بررسی تأثیر اسیدهای چرب امگا-3 بر افسردگی پس از زایمان

فاطمه ناهیدی۱، شریفین تفتی زاده۲، دکتر سعید صدر۳، دکتر حمید علیی مجد۴

1. کارشناس ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
2. کارشناس ارشد مامایی، مرکز تحقیقات عفونی، بیمارستان کودکان میمون، تهران، ایران.
3. دانشیار روانپزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.
4. دانشیار آمار حیاتی، دانشکده پیر ابازه شی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۲۴
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۴/۳۰

خلاصه

هدف: با در نظر گرفتن عوارض جانبی دردهای ضد افسردگی و پذیرش مکمل‌های غذایی در دوران شیردهی، این مطالعه به منظور تعیین تأثیر اسیدهای چرب امگا-۳ بر افسردگی پس از زایمان انجام شد.

روش کار: این کارآزمایی بالینی دوسوکور در سال ۱۳۸۶ روی ۷۵ زن میلی به افسردگی پس از زایمان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی مختبر دانشگاه شهید بهشتی تهران انجام شد. نمونه‌ها با انتخاب تصادفی به دو گروه نفره دریافت کننده امگا-۳ (رژیم‌های کیسول ۱ گرمی) و دارو نشان دادند. برای تشخیص افسردگی پس از زایمان از تست نسبت‌دار این برگ و برای سنجه شدت علائم از تست استاندارد یک و برای پایایی از آنالیز تکراری و آزمون مجد استفاده شد. شدت افسردگی قبل از زایمان و در هفته‌های اول و دوم تا چهارم پس از زایمان ارزیابی شد. نتایج نشان داد که افراد خانواده‌ای با تعداد تعلیمی SPSS بیش از ۲۰ نیاز به زندگی بیشتر و ارزان‌سازی‌ها و نقد محیطی بهتر داشتند.

یافته‌ها: میانگین شدت افسردگی قبل از زایمان در گروه امگا-۳/۱ بود و بعد از درمان به ۹۰/۲ کاهش یافت که به لحاظ آماری معناداری بود (p<0/001). در گروه دارویی شدت افسردگی قبل از زایمان ۱۷/۱ بود که به لحاظ آماری معناداری دارای نبوده (p<0/001). روند کاهش شدت افسردگی پس از زایمان بالا بود (p<0/001).

نتیجه گیری: امگا-۳ دارویی مناسب و بدون عارضه جانبی برای مادر و شیرخوار در کاهش شدت افسردگی پس از زایمان است. لازم است مطالعاتی با طول دو ماه بهتر برای بررسی اثر مصرف این امکان گردد.

کلمات کلیدی: پس از زایمان، افسردگی پس از زایمان، ضد افسردگی ها، مکمل‌های غذایی، اسیدهای چرب امگا-۳

پیشنهاد مسئول مقالات: فاطمه ناهیدی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

نام: nahidi@sbmu.ac.ir

* پیست الکترونیک: ۲۰۱۲۰۴۸۸۲-۲۰۱۲۰۴۸۸۸۸
مقدمه

افسردگی پس از زایمان یک اختلال جدی و پایدار روشنی‌نگذاری است که برخی از زنان ۲ تا ۸ هفته پس از زایمان آغاز و به مدت ۲ هفته تا چند هفته با برجام می‌باشد. (۱) این اختلال با مکان‌های عضلانی یا خون‌درد و عدم تحرک مربوط نیست. (۲) این اختلال مشاهده شده است که در زنانی با نتیجه‌گیری‌های مختلف زندگی ممکن است. (۳) این اختلال در مادرانی که در فرستامه چربی و ناخورده پیدا می‌گردد، احتمالاً می‌تواند باعث تغییرات در محیط زیستی اثر گذار و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک جادویی چربی و ناخورده گر می‌شود. (۴) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۵) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۶) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۷) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۸) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۹) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۰) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۱) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۲) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۳) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۴) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۵) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۶) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۷) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۸) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۹) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۰) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۱) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۲) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۳) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۴) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۵) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۶) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۷) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۸) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۱۹) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۲۰) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۲۱) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۲۲) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۲۳) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۲۴) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۲۵) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۲۶) این اختلال در زنانی که در فرستامه چربی و ناخورده باعث قلبی و سیستم‌های تنفسی و خاصیت مغزی و کم تحرک گر می‌شود. (۲۷) این اختال
استفاده شد. امتیازات کسب شده بر اساس نحوه پاسخ به صورت 0–9 حالت طبيعي 0–1 افرادی خفیف 0–2 امتیاز و امتیاز 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9، در این مرحله برای تمامی این امتیازهای توضیح داده می‌شود که باید چه درمانی به روابط مراجعه نمایند. سپس بعد از تعیین معیارهای عدم تمایل به صورت دو روز و عدم مراجعه به روابط یک درمان، کمیکی و افرادی که در امتداد خفیف و متون‌توسط و متون‌توسط بودند و نیاز به امتحان در مطالعه نمایند کمی راپید تامی که امتیازهای هم‌مرز و با این معیارها مشخصات جمعیت‌ساختی که امتیاز از طریق امتیاز‌ببندی منحول سنجیده شده بود به اکثریت امتیاز‌های مشابه و در این مطالعه، افرادی که در داروی مشابه و اپیدمی دارد و در صورتی که فرد مجموع امتیازات از 6-7 بیمار و 42 7 7 7 رضایت از افزایش حرکتی، امتیاز 24-25 رضایت که به‌طور میانگین 8-9 رضایت به‌طور میانگین 11-12 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 15-16 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 18-19 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 21-22 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 24-25 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 27-28 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 30-31 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 33-34 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 36-37 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 39-40 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 42-43 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 45-46 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 48-49 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 51-52 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 54-55 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 57-58 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 60-61 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 63-64 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 66-67 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 69-70 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 72-73 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 75-76 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 78-79 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 81-82 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 84-85 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 87-88 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 90-91 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 93-94 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 95-96 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 97-98 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 99-100 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 101-102 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 103-104 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 105-106 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 107-108 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 109-110 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 111-112 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 113-114 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 115-116 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 117-118 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 119-120 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 121-122 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 123-124 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 125-126 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 127-128 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 129-130 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 131-132 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 133-134 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 135-136 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 137-138 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 139-140 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 141-142 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 143-144 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 145-146 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 147-148 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 149-150 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 151-152 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 153-154 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 155-156 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 157-158 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 159-160 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 161-162 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 163-164 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 165-166 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 167-168 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 169-170 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 171-172 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 173-174 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 175-176 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 177-178 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 179-180 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 181-182 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 183-184 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگین 185-186 رضایت و در صورتی که به‌طور میانگی
این کپی از عکس دریافتی می‌باشد.

**بیان‌ها**

خصوصیات فردی و مادی، حمایت اجتماعی، حمایت بعد
از زایمان، رضایت از ازدواج و شدت افسردگی به تفکیک
در گروه‌ها 3-2 و دارویا در جدول 1 ارائه شده و نشان
می‌دهد که ارتباط بعد از زایمان با هم مشاهده شده و
با اختلاف آماری معنی‌دار بوده است.

جدول 1- توزیع فراوانی خصوصیات فردی، مادی، حمایت اجتماعی
و رضایت از ازدواج به تفکیک در دو گروه امکا 3 و دارویا

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیرهای دامنه</th>
<th>گروه‌های امکا</th>
<th>گروه‌های دارویا</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>کوتاه‌سازی زمان</td>
<td>36 کوستر</td>
<td>42 کوستر</td>
</tr>
<tr>
<td>پیش‌بینی‌سازی</td>
<td>27/64</td>
<td>27/64</td>
</tr>
<tr>
<td>تعادل بارداری</td>
<td>1/8 ± 0/1</td>
<td>1/8 ± 0/1</td>
</tr>
<tr>
<td>تعادل سطح</td>
<td>0/2 ± 0/5</td>
<td>0/2 ± 0/5</td>
</tr>
<tr>
<td>تعادل زرده</td>
<td>1/6 ± 0/9</td>
<td>1/6 ± 0/9</td>
</tr>
<tr>
<td>سن نواح (ب روز)</td>
<td>41/9 ± 14/2</td>
<td>41/9 ± 14/2</td>
</tr>
<tr>
<td>چسب نواح</td>
<td>33/3/16</td>
<td>33/3/16</td>
</tr>
<tr>
<td>نحوه زایمان</td>
<td>طبیعی</td>
<td>طبیعی</td>
</tr>
<tr>
<td>سایرین</td>
<td>4/7/26</td>
<td>4/7/26</td>
</tr>
<tr>
<td>وزن نواح (گرم)</td>
<td>31/7 ± 0/8</td>
<td>31/7 ± 0/8</td>
</tr>
<tr>
<td>خواص بدن نواح</td>
<td>بله</td>
<td>خیر</td>
</tr>
<tr>
<td>جنس دلخواه</td>
<td>بله</td>
<td>خیر</td>
</tr>
<tr>
<td>نگهداری کودک:</td>
<td>شیر مادر</td>
<td>شیر خشک</td>
</tr>
<tr>
<td>شیر خشک</td>
<td>شیر مادر و خشک</td>
<td>شیر مادر و خشک</td>
</tr>
<tr>
<td>وضعیت مسکن:</td>
<td>شرمند</td>
<td>سایرین</td>
</tr>
<tr>
<td>اجارهای</td>
<td>3/14</td>
<td>3/14</td>
</tr>
<tr>
<td>منزل اقامت</td>
<td>2/4</td>
<td>2/4</td>
</tr>
<tr>
<td>سابقه زیر باز مجدد (سپر مربع)</td>
<td>9/8 ± 0/7</td>
<td>9/8 ± 0/7</td>
</tr>
<tr>
<td>حتیات اجتماعی</td>
<td>0/18</td>
<td>0/18</td>
</tr>
<tr>
<td>حتیات بعد از زایمان</td>
<td>0 ± 0</td>
<td>0 ± 0</td>
</tr>
</tbody>
</table>
جدول ۲ توزیع نمونه‌های مورد بررسی بر حسب شدت افسردگی پس از زایمان قبل و بعد از درمان به تفکیک در گروه امکا-۲ و دارونما را نشان می‌دهد. شدت افسردگی متوسط قبل از درمان در دو گروه امکا-۲ و دارونما به ترتیب ۷/۲ و ۷/۳/۶/۲/۳۵۳۴۳ و بعد از درمان به ترتیب ۶/۸ و ۶/۸/۳۵۳۴۳/۲۴/۴۳ را نشان می‌دهد.

جدول ۳ مقایسه توزیع فراواتی شدت افسردگی پس از زایمان به تفکیک در دو گروه امکا-۲ و دارونما در مراجعین به مراکز بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

<table>
<thead>
<tr>
<th>شدت افسردگی</th>
<th>دارونما قبل از درمان</th>
<th>دارونما بعد از درمان</th>
<th>امکا-۲ قبل از درمان</th>
<th>امکا-۲ بعد از درمان</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>غیر افسردگه</td>
<td>۳/۳ (۹/۳)</td>
<td>۰/۰ (۰/۰)</td>
<td>۱۱/۵ (۱۱/۵)</td>
<td>۲۲/۸ (۲۲/۸)</td>
</tr>
<tr>
<td>خفیف</td>
<td>۱/۴/۵ (۱/۴/۵)</td>
<td>۰/۰ (۰/۰)</td>
<td>۷/۲ (۷/۲)</td>
<td>۸/۳ (۸/۳)</td>
</tr>
<tr>
<td>متوسط</td>
<td>۰/۰ (۰/۰)</td>
<td>۰/۰ (۰/۰)</td>
<td>۰/۰ (۰/۰)</td>
<td>۰/۰ (۰/۰)</td>
</tr>
<tr>
<td>شدید</td>
<td>۱/۱/۴ (۱/۱/۴)</td>
<td>۱/۱/۴ (۱/۱/۴)</td>
<td>۱/۱/۴ (۱/۱/۴)</td>
<td>۱/۱/۴ (۱/۱/۴)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

برکاهش شدت افسردگی پس از زایمان از هفته دوم بعد از شروع درمان مشاهده شد. در حالی که در گروه دارونما میانگین شدت افسردگی پس از زایمان، قبل از درمان از ۱۷/۵۵ در هفته اول و چهارم بعد از درمان رسیده و اختلاف به نظر آمیز در هفته‌های مختلف معلق‌دار نبود.

همچنین در آزمون آنالیز واریانس با اندازه‌گیری‌های مکر، بین تفاوت میانگین شدت افسردگی پس از زایمان در دو گروه امکا-۲ و دارونما در هفته‌های مختلف، تفاوت آماری معنی‌داری مشاهده شد (۰/۰۹۳۵/۰۰۰۰۵/۰۰۰۰۵). به عبارتی، این تفاوت در دو گروه قابل توجه نبود. در نمودار ۱ میانگین شدت افسردگی پس از زایمان در دو گروه امکا-۲ و دارونما مشاهده می‌شود.

در نمودار ۱ میانگین شدت افسردگی پس از زایمان در دو گروه امکا-۲ و دارونما مشاهده می‌شود. در نمودار ۱ میانگین شدت افسردگی پس از زایمان در دو گروه امکا-۲ و دارونما مشاهده می‌شود.

در نمودار ۱ میانگین شدت افسردگی پس از زایمان در دو گروه امکا-۲ و دارونما مشاهده می‌شود. در نمودار ۱ میانگین شدت افسردگی پس از زایمان در دو گروه امکا-۲ و دارونما مشاهده می‌شود. در نمودار ۱ میانگین شدت افسردگی پس از زایمان در دو گروه امکا-۲ و دارونما مشاهده می‌شود. در نمودار ۱ میانگین شدت افسردگی پس از زایمان در دو گروه امکا-۲ و دارونما مشاهده می‌شود.
بحث

تاثیر در مطالعه حاضر با توجه به اسید چرب امکا-3 و اسید چرب امکا-2 بر افرسدرگی، پس از اینام تأثیر بیش‌تر دارد. کوالیت و همکاران در سال 2002 را ثب ت کرده‌اند. در کشور افرسدرگی مازوی مربوط گزارش نشده است (25). نتیجه و همکاران نیز در سال ٢٠٠٩ در کشور آمریکای بیان کرده‌اند که کاهش افرسدرگی در بیماران افسدرگی مطلق کاهش دارد. یافته‌ها در مطالعه خود در سال 2002 از کشور آمریکا که به مصرف اسید امکا-3 باغ که همچنین همیلین در مطالعه خود در سال ٢٠٠٢ از کشور آمریکا که به مصرف اسید امکا-٣ باغ که در حالت حافظه‌ای می‌باید و همکاران در سال ٢٠٠٣ در کشور آمریکا که به مصرف اسید امکا-٣ باغ که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خacious است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خاص است که در حالت خا
نمیونه‌ها دارای افسردگی خفیف و متوسط بودند. در مطالعه حاضر تمامی نمونه‌ها از نظر مصرف ماهی برای جلوگیری از تأثیر و تداخل ماهی‌ها حاوی اسیدهای قلب امکا-۲ هم هنگام دقت شده و مورد ارزیابی قرار گرفتند و همچنین در طی مطالعه هیچ اگر عارضه جانبی در نمونه‌ها مشاهده نشد. به همین دلیل این افسردگی پس از زایمان است که باعث حفظ عملکرد صحیح غشا سول‌های عصی در سراسر بدن و هنوز حفظ عملکرد صحیح سیستم خلق و خوی افزایش می‌شود (۳۲). در نتیجه به راحتی می‌توان توصیه نمود برای زنان که دچار افسردگی پس از زایمان شدند، اسیدهای چرب امکا-۳ تجویز شود. از طرفی با وجود متقابلی‌های ضد افسردگی در بین عاید مردم و بیوهای زنان شیرده که در این مطالعه نیز به‌خوبی مشاهده شد به این ترتیب که با وجود تأکید برای بار مادر پس از زایمان درایتی بیماران از این کار اجتناب می‌شود. با جویایی گرفتن نشان کلیدی و سیاسی مهم و حساس مادر سالی مانند نظر روحی و جسمی در تمرین، رشد و بروز نوزاد کودک و ایجاد فضای آرام و اطمینان باروی حمایت و بی‌سیاست خانواده توصیه می‌شود. تمامی مادران بعد از زایمان از نظر افسردگی پس از زایمان مورد بررسی دقیق قرار گرفتند و در صورت تشخیص افسردگی و تعیین شدت آن، با توجه به این که اسیدهای چرب امکا-۳ به عنوان یک مکمل غذایی که نزد زنان شیرده نسبت به داروی‌های ضد افسردگی شیمیایی از متقابلی‌های بالایی برخوردار است به این‌ها امکا-۲ تجویز شود. همچنین توصیه شود از ماهی نسبت به سایر فرآورده‌های بروش‌های بیشتر اسفاده‌های تابعه باید این‌ها و سیستم پوشاک مادر را گام مؤثری در

23. PREPARE/ ENRICH. Life Innovations, Inc. couple & Family INVEN TORIES: ORDER form.
28. Hibbeln JR. Seafood consumption, the DHA content of mother’s milk and prevalence rates of postpartum depression. J of Affective Disorders 2002; 69(1-3) 15-29.