

एक नए बच्चे के साथ जिदंगी
हमेशा वैसी नहीं होती जैसी
आप उम्मीद 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।

पाँच में से चार माताओं
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 करती हैं।

आप:

- दुखी और रुंआसी 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 ठीक हो सकता है अगर आप: इस विवरण पुस्तिका में उल्लिखित तरीकों का उपयोग करके अपना ख्याल रखें और परिवार और दोस्तों से भी मदद लें।

बच्चा होने के बाद मनोदशा
की गड़बड़ियाँ वास्तविक हैं।
पाँच में से एक माताओं को
बच्चा होने के बाद मनोदशा
की गड़बड़ी होती ही है।



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।

आप महसूस कर सकती हैं:

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

क्या आपने इन लक्षणों को दो सप्ताह से अधिक महसूस किया है? इंतज़ार ना करें। आप और आपके परिवार के लिए यहाँ कनाडा में मदद उपलब्ध है, भले ही आपके अपने देश में यह सुविधाएँ नहीं रही हों।

- आपके हेल्थ केयर प्रोवाइडर (फैमिली फ़िज़िशियन, मिडवाइफ़, नर्स, ऑब्स्टेट्रिशियन/गायनेकॉलोजिस्ट, साइकियाट्रिस्ट)
- कम्युनिटी हेल्थ वर्कर, हेल्थ प्रमोटर, सोशल वर्कर या सेटलमेंट वर्कर।
- आपकी पब्लिक हेल्थ एजेंसी को खोजने के लिए इंफो लाइन: 1 866 532 3161
- टेलिहेल्थ ऑटोरियो: 1 866 797 0000 या टीटीवाई 1 866 797 0007
- मेंटल हेल्थ सर्विसेज़ इंफॉर्मेशन ऑटोरियो: 1 866 531 2600

बच्चा होने के बाद मनोदशा की गड़बड़ियाँ

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

1. आपका सब को यह बताना कि आप बहुत अच्छा महसूस कर रही हैं और सब आप पर विश्वास कर लेते हैं। आप सुबह जल्दी उठती हैं, आप एकदम सामान्य दिखने की कोशिश करती हैं और आपका शरीर फिर से सुगठित हो जाता है। घर बिल्कुल स्वच्छ रहता 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 महसूस करती हैं।
2. आप खुद को सहज नहीं महसूस करती हैं। आप सोफे या बिस्तर से उठ नहीं पातीं। आप अपना ख्याल नहीं रख पातीं और अगर मौका मिलता है तो भी अपनी देखभाल करने का मन नहीं करता। आप मुश्किल से बच्चे की देखभाल कर सकती हैं।
3. आप सोचती थीं कि आप बच्चे से प्यार करने लगेंगी, लेकिन बच्चा आपको डराता है। आपको लगता है कि 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 उसके बारे में हमेशा चिंता करती रहती हैं। क्या बच्चे का डायपर साफ है? कहीं बच्चा बीमार तो नहीं हो रहा? 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? लगातार बच्चे की जाँच करते रहना, आप सो भी नहीं पातीं और आप किसी और को देख-भाल नहीं करने देती हैं। 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 पातीं।

बच्चा होने के बाद मनोविकृति/ पागलपन बहुत कम पाई जाती है।



बच्चा होने के बाद मनोविकृति/पागलपन (POSTPARTUM PSYCHOSIS)

बहुत कम माताओं में बच्चा होने के बाद मनोविकृति/पागलपन पाई जाती है। यह एक गंभीर बीमारी है जो माँ और बच्चे के लिए खतरनाक हो सकती है।

आप महसूस कर सकती हैं:

- अपने बच्चे या स्वयं को चोट पहुँचाने के विचार आना
- ऐसी चीजें सुनना या देखना जो हैं ही नहीं
- विश्वास करना कि कुछ लोग या चीजें आप या आपके बच्चे को नुकसान पहुँचा सकते हैं
- उलझन या यथार्थ से कटा हुआ महसूस करना।

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

अपने डॉक्टर को फोन करें या अपने स्थानीय अस्पताल के इमर्जेंसी सेक्शन में जाएं या क्राइसिस इंटरवेंशन लाइन पर फोन करें। आपके डॉक्टर आपको बता सकते हैं कि यह क्या है।



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 शर्म या दोषी महसूस नहीं करें। वे आपको एक बुरी माँ नहीं बनाते हैं।
- **मदद के लिये कहें।** अपने पार्टनर/पति, 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 काम और बच्चे की देखभाल के लिए मदद का प्रस्ताव स्वीकार करें ताकि आप अपने लिए कुछ अवकाश निकाल 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।** आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ऐसी दवाओं के उपयोग की सलाह दे सकते जो स्तनपान के दौरान सुरक्षित होती हैं और जो नशीली नहीं हैं।





आप और आपके परिवार के लिए मदद उपलब्ध है।

पार्टनर / पति, 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 ढूँढने में उनकी सहायता करें। अतिरिक्त सहायता के लिए मुलाकातों पर उनके साथ जाने का प्रस्ताव रखें।
- **बच्चे के साथ अपने संबंध बनाने की कोशिश करें।** ऐसा करने से माँ को बीच-बीच में अवकाश मिल सकता है जिसकी उन्हें बहुत आवश्यकता होती है।
- **उनसे पूछें कि आप कैसे उनकी मदद कर सकते हैं।** भोजन उपलब्ध कराना, घर के काम करना, अन्य बच्चों की देखभाल या उनकी बात सुनना सहायक हो सकता है।
- **बच्चा होने के बाद मनोदशा की गड़बड़ियों के बारे में अपने आप को शिक्षित करें।** धीरज रखें। इस बीमारी को ठीक होने में समय लगता है।
- **अपने लिए कुछ समय निकालें।** आप यह सुनिश्चित करें कि आप कुछ समय वह काम करेंगी जिसे करने में आपको आनंद मिलता है। आपको भी अवकाश लेने की आवश्यकता है।
- **किसी ऐसे व्यक्ति को ढूँढ़ें जिनसे आप बात कर सकें।** बच्चा होने के बाद मनोदशा की गड़बड़ियाँ सब के लिए कठिन होती हैं। परिवार, दोस्त, आपके डॉक्टर या 24 घंटे की क्राइसिस लाइन आपको सहायता प्रदान कर सकते हैं।
- **माँ की पीपीएमडी को व्यक्तिगत तौर पर ना लें (यह ना उनकी गलती है ना ही आपकी)।** अपनी पार्टनर/ पत्नी के साथ बातचीत कर गलतफहमी और हताशा से बचें।

बच्चा होने के बाद मनोदशा की गड़बड़ियाँ

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

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

निम्नलिखित वेब साइटों पर जाएँ:

- बेस्ट स्टार्ट संसाधन केंद्र का पोस्टपार्टम मूड डिसऑर्डर कैंपेन (Postpartum Mood Disorder Campaign): www.lifewithnewbaby.ca (अंग्रेज़ी/फ्रेंच), 1-800-397-9567
- अवर सिस्टर्स प्लेस (Our Sisters' Place): www.oursistersplace.ca 1-888-363-6663(अंग्रेज़ी)
- मेंटल हेल्थ सर्विसेज़ इन्फॉर्मेशन ओंटेरियो (Mental Health Services Information Ontario): www.mhsio.on.ca/PPMD 1-866-531-2600 (अंग्रेज़ी/फ्रेंच), 140 से अधिक भाषाओं में दुभाषिये की सुविधा
- पैसिफ़िक पोस्टपार्टम सपोर्ट सोसायटी (Pacific Postpartum Support Society): www.postpartum.org 604-255-7999 (अंग्रेज़ी)
- पोस्टपार्टम सपोर्ट इंटरनेशनल (Postpartum Support International): www.postpartum.net 1-800-944-4773 (अंग्रेज़ी, एस्पानोल, डच, फ्रेंच, इटैलियन, पोर्चुगीज़, जापानी, कोरियन एवं चीनी)
- डिप्रेशन आफ्टर डिलेवरी (Depression After Delivery): www.depressionafterdelivery.com

जीवन नए बच्चे के साथ हमेशा वैसा नहीं होता जैसा हम सोचते हैं।

आप पाँच में से एक माता हो सकती हैं जिन्हें बच्चा होने के बाद मनोदशा की गड़बड़ियाँ हैं।

याद रखें: आप और आपके परिवार के लिए मदद उपलब्ध है और आप ठीक हो जायेंगी।

- यदि आपके पास ओंटेरियो हेल्थ इंश्योरेंस प्रोग्राम नहीं है, तो एक कम्युनिटी हेल्थ सेंटर (CHC) आपकी मदद करने में सक्षम हो सकता है।
- ओंटेरियो में, सीएचसी को ढूँढने के लिये, पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट या अन्य उपर्युक्त सेवाओं के बारे में जानकारी के लिए फोन मिलाएँ 2-1-1(मुफ्त) । आप अपनी भाषा में जानकारी पाएंगे। यदि आपको और अधिक मदद की ज़रूरत है, तो सेटलमेंट कार्यकर्ता आपकी मदद कर सकते हैं।

best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

बेस्ट स्टार्ट: ऑटोरियो का मातृत्व, नवजात एवं शिशु विकास संसाधन केंद्र

Health Nexus (हेल्थ नेक्सस)

180, डंडस स्ट्रीट डब्ल्यू., सुइट 301 टोरंटो, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567

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

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



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada