

Si ou konn yon moun ki ansent
oswa ki fèk akouché

ÈSKE OU MANDE...

KOUMAN MANMAN AN YE?

ANKSYETE

Aprann sou koze anksyete
epitou pale de koze
anksyete pandan gwosès
ak apre akouchman ka ede
amelyore jan kominote
nou ofri sipò pou fanmi.



Kisa Ki Anksyete?

Anksyete se yon sansasyon kote ou santi w vrèman enkyè oswa ou pè pou yon bagay ki ka rive. Anksyete diferan pou chak moun; li ka piti oswa anpil. Li bon pou pale de li ouvètman, jwenn fason ki pou jere li sènman, epi si sa nesèsè, chèche èd medikal. Pandan yon vizit doktè, yo ta dwe fè tès pou anksyete pandan ak apre gwosès. Tès sa yo fèt pan vizit kay pedyat.

Kijan anksyete afekte gwosès?

Enkyetid oswa anksyete ka afekte yon fanm ansent ansanm ak ti bebe l. Rehèch montre anksyete pandan gwosès ka pwovoke nesans prematire, osinon tibebe ki anba pwa. Anksyete ka deranje abitud alimantè ak dòmi l tou, e sa ka rann sitiyasyon an vin gen plis estrès. Si Anksyete vin twò wo, li ka bay pwoblèm tankou ipètansyon ak toksemi, ki se yon pwoblèm sante grav ni pou moun ansent la ak fanmi l tou.



Preske yon granmoun sou 5
twouble ak anksyete, avèk tou sa
ki ansent ou fin akouché.

Ki sitiyasyon lavi ki ka pwovoke (deklanche) Anksyete?

- Difikilte sante pandan gwosès akouchman, elatriye
- Eksperyans twomatizan
- Estrès nan relasyon
- Kèk sibstans
- Estrès
- Pwoblèm Finansye
- Istwa twoub anksyete, panik ou depresyon

EPI.... se pa tout sitiyasyon oswa yon evenman ki lakòz anksyete.

**Lè w konn plis sou
Anksyete epi lè w vin pi
konsyan sa ap ede nou
pale ouvètman epi
redwi nenpòt santiman
negatif sou sa.
Anksyete afekte papa
yo, patnè ak lòt manm
fanmi tou.**

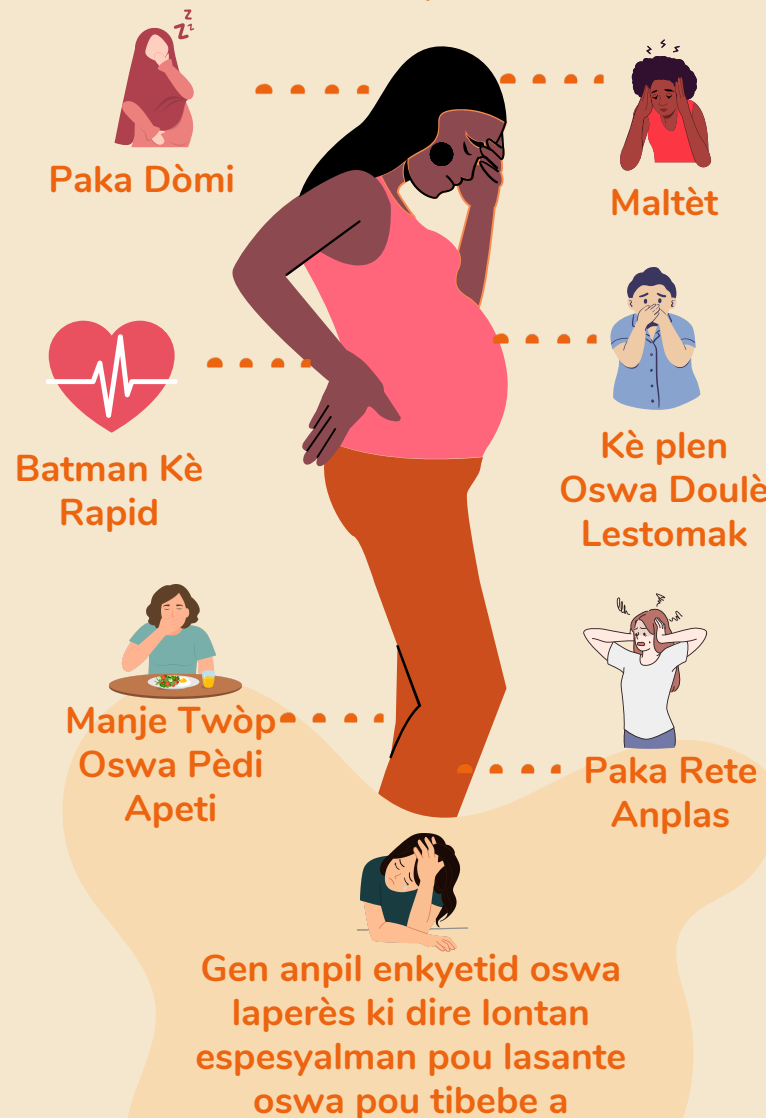
Sous Sipò

- Sèvis vizit adomisil
- Founisè Swen Sante
- Pwogram konsèy
- Sipò Fanmi ak Zanmi
- Gwoup Sipò
- Sipò ak sèvis Doula
- Klinik Prenatal ak Apre Akouchman
- Kondisip Espesyalis
- Sant Resous Kominotè pou ede ak teknik swen pèsònèl ak byenèt
- Kominote ki baze sou lafwa
- **Si oumenm oswa moun ou renmen yo pa jwenn sipò ki bon pou ou, konsidere chanje klinik oswa eksplòre lòt opsyon. Defann kòz ou!**

Kisa ki twoub panik apre akouchman?

Lè santiman anksyete vin twò fò, sa ka afekte manman an fizikman ak mantalman, tankou santiman kèk bagay ka rive nenpòt lè, anpil laperès, ak kriz panik ki rive souvan.

Kisa Anksyete Sanble



Rele Doktè a si...

Anksyete ap afekte manman yo pandan gwosès la oswa apre peryòd akouchman an, e si li koze **santiman panik** ki vini souvan.

PALE SOU SA! OU PA POUKONT OU!



Anpil moun ap lite ak Anksyete. Se pa fòt pèsòn! Gen jan pou jwenn èd ak sipò

Jwenn inisyativ kominotè nan:

www.browardhsc.org



@browardhealthystartcoalition



@browardhsc



@browardhsc



@broward_hsc

Nimewo telefòn:

(954) 567-7174

Jwenn Èd! Aksede
Sipò Entènasyonal
pandan Peryòd Apre
Akouchman



Liy dirèk nasyonal
prevansyon swisid

Rele 988

Gennaro, S., O'Connor, C., McKay, E. A., Gibeau, A., Aviles, M., Hoying, J., & Melnyk, B. M. (2020). Perinatal Anxiety and Depression in Minority Women. *MCN. The American journal of maternal child nursing*, 45(3), 138-144. <https://doi.org/10.1097/NMC.0000000000000611>