

Peel Postpartum Family Support Line

ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ
ਗਰਭਪਤੀ ਹੋ ਜਾ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਬਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਹੋ?
ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਉਦਾਸ ਹੋ?
ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਂ ਰਿਹਾ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ :
- ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਕਿਉਂ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?
- ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਕਦੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ?

ਇੱਹਨਾ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ,
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੇਤਦਾਰੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਲਾਭ ਉੱਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਸੇਵਾ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤਕ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



905.459.8441

from Caledon: 289.298.5468

www.spectrasupport.org

PROGRAM FUNDED BY:

Ontario
Trillium
Foundation



Fondation
Trillium
de l'Ontario

ਅਸੀਂ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

ਇਸ ਸਮੇਂ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਦੀ,
ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਤਦਾਰ
905-459-8439 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 4 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

This program is offered by:



SPECTRA
Community Support Services
with you through life's challenges

www.spectrasupport.org

In partnership with:



PEEL
Postpartum
Mood Disorder
Program

www.pmdinpeel.ca