



KONPRANN DEPRESYON APRÈ AKOUCHMAN EPI SIPÒTE SANTE MANTAL

AVRIL 2025



Depresyon apre akouchman se yon santiman tristès, enkyetid ak dezespwa ki pèsistan epi entans ki rive abityèlman nan lespas 1-3 mwa apre akouchman an. Sepandan, fè atansyon paske santiman sa yo ka kòmanse pandan gwosès la epi kontinye apre akouchman an oubyen yo ka rive pita apre akouchman an. Yo pèsiste pandan plizyè semèn rive plizyè mwa, epi souvan yo akonpaye pa pwoblèm dòmi, pèt enèji, santiman inutilite ak kilpabilite e pafwa menm panse swisid. Li diferan de epi li dire pi lontan pase **Baby Blues**: santiman enkyetid, tristès ak fatig ke anpil fanm fè eksperyans apre akouchman ki anjeneral disparèt poukont yo apre kèk jou (pa plis ke 14 jou).



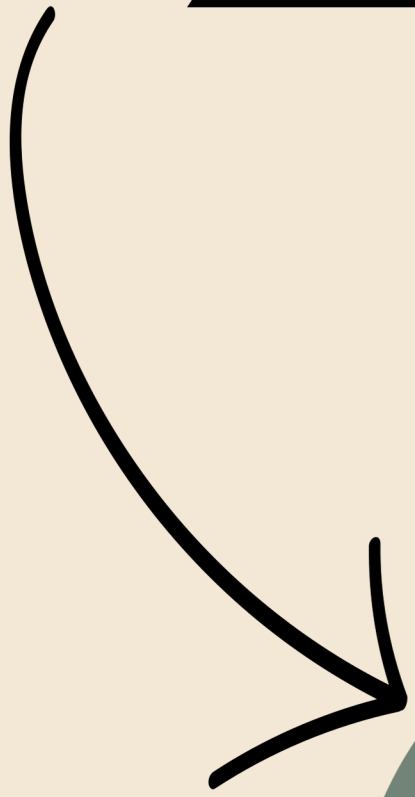
Akeyi yon nouvo tibebe pote yon gwo lajwa nan lavi yon manman, men li vini tou ak emosyon akablename, ki ka mennen nan depresyon post-partum (DPP). Malgre ke li ka sanble konsa, verite a se ke: ou pa poukont ou. Nan New Jersey; ant 11,000 ak 16,000 fanm souffri (DPP) chak ane (NJ Department of Health, 2017). Konnen siy yo epi chèche èd!



Si ou menm oswa yon moun ou renmen gen siy ki pèsiste pandan de semèn, li ka plis pase "baby blues":



Lè yo pa trete li, PPD a pa afekte sèlman manman an, men tou devlopman ak sante tibebe a.



"Depresyon ak enkyetid p ap ale poukont yo. Avèk tretman, gen espwa." – Pwogram Nasyonal Edikasyon Sante Timoun ak Manman

Gen opsyon tretman

- konsèy: pale ak yon founisè swen sante mantal sou enkyetid ak santiman ou yo ka ede ou jwenn estrateji pou soulaje depresyon
 - Medikaman: Pa pran okenn medikaman san preskripsyon; pale ak doktè w epi l ap preskri w medikaman efikas ki an sekirite pou itilize pandan gwosès ak peryòd w'ap bay tete.
- 



Ki kote pou ale pou jwenn sipò nan New Jersey

Liy èd Mom2Mom nan New Jersey ofri sipò ant manman ki resevwa fòmasyon epi ki viv eksperyans yo ansanm ak lòt konseye ☎ **Rele 877-914-6662** — 8:30am – 8:00pm Lendi–Vandredi. Apre lè travay ou ka kite yon mesaj epi yo pwomèt pou yo rele w.

Rele NJ Family Healthline Lendi–Vandredi 8AM – 6PM **1-800-328-3838** **Rele oswa voye yon mesaj tèks nan 988**—oswa chat sou 988lifeline.org pou sipò an ka ijans. Sipò nan ka ijans disponib **24 sou 24, 7 jou sou 7!**

Postpartum Support International (PSI) – Chapit New Jersey: Rele oswa voye yon mesaj tèks nan liy asistans yo a **1-800-944-4773** (4PPD) **Liy dirèk nasyonal pou sante mantal manman** an Rele oswa voye yon mesaj tèks nan 1-833-943-5746 (Angle ak Panyòl) – Liy dirèk gratis, konfidansyèl 24 sou 24, 7 jou sou 7, pou manman ansent ak nouvo manman. Sèvis entèprèt disponib nan 60 lang.

Konsekans PPD ki pa trete



Afekte kapasite w pou fonksyone epi pran swen tibebe ki fèk fèt la.

PPD a ka tounen yon depresyon kwonik

Manman yo gen pwoblèm pou kreye yon lyen ak tibebe ki fèk fèt yo epi yo gen plis risk pou yo neglijè oswa maltrete tibebe yo.

Ogmante risk pou konpòtman malsen tankou fimen ak bwè twòp, osi byen ke risk pou mouri pa swisid.

INCORRECT

Move konsepsyon sou PPD

1. Se sèlman manman ki fèk fèt ki ka fè PPD.
2. Se sèlman manman ki fèb yo ki ka fè PPD.
3. Manman ki gen PPD pa renmen tibebe yo.
Verite a se maladi a ka fè li difisil pou konekte avèk yo oswa pran swen yo.
4. Si ou inyore li, li pral disparèt.
Verite a se ke PPD ka vin pi mal san tretman epi li ogmante risk pou mouri pa swisid.

Kisa nou tout ka fè pou ede?

Enfòm w, konnen siy yo epi sispann estigma kont sante mantal.

Se pou ou janti! Nouvo manman yo souvan anba anpil strès epi yo bezwen sipò.

Pale ak zanmi ki fèk akouche. Ofri pou veye yo pou yo ka pran yon ti repo, asire w ke yo manje manje ki satisfè bezwen nitrisyonèl yon manman k ap bay tete.

Ankouraje moun pou chèche èd
—**PPD se yon bagay medikal**

Ansanm nou ka nòmalize sante mantal manman yo!!



Pou nou elve tibebe ki an sante epi bati fanmi solid, nou bezwen plis pase jis manman ki an sante fizikman. Nou bezwen sipòte byennèt konplè: mantal, fizik, emosyonèl ak sosyal. Paske sante yon manman fòm avni pitit li, fanmi li ak kominote li.