

## LÊN TIẾNG KHI BẠN GẶP KHÓ KHĂN

### 1 | TRẦM CẢM HOẶC LO LẮNG KHI MANG THAI VÀ SAU SINH RẤT PHỔ BIẾN.

Đó là biến chứng số một của thai kỳ. Ở Mỹ, 15% đến 20% bà mẹ mới sinh, tức khoảng 1 triệu phụ nữ mỗi năm, bị rối loạn tâm trạng và lo âu khi mang thai hoặc sau sinh. Một số nghiên cứu cho thấy con số có thể còn cao hơn.

#### BẠN KHÔNG CÔ ĐƠN.

Trầm cảm khi mang thai và sau sinh có thể ảnh hưởng đến bất kỳ phụ nữ nào, bất kể tuổi tác, thu nhập, văn hóa hay giáo dục.

### 2 | BẠN CÓ THỂ GẶP MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG SAU.

- Cảm thấy buồn hoặc tức giận.
- Tâm trạng thất thường: lên và xuống, cảm thấy ngột.
- Khó tập trung.
- Thiếu hứng thú với những thứ bạn từng thích.
- Thay đổi thói quen ngủ và ăn uống.
- Các cơn hoảng loạn và lo lắng.
- Lo lắng quá mức về em bé.
- Có suy nghĩ tự làm hại bản thân hoặc em bé.
- Sợ rằng bạn không thể chăm sóc em bé.
- Cảm giác tội lỗi và không xứng đáng.
- Khó chấp nhận chuyện làm mẹ.
- Tư duy vô lý; nhìn thấy hoặc nghe thấy những thứ không có thực.

Một số phụ nữ có thể mô tả cảm xúc của họ như sau:

*Tôi lúc nào muốn khóc.  
Tôi cảm thấy như mới đi tàu lượn siêu tốc.  
Tôi sẽ không bao giờ cảm thấy là chính mình nữa.  
Tôi không nghĩ là con tôi thích tôi.  
Tất cả mọi thứ cảm thấy như đều cần cố gắng nhiều.*

### 3 | TRIỆU CHỨNG CÓ THỂ XUẤT HIỆN BẤT CỨ LÚC NÀO KHI MANG THAI VÀ CHO ĐẾN KHI TRẺ ĐƯỢC MỘT TUỔI.

Hội chứng baby blues, một giai đoạn điều chỉnh bình thường sau khi sinh, thường kéo dài từ 2 đến 3 tuần. Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào ở trên vẫn không hết hoặc trở nên tồi tệ hơn và kéo dài hơn 5 tuần, thì bạn có thể bị trầm cảm khi mang thai hoặc sau sinh.

### 4 | CHUYỆN NÀY KHÔNG PHẢI DO BẠN.

Bạn không phải là người yếu đuối hay xấu tính. Bạn bị một căn bệnh thông thường, có thể điều trị. Nghiên cứu cho thấy có nhiều yếu tố nguy cơ có thể ảnh hưởng đến cảm giác của bạn, như lịch sử y tế, cách cơ thể bạn xử lý một số hormone, mức độ căng thẳng mà bạn đang gặp phải và bạn chăm sóc em bé như thế nào. Những gì chúng tôi biết là, CHUYỆN NÀY KHÔNG PHẢI DO BẠN.

### 5 | BẠN CẦN GIÚP ĐỠ CÀNG SỚM CÀNG TỐT.

Bạn xứng đáng được khỏe mạnh và em bé cần một người mẹ khỏe mạnh để phát triển tốt. Đừng chỉ chờ ai đó giúp bạn. Hãy nói chuyện với một người mà bạn tin tưởng. Luôn có sự giúp đỡ.



can help connect you find the support you need.

Nếu bạn đang có ý nghĩ tự làm hại bản thân hoặc em bé, hãy gọi 911 ngay lập tức.

### 6 | CÓ SỰ GIÚP ĐỠ CHO BẠN.

**Chương trình sức khỏe cha mẹ OC**

**Trái cam:**

(714) 480-5160

Dành cho các ông bố bà mẹ

Tất cả các dịch vụ đều miễn phí

Dịch vụ có sẵn bằng tiếng Việt

## 6 ĐIỀU

Mỗi bà mẹ mới sinh và sắp sinh nên làm  
Tìm hiểu về bệnh trầm cảm khi mang thai  
và sau sinh



Theo Postpartum Progress, [www.postpartumprogress.com](http://www.postpartumprogress.com), ở đây bạn có thể tìm hiểu thêm về các bệnh tâm lý liên quan đến sinh nở. Tài liệu này cũng có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Trung.

[www.maternalmentalhealthnow.org](http://www.maternalmentalhealthnow.org)

(Vietnamese)



# SPEAK UP WHEN YOU'RE DOWN

## 1 | MATERNAL DEPRESSION AND ANXIETY IS COMMON.

It is the number one complication of pregnancy. In the US, 15% to 20% of new moms, or about 1 million women, each year experience perinatal mood and anxiety disorders. Some studies suggest that number may be even higher.

### YOU ARE NOT ALONE.

Maternal depression can affect any woman regardless of age, income, culture, or education.

## 2 | YOU MIGHT EXPERIENCE SOME OF THESE SYMPTOMS.

- Feelings of sadness or anger.
- Mood swings: highs and lows, feeling overwhelmed.
- Difficulty concentrating.
- Lack of interest in things you used to enjoy.
- Changes in sleeping and eating habits.
- Panic attacks, nervousness, and anxiety.
- Excessive worry about your baby.
- Thoughts of harming yourself or your baby.
- Fearing that you can't take care of your baby.
- Feelings of guilt and inadequacy.
- Difficulty accepting motherhood.
- Irrational thinking; seeing or hearing things that are not there.

Some of the ways women describe their feelings include:

*I want to cry all the time.  
I feel like I'm on an emotional roller coaster.  
I will never feel like myself again.  
I don't think my baby likes me.  
Everything feels like a huge effort.*

## 3 | SYMPTOMS CAN APPEAR ANY TIME DURING PREGNANCY, AND UP TO THE CHILD'S FIRST YEAR.

Baby blues, a normal adjustment period after birth, usually lasts from 2 to 3 weeks. If you have any of the listed symptoms that have stayed the same or gotten worse, and lasted more than 5 weeks, then you may be experiencing maternal depression or anxiety.

## 4 | YOU DID NOTHING TO CAUSE THIS.

You are not a weak or bad person. You have a common, treatable illness. Research shows that there are a variety of risk factors that may impact how you are feeling, including your medical history, how your body processes certain hormones, the level of stress you are experiencing, and how much help you have with your baby. What we do know is, **THIS IS NOT YOUR FAULT.**

## 5 | THE SOONER YOU GET HELP, THE BETTER.

You deserve to be healthy, and your baby needs a healthy mom in order to thrive. Don't wait to reach out. Talk to someone you trust. **HELP** is available.



Orange County | Behavioral Health Information & Referrals

**855-OC-Links**  
(625-4657)

can help connect you find the support you need.

If you are having thoughts of harming yourself or baby, call 911 immediately.

## 6 | THERE IS HELP FOR YOU.

Harbor Psychiatry & Mental Health  
Newport Beach: (949) 887-7187  
Accepts CalOptima and private insurance  
Services in Arabic, English, Farsi

Hoag Mental Health Center  
Newport Beach: (949) 764-6542  
Low cost/sliding scale fee  
Services in English, Farsi, Spanish

Hoag Maternal Mental Health Clinic  
Newport Beach: (949) 764- 5333  
Accepts private insurance  
Services in English

Mission Maternal Mental Health  
Intensive Outpatient Program  
Laguna Beach: (949) 499-7504  
Accepts private insurance  
Services in English

OC Parent Wellness Program  
Orange: (714) 480-5160  
For moms and dads  
All services are at no cost  
Services in English, Portuguese, Spanish,  
Vietnamese

St. Joseph Caring for Mothers with  
Maternal Depression  
Orange: (714) 771-8101  
Accepts CalOptima & private insurance  
Services in English, Spanish

Need more information before getting care?  
Call or text with someone right away at  
Postpartum Support International  
1.800.944.4773  
www.postpartum.net  
Services in English, Spanish



Adapted from Postpartum Progress, [www.postpartumprogress.com](http://www.postpartumprogress.com), where you can find out more on childbirth-related mental illness. This brochure is also available in Spanish, Chinese and Vietnamese.

[www.maternalmentalhealthnow.org](http://www.maternalmentalhealthnow.org)

## 6 THINGS

Every New Mom & Mom-To-Be Should  
Know About Maternal Depression

