



Martin O'Malley, Thống Đốc  
Anthony G. Brown, Lt. Thống Đốc  
Joshua M. Sharfstein, M.D., Thư Ký, DHMH

### Quý vị không phải chịu đựng một mình!

Nếu không có sự giúp đỡ, những người mẹ bị bệnh trầm cảm có thể thấy khó đương đầu với đời sống hàng ngày và sự căng thẳng. Họ có thể không gần gũi với con của họ. Những đứa con của họ có thể phát triển sự khó khăn về học hành hoặc có vấn đề về tính hạnh.

Việc điều trị có thể tạo ra một thay đổi lớn. Đáng buồn là đa số phụ nữ không bao giờ chịu tìm giúp đỡ mà họ cần. Tìm sự giúp đỡ ngay lập tức có thể ngăn ngừa các vấn đề nghiêm trọng hơn về sau này.

### Resources

Healthy New Moms  
Depression During and After Pregnancy Support  
800-PPD-MOMS (800-773-6667)  
[www.healthynewmoms.org](http://www.healthynewmoms.org)

Maryland Suicide and Crisis Hotline  
800-422-0009

Postpartum Support International  
800-944-4PPD (800-944-4773)  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

### Bộ Y Tế và Sức Khỏe Tâm Thần

Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Người Mẹ và Trẻ Em  
201 West Preston Street, Phòng 309  
Baltimore, Maryland 21201  
410-767-6713  
1-877-4MD-DHMH (463-3464)  
Số Fax 410-333-5233  
Đường Dây Điện Thoại Tiếp Âm của Maryland số  
1-800-735-2258

Ban Quản Trị Sức Khỏe Tâm Thần  
410-402-8300

Các dịch vụ và cơ sở của Bộ Y Tế và Sức Khỏe Tâm Thần của Maryland (DHMH) được điều hành trên nguyên tắc không kỳ thị. Chính sách này ngăn cấm kỳ thị vì lý do chủng tộc, màu da, phái tính, hoặc nguồn gốc quốc gia và được áp dụng trong các điều khoản tuyển dụng và trong việc tạo thuận lợi, đặc quyền và các tiện nghi.

Thể theo Đạo Luật Người Mỹ bị Khuyết Tật, Bộ bảo đảm rằng những cá nhân bị khuyết tật hội đủ điều kiện phải được có cơ hội tham gia và hưởng quyền lợi từ các dịch vụ, chương trình, sự trợ giúp, và các cơ hội tuyển dụng từ DHMH.

## Bệnh Trầm Cảm Lúc Hậu Sản

Cứ mỗi tám người mẹ mới sanh con thì có một người bị bệnh trầm cảm, và bệnh này có thể điều trị được. Tìm kiếm sự giúp đỡ có nghĩa là quý vị đang chăm lo cho gia đình và chính bản thân quý vị.



# Bệnh Trầm Cảm Lúc Hậu Sản

## Các Nguyên Nhân

Trầm cảm là một căn bệnh gây ra do những thay đổi hóa học trong não. Nó có thể xảy ra do nhiều căng thẳng lớn của việc trở thành một người mẹ mới. Nó cũng có thể vì sự thay đổi kích thích tố sau khi sinh con. Không ai biết nguyên nhân chính xác là gì.

## Có phải là “baby blues” (cơn buồn khi có con) hay không?

Không. Đa số các người mẹ mới sinh con đều bị “baby blues” nhưng các triệu chứng này đều nhẹ. Họ có thể cảm thấy sợ sệt, lo lắng, và tính khí thất thường. Các triệu chứng trở đi trở lại nhưng không kéo dài quá hai tuần sau khi sinh.

## Các Yếu Tố Dễ Mắc Bệnh

Trầm cảm thường xảy ra với phụ nữ nào đã có:

- ♦ bị trầm cảm hoặc bị bệnh rối loạn lưỡng cực trong quá khứ — trước, trong lúc hoặc sau khi mang thai
- ♦ bị PMS nặng (hội chứng tiền kinh nguyệt)
- ♦ người thân trong gia đình bị bệnh trầm cảm hoặc bị rối loạn lưỡng cực
- ♦ sự căng thẳng mới đây chẳng hạn như có người thân qua đời, và có vấn đề ở gia đình hoặc việc làm

Tuy vậy, những phụ nữ không có các yếu tố dễ mắc bệnh này có thể trở nên trầm cảm.

## Tôi có thể bị bệnh trầm cảm lúc hậu sản không?

Các triệu chứng của bệnh trầm cảm thường xảy ra nhất là vào hai tuần đến vài tháng sau khi sinh. Hãy tìm sự giúp đỡ nếu bất cứ triệu chứng nào sau đây kéo dài hơn hai tuần:

- ♦ Cảm thấy rất buồn, lo lắng hoặc cáu gắt
- ♦ Thường hay khóc
- ♦ Không muốn làm những công việc hàng ngày
- ♦ Không cảm thấy đói, hoặc ăn khi không đói
- ♦ Không muốn chăm sóc bản thân (thay quần áo, tắm rửa, chải tóc)
- ♦ Khó ngủ khi mới mệt, hoặc ngủ quá nhiều
- ♦ Không còn thấy vui hoặc thú vị nữa
- ♦ Khó tập trung
- ♦ Cảm thấy vô vọng
- ♦ Khó quyết định
- ♦ Lo nghĩ quá nhiều về đứa bé hoặc không chăm sóc cho đứa bé
- ♦ Sợ bị hãm hại bé hoặc sợ ở một mình với bé này
- ♦ Có ý nghĩ tự hãm hại mình hoặc tự tử



## Điều trị

Các thuốc dùng để điều trị bệnh trầm cảm có tác dụng rất công hiệu. Có rất nhiều người mẹ dùng thuốc này trong khi cho con bú sữa mẹ. Cần có thêm nhiều cuộc nghiên cứu, nhưng mức nguy hiểm đối với trẻ bú sữa mẹ có vẻ rất thấp.

Cố vấn cũng có tác dụng. Đối với một số phụ nữ, có thể đây là điều duy nhất mà họ cần. Đối với những người khác, ngoài cố vấn họ có thể dùng thuốc do bác sĩ cho toa. Gia đình, bạn bè hoặc các nhóm hỗ trợ cũng có thể giúp giảm sự căng thẳng.

Các vấn đề y tế khác như là bệnh về tuyến giáp và bệnh rối loạn lưỡng cực có thể gây ra nhiều triệu chứng tương tự nhưng cần có cách điều trị khác. Hãy nói chuyện với một bác sĩ đã từng điều trị cho những phụ nữ bị bệnh trầm cảm lúc hậu sản. Cùng nhau, quý vị có thể chọn ra một kế hoạch điều trị thích hợp cho mình.