

ਇਕੱਲਾ (ਸਿੰਗਲ) ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੋਣਾ

ਸਿੰਗਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਨੇੜੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ।

ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਲੱਭਣਾ

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- BC211: bc211.ca
- ਪੇਰੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬੀਸੀ (Parent Support Services Society of BC): parentsupportbc.ca ਜਾਂ 1-877-345-9777
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਵਾਈਐਮਸੀਏ/ਵਾਈਡਬਲਿਊਸੀਏ (YMCA/YWCA)
- ਦ ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ (the BC Association of Pregnancy Outreach Programs): bcapop.ca
- ਦ ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼ (the BC Association of Aboriginal Friendship Centres): bcaafc.com ਜਾਂ 250-388-5522
- ਦ ਇਮੀਗ੍ਰੇਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬੀਸੀ (the Immigrant Services Society of BC): issbc.org ਜਾਂ 604-684-2561



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਜਾਂ ਐਨਲਾਇਨ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਗਰੁੱਪਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਤੇ ਹਨ, ਰਾਹੀਂ ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ। ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਲੇਗਰਾਊਂਡਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਟਰਾਂ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੂਵੀ ਟਾਈਮਜ਼ ਤੇ ਮਿਲਣਾ।



ਮਨੀ ਸੈਂਸ

ਨੋਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀ ਨੋਕਰੀ ਲੱਭਣ, ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਦ ਸਿੰਗਲ ਪੇਰੈਂਟ ਇੰਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇਨਿਸ਼ੀਏਟਿਵ (the Single Parent Employment Initiative (SPEI)): 1-866-866-0800। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮਦਨੀ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੀ (paid) ਸਿਖਲਾਈ
- ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲਾ (paid) ਤਜਰਬਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੁਫਤ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ
- ਸਕੂਲ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ

ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (Multiples) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੌਤਿਆਂ, ਤਿੰਨ (ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ!) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਖਾਸਕਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਨੀਂਦ, ਹੋਰ ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਹੋਰ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੌ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੋਵੋ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਗੇ ਵੱਧੋ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ (multiples) ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਿਹਬਲ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ (multiples) ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ,ਦਾਈ ਜਾਂ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ