

Dúlagar iar-bhreitthe (PND)

Mar gheall ar an mbileog seo

D'aon duine a bhfuil dúlagar nó domheanmna iar-bhreitthe ag cur as di atá an bhileog seo (tugtar PND air go coitianta ón mBéarla *postnatal depression*). Tá súil againn go gcuideoidh sé le clann agus cairde lucht a fhulaingthe agus le h-aon duine a theastaíonn breis eolais uaidh ar an bhfadhb seo. Cuireann an bhileog síos ar conas a mhothaíonn sé PND a bheith ort, bealaí le cuidiú leat féin agus cuid de na cóireacha leighis atá ar fáil. Tá tagairtí anseo freisin do eolas ón dtaighde agus roinnt moltaí le h-aghaidh léitheoireachta agus chabhrach bhreise.

Céard is PND ann?

Tugtar dúlagar iar-bhreitthe ar an ndúlagar nó ísle brí a thagann i ndiaidh do bhean leanbh a bhreith. Uaireanta bíonn cúis soiléir leis, ach go minic ní bhíonn. Is féidir leis stró mór a chur ar dhuine i ndiaidh a bheith ag tnúth leis an leanbh i rith na torrachta ar fad. Tharlódh go n-aireofá ciontach as ucht na mothúcháin seo a bheith ort, nó fiú nach bhfuil tú in ann don mháithreachas.

An bhfuil sé an-choitianta?

Bíonn PND ar mórthimpeall bean as gach deichniúr tar éis breithe. Gan chóir leighis, d'fhéadfadh sé leanúint ar aghaidh ar feadh míonna, nó uaireanta níos faide fós.

Conas a airíonn sé PND a bheith ort?

Dúlagrach agus le ísle brí

Airíonn tú brónach, míshásta agus go h-ainnis cuid mhaith den am nó an t-am ar fad. Tharlódh go n-aireothá níos measa ag amanna áirithe den ló, b'fhéidir ar maidin nó san iarnóin. Uaireanta, bíonn dea-laethanta agat ionas go gceapann tú go bhfuil deireadh leis. Féadann sé díomá mór a chur ort nuair a leanann droch-laethanta iad. Uaireanta, tharlódh go bhfeicthí duit nach fiú maireachtáil.

Cantalach

Tharlódh go mbeadh cantal ort leis na leanaí eile, nó fiú, amanta, le do leanbh nuabheirthe. Gach seans go mbeidh tú giorrasc le do chéile, agus b'fhéidir gur ionadh a bheadh air cad is bun leis seo.

Tuirseach

Bíonn gach máthair nua traochta amanta, agus féadann an dúlagar tú a fhágáil chomh traochta sin go n-airíonn tú tinn.

Easpa codlata

Nuair a théann tú chun na leapan, ar deireadh, ní féidir leat titim id' chodladh. Dúisíonn tú le moch maidne fiú nuair a chothaíonn do chéile an leanbh i rith na h-óiche.

Gan ghoile

Go h-iondúil, ní bhíonn an t-am ná an suim ag máithreacha le dúlagar ithe, agus d'fhéadfadh seo tú a fhágáil cantalach agus rite síos. Ar an taobh eile den scéal, má thosaíonn tú ag ithe le sólas a thabhairt duit féin, d'fhéadfadh go n-aireothá ciontach agus míshuaimhneach ar eagla go dtitfeá i bhfeoil.

Gan a bheith in ann sásamh a bhaint as rud ar bith

Tugann tú faoi deara nach gcuireann tú suim i dtada agus nach mbaineann tú taitneamh as tada. D'fhéadfadh sé seo a bheith fíor faoi chaidreamh collaí ach no h-áirithe. Tosaíonn roinnt mná ag cur suime sa gcaidreamh collaí arís roimh an gcuairt iar-bhreithe 6 seachtaine, ach go h-iondúil cuireann PND deireadh le h-aon dúil nó dúthracht ann. Tharlódh go dteastódh an sásamh a thagann uaidh ód' chéile, ach nach dteastaíonn sé uaitse. D'fhéadfadh sé seo tuilleadh strus a chur ar bhur gceangal le chéile. Tá go leor cúinsí eile, ar ndóigh, go gcaillfeá suim sa gcaidreamh collaí i ndiaidh breithe – tharlódh go gcuirfeadh sé pian ort, go bhfuil tú ró-thuirseach, nó nach bhfuil tú ach ag dul i gcleachtadh ar leanbh a bheith agat.

Gan a bheith in ann cur suas le rudaí

Tharlódh go bhfágfadh an PND tú ag mothú nach bhfuil dóthain ama agat, nach ndéanann tú tada i gceart, agus nach féidir leat faic a dhéanamh faoi. Bíonn sé deacair amanta córas nua a thosú sa teach le plé leis an leanbh, maraon le gach ní eile.

Míshocair

Tharlódh go mbeadh scanradh ort bheith id' aonar le do leanbh. D'fhéadfadh imní a bheith ort go screadfadh sé, go dtachtadh sé, nó go dtarlódh rud éigin dona dó. In áit ceangal láidir a mhothú le do leanbh, d'fhéadfadh go mothófá scartha uaidh. Ní féidir leat a dhéanamh amach conas a mhothaíonn do leanbh, nó cad atá de dhíth air

D'fhéadfadh go n-airíonn tú míshocair fiú agus mothú láidir grá agat do do leanbh. Bíonn imní ort go gcaillfeá é tré fhrídíní, míláimhseáil, forás lochtach nó 'bás cliabháin'. Bíonn imní ort mar go bhfuil sé ag déanamh smuasaíl, nó faoin méid meáchain a chuir sé suas, nó nár chuir. Bíonn imní or go bhfuil do leanbh ag gol an iomad nó ró-chiúin (ar stop an leanbh ag analú?). B'fhéidir gur ghá do do chéile, dod' altra shláinte phoiblí, dod' dhochtúir teaghlaigh, dod' chlann nó dod' chomharsa bheith do do chur ar do shuaimhneas de shíor.

B'fhéidir go bhfuil tú ag déanamh imní de shíor freisin faoi do shláine féin. B'fhéidir go bhfuil tú iontach míshocair– go bhfuil do chuisle an-mhear, go bhfuil do chroí ag preabadh go láidir agus go síleann tú go bhfuil galar croí ort nó go bhfuil tú ar tí stróc a theacht ort. Tá tú chomh tuirseach sin go bhfuil tú ag ceapadh go bhféadfadh galar uafásach éigin a bheith ort, nó nach dtiocfaidh do bhrí ar ais go deo.

D'fhéadfadh go gcuirfeadh an eagla go bhfágfaí léi féin í le plé leis seo go léir an duine is stuama ag coinneáil greim an fhir bháite ar a céile.

Nach dtagann ísle brí ar gach uile dhuine tar éis breithe?

Ní thagann. Tuairim agus leath de mhná a bheireann leanbh, déanann siad gol go h-éasca, agus bíonn siad sort marbhánta agus neamhchinnte díobh féin ar an gceathrú nó ar an gcúigiú lá tar éis na breithe. Tugtar na 'Baby Blues' air seo, agus ní mhaireann sé ach cupla lá.

Cén uair a thosaíonn PND?

Tosaíonn PND go h-iondúil faoi cheann míosa ón mbreith, ach d'fhéadfadh sé tarlú go ceann sé mhí ón mbreith.

Céard is cúis le PND?

Níl dóthain eolais againn ar na fáthanna go dtagann PND ar mhná le bheith cinnte cé air a thioctas nó nach dtiocfaidh sé. Is dóichí nach bhfuil aon chúis amháin ann ach is féidir le réimse strusanna teacht le chéile chun é a chur ar bun. Tá a fhios againn gur dóichí go dtiocfaidh PND ort má:

- bhí dúlagar (go h-áirithe PND) cheana ort
- muna bhfuil céile nó pártnaer agat a thugann tacaíocht duit
- bhíonn leanbh roimh am nó tinn agat
- chaill tú do mháthair féin agus tú id' leanbh
- cuireadh réimse strusanna ort in achar gearr ama. Ina measc siúd d'fhéadfadh gur fhulaing tú bás carad nó duine clainne, gur chaill tú do phoist féin nó ceann do chéile, nó go bhfuil fadhbanna tithíochta nó airgid agat.

D'ainneoin an méid atá ráite, thioctadh go mbeadh PND ort nuair nach mbaineann ceann ar bith díobh seo díot agus gan aon chúinsí eile le feiceáil.

Céard faoi na hormóin?

i gcásanna áirithe, thioctadh go bhfuil baint ag an PND leis an athrú millteach sna hormóin a thagann ag am na breithe. Tagann titim tubaisteach sa mhéad éastraigin, prógaistéaróin (agus hormóin eile a bhaineann le coimpeart agus breith) tar éis na breithe. Níl sé soiléir ar fad cén chaoi a chuireann sé seo as do do mheanma agus do mhothúcháin. Níor fuaireadh aon difríochtaí suntasacha 'sna h-athraithe hormóin idir mhná a thagann PND orthu agus iadsan nach dtagann. Tharlódh go bhfuil tábhacht ar leith ag na h-athraithe seo ar mhná seachas a chéile.

An ndéanann mná le PND dochas dá leanaí?

Go h-an annamh. Is dóichí é (cé gur annamh fós é) má tá galar intinne níos troime uirthi, 'sícóis iarbhreithe'. Is galar intinne an-tromchúiseach (ach a bhfuil leigheas air) é seo a thagann laistigh de chupla seachtain ón mbreith. Thioctadh go mbeadh siabhrán uirthi agus go mbraithfeadh sí gur drochdhuine nó drochrud a leanbh. Go h-annamh, tharlódh di a bheith chomh h-olc sin go mbeartaíonn sí lámh a chur ina bás féin agus bás a linbh le chéile. Tá sícócís iarbhreithe i bhfad níos annaimhe ná PND: ní fheictear é ach i ndiaidh breith amháin as 500. Is fíor-annamh do mháthair a leanbh a mharú.

Amanta, agus tú traochta agus i gcruachás, tharlódh go mbeadh fonn ort do leanbh a bhualadh nó a chraith. Brathann go leor máithreacha, agus go deimhin aithreacha, mar seo anois is arís, ní amháin iadsiúd a bhfuil PND orthu. Ach d'ainneoin na mothúcháin seo a bheith orthu ag amanna, ní dhéanann an chuid is mó de mháithreacha beart orthu ariamh. Is mar an gcéile é i gcás PND. Is dóichí go mó an fhadhb tú a bheith ag déanamh imní go ndéanfá dochar do do leanbh, seachas tú é a dhéanamh.

Céard is féidir a dhéanamh?

Go leor, ach ar dtús caithfear an dúlagar a aithint. San am atá caite, is minic nach n-aithnítear é, nó go gcuirtí i leathtaobh é mar 'baby blues'.

Ní aithníonn go leor máithreacha céard atá cearr leo. Bíonn náire orthu a admháil nach bhfuil lúcháir orthu a bheith ina máithreacha. Tharlódh go gceapann siad má insíonn siad conas a mhothaíonn siad, go dtógfar a leanbh uathu (ní tharlóidh sé seo).

Inniu agus aitheantas níos mó á thabhairt don dúlagar i gcoitinne, ba chóir gur fearr a aithneofaí PND. Is féidir ceistneoir, ar nós an Edinburgh Postnatal Depression Scale, a úsáid. Cuideoidh sé seo le h-altraí sláinte poiblí agus dochtúirí teaghlaigh PND a aithint.

Bealaí le cuidiú leat féin

Cuir in iúl conas a mhothaíonn tú:

Má tá tú dúbhrónach, cantalach, neamhfhiúntach, scanraithe agus gan mórán dúil agat id' leanbh, abair le duine éigin faoi. Bhí an scéal amhlaidh go leor mná eile. Má cheapann tú nach féidir leat labhairt faoi le do chlann nó do chairde, labhair le' altra sláinte poiblí nó le' dhochtúir teaghlaigh. Beidh a fhios acu go bhfuil na mothúcháin seo coitianta go leor agus beidh siad in ann cuidiú leat.

Ná bíodh scanradh ort faoin diagnóis: féadann sé bheith ina shólás nuair a deireann duine éigin leat go bhfuil PND ort. Ar deireadh thiar tá a fhios agat céard atá cearr, agus go raibh an trioblóid chéanna ag go leor nach tú. Féadtar rá leat go dtiocfaidh biseach ort le caitheamh ama. Féadann sé cuidiú le' chéile, le' chairde agus le' chlann an eolas seo a bheith acu freisin. Is é is fearr a fhéadfaidh siad cuidiú leat nuair a bheidh a fhios acu céard í an fhadhb.

Bealaí inar féidir le daoine eile cuidiú

Ná bíodh scanradh nó díomá ort má deireann do bhean, do pháirtnaer, do dheirfiúr nó do chailín leat go bhfuil sí ag mothú go h-uafásach ó rug sí a leanbh. Tóg am, éist léi agus bíodh bá agat léi agus dearbhaigh go bhfaighidh sí an chúnaimh atá de dhíth uirthi.

Déan iarracht gan alltacht nó díomá a bheith ort leis an diagnós PND. Ar bhealach is dea-scéala é mar tá a fhios againn go bhfuil cúnaimh éifeachtach ann dó.

Déan an méid ar féidir leat le rudaí praiticiúla ar ghá iad a dhéanamh, fad is nach bhfuil do chéile in inmhe iad a dhéanamh – siopadóireacht, cothú agus athrú éadach an linbh, agus obair tí. D'fhéadfadh sé bheith crua ar feadh tamaill, ach is fiú é.

Déan cinnte de go dtuigeann tú céard atá ag tarlú agus go bhfaigheann tú comhairle faoin dóigh is fearr le cuidiú, go h-áirithe más tú céile na máthrach. Déan cinnte de go bhfuil roinnt tacaíochta agat féin. Más é seo an chéad leanbh agaibh, tharlódh go n-aireothá gur cuireadh i leathtaobh thú, ag an leanbh agus ag gánna go chéile. Déan iarracht gan a bheith doicheadlach faoi. Tá gá ag do chéile le' chuid tacaíochta. Téann cabhair phraicticiúil leis an leanbh, éisteacht go báúil, foighne, gean agus coinneáil dóchasach go mór chun tairbhe na máthrach. Beidh do chéile buíoch díot fiú nuair a thiocfaidh an dúlagar chun deiridh.

Ach mura bhfuil cóir leighis uaim?

Tiocfaidh biseach ar an gcuid is mó de mhná gan chóir leighis tar éis tréimhse roinnt seachtainí, míonna nó uaireanta níos faide. Ar an dtaobh eile féadann go leor fulaingt a bheith i gceist sa dtréimhse sin. Milleann an PND an lúcháir a fhéadann teacht le bheith id' mháthair nua, agus

cuirfidh sé isteach ar an gcaidreamh a bhéas agat le do leanbh agus do chéile. Mar sin, is é is giorra a réim is é is fearr é. Moltar diagnós agus cóir leighis a thabhairt le PND a luaithe agus is féidir.

Céard faoi theiripe béil?

Féadann sé faoiseamh mór a thabhairt ach labhairt le duine báúil tuisceanach nach bhfuil id' cháineadh – d'fhéadfadh gur chara, gaol, oibrí deonach nó duine gairmiúil a bheadh i gceist. Bíonn teiripeoir anois ag go leor cleachtais dochtúireachta teaghlaigh, agus féadann altraí sláinte poiblí cuidiú le cóir leighis a chur ar PND.

Tá roinnt cóireacha leighis síceolacha ar fáil freisin. Féadann **síceteiripe** cuidiú leat an dúlagar a thuiscint maidir leis an méid a tharla duit san am a caitheadh. Féadann **teiripe cognaíoch** cuidiú leat an dúlagar a thuiscint maidir leis an mbealach a bhrathann tú tú féin, an domhain agus daoine eile. Féadtar iad seo a chur ar fáil trí do dhochtúir teaghlaigh le altra síciatrach pobail, le síciatraí nó le síceolaí.

An bhfuil fadhbanna leis na cóireanna leighis seo?

Bíonn na cóireacha leighis seo an-sábháilte de ghnáth, ach féadann fo-iarsmaí a bheith acu. Féadann caint faoi rudaí droch-chuimhní a tharraingt ón am a d'imigh agus féadann sé seo cumha nó míchompord a chur ort. Thug daoine eile faoi deara gur chuir an teiripe strus ar a gcaidreamh lena gcéile.

Tá sé tábhachtach dearbhú gur féidir leat iontaobh a bheith agat as do theiripeoir agus go bhfuil an traenáil chuí aige nó aici. Fadhb eile leis an dteiripe béil ná go bhfuil sé gann fós in áiteanna. Bíonn liostaí feithimh fada agus dá bhrí sin d'fhéadfadh nach bhfaighfeá cóir leighis ar bith ar feadh scaithimh.

Céard faoi phiollairí?

Má tá dúlagar sách tromchúiseach ort, nó murar tháinig biseach air le tacaíocht, is dóichí go gcuideoidh ceann de na frithdhúlagraín leat. Tógann na frithdhúlagraín coicís nó mar sin sula mbíonn éifeacht acu agus ba chóir coinneáil leo go ceann 4-6 mhí tar éis biseach a theacht ort.

Conas a oibríonn siad?

Baineann na frithdhúlagraín le h-éifeacht dhá cheimic san inchinn. Is iadsan Serotonin (ar a dtugtar 5HT freisin) agus Noradrenaline.

An bhfuil fo-iarsmaí ag frithdhúlagraín?

Tá na frithdhúlagraín is deireanaí sábháilte. Féadann siad múisiam a chur ar dhuine nó cuir leis an míshocracht go luath ina gcúrsa, ach ní fada a sheasann na fo-iarsmaí seo de ghnáth. Cuireann cinn eile codladh nó triomacht béil ar dhuine. Déan cinnte de go bhfuil a fhios ag do dhochtúir go bhfuil tú ag cothú do leanbh ar an gcíoch. Ba chóir go mbeadh sé sábháilte coinneáil ag tabhairt na cíche mar go bhfuil frithdhúlagraín ann nach dtéann isteach sa bhainne cíche ach ar éigin, agus mar sin níor chóir go gcuirfidis isteach ar do leanbh. Faigheann daoine áirithe comharthaí áirithe éirí as nuair a stadann siad as na míochaine seo, agus mar sin is fearr éirí astu de réir a chéile. Le breis eolais déan tagairt dár mbileog eolais ar frithdhúlagraín.

Luadh na hormóin mar chóir leighis do PND. Níl mórán cruthúnais, ámh, go n-oibríonn siad, agus baineann contúirtí dá gcuid féin leo, go h-áirithe má bhí trombóis (téacht 'sna féitheacha) d'aon sórt agat cheana.

Cén chóir leighis is fearr mar sin?

Féadann gach duine triail a bhaint as na h-athraithe simplí a dhéantar cur síos orthu sa bhileog seo. Is ionann teiripithe béil agus frithdhúlagraín maidir le h-éifeacht, ach is dóichí go molfar frithdhúlagraín má tá an dúlagar trom nó má tá sé ar bun le fada. Oibríonn na frithdhúlagraín beagán níos gasta freisin ná na teiripithe béil. Féadtar teiripithe béil agus frithdhúlagraín a thabhairt lena chéile. Beidh do dhochtúir teaghlaigh nó d'altra sláinte poiblí toilteanach comhairle a chur ort. Cuidíonn sé leis uaireanta labhairt faoi na roghanna lenár gclann féin nó le dlúthchara. Tá sé tábhachtach go mothaíonn tú compordach leis an rogha cabhrach nó leighis.

Máithreacha le riachtanasaí ar leith

Bíonn fadhbanna ar leith ag máithreacha a raibh trioblóidí meabharshláinte acu cheana nó a bhfuil míchumas foghlama nó corportha orthu. Ba chóir dóibh pé cúnamh a fháil ar ghá le h-íad féin agus a leanbh a choinneál ar fónamh.

Féin-chabhair

Níl dóthain eolais againn faoi PND lena sheachaint ar an gcéad dul síos, ach tá ciall le prionsabail áirithe:

NÁ bí ag iarraidh bheith id' bhanlaoch. Déan iarracht níos lú a dhéanamh i rith an toirchis agus déan cinnte nach ndéanann tú tú féin ró-thuirseach. Más ag obair atá tú, déan cinnte de go bhfaigheann tú béil rialta agus leag do chosa in airde ar rud éigin am lóin.

NÁ athraigh go teach eile (má tá leigheas agat air) an fhaid is atá tú torrach nó go mbeidh do leanbh sé mhí d'aois.

DÉAN caradas le cúplaí eile atá ag súil le breith nó a raibh leanbh acu le goirid; imeasc rudaí eile, d'fhéadfadh sé seo cuidiú le comhoibriú a chur ar bun le freastal ar leanaí.

FAIGH duine éigin ar féidir leat labhairt léi nó leis. Is mór an cúnamh dlúthchara a bheith agat. (Munar féidir leat duine éigin a aimsiú go h-éasca, bain triail as Cuidiú (an tIonannas le Breith Linbh) nó d'altra sláinte poiblí.

TÉIGH go dtí ranganna roimh-bhreithe – agus tabhair leat do chéile.

COINNIGH i dteagmháil le do dhochtúir teaghlaigh agus le do altra sláinte poiblí má bhí PND cheana ort. Féadtar aon chomharthaí de PND a aithint go luath agus féadann tú dul faoi chóir leighis ar an bpointe.

Tar éis don leanbh teacht ar an saol:

TÓG gach deis a fhaigheann tú luí síos. Déan iarracht foghlaim conas néal codlata a dhéanamh. Féadann do chéile buidéal a thabhairt don leanbh san oíche. Más maith leat, féadann tú do bhainne cíche féin a úsáid leis seo.

TÓG do dhóthain beatha. Tá bianna folláine ar nós sailéidí, glasraí agus torthaí úra, súnna torthaí, bainne agus cereals blasta, agus iad lán le vitamíní agus is beag cócaireachta is gá leo.

TÓG am le spraoi a bheith agat le do chéile. Déan iarracht duine éigin a fháil le freastal ar an leanbh agus téigh amach in éineacht le do chéile le h-aghaidh béile, scannán nó chun bualadh le cairde.

LIG duit féin agus do chéile caidreamh a bheith agaibh le chéile nuair is féidir leat é: ar a laghad póg agus cuimil a chéile. Tabhairfidh sé seo compord daoibh beirt agus fillfidh mothúcháin caidrimh collaí níos luaithe mar seo. Ná bíodh cás ort má thógann sé seo am.

NÁ cuir locht ort féin nó ar do chéile: tá an saol crua ag an am seo, agus d'fhéadfadh tuirse agus cantal a bheith oraibh beirt, rud a d'fhéadfadh achrann a chur ar bun. D'fhéadfadh argóintí mar seo bhur gcaidreamh a lagú nuair is mó ar gá é bheith láidir.

NÁ bíodh eagla ort cúnaimh a iarraidh nuair atá gá agat leis. Má d'fhoghlaim tú faoi PND ag ranganna roimhbhreithe (agus bileoga mar seo), d'fhéadfadh go n-aithníonn tú a chomharthaí roimh aon duine eile.

Agus, mar fhocal scoir, fiú má tá an dúlagar ort le tamall anuas, féadann tacaíocht, comhairliú agus míochaine cuidiú le biseach a chur ort. Níl sé ró-mhall ariamh.

Tagairtí

Antidepressant treatment for post-natal depression (Cochrane Review) Hoffbrand S, Howard L, Crawley H (2001). Cuireann sé seo frithdhulagráin i gcomparáid le comhairliú. (www.update-software.com)

Depression in postpartum and non-postpartum women: prevalence and risk factors. Eberhard G A et al. (2002) Acta Psychiatrica Scandinavica, Vol 106, 426-433

Controlled trial of the short- and long-term effect of psychological treatment of postpartum depression 2. Impact on the mother-child relationship and child outcome. Murray L, Cooper PJ et al (2003) The British Journal of Psychiatry, Vol 182: 420-427

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) British Journal of Psychiatry (1987), Vol. 150 by Cox J L, Holden J M, Sagovsky R (www.wellmother.com/articles/edinburgh.htm)

Can we identify mothers at risk for postpartum depression in the immediate postpartum period using the Edinburgh Postnatal Depression Scale? Dennis C L (2004) Journal of Affective Disorders, Vol. 78, no. 2, p.163-169

Oestrogens and progestogens for preventing and treating postnatal depression (Cochrane Review). Lawrie T A, Herxheimer A, Dalton K in: The Cochrane Library, Issue 1, 2004. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.

Eagraíochtaí cabhracha

AWARE – Ag cuidiú leis an Dúlagara Bhualadh
147 Bóthar Bhaile Phil, Baile Átha Cliath 7. Tel: (01) 830 8449 Líne cabhrach: (01) 679 1711
Cuidíonn agus tacaíonn AWARE leo siúd a bhfuil an dúlagar ortha agus lena gclanna.

Cuidiú (an tIonntaobhas le Breith Linbh - Irish Childbirth Trust), Carmichael Centre, Sráid Brunswick Thuaidh, Baile Átha Cliath 7. Tel: (01) 872 4501. Is grúpa deonach pobalbhunaithe ina dteagmhaíonn tuismitheoirí lena chéile é Cuidiú. Is carthanacht cláraithe é a thugann tacaíocht do chlanna síos díreach ón dtorracht go haois an pháiste. Oideachas agus tacaíocht doibh siúd ar thuismitheoirí iad atá mar mhana aige. Tá craobhanna agus grúpaí ar fud na tíre.

Postnatal Distress Association of Ireland

Carmichael House, 4 Sráid Brunswick Thuaidh, Baile Átha Cliath 7. Tel: (01) 872 7172

Na Samaritans

Tel: 1850 609 090 (á fhreagairt 24 uair sa ló)

Tá seoladh do chraobhe áitiúil ar fáil sa leabhar gutháin. Cuir gaoch, buail isteach nó scríobh acu.

Leabhair

Feelings after birth: The NCT Book of Postnatal Depression le Heather Welford (Book Production Consultants)

Surviving Post-natal Depression: At home no-one hears you scream le Cara Aitken (Jessica Kingsley Publishers)

Depression after childbirth: How to recognise, treat and prevent postnatal depression le Katherina Dalton (Oxford University Press)

Is é an Dr. Séamus Ó Flaithbheartaigh a thiontaigh go Gaeilge an bhileog seo.

Tá “Dúlagar Iar-bhreithe” ar an sraith bileoga “Tá Cúnamh in aice Lámhá”/“Help is at Hand” a chlúdaíonn trioblóidí coitianta meabharshláinte. Is féidir eolas ar bhileoga eile “Tá Cúnamh in aice Lámhá” a fháil ó:

The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X 8PG

Tel: 020 7235 2351 ext. 259 Fax: 020 7245 1231

Ríomhphost: rcpsych@rcpsych.ac.uk

Cartúin le Mel Calman. © S. agus C. Calman.

© Royal College of Psychiatrists, gach ceart ar cosnamh.

Níl cead an bileog seo a chóipeáil ina iomlán ná ina chuid gan chead ó Choláiste Ríoga na Síciatraithe.

Leasaíodh an bhileog seo faoi dheireadh ar an 13ú lá de Mheitheamh 2006.