ከወሊድ በኋላ የሚመጡ አሳዛኝ ስሜቶች ፡ ድብቅ ችግር

ልጅ መውለድ ብዙውን ጊዜ አስደሳች ቢሆንም ጥቂት ሴቶች ከወለዱ በኋላ የድባቴ ወይም የጭንቀት ስሜት ይታይባቸዋል። ይኼም ችግር የወሊድ በኋላ ድባቴ ተብሎ ይታወቃል (ይጠራል)። ይህም የተደበቀ ችግር ሆኖ ይቆያል። ምክንያቱም ሴቶቹ ሁኔታውን ለመንገር ይከብዳቸዋልና ነው። የሀዘን ወይም የጭንቀት ስሜት የሚሰማቸው ሴቶች ብዙው ጊዜ ጉዳዩን ለመግለጽ ይፈራሉ። ምክንያቱም መጥፎ እናት ተብለው የሚፈረጁ ስለሚመስላቸው ነው። ይህ ደግሞ እነዚህን ሴቶች እንዲያውም የበለጠ ብቸኛ ያደርጋቸዋል።

ሆኖም ግን ለነዚህ ከወሊድ በኋላ ድባቴና ጭንቀት ለሚሰማቸው ሴቶች ሚስሥራዊ ድጋፍ ለማድረግ እንደሚቻል ታውቋል። አስቀድሞ በማቀድ ልትደግፍ (ልትረዳ) የምትችል ጓደኛ ማፍራት እና ማ ሊረዳ እንደሚችል ማወቅ የችግሮችን አደገኛነት ይቀንሳሉ።

የከወሊድ በሀኋላ ድባቴ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

የከወሊድ በኋላ ድባቴ ህፃኑ ከተወለደ ከ1 ዓመት በኋላ በማናቸውም ወቅት ሊመጣ (ሊከሰት) ይችላል። ልጁ እንደተወለደ የእናትየዋ ስሜታዊ መሆንና መጨነቅ የተለመደ ነው።ነገር ግን ሁኔታው ከ2 ሣምንት በላይ ከቀየና ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ምልክቶች የሚታዩባት ከሆነ ዕርዳታ ያስፈልጋታል።

- የበታችነት ከተማሰትና የማትደሰት ከሆነ
- የምግብ ፍላጐት ችግር ካለባት
- ህፃኑን ካጠባች በኋላ ሌሊት እንቅልፍ የማይወስዳት ከሆነ
- ከወራት በኋላም ድካም የሚሰማት ከሆነ
- ማልቀስ፣ መበሳጭት፣ መጨነቅና መምታታት የሚተይበት ከሆነ
- ህፃኑ ከተወለደ ከወራት በኋላ የወሲብ ስሜት ከሌላት
- ከቤት የመውጣትና ሰዎችን የማየት ፍላጐት ከሌላት

የከወሊድ በኋላ ድባቴ መንሥዔዎች ምንድን ናቸው ?

አዲስ የተወለዱ ህፃናት አኩሪ ናቸው። ሆኖም ግን የድባቴ ምንጮችም ናቸው። እናትነት ተጨማሪ አድካሚ ሥራ ነው። ኃላፊነትና ትንሽ ዕንቅልፍ ብቻ የሚጠይቅ ጭምር ነው። ይኼንን ለማስተካከል ጊዜ ይጠይቃል። ወላጅነት በተለይ ለነጠላ ወላጅ ሁለትም ሆነው የሚረዳ ዘመድ በአካባቢው ከሌላቸው በጣም አስቸጋሪ ነው።

በአንዳንድ አጋጣሚ ሰዎች «እናቴ 6 ልጆች አሳድጋለች እንዴት ሁለት ልጆች ብቻ ያሏት ሴት ችግር ሊኖርባት ይችላል?» ብለው ሊያስቡ ይችላሉ። ነገር ግን ከጊዜው ለውጥ ጋር ብዙ ጥንዶች ልጆቻቸውን የሚያሳድጉት ያለዘመድ እገዛ ነው። የገቢ (የገንዘብ) ችግር ስለሚያጋጥምም ሁለቱም (አባትና እናት) ለመሥራት ይገደዳሉ። የጭንቀት ልምድም የነበረ ከሆነ በእናቲቱ ላይ ተጨማሪ ጫና ይፈጥራል።

በአንዳንድ ባህል፣ የቀደሙቱ ትውልዶች ከወሊድ በኋላ ድባቴ የሚፈጠረው እናቶች በእርግዝናቸው ጊዜ ወይም ከወሊድ በኋላ ልማዳዊ ባህሉችን ባለመከተላቸው ነው ብለው የምናሉ። ይኼ ግን በምርም ዕውነት እንዳልሆነ ተደርሶበታል። ከወሊድ በኋላ የሚከሰት ድባቴ ሴቲቷን መጥፎ እናት የሚያሰኝ አይደለም። ከእግዚአብሔርም የመጣ ቁጣ (ቅጣት) ሊሆን አይችልም።

ከወሊድ በኋላ በድባቴ የሚመጣን አደጋ ለመቀነስ ምን ማድረግ አለብን?

በእርግዝና ወቅት አስቀድሞ በማቀድ (በተለይ በበፊተኛው እግርዝና ጊዜ ድባቴ ከነበረ)

- የመውለጃ ጊዜ ሲቃረብ አንዳንድ ግዙፍ ለውጦችን ለማስወገድ እቅድ ማውጣት (ለምሳሌ መኖሪያ ቤት መለወጥ፣ ማደስ ወይም ሥራ መቀየር የመሳሰሉትን)
- ከወሊድ በፊት (አስቀድሞ ልጅ የነበረ ቢሆንም እንኳን) የትምህርት ጊዜን እየተከታተሉ ለመውለድ መዘጋጀት
- ጓደኛ ማዘጋጀት የሚወለደው ህፃን የሚያስከትለውን የሥራ ጫና ማስላሰል ጓደኛንም ከሥራ ሰዓት በኋላ የጊዜ እቅድ እንድታወጣ መጠየቅ (ከወሊድ በኋላ)
- ቤተሰብ ድጋፍ የሚሰጡበትን ሁኔታ ማመቻቸት፣ በተለይ ሌሎች ልጆች ካሉ አዋላጅን ወይም የሆስፒታል የማህበራዊ ጉዳይ ሠራተኛን በአካባቢው የድጋፍ አገልግሎት የሚሰጥ እንዳለ ማማከር
- ከበፊተኛው እርግዝና ከወሊድ በኋላ ድባቴ አጋጥሞ ከሆነ ለዶክተር ወይም ለአዋላጅ ማሳወቅ

The material in this brochure has been adapted from documented by NSW Multicultural Health Communication Service.
This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414.6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424.7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423.1973