

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਤਾਰਾਂ ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਆਖਰਕਾਰ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 23% ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ।

ਦ ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼

“ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼” ਕੀ ਹਨ?

80% ਤੱਕ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।

ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰਾਂ ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ - ਬਹੁਤ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ। “ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼” ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਬੇਚੈਨ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਲਾਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੈਪ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸੋਵੋ, ਖਾਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਕਰੋ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਜੁੰਮਾ ਲਓ।
- ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪੇਰੀਨੇਟਲ (Perinatal) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਪੇਰੀਨੇਟਲ (Perinatal) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਿਹੜਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਿੱਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਕੀ:

- ਤੁਸੀਂ ਬੇਕਾਬੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਂਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ, ਨਿਕੰਮਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਜਾਂ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਵ (mood swings) ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਬੇਪਨਾਹ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ - ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਸਥਿਰ ਜਾਂ ਅਸਹਿਯੋਗੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ - ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ, ਗੋਦ ਲੈਣ, ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੇਰੀਨੇਟਲ (Perinatal) ਚਿੰਤਾ

ਪੇਰੀਨੇਟਲ (Perinatal) ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਆਵਰਤੀ (Recurring) ਤੀਬਰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਅਯੋਗ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਡਰ ਜਿਹੜਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ - ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ - ਬਾਰੇ ਬੇਕਾਬੂ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਕੀ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ, ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹਨ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੰਝ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਮੂਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਨਾਕਾਫੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

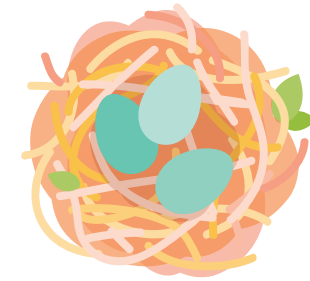
ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਆਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ। ਜਲਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਲਦੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ।

ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ

ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ "NESTS" ਪਹੁੰਚ

- **ਪੋਸ਼ਟਿਕ** (N - Nutritious) ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਰੋਜ਼ ਕੁਝ **ਕਸਰਤ** (E - Exercise) ਕਰੋ।
- ਕਾਫੀ **ਨੀਂਦ** (S - Sleep) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ **ਸਮਾਂ** (T - Time) ਕੱਢੋ। ਇੱਕ ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- **ਸਹਾਰਾ** (S - Support) ਤਲਾਸ਼ੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਪੈਸੇਫਿਕ ਪੋਸਟ ਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੁਸਾਇਟੀ (Pacific Post Partum Support Society) (postpartum.org) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।