

Èske gen yon moun nan lavi ou ki fèk vin papa?

Èske ou te mande?

KIJAN PAPA YE?

PAPA NAN BEZWEN



Ede papa a anvan ak apre tibebe a fèt rann tout fanmi an pi fò depi nan kòmansman.

VIN YON PAPA

- Vin yon papa se yon gwo chanjman nan lavi. Li ka pote strès ak anpil gwo santiman.
- Gen kèk nouvo papa ki ka santi yo enkyè, koupab, oswa poukont yo.
- Pafwa papa ka santi li poukont li pandan gwosès la ak akouchman an.
- Papa bezwen konnen li enpòtan epi yo bezwen li tou.

SANTE MANTAL PAPA A

- Papa ka santi l' strese, enkyete, oswa tris apre yon tibebe fèt—menm jan ak manman yo.
- Anviwon 1 sou chak 10 papa ka santi yo tris anpil, yo rele sa depresyon apre akouchman.
- Moun pa mande anpil papa kijan yo santi yo lè y ap vizite doktè.
- Gen kèk papa ki pa pale de santiman yo paske yo panse yo dwe gen "fòs" tout tan.

PAPA SANTI PRESYON AN TOU



Mwen jwe yon wòl enpòtan nan lavi pitit mwen an!



ATTENTION



PAPA A BEZWEN SANTI LI ENKLI TOU



PAPA KA SANTI L AKABLE TOU



PAPA BEZWEN REPO TOU

KIJAN POU SIPÒTE PAPA

- Koute papa a pale ouvètman sou santiman li ak sa moun ap atann de li.
- Anseye papa a kijan pou l pran swen tibebe l la epi pase tan avè l.
- Ankouraje papa a pou l kominike bezwen li yo ak patnè li ak fanmi li.
- Enkli papa a nan klas pou tibebe, vizit doktè, ak diskisyon sou paran yo.
- Raple papa a pou l pran swen sante li ak santiman li tou.
- Kite papa a kenbe tibebe a, sere l po ak po pou ede yo vin pi lye.
- Kite papa a ede nan bay bebe manje, chanje kouchèt, ak woutin pou dòmi.

SONJE MANDE



Eske ou anfòm?

PAPA PA POUKONT LI

T.E.A.M. Dad se yon pwogram gratis nan Broward Healthy Start ki ede papa yo aprann kijan pou yo vin yon bon paran. Papa a jwenn èd endividyèl, konsèy pou elve timoun, ak fason pou l pale pi byen ak fanmi li. Li ede papa a santi l pwòch ak pitit li yo depi nan kòmansman an tou.

Aprann plis isit la:



Jwenn inisyativ kominotè yo nan:

- www.browardhsc.org
- [@browardhsc](https://www.instagram.com/browardhsc)
- [@browardhsc](https://www.youtube.com/browardhsc)
- [@broward_hsc](https://twitter.com/broward_hsc)
- [@browardhealthystartcoalition](https://www.facebook.com/browardhealthystartcoalition)
- (954) 567-7174

Liy dirèk pou sipò sante mantal: 988

Liy Èd Sante Mantal

1-800-950-6264

1 sou 10 papa fè eksperyans depresyon apre akouchman, enkyetid: Kijan pou w idantifye siy yo: Gwosès ou epòtan: Sant medikal UT southwestern. Gwosès ou epòtan | Sant Medikal UT Southwestern. (san dat). <https://utswmed.org/medblog/paternal-postpartum-depression/all4kids>. (14 mas 2025). Enpak yon papa sou devlopman timoun: Prevansyon abi sou timoun, tretman ak sèvis byennèt: Bwo pou timoun. All For Kids. <https://www.allforkids.org/news/blog/a-fathers-impact-on-child-development/> Estres premye tibebe sa lakay nouvo papa yo. Focus on the Family Canada. (san dat). <https://www.focusonthefamily.ca/content/first-baby-stress-in-new-dads> Kim, P., & Swain, J. E. (Fevriye 2007). Papa tris: Depresyon apre akouchman patènèl. Sikyatri (Edmont [Pa.: Township]). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2922546/> Depresyon apre akouchman. March of Dimes. (san dat). <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/postpartum/postpartum-depression> Kriye koule mav. Sant Nasyonal sou Sendwòm Tibebe Souke. (san dat). <https://dentshake.org/purple-crying> Redshaw, M., & Henderson, J. (20 mas 2018). Angajman papa yo nan gwosès ak akouchman: Fwa ki santi nan yon sante nasyonal - BMC Gwosès ak akouchman. BioMed Central. <https://bmppregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2393-13-70> Szafrif, J. R. (1ye me 2019). Depresyon apre akouchman lakay gason. Inovasyon nan nevwozyans klinik. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6659987/#B1> Sendwòm tibebe ki souke a (twomatism nan tèt ki koze pa abi): Sentòm yo, kòz yo ak tretman. Klinik Cleveland. (19 mas 2025). <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/13779-shaken-baby-syndrome> Smith, C., Pitter, C., & Udouo, D. A. (1ye janvye 2024). Eksperyans papa yo pandan akouchman tibebe ki fèk fèl yo: Yon analiz kontni. Journal entènasyonal pou enfimye ak midwifery ki baze nan kominote a. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10344877/>; "text=Some%20fe%20they%20were%20needed,both%20by%20themselves%20and%20midwives. Ekip, T. T. P. (29 novanm 2022). Patènite modèn: Eklibra travay ak lavi fanmi. Parenting Now. <https://parentingnow.org/modern-fatherhood-balancing-work-family-life/> Enpak patènite sou sante mantal gason. (san dat). <https://www.tavahealth.com/resources/impact-fatherhood-mental-health>.