

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.

Alterações emocionais pós-parto

Após o nascimento do bebê, você poderá sentir muitas emoções. É preciso tempo para ajustar-se às alterações do seu corpo e às necessidades do seu bebê. Essas mudanças podem fazer as suas emoções variarem, da alegria à tristeza. Isto é normal. Cerca de metade das novas mães tem esses sentimentos.

Sintomas

Você pode ter pelo menos um dos sintomas abaixo:

- Chorar sem motivo
- Sentir-se cansada ou nervosa
- Passar rapidamente de um estado de alegria para um estado de tristeza
- Ficar irritada facilmente
- Ter pouca paciência
- Sentir-se impotente
- Ter pensamentos negativos
- Não sentir vontade de comer
- Ficar cansada e ter pouca energia
- Ter dificuldades para dormir

Essas alterações devem desaparecer em poucos dias ou semanas conforme seu corpo for se ajustando e você se acostumar com os cuidados dispensados ao bebê. Eis aqui algumas sugestões que você pode fazer para ajudar:

- Peça e aceite ajuda.
- Descanse ou cochile enquanto o bebê dorme.
- Pare um pouco e peça a alguém para cuidar de seu bebê enquanto você vai dar um passeio.
- Fale de seus sentimentos com a família e amigos.
- Junte-se a um grupo de novas mães.
- Faça exercícios, se o seu médico autorizar.
- Cuide-se. Leia, tome banho ou assista a um filme.
- Adote uma dieta saudável.

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**.

Sinais de perigo

Às vezes, estes sinais não desaparecem ou pioram. Você poderá precisar de mais ajuda. Talvez tenha um problema mais grave, caso:

- Não seja capaz de cuidar do bebê nem de si mesma
- Tenha medo de ficar sozinha com o bebê
- Tenha vontade de ferir-se ou ferir o bebê

Estes são sinais de perigo e você precisa **pedir ajuda**. Ligue para o seu médico **imediatamente**.

6/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.