



## गर्भावस्था में और शिशु जन्म के बाद मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ



मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं गर्भावस्था की शुरुआत से लेकर प्रसव के बाद एक वर्ष तक हो सकती हैं

विश्वभर में हर पांच में एक (20%) महिला प्रसवकाल में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रसित होती है

### सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ

अवसाद



#### लक्षण और संकेत

1. उदासी/तनाव/ चिंता
2. बेचैनी/चिड़चिड़ापन
3. नींद न आना
4. बार बार रोना आना
5. बच्चे/परिवार के साथ संबंध निभाने में परेशानी
6. भूख नहीं लगना
7. आत्महत्या के विचार
8. अकेलापन

चिंता



### मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रभाव

माँ पर:

1. गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप (बी.पी.)
2. स्तनपान कराने में परेशानी
3. व्यावहारिक समस्याएँ
4. प्रसवपूर्व देखभाल में कमी

बच्चे पर:

1. समयपूर्व जन्म
2. कम वज़न
3. व्यावहारिक समस्याएँ
4. बौद्धिक क्षमताओं में कमी

## मानसिक स्वास्थ्य समस्या की पहचान के लिए जाँच

गर्भावस्था के 9 महीने में एक बार

जन्म के बाद तीन महीने के अंदर एक बार

## मानसिक स्वास्थ्य के लिए गर्भावस्था और जन्म के बाद स्वयं की देखभाल



पौष्टिक भोजन  
लें



अपने आप  
को सक्रिय रखें



पर्याप्त आराम और  
नींद लें



स्वयं के लिए  
समय निकालें



पति और  
परिवार से सहयोग  
लें

मानसिक और भावनात्मक समस्या महसूस होने पर टेली-मानस हेल्पलाइन नंबर

**(14416 अथवा 1800-891-4416)**

पर 24\*7 कॉल कर निःशुल्क परामर्श प्राप्त कर सकते हैं



# पोस्टपार्टम (प्रसवोत्तर) मनोविक्षिप्ता (Postpartum Psychosis)

- पोस्टपार्टम मनोविक्षिप्ता एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या है जो 1000 में से 1-2 गर्भवती महिलाओं को होती है
- यह अक्सर प्रसव के 48-72 घंटों में शुरू होती है और इसके लक्षण 2 हफ्तों के भीतर दिखाई देते हैं

## संकेत और लक्षण



## जोखिम कारक

1. घरेलू हिंसा
2. अवसाद या चिंता जिसका उपचार नहीं किया गया हो
3. आत्महत्या का पारिवारिक इतिहास या पूर्व में किया गया प्रयास और आत्महत्या के विचार

**आत्महत्या या शिशु हत्या के बारे में सोचना एक आपातकालीन स्वास्थ्य समस्या है, जिसका अस्पताल में तुरंत इलाज करवाने की आवश्यकता है**

पोस्टपार्टम मनोविक्षिप्ता के लक्षण नजर आने पर देरी न करें, तुरंत मनोरोग विशेषज्ञ से संपर्क करें और इलाज करवाएं। पति और परिवार का सहयोग ऐसे समय में जरूरी होता है इसलिए उनसे सलाह और मदद लेने में संकोच न करें

मानसिक और भावनात्मक समस्या महसूस होने पर टेली-मानस हेल्पलाइन नंबर

**(14416 अथवा 1800-891-4416)**

पर 24\*7 कॉल कर निःशुल्क परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।