

Depreshon Posparto (posnatal), kiko e ta?

Tin hende muhé ta desaroyá un depreshon algun siman òf luna despues di duna lus. Ta yama esaki un depreshon posparto (tambe yamá depreshon posnatal). Tin bia e ta kuminsá te ora e mama stòp ku duna lechi di pechu òf ora e bai traha atrobe.

Alrededor di 13% ta haña un depreshon asin'ei.

Mas o ménos 13% di mamanan ta haña un depreshon despues di duna lus. (Na Hulanda esei ta 23.000 hende muhé). Un depreshon asina no ta algu di tene bèrgwensa di dje. Bo no tin nodi sinti bo mes kulpabel pa esaki.

Posnatal òf posparto?

Hopi bia ta brua *depreshon posnatal* i *depreshon posparto* dor di otro komo término. E término posparto ta trata di e estado di e mama, 'despues di duna lus'. Postnatal ta mas dirigí riba e salud di e beibi 'despues di a nase'. E término korekto ta depreshon posparto, pasó nos ta papia di e estado di e mama. Den boka di pueblo ta papia sí mas bia di 'depreshon posnatal'.

Síntoma di depreshon despues di duna lus (depreshon posparto)

Hopi di e fenómeno di un depreshon posparto ta parse kisas di ta bini ku ora bo a kaba di duna lus no muchu tempu pasá. Den e promé 10 dianan despues di duna lus, hopi hende muhé tin lágrima di parto i dianan di yorá (tambe yamá *babyblues*). Preokupashon si bo a hasi tur kos bon, por ta parti di e eksperensia. Bo sistema hormonal ta hunga un ròl: pa desembarasá (ontzwangeren) por dura sigur 9 luna òf mas largu. Komo mayor resien bo ta hopi bia kansá, tambe dor di falta di soño.

Pero den kaso di un depreshon posparto bo kehonan ta bira asina serio ku bo no ta logra kumpli ku bo tareanan di mayor òf pa funshoná.

Si bo a pèrdè barika, òf hasi un aborto, òf si bo a pèrdè bo yuchi den òf nèt despues di parto, bo por desaroyá un depreshon posparto despues di e temporada di tristesa i rou.

Esakinan ta e síntomanan di un depreshon posparto

E síntomanan di un depreshon posparto mayoria bia ta mésun kehonan ku ta bin ku un depreshon. E diferencia ta ku un depreshon posparto tin di aber ku e embaraso òf dunament'i lus.

Kehonan di depreshon hopi frekvente ta:

- Bo ta sintibu tristu i no tin gana di hasi nada
- Bo ta sintibu hopi kansá
- Bo no ta kontentu ku e beibi
- Bo ta preokupá di mas
- Bo ta sintibu laf i ku bo no ta sirbi komo mayor
- Bo ta iritá lihé i ta yora masha hopi
- Bo tin difikultat pa konsentrá i ta lubidá kos
- Bo ta sintibu impotente, desesperá i angustíá
- Bo ta drumi malu
- Bo ta kome di mas òf yúist muchu tiki

Durante e embaraso tambe bo por desaroyá kehonan di depreshon òf un depreshon.

Bo ta rekonosé e síntomanan menshoná? E or'ei por ta bo tin un depreshon posparto (posnatal). Riba e wèpsait [MENTAALvitaal.nl](https://www.mentaaliveitaal.nl) bo por hasi un [tèst](#) pa wak si kisas bo tin depreshon.

Ki ora bo mester buska yudansa mésora?

Tuma kontakto ku bo dòkter di kas, partera òf 'kraamhulp' ora bo tin e siguiente kehonan:

- E kehonan di depreshon ta bira mas i mas pió.
- Bo ta brua i ta pèrdè kontakto ku realidat. Bo ta kere por ehèmpel ku e yu no ta di bo.
- Bo tin miedu ku bo ta hasi dañá na bo yu òf na bo mes.
- Bo no por kuida bo yu bon.
- Bo ta preokupá tokante bo salú òf di bo yu.

Depreshon posparto serka partnernan

Den kaso di un depreshon posparto nos ta pensa ménos lihé riba e partnernan. Pero e partner tambe por desaroyá un depreshon durante e embaraso òf despues di e parto.

Mas i mas investigashon ta mostra ku mundialmente 5 pa 10% di partnernan ta haña òf tin un depreshon rondó di e nasementu di un yu.

Síntomanan di depreshon despues di un parto serka partnernan

Hopi bia e partnernan tin mésun kehonan di depreshon ku e mamanan ku a kaba di duna lus por tin.

Kehonan di depreshon hopi frekuente ta:

- Bo ta sintibu tristu i no tin gana di hasi nada
- Bo ta sintibu hopi kansá
- Bo no ta kontentu ku e beibi
- Bo ta preokupá di mas
- Bo ta sintibu laf i ku bo no ta sirbi komo mayor
- Bo ta iritá lihé i ta yora masha hopi
- Bo tin difikultat pa konsentrá i ta lubidá kos
- Bo ta sintibu impotente, desesperá i angustíá
- Bo ta drumi malu
- Bo ta kome di mas òf yúist muchu tiki

Bo ta rekonosé e síntomanan menshoná? E or'eí por ta bo tin un depreshon posparto. Riba e wèpsait MENTAALvitaal.nl bo por hasi un [tèst](#) pa wak si kisas bo tin depreshon.

Diferensia hòmber-muhé

Serka hende hòmber mayoria bia un depreshon ta ekspresá su mes otro for di serka hende muhé. Hende hòmber ta ménos lihé pa bisa ku nan ta desanimá òf tristu. Hopi bia nan ta ekspresá nan mes frustrá, rabiá òf iritá. Hende hòmber ta mas inkliná tambe pa dera nan mes den trabou, bebe mas alkohòl òf iritá lihé.

Tratamentu di depreshon posparto serka partnernan

Kua ta e mihó tratamentu ta dependé entre otro di kon serio e depreshon ta. Kombersashonnan ku un sikólogo i remedi hopi bia ta yuda ora bo ta hopi depresivo. Si bo tin un depreshon mas leve, òf no ta depresivo pa largu tempu, kana òf hasi deporte ya por yuda. Òf un par di bon kombersashon ku un sikólogo òf terapeuta.

Motibunan di depreshon posparto

Kon depreshon despues di un parto ta lanta presis, nos no sa. Si nos sa kua faktor hopi bia ta hunga un ròl:

Faktornan biológiko

- Pa un gran parti un depreshon posparto ta hereditario. Muhénan ku un historia di depreshon den famia, ta kore un riesgo mas grandi.
- Kansansio (severo) físiko i emoshonal por kondusí na un depreshon.
- Otro faktornan físiko ta:kambio den bo balanse hormonal, un funshonamentu perturbá di glándula tiroide i perturbashon di bo balans di vitamina-mineral (spesífikamente defisiensia di e vitaminanan B6 i B12, zink i heru).

Faktornan sosial

- Bo tin mas chèns pa un depreshon si bo eksperensíá un suseso impaktante manera malesá òf pèrdida di bo yuchi. Pero e parto i nasementu di bo yu tambe ta susesonan di bida.

- E chèn pa un depreshon ta bira aun mas grandi si mas ku un suseso impaktante sosodé den mésun tempu. Pensa riba un mudansa, òf morto di un hende ku bo stima.
- Problemanan di relashon, òf un partner ku ta duna bo poko sosten durante e embaraso, parto i e dianan despues di duna lus ta oumentá e chèn pa depreshon.
- Tin bia depreshon tin di aber ku eksperensianan di pasado no prosesá.

Faktornan mental

- Karakterístiknan personal tambe ta konta. Si bo tin ekspektativa haltu di martinidat i ta spera hopi di bo mes, bo ta mas vulnerabel pa un depreshon posparto. Un ekspektativa haltu asina ta por ehèmpel ku bo te kere ku e kuido pa bo yu ta bai di mes. Ku djis bo tin ku sigui bo 'sintimentunan maternal natural'. E realidat por desepshoná mashá. Por ehèmpel si bo yu ta yora hopi òf ta bira malu hopi bia. Esei no ta den bo man i tòg bo tin e idea ku ta bo falta. Tur esakinan no ta pas den e esperá kuenta di ada den bo kabes.
- Un embarsao difísil por provoká un depreshon. Méskos ku un intervenshon médiko durante dunament'i lus. Òf ku bo mester bai laga bo yuchi den hospital.
- Investigashon ta mustra tambe ku muhénan ku ta malu den bisa nò i ta haña difísil pa papia tokante nan sintimentunan, tin un chèn mas grandi pa un depreshon posparto.

E mama perfekto

Hendenan muhé hopi bia ta haña ku nan mester ta mamanan perfekto, kariñoso i felis. Ser mama ta 'e mas bunita ku ta eksistí'. Un beibi 'no por otro ku hasi e mama felis'. Pero naturalmente esaki no ta semper e kaso. Ta bin aserka ku hopi hende muhé no ta solamente mama, pero ta kuida tambe pa kas i famia, ke ta un bon partner i hopi bia tin un trabou. Si esaki no bai sin problema, nan ta sinti manera nan ta kai chikí òf sobrekargá.

Kiko bo mes por hasi den kaso di un depreshon posnatal?

E promé stap ta atmití i aseptá ku algu ta pasando. Tuma bo sintimentu, keho i síntomanan na serio. Aseptá ku na e momentu akí bo no ta sinti manera lo bo ta ke.

Papia ta aliviá

Ta importante pa kompartí bo sintimentu i preokupashonnan ku otronan. E no ta solamente aliviá, bo ta komprondé bo kehonan mihó i ta komprondé kon serio nan ta. E chèn ta grandi ku bo ta deskubrí ku bo no ta e úniko ku e problema akí.

...pero ku ken?

Ta importante pa bo papia ku un hende ku kende bo ta sinti bo kómodo. Un hende ku konosé bo bon i ku ta 'care' pa bo. Por ta bo ruman muhé, ruman hòmber, tata òf mama. Pero tambe un amiga, bisiña òf kolega. Tin bia ta mas fásil papia tokante problema ku un hende ku bo konosé ménos bon. Pensa riba un amigu di deporte òf dòkter di empresa. Un kombersashon (anónimo) ku un di e trahadónan di PSI-Skuchami tambe por ta un opshon, nan tin diferente number ku bo por yama.

Skibié kita for di bo

Si bo ta haña difísil pa papia, por yuda pa skibi bo problemanan. Pa bo mes, den un diario, òf pa un hende, den un karta.

Buska yudansa

Bo kehonan no ta pasa òf ta bira pió? No duda mas i tuma kontakto ku un ousiliante manera bo dòkter di kas òf un dòkter hubenil na ofisina di salú hubenil. Mas lihé bo rekuperá, mas mihó. Un depreshon posparto ta bo tratabel.

I tambe:

- Pèrmití bo mes fayonan. No sea muchu strèn pa bo mes. Kay i lanta hopi bia ta forma parti.
- Laga bo partner tambe kuida. Asina bo ta pone ménos preshon riba bo mes i bo ta traha huntu na forma un laso ku otro.
- Tuma tempu pa bo mes i sosegá, ku i sin bo yu.

Tratamentu di un depreshon posparto

Durashon di un depreshon posparto por diferensia. Si bo no haña tratamentu, e depreshon ta dura promedio kuater pa seis luna. Tin bia e ta dura añanan. Afortunadamente esei no tin nodi, pasó mayoría bes por trata e depreshon bon.

Komersashonnan ku un sikólogo

Durante komersashonnan ku un sikólogo, bo ta siña kon bo por bòltu bo pensamentunan i komportashon negativo den pensamentunan i komportashon positivo. Tambe bo ta siña kon anda otro den sierto situashonnan.

Komersashonnan ku un sikólogo generalmente ta yuda bon. Hopi hende ta bai sinti nan mes mihó. Nan ta haña un mihó relashon ku nan yu i nan partner.

Remedi

Den kaso di un depreshon severo, e dòkter por preskribí antidepressiva. Serka mas ku mitar di e hende muhénan e depreshon ta baha. Bo ta ripará e efekto akí despues di banda di kuater pa seis siman despues ku bo a kuminsá tuma e remedinan. Pa un bon resultado ta importante pa usa e remedinan pa sigur kuater pa seis luna.

Konsultá ku bo médiko

Antidepressiva tin vários efekto sekundario. Por ehèmpel sùfhèit, sinti soño i un boka seku. P'esei konsultá ku bo dòkter kua remedi ta bai mihó ku bo. E sa tambe si bo por kombiná e remedinan ku duna lechi di pechu. Esai ta otro pa kada remedi. Efektonan sekundario ta pasa òf ta bira ménos despues di algun tempu.

No mag stòp asin'asina ku antidepressiva. Bo por haña molèster di kehonan fèrfelu (ontweningsverschijnselen). P'esei ta importante pa konsultá esaki ku bo dòkter.

Remedinan pa drumi

Tin bia e dòkter ta preskribí temporalmente un trunkilisante òf remedi pa drumi. E supstansianan akí si tin efekto mésora. Nan ta yuda kontra di insomnio, angustia, tenshon i intrankilidat. Bo no mag di guli nan much largu, generalmente un par di siman. E dòkter sa kua remedi no tin efekto riba dunamentu di lechi di pechu. Nunka bo no mag kuminsá òf stòp ku remedinan pa drumi riba bo mes.

Grupo di yudansa propio

Papia ku otro hende muhénan ku a pasa dor di un depreshon posparto tambe por yuda. Esaki por porehèmpel den un grupo di yudansa propio

Èktra vitamina i mineral

Si e motibu di e depreshon òf kehonan depresivo ta físiko, bo dòkter (di kas) por preskribí vitamina òf mineral.

Prevení repitishon

Alrededor di 60% di hende muhénan ku a eksperensia un depreshon posparto, ta bolbe haña keho den un siguiente embaraso.

E tepnan akí pa durante e embaraso i despues di duna lus ta yuda bo baha e chèns:

- Sòru pa alimentashon bon i variá (hopi kalki i vitamina B6).
- Tuma hopi sosiegu i palabrá oranan di bishita kla pa bin wak beibi
- Posponé kambionan drástiko, manera kuminsá un estudio nobo òf kambia di kas.

Kon bo por yuda un hende ku un depreshon posnatal?

Tin hende ta kere ku e kehonan di depreshon ta nifiká ku nan no ke e yu. Nan no ta realisá ku e pensamentu i sintimentunan negativo ta parti di e depreshon posparto horen. I esakinan ta disparsé manera e depreshon pasa.

Kiko bo por hasi pa yuda?

- Papia ku e persona desanimá. Papia tokante sintimentu i pensamentunan negativo sin ku e persona ta sinti su mes culpabel pa esakinan.
- No duna konseho òf tep. Purba di no desbaratá e sintimentunan depresivo. Komprenshon, empatia i skucha seriamente ta e kosnan mas importante.
- Wak kiko bo por tuma ofer. Puntra kiko bo por hasi pa e persona, por ehèmpel den kuida kas, òf ku e otro yunan. Asina e persona ta haa tempu pa su mes tambe.

- No tuma bèis i atákenan komo personal. Konsiderá ku esakinan por bin ku un depreshon posparto i ku e mama (òf partner) ta dùrf di ekspresá su mes serka bo i ta sinti su mes seif.
- E persona ta nenga e problema? Konsultá ku e dòkter di kas si bo ta preokupá p'è.
- Buska sistem bo mes si ta bira di mas pa bo.

Tepnan pa partnernan, famia i amistadnan

Si bo partner òf un otro hende den bo ambiente tin un depreshon posnatal, esei ta difísil pa bo tambe. Hopi partnet, miembronan di famia òf amigunan ta preokupá i ta sinti nan mes tristu. Ta pisá pa biba ku un hende ku ta depresivo. Bo relashon por kai bou di tenshon i bo por sinti bo mes hopi so. P'esei kuida bon pa bo mes i sigui e siguiente konsehonan:

- Lesa mas tantu posibel tokante depreshon posparto. Subi wèpsaits òf download foyetonan.
- Keda den kontakto ku bo partner, amiga òf famia depresivo. Ku algu simpel, manera dal un kèiru òf papia un ratu, ya bo ta prevení ku un hende ta isolá su mes òf ta sinti su mes so.
- Keda den kontakto ku otronan. Deshogá ratu ratu.
- Indiká bo límitenan. Yuda no ta nifiká ku bo ta tuma tur tarea riba bo. Indiká kla te na unda bo por yega.
- Keda hasi bo mes kosnan. Sòru pa bo tin dibertishon tambe i ta relahá. E espasio ei bo mester di dje. Asina bo ta prevení ku bo mes ta haña bo sobrekargá.

Konsultá ku e dunadó di tratamentu

Komo partner, amiga/u òf famia bo por yuda den e tratamentu di un hende ku un depreshon posparto. Informá esaki serka e dunadó di tratamentu. Wak tambe si tin enkuentronan òf kurso pa miembronan di famia.

Informashon i yudansa

Bo tin e sospecho ku kisas bo (òf un ser kerí) tin un depreshon posparto? Tin yudansa! Promé stap ta pa bai bo dòkter di kas. E lo buska un solushon huntu ku, i si ta nesesario e por referí bo pa un *instansha pa kuido di salú mental manera Klínika Capriles òf PSI/Skuchami, trahadó sosial òf un sikólogo, sikoterapista òf sikiater* ku ta traha riba su mes. Ademas tin sierto instansianan pa kuido di salú mental ku ta duna kursonan tokante kon dil ku sentimentunan depresivo.

Pa mas informashon, semper bo por tuma kontakto ku Poliklínika di Klínika Capriles, na 737-4022. Nos ora di ofisina ta djaluna pa djabièrnè di 07:30 – 12:00, i 13:30 – 17:00 (djabièrnè 16:30)

Bo buska 'postpartum depressie / postnatale depressie/ postpartum depression riba internèt bo por haña un skat di informashon tokante depreshon posparto. Aki djis un par:

- www.mindblue.nl (ulandes)
- www.mentaalvitaal.nl (ulandes)
- www.labyrint-in-perspectief.nl, zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten (ulandes)
- www.mind.org.uk (inglés)
- www.mayoclinic.org (inglés i spañó)

Informashon tradusí i adaptá for di <https://www.mentaalvitaal.nl/psychische-aandoening/postnatale-depressie>