



support DELIVERED

Kheyraadka Caafimaadka Dhimirka ee Waalidiinta Uurka leh + Waalidiinta Ilmo u Dhashay

Uurka iyo daryeelka ilmaha waa wakhti xiiso leh.

Waxay noqon kartaa mid walbahaar badan oo caqabado leh sidoo kale.

Waa maxay PMADs?

Ciladaha Dhimirka ee Xiliga Uurka iyo Dhalmada Kadib (**Perinatal Mood and Anxiety Disorders, PMADs**) waa koox calaamado ah oo dhici kara xiliga uurka iyo ilaa sanadka koowaad ee dhalmada kadib sidoo kale sida:

- » Dareemitaanka daal laakiin aadan seexan karin,
- » Dareemida walbahaar, wareer, ama awoodin inaad la qabsato.
- » Lahaanshaha fikrado murugo leh ama aan la rabin
- » Dareemitaanka xanaag ama xanaaqitaan dhaw.

Waxay sababi karaan walaac shucuur ahaaneed iyo mid jir ahaaneed oo adkeynaya in lagu raaxaysto nolosha oo ay si wanaagsan u shaqayso.

PMAD-yada waa ciladaha ugu horeeya ee dhalmada ilmaha.

PMAD waa kuwa caadi ahaan badan waana la daawayn karaa.

Calaamadaha niyada iyo walwalka xiliga uurka iyo ilaa sanadka koobaad ee dhalmada kadib waxay ku dhacaan waalidiinta leh dhaqan kasta, da' kasta, heerka dakhliga, iyo qowmiyad kasta. Dad badan waxay u baahan yahay caawimaad iyo taageero. Waxaa jira barnaamiya loogu talagalay caawimaad.

Maxaa kordhiyaa khatarta shaksiga?

Ilaa 25% dadka uurka leh ama dhalmada kadib waxay qabaan PMAD-yada. Dadka qaar ayaa halis sare ugu jira PMAD-yada sababtoo ah waaya-aragnimada nolosha, hida-sidayaasha, iyo hab-dhismeedka maskaxda. Walbaaarka ka iman kara faqriga ayaa kordhiyaa khatarta ah in qofka uu yeesho calaamado. Cunsuriyada habaysan ee taariikhiga ah ee ka jirta Mareykanka waxay kordhisaa fursadaha PMAD-yada xubnaha Dadka Madawga ah, Dadka Dhaladka ah, Dadka aan cadaan ahayn (BIPOC).

Halkee ayaa caawimaad laga heli karaa

Haddii adiga ama qof aad taqaan uu ka fikarayo inuu is-dilo ama uu dhibaato ku jiro, wac 988 is dilka iyo dhibaato noolaledka ama fariin u dir VT 741741 qoraalka qalalaasaha Khadka si aad ula xiriitio lataliye tababarhan 24/7. Wac ama fariin u dir 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) si aad ula xiriitio khadka Qaran ee Caafimaadka Dhimirka Hooyada. Haddii aad ka walaacsan tahay badqabkaaga ama badqabka qofka aad jeceshahay ama aad u baahan tahay adeegyo caafimaad oo degdeg ah, wac 911 ama aad qolka gurmadka xaaladaha degdeggaa ah ee kuugu dhow.



Igu Caawi Koritaanka: hel caawimaada raadinta daryeel bixiyeyasha caafimaadka dhimirka iyo adeegyada kale. Wac 2-1-1 ikhiyaarka 6, qoraalka HMGVT u dir 898211, ama iimayl usoo dir info@helpmegrowvt.org.



Taageerada Dhalmada kadib ee Caalamiga ah (Postpartum Support International, PSI) ee Vermont: ka heli taageero, macluumaad iyo dhiirigalin adiga oo talefoon ku wacaya ama qoraal u diraya, latalinta dadka osaaga ah, iyo kooxaha taageerada khadka onlayska ah bartaa www.postpartum.net.

Hay'adaha Caafimaadka Dhimirka loou talagalay: ku xirnaw xirfadlo loo tababaray inuu taageero u fidiyo waalidiinta, caruurtu, iyo qoysaska. Hay'ado badan ayaa leh kooxo taageero si ay ula qabsadaan uurka iyo daryeelka ilmaha dhashay. Ka hel wixii macluumaad dheeraad www.mentalhealth.vermont.gov.

Wixii macluumaad dheraad ah, booqo
SupportDeliveredVT.com