

# Emotional Changes After Giving Birth

After the birth of your baby, you may feel many emotions. You need time to adjust to your body's changes and to your baby's needs. These changes can make your emotions swing from happy to sad. This is normal. About half of new moms have these feelings.

## Signs

You may have one or more of these signs:

- Cry for no reason
- Feel restless or nervous
- Go from being happy to sad quickly
- Are easily irritated
- Have little patience
- Feel overwhelmed
- Have trouble thinking
- Not feel like eating
- Are tired and have little energy
- Have problems sleeping

These changes should go away in a few days or weeks as your body adjusts and you get used to caring for your baby. Here are some things you can do to help:

- Ask for and accept help.
- Rest or nap when your baby sleeps.
- Take a break and have someone care for your baby while you go out.
- Talk about your feelings with family and friends.
- Join a new mothers' group.
- Exercise if your doctor says it is okay.
- Care for yourself. Read, take a bath, or watch a movie.
- Eat a healthy diet.

# Thay Đổi Cảm Xúc Sau Khi Sinh Con

Sau khi sinh con, quý bà dễ xúc động. Quý bà cần thời gian để điều chỉnh cho thích hợp với những thay đổi của cơ thể và nhu cầu của trẻ. Những thay đổi này có thể làm cho cảm xúc của quý bà chuyển từ vui thành buồn. Điều này cũng bình thường. Gần phân nửa những người mới làm mẹ đều có cảm giác này.

## Dấu hiệu

Quý bà có thể có một hay nhiều dấu hiệu sau đây:

- Khóc không lý do
- Cảm thấy bồn chồn hay hồi hộp
- Chuyển từ vui sang buồn rất nhanh
- Rất dễ cáu
- Ít kiên nhẫn
- Cảm thấy bị dồn dập nhiều chuyện
- Khó suy nghĩ
- Biếng ăn
- Mệt mỏi và ít năng lượng
- Khó ngủ

Những thay đổi này mất đi trong vài ngày hay vài tuần khi cơ thể quý bà điều chỉnh lại và quý bà đã quen dần với việc chăm sóc trẻ. Sau đây là một vài điều quý bà cần thực hiện để giảm bớt vấn đề:

- Yêu cầu và nhận sự giúp đỡ của người khác.
- Nghỉ ngơi hay ngủ khi trẻ ngủ.
- Nghỉ ngơi và nhờ người trông hộ trẻ khi quý bà đi ra ngoài chơi.
- Cho gia đình và bạn bè biết những cảm giác của mình.
- Tham gia nhóm người mới làm mẹ.
- Tập thể dục nếu bác sĩ cho phép.
- Lo lắng cho bản thân mình. Đọc sách, tắm bồn, hay xem phim.
- Dùng khẩu phần ăn lành mạnh.

## **Danger Signs**

Sometimes these signs do not go away or they get worse. You may need more help. You may have a more serious problem if you:

- Are not able to care for yourself or your baby
- Are afraid to be alone with your baby
- Have thoughts of hurting yourself or your baby

These are danger signs and you need to **get help**. Call your doctor **right away**.

## **Những dấu hiệu nguy hiểm**

Đôi khi những dấu hiệu này không mất đi hay còn tồi tệ hơn. Quý bà cần nhiều giúp đỡ hơn. Quý bà có thể gặp trở ngại nghiêm trọng hơn nếu:

- Không thể chăm sóc bản thân hay chăm sóc trẻ
- Lo sợ bị cô đơn với trẻ
- Có ý nghĩ muốn tự hại mình hay hại trẻ

Đó là những dấu hiệu nguy hiểm và quý bà cần phải **được giúp đỡ**. Gọi ngay cho bác sĩ.

6/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Emotional Changes After Giving Birth. Vietnamese