



## ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

How do you feel after having a baby?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ:

- ਉਦਾਸ • ਗੁੱਸੇ • ਗੁੰਮ-ਸੁੰਮ • ਦਬਾਅ ਹੇਠ
- ਬੇਚੈਨ • ਫਿਕਰਮੰਦ • ਪਰੇਸ਼ਾਨ • ਭੈਭੀਤ
- ਉਦਾਸ • ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋ • ਝੱਲਣ ਦੇ ਅਸਮਰਥ ਹੋ
- ਬਹੁਤ ਰੋਂਦੇ ਹੋ • ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ • ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾ ਹਟਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰਨ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ):

**8-1-1** ਜਾਂ **7-1-1** (TTY)

ਕਰਾਈਸਿਸ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ):

**1-800-784-2433**

ਚੀਮੋ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ (ਰਿਚਮੰਡ) (ਸਵੇਰ ਦੇ 8

ਵਜੇ ਤੋਂ - ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ): **604-279-7070**

## ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ♦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ (ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)
- ♦ ਪੈਸੇਫਿਕ ਪੋਸਟ ਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੁਸਾਇਟੀ:  
ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ: **604-255-7999**  
ਕੋਸਟਲ ਇਲਾਕੇ: **1-855-255-7999**  
**<http://www.postpartum.org/>**
- ♦ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ
- ♦ ਸਕਸੈੱਸ (ਚੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ):  
ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼: **604-270-8233**  
ਮੈਂਡਾਰਿਨ: **604-270-8222**
- ♦ ਮੋਜ਼ੈਕ (ਨਵੇਂ ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਪਰਿਵਾਰ):  
**604-254-9626**

## ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਫੋਨ ਕਰੋ:

### ਰਿਚਮੰਡ

ਰਿਚਮੰਡ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ: 604-233-3150

### ਵੈਨਕੂਵਰ

ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ:

ਐਵਰਗਰੀਨ: 604-872-2511

ਰੌਬਰਟ ਐਂਡ ਲਿਲੀ ਲੀ ਫੈਮਿਲੀ: 604-675-3980

ਪੈਸੇਫਿਕ ਸਪਿਰਿਟ: 604-261-6366

ਰੇਵਨ ਸੌਂਗ: 604-709-6400

ਸਾਊਥ: 604-321-6151

ਥੀ ਬ੍ਰਿਜਿਜ਼: 604-331-8901

### ਨੌਰਥ ਸ਼ੋਅਰ

ਨੌਰਥ ਸ਼ੋਅਰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ: 604-983-6700

### ਸੀਅ ਟੂ ਸਕਾਈ

ਸੁਕਾਮਿਸ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ: 604-892-2293

ਵਿਸਲਰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ: 604-932-3202

ਪੈਂਬਰਟਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ: 604-894-6939

### ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਕੋਸਟ

ਗਿਬਸਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ: 604-984-5070

ਸੀਫ਼ੈਲਟ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ: 604-885-5164

### ਪੌਵਲ ਰਿਵਰ

ਪੌਵਲ ਰਿਵਰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ: 604-485-3310

**Vancouver**   
**CoastalHealth**

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, <http://vch.eduhealth.ca> ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ [pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੌਗ ਨੰਬਰ **GH.410.H69.PU** ਦੱਸੋ।

ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਅਪਰੈਲ 2017