

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.

출산 후 정서적 변화

출산 후에 산모는 많은 감정들을 경험할 수 있습니다. 산모는 자신의 몸의 변화와 아기의 요구에 적응해야 할 시간이 필요합니다. 이러한 변화 때문에 즐거운 감정과 슬픔 감정이 오갈 수 있습니다. 이런 현상은 정상입니다. 산모들의 약 반은 이러한 감정의 변화를 경험합니다.

징후

아래와 같은 징후들이 한 가지 또는 그 이상 있을 수 있습니다:

- 이유없이 운다
- 불안하거나 과민해진다
- 즐거웠다가 순식간에 슬퍼진다
- 쉽게 짜증이 난다
- 참을성이 없다
- 완전히 압도된 기분이다
- 생각이 집중되지 않는다
- 음식을 먹고 싶지 않다
- 피로하고 에너지가 없다
- 잠이 잘 안 온다

이러한 감정의 변화들은 몸이 적응하고 또한 아기를 돌보는데 익숙해 지면서 며칠 또는 몇 주면 없어질 것입니다. 여기 몇 가지 도움말을 드리겠습니다:

- 도움을 청하고 또한 받으세요.
- 아기가 잘 때 쉬거나 낮잠을 자세요.
- 휴식을 취하고 나갈 일이 있으면 아기를 봐달라고 부탁하세요.
- 가족 과 친구들과 함께 자신의 감정을 나누세요.
- 새 엄마들의 그룹에 참여하세요.
- 의사가 괜찮다고 하면 운동을 하세요.
- 자신을 돌 보세요. 책을 읽고, 목욕을 하고, 영화도 보세요.
- 건강한 음식을 드세요.

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**.

위험한 징후

경우에 따라서 이러한 징후들은 없어지지 않고 더 악화되는 수가 있습니다. 이런 때는 도움이 필요합니다. 아래와 같은 경우 문제가 좀 심각할 수 있습니다:

- 자신이나 아기를 돌볼 수 없다
- 아기와 둘이만 있는 것이 두렵다
- 자신이나 아기를 해치고 싶은 생각이 든다

이런 경우는 위험한 징후이기 때문에 반드시 도움을 받아야 합니다. 즉시 의사에게 연락하십시오.

Emotional Changes After Birth. Korean.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.