

Tự Chăm Sóc (Self-Care)

Tại Sao Tự Chăm Sóc Lại Quan Trọng (Why Self-Care is Important)

Vài ngày và vài tuần đầu tiên sau khi con quý vị chào đời thường đi cùng rất nhiều cảm xúc và cảm giác lẫn lộn. Việc chăm sóc cho con quý vị, những thay đổi trong giấc ngủ và cảm xúc đều có thể ảnh hưởng đến cảm giác và khả năng đương đầu của quý vị.

Quý vị có thể cảm thấy mình: (You may find that you)

- có những cảm giác lẫn lộn về việc không còn mang thai nữa, trải nghiệm sinh nở, em bé hay vai trò làm mẹ của mình
- có rất nhiều năng lượng hay cảm thấy rất mệt mỏi
- có cảm xúc từ hạnh phúc đến buồn tủi và ngược lại
- cảm thấy khác lạ về ngoại hình và những thay đổi mà cơ thể quý vị đã trải qua

Chăm sóc bản thân, cả tinh thần lẫn thể chất, là một trong những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm cho bản thân. Điều này có thể giúp ích cho sức khỏe tinh thần của quý vị bằng cách giảm thiểu căng thẳng cũng như cung cấp cho quý vị năng lượng quý vị cần để đương đầu với sự thay đổi, giải quyết vấn đề, quản lý cảm giác và cảm xúc của quý vị.

Hãy thử thực hành các gợi ý tự chăm sóc sau: (Try practicing these self-care tips)

- Uống nhiều nước, ăn đúng bữa và làm theo Hướng Dẫn Về Thực Phẩm Của Canada.
- Năng vận động. Thậm chí chỉ đi bộ ngắn cũng có thể tăng cường năng lượng và cải thiện tâm trạng của quý vị.
- Yêu cầu sự giúp đỡ và nhận giúp đỡ từ người khác.
- Nói về cảm giác của quý vị với người nào đó sẵn lòng lắng nghe mà không phán xét và người có thể hỗ trợ quý vị.
- Dành thời gian cho bản thân, ngay cả một khoảng thời gian ngắn cũng giúp quý vị sáng khoái hơn.
- Chợp mắt hoặc nghỉ ngơi khi con quý vị ngủ.

Đối xử tốt với bản thân—chăm sóc cho em bé là một công việc rất vất vả. (Be kind to yourself—caring for a new baby is a lot of work)

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

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