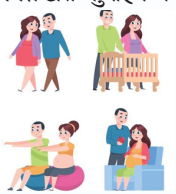
यसो गर्नका लागि परिवारका सदस्यहरूले प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ।

११. गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा माथि उल्लेखित कुराहरूका साथै पौष्टिक आहार तथा विहार पनि उत्तिकै जरूरी हुन्छ। त्यस कारणले आमाका लागि पौष्टिक आहार तथा पर्याप्त विहार (व्यायाम घुमफिर) को व्यवस्था गर्नु पर्दछ।



१२. गर्भवती अवस्था वा सुत्केरी अवस्थामा भावनामा उतारचढाव आउनु सामान्य कुरा हो। तर कहिले काहीं आमाहरूले अत्याधिक मात्रामा भावनात्मक परिवर्तन महसुस गर्न सक्छन्। यस्तो अवस्थामा उहाँहरूले आफ्नो र शिशुको स्याहार गर्न नसक्ने वा नगर्ने पनि हुन



सक्छ। यस्तो अवस्थामा उहाँहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन सक्ने जोखिम हुने भएकाले तत्काल नजिकको स्वास्थ्यकर्मी वा मनोसामाजिक कार्यकर्तासँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ।

१३. यसका साथै निम्न लक्षणहरू देखापरेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा वा मनोसामाजिक सेवा केन्द्रमा गइ उपचार लिन सहयोग गर्न सक्नु हुनेछ।

- ✔ रोइ रहने
- ✔ धेरै दुखि हुने
- ✔ आत्मग्लानी
- ✔ अत्याधिक थकानको महसुस
- ✔ निद्रामा गडबडि
- ✔ बच्चाको हेरचाह गर्न मन नहुने र नगर्ने
- ✔ एक्लोपन र निराशापन महसुस हुनु
- ✔ नकारात्मक सोँच आउनु
- ✔ आत्महत्या गर्ने सोचँ वा प्रयास गर्नु।

"आमाको मनको हेरचाह गरौं"

यदि कसैलाई आत्महत्याको सोंच आएमा आत्महत्या रोकथामको लागि राष्ट्रिय हेल्पलाइन नम्बर ११६६ मा सम्पर्क गरी निःशुल्क परामर्श सेवा लिन सकिन्छ। यो सेवा २४ सै घण्टा उपलब्ध रहेको छ।

११६६

आत्महत्या रोकथामको लागि राष्ट्रिय हेल्पलाइन

National Helpline for Suicide Prevention

गर्भवती र सुत्केरी आमाहरूको शारीरिक स्वास्थ्यसँगै मानसिक स्वास्थ्यको पनि ख्याल राख्न जरूरी छ। त्यसैले सबैले आमाको मनको कुरा सुन्ने बानीको विकास गरौं।

"आमाको मनको हेरचाह गरौं"

जानकारीको लागि सम्पर्क:

मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र - नेपाल (सी.एम.सी. - नेपाल)

जितजङ्ग मार्ग, थापाथली, काठमाडौं, नेपाल

इमेल: *cmcnepal@mos.com.np*

फोन नं: +९७७ ०१-४१०२०३७, ५३२६०४१

प्रदेश कार्यालय, सुर्खेत

सम्पर्क नं: ०८३-५९०३६७

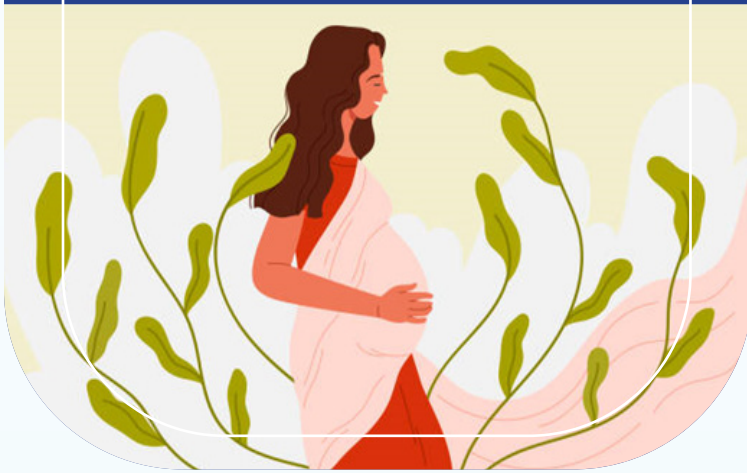
Australian Aid

cbm Global Disability Inclusion

NEPAL Centre for Mental Health & Counselling-Nepal

"आमाको मनको हेरचाह गरौं"

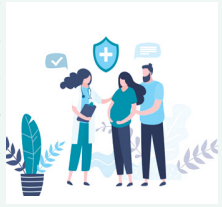
मातृ मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न परिवार तथा समुदायका लागि जानकारीमूलक सामग्री



गर्भवती तथा सुत्केरी आमाहरू तुलनात्मक रूपमा अन्य व्यक्तिहरू भन्दा बढी तनाव तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको जोखिममा रहने गर्दछन्। यस सामग्रीमा गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा रहेका आमाहरूको मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नको लागि परिवार तथा समुदायले के गर्न सक्छन् भन्ने बारेमा जानकारी प्रदान गरिएको छ।

मातृ मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले कुनै गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाले आफ्नो भावना, सोचाइ र व्यवहार स्वस्थ्य महसुस गरेको अवस्था हो । आमा बन्नु आफैमा सुन्दर र महत्वपूर्ण अनुभव हो । साथै यो उत्तिकै चुनौति र तनावपूर्ण पनि हुने गर्दछ। गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा शारीरिक तथा भावनात्मक रूपमा धेरै परिवर्तन आउँछन् । त्यसैले गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा भएका आमाहरूको शारीरिक स्वस्थ्यसँगै मनको स्वास्थ्यको पनि हेरचाह गर्नु आवश्यक हुन्छ। हामीले गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा रहेका आमाहरूको मनको हेरचाह गर्नका लागि निम्न उल्लेखित कुराहरू गर्न सक्दछौ ।

१. गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनु एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ । स्वास्थ्य जाँचका लागि आमासँगै घरका सदस्य पनि जाँदा आमालाई थप सुरक्षित तथा आफ्नोपनको महसुस हुन्छ।



२ . गर्भवती अवस्था तथा शिशुको जन्म भएपछि आमाको शारीरिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्य दुवैमा परिवर्तन आउँछ। आमाहरूले यस अवस्थामा खुशी, आनन्द, दुःख, चिन्ता र उदासीनताको मिश्रित भावनाहरू अनुभव गरिरहेका हुन्छन् । हामीले यी भावनाहरूका बारेमा टिकाटप्पणी गर्नुभन्दा उनीहरूले कस्तो महसुस गरेका छन् भन्ने बारेमा खुला रूपमा कुरा गर्नु पर्दछ । यसले गर्दा आमाहरूलाई आफ्नो भावना व्यक्त गर्न सहज हुन्छ।



३. गर्भवती हुनु तथा सन्तान प्राप्त गर्नु खुशीको क्षण हो । यो समयलाई विभिन्न उत्सव तथा हर्षोल्लासका साथ मनाउनु



पर्दछ । यसका लागि दहि चिउरा खाने, न्वारन गर्ने, छैटी जस्ता अवसरहरू प्रयोग गर्न सकिन्छन् । यी क्रियाकलापहरूले आमालाई आराम दिनुका साथै आफ्नो बारेमा राम्रो महसुस गर्न पनि सहयोग पुऱ्याउँछन्।

४. गर्भवती तथा सुत्केरी आमाहरूलाई सोहि अवस्थामा रहेका वा पहिले अनुभव गरेका आफन्त र छिमेकीहरूसँग कुराकानी गर्दा आफ्नो दुःख–सुख साटासाट गर्ने अवसर भएकाले उहाँहरूलाई सहज महसुस हुने गर्दछ। यसले गर्दा आमाले आफू एक्लो नभएको अनुभूति गर्न सक्छन् र चाहिएको खण्डमा उनीहरूबाट सहयोग पनि लिन सक्द छन्। त्यसैले यसका लागि परिवारले उचित वातावरण मिलाइ दिनु पर्दछ।



५. गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा बच्चासँगै आमालाई पनि माया, ध्यान र स्याहारको आवश्यकता हुन्छ। त्यसैले आमाको सरसफाईका कुरामा पनि परिवारले सहयोग गर्नु पर्दछ।

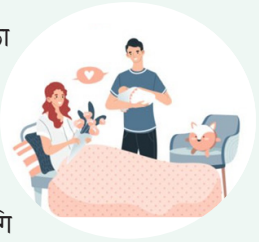
६. गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हार्मोनल तथा जीवनशैलीमा (जस्तै स्तनपान, शिशुको हेरचाह, परिवारका अन्य



सदस्यहरूसँगको अन्तर व्यक्तिगत सम्बन्ध) आएको परिवर्तनका कारणले गर्दा निन्द्रामा गडबडी हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा बच्चाको हेरचाह गर्न आमालाई थप सहयोग आवश्यक हुन्छ। त्यसकारणले आमालाई सुत्न तथा आराम गर्नका लागि पर्याप्त समय दिनु पर्दछ । यसका लागि आमा र बच्चाको हेरचाहका लागि आवश्यक क्रियाकलापहरू जस्तै खाना

खुवाउने, सरसफाई गर्ने, तेल लाउने जस्ता कामहरू गर्न सकिन्छ।

७. पहिलो पटक गर्भवती भएका आमाहरूलाई आफ्नो र आफ्नो शिशुको हेरचाह गर्ने तरिकाहरूको बारेमा पर्याप्त ज्ञान र अनुभव हुँदैन । त्यस कारणले उहाँहरूलाई आफ्नो र शिशुको हेरचाह गर्नका लागि परिवार तथा आफन्तहरूले स्वःस्फूर्त रूपमा सहयोग गर्नु पर्दछ। साथै उहाँहरूलाई पारिवारिक निर्णयमा संलग्न गराउन आवश्यक हुन्छ । यसो गर्दा आमाहरूलाई आफूसँग बलियो सहयोग प्रणाली रहेको तथा आफ्नो धारणाको महत्व भएको आभास हुन्छ। जसले गर्दा उहाँहरूको आत्मविश्वास बढ्न सहयोग पुग्दछ।



८. हामीले आमाहरूको अवस्था प्रति रहेको आफ्नो भावना व्यक्त गर्दा उहाँहरूलाई सुरक्षित भएको महसुस हुन्छ। त्यसैले यस्तो अवस्थामा श्रीमान तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूले आफ्नो माया तथा पिर चिन्ताका बारेमा पनि कुरा गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ।

९. पहिलो पटक गर्भवती हुँदा आमाको मनमा डर र चिन्ता जस्ता भावनाहरू आउनु स्वभाविक हो । त्यसैले हामीले उहाँहरूलाई उनी राम्री आमा बन्नेछिन्। हामी उनको साथमै छौं। परेको अवस्थामा आवश्यक सहयोग गर्नेछौं भन्ने जस्ता कुराहरू दोहोऱ्याउनु पर्दछ। यस्ता कुराहरूले आमाहरूमा आशा र हौसला बढाउने गर्दछ।



१०. गर्भवती अवस्थामा आमाले बच्चा चलेको बेला पेटमा हात राख्ने वा कुरा गर्ने जस्ता क्रियाकलापहरूले पेटमा रहेको बच्चासँग लगाव र मायाको विकास गर्न सहयोग पुग्दछ । त्यसकारणले आमाहरूलाई

