

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



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Ang Postpartum
Blues (panlulumo)
o “Baby Blues” ay
KARANIWAN.

4 sa 5 mga ina ay
makakaranas ng
Postpartum Blues.





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. 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 mga linggo matapos makapanganak. Lilipas din ito makaraan ng ilang araw o matagal ng dalawang linggo. Mas mabilis ang paglipas nito kung: **Pangangalagaan mo ang sarili gamit ang mga pamamaraang nakabalangkas sa polyetong ito ito at hayaang tulungan 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.

- Ang tagapangalaga ng kalusugan (doktor ng pamilya, komadrona, nars, doktor sa panganganak, saykayatris.)
- Upang hanapin ang inyong pampublikong kalusugan: 1 866 532 3161
- Telehealth Ontario: 1 866 797 0000 or TTY 1 866 797 0007
- Mental Health Services Information Ontario: 1 866 531 2600

ANG POSTPARTUM 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 naaaliw 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 BIHIRA.



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 damdamin at pag-iisip **huwag ipagpaliban. Agad na humingi ng tulong.**

Tumawag agad sa doctor o pumunta sa emergency department ng lokal na ospital o Tumawag sa linya ng pamagitanan ng krisis. 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 at, tagapangalaga ng kalusugan. Huwag kang mahihiya sa iyong nararamdaman. Ang pagpapaliban na humingi ng tulong ay magpapatagal sa paggaling.
- **Alagaan 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 sa gawaing bahay at pag-aalaga ng bata upang makapagpahinga ka.
- **Humingi ng magulang; ito ay nakakatulong na pag-usapan ang iyong mga damdamin sa isang ligtas at nagsusuportang paligiran pagpapayo.** Dumalo sa pang-isahang mga sesyon o sumali sa isang grupo nagsusuporta kasama ng ibang mga.
- **Isaalang-alang ang paggamot.** Ang tagapangalaga ng kalusugan ay maaaring magrekomenda ng gamot na ligtas gamitin habang nagpapasuso at hindi nakakaadik.





Mayroong tulong para sa iyo at iyong pamilya.

ANO ANG MAITUTULONG NG ISANG KAPAREHA, KAPAMILYA AT KAIBIGAN?

- **Pakinggan at suportahan ang kanyang damdamin.** Himukin siya na pag-usapan 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.
- **Himukin siya na humanap ng propesyonal na tulong.** Tulungan siyang humanap ng madamayang propesyonal na tagapangalaga ng kalusugan. Mag-alok na samahan siya sa kanyang pagbisita bilang suporta.
- **Pasulungin ang iyong kaugnayan sa sanggol.** Ito ay maglalaan ng kinakailangang pahinga sa ina.
- **Tanungin siya kung paano ka makakatulong.** Malaki ang pagtutulong ang paghahanda ng pagkain, gumawa ng mg gawaing bahay, pagbabantay ng ibang mga anak o nakikining 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 nakaka-aliw sa iyo. Kailangan mo rin ng pahinga.
- **Humanap ka ng makakausap.** Ang postpartum mood disorder ay mahirap para sa lahat. Ang pamilya, mga kaibigay, iyong tagapagbigay-alaga ng kalusugan o ang 24-oras na linya pangkrisis ay maaaring magbigay ng kinakailangang tulong.
- **Huwag kang maghinakit dahil may PPMD ang iyong ina (hindi mo o niya ito kasalanan).** Iwasan ang hindi pagkakaunawa at pagkabigo sa pamamagitan ng pag-uusap sa iyong kapareha.

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

Ang pagdating ng isang bagong sanggol ay isang kahirapan 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 MGA WEB SITE:

- Ang Best Start Resource Centre's Postpartum Mood Disorder Campaign: www.lifewithnewbaby.ca
- Mood Disorders Association of Ontario: www.moooddisorders.ca
- Ontario Mental Health Helpline: www.mentalhealthhelpline.ca
- Pacific Postpartum Support Society: www.postpartum.org
- Postpartum Support International: www.postpartum.net

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

Maaaring 1 sa 5 mga ina na mayroong postpartum mood disorder.

Tandaan: mayroong tulong at ikaw ay makakapanumbalik.



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.*