

Xanuunka welwelka dhalmada kadib (PPD)

Waa maxay xanuunka welwelka dhalmada kadib (PPD)?

Xanuunka welwelka dhalmada ka dib (PPD) waa xaalad caafimaad oo halis ah oo ah xanuun niyad-jab/murugo ama welwel ah (Depression) oo ku dhaca haweenka marka ay umulaan kadib. Inta badan waxa xanuunkani yimaadaa afarta toddobaad ee ku xiga wakhtiga umusha waxa aanu sii socon karaa bilo ama sanad, waxa aanu saameyn weyn ku yeelan kara hooyada iyo ilmaha dhashay.

Xanuunkani yuu ku dhici karaa?

Waxa uu ku dhici karaa hooyo kasta oo umushay, da'a kasta oo ay tahay ama qoomiyad kasta oo ay u dhalatay.



Waa maxay xanuunka Murrugada ee Beebi Buluus (Baby Blues)?

Hooyooyin badan oo cusub ayuu ku dhaca xanuunka murrugo ah oo yar sahan ilaa labada todobaad ee ugu horeeya ee ku xiga xilliga umusha. La xiriir dhakhtarkaaga haddii aad dareentid murrugo, diiqad ama daal badan in ka badan laba todobaad.

Yaa khatar ugu jira xanuunka walwalka dhalmada ka dib (PPD)

Dumarka khatarta ugu jira xanuunkan waa dumarka mar hore soo maray xanuunka walwalka, noloshooda mar uun lahaa balwad ee isticmaali jiray daroogo amma dhibaatooyin xagga dhalmada ah la kulmay markii ay ummulayeen.



Calaamadaha lagu aqoonsado xanuunkan.

- In ay kaa yaraadaan xiisaha, tamarta iyo firfircoonida.
- Hurdada oo kugu badata amma kaa yaraata.
- Diiqad, baqdin iyo xasilooni la'aan.
- In aad dareento in aanad qiimo lahayn, in aad dambiile tahay amma in aan noloshu macno kuu lahayn.
- Asxaabta iyo qoyska oo aad ka fogaato.
- Cuntada oo aad intii hore ka badsato amma ka yaraysato.
- In kaa khalkhalaan xasuusta, feejignaanta, go'aan qaadashada amma oohinta oo kugu badata.
- In aad ka fikirto in aad naftaada amma ilmahaaga wax yeesho.

Talooyin aad isticmaali karto si aad ula tacaasho xanuunka walwalka dhalmada ka dib (PPD)

- Seexo 8 saacadood ugu yaraan.
- Cubto caafimaad leh cun fiitamiinnana qaado.
- Samee firfircooni oo lugee.
- Dhakhtarkaaga si joogto ah ugu xidhnoow
- Naftaada wakhti u gaar ah u samee.
- Caawin dalbo marka aad u baahato. La sheekayso asxaabtaada iyo qoyskaaga.

Xanuunka walwalka dhalmada ka dib (PPD) waxa badanaa lagula tacaalaa, la tashi dhakhtar amma dawooyin. La xidhiidh dhakhtarkaaga haddii aad isku aragto calaamadaha kor ku xusan. Amma aad wax suaal ah qabto. Xasuusnoow in aanad kaligaa ahayn.