



# 嬰兒腳蹤

## 這不僅僅是產後憂愁

也許這僅僅是「產後憂愁」。一些女性在寶寶出生後會出現這些感覺。

有時這不僅僅是「產後憂愁」。而是更為嚴重的症狀，稱為「產後抑鬱」（也稱為PPD）。

### 您是否：

- 總是感到疲憊？
- 難以入眠，即使是精疲力竭的時候？
- 毫無理由地哭？
- 認為自己不夠好？
- 健忘？
- 感覺所有事情都不盡如人意，而您卻無能為力？
- 對飲食或性都失去興趣？

這些都是PPD的一些症狀。如果您也是這樣，請立即尋求幫助。無需忍受。向醫生徵求一些建議。一些女性認為進行心理治療談談其問題會有所幫助。另一些女性則服用抗抑鬱藥。您的醫生將幫助您決定正確的治療方法。

請勿等待——接受治療您才能開始感覺良好並喜愛您的寶寶。

如果您曾覺得您可能會傷害您的寶寶或自己，請立即尋求幫助！

### 照顧好自己

- 與自己信賴的人聊聊。藏在心裡只會變得更嚴重。
- 試着從寶寶中解脫出來休息片刻，即使僅僅是一個小時。散步。甚至泡澡也會有幫助。

### 實用資源

家長求助：撥打Family Paths 家長支援熱線電話：  
**1-800-829-3777**。

如果您覺得您可能會傷害自己或他人：  
撥打危機支援熱線電話：**1-800-309-2131**。



這不合常理。  
您將心愛的小寶寶攬入懷中。  
您的寶寶看起來就像您，  
連笑起來都一樣。每個人都  
為您的寶寶着迷。  
您為何感到不快樂？

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.