

MAGSALITA KAPAG IKAW AY NALULUNGKOT

6 NA BAGAY BAWAT INA AT MAGIGING INA AY DAPAT MALAMAN ANG TUNGKOL SA DEPRESYON NG INA



1

Ang depresyon ng ina ay pangkaraniwan.

Ito ang nangungunang kumplikasyon ng pagbubuntis. Sa Estados Unidos, 15% hanggang 20% ng mga bagong ina, o humigit-kumulang na 1 milyong babae bawat taon ay nakararanas ng mga sumpung at pagkabalisa kapag malapit nang manganak at sa mga unang panahon pagkatapos manganak, at may mga pag-aaral na nagmumungkahi na ang bilang na ito ay maaaring mas mataas.

hindi ka nag-iisa.

Ang depresyon ng ina ay nakakaapekto sa sinumang babae anuman ang edad, kita, kultura, o edukasyon.

2

Maaaring makaranas ka ng ilan sa mga sintomas na ito.

- Mga damdamin ng pagkalungkot.
- Mga pagbabago ng lagay ng loob: matataas at mabababa, nadaramang parang natatabunan.
- Nahihirapang mag-ukol ng buong isip.
- Pagkawala ng interes sa mga bagay na dating ikinasisiya.
- Mga pagbabago sa mga gawi sa pagtulog at pagkain.
- Mga atake ng pagkataranta, pagkanerbiyoso, at pagkabalisa.
- Labis na pag-aalala sa iyong sanggol.
- Mga naiisip na pagpinsala sa sarili o sa iyong sanggol.
- Pagkatakot na hindi mo mapapangalagaan ang iyong sanggol.
- Nadaramang nagkasala at walang sapat na kakayahan.
- Paghihirap na tanggapin ang pagiging ina.
- Hindi makatwirang pag-iisip; nakakakita o nakakarinig ng mga bagay na wala doon.

Sa ilang mga paraan na inilalarawan ng mga babae ang kanilang mga damdamin ay kabilang ang:

Gusto kong laging umiyak.

Nadarama ko na ako ay mabilis na nagbabago ng damdamin.

Hindi ko madaramang muli ang dating sarili.

Hindi ko nadarama na gusto ako ng aking sanggol.

Ang bawat bagay ay parang mahirap gawin.

3

Ang mga sintomas ay maaaring lumitaw kahit kailan sa panahon ng pagbubuntis, at hanggang sa unang taon ng anak.

Ang mga kalungkutan pagkatapos manganak, isang normal na panahon ng pag-aakma pagkatapos manganak, ay karaniwang

tumatagal ng 2 hanggang 3 linggo. Kung ikaw ay nagtataglay ng alinman sa mga nakalistang sintomas, ang mga ito ay hindi nagbago o kaya ay lumala, at ikaw ay 5 hanggang 6 na linggo nang nakapanganak, hindi ka na nakararanas ng mga kalungkutan pagkatapos manganak, at maaaring mayroon nang sumpung o pagkabalisa sa panganganak.

4

Wala kang ginawa upang maging dahilan nito.

Ikaw ay hindi isang mahina o masamang tao. Ikaw ay may isang pangkaraniwan, nagagamot na sakit. Ipinakikita ng pananaliksik na may iba't ibang dahilan ng panganib na maaaring makaapekto sa nadarama mo, kabilang ang iyong kasaysayang medikal, paano ipinoproceso ng iyong katawan ang mga partikular na hormone, ang antas ng tensiyon na nararamdaman mo, at gaano karaming tulong ang natatanggap mo sa iyong sanggol. Ang alam namin ay, **hindi ito kasalanan mo.**

5

Mas maagang kang magpagamot, mas mabuti.

Narapat kang maging malusog, at ang iyong sanggol ay nangailangan ng isang malusog na ina upang mabuhay. Huwag maghintay upang makakuha ng **TULONG**. Ito ay nakahanda. Ang mga pag-aaral kamakailan ay nagpapakita na ang kapakanan at pag-unlad ng iyong sanggol ay tuwirang nakaugnay sa kalusugan ng iyong katawan at damdamin.

6

May tulong para sa iyo.

Dumarating ang panahon sa buhay ng bawat babae na kailangan niya ng tulong. **NGAYON** ang panahon upang lumapit sa isang nagmamalasakit na propesyonal na may sapat na kaalaman tungkol sa depresyon sa panahon ng panganganak na makatutulong sa iyong lampasan ang krisis na ito. Maiintindihan niya ang sakit na nararamdaman mo at mapapatnubayan ka sa daan sa paggaling. Makipag-ugnayan sa 2-1-1 o Postpartum Support International, **1.800.944.4773** o www.postpartum.net, para sa mga pagrekomenda at suportang malapit sa iyo.

Hinango mula sa *Postpartum Progress*, www.postpartumprogress.com, kung saan makakukuha ka ng karagdagang kaalaman tungkol sa sakit sa isip na may kaugnayan sa panganganak.

Ang proyektong ito ay sinuportahan ng mga pondong natanggap mula sa Mental Health Services Act Prevention and Early Intervention DMH Nurse-Family Partnership Program.

LOS ANGELES COUNTY PERINATAL MENTAL HEALTH TASK FORCE

www.maternalmentalhealthla.org

www.maternalmentalhealthla.org

Para sa suporta sa pangangalaga at mga makukunan ng tulong tumawag sa
2-1-1 o

1.800.944.4773 Postpartum Support International
o makipag-ugnayan sa iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan

SPEAK UP WHEN YOU'RE DOWN

6 THINGS

EVERY NEW MOM & MOM-TO-BE
SHOULD KNOW ABOUT
MATERNAL DEPRESSION



LOS ANGELES COUNTY PERINATAL MENTAL HEALTH TASK FORCE
www.maternalmentalhealthla.org

For caring support and resources contact
2-1-1 or

1.800.944.4773 Postpartum Support International
or contact your healthcare provider

1

Maternal depression is common.

It is, the number one complication of pregnancy. In the US, 15% to 20% of new moms, or about 1 million women each year experience perinatal mood and anxiety disorders, and some studies suggest that number may be even higher.

YOU ARE NOT ALONE.

Maternal depression can affect any woman regardless of age, income, culture, or education.

2

You might experience some of these symptoms.

- Feelings of sadness.
- Mood swings: highs and lows, feeling overwhelmed.
- Difficulty concentrating.
- Lack of interest in things you used to enjoy.
- Changes in sleeping and eating habits.
- Panic attacks, nervousness, and anxiety.
- Excessive worry about your baby.
- Thoughts of harming yourself or your baby.
- Fearing that you can't take care of your baby.
- Feelings of guilt and inadequacy.
- Difficulty accepting motherhood.
- Irrational thinking; seeing or hearing things that are not there.

Some of the ways women describe their feelings include:

I want to cry all the time.

I feel like I'm on an emotional roller coaster.

I will never feel like myself again.

I don't think my baby likes me.

Everything feels like an effort.

3

Symptoms can appear any time during pregnancy, and up to the child's first year.

Baby blues, a normal adjustment period after birth, usually lasts from 2 to 3 weeks. If you have any of the

LOS ANGELES COUNTY PERINATAL MENTAL HEALTH TASK FORCE
www.maternalmentalhealthla.org

listed symptoms, they have stayed the same or gotten worse, and you're 5 to 6 weeks postpartum, then you are no longer experiencing baby blues, and may have a perinatal mood or anxiety disorder.

4

You did nothing to cause this.

You are not a weak or bad person. You have a common, treatable illness. Research shows that there are a variety of risk factors that may impact how you are feeling, including your medical history, how your body processes certain hormones, the level of stress you are experiencing, and how much help you have with your baby. What we do know is, **THIS IS NOT YOUR FAULT.**

5

The sooner you get treatment, the better.

You deserve to be healthy, and your baby needs a healthy mom in order to thrive. Don't wait to reach out for **HELP**. It is available. Recent studies show that your baby's well-being and development are directly tied to your physical and emotional health.

6

There is help for you.

There comes a time in every woman's life when she needs help. **NOW** is the time to reach out to a caring professional who is knowledgeable about perinatal depression who can help you through this time of crisis. He or she can understand the pain you are experiencing and guide you on the road to recovery. Contact 2-1-1 or Postpartum Support International, **1.800.944.4773** or www.postpartum.net, for referrals and support near you.

Adapted from *Postpartum Progress*, www.postpartumprogress.com, where you can find out more on childbirth-related mental illness.

This project was supported by funds received from the Mental Health Services Act Prevention and Early Intervention DMH Nurse-Family Partnership Program.