

# 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:

# Эмоциональные изменения после родов

После рождения ребенка Вы можете испытывать разные эмоции. Вам нужно время, чтобы привыкнуть к переменам в организме и к потребностям Вашего ребенка. Эти перемены могут вызывать быстрое изменение Вашего эмоционального состояния от радости до грусти. Это обычное явление. Около половины молодых мам испытывают эти чувства.

## Симптомы

У Вас могут быть один или несколько из следующих симптомов:

- Плач без причины
- Ощущение беспокойства или нервозности
- Быстрая перемена настроения от радости до грусти
- Повышенная раздражительность
- Проявление нетерпения
- Чувство подавленности
- Мысли разбегаются
- Отсутствие аппетита
- Усталость и недостаток энергии
- Проблемы со сном

Эти перемены должны исчезнуть через несколько дней или недель, когда Ваш организм приспособится и Вы привыкнете заботиться о своем ребенке. Ниже приведены некоторые советы, которые могут Вам помочь:

- 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

## **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**.

- Просите о помощи и принимайте эту помощь.
- Отдыхайте или вздремните, когда Ваш ребенок спит.
- Сделайте перерыв и пригласите кого-нибудь посидеть с Вашим ребенком, пока Вас не будет дома.
- Обсудите свои чувства с членами своей семьи или друзьями.
- Присоединитесь к группе молодых матерей.
- Начните делать зарядку, если Ваш врач Вам разрешит.
- Заботьтесь о себе. Почитайте, примите ванну, посмотрите кино.
- Принимайте здоровую пищу.

### **Тревожные симптомы**

Иногда эти симптомы не проходят или даже обостряются. Вам может понадобиться дополнительная помощь. У Вас могут быть более серьезные проблемы, если:

- Вы не способны заботиться о себе или о своем ребенке
- Вы боитесь оставаться наедине со своим ребенком
- У Вас возникают мысли причинить вред себе или ребенку

Это тревожные симптомы, и Вам нужна **помощь**. **Немедленно** позвоните своему врачу.