ਵਕਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਚੰਤਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਵਜਹੇ ਲਗਦਾ ਜਾਂ ਭਾਿਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਿਣਾ ਹੋਰ ਿੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਿਚਾਰ।

ਵਿਚਾਰ, ਮੌਤ, ਖੁਦਕੁਸੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਗਿਰਗੇ ਜਨੂਰ ਨ ਜਾਂ ਮਜਬੂਰੀ ਭਵਰਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲਗ ਮਵਹਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ, ਕੰਬਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਅਨਸ਼ ਦੇ ਹੁਣ ਮਿਸ਼ਾਣ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਧੱਕਣਾ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕ-ਧੱਕ ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸੇ ਦੀ ਇੱਧ ਿਰਤੇਂ

ਸਰੀਰਕ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਠੌਰ ਢੀਆਂ ਤ੍ੇਲੀਆਂ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ ਿਰਗੇ ਲਗਾਤਾਰ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਮਵਹਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਅਚਾਨਕ ਮੂਡ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲ, ਭਾਿੇਂ ਵਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਵਰਹਾ ਹੋਿੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਵਰਿਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਮਲਣਾ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਵਚੜਵਚੜੇ ਹੋਣਾ, ਬੇਚੈਨ, ਵਚੜਵਚੜਾਪਨ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣਾ, ਸੁਖ-ਸਾਂਦ ਸਬੰਧੀ ਧੋਰ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਰੋਣਾ, ਗਰਭਿਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਪੈਰੀਨਾਲੀ ਟਲ ਬੇਚੈਨੀ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਪਾਂਡਾ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧਤਾ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾੜੀ ਔਰਤ ਬਚੇ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ -- "ਕੀ ਸਾਰੇ ਨਿੇਂ ਮਾਪੇ ਇਸ ਤਰਤਿਆਂ ਭੈ-ਭੀਤ ਮਵਹਸੂਸ ਵਫਕਰਮੰਦੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਕ-ਵਚੰਨਾਂ ਵਿਚਾਰ। ਗਰਭਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਪੈਰੀਨਾਲੀ ਟਲ ਬੇਚੈਨੀ -- ਪਾਂਡਾ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧਤਾ ਹਨ ਜਿਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾੜੀ ਔਰਤ ਬਚੇ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ।"
ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਸਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਬਦਲਾਈ, ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਵਹਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹਕੀਕਤ ਦੇਣ ਅਵਹਮ ਅਕਸਰ ਅਚਾਨਕ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਭਾਿਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਜ਼ਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਿਾਂ ਨੂ ਰ  ਜੋਖਮ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਬਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਮਨ ਵਿਕਾਰ, ਇਕ ਦੁਰਲ ਭਾਿਕਰ ਰੋਗ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਨ ਵਿਕਾਰ
ਪੰਜ ਵਪੱਛੇ ਵਕਸੇ ਇੱਕ ਬਨਣ ਿਾਲੀ ਜਾਂ ਨਿੇਂ ਬਣੀ ਮਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ
ਇਸ ਤੋਂ ਿੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ
ਵਕਸੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ
ਮੁਸਕਲ ਆਉਣੀ ਸੁਭਾਿਕ ਹੈ। ਵਫਰ ਿੀ, ਜਦੋਂ ਆਮ ਉਤਰਾਅ-ਚੜਾਅ
ਭਰਪੂਰ ਦੋਿੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ
ਗਰਭਿਤੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਿਾਂ ਮਾਂ-ਵਪਓ ਬਣਨਾ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ
ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲਈ ਜਾਿੇ
"ਵਕਸੇ ਨ ਇੇ  ਮੈਨੂ ਰ  ਨਹੀਂ ਦੱਸਆ ਵਕ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ
ਪਵਹਲਾਂ ਵਿਚ ਿਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਬ "ਪੈਰੀਨ ਟਲ" ਗਰਭ ਅਿਸਥਾ ਅਤੇ
ਦੌਰਾਨ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਵਹਲਾਂ) ਜਾਂ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਦੇ ਪਵਹਲੇ ਸਾਲ
ਸਬੰਧੀ ਵਚੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਿ ਹੋਿੇਗਾ। ਇਹ ਗਰਭ ਅਿਸਥਾ
ਦਸਾਂ ਵਪੱਛੇ ਵਕਸੇ ਇੱਕ ਬਨਣ ਿਾਲੇ ਜਾਂ ਨਿੇਂ ਬਣੇ ਵਪਤਾ ਨੂ ੰ  ਜਨਮ
ਪਵਹਲਾਂ ਿੀ ਇਹ ਿਾਪਰ ਸਕਦਾ ਸੀ !"

"ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਾਥਣ ਬਾਰੇ ਵਚੰਤਤ ਹਾਂ ਪਰ ਉਹ ਮੇਰੇ
ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ।"

ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਚੰਤਾਿਾਂ ਨੂ ੰ  ਸੁਣਨਗੇ ਅਤੇ ਰੋਗ ਮੁਕਤੀ ਲਈ
ਸਾਡੇ ਉੱਚ ਵਸਖਲਾਈ-ਪ੍ਾਪਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਿਾਲੇ ਟੈਲੀਫੋਨ
ਕਰਨਾ ਸੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਰੇ ਨਿੇਂ ਬਣੇ ਅਤੇ ਬਣਨ ਜਾ ਰਹੇ
ਮਾਵਪਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਿਰੇ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ
ਪਾਂਡਾ ਦੀ ਨ ੈਸਨਲ ਪੈਰੀਨ ਟਲ ਮਾਨਵਸਕ ਵਸਹਤ

ਨਾਲ ਤੱਕ ਹੋ ਆਪਣੇ

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਹਾਂ।"

ਸੋਵਚਆ ਸੀ ਵਕ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂ ੰ  ਤੁਰੰਤ
ਪਿਸ਼ਾਈ ਸਹਾਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।"

"ਸੇ ਮੇਚਿਨਾ ਸੀ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਅਪਧੇ ਚੱਲੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ
ਪਿਸ਼ਾਈ ਸਹਾਰ ਸਹਾਰ ਪਹਿਚਨੀ, ਪਰ ਮੇਂ ਦੁਹਣੀ ਦੇ
ਦੋਸਤੀ ਵਾਅਲਾ ਨਲਾ ਨਲਾ ਨਲਾ ਵਾਅਲਾ ਗੁਚਾਉਣਾ।

1300 726 306 ਮੇਚਿਨਾ ਦੇ ਮਾਹਲਾਉਟ