

Msongo wa Mawazo wa Uzazi

Je, msongo wa mawazo wa uzazi ni nini?

Msongo wa mawazo ukiwa mjamzito ni mfadhaiko unaotokea wakati wa ujauzito au baada ya kupata mtoto. Hisia hizi za mfadhaiko zinaweza kuwa za kawaida au zilizokithiri na hudumu zaidi ya wiki 2. Msongo wa mawazo wa uzazi unaweza kumpata yeyote. Ni muhimu kukumbuka kuwa msongo wa mawazo wa uzazi hujitokeza bila mama kukusudia. Hali hii haisababishwi na kitu chochote ambacho mtu amefanya au hajafanya. Utafiti unaonyesha kuwa mwanamke 1 kati ya 8 hupata dalili za mfadhaiko baada ya kuzaa.

Dalili:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Kutotulia, kukerwa, au kulia kupita kiasi• kutomakinika, kusahau, au kutoweza kufanya maamuzi• Wasiwasi au hofu kupita kiasi• Mawazo au mafikira usiyoweza kudhibiti | <ul style="list-style-type: none">• Kukosa usingizi au hamu ya kula• Kuhisi kulemewa, kutostahili, hatia, au kutokuwa wa thamani• Kutovutiwa na shughuli ulizokuwa ukifurahia• Kutojihisi kama wewe mwenyewe au mtu kueleza wasiwasi wake kuhusu hali yako |
|---|---|

Je, Msongo wa Mawazo wa Uzazi Hutibiwa Vipi?

Msongo wa mawazo wa uzazi unaweza kutibiwa. Matibabu yanatofautiana kulingana na aina na kukithiri kwa dalili.

Matibabu ya kawaida ni:

- Tiba ya kisaikolojia/ushuri
- Dawa ya kupunguza mfadhaiko/wasiwasi
- Kujitunza
- Mseto wa matibabu haya

Kusaidiwa na Wengine

Akina mama wote wanahitaji usaidizi baada ya kupata mtoto. Uliza mwenzi wako, familia, na marafiki wakusaidia kwa njia zifuatazo:

- Kukusikiliza unapohitaji kuzungumza
- Kukusaidia kumtunza mtoto
- Kukusaidia kupika, kufanya ununuzi, kusafisha, kufanya kazi za nyumbani, au shughuli zingine
- Kukupa muda kila siku ili upate nafasi kulala, kuoga, kufanya mazoezi, kusoma, au kutafakari

Jinsi ya Kujitunza Ukitafuta Matibabu

- Pumzika kadri uwezavyo. Lala wakati mtoto anapolala. Jaribu kutoruhusu wageni wako wakuzuie kupata usingizi unaohitaji. Zima simu na uonyeshe mlangoni kuwa umelala.
- Jaribu kufanya mazoezi mepesi, kula vyakula vyenye afya, na unywe maji mengi ili kutunza mwili wako
- Jaribu kutumia muda wako kufanya shughuli nje. Mtembeze mtoto nje.
- Omba usaidizi. Waombe wanafamilia na marafiki wakusaidie kwa kazi za nyumbani na shughuli.
- Zungumza na marafiki na wanafamilia, hasa wazazi wengine walio na mtoto mchanga, kuhusu unachopitia.
- Shiriki katika vikundi vya usaidizi kwa wazazi wapya.

Maelezo haya hayajakusudiwa kutumika kwa madhumuni ya kutambua matatizo ya afya au kutumika badala ya ushuri wa matibabu au utunzaji unaopokea kutoka kwa daktari wako au mtaalamu mwingine wa afya. Ikiwa una matatizo ya afya yaliyokithiri, au una swali lolote, tafadhali wasiliana na daktari wako. Iwapo una maswali au unahitaji maelezo zaidi kuhusu matibabu yako, tafadhali zungumza na mfamasi wako. Mpango wa Pre to 3 hauidhinishi dawa au bidhaa zozote zilizotajwa.

Marejeleo:

Vituo vya Kuzuia na Kudhibiti Magonjwa (14 Mei, 2020). Depression Among Women. Retrieved February 18, 2022, from <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/depression/indéx.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>