

Ang Iyong Emosyonal na Kalusugan

Kapag ikaw ay mayroong isang bagong sanggol, normal na makaranas ng mga emosyonal na magaganda at masasamang oras. Ngunit mahalaga para sa iyo at sa iyong mga mahal sa buhay na makilala kung kailan mo kailangan ng karagdagang suporta.



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Ang paghingi ng tulong kapag kailangan ito ay isang palatandaan ng lakas, hindi kahinaan. Kung sa bagay, ang pangangalaga sa iyong sarili ay mabuti kapwa para sa iyo at iyong sanggol.



MEDIKAL NA EMERHENSIYA

Kung ikaw ay mayroong mga saloobin na saktan ang iyong sarili o iyong sanggol, humingi ng tulong kaagad. Kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 (24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo) upang makipag-usap nang kumpidensiyal sa isang rehistradong nars.



ALAM MO BA

Halos 23% ng mga magulang ay makakaranas ng depresyon o pagkabalisa sa panahon ng pagbubuntis o pagkatapos ng isang panganganak.

Ang Baby Blues (pakikiramdam ng kalungkutan at walang kasiyahan)

Ano ang “baby blues”?

Ang karaniwang pagbabago ng mood na nangyayari sa loob ng 2 linggo pagkatapos ng panganganak, na nakakaapekto ng hanggang sa 80% ng mga bagong ina.

Hindi nakakasurpresa, ang karamihan sa mga tao ay nakakaranas ng mga pagbabago ng mood sa mga araw pagkatapos na manganak. Ang iyong mga hormon ay nagbabago, nagpapagaling ka mula sa pagle-labour, at pagod ka - talagang pagod - mula sa pag-aalaga ng isang bagong silang. Ang “baby blues” ay maaaring magparamdam sa iyo na nalulungkot, hindi mapakali, irritable o walang magawa. Mga minuto kinamamayaan, ikaw ay maaaring maging masaya at puno ng enerhiya. Sa kabutihang-palad, ang baby blues ay nawawalang mag-isa sa loob ng 2 linggo.



SUBUKAN ITO

Alagaang mabuti ang iyong sarili. Matulog habang umiidlip ang iyong anak, tandaan na kumaing mabuti, at kumuha ng araw-araw na paglalakad kasama ang iyong sanggol.



MGA KAPAREHA

Ano ang Magagawa Mo

- Himukin ang iyong kapareha na pag-usapan ang kanilang mga nararamdaman. Makinig at seryosohin sila.
- Ipaalam sa kanila na sila ay minamahal at pinahahalagahan.
- Huwag silang pilitin na makipagtalik.
- Gawin ang mga trabahong-bahay at pag-aalaga ng bata.
- Mag-alok na samahan sila upang magpatingin sa doktor.
- Alagaan din ang iyong sarili. Tandaan na ikaw ay maaari ding emosyonal na maapektuhan.



Depresyon Pagkatapos ng Panganganak

Ano ang perinatal na depresyon?

Isang mas seryoso, tumatagal na depresyon na maaaring mangyari sa panahon ng pagbubuntis o pagkatapos ng panganganak.

Ang ilang mga tao ay nakakaranas ng mas malubhang, mas tumatagal na pagkabalisa. Maaaring maramdaman mo na hindi mo makayanan o na maaaring saktan mo ang iyong sarili o iyong sanggol.

Mga palatandaan at mga sintomas ng perinatal na depresyon

Ikaw ba ay:

- umiiyak na hindi makontrol?
- nakokonsensiya, walang halaga o hindi karapat-dapat na mag-alaga ng iyong anak?
- nag-iisip na saktan ang iyong sarili o iyong sanggol?
- nagkakaroon ng mga pag-atake ng takot o matinding mga pagbabago ng mood?
- pakiramdam na hindi nasisiyahan sa iyong anak o sa iyong karaniwang mga aktibidad?
- nahihirapang matulog o matinding kapaguran?

Ang mga taong nagkaroon ng depresyon o pagkabalisa dati ay mas malamang na magkaroon ng perinatal na depresyon. Ang mga may nadagdag na stress sa kanilang buhay - mga problema sa kalusugan o pera, hindi matatag o hindi sinusuportahan na relasyon o isang may sakit na sanggol, halimbawa - ay nasa mas mataas din na peligro.



ALAM MO BA

Ang perinatal na depresyon ay maaaring makaapekto sa mga kababaihan o kalalakihan, at maaaring mangyari sa panahon ng pagbubuntis o anumang oras sa isang taon pagkatapos ng panganganak, pag-aampon, pagkalaglag o pagkakaroon ng isang patay na ipinanganak na sanggol.

Pagkabalisa Pagkatapos ng Panganganak

Ano ang perinatal na pagkabalisa?

Paulit-ulit na matinding pag-aalala o hindi nagpapaganang takot na maaaring mangyari sa panahon ng pagbubuntis o pagkatapos ng kapanganakan.

Ang ilang mga magulang ay higit na nag-aalala kaysa sa dati na may mangyayaring hindi mabuting bagay, o may hindi mapigil na mga saloobin tungkol sa pananakit ng kanilang sanggol, alinman sa hindi sinasadya o sinadya. Ang mga karamdaman na pagkabalisa ay maaari ding maging sanhi sa iyo upang makaramdam na hindi malusog.

Mga palatandaan at mga sintomas ng pagkabalisa

Ikaw ba ay:

- nahihilo, nagpapawis o nanginginig?
- kinakabagan, hindi makadumi o nagtatae?
- kinakapos ng hininga, natatakot o para bang tumitibok nang napakabilis ang iyong puso?
- mabilis magulat?
- hindi mapakali o sumpungin?
- umiiwas sa pamilya, mga kaibigan at mga aktibidad?
- nahihirapang matulog?

Ang pagkabalisa ay maaaring maging sanhi na suriin ang iyong sanggol sa lahat ng oras o upang iwasan ang paggawa ng mga pang-araw-araw na bagay, tulad ng pagmamaneho, na kasama niya.

Kung nagkaroon ka ng pagkabalisa o pagkalumbay o dumaan sa trauma noong nakaraan, o kung mayroong isang tao sa iyong pamilya na mayroong mga isyu sa pangkaisipang kalusugan, maaari kang nasa mas malaking panganib. Ang kakulangan sa tulog at kawalan ng sapat na suporta ay maaaring magpalala ng pagkabalisa.

Paghingi ng Tulong

Ang depresyon at pagkabalisa pagkatapos ng kapanganakan ay karaniwan at nagagamot.

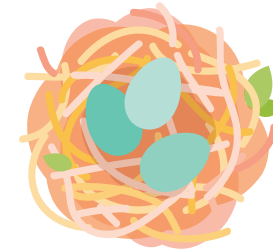
Hindi ka nag-iisa, at maraming mga paraan upang makahanap ng suporta. Ang paghingi ng tulong nang maaga ay maaaring mangahulugan na mas maagang pagbuti ng pakiramdam.

Mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan

Makipag-usap sa iyong doktor o pampublikong nars ng kalusugan. O tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 anumang oras, araw o gabi, upang makipag-usap nang kumpidensiyal sa isang rehistradong nars.

Mga kaibigan, pamilya at komunidad

Sabihin sa mga taong malapit sa iyo kung ano ang iyong nararamdaman, at makinig sa kanilang mga alalahanin. Minsan ang ating mga kaibigan at pamilya ang unang nakakakita na kailangan natin ng tulong.



Ang "NESTS" na pamamaraan sa pangangalaga sa sarili

- Kumain ng **Nutritious (masustansiyang)** pagkain.
- Kumuha ng ilang **Ehersisyo** araw-araw.
- Subukang kumuha ng sapat na **Sleep (Tulog)**.
- Maghanap ng kaunting **Time (Oras)** para sa iyong sarili. Umupa ng isang yaya o hilingin sa pamilya na tumulong sa pag-aalaga ng bata.
- Humingi ng **Suporta**. Sabihin sa iyong kapareha, mga kaibigan at pamilya kung ano ang kailangan mo. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1. Kontakin ang Pacific Post Partum Support Society (postpartum.org) o sumali sa isang grupo ng suporta pagkatapos manganak.