



## Khayraadka Caafimaadka Maskaxda ee Waalidiinta Uurka leh & Kuwa Cusub

Uurka iyo xannaanaynta ubadku waxay noqon karaan wakhti xiiso leh, oo nolosha beddela.

***Waxay kaloo noqon kartaa runtii mid adag.***

### Waa maxay PMADs?

**Ciladaha Jawiga iyo Walaaca ee Xilliga Uurka (Perinatal Mood and Anxiety Disorders, PMADs)** waa koox calaamado ah oo dhici kara xilliga uurka iyo xilliga dhalmada ka dib (ilaa uu ilmuhu ka gaaro 1 sano). Waxay keeni karaan walaacyo dareen iyo jireed oo adkeynaya in lagu raaxaysto nolosha oo si wanaagsan loo shaqeeyo. PMADs waa dhibaataada ugu horraysa ee dhalmada.

### PMADs waa caadi waana la daweyn karaa.

Calaamadaha xanuunka dareen inta lagu jiro uurka ama sanadka ugu horeeya ee ilmaha waxay ku dhacaan waalidiinta dhaqan kasta, da' kasta, dabaqad kasta iyo qowmiyad kasta. Waxaa jira barnaamijyo lagu caawinayo.

### Maxaa kordhiya khatarta qofka?

Ilaa 20% dadka uurka leh ama dhalmada ka dib waxay qabaan PMADs. Dadka qaar ayaa halis sare ugu jira PMADs sababtoo ah waaya-aragnimada nolosha, hidde-sideyaasha, iyo baayokimistariga maskaxda. Cadaadiska ka iman kara faqriga ayaa kordhiya khatarta ah in qofku yeesho astaamaha. Taariikhda nidaamyada cunsuriyadda ku dhisan ee Ameerika waxay kordhiyaan fursadda PMADs ee xubnaha Madaw, Dadka Waddanka loogu Yimi, Dadka Aan Caddaanka Ahayn (Black, Indigenous, People of Color, BIPOC).

### Halkee laga heli karaa caawimo

Haddii aad hadda u baahan tahay gargaar ama aad dhibaato ku jirto, aad qolka gargaarka degdegga ah ee isbitaalka kuugu dhow.

**Iga caawi inaan koro (Help Me Grow):** hel caawimo ku aaddan helida bixiyaha caafimaadka maskaxda iyo adeegyada kale. Wac 2-1-1 doorashada 6aad, farriinta HMGVT u dir 898211, ama iimayl u dir [info@helpmegrowvt.org](mailto:info@helpmegrowvt.org).

**Postpartum Support International (PSI) Vermont:** la hadal isuduwayaasha maxalliga ah ama hel koox taageero oo onlayn ah si aad u hesho taageero, macluumaad, iyo caawimo laga helayo [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net).

**Wakaaladaha Caafimaadka Maskaxda ee La Magacaabay:** la xiriiir xirfadle loo tababaray inuu taageero u fidiyo waalidiinta, carruurta, iyo qoysaska. Wakaalado badan ayaa leh kooxo taageero si ay ula tacaalaan uurka iyo daryeelka ilmaha cusub. Ka hel macluumaad dheeraad ah [www.mentalhealth.vermont.gov](http://www.mentalhealth.vermont.gov).

**Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [SupportDeliveredVT.com](http://SupportDeliveredVT.com)**



