

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਾਯੂਸੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ, "ਅਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਪਸ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ!" ਪਰ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਇੰਨੇ ਵਧੀਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਪਿਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ। ਉਸ ਨਾਲ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮਾਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਮਾਯੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸਾਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਦੂਸਰੇ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਸਾਧਨ](#) ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਮਾਯੂਸੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ

ਅਜਮਾਓ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਲਿਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਝਪਕੀ ਲੈ ਸਕੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲਾ ਬਿਤਾ ਸਕੋ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ
- ਹੋਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ](#) ਦੇਖੋ।



ਖਤਰਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਹਿਲਾਓ (shake) ਨਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਗੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਹੱਟ ਜਾਓ। [ਰੋਣਾ](#) ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [purplecrying.info](#) ਤੇ ਜਾਓ।