

பிரசவத்தின்பின் மனஅழுத்தம்
குணப்படுத்தக் கூடிய ஒரு
நிலையாகும்.

பிரசவத்தின் பின் தாய்மாரின்
உள நலத்தினை
மேம்படுத்துவோம்

உங்களினுடைய குடும்ப வைத்தியருடன்
கலந்துரையாடலாம். அவர்கள் ஏதாவது
விதத்தில் உங்களுக்கு உரிய முறையில்
உதவி புரிவர்.

தேவையேற்படின் பொதுச் சுகாதார
மருத்துவ மாது உங்களை வைத்தியர்
ஒருவரிடம் மேலதிக ஆலோசனைகளின்
பொருட்டு அனுப்புவார். வைத்தியர்
உங்களுக்கு உளதல் அறிவு, அல்லது
அதாவது ஆலோசனை அல்லது சிகிச்சை
வழங்குவார். தேவையான மேலதிக
விபரம் கனிவையும் வைத்தியருடன்
கலந்துரையாடலாம்.

நீங்கள் அண்மையில் குழந்தையை
பிரசவித்த, தாயொருவரின் கணவராகவோ,
மாமியராகவோ இருப்பீள்.



உங்களினது பிரதேசங்களில் பின்வருவோரினது
உதவியினை நீங்கள் நாடலாம்.

தாயிற்கு உதவுங்கள்:

- குழந்தையினை பராமரிப்பதில்
உதவுங்கள்
- நாளாந்த வீட்டு வேலைகளில்
தாயிற்கு உதவுங்கள்.
- தாயிற்கும் குழந்தைக்கும் ஒரு
பலமாக செயற்கூடும்.

- பொதுச் சுகாதார மருத்துவ மாது.
- சுகாதார வைத்திய அதிகாரி.
- உள நல வைத்திய அதிகாரி.

இது அவளுக்கு போதிய ஓய்வினைப் பெற
உதவியாக இருக்கும். இதன் மூலம் அவள்
தனது குழந்தையை மன உறுதியுடன்
கவனிக்க முடியும்.

இது எமது நாட்டிற்கு ஒரு உடல் நலமிக்க
எதிர்காலச் சந்ததியினை உருவாக்குவதனை
உறுதி செய்யும்.



உள நலப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு
"சுவரீர்பாய"
கொழும்பு-10.

தொலைபேசி இலக்கம் : 0112662874



தாயின் உள நலத்தினைப் பேணுவதன்
மூலமே குடும்பத்தின் நலத்தினை
உயர்த்த முடியும்.

கர்ப்பிணித் தாயானவர் செழுமையின் அடையாளமானவர். அவரினை சிறந்த உள நலத்துடன் பேணுவது எல்லோரினதும் பொறுப்பாகும்.

பொதுவாக அனேகமான தாய்மார்கள் உள நலத்துடன் காணப்பட்ட போதும் ஏறத்தாழ 15 சதவீதமானவர்கள் பிரசவத்தின் பின் மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இது பொதுவாக பிரசவத்தின் பின் முதல் மூன்று மாதங்களிற்குள் ஏற்படும். ஆனாலும் ஒரு வருட காலத்திற்குள் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியம் உண்டு.

சில தாய்மார் பிரசவத்தின் பின் முதல் வாரத்தில் துக்கம் கலந்த மன நிலைகளுடன் (சீரற்ற மனநிலை) காணப்படலாம். ஆனால் இந்நிலை விரைவில் மறைந்து விடும்.

பிரசவத்தின் பின் மன அழுத்தம் ஏன் ஏற்படுகின்றது?

பல்வேறுபட்ட உடலியல் மற்றும் ஒமோன் மாற்றங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படுகின்றன. இம் மாற்றங்கள் தாயின் மனநிலையிலும் உணர்வுகளிலும் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தலாம்.

மேலும் சில காரணிகளாக,

- சில சூழலியற் காரணிகள். உதாரணம் - கணவரின் அன்பும், ஆதரவும் இல்லாமை.
- பரம்பரை அலகுகளின் செல்வாக்கு



பொதுவான அறிகுறிகள்

- தொடர்ச்சியான துக்க மனநிலை.
- தன்னிலும் தனது குழந்தையிலும் அக்கறை குறைவடைதல்.
- சோம்பல.
- தூக்கம் இன்மை.
- பசியின்மை
- தன்னை பற்றி குறைத்து மதிப்பிடுதல். (தான் எதற்கும் பயனற்றவர் எனும் எண்ணம்)
- கவனக் குறைவு
- குழந்தைக்கு நோய் ஏற்படலாம், குழந்தைக்கு போதுமான தாய்ப்பால் தன்னிடம் இல்லை என்பது போன்ற எதிர்மறையான எண்ணங்கள்.
- எதிர் காலத்தினைப் பற்றிய நிராசையான போக்கு.

உதவியினைப் பெறுவது எவ்வாறு?

பிரசவத்தின் பின்னான மன அழுத்தமானது ஒருவகை மனநோய் ஆகும். எனவே இவ் அறிகுறிகள் தாமாகவே இல்லாது அகன்று விடும் என்று நம்புவது புத்திசாலித்தனமானது அல்ல.

இவ் அறிகுறிகளை தனியே தாக்குப் பிடிக்க முடியாது என்பதனை விளக்கிக் கொள்ளுவது முக்கியமானது.

நீங்கள் ஒரு கர்ப்பிணித்தாயாகவோ அல்லது பிரசவத்தின் பின்னான பாலூட்டும் தாயாகவோ இருப்பின், மேற் கூறப்பட்ட அறிகுறிகள் ஒன்றோ, பலவோ உங்களில் காணப்படின்

இவ் விடயம் தொடர்பாக பின்வருவோரில் யாருடனாவது கலந்துரையாடவும்.

- உங்கள் கணவருடன்
- குடும்ப அங்கத்தவர்களில் ஒருவருடன்.
- உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவருடன்.

சில சமயங்களில் இதைப் பற்றிப் பேச உங்களுக்கு தைரியம் இல்லாதிருக்கலாம். எப்படியாயினும் உங்கள் உணர்வுகளை யாருடனாவது பகிர்ந்து கொண்டால் மன ஆறுதல் கிடைக்கும்.

உங்கள் பிரதேசத்திற்குரிய பொதுச் சுகாதார மருத்துவ மாதுடன் அல்லது