



# راهنمای حمایت پس از زایمان WIC



بچه دار شدن می تواند هیجان انگیز باشد، اما در عین حال می تواند طاقت فرسا باشد. تجربه احساسات مختلف، در دوران بارداری و سال اول تولد، طبیعی است. شناخت این احساسات و درخواست کمک، در پذیرش این احساسات شما را یاری می دهد. همچنین این موضوع در شناخت زمان درخواست کمک از یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی کمک می کند. اگر شما یا کسی از آشنایان به کمک نیاز دارید، بدانید که تنها نیستید و خدمات زیادی برای حمایت از شما وجود دارد.

## خدمات «بیبی بلوز» چیست؟

پس از تولد، به دلیل تغییرات هورمونی، احساس خستگی جسمی و عاطفی طبیعی است. حالت Baby Blues «بیبی بلوز» معمولاً 2 تا 5 روز پس از زایمان رخ داده و ممکن است باعث غمگینی، اضطراب، بدخلقی یا مشکل در خواب شود. تمرین مراقبت از خود تا حد امکان، درخواست کمک از خانواده و دوستان و ارتباط با والدین دیگر به شما کمک خواهد کرد. علائم «بیبی بلوز» معمولاً در عرض دو هفته خودبه خود بهبود می یابد. اگر علائم بدتر شده یا بیشتر طول بکشند، ممکن است نشانه افسردگی پس از زایمان باشد و باید در اسرع وقت با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید.

## افسردگی پس از زایمان چیست؟

افسردگی پس از زایمان وضعیتی است که به دلیل تغییرات هورمونی، پذیرش مسئولیت والد و خستگی می تواند بر مغز، رفتار و سلامت جسمانی تأثیر بگذارد. درخواست کمک بسیار مهم است؛ زیرا احساس غم و اندوه یا ناامیدی معمولاً خودبه خود از بین نمی رود. افسردگی پس از زایمان بیش از آنچه فکر می کنید شایع می باشد و با مراقبت صحیح کاملاً قابل درمان است.

## سایر مشکلات سلامت روان زایمان

احتمال رخ دادن سایر مشکلات سلامت روان در دوران بارداری و پس از زایمان وجود دارد. این موارد شامل اضطراب، اختلال خلقی دوقطبی، اختلال وسواس فکری-اجباری و سندرم استرس پس از سانحه (PTSD) است. علائم این بیماری ها ممکن است شبیه افسردگی پس از زایمان باشد اما هر یک درمان متفاوتی دارد. حتماً برای کمک با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید تا بهترین درمان را به شما ارائه دهند.

## علائم و نشانه های عمومی افسردگی پس از زایمان

- احساس بی قراری
- افزایش گریه
- کمبود انرژی
- احساس اضطراب، پرخاشگری، تحریک پذیری یا عصبانیت
- خواب زیاد یا کم خوابی
- خوردن زیاد یا ناکافی
- احساس گناه و ناامیدی

اگر علائم شما بدتر شود و شامل توهم، گیجی، پارانویا یا نگرانی در مورد آسیب رساندن به خود یا کودکان باشد، ممکن است به بیماری نادر روان پریشی پس از زایمان مبتلا باشید. برای کمک فوراً با 911 تماس بگیرید.

# منابع پس از زایمان و سلامت روان

## خدمات ملی

### خط تلفن ملی سلامت روان مادران

خدمات محرمانه‌ای که به صورت 24 ساعته برای افراد باردار، والدین جدید و افراد حامی آنها در دسترس است. بیش از 60 زبان از طریق خدمات ترجمه شفاهی در دسترس است.

تماس یا پیام به زبان انگلیسی/اسپانیایی: 1-833-852-6262

## خدمات ماساچوست

### همیار تلفنی بین‌المللی پشتیبانی پس از زایمان ماساچوست

شماره تلفن رایگان ارائه‌دهنده پشتیبانی، لیست مشاوران محلی، گروه‌های پشتیبانی و اطلاعات. تماس‌ها ظرف 24 ساعت پاسخ داده می‌شود.

با این شماره تماس بگیرید: 866-472-1897

به این وبسایت مراجعه کنید: [www.psichapters.com/ma](http://www.psichapters.com/ma)

### خط تلفن بین‌المللی پشتیبانی پس از زایمان

شماره تلفن رایگان برای اطلاعات، پشتیبانی و تماس‌ها و پیامک‌ها هر روز هفته بین ساعت 8 صبح تا 11 شب پاسخ داده می‌شود.

شماره تماس به زبان انگلیسی/اسپانیایی: (4PPD) 1-800-944-4773

شماره پیامک به زبان انگلیسی: 800-944-4773

شماره پیامک به زبان اسپانیایی: 971-203-7773

وبسایت: [www.postpartum.net/get-help/psi-helpline](http://www.postpartum.net/get-help/psi-helpline)

### خط تلفن سلامت رفتاری ماساچوست (BHHL)

ساعت شبانه‌روز در دسترس بوده و به بیش از 200 زبان ترجمه شفاهی 24 دارد. این خط در زمینه سلامت روان، مصرف مواد و نیازهای اجتماعی مرتبط با سلامت به تمامی افراد خدمات می‌دهد. از یک سؤال معمولی گرفته تا یک به شما کمک می‌کند BHHL، وضعیت بحرانی

شماره تماس یا پیامک: 833-773-2445

چت: [www.masshelpline.com/contact](http://www.masshelpline.com/contact)

### اتحاد ملی برای بیماری‌های روانی

این خط اطلاعات، منابع و پشتیبانی را فراهم می‌کند.

شماره تماس: 800-950-6264

پیامک: 62640

وبسایت: [www.nami.org](http://www.nami.org)

### خط استرس والدین

این خط برای والدین و سرپرستانی در دسترس است که استرس دارند یا تحت فشار هستند. اگر نیاز به صحبت با کسی دارید، خط استرس والدین 24 ساعته در دسترس است و مشاوران داوطلب آموزش‌دیده‌ای دارد که دلسوزانه و هم بدون قضاوت حمایت می‌کنند. خدمات ترجمه نیز در دسترس است

شماره تماس: 1-800-632-8188

وبسایت: <https://parentshelpingparents.org>

## خطوط بحران ملی

خطوط تلفن اضطراری 24 ساعته و 7 روز هفته به زبان انگلیسی و اسپانیایی برای مشاوره تلفنی فوری در دسترس هستند.

شماره پیامک بحران ملی: کلمه HOME را به 74174 پیامک کنید.

شماره تماس ملی نجات از خودکشی و بحران:

را شماره‌گیری کنید 988.

### ماساچوست SafeLink

خط تلفن خشونت خانگی در سراسر ایالت با خدمات ترجمه 24 ساعته 7 روز هفته در دسترس است. برنامه امنیتی، پشتیبانی از بازماندگان و اطلاعات مربوط به پناهگاه‌های ایمنی را فراهم می‌کند. به چند زبان‌ها در دسترس است.

شماره تماس 877-785-2020

چت آنلاین: [CasaMyrna.org/chat](http://CasaMyrna.org/chat)

وبسایت:

[www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources](http://www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources)