### راهنمای حمایت پس از زایمان WIC

بچه‌دار شدن می‌تواند هیجان‌انگیز باشد، اما در عین حال می‌تواند طاقت‌فرسا 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 می‌دهد. همچنین این موضوع در شناخت زمان درخواست کمک از یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی کمک می‌کند. 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 خودبه‌خود بهبود می‌یابد. اگر علائم بدتر شده یا بیشتر طول بکشند، ممکن است نشانه افسردگی پس از زایمان باشد و باید در اسرع وقت با ارائه‌دهنده مراقبت‌های 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 می‌تواند بر مغز، رفتار و سلامت جسمانی تأثیر بگذارد. درخواست کمک بسیار مهم است؛ زیرا احساس غم و اندوه یا ناامیدی معمولاً خودبه‌خود از بین نمی‌رود. افسردگی پس از زایمان بیش از آنچه فکر می‌کنید شایع می‌باشد و با مراقبت صحیح کاملاً قابل درمان است.

### سایر مشکلات سلامت روان زایمان

احتمال رخ‌دادن 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 بیماری‌ها ممکن است شبیه افسردگی پس از زایمان باشد اما هر یک درمان متفاوتی دارد. حتماً برای کمک با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید تا بهترین درمان را به شما ارائه دهند.

### علائم و نشانه‌های عمومی افسردگی پس از زایمان

* احساس بی قراری
* افزایش گریه
* کمبود انرژی
* احساس اضطراب، پرخاشگر ی، تحریک‌پذیری 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 آسیب‌رساندن به خود یا کودکتان 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 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 سلامت رفتاری ماساچوست (BHHL)

24 ساعت شبانه‌روز در دسترس بوده و به بیش از 200 زبان ترجمه شفاهی 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 وضعیت بحرانی، BHHL به شما کمک می‌کند. شماره تماس یا پیامک: 833-773-2445؛ چت: [www.masshelpline.com/contact](http://www.masshelpline.com/contact)

### 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>

### SafeLink ماساچوست

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؛

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

## خدمات ملی

### خط تلفن ملی سلامت روان مادران

خدمات محرمانه‌ای که به‌صورت 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

### خط تلفن بین‌المللی پشتیبانی پس از زایمان

شماره تلفن رایگان برای اطلاعات، پشتیبانی و منابع. تماس‌ها و پیامک‌ها هر روز هفته بین ساعت 8 صبح تا 11 شب پاسخ داده می‌شود. شماره تماس به زبان انگلیسی/اسپانیایی: 1-800-944-4773 (4PPD)؛ 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)

### 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)

### 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: 988 را شماره‌گیری کنید.

**MassWIC@**

**www.mass.gov/wic**

این مؤسسه ارائه‌دهنده فرصت‌های برابر است.

Farsi