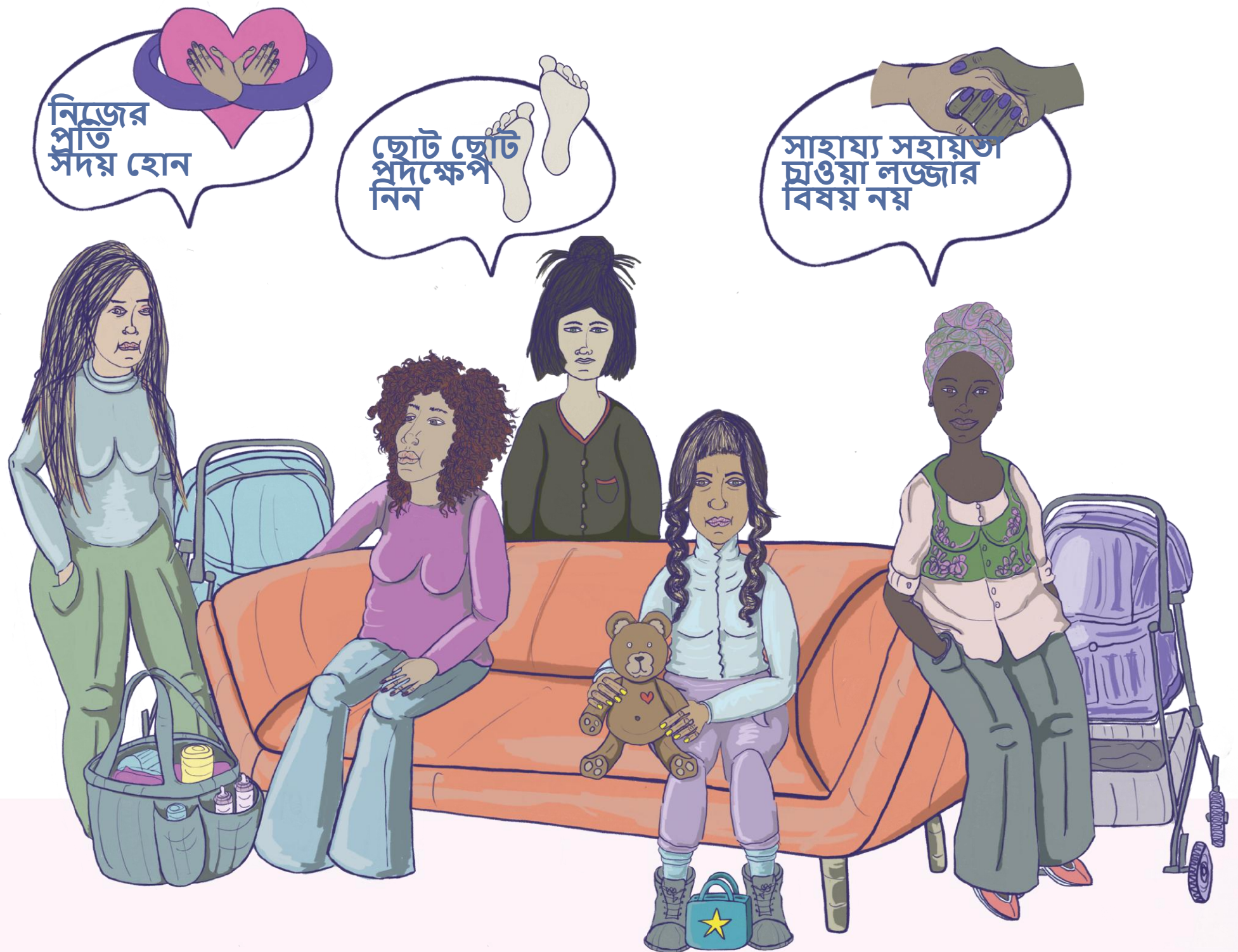


নিম্নজর প্রতি সদয় হোন



মনের চিন্তা দৃঃখকষ্ট কমাতে সাহায্য করতে পারে
এমন জিনিসগুলি নিয়ে ভাবার চেষ্টা করুন।
পরিবার পরিজন, বন্ধু-বান্ধব, অথবা আপনার
জিপি-র সাথে কথা বলুন।



শিশুর জন্মের পরে আপনার নিজের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।