

“Baby Blues” và trầm cảm sau sinh



“Baby Blues” là gì?

“Baby Blues” là khi quý vị cảm thấy buồn và chán nản trong khoảng hai tuần đầu sau khi sinh con. Những cảm xúc này không có gì lạ.

Nhiều bà mẹ phải đối mặt với những thay đổi sau sinh.

- Cơ thể của quý vị đang thích nghi với việc không còn mang thai.
- Nồng độ hormon của quý vị đang trở lại mức bình thường.
- Giấc ngủ của quý vị bị xáo trộn.
- Nhu cầu về thời gian và năng lượng của quý vị thay đổi.

Hãy hỏi nhà cung cấp để biết thêm thông tin về hội chứng “baby blues”.

Trầm cảm sau sinh là gì?

Nếu những biến động về tâm trạng không giảm dần, quý vị có thể đang bị trầm cảm sau sinh.

Các dấu hiệu của trầm cảm sau sinh:

- Quý vị cảm thấy buồn rầu sau khi sinh em bé được ba hoặc bốn tuần.
- Quý vị cảm thấy rất buồn bã, tuyệt vọng và lo lắng.
- Quý vị cảm thấy mệt mỏi hoặc mất năng lượng.
- Quý vị không thể hoàn thành những công việc hằng ngày.
- Quý vị gặp khó khăn trong việc gắn kết với em bé.
- Quý vị sợ mình có thể làm tổn thương bản thân hoặc em bé.
- Quý vị không cảm thấy đỡ hơn theo thời gian.

Nếu nhận thấy bất kỳ dấu hiệu nào trong số này, quý vị có thể cần sự giúp đỡ đặc biệt. Hãy trao đổi với nhà cung cấp. Họ có thể giúp quý vị được điều trị.

Một số bà mẹ cần dùng thuốc để cảm thấy đỡ hơn. Hãy uống thuốc theo chỉ định của nhà cung cấp.

Để nhận Hỗ Trợ Khẩn Cấp Về Sức Khỏe Tâm Thần

Hãy gọi đến Đường Dây Y Tá Tư Vấn 24 giờ của chúng tôi.

Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị.



Tiếng Anh: (888) 275-8750
Español: (866) 648-3537
Người dùng TTY/TDD: 711

Để tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần vui lòng liên hệ Dịch Vụ Thành Viên theo số (888) 665-4621. Bộ Phận Sức Khỏe Hành Vi của chúng tôi sẽ liên hệ với quý vị trong vòng 3 ngày làm việc.

Đường Dây Nóng Quốc Gia Về Sức Khỏe Tâm Thần Cho Bà Mẹ

Hãy gọi đến số (833) 852-6262 để trao đổi với tư vấn viên và nhận thêm hỗ trợ.

Để nhận thông tin này bằng ngôn ngữ khác và định dạng quý vị dễ dàng truy cập, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch Vụ Thành Viên. Số điện thoại nằm ở mặt sau thẻ ID Thành Viên của quý vị.