



Waitematā
District Health Board

Best Care for Everyone



สุขภาพทางอารมณ์ของ
คุณในระหว่างตั้งครรภ์
และอื่นๆ

เป็นเวลาที่คุณควรให้ความสำคัญกับตัวเองบ้าง

การตั้งครรภ์ การต้อนรับลูกน้อย และการเป็นพ่อแม่เป็นเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงชีวิต
การมีลูกอาจเป็นช่วงเวลาที่น่าตื่นเต้นและเต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก
การเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคุณและชีวิตของครอบครัวของคุณครั้งนี้อาจทำให้คุณรู้สึกหนักใจ
และสำหรับบางคน การเปลี่ยนแปลงนี้อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตได้

วิธีสำคัญในการเตรียมตัวในวาระนี้คือการให้ความสำคัญกับตัวคุณและอะไรที่จำเป็นเพื่อให้คุณ
รักษาตัวเองให้ดี

มี 4 ด้านที่คุณควรให้ความสำคัญ - สุขภาพกาย สุขภาพใจ สุขภาพของครอบครัว และสุขภาพจิต

สุขภาพกาย – กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ดื่มน้ำ ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละนิด ตั้งเป้าหมายให้
นอนหลับอย่างมีคุณภาพ อย่าหักโหม และถ้าคุณยังทำงาน ให้หยุดทำงานอย่างน้อยหนึ่งเดือน
ก่อนกำหนดคลอด

สุขภาพใจ – ใช้เวลาในแต่ละวันเพื่อนั่งเงียบ ๆ และอยู่กับปัจจุบัน สวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือฝึกสติ
นั่งหรือเดินข้างนอกคนเดียวและใช้เวลาไตร่ตรอง

สุขภาพของครอบครัว – เมื่อคุณเป็นแม่ ความสัมพันธ์กับคนที่คุณรักอาจเปลี่ยนแปลงได้
สร้างเครือข่ายสนับสนุนรอบตัวคุณ คิดถึงความสัมพันธ์ของคุณว่าเป็นความสัมพันธ์ที่มั่นคงและ
เกื้อหนุนหรือไม่ รู้ว่าใครเป็นผู้ช่วยเหลือของคุณและบอกให้พวกเขาได้รับทราบ



สุขภาพจิต – อ่อนโยนกับตัวเอง ให้ยอมรับว่าอารมณ์ของคุณมีการเปลี่ยนแปลง และคุณมีวันที่ดีและวันที่แย่ อย่าคาดหวังในตัวเองมากเกินไป ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ยินดีกับทุกความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ถ้าคุณรู้สึกแย่ บอกให้คนอื่นรับรู้และพูดคุยกับคนอื่นว่า คุณรู้สึกอย่างไร

ความรู้สึกที่ปกติ

ช่วงเวลาตึงเครียดเป็นเรื่องปกติที่จะมีอารมณ์ที่หลากหลายหลากหลาย รวมทั้งรู้สึกไม่แน่ใจ กระวนกระวาย หรือวิตกกังวลในบางครั้งหลังคลอด ไม่ใช่ทุกคนที่จะตกหลุมรักลูกในทันที ผู้หญิงบางคนรู้สึกยินดี ในขณะที่บางคนรู้สึกหนักใจ อารมณ์ทั้งสองเป็นเรื่องปกติ การมีลูกใหม่อาจเป็นเรื่องยาก และคุณต้องอดหลับอดนอน ดังนั้นจึงเป็นเรื่องปกติที่คุณจะรู้สึกมีอารมณ์หวนไหว

หากคุณรับมือไม่ไหวและรู้สึกหนักใจอยู่ตลอดเวลา
และสิ่งเหล่านี้ไม่หายไปหลังจากที่ผ่านไปสองสามสัปดาห์
นี้อาจเป็นปัญหาที่ใหญ่กว่าที่คุณคิด

ถ้าคุณรู้สึกไม่โอเค

ผู้หญิงประมาณ 1 ใน 10 คนมีอาการซึมเศร้าหรือวิตกกังวลในบางช่วงของการตั้งครรภ์ หรือหลังคลอด

ในวัฒนธรรมของเมารีและปาซิฟิกา ผู้หญิงถึง 3 ใน 10 คนมีอาการเช่นกัน

คู่มือจิตประมาณ 1 ใน 10 รายอาจประสบอาการเช่นกัน ดังนั้นคุณควรถามไถ่ความเป็นไปของเขา อย่างสม่ำเสมอ



สิ่งที่ต้องระวัง

รู้สึกเศร้า

แม้แต่เรื่องเล็กน้อย
ก็รู้สึกฉันทลาม

คิดเรื่องเดิมๆ ซ้ำๆ

รู้สึกไร้ค่า รู้สึกผิด
หรือละอายใจ

กินมากเกินไป
หรือไม่หิวเลย

นอนไม่หลับ
หรือนอนตลอดเวลา

ไม่สนุกกับกิจกรรม
ปกติของคุณ

รู้สึกเหมือนไม่มีความผูกพัน
กับลูกน้อยของคุณ

ทั้งหมดนี้เป็นสัญญาณบ่งบอกว่าคุณไม่ได้ทำได้อย่างที่คุณหวังไว้ และถึงเวลาที่จะเริ่มพูดคุยกับ
ผู้ช่วยเหลือและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณเกี่ยวกับการขอความช่วยเหลือ

ความบอบช้ำทางใจหลังคลอด

สำหรับผู้หญิงบางคน ความรู้สึกเชิงลบเกี่ยวกับประสบการณ์การคลอดบุตรอาจกลายเป็นสิ่งที่ลွ้งล้ำและรบกวนจิตใจได้ เป็นเรื่องปกติที่จะจำและใคร่ครวญเหตุการณ์การคลอดบุตร แต่ไม่ใช่เรื่องปกติที่ความคิดเหล่านี้จะมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของคุณ ความคิดที่ก่อความกังวลและลွ้งล้ำซ้ำๆ นี้ อาจเป็นสัญญาณของภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์รุนแรง (PTSD) และสิ่งนี้จำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาเพื่อให้คุณเริ่มต้นฟื้นฟูอาการ

วิธีขอความช่วยเหลือ

ถ้าคุณ ไม่โอเค หรือถ้าคุณวิตกกังวลเกี่ยวกับคู่ชีวิตของคุณ หรือถ้าเพื่อนและครอบครัวของคุณวิตกกังวลเกี่ยวกับคุณ – [จงขอความช่วยเหลือ](#)

กรุณาพูดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์ แพทย์ทั่วไป หรือพยาบาลเวลล์ไชลด์ (Well Child) (พลันเก็ต Plunket) พวกเขาสามารถช่วยคุณในการหาการดูแลที่คุณจำเป็นต้องช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นและช่วยให้คุณมีความสุขที่ดี

เรามีนักสังคมสงเคราะห์ด้านสุขภาพของผู้หญิงที่สามารถพูดคุยกับคุณเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ และติดต่อขอความช่วยเหลือต่อเนื่องให้คุณหากจำเป็น

นอกจากนี้เรายังมีเจ้าหน้าที่สนับสนุนด้านวัฒนธรรมหากคุณต้องการพูดคุยกับคนที่เข้าใจวัฒนธรรมของคุณ



เรามีทีมผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตของมารดาที่สามารถช่วยเหลือคุณได้หากคุณไม่สบายมากขึ้น

หากคุณมีความคิดที่จะทำร้ายตัวเองหรือลูกน้อยของคุณ ให้ขอความช่วยเหลือทันที
คุณสามารถโทรหาพยาบาลผดุงครรภ์หรือทีมวิกฤตสุขภาพจิต พวกเขาจะช่วยคุณทันที

หากคุณกำลังประสบกับความรุนแรงในครอบครัว สิ่งนี้จะส่งผลอย่างมากต่อสุขภาพทางอารมณ์
และจิตใจของคุณ มีความช่วยเหลือมากมาย โปรดพูดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์ของคุณหรือ LMC
หรือดูหน้าแหล่งข้อมูลของจุลสารนี้

แหล่งข้อมูล

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> หรือ โทร 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>



<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>

โทรฟรีหรือส่งข้อความฟรีถึง 1737 ได้ทุกเมื่อเพื่อรับความช่วยเหลือจากที่ปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรม

ติดต่อสายด่วน Lifeline 0800 543 354 หรือ (09) 522 2999 หรือ ส่งข้อความฟรีถึง 4357 (HELP)

0800 ANXIETY (0800 2694 389) สายด่วน National Anxiety Support
ให้ความช่วยเหลือฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

ทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤตไวทาคิริ (Waitākere Mental Health Crisis team) (09) 822 8501

ทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤตนอร์ทชอร์ (North Shore Mental Health Crisis team) (09) 487 1414, หลังเวลาทำการ (09) 486 8900

ติดต่อนอร์ทไครลิสทีม (North crisis team)



