



www.westerncape.gov.za/first-1000-days/

Depressie en angs is algemene geestesprobleme wat enigeen enige tyd kan raak, maar vroue is meer geneig om dit te kry wanneer hulle swanger is en na die swangerskap – minstens 1 in 5 vroue word hierdeur geraak. Wanneer depressie en angs goed hanteer word, sal 'n ma meer waarskynlik na haarself en haar baba kan omsien.

Risikofaktore wat vroue meer kwesbaar maak vir depressie en angs is:

- Armoede en geen kos nie.
- Geen ondersteuning deur 'n lewensmaat, familie of gemeenskap nie.
- Depressie is twee keer meer algemeen in tieners wat swanger is.
- Ma's wat MIV-positief is, het veral druk op hul geestesgesondheid.
- Wanneer daar mishandeling of geweld is – in die verlede of op die oomblik
- Buitelanders of mense wat misplaas is, ervaar dikwels uiterste swaarkry in hul tuislande asook in Suid-Afrika.
- Drank- en/of dwelmmisbruik kan geestesgesondheidsprobleme erger maak en andersom ook.
- 'n Ongewenste swangerskap.
- Geestesgesondheidsprobleme in die verlede.
- 'n Moeilike lewensgebeurtenis in the afgelope jaar.
- Slegte ervaringe toe die vrou 'n kind was.

Wenke om geestesiekte te voorkom

- Bou en handhaaf sterk, ondersteunende verhoudinge
- 'n Metgesel om by jou te wees wanneer jy geboorte skenk (dis jou reg)
- 'n Tyd en plek om met iemand te gesels

As jy 'n ma is wat met depressie of angs sukkel, onthou

- Jy is nie alleen nie!
- Dis nie jou skuld nie!
- Jy sal beter raak!



In die eerste 1 000 dae, moet versorgers reagerend en vertroutelend wees en sterk bande met hul babas vorm sodat die babas intellektueel, sosiaal en emosioneel ontwikkel.

- Pa's het 'n baie sterk invloed om gesonde babas en stabiele gesinne te bevorder.
- Wanneer die pa gedurende die swangerskap en met die geboorte teenwoordig is, rook the ma minder, verminder stress, hoe bloeddruk en die waarskynlikheid vir geboorte komplikasies en babas wat in die eerste jaar sterf, is ook baie laer.
- Babas en jong kinders wie se pa's betrokke en liefdevol is, sal meer waarskynlik goed vaar op skool, dwelms en kriminele gedrag vermy, tienerswangerskap vermy en minder geneig wees om in armoede te leef of aan depressie te ly.
- Die betrokkenheid van albei ouers kan 'n sorgsame en veilige huisomgewing verseker; en spel, verkenning en leer aanmoedig wat tot positiewe ontwikkelingsuitkomst lei.
- 'n Sorgsame ma kan haar baba help om stres en swaarkry te hanteer waaraan hulle dalk blootgestel is.
- Baie ma's het stresvolle omstandighede en het psigososiale ondersteuning, inligting oor ouerskap en maatskaplike hulp nodig wat hulle by voorgeboorte- en kliniekbesoek kan kry.



EERSTE 1000 dae

Reg Begin. Blink Toekoms.

Groei – Liefde – Speel



Wes-Kaapse
Regering

Gesondheid

BETER TESAME.

Groei-Liefde-Speel

Hoekom is die Eerste 1 000 Dae belangrik?

Die eerste 1 000 dae is die tyd vanaf bevrugting tot die baba se tweede verjaardag.

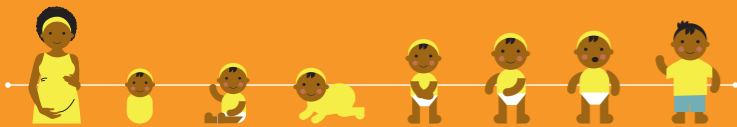
- Die Eerste 1 000 Dae-tydperk bied die geleentheid om te sorg dat jou baba en kind se groei en ontwikkeling die beste is wat dit kan wees.
- Wat ook al in hierdie tyd gedoen word, sal jou baba se hele lewe raak.
- Teen die 1000ste dag (tweede verjaardag) is jou baba se brein 80% van die volwasse gewig.
- Begin om vir jou baba te sorg nog voordat jou baba gebore is.
- Jou ongebore baba kry voedingstowwe van jou as ma. Sorg dat jy as ma 'n gesonde dieet en lewenstyl het.
- Keer dat jou kind se breinontwikkeling skade aangedoen word deur geweld in die huis.
- Stimuleer jou kind se breinontwikkeling deur met jou kind te speel, na jou kind te luister en met jou kind te gesels.
- Glimlag vir, prys en gee jou kind elke dag 'n drukkie.

Begin om vir jou kind te sorg voordat hulle gebore is

270 Dae

365 Dae

1000 Dae



Groei – Liefde – Speel



Groei

Voeding en Gesondheid

Goeie voeding is noodsaaklik om te sorg dat jy gesond is gedurende jou swangerskap en dat jou baba met 'n sterk liggaam en slim brein gebore word.

- As jy na jouself kyk en gesond eet wanneer jy swanger is, help dit dat die baba se brein en liggaam mooi groei.
- Voordat jy 3 maande swanger is, moet jy na 'n voorgeboortekliniek of vroedvrou-verloskundeeenheid (MOU) gaan.
- Vir die eerste 6 maande van jou baba se lewe het hulle net borsmelk nodig.
- Doen 30 minute se fisieke aktiwiteit elke dag vir beter welstand en geestesgesondheid, om stres te hanteer en vir 'n gesonder liggaam.
- Vra om hulp sodat jy kan ophou drank drink, dwelms gebruik of sigarette rook omdat dit baie gevaarlik vir jou groeiende ongebore baba is.
- Neem sink, yster en foliensuur soos deur jou gesondheidsorgverskaffer aanbeveel.
- Sluit aan by MomConnect en ontvang wenke gedurende jou swangerskap.
- Maak seker jy kry 'n doeltreffende voorbehoedmiddel nadat jy geboorte geskenk het.
- Lees deur jou kind se Pad na Gesondheid boekie vir nuttige inligting insluitend gevaartekens, voeding, hoe jou kind groei en hoe om diarree te behandel.
- As jy klaar geboorte geskenk het, gaan na jou naaste kliniek of MOU vir nageboorte-ondersoeke vir jou en jou baba.
- Leer hoe om die gevaartekens van siektes te herken.
- Kry 'n noodplan vir mediese sorg. Skakel 10177 vir noodgevallle.



Liefde

Versorgende en ondersteunende verhoudings

Geestegesondheid en sorg is noodsaaklik vir 'n gesonde ma, baba en familie.

- Jou ongebore baba kan jou stem hoor, so lees, sing en gesels met jou baba voordat hulle gebore word.
- Vra dat jou baba onmiddellik na geboorte vir minstens 'n uur op jou bors teen jou kaal vel geplaas word. Dit hou die baba warm, reguleer die hartklop en asemhaling en stimuleer breinontwikkeling.
- 'n Kind het 'n liefdevolle omgewing nodig wat deur ma's, pa's, familie en vriende geskep word sodat hulle die beste begin kan hê.
- Kry hulp as jy hartseer voel of as jy voel als raak te veel vir jou. Praat met iemand soos jou gesondheidsorgwerker, berader, geestelike leier of familielid of vriend wat jy vertrou.
- Stel jou kind stadig bekend aan 'n sorgsame en standvastige versorger voordat jy teruggaan werk toe.



Speel

Veilige en Stimulerende Omgewing

Jy, die swanger ma, en die baba word deur 'n veilige en vertroetelende omgewing beïnvloed.

- Onthou, jou baba kan jul stemme herken nog voordat hulle gebore is.
- Jou baba moet ma en pa se stemme hoor, hul aanraking voel, oogkontak maak en hulle sien glimlag.
- Jou baba kan stres agterkom selfs voordat hulle gebore is – gesinsgeweld is skadelik vir jou baba se ontwikkelende brein.
- Babas kalmeer as ma en pa saggies praat en die baba vashou om hulle te troos.
- Dis baie belangrik vir jou baba se emosionele en breinontwikkeling dat hulle veilig voel en voel dat jy vir hulle lief is.
- Die verskillende maniere hoe pa's en ma's met hul baba speel en praat, help die baba om meer te leer. Duur speelgoed is nie nodig nie.
- 'n Ma is meer in staat om op 'n liefdevolle manier op haar baba te reageer as sy 'n ondersteunende lewensmaat het.
- 'n Veilige omgewing help jou baba om te verken en leer.

