

Hội Chứng Baby Blues và Trầm Cảm Sau Sinh



Hormone của quý vị thay đổi sau khi sinh con. Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi vì phải thức với em bé vào ban đêm. Việc chăm sóc em bé mới sinh có thể gây căng thẳng. Đôi khi quý vị có thể cảm thấy thất thường, buồn bã hoặc trầm cảm.

Đó không phải lỗi của quý vị nếu bản thân cảm thấy buồn bã hay trầm cảm. Sự thay đổi hormone sau khi sinh là nguyên nhân dẫn đến trầm cảm ở một số người. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để tìm hiểu thêm về cách nhận được sự giúp đỡ. Quý vị có thể cảm thấy tốt hơn khi được giúp đỡ.

Hội Chứng Baby Blues là gì?

- Baby blues là những thay đổi nhẹ về cảm xúc mà nhiều người trải qua sau khi sinh, do sự thay đổi hormone,
- Các triệu chứng này thường tự biến mất trong khoảng hai tuần sau sinh.
- Quý vị có thể dễ khóc, cảm thấy bức bối, lo lắng, hoặc buồn bã.

Trầm Cảm Sau Sinh là gì?

- Trầm cảm sau sinh có thể có triệu chứng giống với hội chứng baby blues. Tuy nhiên, các dấu hiệu kéo dài hơn 2 tuần và có thể trở nên nghiêm trọng.
- Trầm cảm sau sinh có thể xảy ra trong vòng một năm sau khi em bé chào đời. Đặc biệt phổ biến là trong 1-6 tháng đầu sau sinh.

Các dấu hiệu phổ biến của trầm cảm sau sinh bao gồm:

- Cảm giác rất buồn hoặc không hài lòng về bản thân
- Ngủ cả ngày hoặc khó ngủ
- Mất hứng thú ăn uống
- Lo lắng đến mức không thể nghĩ về điều gì khác
- Không muốn chăm sóc bản thân hoặc em bé
- Cảm thấy muốn làm tổn thương bản thân hoặc em bé
- Hiếm gặp hơn, quý vị có thể thấy hoặc nghe những điều không có thật (rối loạn tâm thần).

Làm Sao Để Nhận Hỗ Trợ tại

Boston Medical Center

Quý vị hãy trao đổi với bác sĩ của mình. Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến trị liệu hoặc chuyên gia tâm thần.

Trị liệu hay tư vấn bao gồm các buổi trò chuyện với chuyên gia sức khỏe tâm thần để hỗ trợ sức khỏe tinh thần của quý vị.

- Trị liệu có thể được thực hiện một mình hoặc trong nhóm.
- Trị liệu giúp cải thiện tâm trạng và giảm lo âu trong và sau khi mang thai.

Chuyên gia tâm thần là người giúp quý vị hiểu và chăm sóc sức khỏe tinh thần.

- Trong các buổi gặp này, quý vị có thể tìm hiểu về các phương pháp hoặc thuốc an toàn cho sức khỏe tinh thần trong thời kỳ mang thai, sau sinh và khi cho con bú.
- Các buổi hẹn này được thực hiện với bác sĩ có chuyên môn đặc biệt về sức khỏe tinh thần trong thời kỳ mang thai và sau sinh.

Để Nhận Hỗ Trợ Ngay Hôm Nay

CBHC Clinic

Dowling 7th Floor

Điện thoại: **617-414-5470**

Giờ thăm khám: **8 giờ sáng - 8 giờ tối từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng - 5 giờ chiều vào cuối tuần.**

BEST Services

Điện thoại: **1-800-981-4357**

Mở cửa 24 giờ một ngày, 7 ngày trong tuần.

Phòng Cấp Cứu

Mở cửa 24 giờ một ngày

Các Dịch Vụ Khác

Đường Dây Hỗ Trợ Sức Khỏe Tinh Thần Quốc Gia cho Phụ Nữ

Gọi hoặc nhắn tin **1-833-852-6262** nếu quý vị cảm thấy choáng ngợp sau khi sinh con.

Hỗ Trợ Sau Sinh Quốc Tế (PSI)

Gọi hoặc nhắn tin **1-800-944-4773** nếu quý vị cần hỗ trợ sau khi sinh con.

Dịch vụ tư vấn trực tuyến có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ.

Đường Dây Hỗ Trợ Ứng Phó Căng Thẳng Phụ Huynh Massachusetts

Gọi **1-800-632-8188** nếu quý vị cần giúp đỡ.

Đường Dây Khẩn Cấp và Hỗ Trợ Khủng Hoảng Quốc Gia

Gọi hoặc nhắn tin **988**.



Quét mã để xem thêm tài liệu hỗ trợ của BMC