

# Depresyon Perinatal

## Kisa ki Depresyon Perinatal?

Depresyon perinatal se depresyon ki fèt pandan w ansent oubyen apre w akouche. Santiman depresyon sa yo kapab lejè rive grav epi dire plis pase 2 semèn. Depresyon perinatal kapab rive nenpòt moun. Li enpòtan sonje depresyon perinatal se pa janm fòt pa w. Li pa kòmanse poutèt anyen yon moun fè oubyen pa fè. Genyen rechèch ki montre 1 fanm sou 8 fè sentòm depresyon pòspatòm.

## Sentòm yo:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ajitasyon, iritabilite, oswa kriye twòp</li><li>• Difikilte konsantre, sonje, oswa pran desizyon</li><li>• Twòp anksyete oswa enkyetid</li><li>• Panse oswa enkyetid ki difisil pou kontwole</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Difikilte manje oswa dòmi</li><li>• Santi w akable, inadekwa, koupab, oswa san valè</li><li>• Pèdi enterè nan aktivite ou te konn renmen lontan</li><li>• Pa santi w tankou ou menm oubyen yon moun k ap eksprime sousi pou kijan sa va avè w</li></ul> |
|--|---|

## Kijan Depresyon Perinatal Trete?

Depresyon perinatal kapab trete avèk siksè. Opsyon yo pou trètman kapab varye depandan sou tip la ak gravite sentòm yo.

Trètman pi komen yo se:

- Psikoterapi/konsèy
- Medikaman kont depresyon/anksyete
- Swen pou tèt
- Yon konbinezon trètman sa yo

## Kijan Lòt Moun Ka Ede

Tout manman bezwen èd ak sipò apre yo akouche. Mande patnè domestik ou, fanmi w, ak zanmi w ede nan fason sa yo:

- Tande lè w bezwen pale
- Ede okipe bebe a
- Ede w fè manje, makèt, netwaye, lòt travay nan kay la ak komisyon
- Bay tèt ou tan pou kont ou chak jou pou w dòmi, benyen, fè spò, fè lekti, oswa medite

## Estrateji Swen pou Tèt Pandan W Ap Chache Trètman

- Repoze w tout jan w kapab. Dòmi pandan bebe a ap fè kabicha. Eseye pa kite moun ki vizite w yo enpoze w jwenn somèy ou bezwen an. Fèmen telefòn w epi mete yon siy sou pòt la pandan w ap kabicha.
- Eseye fè kèk spò dou, manje bagay sanitè, epi bwè kont likid pou pran swen kò w
- Eseye pase tan deyò a. Mennen bebe a pwomene.
- Mande èd. Fè fanmi ak zanmi ede w ak travay nan kay la ak komisyon.
- Pale ak zanmi ak fanmi, sitou lòt nouvo paran, sou eksperyans ou antanke paran.
- Ale nan yon gwoup sipò pou nouvo paran.

Enfòmasyon sa yo pa fèt pou soude pwoblèm sante ni ranplase konsèy medikal oswa swen ou resevwa nan men doktè w oswa lòt pwofesyonèl medikal. Si w genyen pwoblèm sante pèsistan, oubyen si w gen plis kesyon, tanpri konsilte doktè w. Si w gen kesyon oubyen bezwen plis enfòmasyon sou medikaman w, tanpri pale ak famasis ou. Pwogram Pre to 3 a pa andose okèn medikaman ni pwodwi ki masyone.

Referans yo:

Centers for Disease Control and Prevention (2020, 14 Me). Depression Among Women. Rekipere 18 Fevriye 2022, soti <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/depression/index.htm#Postpartum>  
Pilkington, K, g Wieland, L.S. (2020). Self-care for anxiety and depression: a comparison of evidence from Cochrane reviews and practice to inform decision-making and priority-setting. BMC complementary medicine and therapies, 20(1),247. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03038-8>