উৎপাদন: মে 2026
পর্যালোচনার তারিখ: মে 2029

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

জন্ম দেওয়ার পর

একটি সহজ নির্দেশিকা

এই রিসোর্সটি একাধিক ভাষায় পাওয়া যায়। আরও তথ্যের জন্য আপনার মিডওয়াইফকে জিজ্ঞাসা করুন।

NHS
Surrey and Sussex

সন্তান জন্ম দেওয়ার পর আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া

সন্তান জন্ম দেওয়ার পরের প্রথম কয়েক সপ্তাহ ও মাস খুব আবেগঘন হতে পারে।

আপনি আনন্দিত, সুখী ও গর্বিত বোধ করতে পারেন। আপনি চিন্তিত বা দুঃখিতও বোধ করতে পারেন।

নতুন বাবা-মা হিসেবে সুখী হতে এবং এই সময়টা উপভোগ করতে আপনি চাপ অনুভব করতে পারেন।

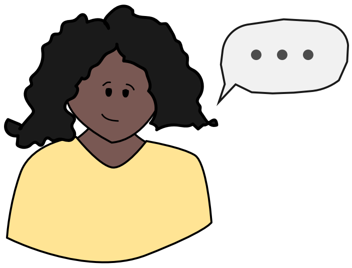
এই বিষয়টি বাবা-মা উভয়েই অনুভব করতে পারেন। কিন্তু আপনি যদি মনমরা বা মানসিক চাপে থাকেন তবে ভাববেন না আপনি একা।

সন্তান জন্ম দেওয়ার পর অনেকের মেজাজের পরিবর্তন হয়। এটি কখনও কখনও "বেবি ব্লুজ" নামে পরিচিত। এটি সাধারণত মাত্র 5 থেকে 10 দিন স্থায়ী হয়।

10 দিনের বেশি সময় ধরে মেজাজের পরিবর্তন অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজনীয়তার একটি লক্ষণ হতে পারে।

প্রতি 4 জনের মধ্যে 1 জন গর্ভাবস্থায় বা সন্তান জন্মদানের পরের প্রথম বছরে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগেন।

কে সহায়তা করতে পারে



আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য কিছু উপায় রয়েছে। এগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- প্রতিদিন হালকা নড়াচড়া।
- আপনার বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলা।
- আপনি কী করতে পারবেন সে সম্পর্কে বাস্তববাদী হওয়া।
- প্রয়োজনের সময় বাস্তব সাহায্য চাওয়া।
- ভালোভাবে খাওয়া-দাওয়া করা।
- বাইরে সময় কাটানো।

আরও সহায়তার লিঙ্কগুলো পেছনের পৃষ্ঠায় রয়েছে।

কে সহায়তা করতে পারে

আপনি আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর বা GP-এর সাথে কথা বলতে পারেন। তারা সহায়ক পরিষেবাগুলো ব্যাখ্যা করবেন এবং সেগুলোর জন্য কোনো অপেক্ষমান তালিকা আছে কিনা তাও জানাবেন।

আপনাকে আপনার হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য মিডওয়াইফের কাছে পাঠানো হতে পারে।

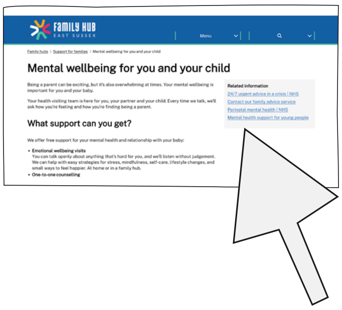
আপনার এলাকার সহায়তা সম্পর্কে আরও জানতে নিচের লিঙ্কগুলোতে ক্লিক করুন।

পশ্চিম সাসেক্স এবং ব্রাইটন ও হোভ: uhsussex.nhs.uk/services/maternity/specialist-support/mental-health

পূর্ব সাসেক্স: esht.nhs.uk/service/maternity/emotional-wellness

সারে: surreyandsussex.nhs.uk/our-services/womens-services/maternity-services/your-mental-wellbeing-during-and-after-pregnancy

কে সহায়তা করতে পারে

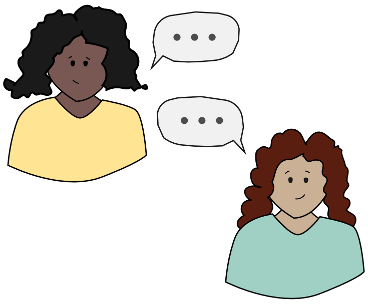


আপনার এলাকার স্বাস্থ্য পরিদর্শকদের সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য নিচের লিঙ্কগুলিতে ক্লিক করুন:

ব্রাইটন এবং পশ্চিম সাসেক্স: healthforunder5s.co.uk/sussex/services/specialist-support/specialist-health-visitors-perinatal-and-infant-mental-health-pnmh

পূর্ব সাসেক্স: familyhubs.eastsussex.gov.uk/families/mental-wellbeing

কে সহায়তা করতে পারে



NHS টকিং থেরাপি আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সহায়তা করতে পারে। এর মধ্যে রয়েছে আপনার অনুভূতি সম্পর্কে একজন বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলা।

আপনি নিচের লিঙ্কগুলো ব্যবহার করে সহায়তা পেতে পারেন। আপনার GP-ও আপনাকে রেফার করতে পারেন।

ব্রাইটন: brightonandhovewellbeing.org/talking-therapies

পূর্ব সাসেক্স: healthinmind.org.uk

পশ্চিম সাসেক্স: westsussextalkingtherapies.nhs.uk

সারে: mindmattersnhs.co.uk

আরও সহায়তার জন্য আপনার পরিচর্যা দল আপনাকে বিশেষজ্ঞ প্রসবকালীন মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা কেন্দ্রে পাঠাতে পারে।

কে সহায়তা করতে পারে

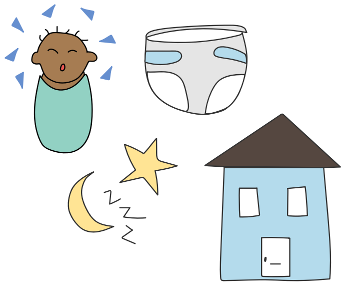
আপনার যদি এখনই সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি এগুলি করতে পারেন:

- 111 নম্বরে ফোন করতে এবং মানসিক স্বাস্থ্য অপশন বেছে নিতে।
- সামারিটানদের 116 123 নম্বরে ফোন করতে।

সাসেক্সে আপনি আরও যা করতে পারেন:
85258 নম্বরে SUSSEX শব্দটি লিখে টেক্সট করতে।

সারেতে আপনি আরও যা করতে পারেন:
0800 915 4644 নম্বরে কল করুন।

শিশুকে নিয়ে জীবন



একটি শিশুকে নিয়ে জীবন অগোছালো এবং চাপপূর্ণ হতে পারে।

ঘুমের অভাব এবং হরমোনের পরিবর্তনের কারণে আপনি আরও বেশি আবেগপ্রবণ হয়ে পড়তে পারেন।

cry-sis®

আপনার শিশু যদি সারাক্ষণ কাঁদে তবে তা সামলানো কঠিন হতে পারে।

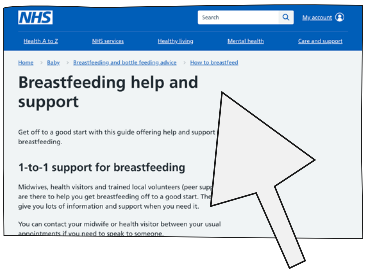
ক্রাই-সিস হেল্পলাইনটি কান্নারত ও নিদ্রাহীন শিশুদের অভিভাবকদের সহায়তা প্রদান করে।

সহায়তার জন্য 0800 448 0737 নম্বরে কল করুন।

আপনার যদি স্তন্যপান করাতে সমস্যা হয় তবে এটি আরও কঠিন হতে পারে।

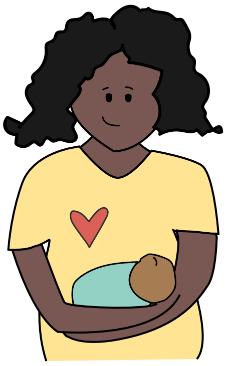
আপনার মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শক আপনাকে পথনির্দেশনা দিতে পারেন।

শিশুকে নিয়ে জীবন



খাওয়ানোর সহায়তা সম্পর্কে আরও জানতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

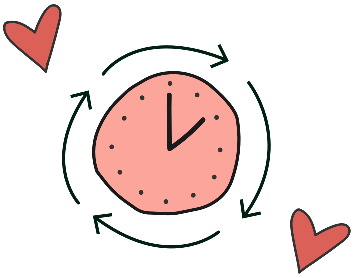
[nhs.uk/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/help-and-support](https://www.nhs.uk/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/help-and-support)



কিছু মানুষ স্তন্যপান করাতে না পারলে বা না চাইলে অপরাধবোধে ভোগেন।

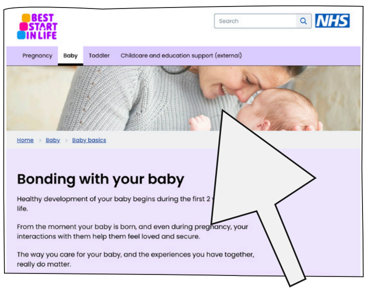
যদিও বুকের দুধ আপনার শিশুর জন্য খুবই ভালো তবে আপনারা দুজনেই সুখী ও সুস্থ থাকাটাও জরুরি।

আপনার শিশুর সাথে বন্ধন তৈরি করা



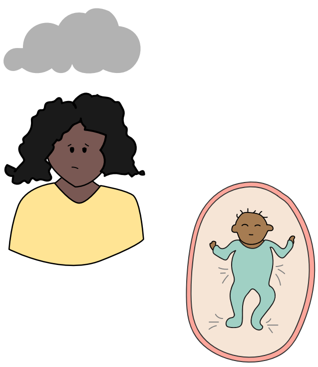
কিছু মানুষ তাদের সন্তান জন্ম নেওয়ার সাথে সাথেই তার প্রেমে পড়ে যান। কিছু মানুষের ক্ষেত্রে ভালোবাসা গড়ে উঠতে সময় লাগে।

উভয়ই স্বাভাবিক।



আপনার শিশুর সাথে বন্ধন দৃঢ় করার উপায় জানতে নিচের লিঙ্কে ক্লিক করুন।

nhs.uk/best-start-in-life/baby/baby-basics/bonding-with-your-baby



আপনার শিশুর সাথে বন্ধন তৈরি করতে যদি খুব কষ্ট হয় তবে এটি প্রসব পরবর্তী বিষণ্ণতা বা উদ্বেগের লক্ষণ হতে পারে।

আপনার কেমন লাগছে সে বিষয়ে আপনার মিডওয়াইফ, GP বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

প্রসব পরবর্তী বিষণ্ণতা

প্রসব পরবর্তী বিষণ্ণতা এবং 'বেবি ব্লুজ' এক জিনিস নয়।

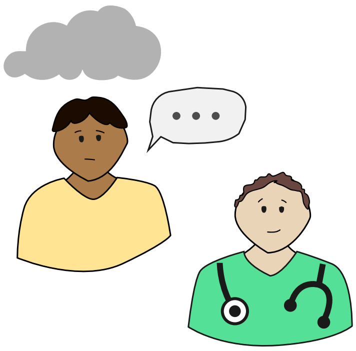
এটি দীর্ঘস্থায়ী এবং এটি একটি মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা যার চিকিৎসা প্রয়োজন।

আপনার সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে যদি:

- ☐ আপনার দুঃখ ও কান্না লাগে।
- ☐ আপনি বেশিরভাগ সময় অসহায় বা অপরাধী বোধ করেন।
- ☐ আপনি আপনার শিশুর সাথে একা থাকা নিয়ে চিন্তিত হন।
- ☐ আপনার মনোযোগ দিতে কষ্ট হওয়া।
- ☐ আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘুমান।
- ☐ আপনার বাচ্চা ঘুমিয়ে থাকলেও আপনার ঘুমাতে কষ্ট হয়।
- ☐ আপনার স্বাভাবিকের চেয়ে কম বা বেশি খিদে লাগে।
- ☐ আপনার বন্ধু, পরিবার বা সঙ্গীর সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলেন।

যদি আপনার এই উপসর্গগুলোর কোনোটি 5 থেকে 10 দিনের বেশি সময় ধরে থাকে তাহলে আপনার মিডওয়াইফ, হেলথ ভিজিটর বা GP-এর সাথে কথা বলুন।

সঙ্গীর মানসিক স্বাস্থ্য

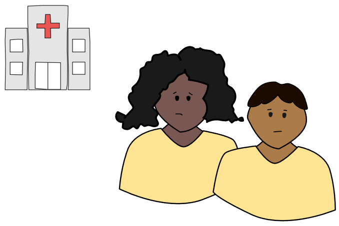


আপনি যদি সম্প্রতি সন্তান জন্ম দেওয়া কোনো নারীর সঙ্গী হন তাহলে আপনার মনে হতে পারে যে মনোযোগটা তাঁর ওপরই থাকা উচিত।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যও গুরুত্বপূর্ণ। আপনার রাগ, হতাশা লাগতে পারে বা আপনার শিশুকে এড়িয়ে চলতে ইচ্ছা করতে পারে। আপনি আপনার GP-এর সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি একা নন।

আপনার GP আপনাকে সহায়তার জন্য রেফার করতে পারেন।

আপনার শিশুকে ছাড়া বাড়ি ফেরা



এমনও হতে পারে যে আপনাকে আপনার শিশুকে ছাড়াই হাসপাতাল ছেড়ে যেতে হতে পারে।

কারণ যাই হোক না কেন এর ফলে হারানোর বেদনা, মানসিক আঘাত এবং শোকের অনুভূতি হতে পারে।

এর সাথে কীভাবে মানিয়ে নেওয়া যায় সে বিষয়ে আরও পরামর্শ আমাদের গাইডগুলোতে পাওয়া যাবে:

- আপনার শিশু যখন নবজাতক পরিচর্যা কেন্দ্রে থাকে তখন আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া।
- গর্ভাবস্থা বা সন্তান হারানোর পর আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া।

জন্মকালীন আঘাত এবং PTSD

জন্ম সবার জন্য আলাদা। এটা বিরক্তিকর বা ভীতিকর হতে পারে।

আপনার প্রসব হয়তো আপনার আশানুরূপ নাও হতে পারে।

প্রতি 3 জন নারী ও প্রসূতির মধ্যে 1 জন তাদের প্রসবকে বেদনাদায়ক বলে বর্ণনা করেন।

এর ফলে যা হতে পারে:

- নিম্ন আত্মসম্মান।
- অপরাধবোধ।
- আপনার শিশুর সাথে বন্ধন তৈরি করতে অসুবিধা হওয়া
- সম্পর্কের সমস্যা।
- গর্ভাবস্থা বা প্রসবের ভয়।

আপনার যদি এমন মনে হয় তাহলে সহায়তার জন্য আপনি আপনার পরিচর্যা দলের সাথে কথা বলতে পারেন।

জন্মকালীন আঘাত এবং PTSD

কিছু ক্ষেত্রে, জন্মকালীন আঘাত থেকে প্রসবোত্তর মানসিক চাপ ব্যাধি (PTSD) হতে পারে।

PTSD-এর লক্ষণগুলো হলো:

- ☐ জন্ম নিয়ে খারাপ স্মৃতি।
- ☐ দুঃস্বপ্ন বা ঘুমের সমস্যা।
- ☐ ব্যথা বা ঘাম।
- ☐ জন্ম নিয়ে কথা বলা এড়িয়ে যাওয়া।
- ☐ সহজেই চমকে ওঠা।
- ☐ রাগ হওয়া।
- ☐ অস্থির বোধ করা বা আরাম করতে না পারা।
- ☐ আপনার শিশুর সাথে বন্ধন তৈরি করতে না
- ☐ পারার অনুভূতি। জন্মের কথা মনে করিয়ে দেয় এমন জায়গা, মানুষ বা জিনিস এড়িয়ে চলা।

তালিকাভুক্ত উপসর্গগুলোর কোনোটি আপনার থাকলে আপনার GP, মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

আপনি একটি ডিব্রিফিং পরিষেবাও ব্যবহার করতে পারেন।

NHS
Surrey and Sussex

ডিব্রিফ

ডিব্রিফিং সার্ভিস হলো যখন আপনি আপনার প্রসব সম্পর্কে কোনো ডাক্তার বা মিডওয়াইফের সাথে কথা বলেন।

এটি আপনাকে এগুলিতে সহায়তা করতে পারে:

- কী ঘটেছে তা বুঝতে।
- জন্ম নিয়ে আপনার অনুভূতিগুলো বলতে।
- প্রশ্ন করতে।
- আপনার দুশ্চিন্তার যেকোনো বিষয় নিয়ে কথা বলতে।

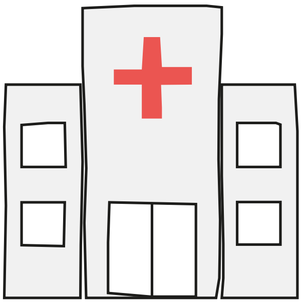
আপনার ইতিহাস

আপনার ডাক্তার বা মিডওয়াইফকে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের ইতিহাস সম্পর্কে জানানো উচিত।

আপনার শিশুর জন্মের আগে থেকেই যদি আপনি দীর্ঘদিন ধরে সুস্থ বোধ করে থাকেন তবুও এটি গুরুত্বপূর্ণ।

এটি আপনাকে সহায়তা করার জন্য একটি প্ল্যান নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।

আরও সহায়তা



সন্তান জন্মদানের পর আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে আপনার পরিচর্যা দল পাশে রয়েছে।

আপনার হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য মিডওয়াইফ আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনি কেমন অনুভব করছেন সে বিষয়ে আপনার GP বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলতে পারেন।

সন্তান জন্মদানের পর আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে সহায়তা করার জন্য আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে দেখুন:

পান্ডাস – মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য ও সহায়তা
pandasfoundation.org.uk

ম্যাটার্নাল মেন্টাল হেলথ এলায়েন্স – তথ্য
maternalmentalhealthalliance.org/about-maternal-mental-health

বার্থ ট্রমা অ্যাসোসিয়েশন - তথ্য ও সহায়তা
birthtraumaassociation.org.uk

Birth Rights – গর্ভাবস্থা ও প্রসবের ক্ষেত্রে আপনার অধিকার
birthrights.org.uk

LGBT মায়েরা – LGBT মায়েদের জন্য সহায়তা
lgbtmummies.com

আইকন – ক্রন্দনরত শিশুকে সহায়তা
iconcope.org

বাবা ও সঙ্গীদের জন্য সহায়তা
টমির – অভিভাবক হওয়ার বিষয়ে তথ্য
tommys.org/pregnancy-information/dads-and-partners

বাবারাও গুরুত্বপূর্ণ – বাবাদের জন্য তথ্য
healthforunder5s.co.uk/sussex/local-advice-and-events/advice/dads-are-important-too

Dad Matters – বাবাদের জন্য সহায়তা ও নির্দেশনা
home-start.org.uk/info-for-dads

আপনার ইন্টারনেট না থাকলে আপনি আপনার মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শককে এই নির্দেশিকার যেকোনো উপকরণের একটি অনুলিপি প্রিন্ট করে দিতে বলতে পারেন।

এই নির্দেশিকাটি পরিষেবা ব্যবহারকারী ও সহায়ক কর্মীদের পাশাপাশি বাস্তব অভিজ্ঞতাসম্পন্ন প্রবক্তা এবং ম্যাটারনাল মেন্টাল হেলথ অ্যালায়েন্সের কর্মীরা পর্যালোচনা করেছেন।