Tamil தமிழ்

பிறந்த குழந்தையுடன் வாழும் வாழ்க்கை நீங்கள் எதிர்பார்த்ததைப் போல எப்போதும் இருக்காது

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனஅழுத்தங்கள் அல்லது "பேபி ப்ளூஸ்"(“Baby Blues”) பொதுவானவை.

5 தாய்மார்களில் 4 பேர் வரை பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மன அழுத்தங்களுக்கு உட்படுவார்கள்

பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனஅழுத்தங்கள் அல்லது “பேபி ப்ளூஸ் “(BABY BLUES)””

கர்ப்பம் தரித்தல், குழந்தைப் பிறப்பு, அல்லது தத்தெடுத்தல் ஆகியவை உடல்ரீதியான, மனரீதியான மற்றும் சமூகரீதியான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். புதிய கடமைகளுக்கும் உறவுகளுக்கும் ஏற்ப நம்மை மாற்றிக் கொள்வது எப்போதும் சுலபம் அல்ல. அநேகமாக 5 தாய்மார்களில் 4 பேர் வரை **பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனஅழுத்தம்** அல்லது **"பேபி ப்ளூஸ்"** (“Baby Blues”) **க்கு உட்படுவார்கள்.**

பின்வரும் உணர்ச்சிகள் உங்களுக்கு தோன்றக்கூடும்:

- ☐ **சோக உணர்வுடன் கண்ணீர் சிந்தக்கூடும்**
- ☐ **எரிச்சல் உணர்வு தோன்றக்கூடும்**
- ☐ **களையாகவும் தளர்வாகவும் உணரக்கூடும்**
- ☐ **கூடுதலான பொறுப்புணர்வு ஏற்படக்கூடும்**
- ☐ **நீங்கள் வழக்கமாகத் தூங்கும் அல்லது உண்ணும் முறையில் மாற்றம் ஏற்படக்கூடும்**

இது இயல்பானது. பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான முதல் சில நாட்களில் அல்லது வாரங்களில் இவ்வாறு ஏற்படக்கூடும். இது சில நாட்களிலேயே மறைந்துவிடும், அல்லது அதிகபட்சமாக இரண்டு வாரங்களில் மறைந்துவிடும். நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்தால், இது சுலபமாக மறையும்: **இந்த குறிப்பேட்டில் கூறியிருப்பதன்படி உங்களை நீங்கள் நன்கு கவனித்துக் கொள்வதோடு மட்டுமல்லாமல், குடும்பத்தாரும் நண்பர்களும் உங்களுக்கு உதவ முன்வரும் போது அதை ஏற்றுக் கொள்ளவும்.**

பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனநிலைக் கோளாறுகள் உண்மையில் ஏற்படக்கூடியவை.

5 தாய்மார்களில் ஒருவருக்கு பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனநிலைக் கோளாறு ஏற்படும்.

பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனஅழுத்தம் மற்றும் பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனநிலைக் கோளாறுகள் (PPMD)

சில சமயங்களில் இந்த மனநிலை("blues") மறைவதில்லை. அல்லது, உங்களது கர்ப்பகாலத்தின் போதோ அல்லது குழந்தை பிறந்த முதல் வருடத்திலோ நீங்கள் இவ்வாறு உணரக்கூடும்.

நீங்கள் இவ்வாறு உணரக்கூடும்:

- ☐ உங்களைப் போன்ற உணர்வில்லாமல் இருத்தல்
- ☐ சோக உணர்வுடன் கண்ணீர் சிந்தக்கூடும்
- ☐ களையாகவும் தளர்வாகவும் இருந்தாலும் தூங்க இயலாமல் இருப்பது
- ☐ நீங்கள் வழக்கமாகத் தூங்கும் அல்லது உண்ணும் முறையில் மாற்றம் ஏற்படக்கூடும்
- ☐ அதிகமாக அமிழ்த்தலாக இருந்து, கவனம் செலுத்த முடியாமல் போதல்
- ☐ நீங்கள் முன்பு செய்து மகிழ்ந்த செய்கைகளில் நாட்டம் இல்லாமல் இருத்தல் அல்லது அவற்றைச் செய்வதில் மகிழ்ச்சி ஏற்படாமல் இருத்தல்
- ☐ அவநம்பிக்கை கொள்ளுதல் அல்லது வெறுப்பாக உணர்தல்
- ☐ தவிப்பு ஏற்படுதல், எரிச்சல் அல்லது கோபம் உண்டாகுதல்
- ☐ அதிகபட்ச சக்தி உணர்வு நிலையுடன், முழு ஆற்றலும் சுறுசுறுப்பும் இருப்பதாக உணர்தல்
- ☐ பரபரப்பாக உணர்தல் – இவை உளைவுகள், நெஞ்சுவலி, மூச்சிறைத்தல், மரத்துப் போதல், விரைப்புத்தன்மை அல்லது தொண்டையில் "கட்டு" போன்ற உணர்வுகள்.
- ☐ நீங்கள் ஒரு நல்ல தாயல்ல என்று நினைத்து குற்ற உணர்வும் வெட்கமும் கொள்வது
- ☐ குழந்தையுடன் பிணைப்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமல் இருப்பது, அல்லது குழந்தையுடன் தனியாக இருக்கப் பயப்படுவது
- ☐ குழந்தையைப் பற்றி திரும்பத் திரும்ப பய உணர்வுகள் கொள்வது
- ☐ உங்களுக்கோ அல்லது உங்களது குழந்தைக்கோ தீங்கு விளைவிக்க எண்ணுவது

இந்த அறிகுறிகளுள் எவையேனும் உங்களுக்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் இருந்திருக்கின்றனவா? காத்திருக்காதீர்கள். உங்களது தாய்நாட்டில் உங்களுக்கு இதற்கான உதவி கிடைத்திருக்காவிட்டாலும், இங்கு கனடாவில்உங்களுக்கும் உங்களின் குடும்பத்தாருக்கும் உதவி கிடைக்கும்.

- உங்களது ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளர் (குடும்ப மருத்துவர், மருத்துவ மாது, செவிலியர், மகப்பேறு மருத்துவர்/மகளிர் மருத்துவர் OB/GYN, மனநல மருத்துவர்)
- உங்களது உள்ளூர் பொதுநல ஆரோக்கியப் பிரிவைக் கண்டறிய கண்டுபிடிப்பதற்கான ServiceOntario: 1 866 532 3161
- டெலிஹெல்த் ஒன்ட்டாரியோ(Telehealth Ontario): 1 866 797 0000 அல்லது டிடிஒய்(TTY) 1 866 797 0007
- மனநல ஆரோக்கிய உதவி (Mental Health Helpline) ஒன்ட்டாரியோ(Ontario): 1 866 531 2600

பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனநிலைக் கோளாறுகள் (PPMD) பின்வருவனவற்றைப் போல இருக்கலாம்:

1. நீங்கள் உயர்வான மனநிலை இருப்பதாக எல்லோரிடமும் கூற, அவர்கள் அதை நம்புகிறார்கள். நீங்கள் சீக்கிரமாக விழித்தெழுந்து, சிறப்பாகத் தோற்றமளிக்கவும் உடலை மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும் முயற்சி செய்கிறீர்கள். வீடும் குழந்தையும் மிகவும் சுத்தமாக இருக்கின்றன. ஆனால் இதை எவ்வளவு காலம் இப்படி வைத்திருக்க முடியும் என்று நீங்கள் யோசிக்கிறீர்கள். முற்றிலும் வித்தியாசமான ஒரு நபரைப் போல நீங்கள் உள்ளூர உணர்கிறீர்கள்.

2. உங்களுக்கு நீங்களாக இருக்கும் உணர்வே இல்லை. சோவாவிலிருந்தோ அல்லது படுக்கையிலிருந்தோ எழுந்திருக்கவே உங்களுக்கு மனமில்லை. உங்களால் உங்களை பராமரித்துக் கொள்ள முடியாதது போலவும், அப்படியே உங்களால் முடிந்தாலும் அதைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுவதில்லை. உங்களால் குழந்தையை பராமரிக்கவே முடியவில்லை.

3. உங்களது குழந்தையிடம் நீங்கள் அன்பு செலுத்துவீர்கள் என நம்பியிருக்க, ஆனால் மாறாக குழந்தை உங்களை அச்சுறுத்துகிறது. உங்களைச் சார்ந்திருக்கும் இந்தக் குழந்தையைப் பராமரிக்கவும், அன்பு செலுத்தவும் எப்படி உங்களால் முடியும் என அவனை/அவளைப் பராமரிக்க நீங்கள் விரும்பவில்லை, அல்லது அந்தப் பொறுப்பை அவளது தந்தையிடமோ அல்லது மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களிடமோ விட்டுவிடுகிறீர்கள். உங்களுடன் இல்லாமல் இருப்பதே குழந்தைக்கு நல்லது என்று சில சமயம் நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்.

4. அவனை அல்லது அவளைப் பற்றி நீங்கள் எப்பொழுதும் கவலைப்படுவதால், உங்களால் குழந்தையை ரசிக்க முடியவில்லை. குழந்தையின் டைப்பர் சுத்தமாக உள்ளதா? குழந்தை சுகவீனமாக இருக்கிறதா? குழந்தையை நீங்கள் கீழே போட்டுவிட்டாலோ, அல்லது குளியல் தொட்டியில் குழந்தை உங்கள் கைகளிலிருந்து வழுக்கி விழுந்தாலோ என்ன ஆகும்? குழந்தைக்கு மூச்சு நின்று போனால் என்ன ஆகும்? நீங்கள் எப்பொழுதும் குழந்தையை சோதித்துக் கொண்டே இருக்கிறீர்கள், உங்களாலும் தூங்க முடியவில்லை, அவனை அல்லது அவளை மற்றவர்கள் கவனித்துக் கொள்ளவும் நீங்கள் அனுமதிப்பதில்லை. நீங்கள் மேலும் மேலும் சோர்வடைகிறீர்கள், ஆனாலும் உங்களால் கவலைப்படாமல் இருக்க முடியவில்லை.

5. நீங்கள் முற்கோபப்படுகிறீர்கள் என்பதுடன், அவ்வப்போது அழுகிறீர்கள். எந்தச் சிறிய விஷயமானாலும் அது குறித்து கோபப்படுகிறீர்கள். யாரும் எதையும் சரியாகச் செய்வதில்லை, அது துணி மடிப்பதாக இருந்தாலும் சரி அல்லது குழந்தைக்கு டைப்பர் மாற்றுவதாக இருந்தாலும் சரி. ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் எப்படிச் செய்ய விரும்பினீர்களோ அது அப்படி செய்யப்படவில்லை. உங்களைச் சுற்றி உள்ள உங்களது குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் உங்களுக்கு கோபமூட்டக்கூடாது என்பதாக நடந்து கொண்டாலும், உங்களால் கோபப்படாமல் இருக்க முடியவில்லை.

பிள்ளைப் பேற்றுக்குப் பின்பான மனநலக் கோளாறு அரிதானது.

பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனநலக் கோளாறு

தாய்மார்களுக்கு மிக அரிதாக பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனநலக் கோளாறு ஏற்படும். இது, தாய்க்கும் சேய்க்கும் ஆபத்துக்களை விளைவிக்கும் ஒரு கடுமையான நோயாகும்.

நீங்கள் இவ்வாறு உணரக்கூடும்:

- ☐ குழந்தைக்கோ அல்லது உங்களுக்கோ தீங்கிழைத்துக் கொள்வது பற்றிய எண்ணங்கள் இருத்தல்
- ☐ இல்லாத ஒன்றைப் பார்ப்பது அல்லது கேட்பது போன்ற உணர்வு
- ☐ பிறர் அல்லது பிற பொருட்கள் உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கோ தீங்கு விளைவிக்கும் என நம்புவது
- ☐ குழம்புவது அல்லது உண்மைநிலையை அறியாமல் இருப்பது உங்களுக்கு இது போன்ற எண்ணங்களோ அல்லது உணர்வுகளோ தோன்றினால், காத்திருக்காதீர்கள். உடனடியாக உதவியை நாடுங்கள். உங்களது மருத்துவரை இப்பொழுதே அழையுங்கள் அல்லது உங்களது உள்ளூர்

இது என்ன என்பதை உங்களது ஆரோக்கிய பராமரிப்பாளர் உங்களுக்கு விளக்குவார்.

மருத்துவமனையின் அவசரகால பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள் அல்லது ஒரு துன்பகால குறுக்கீட்டு தொலைபேசியை (crisis intervention line) அழையுங்கள்.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

- **உங்களை நீங்களே பழிகூறிக் கொள்ளாதீர்கள்.** நீங்கள் மட்டுமே இப்படி உணர்வதில்லை. உங்களது உணர்வுகள் அல்லது எண்ணங்கள் குறித்து வெட்கமோ அல்லது குற்ற உணர்வோ கொள்ளாதீர்கள். இப்படி இருப்பதால் நீங்கள் ஒரு நல்ல தாய் அல்ல என்பது பொருளல்ல.
- **உதவியை நாடுங்கள்.** உங்களது துணை/கணவர், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளர் அல்லது ஒரு CPNP பணியாளர் அல்லது ஒரு பொதுநல செவிலியர் போன்ற உங்களுக்கு ஆறுதலளிக்கும் ஒரு ஆதரவான நபருடன் பேசுங்கள். உங்களது உணர்வுகளைக் குறித்து வெட்கப்படாதீர்கள். உதவி நாடுவதில் தாமதம் காட்டுவது குணப்படுத்துவதைத் தாமதப்படுத்தக்கூடும்.
- **உங்களை நீங்கள் நன்றாக கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.** ஓய்வெடுத்து, ஆரோக்கியமான உணவு உண்டு, சுத்தமான காற்றை சுவாசித்து, உடற்பயிற்சி செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்.
- **உங்களுக்கென கொஞ்சம் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.** வீட்டு வேலைகளிலும் குழந்தைப் பராமரிப்பிலும் உதவ யாராவது முன்வரும் போது அதை ஏற்றுக் கொண்டு, சிறிது ஓய்வெடுங்கள்.
- **மனநல ஆலோசனை பெறுங்கள்.** ஒருவருக்கு-ஒருவர் என்பதான ஆலோசனை சந்திப்புகளில் பங்குபெறுங்கள் அல்லது பிற பெற்றோருடனான ஒரு ஆதரவுக் குழுவில் சேருங்கள்; ஒரு பாதுகாப்பான ஆதரவளிக்கும் சூழலில் உங்களது உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசுவது உதவிகரமாக இருக்கும்.
- **மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்வது பற்றி பேசுங்கள்.** தாய்ப்பாலூட்டும் போது பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள் பழக்கப்படாமல் இருக்க, உங்களது ஆரோக்கிய பராமரிப்பாளர் பரிந்துரைக்கக்கூடும்.

உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் உதவி கிடைக்கும்.

ஒரு துணைவர்/கணவர், குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள் எப்படி உதவலாம்?

- **அவரது உணர்வுகளுக்கு செவிசாய்த்து, ஆதரவு அளியுங்கள்.** அவரிடம் தனது உணர்வுகளைப் பற்றி பேசச் சொல்லி ஊக்கப்படுத்துங்கள். அவரிடம் “அதை விட்டுத் தள்ளு,” என்றோ “ஒரு அழகான, ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றிருப்பதற்கு நீ சந்தோஷப்பட வேண்டும்” என்றோ சொல்லாதீர்கள். இது அவரது உணர்வுகளை மேலும் மோசமடையச் செய்யும்.
- **தொழில்முறை வல்லுநரின் உதவியை நாடும்படி அவரை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.** ஒரு அன்பான தொழில்முறை மன ஆலோசகரை கண்டுபிடிக்க அவருக்கு உதவுங்கள். மேலும் ஆதரவளிக்கும் பொருட்டு, சந்திப்புகளுக்கு அவருடன் செல்லுங்கள்.
- **குழந்தையுடனான உங்கள் உறவை பலப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.** இப்படிச் செய்வது தாய்க்கு மிகவும் தேவையான ஓய்வை அளிக்கும்.
- **நீங்கள் எந்த விதத்தில் உதவ முடியும் என்று அவரிடம் கேளுங்கள்.** உணவளிப்பது, வீட்டு வேலைகளைச் செய்வது, பிற குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்வது அல்லது அவர் சொல்வதற்கு செவிசாய்ப்பது ஆகியவை உதவியளிக்கும்.
- **பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனநிலைக் கோளாறுகளைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.** பொறுமையாக இருங்கள். குணமாக சில நாட்கள் ஆகும்.
- **உங்களுக்கென சிறிது நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.** உங்களுக்கு விருப்பமானதைச் செய்ய தவறாமல் சிறிது நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கும் ஓய்வு தேவை.
- **யாரிடமாவது பேசுங்கள்.** பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனநிலைக் கோளாறு என்பது எல்லோருக்கும் சிரமமானது. உங்களுக்குத் தேவையான உதவியை குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், உங்களது ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளர் அல்லது ஒரு 24-மணிநேர துன்பகாலத் தொலைபேசி அளிக்கும்.
- **தாயின் PPMD குறித்து கோபப்படாதீர்கள் (அது அவளின் தவறோ அல்லது உங்களின் தவறோ அல்ல).** தவறாகப் புரிந்து கொள்வதையும் வெறுப்பாக உணர்வதையும் தவிருங்கள்; அவளுடன் பேசுங்கள்.

நினைவிருக்கட்டும்... இது உங்கள் தவறல்ல. உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் உதவி கிடைக்கும்.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையுடன் வாழும் வாழ்க்கை தந்தையர்/துணைவர்கள் மற்றும் இதர குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அழுத்தம் அளிக்க வல்லது, குறிப்பாக தாய் மனச்சோர்வுடம் இருந்தால். அவர்கள் தங்களைப் பார்த்துக் கொள்வதுடன், மனச்சோர்வு அல்லது பரபரப்பு ஏற்படும் போது உடனடியாக உதவியை நாட வேண்டும்.

பின்வரும் வலைத்தளங்களைப் பார்வையிடவும்:

- The Best Start Resource Centre's Postpartum Mood Disorder Campaign: www.lifewithnewbaby.ca
- Mood Disorders Association of Ontario: www.mooddisorders.ca
- Ontario Mental Health Helpline: www.mentalhealthhelpline.ca
- Pacific Postpartum Support Society: www.postpartum.org
- Postpartum Support International: www.postpartum.net

பிறந்த குழந்தையுடன் வாழும் வாழ்க்கை நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதைப் போல எப்போதும் இருக்காது.

பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனநிலைக் கோளாறு உள்ள தாய்மார்களில் 5ல் ஒருவராக நீங்கள் இருக்கக்கூடும்.

நினைவிருக்கட்டும்: உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும்; நீங்கள் மீண்டும் பழைய நிலையை அடைவீர்கள்.

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

பெஸ்ட் ஸ்டார்ட்: ஒன்ட்டாரியோவின் தாய், சேய் மற்றும் ஆரம்பகால குழந்தை வளர்ப்பு வள மையம்(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)
www.beststart.org

Health Nexus (ஹெல்த் நெக்சஸ்)
180 டண்டாஸ் ஸ்டிரீட் வெஸ்ட், சுவீட் 301 டொரண்டோ, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567
www. healthnexus.ca

இந்த ஆவணம் ஒன்ட்டாரியோ அரசின் நிதி உதவியுடன் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உரையை மாற்றியமைப்பது, மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் அச்சிடுவதற்கான செலவுகள், குடியுரிமை மற்றும் குடிவரவு கனடா மூலமாக கனடா அரசால் அளிக்கப்பட்டன.

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

2015