

# NGHIÊN CỨU SỰ HIỂU BIẾT CỦA THAI PHỤ VỀ TRẦM CẢM SAU SINH TẠI BỆNH VIỆN PHỤ SẢN HÀ NỘI

Vũ Thị Thu Hiền<sup>1</sup>, Hà Thu Trang<sup>1</sup>, Ngô Thị Thu Hương<sup>1</sup>,  
Lê Thị Thanh Hoa<sup>1</sup>, Nguyễn Thanh Hằng<sup>1</sup>

## TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Nghiên cứu sự hiểu biết về cảm xúc của phụ nữ sau sinh và các yếu tố bên ngoài tác động có nguy cơ gây trầm cảm sau sinh của phụ nữ mang thai đến khám tại Bệnh viện Phụ Sản Hà Nội, đồng thời tìm hiểu các yếu tố liên quan khác liên quan đến sự hiểu biết về trầm cảm sau sinh của nhóm đối tượng này. **Phương pháp nghiên cứu:** nghiên cứu mô tả cắt ngang thực hiện khảo sát tại một thời điểm hay trong khoảng một thời gian ngắn, mỗi đối tượng chỉ thu thập thông tin một lần và không theo dõi xuôi theo thời gian, sau đó suy luận mối quan hệ nguyên nhân và kết quả giữa các biến số để xác lập yếu tố tiên đoán và kết quả, nhằm để nhận định sự hiểu biết, kiến thức về trầm cảm sau sinh của các thai phụ đến khám tại bệnh viện Phụ Sản Hà Nội trong năm 2021. **Kết quả:** Sự hiểu biết về cảm xúc của phụ nữ sau sinh được các đối tượng nghiên cứu đồng ý với tỷ lệ cao, trong đó các biểu hiện "cảm thấy hoảng hốt, sợ hãi một cách vô cớ" và "cảm giác trống rỗng" tỷ lệ đồng ý 100%. Nhân tố bên ngoài tác động đến phụ nữ sau sinh như "thiếu ngủ thường xuyên" được 99.2% người nghiên cứu cho là đúng. Các đối tượng nghiên cứu nhận ra giấc ngủ đối với phụ nữ mang thai và sau sinh là rất quan trọng. Đây là một trong những yếu tố quyết định đến các hành vi tiếp theo như "thường xuyên cảm thấy mệt mỏi" và "đề cập kinh". Các nhân tố liên quan đến mối quan hệ gia đình như "thiếu sự hỗ trợ từ gia đình", "lo lắng về chồng" cũng có tỷ lệ tán thành cao lần lượt là 94.0%, 88.8%. **Kết luận:** Sự hiểu biết về cảm xúc của phụ nữ sau sinh được các đối tượng nghiên cứu đồng ý với tỷ lệ cao trong đó các biểu hiện "Cảm thấy hoảng hốt, sợ hãi một cách vô cớ" và "Cảm giác trống rỗng" tỷ lệ đồng ý là tuyệt đối 100%. Trầm cảm sau sinh làm ảnh hưởng đến khả năng tự chăm sóc bản thân và đứa bé của phụ nữ. Tuổi tác tại thời điểm mang thai (tuổi càng trẻ, tỷ lệ trầm cảm càng cao) trong đó độ tuổi từ 18 đến 29 tuổi chiếm tỷ lệ cao nhất là 64.4%. Thiếu ngủ và quá tải vì thức đêm chăm con dài ngày; lo lắng, hoài nghi về khả năng nuôi con của bản thân chiếm 99.2% sự đồng ý từ các đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** căng thẳng sau sinh, trầm cảm sau sinh, nguyên nhân gây trầm cảm sau sinh, hậu quả của trầm cảm sau sinh, thai phụ đi khám.

## SUMMARY

### THE STUDY OF THE UNDERSTANDING ABOUT POSTPARTUM DEPRESSION FOR PREGNANT

<sup>1</sup>Bệnh viện Phụ Sản Hà Nội

Chịu trách nhiệm chính: Vũ Thị Thu Hiền

Email: vuhienmd1511@gmail.com

Ngày nhận bài: 17.01.2024

Ngày phản biện khoa học: 6.3.2024

Ngày duyệt bài: 26.3.2024

## WOMEN AT PHU SAN HA NOI HOSPITAL

**Aims:** We research the understanding of pregnant women about emotions and external factors affecting the risk of postpartum depression at their pregnancy visits at Phu San Hanoi Hospital, as well as finding down the other factors related to their understanding of the post partum depression. **Methods:** The study describes a cross-sectional survey conducted over a period of time or a short period of time, where each subject only collects information once, rather than tracking time, then infer the causal relationship between variables to determine the predictive factors and outcomes, in order to determine the understanding of postpartum depression among pregnant women that examine at Phu San Hanoi Hospital in 2021. **Results:** The understanding of pregnant women about emotions at post partum period, especially the signs "Feeling panicked, unresonable fear" and "feeling empty" was agreed by absolutely 100% pregnant women. The external factors affecting postpartum women such as "lacking of sleep regularly" considered at the agreement rate of 99.2%. Attendees realized that sleep for pregnant and postpartum women is very important. This is one of the determining factors in subsequent behaviors such as "often feeling tired" and "being irritable". The factors related to family relationship such as "lacking of support from family", "worrying about their husbands" also have high rates of 94.0% and 88.9% respectively. **Conclusion:** The understanding of postpartum depression among pregnant women was agreed upon by research subjects with a high rate, in which the expressions "Feeling fear, scared for no reason" and "Feeling empty" were at a high rate (100% agree). Postpartum depression affects a woman's ability to care for herself and her baby. Women may not bond with their children, resulting in emotional, social and cognitive problems later in life. Age at the time of pregnancy (the younger the age, the higher the rate of depression), with the age group from 18 to 29 years old accounting for the highest rate at 64.4%. Lack of sleep and overload due to staying up all night to take care of children for long days; Worry and doubt about one's own ability to raise children accounted for 99.2% of agreement from research subjects. **Keywords:** postpartum stress, postpartum depression, causes of postpartum depression, consequences of postpartum depression, the pregnant women going for examination.

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Một số nghiên cứu đã chỉ ra tỉ lệ bị trầm cảm sau sinh ở Châu Á có thể lên đến 65% ở những bà mẹ mới sinh con. Kết quả nghiên cứu tại Mỹ cho thấy có ít nhất 70% - 80% các bà mẹ sau sinh gặp phải trạng thái căng thẳng sau sinh

(baby blues), tỉ lệ mắc chứng trầm cảm sau sinh (PPD) là từ 10% -20%. Một nghiên cứu được thực hiện tại Việt Nam năm 2017 chỉ ra tỉ lệ mắc chứng trầm cảm sau sinh của phụ nữ sống tại thành thị là 20.4%, con số này của phụ nữ sống tại vùng nông thôn là 15.8%[9]. Chưa có một trang tin nào có một chuyên mục riêng cho vấn đề này để người dân có thể nắm bắt đầy đủ thông tin cũng như sự tư vấn cụ thể.

Sự hiểu biết của phụ nữ đặc biệt là phụ nữ mang thai về vấn đề này đóng vai trò vô cùng quan trọng nhằm sàng lọc các triệu chứng và nguy cơ về TCSS có thể xảy ra cho người mẹ sau này để có sự can thiệp kịp thời.

Nghiên cứu này được thực hiện đầu tiên ở Việt Nam tại bệnh viện Phụ Sản Hà Nội với mục đích:

1. *Nghiên cứu về sự hiểu biết cảm xúc của phụ nữ sau sinh và các yếu tố bên ngoài tác động có nguy cơ gây trầm cảm sau sinh của phụ nữ mang thai đến khám tại Bệnh viện Phụ Sản Hà Nội.*

2. *Tìm hiểu các yếu tố liên quan khác liên quan đến sự hiểu biết về trầm cảm sau sinh của nhóm đối tượng này.*

**II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

**2.1. Đối tượng nghiên cứu.** Các thai phụ (≥18 tuổi và ≤60 tuổi) 250 người, được chọn ngẫu nhiên tại các khu khám thỏa mãn điều kiện về độ tuổi, đang mang thai và đồng ý tự nguyện tham gia nghiên cứu tại các khoa: Khám bệnh, Khám Sản Tự Nguyện, khám Chuyên Sâu tại bệnh viện Phụ Sản Hà Nội. Không bao gồm phụ nữ không trong độ tuổi khảo sát và đã mắc các bệnh liên quan đến tâm thần trước khi mang thai.

**2.2. Phương pháp nghiên cứu.** Sử dụng phương pháp nghiên cứu mô tả cắt ngang thực hiện khảo sát tại một thời điểm hay trong một khoảng thời gian ngắn, mỗi đối tượng chỉ thu thập thông tin một lần và không theo dõi xuôi theo thời gian, sau đó suy luận mối quan hệ nguyên nhân và kết quả, nhằm để nhận định sự hiểu biết về trầm cảm sau sinh ở phụ nữ mang thai.

**III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**3.1. Độ tuổi của nhóm bệnh nhân trong nghiên cứu**

*Bảng 1. Độ tuổi của nhóm nghiên cứu*

| Nhóm tuổi         | n   | %    |
|-------------------|-----|------|
| <= 25 tuổi        | 53  | 21.2 |
| Từ 26 đến 35 tuổi | 186 | 74.4 |
| Trên 35 tuổi      | 11  | 4.4  |

**Nhận xét:** - Bảng 3.1 chỉ ra, tỷ lệ thai phụ tham gia nghiên cứu ở các nhóm tuổi <= 25 tuổi, từ 26 đến 35 tuổi và trên 35 tuổi lần lượt là

21.2%, 74.4% và 4.4%.

- Tỷ lệ phụ nữ mang thai trong độ tuổi từ 18 đến 35 tuổi chiếm 95,6%, đây là độ tuổi sinh sản lý tưởng cho cả thai phụ và sơ sinh.

**3.2. Nghề nghiệp của nhóm đối tượng nghiên cứu.** Phụ nữ mang thai có công việc làm chiếm 93,6% trong đó tỷ lệ phụ nữ mang thai là nội trợ, làm việc toàn thời gian, làm việc bán thời gian lần lượt là: 6.4%, 88.4% và 5.2%. Từ tỷ lệ trên ta thấy, hiện nay phụ nữ có xu hướng tự chủ một phần về mặt công việc, tài chính, tránh phụ thuộc.

**3.3. Trình độ học vấn của đối tượng nghiên cứu.** Trình độ học vấn của đối tượng nghiên cứu từ Cao đẳng, Đại học trở lên chiếm hơn 90% và đối tượng nghiên cứu có trình độ THPT hoặc thấp hơn chiếm 7.2%. Từ tỷ lệ trên ta rút ra, đối tượng nghiên cứu hầu hết thuộc tầng lớp lao động tri thức, có khả năng lao động tốt.

**3.4. Sự hiểu biết về cảm xúc của phụ nữ sau sinh qua khảo sát của các đối tượng nghiên cứu**

*Bảng 2. Các biểu hiện về cảm xúc của các đối tượng nghiên cứu*

| Các biểu hiện  | Không đồng ý (%) | Phân vân (%) | Đồng ý (%) |
|--|------------------|--------------|------------|
| Cảm xúc trầm buồn kéo dài                                      | 3.2              | 14.4         | 82.4       |
| Hay hồi hộp, đánh trống ngực                                   | 2.4              | 15.6         | 82.0       |
| Giảm thích thú trong các hoạt động vốn được ưa thích trước đây | 1.2              | 11.6         | 87.2       |
| Mất quan tâm thích thú trong các hoạt động thường ngày         | 0.4              | 9.6          | 90.0       |
| Cảm thấy bản thân không xứng đáng                              | 1.6              | 4.4          | 94.0       |
| Cảm thấy bản thân là người thất bại, vô dụng                   | 1.6              | 1.2          | 97.2       |
| Đê cấu kính và bức bối   | 0.4              | 2.0          | 97.6       |
| Cảm thấy tội lỗi và hối hận                                    | 0                | 2.8          | 97.2       |
| Ghét chính bản thân mình                                       | 0                | 1.2          | 98.8       |
| Không còn quan tâm đến bất kỳ điều gì nữa                      | 0                | 1.6          | 98.4       |
| Cảm thấy lo lắng mà không rõ nguyên nhân                       | 0                | 0.8          | 99.2       |
| Cảm thấy hoảng hốt, sợ hãi một cách vô cớ                      | 0                | 0            | 100        |
| Sợ chính con mình, sợ mất con                                  | 0                | 1.2          | 98.8       |
| Sợ ở một mình, sợ đi ra ngoài                                  | 0.8              | 4            | 95.2       |
| Giảm khả năng diễn đạt chính xác khi nói và viết               | 0                | 2.8          | 97.2       |
| Cảm thấy trống rỗng  | 0                | 0            | 100        |
| Cảm thấy ghét con  | 0                | 1.2          | 98.8       |

**Nhận xét:** - Từ bảng 2 ta thấy, sự hiểu biết về cảm xúc của phụ nữ sau sinh được các đối

tượng nghiên cứu đồng ý với tỷ lệ cao trong đó các biểu hiện "Cảm thấy hoảng hốt, sợ hãi một cách vô cớ" và "Cảm giác trống rỗng" tỷ lệ đồng ý là tuyệt đối 100%. Từ kết quả đó cho thấy, với những biểu hiện cảm xúc được miêu tả ở mức độ cao, các đối tượng nghiên cứu đều có nhận ra và đồng ý rằng nó liên quan đến sự trầm cảm của phụ nữ sau sinh.

- Các biểu hiện về cảm xúc như: "Cảm xúc trầm buồn kéo dài", "Hay hồi hộp, đánh trống ngực" và "Giảm thích thú trong các hoạt động vốn được ưa thích trước đây" có tỷ lệ phần trăm lần lượt là 14.4%, 15.6% và 11.6%. Đây không phải là tỷ lệ cao nhưng ta có thể thấy. Một số biểu hiện về mặt cảm xúc ở mức độ ban đầu, chưa rõ ràng, nếu không được để ý, quan tâm cũng làm tăng khả năng trầm cảm ở phụ nữ sau sinh.

- Việc tỷ lệ đồng ý cao như vậy là do một phần các đối tượng nghiên cứu có trình độ học vấn cao, được tiếp xúc, tìm hiểu về các thông tin liên quan đến tâm lý của phụ nữ trong quá trình mang thai, đặc biệt là giai đoạn sau sinh.

**3.5. Sự hiểu biết về các nhân tố bên ngoài tác động đến phụ nữ sau sinh qua khảo sát của các đối tượng nghiên cứu**

**Bảng 3. Các nhân tố bên ngoài tác động đến phụ nữ sau sinh qua khảo sát của các đối tượng nghiên cứu**

| Các nhân tố               | Không đồng ý (%) | Phân vân (%) | Đồng ý (%) |
|---------------------------|------------------|--------------|------------|
| Thiếu ngủ thường xuyên    | 0.0              | 0.8          | 99.2       |
| Thường xuyên cảm thấy mệt | 0.0              | 1.6          | 98.4       |

**Bảng 4. Mối liên hệ giữa điều kiện của thai phụ với sự hiểu biết về TCSS**

| STT |   | Biểu hiện của TCSS |                     | Yếu tố nguy cơ gây ra TCSS |                     |
|-----|---|--------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|
|     |   | Số lượng           | Tỉ lệ (%)           | Số lượng                   | Tỉ lệ (%)           |
| 1   | Hiểu biết về TCSS ở thai phụ có học vấn Từ bậc CĐ | 221/232            | 95.3<br>Trên mức TB | 227/232                    | 97.8<br>Trên mức TB |
|     | Hiểu biết về TCSS ở thai phụ có học vấn đến THPT  | 16/18              | 88.9<br>Dưới mức TB | 17/18                      | 94.4<br>Trên mức TB |
| 2   | Hiểu biết về TCSS ở thai phụ ≤25                  | 47/53              | 88.7<br>Dưới mức TB | 50/53                      | 94.3<br>Trên mức TB |
|     | Hiểu biết về TCSS ở >25                           | 188/197            | 95.4<br>Trên mức TB | 191/197                    | 96.9<br>Trên mức TB |

**Nhận xét:** - Từ bảng 4 ta rút ra: Sự hiểu biết về các biểu hiện TCSS ở thai phụ có học vấn đến THPT và ≤25 tuổi đạt dưới mức trung bình so với tổng số đối tượng nghiên cứu. Điều đó cho thấy, độ tuổi và trình độ học vấn ở trường hợp này có mối tương quan nghịch biến đối với sự hiểu biết về các biểu hiện TCSS. Sự hiểu biết về biểu hiện TCSS ở thai phụ có học vấn từ bậc Cao đẳng trở lên và >25 tuổi đạt trên mức trung bình so với tổng số đối tượng nghiên cứu. Điều

| mỗi  |     |     |      |
|--|-----|-----|------|
| Đê cấu kinh  | 0.0 | 4.8 | 95.2 |
| Cô đơn, thất vọng về kế hoạch sinh con và cảm giác bị bỏ rơi | 0.0 | 3.6 | 96.4 |
| Con khóc liên tục  | 0.0 | 3.2 | 96.8 |
| Thiếu sự hỗ trợ từ gia đình                                  | 1.2 | 4.8 | 94.0 |
| Lo lắng về chồng   | 4.0 | 7.2 | 88.8 |
| Lo lắng về kinh tế gia đình                                  | 2.8 | 4   | 93.2 |

**Nhận xét:** - Bảng 3 trình bày về nhân tố bên ngoài tác động đến phụ nữ sau sinh "Thiếu ngủ thường xuyên" có tỷ lệ đồng ý cao nhất chiếm 99.2%. Các đối tượng nghiên cứu nhận ra giấc ngủ đối với phụ nữ mang thai và sau sinh là rất quan trọng. Nó là một trong những yếu tố quyết định đến các hành vi tiếp theo như "Thường xuyên cảm thấy mệt mỏi" và "Đê cấu kinh".

- Các nhân tố liên quan đến mối quan hệ gia đình như "Thiếu sự hỗ trợ từ gia đình", "Lo lắng về chồng" cũng có tỷ lệ đồng ý cao lần lượt là 94.0%, 88.8%. Đây cũng là một tỷ lệ đồng ý cao điều đó cho ta thấy, các mối quan hệ trong gia đình cũng rất quan trọng đối với tâm lý của phụ nữ sau sinh. Việc nhận được sự quan tâm, chia sẻ từ phía gia đình là việc làm cần thiết.

- Nhân tố về kinh tế "Lo lắng về kinh tế gia đình" chiếm tỷ lệ 93.2% đồng ý. Việc đối mặt với áp lực kinh tế gia đình cũng là một nhân tố bên ngoài tác động đến phụ nữ sau sinh khi phát sinh nhu cầu tiêu dùng sau khi sinh cho sản phụ và sơ sinh.

**3.6. Mối liên hệ giữa điều kiện của thai phụ với sự hiểu biết về TCSS**

đó cho thấy, độ tuổi và trình độ học vấn ở trường hợp này có mối quan hệ đồng biến đối với sự hiểu biết về các biểu hiện TCSS. Sự hiểu biết về các yếu tố nguy cơ gây ra TCSS ở thai phụ có học vấn từ THPT đến sau Đại học và trong độ tuổi khảo sát đạt trên mức trung bình so với tổng số đối tượng nghiên cứu. Điều đó cho thấy, độ tuổi và trình độ học vấn ở trường hợp này có mối quan hệ đồng biến với sự hiểu biết và các yếu tố nguy cơ gây ra TCSS.

## IV. BÀN LUẬN, KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

### 4.1. Bàn luận

- Tiền sử rối loạn tâm lý: Rối loạn tâm lý, trầm cảm có thể tái phát vì thế đối với phụ nữ từng có có tiền sử trầm cảm trước hoặc trong khi mang thai thì sẽ có nguy cơ cao trầm cảm sau sinh.

- Sức khỏe giảm sút: Những phụ nữ sau sinh có thể trạng yếu, bị đau trong quá trình sinh nở thường tác động tâm trạng phụ nữ. Điều kiện kinh tế khó khăn, hoàn cảnh sống chật chội đông đúc, thiếu quan tâm chia sẻ từ chồng và người thân, áp lực với các hủ tục sau sinh, mâu thuẫn trong các quan niệm chăm nuôi con nhỏ giữa các thế hệ sẽ làm gia tăng cảm xúc tiêu cực từ phụ nữ dẫn đến trầm cảm.

Ngoài ra, một số yếu tố nguy cơ làm tăng nguy cơ khiến phụ nữ sau sinh bị trầm cảm bao gồm:

- Tuổi tác tại thời điểm mang thai (tuổi càng trẻ, tỷ lệ trầm cảm càng cao) trong đó độ tuổi từ 18 đến 29 tuổi chiếm tỷ lệ cao nhất là 64.4 %.

- Thiếu ngủ và quá tải vì thức đêm chăm con dài ngày;

### 4.2. Kết luận

Trầm cảm sau sinh làm ảnh hưởng đến khả năng tự chăm sóc bản thân và đứa bé của phụ nữ.

- Sự hiểu biết về cảm xúc của phụ nữ sau sinh được các đối tượng nghiên cứu đồng ý với tỷ lệ cao trong đó các biểu hiện "Cảm thấy hoang hốt, sợ hãi một cách vô cớ" và "Cảm giác trống rỗng" tỷ lệ đồng ý là tuyệt đối 100%.

- Các yếu tố bên ngoài liên quan đến cảm xúc và gia đình cũng là một trong những yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý của thai phụ như "Thiếu sự hỗ trợ từ gia đình", "Lo lắng về chồng" cũng có tỷ lệ đồng ý cao lần lượt là 94.0%, 88.8%. Việc nhận được sự quan tâm, chia sẻ từ phía gia đình là việc làm cần thiết.

- Các yếu tố bên ngoài như: Thiếu ngủ và quá tải vì thức đêm chăm con dài ngày; lo lắng, hoài nghi về khả năng nuôi con của bản thân chiếm 99.2% sự đồng ý từ các đối tượng nghiên cứu. Việc đảm bảo thời gian ngủ, nghỉ ngơi là rất quan trọng, được các thai phụ quan tâm. Phụ nữ có thể không gắn kết với đứa trẻ, kết quả là các vấn đề về tình cảm, xã hội và nhận thức ở trẻ sau này.

- Rối loạn tâm thần sau sinh hiếm khi phát triển, nhưng rối loạn tâm thần và trầm cảm sau sinh không được điều trị làm tăng nguy cơ tự tử và làm hại đứa trẻ, là những biến chứng nghiêm trọng nhất.

### 4.3. Kiến nghị

Bệnh lý này ngày càng phổ biến và trở thành nỗi lo lắng của tất cả mẹ bầu. Tuy nhiên bệnh không dễ phát hiện vì đa số mẹ bầu có xu hướng che giấu cảm xúc hoặc không biết mình đang bị trầm cảm.

Việc phát hiện sớm trầm cảm khi mang thai và đưa ra những biện pháp chữa trị hiệu quả là việc mà mỗi mẹ bầu cần làm ngay lúc này để bảo vệ sức khỏe của cả hai mẹ con.

Việc thành lập bộ phận Tư vấn tâm lý của Bệnh viện Phụ Sản Hà Nội là nhu cầu thiết thực và hợp lý. Với mục tiêu phát triển ngày càng chuyên nghiệp hóa, đa dạng về dịch vụ chăm sóc khách

hàng thì việc thành lập bộ phận Tư vấn tâm lý là một trong những nhiệm vụ cấp thiết và cấp bách. Từ kết quả nghiên cứu, các tác giả đề xuất giải pháp phòng ngừa can thiệp bằng: Liệu pháp nhận thức hành vi, can thiệp tâm lý xã hội thông qua lớp tiền sản, hậu sản; dự phòng trầm cảm sau sinh cho sản phụ sau sinh trong 6 tháng đến 1 năm.

Bộ phận Tư vấn tâm lý có vai trò là tư vấn trung gian giữa người bệnh và bệnh viện nhằm đáp ứng đúng nhu cầu tư vấn về tâm lý giúp cho phụ nữ mang thai, phụ nữ gặp các bệnh lý về phụ khoa hay cả người thân gia đình của họ có thể được giải tỏa, được thấu hiểu hơn nhằm phát hiện, ngăn chặn việc phát triển thành bệnh lý trầm cảm. Giải pháp điều trị trầm cảm sau sinh: điều trị ở thể nhẹ và vừa.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. <https://postpartumny.org/sharingourstories/>
2. <https://benhlytramcam.vn/tram-cam-sau-sinh-562/>
3. <https://www.postpartumdepression.org/resources/statistics/>
4. <https://womensmentalhealth.org/specialty-clinics/postpartum-psychiatricdisorders/> MGH centre for women's mental health
5. <https://flo.health/being-amom/recovering-from-birth/emotions-after-delivery/postpartum-psychosis>
6. **Second-rate Goddess:** My hilarious journey through postpartum depression (Emily Andrew)
7. **The pregnancy & postpartum anxiety workbook** (Pamela S.Wiegartz, Phd & Kevin L.Gyoerkoe, Phd)
8. **Pregnancy Blues:** What every woman needs to know about depression during pregnancy (Shaila Kulkarni Misri, MD, F.R.C.P.C.)
9. **Research Article:** Postpartum Depression and Risk Factors among Vietnamese Women.
10. **Nghiên cứu nhận thức của phụ nữ về TCSS** (Nghiên cứu trên địa bàn thành phố Đà Nẵng).