

# Thay Đổi Cảm Xúc Sau Khi Sinh Con

## 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.

Sau khi sinh con, quý vị sẽ trở nên dễ xúc động. Cần có thời gian để điều chỉnh cho thích hợp với những thay đổi của cơ thể quý vị và nhu cầu của trẻ. Mặc dù những cảm giác này có thể bình thường, nhưng điều quan trọng là phải biết khi nào quý vị cần được trợ giúp.

### Hội Chứng Buồn Chán Sau Sinh (Baby Blues)

Quý vị có thể mắc hội chứng buồn chán sau sinh trong 2 tuần đầu tiên sau khi sinh con. Hầu hết những người mới làm mẹ đều có một vài trong số những cảm giác sau.

Quý vị có thể có một hay nhiều dấu hiệu sau đây:

- Khóc không có lý do
- Chuyển từ vui sang buồn rất nhanh
- Rất dễ nổi cáu
- Cảm giác choáng ngợp hoặc lo lắng
- Mệt mỏi và ít năng lượng

Những cảm giác này thường khá hơn khi cơ thể quý vị điều chỉnh lại và quý vị đã quen dần với việc chăm sóc trẻ. Sau đây là một vài điều mà quý vị cần thực hiện để giảm bớt vấn đề:

- Yêu cầu và nhận sự giúp đỡ của người khác.
- Nghỉ ngơi hay ngủ khi trẻ ngủ.
- Nghỉ ngơi và nhờ người trông hộ trẻ khi quý vị đi ra ngoài chơi.
- Cho gia đình và bạn bè biết những cảm giác của mình.

- 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.

## 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

- Tham gia một nhóm đồng bạn gồm những người mới làm mẹ, trực tuyến hoặc trực tiếp.
- Tập thể dục nếu bác sĩ cho phép.
- Quan tâm tới bản thân mình. Đọc sách, tắm bồn hay xem phim.
- Dùng khẩu phần ăn lành mạnh.

## Trầm Cảm Sau Sanh

Đôi khi trầm cảm sẽ không tự hết. Nếu cảm giác trầm cảm hoặc lo lắng ngày càng tệ hoặc kéo dài hơn 2 tuần, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Các triệu chứng có thể bắt đầu xuất hiện tại bất kỳ thời điểm nào trong năm đầu tiên sau khi sinh con. Trầm cảm sau sinh là hiện tượng bình thường và có thể trở nên khá hơn khi được điều trị.

Được điều trị là điều quan trọng đối với quý vị và trẻ. Các phương pháp điều trị phổ biến bao gồm tư vấn và dùng thuốc. Có những loại thuốc an toàn cho người mẹ nuôi con bằng sữa mẹ.

Nếu không được điều trị, trầm cảm có thể gây khó khăn cho việc chăm sóc và gắn kết với con của quý vị.

Điều quan trọng là phải đề nghị nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe giúp đỡ.

### **Mỗi người sẽ có các triệu chứng khác nhau nhưng có thể bao gồm:**

- Cảm giác buồn bã, tuyệt vọng hay tội lỗi
- Không quan tâm đến con (hoặc lo lắng cho con thái quá)
- Khó ngủ
- Khóc quá nhiều
- Giận dữ hoặc cáu kỉnh
- Sụt hoặc tăng cân
- Không có sức

## 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.**

## Những dấu hiệu nguy hiểm

Quý vị có thể gặp trở ngại nghiêm trọng hơn nếu:

- Không thể chăm sóc bản thân hay chăm sóc trẻ
- Lo sợ bị cô đơn với trẻ
- Có ý nghĩ muốn tự hại mình hay hại trẻ

**Đó là những dấu hiệu nguy hiểm và quý vị cần phải được giúp đỡ. Gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu ở bệnh viện gần nhất.**