



产后支持指南



生育宝宝既让人兴奋不已,也让人不知所措。在怀孕期间以及产后第一年里,产生各种各样的情绪都是很正常的。了解这些情绪并寻求支持,可以帮助您更好地应对它们。这么做还可以帮助您判断何时该向医疗服务提供者寻求帮助。如果您或您认识的人需要帮助,请记住,您并非孤立无援,有很多服务可以为您提供帮助。

什么是“产后忧郁”?

由于荷尔蒙的变化,产后感觉身心俱疲是很常见的。这些“产后忧郁”通常会在分娩后 2-5 天出现,可能会让您感觉悲伤、焦虑、情绪低落或失眠。尽量照顾好自己,向家人和朋友寻求帮助,与其他孩子的父母交流,这些办法都有助于缓解这些症状。“产后忧郁”的症状通常会在两周内自行缓解。如果症状加重,或持续太久,这可能是产后抑郁症的表现,您应该尽快联系医疗服务提供者。

什么是产后抑郁症?

产后抑郁症是一种可能影响大脑、行为和身体健康的病症,通常与荷尔蒙变化、适应父母身份以及疲惫感有关。寻求帮助非常重要,因为悲伤或绝望的情绪通常不会自行消失。产后抑郁症比您想象的更常见,但只要照顾得当,就能有效缓解。

其他围产期心理健康疾病

孕期和产后可能还会出现其他心理健康疾病,其中包括焦虑症、双相情感障碍、强迫症和创伤后应激综合症(PTSD)。它们的症状可能与产后抑郁症相似,但治疗方法却有所不同。向医疗服务提供者寻求帮助非常重要,这样他们才能为您提供最适合的治疗方案。

产后抑郁症的一般症状和体征

- 感觉不安
- 哭泣次数增多
- 精力不足
- 感觉焦虑、紧张、易怒或生气
- 睡眠过多或不足
- 暴饮暴食或食欲不振
- 感觉内疚和绝望

如果症状加重,出现幻觉、意识混乱、偏执或有伤害自己或宝宝的念头,您可能患上了一种罕见的疾病——产后精神病。**立即拨打 911 寻求帮助。**

产后及心理健康资源

马萨诸塞州服务

马萨诸塞州产后支持国际温暖热线

提供支持的免费电话号码、当地顾问、支持团体和信息名单。所有来电将在 24 小时内得到回复。

电话: 866-472-1897

访问: www.psichapters.com/ma

马萨诸塞州行为健康帮助热线 (英语缩写: BHHL)

全天 24 小时开放, 提供 200 多种语言的口译服务。该热线可帮助马萨诸塞州的所有人获得心理健康、物质滥用和健康相关社会需求方面的治疗或资源。无论是日常咨询还是危机情况, BHHL 都可以为您提供帮助。

电话或短信: 833-773-2445

聊天: www.masshelpline.com/contact

家长压力热线

向承受压力或不知所措的父母和监护人开放。如果您需要找人倾诉, 家长压力热线全天 24 小时开放, 训练有素的志愿者顾问会为您提供富有同理心的支持和帮助, 不会妄下判断。可提供翻译服务。

电话: 1-800-632-8188

访问: <https://parentshelpingparents.org>

马萨诸塞州 SafeLink 热线

全州家庭暴力求助热线, 全天 24 小时开放, 提供翻译服务。为受害者提供安全计划、帮助和安全避难所信息。支持多种语言。

电话: 877-785-2020

在线聊天: CasaMyrna.org/chat

访问: www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources

    @MassWIC

本机构致力于提供公平机会。

全国服务

全国产妇心理健康热线

全天 24 小时开放, 为孕妇、新手父母及其支持者提供保密服务。可通过口译服务支持 60 多种语言。

电话或短信 (英语/西班牙语): 1-833-852-6262

产后支持国际帮助热线

提供相关信息、支持和资源的免费电话号码。来电和短信求助会在每周每天上午 8:00 至晚上 11:00 之间得到回复。

电话 (英语/西班牙语): 1-800-944-4773 (4PPD)

短信 (英语) 800-944-4773

短信 (西班牙语): 971-203-7773

访问: www.postpartum.net/get-help/psi-helpline

全国精神疾病联盟

提供相关信息、资源和支持。

电话: 800-950-6264

短信: 62640

访问: www.nami.org

全国危机热线

紧急热线全天 24 小时开放, 支持英语和西班牙语, 提供即时紧急电话咨询。

国家危机短信热线: 发送短信“HOME”至 741741

全国自杀与危机生命热线: 拨打 988

