



爸可以怎样帮助妈妈感觉好

“一个父亲能为他的孩子们做的最重要的事情就是爱他们的母亲。”——西奥多·海斯堡

爸爸所要了解的：

- 宝宝的诞生对爸爸来说也是一个很大的改变。在这段时间里，两人都需要支持。
- 您可能感觉被忽略，迷茫或者愤怒。
- 您可以向医生寻求帮助。
- 和其他父亲交谈也会对您有所帮助。
- 这种现象比您所想象的更为普遍。
- 良好的饮食，坚持运动和保证休息是很重要的。
- 尝试单独相处，共度愉快时光会让您两人的关系更紧密。



寻求帮助是勇气和力量的体现。

爸爸可以这样帮助妈妈：

- 尽可能多了解产后抑郁症，这样您会理解妈妈的经历。
- 家庭事务中心为爸爸们提供支持。欢迎来电。
- 帮助整理家务让您的伴侣可以有足够的休息。
- 通过帮助照料孩子给妈妈支持，使她们可以做运动和饮食得当。
- 尽可能多照顾孩子。
- 谨记所有这些困难都会过去的。

产后抑郁是可治愈的疾病。它会过去的。

和我们交谈对您和您的宝宝都有益。我们可以做到。请致电
403 205 5178。

Support for this resource was
generously provided by :

