

PALE LÈ W SANTI W DEPRIME

1-800-328-3838

Si w panse oumenm oswa yon moun ou renmen ka genyen PPD (Postpartum Depression-PPD):

- Pale konsènan santiman w avèk moun ou fè konfyans
- Fè doktè w lan konnen sa
- Mande manm fanmi ak zanmi yo pou yo ede w pran swen tibebe a
- Manje bagay ki bon pou lasante
- Fè egzèsis pou ka gen plis enèji
- Rantre nan yon gwoup sipò PPD
- Chèche tretman si w santi kè w pa kontan epi sa dire plis pase de semèn
- Rele 1-800-328-3838 pou jwenn sèvis ki ofri tretman touprè lakay ou (pou rezidan Noujèze yo)
- Vizite www.njspeakup.gov

Santiman sen ant yon manman ak pitit li enpòtan pou kwasans fizik ak emosyonèl tibebe a. Lè w ret tann twò lontan anvan ou chèche tretman pou PPD sa ka pwodui efè alontèm.

Founisè swen medikal yo ak konseye ki otorize ka ede yon fanm jwenn tretman ki miyò pou li. Tretman sa a enkli terapi apwopriye, medikaman ki san danje, epi gwoup sipò.

*<< Aspè pozitif ki genyen
lè m chèche id pou tretman
PPD sèke sa fè m vin yon
fanm ki gen plis
kouraj kounye a.>>*

— ELIZABETH, ROEBLING, NJ.

Lè yon fanm gen yon tibebe...

1 fanm sou 10

Fè eksperyans depresyon pandan gwosès. Sentòm sa yo se tankou <<baby blues>> men yo parèt anvan tibebe a fèt.

8 fanm sou 10

Fè eksperyans <<baby blues>> aprè yo fin akouche. Yo ka tonbe kriye san ankenn rezon aparant, yo ka santi yo enpasyon, iritab, ajite epi anksye.

1 fanm sou 8

Fè eksperyans depresyon aprè akouchman. Yon fanm ki gen PPD ka santi l angoudi, tris, anbwouye, anksye, iritab, koupab, epi li ka gen difikilte pou l sonje kèk bagay. Li ka gen pwoblèm pou l manje epi pou l dòmi. Li ka pè pou l pa fè tibebe a oswa fè tèt li mal. Imè li ka chanje pou l sot nan byen kontan epi pou l rive vin tris anpil. Li ka santi l san kontwòl. Li ka vle evite moun oswa evite pale sou fason li santi li.

1 fanm sou 1 000

Fè eksperyans sikoz aprè akouchman, ki souvan rive nan twa premye mwa aprè akouchman an. Maladi a ra, epi sentòm yo grav anpil. Yon fanm ki fè sikoz pa konnen sa ki reyèl ak sa ki imajinè. Li ka fè alisinasyon oswa ilizyon. Li ka paka dòmi. Aksyon l yo ka enprevizib.

Nan Noujèze

Ant 11 000 ak 16 000 fanm soufri ak PPD chak ane.

Rekonèt Depresyon
Aprè Akouchman

*Pale lè w
santi w
deprime*



Jon S. Corzine
Governor



Fred M. Jacobs, M.D., J.D.
Commissioner

1-800-328-3838
www.njspeakup.gov

W AP FÈ MIWOMIBA, W AP MONTE W AP DESANN: PLIZYÈ KALITE IMÈ PPD

Chak nouvo tibebe diferan menm jan chak nouvo manman diferan tou. Gen kèk fanm ki pase peryòd gwoès la ak premye jou yo kòm manman avèk anpil lajwa. Gen kèk lòt ki travèse diferan kalite emosyon, santiman lajwa ak kè kontan yon minit epi li ka santi l sèl ak dlo nan je l nan lòt minit la. Nan pifò ka, santiman tristè yo leje epi yo pase rapidman, men pafwa yo ka grav epi yo pa pase. Bagay ki enpòtan an se pou konprann diferans lan epi pou chèche èd lè sa nesèsè.

Jiska 80 pousan nouvo manman yo kriye fasilman oswa yo santi yo gen strès aprè yo fin akouche yon tibebe. Santiman sa yo, yo rele <<baby blues>>, souvan konn disparèt nan detwa semèn. Men, gen kèk fanm ki santi yon tristès lou ki pa disparèt. Fanm sa yo ka gen depresyon aprè akouchman (postpartum depression - PPD) oswa, yon kondisyon ki pi ra, yo rele sikoz aprè akouchman (postpartum psychosis). Yon fanm ki genyen youn nan pwoblèm grav sa yo ka genyen difikilte pou l devlope yon lyen ak tibebe l la. Li ka santi li pa yon bon manman. Li ka panse li pa renmen tibebe l la ase.

Santiman sa yo boulvèsan. Men fanm yo dwe konnen gen tretman ki disponib pou sa.

*<<Fanm yo bezwen konprann
depresyon aprè akouchman
se yon bagay nòmal. Sa rive
menm fanm ki byen
ekilibre mantalman.>>*

- ALYSON, EAST WINDSOR, NJ.

PPD: YON KONDISYON TANPORÈ EPI YO KA TRETE

Genyen yon tibebe se yon kokennchenn chanjman nan lavi yon moun. PPD ka afekte nenpòt fanm ki:

- Ansent
- Te fenk fè yon tibebe
- Te mete fen a yon gwoès oswa ki te fè foskouch
- Te sispann bay tete

PPD ka parèt dèjou oswa menm dèmwa aprè akouchman an. Siy avètisè yo diferan pou tout moun men yo enkli:

- Pwoblèm pou w dòmi, oswa ou dòmi twòp
- Chanjman nan apeti – ou manje plis oswa ou manje mwens
- Ou santi w irite, fache, oswa nève
- Ou pap jwi lavi a tankou nan tan lontan
- Mank enterè nan tibebe a
- Mank enterè nan zanmi ak fanmi
- Mank enterè pou zafè sèks
- Santiman kilpabilite oswa santiman ou pa vo anyen
- Santiman dezespwa
- W ap kriye san kontwòl
- Ou santi ou se yon move manman
- Ou santi w ta fè tibebe a mal oswa fè tèt ou mal

Fanmi ak zanmi ka santi yo fache akòz chanjman imè sa yo; anfèt, yo ka remake gen kèk pwoblèm menm anvan nouvo manman an reyalize sa. Yo ka ede lè yo pasyan epi yo bay sipò.

Men, lanmou ak sipò ka pa ase. Lè sentòm yo dire pi lontan pase 2 semèn oswa yo afekte kapasite yon fanm genyen pou l jwi lavi li, manm fanmi yo dwe ankouraje nouvo manman an pou l chèche èd toutsuit. Kit sentòm yo leje kit yo grav, avèk yon tretman apwopriye, nenpòt moun ka jwenn gerizon pou PPD.

JÈN AK MWEN JÈN, MOUN LAVIL AK MOUN NAN BANLYE: PPD KA AFEKTE NENPÒT MOUN

Pèsòn pa 100 pousan sèten poukisa moun rive fè depresyon aprè akouchman, men faktè risk yo enkli:

- Chanjman nan nivo òmòn kò a
- Yon gwoès difisil
- Yon akouchman ki pat fèt jan yo te planifye l la
- Pwoblèm medikal ak manman an oswa ak tibebe a
- Ou pa dòmi ase
- Ou santi w sèl
- Pèt libète
- Chanjman brit sou kou nan woutin kay la oswa travay la
- Antesedan pèsònèl oswa familyal pou depresyon
- Eksperyans ou te fè oparavan ak PPD
- Ou pa gen ase sipò nan men fanmi w oswa zanmi w
- Nivo strès elve

Byenke gen kèk fanm ki gen plis chans pou yo fè eksperyans depresyon pase lòt, PPD ka rive avèk nenpòt gwoès oswa akouchman, menm si yon fanm te gen lòt tibebe san yo pa t fè ekperyans pwoblèm emosyonèl. Fanm nan tout kilti, laj, nivo revni, ak ras ka genyen PPD.

Li enpòtan pou sonje PPD se pa fòt pèsòn, epi gen tretman ki disponib.

Telefòn
1-800-328-3838

Sit Entènèt
njspeakup.gov