

为什么您的新生儿宝宝不能让您开心？

宝宝出生是生命里的一件大事，可能带来烦恼、疲倦和悲伤。通常这些感觉不会持久，但如果持续下去您便可能罹患抑郁症。关于更多信息，请阅读下文。

您应该知道：

- 产后抑郁症很常见，六分之一的产后妇女受其影响。抑郁症是一种疾病，主要特点是持续悲伤，对通常喜欢的活动失去兴趣，同时没有能力从事日常活动，并且这些现象持续至少两周。
- 此外，抑郁症患者通常还具有以下一些状况：精力减退；食欲改变；睡眠更多或更少；焦虑；注意力下降；犹豫不决；躁动；感到一无是处、内疚或绝望；以及有自残或自杀念头。
- 产后抑郁的症状还包括：感到不知所措；没有明显理由地持续哭泣；与自己的宝宝之间没有形成亲密关系；以及怀疑自我照顾和照顾宝宝的能力。
- 产后抑郁症可通过专业帮助得到治疗。交谈疗法以及药物治疗都会有帮助。有些药物可在母乳喂养的同时安全服用。
- 不加以治疗，产后抑郁症可能持续数月甚至几年，并可能影响您自己的健康以及宝宝的发育。



请记住：

产后抑郁症很常见。如果您认为自己可能患有产后抑郁症，请寻求帮助。

如果认为自己有抑郁症，您可以采取以下行动：

- 同与自己亲近的人谈论感受并向他们寻求支持。他们或许能在您需要给自己一些时间或需要休息时帮您照顾宝宝。
- 保持联系，与家人和朋友共度一些时光。
- 在可能时出门透透气。在安全的环境里，带宝宝散个步对两人都有好处。
- 同其他母亲交谈，她们可能提供建议或分享经验。
- 同您的卫生保健提供者交谈。他或她可以帮您找到最适合您情况的疗法。
- 如果您有伤害自己或宝宝的念头，请立即寻求帮助。