

زندگی با نوزاد شما

مقابله با احساس ناامیدی

وضعیت اورژانسی



اگر افکاری درباره آسیب زدن به خودتان در ذهن دارید، فوراً کمک بگیرید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود یا از طریق شماره 1-8-1-8 به HealthLink BC تماس بگیرید (24 ساعت روز، 7 روز هفته) و به صورت محرمانه با یک پرستار دارای گواهی صحبت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اضطراب، به قسمت سلامت عاطفی شما مراجعه کنید.

خطر



هرگز کودک را تکان ندهید. تکان دادن کودک ممکن است باعث ایجاد آسیب مغزی یا مرگ شود. اگر احساس می‌کنید ممکن است کنترل خود را از دست بدهید، کودکتان را در یک جای امن روی زمین بگذارید و محل را ترک کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به قسمت گریه کردن بروید و به purplecrying.info مراجعه کنید.

کاهش احساس ناامیدی

امتحان کنید:

- وقتی احساس ناامیدی کردید، کودک را یک جای امن روی زمین بگذارید و برای چند دقیقه از اتاق خارج شوید
- از دوستان یا اعضای خانواده بخواهید همراه کودک به پیاده‌روی بروند تا شما کمی بخوابید یا برای مدتی با همسران تنها باشید
- با همسر، خانواده و دوستان درباره مشکلات خود صحبت کنید
- وقتی به شما پیشنهاد کمک شد، آن را قبول کنید
- احساسات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید

داستان خانوادگی



گاهی اوقات فکر می‌کردم «چه کاری بود کردم؟ می‌خوام به زندگی قبلم برگردم!» اما زمان‌های خوب آنقدر فوق‌العاده هستند که دیگر نمی‌توانم پدر نبودن را حتی تصور کنم.

به خانه بردن یک نوزاد به معنای ایجاد تغییرات بسیار است - در خانواده، بدن و برنامه زندگی شما. این حقیقت که بسیار خسته هستید و زندگی به عنوان یک پدر و مادر می‌تواند ناامیدکننده باشد را هم به آن اضافه کنید.

ممکن است گاهی احساس کنید گریه‌های فرزندتان تمامی ندارد و تمام کارهای شما بی‌فایده است. ممکن است حس کنید در خانه زندانی شدید و دیگر نمی‌توانید کارهای گذشته را انجام بدهید. ممکن است با بدنتان راحت نباشید یا با همسران احساس صمیمیت نکنید. ممکن است حس کنید دارید زیر فشار حضور مهمانان یا سیل نصیحت‌هایی که دریافت می‌کنید، له می‌شوید. تمام این احساسات عادی هستند.

آیا می‌دانستید



صحبت کردن با سایر والدین تازه کار به شما کمک می‌کند ببینید که آن‌ها هم احساساتی مشابه احساسات شما دارند. برای اطلاع از گروه‌ها و برنامه‌های تربیت فرزند به بخش منابع مراجعه کنید.

