

የድህረ ወሊድ ጭንቀት እና ጭንቀት

ከወሊድ በኋላ ለወራት የሚቆይ የድጎረ ወሊድ ጭንቀት፣ በወሊድ ወይም ተንከባካቢ ክልጁ ጋር የመተሳሰር እና የመንከባከብ ችሎታ ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል።

ሕክምና ካልተደረገላት፣ በወሊድ ሰው ወይም በተንከባካቢው ጤና ላይ ተጽእኖ ሊያሳድር ይችላል እናም በልጁ ላይ የእንቅልፍ፣ የመብላት እና የባህርይ ችግርን ሊያስከትል ይችላል።

የድህረ ወሊድ የመንፈስ ጭንቀት ውጤታማ በሆነ መንገድ ሲታከም ለወሊድ ወይም ተንከባካቢ እና ልጅ ጤና ይጠቅማል።

የድህረ ወሊድ የመንፈስ ጭንቀት ውጤታማ በሆነ መንገድ ሲታከም ለወሊድ ወይም ተንከባካቢ እና ልጅ ጤና ይጠቅማል።

ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ ነገር ግን በዚህ ብቻ አይወሰኑም

- የማያቋርጥ ሀዘን፣ ጭንቀት፣ መነጨነጭ ወይም “የባዶነት” ስሜት
- የጥፋተኝነት ስሜት፣ ዋጋ ቢስነት፣ ተስፋ ቢስ፣ ወይም አቅመ ቢስነት
- የማተኮር፣ የማስታወስ ወይም ውሳኔ የማድረግ ችግር
- የመተኛት ችግር
- ከሕፃኑ ጋር መተሳሰር ወይም ስሜታዊ ትስስር መፍጠር ችግር
- ሕፃኑን የመንከባከብ ችሎታን በተመለከተ የማያቋርጥ ጥርጣሬዎች
- ስለ ሞት፣ ራስን ማጥፋት፣ ወይም ራስን ወይም ሕፃኑን መጉዳት።

ድጉፊትን እና ጭንቀት ከሰው ወደ ሰው በተለየ ሁኔታ ሊታዩ ይችላሉ። እርስዎ ወይም የሚወዷቸው ሰዎች የሚያሳስብ ባህሪ በሚያሳዩበት ጊዜ እባክዎ የጤና እንክብካቤ ቡድንዎን ያነጋግሩ።



ለእገዛ ያነጋግሩ

የአደጋ ጊዜ የስልክ መስመሮች

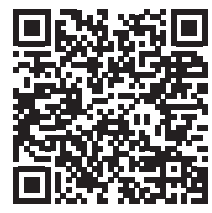
- ለአስቸኳይ እርዳታ፡ 911 ይደውሉ
- 988 ራስን ማጥፋት እና ቀውስ የሕይወት መስመር፡ ወደ 988 ይደውሉ (የቀድሞው ብሔራዊ ራስን ማጥፋት መከላከል የሕይወት መስመር) ወይም 1-800-TALK (8255)
- ብሄራዊ የእናቶች የአእምሮ ጤና የስልክ መስመር፡ ወደ 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) ይደውሉ ወይም ይላኩ።

የአደጋ ጊዜ ያልሆኑ የእገዛ መስመሮች

- እናት-ሕፃን ሆፕ መስመር በሄኔፒን የጤና እንክብካቤ፡ (612) 873-ተስፋ ወይም (612) 873-4673 - ተስፋ መስመር የቀውስ የስልክ መስመር አይደለም። የአእምሮ ጤና፣ፕሮፌሽናል በሁለት የስራ ቀናት ውስጥ ተመልሶ ይደውልዎታል።
- እርግዝና እና ድህረ ወሊድ ድጋፍ በሚኒሶታ፡ ይደውሉ ወይም በ 1-800-944-4773፣ በኢስፓኞል ይፃፉ፡ 971-203-7773። በሳምንት 7 ቀናት በአቻ በጎ ፈቃደኞች የሚሰጥ ድጋፍ እና መረጃ።



Minnesota Department of Health
Maternal & Child Health Section
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-3650
health.mch@state.mn.us
www.health.state.mn.us



ይህንን መረጃ በተለየ መንገድ ለማግኘትቅርጸት, ይደውሉ: 651-201-3650

በእርግዝና ወቅት እና በኋላ ድብርት ወይም ጭንቀት

በእርግዝና ወቅት ወይም አዲስ ልጅ ሲወለዱ እርስዎ የጠበቁት አይደለም





ድብርት ወይም ጭንቀት የሚያስከትሉ ምክንያቶች

አንድም የታወቀ ምክንያት የለም። የድጉራሽን ወይም የጭንቀት ታሪክ ያላቸው ወላጆች በእርግዝና ወቅት እና ከእርግዝና በኋላ የመቸገር እድላቸው ከፍተኛ ነው። ለድብርት እና ለጭንቀት የመጋለጥ እድልን የሚጨም

- ውጥረት (ገንዘብ፣ የኑሮ ሁኔታ፣ ጤና)
- የሆርሞን ለውጦች
- የስሜት ቀውስ
- የድጋፍ እጥረት እና ማህበራዊ ግንኙነት
- ነጭናጭ፣ አልቃሻ፣ ወይም የጤና ተግዳሮት

ህክምና

ለጭንቀት እና ለጭንቀት በጣም ውጤታማው ሕክምና የሚከተሉትን ያጠቃልላል ።

- ቴራፒ ወይም የድጋፍ ቡድኖች በእርግዝና ወይም ጡት በማጥባት ጊዜ ጥቅም ላይ ሊውል የሚችል መድሃኒት (ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ)
- ማህበራዊ ድጋፍ - ቤተሰብ, ጓደኞች, እምነትማህበረሰብ, የወላጅ ቡድኖች, ጎረቤቶች
- የህዝብ ጤና እና የቤት ጉብኝት ነርሶች

ድንገተኛ አደጋ መቼ ነው?

እራስህን ለመጉዳት ከተሰማህ ወይም የምትወደው ሰው እራሱን ስለመጉዳት ከተናገረ፣ እባክህ ከታች ከተመለከቱት የመረጃ ምንጮች አንዱን አግኝ።

የሚወልዱ እናቶች አልፎ አልፎ ልጅ ከወለዱ በኋላ በጣም ከባድ የሆኑ የስነልቦና ምልክቶች ሊያጋጥሟቸው ይችላል። ይህ የሕክምና ድንገተኛ አደጋ ነው እና የሚወልዱ እናቶች ወዲያውኑ በአቅራቢያው ወደሚገኝ ሆስፒታል ወደ ድንገተኛ ክፍል መወሰድ አለባቸው፤ ከልጃቸው ጋር ብቻቸውን መተው የለባቸውም።

ምልክቶቹ የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ-

- የሌላ ነገሮችን መስማት ወይም ማየት (ብዙውን ጊዜ ግራ የሚያጋባ - የእይታ ወይም የደህንነት ስሜት)
- ህፃኑ በሚተኛበት ጊዜ እንኳን መተኛት አለመቻል
- ከወትሮው በበለጠ በፍጥነት መናገር ወይም መንቀሳቀስ
- ግራ መጋባት ወይም ግራ መጋባት
- የስነልቦና ወይም ባይፖላር ዲስኦርደር የግል ወይም የቤተሰብ ታሪክ

ተጨማሪ የመረጃ ምንጭ

- [CDC Hear Her Campaign \(www.cdc.gov/hearher/index.html\)](http://www.cdc.gov/hearher/index.html): ከእርግዝና ጋር የተያያዙ ሞትን ለመከላከል ስለ አስቸኳይ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ሕይወት አድን መልእክት ይሰጣል
- [Minnesota Help Me Connect \(helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/\)](http://web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/): የወደፊት ቤተሰቦችን፣ ትናንሽ ልጆች ያሏቸው ቤተሰቦች ጤናማ የልጅ እድገትን እና ደህንነትን የሚደግፉ አገልግሎቶችን በአካባቢያቸው ማህበረሰብ ውስጥ እንዲያገኙ እና እንዲገናኙ ይረዳል።
- [Family Home Visiting Program \(www.health.state.mn.us/fhv\)](http://www.health.state.mn.us/fhv): ለቤተሰቦች ማህበራዊ፣ ስሜታዊ፣ ጤና ነክ እና የወላጅነት ድጋፍ እና መረጃ የሚሰጥ ቤት ላይ የተመሰረተ አገልግሎት

ማድረግ የሚንችላች

ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ ወይም የሚወዱትን ሰው ምክሮችን እንዲጠይቁ እና የሚፈልጉትን እንክብካቤ እንዲያገኙ እንዲረዳዎት ይጠይቁ።

- የአእምሮ ጤና ቴራፒስት ያነጋግሩ ወይም የድጋፍ ወይም የወላጅ ቡድን ይቀላቀሉ።
- በእርግዝና ወቅት ወይም ጡት/በደረት በሚመገቡበት ጊዜ በደህና ጥቅም ላይ ሊውሉ ስለሚችሉ መድኃኒቶች እንክብካቤ ሰጪዎን ይጠይቁ።
- በማህበረሰብ ውስጥ ያሉ ሰዎችን ወይም የእምነት ቡድኖችን ስለሚመክሩት ሌላ ድጋፍ ይፈልጉ።
- በልጅ እንክብካቤ፣ የቤት ውስጥ ስራዎች፣ ስራዎች ወይም በምግብ ለማቆም ጓደኞችን እና ቤተሰብን ይጠይቁ።
- ጤናማ ለመብላት፣ በቂ ውሃ ለመጠጣት፣ ሰውነትን ለማንቀሳቀስ እና ለማረፍ ወይም ለመተኛት ልታደርጋቸው የምትችላቸውን ትናንሽ ለውጦች አስብ።

የሚፈልጉትን እርዳታ ለማግኘት ከላይ ያሉትን ተግባራት አጣምሮ ሊወስድ ይችላል። ለራስህ ታገስ!

ታሪኮች ከሌሎች ወላጆች

“ልጆችን እወዳለሁ እና የራሴን ለማግኘት መጠበቅ አልቻልኩም. ከዚያም ባለቤቴ ወደ ሥራው ተመለሰ. ልጄን ስለመጉዳት ማሰብ ጀመርኩ. ምንም ባደርግም, ሀሳቦቼን ማቆም አልቻልኩም. በፍርሀት የሬያለሁ ግን ሚስጥር ያዝኩት።” ኢዛቤል

“ሐኪሜን ካየሁ ሁለት ወራት አልፈዋል፣ እና እንደ ሌላ ሰው ሆኖ ይሰማኛል። መድሃኒቱ ረድቷል እና ቤተሰቤ በጣም ረድቶኛል። እንደገና ጉልበት አለኝ. እናት መሆን እወዳለሁ” - ማሊያ

ይህ ብሮሹር የሚኒሶታ ህግ 145.906 መስፈርቶችን ያሟላል። ለበለጠ መረጃ የሚኒሶታ የጤና ክፍልን በ 651-201-3650 ይደውሉ ወይም በዚህ ድህረ ገጽ ይመልከቱ <https://www.health.state.mn.us/communities/mch/>