



当您 失落时 大声说出来吧

6 件

每位新手妈妈 & 准妈妈
都应了解的有关产妇抑郁症的事情

1 | 产妇抑郁和焦虑是常见的。

它是孕期的头号并发症。在美国，每年有15%至20%的新手妈妈，即约100万名女性，会经历围产期情绪和焦虑症。有研究表明，这个数字可能更高。

您并不孤独。

产妇抑郁症可以影响到任何女性，无论年龄、收入、文化或教育程度如何。

2 | 您可能会出现以下一些症状。

- 悲伤或愤怒的感觉。
- 情绪波动：情绪高低起伏，感觉不知所措。
- 难以集中注意力。
- 对您过去喜欢的事情缺乏兴趣。
- 睡眠和饮食习惯的改变。
- 恐慌症发作、紧张和焦虑。
- 过度担心您的宝宝。
- 有伤害自己或宝宝的想法。
- 担心自己不能照顾宝宝。
- 感到内疚和不足。
- 难以接受母亲的身份。
- 不理智的思考；看到或听到不存在的东西。

女性描述自己感受的一些方式包括：

我一直想哭。

我觉得自己的情绪变化就像坐过山车一样。

我再也感觉不到我自己了。

我觉得我的宝宝不喜欢我。

每件事都感觉要付出巨大努力。



改编自《产后进展》（Postpartum Progress），您可访问www.postpartumprogress.com了解更多关于分娩相关的精神疾病信息。本手册也可提供英文、西班牙语及越南语版本。

www.maternalmentalhealthnow.org

(Chinese)

3 | 孕期的任何时候都有可能出现症状，并一直会持续到孩子一周岁之前。

产后忧郁症，是指宝宝出生后的正常适应期，通常会持续2-3周。如果您一直有以上所列举的任何一种症状或症状加重，并且持续5周以上，那么您可能正在经历产妇抑郁症或焦虑症。

4 | 您没有做任何导致这种情况的事情。

您不是一个弱者或坏人。您患有一种常见的、可以治疗的疾病。研究表明，有各种危险因素可能会影响您的感受，包括您的病史，您的身体处理某些激素的过程，您正在承受的压力程度，以及您对宝宝的帮助程度。据我们所知，这并不是您的错。

5 | 您越早得到帮助，就越好。

您值得健健康康的，而您的宝宝也需要一个健康的妈妈，他才能茁壮成长。不要等着他人。主动和您信任的人谈谈吧。您可以随时寻求帮助。

如果您有伤害自己或宝宝的想法，
请立即拨打911。

6 | 您可寻求的帮助。

Postpartum Support International
1.800.944.4773
www.postpartum.net

