



让我们谈谈睡眠。

那些说他们自己睡觉像婴儿的人一般都没孩子!

当您睡眠不足时，您可能会感到：

- 易怒。
- 情绪化。
- 健忘。
- 胃口不佳。
- 情绪低落。



如何帮助妈妈更好地入睡：

- 和宝宝一起入睡。
- 睡觉前做轻微的伸展动作。
- 睡觉前洗个温水浴。
- 不要在睡觉前饮用含咖啡因的饮品或抽烟。
- 把卧室布置整洁舒适。
- 在睡觉前练习呼吸运动使自己放松。

如何帮助宝宝入睡：

- 在安静和光线柔和的房间里给宝宝夜间哺乳。
- 在宝宝熟睡前把他们放在床上。
- 把宝宝轻轻地裹在一条柔软的毯子里。
- 给宝宝唱歌——这对妈妈和宝宝都有帮助。

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:

