

「嬰兒憂鬱症」 和產後抑鬱症



什麼是「嬰兒憂鬱症」？

「嬰兒憂鬱症」是指您在分娩後的前兩週感到悲傷和「憂鬱」的情況。有這樣的感覺非常正常。

許多媽媽都要在分娩後應對變化。

- 您的身體正在嘗試適應沒有在懷孕的狀況。
- 您的激素水平正在恢復正常。
- 您的睡眠模式很不正常。
- 對您的時間和精力的要求已經發生了變化。

如需了解有關「嬰兒憂鬱症」的更多資訊，可以詢問您的醫療服務提供者。

什麼是產後抑鬱症？

如果您的這種產後情緒波動沒有開始消退，您可能會患上產後抑鬱症。

產後抑鬱症的跡象包括：

- 您在寶寶出生後三到四週感到沮喪。
- 您感到非常悲傷、絕望和焦慮。
- 您感到疲勞或精力不足。
- 您無法完成每天的任務。
- 您很難與您的孩子建立聯繫。
- 您擔心您可能會傷害到自己或您的寶寶。
- 隨著時間的推移，您的這些感覺並未好起來。

如果你發現自己有這些跡象，可能需要特別協助。聯繫您的醫療服務提供者。他們可以協助您得到治療。

有些媽媽需要服用藥物來讓她們的感覺好起來。服用您醫療服務提供者所開立的藥物。

緊急心理健康支援

請撥打我們的 24 小時護理諮詢專線。
我們在此隨時為您提供協助。



英文： (888) 275-8750
Español: (866) 648-3537
TTY/TDD: 711

獲得心理健康服務請聯絡會員服務部，
號碼為 (888) 665-4621。我們的行為衛生部門會在3個工作天內聯絡您。

全國孕產婦心理健康熱線

如需其他支援，請致電：
(833) 852-6262 與顧問交談。

若需要本資訊的其他語言或無障礙格式版本，請致電會員服務部。電話號碼在您的會員 ID 卡背面。