

# 출산 후 정서적 변화

## Emotional Changes After Giving Birth

After the birth of your baby, you may feel many emotions. It takes time to adjust to your body's changes and to your baby's needs. While these feelings can be normal, it is important to know when to get help.

### “Baby Blues”

You may have the “baby blues” in the first 2 weeks after your baby is born. Most new moms have some of these feelings.

You may have one or more of these signs:

- Cry for no reason
- Go from being happy to sad quickly
- Are easily irritated
- Feel overwhelmed or anxious
- Are tired and have little energy

These feelings often get better as your body adjusts and you get used to caring for your baby. Here are some things you can do to help:

- Ask for and accept help.
- Rest or nap when your baby sleeps.
- Take a break and have someone care for your baby while you go out.
- Talk about your feelings with family and friends.
- Join an online or in-person new mothers' support group.
- Exercise if your doctor says it is okay.
- Care for yourself. Read, take a bath or watch a movie.
- Eat a healthy diet.

출산 후에 산모는 많은 감정을 경험할 수 있습니다. 여러분은 몸의 변화와 아기의 요구에 적응할 시간이 필요합니다. 이러한 감정들은 정상일 수 있지만, 언제 도움을 받아야 하는지 아는 것이 중요합니다.

### “산후 우울증”

아기가 태어난 후 처음 2 주 내에 “산후 우울증”에 걸릴 수 있습니다. 대부분의 새 엄마는 이러한 감정을 가집니다.

아래와 같은 증상이 있을 수 있습니다:

- 이유없이 운다
- 즐거웠다가 순식간에 슬퍼진다
- 쉽게 짜증이 난다
- 압도되거나 불안하다
- 피로하고 에너지가 없다

이러한 감정은 몸이 조절되고 아기를 돌보는 데 익숙해지면 종종 회복됩니다. 여기 몇 가지 도움말을 드리겠습니다:

- 도움을 청하고 또한 받으세요.
- 아기가 잘 때 쉬거나 낮잠을 자세요.
- 휴식을 취하고 나갈 일이 있으면 아기를 봐달라고 부탁하세요.
- 가족과 친구들과 함께 자신의 감정을 나누세요.
- 온라인으로 또는 직접 새 어머니 지원 그룹에 가입하세요.
- 의사가 괜찮다고 하면 운동을 하세요.
- 자신을 돌 보세요. 책을 읽고, 목욕을 하고, 영화도 보세요.
- 건강한 음식을 드세요.

## Postpartum Depression

Sometimes depression does not go away on its own. If feelings of depression or anxiety get worse or last longer than 2 weeks, call your health care provider.

Symptoms can start at any time within the first year of having a baby. Depression after pregnancy is common and can get better with treatment.

Getting treatment is important for you and your baby. Common treatments include counseling and medications. There are medications that are safe for moms who breastfeed.

Untreated depression can make it harder to care for and bond with your baby.

It is important to ask for help from a health care provider.

### Symptoms will be different for each person, but it might include:

- Feelings of sadness, hopelessness or guilt
- A lack of interest about your baby (or excessive worry about baby)
- Trouble sleeping
- Excessive crying
- Anger or irritability
- Weight loss or gain
- Lack of energy

## 산후 우울증

때때로 우울증은 저절로 사라지지 않습니다. 우울한 감정이나 불안한 감정이 악화되거나 또는 2 주 이상 지속되는 경우, 의료 서비스 제공자에게 전화하십시오.

증상은 출산 후 1 년 이내에 언제든지 시작될 수 있습니다. 임신 후 우울증은 일반적이며 치료로 회복될 수 있습니다.

치료를 받는 것은 귀하와 귀하의 아기에게 중요합니다. 일반적인 치료에는 상담 및 약물 치료가 포함됩니다. 모유 수유를 하는 엄마에게 안전한 약품이 있습니다.

치료되지 않은 우울증은 아기를 돌보고 아기와 유대감을 형성하기 어렵게 만들 수 있습니다.

의료 제공자에게 도움을 요청하는 것이 중요합니다.

증상은 사람마다 다르지만, 다음을 포함할 수 있습니다:

- 슬픈 감정, 절망 또는 죄책감
- 귀하의 아기에 대한 관심 부족(또는 아기에게 대한 과도한 걱정)
- 수면 장애
- 과도한 울음
- 분노 또는 과민 반응
- 체중 감소 또는 증가
- 에너지 부족

## Danger Signs

You may have a more serious problem if you:

- Are not able to care for yourself or your baby
- Are afraid to be alone with your baby
- Have thoughts of hurting yourself or your baby

**These are danger signs and you need to get help. Call 911 or go to the nearest hospital emergency room.**

## 위험한 징후

아래와 같은 경우 문제가 좀 심각할 수 있습니다:

- 자신이나 아기를 돌볼 수 없다
- 아기와 둘이만 있는 것이 두렵다
- 자신이나 아기를 해치고 싶은 생각이 든다.

이런 경우는 위험한 증상이기 때문에 반드시 도움을 받아야 합니다. 911에 전화하거나 가장 가까운 병원 응급실로 가십시오.