



Xi kultant l-omm tkun tehtieġ kura

Il-maġġoranza tal-ommijiet jistghu imorru għall-aħjar mingħajr l-użu ta' medicina, però wahda minn kul hames ommijiet li tbat minn Post-natal Depression (PND) ma tkunx tista' toroġ minnha mingħajr kura. Il-PND tista' xxejjel l-esperjenza tajba tal-ġenituri u tohloq tensjoni fir-relazzjoni tal-koppja u mat-tarbija. F'każijiet estremi, l-omm ma tkunx kapaċi tiegħu hsieb lit-tarbija u saħansitra lanqas lilha nnifisha. F'din is-sitwazzjoni, il-PND tista' thalli effetti permanenti fuq l-iżvilupp tal-wild anke wara li tfiq. Għalhekk huwa mportanti hafna li l-ġenituri jsibu l-kura malajr kemm jista' jkun sabiex ma jkunx hemm konsegwenzi permanenti.

X'joffri s-servizz tal-Perinatal Mental Health?

- L-ewwel nett nippruvaw naghmlu mezz li kull min ikollu bżonn vista, jingħata appuntament fi żmien ġimghatejn.
- Nagħtu widien għall-problemi preżenti u dawk li l-ġenituri jkun qad jantiċipaw fil-ġejjieni.
- Noffru kura psikjatrika u psikoterapewtika.
- Noffru għajnuna soċjali biex nippruvaw neliminaw diffikultajiet żejda għall-familja.
- Noffru anke għajnuna għall-partner jew konjugi jekk ma tixtieqx tiġi wahdek.

Referenzi:

The American College of Obstetricians and Gynaecologists. <https://www.acog.org/Patients/FAQs/Postpartum-Depression>
Mia Scotland (2015) Why Perinatal Depression Matters: Pinter and Martin Ltd Why it Matters: 4.
<https://www.nhs.uk/conditions/post-natal-depression/> Last reviewed 11/02/2016 Accessed on 19/11/2017
Caring for Women with Mental Health Problems: Standards and Competency Framework for Specialist Maternal Mental Health Midwives (2015) accessed on 19/11/2017 <http://www.maternalmentalhealth.org.uk/wp-content/uploads/2015/09/Caring-for-Women-with-Mental-Health-Problems-Standards-and-Competency-Framework-for-SMHMs-2015.pdf>

M'Intix Wahdek

Gwida għas-Sahha Mentali
Abbinata mat-Tqala



Numri rilevanti:

Perinatal Mental Health Clinic Mater Dei Hospital:

2545 7410 jew 7970 1767

Tista' ċċempel jew thalli messaġġ.



Perinatal
Mental Health Clinic

 **Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Sahha u Prevenzjoni tal-Mard**



© 2018





M'Intix Wahdek

Gwida ghas-Sahha Mentali Abbinata mat-Tqala

Il-perjodu abbinat mat-tqala jinkludi kemm it-tqala nnifisha kif ukoll iż-żmien sa sena wara t-twelid tat-tarbija. L-esperjenza personali li kull omm tagħmel fi żmien it-tqala u wara t-twelid, hija unika għal kull kaz. Dan il-perjodu jaf ikun l-iktar wiehed diffiċli kif ukoll l-iktar wiehed sodisfaċenti fil-ħajja tal-omm u l-ġenituri jistgħu iħossu ħafna emozzjonijiet differenti.

Dawn l-emozzjonijiet relatati mat-tqala u mat-twelid jinbidlu skond il-fażi tat-tqala tal-omm.

Il-ħsibijiet li joħorġu waqt u wara t-tqala jinkludu ħsibijiet ta' nkwiet, ta' ghejja u stress minħabba ċ-ċirkostanzi l-ġodda tal-familja. Dawn huma ħsibijiet normali għall-ġenituri u wiehed għandu jistenna li jkunu preżenti f'kull kaz. Biex il-ġenituri jkunu jistgħu ikampaw bil-bidliet tat-tqala u t-twelid, jehtieġ li jzommu s-saħħa mentali tagħhom tajba.

Il-problemi tas-saħħa mentali abbinati mat-tqala huma iktar komuni mill-problemi ta' saħħa fiżika, u jistgħu jolqtu l-20% tal-ommijiet.

Wara t-tqala, 50-80% tal-ommijiet jistgħu jgħaddu mill-Postnatal Blues. Dawn huma sintomi ta' anzjetà, dieqa u dwejjaq komuni, li jekk ma jgħaddux wara perjodu ta' ġimgha jew tnejn, jistgħu iħallu l-ġenituri f'sitwazzjoni fejn ma jkunux jistgħu ikampaw fl-irwol tagħhom. F'dan il-każ, il-ġenituri jagħmlu tajjeb li jfittxu l-ġhajnuna billi jitkellmu mat-tabib tat-tqala jew il-qabla (*midwife*).

Kellem lil qabla (*midwife*) jew lit-tabib tiegħek



Kultant, dawn l-emozzjonijiet ta' dieqa profonda, dwejjaq u anzjetà jistgħu ikunu sintomi ta' Postnatal Depression. Sfortunatament din hija pjuttost komuni fl-ewwel sena wara t-twelid tat-tarbija u taf iddum bejn ftit ġimghat sa medda ta' xhur. Mingħajr kura, din il-kundizzjoni tista' saħansitra ddum tkarkar 'l fuq minn sentejn.

Il-ġenituri m'għandhom qatt jassumu li l-emozzjonijiet negattivi huma biss kaġun tat-tqala u t-twelid

Dawn huma sinjali li għandhom jindikaw li hemm bżonn ta' attenzjoni professjonali:

- Biki li jiġi malajr u għall-raġunijiet li jidhru żgħar.
- Ħsieb kontinwu li wiehed ma jistax ilaħhaq max-xogħol.
- Argumenti u irritabbiltà.
- Anzjetà.
- Bidla fl-irqad (kemm jekk ikun irqad żejjed kif ukoll mhux biżżejjed) .
- Bidla fl-aptit (kemm jekk ikun aptit żejjed kif ukoll mhux biżżejjed).
- Nuqqas ta' tama, emozzjoni ta' ħtija u ħsieb li wiehed ma jhossu tajjeb għal xejn.
- Nuqqas t'interess fl-attivitajiet li wiehed jagħmel kuljum.

Ġieli, l-ommijiet:

- Isibuha bi tqila li jhossu sens ta' għaqda mat-tarbija
- Jaħsbu fuq il-mewt u fuq is-suwiċidju
- Ikollhom ħsibijiet koroh li ma jkunux jixtiequ jaħsbuhom
- Jibdew idahhlu fitazzjonijiet stretti fil-ġurnata tagħhom
- Il-missier ukoll jehtieġ l-attenzjoni.



Il-missier huwa importanti wkoll

L-rwol tal-missier huwa importanti kemm għall-omm kif ukoll għall-wild. Ir-rata tal-kundizzjonijiet tas-saħħa mentali fl-irġiel, waqt u wara t-tqala, tinsab bejn l-10% u l-25%, li ġieli tlaħq dik fl-ommijiet (il-ġodda). Jekk bħala missier, thoss li qed issib diffikultajiet emozzjonali, tagħmel tajjeb li tfittex il-kura ukoll! Ħafna missirijiet jinħakmu minn ħsibijiet ta' solitudni, ta' dgħjufija jew ta' tort li ħafna drabi ma jkunux relevanti. Biex tgħin 'l omm u lit-tarbija, trid l-ewwel tkun komdu bis-saħħa mentali tiegħek.



L-iktar pass importanti huwa li wiehed ifittex l-ġhajnuna!

Biex tkun tista' żżomm is-saħħa mentali tiegħek:

- Iftaħ qalbek mal-partner, mal-ħbieb jew mal-familja fuq dak li tkun qed thoss.
- Tkellem mat-tabib tat-tqala jew il-qabla (*midwife*) fuq dak li tkun qed tesperjenza.
- Fittex l-ġhajnuna jekk qed tinkwieta kemm għalik kif ukoll għat-tarbija.
- Tippruvax tagħmel iktar milli tiflaħ tagħmel. Hadd ma jippretendi l-perfezzjoni.
- Fittex l-ġhajnuna fl-affarijiet tad-dar u sib baby sitter.
- Żomm dieta bilanċjata u aghmel eżerċizzju regolari.
- Aghmel hin għalik u għas-sieheb biex tiehdu ħsieb xulxin.

Ftakar li:

- M'hemmx għalfejn tistħi għax ikollok problemi ta' saħħa mentali.
- L-iktar pass imporanti huwa li tiftaħ qalbek ma' xi hadd.
- Kulhadd jista' jisfa vittma ta' problemi ta' saħħa mentali.
- Mhux kull min kellu kundizzjonijiet ta' saħħa mentali se jerga' jirkadi f'dan il-perjodu.
- Tagħmel differenza kbira li jkollok informazzjoni dwar dawn il-problemi minn qabel.

X'jistgħu jagħmlu l-qraba u l-ħbieb biex jgħinu?

- Jifhmu li l-istat emozzjonali tal-ġenituri jaf ma jkunx dejjem tajjeb u jagħmlu hin biex jisimgħu il-problemi u jagħdru l-individwu.
- Ma jiġġudikawx lill-kopja li tkun għaddejja minn żmien diffiċli.
- Joffru biżżejjed żmien u ġhajnuna sakemm il-ġenituri jsibu stabbiltà.
- Jgħinu fix-xogħol tad-dar u fil-kura tat-tarbija.
- Iheggu lill-ġenituri biex ifittxu l-ġhajnuna jekk jaraw bidla għall-agħar.