



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਓ ਕੀ ਹੈ?

ਸੰਸਾਰ ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠਣਾ ਹੈ।

ਹੇਲਨ ਕੇਲਰ

ਇੱਕ ਔਰਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਓ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਓ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਤਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!

ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਾਇਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਰੋਵੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੀ ਸੀ ਕਿ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਇਲਾਜਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖੋ।
- ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਓ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ-ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ।
- ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਸਲੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
ਫੋਨ ਕਰੋ 403-205-5178

Support for this resource was
generously provided by :

