



## A' coimhead às dèidh do shlàinte-inntinn

**Tha e mìorbhaileach pàiste a bhith agad, ach faodaidh e a bhith fìor sgèitheil cuideachd. Ma tha cùisean doirbh dhut, chan eil thu nad aonar.**

Is dòcha gu bheil thu a' faireachdainn gum bu chòir dhut a bhith toilichte, ach an àite sin 's ann a tha thu a' faireachdainn claoidhte. Is dòcha gu bheil e doirbh dhut ceangal a dhèanamh ri do pàiste no gu bheil thu a' faireachdainn nach eil ceangal ann ri do chèile. No is dòcha gu bheil thu a' faireachdainn draghail mun àm ri teachd no gu bheil cus iomagain ann mu shlàinte do phàiste.

Ach tha taic ann. Mur eil thu a' faireachdainn buileach agad fhèin, cuir fios gu neach-tadhail slàinte no ris an dotair-teaghlach. Tha tòrr taic ann dhut agus do do theaghlach, a rèir nam feumalachdan agaibh.

Ma tha thu nad mhàthair ùr agus ma fhuair thu leigheasadh slàinte-inntinn roimhe, tha e cudromach fios a leigeil dhan bhean-ghlùine, neach-tadhail slàinte no dotair-teaghlach agad. Is urrainn dhaibh taic a bharrachd a thoirt dhut rè leatromachd agus às dèidh breith do phàiste gus dèanamh cinnteach nach tig na duilgheadasan slàinte-inntinn air ais.

Bidh mòran phàrantan a' falach am faireachdainnean, is eagal orra gum bi daoine a' coimhead sìos orra agus gum bi iad den bheachd nach eil iad comasach air coimhead às dèidh an leanaibh mar as còir. Dh'fhaodadh e a bhith cuideachail bruidhinn ri teaghlach, càirdean no màthraichean eile a bha san aon suidheachadh. Bheir an neach-tadhail slàinte agad fiosrachadh dhut mu bhuidheann no seirbheis ionadail.

[parentclub.scot/  
wellbeing-new-  
parents](https://parentclub.scot/wellbeing-new-parents)



[parentclub.scot/  
family-support-  
directory](https://parentclub.scot/family-support-directory)

