

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ Depression during Pregnancy and Early Parenthood

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਦ, ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਗੁਸਾ
- ਸਰੀਰਕ ਬੋਝ
- ਕਸੂਰੀ
- ਘਬਰਾਹਟ
- ਬੇਚੈਨੀ
- ਨਰਾਜ਼ਗੀ
- ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ
- ਡਰ

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ:

'ਮੈਂ ਹਰ ਗਲ ਬਾਰੇ ਬੜੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਾਂ।'

'ਮੇਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੋਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ...'।

'ਮੇਰਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ...'।

'ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾੜਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਹਣਾ ਬਾਲਕ ਹੈ ?'

'ਮੈਂ ਘਬਰਾਈ ਹੋਈ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਾਹ ਸਤ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।'

'ਮੈਂ ਥੱਕੀ ਹੋਈ ਹਾਂ ... ਇਨ੍ਹੀ ਥੱਕੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।'

'ਸਭ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬਾਲਕ ਵਲ ਹੀ ਹੈ ... ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।'

'ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ।'

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਮੇਂ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਬਾਲਕ ਤੇ, ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਜਾਂ ਆਦਮੀ ਔਰਤ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਕ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਤੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹਨ:

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਹਾਈਪਰ ਐਕਟਿਵ ਹੋਣਾ।
- ਸਮਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਵੀ ਸੋ ਨਾ ਸਕਣਾ।
- ਜ਼ੋਰੋ ਜ਼ੋਰ ਰੋਣ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਰੋਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਨਾ।
- ਰਉਂ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿਣਾ।
- ਰੋਲਾ ਪੈਣ ਜਾਂ ਫੁਹਣ ਤੇ ਗੁਸਾ ਆਉਣਾ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ (ਨੈਗਟਿਵ) ਸੋਚ ਸੋਚਣੀ।
- ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ।
- ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਇਕਦਮ ਭੈਭੀਤ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਤੇ ਟਿਕਾ ਨਾ ਸਕਣਾ।
- ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲਗਣੀ।
- ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਣਾ।
- ਸਭੋਗ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਾ ਲਗਣੀਆਂ।
- ਡਰ ਆਉਣਾ, ਇਕੱਲਪੁਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰਨਾ ਸੰਗ ਹੋਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲਗਣਾ।
- ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ।



A combined project of





- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਝਣਾ ।
- ਡਰਾਉਣੇ ਅਤੇ ਘਿਨਾਉਣੇ ਖਿਆਲ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਣੇ ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਖਿਆਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਆਉਣੇ ।
- ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਖਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨਾ ਹੋਣੀ ।

ਘਟੇ ਘੱਟ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੁਝ ਖਰਾਬ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਉਪਰ ਵਰਨਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਇਹੋ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਲਿਨੀਕਲ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

### ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਨਜ਼ਿਠਣਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ । ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ :

- ਤਲਾਕ ।
- ਮਿਰਤੂ ।
- ਮਕਾਨ ਦੀ ਬਦਲੀ ਕਰਨੀ ।
- ਸ਼ਾਦੀ ।
- ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬਚੇ ਦਾ ਘਰੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ।

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ:

- ਕੋਈ ਸਟ ਫੇਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ।
- ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ।

ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਘਟਨਾਵਾਂ:

- ਨੌਕਰੀ ਬਦਲਣੀ
- ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਹੋ ਜਾਣਾ ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਕੰਮ ਤੇ ਲਗਣਾ ਜਾਂ ਹਟਣਾ
- ਉਧਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਏਦਾਦ ਦਾ ਖੁਸ਼ ਜਾਣਾ ।

ਕੁਝ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਦ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹਨ:

- ਪ੍ਰਵਾਰ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣਾ ।
- ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ।
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਚੰਗੇ ਨਾ ਹੋਣੇ/ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ।
- ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਹੋਣੀ ।
- ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਭਰੇ ਬਚਪਨ ਕਾਰਨ ।
- ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਲਕ ਲਈ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ।
- ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਂ ਬਾਦ ਬਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ।
- ਬਾਲਕ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫਰਤ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਹ (ਬੈਂਡਿੰਗ) ਨਾ ਹੋਣਾ ।
- ਬਾਲਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣੀ ।
- ਬਾਲਕ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ (ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ)
- ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ।



- ਬਾਲਕ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ (ਸੁਭਾ, ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਦੁਧ ਪਿਲਾਵਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ)
- ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰਕ-ਆਰਥਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਪਲਾਨਿੰਗ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ।
- ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜਿੰਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋਣਾ ।

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਰੋਲ ਵਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੋਝਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜਿਸਮਾਨੀ, ਹੋਰਮੋਨਲ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਿਚ ਹੋਏ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਨੂੰ 'ਬੇਬੀ ਬਲੂਸ' ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਤਕਰੀਬਨ ੮੦% ਔਰਤਾਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਦੇ ਅਰਸੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਦ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਜ਼ਜਬਾਤੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕਾਊਨਸਲਿੰਗ ਨਾਲ) ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਲੋਂ ਪੂਰਾ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੰਘਣ ਨਾਲ ।

### ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ । ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਸਲਾਹ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਨਰਸ (Doctor, Midwife, Child Health Nurse, Obstetrician) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ । ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਣ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ।

### ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :

- **ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾਊਨਸਲਿੰਗ**  
ਕਾਊਨਸਲਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਟਾ ਕੋਵਿਆ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹਲ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ।
- **ਜਿਸਮਾਨੀ ਇਲਾਜ**  
ਥੈਰਾਪੀ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਲਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- **ਦੰਪਤੀ ਲਈ ਕਾਊਨਸਲਿੰਗ**  
ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਾਲਕ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਦ ਤਕ ਦੰਪਤੀ ਦੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਗਲਬਾਤ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਾਊਨਸਲਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਮਤਭੇਦ ਮਿਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਕ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਦ ਦੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
- **ਸਪੋਰਟ ਗਰੁਪ**  
ਇਹ ਗਰੁਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਹੋਏ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਵੰਡ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰੁਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਹਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ।



- **ਦਵਾਈਆਂ**

ਦਵਾਈਆਂ, ਭਾਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਊਨਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਪੋਰਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁਛਗਿਛ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਦੁਧ ਚੰਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ ਐਂਟੀਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹਨ।

- **ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਮਦਰ-ਬੇਬੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ**

ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਸਮੇਂ ਮਦਰ-ਬੇਬੀ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੇਟ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਯੂਨਿਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਦਿਨ ਦੇ ੨੪ ਘੰਟੇ ਨਿਗਾ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਕੇਦਰਾਂ ਵਿਚ ਦੰਪਤੀ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ, ਬਾਲਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ।

ਰੈਸੀਡੈਂਸ਼ਲ ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (Karitane & Tresillian) ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਲਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲਭਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

### **ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਲਕ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਦ ਕੁਝ ਸੁਝਾਓ**

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਾਲਕ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਦ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਕਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਓ ਹਨ :

#### **ਮਾਵਾਂ ਲਈ**

- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਤਣਾਓ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਲਕ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਬਦਲਾਵ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡ ਕੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਾਲਕ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ (ਮਕਾਨ ਬਦਲੀ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਬਦਲਣੀ)
- ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਰੋਲ ਨੂੰ ਨਿਬਾਹੁਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵੋਗੇ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁਖਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਖੁਸ਼ਮਿਜ਼ਾਜੀਪੁਣੇ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖੋ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਾਲਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਬਾਲਕ ਦੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਆਪ ਵੀ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ Maternal and Child Health Nurse ਜਾਂ ਮਾਦਰਜ਼ ਗਰੁਪ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਰਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੋਰਟ ਸਿੱਸਟਮ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।



- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੇ ਸੰਗ ਬਿਤਾ ਸਕੋ ।

### ਪਿਤਾ ਲਈ

- ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਮਦਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ ।
- ਆਪਣੀ ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲਓ ।
- ਆਪਣੀ ਸਾਥਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਵਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਥ ਵਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਜਾਇਜ਼ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ।
- ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਉਹ ਕੰਮ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਕ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ ।
- ਇਹ ਗਲ ਚੇਤੇ ਰਖੋ ਕਿ ਬਾਲਕ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਭੋਗ ਦੀ ਇਛਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਭੋਗ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਬਗ਼ੈਰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੇ ।

### ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ...

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਲਣ ਨਾ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੰਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਗੁਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਲੁਕਾ ਨਾ ਰਖੋ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਮੰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਲਓ ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ । ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਮੁਢਲੇ ਕਦਮ ਚੁਕਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਯਾਦ ਰਖੋ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਇਕ ਇਲਾਜਯੋਗ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

### ਮਦਦ ਲਈ

- ਇਕ ਉਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ ਜਿਹੜਾ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣੇਪੇ ਸਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਚੁਕਾ ਹੋਵੇ । ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ ਬਾਰੇ ਦਸ ਸਕਣਗੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਰੀਫਰਲ ਵੀ ਦੇ ਦੇਣਗੇ ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜੱਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁਛੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਾਲਕ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਸੀ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸੀ ।
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਨਿਕਟਵਰਤੀ, ਸਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗੀ) ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ ਹੋਵੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ, ਜਿਹੜਾ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਵੀ ਪੁਛ ਸਕੋ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਾਂ ਬਾਪ ਹੋਣ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਯੋਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ Doctor, Midwife, Obstetrician or Early childhood Nurse ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰੋ ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ (ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ) ਬਾਰੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Transcultural Mental Health Centre ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (੦੨) ੯੮੪੦ ੩੮੦੦

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਫੋਨ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ Translating and Interpret-ing Service ਨੂੰ ੧੩੧ ੪੫੦ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ । ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ Transcultural Mental Health Centre ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ Multicultural Communication website at <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਹੀ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਡੇਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਵੇਖਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ।