

गर्भावस्था र प्रारम्भिक
आमाबाबु हुँदाको समयमा
मानसिक स्वास्थ्य

**MENTAL HEALTH DURING
PREGNANCY AND EARLY
PARENTHOOD**

Nepali

गर्भावस्था र प्रारम्भिक आमाबाबु हुँदाको समयमा मानसिक स्वास्थ्य

WayAhead
Mental Health Information Service
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

Fact Sheet written by



Fact Sheet translated by



Health

South Eastern Sydney
Local Health District

सूची

प्रश्नहरू

गर्भावस्था र बाबु आमा हुँदा मेरो मानसिक स्वास्थ्य कसरी असर गर्छ?

गर्भावस्था र प्रारम्भिक आमाबाबु समयमा भावना र प्रतिक्रिया

दुःखी महसुस र अभिभूत

गर्भावस्था र प्रारम्भिक आमाबाबु हुँदाको समयमा सबै मानसिक स्वास्थ्य बारे

म कसरी आफैलाई मद्दत गर्न सक्छु?

के समर्थन महत्त्वपूर्ण छ?

कस्तो मद्दत उपलब्ध छ?

आमाको लागि तनाव कम गर्ने दश सुझाव

मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

राष्ट्रिय गर्भवती, जन्म र बालक लाईन

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य जानकारी लाईन

अन्तरसांस्कृतिक र मानसिक स्वास्थ्य

तपाईंको स्थानिय डाक्टरलाई फोन गर्नुहोला(GP)

**“गर्भावस्था
कसैको छाला
भित्रको
सहपाठी हो”।**

म्यागी स्कार्फ

बाबु आमा र मानसिक स्वास्थ्य

अभिभावक बन्नु रोमाञ्चक र आनन्ददायी घटना हो। तर, सबै नयाँ आमाबाबुहरूलाई चिन्ता र तनाव छ। राम्रो मानसिक स्वास्थ्य बच्चाको साथ साथै नयाँ आमाबाबुको स्वास्थ्य को लागि अत्यावश्यक छ।

गर्भावस्था र बाबु आमा हुँदा मेरो मानसिक स्वास्थ्य कसरी असर गर्छ?

यहाँ नयाँ आमाबाबुको स्वास्थ्य किन यो अवधिमा प्रभावित हुन सक्छ भन्ने धेरै कारणहरू छन्। अनियोजित गर्भावस्था वा जवान हुनुको वा एकल अभिभावक हुनु दुःखको कारण केही हुन सक्छ। तर, यो मामला सधैं हुँदैन। उदाहरणका लागि, सबै एकल वा जवान आमाबाबुलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू विकास हुँदैन।

अन्य हुन सक्ने कारणहरू:

- आफ्नो गर्भावस्था को समयमा स्वास्थ्य समस्या। एक लामो र / वा कठिन बेथआ लाग्नु आमा र बच्चा लागि तनावपूर्ण हुन सक्छ। जन्म दिने प्रक्रिया अप्रत्याशित छ। आशै नगरेको अँगालेको र आफ्नो शरीर विश्वास गर्छु।
- वैवाहिक समस्या वा वित्तीय मुद्दाहरू।
- समय नपुगी वा लामो समय लागेर जन्मेको वा बहु जन्म।
- खुवाउने र सुताउने सहितका बालबालिका स्वास्थ्य समस्या।
- नयाँ आमाबाबुलाई आफ्ना बच्चा लागि अनपेक्षित भावना हुन सक्छ। कहिलेकाहीं तिनीहरूलाई बच्चा माया सुरु गर्न थप समयको आवश्यक पर्न सक्छ। आफू र आफ्नो बच्चा एक अर्कामा जान्ने मौका दिनुहोस्।
- आमाबाबुको लागि निन्द्राको अभाव।
- परिवर्तनशिल बानी र सामाजिक संञ्जाल
- आफ्नो नयाँ भूमिका बारे आमाबाबुको अव्यावहारिक आशा
- आमा बाट बच्चालाई छुट्टाउने।

गर्भावस्था र प्रारम्भिक आमाबाबु समयमा भावना र प्रतिक्रिया

गर्भावस्था को समयमा महिलाको शरीर रूपान्तरणहरू समयानुसार परिवर्तन हुँदै जान्छ। यी शारीरिक परिवर्तनहरू उनको भलाई मा प्रभावित गर्न सक्छन्। नयाँ आमाबाबुले नयाँ भावना र महसुस गर्नुलाई सामान्य मानिन्छ। यी भावनाहरू थुप्रै अनपेक्षित छन्।

दुःखी महसुस र अभिभूत -

धेरै महिलाहरू जन्म दिएपछि पहिले केहि दिनमा संवेदनशील हुन्छन्। यी भावनालाई 'बाल उदास' को रूपमा परिचित छन्। यी भावनाहरू जन्म पछिका केही दिन भित्रनै फिक्का भएर जान्छ।

परिवार र प्रियजनहरूको समर्थन यस समयमा अत्याधिक महत्वपूर्ण हुन्छ। तर, कहिलेकाहीं लक्षण दुई हप्ताभन्दा बढी सम्म जान्छ। कहिलेकाहीं तपाईं आफैलाई वा बच्चालाई हानि पुर्याउने विचार पनि पैदा हुन सक्छ। यदि यो तपाईं वा आफ्नो एक प्रेम गरिएको बालकलाई भएमा, एक डाक्टर वा अन्य स्वास्थ्य पेशेवरको मद्दत खोज्नुपर्छ।

यो अवधिमा मानसिक रोग को अनुभव भएका महिलाहरूले आफ्नो स्वास्थ्य हेरविचार टोलीबाट समर्थन खोज्नुपर्छ।

गर्भावस्था र प्रारम्भिक आमाबाबु हुँदाको समयमा सबै मानसिक स्वास्थ्य बारेमा

वर्तमान वा अघिल्लो मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू यस अवधिमा जोखिमका कारक हुन्। परिवारमा कसैलाई थियो वा हाल मानसिक रोग छ, भने अन्य जोखिम कारक हो। अन्य जोखिम कारक हरू:

- शरीरमा परिवर्तन
- हिंसा वा दुरुपयोग को अनुभव
- परिवार वा साझेदार देखि समर्थनको अभाव। हामी हाम्रो सबै भन्दा प्रिय मान्छे देखि समर्थन नभएको बेला, यसले एकदमै धेरै गहिरो स्तरमा हामीलाई प्रभावित गर्न सक्छन्।
- समर्थन को कमी -, सामाजिक भावनात्मक, आर्थिक, व्यावहारिक।
- यस्तो प्रेम एक को मृत्यु, सम्बन्ध टुक्रिएको, काम हानि आदि प्रमुख जीवन तनाव।



म कसरी आफैलाई मद्दत गर्न सक्छु?

यो अवधिमा आफूले आफैलाई हेरेबिचार गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। एक आनन्दित आमाबाबुले आफ्ना आनन्दित बच्चा हुर्काउने हुनाले आफु आफैलाई हेरेबिचार गर्नु महत्त्वपूर्ण छ ।

यहाँ केही आफूले आफैलाई कसरी हेरेबिचार गर्ने उपायहरु छन्:

- तपाईंले नियमित स्वस्थ आहार खान र व्यायाम गर्न निश्चित गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चाहरु संग एक फुर्सदको पैदलयात्राको लागि बाहिर जानु पनि तपाईं आफ्नो बारेमा राम्रो महसुस बनाउनु हुनेछ।
- रक्सी र लागूपदार्थको परे बस्नुहोस्।
- तपाईं पर्याप्त आराम भएको निश्चित गर्नुहोस्। यदि सम्भव छ भने, बच्चा सुतिरहेको बेला एक झपकी आफुपनि लिनुहोला। घर सफा सुघर छैन भने पनि चिन्ता नलिनुहोला। सुखी र स्वस्थ आमाबाबु आफ्ना थकित अभिभावक भन्दा बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- मद्दत माग्नुहोस्। तपाईं मान्छे तपाईंलाई मद्दत गर्न इच्छुक हुन सक्छ कति छक्क हुन सक्छ। मद्दतको प्रस्तावलाई स्वीकार गर्नुहोला। स्वीकार वा मद्दत माग्नेमा तपाईंले राम्रो सामना गर्नुहुन्न भन्ने होइन। एक अभिभावक कसरी हुन 'सिद्ध' बाटो छैन त्यहाँ छ सम्झना।
- यो अवधिमा प्रमुख जीवन परिवर्तन नगर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, घर र अन्य प्रमुख जीवन परिवर्तन सार्दा जोगिनुहोला।
- यदि तपाईंले गहिरो दुःखको महसुस वा महसुस गर्न सुरु गर्नु भएमा भने अभिभूत मद्दत र आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

के समर्थन महत्वपूर्ण छ?

परिवार र साथीहरू को समर्थन धेरै महत्वपूर्ण छ। समुदायले आमा र बच्चा कसरी हेर्न सांस्कृतिक परम्परा र बुद्धि को धेरै भार बोकेको हुन्छ। यी परम्परा र विश्वास जीवित राख्दै जानु महत्वपूर्ण छन्। तिनीहरूले सँगै तपाईं सांस्कृतिक पहिचान जीवित राख्न बाँधेर राख्दछ। परिवार र साथीहरूले तपाईंको आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य

सुरक्षामा सहयोग गर्न सक्छन् जो भावनात्मक र व्यावहारिक मद्दत दिन सक्छन्। तपाईंलाई व्यापक समुदायले पनि तपाईंलाई समर्थन गर्न सक्छन्। तर, कहिलेकाहीं परिवार र साथीहरू नयाँ आमाबाबुमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ। तपाईंले यो समर्थन तपाईं महसुस र आफैलाई लागि सही कुरा के कसरी बनाउँछ निर्णय छ।

आप्रवासी र शरणार्थी को लागि समर्थन

प्रवासी र शरणार्थी पृष्ठभूमिका मानिसहरू मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू लागि ठूलो खतरा हुन सक्छ। यो सहायता प्रदान गर्न विस्तारित

परिवार र साथीहरू अभाव सहित कारण एक विस्तृत श्रृंखला लागि हुन सक्छ।

आमाको लागि तनाव कम गर्ने दस सुझाव

- त्रुटिपूर्ण हुन साहस राख्नुहोस्
- यदि प्रति दिन मात्र १० मिनेट छ भने पनि आफ्नोलागि लागि समय लिनुहोला
- स्वागत परिवर्तन
- तपाईं हरेक दिन सक्रिय सकुञ्जेल थुप्रै तरिकामा हुन सक्नुहुनेछ
- तपाईंलाई राम्रो महसुस बनाउने मानिसहरू संग समय बिताउने
- प्रत्येक दिन जोर संग हाँसे
- एक कप चियाको लागि आफ्नो छिमेकी लाई आमन्त्रण गर्नुहोस्
- अब तपाईंले थमथम्याउँदै आउनुभएको कुरालाई राख्दै प्रयोगमा ल्याउनुहोला
- याद गर्नुहोस्, यो पनि बितेर जानेछ
- तपाईंले नियन्त्रण गर्न सक्नुहुने कुराहरू मा अधिक ध्यान राख्नु

जीवनसाथी

कहिलेकाहीं बुबालाई पनि मद्दत चाहिन्छ। केही नयाँ बुबाहरूमा निराशा वा फिक्री विकास हुन सक्छ। जब बुबा चिन्तामा पर्दछ, यसले आमा

र बच्चा को स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्दछ। त्यसैले बुबाले पनि मद्दत खोज्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। मद्दत मान्नुनै कमजोरीमा एक चिन्ह होईन।

कस्तो मद्दत उपलब्ध छ?

त्यहाँ उपलब्ध मद्दत हरूमा:

- तपाईं आफ्नो भावना अन्वेषण र सामना गर्ने रणनीतिहरू विकास गर्न मद्दत परामर्शी
- केही मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूलाई उपचार गर्न औषधीको आवश्यकता पर्दछ। यदि औषधी परामर्शको साथ प्रयोग गरियो भने राम्रो हुन्छ। औषधीले केवल मनोचिकित्सा तपाईं लामो अवधिको लागि तपाईंको आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य लक्षण संग मद्दत गर्नेछ जसले तपाईंको आफ्नो भावना व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको कारण यदि तपाईं औषधीमा हुनुहुन्छ भने, यो तपाईंको गर्भावस्था र स्तनपान समयमा आफ्नो चिकित्सक संग औषधीको प्रयोग बारे तपाईंको आफ्नो डाक्टर संग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। थप जानकारी (तलका विवरण हेर्नुहोस्)का लागि र्याण्डविक रोयल ओमन्स हस्पिटलको 'मदरसेफ(Mothersafe)' कार्यक्रममा सम्पर्क गर्नुहोला।
- आवासीय एकाईहरू - आवासीय एकाईहरू विशेषज्ञहरूको स्थान सामान्यतया अस्पताल हो, जहाँ महिला वा आफ्नो बच्चाहरूको साथ वा बिना बच्चा रहन सक्छ। यदि आमा र बच्चाले सञ्चो नभएको महसूस गरेकोछ भने, तिनीहरूलाई अस्पतालको आवासीय एकाईमा भर्ना गर्नको लागि जरुरी हुन सक्छ, जहाँ तिनीहरूलाई रेखदेख गरिनेछ। आवासीय एकाईमा आमालाई भर्ना गर्दा उसलाई त्यहाँ आराम मिल्नेछ। यद्पी, त्यहाँ मा र बच्चालाई पनि भर्ना गर्ने सुबिदा उपलब्ध छ।
- समर्थन समूह - तिनीहरूले उस्तै अनुभव भएका मानिसहरूलाई एकसाथमा ल्याउँदछ। समूहका हरेक सदस्यहरूले भावनात्मक वा व्यावहारिक समर्थन दिनेछ। त्यहाँ नयाँ हुनलागेका बुबाहरूकोलागि पनि समर्थन समूह छन्।

मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

यो WayAhead निर्देशिका

न्यू साउथ वेल्स मा मानसिक स्वास्थ्य संग सम्बन्धित सेवाहरूको एक व्यापक सूची प्रदान अनलाइन स्रोत।
www.WayAhead.org.au

फोन लाईन

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य जानकारी लाईन
1300 794 991

राष्ट्रिय गर्भवती, जन्म र बालक लाईन 1800 882 436

करिटान
1300 227 464

ट्रेसिलियन
1300 272 736

पेरिन्याटल एनाकिजिटि एण्ड डिप्रेशन अष्ट्रेलिया (PANDA)
1300 726 306



ट्रान्सलेटिङ एण्ड ईन्टरपरटिङ्ग सर्भिस (TIS) 131 450

कृपया ट्रान्सलेटिङ एण्ड ईन्टरपरटिङ्ग सर्भिस (TIS) मार्फत मानसिक स्वास्थ्य सूचना लाईनमा फोन गर्नुहोला। अष्ट्रेलियन नागरिक वा स्थायी बासिन्दाको लागि निःशुल्क।

मदरसेफ यट रोयल हस्पिटल उर ओमन, रयाण्डविक

गर्भावस्था र स्तनपान समयमा महिला र आफ्नो स्वास्थ्य प्रदायकका लागि व्यापक परामर्श सेवा। अंग्रेजी नबोल्ने महिलाहरूको लागि एक अनुवादकको व्यवस्था गर्न सकिन्छ।

02 9382 6539 (Sydney Metro)
1800 647 848

मेन्स लाईन अष्ट्रेलिया
1300 787 978

लाईफलाईन
13 11 14

सेट जोन अफ गड हस्पिटल
02/ 9715 9200

बाल दुर्व्यवहार रोकथाम सेवा
1800 688 009

न्यू साउथ वेल्स प्यारेन्ट लाईन
1300 130 052

न्यू साउथ वेल्स मानसिक स्वास्थ्य प्रवेश लाईन
1800 011 511

उपयोगी वेबसाईटहरू

मदरसेफ यट रोयल हस्पिटल उर ओमन, रयाण्डविक
www.mothersafe.org.au

ट्रेसिलियन
www.tresillian.org.au

National pregnancy, birth & baby hotline

www.pregnancybirthbaby.org.au

करिटान

www.karitane.com.au

वियोण्ड ब्ल्यू

www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood

पेरिन्याटल एनाकिजिटि एण्ड डिप्रेशन अष्ट्रेलिया (PANDA)
www.panda.org.au

म त्यहाँ पुगेको छु
ivebeenthere.org.au

दि रोयल ओमन्स हस्पिटल
www.thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/mental-health-pregnancy

प्यारेन्ट-ईन्फ्यान्ट रिसर्च ईन्टिच्युट

<http://www.piri.org.au/#>

SMS 4ड्याड
www.sms4dads.com

टिप्पणी

यो जानकारी शैक्षिक उद्देश्यका लागि हो। न पुस्तिका न त वेबसाइटले मानिसहरूलाई निदान गर्न सक्छन् तसर्थ व्यावसायिक सल्लाह र / वा मद्दत प्राप्त गर्न सधैं महत्त्वपूर्ण छ।

यो जानकारी मानसिक स्वास्थ्य संघ न्यू साउथ वेल्स संग स्वीकृती लिएर पुनरुत्पादन गर्न सक्नुहुन्छ।

एसोसिएशनले प्रतिक्रियालाई प्रोत्साहन र उपलब्ध गराईएका जानकारी टिप्पणी को लागि स्वागत गर्दछ।

यो तथ्यपत्र अन्तिम पटक सेन्ट जर्ज र सदरल्याण्ड मानसिक स्वास्थ्य, २०१६ द्वारा समीक्षा गरिएको थियो।

“मैले मलाई के भैरहेको छ
त्यो बुझेका मानिसहरू
फेला पारें”



