



## अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना

**बच्चा होना खुशी की बात है, लेकिन यह चुनौतीपूर्ण भी हो सकता है। इसलिए यदि आपको किसी भी तरह की परेशानी हो रही है, तो आप अकेली(ले) नहीं हैं।**

शायद आपको खुश होना चाहिए, लेकिन इसके बजाय आपको थकावट और भारीपन महसूस हो रहा है। हो सकता है कि आपको अपने बच्चे के साथ जुड़ाव महसूस करने में मुश्किल हो रही हो, या आप अपने पार्टनर से कटा हुआ महसूस कर रही(हे) हों। या हो सकता है कि आप भविष्य को लेकर चिंतित हों, या अपने बच्चे के स्वास्थ्य को लेकर ज़रूरत से ज़्यादा परेशान हों।

लेकिन मदद हमेशा आपके पास है। अगर आप खुद को सामान्य महसूस नहीं कर रही(हे) हैं, तो अपने हेल्थ विज़िटर या GP से बात करें। आपके और आपके परिवार के लिए, आपकी ज़रूरतों के अनुसार बहुत सारी मदद उपलब्ध है।

अगर आप हाल ही में माँ बनी हैं और पहले मानसिक स्वास्थ्य का इलाज ले चुकी हैं, तो यह ज़रूरी है कि आप अपनी मिडवाइफ़, हेल्थ विज़िटर या GP को इसकी जानकारी दें। वे गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जन्म के बाद आपको अतिरिक्त मदद दे सकते हैं, ताकि समस्याएं दुबारा न हों।

कई माता-पिता अपनी भावनाओं को छिपा लेते हैं, डरते हैं कि लोग यह न सोच लें कि वे अपने बच्चे को संभाल नहीं पा रहे हैं। परिवार, दोस्तों, या ऐसी ही परिस्थितियों से गुज़र चुकी अन्य माँओं से बात करना मददगार हो सकता है। आपकी हेल्थ विज़िटर आपको किसी स्थानीय समूह या सेवा से संपर्क करवा सकती हैं।

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



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

