



ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਪਰ ਮਦਦ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਹੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਪਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ GP ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਨਿਰਣੇ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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



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

