

Naninmej in Kirae

Ta in Naninmej in Kirae?

Naninmej in Kirae ej juon naninmej eo ej walok ilo ien am bororo alikin an wor ninnin. Enjaake in naninmej in ekkar an walok jen jonan eo edik nan lap im ekka an bok 2 wiik aetokin.

Naninmej in Kirae emaron walok nan jabdewot armej. Elap an aurok nan kemejmej ke Naninmej in Kirae ejjab kijoor am bod. Ejjab walok jen men ko im kwar im jab kommani. Katak ko rej kwalok ke 1 ilowaan 8 kora ro rej ioon kokalle in naninmej in kirae.

Kokalle ko:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Komokmok, abonono, ak elap am jan• Epen am lorlorjake juon men, kemejmej, ak komman jemlok ko• Elap am inepata• Kolmenlokijken ak inepata ko open wonaaki | <ul style="list-style-type: none">• Ejjab emman am mona ak kiki• Eboot koban komalij ne am, ejjab wor unin am pad, kwoj enoik kwe make, ak ejej tokjam• Jab tok limoim ilo makitkit ko ekka am monono kaki• Koktak jen kar kwe mokta ak ak juon ej inepata kin wawein am pad |
|--|---|

Ewi Wawein Kemour Naninmej in Kirae?

Komaron mour jen naninmej in kirae. Wawein kemouri emaron oktaktak padpad wot ioon taip im jonan kokalle ko.

Wawein kein kemour ko ekka aer jerbal:

- Kenono ippen takto in kapiloklok eo
- Daak uno in ikumkum im emokmok
- Make kejbarok am mour
- Kobaan aolepen wawein kemour kein

Ewi Wawein an ro Jet Maron Jipan?

Aolep mama ro rej aikuij jipan alikin aer kolotak juon ninnin. Kajjitok ippen baatnor eo am, baamle eo, im ro mottam nan jipan ilo wawein kein:

- Ronjake elane kwoj konaan bwebwenato
- Jipan lale ninnin eo
- Jipan komat, wia, karreo, jerbal ko jet mweo, im makitkit ko jet
- Lewaj am ien make nan kiki, tutu, komakitkit enbwinnum, riit, ak metiteit

Wawein Make Kejbarok am Mour ilo am Bukot Ajmour

- Kakije elap nan am maron. Kiki ien eo ninnin eo ej kiki. Komman bwe rilotok ro am ren jab kakure ien kiki eo am elap am aikuiji. Kune talboon eo im lore juon Jain ilo kejem eo ne kwoj kiki.
- Kajjeon makitkit dikdik, kan mona ko reoone, im buul daak aiboj nan kejbarok enbwin eo am.
- Kajjeon pad ijoko naboj. Etetal kin ninnin eo nejum naboj.
- Kajjitok jipan. Komman bwe baamle im ro mottam ren jipan eok kin jerbal ko mweo im ko inaboj.
- Bwebwenato ippen ro mottam im baamel, elaptata mama im baba ro rekaal, kin men ko kwoj iooni einwot juon mama.
- Etal nan kurub in jipan ko an mama im baba ro rekaal.

Melele kein rejjab nan taktoiki joreen in naninmej ko ak bok wot jikin kapiloklok in kajmour eo kwoj aikuiji jen takto eo am ak ro jet retijemlok ilo takto. Elane ewor am naninmej eo ekutkut an walok, jouj im kepaak takto eo am. Elane ewor am kajjitok ak kwoj aikuij elaplok melele ko kin uno ko nimom, jouj im kenono ippen rikauno eo.

Pre nan 3 Burokiraam eo ejjab kommane uno ko kenonon kaki.

References:

- Centers for Disease Control and Prevention (2020, May 14). Depression Among Women. Retrieved February 18, 2022, from <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>