

मातृत्व और मानसिक तनाव

प्रकृति माँ को ऐसे काम के लिए तैयार करती है जो समाज के लिए महत्वपूर्ण है— बच्चों की परवरिश

मातृत्व के दौरान मानसिक तनाव के कारण

आर्थिक और काम संबंधी समस्याएं

शिशु के स्वास्थ्य या स्वयं
के स्वास्थ्य के बारे में चिंता

सहयोग की कमी /
अकेला महसूस करना

गर्भावस्था के दौरान तनाव

दर्दनाक प्रसव की स्थिति

मौजूदा मानसिक स्वास्थ्य स्थिति

लिंग आधारित हिंसा सहित
परिवार में समस्याएं

विडियो
के लिए
स्कैन करें



स्वास्थ्य देखभाल
पेशेवर जो
गर्भावस्था, प्रसव
तथा प्रसव के बाद
देखभाल प्रदान करते हैं



मानसिक स्वास्थ्य
विशेषज्ञ



दाई



बाल रोग
विशेषज्ञ



नर्स



प्रसूति विशेषज्ञ



आंगनबाड़ी
कार्यकर्ता

गर्भावस्था के दौरान मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल



अच्छे मानसिक स्वास्थ्य
के लिए अच्छा आहार लें



कम से कम
20 मिनट योग करें



नियमित जांच कराएं
ये मां व शिशु के लिए आवश्यक है

विडियो
के लिए
स्कैन करें



परिवार का सहयोग आपको मानसिक
रूप से मजबूत बनाता है



मित्रों से बात करें उनसे
अपने परेशानी साझा करें



मनपसंद संगीत सुनने से
मन प्रसन्न रहता है