



# สุขภาพทางอารมณ์ของ คุณในระหว่างตั้งครรภ์

Thai

## เป็นเวลาที่คุณให้ความสำคัญกับตัวคุณเองบ้าง

การตั้งครรภ์ การต้อนรับลูกน้อย และการเป็นพ่อแม่เป็นเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงชีวิต การมีลูกอาจเป็นช่วงเวลาที่นำตื่นเต้นและเต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคุณและชีวิตของครอบครัวของคุณครั้งนี้อาจทำให้คุณรู้สึกหนักใจ และสำหรับบางคน การเปลี่ยนแปลงนี้อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตไป”

วิธีสำคัญในการเตรียมตัวในวาระนี้คือการให้ความสำคัญกับตัวคุณและอะไรที่จำเป็นเพื่อให้คุณรักษาตัวเองให้ดี

มี 4 ด้านที่คุณควรให้ความสำคัญ - สุขภาพกาย สุขภาพใจ สุขภาพของครอบครัว และสุขภาพจิต

**สุขภาพกาย** – กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ดื่มน้ำ ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละนิด ตั้งเป้าหมายให้นอนหลับอย่างมีคุณภาพ อย่าหักโหม และถ้าคุณยังทำงาน ให้หยุดทำงานอย่างน้อยหนึ่งเดือนก่อนกำหนดคลอด

**สุขภาพใจ** – ใช้เวลาในแต่ละวันเพื่อนั่งเงียบ ๆ และอยู่กับปัจจุบัน สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือฝึกสติ นั่งหรือเดินข้างนอกคนเดียวและใช้เวลาได้ตรง

**สุขภาพของครอบครัว** – เมื่อคุณเป็นแม่ ความสัมพันธ์กับคนที่คุณรักอาจเปลี่ยนแปลงได้ สร้างเครือข่ายสนับสนุนรอบตัวคุณ คัดลงความสัมพันธ์ของคุณว่าเป็นความสัมพันธ์ที่มั่นคงและเกอหนุนหรือไม รู้ว่าใครเป็นผู้ช่วยเหลือของคุณและบอกให้พวกเขาได้รับทราบ

**สุขภาพจิต** – อ่อนโยนกับตัวเอง ให้อภัยตัวเองว่าอารมณ์ของคุณมีการเปลี่ยนแปลง และคุณมีวันที่ดีและวันที่แย่ อย่าคาดหวังในตัวเองมากเกินไป ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ยินดีกับทุกความส เร็งเล็กๆน้อยๆ ถ้าคุณรู้สึกแย่ บอกให้คนอื่นรับรู้และพูดคุยกับคนอื่นว่า คุณรู้สึกอย่างไร

## ความรู้สึกที่ปกติ

ช่วงเวลาตั้งครรถ์เป็นเรื่องปกติที่จะมีอารมณ์ที่หลากหลาย รวมทั้งรู้สึกไม่แน่ใจ กระวนกระวาย หรือวิตกกังวลในบางครั้งหลังคลอด ไม่ใช่ทุกคนที่จะตกหลุมรักลูกในทันที ผู้หญิงบางคนรู้สึกยินดี ในขณะที่บางคนรู้สึกหนักใจ อารมณ์ทั้งสองเป็นเรื่องปกติ การมีลูกใหม่อาจเป็นเรื่องยาก และคุณต้องอดหลับอดนอน ดังนั้นจึงเป็นเรื่องปกติที่คุณจะรู้สึกมีอารมณ์หวั่นไหว

หากคุณรับมือไม่ไหวและรู้สึกหนักใจอยู่ตลอดเวลา และสิ่งเหล่านี้มีหายไปหลังจากที่ผ่านไปสองสามสัปดาห์ นี่อาจเป็นปัญหาที่ใหญ่กว่าที่คุณคิด

## ถ้าคุณรู้สึกไม่โอเค

ผู้หญิงประมาณ 1 ใน 10 คนมีอาการซึมเศร้าหรือวิตกกังวลในช่วงของการตั้งครรถ์ หรือหลังคลอด

ในวัฒนธรรมของเมารีและปาซิฟิกา ผู้หญิงถึง 3 ใน 10 คนมีอาการเช่นกัน

คู่ชีวิตประมาณ 1 ใน 10 รายอาจประสบอาการเช่นกัน ดังนั้นคุณควรถามไถ่ความเป็นไปของเขา อย่างสม่ำเสมอ

# สิ่งที่ต้องระวัง

รู้สึกเศร้า

แม้แต่เรื่องเล็กน้อย  
ก็รู้สึกสิ้นหวัง

คิดเรื่องเดิมๆ ซ้ำๆ

รู้สึกไร้ค่า รู้สึกผิด หรือละอายใจ

กินมากเกินไป  
หรือไมหิวเลย

นอนไม่หลับ  
หรือนอนตลอดเวลา

ไม่สนุกกับกิจกรรมปกติของคุณ

รู้สึกเหมือนไม่มีความผูกพัน  
กับลูกน้อง องค์กร

ทั้งหมดนี้เป็นสัญญาณบ่งบอกว่าคุณไม่ได้ทำได้ดีอย่างที่คุณหวังไว้ และลงเวลาที่จะเริ่มพูดคุยกับ  
’ช่วยเหลือและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณเกี่ยวกับการขอความช่วยเหลือ

## ความบอบช้ำทางใจหลังคลอด

สำหรับผู้หญิงบางคน ความรู้สึกเชิงลบเกี่ยวกับประสบการณ์การคลอดบุตรอาจกลายเป็นสิ่งที่ลวงล้าและรบกวนจิตใจได้ เป็นเรื่องปกติที่จะจำและใคร่ครวญเหตุการณ์การคลอดบุตร แต่ไม่ใช่เรื่องปกติที่ความคดเหล่านี้จะนำไปสู่ผลกระทบด้านชีวิตประจำวันของคุณ ความคดที่ก่อกวนและลวงลาซาฯนี้ อาจเป็นสัญญาณของภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์รุนแรง (PTSD) และสิ่งนี้จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาเพื่อให้คุณเริ่มต้นฟื้นฟ้อการ

## วิธีขอความช่วยเหลือ

ถ้าคุณไม่โอเค หรือถ้าคุณวิตกกังวลเกี่ยวกับคูชีวิตของคุณ หรือถ้าเพื่อนและครอบครัวของคุณวิตกกังวลเกี่ยวกับคุณ – [จงขอความช่วยเหลือ](#)

กรุณาพูดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์ แพทย์ทั่วไป หรือพยาบาลเวลไชลด์ (Well Child) (ปลันเก็ต Plunket) พวกเขาสามารถช่วยคุณในการหาการดูแลที่คุณจำเป็นต้องช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นและช่วยให้คุณมีความสุข<sup>4</sup>

เรามีนักสังคมสงเคราะห์ด้านสุขภาพของผู้หญิงที่สามารถพูดคุยกับคุณเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ และติดต่อขอความช่วยเหลือต่อเนื่องให้คุณหากจำเป็น

นอกจากนี้เรายังมีเจ้าหน้าที่สนับสนุนด้านวัฒนธรรมหากคุณต้องการพูดคุยกับคนที่เข้าใจวัฒนธรรมของคุณ

เรามีทีมผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตของมารดาที่สามารถช่วยเหลือคุณได้หากคุณไม่สบายมากจน  
หากคุณมีความคิดที่จะทำร้ายตัวเองหรือลูกน้อยของคุณให้ขอความช่วยเหลือทันที  
คุณสามารถโทรหาพยาบาลผดุงครรภ์หรือทีมวิกฤตสุขภาพจิต พวกเขาจะช่วยให้คุณทันที  
หากคุณกำลังประสบกับความรุนแรงในครอบครัว สิ่งนี้จะส่งผลอย่างมากต่อสุขภาพทางอารมณ์  
และจิตใจของคุณ มีความช่วยเหลือมากมาย โปรดพูดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์ของคุณหรือ LMC  
หรือดูหน้าแหล่งข้อมูลของจุดสารนี้

## แหล่งข้อมูล

<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/> หรือ โทร 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/>

โทรฟรีหรือส่งข้อความฟรีถึง 1737 ได้ทุกเมื่อเพื่อรับความช่วยเหลือจากที่ปรึกษาที่ผ่าน  
การฝึกอบรม

ติดต่อสายด่วน Lifeline 0800 543 354 หรือ (09) 522 2999 หรือ ส่งข้อความฟรีถึง  
4357 (HELP)

0800 ANXIETY (0800 2694 389) สายด่วน National Anxiety Support  
ให้ความช่วยเหลือฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

ทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบสภาวะวิกฤตไวทาคอร์ (Waitākere Mental Health  
**Crisis team**) (09) 822 8501

ทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบสภาวะวิกฤตนอร์ทชอร์ (North Shore Mental Health  
**Crisis team**) (09) 487 1414, หลังเวลาทำการ (09) 486 8900

ติดต่อนอร์ทไครซิสทีม (North crisis team)



Classification number: 010-02-01-057 (Review date: November 2026)