



Waitematā
District Health Board

Best Care for Everyone



**Sự an lành về cảm xúc của bạn
trong và sau khi mang thai**

Thời gian tạm thời tập trung vào bản thân bạn

Mang thai, chào đón em bé của bạn và trở thành cha mẹ là những sự kiện thay đổi cuộc đời. Sinh con có thể là một khoảng thời gian thú vị và nhiều cảm xúc. Sự thay đổi này trong cuộc sống của bạn và gia đình có thể khiến bạn cảm thấy quá tải, và đối với một số người, nó có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần.

Một cách quan trọng để chuẩn bị cho điều này là tập trung vào bạn và những gì bạn cần để giữ cho chính bản thân bạn khỏe mạnh. Có 4 lĩnh vực bạn có thể tập trung vào là sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần, sức khỏe gia đình và sức khỏe tâm thần.

Sức khỏe thể chất - Ăn thực phẩm lành mạnh, uống nước, tập thể dục ít nhất một chút mỗi ngày, có được những khoảng thời gian ngủ thật ngon giấc. Đừng ôm đồm quá nhiều việc và nếu bạn đang làm việc, hãy cố gắng thu xếp để ngưng làm việc ít nhất một tháng trước khi sinh con.

Sức khỏe tinh thần - Mỗi ngày hãy dành thời gian cho việc ngồi tĩnh tại. Cầu nguyện, ngồi thiền hoặc thực hành chánh niệm. Ngồi hoặc đi bộ bên ngoài một mình, dành thời gian để suy ngẫm về bản thân.

Sức khỏe gia đình - Khi bạn trở thành mẹ, mối quan hệ với những người thân yêu của bạn có thể thay đổi. Hãy xây dựng mạng lưới hỗ trợ cho bạn; nghĩ về các mối quan hệ của bạn liệu chúng có bền chặt và hỗ trợ bạn không? Biết những người hỗ trợ của bạn là ai và hãy cho họ biết.

Sức khỏe tâm thần - Hãy đối xử tốt với bản thân, chấp nhận rằng tâm trạng của bạn thay đổi và bạn có thể có những ngày tốt đẹp và những ngày tồi tệ. Đừng kỳ vọng quá nhiều vào bản thân, không ai là hoàn hảo cả. Hãy vui với mọi thành công nhỏ. Nếu cảm xúc của bạn đang đi xuống, hãy cho mọi người biết và nói chuyện với mọi người về cảm giác của bạn.



Những cảm xúc bình thường

Việc có nhiều loại cảm xúc trong thai kỳ là điều bình thường, bao gồm cả cảm giác không chắc chắn, thỉnh thoảng thấy bồn chồn hay lo lắng.

Sau khi sinh, không phải ai cũng yêu con ngay. Một số phụ nữ cảm thấy vui thích trong khi những người khác cảm thấy choáng ngợp; cả hai cảm giác này đều bình thường. Việc mới có em bé có thể khó khăn và bạn rất nhanh chóng bị thiếu ngủ, vì vậy việc có nhiều cảm xúc xáo trộn là điều khá bình thường.

Nếu bạn không đối phó được, luôn cảm thấy choáng ngợp và tình trạng này không biến mất sau một vài tuần, đây có thể là một vấn đề lớn hơn bạn nghĩ và đã đến lúc cần được trợ giúp thêm.

Nếu bạn cảm thấy không ổn

Khoảng 1/10 phụ nữ bị trầm cảm hoặc lo lắng ở một số giai đoạn trong thai kỳ hoặc sau khi sinh em bé.

Tỉ lệ này ở người Maori và Pasifika là 3/10 phụ nữ.

Khoảng 1/10 người bạn đời cũng bị ảnh hưởng, nên hãy tiếp xúc, hỏi thăm họ thường xuyên.



Những vấn đề cần chú ý

Cứ lặp lại suy nghĩ về cùng một điều gì đó

Cảm thấy tâm trạng và cảm xúc ở mức thấp

Cứ lặp lại suy nghĩ về cùng một điều gì đó

Cảm thấy vô giá trị, có lỗi hoặc

Không ngủ được hoặc ngủ quá nhiều

Ăn quá mức hoặc không hề cảm thấy đói

Cảm giác không gần gũi với em bé của bạn

Tất cả những dấu hiệu này cho thấy bạn đang không ở trong tình trạng tốt như mong đợi, và đã đến lúc bắt đầu nói chuyện với những người hỗ trợ và các chuyên gia y tế của bạn để nhận sự trợ giúp.

Sang chấn sau sinh nở

Đối với một số phụ nữ, cảm giác tiêu cực về trải nghiệm sinh nở của họ có thể trở nên rất phiền phức và đáng lo ngại. Việc nhớ và suy ngẫm về việc sinh nở là điều bình thường, nhưng không còn là bình thường nữa khi những suy nghĩ này tiếp tục làm gián đoạn cuộc sống hàng ngày của bạn. Những suy nghĩ rối loạn và phiền phức lặp đi lặp lại có thể là dấu hiệu của Rối loạn Căng thẳng sau Sang chấn (PTSD), và vấn đề này cần được điều trị để bạn bắt đầu hồi phục.

Làm thế nào để được giúp đỡ

Nếu bạn không ổn, hoặc bạn lo lắng về bạn đời của mình, hoặc nếu bạn bè và gia đình lo lắng về bạn - **HÃY TÌM KIẾM SỰ GIÚP ĐỠ**.

Hãy nói chuyện với nữ hộ sinh, bác sĩ gia đình hoặc y tá của chương trình Trẻ em khỏe mạnh (Plunket). Họ có thể giúp bạn nhận được sự chăm sóc cần thiết mà bạn cần để giúp bạn cảm thấy tốt hơn và giúp bạn giữ gìn sức khỏe để được khỏe mạnh.

Chúng tôi có các nhân viên công tác xã hội chuyên về sức khỏe phụ nữ có thể nói chuyện với bạn về việc bạn đang cảm thấy thế nào, nếu cần thiết thì kết nối bạn với nguồn hỗ trợ đang hoạt động. Chúng tôi cũng có nhân viên hỗ trợ văn hóa nếu bạn cần nói chuyện với người hiểu văn hóa của bạn.

Chúng tôi có đội ngũ chuyên gia về sức khỏe tâm thần cho bà mẹ có thể hỗ trợ bạn nếu tình trạng không khỏe của bạn cứ tiếp tục tệ hơn.

Nếu bạn đang có ý định làm hại bản thân hoặc con của mình, bạn cần được giúp đỡ ngay lập tức. Bạn có thể gọi cho nữ hộ sinh hoặc nhóm Hỗ trợ khủng hoảng sức khỏe tâm thần và họ sẽ giúp bạn ngay lập tức.

Nếu bạn đang bị bạo hành trong gia đình, điều này sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe tâm thần và cảm xúc của bạn. Có rất nhiều sự trợ giúp đang sẵn sàng tiến hành, hãy trao đổi với nữ hộ sinh hoặc nhân viên giữ vai chính trong chăm sóc sản phụ của bạn, hoặc xem trang Nguồn thông tin/Nguồn tham khảo trong tập tài liệu này.



Nguồn thông tin/Nguồn tham khảo

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> hoặc 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>

Gọi hoặc nhắn tin miễn phí đến **1737** bất cứ lúc nào để được hỗ trợ từ tư vấn viên được đào tạo chuyên nghiệp

Gọi **đường dây Lifeline** 0800 543 354 hoặc (09) 522 2999 hoặc nhắn tin miễn phí đến **4357** (HELP)

Gọi **0800 ANXIETY** (0800 2694 389) Đường dây Hỗ trợ Lo lắng Quốc gia cung cấp hỗ trợ miễn phí 24 giờ một ngày.

Nhóm **hỗ trợ Khủng hoảng** Sức khỏe Tâm thần Waitākere (09) 822 8501.

Nhóm **hỗ trợ Khủng hoảng** Sức khỏe Tâm thần North Shore (09) 487 1414, sau giờ làm việc gọi (09) 486 8900 và yêu cầu nhóm hỗ trợ khủng hoảng North Shore.





