

|  |
| --- |
| 幼儿期睡眠和安定 |
| 信息说明书14：父母和照顾者的自我照顾和支持（简体中文） |

# 概述

* 自我照顾方法是帮助你保持身体和心理健康的活动和想法。你应该随时开展自我照顾，包括在孩子睡觉或由可信任的亲友照顾时。
* 婴儿出生是一个特殊的时刻，能促进和加强父母和照顾者之间的联系纽带。但是，有了孩子就经常会为父母和照顾者带来不同的情绪和关系方面的挑战。
* 有很多支持可以帮助父亲们照顾好自己、理解他们的职责、关系变化以及与孩子培养感情纽带。
* 孩子出生后的第一年内，有六分之一的母亲和十分之一的父亲经历产后抑郁，五分之一的女性经历产后焦虑。
* 有一些方法能帮助你降低出现产后抑郁的几率。
* 如果你正在经历焦虑和抑郁，你并非孤立无援。你应该尽快联系你的妇幼保健护士或医生。你也可以联系精神健康服务机构寻求支持。

# 自我照顾方法

幼儿期是一段非常令人兴奋、快乐和富有回报的人生时期。但是，这段时期有时会充满压力、令人疲惫和担忧。有了孩子经常会为父母和照顾者带来不同的情绪和挑战。

你好像把所有的精力都放在了孩子身上，而忘了照顾自己。即使你好像没有时间，仍应该照顾好自己，这很重要。如果你快乐健康，就能成为一个更好的母亲、父亲或伴侣。我们有时称之为自我照顾，你可以采用很多不同的方法帮助自己保持良好的身体和心理健康。你可以随时开展自我照顾，比如在孩子睡觉或由可信任的亲友照顾时。

不要把这些方法看作必须完成的任务，它们其实是你可以用来改善自己身心健康的实用方法。以下活动可能会对你有帮助。

表1：自我照顾方法和活动

| 方法  | 活动  |
| --- | --- |
| 如何获得足够的睡眠 | * 每天在同一时间上床
* 避免睡前锻炼
* 尽量把卧室布置成宁静的环境
* 睡前避免看屏幕或开展其他刺激性活动
* 晚上避免摄入咖啡因或其他刺激物质
* 睡前两小时用温水洗澡或淋浴，将体温调节到适合睡眠的温度
* 晚上避免小睡
* 如果睡不着，起床到其他房间做一些安静的事
* 20分钟小睡能提高机敏程度，帮助你作出更好的决定
 |
| 抽时间开展身体活动 | * 根据个人情况、以往锻炼历史和产后身体恢复状况，设定可以实现的目标
* 新鲜空气和阳光能改善心情和增加维生素D
* 计划好一天的锻炼时间，比如早晨用婴儿车推宝宝外出短途步行
* 锻炼可以包括较舒缓的活动，比如呼吸练习、冥想或瑜伽
* 理疗师可以帮助评估、治疗和身体强化锻练
 |
| 满足自己的膳食需求 | * 如果白天没有时间做饭，可以准备一些小份蛋白质点心（比如酸奶或坚果）放在手边
* 身边放一瓶水，因为脱水会使你感到烦躁和疲劳
* 为家庭设定可控的目标，在困难的日子采用简单的膳食，比如烤三明治或烤面包配鸡蛋
 |
| 交朋友，与别人保持联系 | 新的和已有的社交网络有助于新父母感到与其他成年人保持着联系。保持和发展社交网络的建议包括：* 初为父母者团体
* 游戏小组
* 免费本地活动，比如本地图书馆的讲故事时间
* 使用社交媒体，比如参加支持性Facebook社区。
 |
| 善待自己 | 善待自己很重要。有时候感到沮丧或害怕是正常的。以下方法会有帮助： * 写日记或日志
* 如果可能，与伴侣、密友或家人交谈
* 每天写下你觉得感激或自豪的事。
 |
| 暂时休息 | 父母和照顾者需要不时从照顾活动中抽身休息。这也让其他人能和孩子单独相处。暂时休息的建议包括：* 每周固定时间开展某项活动
* 开展喜欢的业余爱好或手工活动
* 放松地泡个澡。通常，如果其他家人都不在家，暂时休息对你的好处就最大
* 散步
* 购物
* 读书或看杂志
* 看电影
* 和朋友见面
* 做一次按摩或修脚。
 |
| 寻求精神健康支持 | * 知道并了解怀孕期间和产后可能出现的常见精神健康疾病，比如焦虑和抑郁
* 如有可能，与亲友谈论你对精神健康的担心
* 联系你的妇幼保健护士或致电MCH热线（13 22 29）
* 联系你的医生或家庭医生
* 致电求助热线，比如Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)或Parentline（13 22 89）。
* 联系精神健康专业人员，比如心理医生或心理辅导师。有关心理医生服务的信息，请查看网站：[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services>
 |

# 关系支持

成为父母能促进和加强与伴侣的联系纽带。但是，这会带来新的挑战。

关系问题可包括：

* 难以适应父母身份，比如对传统性别职责意见不合
* 社会对母亲和父亲的期望
* 分担家务和子女照顾职责
* 关系质量、性生活和亲密程度降低
* 矛盾上升。

如果需要关系建议和支持，[Relationships Australia](https://www.relationships.org.au/) <https://www.relationships.org.au/>等组织可以帮助父母和照顾者适应父母身份。

咨询妇幼保健护士、医生或关系辅导师也会有帮助。

## 父亲们可以获得支持

对我们大多数人来说，养育子女并不容易，很多初为人父者会感到很困难。你正在适应作为父亲的新职责，你的关系发生了变化，随着孩子的出生，你可能难以和伴侣沟通或亲密接触。你还可能不知道如何与孩子培养感情纽带。以下组织能帮助父亲们：

* Relationship Australia为初为人父者编制了多种信息。这些信息注重于父亲的职责、父亲和自己伴侣的关系，以及父亲和孩子的情感纽带。以下网站有更多信息：[Support for Fathers](https://supportforfathers.com.au/resources/) <http://supportforfathers.com.au/resources/>。
* The Centre of Perinatal Excellence (COPE)为等待孩子出生者和初为人父者制定了一份电子指南。《Ready to COPE Guide》为父亲们提供了针对整个孕期和孩子出生后第一年的及时相关信息和支持。如要注册获得该指南，请访问[COPE网站](https://www.cope.org.au/readytocope/)<https://www.cope.org.au/readytocope/>。
* Raising Children网站也有专门针对父亲们的信息，涵盖范围从孕期一直到孩子出生和成长。如需更多信息，请访问[Raising Children网站](https://raisingchildren.net.au/) <https://raisingchildren.net.au>。
* Beyond Blue在其网站上提供信息帮助父亲们逐步适应父亲身份。父亲们应该照顾好自己的身心健康，这很重要；请查看Beyond Blue网站上的[healthy dads](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting)部分了解详情，网址：< https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting>。 n

# 产后精神健康

有些母亲在产后会经历焦虑和抑郁。父亲们和非分娩父母也面临风险，尤其如果其伴侣有精神健康疾病。

孩子出生后的第一年内，有六分之一的母亲和十分之一的父亲经历产后抑郁，五分之一的女性经历产后焦虑。

如果你正在经历焦虑和抑郁，你并非孤立无援。请尽快联系你的妇幼保健护士或医生，或联系本信息说明书上所列的精神健康服务机构。

## 降低产后抑郁的风险

有些因素或许能降低产后抑郁的风险，包括：

* 有强大的支持网络，包括家人、朋友、社区、与其他新父母的联系，比如初为父母者团体
* 有积极的身份感和文化传承感
* 身体健康，能照顾自己，包括锻炼、饮食良好、尽可能减少压力
* 有朋友或亲戚可以打电话或分享你的经历
* 有良好的问题解决能力
* 乐观——相信人生有意义和希望
* 有寻求支持的积极态度
* 获得支持服务。

## 产后抑郁风险因素

导致产后抑郁的原因目前并不确定，但如果你有以下情况，你的风险就较高：

* 个人或家庭的精神健康问题历史，比如抑郁和焦虑
* 目前生活压力上升，比如搬新家、关系困难或孩子有特殊照顾需求
* 缺乏实际、社会或情感支持
* 酗酒和滥用毒品
* 受虐待史（身体、性或情感虐待）
* 焦虑或完美主义个性。

## 常见产后精神健康疾病

下表列出父母和照顾者会经历的一些常见产后精神健康疾病，但还有很多症状未在表中列出：

表2：常见产后精神健康疾病及其症状

| 疾病 | 迹象和症状  |
| --- | --- |
| **产后忧郁**是分娩后最初几天里出现的一种常见情绪反应。约80%的产妇会经历产后忧郁。 它通常会在几天后无需治疗就消失。如果这些症状不消失，就可能是抑郁或焦虑等精神健康疾病的迹象。 | * 容易哭
* 烦躁
* 过度敏感
* 疲劳
* 情绪多变
 |
| **产后抑郁症**会在孩子出生后一年内发生。它通常是由多种因素综合导致的。 | * 自尊降低，缺乏信心
* 感觉自己不够格或有负罪感
* 负面想法
* 感到生活没有意义
* 感觉无法应对
* 想哭或烦躁
* 睡眠困难或睡眠模式改变
* 性欲低
* 难以集中精神或记住事情
* 失去食欲或食欲改变
 |
| **围产期和产后焦虑症**会在孩子出生后发生。焦虑症是有多种共同症状的疾病的统称。产后焦虑和抑郁通常会一起出现。 | * 害怕和担心的感觉取代正常思维
* 感到烦躁不安或一直紧张
* 心跳快速/强烈心悸，包括心慌意乱
* 反复出现的担心想法，比如事情做得不对或将有可怕的事情发生
* 无法入睡，即使有机会入睡
* 避免各种情绪，因为担心会有坏事发生
 |

## 其他精神健康疾病

除所述的常见精神健康疾病外，有些女性在怀孕期间或分娩后还可能患其他严重的精神健康疾病。

以往精神健康病史或风险因素的存在可能导致精神健康疾病发作、复发或恶化的风险上升。这些风险因素包括生活压力（家庭暴力、损失或残障）、多种创伤或（距离或文化造成的）隔离。

这会导致人们在怀孕期间或分娩后有较高的风险患严重精神健康疾病，比如精神病，如精神分裂症、产后精神病和躁郁症。

# 何处可获得精神健康支持

## Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)

[Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)](https://www.panda.org.au/) <https://www.panda.org.au/>是广为人知、声誉卓著的信息来源。

PANDA周一到周五上午9.00 到晚上7.30 提供免费电话心理辅导。电话：1300 726 306。

访问网站获取译成英语以外五种语言的检查清单、信息说明书和信息。

PANDA还建议通过以下途径求助：

* 妇幼保健护士或MCH热线
* 医生（需要时可获得精神健康计划）
* 助产士或产科医生
* 早期子女养育中心
* 关系辅导师
* 妇幼单元
* MindMum – 一个旨在促进孕妇和初为人母者情绪健康的APP
* MumMoodBooster – 一个基于认知行为疗法的产后焦虑和抑郁症免费线上治疗计划。你可以按自己的节奏开展该计划，而且无需诊断就能参加
* 社区游戏小组和支持团体
* 急诊部（如需紧急支持）。

## Centre of Perinatal Excellence (CoPE)

[Cenre of Pernatal Excellence (CoPE)](https://www.cope.org.au/) <https://www.cope.org.au/>针对父母在怀孕期间、分娩时或产后阶段面对的一系列情绪和精神健康挑战提供深度信息。

CoPE还提供发现、治疗和管理精神健康疾病（比如焦虑、抑郁和其他严重精神健康疾病）的最新证据。

该网站为有精神健康疾病的父母和照顾者提供各种信息，比如关于症状的信息说明书，以及获取支持和治疗的地点和时间。

信息包括：

* 为女性及其家庭提供的CoPE[信息说明书](https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/) < https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/>
* 为健康专业人员提供的CoPE[信息说明书](https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/) < https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/>

## beyondblue

[beyondblue](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting >提供关于妊娠和子女养育的信息，涵盖与孩子培养情感纽带乃至发现焦虑和抑郁迹象等各种主题。

信息主题包括：

* 成为父母——有何期待
* 母亲精神健康和身心健康
* 建议——致初为人父者和将为人父者
* ‘Just speak up（说出来）’——一个分享关于产后焦虑和抑郁的个人故事的论坛
* [‘Mental health checklist for mums（母亲精神健康检查清单）’](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting>，一份检查清单，帮助你了解自己是否可能有产后焦虑和抑郁。

## 母亲临床精神健康治疗

Perinatal Emotional Health Program（围产期情绪健康计划）为在围产期有精神疾病风险或患有精神疾病的女性提供治疗。围产期是从怀孕开始到孩子出生后一年结束的时期。因为围产期精神疾病的影响会延伸到女性本人以外，所以治疗是针对家庭的。

维州有六家健康服务机构有妇幼单元（Parent Infant Unit），为在围产期内患严重精神疾病的女性在居所环境里提供多专业临床治疗。受过高度培训的员工团队在精神科医师的指导下为你和孩子提供护理。

你的医生或妇幼保健护士可以转介你参加围产期情绪健康计划或去妇幼单元。这些服务也可通过精神健康分诊服务获得，网址：<http://www.health.vic.gov.au/mentalhealthservices/>。维州每个公立精神健康服务机构都每周七天24小时提供精神科分诊和转介服务。

|  |
| --- |
| 如需本表的无障碍格式版本，请发电子邮件到Maternal and Child Health and Early Parenting<MCH@health.vic.gov.au>。由维多利亚州政府授权和出版，地址：1 Treasury Place, Melbourne。© 澳大利亚维多利亚州卫生和民事服务部，2019年9月。n**ISBN** 978-1-76069-327-5 **(pdf/网上/MS word)**可见于网站：[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)<https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>本信息说明书的内容以KPMG为卫生和民事服务部开展的研究为依据。该研究中对关于幼儿期睡眠和安定的当代研究及循证方法和干预措施进行了全面审查。该研究考虑了适合儿童发育状况的方法和文化多样性。研究报告全文可从[MCH Service网站](https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service)< https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service >下载。 |