



# Adjusting After Your Baby is Born



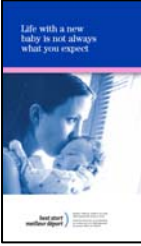
وضع حمل کے بعد کا ڈیپریشن / بے بی بلیوز

میں وضع حمل کے بعد کی افسردگی / ڈیپریشن کے لیے کہاں سے  
مدد لے سکتی ہوں؟

ذیل میں وضع حمل کے بعد کی افسردگی کے لیے تجویز شدہ ذرائع ہیں:

905 .278 .7208  
905 .278 .9036  
905 .813 .2200  
1 .866 .797 .0000  
905.804 .0123  
905 .799 .7700

ڈسٹرس لائن پیل ( 24 گھنٹے)  
موبائل کرائسس ٹیم پیل ( 24 گھنٹے)  
کریڈٹ ویلی ہاسپٹل - ریپروڈکٹو مینٹل ہیلتھ پروگرام  
ٹیلی ہیلتھ  
کینیڈین مینٹل ہیلتھ ریسورسز - پیل برانچ  
پیل ہیلتھ



پیل پوسٹ پارٹن موڈ ڈس آرڈر پروگرام ویب سائٹ:

<http://www.pmdinpeel.ca/>

بیسٹ کی طرف سے کتابچہ "لائف وڈ نیو بیبی"  
ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے یہاں کلک کریں۔ شروع کریں یہاں سے  
[http://www.lifewithnewbaby.ca/index\\_eng.htm](http://www.lifewithnewbaby.ca/index_eng.htm)