

# Twoub Imè ak Anksyete Perinatal



## **ANKSYETE AK DEPRESYON PAFWA PLIS PASE ENKYETID OSWA YON "SANTIMAN TRISTÈS (BABY BLUES)."**

Gwosès ak matènite ka agreyab e eksitan. Pafwa bagay yo pa ale jan yo te planifye epi yo lakòz estrès. Pafwa tout bagay ale pafètman byen, epi manman yo toujou pa santi yo nan po yo. Anpil manman gen emosyon fò ak sotdimè pandan gwosès la. Sa a nòmal paske fanm yo gen gwo nivo òmòn pandan gwosès la ak apre akouchman an. Men pafwa santiman sa yo vin twò fò epi yo devlope pou tounen Twoub Imè ak Anksyete Perinatal (PMAD).

### **KI SA KI PMAD yo ye?**

PMAD yo se santiman depresyon ak/oswa anksyete pandan gwosès la ak jiska yon ane apre akouchman an. Yo ka rive tou nan fen gwosès la. Sikoz apre akouchman se yon lòt fòm PMAD, men li ra. PMAD yo ka modere oswa grav. Oswa nan mitan. Yo trè komen e yo afekte anpil fanm. Kèk fanm ka gen sentòm modere epi yo santi yo akable, pandan ke lòt moun ka gen sentòm grav epi yo santi yo pa ka kontinye. PMAD yo afekte chak moun yon fason diferan. PMAD yo ka rann li difisil pou renmen ak pran swen tibebe w la epi pou w renmen tèt ou.

### **KI MOUN KI GEN PLIS CHANS POU GEN SENTÒM SA YO?**

PMAD yo ka afekte nenpòt moun: fanm nenpòt ras, laj oswa orijin. PMAD yo ka menm afekte papa yo ak paran adoptif yo. Pwoblèm sa yo ka rive apre gwosès ki an sante ak kay paran ki anvi (ak adore) tibebe anpil yo. Sentòm yo se yon siy ke ou bezwen sipò. Sa pa vle di ou se yon move paran.

### **KI SIY KOMEN YO?**

Anpil manman fè bon ak move eksperyans emosyonèl. Gen kèk moun ki santi yo tris epi kriye anpil apre yo fin akouche. Anpil siy modere PMAD yo komen apre akouchman yon tibebe ki fèk fèt. Ou ka santi w anksye, chimerik ak akable. Kontakte pwofesyonèl swen prensipal ou a oswa espesyalis HealthySteps ou si santiman ou yo entans oswa dire plis pase de semèn epi enkli nenpòt nan bagay sa yo:

- Enkapasite pou pran swen tèt ou (abiye, benyen, elatriye)
- Enkapasite pou fè tach chak jou ou yo

- Kriye toutan
- Kòlè
- Pèt sansasyon oswa dekonèksyon ak tibebe a oswa moun ou renmen yo
- Tcheke toutan sou tibebe a
- Panse toutan sou enkyetid ou yo
- Ensomni
- Panse pou fè ti bebe a, lòt manm fanmi oswa tèt ou mal
- Kilpabilite oswa dout sou kapasite w pou pran swen tibebe w la
- Enkyetid zanmi w oswa manm fanmi w yo eksprime

Nan ka ki ra, PMAD yo tèlman pa bon ke yo ka mete lavi ou oswa lavi tibebe w la an danje. Si ou janm santi ou ka fè tèt ou oswa tibebe w la mal, rele 911 oswa ale nan sal dijans ki pi pre a.

### **POUKISA SIPÒ ENPÒTAN ANPIL**

Chèche sipò ka ede w jere santiman ak enkyetid akablan ou yo. Li ka ede w reprann enèji epi santi w byen nan po w. Santi w pi byen enpòtan pou ou ak tibebe w la. Jwenn èd pou tèt ou ka ede devlopman tibebe w la tou.

### **FASON POU ESEYE AMELYORE IMÈ OU**

- Pale de santiman w ak yon moun ou fè konfyans. Sa ede pou pale de yo, menm si sa ka pa chanje anyen touswit.
- Bouje kò w. Pran yon beny. Eseye ale deyò chak jou menm si se pou yon ti tan sèlman. Pi bon toujou, fè yon ti mache.
- Pran kèk minit pou konsantre sou tèt ou. Ou te manje jodia?
- Pran tan pou w relakse w. Èske ou ka fè ti dòmi? Si ou pa kapab, èske ou ka fè yon ti lonje epi repoze w?
- Mande sipò. Kite yon moun ou fè konfyans ede w ak tibebe a pou w ka pran yon ti repo.

ESKANE POU PLIS  
ENFÒMASYON



### **OU PA BEZWEN RETE POUKONT OU NAN SITIYASYON SA A**

Depresyon ak anksyete ka trete. Gen yon seri opsyon epi jwenn èd pa vle di wap bezwen medikaman. Tretman ka gen ladan plis sipò nan men fanmi ak zanmi, konsantrasyon sou sante ak byennèt, gwoup sipò, konsèy ak medikaman. Pale ak Espesyalis HealthySteps ou a si w bezwen sipò.