एक नए बच्चे के साथ जीवन हमेशा वो नहीं होता जिसकी आप अपेक्षा करते हैं।

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

बच्चा होने के बाद उदासी महसूस करना या “बेबी ब्ल्यूज़” एक आम बात है।

5 में से 4 माताओं तक को यह उदासी महसूस होगी।

बच्चा होने के बाद उदासी महसूस करना या “बेबी ब्ल्यूज़” “BABY BLUES”

गर्भावस्था, बच्चे का जन्म, या गोद लेना शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तन लाता है। नई भूमिकाओं और रिश्तों के साथ सामंजस्य हमेशा आसान नहीं होता। लगभग पाँच में से चार माताएँ **बच्चा होने के बाद उदासी** महसूस करना या **“बेबी ब्ल्यूज़”** का अनुभव करेंगी।

आप:

- ☐ **दुखी और रुंआसा महसूस कर सकती हैं**
- ☐ **चिड़चिड़ापन महसूस कर सकती हैं**
- ☐ **थकावट महसूस कर सकती हैं**
- ☐ **अभिभूत महसूस कर सकती हैं**
- ☐ **आपके सोने या खाने के ढंग में परिवर्तन आ सकते हैं**

यह सामान्य है। "बेबी ब्ल्यूज़" बच्चा होने के बाद के पहले कुछ दिनों या कुछ हफ्तों में होता है। यह कुछ ही दिनों में या अधिक से अधिक दो सप्ताह में समाप्त हो जाता है। यह आसानी से बीत जाएगा अगर आप: **इस विवरण पुस्तिका में उल्लिखित तरीकों का उपयोग करके अपना ख्याल रखें और परिवार और दोस्तों को भी अपनी मदद करने दें।**

बच्चा होने के बाद मनोदशा
की गड़बड़ियाँ वास्तविक हैं।

पाँच में से एक माताओं को
बच्चा होने के बाद मनोदशा
की गड़बड़ी होगी।

बच्चा होने के बाद अवसाद और बच्चा होने के बाद मनोदशा के उतार-चढ़ाव (पोस्टपार्टम मूड डिसऑर्डर्स)

कभी-कभी यह "उदासी" दूर नहीं होती। या आप गर्भावस्था के दौरान या बच्चे के जन्म के पहले वर्ष के दौरान भी ऐसा महसूस कर सकती हैं।

संभव है:

- ☐ आप सामान्य महसूस ना करें
- ☐ आप दुखी और रुआंसा महसूस करें
- ☐ आप थकान महसूस करें, लेकिन सो ना पाएँ
- ☐ आपके सोने या खाने के ढंग में बदलाव आएँ
- ☐ आप अभिभूत महसूस करें और ध्यान केंद्रित ना कर पाएँ
- ☐ जिन गतिविधियों में आपको आनंद आता था अब उनमें रुचि ना हो या आनंद न आए
- ☐ आप निराश या हताश महसूस करें
- ☐ आप बेचैन चिड़चिड़ा या गुस्से में महसूस करें
- ☐ आप अत्यधिक उल्लसित या ऊर्जा से भरा महसूस करें
- ☐ आप व्यग्र महसूस करना - आप इसे दर्द, सीने में दर्द, सांस लेने में तकलीफ, सुन्न हो जाना, झुनझुनी या गले में "गिल्टी" के रूप में महसूस कर सकती हैं
- ☐ आप दोषी या शर्मिन्दा महसूस करें, यह सोच कर कि आप अच्छी माँ नहीं हैं
- ☐ आप बच्चे के साथ जुड़ाव महसूस ना करें या बच्चे के साथ अकेले रहने में डरें
- ☐ आपको बच्चे के बारे में बार-बार डरावने विचार आएँ
- ☐ आपने अपने आप को या अपने बच्चे को चोट पहुँचाने के बारे में सोचा है

क्या आपने इन लक्षणों में से किसी को भी दो सप्ताह से अधिक महसूस किया है ? इंतज़ार ना करें। आपके और आपके परिवार के लिए मदद उपलब्ध है।

- आपका हेल्थ केयर प्रोवाइडर (फ़ैमिली फ़िज़िशियन, मिडवाइफ़, नर्स, ऑब्सटेट्रिशियन/गायनेकॉलोजिस्ट, साइकियाट्रिस्ट)
- आपका स्थानिक पब्लिक हेल्थ यूनिट खोजने के लिए सर्विस ओंटारियो: 1 866 532 3161
- टेलेहेल्थ ओंटारियो: 1 866 797 0000 या टीटीवाई 1 866 797 0007
- मेंटल हेल्थ हेल्पलाइन: 1 866 531 2600

बच्चा होने के बाद मनोदशा के उतार-चढ़ाव इस तरह दिख सकते हैं:

1. आपका सब को यह बताती कि आप बहुत अच्छा महसूस कर रही हैं और वह आप पर विश्वास कर लेते हैं। आप सुबह जल्दी उठती हैं, आप एकदम दोषहीन दिखने की कोशिश करती हैं और आपका शरीर फिर से सुगठित हो जाता है। घर बिल्कुल स्वच्छ है और बच्चा भी। लेकिन आप सोचती हैं कि आप कितनी देर तक इस तरह संभाल सकती हैं। भीतर से आप एक बिल्कुल अलग व्यक्ति की तरह महसूस करती हैं।

2. आप खुद को सहज नहीं महसूस करती हैं। आप अपना सिर सोफे या बिस्तर से उठा नहीं पातीं। प्रतीत होता है कि आप अपना ख्याल नहीं रख पातीं और प्रतीत होता है कि आप इस बारे में परवाह भी नहीं करतीं। आप मुश्किल से बच्चे की देखभाल कर सकती हैं।

3. आप सोचती थीं कि आप अपने बच्चे से प्यार करने लगेंगी, लेकिन बच्चा आपको डराता है। आप इस असहाय बच्चे को देख-भाल और प्यार कैसे दे पाएंगी। आप बच्चे की देखभाल नहीं करना चाहती हैं या आप बच्चे को उसके पिता या परिवार के सदस्यों के पास छोड़ देती हैं। आप को कभी कभी लगता है कि बच्चा आपके बिना ही बेहतर रहेगा।

4. आप बच्चे के साथ का आनंद नहीं ले पाती क्योंकि आप हमेशा उसके बारे में चिंता करती रहती हैं। क्या उसका का डायपर साफ है? क्या बच्चा बीमार हो रहा है? क्या होगा अगर आपसे बच्चा गिर गया, यदि आप के हाथ से बच्चा नहाने के टब में फिसल गया? क्या होगा अगर बच्चे की सांस बंद हो गई ?आप लगातार बच्चे की जाँच करती रहती हैं, आप सो भी नहीं पातीं और आप किसी और को उसकी देख-भाल भी नहीं करने दे रहीं । आपकी थकान बढ़ती जा रही है लेकिन आप चिंता करना रोक नहीं पा रही हैं।

5. आपको बहुत चिड़चिड़ापन महसूस हो रहा है। आपको छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आता है। कोई कुछ भी सही नहीं कर सकता, बच्चे के कपड़े तह लगाकर रखना या बदलना। आप जिस तरीके से काम करना चाहती हैं उस तरह से काम नहीं होता है। आपको पता है कि परिवार वाले और दोस्त आपके आसपास ध्यान से चल रहे हैं कि कहीं आप परेशान न हों, लेकिन आप गुस्सा करना नहीं रोक ही नहीं पातीं।

बच्चा होने के बाद मनोविकृति **बहुत कम** पाई जाती है।

बच्चा होने के बाद मनोविकृति (POSTPARTUM PSYCHOSIS)

बहुत कम माताओं में बच्चा होने के बाद मनोविकृति पाई जाती है। यह माँ और बच्चे के लिए ख़तरों वाली एक गंभीर बीमारी है।

संभव है:

- ☐ आपको अपने बच्चे या स्वयं को चोट पहुँचाने के विचार आएँ
- ☐ आपको ऐसी चीजें सुनाई या दिखाई दें जो हैं ही नहीं
- ☐ आप विश्वास करें कि कुछ लोग या चीजें आपको या आपके बच्चे को नुकसान पहुँचाने वाली हैं
- ☐ आप उलझन में या यथार्थ से कटा हुआ महसूस करें।

यदि आप इनमें से किन्हीं भी भावनाओं या विचारों को महसूस करें, **तो इंतज़ार ना करें। तुरंत मदद लें।**

अभी अपने डाक्टर को फोन करें या **अपने स्थानीय अस्पताल के इमर्जेंसी सेक्शन में जाएं** या **क्राइसिस इंटरवेंशन लाइन पर फोन करें।**

आप क्या कर सकती हैं?

- **अपने आप को दोष मत दें।** आप अकेली नहीं हैं जो ऐसा महसूस कर रही हैं। अपने विचारों और भावनाओं के लिए शर्मसार या दोषी महसूस नहीं करें। वे आपको एक बुरी माँ नहीं बनाते हैं।
- **मदद के लिये कहें।** अपने पार्टनर, परिवार, दोस्तों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। अपने विचारों पर शर्म महसूस न करें। मदद में देरी से स्वास्थ्य में सुधार लाने में देरी हो सकती है।
- **अपना ध्यान रखें।** आराम करने की कोशिश करें, स्वस्थ भोजन खाएँ और स्वच्छ वायु में सैर और व्यायाम करें।
- **अपने लिए वक़्त निकालें।** घर के कामों और बच्चे की देखभाल के लिए मदद के प्रस्ताव स्वीकार करें ताकि आप अपने लिए एक ब्रेक ले सकें।
- **मनोवैज्ञानिक परामर्श प्राप्त करें।** हरेक के लिए अलग हो ऐसे परामर्श सत्रों में भाग लें या अन्य माता पिता के साथ एक सहायता समूह में शामिल हों; एक सुरक्षित और सहयोगी माहौल में अपनी भावनाओं के बारे में बात करना मददगार होता है।
- **दवा लेने के बारे में विचार करें।** आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ऐसी दवा के उपयोग की सलाह दे सकता है जो स्तनपान के दौरान उपयोग के लिए सुरक्षित और लत न लगाने वाली होती हैं।

आप के और आपके परिवार के लिए मदद उपलब्ध है।

एक पार्टनर, परिवार और दोस्त क्या कर सकते हैं?

- **उनकी भावनाओं को सुनें और समर्थन दें।** उन्हें अपनी भावनाओं के बारे में बात करने के लिये प्रोत्साहित करें। उन्हें मत बोलिए कि "इससे बाहर निकलो," या "तुम्हें तो खुश होना चाहिए कि तुम एक सुंदर, स्वस्थ बच्चे की माँ हो।" इन बातों से केवल उनको बुरा ही लगेगा।
- **उन्हें पेशेवर मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करें।** एक सहानुभूतिशील स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को ढूँढ़ने में उनकी सहायता करें। अतिरिक्त सहायत के लिए मुलाकातों पर उनके साथ जाने का प्रस्ताव रखें।
- **बच्चे के साथ अपना संबंध विकसित करने की कोशिश करें।** ऐसा करने से माँ को बीच-बीच में ब्रेक मिल सकती है जिसकी उन्हें बहुत आवश्यकता होती है।
- **उनसे पूछें कि आप कैसे मदद कर सकते हैं।** भोजन उपलब्ध कराना, घर के काम करना, अन्य बच्चों की देखभाल करना या उनकी बात सुनना सहायक होगा।
- **बच्चा होने के बाद मनोदशा की गड़बड़ियों के बारे में अपने आप को शिक्षित करें।** धीरज रखें। ठीक होने में समय लगता है।
- **अपने लिए कुछ समय निकालें।** सुनिश्चित करें कि आपके वह काम करने के लिए कुछ समय है जिसे करने में आपको आनंद मिलता है। आपको भी ब्रेक लेने की आवश्यकता है।
- **बात करने के लिए किसी व्यक्ति को ढूँढ़ें।** बच्चा होने के बाद मनोदशा की गड़बड़ियाँ सब के लिए कठिन होती हैं। परिवार, दोस्त, आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या 24 घंटे की क्राइसिस लाइन आपको आवश्यक सहायता प्रदान कर सकते हैं।
- **माँ की पीपीएमडी को व्यक्तिगत तौर पर ना लें (यह ना उनकी गलती है ना ही आपकी)।** अपनी पार्टनर के साथ बातचीत कर के गलतफहमी और हताशा से बचें।

याद रखें.. यह आपकी गलती नही है। आपके और आपके परिवार के लिए मदद उपलब्ध है।

एक नए बच्चे के साथ पिता/साथी और परिवार के अन्य सदस्यों का जीवन भी तनावपूर्ण होता है, खासकर जब माँ उदास (depress) हो जाती है। उन्हें अपनी खुद की देखभाल करने की जरूरत होती है और जैसे ही वे उदास या चिंतित महसूस करें उन्हें भी जल्दी से जल्दी मदद मांगनी चाहिये।

निम्नलिखित वेबसाइटों पर जाएँ:

- बेस्ट स्टार्ट संसाधन केंद्र का पोस्टपार्टम मूड डिसऑर्डर कैंपेन (Postpartum Mood Disorder Campaign): www.lifewithnewbaby.ca
- मूड डिसॉर्डरज ऐसोसीऐशन अव ओंटारियो (Mood Disorders Association of Ontario): www. mooddisorders.ca
- ओंटारियो मेन्टल हेल्थ हेल्पलाइन (Ontario Mental Health Helpline): www.mentalhealthhelpline.ca
- पैसिफ़िक पोस्टपार्टम सपोर्ट सोसायटी (Pacific Postpartum Support Society): www.postpartum.org
- पोस्टपार्टम सपोर्ट इंटरनेशनल (Postpartum Support International): www.postpartum.net

एक नऐ बच्चे के साथ जीवन हमेशा वो नहीं होता जिसकी आप अपेक्षा करते हैं।

आप बच्चा होने के बाद मनोदशा की गड़बड़ियों वाली 5 माताओं में से 1 माता हो सकतीं हैं ।

याद रखें: मदद उपलब्ध है और आप ठीक हो जायेंगी।

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

बेस्ट स्टार्ट: ओंटेरियो का मातृत्व, नवजात एवं शिशु विकास संसाधन केंद्र • **www.Beststart.org.**

Health Nexus (हेल्थ नेक्सस) 180, डंडस स्ट्रीट डब्लयू., सुइट 301 टोरंटो, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567 • **www.healthnexus.ca**

यह दस्तावेज़ ओंटेरियो सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए धन से विकसित किया गया है।

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

रूपांतरण, अनुवाद एवं छपाई की लागत के लिए सिटिज़नशिप एंड इमिग्रेशन कनाडा ज़रिए कनाडा सरकार द्वारा सहायता दी गई।

2015