

## ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ (Self-Care)

### ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (Why Self-Care is Important)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਸਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ: (You may find that you:)

- ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੁਣ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਉਰਜਾਵਾਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਇਹਨਾਂ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: (Try practicing these self-care tips:)

- ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਬਿਨਾਂ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਝਪਕੀ ਲਓ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਰਹਿਮ ਕਰੋ- ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
(Be kind to yourself—caring for a new baby is a lot of work.)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।  
(If you are struggling, you are not alone.)

### ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? (Questions or Need Help?)

1. ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
  2. ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ **811** ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਹੈਲਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **1.877.303.2642** 'ਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਉਦਾਸੀ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ [www.ahs.ca/ppd](http://www.ahs.ca/ppd)  
ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Healthy Parents, Healthy Children  
[www.healthyparentshealthychildren.ca](http://www.healthyparentshealthychildren.ca) ਤੇ ਜਾਓ