



मातृत्व मानसिक स्वास्थ्य



मार्गदर्शिका



गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद मानसिक स्वास्थ्य देखभाल से निम्न लाभ होते हैं

गर्भावस्था के दौरान

प्रसव के बाद



अच्छा पोषण



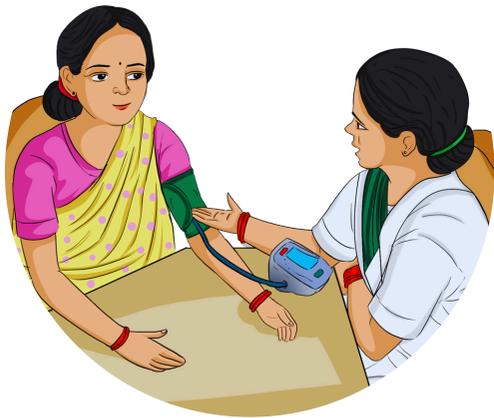
पर्याप्त आराम और नींद



अच्छे से स्तनपान
कराना



शिशु के पोषण का
ध्यान रख पाना



नियमित एएनसी जांच



माँ-भ्रूण के बीच
अच्छे संबंध



माँ-शिशु के बीच
अच्छे संबंध



पति और परिवार
के साथ अच्छे संबंध

मातृ मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित जोखिम कारकों की जाँच



क्या आपको पहले कभी मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुई है?



क्या आप परिवार की ओर से लड़का पैदा करने का दबाव महसूस कर रही हैं?



क्या आपको घरेलू कामों में सहयोग की कमी महसूस हो रही है ?



क्या परिवार से भावनात्मक सहयोग की कमी महसूस हो रही है?



क्या किसी करीबी व्यक्ति की मृत्यु या जन्म के समय बच्चे की मृत्यु हुई है ?



क्या आपको आर्थिक समस्या संबंधी कोई चिंता है?



क्या आपको घरेलू हिंसा का सामना करना पड़ता है?



क्या पिछले प्रसव में कोई कठिनाई या मानसिक तनाव हुआ है?

चिंता और अवसाद के संकेत और लक्षण



सुस्ती / उदासी / नाराज़गी



तनाव / क्रोधित होना / चिड़चिड़ापन



नींद न आना



बेचैन रहना / बहुत ज़्यादा पसीना आना



बार बार रोने का मन करना



बच्चे के साथ सकारात्मक संबंध बनाने में परेशानी



अत्यधिक चिंता / भय और तनाव



भूख नहीं लगना



अस्त-व्यस्त रहना, बड़बड़ाना, मन ही मन मुस्कुराना



परिवार के साथ भावनात्मक बंधन में परेशानी



अकेलापन महसूस करना



आत्महत्या के विचार



भ्रमित रहना



घर के कामों में मन नहीं लगना

बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए गर्भावस्था और प्रसवोत्तर अवधि के दौरान स्वयं की देखभाल



स्वस्थ, नियमित और पौष्टिक भोजन करें



परिवार के सदस्यों का सहयोग लें



समुदाय में अन्य गर्भवती महिला से अनुभव साझा करें



वर्गाकार श्वसन/स्क्वायर ब्रीथिंग का अभ्यास करें

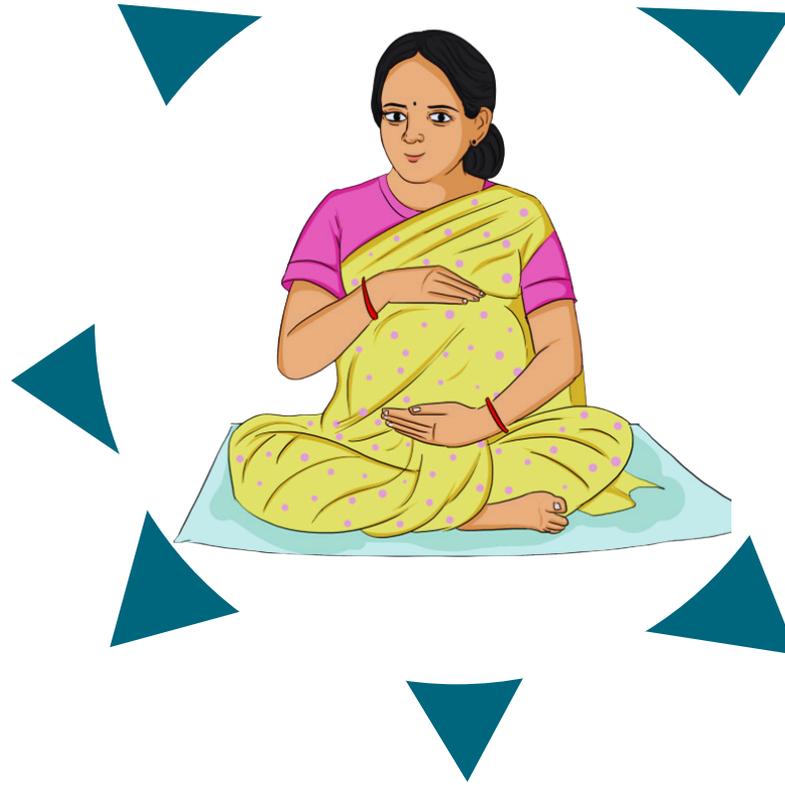


अपने आप को सक्रिय रखें और प्रतिदिन 20-25 मिनट टहलें



पति से सहयोग लें

पोषण/आहार



- स्वस्थ, नियमित और पौष्टिक भोजन करें
- ऊपर दिए हुए समूहों में से एक- एक खाद्य पदार्थ प्रतिदिन रोटी या चावल के साथ खाएं



गर्भावस्था की तिमाही के अनुसार निम्न चरणों में भोजन लें:

- गर्भावस्था के पहले तीन महीने- 3 मुख्य भोजन और 1 पोषक नाश्ता।
- दूसरी और तीसरी तिमाही - 3 मुख्य भोजन और 2 पोषक नाश्ता।

एक दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी पियें।



शारीरिक गतिविधियाँ

क्या करें



प्रतिदिन 20-25 मिनट टहलें



योग/ प्राणायाम करें



घर के छोटे-मोटे काम करते रहें

क्या न करें



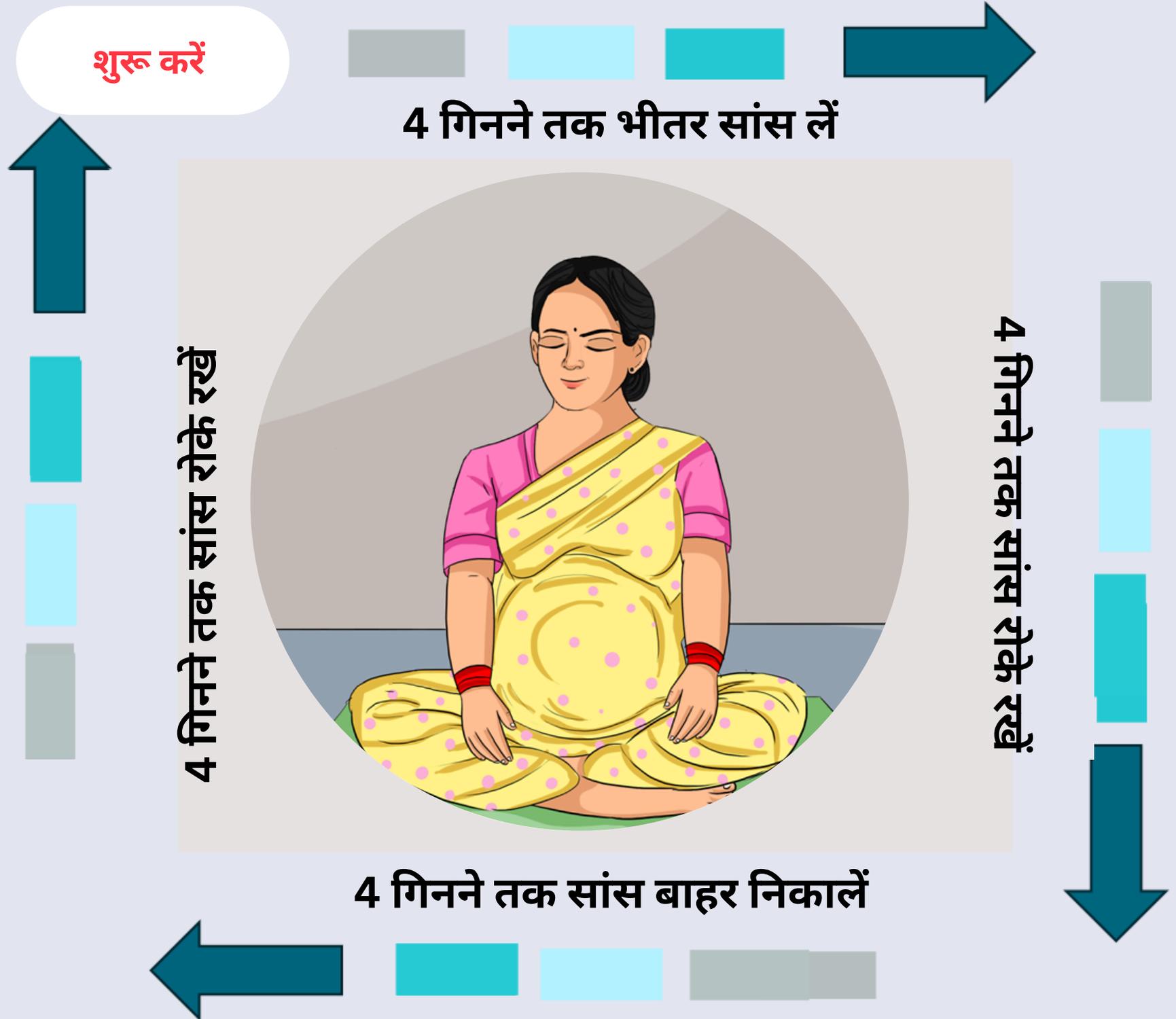
भारी वस्तुएं न उठाएं



कठिन कार्य से बचें

वर्गाकार श्वसन/ स्व्वायर ब्रीथिंग की तकनीक

एक वर्ग के अनुसार सांस लेने और छोड़ने के तरीके अपनाएँ



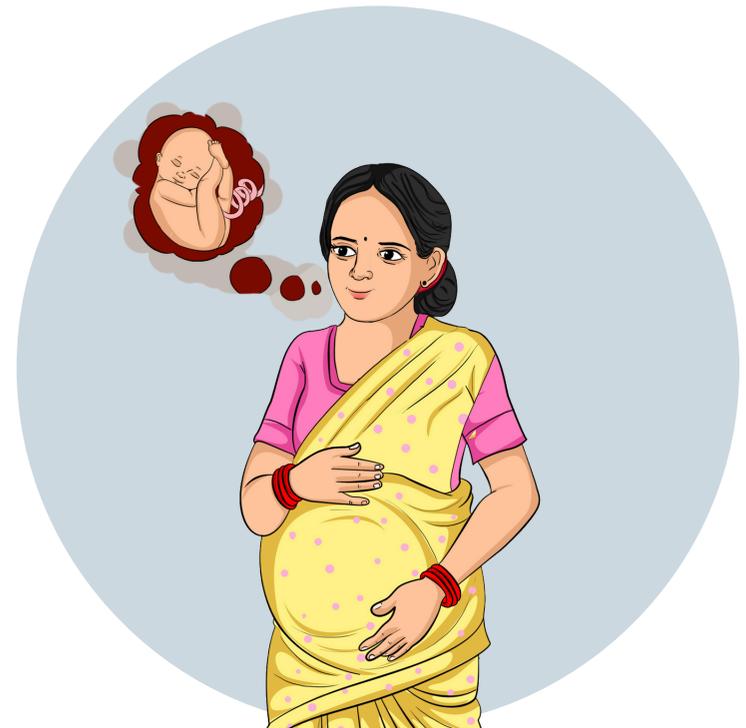
वर्गाकार श्वसन/ स्व्वायर ब्रीथिंग के लाभ

- घबराहट और तनाव की समस्या से निपटने में मदद करता है
- नींद आने में मदद करता है
- आपके दिमाग को शांत रखता है

माँ और गर्भ में पल रहे बच्चे के बीच का भावनात्मक बंधन



गर्भ में पल रहे बच्चे से बात करें



बच्चे के बारे में सोचें



पति के साथ होने वाले बच्चे के रूप, गुण और विशेषताओं के बारे में चर्चा करें



जन्म के बाद बच्चे की देखभाल के बारे में सोचें

स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सहायक भूमिका



यदि महिला को लगता है कि वह अपनी भावनात्मक स्थिति को संभालने में सक्षम नहीं है, तो उसे अपनी चिंताओं के बारे में ASHA /ANM/ CHO से चर्चा करनी चाहिए।



- सावधान रहें सक्रियता के साथ सुनें और समझने की कोशिश करें कि महिला क्या महसूस और अनुभव कर रही हैं।
- किसी शांत और एकांत जगह पर मां से बात करें। अगर माँ अपनी चिंताएँ साझा करने को तैयार नहीं है, तो उसे मजबूर न करें। उसे जानकारी दें कि आप किसी भी समय सहायता के लिए मौजूद हैं।
- प्रयास करें कि मां के लिए परिवार के सदस्यों और दोस्तों के माध्यम से सहायता प्राप्त हो सके।

- मानसिक स्वास्थ्य समस्या को जानने हेतु स्क्रीनिंग करें।
- समस्या प्रतीत होने पर आयुष्मान आरोग्य मंदिर अथवा जिला चिकित्सालय स्थित “मनकक्ष” रेफर करें।
- मनोसमस्याओं में परामर्श हेतु टेली मानस हेल्पलाइन के टोल फ्री नं. **(14416 अथवा 18008914416)** पर 24*7 कॉल कर परामर्श प्राप्त करने की सलाह दें।

