



Waitematā
District Health Board

Best Care for Everyone



**Ang iyong kalusugang
emosyonal sa panahon ng
pagbubuntis at iba pa**

Oras para pagtuon ng panahon sa iyong sarili

Ang pagiging buntis, ang pagtanggap sa iyong sanggol at ang pagiging isang magulang ay kaganapang magbabago ng iyong buhay. Ang pagkakaroon ng isang sanggol ay maaaring maging isang kapana-panabik at isang emosyonal na panahon. Ang pagbabagong ito sa inyong buhay at sa buhay ng inyong pamilya ay maaaring magdulot ng pakiramdam na higit sa kaya nyong dalahin at para sa iba ito ay maaring makaapekto sa kalusugan ng isip.

Ang isang mahalagang paraan para makapaghanda para dito ay pagtuunan ng pansin ang iyong sarili at kung ano ang iyong kailangan upang manatiling malusog. Mayroong 4 na parte na maaari mong pagtuunan ng pansin – pisikal na kalusugan, espirituwal na kalusugan, kalusugan ng pamilya, at kalusugan ng isipan.

Pisikal na kalusugan – Kumain ng masustansyang pagkain, uminom ng tubig, mag-eheersisyo ng kahit kaunti araw-araw, siguraduhing magkaroon ng sapat at tamang oras na tulog. Huwag magtrabaho ng sobra at kung ikaw ay nagtatrabaho, tumigil na sa trabaho isang buwan bago ang araw ng pagsilang ng iyong sanggol.

Espirituwal na kalusugan – Mag-ukol ng oras araw-araw na maupo nang tahimik at manatili lamang sa oras na iyon ng walang iniisip. Manalangin, magnilay-nilay o magpraktis ng “mindfulness”. Umupo o lumakad sa labas nang mag-isa at mag-ukol ng panahon na pagninilay-nilay.

Kalusugan ng Pamilya – Kapag ikaw ay naging isang ina, ang relasyon mo sa iyong mga mahal sa buhay ay maaaring magbago. Bumuo ng iyong network ng suporta; isipin ang iyong mga relasyon, sila ba ay matatag at sumusuporta? Alamin kung sino ang iyong suporta sa mga taong ito at kausapin mo sila tungkol dito.



Kalusugan ng isipan – Maging mabait sa iyong sarili, tanggapin na ang iyong kalooban ay magbabago at magkakaroon ka ng masama at mabuting araw. Huwag maglagay ng mataas na ekspektasyon sa sarili, walang sinumang perpekto. Ipagdiwang ang bawat maliit na tagumpay. Kung nakakadama na nalulungkot ka o mababa ang enerhiya ipaalam sa ibang tao at kausapin mo sila tungkol sa iyong nararamdaman.

Normal na damdamin

Normal na magkaroon ng iba't-ibang damdamin sa panahon ng iyong pagbubuntis, kabilang ang pakiramdam ng pag-aalinglangan, balisa o madalas na pag-aalala.

Pagkapanganak, hindi lahat ay kaagad na nakakaramdam ng labis na pagmamahal sa kanilang sanggol. Natutuwa ang ilang kababaihan habang nahihirapan ang iba. Normal ang ganoong damdamin dahil ang pagkakaroon ng bagong sanggol ay maaaring maging mahirap at kukulangin ka ng tulog.

mo ay laging mabigat ang loob at ito ay hindi nawawala pagkatapos ng dalawang linggo, ito ay maaaring mas malaking problema kesa sa iyong inaakala at panahon na upang magkaroon ka ng karagdagang tulong.

Kung hindi ka OK

1 sa bawat 10 kababaihan ay may depresyon o pagkabalisa sa panahon ng kanila pagbubuntis o pagkapanganak.

Sa kultura ng Māori at Pasifika ito ay kasindami ng 3 sa bawat 10 kababaihan.

1 sa bawat 10 karelasyon ay apektado rin, kaya tanungin din sila ng madalas.



Mga palantadaan na dapat subaybayan

Nalulungkot o walang sigla

Kahit ang maliliit na gawain ay tila napakabigat

Paulit-ulit na iniisip ang isang bagay

Maramdamin, pakiramdam na walang silbi o may kasalanan o nahihiya

Sobrang kain o walang ganang kumain

Walang tulog o sobrang tulog

Hindi nasisiyahan sa karaniwan nilang gawain

Pakiramdam na hindi ka nagkakaran ng magandang relasyon sa iyong sanggol

Lahat ng ito ay mga palatandaan na hindi mo kinakaya ang sitwasyon gaya ng iyong inaasahan at panahon na para simulan ang pakikipag-usap sa mga taong sumusuporta sayo at sa mga propesyonal sa pangkalusugan tungkol sa karagdagang tulong.



Trauma pagkatapos manganak

Para sa ilang mga kababaihan ang negatibong damdamin tungkol sa kanilang karanasan ng panganganak ay maaaring nanghihimasok at nakagagambala. Karaniwang isip-isipin ang karanasan ng panganganak, ngunit hindi karaniwan na ang mga kaisipang ito ay patuloy na inaabala ang iyong pang-araw-araw na buhay. Ang paulit-ulit na paggambala at panghihimasok ng kaisipang ito ay maaaring senyales ng Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) at ito ay kailangang gamutin upang ikaw ay bumalik sa normal na buhay.

Paano makakuha ng tulong

Kung ikaw ay nakakaramdam ng hindi mabuti, o kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa iyong karelasyon, o ang iyong mga kaibigan at pamilya ay nag-aalala sa iyo – [Humingi ng TULONG](#).

Makipag-usap sa iyong komadrona, GP o Well Child (Plunket) nars. Matutulungan ka nilang maghanap ng kailangan mong suporta para tulungan kang umayos ang iyong pakiramdam at tulungan kang manatiling malusog.

Mayroong mga kababaihang social worker na maaaring makipag-usap sa iyo tungkol sa kung ano ang iyong nararamdaman at ikonekta ka sa mga taong makakatulong upang magkaroon ng patuloy na suporta. Mayroon ding mga suporta na mula sa iyong kultural, kung kailangan mo ang suporta galing sa taong nakauunawa sa iyong kultura.

Mayroon kaming espesyalista sa kalusugang pangkaisipan para sa mga bagong panganak na maaaring sumuporta sa iyo kung patuloy na hind maging maayos ang iyong pakiramdam.

Kung ikaw ay nakakaisip na saktan ang iyong sarili o ang iyong sanggol, agad humingi ng tulong sa iyong komadrona o sa mental health crisis team at sila ay magbibigay ng kaagarang tulong sa iyo.

Kung ikaw ay nakakaranas ng karahasan sa pamilya, malaki ang epekto nito sa iyong emosyon at kalusugan ng isipan. Maraming tulong kang makukuha, makipag-usap lamang sa iyong komadrona o LMC o tingnan ang pahina ng pagkukunan ng tulong sa polyeto na ito.



Mga pagkukunan ng tulong

<https://www.heartsandminds.org.nz/>

<https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/>

<https://depression.org.nz/>

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/>

<https://pada.nz/>

<https://www.mothershelpers.co.nz>

<http://www.areyouok.org.nz/> or 0800 456 450

<http://parentaidwaitakere.co.nz/>

<https://www.parentaidnorthwest.org.nz/>

<https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/>

<https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/>

Libreng tawag o text 1737 sa kahit anong oras para sa suporta mula sa propesyunal na tagapagpayo

Lifeline 0800 543 354 or (09) 522 2999 or Free Text **4357** (HELP)

0800 ANXIETY (0800 2694 389) Linya ng pambansang suporta para sa pagkabalisa na magbibigay ng libreng tulong, araw-araw 24 oras.

Waitākere Mental Health **Crisis team** (09) 822 8501

North Shore Mental Health **Crisis team** (09) 487 1414, oras pagkatapos ng trabaho (09) 486 8900 humingi ng tulong sa North crisis team





