

宝宝生病或住院期间的自我照护



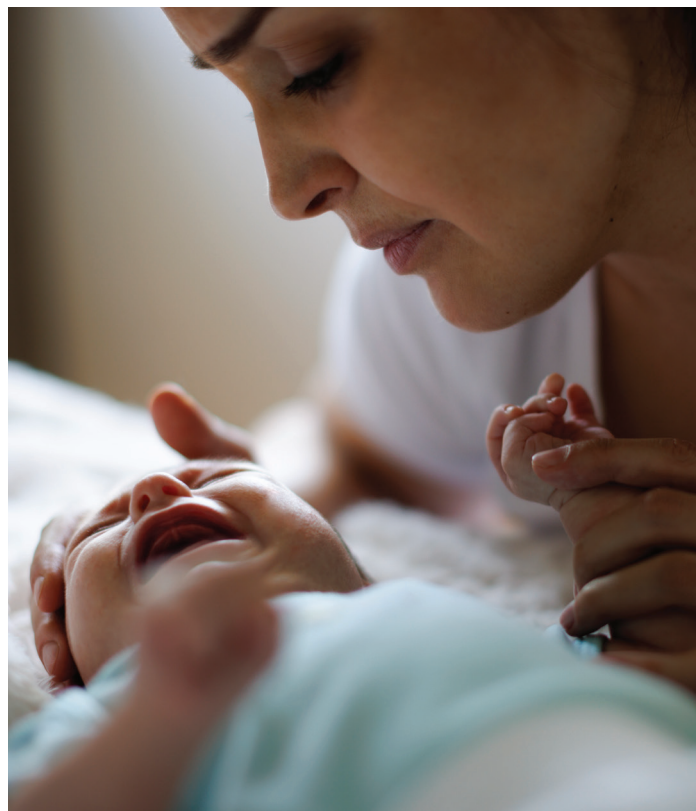
尊敬的家长和看护人：

家中有生病的婴儿或幼儿，或孩子需要住院，可能会让人感到非常害怕和难过。您可能会感到悲伤、担忧或不知所措。请知道，您并不孤单。我们的 **Early Connections 团队** 随时为您提供支持。我们希望在每一步都帮助您感受到关怀。

本资料包含：

- 关于宝宝生病时常见情绪的信息
- 帮助您应对这些情绪的建议
- 帮助您为自己寻找治疗师的建议
- 您可以参加的支持小组（现场或线上）
- 其他有用的工具和资源

我们希望这些信息能在这段时期为您提供支持。



家长可能产生的常见情绪

当您的宝宝病得很重或正在经历困难时，您可能会产生许多强烈的情绪。这些情绪可能会影响您的身体和心理状态，也可能让您更难照顾好自己、享受与宝宝相处的时光，或与宝宝建立亲密的感情。如果您感到非常悲伤或压力很大，本资料中的信息可为您提供帮助。

担忧和恐惧

和许多家长一样，宝宝生病时，您可能会感到害怕或担忧。您可能会经常想到宝宝是否安全，难以入睡，或者一直感到紧张。您可能很难再去想其他事情。这是一种正常的反应。

压力大或不堪重负

宝宝经历令人害怕的事情可能会让您感到不堪重负（觉得有太多事情需要应对）。这可能导致您做噩梦、难以入睡或进食、感到紧张或麻木，或者反复想起那些痛苦的经历。

悲伤或孤独

当您的宝宝或幼儿生病时，悲伤和哀痛也是很常见的情绪。对于孩子和家人正在经历的一切，您可能会感到非常悲伤、孤独、内疚或愤怒。但有时，这种悲伤可能会发展成抑郁。如果您患有抑郁症，您可能会感到非常疲惫、绝望，或者不再享受以前喜欢做的事情。您可能会出现食欲变化（不想吃东西或吃得更多），也可能无法集中注意力。您可能会远离他人，因为您觉得没有人能够理解您。这些情绪可能会让您更难主动寻求帮助。

请记住，您并不孤单。您可以获得帮助和支持。向他人寻求帮助，可以让这段时期更容易应对。



您的需求很重要

- **保证充足睡眠。** 睡眠不足会让您更难保持冷静、清晰思考和保持积极的心态。睡眠是帮助身心恢复的最佳方式之一。虽然有时很难获得充足睡眠,但请尽可能在有机会时休息,也可以小睡一会儿。
- **寻求帮助。** 当您感到疲惫或压力很大时,不要试图独自承担一切。让他人帮您做家务、准备饭菜或照顾宝宝。如果没有人主动提供帮助,请您主动开口。有时,他人想提供帮助,只是不知道该怎么办。
- **健康饮食。** 您的身体和大脑需要充足的营养来获得能量。尽量吃简单、健康的饭菜。如果可以,请提前做好安排,购买容易准备的食物,或者请家人和朋友带饭给您。
- **保持联系。** 与您信任的人交谈,可以减少孤独感。参加支持小组也会有所帮助。
- **适度活动身体。** 运动会促使大脑释放“让人感觉良好”的信号。简单地到户外散散步,可以改善您的心情、呼吸新鲜空气,也有助于让宝宝平静下来。

寻找治疗师

如果您感到悲伤、害怕或不堪重负(觉得事情太多、难以应付),与治疗师交谈可能会有所帮助。治疗师能够理解您正在经历的事情。您可以与医生谈谈您的情况,医生可能会将您转介给其推荐的治疗师。

如果您有 Medi-Cal, 如何寻求帮助

如需在洛杉矶县获得心理健康支持(包括评估、心理治疗、药物治疗等),请致电 24 小时全天候服务的 Access Help Line:
(800) 854-7771

如果您有私人医疗保险, 如何寻求帮助

www.psychologytoday.com 是一个可以搜索治疗师的网站。

操作方法如下:

- 输入您的邮政编码,以查找您附近的治疗师
- 点击 "All Filters" (所有筛选条件),选择对您来说可能重要的条件。例如:
 - 选择专业领域:查找 "Pregnancy, Prenatal, Postpartum" (孕期、产前、产后)
 - 选择您的保险:如果您希望使用保险支付
 - 如果您没有保险或不想使用保险:
 - 选择 "Sliding Scale" (按收入调整收费),系统会为您找到可能愿意降低收费的治疗师,以便您在无力支付全额费用时获得帮助。
 - 价格:按小时费用进行搜索
 - 语言
 - 线下面诊或线上咨询
- 联系治疗师:您可以发送消息或致电,咨询相关问题或预约就诊

您也可以直接致电您的保险公司,请其为您转介您所在地区的治疗师。请务必告知对方,您希望寻找一名专门从事“产后”服务的医疗服务提供者。



可以向治疗师询问的问题

开始治疗之前，您可以向治疗师询问一些问题：

- 您是否帮助过产后人群？
- 您如何治疗焦虑或悲伤？
- 您是否曾帮助过宝宝住院的家庭？
- 家庭成员可以参加部分治疗吗？
- 您持有哪些执照或认证？
- 您接受我的医疗保险吗？

有时，找到适合自己的治疗师需要一些时间。第一次与治疗师见面，是让双方了解彼此是否合适的机会。如果您觉得不合适，换一位治疗师也是完全可以的。

帮助改善情绪的药物

有时，家长会感到非常悲伤、担忧，或者反复出现难以摆脱的噩梦或过去的痛苦回忆。这些情绪可能变得如此强烈，以至于您难以往医院、照顾自己，或者与宝宝建立亲密感。有些家长甚至可能开始觉得，没有自己宝宝会过得更好，或者不想继续活下去。

如果您曾有过这样的感受，请务必与医生或护士交谈。治疗抑郁症或焦虑症的药物可能会有所帮助。这些药物可以帮助您改善睡眠、感到更加平静和充满希望，并重新享受与宝宝相处的时光。它们还可以减轻或消除令人害怕或绝望的想法。

您不必独自面对这一切。获得帮助和治疗可以让情况有所好转。

其他有用的网站和电话号码

以下是更多网站和电话号码,可以帮助您找到适合自己的支持服务:



Maternal Mental Health Now

提供各种资源,在孕期及产后为您提供帮助。

网站:<https://maternalmentalhealthnow.org/parents-families/>

孕产妇心理健康同伴支持热线

语言:英语和西班牙语 | 服务时间:太平洋标准时间上午 9 至下午 5

电话:888-823-SANA 或 (888-823-7262)



全国孕产妇心理健康热线

帮助您联系当地的支持小组,为孕期及产后提供支持。

语言:英语和西班牙语

服务时间:每天 24 小时、每周 7 天

电话:1-833-TLC-MAMA 或 800-852-6262 (可发送短信或致电)

网站:[HRSA Mental & Child Health](https://hrsa.gov/mental-child-health)



Postpartum Support International (PSI)

帮助人们寻找关于孕期及产后抑郁、焦虑等问题的支持。

语言:提供英语和西班牙语线上支持小组

服务时间:太平洋标准时间凌晨 5:00 至晚上 8:00

电话:1-800-944-4773 (可发送短信或致电)

网站:postpartum.net



UCLA Perinatal Intensive Outpatient Program (IOP)

面向孕期或产后需要更多帮助的人群。提供心理治疗和支持。

电子邮箱:MMHResnick@mednet.ucla.edu

电话:310-825-4138

网站:[Perinatal Intensive Outpatient Program \(IOP\)](https://perinatal.ucla.edu/perinatal-intensive-outpatient-program-iop)

面向新生儿重症监护病房 (NICU) 患儿家长的支持



Hand to Hold

为住院前、住院期间及出院后提供支持 (提供线上支持小组)。

电话:855-424-6428

网站:<https://handtohold.org/nicu-family-support/>



Mighty Little Giants

为 NICU 患儿家长提供支持小组和护理包。

电子邮箱:info@MightyLittleGiants.org

电话:213-590-4859

网站:mightylittlegiants.org

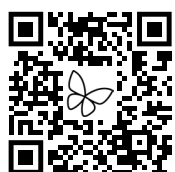


March of Dimes

为 NICU 患儿家庭提供信息、工具和帮助。

网站:marchofdimes.org

[NICU 期间的压力应对](#) • [产后情绪低落](#) • [产后抑郁症](#)



National Network of NICU Psychologists

网站:[NICU 心理健康指南 | 从 NICU 回归家庭](#)

危机期间的支持

安全紧急情况 (如需要警方尽快前往您的住所): 911 | 全国预防自杀生命热线 (可致电或发送短信): 988

洛杉矶县心理健康部门 ACCESS 热线 (可在当天派遣移动危机干预团队前往您所在地): 800-854-7771

危机短信热线: 发送 HOME 至 741741



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • [CHLA.org](https://chla.org)

扫描二维码, 获取 CHLA 专家提供的更多早期儿童资源。