



## Hướng Dẫn Hỗ Trợ Sau Sinh của WIC

Việc có em bé có thể rất phấn khởi, nhưng cũng gây choáng ngợp. Trong thời gian mang thai và năm đầu sau khi sinh, việc có nhiều cảm xúc khác nhau là điều bình thường. Nhận biết và tìm kiếm sự hỗ trợ có thể giúp bạn đối phó với những cảm xúc này, cũng như giúp bạn biết khi nào cần nhờ đến sự hỗ trợ từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nếu bạn hoặc ai đó cần giúp đỡ, hãy nhớ rằng bạn không cô đơn và có nhiều dịch vụ sẵn sàng hỗ trợ.

### Hội chứng “baby blues” là gì?

Việc cảm thấy kiệt sức về thể chất và tinh thần sau khi sinh là rất phổ biến do sự thay đổi của hormone. Hội chứng “baby blues” thường xuất hiện từ 2-5 ngày sau khi sinh và có thể khiến bạn cảm thấy buồn bã, lo lắng, khó chịu hoặc gặp khó khăn khi ngủ. Việc chăm sóc bản thân, nhờ sự giúp đỡ từ gia đình và bạn bè, và kết nối với các phụ huynh khác có thể hữu ích. Các triệu chứng của “baby blues” thường tự cải thiện trong vòng hai tuần. Nếu chúng trở nên tồi tệ hơn hoặc kéo dài lâu hơn, điều này có thể là dấu hiệu của trầm cảm sau sinh, và bạn nên tìm đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức.

### Trầm cảm sau sinh là gì?

Trầm cảm sau sinh là một tình trạng có thể ảnh hưởng đến não bộ, hành vi và sức khỏe thể chất do sự thay đổi hormone, việc thích nghi với vai trò làm cha mẹ và mệt mỏi. Điều quan trọng là bạn cần tìm sự giúp đỡ vì cảm giác buồn bã hoặc tuyệt vọng thường không tự biến mất. Trầm cảm sau sinh phổ biến hơn bạn nghĩ và có thể điều trị hiệu quả với sự chăm sóc thích hợp.

### Các Tình Trạng Sức Khỏe Tâm Thần Khác Trong Thai Kỳ và Sau Sinh

Ngoài trầm cảm sau sinh, các tình trạng sức khỏe tâm thần khác có thể xảy ra trong thời kỳ mang thai và sau sinh, bao gồm lo âu, rối loạn lưỡng cực, rối loạn ám ảnh cưỡng chế và hội chứng căng thẳng sau chấn thương (PTSD). Các triệu chứng có thể tương tự trầm cảm sau sinh nhưng cần các phương pháp điều trị khác nhau. Hãy tìm đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để đảm bảo rằng bạn nhận được phương pháp điều trị phù hợp nhất cho mình.

### Dấu Hiệu & Triệu Chứng Chung của Trầm Cảm Sau Sinh

- Cảm thấy bồn chồn
- Dễ khóc hơn
- Thiếu năng lượng
- Cảm thấy lo lắng, dễ cáu gắt hoặc tức giận
- Ngủ quá nhiều hoặc không đủ
- Ăn quá nhiều hoặc không đủ
- Cảm giác tội lỗi và tuyệt vọng

Nếu các triệu chứng trở nên nghiêm trọng và bao gồm ảo giác, nhầm lẫn, hoang tưởng hoặc ý nghĩ tự gây hại cho bản thân hoặc em bé, bạn có thể mắc chứng rối loạn loạn thần sau sinh (Postpartum Psychosis). **Gọi 911 ngay để được trợ giúp.**

# Nguồn Hỗ Trợ Sau Sinh & Sức Khỏe Tâm Thần

## Dịch Vụ tại Massachusetts

### Massachusetts Postpartum Support International Warm Line

Đường dây hỗ trợ miễn phí cung cấp danh sách các tư vấn viên, nhóm hỗ trợ địa phương và thông tin. Cuộc gọi sẽ được trả lời trong vòng 24 giờ.

**Gọi: 866-472-1897**

**Truy cập: [www.psichapters.com/ma](http://www.psichapters.com/ma)**

### Massachusetts Behavioral Health Helpline (BHHL)

Hỗ trợ 24/7 và cung cấp phiên dịch trên 200 ngôn ngữ. Đường dây này kết nối mọi người với các dịch vụ liên quan đến sức khỏe tâm thần, sử dụng chất kích thích và các nhu cầu xã hội liên quan. Từ câu hỏi thường gặp đến tình huống khẩn cấp, BHHL có thể giúp đỡ.

**Gọi hoặc nhắn tin: 833-773-2445: 833-773-2445**

**Trò chuyện: [www.masshelpline.com/contact](http://www.masshelpline.com/contact)**

### Parent Stress Line

Dành cho phụ huynh và người giám hộ đang gặp stress hoặc quá tải. Đường dây Parent Stress Line hỗ trợ 24/7 với các tư vấn viên tình nguyện đã qua đào tạo, cung cấp hỗ trợ đồng cảm và không phán xét. Dịch vụ phiên dịch có sẵn.

**Gọi: 1-800-632-8188**

**Truy cập: <https://parentshelpingparents.org>**

### Massachusetts SafeLink

Đường dây nóng phòng chống bạo lực gia đình hoạt động 24/7 với dịch vụ phiên dịch. Đường dây cung cấp kế hoạch an toàn, hỗ trợ cho người sống sót và thông tin về các nơi trú ẩn an toàn. Có sẵn nhiều ngôn ngữ.

**Gọi: 877-785-2020**

**Trò chuyện trực tuyến: [CasaMyrna.org/chat](http://CasaMyrna.org/chat)**

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

## Dịch Vụ Toàn Quốc

### National Maternal Mental Health Hotline

Dịch vụ bảo mật có sẵn 24/7 dành cho phụ nữ mang thai, phụ huynh mới và những người hỗ trợ họ. Cung cấp dịch vụ phiên dịch với hơn 60 ngôn ngữ.

**Gọi hoặc nhắn tin bằng tiếng Anh/tiếng Tây Ban Nha: 1-833-852-6262**

### Postpartum Support International HelpLine

Đường dây miễn phí cung cấp thông tin, hỗ trợ và tài nguyên. Cuộc gọi và tin nhắn được trả lời hàng ngày từ 8:00 sáng – 11:00 tối.

**Gọi bằng tiếng Anh/Tây Ban Nha: 1-800-944-4773 (4PPD)**

**Nhắn tin tiếng Anh: 800-944-4773**

**Nhắn tin tiếng Tây Ban Nha: 971-203-7773**

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

### National Alliance on Mental Illness

Cung cấp thông tin, tài nguyên và hỗ trợ.

**Gọi: 800-950-6264**

**Nhắn tin: 62640**

**Truy cập: [www.nami.org](http://www.nami.org)**

## National Crisis Lines

Đường dây nóng khẩn cấp có sẵn 24/7 bằng tiếng Anh và Tây Ban Nha để tiếp cận dịch vụ tư vấn khẩn cấp qua điện thoại.

**National Crisis Text Line: Nhắn tin HOME đến 74174**

**National Suicide & Crisis Lifeline: Gọi 988**