



# Cha Mẹ

nobody's perfect

## Cảm Xúc của Quý Vị Sau Khi Con Chào Đời

**Việc có con mang đến nhiều thay đổi.** Sự ra đời của con có thể mang đến những thách thức cho cuộc sống của quý vị như: mất ngủ, thay đổi vai trò của quý vị trong gia đình, bạn đời cần được quan tâm và chăm sóc nhiều hơn, cảm thấy không thể làm mọi thứ quý vị muốn và căng thẳng về tài chính.

**Một số ông bố sẽ bị trầm cảm sau khi con sinh ra.** Quý vị có thể có nhiều cảm xúc khác nhau sau khi con sinh ra, như cảm giác vui mừng, tình cảm yêu thương và tận tâm vì con. Tuy nhiên, nếu quý vị đang bị trầm cảm sau khi có con, quý vị có thể cảm thấy buồn bã, tức giận, cáu kỉnh và/hoặc tuyệt vọng. Quý vị cũng có thể nhận thấy sự thay đổi trong hoạt động ngủ nghỉ và ăn uống.

Trầm cảm sau sinh có thể ảnh hưởng đến nhiều thứ, kể cả mối quan hệ giữa quý vị với bạn đời và/hoặc con quý vị. Quý vị có thể không nhận ra điều gì đang xảy ra với mình cho đến khi con quý vị được gần một tuổi.

Dành thời gian chăm sóc bạn đời là điều quan trọng nhưng việc này có thể khiến quý vị không chú ý đến bản thân. Mối quan hệ của quý vị với bạn đời có thể trở nên căng thẳng, xa cách và mâu thuẫn.

Quý vị cũng có thể gặp vấn đề khi gắn kết với con và có thể cảm thấy khó khăn khi chăm sóc hoặc chơi với trẻ. Quý vị khó có thể thừa nhận rằng mình đang cảm thấy tội tệ với con. Quý vị có thể cảm thấy tội lỗi khi không muốn dành thời gian cho gia đình.

Mặc dù việc quý vị phải gắn bó và có trách nhiệm với gia đình ngay từ đầu là rất quan trọng — nhưng quý vị cũng cần phải tìm cách chăm sóc bản thân.



**Nhận hỗ trợ.** Nếu quý vị nghĩ rằng bản thân có thể đang trải qua chứng trầm cảm sau khi có con, điều quan trọng là hãy nói chuyện với ai đó về những gì quý vị đang cảm thấy. Trò chuyện với bạn đời, bạn bè, gia đình hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để được giúp đỡ. Nhận tư vấn. Cân nhắc dùng thuốc nếu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nghĩ rằng điều đó hữu ích cho quý vị.

Đôi khi “hội chứng buồn chán sau sinh” không biến mất và các bà mẹ cũng có thể bị trầm cảm sau sinh. Điều quan trọng là phải hỗ trợ cô ấy và tìm sự giúp đỡ từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị khi cần thiết.

**i Chăm sóc cảm xúc của quý vị luôn rất hữu ích cho bản thân quý vị và con. Điều đó có thể giúp quý vị trở thành người cha tốt nhất có thể.**

Để tìm hiểu thêm thông tin về *Không Ai Hoàn Hảo*, hoặc tải về tài liệu này, vui lòng tìm kiếm “*Danh Sách Lời Khuyên của Không Ai Hoàn Hảo*” trên [Canada.ca](http://Canada.ca).



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada



Cơ Quan Y Tế Công Cộng Canada chân thành cảm ơn sự hợp tác và hỗ trợ chuyên môn của Dad Central Canada ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) cùng mạng lưới quốc gia của tổ chức này trong việc phát triển danh sách lời khuyên của *Không Ai Hoàn Hảo* dành cho các ông bố.