



# Gid Sipò Pòsnatal WIC



Gen yon bebe ka eksitan, men tou akablan. Li nòminal pou epwouve divès santiman pandan gwosès la ak pandan premye ane apre nesans la. Rekonèt santiman sa yo epi jwenn sipò ka ede w fè fas ak yo. Li ka ede w tou konnen ki lè pou w jwenn èd nan men yon founisè swen sante. Si oumenm oswa yon moun ou konnen bezwen èd, sonje ke ou pa poukont ou, epi gen anpil sèvis ki disponib pou sipòte ou.

## Kisa ki “baby blues” a?

Li komen pou santi vid sou plan fizik ak emosyonèl apre yo fin fè yon ti bebe akòz chanjman òmòn. “baby blues” sa yo anjeneral rive 2-5 jou apre akouchman epi ka lakòz yon santiman tristès, anksyete, sot dimè oswa gen pwoblèm pou dòmi. Pratike swen tèt ou otank posib, mande èd nan men fanmi ak zanmi, epi koneksyon ak lòt paran yo ka ede. Sentòm “baby blues” yo anjeneral redwi poukont yo nan espas de semèn. Si yo vin pi mal oswa yo dire pi lontan, sa ka yon siy depresyon apre akouchman, epi ou ta dwe kontakte founisè swen sante ou pi vit posib.

## Kisa Depresyon Pòsnatal ye?

Depresyon pòsnatal se yon kondisyon ki ka afekte sèvo a, konpòtman, ak sante fizik akòz chanjman òmòn, adaptasyon parantalite, ak epuizman. Li enpòtan pou w jwenn èd paske santiman tristès oswa dezespwa anjeneral pa disparèt poukont yo. Depresyon pòsnatal pi komen ke ou panse epi li kapab trete ak swen apwopriye.

## Lèt Kondisyon Mantal Perinatal

Lèt kondisyon sante mantal ka rive pandan gwosès ak peryòd pòsnatal. Men sa yo gen ladan yo enkyetid, twoub bipolè imè, twoub obsesyon kompulsif, ak sendwòm estrès pòs-twomatik (PTSD). Sentòm yo ka sanble ak depresyon apre akouchman men yo bezwen diferan tretman. Li enpòtan pou kontakte founisè swen sante w la pou w jwenn èd pou yo ka asire ke ou resewa tretman ki pi bon pou ou.

## Siy ak Sentòm Jeneral Depresyon Pòsnatal

- Santiman ajitasyon
- Kriye pi souvan
- Manke enèji
- Santiman anksyete, nèvè, irite oswa kòlè
- Dòmni twòp oswa pa ase
- Manje twòp oswa pa ase
- Santiman kilpabilite ak dezespwa

Si sentòm ou yo vin pi mal epi yo gen ladan alisinasyon, konfizyon, paranoya, oswa enkyetid pou fè tèt ou mal oswa bebe w la, ou ka soufri yon maladi ra ki rele Sikoz Pòsnatal. **Rele 911 imedyatman pou jwenn èd.**

# Resous Sante Mantal ak Pòsnatal

## Sèvis Massachusetts

### Liy Èd Entènasyonal pou Sipò Pòsnatal Massachusetts

Nimewo gratis ki bay sipò, lis konseye lokal yo, gwoup sipò ak enfòmasyon. Yo retounen apèl nan lespas 24 èdtan.

Rele: 866-472-1897

Vizite: [www.psichapters.com/ma](http://www.psichapters.com/ma)

### Helpline Sante Konpòtman nan Massachusetts (BHHL)

Disponib 24 èdtan pa jou epi li ka bay entèpretasyon nan plis pase 200 lang. Liy la konekte nenpòt moun nan Massachusetts ak tretman oswa resous pou sante mantal, konsomasyon sibstans ak bezwen sosyal ki gen rapò ak sante. Soti nan yon kesyon woutin rive nan yon sitiasyon kriz, BHHL ka ede.

Rele oswa mesaj tèks: 833-773-2445

Tchat: [www.masshelpline.com/contact](http://www.masshelpline.com/contact)

### Liy Antistrès Paran

Disponib pou paran ak responsab ki gen estrès oswa ki akable. Si w bezwen yon moun pou w pale, Liy Antistrès Paran an disponib 24 sou 24 e li gen konseye volontè ki fòme pou ofri yon sipò senpatik ak san jijman. Sèvis tradiksyon yo disponib.

Rele: 1-800-632-8188

Vizite: <https://parentshelpingparents.org>

### Massachusetts SafeLink

Liy telefòn ijans pou vyolans domestik nan tout eta a ak sèvis tradiksyon ki disponib 24/7. Li pwopoze plan sekirite, sipò pou sivivan yo ak enfòmasyon sou refij yo. Disponib nan plizyè lang.

Rele: 877-785-2020

Tchat Anliy: [CasaMyrna.org/chat](http://CasaMyrna.org/chat)

Vizite: [www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources](http://www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources)

## Sèvis Nasyonal

### Liy Asistans Telefòn Nasyonal sou Sante Matènèl

Sèvis konfidansyèl ki disponib 24/7 pou moun ki asant, nouvo paran ak moun ki sipòte yo. Gen plis pase 60 lang ki disponib atravè sèvis entèprèt.

Rele oswa voye tèks nan lang Angle/Panyòl: 1-833-852-6262

### HelpLine Entènasyonal pou Sipò Pòsnatal

Nimewo telefòn gratis pou enfòmasyon, sipò ak resous. Yo retounen Apèl ak tèks yo chak jou nan semèn nan ant 8:00 nan maten—11:00 nan aswè.

Apèl nan lang Anglè/Panyòl: 1-800-944-4773 (4PPD)

Mesaj Tèks an Anglè: 800-944-4773;

Mesaj Tèks an Panyòl: 971-203-7773

Vizite: [www.postpartum.net/get-help/psi-helpline](http://www.postpartum.net/get-help/psi-helpline)

### Alyans Nasyonal pou Maladi Mantal

Bay enfòmasyon, resous, ak sipò.

Rele: 800-950-6264

Mesaj Tèks: 62640

Vizite: [www.nami.org](http://www.nami.org)

## Liy Kriz Nasyonal

Liy telefòn ijans yo disponib 24/24, 7/7 an Anglè ak Panyòl nan mwayen pou jwenn aksè yon asitans telefònik ijans imedyà.

Liy Mesaj Tèks Kriz Nasyonal:

Voye mesaj tèks HOME nan 74174

Liy Telefonik Nasyonal Èd pou Viktim Swisid ak Kriz:

Konpoze 988