

# जन्म देने के बाद भावनात्मक परिवर्तन

## 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.

### “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

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.

अपने शिशु के जन्म के बाद, आप कई भावनाओं को महसूस कर सकती हैं। आपके शरीर के परिवर्तनों और आपके शिशु की जरूरतों के साथ समायोजित होने में समय लगता है। हालाँकि ये भावनाएँ सामान्य हो सकती हैं, लेकिन यह जानना महत्वपूर्ण है कि कब मदद लेनी है।

### “उदासी का भाव”

आपके शिशु के जन्म के पश्चात के पहले 2 सप्ताहों में आपमें “उदासी का भाव अर्थात् बेबी ब्लूज़” उत्पन्न हो सकता है। अधिकांश नई माताओं में इनमें से कुछ भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। आपको इनमें से एक या उससे अधिक लक्षण हो सकते हैं:

- बिना किसी कारण के रोना
- खुश रहते-रहते झट से दुखी हो जाना
- आसानी से चिढ़ जाती हैं
- विह्वल या चिंतित महसूस करना
- थकी हुई हैं और बहुत कम ऊर्जा है

आपके शरीर के समायोजित होने और आपको अपने शिशु की देखभाल करने की आदत पड़ने के साथ ये भावनाएँ अक्सर बेहतर हो जाती हैं। यहाँ कुछ कार्य बताए गए हैं जिन्हें करने से आपको मदद मिल सकती है:

- मदद माँगें और उसे स्वीकार करें।
- जब आपका शिशु सो रहा हो, तो आराम करें या झपकी लें।
- थोड़ी देर के लिए अवकाश लें और जब आप बाहर जाएँ तो किसी दूसरे से अपने शिशु की देखभाल करने के लिए कहें।
- परिवार और दोस्तों के साथ अपनी भावनाओं के बारे में बात करें।
- ऑनलाइन या प्रत्यक्ष रूप से नई माताओं के सहायता समूह में शामिल हों।
- यदि आपका डॉक्टर कहता है कि यह आपके लिए ठीक है, तो व्यायाम करें।
- स्वयं की देखभाल करें। पढ़ें, स्नान करें या फ़िल्म देखें।
- स्वस्थ आहार खाएँ।

## 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

कई बार अवसाद (डिप्रेशन) अपने आप दूर नहीं होता है। यदि अवसाद या चिंता की भावनाएँ बदतर हो जाती हैं या 2 सप्ताह से अधिक समय तक बनी रहती हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें।

इसके लक्षण शिशु के जन्म होने के पहले वर्ष के भीतर किसी भी समय शुरू हो सकते हैं। गर्भावस्था के बाद अवसाद आम बात है और यह उपचार के जरिए बेहतर हो सकता है।

उपचार प्राप्त करना आपके और आपके शिशु के लिए महत्वपूर्ण है। सामान्य उपचार में परामर्श और दवाएँ शामिल हैं। ऐसी दवाएँ हैं जो स्तनपान करने वाली माताओं के लिए सुरक्षित हैं।

अनुपचारित अवसाद आपके शिशु की देखभाल और उसके साथ भावनात्मक संबंध स्थापित करना मुश्किल बना सकता है।

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मदद माँगना आवश्यक है।

लक्षण प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग होंगे, लेकिन इनमें निम्न शामिल हो सकते हैं:

- उदासी, निराशा या अपराध-बोध की भावना
- अपने शिशु के बारे में दिलचस्पी में कमी (या शिशु के बारे में अत्यधिक चिंता)
- सोने में परेशानी
- अत्यधिक रोना
- क्रोध या चिड़चिड़ापन
- वजन का घटना या बढ़ना
- ऊर्जा की कमी

## 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.**

## खतरे के संकेत

आपको और अधिक गंभीर समस्या हो सकती है, यदि आप:

- अपनी या अपने शिशु की देखभाल करने में सक्षम नहीं हैं
- अपने शिशु के साथ अकेले होने से डरती हैं
- अपने या अपने शिशु को चोट पहुँचाने की सोचती हैं

ये खतरे के संकेत हैं और आपको मदद लेने की जरूरत है। 911 पर कॉल करें या अपने नजदीकी अस्पताल के आपातकालीन कक्ष में जाएँ।