



Làm sao Cha có thể giúp Mẹ cảm thấy tốt hơn?

“Điều quan trọng nhất một người cha có thể làm cho con cái của mình là yêu thương mẹ của chúng.” Theodor Hesburgh

Người cha cần biết:

- Có con cũng là một thay đổi lớn cho người làm cha. Cả hai bạn có thể cần sự hỗ trợ trong thời gian này.
- Bạn có thể cảm thấy bị bỏ quên, bối rối hoặc nóng giận.
- Bạn có thể nhờ bác sỹ giúp đỡ.
- Trò chuyện với những người cha khác cũng có thể giúp được cho bạn.
- Vấn đề này thật ra thông thường hơn bạn có thể nghĩ.
- Ăn uống chừng mực, tập thể dục và nghỉ ngơi là quan trọng.
- Cố gắng dành riêng cho mình một ít thời gian vui vẻ để giữ cho quan hệ đôi lứa được bền vững.



Hỏi tìm sự giúp đỡ là dấu hiệu của sự can đảm và sức mạnh.

Cha có thể giúp Mẹ bằng cách:

- Tìm hiểu càng nhiều càng tốt chứng trầm cảm hậu sản để nhận biết người Mẹ phải trải qua những gì.
- Chương trình Families Matter có thể trợ giúp những người cha. Hãy gọi chúng tôi.
- Giúp tổ chức sắp xếp công việc để người bạn đời của mình có thể nghỉ ngơi.
- Giúp đỡ người Mẹ bằng cách chăm sóc cho con để người Mẹ có thể tập thể dục và ăn uống điều hòa.
- Chăm sóc con càng nhiều càng tốt.
- Hãy nhớ rằng giai đoạn khó khăn này rồi cũng sẽ trôi qua.

**Trầm Cảm Hậu Sản là bệnh có thể điều trị được.
Trạng thái này sẽ chấm dứt.**

Trò chuyện với chúng tôi sẽ tốt cho bạn và con bạn. Chúng tôi có thể giúp. Hãy gọi 403-205-5178

Support for this resource was
generously provided by :

