

“베이비 블루스”와 산후 우울증



“베이비 블루스”란 무엇입니까?

“베이비 블루스”는 출산 후 첫 2주 동안 슬프고 “우울함”을 느낄 때를 말합니다. 이 감정은 일반적입니다.

많은 어머니들이 출산 후 변화에 대처합니다.

- 귀하의 신체가 임신하지 않은 상태에 적응하려고 합니다.
- 귀하의 호르몬 레벨이 정상으로 돌아갑니다.
- 귀하의 수면 패턴이 정상과는 거리가 있습니다.
- 귀하의 시간과 에너지에 대한 요구가 바뀌었습니다.

“베이비 블루스”에 대한 더 많은 정보는 제공업체에 문의하십시오.

산후 우울증이란 무엇입니까?

귀하의 기분 변화가 점차 바뀌지 않으면, 귀하는 산후 우울증을 경험하고 있을지 모릅니다.

산후 우울증의 신호에는 다음이 포함됩니다:

- 자녀가 태어난 후 삼, 사주 동안 우울함을 느낍니다.
- 피곤하고, 슬프고, 희망이 없고 두려움을 느낍니다.
- 피곤하고 에너지가 부족함을 느낍니다.
- 매일 할 일을 끝낼 수 없습니다.
- 자녀와 친밀감을 유지하기가 힘듭니다.
- 귀하 자신 또는 아이를 해칠까 두렵습니다.
- 시간이 감에 따라 기분이 나아지지 않습니다.

이런 신호가 감지된다면, 귀하는 특별한 도움이 필요합니다. 귀하의 제공업체에 이야기하십시오. 그들이 귀하의 치료에 도움을 줄 수 있습니다.

일부 어머니는 기분 회복을 위해 약이 필요합니다. 제공자가 처방한 약을 복용하십시오.

긴급 정신 건강 지원

24시간 간호사 상담 전화로 문의하세요 (Nurse Advice Line). 저희가 도와드리겠습니다.



영어: (888) 275-8750
스페인어: (866) 648-3537
TTY/TDD: 711

정신 건강 서비스에 액세스하려면, (888) 665-4621 번호로 회원 서비스로 연락하십시오. 저희 행동 건강 부서에서 3일 영업일 안에 연락드릴 것입니다.

전국 산모 정신 건강 핫라인 (National Maternal Mental Health Hotline)
상담사와 이야기 해 추가 지원이 필요하다면 (833) 852-6262 번호로 연락하십시오.

본 정보를 다른 언어 및 이용하기 쉬운 형태로 받아보시려면, 가입자 서비스 센터로 문의하십시오. 전화번호는 귀하의 가입자 ID 카드 뒷면에 있습니다.