



## پس از بچه دار شدن چه احساسی دارید؟

How do you feel after having a baby?

آیا چنین احساسی دارید:

- غمگین • عصبانی • بی حس • در هم شکسته
- دلواپس و مضطرب • نگران • ناکام
- وحشتزده • افسرده • آزرده
- ناتوان از انجام کار • گریه کردن زیاد
- فکر کردن به اینکه مادر خوبی نیستید
- احساس در دام افتادگی

بسیاری از مادران در دوران بارداری، پس از زایمان یا بعد از پذیرش کودکی به فرزندخواندگی چنین احساسهایی را تجربه می‌کنند. با این وجود، اگر چنین احساسهایی بر طرف نشوند، بهتر است که با یک پزشک، ماما، پرستار-پزشک، یا پرستار بهداشت همگانی صحبت کنید. با داشتن چنین احساسهایی زندگی بسیار مشکل خواهد بود.

**گفتگو** با کسی که درک می‌کند مفید است. درمان این عوارض وجود دارد. شما تنها نیستید.

اگر نیاز دارید که همین حالا با کسی صحبت کنید با این شماره تماس بگیرید:

هلت لینک بی‌سی (24 ساعته در دسترس است):

1-800-784-2433 یا 1-800-784-2433 (تله تایپ)

پیشگیری از بحران (24 ساعته در دسترس است):

1-800-suicide یا 1-800-784-2433

مرکز بحران چیمو (ریچموند)

(از 8 صبح تا نیمه شب): 604-279-7070

## سایر حمایت‌هایی که می‌توان در نظر داشت شامل این موارد است:

- پرستار بهداشت همگانی منطقه‌ی سکونت شما  
(شماره‌های تماس در زیر آمده است)
- انجمن حمایتی پاسیفیک پُست پارتوم:  
لوئر مین لند: 604-255-7999  
نواحی ساحلی: 1-855-255-7999  
<http://www.postpartum.org/>
- پزشک خانوادگی‌تان یا ماما
- ساکسس (خط تلفنی زبان چینی):  
کانتونی: 604-270-8233  
مندرین: 604-270-8222
- موزایک (خانواده‌های مهاجر جدید):  
604-254-9626

## برای صحبت کردن با یک پرستار بهداشت همگانی در منطقه‌ی خود، با این شماره‌ها تماس بگیرید:

- ریچموند  
بهداشت همگانی ریچموند: 604-233-3150  
ونکوور  
یا با یک مرکز بهداشت همگانی منطقه‌ای در نزدیکی محل سکونت خود تماس بگیرید:  
اورگرین: 604-872-2511  
رابرت اند لیلی لی فامیلی: 604-675-3980  
پاسیفیک اسپیریت: 604-261-6366  
ریون سانگ: 604-709-6400  
سوٹ: 604-321-6151  
تری بریجز: 604-331-8901  
نورث شور  
بهداشت همگانی نورث شور: 604-983-6700  
سی تو اسکای  
بهداشت همگانی اسکوامیش: 604-892-2293  
بهداشت همگانی ویستلر: 604-932-3202  
بهداشت همگانی پمبرتون: 604-894-6939  
سانشاین کوست  
بهداوسبیگ می‌مگانه ت‌شن: 604-984-5070  
بهدا ت‌شد هت‌اشد می‌سد می‌مگان: 604-885-5164  
پاؤل ریور  
بهداشت همگانی پاؤل ریور: 604-485-3310

**Vancouver**   
**Coastal Health**

برای دریافت راه‌مخسندی، به‌تشبیب این می‌نشاز می‌برترتتیو دی  
<http://vch.eduhealth.ca> یا به‌این سردآیمیل کنی: [pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca)

و این ن‌اعنورا ذکر کنی: Catalogue No. GH.410.H69.FA

© ونکسکو روهت ل‌اهیرولت، آیل 2017