

எனது கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய நல்வாழ்வுத் திட்டம்

உங்கள் மனநலனைக் கவனித்தக் கொள்ள வேண்டிய ஆதரவைத் தயார் செய்ய உங்களுக்கு உதவுவதே இத்திட்டத்தின் நோக்கமாகும். கர்ப்பக்காலம், கழந்தை பிறப்பு மற்றும் அதற்கு அப்பால் ஏற்படும் உடல்நலனான மாற்றங்களைச் சமாளிக்கும் போது, உங்கள் உணர்ச்சி சார்ந்த நல்வாழ்வும் முக்கியமானது. இந்த நேரத்தில் பல பெண்கள் மனக்கவலை, மகிழ்ச்சியற்ற மனநிலை, மனத் தயரம், மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகிறார்கள், அல்லது இந்த நேரத்தில் மிகவும் கடிமையான மனநலம் சூன்றியவர்களாக உணர்கிறார்கள், இது எதிர்பாராததாகும்.

இந்தத் திட்டம் உங்களுக்குத் தேவையான ஆதரவைப் பற்றி சிந்திக்க உங்களுக்கு உதவும். இதை வேறு யாரிடமும் பகிர்ந்தகொள்ளலாமா வேண்டாமா என்பது உங்கள் முடிவாகும்.

உங்கள் கர்ப்பம் மற்றும் உங்கள் கழந்தையைப் பற்றி நீங்கள் கவலையான உணர்ச்சிகளைக் கொண்டிருக்கலாம். சுறிப்பாக நீங்கள் மூந்தைய இழப்பை அனுபவித்திருந்தால் இது மூற்றிலும் இயல்பானது. உங்கள் மருத்தவச்சி அல்லது சுகாதாரப் பார்வையாளரிடம் நீங்கள் பேச வேண்டிய சில பொதுவான அறிகுறிகள் இங்கே தரப்பட்டள்ளன:

- அழகை
- மனப்பளவாக உணர்வது
- எரிச்சலாக இருப்பது/அடிக்கடி வாக்கவாதம் செய்வது
- கவனம் செலுத்த இயலாமை
- பசியுணர்வில் மாற்றம்
- தூக்கம் அல்லது தீவிர ஆற்றல் பிரச்சினைகள்
- அதிவேக எண்ணங்கள்
- அதிக மனக்கவலையாக உணர்வது
- வழக்கமான விஷயங்களில் ஆர்வமின்மை
- தங்கள் கழந்தைக்கான உணர்வுகள் இல்லாமை

சில பெண்கள் இவற்றையும் கொண்டிருக்கலாம்:

- ஊடாடுவதில் மூற்றும் தயரத்தை ஏற்படுத்துகின்ற எண்ணங்கள் அல்லது படங்கள், எ.கா. உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் கழந்தைக்குத் தீங்கு ஏற்படக்கூறது அல்லது உங்களுக்கு நீங்களே அல்லது உங்கள் கழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிப்பீர்கள் என்ற எண்ணங்கள்
- தற்கொலை எண்ணங்கள்
- கடிமையான சடங்குகள் மற்றும் மனதில் ஊன்றிய கருத்துக்கள்

"என்னால் கழந்தைப் பராமரிக்க முடியவில்லை, ஆனால் என் அம்மா எனது நடைக்கழந்தையை வெளியே அழைத்துச் செல்ல வாரத்தில் 3 நாட்கள் காலையில் வந்தார். நான் கழந்தையுடன் சற்று சூடதல் நேரம் தூங்க முடியும் என்ற இதற்கு அர்த்தம், இது உண்மையில் எல்லாவற்றிற்கும் உதவியது. அந்தக் சூடதல் தூக்கம் என்னை நன்றாக உணர்வைத்தது!"

- ஜோ, 2 பிள்ளைகளின் தாய்

பெரும்பாலும் உங்கள் நண்பர்களும் கட்டும்பத்தினரும் நீங்கள் எதையேனும் செய்வதற்கு முன்னதாகவே அச்செயல் சரியாக இல்லை என்று கண்டிப்பிப்பார்கள்.

என்னைத்
தொந்தரவு செய்யும் விஷயங்களைப் பற்றி நான் அவர்களிடம் கேட்பேன் மற்றும் பேசுவேன்.*
மேலும், உங்களை நீங்களே கேட்டக்கொள்ளுங்கள்...

நான் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கிறேன் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளும் நபரா நான்?

நான் சங்கடமாக உணர்ந்தால் எப்படி உரையாடலைத் தொடங்குவது?

நான் சொல்வதை யாரும் கேட்பதில்லை அல்லது என்னை யாரும் ஆதரிப்பதில்லை என்று உணர்ந்தால் நான் வேறு யாரிடம் செல்வது?

நான் எப்படி உணர்கிறேன்?
இப்போது நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள், கழந்தை பிறப்பைப் பற்றிய உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் உங்கள் கழந்தையைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி எழுத சிறிது நேரம் ஒதுக்கங்கள். சரியான அல்லது தவறான பதில்கள் என்று எதவும் இல்லை, மேலும் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பது காலப்போக்கில் மாறலாம். நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதை நாட்குறிப்பில் குறித்த வைப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



* நீங்கள் அவர்களிடம் இந்த நல்வாழ்வுத் திட்டத்தைப் பகிர்ந்தகொள்ள விரும்பலாம்

தயாராக இருப்பது: உதவி மற்றும் ஆதரவு

ஆதரவைக் கண்டறிவது கழிப்பமடையச் செய்வதாக இருக்கலாம், கறிப்பாக நீங்கள் சுயமாகத் தேடிக் கொண்டிருந்தால். உங்கள் கர்ப்பக் காலத்தில் உள்ளூர் நடவடிக்கைகள் மற்றும் கழிக்களை ஆராயத் தொடங்குவது, உங்கள் பகுதியில் உள்ள புதிய நண்பர்களையும் தாய்மார்களையும் சந்திப்பதற்கான சிறந்த வழியாகும். கழிந்த பிறப்புக்கு மந்தைய வகுப்புகள், பேபி மசாஜ், பிரசவத்திற்கு மந்தைய மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய உடற்பயிற்சிக் கழிப்புகள், புதிய தாய்மார்கள் கழிப்புகள் மற்றும் இதபோன்றவற்றைக்காக உள்ளூர் கழிந்தைகள் மையத்திலும் Netmums வலைத்தளத்திலும் ஆராயுங்கள்.

மற்ற கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் புதிய தாய்மார்களைச் சந்திப்பதில் அல்லது உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கக் கூறும்படி இருப்பது ஆகியவற்றைத் தொடங்குவது ஒருபோதும் மன்கூட்டியே தொடங்குவதாகாத.

பின்வரும் கழிப்புகள்/வகுப்புகள் எனக்கே உள்ளூரில் உள்ளன:

பொருட்களை வாங்க செல்லுதல், சூத்தம் செய்தல் மற்றும் கழிந்தையைப் பராமரித்தல் போன்ற நடைமுறைகளில் எனக்கே உதவி தேவைப்பட்டால் நான் யாரிடம் கேட்கலாம்?

நான் அழைக்க மடிகின்ற நபர்கள்:

- இதை நீங்கள் www.tommys.org/wellbeing-plan என்ற இணையப்பக்கத்திலும் நிரப்பலாம்
- மேலும் தகவல்களுக்கும், தேசிய மற்றும் உள்ளூர் ஆதரவு அமைப்புகளின் மடிமையான பட்டியலுக்கும், www.tommys.org/mh-support என்ற இணையப்பக்கத்தைப் பார்வையிடவும் அல்லது 0800 1470 800 என்ற Tommy -இன் இலவச தொலைபேசி எண்ணை அழைக்கவும்
- மேலும் தகவல்களை www.tommys.org/mentalwellbeing என்ற இணையப்பக்கத்தில் கண்டறியவும்

சமாளிப்பதற்கான வழிகள்: எது என்னை ஈர்க்கக்கூடும்?

பெற்றோர், உடன்பிறந்தவர்கள், தணைவர் அல்லது நம்பகமான நண்பர் போன்ற நான் நம்பும் ஒருவரிடம் நான் எப்படி உணர்கிறேன் என்பதைப் பற்றி பேசுவது

நான் எப்படி உணர்கிறேன் என்பதைப் பற்றி எனது மரத்தவச்சி அல்லது உடல்நலப் பார்வையாளரிடம் பேசுவது

கூறும்படி வைத்துக்கொள்வது

ஒரு ஆரோக்கியமான உணவுமுறையின் மீது கவனம் செலுத்தவது

யோகா, தியானம் என ஓய்வெடுப்பதற்குப் பல்வேறு வழிகளைக் கண்டறிதல்

பாட்காஸ்ட்களைக் கேட்பது

மனத்தெளிவு நிலையை ஏற்படுத்தும் செயலிகளைப் பயன்படுத்தவது

வீட்டே வேலைகள் மற்றும் கழிந்தை காப்பகம் போன்றவற்றில் உதவி கேட்பது

என் கழிந்தையைப் பற்றி நான் கவலைப்பட்டால் ஆதரவுக்காகக் கேட்பது

நான் சிந்திக்கும் முறைகளை எப்படி மாற்றுவது என்பது பற்றி கண்டறிவது

எனது மரத்தவரிடம் ஆலோசனை அல்லது மரத்தகளுக்கான சாத்தியக்கூறு பற்றி கலந்தரையாடவது

"மற்றவர்களுடன் பேசுங்கள் - கறிப்பாக மற்ற புதிய தாய்மார்களுடன். நான் என் கடிப்பத்திலிருந்து வெகு தொலைவில் வசிக்கிறேன், ஆனால் கழிந்தைகள் கழிக்களுக்குச் செல்வதன் மூலம் பூங்காவைச் சுற்றி நடப்பதன் மூலம் நிறைய புதிய நண்பர்களைப் பெற்றுள்ளேன். அந்தப் பெண்கள் எனது ஆதரவு வலையமைப்பாக மாறியுள்ளனர், அவர்களின் கழிந்தைகள் எனது மகனின் நண்பர்களாக உள்ளனர்."

லாரன், 1 பிள்ளைக்கு அம்மா

உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரு நிபுணரின் தொடர்பு விவரங்களை இங்கே பதிவு செய்யவும் அல்லது நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டால் கிடைக்கின்ற பிற ஆதரவைப் பற்றி அறிந்து வைத்திருக்கவும். அவர்கள் உங்களைப் பற்றி தீர்மானிக்க மாட்டார்கள், மேலும் உங்களுக்குத் தேவையான எந்த ஆதரவையும் அணுக உதவுவார்கள்.

மரத்தவச்சி:

உடல்நலப் பராமரிப்பு வரகையாளர்:

ஜிபி:

பிற: