

Pangangalaga sa Iyong Sarili Pagkatapos Manganak

Mahalaga ang kalusugan ng iyong isipan — lalo na pagkatapos ng pagbubuntis



Maraming pagbabagong pisikal at emosyonal ang nangyayari pagkatapos manganak. Ang mga hormone (mga kemikal na nakakaapekto sa katawan) ay maaaring magdulot ng mga pagbabago sa mood, mga nakasanayang oras ng pagtulog, at pakiramdam. At, ang pagkakaroon ng anak ay isang malaking pagbabago sa buhay ng isang magulang.

Bigyang-pansin ang mga pagbabago sa iyong katawan at mood

Maraming magulang ang nakararanas ng mga pakiramdam ng kalungkutan at kabalisan pagkatapos ng pagbubuntis, madalas tinatawag na baby blues o pagkalungkot ng bagong ina, na kabilang ang :

- Pag-iyak
- Pagkairita
- Hindi Maayos na Pagtulog
- Pagkabalisa
- Mga Matinding Damdamin

Kahit maaaring lumipas ang baby blues sa loob ng 10 araw nang walang napakaraming alalahanin, nakararanas ang ilang magulang ng mas nagtatagal na mga sintomas.

Humingi kaagad ng tulong kung sakaling nagkakaroon ka ng mga saloobin na saktan ang iyong sarili.

Tumawag sa San Mateo County Crisis Hotline **650-579-0350**. Handang tumugon ang mga tagapayo 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Kung kailangan mo ng suporta, makakahingi ng tulong nang walang bayad

Kung mayroon ng mga pakiramdam na ito sa halos buong maghapon at nagtatagal sa loob ng mahigit sa dalawang linggo, maaaring palatandaan ito ng postpartum depression. Ang magandang balita ay mayroon nang maraming mapagkukunan para sumuporta sa mga magulang. Narito ang dalawang pamamaraan para makakuha ng suporta:



Magtanong sa iyong provider ng pangangalaga pagkatapos manganak tungkol sa iyong nararamdaman. Kung hindi ka na nagpapatingin sa iyong provider ng pangangalaga pagkatapos manganak, mag-iskedyul ng pagbisita sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga. Maaaring magbahagi ang iyong provider ng mga payo upang mas bumuti ang pakiramdam at mag-alok ng mga opsyon sa paggamot gaya ng therapy at/o mga gamot.



Maaari mong tawagan ang Behavioral Health and Recovery Services (BHRS) Access Call Center sa **1-800-686-0101**. Kapag nakipag-usap ka sa BHRS, magtatanong sila ng mga tanong sa pag-screen para makatulong na matiyak na nakukuha mo ang tamang pangangalaga. Pagkatapos suriin ang iyong mga resulta ng pag-screen, ikokonekta ka nila sa provider ng kalusugan ng isip na saklaw ng iyong benepisyo.

