



# Training Resources for Perinatal Mental Health

गभार्वस्था/प्रसवकालीन मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्रशिक्षण संसाधन





## कार्ड 1 : गर्भावस्था के दौरान मन की भावना और सोच को बेहतर करना

यह समझना कि गर्भवती महिला के लिए मन से खुश रहना क्यों महत्वपूर्ण है



जीवन शैली को बेहतर करना



शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करना – सही पोषण, कुछ समय आराम, गर्भावस्था के दौरान जरूरी जांच



मां और पेट में पल रहे बच्चे के बीच अच्छे संबंध



अपने जीवनसाथी/पति और परिवार के साथ अच्छे संबंध होना



गर्भावस्था में होने वाले बदलावों और चुनौतियों को संभाल पाना



बच्चे का शारीरिक विकास के साथ साथ बौद्धिक विकास भी होता है

गर्भावस्था में मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने के लिए आसान तरीके



एक समझदार और देखभाल करने वाला जीवनसाथी सबसे बड़ा सहारा होता है क्योंकि अपने मन का किसी भी प्रकार का डर या भावनाओं को साझा करने से मन को सुकून महसूस होता है।



अपने घरवालों से मदद और आधार लेना ये कमजोरी के लक्षण नहीं है, बल्कि मजबूती के लक्षण है



रोज के काम को संभालने या किसी बड़े बच्चे की देखभाल करने के लिए परिवार, दोस्तों या पड़ोसियों की मदद लेने से आपको आराम करने और तनाव से छुटकारा पाने का समय मिल सकता है।

खुद को जितना ज्यादा हो सके सक्रिय रखें। अगर प्रसव से जुड़ी किसी भी प्रकार की परेशानी नहीं है या डॉक्टर की सलाह नहीं है, तो गर्भावस्था में हमेशा ही आराम करते रहने की जरूरत नहीं है।

आप घर के छोटे-मोटे काम कर सकती हैं जो बहुत ज्यादा मेहनत वाले नहीं होते। रोज घर के आसपास थोड़ा-थोड़ा सैर करने की कोशिश करें।



पोषण - स्वस्थ खाना खाएं, नियमित गाँव की बैठक में उपस्थित रहें और मानगुन दीदी/पोषण सखी की सलाह लें।



आपको ज्यादा सहयोग महसूस होगा अगर आप अपने गाँव में मौजूद दूसरी गर्भवती महिलाओं से बात करेंगी, जिन्हें आपके जैसा ही महसूस हो रहा होगा।



अपने आने वाले बच्चे के बारे में सोचें। अपने पेट को सहलाते हुए अपने गर्भ में पल रहे बच्चे से बात करें। बच्चे के बारे में सकारात्मक सोचने से माँ और बच्चे के बीच संबंध को मजबूत करने में मदद मिलती है।

अगर आपको महसूस होता है कि आप अपनी भावनात्मक स्थिति को नहीं संभाल पा रही हैं, तो मानगुन दीदी/पोषण सखी या नर्स दीदी/आशा दीदी/मितानिन दीदी से अपनी चिंताओं को लेकर चर्चा करें।





## कार्ड 2 : गर्भावस्था में मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने वाले और खतरे बढ़ाने वाले विषयों को समझना

कुछ महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं पनपने का खतरा दूसरों की तुलना में ज्यादा होता है। इसकी संभावना खतरों और सुरक्षा के विषयों के संतुलन पर निर्भर होती है। इसलिए इन विषयों की पहचान करना जरूरी है। इस के साथ उनके स्वास्थ्य को बेहतर करने वाले विषयों की भी पहचान करना जरूरी है ताकि हम उनकी मदद कर सकें जिन्हें ज्यादा खतरा है।



### खतरे के विषय

हम गर्भवती महिला से नीचे दिए गए सवाल पूछ सकते हैं—



क्या पहले कभी गर्भावस्था के दौरान किसी तरह का मानसिक तनाव या परेशानी महसूस हुई है?



क्या पहले कभी आपको कोई मानसिक परेशानी रही है या किसी तनाव के कारण रोज का काम करने में परेशानी आई है?



आप अपने परिवार से मिलने वाले समर्थन से कितनी संतुष्ट हैं? यह भावनात्मक या अन्य तरह का समर्थन हो सकता है



क्या बेटा पैदा करने को लेकर कभी कोई दबाव रहा है?



क्या पिछले साल घर पर आपके साथ किसी तरह की घरेलू हिंसा हुई है?



क्या आप अभी पैसे की कमी को लेकर चिंता में हैं?



क्या पहले कभी गर्भपात हुआ है या तकलीफ दायक गर्भावस्था रही है?

## सुरक्षा के विषय

हम गर्भवती महिला से नीचे दिए गए सवाल पूछ सकते हैं

आप प्रतिदिन की परिस्थितियों में आने वाली सामान्य चुनौतियों को कितनी अच्छी तरह से संभाल पाती हैं?

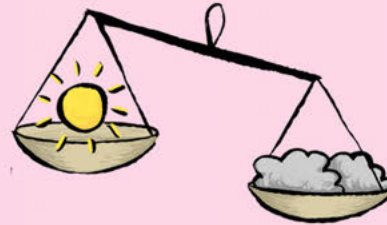


क्या आपको ऐसा लगता है कि आपकी जिंदगी में ऐसे लोग हैं जो आपको सहारा देते हैं और बुरे वक्त में आपके साथ होते हैं?

क्या आप इस गर्भावस्था को लेकर खुश हैं?



क्या आप नियमित जाँच के लिए नर्स दीदी\* या डॉक्टर से परामर्श लेने जाते हैं?



अगर एक गर्भवती महिला को खतरे के कई कारक हैं

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करने के लिए कार्ड 3 को काम में लाएं

छोटी समस्याओं के लिए: मानगुन दीदी/आशा दीदी/मितानिन दीदी सलाह दें

मध्यम से गंभीर समस्याओं के लिए: स्थानीय मनोचिकित्सक को रेफर करें



## कार्ड 3: गर्भावस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य की पड़ताल करना और माँ की मदद करना।

गर्भावस्था के दौरान माताओं का मानसिक स्वास्थ्य, उनकी खुद की सेहत और अजन्मे बच्चे के लिए महत्वपूर्ण है।

जो माताएं उदास हैं और बेचैनी या तनाव का सामना कर रही हैं, वे अच्छी तरह से खा नहीं पातीं, वे अपने आयरन और फोलिक एसिड की गोली नियम से नहीं ले पातीं और नियमित रूप से प्रसवपूर्व जांच में भाग भी नहीं ले पातीं। माताओं के सामने सबसे आम मानसिक परेशानियां उदासी और बेचैनी हैं।

### उदासी

ये प्रश्न पूछें



पिछले दो हफ्तों में

- क्या आप दुखी या उदास महसूस कर रही थीं? हां/नहीं
- क्या आपको पहले जैसा काम करने का मन नहीं करता? हां/नहीं

### बेचैनी

ये प्रश्न पूछें



पिछले दो सप्ताहों में

- क्या आप लगातार किसी चीज के बारे में चिंतित हैं? {इसमें वर्तमान गर्भावस्था के बारे में चिंता - बच्चे के स्वास्थ्य, प्रसव, दिन-प्रतिदिन के आर्थिक और सामाजिक तकलीफों के बारे में चिंता या परिवार द्वारा कम सहयोग मिलने से जुड़ी चिंताएं शामिल हो सकती हैं}
- क्या आप इन चिंताओं और तनावों को रोक नहीं पाती है?



कुछ चीजें जो आप मानसिक स्वास्थ्य समस्या में सहयोग के लिए अपनी तरफ से कर सकती हैं:



- ध्यान से सुनें और समझने की कोशिश करें कि महिला क्या महसूस कर रही है।
- एक शांत जगह में अकेले मां से बात करने की कोशिश करें ताकि वह आपसे खुल के बात कर सकें।
- यदि मां और परिवार के लोग अपनी वर्तमान चिंताओं पर चर्चा करने के लिए इच्छुक नहीं हैं, तो इसका सम्मान करें। उन्हें बताएं कि आप किसी भी समय उपलब्ध हैं।
- परिवार के सदस्यों या सहेलियों के माध्यम से माँ के लिए सहयोग प्राप्त करने का प्रयास करें जिन्हें वह अपने सहायक होने के रूप में पहचानती है

## उदासी और बेचैनी की परीक्षा करना

अगर इन दोनों सवालों में से एक का भी जवाब हाँ है तो पूछिए

- एक सप्ताह में कितने दिन और दिन में कितने समय आप ऐसा अनुभव करती हैं?



बिल्कुल नहीं/एकदम नहीं



कुछ दिन



आधा दिन/दिन के आधे समय



आधे दिन से अधिक



प्रतिदिन/रोजाना

यदि आधे से कम समय तक, तो –

### उपयोगी सुझाव

- "मैं समझ सकती हूँ कि आप कैसा महसूस कर रही हैं"
- "आप अकेली नहीं हैं। ये लक्षण कई महिलाएं गर्भावस्था के दौरान महसूस करती हैं।"
- "कभी-कभी इन भावनाओं को संभालना मुश्किल होता है।"
- "मैं आपको कुछ तरीके सिखाऊंगी, जिनसे आप बेहतर महसूस कर सकती हैं।"
- कार्ड 4 का उपयोग आसान स्व-सहायता विधियों को सिखाने के लिए किया जा सकता है



यदि आधे से अधिक समय, तो – उपयोगी सुझाव वाले विकल्प पर जाएं

- मानगुन दीदी/पोषण सखी\* समझा सकती है कि रेफरल की आवश्यकता क्यों है – "कई महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान इसी तरह की समस्याओं का अनुभव होता है। आपको मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से मदद की आवश्यकता है। यदि आपको बुखार है, तो उपचार कराने और बेहतर होने के लिए आप एक डॉक्टर से मिलेंगी। इसी तरह, भावनात्मक समस्याओं के लिए एक डॉक्टर से मिलने और उपचार लेने से आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिलेगी।"
- नर्स दीदी/आशा दीदी/मितानिन दीदी\* को रेफर करना
- पीएचसी डॉक्टर/डीएमएचपी/जीएमसी जगदलपुर के लिए रेफर करें

यदि मां के अंदर खुद को नुकसान पहुँचाने या आत्महत्या वाले विचार हैं – तो तुरंत एक डीएमएचपी डॉक्टर या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के पास भेजें

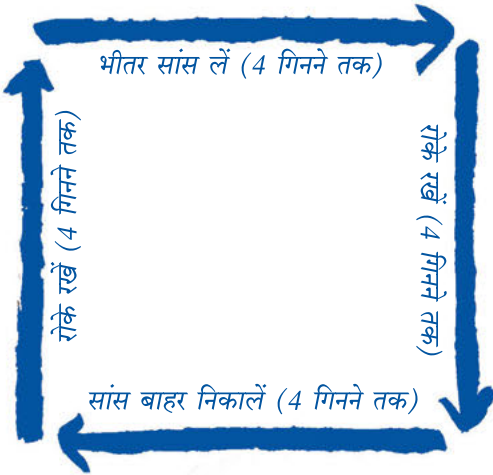


## कार्ड 4: गर्भावस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान और उसके देखभाल के तरीके

सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं जैसे बेचैनी या मन की उदासी को संभालने के लिए नीचे बताए गए कुछ सरल तरीकों का इस्तेमाल कर सकते हैं

### वर्गाकार श्वसन तकनीक

एक वर्ग के अनुसार सांस लेने और छोड़ने के तरीके अपनाएं



### मनोदशा

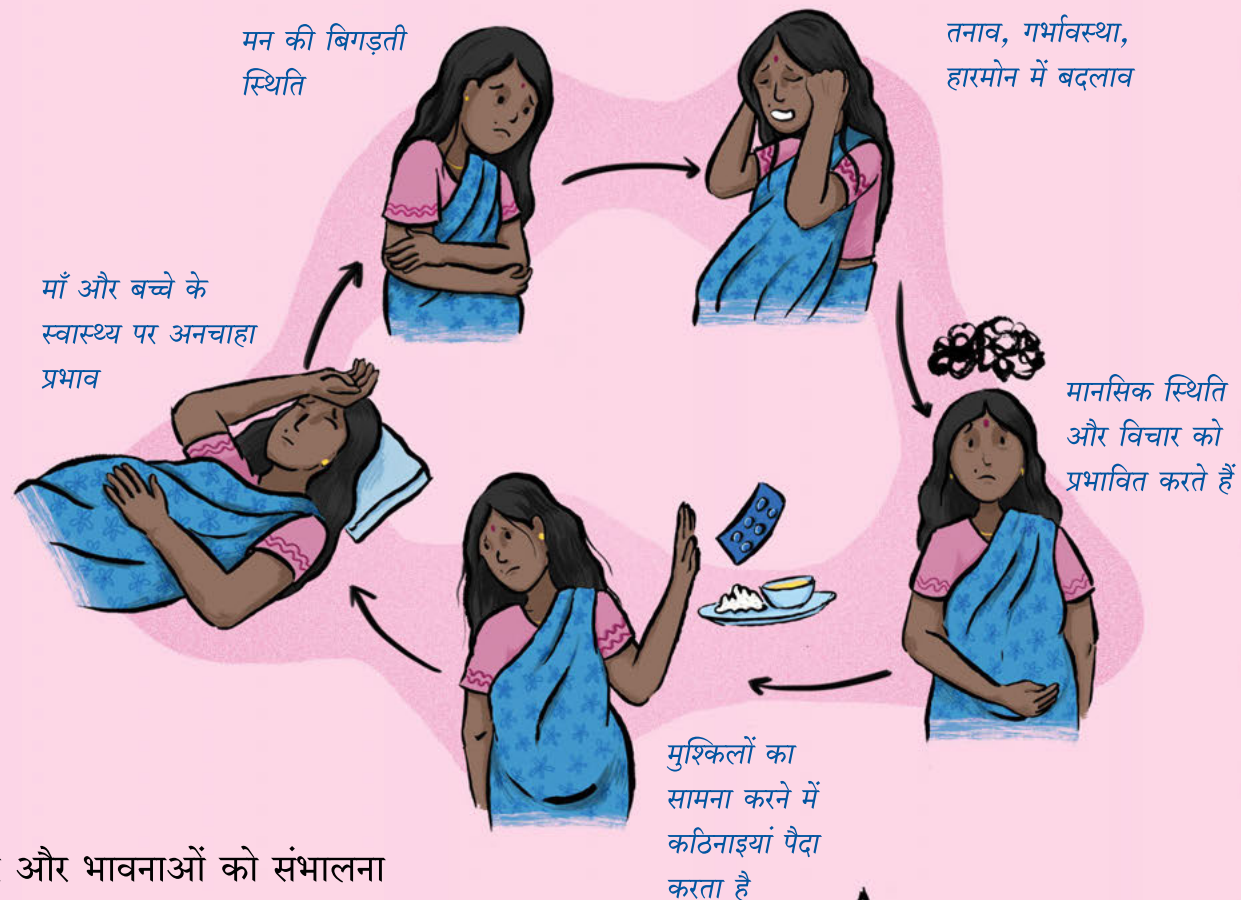
यह समझने के लिए कि वह कैसा महसूस कर रही है, नीचे दिए गए चार्ट का उपयोग करके उसकी मन की स्थिति की पहचान करना



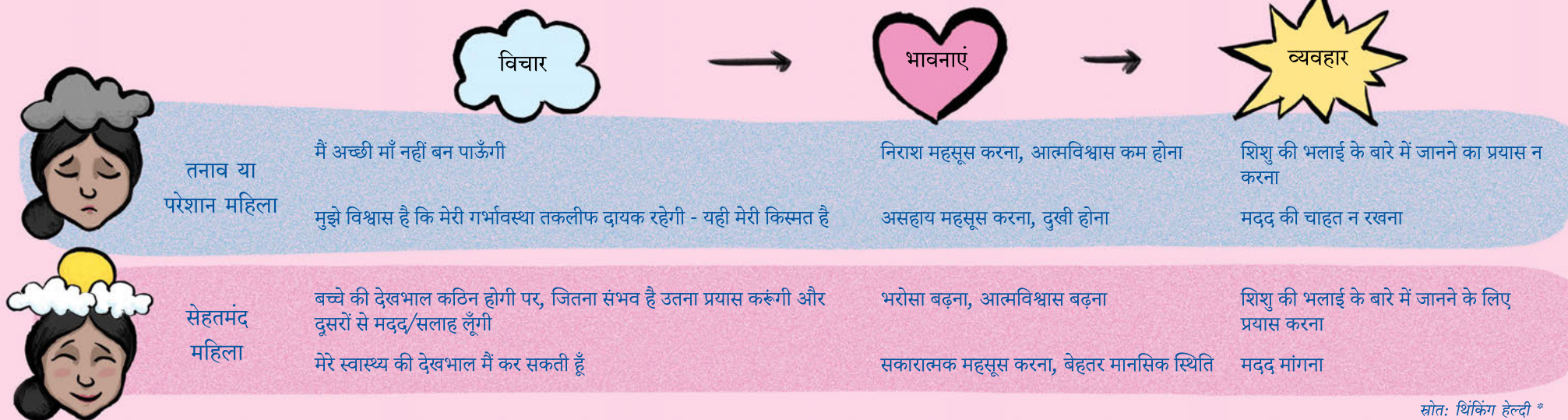
## नकारात्मक विचार और भावनाएं

जब कोई महिला दुखी होती है, तो उसके अंदर बहुत सारे नकारात्मक विचार उत्पन्न हो सकते हैं, जिसके कारण उसके मानसिक स्थिति पर प्रभाव पड़ सकता है।

इस चक्र को स्पष्ट करें। दैनिक जीवन के तनाव और हार्मोनों में बदलाव, गर्भवती महिला के मन की स्थिति और सोच को प्रभावित करते हैं। यदि कोई गर्भवती महिला नकारात्मक विचार महसूस कर रही हो, तो वह परेशानियों का सामना करने में असफल रह सकती है और इससे उसके मन की अवस्था और बिगड़ जाती है। मैं इस चक्र को समझा के उससे बाहर निकलने के लिए आपकी सहायता करूँगी



## नकारात्मक विचार और भावनाओं को संभालना





## कार्ड 5: माता और जन्मने वाले बच्चे के बीच का बंधन

कई गर्भवती महिलाएं अपने बच्चे के साथ एक प्रकार का बंधन महसूस करना शुरू कर देती हैं, जब उन्हें स्कैन पर बच्चे को दिखाया जाता है या जब माँ को अपने पेट में बच्चे की हलचल महसूस होती है। यह मां को सेहतमंद भोजन लेने, अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखने और आराम करने के लिए प्रेरित करता है। यह उसे निश्चित, शांत और स्वस्थ महसूस करने में मदद करता है।

कभी-कभी गर्भवती महिलाएं इस जुड़ाव को महसूस नहीं कर सकती हैं और उनके बच्चे के साथ जुड़ना कठिन हो सकता है।



यह समझने के लिए कि कोई मां अपने अजन्मे बच्चे के साथ बंधन बना पा रही है या नहीं, हम कुछ प्रश्न पूछ सकते हैं, जैसे कि

1. क्या आप अपने अजन्मे बच्चे से बात करती हैं?
2. क्या आप अपने बच्चे से बात करते वक्त उसे प्यार से किसी नाम से पुकारती हैं?
3. क्या आप सोचती हैं कि बच्चा आपको अंदर सुन सकता है?
4. क्या आप सोचती हैं कि भीतर बच्चा महसूस कर सकता है या सोच सकता है?
5. जब बच्चा आपको लात मारता है, तो आप कैसा महसूस करती हैं?

यदि अधिकांश प्रश्नों के लिए उत्तर हाँ में है - माँ को प्रोत्साहित करें और प्रोत्साहन को बढ़ाने वाले शब्द बोलें जैसे

"आप बहुत अच्छा कर रही हैं"

"आप गर्भावस्था के एक कठिन अवस्था में होने के बावजूद बहुत अच्छा कर रही हैं "



यदि वह कहती है कि वह जुड़ाव महसूस नहीं कर रही है, तो आप यह सुझाव दे सकते हैं -

माँ को बच्चे के साथ रोजाना समय बिताने के लिए बढ़ावा दें। बच्चे से बातचीत करना, गाने सुनना, और अपने पति या परिवार के साथ हों तो उनके साथ मिलकर कहानियाँ सुनना-ये सब करने के लिए प्रोत्साहित करें। इससे एक स्वतंत्र व्यक्तित्व के रूप में बच्चे की पहचान करने में मदद मिलती है।



उसे कल्पना करने के लिए प्रोत्साहित करें कि जब बच्चा जन्म लेता है तो वह क्या करेगी, वह उसकी जरूरतों का ख्याल कैसे रखेगी।



उसे अपने पति के साथ चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करना कि वे दोनों बच्चे के दिखने, स्वभाव की कल्पना कैसे करते हैं, जो उससे या उसके पति से मिलती-जुलती हो।



परिवार को बताएं कि माँ को आधार देना माता और अजन्मे बच्चे के बीच लगाव को बढ़ाता है। उन्हें निम्न चीजें करने के लिए प्रोत्साहित करें

- उसके साथ नियमित रूप से एएनसी\* जांच के लिए डॉक्टर के पास जाएं
- स्वस्थ और पौष्टिक भोजन की उपलब्धता सुनिश्चित करें
- घर के कामकाज और जिम्मेदारियों को बाँट लें



इस बात पर चर्चा करें कि गर्भ में भी माँ की आवाज को सुनने और पहचानने में बच्चा सक्षम है।



उसे और उसके पति को बच्चे का स्कैन दिखाने के लिए डॉक्टर से पूछने के लिए कहिए।





## कार्ड 6: गर्भावस्था में बच्चे के लिंग के संबंध में जानकारी की इच्छा रखना

अक्सर गर्भवती महिला एक लड़के को ही जन्म दे इस के लिए, परिवार या समाज से एक दबाव बना रहता है, इसके कारण गर्भावस्था में लगभग सभी महिलाओं को बहुत अधिक तनाव महसूस हो सकता है और इससे बच्चे के जन्म के बाद महिला को मानसिक परेशानियाँ हो सकती हैं।

लड़का पैदा करने के लिए किया गया दबाव, तनाव का कारण बनता है अथवा बादमें एक लड़की के जन्म से निराशा हो सकती है। इसलिए, गर्भावस्था के दौरान बच्चे के लिंग से संबंधित जानकारी की इच्छा रखना और उससे होने वाली परेशानियों को समझना और पहचानना महत्वपूर्ण है।



नीचे दिये गए प्रश्नों को पूछें और मिले जवाबों के अनुसार बात करें?

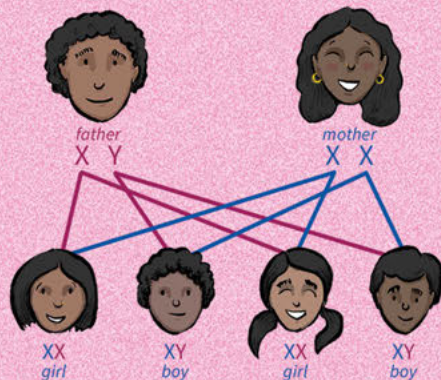
- आप क्या अक्सर चिंता करती है कि क्या आपको एक लड़का पैदा होगा या लड़की?
- आप अपने पति या परिवार द्वारा लड़के के पैदा होने के लिए कितना दबाव महसूस करती हैं?
- क्या आपको लगता है कि एक लड़के का पैदा होना अधिक फायदेमंद है? यदि हाँ, तो इसका कारण थोड़ा विस्तार से बताने के लिए कहें (फायदे क्या हैं, इसका पता करें? उदाहरण के लिए:
  - लड़के लड़कियों की तुलना में अधिक बेहतर हैं,
  - लड़कियों की तुलना में लड़कों की रक्षा करना आसान माना जाता है,
  - लड़कियों की परवरिश करना, बाद में शादी दहेज जैसे आर्थिक बोझ, लड़के बाद में माता-पिता की देखभाल करेंगे, वंश को आगे बढ़ाएंगे, परिवार/समुदाय अपने परिवार के लिए एक उत्तराधिकारी की उम्मीद करता है) –
- पता करें कि क्या लिंग भेदभाव से संबंधित घरेलू हिंसा हुई है





यदि आपको लगता है कि कोई लिंग भेदभाव नहीं है, तो महिला और उसके परिवार की प्रशंसा करें।  
सभी को निम्नलिखित उपयोगी सुझाव दें

## उपयोगी सुझाव

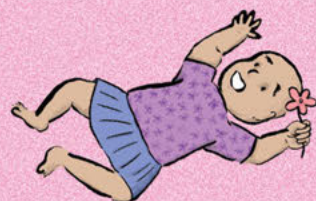


एक गर्भवती महिला से लड़का या लड़की जन्म लेगी, इस के लिए कौन जिम्मेदार है, इस बारे में परिवार को शिक्षित करें। नीचे दिये गए चित्र के जरिये यह समझाएँ कि यह पिता के गुणसूत्रों के कारण होता है।

लड़कियाँ शिक्षा, रुपये-पैसे, घरेलू जिम्मेदारियों के क्षेत्र में बड़ी भूमिका निभा रही हैं और इसलिए उन्हें बोझ नहीं संपत्ति माना जाता है



माँ को अपने पति के साथ इन मुद्दों पर चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें



इस बात पर चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें कि क्या वे अतीत में बच्चे के लिंग को लेकर निराश थीं और उत्तर सुनने के बाद उन्हें ये समझाएँ कि ऐसा करने से कैसे बच्चे के विकास पर असर पड़ सकता है।



यदि आपको लगता है कि प्रसव के बाद महिला के परिवार में लिंग भेदभाव से जुड़ी समस्याएँ होने की संभावना है, तो महिला के घर जाकर वहाँ की परिस्थिति बदलने का प्रयास करें

बालिकाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सरकार द्वारा चलाए गए कार्यक्रमों की जानकारी दें

पिता और माता की संपत्ति में, एक बेटी परिवार के अन्य सदस्य के बराबर संपत्ति लेने और उसकी देखभाल का काम कर सकती है।

लड़कियों के अच्छे स्वास्थ्य और शिक्षा के लिए कई तरह की छात्रवृत्ति और योजनाएँ हैं जो भारत सरकार द्वारा संचालित हैं।

गर्भावस्था के दौरान किसी भी स्वास्थ्य केंद्र में पेट में पल रहे बच्चे की लिंग जाँच करने पर सरकार ने प्रतिबन्ध लगा दिया है।



## कार्ड 7: प्रसव-पीड़ा की चिंता और प्रसव-पश्चात के तत्काल बाद के समय के लिए तैयारी

बच्चे के जन्म का अनुभव अपने साथ खुशी लाता है लेकिन कुछ चिंता भी लाता है। प्रसव-प्रक्रिया के बारे में जानकारी न होना प्रसव के डर को बढ़ाता है।

आप इन प्रश्नों को पूछकर प्रसव की प्रक्रिया और उसकी चिंताओं को लेकर महिला की समझ का आकलन कर सकते हैं -

- प्रसव-पीड़ा या प्रसव की प्रक्रिया के बारे में आपकी समझ कितनी है? स्पष्ट करने के लिए पूछें (उदाहरण: प्रसव पर उसके विचार? अन्य महिलाओं से उनके प्रसव के अनुभव के बारे में बात की क्या?)
- क्या आप जानती हैं कि प्रसव-पीड़ा कब और कैसे शुरू होती है? स्पष्ट करने के लिए पूछें (उदाहरण: दर्द शुरू होना, पानी का निकलना, यह किस महीने शुरू होने की संभावना है, यह कब तक चलेगा)
- प्रसव-पीड़ा/प्रसव के दौरान और प्रसव के बाद आप कैसा महसूस करेंगी, इसके बारे में आप क्या सोचती हैं? स्पष्ट करने के लिए पूछें (उदाहरण: डरी हुई, तनावग्रस्त, तकलीफ दायक, चिंतित, रोना, असहाय, कमजोर, कोई आत्मविश्वास/खुशी नहीं, उदास, बेचैन, या फिर निश्चित)
- क्या आपने किसी को कठिन प्रसव के अनुभव से गुजरते सुना है? हाँ/नहीं/पता नहीं
- क्या आपको लगता है कि आप भी ऐसे ही अनुभव से गुजरेंगी? हाँ/नहीं/पता नहीं
- आप कितनी चिंतित हैं कि कुछ गलत हो सकता है? हाँ/नहीं/पता नहीं



एक कठिन गर्भावस्था में - उदाहरण के लिए

- महिला जिसे अतीत में कई गर्भपात हुये हैं
- पहली बार बहुत कम उम्र में या 35 वर्ष से अधिक की उम्र में गर्भवती हुई है
- महिला को मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि जैसी बीमारियाँ हैं
- महिला को प्रसव और प्रसव प्रक्रिया के बारे में अधिक चिंताएं और बेचैनी हो सकती हैं अधिक सहयोग और समर्थन के लिए महिला को डॉक्टर से बातचीत\* के लिए रेफर करें।



## उपयोगी सुझाव

यदि आपको लगता है कि महिला को प्रसव प्रक्रिया की समझ कम है, तो आप उसे प्रसव की प्रक्रिया के बारे में बता सकती हैं।



प्रसव-पीड़ा पेट में दर्द, या पानी के निकलने से शुरू होती है जो आमतौर पर डॉक्टर द्वारा बताई गई तारीख के आसपास हो सकती है।

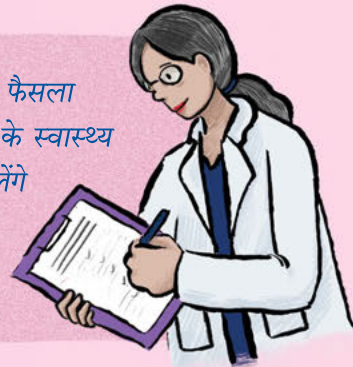


प्रसव के दो तरीके हैं: योनि से प्रसव और सीजेरियन सेक्शन



अस्पताल में प्रसव की सलाह दी जाती है जिससे माँ और बच्चे दोनों को परेशानी से बचाया जा सकता है

सीजेरियन सेक्शन का फैसला डॉक्टर माँ और बच्चे के स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर लेंगे



## उसकी चिंताओं को यह कहकर दूर करें कि –

महिलाओं को हर प्रसव के दौरान अलग अलग अनुभव हो सकते हैं। हम आपकी चिंता समझते हैं और हम नर्स दीदी\* के साथ प्रसव के दौरान आपको पूरी सहायता करने का प्रयास करेंगे। प्रसूति गृह में डॉक्टर, नर्स दीदी\* पूरी कोशिश करेंगे कि आपका प्रसव कम से कम तकलीफों के साथ हो, जैसे की –

- सूचना – वे प्रसव के हर चरण में होने वाली प्रगति और घटनाओं के बारे में आपको सूचित करते रहेंगे – यदि आप यह जानना चाहती हैं कि क्या चल रहा है और इस बारे में अधिक जानकारी चाहती हैं, तो कृपया उनसे प्रश्न पूछें
- दर्द को संभालना – दर्द को संभालने में वे आपकी मदद करेंगे – कृपया उनसे इस बारे में बात करें
- सम्मान – वे यह सुनिश्चित करेंगे कि पूरे प्रसव के दौरान आपकी चिकित्सा पूरे इज्जत और सम्मान के साथ हो
- सहायता करने वाला व्यक्ति – यदि नियम अनुमति देता है, तो आपके साथ कोई ऐसी व्यक्ति रह सकती है, जो आपको पूरी प्रक्रिया के दौरान सहज महसूस कराती हैं ताकि वह आपको आपके प्रसव की चिंताओं को संभालने और सुरक्षित महसूस करने में मदद कर सके

\*स्रोत: लक्ष्य के दिशानिर्देश-राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

आप अकेले इस प्रक्रिया से नहीं गुजरेंगी। आपके पति, परिवार, नर्स और डॉक्टर आपकी सहायता करने और प्रसव की प्रक्रिया में आपकी मदद करने के लिए वहां होंगे। उसे बच्चे के जन्म की योजना बनाने के लिए प्रोत्साहित करें –

परिवार और मां के साथ चर्चा करना महत्वपूर्ण है, इसमें यह शामिल होना चाहिए कि प्रसव के दौरान अस्पताल में मां के साथ कौन होगा और सहयोग करेगा, मां और शिशु कहाँ रहेंगे, और इस महत्वपूर्ण समय में माँ को आधार देना जरूरी है।

उसे प्रश्न पूछने और गांव में नर्स दीदी/आशा दीदी/मितानिन दीदी\* के साथ किसी भी चिंता पर चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें।



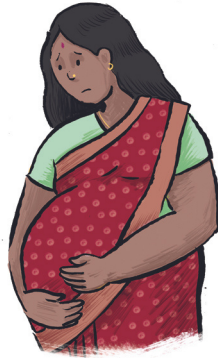
**प्रसवोत्तर मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ**



# कार्ड 1: मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम कारक

एक नई माँ बनना आनंद और चिंता जैसी भावनाओं का मिश्रण ला सकता है।

जबकि माताएँ नए बच्चे को लेकर उत्साहित होती हैं और उनका पालन-पोषण करने के लिए तत्पर रहती हैं, उन्हें नई ज़िम्मेदारियों और बदलती भूमिकाओं के बारे में कई चिंताएँ हो सकती हैं। कुछ माताओं में तनाव और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के विकसित होने का खतरा अधिक होता है। क्या मैं इसे बेहतर ढंग से समझने के लिए आपसे कुछ प्रश्न पूछ सकता हूँ?



क्या आपने पिछली गर्भावस्था के दौरान किसी मानसिक तनाव का अनुभव किया था?



क्या आपने पिछली गर्भावस्था के दौरान किसी मानसिक तनाव का अनुभव किया था?



क्या आपको अपने जीवनसाथी या परिवार से समर्थन प्राप्त है? वे किस तरह से आपका समर्थन करते हैं? (भावनात्मक, घरेलू काम, वित्त)



क्या आपके परिवार में किसी को मानसिक स्वास्थ्य समस्या है?



क्या आप किसी तनावपूर्ण घटना से पीड़ित हैं जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु, प्रमुख वित्तीय मुद्दे, बच्चे के लिंग के बारे में चिंता या लड़का पैदा करने का दबाव?



क्या पिछले एक साल में आपका घर में कोई झगड़ा या दुर्व्यवहार हुआ है? यदि हाँ, तो क्या पिछले वर्ष में शारीरिक हिंसा हुई है?

अवसाद (कार्ड 3) और चिंता (कार्ड 4) के लिए सभी महिलाओं की जांच करें। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है अगर उस महिला के कई जोखिम कारक हैं।



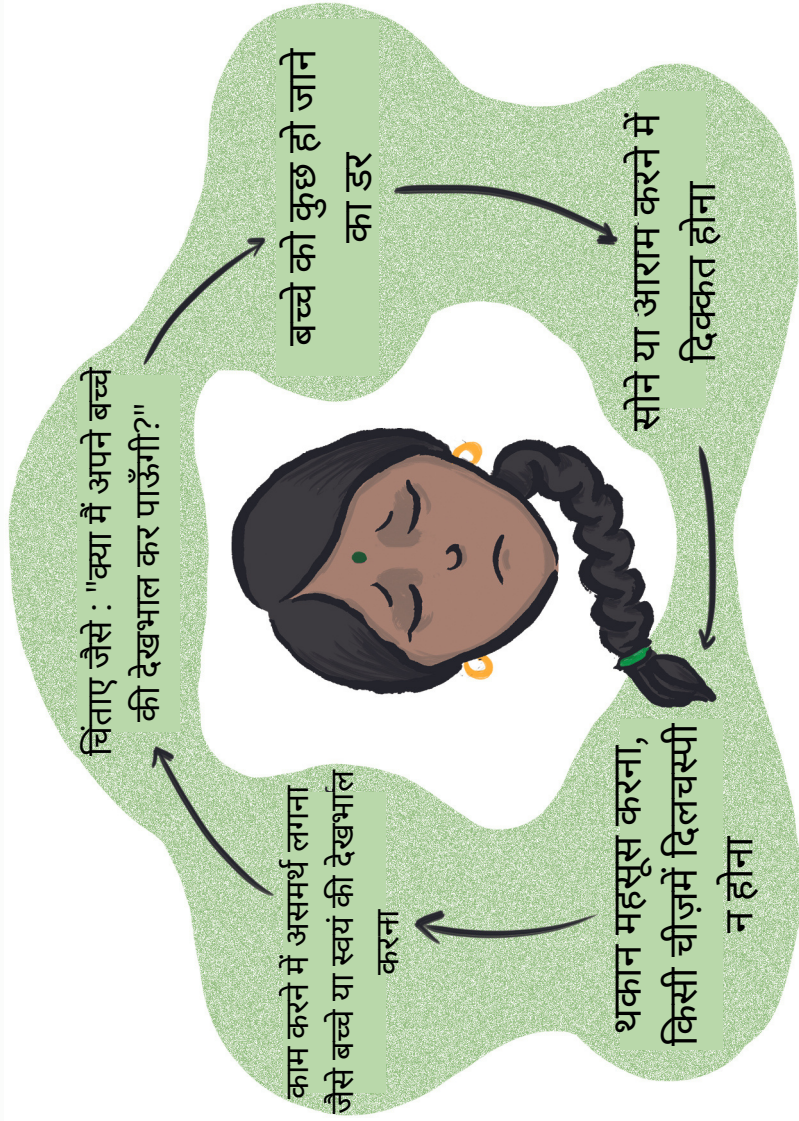
## कार्ड 2: नवजात शिशु होने का तनाव इसे बेहतर तरीकेसे कैसे निपटा जाए

एक नवजात शिशु किसी के जीवन में बहुत उत्साह और खुशी ला सकता है। लेकिन इससे तनाव भी बढ़ सकता है। तनाव, चिंता या दबाव है जो व्यक्ति अपने जीवन में होने वाली चीजों की वजह से महसूस करता है। निम्नलिखित पूछकर माँ द्वारा तनाव के अनुभवों की जांच करें:



- क्या वह अक्सर चिंता या विचार करती है?:
- क्या मैं अपने बच्चे को पर्याप्त दूध पिला रही हूँ?
  - क्या मैं अपने बच्चे की ठीक से देखभाल कर पाऊँगी?
  - अगर मेरे बच्चे को कुछ हो गया तो क्या होगा?
  - क्या होगा अगर मैं कुछ ऐसा करती हूँ जो मेरे बच्चे को नुकसान पहुंचाता है?
  - मैं पहले से ही बहुत थकी हुआ महसूस कर रही हूँ।
  - मैं अपने नवजात शिशु की देखभाल के लिए ऊर्जा कैसे प्राप्त करूँगी?
  - क्या मैं एक अच्छी माँ बन पाऊँगी?
  - क्या मुझे अपने बच्चे की देखभाल के लिए अपने परिवार और साथी से सहयोग मिलेगा?

माँ को समझाएं: बहुत सी माएं ऐसा महसूस करती हैं। आप अकेले नहीं हैं। ये चिंताएं बिल्कुल सामान्य हैं। कभी-कभी चिंताएँ और अधिक तनाव पैदा कर सकती हैं।

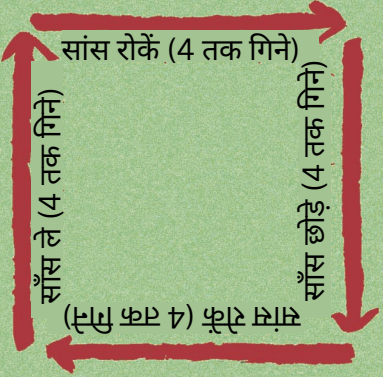




## तनाव से निपटने के कुछ तरीके

### चौकार श्वसन

तनाव घटानेके लिए एक आसान श्वसन क्रिया



जिम्मेदारियों को साझा करने के बारे में अपने साथी से चर्चा करें- उदाहरण के लिए, बच्चे को नहलाना, बच्चे को सुलाना, बच्चे को आराम देना।



आप धीरे-धीरे अपनी नई भूमिका में अधिक घुल जाएंगे। अपने से अधिक अनुभवी लोगों की मदद लेने में संकोच न करें। अन्य माताओं या सहेलियोंसे जो आपको सहाय्या करती है उनसे बात करें।



सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त नींद ले रहे हैं, भले ही दिन के दौरान छोटी-छोटी झपकियाँ हों। जब भी संभव हो, सुनिश्चित करें कि आपकी नींद का वातावरण शांत हो और बार-बार अशांति न हो।



अपने साथी के साथ जैसे और समर्थन के बारे में अपनी चिंताओं पर खुलकर चर्चा करें ताकि आप मिलकर समाधान के बारे में सोच सकें।

"बात करने से बात बनती है!"



उसे रोजाना ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें। कहें "आप इस अभ्यास को रोजाना करने की कोशिश कर सकते हैं। धीरे-धीरे, यह आपको अधिक आत्मविश्वास और कम तनाव महसूस कराएगा। निम्नलिखित के बारे में सोचें":

1. पूरे दिन में एक सकारात्मक बात हुई हो जिसके लिए आप आभारी हैं।
2. आपकी एक जीत (चाहे कितनी भी छोटी क्यों न हो) जैसे: बच्चे के रोने के बाद उसे सुला पाना, और खुद को बधाई दे।

यदि आप इन युक्तियों के बावजूद लगातार तनाव महसूस कर रहे हैं, तो इसके बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा कार्यकर्ता से बात करें।





# कार्ड 3: प्रसवोत्तर अवसाद

## प्रसवोत्तर अवसाद के लक्षणों की जांच:

माँ से निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- क्या आप दिन में अधिकतर उदास महसूस करते हैं?
- क्या आपको लगता है कि आप थके हुए हैं और आपके पास कोई ऊर्जा नहीं है?
- जब आप अपने बच्चे की देखभाल कर रहे होते हैं, तो क्या आप अवसर दिए जाने पर भी आराम नहीं कर पाते हैं?
- क्या आप छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा हो जाते हैं या आसानी से चिड़चिड़े हो जाते हैं या बहुत चिंता करते हैं?
- क्या आप बहुत कम या बहुत ज्यादा खा रहे हैं?
- क्या आपको लगता है कि आप बच्चे की देखभाल करने में असमर्थ हैं?
- क्या आप दोस्तों और परिवार से बचते हैं और इसके बजाय अकेले रहना पसंद करते हैं?



आप उसका समर्थन करने और उसे आपसे बात करने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए ये सहायक कथन कह सकते हैं:

- मैं समझता हूँ कि यह आपके लिए बहुत कठिन रहा होगा।
- इन भावनाओं के होने का मतलब यह नहीं है कि आप एक बुरे व्यक्ति हैं, या कि आपने कुछ गलत किया है या की इसकी जिम्मेदारी आप पर है।
- आप अकेले नहीं हैं। हम यहां आपकी सहायता के लिए उपलब्ध हैं। आप बेहतर हो जाएंगे।
- इसमें शर्म करने की कोई बात नहीं है। कई माताएं बच्चे के जन्म के बाद इन लक्षणों का अनुभव करती हैं।

अगर वह ज्यादातर सवालों का जवाब "हां" में देती है, तो कहें "मैं आपको बेहतर समझने के लिए आपसे कुछ और सवाल पूछना चाहती हूँ।" पूछें: "कभी-कभी क्या आपको यह विचार आता है कि जीवन जीने लायक नहीं है?"

यदि इस प्रश्न का उत्तर "हाँ" है, तो उससे पूछें कि क्या वह कभी अपनी स्थिति से भागने के बारे में सोचती है या स्वयं को नुकसान पहुँचाने के विचार रखती है।



यदि कई लक्षण हैं या या लाल अक्षरों में दिए गए प्रश्न के उत्तर हाँ है, तो जल्द से जल्द एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से चर्चा करें।

## स्वस्थ सोच

एक और तकनीक जो आप माँ को सुझा सकते हैं:

चरण 1: उसे नकारात्मक विचारों की पहचान करना सिखाएं

चरण 2: उसे नकारात्मक विचारों को स्वस्थ विचारों से बदलने का तरीका सिखाएं

चरण 3: उसे नियमित रूप से इसका अभ्यास करने के लिए कहें

**नकारात्मक या अस्वस्थ विचारों की पहचान करना**

**सोच:** "मैं एक माँ बनने के लिए पर्याप्त नहीं हूँ"

**भावना और क्रिया:** दोषी महसूस करना, उदास होना और अच्छी तरह से खाना न खाना

**परिणाम:** खराब स्वास्थ्य और बच्चे की देखभाल करने में असमर्थ होना



**नकारात्मक या अस्वास्थ्यकर विचारों को स्वस्थ विचारों से बदलें**

**सोच:** "मैं अपने बच्चे की देखभाल करने की पूरी कोशिश करूंगी।"

**भावना और क्रिया:** आशावान, आत्मविश्वासी और स्वयं की देखभाल करना

**परिणाम:** एक स्वस्थ माँ और स्वस्थ बच्चा



अभ्यास के साथ, आप अधिक सकारात्मक परिणाम देखने के लिए नकारात्मक या अस्वास्थ्यकर विचारों को स्वस्थ विचारों से बदलना सीख सकते हैं।

कभी-कभी माता के लिए उपरोक्त तकनीक का प्रयोग करना कठिन होता है। ऐसे समय में यह सलाह दी जाती है कि परिवार को छोटे-छोटे कार्यों को पूरा करने में माँ का सहयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें। इसमें स्वयं की देखभाल में भाग लेना, नियमित दिनचर्या का पालन करना, कुछ शारीरिक गतिविधि करना, शौक और रुचियों में शामिल होना, अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए करीबी परिवार और दोस्तों से मिलना शामिल हो सकता है। माँ द्वारा की जाने वाली गतिविधियों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, चाहे वे कितनी भी छोटी क्यों न लगें। इससे उसके आत्मविश्वास में सुधार हो सकता है और वह बेहतर महसूस कर सकती है।

"प्रसवोत्तर चिंता" कार्ड में उल्लिखित अन्य रणनीतियों पर जोर दें।



Source: Thinking Healthy, World Health Organisation, 2015

## कार्ड 4: प्रसवोत्तर चिंता

### प्रसवोत्तर चिंता के लक्षणों का मूल्यांकन:

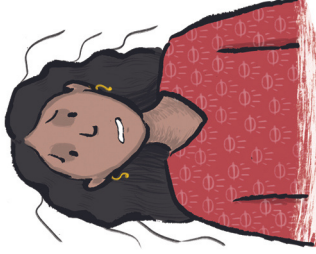
**पूछें:** क्या आप सामान्य से अधिक चिंतित महसूस करते हैं?  
यदि उत्तर हाँ है, तो पूछिए:



क्या आप अत्यधिक चिंता करते हैं  
या महसूस करते हैं कि चीजें नियंत्रण  
से बाहर हैं?

क्या आपको आराम करना  
मुश्किल लगता है?

क्या आप अपनी मांसपेशियों  
या छाती में जकड़न महसूस  
करते हैं?



क्या आपको पसीना आता है या  
आपको लगता है कि आपका दिल  
बहुत तेजी से धड़क रहा है?

क्या आप इतनी घबराहट महसूस  
करते हैं की आप अपने और अपने  
बच्चेके लिए कुछ काम नहीं कर  
पाते?

क्या आप आसानी से  
चिड़चिड़े या नाराज  
महसूस करते हैं?



क्या आप अपने बच्चे के बारे में बहुत ज्यादा चिंता करती हैं? जांचें:

- बच्चे की बार-बार जांच करना
- बच्चे के साथ अकेले रहने में डर लगता है
- लगातार चिंता रहती है कि बच्चे के साथ कुछ बुरा होगा
- डर है कि वह बच्चे को नुकसान पहुंचा सकती है

- यदि माँ अधिकांश प्रश्नों का उत्तर हाँ में देती है, तो उसे चिंता विकार हो सकता है।



## उपयोगी सुझाव

आप कह सकते हैं, "कई माताएं नया बच्चा होने के बाद चिंतित महसूस करती हैं। आइए इस चिंता से निपटने के कुछ तरीकों पर चर्चा करें" और उसे स्वयं सहायता तकनीक सिखाएं।



अपनी चिंताओं को अपने मन में दोहराने के बजाय किसी के सामने व्यक्त करने से मदद मिलती है। उन लोगों से बात करें जो आपकी सहायता कर सकते हैं, विशेषकर अन्य माताओं से।

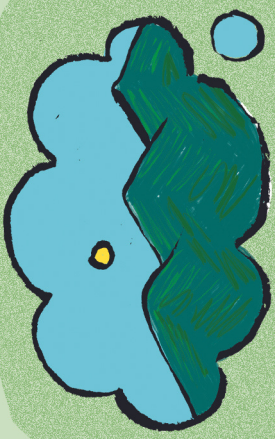
प्रतिदिन धीमी और गहरी श्वास लें। अपनी नाक से गहरी सांस लें और 10-15 मिनट के लिए अपने मुंह से सांस छोड़ें।



सांस ले

सांस छोड़े

याद रखें कि आपको अपने दम पर सब कुछ संभालने की जरूरत नहीं है। जब आप झपकी लें तो परिवार के सदस्यों से कुछ समय के लिए बच्चे की देखभाल करने के लिए कहें- सुनिश्चित करें कि आप एक शांत जगह पर हैं और अबाधित हैं।



कभी-कभी, एक शांत छवि या पसंदीदा जगह जैसे पहाड़, झील या फूल की कल्पना करने से आप आराम और शांत महसूस कर सकते हैं।

यदि माँ को गंभीर चिंता है और यदि आप उसे मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर के पास भेजना चाहते हैं, तो आप यह कह सकते हैं:



एनीमिया, थायराइड की समस्या या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं वाली महिलाओं को हाथ कांपने, सांस लेने में कठिनाई और तेज़ दिल की धड़कन का अनुभव हो सकता है। हालाँकि जिन महिलाओं को ये स्वास्थ्य समस्याएँ नहीं हैं, वे भी छोटी-छोटी बातों पर चिंता कर सकती हैं और रिपोर्ट कर सकती हैं कि वे आराम करने में असमर्थ हैं। मेरे द्वारा बताए गए कुछ सुझावों का पालन करने के साथ-साथ, आपको इन समस्याओं को सुधारने में सहायता के लिए एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श करने की आवश्यकता हो सकती है। यह आपको बेहतर महसूस करने और आपकी समस्याओं को अधिक प्रभावी ढंग से निपटने में मदद करेगा।

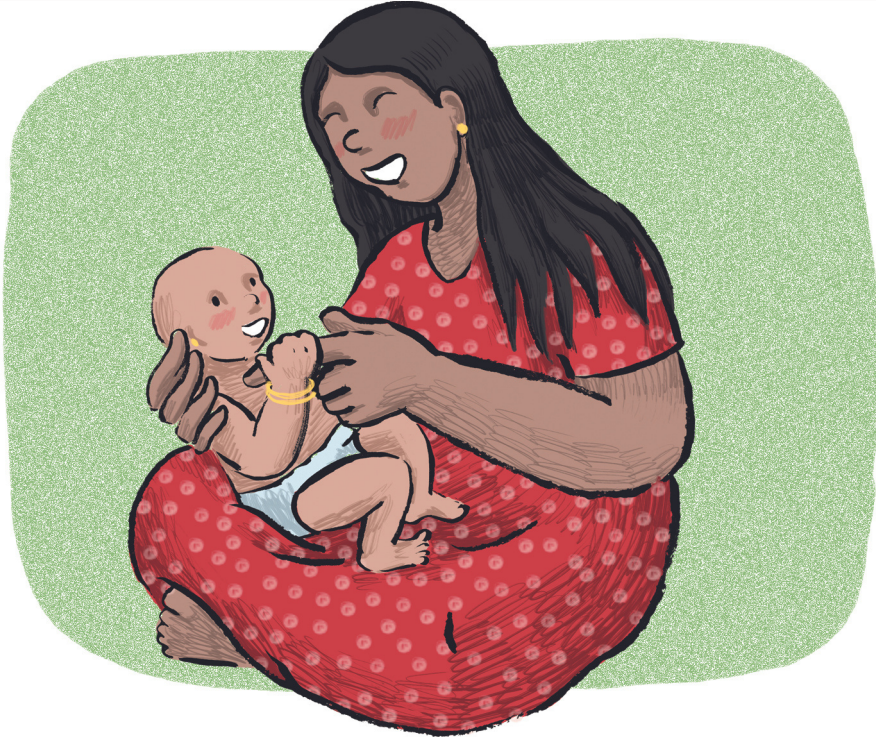


## कार्ड 5 : माँ और शिशु के बीच संचार

### माँ-शिशु संचार की जाँच:

**कहिये:** "माँ और शिशु के बीच बंधन बननेमें में कुछ समय लगता है। माँ को लय से परिचित होना पड़ता है और बच्चे को माँ के साथ सहज महसूस करना पड़ता है। मैं आपसे अपने बच्चे के साथ आपकी बातचीत को बेहतर ढंग से समझने के लिए कुछ सवाल पूछना चाहूँगा"

- क्या वह आपको पहचानती है और जवाब देती है?
- बच्चे की सबसे ज्यादा देखभाल कौन करता है?
- क्या आपको अपने बच्चे को किसी और की देखभाल में छोड़ने की चिंता है?
- आपका बच्चा किस वजह से मुस्कुराता है या हंसता है/रोता है या परेशान होता है?
- जब आप बच्चे से दूर होती हैं तो आपको कैसा लगता है?



### उपयोगी प्रतिक्रियाएँ

यदि माँ अपने और अपने शिशु के बीच के बंधन के साथ समग्र संतुष्टि और संतोष की रिपोर्ट करती है, तो कहें "आप इतनी सारी नई भूमिकाओं और चुनौतियों का सामना करते हुए अच्छा कर रहे हैं" अन्यथा उल्लेख करें "आप ऐसी छवियों और फिल्मों को देखने के आदी हैं जहां माताओं को अपने बच्चे के साथ तुरंत प्यार और बंधन महसूस होता है। यह हमेशा सच नहीं होता है। कई महिलाएं अपने बच्चों के साथ बंधन बनाने में समय लेती हैं। जन्म के पहले कुछ हफ्तों में, थकान और कमजोरी महसूस होना आम बात है और यहां तक कि बच्चे को दूध पिलाना भी एक बड़ा काम लग सकता है। यह सामान्य है और आपको खुद को आंकना नहीं चाहिए। इसका मतलब यह नहीं है कि आप एक बुरी माँ हैं।"



## मां-शिशु बंधन को मजबूत करने के तरीके



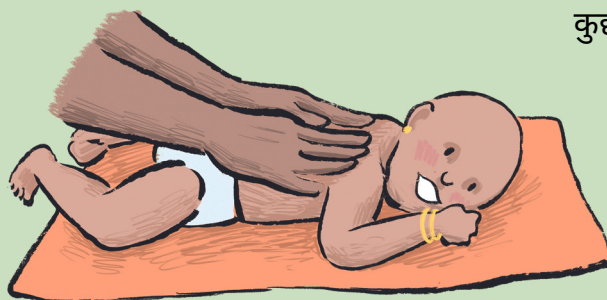
अपने बच्चे को पकड़ना और त्वचा से त्वचा को छूने देना आप दोनों को अच्छा महसूस कराता है। कुछ माताओं को शुरुआत में बच्चे को स्तनपान कराने में परेशानी हो सकती है। यह अपेक्षित है। आराम करें और विभिन्न पदों को आजमाएं जो आप दोनों के लिए काम करते हैं। स्तनपान मां-शिशु बंधन में बहुत मदद करता है। यदि आपको प्रक्रिया तनावपूर्ण लगती है, तो आराम करें और जब आप कम चिंतित महसूस करें तो कोशिश करें। अपनी भोजन संबंधी चिंताओं के बारे में किसी ए.एन.एम./आशा से चर्चा करें।



आराम करने के लिए दूसरों की मदद से शिशु की देखभाल से कुछ ब्रेक लें। अपने लिए कुछ समय निकालना गलत नहीं है।



अपने बच्चे से बात करते समय दिन में कम से कम एक बार अपने बच्चे की बहुत कोमल मालिश करने की कोशिश करें।



आवाजें सुनें और अपने बच्चे द्वारा किए जाने वाले इशारों को देखें और उनकी नकल करें। अपने बच्चे के साथ आँख से संपर्क करें और उसे हँसने और मुस्कुराने जैसी अपनी भाव-भंगिमाओं को देखने दें। आपका शिशु आपकी नकल करने की कोशिश भी कर सकता है।

दूध पिलाने के बाद हर दिन 3 से 4 बार बच्चे के साथ खेलने की कोशिश करें, उदाहरण के लिए, उसे अपने घर की वस्तुएं या ऐसी चीजें दिखा कर जो रंगीन हैं या ऐसी आवाजें निकालती हैं जो बच्चे को दिलचस्प लग सकती हैं।



## कार्ड 6: सकारात्मक आत्म-छवि और अपने लिए समय निकालना

### माँ की स्वयं की छवि की जाँच करना:

यह कहकर शुरू करें "एक नई माँ के रूप में, आप अपने शरीर और मन में कई बदलावों का अनुभव कर रही हैं। कभी-कभी, यह भ्रमित करने वाला हो सकता है और आपको कम आत्मविश्वास महसूस करा सकता है। आप खुद पर संदेह करना भी शुरू कर सकते हैं। यह कई माताओं के साथ होता है और सामान्य है। मैं इसे बेहतर ढंग से समझने के लिए आपसे कुछ सवाल पूछना चाहूंगी"

### माँ से पूछो:

- क्या आप अक्सर इसके बारे में चिंता करते हैं:
- तुम कैसे दिखते हो?
- आपने कितना वजन बढ़ाया है?
- आपका शरीर पहले से कितना अलग है और क्या यह फिर कभी वैसा ही होगा?
- क्या आप बच्चे के जन्म के बाद खुद को नकारात्मक रूप से देखती हैं?
- क्या आप इस बात को लेकर तनाव महसूस करती हैं कि आपके भीतर ये बदलाव आपके पति के साथ आपके रिश्ते को कैसे प्रभावित करेंगे?
- क्या आपको चिंता है कि क्या आपके पति आपको आकर्षक पाएंगे?
- क्या आपको चिंता है कि क्या आपके पास घरेलू जिम्मेदारियों को संभालने की ऊर्जा और क्षमता होगी?
- (यदि वह पहले काम कर रही थी) क्या आप चिंता करते हैं कि क्या आप फिर कभी काम पर जा सकेंगे?



### सहायक प्रतिक्रियाएँ

- "कई माताएँ बताती हैं कि बच्चा होने के बाद उनका आत्मविश्वास कम हो गया है। इन शंकाओं और चिंताओं का होना स्वाभाविक है।"
- "आप यह भी चिंता कर सकते हैं कि यदि आप अपना अधिक ध्यान रखते हैं, तो अन्य लोग सोच सकते हैं कि आप अपने परिवार या अपने बच्चे को पर्याप्त समय नहीं दे रहे हैं। यह सच नहीं है। एक स्वस्थ माँ ही अपने बच्चे की अच्छी देखभाल कर सकती है।"
- "कुछ वजन बढ़ना सामान्य है। वजन के बजाय स्वस्थ रहने पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है। गर्भावस्था में शरीर कई बदलावों से गुजरता है। इनमें से कुछ बदलावों को स्वीकार करें क्योंकि ये आपके मातृत्व के संकेत हैं। स्वच्छ, स्वस्थ और ऊर्जावान रहने पर ध्यान दें।"



## उपयोगी सुझाव:

भाग 1 (बाईं ओर) और भाग 2 (दाईं ओर) अलग-अलग हैं, यह बताकर उसे ये तस्वीरें दिखाएं और समझाएं कि स्वयं की देखभाल क्यों महत्वपूर्ण है।



मेरा सारा समय मेरे बच्चे के लिए होना चाहिए। मेरे बच्चे की देखभाल करना अकेले मेरी जिम्मेदारी है।

अगर मैं अपना ख्याल रखूंगी, तो हर कोई कहेगा कि मैं एक गैरजिम्मेदार मां हूँ, जिसे अपने बच्चे की परवाह नहीं है।



थका हुआ और बीमार महसूस करना और बच्चे या अन्य जिम्मेदारियों की देखभाल करने में असमर्थ होना।



मैं आराम करने के लिए अपने परिवार की मदद से हर रोज कुछ समय निकालूंगा ताकि मैं स्वस्थ रहूँ। इस तरह मैं अपने बच्चे की बेहतर देखभाल कर सकती हूँ।

केवल अगर मैं अपनी देखभाल करूँ और खुद को ठीक रखने के लिए रोज कुछ समय निकालूँ, तो क्या मैं अपने बच्चे की देखभाल कर सकती हूँ। मेरी देखभाल करने में कुछ भी गलत नहीं है।



अपने बच्चे और अन्य जिम्मेदारियों की देखभाल करने की ऊर्जा होना और बच्चे के साथ बंधने में सक्षम होना।



## कार्ड 7: साझा जिम्मेदारी और सह-पालन

- सह-पालन को समझना: यह कहकर शुरू करें: "जब आप और आपके पति एक नए सदस्य के साथ जीवन में समायोजित होते हैं, तो आप उत्साहित होने के साथ-साथ घबराहट भी महसूस कर सकते हैं। यदि आप एक बड़े/संयुक्त परिवार के साथ रहते हैं, तो आपको घर के कामों में कुछ मदद मिल सकती है। जन्म के कुछ हफ्तों बाद, आप अपनी जिम्मेदारियों को वापस लेने का दबाव महसूस कर सकते हैं। इसे और समझने के लिए मैं कुछ सवाल पूछना चाहूंगा"
- बच्चे के जन्म से पहले आप और आपके पति की क्या जिम्मेदारियां थीं?
- अब कौन सी नई जिम्मेदारियां हैं?
- ये कैसे विभाजित हैं?
- आप दोनों जिस तरह की जिम्मेदारियां साझा करती हैं, उसके बारे में आपके पति को कैसा लगता है?
- क्या आपके पति सपोर्टिव हैं? क्या आप मुझे कुछ उदाहरण दे सकते हैं?
- क्या आपके पति घर के कामों में खुद को शामिल करते हैं? क्या आप मुझे कुछ उदाहरण दे सकते हैं?

### समर्थन हो सकता है:

भावनात्मक: पत्नी और/या बच्चे की देखभाल करना  
आर्थिक: धन का योगदान  
व्यावहारिक: घर पर मदद करना



- कभी-कभी माँ बच्चे की देखभाल में पिता की भागीदारी को प्रभावित करती है। इन उदाहरणों से समझाइए:
- दक्षता: "अगर मैं बच्चे को खुद खिलाता हूँ तो यह तेज़ होता है"
- गुणवत्ता: "मैं बच्चे के डायपर बदलने का बेहतर काम करता हूँ"
- सहानुभूति: "जब वह टीवी देख रहा हो तो मैं उसे परेशान नहीं करना चाहता।"
- प्रशंसा: "वह बहुत मेहनत करता है, उसे घर आकर बच्चों की देखभाल भी नहीं करनी चाहिए"
- लैंगिक भूमिका के बारे में सांस्कृतिक मान्यताएँ: "पुरुष भोजन नहीं बनाते हैं या बच्चों की देखभाल नहीं करते हैं.. यह एक महिला का काम है।"



## बच्चे की देखभाल में पिता को शामिल करना

बच्चे की देखभाल की जिम्मेदारियों को साझा करने में पिता को शामिल करने के कई लाभ हैं। माँ और बच्चे के शारीरिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कल्याण, बच्चेका स्कूली जीवन और साथियों के संबंधों में बच्चे के समायोजन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह माता-पिता के रूप में पिता की संतुष्टि में भी सुधार कर सकता है और पूरे परिवार को प्रभावित कर सकता है।



जब उनके साथी सहायक और उत्साहवर्धक होते हैं तो पिता पालन-पोषण में अधिक शामिल होते हैं



अपने बच्चे के पिता पर भरोसा करें। यह न मानें कि वह शामिल नहीं होना चाहता है।



सुझाव दें कि आप और आपके पति बच्चे के टीकाकरण या अन्य स्वास्थ्य जांच के लिए एक साथ जाएं।



उसे बच्चे के साथ समय दें कि वह सीखे कि उसे कैसे आराम देना है। यह माता-पिता के रूप में उनके आत्मविश्वास में सुधार करेगा और आपको आराम करने या अपनी पसंद का कुछ करने का मौका देगा।



अगर आपको लगता है कि आपका पति कुछ सही नहीं कर रहा है, जैसे: बच्चे को दूध पिलाना, शांत तरीके से समझाएं और उसे सिखाएं।



बच्चे के रोने पर उसे शांत करने के लिए कहें और दूध पिलाने के बाद उसे सुलाने के लिए भी कहें।



उसे F.L.W या डॉक्टर के साथ किसी भी चिंता पर चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें।



## कार्ड 8: घर में नशीले पदार्थों का उपयोग

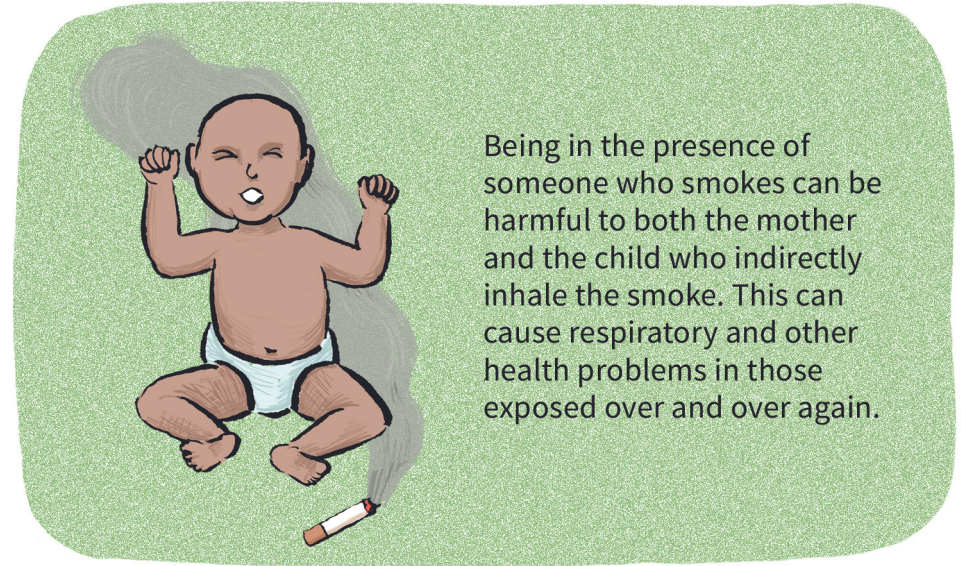
Start by saying “Does anyone at home use tobacco or drink? I would like to talk to you about substance use in the family today. Everything we discuss will be strictly confidential.”

### Ask

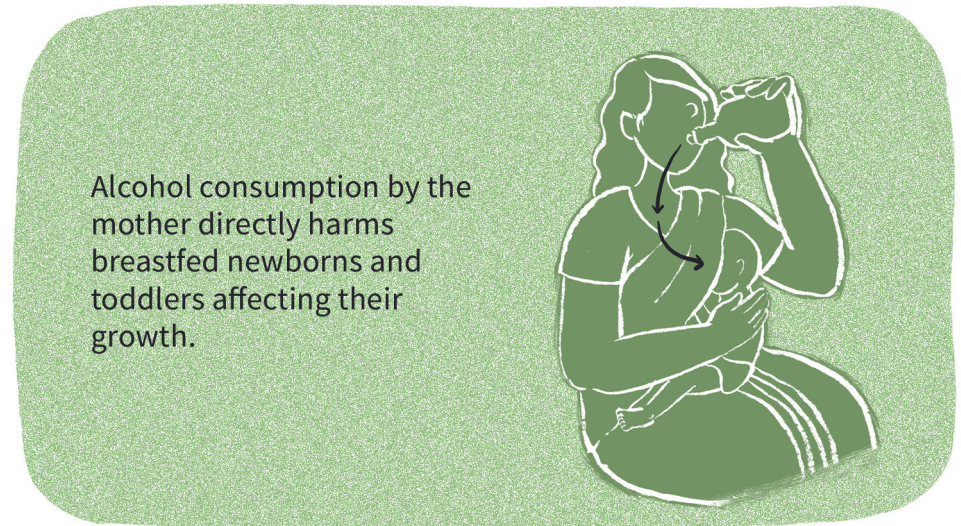
- Do you or your partner smoke? Or chew tobacco?
- If yes, is it inside the house? Around the baby?
- Do you or your partner drink?
- How much of your income is being spent on substance use?
- How has your / your partner’s substance use affected you and your family?
- Are you aware of how substance abuse can impact your health/ your child’s health/ family’s health?



### Discuss and Suggest

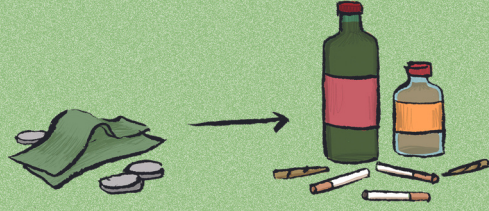


Being in the presence of someone who smokes can be harmful to both the mother and the child who indirectly inhale the smoke. This can cause respiratory and other health problems in those exposed over and over again.



Alcohol consumption by the mother directly harms breastfed newborns and toddlers affecting their growth.





इन पदार्थों को बार-बार खरीदने के कारण परिवार की आवश्यकताओं के लिए कम धन उपलब्ध होगा।



माता-पिता द्वारा मादक द्रव्यों के सेवन से संबंध खराब हो सकते हैं, बच्चों के साथ कम समय बिताया जा सकता है, और उपेक्षा और दुर्व्यवहार की संभावना अधिक हो सकती है।

माता-पिता द्वारा मादक द्रव्यों का सेवन भी बच्चों को जीवन में बाद में मादक द्रव्यों के सेवन की ओर प्रेरित कर सकता है।



## ये 5 बातें याद रखें:



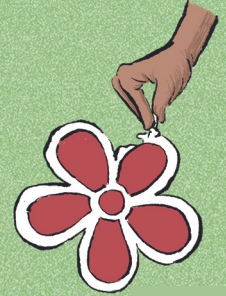
इस पदार्थ का उपयोग करने की अपनी इच्छा में देरी करें



गहरी सांस लेना



अपनी भावनाओं पर चर्चा करें



अपना ध्यान अन्य बातों की ओर मोड़ें



पानी पिएं

अपने पति या ससुराल वालों सहित किसी को भी अपने शिशु के आसपास धूम्रपान न करने दें।

- कुछ लोगों के लिए पूरी तरह से छोड़ना मुश्किल हो सकता है। उस स्थिति में, यह सलाह दी जा सकती है कि उन्हें घर में धूम्रपान से बचने और अन्य गतिविधियों को एक साथ करने के लिए घर पर अधिक समय बिताने के लिए कहें।
- एक असहनीय लालसा के मामले में, उन्हें घर से बाहर जाने का अनुरोध किया जा सकता है।
- परिवार को इस संबंध में किए गए किसी भी प्रयास की सराहना करनी चाहिए जो पिता को अपने परिवार और परिवार के स्वास्थ्य के लिए जिम्मेदारी से कार्य करने के लिए प्रेरित कर सकता है और सक्रिय रूप से मदद मांग सकता है।
- जब आप अभी भी अपने बच्चे को स्तनपान करा रही हों तो शराब पीने से बचें।
- यदि आपके परिवार के अन्य सदस्य शराब पीते हैं और आक्रामक या गाली-गलौज करते हैं, तो आप उनसे इस बारे में और बच्चे पर इसके प्रभाव के बारे में सौम्य बातचीत कर सकते हैं।
- यह कहकर मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करें कि "यदि आप छोड़ने में असमर्थ हैं तो मदद मांगने में कोई शर्म नहीं है। यह ताकत का संकेत है कि आप अपने और अपने परिवार के लिए बदलने को तैयार हैं"
- शराब या तम्बाकू छोड़ने में मदद के लिए निकटतम डी. एम.एच.पी का संदर्भ लें।



## कार्ड 9. घरेलू हिंसा

महिलाएं और बच्चे विभिन्न प्रकार की हिंसा/दुर्व्यवहार का अनुभव करने के लिए असुरक्षित हैं। लोकप्रिय धारणा के विपरीत, दुरुपयोग केवल मारने या शारीरिक कृत्यों तक ही सीमित नहीं है। एक महिला कई तरह की हिंसा का अनुभव कर सकती है। इनके बारे में जानने से उसे सही मदद और समर्थन प्राप्त करने में मदद मिलेगी।



### हिंसा के रूप:



#### शारीरिक हिंसा:

थप्पड़ मारना, काटना, बाल खींचना, पीटना, मुक्का मारना, लात मारना, किसी हथियार से या बिना हथियार के चोट पहुँचाना, एसिड अटैक, गला घोटना और दुर्व्यवहार के कारण गर्भावस्था की जटिलताएँ।

#### भावनात्मक हिंसा:

- उपेक्षा करना।
- मानसिक आघात।
- नुकसान पहुंचाने या मारने की धमकी।
- महिला को दूसरों से अलग करना।
- मौखिक दुर्व्यवहार- उसे अपमानजनक नामों से पुकारना और उसका अपमान करना।
- बच्चे के पितृत्व को अस्वीकार करना।
- सार्वजनिक या निजी तौर पर महिला का अपमान करना और उसके सभी कार्यों में दोष निकालना।



#### आर्थिक हिंसा:

- विरासत में मिली संपत्ति या धन तक पहुंच के अधिकार से वंचित करना।
- भोजन, वस्त्र, शिक्षा और स्वास्थ्य से वंचित।
- महिलाओं को काम नहीं करने दे रहे हैं।
- दहेज की मांग।
- सत्ता की स्थिति में उन लोगों द्वारा अवैतनिक घरेलू श्रम या उत्पीड़न।



#### यौन हिंसा:

- जबरन यौन गतिविधि।
- गर्भ निरोधकों के उपयोग से इनकार।
- परिवार के अन्य सदस्यों से अग्रिम।
- जबरन और/या बाल विवाह।

#### जबरदस्ती और नियंत्रण:

- व्यक्तिगत फोन, धन आदि तक पहुंच को रोकना।
- धमकी देना और सभी खर्चों के लिए स्पष्टीकरण मांगना।
- परिवार के किसी सदस्य के बिना घर के बाहर उसका आनाजाना रोकना।
- उसकी व्यक्तिगत चीज़ें जैसे आभूषण, पैसा, दस्तावेज़ या बैंकके दूर करना।





## पौढ अबस्था:

बच्चों द्वारा परित्याग, अपनी संपत्ति तक पहुंच को रोकना, परिवार द्वारा शारीरिक शोषण, किसी की जरूरतों को पूरा करने के लिए वित्तीय सुरक्षा की कमी, विशेष रूप से खराब स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं,



चिकित्सा समस्याओं के इलाज में सक्षम नहीं होना, किसी के साथ रहने या खेलने से रोकना अपने पोते-पोतियों या जीवनसाथी से अलगाव, उसकी जरूरतों की परवाह किए बिना उसकी ओर से निर्णय लेना।

## वयस्कता:

मौखिक, शारीरिक, भावनात्मक, आर्थिक, यौन शोषण और साथी, उसके अपने परिवार, ससुराल या समाज द्वारा बड़े पैमाने पर दबाव और नियंत्रण।



## प्रसवपूर्व:

लड़के के लिए दबाव और लिंग परीक्षण करने पर गर्भपात की धमकी।



## महिलाओं के खिलाफ हिंसा

### किशोरावस्था:

किशोरियों को स्कूल छोड़ने के लिए मजबूर करना, उन्हें रोजगार के लिए मजबूर करना, जल्दी शादी करना। छेड़खानी और जबरन यौन संबंध बनाना।



### शैशवावस्था:

कन्या के जन्म पर दुख। पोषण, गर्मी, देखभाल और निवारक और चिकित्सीय स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच से वंचित होना।



### बचपन:

भोजन, संसाधनों, स्वास्थ्य सुविधाओं, करियर और मनोरंजन के अवसरों के लिए महिला बच्चों की तुलना में पुरुष बच्चों को वरीयता के साथ लैंगिक भेदभाव।



## कार्ड 10: घरेलू हिंसा का आकलन।

### घरेलू हिंसा के संकेत।

निम्नलिखित संकेत घरेलू हिंसा के सूचक हो सकते हैं:



शरीर पर चोट के निशान, खासकर चेहरे पर, कानों पर चोट के निशान, ढीले या टूटे हुए दांत।



चोट के निशान सूचित चोटों के इतिहास के साथ असंगत हैं।



तनाव के शारीरिक लक्षण।



बार-बार अस्पताल का दौरा।



परिवार या साथी के सामने बोलने से कतराते हैं।



अत्यधिक सुरक्षात्मक या नियंत्रित करने वाला साथी।

## घरेलू हिंसा के लिए आकलन।

अकेले महिला से सुरक्षित और निजी वातावरण में बात करें। सुनिश्चित करें कि आपके साथ उसकी बातचीत निजी है और जो लोग संभावित रूप से उसे धमकी दे सकते हैं, जिनमें महिला रिश्तेदार भी शामिल हैं, वहां नहीं होने चाहिए।

यह कहकर शुरू करें "चूंकि हिंसा कई लोगों के जीवन में बहुत आम है, इसलिए मैंने नियमित रूप से महिलाओं से इसके बारे में पूछना शुरू कर दिया है। हम जो भी चर्चा करते हैं वह गोपनीय रहेगी।"

### प्रश्न पूछें जैसे:

आप घर पर कैसा महसूस कर रहे हैं?

क्या आप अपने पति से डरती हैं? क्या आप कभी उससे डरे हैं?

क्या आपके परिवार में कोई आपसे इस तरह से बात करता है या आपको धमकी देता है जिससे आपको लगता है कि आप इलाज के लायक नहीं हैं? यह नाम पुकारने, आपको नीचा दिखाने, या छोटी-छोटी गलतियों के लिए अन्य लोगों के सामने आपका अपमान करने के रूप में हो सकता है।

क्या आपके परिवार के सदस्यों ने आपको कभी किसी प्रकार से पीटा या शारीरिक रूप से चोट पहुँचाई है?

यदि आपको कोई चोट के निशान दिखाई देते हैं, तो पूछें "क्या किसी ने इन चोटों का कारण बना?"

क्या इस हिंसा में आपके बच्चे भी शामिल हैं?





## कार्ड 11: घरेलू हिंसा के लिए प्रथम स्तर की प्रतिक्रिया।

### घरेलू हिंसा का अनुभव करने वाली महिलाओं की सहायता करना:

अधिकांश महिलाओं को हिंसा के बारे में बात करना बहुत मुश्किल लगता है क्योंकि उन्हें लगता है कि यह एक पारिवारिक मामला है या यह कि उनकी गलती है। F.L.W को सहानुभूति के साथ जवाब देने की जरूरत है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने पहले स्तर की प्रतिक्रिया के लिए कदम प्रदान किए हैं। इन्हें लाइव्स कहा जाता है।

#### L: Listen/सुने

न सिर्फ उसकी बातें सुन रहे हैं, बल्कि उसकी भावनाओं को समझ रहे हैं। उसके समान स्तर पर बैठें और ध्यान दें कि वह क्या कहती है - अपना सिर हिलाएं या "हम्म" कहें।

#### I: Inquire about needs and concerns/जरूरतों और चिंताओं के बारे में पूछताछ

ओपन-एंडेड प्रश्न पूछें (हां/नहीं के बजाय) जैसे "आप इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं" या "क्या आप मुझे इसके बारे में और बता सकते हैं?" उसकी जरूरतों को पहचानने में उसकी मदद करें, उदाहरण के लिए, "आपने जो कहा है, उससे ऐसा लगता है कि आप आज घर जाने में सहज नहीं हैं और आपको अपने दोस्तों की मदद की जरूरत हो सकती है।" उससे बात करते समय वह क्या कहती है, उसे सारांशित करें, ताकि वह जान सके कि आप उसे समझ गए हैं।

#### V: Validate/मान्य करें।

उसे यह देखने में मदद करें कि उसकी भावनाएँ स्वाभाविक हैं और आप समझते हैं कि वह कैसा महसूस करती है। आप कह सकते हैं: "यह आपकी गलती नहीं है। जो हुआ उसका कोई औचित्य या बहाना नहीं है।" "सहायता उपलब्ध है। आप अकेली नहीं हैं। दुर्भाग्य से, कई अन्य महिलाओं को भी इस समस्या का सामना करना पड़ा है।" "आपका जीवन, आपका स्वास्थ्य, आप मूल्यवान हैं। हर कोई घर पर सुरक्षित महसूस करने का हकदार है।"

#### E: Ensure and enhance safety/सुरक्षा सुनिश्चित करें और बढ़ाएं।

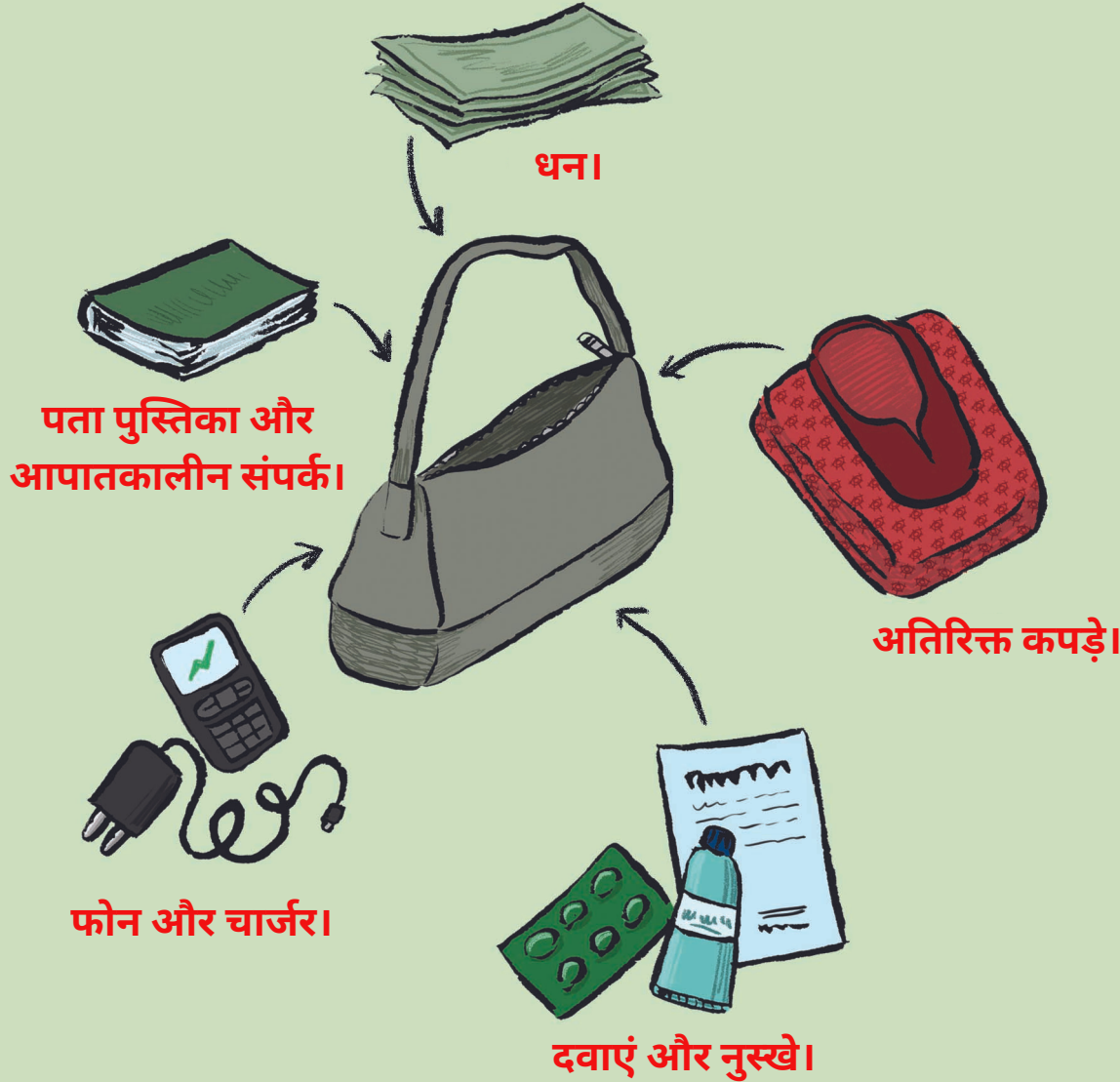
क्या उसके या उसके बच्चों के स्वास्थ्य और सुरक्षा को कोई खतरा है? क्या उसे तत्काल कोई खतरा है या घर जाना सुरक्षित है? पूछें कि क्या हाल ही में हिंसा बढ़ी है, अगर उसके पति ने हथियार का इस्तेमाल किया है, तो क्या उसके पति को उस पर शक है या अगर उसे लगता है कि वह उसे नुकसान पहुंचा सकता है। रिकॉर्ड गोपनीय रखें। चर्चा करें कि घर पर पूछे जाने पर वह कैसे समझा सकती है कि वह कहाँ थी।



#### S: Social support facilitation/ सामाजिक समर्थन सुविधा।

उसके सामाजिक समर्थन पर चर्चा करें क्योंकि वह अपने अनौपचारिक नेटवर्क पर भरोसा करना पसंद कर सकती है। उसे रेफरल के माध्यम से संसाधनों से जोड़ें। कैसे देखें: जांचें कि क्या वह O.S.C\* जाना चाहती है और यदि वह हाँ कहती है, तो आप उसे बता सकते हैं कि वहाँ कैसे पहुँचें और कर्मचारियों से बात करें। स्थानीय सहायता प्रदान करने के लिए OSC काउंसलर से मिलने के बाद उसके साथ अनुवर्ती कार्रवाई करें।

कभी-कभी महिलाओं को हिंसा के कारण तत्काल घर छोड़ने के लिए मजबूर किया जा सकता है जो उन्हें या उनके बच्चों को आसन्न खतरे में डाल सकता है। उसे ऐसे समय के लिए एक सेफ्टी बैग तैयार रखने के लिए कहें। इस तरह, आपात स्थिति के मामले में, वह आवश्यक सभी आवश्यक वस्तुओं के साथ तुरंत निकल सकती है। अगर उसके बच्चे हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपकी सुरक्षा योजना में हिंसा होने पर उन्हें सुरक्षित रखने के तरीके शामिल हैं।



महिला एवं बाल हेल्पलाइन के संपर्क नंबर उपलब्ध कराएं।

- महिला हेल्पलाइन (अखिल भारतीय) संकट में महिलाएं- 1091
- महिला हेल्पलाइन घरेलू शोषण- 181
- चाइल्ड हेल्पलाइन- 1098
- स्थानीय (वन स्टॉप सेंटर) ओएससी संपर्क (जिलावार)
- अगर महिलाएं अब और मदद नहीं मांगना चाहतीं तो उनके फैसले का सम्मान करें। बता दें कि जब भी वह बात करना चाहेगी, मदद हमेशा उपलब्ध रहेगी।









**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

