



## Гид по оказанию помощи в послеродовой период от WIC



Рождение ребенка – волнующее событие, но также и непростое. Это нормально, если во время беременности и в первый год жизни ребенка вас переполняют различные чувства. Умение распознать эти чувства и получить поддержку поможет вам справиться с ними. Кроме того, полезно знать, в каких случаях стоит обращаться за помощью к врачу. Если вы или кто-то, кого вы знаете, нуждается в поддержке – помните, что вы не одиноки, есть множество служб, которые готовы помочь вам.

### Что такое послеродовая хандра?

Многие испытывают физическое и эмоциональное истощение после родов из-за изменений в гормональной системе. Послеродовая хандра, как правило, наступает через 2-5 дней после родов. Вы можете испытывать грусть, раздражение, перепады настроения или проблемы со сном. В этой ситуации важно позаботиться о себе, также можно обратиться за помощью к семье и друзьям, наладить связь с другими родителями. Симптомы послеродовой хандры чаще всего проходят сами в течение двух недель. Если они усиливаются или длятся дольше, это может свидетельствовать о развитии послеродовой депрессии. В таком случае вам нужно обратиться к врачу как можно скорее.

### Что такое послеродовая депрессия?

Послеродовая депрессия – это состояние, которое может влиять на работу мозга, поведение и физическое здоровье. Оно возникает из-за гормональных изменений, привыкания к родительству и нехватки сил. В таком случае важно обратиться за помощью, потому что чувство грусти или безнадежности, скорее всего, не пройдут сами собой. Послеродовая депрессия случается намного чаще, чем вам может показаться, но она полностью излечима в случае правильного ухода.

### Другие послеродовые психические состояния

Во время беременности и послеродового периода могут возникать и другие эмоциональные состояния, такие как тревожность, биполярное расстройство настроения, обсессивно-компульсивное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Симптомы могут быть схожи с симптомами послеродовой депрессии, но для лечения таких состояний требуются другие подходы. Важно обратиться к врачу за помощью, чтобы он мог подобрать наиболее подходящую схему лечения.

### Признаки и симптомы послеродовой депрессии

- ощущение беспокойства,
- повышенная плаксивость,
- недостаток энергии,
- чувство тревоги, беспокойства, раздражения или гнева,
- недостаток сна или избыточная сонливость,
- отсутствие аппетита или повышенный аппетит,
- чувство вины и отчаяния.

Если ваши симптомы усиливаются, появляются галлюцинации, замутненность сознания, паранойя или мысли о том, чтобы причинить вред себе или ребенку, у вас может быть редкое расстройство, которое называется послеродовым психозом. Немедленно обратитесь за помощью в 911.

# Источники информации о послеродовом периоде и психическом здоровье

## Службы Массачусетса

### Массачусетская международная линия поддержки в послеродовой период

Бесплатная линия, где вам окажут поддержку, дадут контактные данные местных консультантов, групп взаимопомощи, а также предоставят другую информацию. Вам перезвонят в течение 24 часов.

**Звоните 866-472-1897**

заходите на сайт [www.psichapters.com/ma](http://www.psichapters.com/ma)

### Массачусетская линия по поддержке поведенческого здоровья (ВННЛ)

Работает 24 часа в сутки и может оказать поддержку на 200+ языках. Здесь любой житель Массачусетса может связаться со службами помощи или получить информацию о ресурсах, посвященных решению проблем с психическим здоровьем, употреблением психоактивных веществ или по вопросам социальных нужд, связанных со здоровьем. ВННЛ окажет помощь по вопросам от повседневных проблем до кризисных ситуаций.

**Звоните или отправляйте сообщение на 833-773-2445**

или в чат [www.masshelpline.com/contact](http://www.masshelpline.com/contact)

### Линия по проблемам родительских стрессов

Линия для родителей и опекунов, которые испытывают стресс или не могут справиться с потоком событий. Если вам необходимо с кем-то поговорить, линия Родительский стресс доступна 24 часа в сутки. На ней работают опытные консультанты-волонтеры, которые окажут сочувствие и поддержку без осуждения. Доступна услуга переводчика

**Звоните 1-800-632-8188**

заходите на <https://parentshelpingparents.org>

### Массачусетская линия по безопасности

Линия помощи жертвам домашнего насилия работает по всему штату. Доступна помощь переводчика, линия работает 24/7. Здесь помогают разработать план безопасности, оказывают поддержку пострадавшим и предоставляют информацию о приютах для жертв насилия. Линия работает на многих языках.

**Звоните 877-785-2020**

Онлайн чат: [CasaMyrna.org/chat](http://CasaMyrna.org/chat)

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



Это учреждение предоставляет равные возможности трудоустройства.

## Национальные службы

### Национальная горячая линия поддержки психического здоровья матерей

Услуги предоставляются 24/7 на условиях конфиденциальности. Линия предназначена для беременных, родителей, у которых недавно появился ребенок, или тех, кто поддерживает их. Доступна услуга перевода на более чем 60 языков.

**Звоните или пишите на испанском/английском: 1-833-852-6262**

### Международная линия поддержки в послеродовой период

Бесплатная линия, где можно получить поддержку, информацию и справочные ресурсы. На ваш звонок или сообщение ответят в любой будний день с 8 утра до 11 вечера.

**Звоните на испанском или английском на номер 1-800-944-4773 (4PPD)**

отправляйте сообщение на английском на 800-944-4773

отправляйте сообщения на испанском на 971-203-7773

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

### Национальный альянс психического здоровья

Предоставляет информацию, ресурсы и поддержку.

**Звоните 800-950-6264**

отправляйте сообщения на 62640

заходите на [www.nami.org](http://www.nami.org)

## Национальная кризисная линия

Срочная служба поддержки работает 24/7 на английском и испанском языках. Звоните, чтобы получить консультацию немедленно.

**Текстовая служба: отправьте HOME на номер 74174**

**Национальная линия жизни для поддержки в кризисных случаях и для предотвращения суицида: набирайте 988**



Russian

[www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)



Form #370