

# Baby Blues and Postnatal Depression



Your emotional  
health after delivery

Women who have just given birth are likely to go through a period of two to three weeks of baby blues. Adjustments to the new arrival, breastfeeding, and interrupted sleep are some of the woes every new mother will experience. Women can experience depression and anxiety during pregnancy and after delivery due to the physical, biological and emotional adjustments during this period. However, most are able to cope after the initial adjustment period.

#### When should you seek medical advice

If you experience some of the symptoms listed below which have persisted or have worsened, you are strongly encouraged to seek advice from a doctor or healthcare professional. The symptoms are :

- Change in appetite (e.g. either eating excessively or having no appetite)
- Change in sleep pattern (Insomnia / Hypersomnia)
- Decline in interest in the things which you used to enjoy and / or lack of motivation
- Disturbing thoughts about harming yourself and your baby
- Feeling irritated and angry with yourself or those around you
- Feelings of hopelessness, guilt and / or worthlessness
- Having difficulty concentrating
- Having difficulty controlling worries
- Mood swings or low mood
- Panic attacks
- Worrying excessively about your baby

#### It is not your fault

Mood and anxiety disorders can happen to anyone. Possible associated factors range from family medical history, hormonal changes, support you have from your partner and family members, to other stressors. At the Women's Emotional Health Service (WEHS), we are able to assist you. The earlier you seek treatment, the better the outcome.

Your emotional health is our greatest concern

Women's Emotional Health Service

Tel : 6772 2037 • Email : wehs@nuhs.edu.sg



The information provided in this publication is meant purely for educational purposes and may not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. You should seek the advice of your doctor or a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical conditions.

Information is correct at time of printing (February 2018) and subject to revision without prior notice.

Copyright (2018). National University Hospital  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without permission in writing from National University Hospital.

NATIONAL UNIVERSITY HOSPITAL  
5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074  
Tel : 6779 5555 • Fax : 6779 5678  
Website : www.nuh.com.sg  
Company Registration Number : 198500843R

# 产后情绪低落 和产后忧郁症



## 分娩后的 心理健康

分娩后的妇女有可能在产后经历二至三星期的情绪低落。适应新生儿的来临，哺乳和照顾婴儿，以及睡眠不足都会影响新妈妈的情绪。妇女有可能在孕期和产后出现忧郁和焦虑的情绪。这是因为在这期间妇女经历生理和情绪的变化。但是过了初步调整期后，大多数的新妈妈都能应付自如。

### 何时寻求专业医疗人员的帮忙

若您经历一些以下所列的症状，而且这些症状有持续的现象或者变本加厉，我们建议您尽快向医生或专业医疗人员求助。主要的病状包括：

- 食欲改变（暴食或没有胃口）
- 睡眠规律改变（失眠或嗜眠）
- 对过去所喜欢的事物失去兴趣，感觉生活无聊
- 有反复自杀或伤害宝宝的意念或企图
- 精神焦虑不安，常为一点小事就对自己或他人发脾气
- 感到绝望，无助与愧疚
- 容易分心
- 情绪不稳定
- 坐卧不安
- 惊慌失措
- 过于担心宝宝的一切

### 这一切都不是您的错

任何人都有可能患上孕期忧郁和焦虑症。影响因素包含家庭医疗历史，荷尔蒙的改变，伴侣和家人的关怀，以及其他压力。

妇女心理健康服务能够帮助您。越早得到治疗越好。

我们关心您的心理健康

妇女心理健康服务

联络号码：6772 2037 • 电邮：wehs@nuhs.edu.sg



本出版物的内容仅用于教育目的，不得用作医学诊断或治疗的依据。如果您对健康或身体状况有任何疑问，或者在进行任何治疗之前，应向医生寻求咨询。

内容以印刷时（二零一八年/二月）为准。如有修改，恕不另行通知。

本出版物所有内容均属国大医院版权所有（二零一八年）。未经国大医院书面许可，不得对出版物的任何部分进行复制。

国大医院  
新加坡肯特岗路下段5号邮编：119074  
电话：(65) 6779 5555 • 传真：(65) 6779 5678  
网站：www.nuh.com.sg  
公司注册编号：198500843R



## Baby Blues dan Kemurungan Selepas Bersalin



## Kesihatan emosi anda selepas bersalin

Wanita-wanita yang baru bersalin mungkin mengalami baby blues atau gangguan emosi postpartum selama dua hingga tiga minggu. Penyesuaian terhadap kedatangan baru, penyusuan bayi dan tidur yang terganggu adalah beberapa masalah yang dialami oleh setiap ibu baru. Wanita-wanita boleh mengalami kemurungan dan kerisauan semasa hamil dan selepas bersalin. Ini adalah kerana wanita-wanita mengalami perubahan fizikal, biologiikal dan emosi dalam tempoh ini. Bagaimanapun, sebahagian besar mampu mengatasi setelah menyesuaikan diri.

### **Bilakah saya perlu mendapatkan nasihat doktor**

Jika anda mengalami beberapa gejala-gejala yang tersenarai di bawah secara berterusan atau berlampau, anda digalakkan mendapat nasihat doktor atau pakar kesihatan. Gejala-gejala ini adalah :

- Perubahan pada tabiat makan (makan secara berlebihan atau tiada nafsu makan)
- Perubahan pada tabiat tidur (tidur secara berlebihan atau tidak dapat tidur)
- Hilang minat terhadap perkara-perkara yang pernah disukai dahulu dan / atau kurang motivasi
- Sentiasa berfikir ingin mencederakan diri dan bayi anda
- Mudah terasa jengkel dan cepat marah pada diri atau orang lain
- Rasa bersalah, tidak berguna dan / atau ketidakupayaan
- Tidak dapat menumpukan perhatian / kurang tumpuan
- Kesukaran mengawal kebimbangan
- Perubahan pada suasana hati
- Serangan panik
- Risau berlebihan akan bayi anda

### **Ia bukan kesalahan anda**

Gangguan emosi dan kerisauan semasa hamil boleh berlaku kepada sesiapa. Terdapat perlbagai faktor yang boleh menyebabkannya, faktor seperti sejarah kesihatan keluarga, perubahan hormone, sokongan daripada pasangan dan keluarga dan sebagainya. Kami di Perkhidmatan Kesihatan Emosi Wanita boleh membantu anda. Rawatan awal adalah lebih baik.

*Kami amat prihatin akan kesihatan emosi anda.*

Perkhidmatan Kesihatan Emosi Wanita

Tel : 6772 2037 • Email : wehs@nuhs.edu.sg



Maklumat yang disediakan dalam penerbitan ini hanyalah untuk tujuan pendidikan dan tidak seharusnya digunakan sebagai ganti bagi diagnosis atau rawatan perubatan. Anda perlu dapatkan nasihat doktor atau penyedia penjagaan kesihatan yang berkelayakan sebelum memulakan sebarang rawatan atau sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai kesihatan, kesihatan fizikal atau keadaan perubatan.

Maklumat adalah tepat sewaktu ia diterbitkan (Februari 2018) dan tertakluk kepada semakan tanpa memberi notis lebih awal.

Hak Cipta (2018) Hospital Universiti Nasional.  
Hak Cipta Terpelihara. Tiada mana-mana bahagian penerbitan ini boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran bertulis dari Hospital Universiti Nasional.

Hospital Universiti Nasional  
5 Lower Kent Ridge Road, Singapura 119074  
Tel : (65) 6779 5555 • Faks : (65) 6779 5678  
Lelaman : [www.nuh.com.sg](http://www.nuh.com.sg)  
Nombor Pendaftaran Syarikat : 198500843R