

孕期前后
你的情绪健康

简单指导

孕期前后
你的情绪健康

怀孕生子是改变人生的一件大事，它将给你以及你身边的人带来很多情绪变化。

生儿育女通常被描述为一种本能，完美的父母、完美的生活、完美的孩子，没有金钱关系或人际关系的困扰。实际上，孩子降生时是不附带养育说明书的。对大多数人来说，初为父母并不容易。不是所有人第一眼就会爱上自己的孩子。正如人与人之间的关系一样，只有少数人会在第一眼就爱上对方，大多数人都是在与他人相互了解的过程中建立起感情的。那么作为父母，对自己孩子的感情也一样是逐渐建立起来的。

大多数女性在孕期和生产后的第一年不会有任何心理问题。但有一些女性会出现如焦虑或沮丧情绪之类的问题。这些问题对于每个人来说都非常普遍，但由于在你的孕期前后，必须将宝宝所带来的情感、社会、财务和身体要求与家庭生活相互协调，因此这段时间的压力比平常会有所不同。

你可能会觉得情绪低落或比平时更加焦虑，这时不要一个人承受，你的助产士、健康访视员或家庭医师都能够向你提供支持和建议。

本指导将为你提供相关信息和有用的提示，以了解如何在你人生的这个特殊阶段提升你的情绪健康。

你也可以将本指导与身边的人一同分享，以帮助他们了解你的情绪。

如果你已经出现心理健康问题，如双向情感障碍、精神分裂症或抑郁症，并且得到了医生的确诊和治疗，则必须在孕期内尽快与你的助产士、健康访视员或家庭医师联系，他们可以针对你和宝宝的最佳护理方案进行商议并制订计划，例如变更用药或提供进一步的治疗。

记住

心理健康问题随时可能影响一个人。如果你感觉情绪低落或发现做事变得困难，请告诉你的助产士、健康访视员或家庭医师，以获得帮助和支持。

帮助无处不在，请不要犹豫！

问：我如何知道应该注意哪些情况？

答：部分迹象如下：

感觉焦虑

感觉悲伤

没有食欲

常哭泣

严重的疲劳感

睡眠障碍/总是很疲倦

头痛

失败感

内疚感

注意力不集中

发脾气

感觉自己要疯了

焦虑/惊恐发作

感觉孤立

在孕期和生产后，上面一些情绪是很正常的。但如果这些情绪一直持续或越来越严重，则要告知你的助产士、健康访视员或家庭医师。

“所有人对于宝宝的到来都非常兴奋，

但我不是。为什么我没有这种感受呢？”

问：医务人员是否能够了解到我的情绪不佳？

答：在你的孕期和生产期间，医务人员，如你的助产士、健康访视员或家庭医师通常会问有关你的情绪健康的以下一些问题。不用担心，这些都是普遍性的问题。

- 在上个月里，你是否受到低落、沮丧或绝望的情绪困扰？
- 在上个月里，你是否做任何事都没有兴趣或没有愉悦感？

如果你对上述问题的回答是肯定的，则医务人员可能会继续问你下列问题：

- 你有哪些方面感觉自己需要帮助的吗？

你的医务人员可能还会问一些其它问题；目的是为了确认你需要哪种支持。

“我到午饭时间还穿着睡衣，
别人是怎么把生活打理得如此井井有条，
打扮得光彩照人的呢？
我觉得自己很失败。”

以下一些是你可能希望询问医护人员、或可能自己想得出答案的问题：

- 别人也这么看吗？
- 我的宝宝会没事吗？
- 该怎么做才会有帮助呢？
- 我该对谁说呢？
- 我需要用药物吗？
- 我和我的家人能够获得哪些支持？

“我曾经是那么自信，我的工作是多么重要。
而现在我甚至不想出门，我看起来多么糟糕。”

问：都有哪些有帮助的方法？

答：一旦你把自己的感觉告诉其他人，你就能够了解自己可以获得哪些帮助，并确定哪些最合适自己的。有时候可能是非常简单但很有帮助的方法，例如：

- 把你的情绪告诉你的爱人、家人或朋友；
- 做些运动，如散步或参加孕妇游泳班；
- 参加一个社会团体，如参加一个婴儿按摩班或放松训练班；
- 求助热线和互联网，如Netmums网站（见有用的联系信息和网页）；
- 与你的助产士、家庭医师或健康访视员充分交流。

向你的医务人员咨询本地的一些有用信息或支持。你所在的当地儿童中心会举办许多活动，当地图书馆亦能够提供许多信息。

如果你或你的医务人员都认为你需要更多的帮助，则可求助于其它方法：

- 咨询服务；
- 用药；
- 心理健康专业人员开展的治疗。

“我感觉很困惑，总是受人批评，我真的很担心自己的未来。”

问：我如何帮助自己呢？

答：尽管别人能够提供帮助，你也可以自己帮助自己：

- 把你的情绪告诉你的爱人、家人或朋友。你需要一个能够倾听并帮助你的人；
- 不要担心任何事 —— 房间里无需保持一尘不染；
- 接受任何实际的帮助，如从学校接孩子、熨烫衣物等，不要羞于寻求帮助或感觉内疚，大多数人都是乐于助人的。
- 安排好自己的时间，洗个泡泡浴、看一本杂志、听听音乐，这些都有助于你放松身心。
- 进行温和的运动，如散步、游泳等，推婴儿车尤其能够帮助你缓解焦虑和沮丧的情绪。同时也能够帮助你获得更好的睡眠。
- 确保健康饮食 —— 尽量少吃多餐。
- 尽量多休息，疲劳会使你感觉更糟。
- 尽量不要每天都整天一个人呆着，多与朋友们接触。
- 向你的助产士或健康访视员咨询当地各种社团的情况。

请记住，随着时间推移你将会感觉好起来

“畅谈有助于我重新控我的生活”

以下是给你的爱人和身边的一些建议：

- 尽量帮助她表达自己的情绪。经常问问她的感觉通常会有帮助。
- 无论她是否令你无法理喻，都尽量保持耐心。
- 鼓励她多休息、健康饮食，并尽可能每天让她有些自由的时间。
- 通过分担任务，你可以帮她缓解压力。
- 记住，她仍然是你的爱人，而不只是一个母亲。
- 即使你要工作，也尽量做一些家务。她既要做家务，又要照顾新生儿，会很困难。
- 尽量花些时间和她呆在一起，促进夫妻交流。
- 尽量表达你的爱和支持。如果你的爱人暂时不想过性生活，也无需有挫败感。
- 尽可能地帮助照顾宝宝。这样能给她更多的休息时间，同时也能够让你有时间与宝宝建立亲密的感情。
- 不要忽视你自己的情绪。你也是可以寻求帮助的。

有用的联系方式和网址

向你的助产士、健康访视员或家庭医生咨询有关当地社团和帮助和支持途径的更多信息。并将它们记录下来：

如需更多建议、信息或帮助，请联系：

产后病症组织 (Association for Postnatal Illness)

提供电话热线、信息和出版物的英国慈善团体

电话号码：0207 3860868

www.apni.org

NHS 直线电话

24小时咨询热线

电话号码：0845 4647

www.nhsdirect.nhs.uk

CRY-SIS

为有特别哭闹和失眠的宝宝的提供自助和支持

。开放时间从上午九点至晚上十点

电话号码：08451 228 669

www.cry-sis.org.uk/index.html

Meet-A-Mum 协会 (MAMA)

针对带宝宝的母亲的自助团体，为患有产后抑郁症的女性提供具体的帮助和支持。

电话号码：0845 120 3746

www.mama.co.uk

国家分娩信托基金

提供分娩以及初为父母各方面的建议、支持和咨询。

电话号码：0870 444 8707

www.nct.org.uk

Net Mums

最初由三位当地妈妈创建并经营的在线社区，旨在针对重要的事宜向当地和国内的父母们提出建议。

www.netmums.com

Samaritans

在保密条件下，为任何有自杀倾向或绝望的人提供情绪支持。

电话号码：08457 909090 (AK)

www.nct.org.uk

孕期前后 你的情绪健康

NHS

Sefton

2009 年 5 月

NHS Sefton, Burlington House, Crosby Road North, Waterloo, L22 0QB

电话: 0800 218 2333 电子邮件: pals@sefton.nhs.uk

若有需要, 我们可提供本宣传小叶的其它不同格式版本, 如大字体、音频或盲文版本, 以及其它语言版本。
本小叶内容乃经NHS Manchester同意后复制而来。