

## ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ

| ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ                               | ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਦਿਨ        | ਹਫਤੇ ਅੰਤ/ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ |
|--|-----------------------------|----------------------------------|
| ਐਬਟਸਡੋਰਡ<br>#104 34194 Marshall Rd       | 604.864.3400                | 604.864.3400                     |
| ਅਗਾਸੀਜ਼<br>Box 104, 7243 Pioneer Ave     | 604.793.7160                | 604.860.7632                     |
| ਬਰਨਬੀ<br>#300 4946 Canada Way            | 604.918.7605                | 604.918.7601                     |
| ਚਿਲੀਵੈਕ<br>45470 Menholm Rd              | 604.702.4900                | 604.702.4903                     |
| ਡੈਲਟਾ - ਨੌਰਥ<br>11245 84 Ave             | 604.507.5400                | 604.507.5462                     |
| ਡੈਲਟਾ - ਸਾਊਥ<br>1826-4949 Canoe Pass Way | 604.952.3550                | 604.507.5462                     |
| ਹੋਪ<br>Box 176, 444 Park St              | 604.860.7630                | 604.860.7632                     |
| ਲੈਂਗਲੀ<br>101-6470 201 Street            | 604.613.2872<br>ext. 743002 | 604.613.2872<br>ext. 743002      |
| ਮੇਪਲ ਰਿਜ਼<br>#400 22470 Dewdney Trunk Rd | 604.476.7000                | 604.897.4892                     |
| ਮਿਸ਼ਨ<br>1st Floor 7298 Hurd Street      | 604.814.5500                | 604.217.1205                     |
| ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ<br>#218 610 Sixth St      | 604.777.6740                | 604.777.6778                     |
| ਸਰੀ - ਕਲੋਵਰਡੇਲ<br>#205 17700 56 Ave      | 604.575.5100                | 604.575.5101                     |
| ਸਰੀ - ਗਿਲਫਰਡ<br>100-10233 153 St         | 604.587.4750                | 604.587.4761                     |
| ਸਰੀ - ਨਿਊਟਨ<br>#200 7337 137 St          | 604.592.2000                | 604.592.2049                     |
| ਸਰੀ - ਨੌਰਥ<br>220-10362 King George Blvd | 604.587.7900                | 604.587.7908                     |
| ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀਜ਼<br>#200 205 Newport Dr      | 604.949.7200                | 604.949.7220                     |
| ਵਾਈਟ ਵੈਂਕ/ਸਾਊਥ ਸਰੀ<br>15476 Vine Ave     | 604.542.4000                | 604.542.4073                     |

This information does not replace the advice given to you by your healthcare provider  
 Catalogue #268192 (July 2023) | spryberry.co  
 To order: patienteduc.fraserhealth.ca

ਕੀ ਤੁਸੀਂ... ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂ  
 ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ?  
 ਕੀ ਤੁਸੀਂ... ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ?

Are you... a new parent or expecting a baby?  
 Are you...feeling sad or anxious?



*Best for a healthy future*  
**BEGINNINGS**



• ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ •

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

 fraserhealth

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਮਾਟਰਨਲ ਇਨਫੈਂਟ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਵਲੋਂ ਲਿਆਂਦਾ।  
[fraserhealth.ca/parenting](http://fraserhealth.ca/parenting)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ...

- ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ
- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ



### ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ...

- ਉਦਾਸ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਰੋਣਾ
- ਕਸਰਾਵਾਰ, ਘਟੀਆ ਜਾਂ ਬੁਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅੰਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਾ
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿਦਗੀ ਦਾ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਨੰਦ ਨਾ ਮਾਣਨਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਣਦੇ ਸੀ
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ...

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਦਗੀ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਤਣਾਂ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਸੀਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ



### ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ...



- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਵੋ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਰਹੋ
- ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭੋ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ

### ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ...

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਸੌਂ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਰਬੀ ਰਿਹਿਤ ਮੀਟ (ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਟੈਂਟੂ), ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਲ ਵੀਟ ਬਰੈਡ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਰਾਮ ਕਰੋ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਰਿਹਿਮਦਿਲ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ



ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਿਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਕੋਲ ਬੈਸਟ ਬਿਗਨਿੰਗਜ਼ ਨਾ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹਤਾ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ, ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੇਬੀਆਂ, 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ... ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੈਸਟ ਬਿਗਨਿੰਗਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ [fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy) 'ਤੇ ਅੰਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ “ਹਾਂ” ਵਿਚ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇਗੀ। ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ 1-3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇਗੀ।

### ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ
- ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਸਿਹਤ
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

### ਡੈਡੀਆਂ, ਪਾਰਟਨਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ
- ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਪੇਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਮੁੰਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ [fraserhealth.ca/beyondbabyblues](http://fraserhealth.ca/beyondbabyblues) 'ਤੇ ਜਾਓ

### ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ...

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੋਅਰ: **1-800-314-0999**, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ
- **811 (ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਲਾਈਨ)** - ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ। ਗੁਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ - ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)
- **ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਈਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਬੀ ਸੀ 310.6789** ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਟਰੋਂਡ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ) [www.crisiscentre.bc.ca](http://www.crisiscentre.bc.ca)
- **ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ਼ਨ** [fraserhealth.ca/mentalhealth](http://fraserhealth.ca/mentalhealth)
- **ਪੈਸੇਂਡਿਕ ਪੈਸਟਪਾਰਟਮ ਸ੍ਰੋਪਰਟ ਸੁਸਾਇਟੀ 604.255.7999** ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੂਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.postpartum.org](http://www.postpartum.org)
- **ਹੋਰ ਟੂ ਹੈਲਥ ਬੀ ਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰਮ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੈ** <http://heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/postpartumTake>

### ਕਦੇ ਕਦੇ ਫੌਰਨ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਨਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿੱਖੁਂਤਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੋਅਰ, **811 (ਬੀ ਸੀ 911)** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।