

有了宝宝的生活
并非总像你期望的
那样



best start
meilleur départ

by/par health *nexus* santé

产后忧郁
(Postpartum Blues
or Baby Blues)
很常见。

5个妈妈中就会有
4个有产后忧郁。





产后忧郁

怀孕、生育或者收养孩子都会带来身体、情感和社会方面的变化。调整到新的角色和关系并不总是那么容易。5个妈妈中几乎会有4个经历**产后忧郁**。

您可能会：

- 感到难过，常常掉眼泪
- 感到烦躁不安
- 感到浑身无力
- 感到不知所措
- 睡眠或饮食规律发生改变

这是正常的。这种现象往往发生在婴儿出生后的头几天或头几周，并在几天或者最多两周之内消失。**如果你按照这本小册子里的方法照顾自己，并让家人和朋友帮助你，产后忧郁的现象就会更容易消失。**

产后抑郁症 (Postpartum Depression) 和产后情绪失调 (Postpartum Mood Disorder – PPMD) 确实存在。

5个妈妈会有1个患上产后抑郁症或产后情绪失调。



产后抑郁症和产后情绪失调

有时候“忧郁”就是挥之不去。你有可能在怀孕期间或宝宝出生后的第一年有这种感觉。

您可能会：

- 觉得自己心不在焉提不起精神
- 容易伤心流泪
- 感到身体疲惫，但却无法入睡
- 饮食或睡眠规律出现了变化
- 感觉不知所措，无法集中精力
- 对自己以前乐于做的事情没有了兴趣
- 感到绝望和沮丧
- 感觉不安、易怒或生气
- 感到异常兴奋，充满活力
- 感到焦虑——你可能会感觉浑身疼痛、胸痛、气短、麻木、刺痛或喉咙处好象有什么东西堵住
- 感到内疚与羞耻，老是觉得自己不是个好妈妈
- 不能与宝宝建立亲密关系，或害怕独自一人和孩子在一起
- 反复出现一些针对宝宝的可怕想法
- 曾经想过要伤害自己或宝宝

你是否有过上述这些症状并持续超过两周?不要等。在加拿大，你和家人可以向以下人员或机构寻求帮助：

- 你的医护人员（家庭医生、助产士、护士、妇产科医生、精神病学家等等）
- 社区医疗卫生工作者、社会工作者 (social worker) 或安居工作者 (settlement worker)
- 如需寻找公共卫生机构，可以拨打信息热线：1 866 532 3161，找到你所在地的公共卫生部门
- 安省健康热线 (Telehealth Ontario)：1 866 797 0000或TTY 听障专线 1 866 797 0007
- 安省精神健康服务信息专线 (Mental Health Services Information Ontario)：1 866 531 2600

产后情绪失调可能有下列症状：

1. 你告诉大家说自己感觉很棒，他们也相信你。你很早起床，精心打扮，并试图尽早恢复孕前体态。房子打扫得一尘不染，宝宝也干干净净的。但你并不知道自己能保持这样多久。你内心深处感觉自己像另外一个完全不同的人。
2. 你根本就感觉不像你自己。你无法离开床或沙发。你似乎不能照顾自己，你甚至对此也毫不在乎。你几乎不能照顾宝宝。
3. 你以为会爱上自己的宝宝，而实际上宝宝让你惊恐。你怎么能照顾和疼爱这无助的宝宝呢？你不想照顾她，或者干脆把她交给爸爸或其他家庭成员照看。你有时会觉得，如果没有你，孩子会过得更好。
4. 你不能从宝宝那里获得快乐，因为你总是为他担心。他的尿布干净吗？他生病了吗？如果一不小心他掉在地上或者从你手中滑到浴缸里可怎么办？如果他停止呼吸怎么办？你不断地检查孩子的情况，你甚至不能入睡，你也不让任何人照顾宝宝。你越来越疲惫，可是却依然担心不止。
5. 你感到非常烦躁不安。即使是很小的事情，你都会生气。别人做的每件事都不对，哪怕只是叠衣服或给宝宝换尿布。总有一些事情不是按照你的方式完成的。你知道家人和朋友为了不招惹你，个个都小心翼翼，但是你的气就是消不了。

产后精神病 (Postpartum Psychosis) 是非常 少见的。



产后精神病

很少会有妈妈患产后精神病。这是一种严重的疾病，对妈妈和宝宝都有危害。

您可能：

- 想过要伤害自己或宝宝
- 听到或看到并不存在的东西
- 觉得别的人或东西会伤害你或你的宝宝
- 感到困惑或与现实脱节

如果你有任何这样的想法或感觉，
不要等，立刻寻求帮助。

现在就打
电话给你
的医生

或

去当地医院
的急诊室

或

拨打危机干预热线
(Crisis Intervention
Line)

医护人员会告诉你这是怎么回事。



你能做些什么？

- **不要自责。**你并不是唯一一个有这种想法的人。不要因自己有这样的想法或感受而感到羞耻或内疚。这并不会使你成为一个不称职的母亲。
- **寻求帮助。**跟你的伴侣、家庭成员、朋友和医护人员交流。不要因自己的感受而感到羞耻。不及时寻求帮助可能会使你延迟康复。
- **照顾好自己。**尽量多休息，吃健康的食物，多呼吸新鲜空气，适当做些运动。
- **留一些时间给自己。**接受别人提供的做家务、照顾宝宝等等的帮助，这样你就可以休息片刻。
- **寻求心理咨询。**参加一对一的心理咨询活动，或加入有其他父母参加的互助小组。在一个安全的互相支持的环境里谈论自己的感受，会对你大有帮助。
- **考虑用药。**医护人员可能会给你推荐一些母乳喂养期间可以安全使用的药物，这些药物不会使你上瘾。





您和家人可以得到帮助。

伴侣、家人和朋友可以做些什么呢？

- **倾听她的感受并给予支持。**鼓励她说出自己的感受。不要对她说“振作起来吧，”或“你有个漂亮、健康的宝宝，应该高高兴兴的才对啊。”这只会使她感觉更糟。
- **鼓励她寻求专业帮助。**帮她找一个富有同情心的医护人员。主动要求和她一起去见医生以提供额外的支持。
- **你和宝宝要建起良好的关系。**这样能使宝宝的妈妈得到所需要的休息。
- **向她询问你可以帮些什么。**做饭、做家务、照看其他孩子或倾听她的感受都会有所帮助。
- **学习一些产后情绪失调方面的知识。**要有耐心。产后情绪失调需要时间来恢复。
- **给自己留出一些时间。**确保你有足够的时间来做你喜欢做的事情。你也需要休息。
- **找人倾诉。**出现产后情绪失调，每个人都不好过。你的家人、朋友、医护人员或24小时危机热线都可以为你提供所需要的帮助。
- **别把妈妈的产后情绪失调当作由你所致。**这既不是她的错也不是你的错。多与她交流，就可以避免误解和困惑。

记住：这不是你的错。你和家人可以得到帮助。

有了新生宝宝的生活会给父亲/伴侣及其他家庭成员带来压力，尤其是如果妈妈出现产后忧郁症。他们也需要照顾好自己，一旦出现抑郁和焦虑症状，也要尽快寻求帮助。

访问以下的网站：

- 最好的开始资源中心 (The Best Start Resource Centre) 所开设的产后情绪失调计划 (Postpartum Mood Disorder Campaign): www.lifewithnewbaby.ca (英文/法文), 1-800-397-9567
- 姐妹之家 (Our Sisters' Place): www.oursistersplace.ca 1-888-363-6663 (英文)
- 安省精神健康服务信息网 (Mental Health Services Information Ontario): www.mhsio.on.ca/PPMD 1-866-531-2600 (英文/法文), 提供 140 种以上语言口语翻译
- 太平洋产后支持协会 (Pacific Postpartum Support Society): www.postpartum.org 604-255-7999 (英文)
- 国际产后支持网: www.postpartum.net 1-800-944-4773 (英文, 西班牙语, 荷兰文, 法文, 义大利文, 葡萄牙文, 日文, 韩文, 中文)
- 产后抑郁网: www.depressionafterdelivery.com

有了一个新生的宝宝，生活并非总像你期望的那样。

5个妈妈便会有1个患上产后心理失调，你有可能就是其中之一。

记住：你可以寻求帮助，你一定会好起来的。

- 如果你没有健康卡 (OHIP)，社区健康中心 (Community Health Centre) 可以为你提供帮助。
- 在安省你可以拨打2-1-1免费电话寻找社区健康中心、公共卫生部门或其它健康方面的服务。你可以得到以自己母语提供的信息。如需要进一步的帮助，您的安居工作者可以帮助你。

best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

最好的开始：安大略省产妇、新生儿和早期儿童发展资源中心

Health Nexus (健康联结)

180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567

本文件的编写由安大略省政府提供资金。

改编、翻译和印刷费用由加拿大政府通过加拿大公民及移民部提供支持。



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada