



דעפרעסיע און הארמאנען נאך א געבורט

דעפרעסיע נאכ'ן געבוירן א קינד קען פאסירן, און קען זיין אזוי מילד ווי פשוט'ע צוגעלייגטקייט ("baby blues"), וואס קען קומען אין די ערשטע זיבן ביז צען טאג נאכ'ן געבורט, ביז צו א פולשטענדיגע פסיכישע דיסארדער, אין וועלכע מען טוט גענצליך זיך אפטון פונעם קינד. די מילדע סארט צוגעלייגטקייט טרעפט זיך גאר אפט און גייט געווענליך אוועק אזוי שנעל ווי זי איז געקומען. פאר שווערערע דעפרעסיע נאך א געבורט, דארף מען אבער געבן זאפארטיגע אויפמערקזאמקייט.

באקאנטע סימפטאמען פון baby blues זענען:

- דעפרעסטע גיסטע
- וויינען
- שוועריגקייטן מיט'ן איינשלאפן
- נערוועזיקייט

דעפרעסיע נאך א געבורט טוט אפעקטירן ארום 10% פון פרויען, און עס איז אנגעמערקט געווארן אז עס איז אפט דא א פריערדיגע היסטאריע פון דעפרעסיע אין די גרופע פון לייזנדע.

סימפטאמען זענען:

- גיסטע טוישונגען צווישן דעפרעסיע און אויפגעהייטערקייט
- מאנגל אין אינטערעסע אינעם קינד
- צוריקגעצויגן און וויינעוואדיג
- נערוועז
- שווערע מידקייט
- שוועריגקייטן מיט'ן איינשלאפן
- אנגעצויגנקייט
- געדאנקען פון זיך נעמען דאס לעבן רח"ל
- געדאנקען פון שעדיגן די בעיבי רח"ל

פאקטן וואס קענען אפּעקטירן די גיסטע נאך א געבורט

ווען א מאמע ווארט א קינד, טוט דאס קינד קודם נעמען דאס נערונג פון די מאמע און ערשט נאכדעם נעמט די מאמע'ס קערפער די איבעריגע פאר זיך. ווען זי זייגט, גייט ווידער די נערונג קודם פאר די בעיבי.

נאכאנדיגע געבורטן, ספעציעל ווען עס איז נאנט איינע צו די אנדערע, אינאיינעם מיט'ן זייגן פאר א לענגערע צייט, קען פאראורזאכן אין א פארמינערונג פון נערונג וואס טוט נישט בלויז האבן א ווירקונג אויף די מאמע'ס געזונט און וואוילזיין, נאר אויך אויף די געזונט און וואוילזיין פון צוקונפטיגע בעיביס – אויב טוט מען נישט עפעס דערוועגן.

א פרוי וואס האט שוין יעצט צו ווייניג נערונג איז מער אויסגעשטעלט צו מיטמאכן מיט PMS און/אדער דעפרעסיע נאכ'ן געבורט. ביטע לייענט די PMS בריוו פאר מער אינפארמאציע און דעטאלן וועגן PMS סימפטאמען.

אודאי זענען סיי געבוירן און סיי זייגן קינדער א ברכה פון השי"ת, אבער דאך דארף מען נעמען שריט צו פארמיידן PMS און פראבלעמען נאכ'ן געבורט פון פאסירן, ווי אויך צו באשיצן די געזונטהייט פון צוקונפטיגע קינדער. עס איז זייער וויכטיג צו זיין געווארנט, אין פאל וואס מען שפירט פלוצלינג שווערע גייסטישע אדער פיזישע סימפטאמען נאך א בעיבי. עס זענען דא מערערע זאכן וואס מען קען טון זיך צו אויסהיילן און צוריק אנפילן די קוואל פון נערונג.

וואס קען מען טון אויב מען שפירט אז מען האט מעגליך דעפרעסיע נאך א געבורט?

פאריכטן אייער נערונג מיט גוטע, געזונטע שפייז און נוטרישענעל סופלעמענטן, אינאיינעם מיט'ן באקומען הילף צו העלפן מיט שוועריגקייטן אין די סביבה, זענען די וויכטיגסטע.

אט זענען עטליכע עצות צו פרובירן צום ערשט. דאך, אויב גייען די סימפטאמען נישט אוועק, וועט איר מעגליך דארפן נעמען אנטי-דעפרעסיע מעדיצינען, און אין א קליינע צאל פעלער וואו די דעפרעסיע איז גאר עקסטרעם, וועט א פסיכיאטער אדער שפיטאל באהאנדלונג זיין נויטיג. עס איז נישט דא קיין סיבה צו שפירן בושע וועגן דעם – דאס איז נישט קיינעם'ס שולד! שטופט נישט אפ צו נעמען הילף באצייטנס ווען עס איז נויטיג.

שמועס עס אויס – מען דארף זיך קיינמאל נישט שעמען מיט געפילן פון אומעט נאך א געבורט, און מען זאל עס דוקא יא מיטטיילן מיט אנדערע. עס איז וויכטיג מיטצוטיילן די אינפארמאציע אויך מיט אייער מאן. לאזט זיך העלפן מיט סיי וועלכע שוועריגקייטן אדער טראומא וואס איר

גייט דורך, און שאפט א געלעגנהייט צו רעדן מיט ליבליכע מענטשן וואס קענען אייך געבן שטיצע – עס איז וויכטיג צו האבן א גוטע געזעלשאפט.

גיבט אוועק וויפיל אויפגאבעס איר קענט – עס איז וויכטיג צו נעמען אביסל אפרוה פון די רוטין.

קאונסעלינג – זייט דאס מסדר כדי צו קענען דורכרעדן אייערע געפילן און צו שפירן שטיצע. דאס קען אויך געטון ווערן דורך זיך אויסרעדן צו א קלוגע, ווארעמע חבר'טע אדער משפחה מיטגליד.

בלוט טעסט – אונטערזיכט אייער טייראוויד פונקציע און אויך טייראוויד אנטיבאדיס. קלינישע פראבעס האבן געוויזן אז עס זענען פארהאן פרויען וואס האבן נידעריגע שטאפלען פון אייזן, B6, קאלציום, און מעגנעזיום. דורכאויס די זמן וואס מען ווארט און מען זייגט, איז די געברויך פון קאלציום, B וויטאמינען און מאגנעזיום גאר הויך און ווען מען פארלירט דאס קען עס פאראורזאכן טוישונגען אין די גיסטע. אפט מאל איז עס פשוט דאס.

סופלעמענטן – נעמט א שטארקע מולטי-וויטאמין און מולטי-מינעראל סופלעמענט. עס מאכט זיך אמאל אז סופלעמענטן שטערן פאר געוויסע מעדיצינען – האלט דאס אין קאפ פאר איר נעמט עס.

נארהאפטיגע שפייז – נערונג איז זייער וויכטיג ווען מען איז אין א דעפרעסיע. עס זענען דא געוויסע נוטריענטן וואס זענען ספעציפיש נויטיג און וויכטיג פאר געזונטע גייסטישע פונקציאנירונג. די ערשטע אנדייטונגען פון א מאנגל אין נערונג איז אפט גייסטישע סימפטאמען. נארהאפטיגע שפייז, וואס גיבט גענוג קאלאריען און פראטעין, טוען נערן סיי די קערפער און סיי די מח.

טרינקט ווייניג אלקאהאל – אלקאהאל טוט שטארק פארמינערן די מעגליכקייט פון די קערפער ארויס צו ציען נערונג פון די שפייז וואס מיר עסן. טרינקט נישט מער ווי צוויי יוניטס פער טאג.

גייט ארויס אין גאס – פרובירט ארויסצוגיין שפאצירן שטופנדיג אייער וועגעלע. די פרישע לופט און ליכטיגקייט קען אייך אויפלעבן.

נעמט צייט פאר זיך – לאזט אנדערע זיך אפגעבן מיט'ן קינד, אייך צו געבן צייט זיך אביסל צו פלעגן אדער גיין פאר טריטמענטס פון וואס איר האט הנאה. פרובירט אויך צו פארברענגען צייט אין א רואיגע סביבה מיט איינער וואס איז וויליג אייך אויסצוהערן.

רעגלמעסיגע איבונגען – זעקס וואכן נאכ'ן געבורט, הויבט אן מיט מילדע איבונגען און ציט זיך אביסל אויס, און מיט די צייט טוט עס מער און שטערקער ביז ווען איר שפירט אז איר פארלירט דעם אטעם. איבונגען וועט מאכן הארמאנען וואס וועלן אייך ארויסשלעפן פון אייער דעפרעסיע.

פרובירט צו פארברענגען מיט די געזעלשאפט

די איינפלוסרייכע מאריאן סטוארט האט אין די לעצטע צענדליגער יארן געהאלפן הונדערטער טויזענטער פרויען פון איבער די גאנצע וועלט, מיט פארשידענע געזונטהייט און הארמאנישע אנגעלעגנהייטן. זי עצה'ט אז די מינימום וואס מען זאל טון איז צו נעמען א מולטי-ווייטאמין און א מינעראל סופלעמענט.

דורכאויס די צייט וואס מען ווארט, זאגט זי אז מען זאל זען מיט'ן דאקטאר אויב מען דארף צונעמען נאך 400mcg פאלעיט. דאס, אינאיינעם מיט פיש אויל – וואס איז רייך אין וויכטיגע פעטע עסידס – איז נויטיג כדי די בעיבי'ס מח און נערוון סיסטעמען זאלן וואקסן און זיך פארעמען ווי עס דארף צו זיין.

פארבינדט זיך מיט מאריאן סטוארט

אדער שרה דבורה קרייסלר אויף sd@noamziv.org אדער 0044 161 798 9415.

מיר האפן אז די אינפארמאציע איז אייך געווען הילפבאר און מיר ווארטן צו הערן אייערע באמערקונגען!