



Trầm Cảm Hậu Sản là gì?

Thế giới là bể khổ, nhưng cũng luôn đầy sự khắc phục. Helen Keller

- Một người phụ nữ có thể bị trầm cảm hậu sản nếu người này cảm thấy buồn bã nhiều tuần, nhiều tháng hoặc lâu hơn nữa sau khi sinh con.
-
- Có nhiều phụ nữ có những cảm giác như vậy.
- Trầm cảm hậu sản có khởi đầu và kết thúc và có thể điều trị được.



Bạn không đơn độc!

Suy nghĩ và cảm giác bạn có thể có:

- Bạn có thể cảm thấy cáu gắt, tức giận, lo lắng hoặc buồn bã.
- Bạn có thể cảm thấy hụt hẫng ..
- Bạn có thể cảm thấy mình không phải là một người mẹ tốt.
- Bạn có thể cảm thấy thất vọng hoặc tức giận với bé
- Bạn có thể cảm thấy mình không tốt, yếu đuối hoặc lười biếng.
- Bạn có thể có những suy nghĩ làm bạn hoảng sợ.
- Bạn có thể khóc nhiều ...
- Bạn có thể cảm thấy cuộc sống với bé bây giờ không phải là điều bạn nghĩ đến trước đây.

Làm sao bạn có thể giúp mình cảm thấy tốt hơn:

- Chăm sóc tốt cơ thể của bạn bằng giấc ngủ, ăn uống có lợi cho sức khỏe và thể dục .
- Hãy nhờ chồng, gia đình và bạn bè giúp bạn những gì bạn cần.
- Tìm hiểu thêm về chứng trầm cảm hậu sản và phương pháp khắc phục để cảm thấy tốt hơn.
- Tham gia vào nhóm trợ giúp về chứng trầm cảm hậu sản để trò chuyện với những người có hiểu biết
- Trò chuyện với nhân viên Families Matter.

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 :

