

ਕੀ ਮੇਰੀ ਕਰੀ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ, ਟੀਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗੁਪਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਰੱਖੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 'ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ' ਦਾ ਪਰਚਾ ਦੇਖੋ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।'

ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ।

ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੋਖਮ, ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਉਦੋਂ ਕੀ ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਮਿਊਨਟੀ ਟੀਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ, ਸੁਝਾਅ, ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ?

ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਵੀ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਸਾਡੀ ਮਰੀਜ਼ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਸੇਵਾ (PALS) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ **0800 052 5790** ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਤੇ **pals.lypft@nhs.net**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ **0800 052 5790** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਾਡਾ ਪਤਾ ਹੈ:

Perinatal Mental Health Service
Parkside Lodge
16 Stanningley Road
Armley
Leeds
LS12 2AE

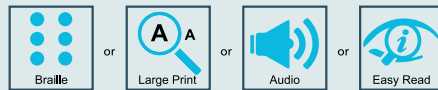
ਟੈਲੀਫੋਨ: **0113 855 5505**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਤ ਕਾਰ ਪਾਰਕਿੰਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਮਾਊਂਟ ਯੂਨਿਟ ਤੇ ਅਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਬੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇ ਇੱਥੇ ਥਾਂਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਦੀ ਗਲੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਤੇ ਮੁਫਤ ਹੈ ਜੋ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੈ।

ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ (ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ - ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ) ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਕਟ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ **0300 300 148**.

Would you like this information in an alternative format?

For a translation of this document, an interpreter, a sign language interpretation or a version in:



please contact the Interpretation and Translation Support Team on 0113 85 56418/9 or translation.lypft@nhs.net

Punjabi

ਲੀਡਜ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੀਮ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਲੀਡਜ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਟੀਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ (ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਪੀਰੀਅਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੇਵਾ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਪੀ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਪਰੋਕਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਏਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬਾਈਪੋਲਰ ਹੈ

ਵਿਕਾਰ ਜ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ*। ਇਹ ਸ਼ਰਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਚਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਭੁਲੇਖੇ) ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਤਜਰਬੇ (ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਵੇਖਣਾ), ਉਲਝਣਾਂ, ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ, ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ

ਮੈਂ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਟੀਮ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨਾ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਹਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਵੇਖਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਾਂਗਾ?

ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੈਫਰਲਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਹੈ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅੰਦਰ 14 ਦਿਨ ਜੇ ਇਹ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦਫਤਰੀ ਸਮੇਂ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਊਟ ਅਨੇਕਸੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿਖੇ ਜਗ੍ਹਾ ਲਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਅਧਾਰਤ ਹਾਂ। ਇਹ ਲਗਭਗ ਚੱਲੇਗਾ 90 ਮਿੰਟ. ਘਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ..

ਇਹ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਪਿਛੋਕੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਵਸਰ ਹੈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਜੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਅਤੇ ਕੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ

ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਨੋਟ ਨਾਲ ਲਿਆਓ। ਸਹਿਭਾਗੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ) ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਅਤੇ

ਅੱਗੇ ਕਿ ਹੋਏਗਾ?

ਜੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਅਲਾਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਸੁਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਮੁਲਾਂਕਣ
- ਪੂਰਵ-ਧਾਰਨਾ ਸਲਾਹ
- ਜਨਮ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ
- ਨਰਸਰੀ ਨਰਸ ਸੈਸ਼ਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੇਬੀ ਮਸਾਜ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਵਿਡੀਓ-ਇੰਟਰੈਕਸ਼ਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ-ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦਖਲ
- ਸਮੂਹ ਦਾ ਕੰਮ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੰਮ
- ਪੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ
- ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਨੌਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਉਪਚਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲਣ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ