

والدین

nobody's perfect



احساسات شما پس از تولد نوزاد

حمایت بگیرید. اگر فکر می‌کنید که ممکن است افسردگی پس از زایمان را تجربه کنید، مهم است که با کسی در مورد احساس خود صحبت کنید. برای کمک با شریک زندگی، دوستان، خانواده یا ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید. مشاوره بگیرید. اگر درمانگر شما فکر می‌کند که درمان دارویی برای شما مناسب است، آن را در نظر بگیرید.

گاهی اوقات «غم بچه دار شدن» از بین نمی‌رود و مادران ممکن است به افسردگی پس از زایمان نیز مبتلا شوند. مهم است که او را حمایت کنید و در صورت نیاز از ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود کمک بگیرید.

مراقب احساسات بودن برای شما و فرزندتان خوب است. این می‌تواند به شما کمک کند بهترین پدری باشید که می‌توانید باشید.

وقت گذاشتن برای مراقبت از مادر نوزاد مهم است اما ممکن است باعث شود به خودتان توجه نکنید. رابطه شما با شریک زندگی‌تان می‌تواند تیره، فاصله دار و اختلافی شود.

همچنین ممکن است در برقراری ارتباط با فرزندان مشکل داشته باشید و مراقبت

یا بازی با او برایتان مشکل باشد. ممکن است پذیرش اینکه نسبت به کودک خود احساس بدی دارید دشوار باشد. ممکن است از این که نمی‌خواهید با خانواده خود وقت بگذرانید احساس گناه کنید.

اگرچه برای شما مهم است که از همان ابتدا درگیر و مسئول خانواده خود باشید، اما باید راه‌هایی برای مراقبت از خود بیابید.



تولد تغییراتی را به همراه دارد. تولد نوزاد شما می‌تواند چالش‌هایی را برای زندگی شما به همراه داشته باشد: از دست دادن خواب، تغییر در نقش شما در خانواده، نیاز همسران به مراقبت و توجه بیشتر، احساس ناتوانی در انجام هر کاری که دوست دارید و فشار مالی.

برخی از پدرها افسردگی پس از زایمان خواهند داشت. ممکن است پس از تولد نوزاد، احساسات مختلفی مانند احساس شادی، عشق و فداکاری داشته باشید. با این حال، اگر افسردگی پس از زایمان را تجربه می‌کنید، ممکن است احساس غم، عصبانیت، تحریک پذیری و یا ناامیدی داشته باشید. همچنین ممکن است متوجه تغییر الگوهای خواب و غذا شوید.

افسردگی پس از زایمان می‌تواند بر بسیاری از موارد از جمله روابط شما با شریک زندگی و یا کودک شما تأثیر بگذارد. ممکن است تا زمانی که فرزندان تقریباً یک ساله نشود متوجه نشوید که چه اتفاقی برای شما می‌افتد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد **Nobody's Perfect** یا دانلود این سند، لطفاً «**Nobody's Perfect Tipsheets**» را در سایت **Canada.ca** جستجو کنید.



آژانس بهداشت عمومی کانادا از همکاری و تخصص مرکز Dad Central Canada
Nobody's Perfect و شبکه ملی آنها در پیشبرد برگه راهنمایی www.dadcentral.ca
(هیچ کس کامل نیست) برای پدران تشکر می‌کند.

