



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 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 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 بی‌قراری
- افزایش گریه
- کمبود انرژی
- احساس اضطراب، پرخاشگری، 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 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

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: (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

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

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

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
وبسایت:

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