

Tristès ak Depresyon apre Akouchman



Òmòn ou yo chanje apre akouchman. Ou ka fatigue lè w reveye ak tibebe w la nan mitan lannuit. Pran swen tibebe w la ka bay strès. Pafwa ou ka santi w pa sou san w, ou tris oswa deprime.

Se pa fòt ou si w santi w deprime oswa tris. Chanje òmòn apre akouchman lakòz depresyon kay kèk moun. Pale ak founisè w la pou w aprann plis sou fason pou w jwenn èd. Avèk èd, ou ka santi w pi byen.

Ki sa sentom tristès apre akouchman ye?

- Tristès lè w fin akouche se yon ti chanjman ki abitye rive nan emosyon oswa fason pifò moun santi yo apre yo fin akouche akòz chanjman nan òmòn yo,
- Anjeneral, sentòm yo disparèt apeprè de semèn apre akouchman
- Ou ka kriye fasil, santi mosad, gen kèk enkyetid, oswa tristès.

Ki sa ki depresyon apre akouchman an ye?

- Depresyon apre akouchman ka menm jan ak tristès apre akouchman. Men, siy yo dire pi lontan pase 2 semèn epi yo vin pi mal.
- Depresyon apre akouchman ka rive nan ane apre tibebe a fèt. Li rive pi souvan nan premye 1-6 mwa apre akouchman an.

Siy depresyon ki plis rive apre akouchman:

- Santi w tris anpil oswa panse negatif de tèt ou
- Dòmi tout jounen an oswa gen pwoblèm pou w dòmi
- Pa vle manje
- Enkyete w anpil paske ou pa ka panse a okenn lòt bagay
- Pa vle pran swen tèt ou oswa tibebe w la
- Santi ou vle fè tèt ou oswa tibebe w la mal
- Sa pa rive souvan kote w wè oswa tandè bagay ki pa la (sikoz).

Fason Pou Jwenn Èd

Nan Boston Medical Center

Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la! Yo ka refere w nan terapi oswa sikyatri.

Terapi oswa konsèy pale ak yon founisè sante mantal pou konprann ak pran swen sante mantal ou.

- Terapi a ka fèt poukont ou oswa nan yon gwoup.
- Terapi a ka ede w ak atitid ou ak enkyetid pandan gwosès oswa apre akouchman.

Sikyatri ap kolabore ak yon pwofesyonèl swen sante, tankou yon sikyat, pou konprann epi ede w ak sante mantal ou.

- Pandan randevou sa yo, w ap gen tan pou w pale epi aprann sou medikaman oswa tretman ki an sekirite pou sante mantal pou gwosès, apre akouchman, ak alètman.
- Randevou sa yo se ak yon pwofesyonèl swen sante ki resevwa fòmasyon espesyal sou sante mantal pandan gwosès ak apre akouchman.

Pou Èd Jodi a

CBHC Clinic

Dowling, 7yèm etaj

Rele: **617-414-5470**

Vizit: **8am-8pm nan lasemèn, 9am-5pm nan wikenn**

Sèvis BEST

Rele: **1-800-981-4357**

Disponib 24 èdtan pa jou, 7 jou pa semèn

Sal Ijans

24 èdtan pa jou

Lòt èd

Liy Dirèk Apèl Nasyonal pou Sante Mantal Matènèl

Rele oswa ekri: **1-833-852-6262** si w santi w akable apre w fin akouche.

Sipò Entènasyonal apre Akouchman (Postpartum International Support, PSI)

Rele oswa ekri **1-800-944-4773** si w bezwen èd apre akouchman.

Konsèy a distans disponib nan plizyè lang.

Liy Pou Strès Paran nan Massachusetts

Rele **1-800-632-8188** si w bezwen èd.

Liy Dirèk Nasyonal Pou Suisid ak Kriz

Rele oswa ekri **988**.



Skane pou plis resous BMC