

與寶寶共同生活

您的情感健康

寶寶降生後，您有情緒起伏是很正常的。但有一點很重要，您和親朋好友應當能夠辨別您何時需要額外的幫助。



重點提要

在自己有需要時尋求幫助，並不代表您是弱者，反而是您堅強的表現。照顧好自己，對您和寶寶都有好處。



緊急醫療狀況

如果您有傷害自己或傷害寶寶的念頭，請立即尋求幫助。與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC（24小時開通，全年無休），與註冊護士進行保密諮詢。



您知道嗎

大約23%的新生兒父母在懷孕期間或分娩後會出現抑鬱或焦慮。

產後情緒起伏

甚麼是「產後情緒起伏」？

多達80%的新手媽媽都會在分娩後的兩週裡經歷情緒起伏變化，這很常見。

絕大多數人在分娩後的幾天裡都會經歷情緒波動，這很正常。您的荷爾蒙水平發生著變化，您正在慢慢恢復，照顧寶寶也讓您心力交瘁，疲憊不堪。情緒起伏襲來時，您可能會感到難過、不安、煩躁或無助。幾分鐘後，您又可能會感到快樂並充滿活力。好消息是，產後情緒起伏通常會在2週內好轉。



試試這些

好好照顧自己。寶寶睡覺時您也補充睡眠，記得吃飯，每天與寶寶一起散步。



伴侶同行

您可以做些甚麼

- 鼓勵伴侶談論自身感受。傾聽並且認真對待這些感受。
- 讓對方知道，她們是被愛、被重視的。
- 不要強迫對方與您發生性行為。
- 承擔家務和看護寶寶的任務。
- 主動提出陪同伴侶一起去看醫生。
- 也要照顧好自己。請記住，您的情緒也可能受到影響。



圍產期抑鬱症

甚麼是圍產期抑鬱症？

更嚴重、持續時間更長的抑鬱症，可能在孕期或分娩後出現。

有些人會經歷更嚴重的、長久不散的痛苦。您可能會覺得自己無法應付這種情緒，或感到可能傷害自己或寶寶。

圍產期抑鬱症的早期表現與症狀

您是否有以下情況：

- 不受控制地哭泣
- 感到內疚、沒有價值，或無力照顧寶寶
- 有傷害自己或傷害寶寶的念頭
- 焦慮症發作或情緒劇烈起伏
- 無法享受和寶寶在一起的時光，或無法回歸自己的正常作息
- 失眠或極度疲勞

曾患抑鬱症或焦慮症的人更容易患圍產期抑鬱症。那些平日生活壓力更大的人——例如要應對健康或財務問題、人際關係不穩定、生活中缺乏支持、要照料生病的寶寶——也都會面臨更高的風險。



您知道嗎

圍產期抑鬱症的影響不分性別；懷孕期間，以及分娩、收養、流產或死產後一年中的任何時候都有可能發生。

圍產期焦慮症

甚麼是圍產期焦慮症？

在懷孕期間或分娩後反復出現的強烈憂慮或令人無力的恐懼感。

一些父母會比平時更加擔心厄運降臨，或者有意無意地、無法控制地產生傷害寶寶的念頭。焦慮症也可能使您感到身體不適。

焦慮症的早期表現與症狀

您是否有以下情況：

- 頭暈、盜汗或發抖
- 排氣增多，便秘或腹瀉
- 氣短、慌亂、心跳加速
- 易受驚嚇
- 感到不安或喜怒無常
- 不願與家人朋友見面，不願參加活動
- 失眠

出於焦慮，您可能會不停地查看寶寶的狀況，或者避免與她一起進行開車等日常活動。

如果您曾患焦慮、抑鬱，曾經歷創傷，或者您有家人患精神方面的病症，那麼您面臨的風險可能更大。睡眠不足、缺少支援，也可能會加劇焦慮。

尋求援助

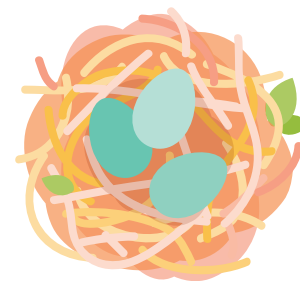
圍產期抑鬱症和焦慮症很常見，並且可以治療。您並不孤單，也可以透過很多途徑獲得幫助。儘早尋求援助，能讓您的狀況早有改善。

醫護人士

與您的醫生或公共衛生護士溝通，或全天隨時撥打8-1-1聯繫HealthLink BC，與註冊護士進行保密諮詢。

親朋好友和社區支持

與親近的人分享您的感受，並傾聽他們的顧慮。有時候親人和朋友會最先感知到您需要幫助。



用「NESTS」法照顧好自己

- 攝入豐富的營養（**N**utritious）
- 每天健身運動（**E**xercise）
- 保證充足睡眠（**S**leep）
- 給自己留出時間（**T**ime），請保姆或家人幫忙照顧寶寶。
- 及時尋求支援（**S**upport）將您的需求告訴伴侶和親朋好友。與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC。與太平洋地區產後支持協會 / Pacific Post Partum Support Society 聯絡（postpartum.org），或加入產後支援小組。