



يمكن لفامليز ماتر المساعدة

طلب المساعدة رمز قوة و شجاعة من طرفك وعائلتك

يمكننا تقديم المساعدة في طرق متعددة

الدعم عن طريق الهاتف- اتصل بنا

- ستكونين قادره على التحدث مع امرأة خاضت تجربة اكتئاب ما بعد الولادة.
- ستستمع إليك، وتقدم الأفكار التي تساعدك على التحسن بشكل أسرع.
- يمكنك الاتصال بنا كلما اتحت لك الفرصة استنادا لبرنامجي الخاص
- اتصلي بنا كلما دعت الحاجة اليه .

دعم المجموعة- نساء لمساعدة نساء.

- يجتمع الفريق مرة واحدة في الاسبوع مع أخصائي مدرب يقود المناقشة.
- سوف تحصلين على الدعم، وسيتم الرد على أسئلتك.
- سوف تشعرين أنك أقل ارتباك حول ما يحدث معك.
- دعم المجموعة يساعد على التئام الجميع معا.

الدعم في المنزل-نأتي إليك

- يمكن لفريق العمل لدينا أن يأتي إلى بيتك لتقديم الدعم والإجابة على أسئلتك.

احضري ابني - تعالي انظمي للأمهات الأخريات

- كل صباح اليوم الاثنين في مركزنا تتجمع الأمهات مع الأطفال للمحادثة، شرب القهوة و الصداقة. تعالي و معك أسئلتك.

ليلة الأزواج ، الأزواج يأتون مع بعض

- إكتئاب ما بعد الولادة يؤثر على الآباء أيضا.
- قد تشعر أن علاقتك في أزمة.
- سيقوم طاقمنا بمساعدتك
- ومساعدة والد طفلك للحديث عن كيفية دعم بعضكما البعض في هذه المرحلة الجديدة من حياتكما.

إكتئاب ما بعد الولادة مرض يمكن علاجه. سوف ينتهي.



الفيديو-إستمع لقصص الآخرين

- لدينا شريط فيديو يساعد الأمهات وعائلاتهم على فهم إكتئاب ما بعد الولادة . إسألني موظفتنا لتحضره لك.

المتطوع - يمكنك مساعدة

- قد تود مساعدة الآخرين اذا صارت حالتك أحسن.
- نحن نقدم التدريب والدعم لك لتكون عوناً للآخرين.
- اتصل بنا. لمعرفة كيف يمكن أن تتطوع.