

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.

Емоційні зміни після пологів

Після народження Вашої дитини Ви можете зазнавати різних емоцій. Для того, щоб звикнути до змін у Вашому організмі і до потреб Вашої дитини, може знадобитися певний час. Ці зміни можуть викликати швидкі перемини ваших емоцій від щастя до смутку. Це звичайне явище. Близько половини молодих мам відчують ці почуття.

Ознаки

У Вас можуть бути один або декілька з наступних ознак:

- Плач без причини
- Відчуття занепокоєння або нервозності
- Швидка зміна настрою від щастя до смутку
- Підвищена дратівливість
- Нетерпимість
- Почуття пригніченості
- Неспокійні думки
- Відсутність задоволення від прийому їжі
- Втома та нестача енергії
- Проблеми зі сном

Ці зміни зникнуть за кілька днів або тижнів, коли Ваш організм пристосується, і Ви звикнете піклуватися про свою дитину. Нижче наведено деякі поради, які можуть Вам допомогти:

- Просіть про допомогу і приймайте цю допомогу.
- Відпочивайте або здрімніть, коли Ваша дитина спить.
- Зробіть перерву і запросіть кого-небудь посидіти з Вашою дитиною, поки Вас не буде дома.
- Поговоріть про свої почуття з членами своєї родини або з друзями.
- Вступіть до групи молодих матерів.
- Почніть робити зарядку, якщо Ваш лікар Вам це дозволить.
- Піклуйтеся про себе. Почитайте, прийміть ванну, подивіться кіно.
- Приймайте здорову їжу.

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**.

Тривожні симптоми

Іноді ці симптоми не проходять або навіть стають гіршими. Вам може знадобитися додаткова допомога. У Вас можуть бути більш серйозні проблеми, якщо:

- Ви не здатні піклуватися про себе або свою дитину
- Ви боїтеся залишатися сам на сам зі своєю дитиною
- У Вас є думки про нанесення ушкодження собі або своїй дитині

Це тривожні симптоми і Вам потрібна **допомога**. **Негайно** зателефонуйте своєму лікарю.

Emotional Changes After Birth. Ukrainian.

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.