

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥਸ਼ੀਟ 14: ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ(ਪੰਜਾਬੀ) |

# ਸੰਖੇਪ

* ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਚਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕਰੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਪਾਤਰ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
* ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਇਕ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਕਸਰ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
* ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
* ਛੇਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਮਾਂ ਅਤੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਪਿਤਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਔਰਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।
* ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ Maternal and Child Health ਨਰਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਸਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਮੁੱਢਲਾ ਬਚਪਨ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪ, ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਤਣਾਅ, ਥਕਾਉਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਕਸਰ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇ ਕਿ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਧੀਆ ਮਾਂ, ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਪਾਤਰ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ 'ਕਰਨ' ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਵਜੋਂ ਨਾ ਸੋਚੋ - ਬਲਕਿ, ਇਹ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝੋਗੇ।

ਸੂਚੀ 1: ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

| ਰਣਨੀਤੀ  | ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ  |
| --- | --- |
| ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਨੀਂਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ | * ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਉਪਰ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਓ
* ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
* ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾਓ
* ਸੌਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕਰੀਨ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਉਤੇਜਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
* ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕੈਫੀਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਉਤੇਜਨਾ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
* ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ
* ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉੱਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਕੁਝ ਕਰੋ
* 20-ਮਿੰਟਾਂ ਦੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਚੌਕੰਨੇਪਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
 |
| ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ | * ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੀਚੇ ਤਹਿ ਕਰੋ
* ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕੇਗੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਨ ਡੀ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ
* ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰੈਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਛੋਟੀ ਸੈਰ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਾ
* ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਮਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਯੋਗਾ
* ਭੌਤਿਕ ਚਕਿਤਸਕ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
 |
| ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ | * ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰੋਟੀਨ-ਆਧਾਰਿਤ ਛੋਟੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ) ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
* ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਅਤੇ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
* ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਯੋਗ ਟੀਚੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਔਖੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੌਖੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਜਾਂ ਡਬਲਰੋਟੀ ਉਪਰ ਆਂਡੇ
 |
| ਦੋਸਤ ਬਨਾਉਣੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ | ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:* ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਬਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ
* ਖੇਡ ਸਮੂਹ (ਪਲੇਅ ਗਰੁੱਪਸ)
* ਸਥਾਨਿਕ ਮੁਫ਼ਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਥਾਨਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਸਮਾਂ
* ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਏ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਿਯੋਗੀ ਫੇਸਬੁੱਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ।
 |
| ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਪਰ ਦਇਆ ਕਰੋ | ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦਿਆਲੂ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਾਯੂਸ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: * ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ
* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
* ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
 |
| ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ | ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ। ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:* ਹਰ ਹਫਤੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤਹਿ ਕਰਨੀਆਂ
* ਆਪਣੇ ਮਨ ਪਸੰਦ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਕਲਾ ਨੂੰ ਕਰਨਾ
* ਆਰਾਮਦੇਹ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਤਾਂ ਹੀ ਉਠਾਉਗੇ ਜੇਕਰ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ
* ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ
* ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਣਾ
* ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਰਿਸਾਲਾ ਪੜ੍ਹਨਾ
* ਫਿਲਮ ਵੇਖਣੀ
* ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
* ਮਾਲਸ਼ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਵਾਉਣਾ।
 |
| ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣੀ | * ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਆਮ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
* ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਐਮ ਚੀ ਐਚ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 22 29 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ
* ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
* ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Perinatal Anxiety and Depression Australia (ਪੀ ਏ ਐਨ ਡੀ ਏ) ਜਾਂ Parentline ਨੂੰ 13 22 89 ਉਪਰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
* ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ Better Health Channel ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services >
 |

# ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਏਗਾ।

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

* ਮਾਪੇਪੁਣੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਵਾੲਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰਦ ਤੇ ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਣਬਣ
* ਮਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ
* ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ
* ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਬਰਾਬਰਤਾ, ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿੱਚ ਘਾਟ
* ਝਗੜੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਮਾਪੇਪੁਣੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Relationships Australia <https://www.relationships.org.au/>

ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਹਿਯੋਗ ਪਿਤਾਵਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਪਿਤਾ ਨਵੇਂ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਨਵੀਂ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਕ ਨਵੇਂ ਨੰਨ੍ਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਪਿਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

* Relationships Australia ਨੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਸੀਲੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਪਿਤਾ ਦਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਉਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ Supports for Fathers <http://supportforfathers.com.au/resources/>
* ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਐਕਸਲੈਂਸ (ਸੀ ਓ ਪੀ ਈ) ਨੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਲਈ ਈ-ਗਾਈਡ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਿਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਾ ਰੈਡੀ ਟੂ ਕੋਪ (ਸੀ ਓ ਪੀ ਈ) ਗਾਈਡ ਗਰਭ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਾਸਤੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ [COPE website](https://www.cope.org.au/readytocope/) <https://www.cope.org.au/readytocope/>ਉਪਰ ਜਾਓ।
* ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਵੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਲਈ ਗਰਭ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [Raising Children website](https://raisingchildren.net.au/) <https://raisingchildren.net.au> ਉਪਰ ਜਾਓ।
* Beyond Blue ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਮਾਪੇਪੁਣੇ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਪਿਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪਿਤਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪ ਰੱਖਣ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Beyond Blue ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [healthy dads](https://www.beyondblue.org.au/about-us/about-our-work/our-work-with-men/healthy-dads) ਉੱਤੇ ਜਾਓ। <https://www.beyondblue.org.au/about-us/about-our-work/our-work-with-men/healthy-dads>

# ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ

ਕੁਝ ਮਾਂਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਵੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।

ਛੇਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਮਾਂ ਅਤੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਪਿਤਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਔਰਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ Maternal and Child Health ਨਰਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਕੁਝ ਕਾਰਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਭਾਈਚਾਰੇ, ਦੂਸਰੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਮਾਪੇ ਬਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਸਮੇਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨੈਟਵਰਕ ਦਾ ਹੋਣਾ
* ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਦੀ ਸਹੀ ਸਮਝ ਹੋਣਾ
* ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ, ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
* ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
* ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਹੁਨਰ ਹੋਣਾ
* ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣਾ - ਇਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਿ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੈ
* ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਹੀ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖਣਾ
* ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ।

## ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਠੀਕ ਠੀਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ:

* ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਜਿਵੇਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ
* ਮੌਜੂਦਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਜਾਂ ਖਾਸ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ
* ਵਿਹਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਘਾਟ
* ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ
* ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ)
* ਬੇਤਾਬੀ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ।

## ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਆਮ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿੱਤੀਆਂ

ਹੇਠਲੀ ਸੂਚੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਆਮ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿੱਤੀਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ:

ਸੂਚੀ 2: ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਆਮ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ

| ਸਥਿੱਤੀਆਂ | ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ  |
| --- | --- |
| **ਬੇਬੀ ਬਲਿਊਜ਼** ਇਕ ਆਮ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪਰਤਾਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਗਭੱਗ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਔਰਤਾਂ ਬੇਬੀ ਬਲਿਊਜ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਿਆਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। | * ਰੋਣਹਾਕੇ ਹੋਣਾ
* ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
* ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ
* ਥਕਾਵਟ
* ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਦਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਬਦਲਣਾ
 |
| **ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। | * ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
* ਅਧੂਰਾ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
* ਮਾੜੇ ਖਿਆਲ
* ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ
* ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
* ਰੋਣਹਾਕੇ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
* ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ
* ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ
* ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
* ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਬਦਲਣੀ
 |
| **ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਬੇਚੈਨੀ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿੱਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। | * ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ 'ਕਾਬੂ ਹੇਠ' ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ
* ਚਿੜਚਿੜੇ, ਬੇਆਰਾਮੇ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
* ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ / ਦਿਲ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਘੱਟਣਾ, ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਸਮੇਤ
* ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਦਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਉਣਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ
* ਸੌਂ ਨਾ ਸਕਣਾ, ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਸੀ
* ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ
 |

## ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿੱਤੀਆਂ

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਥੇ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿੱਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿੱਤੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਿਛਲੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿੱਤੀਆਂ ਦੇ ਦੋਬਾਰਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਣਾਅ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ), ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਇਕੱਲਤਾ (ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਕਰਕੇ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਨੋਰੋਗ ਦੇ ਵਿਕਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕਤਾ (ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ), ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮਨੋਰੋਗ ਅਤੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਕਾਰ।

# ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

## ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਐਂਡ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਪੀ ਏ ਐਨ ਡੀ ਏ)

Perinatal Anxiety and Depression Australia <https://www.panda.org.au/> ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਜਾਣਿਆ ਪਛਾਣਿਆ ਅਤੇ ਵਿਖਿਆਤ ਵਸੀਲਾ ਹੈ।

ਪੀ ਏ ਐਨ ਡੀ ਏ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉਪਰ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ 9.00  ਸਵੇਰ ਤੋਂ 7.30  ਸ਼ਾਮ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ। ਫੋਨ 1300 726 306

ਜਾਂਚ ਸੂਚੀਆਂ, ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੰਜ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਜਾਓ।

ਪੀ ਏ ਐਨ ਡੀ ਏ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

* ਮਾਤਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਐਮ ਸੀ ਐਚ ਲਾਈਨ
* ਡਾਕਟਰ (ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਜੇ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ)
* ਦਾਈ (ਮਿਡਵਾਈਫ) ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਡਾਕਟਰ
* ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕੇਂਦਰ
* ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ
* ਮਾਂ-ਬੱਚਾ ਯੂਨਿਟ
* MindMum - ਇਕ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਸ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
* MumMoodBooster – ਬੌਧਿਕ ਗਿਆਨ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ ਉਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਾਸਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
* ਭਾਈਚਾਰੇ ਉਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਖੇਡ-ਸਮੂਹ (ਪਲੇਅ-ਗਰੁੱਪਸ) ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ
* ਸੰਕਟਕਾਲ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਵਿਭਾਗ, ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

## ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਐਕਸਲੈਂਸ (ਸੀ ਓ ਪੀ ਈ)

ਦਾ [ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਐਕਸਲੈਂਸ (ਸੀ ਓ ਪੀ ਈ)](https://www.cope.org.au/) <https://www.cope.org.au/> ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਗਰਭ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੀ ਓ ਪੀ ਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿੱਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਬੂਤ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਈਟ ਉਪਰ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿੱਤੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਸੀਲੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀਆਂ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਵਸੀਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਸੀ ਓ ਪੀ ਈ [ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ](https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/) ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ < https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/>
* ਸੀ ਓ ਪੀ ਈ [ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ](https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/) ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ < https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/>

## Beyond Blue

Beyond Blue <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/pregnancy-and-new-parents> ਗਰਭ ਅਤੇ ਮਾਪੇਪੁਣੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ - ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ
* ਮਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ
* ਸਲਾਹ - ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ
* ‘Just speak up’, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਫੌਰਮ ਹੈ
* [‘ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਚੈਕਲਿਸਟ ਫਾਰ ਮੱਮਜ਼’](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/pregnancy-and-new-parents/maternal-mental-health-and-wellbeing/mental-health-checklist-for-mums) <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/pregnancy-and-new-parents/maternal-mental-health-and-wellbeing/mental-health-checklist-for-mums>, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ।

## ਮਾਂਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਲੀਨੀਕਲ ਇਲਾਜ

ਦਾ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਇਮੋਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਪੀਰੀਅਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗਰਭ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਕ ਸਾਲ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਔਰਤ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਈ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਛੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਮਾਪੇ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਯੂਨਿਟ ਵੀ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਗੰਭੀਰ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨੀਕਲ ਇਲਾਜ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਹੇਠ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਂ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਇਮੋਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਮਾਪੇ-ਬੱਚਾ ਯੂਨਿਟਾਂ ਕੋਲ ਅੱਗੇ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਟਰਾਈਏਜ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹਨ <http://www.health.vic.gov.au/mentalhealthservices/adult/index.htm> ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਜਨਤਕ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਛਟਾਈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਸੇਵਾ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

|  |
| --- |
| ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ Maternal and Child Health and Parenting <MCH@dhhs.vic.gov.au> ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, 1 ਟਰੱਯਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੋਰਨ।© ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਵੀ ਵਿਭਾਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਤੰਬਰ, 2019। **ISBN**978-1-76069-355-8**(pdf/online/MS word)**Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਕੇ ਪੀ ਐਮ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾਨਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਦੇ ਉਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸਾਰ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਅਤੇ ਦਖਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਉਚਿੱਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ [MCH Service webpage](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> ਉਪਰੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। |