



NATIONWIDE CHILDREN'S

When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

नयाँ आमाहरू एवम् बुवाहरूको लागि परामर्श Advice for New Moms and Dads (Nepali)

नयाँ आमाबुवाहरूको सहायताको लागि तथा उनीहरूका शिशुहरूलाई स्वस्थ रूपमा हुर्काउने तरिकाहरूबारे धेरै पुस्तकहरू छन्। यहाँ कतिपय तुरुन्तै अपनाउन सकिने सुझावहरू दिइएका छन् जसबाट तपाईंले प्रारम्भ गर्न सक्नुहुन्छ।

आफू स्वयंको ख्याल राख्नु

- केही समयको लागि आराम गर्नुहोस्! शिशु सुतेको बेलामा आफू पनि सुत्नुहोस्।
- स्वस्थ भोजन खानुहोस्। स्वस्थ आहार ग्रहण गर्ने बानी छ भने, यसले तपाईंलाई अधिक ऊर्जा दिन्छ, तपाईंको मनोदशामा सुधार ल्याउँछ अनि तपाईंलाई अझ राम्ररी ध्यान केन्द्रित गर्नमा मद्दत पुऱ्याउँछ।
- तपाईंलाई आवश्यकता परेको बेलामा सहायता वा समर्थनलाई स्वीकार गर्नुहोस्। तपाईंले सदैव एकलै सबै कुरो गर्न सक्नुहुँदैन अनि तपाईंलाई आफ्नो लागि पनि केही समय निकाल्ने खाँचो छ। ती गतिविधिहरूमा सामेल हुनुहोस् जो तपाईंलाई मनपर्छ।
- तपाईंले आफ्नो शिशुलाई जन्म दिनु भएपछि आफ्नो मनोदशाप्रति ध्यान दिनुहोस्। तपाईंलाई शिशु जन्मिएपछि हुने बेचैनी अथवा प्रसवोत्तर अवसाद हुन सक्छ। यदि तपाईं आफ्नो मनोदशालाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई भन्नुहोस्।
- यदि तपाईंले आफूलाई आफ्नो शिशुसित हतोत्साहित वा क्रोधित भएको पाउनुहुन्छ भने, भरोसायोग्यको आफन्त वा साथीलाई सहायताको लागि भन्नुहोस्।

- शिशुको लालनपालनमा लागेका आमाबुवाहरूको समूहमा सामेल हुनुहोस्। उनीहरू रमाइलो गर्ने हुन सक्छन् तथा तपाईं नयाँ आमाबुवा हुनुभएकोले उनीहरूले तपाईंलाई मद्दत पुर्याउने धेरै कौशलहरू सिकाउन सक्छन्।

आफ्ना शिशुहरूको हेरचाह गर्नु

- तपाईं अस्पताल छोडेर जानअघि वा अस्पतालबाट घर वापस आउने बित्तिकै आफ्नो शिशुको लागि डक्टरसित एपोएन्टमेन्ट मिलाउनुहोस्। अधिकांश शिशुहरूलाई उनीहरू 5-देखि 7 दिनहरू पुग्दा बालचिकित्सकसमक्ष प्रथमपल्ट लगिन्छ। अस्पतालमा तपाईंको डक्टरले यसभन्दा पहिले नै लैजाने सिफारिस गर्न सक्छन्। यदि तपाईं एक किशोर-किशोरी हुनुहुन्छ भने, बालचिकित्सकहरूको सूची निम्ति TaP क्लिनिकलाई भन्नुहोस्।
- यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको शिशु सुरक्षित ढङ्गमा सुतोस्। सुरक्षित सुताइका ABC-हरूलाई याद राख्नुहोस्। शिशुलाई **ALONE (एक्लै)**, **BACK (उत्तानो)** पारेर **CRIB (कोक्रो)** -मा सुताउनुपर्छ।
- आफ्नो शिशुसित सम्बन्ध गाँस्नुहोस्। यो महत्त्वपूर्ण छ! शिशुहरूले समातेर उठाएको, अँगालोमा कसेको, सुमसुम्याएको अनि थपथपाएको मन पराउँछन् अनि यसो गर्दा तपाईंको त्वचा वस्त्रहीन हुनुपर्छ। शिशुहरूले अनुहारहरू हेर्न मन पराउँछन्। उनीहरू पटक-पटक तपाईंका आँखाहरू हेर्न मन पराउँछन्। सम्बन्ध गाँस्नको लागि स्तनपान गराउनु अति नै राम्रो हो। तपाईंले स्तनपान गराउनुहोस् वा बोतलद्वारा खुवाउनुहोस्, यसो गर्दा शिशुलाई निकटमा राख्नुहोस्।
- यदि तपाईंका अन्य शिशुहरू छन् भने, अधिक ध्यान नवजात शिशुलाई दिनुपर्दा उनीहरूको लागि यो कष्टप्रद हुन सक्छ। उनीहरूप्रति पनि ध्यान दिने कुरोलाई सुनिश्चित गर्नुहोस्। उनीहरूलाई नवजात शिशुप्रति दयालु स्वभाव अपनाउने र उसको सहायता गर्ने तरिका सिकाउनुहोस्।

सहायताको लागि

- यदि तपाईंको मनमा स्वयम् अथवा शिशुलाई क्षति पुर्याउने विचारहरू आइरहेका छन् भने, तुरुन्तै सहायता प्राप्त गर्नुहोस्! आफ्नो निकटतम अस्पतालमा जानुहोस् वा 614-276-2273-मा नेटकेयर एक्सेस (Netcare Access) -लाई फोन गर्नुहोस्।

- यहाँ कतिपय 24/7/365 संसाधनहरूबारे बताइएको छ अनि सङ्कटको स्थितिमा कुनै पनि बेला तपाईंले यसको उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ:
 - राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन: 1-800-273-TALK (8255)
 - Ayuda en español: 1-888-628-9454
 - राष्ट्रिय सङ्कट टेक्स्ट लाइन: 741-741-लाई "HELLO (हेलो) " सन्देश पठाउनुहोस्
- POEM (प्रसवकालीन पहुँच एवम् आमाहरूलाई प्रोत्साहन) - उनीहरूसित आमा-बाट-आमा समर्थन लाइन छ जो सातामा 7 दिनहरू नै उपलब्ध रहन्छ। कोलम्बसमा 614-315-8989-मा फोन गर्नुहोस् (सङ्कटकालको लाइन होइन) ।
- कोलम्बसमा समर्थनकारी समूहहरू भएको वेबसाइट: <https://mhafc.org/get-help/maternal-mental-health/poem-services/>