



अभिभावक

nobody's perfect

आपके शिशु के जन्म के बाद आपकी भावनाएँ

जन्म के साथ बदलाव आते हैं। आपके शिशु का जन्म आपके जीवन में कुछ चुनौतियाँ ला सकता है, जैसे: रतजगे, परिवार में आपकी भूमिका में बदलाव, आपकी साथी की ज़्यादा देखभाल और ध्यान दिए जाने की ज़रूरत, आप जो कुछ करना चाहते हैं वे सब चीज़ें करने में खुद को लाचार महसूस करना, और आर्थिक लाचारी।

कुछ पिता शिशु के जन्म के बाद अवसाद में चले जाते हैं। शिशु के जन्म के बाद आपके मन में विभिन्न भावनाएँ उमड़ सकती हैं, जैसे आनंद, प्रेम और समर्पण की भावनाएँ। पर, अगर आप शिशु के जन्म के बाद के अवसाद का अनुभव कर रहे हैं तो आपको दुख, गुस्सा, चिड़चिड़ापन और/या निराशा महसूस हो सकते हैं। आपको अपने सोने और खाने-पीने के पैटर्न में बदलाव होता भी दिख सकता है।

शिशु के जन्म के बाद का अवसाद कई चीज़ों पर असर डाल सकता है, जैसे आपके साथी और/या आपके शिशु के साथ आपका संबंध। हो सकता है कि आपके साथ क्या हो रहा है आपको इसकी भनक शिशु के लगभग एक वर्ष का हो जाने तक न लगे।

आपके शिशु की माँ की देखभाल में समय बिताना महत्वपूर्ण है, पर हो सकता है कि इसके चलते आप खुद पर ध्यान न दे पाएँ। आपके साथी के साथ आपके संबंध में तनाव, दूरियाँ और टकराव पैदा हो सकते हैं।

आपको अपने बच्चे से जुड़ाव बनाने में भी समस्या हो सकती है और उसकी देखभाल करने या उसके साथ खेलने में कठिनाई महसूस हो सकती है। यह स्वीकारना कठिन हो सकता है कि आपको आपके शिशु के बारे में बुरा महसूस हो रहा है। अपने परिवार के साथ समय बिताने की चाह न होने के कारण आप खुद को दोषी महसूस कर सकते हैं।

हालाँकि यह महत्वपूर्ण है कि आप शुरुआत से ही अपने परिवार के साथ शामिल रहें और उसके लिए ज़िम्मेदार रहें—पर आपको खुद की देखभाल के तरीके भी ढूँढने होंगे।



मदद हासिल करें। अगर आपको लगता है कि आप शिशु के जन्म के बाद के अवसाद से गुज़र रहे हैं तो अपने एहसासों के बारे में किसी से बात करना महत्वपूर्ण है। अपने साथी, दोस्तों, परिजनों या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मदद माँगें। परामर्श लें। अगर आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता का यह मानना हो कि आपको दवाओं से फ़ायदा मिल सकता है तो दवाएँ लें।

कभी-कभी, “शिशु के जन्म संग आने वाली उदासी” जाती ही नहीं है और माँएँ भी शिशु के जन्म के बाद के अवसाद से ग्रस्त हो सकती हैं। माँ को सहारा देना और ज़रूरत के अनुसार अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मदद लेना महत्वपूर्ण है।

i अपनी भावनाओं का ध्यान रखना आपके लिए और आपके बच्चे के लिए अच्छा है। इससे आपको वह सर्वश्रेष्ठ पिता बनने में मदद मिल सकती है जो आपके बस में है।

नोबडी इज़ परफ़ेक्ट के बारे में और जानकारी के लिए, या यह दस्तावेज़ डाउनलोड करने के लिए, कृपया Canada.ca पर “Nobody’s Perfect Tipsheets” खोजें।



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada



कनाडा सार्वजनिक स्वास्थ्य अभिकरण (पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ़ कॅनेडा) पिताओं के लिए नोबडी इज़ परफ़ेक्ट के सुझाव-पत्रक के विकास में डैड सेंट्रल कॅनेडा (www.dadcentral.ca) और उनके राष्ट्रीय नेटवर्क के सहयोग का कृतज्ञतापूर्वक आभार प्रकट करता है.