



# 父母

nobody's perfect

## 您在宝宝出生后的感受

**出生带来变化。**宝宝的出生会给您的生活带来挑战,例如:睡眠不足、您在家庭中的角色发生变化、您的伴侣需要更多的照顾和关注、感觉无法完成您喜欢做的所有事情以及财务紧张。

**有些爸爸会有产后抑郁症。**婴儿出生后,您可能会有许多不同的情绪,例如喜悦、爱和奉献的感觉。但是,如果您正在经历产后抑郁症,您可能会感到悲伤、愤怒、易怒和/或绝望。您可能还会注意到睡眠和饮食方式发生了变化。

产后抑郁症会影响很多事情,包括您与伴侣和/或宝宝的关系。在您的孩子快满一岁之前,您可能不会意识到发生在您身上的事情。

花时间照顾宝宝的妈妈很重要,但它可能会让您没有注意到自己。您与伴侣的关系可能会变得紧张、疏远和冲突。

您也可能难以与孩子建立联系,并且可能难以照顾或与他们玩耍。可能很难承认您对宝宝感觉不好。您可能会因为不想与家人共度时光而感到内疚。

虽然从一开始就参与并对家人负责对您来说很重要,但您需要找到照顾自己的方法。



**寻求帮助。**如果您认为自己可能患有产后抑郁症,与别人谈论您的感受很重要。向您的伴侣、朋友、家人或医疗保健提供者寻求帮助。寻求咨询。如果您的医疗保健提供者认为合适,请考虑服药。

有时,“婴儿忧郁”并没有消失,母亲也可能患有产后抑郁症。重要的是要支持她,并根据需要从您的医疗保健提供者那里寻求帮助。

**i 照顾好自己的情绪对您和您的孩子都有好处。它可以帮助您成为最好的爸爸。**

若需 *Nobody's Perfect* (人无完人) 的详细信息,要下载本文档,请在 [Canada.ca](http://Canada.ca) 上搜索“*Nobody's Perfect Tipsheets*”(人无完人小贴士)。



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada



加拿大公共卫生署非常感谢 Dad Central Canada ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) 及其全国网络在为爸爸开发 *Nobody's Perfect* (人无完人) 小贴士方面提供的合作和专业知识。