

متخصصین د میندواری یا شیدو ورکولو پر مهال د رواني روغتیا په اړه څه وایي؟



دا انفوگرافیک له MotherToBaby څخه د میندواری یا ماشوم ته د شیدو ورکولو پر مهال له خطرونو سره د مخ کېدو په اړه کلیدي معلومات لري.

د ماشوم پالنې پر مهال رواني ناروغۍ

یو اصطلاح ده چې هر هغه رواني ناروغۍ ته اشاره کوي چې د میندواری پر مهال یا له زیږون وروسته 12 میاشتو کې رامنځته کېږي. ذهني فشار او اضطراب د ماشوم پالنې پر مهال د رواني روغتیا تر ټولو مشهور حالتونه دي. د ماشوم له زیږون وروسته رواني حالت هم د ماشوم د رواني ناروغیو یو ډول دی.

د ماشوم پالنې پر مهال د ذهني فشار او اضطراب نښې نښانې په دې ډول دي:



- د وېریدلو حملې
- دوامداره اندېښنه
- له وسوسې او اجبار ډک چلند
- د خلق بدلون بدلون
- غمگین والی، ژړا یا له دلیل پرته د ناراحتۍ احساس
- له هغو شیانو سره لیوالتیا نه لرل چې معمولاً د خوښي وړ وو
- فزیکي درد
- په اشتهای کې بدلونونه



د میندواری پر مهال د ذهني فشار او اضطراب په اړه څه پوهېږئ؟

- هغه میرمنې چې د ذهني فشار سره هم مهاله میندواری دي، که چېرې د دوی درملنه وشي، نو ماشوم به یې په ښه ډول عمل وکړي. د دې احتمال نشته چې افسردګي پخپله د مورذاتي نقایصو شونتیا ډېره کړي. په همدې حال کې، د میندروای پر مهال ذهني فشار درملنه باید وشي.
- د اضطراب هغه اختلالات چې درملنه یې نه وي شوې، کیدای شي د میندواری پر مهال له وخت وړاندې زیږون، د زیږېدو پر مهال د ماشوم د کم وزن چانس زیات کړي او له ماشوم سره د اړیکې ټینګول ستونزمن کړي.
- د میندواری پر مهال هغه ذهني فشار چې درملنه یې نه وي شوې کیدای شي له زیږون وروسته د ذهني فشار لامل شي.



د شیدو ورکولو پر مهال د اضطراب او ذهني فشار په اړه څه پوهېږئ؟

- د مور د شیدو په واسطه تغذیه کول د هغه میرمنې لپاره چې شیدې ورکوي او د ماشوم د روغتیا لپاره ګټه لري. د مور د شیدو ورکول کولای شي د ماشوم د زیږون وروسته د ذهني فشار چانس یا د هغې نښې نښانې راکمې کړي.
- کیدای شي د یو شمېر کسانو لپاره د شیدو ورکول ستړي کوونکي وي. د ذهني فشار د لرلو له امله اړتیا نشته چې له شیدو ورکولو څخه ډډه وکړي. که چېرې تاسو او د روغتیايي پاملرنو چمتو کوونکي مو پریکړه وکړي چې ستاسو لپاره درمل تر ټولو غوره لار ده، داسې درمل شته دي چې کولای شئ د شیدو ورکولو پر مهال یې وکاروئ.



د میندواری پر مهال د درملو کارول څنګه دي؟

ځینې وخت کله چې میرمنې پوه شي چې میندواره دي، دوی د درملو د کارولو د بدلونونو یا په بشپړه توګه د نه خوړلو په اړه فکر کوي. په همدې حال کې، اړینه ده چې په درملو کې د هر ډول بدلون له رامنځته کولو وړاندې د خپلو روغتیايي پاملرونو له چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ.



MotherToBaby د هېواد مخکښ اداره او تر ټولو باوري سرچینه ده چې د میندواری او شیدو ورکولو پر مهال د درملو او نورو اړیکو د خونديتوب په اړه پر شواهدو ولاړ معلومات وړاندې کوي. د میندواری پر مهال له خطرونو سره د مخ کېدو په اړه د انګلیسي او هسپانوي پرته په نورو ژبو کې د سرچینو لپاره، مهرباني وکړئ MotherToBaby.org/additional-languages ته مراجعه وکړئ.

