Punjabi

ਪੰਜਾਬੀ

ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ “ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼” (Baby Blues) ਆਮ ਹਨ।

5 ਵਿੱਚੋਂ 4 ਮਾਵਾਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ "ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼" (BABY BLUES) ਆਮ ਹਨ।

ਗਰਭ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ, ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਢਲਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। 5 ਵਿੱਚੋਂ 4 ਮਾਵਾਂ ਤੱਕ **ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ** ਜਾਂ "**ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼**" ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ☐ **ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਰੋਣਹਾਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ**
- ☐ **ਤੁਸੀਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ**
- ☐ **ਤੁਸੀਂ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ**
- ☐ **ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ**
- ☐ **ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ**

ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਏਗਾ। ਇਹ ਜਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਏਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ: **ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ।**

ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹਨ।

5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਗੇ।

ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ

ਕਈ ਵਾਰੀ "ਉਦਾਸੀ" ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ☐ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ
- ☐ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਰੋਣਹਾਕੇ ਹੋਵੋ
- ☐ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਪਰ ਸੌਂ ਨਾ ਸਕੋ
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ
- ☐ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਗਾ ਸਕੋ
- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾ ਹੋਏ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ
- ☐ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ☐ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ☐ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ☐ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦਰਦਾਂ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਸੁੰਨਤਾ, ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ "ਗਿਲਟੀ" ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ☐ ਤੁਸੀਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ☐ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਵਾਰ – ਵਾਰ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ
- ☐ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੋਏ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਤੱਕ ਰਹੇ ਹਨ? ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਨਰਸ, ਜਣੇਪਾ ਮਾਹਰ/ਨਾਰੀ ਰੋਗ ਮਾਹਰ, ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਰ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਓਨਟਾਰਿਓ : 1 866 532 3161
- ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰਿਓ: 1 866 797 0000 ਜਾਂ ਟੀਟੀਵਾਏ 1 866 797 0007
- ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਹੈਲਪਲਾਇਨ: 1 866 531 2600

ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਨੂੰ ਦਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਉੱਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਠਾਕ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਵੀ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਦਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

2. ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3. ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ- ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

4. ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਲਈ ਫਿਕਰਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਸਾਫ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਫਿਸਲ ਜਾਵੇ? ਜੇ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ? ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਰਹੇ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਥੱਕ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

5. ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲਨਾ। ਕੁਝ ਵੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਹੋਏ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਪੱਬਾਂ ਭਾਰ ਚਲ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੋਵਿਕਾਰ

ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਰਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ☐ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਣ**
- ☐ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਖਾਈ ਜਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਜੋ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ**
- ☐ **ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਲੋਕ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ**
- ☐ **ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, **ਤਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।**

ਹੁਣੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜਾਂ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਜਾਂ

ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਲਾਇਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ।** ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਜਾਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ।
- **ਮਦਦ ਮੰਗੋ।** ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।** ਅਰਾਮ ਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।** ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- **ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।** ਇੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ; ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।** ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- **ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।** ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ "ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ" ਜਾਂ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ" ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਹੋਰ ਭੈੜਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ।
- **ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।** ਇੱਕ ਰਹਿਮਦਿਲ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ।** ਇਹ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਲੁੜੀਂਦੀ ਬ੍ਰੇਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਖਤ ਲੋੜ ਹੈ।
- **ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ, ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ।
- **ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ।** ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਬ੍ਰੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- **ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।** ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਸਭ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ 24 - ਘੰਟੇ ਦੇ ਸੰਕਟ ਲਾਇਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੁੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਮਾਂ ਦੇ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ (ਪੀਪੀਐਮਡੀ) ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾ ਲਓ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ)।** ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਅਤੇ ਮਾਯੂਸੀ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ... ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਤਾ(ਵਾਂ)/ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜੀਵਨ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਮਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- ਦ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਕੈਮਪੇਨ (The Best Start Resource Centre's Postpartum Mood Disorder Campaign): www.lifewithnewbaby.ca
- ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟਾਰਿਓ (Mood Disorders Association of Ontario): www. mooddisorders.ca
- ਓਨਟਾਰਿਓ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਹੈਲਪਲਾਇਨ (Ontario Mental Health Helpline): www.mentalhealthhelpline.ca
- ਪੈਸੀਫਿਕ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੁਸੀਇਟੀ (Pacific Postpartum Support Society): www.postpartum.org
- ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ (Postpartum Support International): www.postpartum.net

ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੀਆਂ 5 ਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

Best Start: (ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ)
ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ: ਓਨਟੈਰੀਓ ਦਾ ਮਾਂ, ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੁਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕੇਂਦਰ
www.Beststart.org.

Health Nexus (ਹੈਲਥ ਨੈਕਸਸ)
180 Dundas Street W., Suite 301,
Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567
www.healthnexus.ca

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ, ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਛਾਪਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।

2015