



Postpartum Support Program گروه حمایت مادران بعد از زایمان

بسیاری از مادران پس از تولد نوزاد خود از بروز احساساتی چون افسردگی، نگرانی، تنهایی و حتی ترس ابراز تعجب میکنند. این امر همزمان با پدیده مهاجرت می تواند یکی از سخت ترین مراحل زندگی یک زن باشد. گروه مذکور به مادران در درک بهتر احساسات خود و ماهیت طبیعی بودن آن کمک نموده و فرصتی مناسب جهت تبادل این احساسات با مادران دیگر ایجاد میکند.

- گروه حمایت از مادران به شما در موارد زیر کمک میکند:

- درک بهتر احساس غمگینی، افسردگی، نگرانی و تنهایی در خود
- یافتن منابعی جهت برقراری ارتباط با سایر مادران
- آموختن مهارتهای لازم جهت استحکام احساسات مثبت ترو برخورد بهتر با نگرانیهای اولیه نگهداری نوزاد
- طرح سوالات خود از مشاورین برنامه که امکان پرسش آن از دوستان و یا اعضای خانواده خود ممکن نیست.

To register contact:

Nazila Safari nazilas@nsms.ca 604.988.2931

Child care and snacks will be provided.

This program is government funded and free of charge.



Details

- There are 7 Friday sessions, beginning **September 22th**
- Childcare & snacks are provided
- Program will be presented in **Farsi**
- Take-home resources given at each session
- Program is **free of charge**

Location

**John Braithwaite
Community Centre**

145 1st West Street
North Vancouver

Time & Dates

Fridays

9:30 am – 11:30 am

September 22, 29

October 6, 13, 20, 27

November 3

Tel: 604.988.2931

Fax: 604.988.2960

Email: office@nsms.ca

www.nsms.ca

www.facebook.com/nsmsbc



Ministry of
Children and
Development