

# Depresyon Apre Akouchman

Anpil moun panse lè w son nouvo manman sa vle di ou kontan epi eksite toutan. Men anpil nouvo manman souffri **depresyon apre akouchman**.



Depresyon apre akouchman se lè ou santi ou tris anpil epi san espwa apre ou fin akouche. Se pa menm bagay ak chagren tibebe. Si ou panse ou w ap travese yon depresyon apre akouchman, CHN kapab ede w.

## Ki risk ki genyen?

Pi fò manman yo souffri ak chagren tibebe apre akouchman. Chagren tibebe se lè ou santi ou gen estres, ou tris, oubyen imè ou ap chanje pou kèk jou oubyen semèn. Ou kapab santi se pa sa ou t ap santi apre ou finn fè yon tibebe.

## Si w gen chagren tibebe, mande èd. Ou kapab:

- Pataje sa w panse ak patnè ou zanmi ou oubyen fanmi w
- pale ak lòt manman.
- dòmi ase, manje sa ki bon pou lasante, epi fè kèk ti egzèsis.



## Kisa depresyon apre akouchman an ye?

Depresyon apre akouchman an dire plis ke chagren tibebe a epi li serye. Ou ka santi ou paka adapte w ak laviya.

Ou kapab:

- pè pou pitit ou a pa blese
- ou kapab enkyete pou pa yon move manman
- ou pa gen yon ti enterè oubyen pa gen enterè ditou nan tibebe w la
- santi ou pa genyen enpòtans oubyen koupab
- genyen difikilte pou lespri ou klè oubyen pran desizyon
- reflechi sou lanmò oswa swisid
- doulè oswa presyon nan pwatrin ou toujou la
- dòmi twòp oubyen pa dòmi ase
- manje twòp oubyen pa manje ase
- a pran plezi nan bagay ou te konn abitye fè

## Èske gen tretman pou depresyon apre akouchman?

Wi. Pale ak doktè w sou kòman w santi w. Si ou gen depresyon apre akouchman, doktè ou kapab sijere **terapi, remèd, oubyen toulede.**

**Si ou panse ou w ap travese yon depresyon apre akouchman, pale ak yon moun nan CHN.** Ou kapab rele tou:

- **FENET** nan 800-543-3638 pou pale ak yon moun byen vit.
- **Depresyon apre akouchman** nan 800-944-4773 pou kite yon **mesaj.**

### Rele doktè oswa travayè sosyal ou pi vit ke posib si ou:

- reflechi sou lanmò oswa swisid
- Ou pa vle rete ak tibebe a
- Ou pa genyen anvi pou manje oubyen ou pa ka dòmi
- Ou panse ou ka blese pwòp tèt ou ubyen tibebe a
- ou santi sentom ou yo ap vin pi grav