

मेरो गर्भावस्था र बच्चा जन्माएपछिको

कल्याण योजना

यो योजना तपाईंलाई आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्न आवश्यक पर्ने सहायता तयार गर्न मद्दत गर्नका लागि हो। गर्भावस्था, जन्म र त्यसपछिका शारीरिक परिवर्तनहरूको सामना गर्दा, तपाईंको भावनात्मक स्वास्थ्य पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। धेरै महिलाहरू यो समयमा चिन्तित, दुखी, मानसिक रूपमा विचलित, निराश वा अझ गम्भीर मानसिक रूपमा बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ, जुन अनपेक्षित हुन सक्छ।

यो योजना तपाईंलाई आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य र कल्याणको ख्याल राख्न आवश्यक पर्ने सहायताका बारेमा सोच्नमा मद्दत गर्ने हो। यो योजना अरू कोहीसँग साझा गर्ने वा नगर्ने भन्ने तपाईंको निर्णय हो।

मैले कस्तो महसुस गरिरहेको छु?

तपाईं अहिले कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ, जन्मका बारेमा तपाईंको विचारहरू र तपाईं आफ्नो बच्चाका बारेमा कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने बारेमा लेख्नका लागि केही समय लिनुहोस्।



तपाईंसँग आफ्नो गर्भावस्था र आफ्नो बच्चाका बारेमा मिश्रित भावनाहरू हुन सक्छन्। यो पूर्ण रूपमा सामान्य हो। यहाँ तपाईंले आफ्नो मिडवाइफ वा बाल स्वास्थ्य नर्ससँग कुरा गर्नु पर्ने केही सामान्य लक्षणहरू छन्:

- आँखाभरी आँसु आउने
- अभिभूत महसुस गर्ने
- चिडचिडा हुने/धेरै पटक झगडा गर्ने
- ध्यान केन्द्रित गर्नमा कमी हुने
- भोजन इच्छामा परिवर्तन आउने
- निद्रामा समस्या वा अत्यधिक ऊर्जा
- मनमा कुराहरू खेलिरहने
- थप डर-चिन्ता महसुस हुने
- सामान्य चीजहरूको रुचिमा कमी आउने

केही महिलाहरूमा निम्न कुराहरू पनि हुन सक्छन्:

- अन्तर्क्रियात्मक विचारहरू
- आत्महत्या गर्ने विचारहरू आउने
- कडा अनुष्ठान र विचारहरू
- आफ्नो बच्चाका लागि भावनाको कमी

तपाईं कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ भन्ने कुराले तपाईंलाई अभिभावक बन्ने रोमाञ्चक चुनौतीपूर्ण समयलाई पार गर्न मद्दत गर्छ। तपाईंकोसँग कुरा गर्नुहुन्छ भनेर केही फरक पढेन तर तपाईंले मनमा तपाईंले भरोसा गर्न सक्ने र तपाईंलाई आवश्यक भएमा समर्थन गर्न सक्ने कोही व्यक्ति रोझु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। स्वास्थ्यमा सुधार हुनका लागि गरिने सबै चरणहरूमध्ये पहिलो चरण भनेको तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भनी जान्नु र स्वीकार गर्नु हो।



Boots
Family Trust

सबै ठिकठाक छैन भन्ने कुरा प्रायः तपाईंले भन्दाअघि तपाईंका साथी र परिवारले पत्ता लगाउनु हुने छ।

म संग सोध्नु र उनीहरूसँग मलाई समस्या परिरहेका कुराहरूका बारे कुराकानी गर्ने छु।* ।*

साथै, आफूलाई सोध्नुहोस्...

के म बिरामी छु भनेर स्वीकार गर्ने व्यक्ति हो?



म कसरी कुराकानी सुरु गर्न सक्छु मैले असहज महसुस गरें भने?

मैले सुनेको वा समर्थन गरेको महसुस गरिन भने म अरू कसलाई बताउन सक्छु?



* तपाईं उनीहरूसँग यो कल्याण योजना साझा गर्ने रोझु सक्नुहुन्छ

तयार रहने: मद्दत र सहायता

विशेषगरी तपाईं आफैं सहायता खोज्दै हो भने यसो गर्नु गाह्रो हुन सक्छ। तपाईंको गर्भावस्थाको समयमा स्थानीय गतिविधि र समूहहरू हेर्ने काम सुरु गर्न तपाईंको क्षेत्रमा नयाँ साथी र आमाहरूलाई भेट्ने राम्रो तरिका हुन सक्छ। स्थानीय बालबालिकाको केन्द्र र सामुदायिक वेबसाइटहरूमा प्रसवपूर्व कक्षा, शिशुको मसाज, जन्मपूर्व र प्रसवोत्तर व्यायाम समूह, नयाँ आमा समूहहरू र यस्तै अन्य कुराहरू हेर्नुहोस्।

अन्य गर्भवती महिला र नयाँ आमाहरूसँग भेटघाट गर्न सुरु गर्ने वा आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्नका लागि सक्रिय हुने कुरा कहिल्यै पनि छिटो हुँदैन।

मेरा लागि निम्न समूह/कक्षाहरू स्थानीय हुन्:

सामना गर्ने तरिकाहरू: मलाई के कुरा मन पर्न सक्छ??

- मलाई कस्तो लाग्छ भन्ने बारेमा मैले विश्वास गर्ने व्यक्ति जस्तै आमाबुवा, सहोदर, साझेदार वा विश्वासिलो साथी संग कुराकानी गर्ने
- मलाई कस्तो लाग्छ भन्ने बारेमा मेरोचिकित्सक/ नर्स/स्वास्थ्यहेरचाह प्रदायकसँग कुराकानी गर्ने आफूलाई सक्रिय राख्ने
- स्वस्थकर आहार खाने
- योग, ध्यान जस्ता आराम गर्ने विभिन्न तरिकाहरू बारे पत्ता लगाउने
- घरमा हुने घरको काम, बेबिसिटिङमा मद्दतका लागि अनुरोध गर्ने
- म मेरो बच्चाको बारेमा चिन्तित छु भने सहायताका लागि अनुरोध गर्ने
- मेरा सोच्ने ढाँचाहरू परिवर्तन गर्ने तरिकाबारे पत्ता लगाउने
- मेरो चिकित्सक/स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श वा औषधिको सम्भावनाबारे छलफल गर्ने
- गर्भावस्था र त्यसपछि मेरो अनुभहरूका बारेमा रेकर्ड राख्ने

मलाई किनमेल, सरसफाई गर्ने र बेबिसिटिङजस्ता व्यावहारिक कुराहरूमा मद्दत चाहियो भने म कसलाई सोध्न सक्छु?

मैले फोन गर्न सक्ने व्यक्तिहरू:

► थप जानकारी र राष्ट्रिय र स्थानीय समर्थित संस्थाहरूको पूर्ण सूचीका लागि, यहाँ हेर्नुहोस्



VT V2 का लागि मे 2018 मा
समायोजित गरिएको। प्रकाशन
मिति: जुलाई 2016 समीक्षा
मिति: Oct 2019
mailto:mailbox@tommys.org मा
प्रतिक्रिया पठाउनुहोस्



ihv Institute of
Health Visiting
Excellence in Practice



Tommy's
दर्ता भएको परोपकार नं. 1060508 र SC039280

स्वास्थ्य र हेरचाहमा उत्कृष्टताका लागि राष्ट्रिय संस्थान (National Institute for Health and Care Excellence, NICE) र रोयल जेनरल अभ्यासकर्ता कलेज (Royal College of General Practitioners, RCGP) द्वारा समर्थित यहाँ थप जानकारी फेला पार्नुहोस् <http://bit.ly/1BZpboR>

Nepali

निम्न कुराहरू सम्झनुहोस्...

- भावनात्मक रूपमा बिसन्धो महसुस गर्नु भनेको सामान्य हो। यसमा असहज मात्रै पर्ने कुनै कुरा छैन।
- यसका बारेमा कुराकानी गर्नु सही सहायता प्राप्त गर्ने सबैभन्दा राम्रो पहिलो कदम हो।
- तपाईंलाई मानसिक रोग लागेको वा नलागेको जे भए तापनि यो जोकोही व्यक्तिलाई पनि हुन सक्छ।
- तपाईंलाई पहिला गाह्रो भयो भन्दैमा फेरि पनि गाह्रो हुने छ भन्ने हुँदैन।
- यसका लागि तयार भइयो भने यसले ठूलो फरक पार्न सक्छ, त्यसैले यो योजना प्रयोग गरेर तपाईंले पहिलो कदम चाल्नुभएको छ

तपाईंलाई कस्तो महसुस भैरहेछ भन्ने बारेमा आफूसँग चिन्ताहरू छन् भने यहाँ तपाईंलाई मद्दत गर्न वा उपलब्ध अन्य सहायताका बारेमा तपाईंलाई थाहा दिन सक्ने पेशेवरको सम्पर्कसम्बन्धी विवरणहरूको रेकर्ड राख्नुहोस्।

ObGyn/मिडवाइफ:

चिकित्सक/स्वास्थ्यहेरचाह प्रदायक:

अन्य: