



बच्चा जन्माउन लागेका र पहिलो बच्चा जन्माएका अभिभावकका लागि मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी स्रोतहरू

बच्चा पाउने तयारी गर्नु र बच्चाको स्याहार गर्नु निकै उत्साहजनक हुन सक्छ र यसले जीवनमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ ।

*यो निकै कठिन पनि हुन सक्छ ।*

### PMAD भनेको के हो ?

गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्था (बच्चा एक वर्षको नहुँदासम्म) मा देखिन सक्ने विभिन्न लक्षणहरूको समूहलाई गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा आउने मनोदशा र चिन्तासम्बन्धी विकारहरू (Perinatal Mood and Anxiety Disorders, PMADs) भनिन्छ । यी विकारहरूले गर्दा भावनात्मक तथा शारीरिक चिन्ताहरू उत्पन्न गराउन सक्छन् र यसले गर्दा जीवनको आनन्द लिन र राम्रोसँग काम गर्न कठिन हुन सक्छ । बच्चा जन्माउने क्रममा PMAD हरू प्रमुख जटिलताहरू हुन् ।

### PMAD हरू देखिनु सामान्य हो र यिनको उपचार गर्न सकिन्छ ।

सबै संस्कृति, उमेर, आम्दानी स्तर र जातिका अभिभावकहरूमा गर्भावस्था वा बच्चा एक वर्ष नपुग्दासम्म सुत्केरी अवस्थामा भावनात्मक पीडाका लक्षणहरू देखिन्छन् । यी पीडालाई कम गर्न मद्दत गर्नका निम्ति कार्यक्रमहरू सञ्चालित छन् ।

### के कुराले मान्छेमा यसको जोखिम बढाउँछ ?

झन्डै 20% गर्भवती वा सुत्केरीहरूमा PMAD देखिने गर्छन् । जीवनका अनुभव, वंशाणुगत गुण र मस्तिष्कको बायोकेमिस्ट्रीले गर्दा केही मान्छेहरूमा PMAD देखिने जोखिम बढी हुन्छ । गरिबीबाट हुने तनावले गर्दा मान्छेमा यी लक्षणहरू देखिने जोखिम बढ्छ । अमेरिकामा हुने संरचनात्मक जातीय विभेदको इतिहासले गर्दा काला, आदिवासी, अश्वेत (BIPOC) समुदायका सदस्यहरूमा PMAD देखिने सम्भावना बढी छ ।

### कहाँबाट मद्दत लिने

तपाईंलाई अहिले नै मद्दत चाहिन्छ वा तपाईं सड्कटमा हुनुहुन्छ भने नजिकैको अस्पतालको आकस्मिक कक्षमा जानुहोस् ।

**Help Me Grow (मलाई हुर्कन मद्दत गर्नुहोस्):** मानसिक स्वास्थ्यसेवा प्रदायकहरू र अन्य सेवाहरू खोज्नका लागि मद्दत लिनुहोस् । 2-1-1 मा कल गरेर विकल्प 6 रोज्नुहोस्, HMGVT लेखेर 898211 मा टेक्स्ट म्यासेज पठाउनुहोस् वा [info@helpmegrowvt.org](mailto:info@helpmegrowvt.org) मा इमेल पठाउनुहोस् ।

**अन्तर्राष्ट्रिय सुत्केरी सहायता (Postpartum Support International, PSI) भर्मोन्ट:** सहायता, जानकारी र मद्दत प्राप्त गर्नका लागि स्थानीय संयोजकसँग कुरा गर्नुहोस् वा [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) मा गई अनलाइन सहायता समूह भेट्नुहोस् ।

**मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गर्न तोकिएका एजेन्सीहरू:** अभिभावक, बालबालिका तथा परिवारहरूलाई सहायता प्रदान गर्नका निम्ति तालिमप्राप्त पेशेवरसँग जोडिनुहोस् । गर्भावस्था पार गर्न र नवजात शिशुको स्याहार गर्नमा सहायता प्रदान गर्नका लागि धेरै एजेन्सीहरूले सहायता समूहहरू बनाएका हुन्छन् । तपाईं यस सम्बन्धमा थप जानकारी प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने [www.mentalhealth.vermont.gov](http://www.mentalhealth.vermont.gov) मा जानुहोस् ।

तपाईं यस सम्बन्धमा थप जानकारी प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने [SupportDeliveredVT.com](http://SupportDeliveredVT.com) मा जानुहोस्