

우울해질 때 의사를 표현하십시오

새롭게 엄마가 되신 분 & 예비 엄마
모두가 모성 우울증에 대해
반드시 알고 있어야 하는

여섯 가지



로스앤젤레스 카운티 출산전후 정신 건강 대책 위원회
www.maternalmentalhealthla.org

돌봄 지원이나 자료를 원하시면 2-1-1 또는
1.800.944.4773 국제 산후 지원처 또는 귀하의
의료인에게 연락하십시오

1
모성 우울증은 흔한 일입니다.

제 1의 임신 복합증세가 바로 이것입니다. 미국 내
에서, 새롭게 엄마가 되신 분들의 15% 에서 20%,
또는 약 100만명의 여성이 매년 출산전후 기분 및
불안장애를 경험하며 어떤 연구에서는 그 인원이
심지어 더 높을 것으로 추정합니다.

당신은 혼자가 아닙니다.

모성 우울증은 연령, 수입, 문화, 또는 교육 수준에
상관없이 어느 여성에게나 영향을 끼칠 수 있습
니다.

2
다음의 증상 중 일부를 경험하실 수 있습
니다.

- 슬픔의 감정.
- 감정기복: 높낮이, 압도되는 기분.
- 집중장애.
- 즐겨 했던 것에 대한 흥미상실.
- 수면 및 식생활 습관의 변화.
- 공황발작, 긴장감, 및 불안.
- 아기에 대한 지나친 염려.
- 자신 또는 아기를 해치려는 생각.
- 아기를 돌볼 능력이 없다는 두려움.
- 죄책감 및 부족감.
- 모성 역할 수용 장애.
- 비이성적 생각; 환시 또는 환청증세.

여성들 자신이 묘사하는 감정 중 일부는 아래와 같
습니다:

늘 울고 싶다.
감정의 롤러코스터를 타는 기분이다.
내 본연의 모습으로 결코 다시 돌아가지 않을 것
같다.
내 아기가 나를 좋아할 것 같지 않다.
모든 것이 일로 느껴진다.

3
증세는 임신 과정 중 어느 때든 나타나서 아기 첫
돌때까지도 지속될 수 있습니다.

출산 이후 정상 적응 기간인 산후 우울증은 보통 2

로스앤젤레스 카운티 출산전후 정신 건강 대책 위원회
www.maternalmentalhealthla.org

주에서 3주 정도 걸립니다. 상기 증세 중 일부가 나
타서 지속되거나 더 악화 되면서 산후 5-6주가 되
었다면, 당신은 더 이상 정상적 산후 우울증이 아닌
출산전후 기분 및 불안장애를 겪는 것일 수도 있습
니다.

4
당신이 뭔가를 잘못해서 생긴 것이 아닙니
다.

당신이 허약하거나 나쁜 사람이기 때문이 아닙니
다. 흔하고 치유 가능한 병에 걸리신 것입니다. 연구
에 나타나기로는 당신의 감정에 영향을 미치는 위
험요소는 다양한데 거기에는 당신의 병력, 신체내
특정 호르몬 처리과정, 경험하고 있는 스트레스 정
도, 그리고 아기 출산에 관련하여 받을 수 있는 도
움 정도 등이 포함되어 있습니다. 우리가 아는 것은,
이것은 당신 잘못이 아니라는 것입니다.

5
치료는 빠를 수록 좋습니다.

당신은 건강할 권리가 있으며, 아기가 잘 자라기 위
해서는 건강한 엄마를 필요로합니다. 도움을 얻기
위해서 지체하지 마십시오. 도움은 가능합니다. 최
근 연구에 따르면 아기의 웰빙과 발달은 엄마의 육
체적 그리고 감정적 건강과 직결되어 있습니다.

6
당신을 위한 도움이 기다리고 있습니다.

모든 여성의 삶속에서 도움을 필요로 할 때가 옵
니다. 지금이 바로 출산전후 우울증에 대해 해박
한 지식을 가진 전문 치료인에게 도움을 요청하셔
서 이 위기의 순간을 잘 극복하실 때입니다. 그 치
료인은 당신이 겪고 있는 고통을 이해할 수 있으
며 회복의 길로 당신을 인도하실 것입니다. 당신 주
위에 가능한 의뢰처 및 지원을 위해서 2-1-1 또는
1.800.944.4773 이나 www.postpartum.net로 국제 산후
지원처에 연락하십시오.

산후 진행 (www.postpartumprogress.com)로부터 개작하였으며, 출산
관련 정신병에 관해 더 자세한 정보를 이곳에서 얻을 수 있습니다.

본 프로젝트는 정신건강 서비스법 예방 및 조기 개입 DMH 간호사-
가족 파트너십 프로그램으로부터 받은 자금을 의해 지원되었습니다.

SPEAK UP WHEN YOU'RE DOWN

6 THINGS

EVERY NEW MOM & MOM-TO-BE
SHOULD KNOW ABOUT
MATERNAL DEPRESSION



LOS ANGELES COUNTY PERINATAL MENTAL HEALTH TASK FORCE
www.maternalmentalhealthla.org

For caring support and resources contact
2-1-1 or

1.800.944.4773 Postpartum Support International
or contact your healthcare provider

1

Maternal depression is common.

It is, the number one complication of pregnancy. In the US, 15% to 20% of new moms, or about 1 million women each year experience perinatal mood and anxiety disorders, and some studies suggest that number may be even higher.

YOU ARE NOT ALONE.

Maternal depression can affect any woman regardless of age, income, culture, or education.

2

You might experience some of these symptoms.

- Feelings of sadness.
- Mood swings: highs and lows, feeling overwhelmed.
- Difficulty concentrating.
- Lack of interest in things you used to enjoy.
- Changes in sleeping and eating habits.
- Panic attacks, nervousness, and anxiety.
- Excessive worry about your baby.
- Thoughts of harming yourself or your baby.
- Fearing that you can't take care of your baby.
- Feelings of guilt and inadequacy.
- Difficulty accepting motherhood.
- Irrational thinking; seeing or hearing things that are not there.

Some of the ways women describe their feelings include:

I want to cry all the time.

I feel like I'm on an emotional roller coaster.

I will never feel like myself again.

I don't think my baby likes me.

Everything feels like an effort.

3

Symptoms can appear any time during pregnancy, and up to the child's first year.

Baby blues, a normal adjustment period after birth, usually lasts from 2 to 3 weeks. If you have any of the

LOS ANGELES COUNTY PERINATAL MENTAL HEALTH TASK FORCE
www.maternalmentalhealthla.org

listed symptoms, they have stayed the same or gotten worse, and you're 5 to 6 weeks postpartum, then you are no longer experiencing baby blues, and may have a perinatal mood or anxiety disorder.

4

You did nothing to cause this.

You are not a weak or bad person. You have a common, treatable illness. Research shows that there are a variety of risk factors that may impact how you are feeling, including your medical history, how your body processes certain hormones, the level of stress you are experiencing, and how much help you have with your baby. What we do know is, **THIS IS NOT YOUR FAULT.**

5

The sooner you get treatment, the better.

You deserve to be healthy, and your baby needs a healthy mom in order to thrive. Don't wait to reach out for **HELP**. It is available. Recent studies show that your baby's well-being and development are directly tied to your physical and emotional health.

6

There is help for you.

There comes a time in every woman's life when she needs help. **NOW** is the time to reach out to a caring professional who is knowledgeable about perinatal depression who can help you through this time of crisis. He or she can understand the pain you are experiencing and guide you on the road to recovery. Contact 2-1-1 or Postpartum Support International, **1.800.944.4773** or www.postpartum.net, for referrals and support near you.

Adapted from *Postpartum Progress*, www.postpartumprogress.com, where you can find out more on childbirth-related mental illness.

This project was supported by funds received from the Mental Health Services Act Prevention and Early Intervention DMH Nurse-Family Partnership Program.