

Lagona faanoanoa ina ua uma ona fanau lau pepe

- o se faafitauli e 'lilo'

Sad feelings after childbirth –a 'hidden' problem

E ui lava o le mauaina o se pepe o se tulaga e masani ona faafiafiaina ai, e moni foi ma sao o nisi o fafine e maua latou i lagona faanoanoa (depressed) poo le atuatuvaile fa'atu ina ua uma ona fanau lana pepe. O lenei faafitauli e ta'ua i nisi taimi o lagona faanoanoa pe a uma ona fanau (postnatal depression - PND), e aafia ai pe tusa o le 15 - 20 pasene o tiná. Ae o le tele o taimi o se faafitauli e lilo e lé aliali ona o nisi o fafine e faigata ona latou tautala mai i ia uiga. O fafine e maua i le lagona faanoanoa poo le atuatuvaile fa'atu, o le tele lava o taimi e fefefe e ta'u i seisi, ina nei faapea tagata o latou o ni tiná 'leaga' poo e latou te lé mafaia. O le a atili ai lava lea lagona i nei fafine o latou ua matuá vavaeeseina mai lava (isolated).

Peitai e i ai fesoasoani e lé faalauaitelina o loo avanoa mo fafine o loo aafia i Lagona Faanoanoa pe a Uma ona Fanau (**PND**) ma le atuatuvaile. O le fuafua mamao, o le i ai o se pa'aga e lagolago lelei, ma le iloa o i latou e mafai ona fesoasoani, o le a faaititia ai le avanoa o nei faafitauli.

O a uiga o le PND - (Lagona Faanoanoa pe a Uma ona Fanau)?

E mafai ona tupu le PND i soo se taimi lava i le tausaga muamua talu ona uma ona fanau le pepe. O se mea masani i le fafine ona maua i lagona ootia ma le atuatuvaile ina ua faatoa uma ona fanau lana pepe. Peitai afai e i ai pea ia lagona e sili atu i le lua vaiaso, ia poo ia faalogoina foi le matua faaosofia i uiga ia pei ona lisi atu i lalo, e taua lava le sailia loa o se fesoasoani.

- Faalogona 'lé fiafia'; lé toe naunau poo le lé toe fiafia i ni mea
- Faafitauli i mea'ai
- Faigata ona toe moe i le po pe a uma ona faasusu pepe
- Faalogoina pea le vaivai a ua tele masina talu ona fanau;
- Matagitagi, itaitagofie, atuatuvaile poo le lé mautonu; lagona lé agava'a
- Maua i le popole e oso mai so'o; lé manao e tu'ua toatasi na o ia
- Lé toe fiafia i se faaleaiga (sex), tusa lava pe ua masina ma ua sili atu le matua o pepe
- Lé manao e alu i se mea poo le vaai foi i ni tagata

O le a le mafuaaga o le PND?

O pepe fou o se tau lelei tele - ae atonu o le a tupu mai ai foi ma le tele o faanoanoaga. O le ave ma tina o se galuega fou ma le faigata, tiute fai ma le lé lava o le moe - ma e manaomia se taimi mo lea fesuaiga. O le ave ma matua e mafai ona matua'i faigata lava mo matua taitoatasi, poo ulugali'i e leai ni o la aiga e tulata mai e fesoasoani. Fai mai tagata i nisi taimi 'e toaono tamaiti sa tausia mai e lo matou tiná - a faapefea la ona i ai ni faafitauli i le fafine e na'o le tasi pe toalua foi tamaiti? Ae ua sui le taimi ma ua tele ulugali'i ua fai fanau ua lé toe fesoasoani

o latou aiga i le tausiga o tamaiti, ma atonu ua tele foi le mau mea tautupe ua u'unaina ai matua e o e faigaluega. O faafitauli i le gagana ma ni tulaga sa i ai muamua le olaga sa faapologaina ai poo ni mea sa tutupu, e mafai ona faaopopo atili i faanoanoaga ina ua faato'á avea ma tiná.

I nisi atunuu ma a latou aganuu, e faapea le talitonuga o le tupulaga matutua e mafua mai le PND ona o le lé mulimuli i tú ma aga faale-atunuu a'o tó ma ina ua uma foi ona fanau - peitai ua faaalua mai i suesuega e lé o le faapogai lená. O le maua i le PND o le a lé faapea ai ona o le fafine e lé se tina lelei. E lé faapea foi o se faasalaga mai le Atua.

O le a se mea e mafai ona e faia e faaititia ai le avanoa e maua ai oe i le PND?

O le fuafua mamao atu lea a'o e tó (aemaise lava pe afai na maua muamua ai oe i leisi ou maitaga lea na se'i mavae atu).

- Fuafua ia aua nei i ai ni fesuaiga tetele i le taimi lea ao lata ina e fanau (mo se faataitaiga-sifi i seisi fale, toe faafouina o le fale, sui o galuega)
- Sauniuni mo le taimi e fanau ai i le alu lea i vasega mo e o le a fananau (tusa lava poo ua i ai sau pepe muamua)
- Sauniuni lou toalua - talanoa e uiga i le tele o galuega faaopopo o le a o'o i ai ona o le pepe fou. Fai i ai ia fuafua ia tele ni taimi e lé faigaluega ai pe a faatoa uma ona e fanau.
- Taumafai e saili ni fesoasoani mai ou aiga poo au uó pe a e fanau, aemaise lava pe a faapea e i ai ma nisi tamaiti. Poo le fesili i le faafine faatosaga (midwife) lea na faafanaua oe, poo le social woker a le falemai e uiga i ni auaunaga e fesoasoani mo oe e tau lata ane ia oe.
- Afai na maua oe i le PND i lau tó lea na sei mavae atu nei, ta'u i lau fomai (GP) ma le fafine faatosina.

Afai ua e manatu ua maua oe i le PND, o ai e mafai ona fesoasoani?

- O lau Fomai poo le fafine faatosina.
- O le Logal Early Childhood Health Centre
- O le Tresillian Family Care Service 24 itula la latou auaunaga i le telefoni (02) 9787 5255 poo le 1800 637 357 (vili fua e lé totogiina)
- O le Karitane Mothercraft Society 24 itula la latou auaunaga i le telefoni (02) 9794 1852 poo le 1800 677 961 (vili fua e lé totogiina)

Afai e te manaomia se fesoasoani i le faiga o le telefoni i le Igilisi, vili le Translating and Interpreting Service (TIS) i le 131 450

E mafai ona e maua nisi faamatalaga o le soifuamaloloina i lau lava gagana mai le Multicultural Communication website i le <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

Telephone numbers are correct at time of publication but are not continually updated. You may need to check the numbers in the telephone directory.