



# பெற்றோர்கள்

nobody's perfect

## உங்கள் பிள்ளை பிறந்த பிறகு உங்கள் உணர்வுகள்

**பிறப்பு மாற்றங்களைக் கொண்டுவருகின்றது.** உங்கள் பிள்ளையின் பிறப்பு உங்கள் வாழ்க்கையில் பின்வரும் சவால்களைக் கொண்டுவரக்கூடும்: தூக்கமின்மை, குடும்பத்தில் உங்கள் பணியில் மாற்றங்கள், கூடுதல் பராமரிப்பு மற்றும் கவனிப்பில் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையின் தேவை, நீங்கள் விரும்புகின்ற அனைத்தையும் உங்களால் செய்ய முடியாதது போன்ற உணர்வு மற்றும் நிதி நெருக்கடி.

**சில தந்தையருக்கு பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய மன அழுத்தம் ஏற்படக்கூடும்.** குழந்தை பிறந்த பிறகு மகிழ்ச்சி, அன்பு மற்றும் பக்தி போன்ற பல்வேறு உணர்வுகள் உங்களுக்கு ஏற்படலாம். ஆயினும், பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய மன அழுத்தத்தை நீங்கள் அனுபவித்தால் சோகம், கோபம், எரிச்சல் மற்றும்/அல்லது நம்பிக்கையின்மை போன்ற உணர்வுகள் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடும். தூங்குகின்ற மற்றும் சாப்பிடுகின்ற முறையிலும் கூட மாற்றம் ஏற்பட்டிருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய மன அழுத்தம் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையுடன் மற்றும் / அல்லது உங்கள் பிள்ளையுடன் உங்கள் உறவுமுறை உள்ளிட்ட பல விஷயங்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். உங்கள் பிள்ளைக்கு கிட்டத்தட்ட ஒரு வயது ஆகும் வரை என்ன நடந்துகொண்டிருக்கின்றது என்பதையே உங்களால் உணர் முடியாது.

உங்கள் பிள்ளையின் தாயாரைக் கவனித்துக்கொள்ள நேரம் ஒதுக்குவது முக்கியமானது, ஆனால் அதன் காரணமாக உங்கள் மீது நீங்கள் கவனம் செலுத்த முடியாமல் போகலாம். உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையுடனான உங்கள் உறவு மோசமடையலாம், விரிசல் மற்றும் கருத்து வேறுபாடு ஏற்படலாம்.

உங்கள் பிள்ளையுடனான பிணைப்பிலும் உங்களுக்குப் பிரச்சனை ஏற்படலாம் மற்றும் அவர்களைக் கவனித்துக்கொள்வதும் அவர்களுடன் விளையாடுவதும் உங்களுக்குச் சிரமமானதாக இருக்கலாம். உங்கள் பிள்ளையைப் பற்றி நீங்கள் மோசமாக உணர்கிறீர்கள் என்பதை ஒப்புக்கொள்வது சற்று சிரமமானதாக இருக்கலாம். உங்கள் குடும்பத்துடன் நேரம் செலவிட விரும்பாதது பற்றிய குற்ற உணர்ச்சி உங்களுக்கு இருக்கலாம்.

தொடக்கத்திலிருந்தே நீங்கள் குடும்பத்திற்காக ஈடுபாட்டுடனும் பொறுப்புடனும் இருப்பது முக்கியமானதாக இருக்கின்ற அதே நேரத்தில் - உங்களைக் கவனித்துக்கொள்வதற்கான வழிகளையும் நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும்.



**ஆதரவு பெறுங்கள்.** நீங்கள் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய மன அழுத்தத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கலாம் என நீங்கள் கருதினால் நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி யாருடனாவது பேசுவது முக்கியமாகும். உதவிக்கு உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையை, நண்பர்களை, குடும்பத்தினரை அல்லது சுகாதார நலம்பேணல் வழங்குநரைத் தொடர்புகொள்ளவும். ஆலோசனை பெறுங்கள். மருந்து எடுத்துக்கொள்வது உங்களுக்குச் சரியானதாக இருக்கும் என உங்கள் சுகாதார நலம்பேணல் வழங்குநர் கருதினால் அதைப் பற்றிப் பரிசீலிக்கவும்.

சில நேரங்களில் "குழந்தை நீலம் பாரித்தல்" உடனடியாக அகன்றுவிடாது, தாய்மார்களுக்கும் கூட பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய மன அழுத்தம் ஏற்படலாம். அவருக்கு ஆதரவளிப்பது முக்கியமாகும், தேவைப்படும்போது உங்கள் சுகாதார நலம்பேணல் வழங்குநரிடமிருந்து உதவி பெறவும்.

**i** உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கவனித்துக்கொள்வது உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்கும் நல்லது. அது உங்களால் இயன்ற அளவிற்கு சிறந்த தந்தையாக இருக்க உங்களுக்கு உதவும்.

யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல என்பதைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு, அல்லது இந்த ஆவணத்தைப் பதிவிறக்கம் செய்ய, "யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல குறிப்புக்கள்களை" Canada.ca -இல் கேட்கவும்.



தந்தையருக்கான யாரும் முழுநிறைவானவர் அல்ல குறிப்புச்சீட்டுகளை உருவாக்க டாட் சென்ட்ரல் கனடா ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) மற்றும் அவர்களுடைய தேசிய வலையமைப்பின் கூட்டுச்செயல்பாடு மற்றும் நிபுணத்துவத்தை கனடா பொது சுகாதார முகமை நன்றியுடன் அங்கீகரிக்கின்றது.