

所有看护人要掌握的注意事项：

新生儿父母的精神健康

照顾新生儿时可能有的常见表现：

“产后抑郁”

- 情绪波动和想哭
- 怀疑自己作为父母是否合格
- 令人沮丧的念头
- 分娩后 2-3 周
- 可能对母亲、父亲、伴侣产生影响



围产期情绪或焦虑症：



- 分娩后 2-3 周症状仍然持续，无法处理这种情况
- 每 7 位妈妈中就有 1 位受此影响
- 可能对母亲、父亲、伴侣产生影响
- 与医生交谈

应对围产期抑郁和焦虑

1. 利用您身边的资源

- 寻找倾听者
- 制定支持计划
- 加入互助团体



2. 寻找建立联系的方法

- 搂抱或抚摸您的宝宝
- 一边与宝宝眼神接触，一边与宝宝交谈或给宝宝唱歌

3. 照顾好自己

- 适当休息
- 营养充足
- 锻炼
- 抽时间放松
- 花时间与伴侣相处

