

# 孕期及产后 情绪健康

家长在宝宝出生前后可能会有高兴、兴奋、内疚和伤心等各种不同感受。有时候，这些感受会难以控制，以至于家长可能会感到不堪负重且孤立无助。

生儿育女是人生一个重大的转变，所有这些感受会在孕期、产后一年或收养宝宝后第一年内的任何时候出现。

**大约有五分之一的父母会经历抑郁和焦虑。他们会感觉到：**

- 疲惫不堪
- 对以往能感到快乐的事情不感兴趣
- 伤心、愤怒、孤独
- 胃口改变
- 不间断的忧虑感
- 内疚和自责
- 记忆困难或难以做决定
- 有伤害自己或宝宝的想法

**照顾自己**

- 意识到自己正在经历人生重大的转变
- 寻求帮助
  - 跟医疗保健人员沟通
  - 跟朋友及家人沟通
- 尽量多睡觉
- 吃健康食品
- 每天计划一件向往的事情
- 每天保持活跃
- 参加当地亲子议程

**如果这些感受持续一整天、每天都这样，并持续两个星期或以上，请与医疗保健人员或公共卫生护士联络。**

导致抑郁的原因尚不清楚。身体在孕期及产后会发生内分泌的改变。一些其它因素包括：

- 抑郁或创伤病史
- 缺少支持或孤立无援
- 生活压力

在罕见情况下，女性可能会患上精神错乱的严重疾病。她们会感觉到思维很混乱，并可能会有伤害自己或宝宝的打算，这需要立即到医院急诊部接受医疗诊治。

PH1502SS346 SIMPLIFIED CHINESE

**您并非孤立无援。我们能够帮助您！**

416.338.7600 [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health)

 **TORONTO** Public Health