शिशुलाई जन्म दिएपछि हुने भावात्मक परिवर्तनहरू

Emotional Changes After Giving Birth

After the birth of your baby, you may feel many emotions. It takes time to adjust to your body's changes and to your baby's needs. While these feelings can be normal, it is important to know when to get help.

तपाईंको शिशुको जन्म भएपछि, तपाईंमा धेरै प्रकारका भावनाहरू आउन सक्छन्। तपाईंको शरीरमा भएका परिवर्तनहरू अनि तपाईंको शिशुका आवश्यकताहरू, यी सबैसित तालमेल मिलाउनको लागि समय लाग्छ। यी भावनाहरू सामान्य हुन सक्छन्, तर यो जान्नु महत्वपूर्ण छ कि कहिले सहायता प्राप्त गर्नुपर्छ।

"Baby Blues"

You may have the "baby blues" in the first 2 weeks after your baby is born. Most new moms have some of these feelings.

You may have one or more of these signs:

- Cry for no reason
- Go from being happy to sad quickly
- Are easily irritated
- Feel overwhelmed or anxious
- Are tired and have little energy

"बेबी ब्लुज (प्रसवपछि हुने उदासीनता)"

तपाईंको शिशु जन्मिएका प्रथम 2 साताहरूमा तपाईंलाई "बेबी ब्लुज" हुन सक्छ। नयाँ-नयाँ आमा हुने अधिकांश महिलाहरूमा यीमध्ये कतिपय भावनाहरू उत्पन्न हुन सक्छन्।

तपाईंमा यीमध्ये एक वा अधिक लक्षणहरू प्रकट हुन सक्छन्:

- कुनै कारण विना नै रूनु
- हर्षित अवस्थाबाट शीघ्र दुःखित अवस्थामा जानु
- सहजै रिसाउनु वा दिक्क मान्नु
- विह्वल, व्याकुल वा चिन्ताग्रस्त हुनु
- थकित हुनु अनि अति अल्प ऊर्जा हुनु

These feelings often get better as your body adjusts and you get used to caring for your baby. Here are some things you can do to help:

- Ask for and accept help.
- Rest or nap when your baby sleeps.
- Take a break and have someone care for your baby while you go out.
- Talk about your feelings with family and friends.
- Join an online or in-person new mothers' support group.
- Exercise if your doctor says it is okay.
- Care for yourself. Read, take a bath or watch a movie.
- Eat a healthy diet.

तपाईंको शरीरले तालमेल मिलाउँदै जाँदा र तपाईं आफ्नो शिशुको स्याहार-सुसारमा अभ्यस्त हुँदै जानु भएपछि यी भावनाहरू प्रायः नै असल हुँदै जानेछन्। मद्दतको लागि तपाईंले यी कुरोहरू सक्नुहुन्छ, जो यहाँ दिइएका छन्:

- सहायताको लागि अनुरोध गर्नुहोस् अनि त्यसलाई स्वीकार्नुहोस्।
- तपाईंको शिशु सुतेको बेलामा आराम गर्नुहोस् वा केही क्षणको लागि सुत्नुहोस्।
- फुर्सदको समय निकाल्नुहोस् अनि तपाईं बाहिर जानुभएको बेलामा कसैलाई तपाईंको शिशुको हेरचाह गर्न लगाउनुहोस्।
- आफ्ना भावनाहरूको बारेमा परिवार एवम् मित्रहरूसित कुराकानी गर्नुहोस्।
- नयाँ आमाहरूको लागि बनिएको समर्थनकारी समूहमा अनलाइन वा व्यक्तिगत रूपमा सामेल हुनुहोस्।
- यदि तपाईंको डक्टरको अनुमति छ भने, व्यायाम गर्नुहोस्।
- स्वयंको हेरचाह गर्नुहोस्। पढ्नुहोस्, स्नान गर्नुहोस् वा कुनै चलचित्र हेर्नुहोस्।
- स्वस्थ आहार खानुहोस्।

Postpartum Depression

Sometimes depression does not go away on its own. If feelings of depression or anxiety get worse or last longer than 2 weeks, call your health care provider.

Symptoms can start at any time within the first year of having a baby. Depression after pregnancy is common and can get better with treatment.

Getting treatment is important for you and your baby. Common treatments include counseling and medications. There are medications that are safe for moms who breastfeed.

Untreated depression can make it harder to care for and bond with your baby.

It is important to ask for help from a health care provider.

Symptoms will be different for each person, but it might include:

- Feelings of sadness, hopelessness or guilt
- A lack of interest about your baby (or excessive worry about baby)
- Trouble sleeping
- Excessive crying
- Anger or irritability
- Weight loss or gain
- Lack of energy

प्रसवोत्तर अवसाद वा उदासीनता

कतिपय अवसरहरूमा अवसाद स्वतः नै हराएर जाँदैन। यदि 2 साताहरूभन्दा बढी समयसम्म अवसाद वा चिन्ता वा व्याकुलता व्याप्त रहन्छ अथवा स्थिति झनै बिग्रिएर जान्छ भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई फोन गर्नुहोस्।

शिशु जन्मिएपछिको एक वर्षको अवधिभित्र, कुनै पनि समयमा लक्षणहरू प्रकट हुन सक्छन्। गर्भावस्था पश्चात् अवसाद सामान्य कुरो हो अनि उपचारले स्थितिमा सुधार हुन्छ।

उपचार प्राप्त गर्नु तपाईं साथै तपाईंको शिशुको लागि महत्वपूर्ण छ। आम उपचारहरूमा पेसागत सल्लाह एवम् औषधिहरू सामेल छन्। यस्ता औषधिहरू छन् जो स्तनपान गराउने आमाहरूको लागि पनि सुरक्षित हुन्छन्।

अवसादको उपचार गराइएन भने तपाईंको शिशुको स्याहार-सुसार गर्नु तथा ऊसित भावनात्मक सम्बन्ध स्थापित गर्नु गाह्रो हुन्छ।

स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई सहायताको लागि अनुरोध गर्नु महत्वपूर्ण छ।

हरेक व्यक्तिमा लक्षणहरू भिन्ना-भिन्नै हुन्छन्, तर यसमा निम्न सामेल हुन सक्छन्:

- दुःख, निराशा व आफू दोषी भएको अनुभव
- आफ्नो शिशुप्रति रूचि वा उत्सुकताको अभाव (अथवा शिशुलाई लिएर अत्यधिक चिन्तित हुनु)
- सुत्नमा कठिनाइ
- अत्यधिक रूनु
- क्रोध वा व्याकुलता
- तौल कम्ती हुनु वा बढ्नु
- ऊर्जाको अभाव

Danger Signs

You may have a more serious problem if you:

- Are not able to care for yourself or your baby
- Are afraid to be alone with your baby
- Have thoughts of hurting yourself or your baby

These are danger signs and you need to get help. Call 911 or go to the nearest hospital emergency room.

खतराका सङ्केतहरू

- निम्न स्थिति छ भने तपाईंलाई अधिक गम्भीर समस्या हुन सक्छ:
- तपाईं आफू स्वयम् वा आफ्नो शिशुको हेरचाह गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ
- आफ्नो शिशुसित एक्लै बस्न तपाईंलाई डर लाग्छ
- आफू स्वयम् वा आफ्नो शिशुलाई चोट पुर्‍याउने विचारहरू उत्पन्न हुन्छन्

यी खतराका सङ्केतहरू हुन अनि तपाईंलाई सहायताको खाँचो छ। 911-मा फोन गर्नुहोस् अथवा निकटतम अस्पतालको आपतकालीन कक्षमा जानुहोस्।

© 2005 - February 21, 2021, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.