



针对准父母及新手父母的心理健康资源

守望孩子的降生以及照顾孩子称得上是一段激动人心、转变人生的时光。
同时也的确十分艰辛。

PMAD 是什么？

围产期情绪焦虑障碍 (PMAD) 是可能发生在孕期或产后（直至婴儿 1 岁）的一系列症状。这些症状会引起情绪和身体问题，使人难以正常生活和工作。PMAD 是分娩的主要并发症。

PMAD 属常见问题，而且可以治疗。

不同文化、年龄、收入水平和种族的父母，在怀孕期间或婴儿出生后的第一年都会出现情绪痛苦的症状。有针对缓解这类问题的计划。

使风险增加的因素有哪些？

多达 20% 的孕妇或产妇患有 PMAD。受生活经历、基因以及大脑生化特性等因素影响，部分人群出现 PMAD 的风险更高。生活贫苦产生的压力会增加一个人出现症状的风险。美国存在的结构性种族主义增加了黑人、土著和有色人种 (BIPOC) 社区成员患有 PMAD 的几率。

支持资源

如果您现在就需要帮助或者当下便深受其害，请前往最近的医院急诊室。

助我成长 (Help Me Grow)：寻求心理健康提供者的帮助以及其他服务。致电 2-1-1 再选择数字 6、发送文本 HMGVT 至 898211，或发送电子邮件至 info@helpmegrowvt.org。

佛蒙特州国际产后支持组织 (PSI)：与当地协调员交谈或寻找在线支持小组进而获取支持、信息和帮助，网址为 www.postpartum.net。

指定心理健康机构：与接受过为父母、孩子及家庭提供支持方面培训的专业人员沟通。许多机构都设有应对孕期及照顾新生儿的支持小组。获取更多信息：www.mentalhealth.vermont.gov。

如需更多信息，请访问 SupportDeliveredVT.com



