



父母

nobody's perfect

您的感受 嬰兒出生後

出生帶來改變。 嬰兒的出生會給您的生活帶來挑戰，例如：睡眠不足、您在家庭中的角色發生變化、您的伴侶需要更多的照顧和關注、感覺無法做任何您想做的事情以及經濟壓力。

有些爸爸會有產後抑鬱症。 嬰兒出生後，您可能會有許多不同的情緒，例如喜悅、愛和奉獻的感覺。但是，如果您正在經歷產後抑鬱症，您可能感到悲傷、憤怒、易怒和/或絕望。您可能還會注意到睡眠和飲食方式發生了變化。

產後抑鬱症會影響很多事情，包括您與伴侶和/或嬰兒的關係。在您的孩子快滿一歲之前，您可能不會意識到發生在您身上的事情。

花時間照顧嬰兒的媽媽很重要，但這可能會讓您不注意自己。您與伴侶的關係可能會變得緊張、疏遠和衝突。

您可能難以與孩子建立聯繫，並且可能難以照顧或與他們玩耍。可能很難承認您對嬰兒感覺不好。您可能會因為不想與家人共度時光而感到內疚。

雖然從一開始就參與並對家人負責對您來說很重要，但您需要找到照顧自己的方法。



獲得支援。 如果您認為您可能正在經歷產後抑鬱症，那麼與他人談論您的感受很重要。向您的伴侶、朋友、家人或醫療保健提供者尋求幫助。獲得諮詢。如果您的醫療保健提供者認為它適合您，請考慮服藥。

有時，「嬰兒憂鬱」並沒有消失，媽媽也可能患有產後抑鬱症。重要的是要支持她並根據需要從您的醫療保健提供者那裡尋求幫助。

i 照顧好自己的情緒對您和您的孩子都有好處。它可以幫助您成為最好的爸爸。

欲了解更多關於 *Nobody's Perfect* 的信息或下載此文檔，請在 Canada.ca 搜索「*Nobody's Perfect* Tipsheets (人無完人小貼士)」。



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada



加拿大公共衛生署感謝加拿大中部爸爸 (www.dadcentral.ca) 的合作和專業知識及其全國網絡為爸爸們準備的 *Nobody's Perfect* (人無完人) 小貼士。