

## Sức Khỏe Tinh Thần Sau Sinh (Postpartum Mental Health)

### Ù Rũ Sau Sinh (Postpartum Blues)

Nhiều bà mẹ gặp phải tình trạng 'ù rũ sau sinh' khoảng 3-5 ngày sau khi sinh con. Tình trạng này khá phổ biến và có thể kéo dài tới 1-2 tuần.

Quý vị có thể:

- cảm thấy hơi buồn, bồn chồn, lo lắng hoặc nhạy cảm quá mức
- khóc mà không có lý do
- mất kiên nhẫn và cáu kỉnh
- khó tập trung
- cảm thấy cực kỳ mệt mỏi hoặc khó ngủ
- thấy tâm trạng thay đổi thất thường, như từ hạnh phúc sang buồn tủi

Nếu các cảm giác này không biến mất hoặc trở nên tồi tệ hơn, đó có thể là dấu hiệu của trầm cảm sau sinh hay chứng lo âu sau sinh. Nhận hỗ trợ từ những người xung quanh và tự chăm sóc bản thân có thể giúp ích cho sức khỏe tinh thần của quý vị cũng như đương đầu với tình trạng ù rũ sau sinh nếu quý vị gặp phải nó.

### Trầm Cảm Sau Sinh (Postpartum Depression)

- Trầm cảm sau sinh hoặc chứng lo âu sau sinh có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong năm đầu tiên kể từ khi sinh con.
- Các triệu chứng có thể bao gồm cảm thấy nghẹt thở hay vô vọng, có những suy nghĩ tiêu cực hoặc không hứng thú với những điều quý vị từng rất thích. Quý vị cũng có thể gặp các triệu chứng thể chất bao gồm đau đầu hoặc thay đổi khẩu vị.
- Nếu các triệu chứng của quý vị kéo dài hơn 2 tuần và không khá hơn, quý vị có thể bị trầm cảm sau sinh.
- Khả năng quý vị bị trầm cảm sau sinh có thể cao hơn nếu quý vị đã từng bị trầm cảm hoặc mắc chứng lo âu trước hoặc trong thời gian mang thai.
- Nếu không được điều trị, trầm cảm sau sinh có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ của quý vị với em bé, chồng và gia đình quý vị. Điều này bao gồm khả năng chăm sóc bản thân và chăm sóc con quý vị.
- Việc tìm kiếm sự giúp đỡ ngay khi quý vị bắt đầu nhận thấy các triệu chứng trầm cảm hay lo âu là rất quan trọng. Đề nghị được giúp đỡ không có nghĩa là quý vị yếu đuối, hay quý vị không phải là một người mẹ tốt. Tìm kiếm sự giúp đỡ để nhận được hỗ trợ mà quý vị cần để cảm thấy tốt hơn nhanh chóng.
- Chăm sóc bản thân quý vị, cả tinh thần và thể chất bằng cách thực hành tự chăm sóc cũng có thể làm giảm các triệu chứng của quý vị.

**Nếu quý vị gặp khó khăn, quý vị không đơn độc.**

(If you are struggling, you are not alone)

### *Quý Vị Có Thắc Mắc hay Cần Sự Giúp Đỡ? (Questions or Need Help?)*

1. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị
2. Hãy gọi đến Health Link theo số **811** hoặc Đường Dây Trợ Giúp Sức Khỏe Tinh Thần theo số **1.877.303.2642** để được hỗ trợ và biết thêm thông tin.

Để biết thông tin về Trầm Cảm Sau Sinh, hãy truy cập [www.ahs.ca/ppd](http://www.ahs.ca/ppd)

Để biết thông tin về chăm sóc sức khỏe tinh thần và tự chăm sóc sau sinh, hãy truy cập trang web Healthy Parents, Healthy Children [www.healthyparentshealthychildren.ca](http://www.healthyparentshealthychildren.ca)