



प्रसवोत्तर ब्लूज (हल्के स्तर के भावनात्मक बदलाव)

प्रसव के बाद के 6 सप्ताह या 42 दिनों को प्रसवोत्तर अवधि कहा जाता है। प्रसव के बाद, कुछ महिलाओं को प्रसवोत्तर अवसाद का अनुभव होता है। इसमें भावनाओं में हल्के स्तर के नकारात्मक बदलाव आते हैं।



- यह प्रसव के 3–5 दिन बाद होता है।
- महिलाओं को बिना किसी कारण रोना आना, भावनाओं का तेजी से बदलना और चिंता का अनुभव हो सकता है।
- ये स्थिति सामान्य है और कई महिलाओं के साथ होती है। यह जीवन में आए नए

बदलावों और जिम्मेदारियों का परिणाम हो सकता है।

- महिला के लिए जरूरी है की वह दूसरों की मदद ले और थोड़ा आराम करें।
- ये भावनाएँ आमतौर पर 1 या 2 सप्ताह के भीतर स्वयं समाप्त हो जाती हैं।

यदि ये भावनाएँ 2 सप्ताह से अधिक समय तक बनी रहती हैं, तो आपको किसी स्वास्थ्यकर्मी या डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।