

Tâm Trạng Chấn Chờ và Lo Lắng Sau Khi Sinh

Một phụ nữ có thể có những cảm giác khác nhau sau khi sinh con. Một vài cảm giác này là niềm hạnh phúc và hứng thú, hoặc cả hai yếu tố lẫn nhau. Điều này là hoàn toàn bình thường sau một sự kiện quan trọng như vậy! Đôi khi cả hai cảm giác không vui trở nên như một thách thức mà mẹ cảm thấy quá mức chịu đựng và không còn tự chủ được nữa. Nếu điều này xảy ra, có thể là người phụ nữ đang mang tâm trạng chấn chờ và lo lắng sau khi sinh.

Chấn Chờ và Lo Lắng Sau Khi Sinh là gì?

Có những vấn đề về phương diện cảm xúc có thể xảy ra cho một bà mẹ sau khi đứa con chào đời. Một trong số những bà mẹ sẽ gặp tình trạng chấn chờ và lo lắng sau khi sinh. Những vấn đề này thường xảy ra hơn là nhiều người nghĩ. Mỗi một bà mẹ thì khác nhau và có các triệu chứng khác nhau. Các triệu chứng này có thể xảy ra sau khi sinh không bao lâu hoặc sau đó nhiều tháng.

Các Triệu Chứng Đó là gì?

Đa số phụ nữ cảm thấy:

- buồn
- giận dữ
- tội lỗi
- cô đơn
- lo sợ
- bất lực, thiếu tự tin
- cáu kỉnh

Các cảm giác khác là:

- muốn bỏ đi trốn
- không thể đương đầu
- mệt mỏi – không ngủ được ngay cả khi em bé đã ngủ
- bị cô lập

Một người mẹ mới đến tị nạn tại Canada cũng có thể cảm thấy:

- cô đơn vì gia đình và bạn bè của mình ở quá xa
- không quen với hệ thống chăm sóc y tế tại Canada
- thiếu vắng những sự an ủi, các truyền thống và lễ nghi quen thuộc

Các cảm giác này kéo dài trong hai tuần lễ hoặc lâu hơn, và tự chúng không nguy hiểm. Tình trạng này khác với tình trạng “buồn lo vì có con” (baby blues) (mệt mỏi và khó chịu). Các cảm giác “buồn lo” có thể xảy ra sau khi sinh không bao lâu và rồi tự chúng tan biến đi.



Một bà mẹ có thể có những suy nghĩ như “đáng sợ” như là mẹ đã đẻ bé hoặc là mẹ đã chính bản thân mình. Những suy nghĩ này có thể gia tăng nếu người mẹ bị mệt mỏi quá độ hoặc bị căng thẳng quá độ. Cần được sự khuyến khích của bác sĩ về việc này.

Điều gì gây nên Sự Chấn Chờng Và Lo Lắng Sau Khi Sinh?

Vấn đề chưa hiểu rõ hoàn toàn các nguyên nhân do.

Một số nguyên nhân có thể là :

- những thay đổi kích thích tố và hóa chất trong cơ thể
- bị căng thẳng và thiếu sự hỗ trợ
- sự thay đổi để thích nghi với vai trò là mẹ

Quá khứ đã bị ngược đãi về tình cảm, thể xác hoặc tình dục cũ có thể là một yếu tố.

Tại Sao Rối Nhiễm Phụ Nữ Chịu Đựng Trong Im Lặng?

- họ có thể giá trị các cảm xúc của họ
- họ có thể cảm thấy xấu hổ và tội lỗi
- các chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể không nhận ra sự chấn động hoặc lo lắng
- những người chung sống và gia đình có thể không coi việc này là nghiêm trọng

Điều gì Có Thể Giúp Họ ?

- nó là chuyện của vợ chồng chuyện chăm sóc sức khỏe, vợ chồng thân nhau, bạn bè hoặc vợ chồng chuyên viên cố vấn
- hỏi đi và đi tìm nơi có chương trình trợ giúp sau khi sinh
- bảo đảm là bà mẹ được ăn uống và nghỉ ngơi đầy đủ
- hiểu rõ rằng điều này không phải là lỗi của bà mẹ
- chấp nhận rằng một người mới là mẹ không thể là tất cả mọi chuyện
- nhờ những người khác giúp đỡ
- sẵn sàng thử những điều có thể chưa quen chẳng hạn như cố vấn, nhóm tương trợ, hoặc dùng thuốc men
- hãy thông thả từ ngày một

Nên nhớ : Có sự giúp đỡ khi cần thiết. Điều này sẽ không kéo dài mãi.

Nếu bạn có thắc mắc hoặc lo ngại hãy gọi choytä, cô đỡ của quý vị, chuyên viên điều dưỡng, bệnh viện hoặc bác sĩ.

