**د WIC زېږون وروسته ملاتړ لارښود**

ماشوم درلودل کولی شي په زړه پورې وي خو په عین وخت کې د فشار لامل هم کیدی شي. د امیندوارۍ پر مهال او له زېږون څخه وروسته په لومړي کال کې بېلابېل احساسات لرل معمول دی. د دې احساساتو پیژندل او ملاتړ ترلاسه کول کولی شي له دې سره په مقابله کولو کې تاسو سره مرسته وکړي. دا هم کولی شي تاسو سره مرسته وکړي چې پوه شئ کله له یو روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي سره د مرستې لپاره اړیکه ټینګه کړئ. که تاسو یا څوک چې تاسو یې پېژنئ مرستې ته اړتیا لري، په یاد ولرئ چې تاسو یوازې نه یاست، او ستاسو د ملاتړ لپاره ډیری خدمتونه شتون لري.

**“Baby blues” (له زیږون څخه وروسته د مزاج ګډوډي) څه شی دی؟**

د ماشوم تر زېږېدو وروسته د هورمونونو د بدلون له امله په فزیکي او احساساتي ډول ستړي کېدل عام دي. دا " له زیږون څخه وروسته د مزاج ګډوډي " معمولا د زیږون څخه وروسته د ۲ څخه تر ۵ ورځو پورې پیښیږي او کیدای شي تاسو ته د خواشینۍ، اندیښمن کیدو، غوصه کیدو یا د خوب په ستونزه د اخته کېدو احساس درکړي. د امکان تر حده د ځان ساتنې تمرین کول، له کورنۍ او ملګرو څخه د مرستې غوښتنه کول او له نورو والدینو سره اړیکه نیول کولی شي مرسته وکړي. د " له زیږون څخه وروسته د مزاج ګډوډي " نښې عموماً په دوه اونیو د موده کې پخپله ښه کیږي. که چېرې دا نښې خورا خوابدوونکې شي یا زیات وخت دوام وکړي ، دا ښايي د زیږون څخه وروسته مودې د خپګان نښه وي، او تاسو باید ژر تر ژره له خپل روغتیا چمتوکوونکي سره اړیکه ونیسئ.

**د زیږون څخه وروسته مودې خپګان څه شی دی؟**

له زیږون څخه وروسته مودې خپګان یو داسې حالت دی چې کولی شي د هورمونونو د بدلون، د ماشوم پالنې سره د عیاریدو او ستړیا له امله دماغ، چلند او فزیکي روغتیا باندې اغېز وکړي. د مرستې غوښتل مهم دي، ځکه چې د خواشینۍ یا ناامیدۍ احساسات عموماً پخپله له منځه نه ځي. له زېږون څخه وروسته مودې خپګان د هغه څه په پرتله زیات عام دی چې تاسو فکر کوئ او د مناسبې پاملرنې سره په مؤثره توګه د درملنې وړ دی

**د زېږون پرمهال، مخکې او وروسته نور رواني روغتیايي حالتونه**

د امیندوارۍ پرمهال او له زیږون څخه وروسته موده کې نور رواني روغتیايي حالتونه هم رامنځته کېدای شي. پدې کې اندیښنه ، د مزاج دوه قطبي اختلال ، اﺟﺒﺎری وﺳﻮاس اﺧﺘﻼل ، او د خورا فشار یا ویرونکې پیښې له امله رامنځته شوی اﺧﺘﻼل (PTSD) شامل دي. نښې نښانې کیدای شي د زیږون وروسته خپګان سره ورته وي خو د درملنې ځانګړو طریقو ته اړتیا لري. دا مهمه ده چې د مرستې لپاره له خپل روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ ترڅو دوی ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو هغه درملنه ترلاسه کوئ چې ستاسو لپاره تر ټولو غوره ده.

**له زېږون څخه وروسته مودې خپګان عمومي اعراض او علایم**

* ستړیا احساس کول
* د ژړا زیاتوالی
* د انرجۍ کمښت
* د اندیښنې، بې‌قرارۍ، غوسه کیدو احساس کول
* ډېر خوب کول یا کافي خوب نه کول
* ډېر خوراک کول یا کافي خوراک نه کول
* د جرم او ناامیدۍ احساس کول

که ستاسو علایم خورا خوابدوونکي شي او په دې کې د وهم، وار خطايي، شک یا ځان ته او یا هم خپل ماشوم ته د زیان رسولو په اړه اندیښنې شاملې وي، نو کېدای شي تاسو له یوې نادرې رواني ناروغۍ سره مخ یاست چې د Postpartum Psychosis (پوسټ پارټم سایکوسیس) په نوم یادیږي. **د مرستې لپاره سمدستي 911 ته زنګ ووهئ.**

له زیږون څخه وروسته مودې او د دماغي روغتیا خدمتونو سرچینې

د میساچوسټس خدمتونه

د میساچوسټس له زیږون څخه وروسته مودې ملاتړ نړیوال وارم لاین خدمتونه

وړیا شمیره چې ملاتړ، د محلي مشاورینو لېست، د ملاتړ ګروپونه او معلومات برابروي. زنګونو ته د 24 ساعتونو دننه ځواب ورکول کېږي.

 زنګ ووهئ: 866-472-1897

لیدنه وکړئ: www.psichapters.com/ma

**د میساچوسټس چلند روغتیا مرستې تلیفوني خدمت** (**BHHL)**

په ورځ کې 24 ساعته شتون لري او کولی شي په 200+ ژبو کې د شفاهي ترجمانۍ خدمتونه وړاندې کړي. دا تلیفوني خدمت په میساچوسټس کې هرڅوک د رواني روغتیا، د د نشه يي توکو کارولو او روغتیا پورې اړوند ټولنیزو اړتیاو لپاره د درملنې یا سرچینو سره نښلوي. که د معمول پوښتنه وي او که د کړکیچن حالت وي، BHHL مرسته کولی شي.

 زنګ ووهئ یا پېغام ولیږئ: 833-773-2445

 چټ وکړئ: www.masshelpline.com/contact

**د ماشوم روزنې له امله په عصبي فشار د اخته والدینو لپاره تلیفوني اړیکه**

د هغه والدینو او سرپرستانو لپاره شتون لري څوک چې د عصبي فشار سره مخ دي یا له تر زیات احساساتي تاثیر لاندې دي. که تاسو د چا سره خبرې کولو ته اړتیا لرئ، په عصبي فشار د اخته والدینو لپاره تلیفوني اړیکه د ورځې 24 ساعته شتون لري او روزل شوي رضاکار مشاورین لري چې دواړه د خواخوږۍ او بې پرې ملاتړ وړاندې کوي. د ژباړې خدمتونه شتون لري.

زنګ ووهئ: 1-800-632-8188

لیدنه وکړئ: https://parentshelpingparents.org

**د میساچوسټس محرمه تلیفوني اړیکه**

په ټول هیواد کې د کورني تاوتریخوالی لپاره مستقیمه تلیفوني اړیکه د 24/7چې ژباړې خدمتونه لري. دا د خوندیتوب پلان جوړونه، د ژوندي پاتې کیدو لپاره ملاتړ او د خوندي سرپناه په اړه معلومات چمتو کوي. په یو شمیر ژبو کې شتون لري.

 زنګ ووهئ: 877-785-2020

په آنلاین بڼه خبرې اترې وکړئ: CasaMyrna.org/chat

 لیدنه وکړئ: www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources

**ملي خدمتونه**

**د میندو د رواني روغتیا ملي مستقیمه تلیفوني اړیکه**

محرم خدمت چې د امیندواره خلکو، نوي والدینو او هغو کسانو لپاره چې د دوی ملاتړ کوي 7/24 شتون لري. د ژباړونکو خدمتونو له لارې له ۶۰ څخه په زیاتو ژبو کې شتون لري. په انګلیسي/هسپانوي ژبه کې زنګ ووهئ یا پېغام ولېږئ: 1-833-852-6262

**له زیږون څخه وروسته مودې ملاتړ نړیوال تلیفوني خدمت**

د معلوماتو، ملاتړ او سرچینو لپاره وړیا تلیفوني شمیره. زنګونو او پیغامونو ته د اونۍ هره ورځ د سهار له 8:00 بجو څخه د شپې تر 11:00 بجو پورې ځواب ورکول کېږي.

 په انګلیسي/هسپانوي ژبه زنګ ووهئ: 1-800-944-4773 (4PPD)

په انګلیسي کې پېغام ولېږئ: 800-944-4773

په هسپانوي کې پېغام ولېږئ: 971-203-7773

کتنه وکړئ: www.postpartum.net/get-help/psi-helpline

**د رواني ناروغیو ملاتړ لپاره د ملي یووالي تنظیم**

معلومات، سرچینې، او ملاتړ چمتو کوي.

زنګ ووهئ: 800-950-6264

پېغام ولېږئ: 62640

کتنه وکړئ: www.nami.org

**د بحران سره مخ اشخاصو لپاره په ملي کچه د مرستې تلیفوني خدمتونه**

بیړنۍ تلیفوني مشورې ته د لاسرسي لپاره په انګلیسي او هسپانوي ژبو 24/7 بیړنۍ مستقیمې تلیفوني اړیکې شتون لري.

د بحران پرمهال د متن پر بنسټ د ملاتړ ملي خدمت: HOME 74174 ته پېغام ولېږئ؛

 د ځان وژنې په فکرونو اخته او بحران کې ښکیلو اشخاصو لپاره د ژوند ژغورنې ملي خدمت: 988 ډایل کړئ.

@MassWIC

www.mass.gov/wic

دا اداره یوه مساوي فرصت چمتو کوونکې ده.