

## ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ (ਪੀ ਪੀ ਡੀ/ਏ) ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ

- 15 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਪੀ ਪੀ ਡੀ/ਏ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਡੈਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀ ਪੀ ਡੀ/ਏ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੀ ਪੀ ਡੀ/ਏ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

### ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ...

- ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੀ ਪੀ ਡੀ/ਏ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਔਰਤ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਾਕਾਬਲ ਹੈ, ਜਾਂ “ਕਮਲੀ” ਹੈ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

ਢੁਕਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।

## ਸੁਸਾਇਟੀ ਬਾਰੇ

ਸਾਲ 1971 ਤੋਂ, ਪੈਸੇਫਿਕ ਪੋਸਟ ਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨਵੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ, ਸਾਡੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

### ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਝੱਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,  
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

**ਪੈਸੇਫਿਕ ਪੋਸਟ ਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੁਸਾਇਟੀ**  
**Pacific Post Partum**  
**Support Society**

200 - 7342 Winston Street  
Burnaby, BC V5A 2H1

ਟੈਲੀਫੋਨ ਮਦਦ ਲਾਈਨ: (604) 255 7999  
ਦੂਰੇ ਮੁਫਤ: (855) 255-7999  
ਬਿਜ਼ਨਸ ਲਾਈਨ: (604) 255 7955

[www.postpartum.org](http://www.postpartum.org)

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

English version of this brochure can be found at  
[www.postpartum.org](http://www.postpartum.org).

## ਪੈਸੇਫਿਕ ਪੋਸਟ ਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੁਸਾਇਟੀ



ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਜਾਂ  
ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?  
ਉਦਾਸ? ਬਹੁਤ ਜਜ਼ਬਾਤੀ?  
ਫਿਕਰਮੰਦ? ਸੁੰਨ?

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਮਦਦ:  
(604) 255-7999

ਦੂਰੇ ਮੁਫਤ: (855) 255-7999

[www.postpartum.org](http://www.postpartum.org)  
(ਅਸੀਂ ਆਪੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ)

ਅਸੀਂ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ  
ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਗਰੁੱਪ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।  
ਅਸੀਂ ਡੈਡੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ!

(ਮੁਢਲਾ ਸੰਪਰਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।  
ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ,  
ਆਪਣਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਕਹੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ  
ਵਾਲੀ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇ)

## ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਹੋ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਅਕਸਰ ਰੋਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਰੋਂਦੇ ਹੋ
- ਬੇਵਸ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮਾਂਵਾਂ ਜਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਡਰਾਉਣੇ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਰਿਹਾ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਭੈਭੀਤ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣਾ
- ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਧੱਕਾ ਕਰਨਾ
- ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ
- ਭੁੱਖ ਮਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ
- ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਨਿਕੰਮੇ ਜਾਂ ਬੇਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਇਮੀਗਰਾਂਟਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬੋਲੀ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਮਤਭੇਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੋਝ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਘਰ ਦੇ ਉਹ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਪਰੈਸ਼ਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਿਹੜੇ ਔਰਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਸੀ
- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਵਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ; ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪੈਸੇ ਖੋਲ੍ਹੇ ਦਾ ਪਰੈਸ਼ਰ; ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਸਹੇਲੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣਾ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਘਾਟ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ
- ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਨਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਇਕੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜਨਮ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ

## ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬੋਲ:

“ਮੈਂ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਫਿਕਰਮੰਦ ਸੀ, ਪੈਸੇ-ਧੋਲੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਸੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਸੀ।”

“ਲੇਬਰ ਪੇਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ, ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਮੈਂ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਦੀ ਰਹੀ। ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਮੈਂ ਪੇਨ ਵਿਚ ਸੀ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮੇਰੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਢੂਈ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਰੋਂਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਵਾਂ। ਪਰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।”

“ਮੈਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੁਛ ਹੋ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਉਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਊਂ।”

“ਇੰਡੀਆ ਵਿਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨੌਕਰਾਣੀਆਂ ਵਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਸੀ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਹੀ ਹਾਂ।”

“ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਆਪ ਚਾਰ ਬੱਚੇ ਪਾਲੇ। ਮੇਰੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ।”

“ਮੈਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪੈਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ।”

“ਮੈਂ ਨਵੀਂਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਵਿਚ ਔਛਾ ਮਾਹੌਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਇਕੱਲੀ ਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਾ ਪਵੇ। ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਆਪ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਉਸ ਦੇ ਸਹੁਰੇ, ਦਿਉਰ-ਜੇਠ, ਦਰਾਣੀ-ਜਠਾਣੀ ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਘਰ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਬੇਬੀ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪਵੇ।”