



ਮਾਧੇ

nobody's perfect

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਜਨਮ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਣਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤਣਾਅ।

ਕੁਝ ਖਿਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਟਿਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ, ਦੂਰ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦ ਵਾਲਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ "ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼" ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

i ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖਿਤਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Nobody's Perfect ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Canada.ca 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਖੋਜੋ।



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada



ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਸ਼ੀਆ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ (Dad Central Canada)
(www.dadcentral.ca) ਅਤੇ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਟਿਪਸੀਟਾਂ
ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਆਖਦੀ ਹੈ।