

ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਹ
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ
ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ
ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ‘‘ਬੇਬੀ
ਬਲਿਊਜ਼’’ (Baby Blues)
ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਅਕਸਰ 5 ਵਿੱਚੋਂ 4 ਮਾਂਵਾਂ
ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।





ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ‘‘ਬੇਬੀ ਬਲਿਊਜ਼’’

ਗਰਭ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ, ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਢਲਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਲਗਭਗ 5 ਵਿੱਚੋਂ 4 ਮਾਂਵਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ‘‘ਬੇਬੀ ਬਲਿਊਜ਼’’ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਰੋਣਹਾਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਵਿੱਚ
ਵਿਗਾੜ ਆਉਣੇ ਇੱਕ ਸੱਚਾਈ ਹੈ।

5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬੱਚਾ
ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ
ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ (PPMD)

ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦਾਸੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਰੋਣਹਾਕੇ ਹੋਵੋ
- ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਪਰ ਸੌ ਨਾ ਸਕੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ
- ਤੁਸੀਂ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਗਾ ਸਕੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ
- ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਅਰਾਮ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨੂੰ ਦਰਦਾਂ ਵਾਂਗ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਸੁੰਨਤਾ, ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ 'ਗੌਲੇ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਸ਼ੂਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਏ ਹੋਣ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕ ਰਹੇ ਹਨ? ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਨਰਸ, ਜਨੇਪਾ ਮਾਹਿਰ/ਨਾਰੀ ਚੰਗਾ ਮਾਹਿਰ, ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰ)
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ, ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਫੋਲਾਈਨ: 1 866 532 3161
- ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੇਰੀਓ: 1 866 797 0000 ਜਾਂ TTY 1 866 797 0007
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਓਨਟੇਰੀਓ: 1 866 531 2600

ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ (PPMD) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਉਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਵੀ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਦਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
2. ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਫ਼ਾ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ। ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ 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 ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਬੇਸਹਾਰਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।
4. ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਲਈ ਫਿਕਰਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਸਾਫ਼ ਹੈ? ਕੀ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇ, ਜੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਫਿਸਲ ਜਾਵੇ? ਜੇ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
5. ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਖੋਟੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣਾ। ਕੁਝ ਵੀ ਉਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੋਵਿਕਾਰ

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਣਾਈ ਜਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਜੋ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਲੋਕ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

ਹੁਣੇ ਆਪਣੇ
ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ
ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜਾਂ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ
ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ
ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ
(Emergency)
ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਜਾਂ

ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀ
ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ
ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ
ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ
ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- **ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ।** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਜਾਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣੋਗੇ।
- **ਮਦਦ ਮੰਗੋ।** ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਪਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।** ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।** ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।** ਇੱਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੇ ਸਲਾਹ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- **ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।** ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।





ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਸਾਥੀ/ਪਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਿਓ। ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ “ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ” ਜਾਂ “ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ’। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਭੈੜਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗੀ।
- ਉਸਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣਗੇ।
- ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ। ਪੀਰਜ਼ ਰੱਖੋ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭੋ। ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਸਭ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਬਤ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੰਕਟ (crisis) ਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਂ ਦੀ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ (PPMD) ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਲਵੋ (ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚੋ।

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

ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਿਤਾ/ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਤਣਾਅ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਮਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- Best Start Resource Centre (ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਕੇਂਦਰ) ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੂਢ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਮੁਹਿੰਮ: www.lifewithnewbaby.ca (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ/ਫ੍ਰੈਂਚ), 1-800-397-9567
- Our Sisters' Place (ਸਾਡੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ): www.oursistersplace.ca 1-888-363-6663 (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਓਨਟਾਰੀਓ: www.mhsio.on.ca/PPMD 1-866-531-2600 (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ/ਫ੍ਰੈਂਚ), 140 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਸੀਆ ਸੇਵਾ
- Pacific Postpartum Support Society (ਪੈਸੀਫਿਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਸੋਸਾਇਟੀ): www.postpartum.org 604-255-7999(ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)
- ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ: www.postpartum.net 1-800-944-4773 (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਡੱਚ, ਫ੍ਰੈਂਚ, ਇਤਾਲਵੀ, ਪੁਰਤਗੀਜ਼, ਜਪਾਨੀ, ਕੋਰੀਆਈ, ਅਤੇ ਚੀਨੀ)
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ (ਡਿਲਿਵਰੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ: www.depressionafterdelivery.com
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ OHIP ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (CHC) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- CHC, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ 2-1-1 (ਮੁਫ਼ਤ) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ 5 ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ 1 ਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੂਢ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਇਸ ਬਾਬਤ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।

best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Best Start (ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ)

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ: ਓਨਟੈਰੀਓ ਦਾ ਮਾਂ, ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ 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।