

Ang buhay kasama ng iyong bagong silang na anak ay hindi laging madali



best start)
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Ang pagkadama ng
panlulumo o “Baby
Blues” ay normal

4 sa 5 inang
kapapanganak
pa lamang ay
makakaranas nito





PAGKADAMA NG PANLULUMO PAGKAPANGANAK O “BABY BLUES”

Ang pagdadalang-tao, panganganak o pag-aampon ay nagiging sanhi ng pisikal, emosyonal at sosyal na mga pagbabago. Ang pagharap sa mga bagong pananagutan ay hindi laging madali. Halos 4 sa 5 bagong silang na ina ang makakaranas ng panlulumo o “Baby Blues”.

MAAARI KANG:

- Makadama ng pagkalungkot at naiiyak
- Makadama ng pagkainis
- Makadama ng pagkapagod
- Makadama na maraming problema
- Magkaroon ng pabago-bago sa iskedyul ng pagtulog at pagkain

Ito ay normal. Nangyayari ito makalipas ng ilang araw o linggo matapos makapanganak. Lilipas din ito makaraan ng ilang araw o matagal na ang dalawang linggo. Mas mabilis ang paglipas nito kung: **Pangangalagaan mo ang sarili gamit ang mga pamamaraang nakabalangkas sa brosyur na ito at hayaang tulongan ka ng pamilya at kaibigan.**

Ang panlulumo at pagkamasumpungin (postpartum mood disorders) ay TUNAY.

1 sa 5 mga bagong silang na ina ay makararanas ng panlulumo.



PANLULUMO AT PAGKAMASUMPUNGIN

Madalas na hindi nawawala ang panlulumo. Maaring maranasan mo ito habang nagbubuntis o sa unang taon ng sanggol.

MAAARI MONG MARANASAN:

- Ang kakaibang pakiramdam
- Ang pagkalungkot at naiiyak
- Ang sobrang pagod na di makatulog
- Ang pabago-bago sa iskedyl ng pagtulog at pagkain
- Ang pagiging problemado at di makapagtuon ng pansin sa ginagawa
- Ang kawalan ng interes sa mga gawaing dating kinagigiliwan
- Ang kawalan ng pag-asa at pagkasiphayo
- Ang hindi mapakali, sumpungin o magagalitin
- Ang pagkaramdam na punong-puno ka ng sigla
- Ang pagkabalisa – pananakit ng dibdib, kahirapan sa paghinga, pamamanhid, parang may tumutusok o parang may nakabara sa lalamunan
- Ang panunumbat ng budhi at pagkahiya, iniisip na hindi ka mabuting ina
- Na hindi mo mahal ang sanggol, takot na mag-isa kasama nito
- Ang pagkakaroon ng pangamba na may masamang mangyayari sa sanggol
- Ang pagkakaroon ng kaisipan na saktan ang iyong sarili at ang sanggol

Mayroon ka bang ganitong sintomas higit sa dalawang linggo? Huwag ipagpaliban. Mayroong tulong para sa iyo at iyong pamilya dito sa Canada, kahit na wala ito sa iyong pinanggalingang bansa.

- Ang tagapangalaga ng kalusugan (doktor ng pamilya, komadrona, nars, doktor sa panganganak, saykayatris.)
- Tagapangalaga ng kalusugan sa komunidad, tagasulong ng kalusugan, manggagawang panlipunan o settlement worker
- 1 866 532 3161INFO line upang makontak ang inyong ahensya ng pampublikong kalusugan: 1 866 532 3161
- 1 866 797 0000 or TTY 1 866 797 0007Telehealth Ontario: 1 866 797 0000 or TTY 1 866 797 0007
- 1 866 531 2600Mental Health Services Information Ontario: 1 866 531 2600

ANG POSPARTUM MOOD DISORDERS (PPMD) AY MAARING GANITO:

1. Sasabihin mo sa lahat na mabuti ang pakiramdam mo at mapapaniwala mo sila. Maaga kang nagigising, mag-papaganda at mag-eehersisyo para maibalik ang dating katawan. Malinis ang bahay gayundin ang sanggol. Ngunit iniisip mo kung hanggang kailan ang pagpapanggap na ito. Ang saloobin mo ay ibang-iba kaysa sa ipinapakita.
2. Kakaiba ang iyong pakiramdam. Lagi mong gustong humiga. Hindi mo kayang pangalagaan ang iyong sarili at wala kang pakialam. Hindi mo naaalagaan ng husto ang iyong anak.
3. Akala mo mapapalapit agad ang damdamin mo sa iyong anak, pero natatakot kang hawakan ito. Paano mo mapapangalagaan at mamahalin ang kaawa-awang sanggol na ito. Ayaw mo siyang alagaan o kaya ay ipinapasa mo na lang sa tatay o sa ibang miyembro ng pamilya. Madalas mong iniisip na mas mapabubuti ang sanggol kapag wala ka.
4. Hindi ka naaalih sa sanggol dahil sa sobrang pag-aalala rito. Malinis ba ang kanyang lampin? Magkakasakit ba siya? Paano kung madulas at mahulog siya habang pinapaliguan? Paano kung huminto siya ng paghinga? Hindi ka na makatulog dahil sa lagi kang nakabantay dito at hindi mo siya pinapaalaga sa iba. Hindi mo mapigilang mag-alala kahit na hapo ka na.
5. Naiirita ka. Madali kang magalit kahit sa konting bagay. Walang marunong gaya ng pagtutupi o pagpapalit ng lampin. Hindi nakaaabot sa iyong pamantayan ang mga bagay na ibig mong mangyari. Alam mong pinagbibigyan ka lamang ng iyong pamilya at kaibigan para maiwasan na mainis ka, kaya lang di mo pa rin mapigilang mairita.

Ang Postpartum Psychosis ay Madalang.



PAGKAHIBANG (POSTPARTUM PSYCHOSIS)

Ang postpartum psychosis ay bihira lang mararanasan ng bagong panganak na ina. Ito ay isang seryosong sakit na nagsasapanganib sa buhay ng ina at sanggol.

MAAARI KANG:

- Magkaroon ng saloobin na saktan ang iyong sarili at sanggol.**
- Makakita o makarinig ng mga bagay na wala naman doon**
- Maniwala na mayroong mga tao o bagay na mananakit sa iyo at sa sanggol**
- Maging malituhin at wala sa sarili.**

Kapag mayroon kang ganitong saloobin huwag ipagpaliban. Agad na humingi ng tulong. Tumawag agad sa doctor o pumunta sa emergency department ng lokal na ospital o TUMAWAG sa. Ang tagapangalaga ng kalusugan ang magsasabi sa iyo kung ano ito.



ANO ANG MAAARI MONG GAWIN?

- **Huwag sisihin ang sarili.** Hindi ka nag-iisa sa nararamdamang ito. Huwag kang mahiya o sisihin ang sarili sa ganitong kaisipan at damdamin. Hindi ito nangangahulugan na ikaw ay masamang ina.
- **Humingi ng tulong.** Kausapin ang iyong kapareha, kapamilya, kaibigan, tagapangalaga ng kalusugan o sinuman na kapalagayang loob mo, gaya ng CPNP staff o nars. Huwag kang mahihiya sa iyong nararamdaman. Ang pagpapaliban na humingi ng tulong ay magpapatagal sa paggaling.
- **Ingatan ang iyong sarili.** Magpahinga, kumain ng masustansyang pagkain at lumanghap ng sariwang hangin at mag-ehersisyo.
- **Maglaan ng panahon para sa sarili.** Tanggapin ang tulong ng iba tulad ng gawaing bahay at pag-aalaga ng bata upang makapagpahinga ka.
- **Huming ng sikolohikal na pagpapayo.** Dumalo sa pang-isahang mga sesyon o sumali sa isang pang-grupong sesyon kasama ng ibang mga magulang makatutulong ang ipakipag-usap sa iba ang iyong nararamdaman.
- **Isaalang-alang ang paggamot.** Ang tagapangalaga ng kalusugan ay makapagrerekomenda ng gamot na ligtas gamitin habang nagpapasuso at hindi nakakaadik.



Mayroong tulong sa iyo at sa iyong pamilya.

ANO ANG MAITUTULONG NG IYONG KAPAREHA, KAPAMILYA AT KAIBIGAN?

- **Pakinggan at suportahan ang kanyang damdamin.** Pasiglahin siya na ipakipag-usap ang kanyang saloobin. Huwag sasabihin na “Wala iyan,” o “Dapat nga magsaya ka dahil may maganda at malusog kang sanggol”. Ito ay lalong magpapalubha ng kanyang nararamdaman.
- **Pasiglahin siya na humanap ng propesyonal na tulong.** Tulungan siyang humanap ng madamayng tagapangalagang propesyonal ng kalusugan. Mag-alok na samahan siya sa kanyang pagbisita bilang sa suporta.
- **Pasulungin ang iyong kaugnayan sa sanggol.** Ito ay maglalaan ng kinakailangang pahinga sa ina.
- **Tanungin siya kung paano ka makakatulong.** Malaki ang maitutulong kapag ihahanda mo ang pagkain, tulungan siya sa gawaing bahay, alagaan ang iba niyang anak o basta makinig sa kanya.
- **Magbasa tungkol sa postpartum mood disorders.** Maging matiisin. Panahon ang kailangan upang makapanumbalik.
- **Maglaan ng panahon para sa iyong sarili.** Tiyakin mong may panahon kang gawin ang mga bagay na nakaaliw sa iyo. Kailangan mo rin ng pahinga.
- **Humanap ka ng makakausap.** Ang postpartum mood disorder ay mahirap para sa lahat. Masusuportahan ka ng iyong kapamilya, kaibigan at tagapangalaga ng kalusugan o tumawag sa 24-oras na linyang pangkrisis para sa karagdagang tulong.
- **Huwag kang maghinakit dahil may PPMD ang iyong ina (hindi mo o niya ito kasalanan).** Maiiwasan ang di pagkakaunawaan at kabiguan kung makikipag-usap ka sa kanya.

Tandaan... hindi mo ito kasalanan. Mayroong tulong para sa iyo at sa iyong pamilya.

Ang pagdating ng isang sanggol ay nagdaragdag ng pag-aalala para sa ama/kapareha at iba pang miyembro ng pamilya, lalo na kapag magsimulang manlumo ang ina. Kinakailangan din nilang pangalagaan ang kanilang sarili at agad na humingi ng tulong kapag makadama ng panlulumo at pagkabalisa.

BUMISITA SA SUMUSUNOD NA WEB SITES:

- Ang Best Start Resource Centre's Postpartum Mood Disorder Campaign: www.lifewithnewbaby.ca (Inggles/Pranses), 1-800-397-9567
- Our Sisters' Place: www.oursistersplace.ca 1-888-363-6663 (Inggles)
- Mental Health Services Information Ontario: www.mhsio.on.ca/PPMD 1-866-531-2600 (Inggles/Pranses), pagsasalin sa higit 140 na wika
- Pacific Postpartum Support Society: www.postpartum.org 604-255-7999 (Inggles)
- Postpartum Support International: www.postpartum.net 1-800-944-4773 (Inggles, Espanyol, Olandes, Pranses, Italyano, Portuges, Hapon, Koreano at Intsik)
- Depression After Delivery: www.depressionafterdelivery.com
- Kung wala kang OHIP, tutulungan ka ng community health centre (CHC).
- Tumawag sa 2-1-1 (libre) sa Ontario, upang makita ang CHC, public health department o ibang serbisyo na nakasaad sa itaas. Makatatanggap ka ng impormasyon sa iyong sariling wika. Kapag nangangailangan ka ng higit na tulong, matutulungan ka ng iyong settlement worker.

Ang buhay kasama ng iyong bagong silang na sanggol ay hindi laging madali.

Maaaring isa ka sa limang ina na mayroong postpartum mood disorder.

Tandaan: mayroong tulong at ikaw ay makakapanumbalik.

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Best Start: Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre
www.Beststart.org.

Health Nexus, 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567 • **www.healthnexus.ca**

Ang dokumentong ito ay nabuo sa pamamagitan ng pondo mula sa Pamahalaan ng Ontario.



Citizenship and Immigration Canada Citoyenneté et Immigration Canada

Ang halaga ng paghalaw, pagsalin at pag-imprenta ay sinuportahan ng Pamahalaan ng Canada sa pamamagitan ng Citizenship and Immigration Canada.