

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਹੈਂਡਬੁੱਕ
(Parents' Handbook of Pregnancy and Baby Care)



ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਾਰਟਨਰ: _____

ਸੈੱਲਫੋਨ: _____

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ

ਨਾਮ/ਖਿਤਾਬ

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੇਰੀ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ

ਨਾਮ/ਖਿਤਾਬ

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ
ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਹੈਂਡਬੁੱਕ (Parents' Handbook
of Pregnancy and Baby Care)

7ਵੀਂ ਐਡੀਸ਼ਨ
ਨਵੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਛਾਪੀ ਗਈ

© 2019 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਕੈਨੇਡਾ

ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਹੇਠ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਸੰਸ ਹੇਠ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਕਾਨੂੰਨ ਹੇਠ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਗ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਲਿਖਤ ਸਹਿਮਤੀ, ਜਿਸ ਲਈ forms.gov.bc.ca/copyright-permission-request ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਦੁਬਾਰਾ ਵੰਡਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਮੁੜ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਸਿਵਾਇ:

- ਸਫ਼ਿਆਂ 56, 69, 75 ਅਤੇ 101 ਤੇ ਪ੍ਰਕਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਰੇਬੇਕਾ ਨੇਥਨ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸ ਨੇਥਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਲਈ rebekahnathan.com ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਪੀ crownpub.bc.ca ਤੇ ਕਰਾਉਨ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥੋਕ ਖਰੀਦਾਂ ਲਈ ਛੋਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਲੇਖਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਨਾਸਬ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਪੂਰਨਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਵੀ ਵਾਰੰਟੀ, ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਨਿਹਿਤ, ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, "ਜਿਵੇਂ ਹੈ" ਹੈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਪਾਰਕਤਾ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਫਿਟਨੈਸ, ਟਾਈਟਲ ਅਤੇ ਉਲੰਘਣਾ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਨਾ ਤਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਲੇਖਕ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ, ਸਿੱਧੇ, ਅਸਿੱਧੇ, ਇਤਫਾਕੀਆ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਦੰਡਕਾਰੀ ਸਮੇਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਰਜਾਨੇ ਲਈ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੋਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕਵੀਨਜ਼ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਭੂਮਿਕਾ	3	ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ	27	ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਵਿਕਲਪ	45
ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ	4	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ	28	ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਮੁੱਦੇ	47
ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ	5	35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ	28	ਪ੍ਰੀਟਰਮ (Preterm) ਲੇਬਰ	47
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ	7	ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ	28	ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ	48
ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ	7	ਮੈਡੀਕਲ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ	28	ਜੈੜੇ, ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ (Triplets) ਅਤੇ ਹੋਰ	48
ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ	7	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੜਾਅ	30	ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ	49
ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ	7	ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	31	ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਕ ਕਰਨਾ	49
ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ	9	ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਬੱਚਾ	34	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	
ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ	9	ਜਨਮ	36	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ	49
ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ	9	ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ	36	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ	50
ਲਿੰਗਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ		ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ?	36	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣਾ	50
ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ (ਪਾਸ ਕਰ) ਸਕਦੇ ਹੋ ...	13	ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ	36	ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ	50
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ	16	ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ	36	ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ	50
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ	17	ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ	37	ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ	50
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੀਮਿਤ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼		ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਪੈਕਿੰਗ ਕਰਨਾ	37	ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ	50
ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	18	ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ	37	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ	51
ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ	19	ਜਨਮ ਪੀੜਾਂ (ਲੇਬਰ) ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ	38	ਬੇਆਰਾਮੀਆਂ	51
ਪੂਰਕ ਲੈਣੇ	19	ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਹੋ?	38	ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ	52
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ	20	ਲੇਬਰ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ	38	ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ	53
ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ?	20	ਲੇਬਰ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ	39	ਦ ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼ (The Baby Blues)	53
ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ	21	ਲੇਬਰ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ (Positions) ..	39	ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ	
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ	21	ਜਨਮ ਦੇਣਾ	40	(ਪੇਰੀਨੇਟਲ - Perinatal) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ	54
ਤਣਾਅ	22	ਲੇਬਰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?	40	ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ	
ਮੁੱਦਰਾ (Posture)	23	ਲੇਬਰ ਦੇ ਪੜਾਅ	41	(ਪੇਰੀਨੇਟਲ - Perinatal) ਚਿੰਤਾ	54
ਯਾਤਰਾ	24	ਲੇਬਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ	41	ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ	54
ਸੰਭੋਗ	25	ਲੇਬਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ	42	ਮਾਯੂਸੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ	55
ਕੰਮ ਕਰਨਾ	25	ਲੇਬਰ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਪੜਾਅ	43	ਮਾਯੂਸੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ	55
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	26	ਲੇਬਰ ਦਾ ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ	43	ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਤਰ	56
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ		ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਵਾਸਤੇ		ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹਾਲਾਤ	57
ਵਾਰੀ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	26	ਮੈਡੀਕਲ ਬਿਧੀਆਂ	44	ਇਕੱਲਾ (ਸਿੰਗਲ) ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੋਣਾ	57
ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ		ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ (Caesarean) ਜਨਮ	44	ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (Multiples) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ..	57
ਵੇਲੋ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	26				

ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ	58
ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਲੱਭਣਾ	60
ਬੇਬੀਸਿਟਰਜ਼ (Babysitters).....	60
ਲਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ.....	60
ਫੈਮਲੀ ਪਲੈਨਿੰਗ	61
ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (Birth Control).....	61
ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ	65
ਕਪੜੇ.....	65
ਸੌਣ.....	66
ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ.....	66
ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁੜ ਕੇ ਸੌ ਜਾਣਾ.....	66
ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ	66
ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ	68
ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ.....	68
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣਾ (Swaddling).....	68
ਲਗਾਅ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ.....	69
ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਾਣਾ.....	70
ਆਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ).....	70
ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ	70
ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਾਣਾ.....	70
ਸਫ਼ਾਈ.....	72
ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਸਫ਼ਾਈ.....	72
ਇਸ਼ਨਾਨ	72
ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਅੰਗ.....	72
ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ (Teething).....	73
ਕੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ?	73
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	73
ਰੋਣਾ.....	74
ਕੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ?	74
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	74
ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ.....	74
ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ	74
ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ	75
ਸੂਰਜ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ	75
ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ (Tummy Time)	75
ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ.....	76
ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ.....	76

ਟੀਕਾਕਰਨ (Immunization)	77
ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ.....	78
ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ	82
ਮੁਢਲੀ ਸਫ਼ਾਈ	82
ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ.....	82
ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਾਨ.....	82
ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	85
ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	85
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ.....	85
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?.....	85
ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ	87
ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ.....	88
ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ.....	89
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ	90
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ	90
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ (Breastfeed) ਕਿਉਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ? ..	90
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ (Breastfeed) ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ	90
ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ	91
ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ	91
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ	92
ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ	92
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਅਵਸਥਾਵਾਂ	93
ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ (ਲੈਚਿੰਗ ਔਨ-Latching On) ...	94
ਲੈਟਿੰਗ ਡਾਊਨ (Letting Down)	95
ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ (Burping)	95
ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ (Expressing Your Milk).....	96
ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ (How to Express Your Milk)	96
ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ.....	97
ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੇ ਗਏ (Expressed) ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ	97
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ.....	98
ਜਲਨ (Soreness).....	98

ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ	100
ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	100
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ.....	101
ਕੈਫੀਨ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ.....	102
ਜੇ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?	102
ਜੇ ਮੈਂ ਕੈਫੀਨ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?	102
ਜੇ ਮੈਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?	102
ਜੇ ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?	103
ਜੇ ਮੈਂ ਕੈਨੇਬਿਸ (ਮੈਰੀਯੂਆਨਾ - Marijuana) ਵਰਤਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?.....	103
ਜੇ ਮੈਂ ਸੜਕ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ (ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼) ਵਰਤਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?..	103
ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ (Supplementing).....	104
ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ.....	104
ਪੂਰਕ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	104
ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ?	105
ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ.....	106
ਸੂਚਿਤ ਚੋਣ ਕਰੋ.....	106
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ.....	106
ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ...	108
ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ.....	108
ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ.....	109
ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ	109
ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ	109
ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ	110
ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ (ਐਲਰਜਨ).....	110
ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਐਲਰਜਨਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣ.....	110
ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ.....	110
ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ (Canada's food guide).....	111
ਸਾਧਨ.....	114
ਇੰਡੈਕਸ.....	128



ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਪਰਿਚੈ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ: ਪੇਰੈਂਟਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਔਫ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ (Parent's Handbook of Pregnancy and Baby Care) ਦੀ 7ਵੀਂ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ (Baby's Best Chance) 1979 ਵਿੱਚ ਯੀਅਰ ਔਫ ਦ ਚਾਇਲਡ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਵਰਤਮਾਨ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਅਸਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸੇਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਵਿਧਤਾ ਨੂੰ ਝਲਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ, ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਫ਼ਰ ਸਿਰਜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਫੇਕਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਛਿੱਤ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੇਸ਼ਕ, ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਨੇਹੀ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਉਪਲਬਧ 2 ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੀ ਕਿਤਾਬ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਕਿਤਾਬ, ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ: ਅ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਗਾਇਡ ਟੂ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਯੌਰ 6-ਟੂ-36 ਮੰਥ-ਓਲਡ (Toddler's First Steps: A Best Chance Guide to Parenting Your 6- to 36-Month-Old), ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਪੋਸ਼ਣ, ਸਿਹਤ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ healthlinkbc.ca ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਦੀ 7ਵੀਂ ਐਡੀਸ਼ਨ ਦਾ ਬੇਬੀ-ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ ਇਨਿਸ਼ੀਏਟਿਵ ਲਈ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਬੇਬੀ-ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ ਇਨਿਸ਼ੀਏਟਿਵ (ਬੀਐਫਆਈ) ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ (breastfeeding) ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ, ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਓਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਡਬਲਿਊਐਚਓ) ਅਤੇ UNICEF ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਬੇਬੀ-ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਪਤ ਮਾਪਦੰਡ, ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਮਾਤਰੀ ਚਾਇਲਡ-ਕੇਅਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਗਲੀ ਐਡੀਸ਼ਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਝਾਅ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ healthlinkbc@gov.bc.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਕੀਤਾ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਧੰਨਵਾਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

2019 ਦੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਟੀਮ:

- **ਕੋਰਨ ਮੈਸੀ, MScPH**, ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਮੈਨੇਜਰ, ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ
- **ਸੈਂਡੀ ਰੀਬਰ**, ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਐਂਡ ਲੇਆਉਟ, ਰੀਬਰ ਕ੍ਰਿਏਟਿਵ
- **ਸੂਜਨ ਕਰਸਬੋਮਰ**, ਲੇਖਕ, ਸੂਜਨ ਕਰਸਬੋਮਰ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨਜ਼

ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਦੇ ਅਨੇਕ ਮਾਹਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਕੀਤਾ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਐਨ ਫੁਲਰ**, FASD ਕਨਸਲਟੈਂਟ, ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਔਫ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ
- **ਬੈਲਾ ਐਸ. ਸੇਨਜੀਰੋ**, RSW, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਔਫ ਸਰਕਲਜ਼ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ, ਪੇਰੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬੀਸੀ
- **ਦ ਬੀ. ਸੀ. ਡੈਂਟਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਔਫ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ**, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ
- **ਦ ਬੀ. ਬੀਸੀ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਔਫ ਐਪਟੋਮੀਟਰੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਵਿਜ਼ਨ ਕਮੇਟੀ**, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਡਾ. ਜੌਨੇਥਨ ਲੈਮ, ਡਾ. ਐਰਿਨ ਬਲਿਹ, ਡਾ. ਸਿਵ ਸਰਮਾ, ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪ੍ਰਿਯਾ ਸੰਧੂ
- **ਦ ਬੀਸੀ ਇੰਜਰੀ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ**, ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ। ਖਾਸ ਕਰ, ਡਾ. ਸ਼ੇਲੀਨਾ ਬਾਬੁਲ, ਫਾਰਗਾ ਰਾਜਬਾਲੀ, MSc., ਅਤੇ ਕੇਟ ਟਰਕੋਟ, MSc
- **ਦ ਬੀ. ਸੀ. ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਔਫ ਅਟੋਰਨੀ ਜਨਰਲ**, ਜੇਨੇਵਿਏਵ ਟਾਮੇਸਿਊਨਸ ਅਤੇ ਵੈਸ ਕਰੀਲੋਕ ਸਮੇਤ
- **ਦ ਬੀ. ਸੀ. ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਔਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ**, ਜਿਸ ਨੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਰੈਂਟ ਫੋਕਸ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ
- **ਦ ਬੀ. ਸੀ. ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਔਫ ਹੈਲਥ** ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਮੇਲੀਆ ਟੈਮਬਰੂਨਾਏ, ਬੇਟਸੀ ਮਕੈਂਜੀ, ਬਰਾਇਨ ਸਾਗਰ, ਕੈਰੋਲਿਨ ਸੇਲੇਮਨ, ਕ੍ਰਿਸਟੀ ਵੈਲ, ਕਰੇਗ ਟੱਪਸਨ, ਡੇਵਿਡ ਫਿਸ਼ਵਿਕ, ਜੈਰਲਡ ਬੋਮਸ, ਗਲੇਨਿਸ ਵੈਬਸਟਰ, ਜੇਐਨ ਡਰੇਕ, ਕੈਰੀ ਲੈਕਲਿੰਨ, ਖਲੀਲਾਹ ਅਲਵਾਨੀ, ਲਿੰਡਾ ਫਿਲਿਪਸ, ਮਾਰਜ ਯੈਨਡਲ, ਮਿਸ਼ੈਲ ਬਾਰੋਸ ਪੀਏਰੋ, ਰੋਬਿਨ ਯੇਟਸ, ਰੋਕਸੈਨ ਬਲੈਮਿੰਗਜ਼, ਸਟੇਫਨੀ ਬੇਰਿਸ, ਟੇਬੀ ਗ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਯੋਨਾਬੇਬ ਨਾਵਾ
- **ਦ ਬੀ. ਸੀ. ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਔਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਪਾਵਰਟੀ ਰਿਡਕਸ਼ਨ** ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਕੈਲੀ ਵੈਸੋਂ ਸਮੇਤ
- **ਡੋਨੀਜ਼ ਬਰੈਡਸ਼ਾਅ, BA, BSW, MSW**, ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਵਿੰਸੀਅਲ ਹੈਲਥ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵਜ਼, ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
- **ਐਸਟੇਲ ਪੇਜ**, ਫਾਉਂਡਰ ਐਂਡ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਕਿਡਕੇਅਰਕੈਨੇਡਾ ਸੋਸਾਇਟੀ
- **ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ** ਤੋਂ ਸਮੀਖਿਅਕ – ਪੈਪੂਲੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਮੈਟਰਨਲ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ**
- **ਇਨਟੀਗਰੇਟਿਵ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ** ਤੋਂ ਸਮੀਖਿਅਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਰੋਸ਼ੈਲ ਲਮੋਂਟ, ਜੈਨੀਫਰ ਪੋਰਟਜ਼, ਨੈਸੀ ਗਨ, ਰੌਡਾ ਟੇਮਾਸਜੇਵਸਕੀ ਅਤੇ ਜੇਐਨ ਸਮਰੇਕ

- **ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ** ਤੋਂ ਸਮੀਖਿਅਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਡੇਵਨ ਸਟੂਆਰਟ, ਡਾਏਐਨ ਡਾਲਾਕਾ ਅਤੇ ਗੇਲ ਡਾਉਨੀ
- **ਡਾ. ਕੈਰਨ ਬੁਹਲਰ, MD, FCFPC**, ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਫੈਕਲਟੀ ਔਫ ਮੈਡੀਸਨ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
- **ਮਰੀਨਾ ਗ੍ਰੀਨ, RN MSN**, ਬੇਬੀ ਫਰੈਂਡਲੀ ਇਨਿਸ਼ੀਏਟਿਵ ਲੀਡ ਅਸੈਸਰ
- **ਨੈਸੀ ਪੂਲ, PhD**, ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੈਂਟਰ ਔਫ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਫੋਰ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੈਲਥ
- **ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ** ਤੋਂ ਸਮੀਖਿਅਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲੀਜ਼ ਲੁਪੇਨਜ਼, MA, RD; ਰੈਂਡੀ ਲੀਐਨ ਪਾਰਸਨਜ਼, BScN; ਅਤੇ ਕੈਥਰਿਨ ਜਰਮੱਥ, BScN
- **ਦ ਪੈਲਿਕਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ**, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਦਾਰਤਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹਾਰਤ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ
- **ਦ ਪੇਰੈਂਟ ਫੋਕਸ ਗਰੁੱਪ** ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਕਪਤ ਫੀਡਬੈਕ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬਰਨਜ਼ ਲੇਕ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਸੀ ਪਲੇਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੈਲਦੀ ਸਟਾਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਕੈਨਬਰੂਕ ਵਿੱਚ ਬੈਲੀਜ਼ ਟੂ ਬੇਬੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਉਟਰੀਚ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਟ੍ਰਾਈ-ਸੀਟੀਜ਼/ਮੇਪਲ ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਹੈਲਦੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਅਤੇ ਫਰਨੀ ਵਿੱਚ ਬੈਲੀਜ਼ ਟੂ ਬੇਬੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- **ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬੀਸੀ**, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲੀਆ ਗਾਇਗਰ, ਜੇਨੇਟ ਵੈਕਰ, ਨਤਾਸ਼ਾ ਬਰਨਹੈਨ, ਯੇਲਾ ਬਰਕਮੈਨ, ਲੀਸਾ ਸਦਰਲੈਂਡ, ਲੂਸੀ ਬਾਰਨੀ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਰੂਟਸ
- **ਸਾਰਾ ਮਨਰੋ, PhD**, ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ ਐਂਬਸਟੈਟਰਿਕਸ ਐਂਡ ਗਾਇਨੇਕੋਲੋਜੀ, ਫੈਕਲਟੀ ਔਫ ਮੈਡੀਸਨ ਸਾਇਨਟਿਸਟ, ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਹੈਲਥ ਇਵੈਲਊਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਆਉਟਕਮ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ (CHÉOS), ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
- **ਸ਼ੀਲਾ ਡਫੀ**, ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪੇਸੋਫਿਕ ਪੋਸਟ ਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੋਸਾਇਟੀ
- **ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ** ਤੋਂ ਸਮੀਖਿਅਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸੂਜਨ ਕੋਨਲੀ, ਕ੍ਰਿਸਟੀਨਾ ਬੇਰਜਿਨ, ਡੇਬੀ ਬਿਰਿੰਗ, ਅਤੇ ਕੈਲੀ ਸਿਮਨਜ਼
- **ਵੈਂਡੀ ਹੋਲ, RN, PhD**, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਮੈਰੀਟਸ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਕੂਲ ਔਫ ਨਰਸਿੰਗ
- **ਵੈਂਡੀ ਨੋਰਮਨ, MD, CCFP, FCFP, DTM&H, MHS**, ਅਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ; ਐਨਰੇਰੀ ਅਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਲੰਡਨ ਸਕੂਲ ਔਫ ਰਾਈਜੀਨ ਐਂਡ ਟ੍ਰੋਪੀਕਲ ਮੈਡੀਸਨ; ਸਕੋਲਰ, ਮਾਈਕਲ ਸਮਿਥ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਫੋਰ ਹੈਲਥ ਰਿਸਰਚ

ਉਹ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਾਧੂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਰੇਬੇਕਾ ਨੋਥਨ**, ਆਉਤੇਆਰੇਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਤੋਂ ਇੱਕ ਡੋਕੂਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਜਨਮ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਅਤੇ ਡੂਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਸਕਵਾਆਮਿਸ਼, ਮੁਸਕਵੀਅਮ ਅਤੇ ਸਲੋ-ਵਾਟੋਂਥ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਾ ਗਏ (unceded) ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਉਸਦੀ ਫਰਟਾਇਲ ਗਰਾਊਂਡ ਲੜੀ, ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਵਿਧ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ, ਤੋਂ ਹਨ। rebekahnathan.com

ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਔਫ ਹੈਲਥ ਆਭਾਰ ਪ੍ਰਕਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਦੀਆਂ ਪੂਰਵ ਐਡੀਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੇ ਇਸ ਐਡੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਉਪਭੋਗਤਾ ਅਨੁਕੂਲ। ਇਹ ਉਹ ਟੀਚਾ ਹੈ ਜੋ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਸੇ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਕਵਰ ਤੋਂ ਕਵਰ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲੰਘਣਾ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਨੂੰ 6 ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਭਾਗ 1, **ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ**, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਤਿਆਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲੱਭਦੇ ਹੋਏ ਲੰਘਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ 2, **ਜਨਮ**, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਬਰ (ਜਨਮ ਪੀੜਾਂ) ਅਤੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਗੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੈ।

ਭਾਗ 3, **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ**, ਉਸ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਭਾਗ 4, **ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ**, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਤੇ ਫੇਕਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਡਾਇਪਰਿੰਗ ਤੋਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਰੋਣ ਤੱਕ ਸਭ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 5, **ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ**, ਆਮ ਮੀਲਪੱਥਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ - ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰਾਂ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਾਧੇ ਤੱਕ - ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 6, **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ (ਫੀਡ ਕਰਨਾ)**, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ (breastfeeding) ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਕ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਰੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ *ਮਾਦਾ (she)* ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ *ਨਰ (he)*। ਲਗਭਗ ਹਰੇਕ ਕੇਸ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਿੰਗ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ।

ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਵਾਧੂ ਖੰਡ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ?

ਸਫੇ 1-2 ਤੇ **ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ** ਤੇ ਜਾਂ ਸਫਾ 128 ਤੇ **ਇੰਡੈਕਸ** ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੱਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸਫਾ 114 ਤੇ **ਸਾਧਨ** ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਧਾਰਣਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਕੀ ਹੈ...? ਡੱਬੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਰੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਚੈੱਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਤੇ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚਿੱਤਰ ਦੇਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ?

ਸਫਾ 111 ਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ **ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ (Canada's food guide)** ਦੇਖੋ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਾਖਿਆਤ (in person) ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਫੋਨ **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਜੀ**, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। **8-1-1** ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1 ਤੇ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, 130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ), ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ (ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਤੇ ਜਲਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਰੰਗਦਾਰ ਡੱਬੇ ਭਾਲੋ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡੱਬੇ ਮਿਲਣਗੇ। ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਸਖਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣੇ ਹਨ ਤੱਕ ਸਭ ਕੁਝ - ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਸਾਡੇ ਕੀ ਹੈ...? ਡੱਬੇ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਟਰਾਏ ਦਿਸ) ਡੱਬੇ ਅਜਿਹੇ ਸਰਲ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਹਰੇਕ ਨਵੇਂ ਪਹਿਲੂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ (ਕੀ ਟੇਕਅਵੇ) ਡੱਬੇ ਭਾਗ ਦੀ ਖੁੰਝਾਈ ਨਾ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰਜ਼) ਡੱਬੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਣ ਦੇ ਢੰਗ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ (ਡਿਡ ਯੂ ਨੋ) ਨੇ ਡੱਬੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅੰਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ (ਫੈਮਲੀ ਸਟੋਰੀ) ਡੱਬੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਜਲਦੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਝਲਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਹਾਓ ਟੂ) ਡੱਬੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਾਨ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਮਨੀ ਸੈਂਸ ਡੱਬੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਤੱਕ ਸਭ ਕੁਝ ਤੇ ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਏ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਨੁਸਖੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਬਰੇਨ ਬਿਲਡਰ ਡੱਬੇ ਸਰਲ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸਾਡੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ (ਬੀ ਅਵੇਅਰ) ਡੱਬੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

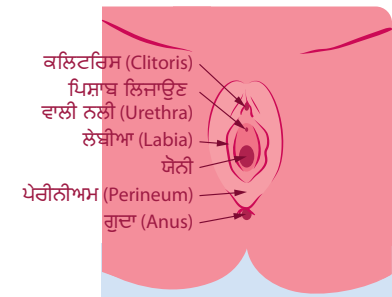
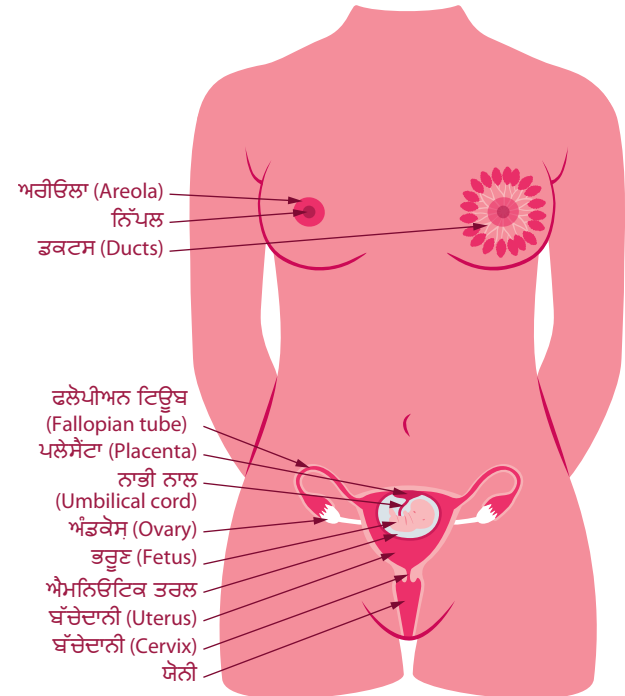
ਸਾਡੇ ਖਤਰਾ (ਡੌਜਰ) ਡੱਬੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੱਬੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਾਸਤੇ ਫੌਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ (ਸੀਕ ਕੇਅਰ) ਡੱਬੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ

ਸੰਪੂਰਨ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਹਵਾਲੇ ਦੇਖੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ, ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਮੀ ਨਾਮ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਵਰਤੋ।



ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ

ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ - ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਪਕੜਨ ਤੋਂ ਬੇਬੀਸਿਟਿੰਗ ਤੱਕ ਸਭ ਕੁਝ - ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ
- ਦੋਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ (prenatal) ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ
- ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਇੱਕ ਡੂਲਾ (ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੇਬਰ ਸਾਥੀ)



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕਵਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਇੱਕ ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ
- ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਾਈ (midwife)
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ
- ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (ਨਰਸਾਂ, ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ
- ਇੱਕ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਸਿਖਿਅਕ
- ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਇੱਕ ਨੈਚੁਰੋਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰ
- ਇੱਕ ਡੂਲਾ



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।
- ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ (prenatal) ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
- ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਸਾਥੀ ਰਹੋ।
- ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕੋ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ (midwife)?

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ (postpartum) ਅਵਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਾਈ, ਇੱਕ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ (obstetrician) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਡਾਕਟਰ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗਾ।

ਦਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਾਈ ਲੱਭਣ ਲਈ, bcmidwives.com ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨਾਂ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ ਸਭ ਦਾ ਇੱਕੋ ਸਾਂਝਾ ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਬੀ. ਸੀ. ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਾਈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਲਈ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗੀ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਚੁਣਨਾ

ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਮੰਗੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਹੋਮ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਅਤੇ ਐਨ-ਕਾਲ ਕਵਰੇਜ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੋਗੇ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਂ ਜਨਮ ਕਿਥੇ ਦੇਵਾਂਗੀ, ਕੌਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਰਤਾਂਗੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋਗੇ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ (breastfeeding) ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋਗੇ?



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਿਟ ਅਤੇ ਜੈਂਡਰ ਡਾਇਵਰਸ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀਸੀ (Trans Care BC):
phsa.ca/transcarebc, transcareteam@phsa.ca ਜਾਂ
1-866-999-1514 (toll-free) ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਕ, ਲਿੰਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ✓ ਪੇਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਦੇਖੋ)
- ✓ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ (ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)
- ✓ ਅਜਿਹੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਖੋ)
- ✓ ਬਰੱਸ ਕਰਨਾ, ਫਲੈਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
- ✓ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ
- ✓ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ ਬਣਾਉਣਾ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ ਦੇਖੋ)



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਰੱਸ ਅਤੇ ਫਲੈਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।

ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਟਬਾਥ, ਸੈਨਾ (saunas) ਅਤੇ ਹੋਟ ਟੱਬ

ਹੋਟ ਬਾਥ, ਸੈਨਾ ਅਤੇ ਹੋਟ ਟੱਬ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 38.9°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (102°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੋ।



ਇਹ ਅਜਮਾਓ

ਜੇ ਸਵੈਟ ਲੌਜ (sweat lodges) ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਲੱਭੋ। ਇੱਕ ਸਵੈਟ (sweat) ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਫਾਇਰਕੀਪਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਾਅਵਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਜਮਾਓ।

ਕੈਫੀਨ

ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਣਿਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਦਾ ਹੋਇਆ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਕਾਫੀ ਨੂੰ 2 ਕੱਪ (500 ਮਿਲੀ) ਅਤੇ ਚਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 4 ਕੱਪ (1,000 ਮਿਲੀ) ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੈਫੀਨ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਕਲੇਟ, ਪੌਪ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਅਜਮਾਓ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਓ: ਪੇਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸੀਟੀ (CT) ਸਕੈਨ

ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸ ਜਾਂ ਵਧੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭਵ ਟੈਸਟ ਚੁਣੇਗਾ।

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਿੱਲੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ("ਟੋਕਸੋਪਲਾਸਮੋਸਿਸ - toxoplasmosis") ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਰੋਜ਼ ਲਿਟਰ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਧੂੜ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
- ਬਿੱਲੀ ਦਾ ਕਚਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਲਿੰਗਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਆਜੀਵਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

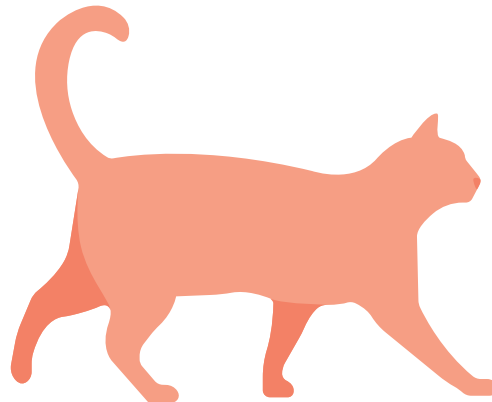
- ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲੋ। ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।
- 110 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-800-563-0808 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਜਾਂ victimlinkbc.ca
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬੀਸੀ 211 (bc211) (dial 2-1-1) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ – ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਪਰਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਡਵਿਲ (ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ) - ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਓਪੀਐਡਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਰਫੀਨ (morphine), ਐਕਸੀਕੋਡੋਨ (oxycodone) ਅਤੇ ਫੈਨਟੇਨਲ (fentanyl)) ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਪਾਤ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਪੀਐਡਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੈਡੇਟਿਵਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਨੇਕਸ (Xanax), ਵੇਲੀਅਮ (Valium) ਅਤੇ ਏਟੀਵੈਨ (Ativan) (ਬੇਨਜ਼ੋਡਿਆਜ਼ਪੀਨਜ਼ - benzodiazepines) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਾ ਵਿਦਰੋਅਲ (withdrawal) ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੌਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਸੈਡੇਟਿਵਜ਼ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਓਪੀਐਡਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲਓ।
- ਇੱਕ ਨੈਚੂਰੋਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਾਰਾਂ, ਟਿੰਕਚਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ (herbalist) ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਐਲਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼

ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੇਥ (ਮੇਥਾਮਫੇਟਾਮਿਨ - methamphetamine) ਵਰਗੇ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣਾ ਸਡਨ ਇੰਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਲੇਸੈਂਟਾ (placenta) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਹੇਲੈਂਟ (Inhalants) – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂ, ਗੈਸੋਲੀਨ, ਪੇਂਟ ਥਿਨਰ, ਕਲੀਨਿੰਗ ਫਲੂਇਡ, ਹੋਅਰ ਸਪ੍ਰੇ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੇ ਪੇਂਟ - ਗਰਭਪਾਤ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)) ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲਾਂ ਮੰਗੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਦਰਪੂਰਣ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਟ੍ਰੀਟ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-604-660-9382 (ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ) ਜਾਂ 1-800-663-1441 (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਧਰੇ ਵੀ)।

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਯੂਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਯੂਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਗਰਭਪਾਤ, ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ (stillbirth), ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ (preterm) ਜਨਮ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਡਨ ਇੰਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੂਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਡਜ਼ (SIDS), ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ, ਦਮੇ ਅਤੇ ਬਰੋਨਕਾਈਟਸ (bronchitis) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੇਗਾ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਵਿਟ ਨਾਓ (Quit Now) ਨਾਲ quitnow.ca ਜਾਂ 1-877-455-2233 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਦਮ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਯੂਏਂ - ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕਪੜੇ ਵੀ ਬਦਲਵਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੀਸੀ ਸਮੇਕਿੰਗ ਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Smoking Cessation Program) ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

16 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨਾ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਬੋਲੀ, ਨਜ਼ਰ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ 2 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਸਤੇ bcapop.ca ਦੇਖੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਸੇਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਐਲਡਰ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-604-660-9382 (ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ) ਜਾਂ 1-800-663-1441 (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਧਰੇ ਵੀ)।



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਗਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (withdrawal), ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਕੈਨੇਬਿਸ (ਮੈਰੂਆਨਾ)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਬਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਬਿਸ – ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ, ਵੇਪਿੰਗ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ – ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਦੇ ਉਸ ਪਾਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ, ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਉਸਦੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਫੋਕਸ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ-ਕਰਨਾ - ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋ।
- ਕੈਨੇਬਿਸ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਮੌਰਨਿੰਗ ਸਿਕਨੇਸ (morning sickness) ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੈਨੇਬਿਸ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਲੱਭੋ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੜਾਅ (Stages of Pregnancy) ਦੇਖੋ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ-ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਬੀਡੀ (CBD) ਦੇ ਉੱਚੇ ਲੈਵਲ ਅਤੇ ਟੀਐਚਸੀ (THC) ਦੇ ਘੱਟ ਲੈਵਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਕੇਵਲ ਸੀਬੀਡੀ (CBD) ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਕੈਨੇਬਿਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਸਿਗਰੇਟ ਜਾਂ ਕੈਨੇਬਿਸ ਨਾ ਪੀਕੋ।



ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (Sexually transmitted infections (STIs))

ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈ (ਆਂ)) ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਕੱਡਮ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗੀ ਅਮਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਦੋਵੇਂ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੱਡਮ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਲਈ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਕੋਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਖੁਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ healthlinkbc.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ (ਪਾਸ ਕਰ) ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵਿਗਾੜ	ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	ਲੱਛਣ	ਇਲਾਜ	ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਜੋਖਮ	ਰੋਕਥਾਮ
<p>ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ (Bacterial Vaginosis)</p> <p>ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਸਵਾਬ (swab) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ ਨੂੰ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਥੀ ਹਨ।</p>		<p>ਮਾਤਾ: ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ, ਖੂਜਲੀ ਜਾਂ ਜਲਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਜਨਮ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਰ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਫੱਟਣਾ (ਝਿੱਲੀਆਂ ਦਾ ਫੱਟਣਾ), ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਗਾੜ, ਗਰਭਪਾਤ।</p>	<p>ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ।</p>
<p>ਕਲੇਮਿਡੀਆ (Chlamydia)</p> <p>ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਸਵਾਬ (swab) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।	<p>ਮਾਤਾ: ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ: ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਰ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਫੱਟਣਾ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਨਮੂਨੀਆ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ, ਨੇਤਰਹੀਣਤਾ।</p>	<p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਮਲੂਮ।</p>
<p>ਸੁਜਾਕ (Gonorrhea)</p> <p>ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਸਵਾਬ (swab) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।	<p>ਮਾਤਾ: ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ।</p>	<p>ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ: ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਰ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (pelvic inflammatory disease), ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗਠਿਆ ਰੋਗ (reactive arthritis)।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਨੇਤਰਹੀਣਤਾ।</p>	<p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਮਲੂਮ।</p>

ਵਿਗਾੜ	ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	ਲੱਛਣ	ਇਲਾਜ	ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਜੋਖਮ	ਰੋਕਥਾਮ
ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ (Hepatitis B) ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਤਸਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ।	ਮਾਤਾ: ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਬੁਖਾਰ, ਥਕੇਵਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ। ਬੱਚਾ: ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ। ਬੁਖਾਰ, ਥਕੇਵਾਂ, ਉਲਟੀਆਂ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਮਾਤਾ: ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ। ਬੱਚਾ: ਹੈਪ ਬੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਇੰਮਯੂਨੋਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ (hepatitis immunoglobulin)।	ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ।	ਮਾਤਾ: ਹੈਪ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ; ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਉੱਚੇ ਲੈਵਲ ਹੋਣ। ਬੱਚਾ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੈਪ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ; ਹੈਪ ਬੀ ਇੰਮਯੂਨੋਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਹਰਪੀਜ਼ (Herpes) ਜ਼ਖਮ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵਾਬ (swab) ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਤਸਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ; ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ; ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਨਿੱਪਲ ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜ਼ਖਮ ਹੈ।	ਮਾਤਾ: ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ / ਜ਼ਖਮ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਉਭਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਬੱਚਾ: ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ, ਬੁਖਾਰ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ।	ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ: ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ।	ਬੱਚਾ: ਚਮੜੀ, ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜ, ਦੌਰੇ। ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਜ਼ਖਮ (cold sore) ਹੈ ਤਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕੱਡਮ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ (Caesarean) ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਖੁੱਲੇ ਜ਼ਖਮ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਭਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ। ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪੰਪ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਜ਼ਖਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਵਿਗਾੜ	ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	ਲੱਛਣ	ਇਲਾਜ	ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਜੋਖਮ	ਰੋਕਥਾਮ
<p>ਐਚਆਈਵੀ (ਹਿਊਮਨ ਇੰਮਿਊਨੋਡੈਫੀਸੈਂਸੀ ਵਾਇਰਸ) (HIV (Human Immunodeficiency Virus))</p> <p>ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ।	<p>ਮਾਤਾ: ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ – ਰੋਸ਼, ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਤੀਬਰ ਸਿਰਦਰਦ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਲਿੰਫ ਨੋਡ (lymph nodes), ਮਤਲੀ, ਥਕੇਵਾਂ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ (night sweats), ਉਲਟੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਸੀ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਪੇਟ ਅਤੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡ (lymph nodes), ਦਸਤ, ਨਮੂਨੀਆ, ਮੌਖਿਕ ਛਾਲੇ (thrush)। ਟੈਸਟ ਨੈਗਿਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।</p>	ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ: ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ।	ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ: ਅਡਵਾਂਸਡ ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਜਾਂ ਏਡਜ਼ (AIDS)।	<p>ਮਾਤਾ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਐਂਟੀਰੇਟ੍ਰੋਵਾਇਰਲ (antiretroviral) ਇਲਾਜ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਹਫਤੇ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।</p>
<p>ਆਤਸ਼ਕ (Syphilis)</p> <p>ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।	<p>ਮਾਤਾ: ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ, ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਜ਼ਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਬੁਖਾਰ, ਰੋਸ਼, ਸਿਰਦਰਦ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਗਲੈਂਡ।</p>	ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ: ਐਂਟੀਬੀਓਇਓਟਿਕਸ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ)।	<p>ਮਾਤਾ: ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ; ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਰ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚਾ ਦਾ ਜਨਮ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।</p>	<p>ਮਾਤਾ ਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਖੁੱਲੇ ਜ਼ਖਮ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਭਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ। ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪੰਪ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਜ਼ਖਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।</p>
<p>ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ (Zika Virus)</p> <p>ਖੂਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।	<p>ਮਾਤਾ: ਹਲਕੇ ਬੁਖਾਰ, ਰੋਸ਼, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ, ਸਿਰਦਰਦ ਦਾ ਇੱਕ ਹਫਤਾ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ।</p>	ਬੱਚਾ: ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਸਿਰ ("ਮਾਈਕਰੋਸਿਫੈਲੀ" - microcephaly) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀਆਂ, ਮਿਰਗੀ (epilepsy) ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	ਜੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋ ਤਾਂ ਕੱਡਮ ਵਰਤੋ। ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਜ਼ੀਕਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ (Canada's food guide) ਕੀ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਸਫਾ 111 ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ (Canada's food guide) ਦੇਖੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ:

- ✓ ਭੋਜਨ ਦੇ 3 ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ - ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
- ✓ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਮੀਲ ਅਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਸਨੇਕ ਖਾਣਾ
- ✓ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ
- ✓ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ

ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ, ਸੂਗਰ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਪਸ, ਕੋਕ ਅਤੇ ਸੋਡਾ - ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੇ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਵਰਗੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਕੇਵਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ

	ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ	ਭੋਜਨ ਜੋ ਇਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ		
		ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ	ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ)	ਨਵੇਂ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਔਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਆਇਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁਕੰਦਰ, ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਸਵਿਸ ਸ਼ਾਰਡ, ਹਰੇ ਮਟਰ, ਛਿਲਕੇ ਨਾਲ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਆਲੂ।	ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਡਬਲਰੇਟੀ, ਸਮ੍ਰਿਧ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਡਬਲਰੇਟੀ, ਵ੍ਰੀਟ ਜਰਮ।	ਪਕਾਏ ਗਏ ਮਸਲ, ਕਲੈਮਸ, ਸਿੱਪ (oysters), ਬੀਫ, ਲੈਂਬ, ਚਿਕਨ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਟੇਫੂ। ਪਕਾਏ ਗਏ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ। ਹਮਸ (Hummus)। ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਕਾਜੂ, ਨੇਜੇ, ਹੇਜ਼ਲਨਟਸ। ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਤਾਕਰਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਇੰਸਟੈਂਟ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਜਾਂ ਓਵਲਟੀਨ।
ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ	ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।	ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਐਸਪੇਰੇਗਸ, ਚੁਕੰਦਰ, ਬਰੋਕਲੀ, ਬਰਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ। ਐਵੋਕਾਡੋ, ਕੇਲਿਆਂ, ਸੰਤਰਿਆਂ, ਪਪੀਤੇ ਸਮੇਤ ਫਲ।	ਡਬਲਰੇਟੀ, ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਸਮੇਤ ਸਮ੍ਰਿਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ।	ਪਕਾਏ ਗਏ ਅੰਡੇ। ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ, ਸਫੇਦ ਚਨੇ, ਬੀਨਜ਼। ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਹੇਜ਼ਲਨਟਸ, ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੁਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਖਰੋਟ।
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ	ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਦੰਦਾਂ, ਤੰਤੂਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਬੋਕ ਚੌਏ, ਬਕੋਰਲੀ, ਕੇਲ, ਸਰਸੋ ਦਾ ਸਾਗ, ਸਵਿਸ ਸ਼ਾਰਡ, ਸੰਤਰੇ।		ਡੱਬੇਬੰਦ ਸੈਮਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰਡੀਨਜ਼। ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬੀਨਜ਼, ਸੋਇਆਬੀਨਜ਼, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਟੇਫੂ। ਬਦਾਮ, ਹੇਜ਼ਲਨਟਸ, ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ, ਤਾਰੀਨੀ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (1% ਅਤੇ 2%), ਚੀਜ਼, ਦਹੀ, ਕੇਫਿਰ, ਏਵੈਪੋਰੇਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਤਾਕਰਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ।
ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ	ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ, ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।			ਸੈਮਨ, ਮੈਕਰਲ, ਹੈਰਿੰਗ, ਟਰਾਉਟ ਵਰਗੀਆਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ। ਅਖਰੋਟ, ਅਲਸੀ ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਜ, ਚੀਆ ਅਤੇ ਹੈਂਪ ਦੇ ਬੀਜ। ਓਮੇਗਾ-3 ਨਾਲ ਤਾਕਰਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅੰਡੇ, ਦਹੀ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਤਾਕਰਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ।
ਰੇਸ਼ਾ	ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ - ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮਾਏ ਗਏ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ।	ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ, ਬ੍ਰੈਨ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ, 100% ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੇਟੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ।	ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼ (ਕਾਲੇ, ਕਿਡਨੀ, ਸੋਇਆ, ਆਦਿ) ਅਤੇ ਮਟਰ (ਸਫੇਦ ਚਨੇ, ਗਾਰਬੇਨਜ਼ੇਜ਼, ਸਪਲਿਟ ਮਟਰ, ਆਦਿ)। ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ।



ਇਹ ਅਜਮਾਓ

ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਲ ਖਾਧਾ ਜਾਂ ਪੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਵੱਧ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁੰਝਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਨੈਕ ਲਈ ਲਾਲਸਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?

ਅਜਮਾਓ:

- ਫਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮੁੱਠੀ
- ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਮਸ
- ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਮੱਛੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕ੍ਰੈਕਰ
- ਦਹੀ ਅਤੇ ਬੇਰੀਆਂ
- ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
- ਦਹੀ, ਫਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ (ਬਲੈਂਡ ਕੀਤੀ ਗਈ) ਸਮੂਦੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਗੈਰ - ਭੋਜਨ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਫ, ਕਲੇ ਜਾਂ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੀਲ ਬਣਾਓ। ਪਰਿਵਾਰ ਬਿਹਤਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੀਮਿਤ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਕੈਫੀਨ:

ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਕ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਲੁੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਖੋਹ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇਖੋ)।

ਚੀਜ਼:

ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਸੌਫਟ ਅਤੇ ਸੈਮੀ-ਸੌਫਟ ਚੀਜ਼ (ਫੇਟਾ, ਬਰੀ, ਕੈਮੇਬਰ, ਬਲੂ-ਵੇਨਡ) ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 74°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਪਕਾਓ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਭਾਰ ਨਿਕਲਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਣ) ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਡੋਲੀ ਉਤਪਾਦ:

ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਲੋਨਾ, ਰੋਸਟ ਬੀਫ, ਹੈਮ ਅਤੇ ਟਰਕੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਭਾਰ ਨਿਕਲਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਖਾਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ (pâté) ਅਤੇ ਮੀਟ ਸਪ੍ਰੈਡਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਡੱਬੇਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ। ਹੋਟ ਡੋਗਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਪੈਕੇਜ ਤੋਂ ਤਰਲ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਟਪਕੇ।

ਮੱਛੀ:

ਮੱਛੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ:

- ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨੇ ਟੂਨਾ, ਸ਼ਾਰਕ, ਮਾਰਲਿਨ, ਐਸਕੋਲਾਰ, ਐਰੋਜ਼ ਰਫੀ ਅਤੇ ਸੈਰਡਿਨਿਸ ਦੀਆਂ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਵਿੰਗ (150 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 5 ਆਉਂਸ) ਨਹੀਂ
- ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਗੈਰ-ਕਨੇਡੀਅਨ ਡੱਬੇਬੰਦ ਐਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ ਦੀਆਂ 4 ਸਰਵਿੰਗ (300 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 10 ਆਉਂਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ। ਤਾਜ਼ਾ, ਜੰਮਾਈ ਗਈ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਐਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ ਜਿਹੜੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਨੂੰ ਅਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਸ਼ੀਮੀ ਅਤੇ ਸੂਸ਼ੀ ਵਰਗੀ ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਹਾਂ:

ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਅਦਰਕ, ਬਿਟਰ ਐਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਐਰੋਜ਼ ਪੀਲ, ਐਕੀਨੇਸ਼ੀਆ, ਪੇਪਰਮਿੰਟ, ਰੈਡ ਰੈਸਬੇਰੀ ਲੀਫ, ਰੋਜ਼ਹਿੱਪ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਮੇਰੀ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਾਹ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਕੱਪਾਂ (500- 750 ਮਿਲੀ) ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਉਹ ਚਾਹ ਪਿਓ ਜਿਸਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਹੈ।

ਕਲੇਜੀ:

ਕਲੇਜੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਕਲੇਜੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਆਉਂਸ) ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਸ ਲਿਵਰ ਤੇਲ ਦੇ ਪੂਰਕ, ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਨਾ ਲਓ।

ਸੋਇਆ:

ਟੋਫੂ, ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਤਾਕਰਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਹਨ, ਪਰ ਸੋਇਆ ਪੂਰਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸਪਰਾਉਟਸ:

ਕੱਚੇ ਅਲਫਾਲਫਾ ਅਤੇ ਮੂੰਗ ਬੀਨ ਸਪਰਾਉਟਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪ:

ਮਿੱਠੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਾਵਟੀ ਪਦਾਰਥ ਕਦੇ ਕਦੇ ਠੀਕ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾ ਲੈਣ ਦਿਓ।

ਸੀਸੇ ਵਾਲਾ ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ:

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ 1989 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਾਇਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਸਵੇਰ ਆਪਣੇ ਨਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਫਲਸ਼ ਕਰੋ। ਪੀਣ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸੀਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ:

ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਚੀਜ਼, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਜੂਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗਰਭਪਾਤ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਜਾਂ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸਾਇਟਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

- ✓ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਧੋਵੋ। ਮਿੱਟੀ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬਰੱਸ ਵਰਤੋ।
- ✓ ਮੀਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪਕਾਓ (68°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ), ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ (74°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ) ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ (ਚਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਪੋਲਟਰੀ ਲਈ 74°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ; ਸਾਬਤ ਪੋਲਟਰੀ ਲਈ 85°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ)। ਤਾਪਮਾਨ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ।
- ✓ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੱਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਚਾਕੂਆਂ ਨੂੰ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ✓ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੂਲ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਡਿਸਕਲੋਜ਼ ਅਤੇ ਟਾਵਲ ਬਦਲੋ।
- ✓ ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ (60°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ (4°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ)। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ। ਪਰੋਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 74°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਜਾਰਾਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਲਾਂ ਬਰਕਰਾਰ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਂ ਵੀਗਨ ਹੋ?

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਆਇਰਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਜ਼ਿੰਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਅਤੇ ਲਿਨੋਲੇਨਿਕ (linolenic) ਐਸਿਡ (ਇੱਕ ਓਮੇਗਾ- 3) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁਕੜੀਦਾ ਸਾਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

- ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਤੱਕ ਅਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਕਾਫੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਓ। ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਾਸਤੇ ਡੱਬੇਬੰਦ, ਜੰਮਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ (ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਨਮਕ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਮਤਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਮੀਲ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਨੈਕ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਤਲੀ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਫੈਰਨਹਾਇਟ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ?

4°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ➡ 39°ਫੈਰਨਹਾਇਟ	74°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ➡ 165°ਫੈਰਨਹਾਇਟ
60°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ➡ 140°ਫੈਰਨਹਾਇਟ	85°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ➡ 185°ਫੈਰਨਹਾਇਟ
68°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ➡ 154°ਫੈਰਨਹਾਇਟ	

ਪੂਰਕ ਲੈਣੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਪੂਰਕ – ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਪੂਰਕ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ✓ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਪੂਰਕ ਦੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 0.4 ਐਮਜੀ (400 ਐਮਸੀਜੀ) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਆਇਰਨ ਦਾ 16 ਤੋਂ 20 ਐਮਜੀ, 400 ਤੋਂ 600 IU ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਫਿਸ਼ ਐਇਲ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਪੂਰਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਤਰ ਤੇ ਲਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ✗ 3 ਐਮਜੀ (3,000 ਐਮਸੀਜੀ) ਜਾਂ 10,000 IU ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ✗ ਫਿਸ਼ ਲਿਵਰ ਐਇਲ ਪੂਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਡ ਲਿਵਰ ਐਇਲ), ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ✗ ਸੋਇਆ ਪੂਰਕ
- ✗ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੂਰਕ



ਮਨੀ ਸੈਂਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਪੂਰਕ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ

ਬੀਐਮਆਈ (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ) ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਮਾਪ। ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੀਐਮਆਈ (BMI) 18.5 ਤੋਂ 24.9 ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨੂੰ healthlinkbc.ca ਤੇ ਜਾਂਚੋ।

ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧਾ 5 ਤੋਂ 18 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (11 ਤੋਂ 40 ਪਾਊਂਡ) ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਲਈ, ਇਹ 11 ਤੋਂ 25 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (25 ਤੋਂ 54 ਪਾਊਂਡ) ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਐਮਆਈ (BMI) 18.5 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 13 ਤੋਂ 18 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (28 ਤੋਂ 40 ਪਾਊਂਡ) ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਐਮਆਈ (BMI) 18.5 ਤੋਂ 24.9 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 11 ਤੋਂ 16 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (25 ਤੋਂ 35 ਪਾਊਂਡ) ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਐਮਆਈ (BMI) 25 ਤੋਂ 29.9 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਤੋਂ 11 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (15 ਤੋਂ 25 ਪਾਊਂਡ) ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਐਮਆਈ (BMI) 30 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 5 ਤੋਂ 9 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (11 ਤੋਂ 20 ਪਾਊਂਡ) ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ, ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵਾਧਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ – ਕੁਲ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (1 ਤੋਂ 4½ ਪਾਊਂਡ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਸਰੀ ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਲਗਭਗ 200 ਤੋਂ 500 ਗ੍ਰਾਮ (½ ਤੋਂ 1 ਪਾਊਂਡ) ਦੀ ਸਥਿਰ ਦਰ ਤੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਗੁਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ – ਦੋ ਗੁਣਾ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਵਾਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ (gestational diabetes) ਅਤੇ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਡਿਲਿਵਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 14 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (30 ਪਾਊਂਡ) ਦਾ ਆਮ ਵਾਧਾ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਦਾ ਹੈ:

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ

ਵਾਧੂ ਸਟੋਰ: 2½ ਤੋਂ 3½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (5 ਤੋਂ 8 ਪਾਊਂਡ)

ਖੂਨ: 2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (4 ਪਾਊਂਡ)

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਤਰਲ: ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

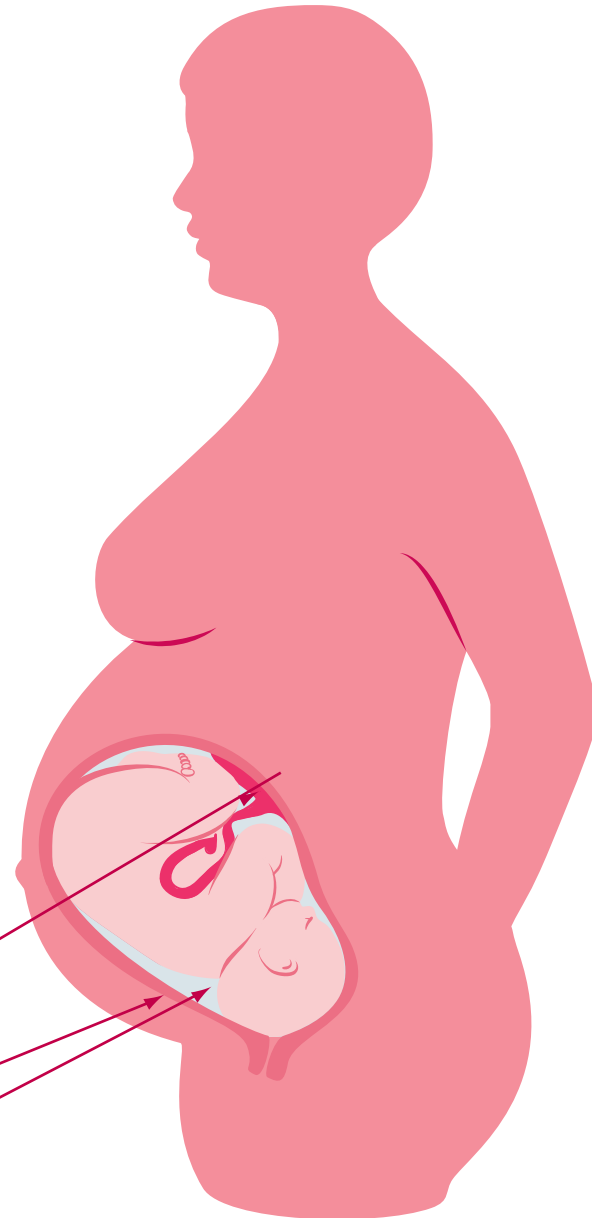
ਛਾਤੀਆਂ: 1½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (3 ਪਾਊਂਡ)

ਪਲੇਸੈਂਟਾ: ½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (1 ਪਾਊਂਡ)

ਬੱਚਾ: 3½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (7½ ਪਾਊਂਡ)

ਬੱਚੇਦਾਨੀ: 1+ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (2½ ਪਾਊਂਡ)

ਐਮਨੀਓਟਿਕ (Amniotic) ਤਰਲ: 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (2 ਪਾਊਂਡ)



ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ
- ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਅਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਬੇਹਤਰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ✓ ਤੁਰਨਾ
- ✓ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਬਾਇਕ ਚਲਾਉਣਾ
- ✓ ਤੈਰਨਾ ਜਾਂ ਐਕਵਾਫਿਟ
- ✓ ਲੇ-ਇਮਪੈਕਟ ਏਰੋਬਿਕਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਫਿਟਨੈਸ ਕਲਾਸਾਂ
- ✓ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਯੋਗਾ
- ✓ ਕੈਨੂਇੰਗ
- ✓ ਫਿਸਿੰਗ



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 2½ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ - ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਓ- ਬਿਹਤਰ ਹੈ - ਰੋਜ਼ ਰੁਝ ਕਰੋ।

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ✗ ਉਛਾਲਾਂ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਕਵੈਸ ਅਤੇ ਰੈਕੇਟਬਾਲ - ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸੱਟਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ✗ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਰਾਟੋ - ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੀਇੰਗ - ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੰਤੁਲਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ✗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਹੌਟ ਯੋਗਾ ਜਾਂ 28°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (82°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਪੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨਾ
- ✗ ਸਕੂਬਾ ਡਾਈਵਿੰਗ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਜਿੰਮ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਂਡੀਆਂ ਵਰਤਣਾ, ਪੱਤੇ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੱਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਟੈਪ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਰਨਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੱਕ ਬਾਕੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ, ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਦਾ ਡੁਲਦਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਾਤਚੀਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

- ✗ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾ ਲੈਣੇ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ✗ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ। ਮੋਹਨਤ ਕਰਨ ਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਅੰਦਰ ਲਓ।
- ✓ ਤਾਕਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਵੱਧ ਦੇਹਰਾਓ (12 ਤੋਂ 15) ਵਰਤੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਭਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ✓ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪਿਓ।
- ✓ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਟੈਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਧੀਮੇ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ ਡਾਊਨ ਕਰੋ।



ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਿਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟੇ 6 ਤੋਂ 8 ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਸੁੰਗੜਾਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਰਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨਾਲ 8-1-1 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਇਹ ਅਜਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਰੁਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰੀ, 15 ਮਿੰਟਾਂ (ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਸਮੇਤ) ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ (caesarean) ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਰਕ ਆਊਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰੋ।

ਤਣਾਅ

ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਜਮਾਓ:

- ✓ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ✓ ਵਾਧੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਨਾ ਕਹਿਣਾ
- ✓ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ
- ✓ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
- ✓ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ
- ✓ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ✓ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਹ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
- ✓ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨਾ
- ✓ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸੰਕਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਪਸ਼ਟ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ (ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ, ਮਨਨ ਕਰਕੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਕੇ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਕਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸੀ। ਉਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਯੋਗ! ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜਿਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੀਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਕਾਸ ਲਓ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਥਕੇ ਹੋਏ, ਮੂਡੀ, ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਰੋ ਰਹੇ ਹੋ?

ਪੇਰੀਨੈਟਲ (Perinatal) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖੋ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਜਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੁੱਦਰਾ (Posture)

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਦਰਾ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਕੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਲੱਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗੀ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ (ਸੋਚੋ "ਬੈਲੀ ਬਟਨ ਤੋਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੱਕ"), ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਲਿਆਓ, ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੁਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ (abdominal) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਪਿਊਥਿਕ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਬਾਅ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਨਰਮ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਧੱਕ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਠਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ।
- ਸਿਟ-ਅੱਪ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਰਲਿੰਗ-ਅੱਪ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਕਾਰ (ਮਿਡਲ) ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਉੱਭਰਵਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ, ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਜਿੱਪਰ ਖੁੱਲਣ ਵਾਂਗ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛੋਟੇ ਫਾਸਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਅਤੇ ਸਿਟ-ਅੱਪਸ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ

ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜ ਕੇ ਪਰ ਲੋਕ ਨਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸਟੂਲ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸੋਢੋ। ਉਠਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਪਰ ਵਲ ਧੱਕੋ।
- ਚੁਕਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਰਤੇ, ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਫੜੋ ਅਤੇ ਮੁੜੋ ਨਾ। ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁਕਣ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।



ਪੇਲਵਿਕ ਟਿਲਟਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮੋੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਝੁਕੋ।
2. ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਫਲੈਟ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੱਤੜਾਂ ਨੂੰ ਘੁਟਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਚ ਕਰੋ।
4. ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਢਿੱਲੇ ਪਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਫਲੈਟ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਓ।



ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ (pelvic floor)

ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਥਿਕ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੇਲਬੇਨ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਪੇਲਵਿਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਮਸਲ ਟੇਨ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਅਤੇ ਜਲਦ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਲਿੰਗੀ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ "ਪੇਲਵਿਕ ਗਰਡਲ" (pelvic girdle) ਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ, ਚਿੱਤੜਾਂ, ਲੱਕ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ, ਪੇਡੂ ਅਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਜੋੜ (groin) ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੱਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਦਰਦ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਕੇਗਲ (KEGEL) ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

1. ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭੋ (ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ, ਬੈਠੇ ਹੋਏ, ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ)। ਆਪਣੇ ਕੁੱਲਿਆਂ (hips) ਨੂੰ ਥਲੇ ਟਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਲਹਰਾਓ ਨਾ।
2. ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦੇ (rectum) (ਭਗ ਤੋਂ ਉੱਤੇ) ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁਟੋ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੈਸ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਪੱਟ ਅਤੇ ਚਿੱਤੜ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਕੇਗਲਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 5 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਘੁਟ ਕੇ ਫੜੋ (ਜਾਂ 10 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ)। ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
4. ਰਿਲੀਜ਼। 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ। ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕਈ ਵਾਰੀ, 10 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਉ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁਟ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰਿਸਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।

ਯਾਤਰਾ

ਕਾਰ ਵਿੱਚ

- ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਪਹਿਨੋ।
- ਏਅਰ ਬੈਗ ਵਾਸਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੀਟ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਲਿਟਾਓ ਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਿਲਣ ਡੁਲਣ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਓ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਵ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਤੇ

- ਟਿਕਟ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਏਅਰਲਾਇਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ; ਕਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਹਵਾਈ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੀਆਂ।
- ਬਾਥਰੂਮ ਤੱਕ ਅਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਾਸਤੇ ਆਇਲ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਬੁਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਇਲ ਵਿੱਚ ਚਲੋ।
- ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

- ਅਜਿਹਾ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦੋ ਜਿਹੜਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਕਾਪੀ ਨਾਲ ਲਓ।
- ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਾਂ ਜਾਚੋ। ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਲੇਰੀਆ ਜਾਂ ਜ਼ੀਕਾ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ।
- ਸਫ਼ਰ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਲੈਪ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਥਲੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notice ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਿਹਤ ਨੋਟਿਸ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੀਸ ਦਾ ਖਰਚਾ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਫ਼ਰ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਸੈਂਕਸ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ - ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇ, ਪਰ ਨਿਕਟਤਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਲੇਬਰ ਤੱਕ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹਲੇ ਵੀ ਚੁੰਮ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨਾ ਮਾਰਨ ਦਿਓ (ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁਲਬੁਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਜ਼ਖਮ (cold sore) ਹੈ, ਤਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਔਰਗੈਜ਼ਮ (orgasm) ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਲਈ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲੇਬਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਔਰਗੈਜ਼ਮ (orgasm) ਠੀਕ ਹੈ।

ਵਾਈਬ੍ਰੇਟਰ ਅਤੇ ਡਿਲਡੇ ਠੀਕ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਾਫ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਰ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵੜਦੇ।

ਕੌਡਮ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (STI) ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਥੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ STI ਹੈ। ਨੋਨੋਕਸਲ-9 (ਐਨ-9) (nonoxyl-9 (N-9)) ਵਾਲੇ ਕੌਡਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਸੰਭੋਗ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੰਭੋਗ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਫੋਰਪਲੇ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਗਰਭ ਨਿਰੋਪ ਵਰਤਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ (ਫੇਮਲੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦੇਖੋ)। ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਬਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁੰਗੜਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ?

ਨਿਕਟਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਰੁਚੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਜਾਂ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭੋਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ ਜਾਂ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖੋ)।

ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਨਿਕਟਤਾ ਵਿੱਚ ਸੰਭੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ, ਹਥ ਪਕੜ ਕੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਸਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਰਿਸਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਡ ਵਾਲੀ ਨਰਸਿੰਗ ਬ੍ਰਾ ਪਹਿਨੋ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਕੰਮ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਰਸਾਇਣਾਂ, ਧੂਏਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਵਰਗਾ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰ ਬਦਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

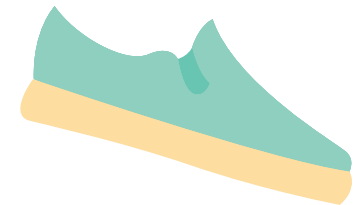
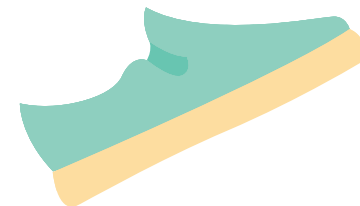
ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਖਾਓ, ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ, ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਸ਼ਿਫਟ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫੁੱਟਰੈਸਟ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ
- ਛੋਟੀਆਂ, ਜਿਆਦਾ ਅਕਸਰ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਲੇਟਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹੋ:

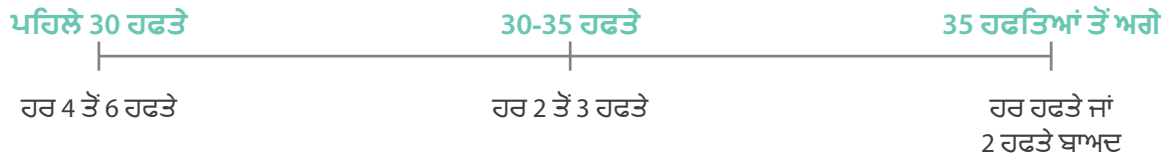
- ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ
- ਫੁੱਟਰੈਸਟ ਵਰਤੋ
- ਉਠੋ ਅਤੇ ਤੁਰੋ



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਵ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹਨ

- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੇ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀਨ (depressed) ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਸਮੇਤ, ਹੋਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਕਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਦੇਖੋ), ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਨਸ਼ਿਅਨ ਵਾਇਓਲੈਂਟ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਵਾਇਓਲੈਂਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਕੌਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂਚਣਗੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਜਾਂਚਣਗੇ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧੇ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਮਾਪਣਗੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਰੀਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਲਏਗਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂਚ
- ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ
- ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਪੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਪੈਪ ਟੈਸਟ (Pap test) ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਸਵਾਬ (swab) ਨਾਲ ਪੇਲਵਿਕ ਜਾਂਚ
- ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਮਾਪ
- STIs (ਲਿੰਗੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ) ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਟਾਇਪ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਇਰਨ ਦੇ ਲੈਵਲ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ
- ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ (20 ਹਫ਼ਤੇ)
- ਜੇਸਟੋਸਨਲ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (24 ਤੋਂ 26 ਹਫ਼ਤੇ)
- ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਸ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਵਾਬ (swab) (35 ਤੋਂ 37 ਹਫ਼ਤੇ)
- ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਆਰਐਚ-ਨੈਗੇਟਿਵ (Rh-negative) ਹੈ, ਤਾਂ 24 ਤੋਂ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਐਚ-ਇੰਮਿਊਨ ਗਲੋਬਿਊਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਕੁਝ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਓ:

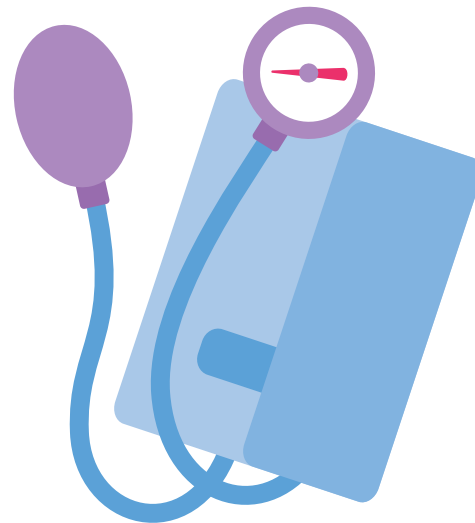
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਪੈਪ ਟੈਸਟ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਟਾਇਪ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੇਤ)
- ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪੂਰਵ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ

ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (prenatal genetic screening) ਕੀ ਹੈ?

ਉਹ ਵਿਕਲਪਿਕ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (Down syndrome) ਜਾਂ ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ (spina bifida) ਵਰਗੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੇਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਦੇਖੋ।

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਪਾਸਪੋਰਟ (Pregnancy Passport) ਅਤੇ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਪਾਸਪੋਰਟ (Aboriginal Pregnancy Passport) ਕੀ ਹਨ?

ਮੁਫਤ ਪੈਂਡਲਟ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਪਾਸਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ perinatalservicesbc.ca ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ – ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਮੁਫਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਿਰਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਦੁੱਖਣਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਜਾਂ healthlinkbc.ca ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਕੇ - ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ (Pertussis vaccine)

ਪਰਟੂਸਿਸ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਨਮੂਨੀਆ, ਦੰਦੇ, ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਉਸ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, immunizebc.ca/pregnancy ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ

35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਲਈ ਉਮਰ ਕਈ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਵੀ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੇ ਫੇਕਸ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨੈਟਿਕ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਅਵਸਥਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (Down syndrome) ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਈਸੋਮੀ 18 (Trisomy 18) ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ
- ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ (Caesarean) ਜਨਮ
- ਗਰਭਪਾਤ

ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ

ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਜਾਂ ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ ਵਰਗੀਆਂ ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਿਕ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪੱਕੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਅਗੇ ਹੋ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ ਪਲਾਨ (ਐਮਐਸਪੀ) ਕਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨਿਜੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਟੈਸਟ

ਤੁਸੀਂ ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਰਸਾਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਟੈਸਟ 100% ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਐਮਨੀਓਸੇਨਟੇਸਿਸ (Amniocentesis) (15 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਅਗੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੂਈ ਰਾਹੀਂ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰੀਓਨਿਕ ਵਿਲਸ ਸੈਂਪਲਿੰਗ (Chorionic Villus Sampling) (CVS) (11 ਅਤੇ 13 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਮਨੀਓਸੇਨਟੇਸਿਸ ਅਤੇ ਸੀਵੀਐਸ (CVS) ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।

bcprenatalscreening.ca ਅਤੇ bcwomens.ca ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚੇਪੂਰਵਕ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਸਧਾਰਨ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਘਬਰਾ ਗਏ। ਹੋਇਆ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਗਲਤ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ 17 ਦੀ ਬਜਾਏ 19 ਹਫਤੇ ਸੀ, ਸੋ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਨਤੀਜੇ ਠੀਕ ਸੀ। ਪਰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੀ।

ਮੈਡੀਕਲ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ

ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਡਾਇਆਬੇਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਸੂਲਿਨ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ **ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ** ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਸਰੀ ਜਾਂ ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ, ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

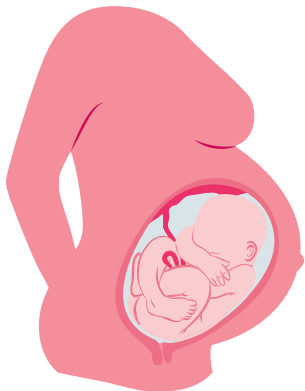
ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਪ੍ਰੇਵੀਆ (Placenta previa) ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਸਾਰੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗ ਨੂੰ ਢਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਪ੍ਰੇਵੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਹਾਈ ਹਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸਰ 100 ਵਿੱਚੋਂ 7 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਵਾਧਾ, ਸਿਰਦਰਦ, ਧੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਤਾਰੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਦਾ ਫੱਟਣਾ (Premature rupture of membranes) ਤੁਹਾਡੇ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ (ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਸੈਕ - amniotic sac) ਵਿੱਚ ਪਾੜ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਜਲਦੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤਰਲ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਮਪੇਨ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਐਚ - ਨੈਗਿਟਿਵ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਰਐਚ - ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਆਰਐਚ (Rh) ਫੈਕਟਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਟਾਇਪ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ, ਐਮਨਿਓਸੇਨਟੇਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਸਮਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਆਰਐਚ-ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ਬਰੀਚ ਸਥਿਤੀ (Breech position) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਬਜਾਏ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੱਤੜ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਥਲੇ ਵਲ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਲਟਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਰੀਚ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਰੀਚ ਜਨਮ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ।



HELLP ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੀ ਹੈ?

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਿਗਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਰਲੀ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਸੱਜੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ, **ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ:**

- ਧੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ, ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਰਮਾਈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵੀ ਹੈ
- 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (2 ਪਾਊਂਡ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਵਾਧਾ
- ਦੌਰੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ **20 ਅਤੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ** ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਭੀਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ **24 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਫ਼ਤੇ** ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲਦਾ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰਿਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਾਭੀ ਨਾਲ (umbilical cord) ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਵਲ ਉੱਭਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਥਲੇ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿੱਤੜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਨਾਲ (cord) ਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ।



ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

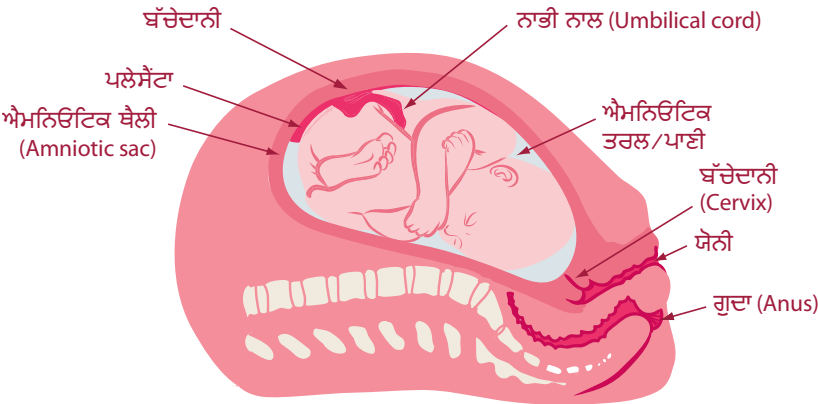
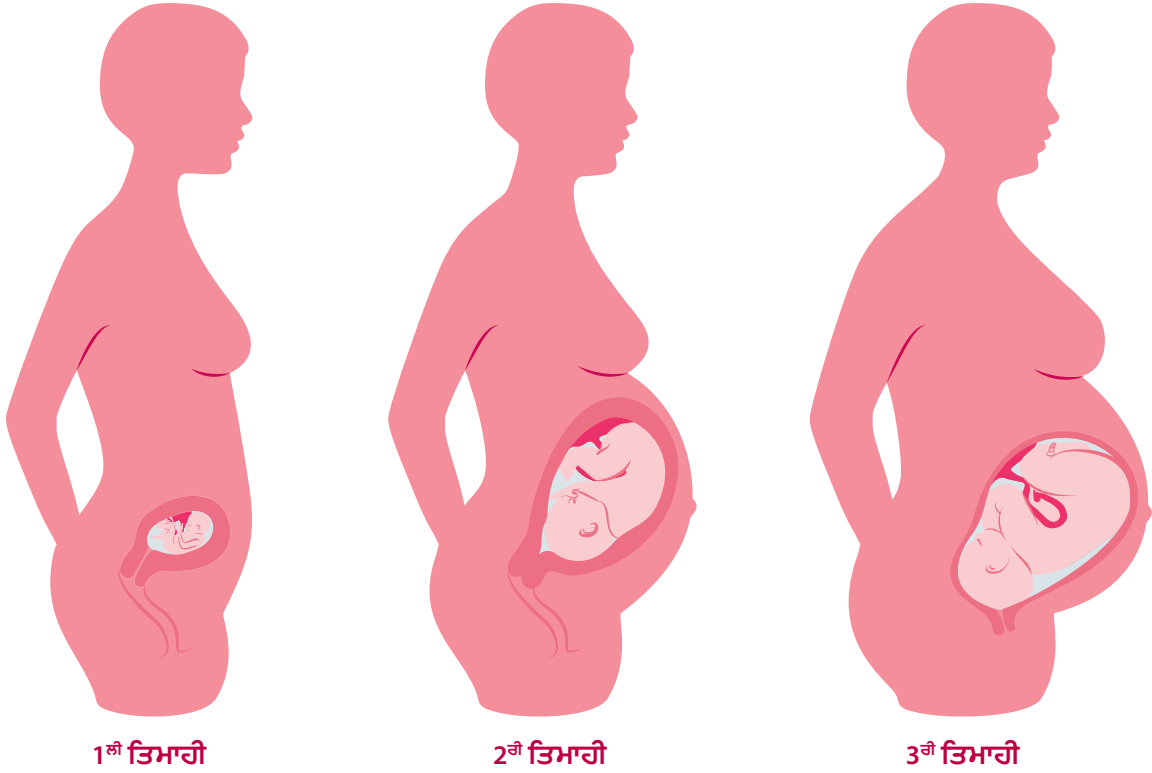
- ਜਰਮਨ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ (ਰੁਬੈਲਾ) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ
- ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਰੋਸ਼
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੁਜਲੀ, ਫਿੱਕੇ ਮਲ ਜਾਂ ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ
- ਅਚਾਨਕ, ਅਸਧਾਰਨ ਪਿਆਸ
- ਅਸਧਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਖੰਘ ਜਿਹੜੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ
- ਅਕਸਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਉਲਟੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ
- ਦਰਦ, ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ, ਕੜਵਲ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਟਿਸ਼ੂ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਨ, ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਿਹੜਾ ਧੁੰਧਲਾ, ਖੂਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੈ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦ੍ਰਵ ਦਾ ਰਿਸਾਵ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲਣਾ ਜੋ ਰੰਗਦਾਰ, ਝੱਗ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਿਕਲਣਾ ਜੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗਿਰਾਵਟ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਧੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਖਿਆਲ
- ਤੀਬਰ ਸਿਰਦਰਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲੇਬਰ (preterm labour) ਦੇ ਸੰਕੇਤ (ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਮੁੱਦੇ ਦੇਖੋ)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।



ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ: 0 ਤੋਂ 14 ਹਫ਼ਤੇ



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਮੂਡਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਝਵਾਨ ਹੋਕੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਾਲ ਜਾਕੇ ਸਮਰਥਨ ਦਰਸਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

80% ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅਨੇਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (8-1-1 ਜਾਂ healthlinkbc.ca) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ 5% ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਟਾਇਆ ਹੈ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਪਾਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਹੈ

ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੋਟਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਡ ਪਹਿਨੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਸਪੋਟਿੰਗ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਨਰਮ, ਪੀੜਾਦਾਇਕ, ਵੱਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ; ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਗੂੜ੍ਹਾਪਣ; ਛੋਟੀਆਂ ਸੋਜਾਂ	ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰਾ ਪਹਿਨੋ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਸੋਜ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀਨ (depressed) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਡਰ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਜੋਸ਼	ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਲੱਭੋ।
ਥਕੇਵਾਂ	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
ਸਿਰਦਰਦ	ਚੰਗੀ ਮੁੱਦਰਾ ਵਰਤੋ। ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਤੇ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਵੈਸ਼ਕਲੈਥ ਰੱਖੋ। ਮਾਲਸ਼ ਕਰਵਾਓ। ਟਾਇਲੇਨੋਲ (ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ) ਅਜਮਾਓ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	ਕੈਫੀਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇਖੋ।
ਮੌਰਨਿੰਗ ਸਿਕਨੇਸ; ਮਤਲੀ	ਅਕਸਰ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖਾਓ। ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੁਕ੍ਹ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ, ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਨੈਕ, ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰੈਕਰ, ਖਾਓ। ਪਾਣੀ, ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੋਬ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਪਾਰਕਲਿੰਗ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜਿੰਜਰ ਏਲ ਦੇ ਘੁਟ ਲਓ। ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਚਿਕਨੋ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਢਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਤਰਲ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੇ ਸਵਿਚ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਇਨੋਮਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਪਾਣੀ, ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡੇ ਨਾਲ ਖੰਗਾਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਰਨਿੰਗ ਸਿਕਨੇਸ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇਖੋ)।
ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਤਲੇ, ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਦ੍ਰਵ	ਛੋਟੇ ਪੈਡ, ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਅਤੇ ਢਿੱਲੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਜਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਝੱਗ ਵਾਲਾ, ਬਦਬੂਦਾਰ ਜਾਂ ਰੰਗਦਾਰ ਦ੍ਰਵ ਰਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ	ਆਮ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਫਲੈਟ ਲੇਟਣਾ ਜਾਂ ਬੇਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਲੋ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਖਾਓ।

ਦੂਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ: 15 ਤੋਂ 27 ਹਫ਼ਤੇ



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਨਰਮ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਕੇ ਸਮਰਥਨ ਦਰਸਾਓ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਦੂਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਸੰਜੋਗ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਅਜਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਲਾਲ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਮਸੂੜੇ	ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਫਲੋਸ ਅਤੇ ਬਰੱਸ ਕਰੋ। ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।
ਰਿਸ ਰਹੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ	ਆਪਣੀ ਬ੍ਰਾ ਵਿੱਚ ਬਰੈਸਟ ਪੈਡ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ (Stuffy) ਨੱਕ; ਨਕਸੀਰਾਂ	ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ। ਯੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਈਨਸ (sinus) ਖੇਤਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਸਟੀਮ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਮਿਸਟ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਓ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਗਰਮ, ਨਮ ਤੌਲੀਏ ਰੱਖੋ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ¼ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਨਮਕ ਨਾਲ ਬਣੇ ਨੇਜ਼ ਡਰੌਪ ਅਜਮਾਓ। ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਿਨ ਨਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਦਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ("ਕਵਿਕਨਿੰਗ" (quickening))	ਤਰੀਕ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਦੱਸੋ।
ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ	ਚੰਗੀ ਮੁੱਦਰਾ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ। ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਚੁੱਕੋ। ਮਾਲਸ਼ ਕਰਵਾਓ (ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਮਾਲਸ਼ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ) ਜਾਂ ਹੀਟ ਜਾਂ ਕੋਲਡ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸੋਵੋ।
ਪਿਊਥਿਕ (Pubic) ਦਰਦ	ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਧੱਕੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।
ਫੜਕਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ; ਵੇਰੀਕੋਜ਼ ਵੇਨਜ਼ (varicose veins)	ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸੋਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰੌਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਪੋਰਟ ਹੋਜ਼ ਪਹਿਨੋ।
ਗਿੱਟਿਆਂ, ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਣਬੁਣੀ ("ਇਡੀਮਾ" (edema))	ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸੋਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਘੁਟਵੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਅੰਗੂਠੀਆਂ ਅਤੇ ਘੜੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸੋਜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਦਰਦ, ਧੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਮੰਗੋ।
ਕਬਜ਼	ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ, ਵੱਧ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਪੌਂਜ਼ਿਟਰੀਆਂ, ਮਿਨਰਲ ਤੇਲ, ਜੁਲਾਬ (laxatives) ਜਾਂ ਅਨੀਮਾ (enemas) ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
ਯੁੰਨੀ ਤੋਂ ਪਿਊਥਿਕ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਲਾਇਨ; ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਕਾਲਾ ਪੈਣਾ	ਲਾਇਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ: 28 ਤੋਂ 40 ਹਫ਼ਤੇ



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਥਲੇ ਵਲ ਹਿਲਦਾ ਹੈ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਪੇਟ, ਛਾਤੀਆਂ, ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਸਟ੍ਰੈਚ ਮਾਰਕ	ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿੱਕੇ ਪੈ ਜਾਣਗੇ।
ਖੁਸ਼ਕ, ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ	ਗਲਿਸਰਿੰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਕੈਲੇਮਾਇਨ ਲੋਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਨਮ ਕਰੋ। ਲੰਬੇ, ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
ਥਕੇਵਾਂ	ਆਰਾਮ। ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜਲਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
ਸੰਕਾ, ਲੇਬਰ ਬਾਰੇ ਡਰ	ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ (ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)। ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਲੇਬਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ("ਬਰੈਕਸਟਨ ਹਿਕਸ" (Braxton Hicks))	ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤਰੀਕ ਦੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਸੁੰਗੜਾਅ ਵੱਧਣਗੇ। ਬਰੈਕਸਟਨ ਹਿਕਸ ਸੁੰਗੜਾਅ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਜ਼ਮਾਓ।
ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ	ਦੁੱਧ ਪਿਓ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰੋ।
ਜਨਮ ਲਈ ਬੇਸਬਰੀ	ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼ (Hemorrhoids)	ਕਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀ ਗਈ ਬਰਫ ਲਗਾਓ। ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸੋਢੋ। ਲੰਬੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਲਈ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੋ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)।
ਹਾਰਟਬਰਨ (Heartburn)	ਅਕਸਰ, ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ, ਚਿਕਨੇ ਅਤੇ ਮਿਰਚੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ। ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰੋ। ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਝੁਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟੋ ਨਾ। ਘੁਟਵੇਂ ਵੇਸਟਬੈਂਡਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜ਼ਾਈਲੀਟੋਲ (xylitol) ਵਾਲੀ ਪੈਪਰਮਿੰਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਮ ਚਬਾਓ। ਜੇ ਹਾਰਟਬਰਨ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ (groin) ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ	ਅਚਾਨਕ ਹਰਕਤ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਝੁਕੋ।
ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ	ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘੇ, ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ। ਢਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਚੰਗੀ ਮੁੱਦਰਾ ਵਰਤੋ।
ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਕਸਰਤ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਇੱਕ ਗਰਮ ਡੀਕੈਫੀਨੇਟਿਡ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਨੈਕ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸੰਗੀਤ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਰੱਖੋ।
ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਲੋੜ	ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)।

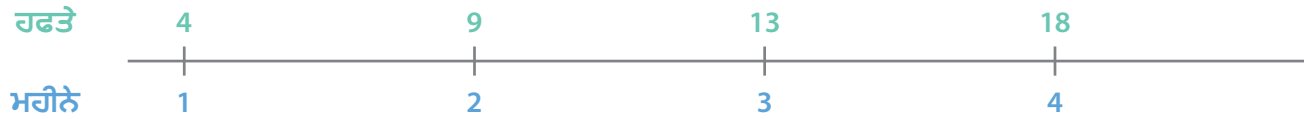
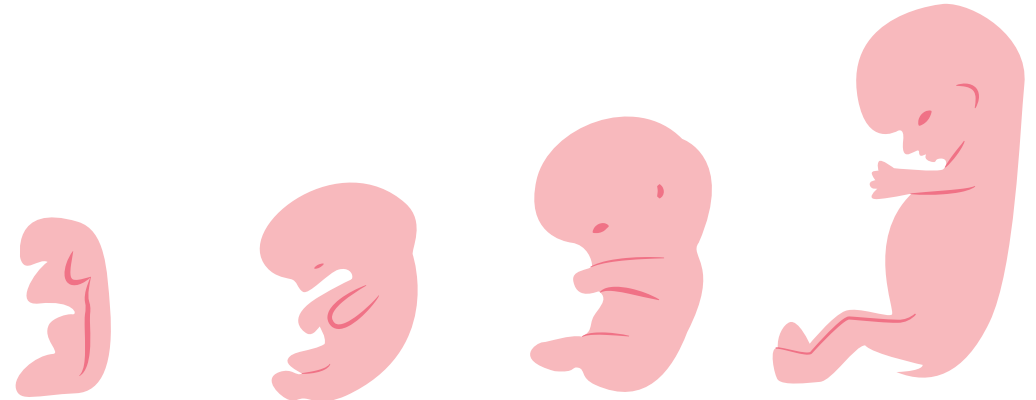
ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਬੱਚਾ

ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ (ਪਹਿਲੇ 14 ਹਫ਼ਤੇ) ਤੇਜ਼ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ, ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ਿਆਂ, ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਐਕਸ-ਰੇਆਂ ਵਰਗੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ!

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਸਲ ਵਿੱਚ **ਦੂਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ** (15 ਤੋਂ 27 ਹਫ਼ਤਿਆਂ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ। ਦੂਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ!

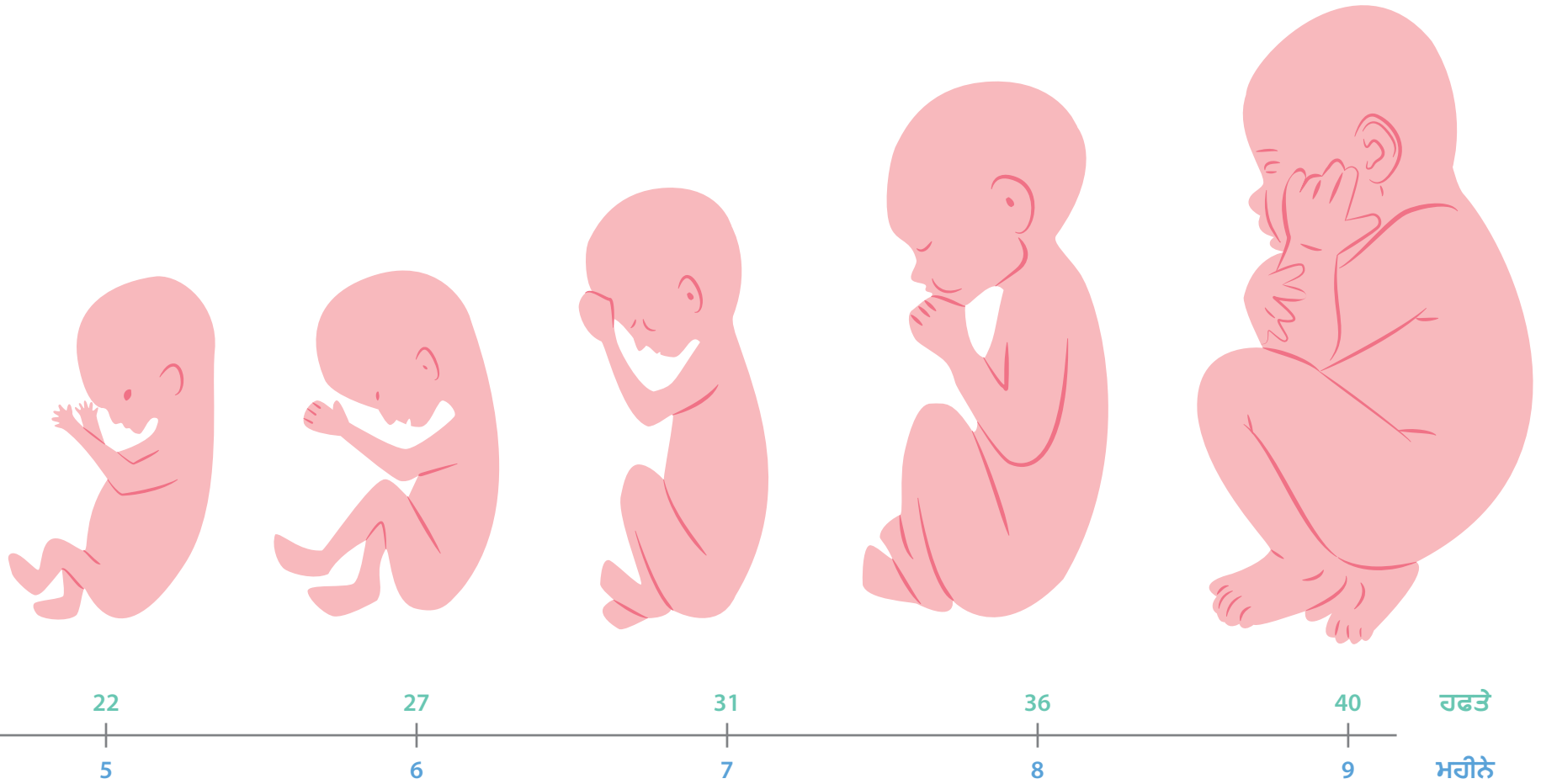
ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ (28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜਨਮ ਤੱਕ) ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੱਪੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਹਨੀ ਡਿਊ ਮੈਲਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ!

37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ **ਪ੍ਰੀਟਰਮ (preterm)** ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 37 ਅਤੇ 39 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ **ਅਰਲੀ ਟਰਮ (early term)** ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 39 ਅਤੇ 41 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ **ਫੁੱਲ ਟਰਮ (full term)** ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 41 ਅਤੇ 42 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ **ਲੇਟ ਟਰਮ (late term)** ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 42 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ **ਪੋਸਟ ਟਰਮ (post term)** ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ: 0 ਤੋਂ 14 ਹਫ਼ਤੇ

- 1 ਦਿਨ** – ਸੁਕਰਾਣੂ ਅਤੇ ਅੰਡਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ
- 7-10 ਦਿਨ** – ਗਰੱਭਧਾਰਣ (fertilized) ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ; ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 2 ਹਫ਼ਤੇ** – ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਗਰਭ ਰੂਪ ਲੈਂਦਾ ਹੈ; ਮਾਹਵਾਰੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- 4 ਹਫ਼ਤੇ** – ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਨੱਕ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਪਾਚਨ ਟ੍ਰੈਕਟ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਟਿਊਬ (ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਦਿਲ) ਧੜਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ
- 8 ਹਫ਼ਤੇ** – ਗਰਭ ਭਰੂਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ
- 12 ਹਫ਼ਤੇ** – ਟੂਥ ਬਡ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਬਣਦੇ ਹਨ; ਭਰੂਣ ਹਿਲਜੁਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ; ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕੇ



ਦੂਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ: 15 ਤੋਂ 27 ਹਫ਼ਤੇ

- 16 ਹਫ਼ਤੇ – ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਲਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- 17 ਹਫ਼ਤੇ – ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਂਟੀਬੋਡੀਆਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- 20 ਹਫ਼ਤੇ – ਪਤਲੇ ਵਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹਨ; ਭਰਵੱਟੇ ਅਤੇ ਪਲਕਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ; ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਟੱਟੀ (“ਮੇਕੋਨਿਅਮ - meconium”) ਦਿਸਦੀ ਹੈ
- 24 ਹਫ਼ਤੇ – ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- 26 ਹਫ਼ਤੇ – ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਉਟਲਾਈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ: 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜਨਮ ਤੱਕ

- 28 ਹਫ਼ਤੇ – ਬੱਚੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- 32 ਹਫ਼ਤੇ – ਚਰਬੀ ਬਣਦੀ ਹੈ; ਸਵਾਦ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਅੱਖਾਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- 36 ਹਫ਼ਤੇ – ਸਰੀਰ ਗੁਦਗੁਦਾ ਹੈ; ਚਮੜੀ ਚਿਕਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਢਿੱਕੇ, ਪਨੀਰ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ
- 40 ਹਫ਼ਤੇ/ਫੁੱਲ ਟਰਮ – ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਆਂਡ ਅੰਡਕੋਸ਼ (scrotum) ਵਿੱਚ ਹਨ; ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਬਣਦੇ ਹਨ
- 40-42 ਹਫ਼ਤੇ/ਲੇਟ ਟਰਮ – ਸਿਰ ਤੇ ਨਰਮ ਅਸਥਾਨ (“ਫੋਂਟੇਨੇਲਜ਼” fontanel”) ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਚਰਬੀ ਦੀ ਪਰਤ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ; ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਢਿੱਲੀ ਹੈ

ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਡੀਕਲ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

? **ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ**
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਮੋਟ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ

ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ - ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ - ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸਟੈਂਸੀਅਨ, ਪੀਡੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਟੈਂਡੈਂਟ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੀ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ ਅੱਪ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣਗੇ। ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਸੀ, ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣਗੇ। ਅਗਲੇ 5 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਜਾਓਗੇ। 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਵਾਪਸ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਇੱਕ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ

? **ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ**
ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲੈਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਵਧੂ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੇਬਰਾਂ ਅਕਸਰ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ
- ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ
- ਇੱਕ ਡੂਲਾ (doula)
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ

ਜੇ ਬੱਚੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਡੂਲਾ (doula) ਕੀ ਹੈ?
ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਡੂਲਾ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਮਨੀ ਸੈਂਸ
ਦ ਡੂਲਾਜ਼ ਫੋਰ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫੈਮੀਲੀਜ਼ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Doulas for Aboriginal Families Grant Program) ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਮਾਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਡੂਲਾ ਖਰਚੇ ਦੇ \$1,000 ਤੱਕ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ bcaafc.com ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ

ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਲਿੱਖੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ
- ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੋਗੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਲੇਬਰ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੈਗਿਟਿਵ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਪਸ਼ਟ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਾਸ ਰਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੋਗੇ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।



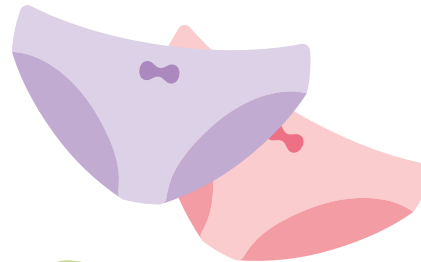
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਬੀ. ਸੀ. ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ ਐਂਡ ਹੇਲਥ ਸੈਂਟਰ (B.C. Women's Hospital & Health Centre) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਰਲ ਟੈਪਲੇਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। bcwomens.ca ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "ਲੇਬਰ ਐਂਡ ਬਰਥ ਗਾਈਡ ਫੌਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼" (Labour and Birth Guide for Families and Care Providers) ਲਈ ਸਰਚ ਕਰੋ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਸਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਸੀ। ਸਿਫਟ ਟਾਇਮ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਸੀ।



ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਪੈਕਿੰਗ ਕਰਨਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਪੈਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ।

ਸਹਾਇਕ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਲੇਬਰ ਸਪਲਾਈਆਂ**, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲਿਪ ਬਾਮ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪੈਕ, ਇੱਕ ਹੈਂਡ-ਹੈਲਡ ਮਸਾਜਰ, ਸੰਗੀਤ, ਸ਼ਾਵਰ ਲਈ ਫਲਿਪ-ਫਲੋਪ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ ਲਈ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
- **ਨਿਜੀ ਵਸਤਾਂ**, ਜਿਵੇਂ ਪਜਾਮੇ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਗੇ ਖੁੱਲਣ ਵਾਲੇ), ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬਰਸ਼, ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਦੇ ਕਈ ਜੋੜੇ, ਵੱਡੇ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਢਿੱਲੇ ਕਪੜੇ
- **ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਸਤਾਂ**, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸੀਐਮਵੀਐਸਐਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕਾਰ ਸੀਟ (**ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ** ਦੇਖੋ), ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਡਾਇਪਰ, ਸਲੀਪਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੱਬਲ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆਏਗੀ। ਇੱਕ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦ ਨੋਟਿਸ ਤੇ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਵਿੱਮਸੂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਜਨਮ ਪੀੜਾਂ (ਲੇਬਰ) ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਹੋ?

ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ (pre-labour) – ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ - ਅਸਲ ਲੇਬਰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਗੜਾਅ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਪਸ਼ਟ ਫਰਕ ਹਨ:

ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ (Pre-Labour)	ਟਰੂ ਲੇਬਰ (True Labour)
<p>ਸੁੰਗੜਾਅ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਹਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪੇਟ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ 	<p>ਸੁੰਗੜਾਅ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਤੇ ਹਨ ਲੰਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪੇਟ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲਜੁਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ	ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪਤਲੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ("ਈਫੇਸਿਜ਼" - effaces) ਅਤੇ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ("ਡਾਇਲੇਟਸ" - dilates)
ਕੋਈ ਗੁਲਾਬੀ ਦ੍ਰਵ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ("ਸ਼ੋ" - show)	ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਫੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਸੈਕ ਤੋਂ "ਸ਼ੋ" ਜਾਂ ਰਿਸਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ
ਮਿਸ਼ੇਲ ਦੀ ਲੇਬਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਉਲਝਣ ਭਰੀ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਰੀ ਐਤਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਗਦੀ ਰਹੀ ਪਰ ਫਿਰ ਸਵੇਰੇ ਸੋ ਗਈ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਰੁਕ ਗਿਆ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਹ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ (ਐਨ - ਐਫ ਸੀ)। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਮਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸ਼ੋ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਗਦੀ ਰਹੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਰੁਕ ਗਈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀਤਾ। ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ, ਅਸੀਂ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹਸਪਤਾਲ ਗਏ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਬੇਟਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ
ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ। ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜਾਂ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ ਹੈ।

ਲੇਬਰ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਹੁਣ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ:

ਫੋਕਲ ਪੋਇੰਟ ਕਨਸਨਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (Focal point concentration) – ਦਰਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ।

ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (Visualization) – ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸਚਿੰਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵੈਟਰ ਥੈਰੇਪੀ (Water therapy) – ਬਾਥ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਸਰਗਰਮ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਮਾਲਸ਼ – ਪੇਟ ਤੇ ਹਲਕੇ, ਇਕਸਾਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਤੋ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਦਬਾਓ, ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਰੀਲੀਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲੋਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਵਾਓ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰੋ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ – ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਕਸੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ। ਹਰੇਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ 3 ਤੋਂ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਲਡ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ।

ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਲਸ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਾਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਲੇਬਰ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਤ ਹੋਣ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਫੋਕਸ ਕਰਨ, ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਐਕਸੀਜਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ – ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਗਤੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀ ਗਤੀ ਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ। ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਹਲਕਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ – ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਗਤੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੀ ਗਤੀ ਤੇ ਹਲਕੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਘਟਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਾਹ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰੋ।

ਬੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਹ ਰੋਕਣਾ (Short breath holding) (ਲੇਬਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ) – ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧੱਕ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕੋ।

ਪੈਂਟਿੰਗ (Panting) (ਲੇਬਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ) – ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉਤੇ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਕੁੱਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਆਹਿਸਤਾ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕੇ।

ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਦਬਾਅ (counter pressure) ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰੀੜਾਦਾਇਕ ਖੇਤਰ ਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਅ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਦਬਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਤੌਲੀਏ, ਇੱਕ ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਟਿਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਲੇਬਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮੈਰੇਥਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੋ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਪਾਣੀ ਪਿਓ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਲੇਬਰ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

ਸਿੱਧਾ, ਹਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਅਤੇ ਸਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ।

ਲੇਬਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ:

ਤੁਰਨਾ

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਮੂਵ ਕਰਨ ਲਈ
- ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ

ਖੜਨਾ

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ

ਆਪਣੀ ਕੁੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ (Rock), ਅਗੇ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਟਿਕੋ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਦਬਾਅ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਲੇਬਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪੜਾਅ:

ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਣਾ

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਤਲ (bottom) ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ
- ਖੜਨ ਤੋਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਬਦੀਲੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਫੀਟਲ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ (fetal monitoring) ਹੈ

ਟਾਇਲਟ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਅੱਧਾ-ਬੈਠਣਾ (Semi-sitting)

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਆਰਾਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਝੁਪਕੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ

ਅਗੇ ਝੁਕੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਟਿਕੋ, ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਵਾਓ।

ਬਰਥਿੰਗ ਬਾਲ (Birthing Ball)

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਮੂਵ ਕਰਨ ਲਈ

ਗੋਡੇ ਟੇਕਦੇ ਹੋਏ ਬਾਲ ਤੇ ਝੁਕੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਤੇ ਬੈਠੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੋਲ ਜਾਂ ਲੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤਿਲਕਵੇਂ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਕੇ ਬੈਠਣਾ (Kneeling)

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼ (hemorrhoids) ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਹਟਾਉਣ ਲਈ
- ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਈਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਪਲੰਘ ਤੇ ਅਗੇ ਝੁਕੋ। ਪੇਲਵਿਕ ਟਿਲਟਸ (pelvic tilts) ਅਜ਼ਮਾਓ। ਗੋਡੇ ਟੇਕੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਝੁਕੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਦਬਾਅ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

ਪਾਸੇ ਤੇ ਲੇਟਣਾ (Side-lying)

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਲੇਬਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਲਈ
- ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤਣ ਲਈ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਈ ਹੈ ਜਾਂ ਐਪੀਡਿਊਰਲ (epidural) ਹੈ
- ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼ (hemorrhoids) ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਹਟਾਉਣ ਲਈ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਬੈਠਣਾ (Squatting)

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਮੂਵ ਕਰਨ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਟਿਕਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਰਵਾਂ ਆਪਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਲਪੇਟੋ। ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲੋ।

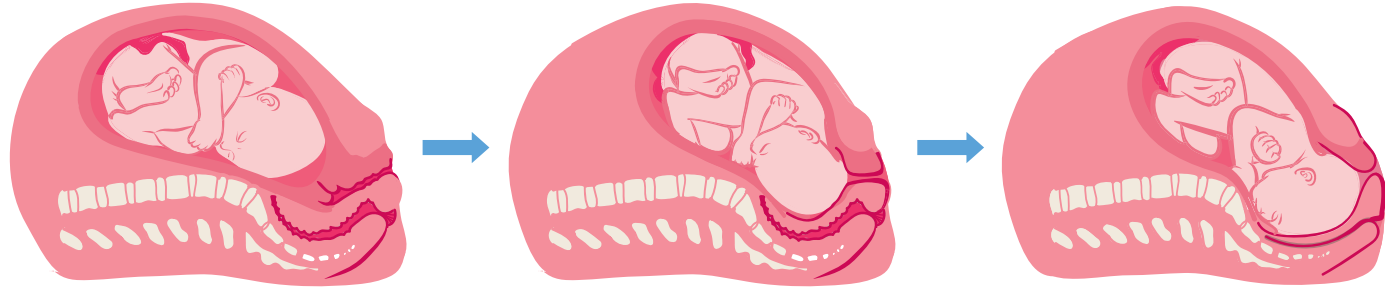
ਲੇਬਰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?

ਲੇਬਰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਸਤਨ, ਉਹ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ 4 ਪੜਾਅ:

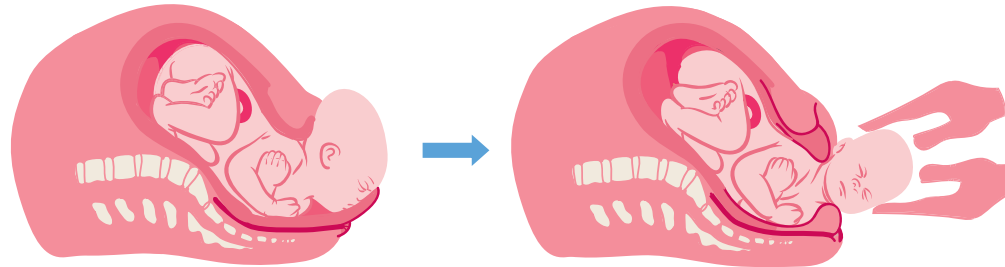
1^{ਲਾ} ਪੜਾਅ

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਰਮ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ("ਅਫੇਸਮੈਂਟ" - effacement) ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ("ਡਾਇਲੇਸ਼ਨ" - dilation)। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਵਲ ਮੁੜ ਕਰਦਾ ਹੈ।



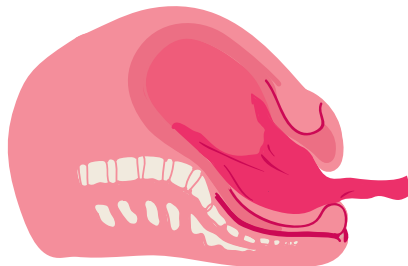
2^{ਲਾ} ਪੜਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਧੱਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



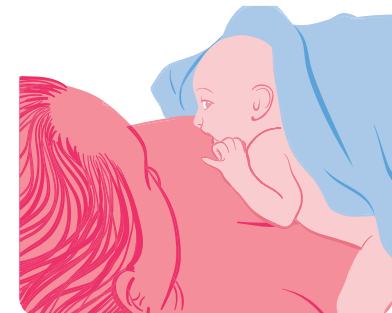
3^{ਲਾ} ਪੜਾਅ

ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਦੇ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਪਕੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।



4^{ਲਾ} ਪੜਾਅ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਦੇ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਪਕੜਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ।



ਲੇਬਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

ਲੇਬਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ। ਇਹ ਪੜਾਅ 3 ਫੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ: ਮੁਢਲਾ (early), ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (active) – ਆਮਤੌਰ ਤੇ 12 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ – ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ (transition)। ਇਹ ਹਲਕੇ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੇਬਰ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 3 ਤੋਂ 4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਊਕਸ ਪਲੱਗ (mucus plug) ਬਾਹਰ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਗੁਲਾਬੀ ਦ੍ਰਵ ਦਾ ਰਿਸਾਵ (“ਸ਼ੋ”) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਸੈਕ (“ਵੈਟਰ”) ਰਿਸ ਜਾਂ ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੇਲਵਿਕ ਦਬਾਅ
- ਪੱਟਾਂ, ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ
- ਸੁੰਗੜਾਅ ਜਿਹੜੇ ਹਲਕੇ ਕੜਵਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, 20 ਤੋਂ 45 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ 10 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਤਰਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸੌਣ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ
- ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਿਓ
- ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ (ਬਾਥ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਕਿ ਲੇਬਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਲੇਬਰ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ 8 ਤੋਂ 9 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਮੂਵ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- “ਸ਼ੋ” ਭਾਰੀ, ਗੂੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹਰ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹਰੇਕ 3 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁੰਗੜਾਅ ਜਿਹੜੇ 45 ਤੋਂ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਸ਼ੰਕਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲੇਬਰ ਤੇ ਸਥਿਰ ਫੋਕਸ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੋ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਸੁੰਗੜਾਅ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ
- ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਹਿਲਦੇ ਡੁਲਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਘੁਟ ਲਓ ਜਾਂ ਆਇਸ ਚਿਪਸ ਨੂੰ ਚੂਸੋ
- ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ
- ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਟਿਕਦੇ ਹੋਏ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ

ਲੇਬਰ ਦਾ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲਾ ਪੜਾਅ

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਥਲੇ ਮੂਵ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹਰ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਤਲ (bottom) ਤੇ ਦਬਾਅ
- ਹਰੇਕ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁੰਗੜਾਅ ਜਿਹੜੇ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਦਹਿਸ਼ਤ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਦੇ ਪਲ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ
- ਕੰਬਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ
- ਹੌਟ ਜਾਂ ਕੋਲਡ ਫਲੈਸ਼, ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪਸੀਨਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਬੇਆਰਾਮੀ
- ਧੱਕਣ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਟਿੰਗ ਵਰਤੋ

ਫੀਟਲ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ (fetal monitoring) ਕੀ ਹੈ?

ਸਰਗਰਮ ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਕਿ ਉਹ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹੈਂਡ-ਹੈਲਡ ਸਟੇਥੋਸਕੋਪ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਮੋਨੀਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਲਿੱਪ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਦੋਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹਨ, 30 ਤੋਂ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ 5 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਦ੍ਰਵ ("ਸ਼ੋ") ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ



ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰਲ ਹਰਾ ਜਾਂ ਭੂਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਟੱਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਣਾਅ ਹੇਠ ਹੈ ਜਾਂ ਬਰੀਚ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।

ਲੇਬਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ

ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪੂਰੀ ਖੁੱਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਫਾੜਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹਰ 5 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰੋਇੰਨ (groin) ਦੇ ਨਾਲ ਥਲੇ ਵਲ ਧਕਦਾ ਹੈ; ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਫੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਚੀਰ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ("ਐਪੀਸੀਟਮੀ" - "episiotomy")
- ਯੋਨੀ ਸਟ੍ਰੈਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਧਕਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡਾ ਮਲ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ੇ (mucus) ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਕੱਢਿਆ (suctioned) ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹਰੇਕ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁੰਗੜਾਅ ਜਿਹੜੇ 60 ਤੋਂ 90 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਧੱਕਣ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤਲ ਤੇ ਫੱਟਣ ਅਤੇ ਜਲਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਪਸ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੋਇਆ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਹੈਰਾਨ, ਬਿਹਬਲ, ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ
- ਬਹੁਤ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਉਛਾਲ ਦੇ ਨਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਤਲ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ; ਉਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਰਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੋ; ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਲ ਥਲੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲੋ
- ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੋ
- ਜੇ ਧੱਕਣਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਟਿੰਗ ਵਰਤੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਛੂਓ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
- ਥਲੇ ਵਲ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੀਸ਼ਾ ਵਰਤੋ



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਠੰਡੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੱਥਾ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੇ ਘੁਟ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਣ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਹੋ।

ਲੇਬਰ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਪੜਾਅ

ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਨਾਭੀ ਨਾਲ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਅਤੇ ਕਲੈਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਧਕੇਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਉੱਤੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਗਰੇਪਫਰੂਟ ਦੇ ਮਾਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਚੀਰ ਜਾਂ ਐਪੀਸੀਓਟਮੀ ਨੂੰ ਸੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੜਵਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਜਿਵੇਂ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
- ਰਾਹਤ, ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ, ਖੁਸ਼ਦਿਲ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
- ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਡਾਵਾਂਡੋਲ, ਠੰਡਾ, ਭੁੱਖਾ, ਪਿਆਸਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ- ਦੇ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾਓ
- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਕੋਲ ਲਿਆਓ ਜੇ ਉਹ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ



ਲੇਬਰ ਦਾ ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ

ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬਹੁਤ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਡਾਵਾਂਡੋਲ, ਠੰਡਾ
- ਸੋਜ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬੇਆਰਾਮੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ - ਦੇ ਨਾਲ- ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਫੀਡਿੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ
- ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਆਇਸ ਪੈਕ ਰੱਖੋ
- ਤਰਲ ਪਿਓ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਉਸਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਜੇ ਨਿੰਦਰਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ- ਦੇ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਰੱਖੋ।

ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਬਿਧੀਆਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਡਿਲਿਵਰੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਬਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਲੇਬਰ ਦੀ ਆਰਟੀਫਿਸ਼ਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ (induction of labour) ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦਵਾਈ, ਵੈਜੀਨਲ ਜੈਲ ਜਾਂ ਇੰਨਸਰਟ ਵਰਤ ਕੇ, ਜਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਾੜ ਕੇ ਲੇਬਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 41 ਹਫ਼ਤੇ ਪਾਰ ਕਰ ਗਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਪੀਸਿਓਟਮੀ (episiotomy) ਕੀ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਡਿਲਿਵਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੋਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਚੀਰ।

ਫੋਰਸੇਪਸ (forceps) ਕੀ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵੈਕੂਮ (vacuum) ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਕਸ਼ਨ ਕੱਪ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਘੱਟ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ (Caesarean) ਜਨਮ

ਇੱਕ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ (ਸੀ ਸੈਕਸ਼ਨ) ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸਰਜਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਚੀਰ ਰਾਹੀਂ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਲੰਬੀ ਲੇਬਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਰੀਚ (ਤਲ - ਜਾਂ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ) ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਵਲ (sideways) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ਖਮ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਪ-ਐਂਡ-ਡਾਉਨ ਕੱਟ ਨਾਲ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਇਆ ਸੀ

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਡਿਲਿਵਰੀ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਗੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ- ਦੇ ਨਾਲ - ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜ ਸਕੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਨਿੰਦਰਾਲੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ- ਦੇ ਨਾਲ - ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਰਲ ਐਨੇਸਥੇਟਿਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੋਏ ਹੋਏ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਈਵੀ (IV) ਅਤੇ ਲਗਭਗ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਪਰਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰੋ (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦੇਖੋ)।

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਜਨਮ

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦਾ ਕੱਟ ਸਾਇਡ-ਤੋਂ -ਸਾਇਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅੱਪ-ਐਂਡ-ਡਾਉਨ ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕੋਗੇ।

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ (Vaginal Birth After Caesarean (VBAC) ਕੀ ਹੈ?

ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣਾ।

ਕੀ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੋਵੇਂ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਵੀਬੀਏਸੀ (VBAC) ਲਗਭਗ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਲਗਭਗ ਪਹਿਲੇ ਚੋਣਵੇਂ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹੀ - ਹਰ 10,000 ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 5 - ਵੀਬੀਏਸੀ (VBAC) ਜਾਂ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਦਾ ਘੱਟ ਸੰਜੋਗ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੀਣ ਦਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਅਤੇ ਫਾੜ ਦੇਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲਾ ਹੈ - 1,000 ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਵਲ 2 ਤੋਂ 4 ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹੋਏ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਲਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਜਿਹਾ ਹਸਪਤਾਲ ਚੁਣਨਾ ਜਿਹੜਾ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਿਲਿਵਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 8-1-1 ਜਾਂ healthlinkbc.ca ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜਨਰਲ ਐਨੇਸਥੇਟਿਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸੌ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਦੇ-ਨਾਲ - ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪ ਪਕੜੋ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਆਪਣੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)। ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਲਿਆਏ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਵਿਕਲਪ

ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ

ਲੇਬਰ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ
- ਸਾਹ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ
- ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਆਇਸ ਪੈਕ
- ਐਕਿਊਪੰਚਰ ਅਤੇ ਐਕਿਊਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਹਿਪਨੋਸਿਸ (hypnosis)
- ਮਾਲਸ
- ਤੁਰਨਾ



ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ

ਦਵਾਈਆਂ	ਫਾਇਦੇ	ਨੁਕਸਾਨ
<p>ਨਾਈਟਰਸ ਐਕਸਾਇਡ (Nitrous oxide) ਅਤੇ ਐਕਸੀਜਨ (oxygen)</p> <p>“ਲਾਫਇੰਗ ਗੈਸ” ਮਾਸਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਬਿਲਕੁਲ ਜਨਮ ਤੱਕ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। • ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਉਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਦਰਦ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। • ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਛੁਣਛੁਣੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
<p>ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਦਾ ਟੀਕਾ</p> <p>ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
<p>ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ (Narcotics)</p> <p>ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮੌਰਫੀਨ (Morphine) ਜਾਂ ਫੈਂਟੇਨਲ (fentanyl) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਮਿਚਲਾਏ। • ਦਰਦ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। • ਜੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
<p>ਪਿਉਡੇਨਡਲ ਬਲੋਕ (Pudendal block)</p> <p>ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਸ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਐਨੇਸਥੇਟਿਕ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
<p>ਐਪੀਡੂਰਲ/ਸਪਾਈਨਲ (Epidural/spinal)</p> <p>ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਲੋਕਲ ਐਨੇਸਥੇਟਿਕ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਕਮਰ ਤੋਂ ਥਲੇ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਥਲੇ)। • ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਾਹਤ ਲਈ। • ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਗਦਾ ਹੋਇਆ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • “ਵੈਕਿੰਗ ਐਪੀਡੂਰਲ” (Walking epidural) ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਰੋਕ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਕੋਈ ਸੁਸਤੀ ਨਹੀਂ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਡੀ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਇਸ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੋਰਸੇਪਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। • ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਠ ਨਾ ਸਕੋ। • ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਬਣੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਆਈ ਵੀ (IV) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। • ਫੀਟਲ ਮੋਨੀਟਰ ਅਤੇ ਕੈਥੇਟਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਗਈ ਟਿਊਬ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਉਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
<p>ਜਨਰਲ ਐਨੇਸਥੇਟਿਕ (General anaesthetic)</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆ ਦੇਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਐਪੀਡੂਰਲ ਜਾਂ ਸਪਾਈਨਲ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਅਸਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। • ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟਣਾ। • ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਖੁਸ਼ਕ ਗਲਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਮੁੱਦੇ

ਪ੍ਰੀਟਰਮ (Preterm) ਲੇਬਰ

ਇੱਕ ਬੱਚਾ “ਪ੍ਰੀਟਰਮ” (preterm) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੂਰੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸ਼ੱਕਰ
- ਵਿਗਾੜ
- ਨੀਲ ਪੈਣੇ (bruising) ਅਤੇ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ
- ਪੀਲੀਆ (ਪੀਲੀ ਜਿਹੀ ਚਮੜੀ)

ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੇ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਨਜ਼ਰ, ਸਾਹ ਲੈਣ, ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸੰਬੰਧੀ ਅਜੀਵਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਸਾਡੀ ਬੇਟੀ 34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸੀ ਪਰ - ਸੁਕਰ ਹੈ - ਸਿਹਤਮੰਦ। ਪਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਲੇਬਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਨਾਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਲੇਬਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੇਗ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੌੜੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਲੇਬਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਕੇ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ
- ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲ ਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ (ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇਖੋ)
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ
- ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਲੈਪ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਥਲੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਹਿਨ ਕੇ



ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਲੇਬਰ ਦੇ ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਤਰਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ ਜੋ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ
- ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਕੜਵਲ ਜਿਹੜੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਸੁੰਗੜਾਅ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਰੁਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੈ



ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਇੱਕ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੱਚਾ ("ਪ੍ਰੀਮੀ" - preemie) ਕੀ ਹੈ?

37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ।

ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਹੈ?

ਜਨਮ ਸਮੇਂ 2½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (5½ ਪਾਊਂਡ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਉਨੀਆਂ ਹੀ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਪੂਰੀ ਟਰਮ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ - ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੰਨਕਿਊਬੇਟਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ - ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਛੂਹੇ ਜਾਣ, ਸਟ੍ਰੈਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

! ਖਤਰਾ

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ -ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਤ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ)। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਉਸਨੂੰ ਚਮੜੀ - ਦੇ ਨਾਲ -ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ("ਕੰਗਾਰੂ ਦੇਖਭਾਲ" - "kangaroo care") ਲਈ ਪਕੜੋ।
- ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਤੁਰੰਤ ਫੀਡ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਕੱਢੋ - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ। (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਦੇਖੋ)।
- ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 2½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (5½ ਪਾਊਂਡ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਮ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਥਲ ਵਲ ਝੁੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹੋਏ।

ਕੰਗਾਰੂ ਕੇਅਰ (kangaroo care) ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਚਮੜੀ-ਨੂੰ- ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜਨਾ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕੇ।



ਜੋੜੇ, ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ (Triplets) ਅਤੇ ਹੋਰ

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਡਲਿਵਰੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦੇਖੋ)।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੇਝਿਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਿੱਚ ਡਰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇੰਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸੁਧਾਰ ਤੇ ਫੇਕਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਲੋਕੇ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ। ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਚਮੜੀ - ਦੇ ਨਾਲ - ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਗਰਭਪਾਤ ਕੀ ਹੈ?

ਪਹਿਲੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।

ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ (ਸਟਿਲਬਰਥ) ਕੀ ਹੈ?

20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ। ਸਟਿਲਬਰਥ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਗਰਭਪਾਤ, ਐਕਟੋਪਿਕ (ਟਿਊਬਲ) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਸਟਿਲਬਰਥ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਨੇਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਮਰੀ ਹੋਈ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਪਕੜ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਪਾਤ ਪਹਿਲੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭਪਾਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਕਿਸੀ ਦੀ ਵੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਬੱਚਾ ਗੁਆ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ, ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲਾਂ ਸੈੱਟ ਅਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਪਾਦਰੀ (chaplain) ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਐਲਡਰਾਂ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰਾਂ, ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਉਂਸਲਰਾਂ, ਬੀ. ਸੀ. ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (bcwomens.ca), 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਅਤੇ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈਆਂ ਲਈ, ਦਵਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ।"



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਹਸਪਤਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਸੀ (Indigenous) ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ (liaisons) ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੇਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜ਼ਿੱਠਦੇ ਹੋ। ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਭਵ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਾਮਦੇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣਾ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਗੇ ਵੱਧੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਪ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਆਓ। ਕਾਨੂੰਨ ਹੇਠ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ, ਸੀਮੈਂਟੀਐਸਐਸ (CMVSS) ਦੁਆਰਾ ਪਰਵਾਨਿਤ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਟੈਕਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਿਵਾਏ। ਕਾਰ ਸੀਟ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਖੋ।



ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਾਇਪਰ, ਕੰਬਲ, ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਥਿਰ ਥਾਂ ਹੈ (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ)।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਆਰਾਮ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਵਾਧੂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਤਵੱਜੋ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਕੇ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਕੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣਗੇ
- ਟਾਇਲਟ ਸਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ - ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕਰਕੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕੰਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਾਣਾ, ਦੇਕੇ
- ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ



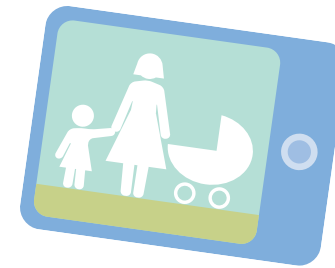
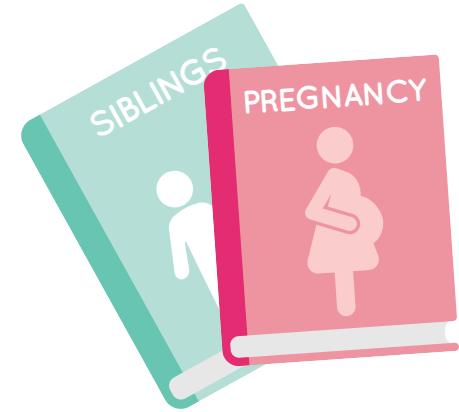
ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਤ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਅਵਧੀ ਦਾ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦਾ ਛਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੁੰਮੋ ਨਾ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪਿਓ।
- ਭੋਜਨ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਪੁੱਛੇ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫਲੂ ਸ਼ੋਟ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।



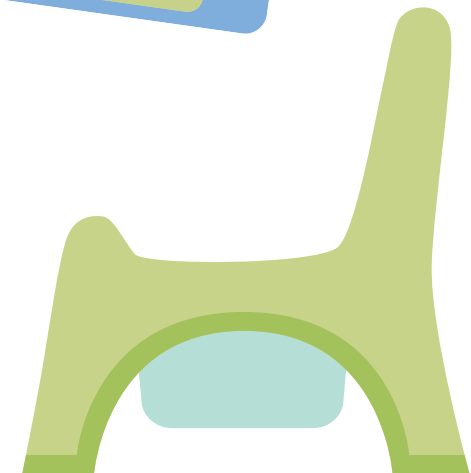
ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਤੇ ਆਉਣ ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕੋਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।



ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਲੋਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਬੇਆਰਾਮੀਆਂ



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੜਵੱਲ (Cramps)

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਸੁੰਗੜਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗੀ। ਕੜਵੱਲ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਣਗੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੜਵੱਲ ਵੱਧ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼ (Hemorrhoids)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਧੱਕਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦੇ (anus) ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬਾਹਰ ਵਲ ਉਭਰ ਸਕਦੀਆਂ (bulge) ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਖੁਜਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਲਈ ਨਾ ਖੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਰੋਸਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਿਓ ਅਤੇ ਗਰਮ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਸੋਕ ਕਰੋ।

ਪੇਲਵਿਕ ਗਰਡਲ ਦੀ ਦਰਦ (Pelvic girdle pain)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪਿੱਠ, ਕੁਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਪਿਊਥਿਕ ਖੇਤਰ ਦੀ ਦਰਦ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਉੱਭਰਵਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ, ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਜਿੱਪਰ ਖੁੱਲਣ ਵਾਂਗ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛੋਟੇ ਫਾਸਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣਗੇ। ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਸਿਟ-ਅੱਪ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੁੜੋ ਨਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਾਸਲਾ ਜਾਂ ਫਲਾਪੀ, ਬਹੁਤ ਉੱਭਰਵਾਂ ਪੇਟ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ

2 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਵਹਾਉ” (flow) ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਉਹ ਲੂਨੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਥੱਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 1 ਮੈਕਸੀ-ਪੈਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੂੰ ਸੋਖਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਫਿਰ ਉਹ ਰੌਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਪੈਡ ਵਰਤੋ, ਟੈਮਪੇਨ ਨਹੀਂ।

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ

ਟਾਂਕਿਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਲ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪੇਰੀਨਿਯਮ (ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲਾ ਖੇਤਰ) ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਰਮ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ, ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਬਰਫ਼ ਅਜਮਾਓ, ਕੁਸ਼ਨ ਤੇ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ (ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)। ਜੇ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲੇ ਵੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਟੈਮਪੇਨ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵੈਜੀਨਲ ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ (Vaginal prolapse)

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਔਰਗਨ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ/ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਅਨੁਭੂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲੀਕਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵੈਜੀਨਲ ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਵਰਤੋ (ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ "ਵਹਾਉ" ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਭਾਰੀ ਵਹਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ 2 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਘੰਟੇ ਇੱਕ ਪੈਡ ਨੂੰ ਸੋਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ 6 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਖੂਨੀ ਦ੍ਰਵ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਗੋਲਫ ਬੋਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਕੱਢਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਦਰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ 38°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (100°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੀ ਪਿੰਜਣੀ (calf) ਲਾਲ ਅਤੇ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਜਲਨ ਵਾਲਾ, ਲਾਲ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀ ਰਹੋ, ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਅਤੇ ਸਟੂਲ ਸੌਫਨਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕੋਗੇ। ਡਾਈਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਹਵਾਰੀ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪਰ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਫੈਮਲੀ ਪਲੈਨਿੰਗ](#) ਦੇਖੋ।



ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਖੇਤਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ, ਛਿੱਕਦੇ, ਹਸਦੇ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੇਗਲਜ਼ ਅਜ਼ਮਾਓ ([ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ](#) ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ)

ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ, ਵੱਧ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟੱਟੀ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਤੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਇੱਕ ਸਟੂਲ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਂਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਤੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਠੰਡਾ, ਗਿੱਲਾ ਪੈਡ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਸਟੂਲ ਸੌਫਨਰ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਪਲਬਧ) ਅਜ਼ਮਾਓ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੋ।

ਕਸਰਤ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵੈਸੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਹੀ ਦਿਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੇ ਫਿਟ ਸੀ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਧ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਤੀ ਘਟਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਕੇਗਲਜ਼ ([ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ](#) ਦੇਖੋ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਜਾਂ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਤੁਰਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੈਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਕਲਾਸਾਂ ਲੱਭੋ। ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ - ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਲਈ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਲੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਨ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਤਾਰਾਂ ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਆਖਰਕਾਰ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 23% ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ।

ਦ ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼

“ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼” ਕੀ ਹਨ?

80% ਤੱਕ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।

ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰਾਂ ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ - ਬਹੁਤ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ। “ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼” ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਬੇਚੈਨ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਲਾਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੈਪ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸੋਵੇ, ਖਾਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਕਰੋ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਜੁੰਮਾ ਲਓ।
- ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪੇਰੀਨੇਟਲ (Perinatal) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਪੇਰੀਨੇਟਲ (Perinatal) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਿਹੜਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਕੀ:

- ਤੁਸੀਂ ਬੇਕਾਬੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਂਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ੀ, ਨਿਕੰਮਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਜਾਂ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਵ (mood swings) ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਬੇਪਨਾਹ ਥਕੇਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ - ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਸਥਿਰ ਜਾਂ ਅਸਹਿਯੋਗੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ - ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ, ਗੋਦ ਲੈਣ, ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੇਰੀਨੇਟਲ (Perinatal) ਚਿੰਤਾ

ਪੇਰੀਨੇਟਲ (Perinatal) ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਆਵਰਤੀ (Recurring) ਤੀਬਰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਅਯੋਗ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਡਰ ਜਿਹੜਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ - ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ - ਬਾਰੇ ਬੇਕਾਬੂ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਕੀ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਵਾਂਡੇਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ, ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹਨ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੰਝ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਮੂਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਨਾਕਾਫੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

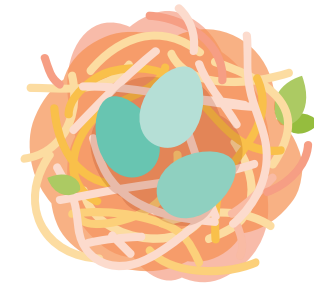
ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਆਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ। ਜਲਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਲਦੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ।

ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ

ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਸਾਡੇ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ "NESTS" ਪਹੁੰਚ

- **ਪੌਸ਼ਟਿਕ** (N - Nutritious) ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਰੋਜ਼ ਕੁਝ **ਕਸਰਤ** (E - Exercise) ਕਰੋ।
- ਕਾਫੀ **ਨੀਂਦ** (S - Sleep) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੇੜਾ **ਸਮਾਂ** (T - Time) ਕੱਢੋ। ਇੱਕ ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- **ਸਹਾਰਾ** (S - Support) ਤਲਾਸ਼ੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਪੈਸੇਫਿਕ ਪੋਸਟ ਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੁਸਾਇਟੀ (Pacific Post Partum Support Society) (postpartum.org) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਗਰੱਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਾਯੂਸੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ, “ਅਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਪਸ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ!” ਪਰ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਇੰਨੇ ਵਧੀਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਪਿਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ। ਉਸ ਨਾਲ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮਾਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਮਾਯੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੌਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸਾਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਦੂਸਰੇ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਸਾਧਨ](#) ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਮਾਯੂਸੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ

ਅਜਮਾਓ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਲਿਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ
- ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਝੁਪਕੀ ਲੈ ਸਕੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲਾ ਬਿਤਾ ਸਕੋ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ
- ਹੋਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ](#) ਦੇਖੋ।



ਖਤਰਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਹਿਲਾਓ (shake) ਨਾ! ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਗੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਹੱਟ ਜਾਓ। [ਰੋਣਾ](#) ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [purplecrying.info](#) ਤੇ ਜਾਓ।

ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਤਰ

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਟਾਕਰੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੇਂਦਰੀ (core) ਕਦਰਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਦੋਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ, ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਪਕਾਓ।
- ਨਵੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਬਣਾਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੇਂਦਰੀ (core) ਕਦਰਾਂ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਰਸਰੀ ਰਾਇਮਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਲੈਕੇ ਗਈ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੈਂਡਰਿੰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੀ ਸੀ।



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 ਜੋ 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 ਲਓ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- **BC211:** bc211.ca
- **ਪੇਰੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਐਂਡ ਬੀਸੀ (Parent Support Services Society of BC):** parentsupportbc.ca ਜਾਂ 1-877-345-9777
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ **ਵਾਈਐਮਐਸੀਏ/ਵਾਈਡਬਲਿਊਸੀਏ (YMCA/YWCA)**
- ਦ **ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ (the BC Association of Pregnancy Outreach Programs):** bcipop.ca
- ਦ **ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼ (the BC Association of Aboriginal Friendship Centres):** bcaafc.com ਜਾਂ 250-388-5522
- ਦ **ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਐਂਡ 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 ਫੋਸਬੁੱਕ ਤੇ ਹਨ, ਰਾਹੀਂ ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ। ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਲੇਗਰਾਊਂਡਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੂਵੀ ਟਾਈਮਜ਼ ਤੇ ਮਿਲਣਾ।



ਮਨੀ ਸੈਂਸ

ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀ ਨੈਕਰੀ 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 ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ

ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (Multiples) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੋੜਿਆਂ, ਤਿੰਨ (ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ!) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਖ਼ਾਸਕਰ 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 ਸੋਢੋ, 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



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੇ ਭੁਗਤਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੀ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਨੌਕਰੀ ਖੁੱਲੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

□ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਭੁਗਤਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੁੱਟੀ: ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੁੱਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ (maternity) ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਰੈਂਟਲ (parental) ਛੁੱਟੀ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ - ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੀ ਛੁੱਟੀ: ਜੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਰਾਹੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੀ ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਤਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਛੁੱਟੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੀ ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-maternity-parental ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਾਧੂ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਦਾ ਸਥਾਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ।

□ ਨਾਮ ਚੁਣੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ (“ਗਿਵਨ ਨੇਮ”) ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਨਾਮ (“ਸਰਨੇਮ”) ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਚਕਾਰਲੇ (ਮਿਡਲ) ਨਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰਨੇਮ ਮਾਂ ਦਾ, ਪਿਤਾ ਦਾ, ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ (ਡੈਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਡੈਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ) ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

□ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇ। ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਔਫ ਸਟੈਂਡਬਾਈ ਔਰ ਟੇਸਟੇਮੈਂਟਰੀ ਗਾਰਡੀਅਨ (Appointment of Standby or Testamentary Guardian) ਫਾਰਮ ਭਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

□ ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੀ. ਸੀ. ਵਾਈਟਲ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਏਜੰਸੀ (B.C. Vital Statistics Agency) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ। ਜਨਮ ਨੂੰ ebr.vs.gov.bc.ca ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਦਾਈ ਰਾਹੀਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (Medical Services Plan) ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਇਲਡ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

□ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ebr.vs.gov.bc.ca ਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ। ਜਨਮ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਲਈ ਫੀਸ ਹੈ।



ਮਨੀ ਸੈਂਸ
ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਇਲਡ ਬੈਨੇਫਿਟ ਲਈ
ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਿਕ ਸਰਕਾਰੀ ਭੁਗਤਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits ਜਾਂ 1-800-387-1193 ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

□ ਮੈਡੀਕਲ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜਨਮ ਦੇ 60 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (ਐਮਐਸਪੀ) ਬੇਬੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਭਰੋ। ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ, ਜਾਂ health.gov.bc.ca/exforms/msp/115fil.pdf ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਦਾਈ ਕੋਲੋਂ ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੇ 60 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮੈਡੀਕਲ ਨੰਬਰ ਵਰਤੋ।



ਮਨੀ ਸੈਂਸ
ਮੈਡੀਕਲ ਕਵਰੇਜ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਮਐਸਪੀ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਗੂਲਰ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ (Regular Premium Assistance) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਨਾਲ 1-800-663-7100 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਤੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਐਨਕ, ਸੁਣਨ ਲਈ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ 1-866-866-0800 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਰ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ healthbenefits@fnha.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-855-550-5454 ਨੂੰ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਫਿਊਜੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 1-800-663-7100 ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਮਐਸਪੀ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਿਮ ਫੈਡਰਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। 1-888-242-2100 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ cic.gc.ca/english/refugees/outside/summary-ifhp.asp ਤੇ ਜਾਓ।



ਮਨੀ ਸੈਂਸ

ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-800-663-7100 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਮਨੀ ਸੈਂਸ

ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮਦਨੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ, ਫਾਰਮੂਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। www2.gov.bc.ca ਤੇ "ਜਨਰਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ" ਸਰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-866-866-0800 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਲੱਭਣਾ



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ - ਭਲੇ ਹੀ ਜੇ ਉਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਬੇਬੀਸਿਟਰਜ਼ (Babysitters)

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਛੱਡਦੇ ਹੋ - ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਬੇਬੀਸਿਟਰ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਕੇ
- ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਰੋਣ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਗੇ
- ਦੇਖਕੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਕੇ (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ)
- ਪੁੱਛ ਕੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੇਬੀਸਿਟਿੰਗ ਅਤੇ ਫਸਟ-ਏਡ ਕੋਰਸ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਕੇ:
 - ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਾਉਣਾ।
 - ✓ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਉਸਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ।
 - ✓ ਜੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ।
- ✗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ।
- ✗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਚੌਜ ਟੇਬਲ, ਕਾਉਚ, ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਕਾਉਟਰ ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡਣਾ।
- ✗ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਤੇ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਨਲਕੇ ਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਵਰਤੋ।

ਜਦੋਂ ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਆਉਂਦਾ/ਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸਮੇਤ - ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਥੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ:

- 9-1-1 (ਫਾਇਰ, ਪੁਲਿਸ, ਪੈਂਟਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ)

ਗੈਰ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸੈੱਲਫੋਨ
- ਡਾਕਟਰ
- ਸਹਾਇਕ ਗੁਆਂਢੀ
- ਸਭ ਤੋਂ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ
- ਟੈਕਸੀ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ - 8-1-1

ਸੂਚੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਤੇ, ਲਿੱਖੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਜੇਕਰ ਦੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲੋਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲਦੇ ਸੀ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਵਰਤਣਾ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਜੁੜਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ, ਜਲਦੀ ਤਲਾਸ਼ਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵਿਕਲਪ ਭਾਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਦ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ (1-888-338-6622 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)
- ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਰਿਸੋਰਸ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੈਂਟਰਜ਼ (ccrr.bc.ca)
- ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਦੇ ਸਥਾਨ (1-800-663-7876 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ)
- ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ ਏਜੰਸੀਆਂ (issbc.org)

ਸਾਧਨ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਦੇਖੋ।



ਮਨੀ ਸੈਂਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਖਰਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਅਫੋਰਡੇਬਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟ (ਏਸੀਸੀਬੀ) (Affordable Child Care Benefit (ACCB)) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਿਹੜਾ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਦੇ ਖਰਚੇ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨੇ \$1,250 ਤੱਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ myfamilyservices.gov.bc.ca/s/estimator ਤੇ ਐਨਲਾਇਨ ਐਸਟੀਮੇਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਫੰਡਿੰਗ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਏਸੀਸੀਬੀ (ACCB) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਫੈਮਲੀ ਪਲੈਨਿੰਗ

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜੇ ਅਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

- ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਕਿੰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ
- ਉਸਦੀ ਲਾਗਤ
- ਜੇ ਉਹ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 98% ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਫੀਡਿੰਗ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ

ਪਰ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਵਿਦਫ਼ੋਅਲ (Withdrawal) (ਵੀਰਜ (semen) ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੰਗ (penis) ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚ ਲੈਣਾ) ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਧੋਣਾ (douching) ਜਾਂ ਖੰਗਾਲਣਾ (rinsing)।

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ

ਕਿਸਮ	ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ	ਫਾਇਦੇ	ਨੁਕਸਾਨ
ਆਈਯੂਐਸ (IUS) (ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ - ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੰਟ੍ਰਾਯੂਟਰੀਨ ਸਿਸਟਮ) ਟੀ(t) ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਡਿਵਾਇਸ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	1,000 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1, ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੇਗੀ	<ul style="list-style-type: none"> • ਨਸਬੰਦੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ • ਹਟਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ • 5-7 ਸਾਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅੰਦਰ ਛੱਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ • ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਰਮੋਨਲ ਸਾਈਕਲਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੜਵਲਾਂ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ • ਕੋਈ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ - ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੋਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ • ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਪਹਿਲੀਆਂ 3-4 ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਕੜਵਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ • ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ • ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ • ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਪਰ ਕੋਈ ਮਾਸਿਕ ਲਾਗਤ ਨਹੀਂ)
ਆਈਯੂਡੀ (IUD) (ਤਾਂਬੇ (copper) ਦੀ ਇੰਟ੍ਰਾਯੂਟਰੀਨ ਡਿਵਾਇਸ) ਟੀ(t) ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਡਿਵਾਇਸ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> • 10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਅੰਦਰ ਛੱਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ • ਹਟਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ • ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ • ਕੋਈ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ - ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੋਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ • ਆਈਯੂਐਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਹਿੰਗੀ ਪਰ ਲਗਭਗ ਉਨੀ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ • ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ
ਨਸਬੰਦੀ (Sterilization) ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਨਸਬੰਦੀ (Vasectomy) - ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੀਆਂ ਵਾਹਕ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਸੀਲ ਕਰਨਾ ਟਿਊਬਲ ਔਕਲੂਜ਼ਨ (Tubal occlusion) ("ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨੇ ਜਾਣਾ") - ਅੰਡੇ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਜਾਂ ਬਲਾਕ ਕਰਨਾ	ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਨਸਬੰਦੀ: ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ 1000 ਵਿੱਚ 1½ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨੇ ਜਾਣਾ: ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ 1000 ਵਿੱਚ 2 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੱਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਐਮਐਸਪੀ (MSP) ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ • ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਨਸਬੰਦੀ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ • ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ • ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਰਜਰੀ ਕਰਕੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸੰਜੋਗ • ਸਥਾਈ • ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ

ਕਿਸਮ	ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ	ਫਾਇਦੇ	ਨੁਕਸਾਨ
ਡੋਪੋ-ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ® (Depo-Provera®) ਹਰ 12 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਟੀਕਾ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 4 ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੋਈ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ - ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੋਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕਰਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 1-2 ਸਾਲ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ("ਦ ਪਿਲ") ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਗੋਲੀ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 7 ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਯਮਿਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕੋਈ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਮਤਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਏ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਵਾਲੀ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਗੋਲੀ	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ: 100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ: ਨਾਕਾਮੀ ਦੀ ਵੱਧ ਦਰ	<ul style="list-style-type: none"> ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਕੋਈ ਐਸਟ੍ਰੋਜੇਨ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ - ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੋਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਘਾਟਾ ਨਹੀਂ ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ 	<ul style="list-style-type: none"> ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੇਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਸੰਭੋਗ ਜੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਏ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਪੈਚ (Contraceptive patch) ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਚ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 7 ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਯਮਿਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ਉਤਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਮਤਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ 90 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (200 ਪਾਊਂਡ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਧਰੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਵੈਜੀਨਲ ਰਿੰਗ (Vaginal ring) ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਿੰਗ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 7 ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਸਾਰੇ ਭਾਰਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬੇਢੰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ

ਕਿਸਮ	ਫੇਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ	ਫਾਇਦੇ	ਨੁਕਸਾਨ
ਕੋਂਡਮ ਲਿੰਗ ਦੇ ਉੱਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖੇਲ (Sheath)	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 13 ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ 	<ul style="list-style-type: none"> ਉਤਰ ਜਾਂ ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਰਕੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਮਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਡਾਇਆਫ੍ਰੈਮ/ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਪ (Diaphragm/cervical cap) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਲਈ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕਵਰ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 16 ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ 	<ul style="list-style-type: none"> ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਫਿਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਬਾਰਾ ਫਿਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (spermicide) ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਮਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ
ਮਹਿਲਾ ਕੋਂਡਮ (Female condom) ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖੇਲ (Sheath)	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 21 ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ 	<ul style="list-style-type: none"> ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 24 ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪੈਟਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ 	<ul style="list-style-type: none"> ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਸਾਈਕਲ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਦੇ ਕਦੇ, ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ
ਵੈਜੀਨਲ ਸਪਰਮੀਸਾਇਡ (Vaginal spermicide) ਦਵਾਈ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਂਡਮ, ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 30 ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਲੁਬਰੀਕੇਸ਼ਨ (lubrication) ਕਰਦਾ ਹੈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕਰਕੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਮਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 15-20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਢੰਗ

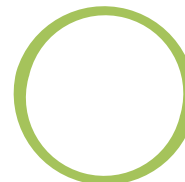
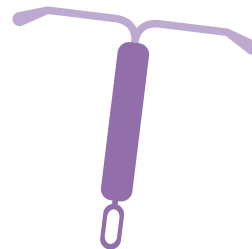
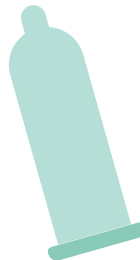
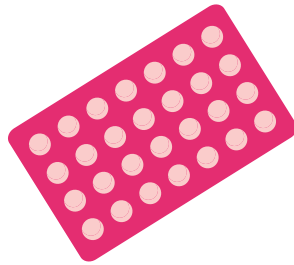
ਕਿਸਮ	ਫੇਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ	ਫਾਇਦੇ	ਨੁਕਸਾਨ
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (Emergency contraceptive pills)	<p>ਐਲੀਪ੍ਰਿਸਟਲ ਐਸੀਟੇਟ (ਐਲਾ ਵਨ®) (Ulipristal acetate (Ella One®)) – 100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 3 ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ</p> <p>ਪਲੈਨ ਬੀ® (Plan B®) – 100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 5 ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ</p> <p>ਯਾਜਪ (ਓਵਰੋਲ®) (Yuzpe (Ovral®)) – 100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 6 ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਅਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ 1 ਖੁਰਾਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗੀ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕਰਕੇ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਹਾਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਖਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ
ਕੋਪਰ ਆਈਯੂਡੀ (Copper IUD)	100 ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀ ਜੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	<ul style="list-style-type: none"> ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ 	<ul style="list-style-type: none"> ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ 1-800-739-7367 ਤੇ ਓਪਸ਼ਨਜ਼ ਫੋਰ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਸੰਭੋਗ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਫੋਰਪਲੇ ਅਜ਼ਮਾਓ।



ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਪੜੇ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਕੰਬਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਪਹਿਨੇਗੇ। ਫਿਰ ਦੇਖੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਹੈ।

ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਏਗਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੇ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗਰਮੀ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੋਪੀ ਦਿਓ। ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਵਰਤੇ ਜਿਹੜੀ ਯੁੱਪ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਟੋਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਖਤਰਾ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ (ਨੀਂਦ ਦੇਖੇ) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਠੰਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਡ ਲਗ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਪੱਟ ਜਾਂਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂਚੋ ਜੇ ਉਸਦੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਹੈ।





ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਹਰੇਕ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 18 ਘੰਟੇ ਸੌਂ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ 3 ਜਾਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੰਬੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਲਈ ਸੋਵੇਗੀ।

ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਨੈਪ ਟਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਹਿਲਾਉਣਾ, ਗਾਣਾ ਗਾਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ
- ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੁਆਉਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁੜ ਕੇ ਸੌ ਜਾਣਾ

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ। ਉਹ ਹਰ ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੇਗੀ। ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੰਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਾਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ, ਹਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੁਆਉ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਸ ਸੌ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਾਤਾਂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਮ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦਿਓ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ, ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ: ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ।



ਆਪਣੀ 6 - ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਸ ਸੌਣਾ ਹੈ

- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਿਟਾਉਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਲਈ ਗਾਓ।
- ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਖਮੋਸ਼ ਅਤੇ ਹਨੇਰਾ ਬਣਾਓ।
- ਉਸਦੇ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਬ ਵਿੱਚ ਲੇਟਣ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ। ਇਹ ਘੱਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣਾ ਸਿੱਖਦੀ ਹੈ।
- ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ। ਨੈਪਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਸੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

ਸੇਫਰ ਸਲੀਪ ਫੋਰ ਮਾਏ ਬੇਬੀ (Safer Sleep for my Baby) – ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਬੀ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਇੱਕ ਸਾਧਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਐਨਰਿੰਗ ਅਵਰ ਬੇਬੀਜ਼ (Honouring our Babies) – ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਜਿਹੜਾ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਅਮਲਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ fnha.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ, ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਬ ਜਾਂ ਬੇਬੀਨੈਟ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੌਤ ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਗਲਾ ਦਬਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ **ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ** (ਸਿਡਜ਼ (SIDS) ਜਾਂ “ਕ੍ਰਿਬ ਡੈਥ” (crib death)) – ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਣਜਾਣ ਮੌਤ, ਦੁਆਰਾ। ਜੇਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸਤਹ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਸੌਣ ਲਈ ਲਿਟਾ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ-ਰਹਿਤ ਬਣਾ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ, ਪਰ ਗਰਮ ਨਾ ਰੱਖ ਕੇ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ
- ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਭਾਰੀ ਕੱਬਲਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ
- ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਜੇਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਨਰਮ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੋ, ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਇੱਕ ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੈਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮੂਵ ਕਰੋ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੈਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਾਓ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਸੌਂਦੇ ਹੋਇਆ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਪਲਟ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਿੱਛੇ ਪਲਟ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਆਮਤੌਰ ਤੇ 5 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਲਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੈਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ, ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

	ਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?	ਕੀ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਹੈ?
ਪਲੰਘ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਕ੍ਰਿਬ, ਪੰਝੂੜਾ ਜਾਂ ਬੈਸੀਨੇਟ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ) ✓ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗੱਤੇ ਦਾ ਡੱਬਾ, ਦਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਲੈਂਡਰੀ ਦੀ ਟੇਕਰੀ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ ਡਰੌਪ-ਸਾਇਡ ਕ੍ਰਿਬ (2016 ਤੋਂ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਵਰਜਿਤ) ✗ ਕੇ-ਸਲੀਪਰ ਕ੍ਰਿਬ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੰਘ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ✗ ਡਬਲ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫੋਲਡ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਬ ✗ ਖਰਾਬ ਜਾਂ 1986 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਕ੍ਰਿਬ ✗ ਕਾਰ ਸੀਟ ✗ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਪਲੰਘ ✗ ਸੋਫਾ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ
ਗੱਦਾ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਸਥਿਰ ਗੱਦਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ ਨਰਮ ਸਤਹ (ਸੋਫਾ, ਪਿਲੋ-ਟੈਪ ਗੱਦਾ, ਏਅਰ ਮੈਟਰੇਸ, ਬੀਨਬੈਗ, ਵਾਟਰ ਬੈੱਡ) ✗ ਪਾਟਿਆ ਹੋਇਆ ਗੱਦਾ ✗ 15 ਸੇਂਟੀਮੀਟਰ (6 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੋਟਾ ਗੱਦਾ (ਲਗਭਗ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦਾ) ✗ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਬ ਦੇ ਫਰੇਮ ਵਿਚਕਾਰ 3 ਸੇਂਟੀਮੀਟਰ (1¼ ਇੰਚ, ਜਾਂ ਲਗਭਗ 2 ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਫਾਸਲੇ
ਬੇਡਿੰਗ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ, ਕੰਬਲ ਦੇ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਸਲੀਪਰ, ਜਾਂ ਸਲੀਪ ਸੈਕ - ਬਟਨਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿਹੜੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਲੀਪ ਸੈਕ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਫਿਸਲ ਕੇ ਥਲੇ ਹੋ ਸਕੇ 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ ਭਾਰੀ ਕੰਬਲ, ਰਜਾਈਆਂ, ਡੂਵੇ ✗ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ✗ ਬੰਪਰ ਪੈਡ ✗ ਭੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਚਮੜੀਆਂ (Sheepskins) ✗ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ੀਟਾਂ ✗ ਟੈਪ ਸ਼ੀਟ ✗ ਖਿਡੌਣੇ
ਕਪੜੇ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਸਲੀਪਰ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ, ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਦੇ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਸਲੀਪਰ 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ ਭਾਰੀ ਕਪੜੇ ✗ ਟੋਪੀਆਂ ✗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣਾ
ਹੋਰ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ✗ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਲੰਘ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ, ਪਰ ਇੱਕੋ ਪਲੰਘ ਤੇ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ - ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂ?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ-ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ।

ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ।

ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?

ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ - ਜਾਂ ਸੋਫੇ ਤੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣਾ - ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਟਰੇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਉਸ ਤੇ ਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਸੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਸੀ। ਕੋ-ਸਲੀਪਰ ਕ੍ਰਿਬਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੰਘ ਦੀ ਸਾਇਡ ਤੇ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਰੇਸ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਬ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਇੱਕੋ ਹੀ ਕ੍ਰਿਬ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰ (head to head) ਰੱਖੋ, ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।



ਖਤਰਾ

ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦਾ ਭਾਰ 2½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (5½ ਪਾਊਂਡ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ:
 - ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਸੀ
 - ਨੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਦਵਾਈ, ਕੈਨੇਬਿਸ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨਸ਼ੇ ਲਏ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਗਹਿਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਏ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ।

ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਸੀ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਜਿੰਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ, ਕੰਬਲਾਂ ਅਤੇ ਡੂਵੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਲਪੇਟਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਗਿਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਟਰੇਸ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਹੈ।
- ਗੱਦਾ ਸਥਿਰ ਹੈ (ਕੋਈ ਵੈਂਟਰਬੈਡ, ਏਅਰ ਮੈਟਰੇਸਾਂ, ਪਿਲੇਟੋਪ ਜਾਂ ਫੈਦਰ ਬੈਡ ਨਹੀਂ)।
- ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰਾ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੈ, ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਹੀਂ।

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਲੰਘ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਕੰਧ ਜਾਂ ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਟੇਬਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੱਸ ਨਾ ਸਕੇ।
- ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚਲੇ ਦੇਵੇਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹਨ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਲੰਬੇ ਵਾਲ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦੁਆਲੇ ਲਿਪਟ ਨਾ ਜਾਣ।
- ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਪਲੰਘ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣਾ (Swaddling)

ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਲਈ ਲਪੇਟੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?

ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਡਜ਼ (SIDS) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਦਮ ਘੁਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਫਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟਣ ਕਰਕੇ ਕੁਲੋ (hip) ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਲਪੇਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਲੀਪ ਸੈਕ ਵਰਤਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਪੇਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਕੇ
- ਕੇਵਲ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਥਲੇ ਲਪੇਟ ਕੇ - ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਤੇ ਨਹੀਂ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਢਿੱਲਾ ਲਪੇਟ ਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਉਂਗਲਾਂ ਫਿਟ ਕਰ ਸਕੋ
- ਹਲਕੇ ਸੂਤੀ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ
- ਜਾਂਚ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ
- ਲਪੇਟਣ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਕਮਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਅਤੇ ਹਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਜ਼ਬੂਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ (ਆਮਤੌਰ ਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਲਪੇਟ ਕੇ

ਲਗਾਅ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰੀਬੀ ਬੰਧਨ। ਇਹ ਬੰਧਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਵਾਰੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਤਵੱਜੋ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਗਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਜੀਵਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਜੀਜ਼ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਅ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਰੋਣ ਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਦਿਲਾਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੰਧਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼੍ਰੇਣ ਢੰਗ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਧ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਗਾਅ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਸੁਣੋ, ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸਦੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀ ਸਨੇਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀ ਇਕਸਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਮੁਸਕਰਾਉ ਅਤੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜਦਕਿ ਬੱਚੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਨਾ - ਨਾਨੀ / ਦਾਦਾ - ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਡੇਕੋਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਗਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੋਰ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਬੰਧਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ)

ਕੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ?

ਡੋ 1: ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੁਝ ਟੱਟੀਆਂ ("ਮੇਕੋਨਿਅਮ" - meconium)

ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ – ਗਾੜ੍ਹੀ, ਚਿਪਚਿਪੀ, ਲੁੱਕ-ਵਰਗੀ; ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀ

ਉਸਦੀ ਮਹਿਕ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਕੋਈ ਮਹਿਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਗੰਧ

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ – ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

ਡੋ 3-4: ਅਗਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ("ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨਲ ਸਟੂਲ")

ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ – ਢਿੱਲੀ; ਭੂਰੀ, ਹਰੀ ਜਾਂ ਪੀਲੀ

ਉਸਦੀ ਮਹਿਕ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਕੋਈ ਮਹਿਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਗੰਧ

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ – ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਜਾਂ 3 ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

ਡੋ 5 ਤੋਂ ਵੀਕ 3 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ – ਸੁਨਹਿਰੀ-ਪੀਲੀ; ਨਰਮ ਅਤੇ ਪਤਲੀ, ਢੇਲੇਦਾਰ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਵਰਗੀ

ਉਸਦੀ ਮਹਿਕ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਕੋਈ ਮਹਿਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਗੰਧ

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ – ਜੇ ਛੋਟੀ (ਲੂਨੀ ਦੇ ਮਾਪ ਦੀ) ਹੋਏ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ, ਜਾਂ ਜੇ ਵੱਡੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ, ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ। ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਲ ਇੱਕ ਵਾਰੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ – ਢਿੱਕੀ ਪੀਲੀ ਤੋਂ ਹਲਕੀ ਭੂਰੀ; ਪੇਸਟ ਵਰਗੀ, ਪੁਡਿੰਗ ਵਰਗੀ

ਉਸਦੀ ਮਹਿਕ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਤੇਜ਼ ਗੰਧ

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ – ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ। ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਰ ਇੱਕ ਜਾਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ।

ਦਸਤ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਖੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਵਿਚਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਢਿੱਕੀ ਟੱਟੀ ਬਿਲਿਅਰੀ ਅਟ੍ਰੀਸੀਆ (biliary atresia) ਨਾਮ ਦੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਬੀਸੀ ਇੰਨਫੈਂਟ ਸਟੂਲ ਕਲਰ ਕਾਰਡ (BC Infant Stool Colour Card) ਜਾਂਚੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ psbc@phsa.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 1-877-583-7842 ਤੇ ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ?

ਡੋ 1-3:

ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਦਾ ਹੈ – ਢਿੱਕਾ ਪੀਲਾ; ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਭੂਰੇ-ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਦਾਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ –

ਡੋ 1: 1 ਗਿੱਲਾ ਡਾਇਪਰ

ਡੋ 2: 2 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ

ਡੋ 3: 3 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ

ਡੋ 4-6:

ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਦਾ ਹੈ – ਢਿੱਕਾ ਪੀਲਾ

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ –

ਡੋ 4: 4 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ

ਡੋ 5-7: 5 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

ਡੋ 7 ਤੋਂ ਬਾਅਦ: 6 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ



ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਜੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਵਿੱਚ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਜੰਗ ਵਰਗੇ ਭੂਰੇ-ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਦਾਗ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਫੀਡ ਕਰੋ। ਜੇ ਦਾਗ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੂਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਕੋਲਾ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ 6 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਇਹ ਅਜਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਭਾਰਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਬਲੈੱਟ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਟ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜੇ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਗਿੱਲਾ ਹੈ।

ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਾਣਾ



ਬ੍ਰੈਨ ਬਿਲਡਰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਦਮ ਤੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਇਪਰ ਵਰਤੇਗਾ – 10 ਤੋਂ 15 ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ! ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਗਾਕੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਖਾਸ ਬਣਾਓ।

ਡਾਇਪਰ ਚੁਣਨਾ

ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ (Disposables)

ਫਾਇਦੇ

- ✓ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ
- ✓ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਕਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ✓ ਕੋਈ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ

ਨੁਕਸਾਨ:

- ✗ ਕੀਮਤ ਕਪੜੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ✗ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕਚਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਕਪੜਾ

ਫਾਇਦੇ:

- ✓ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੇ ਹਨ
- ✓ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹਨ
- ✓ ਖਰੀਦੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਨੁਕਸਾਨ:

- ✗ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਕਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ✗ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਫਲਸ਼ ਕਰਨਯੋਗ/ਕੰਪੋਸਟੇਬਲ (compostable)

ਫਾਇਦੇ:

- ✓ ਕੋਈ ਧੋਣਾ ਨਹੀਂ
- ✓ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹਨ

ਨੁਕਸਾਨ:

- ✗ ਕੀਮਤ ਕਪੜੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਜਾਂ ਸਫੇਦ ਰਿਸਾਵ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸੁਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁਧ ਵੀ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਇਪਰ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਾਣਾ ਹੈ

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੈਟ ਸਤਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਇਡ ਰੇਲਾਂ ਵਾਲਾ ਚੌਜ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਫਰਸ਼, ਤੇ ਲਿਟਾਓ।
3. ਹਰ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਉਸ ਤੋਂ ਰੱਖੋ।
4. ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣਾ ਦਿਓ।
5. ਇੱਕ ਗਰਮ, ਗਿੱਲੇ ਵੈਸਕਲੋਥ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੇਬੀ ਵਾਇਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਪੂੰਝੋ (ਵਾਇਪ ਕਰੋ)।
6. ਉਸ ਨੂੰ ਥਪਕ ਕੇ ਸੁਕਾਓ ਜਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
7. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
8. ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕੌਰਨਸਟਾਰਚ ਨਾ ਵਰਤੋ।



ਕਪੜੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਹਨ

1. ਆਪਣੀ ਡਾਇਪਰ ਪੇਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ $\frac{3}{4}$ ਭਰੋ। ਸਿਰਕੇ ਦਾ $\frac{3}{4}$ ਕੱਪ ਮਿਲਾਓ। ਬਲੀਚ ਨਾ ਵਰਤੋ।
2. ਕੋਈ ਵੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਖੰਗਾਲੋ।
3. ਡਾਇਪਰ ਨੂੰ ਪੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
4. ਜਦੋਂ ਪੇਲ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਪਿੰਨ ਕਰਕੇ ਕੱਢੋ।
5. ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਸਤਰ ਤੱਕ ਭਰ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਰਿੰਸ (rinse) ਦਾ ਵਾਧੂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ।



ਖਤਰਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਬੂ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਪਰ ਪੇਲ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।



ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਸਫ਼ਾਈ

ਹਰ ਰੋਜ਼, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ, ਗਰਦਨ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਪੂੰਝੋ, ਇਸੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ।

ਨਹਾਉਣਾ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹਾਉਣਾ

- ✓ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਤੋਂ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਟ ਵੈਟਰ ਟੈੱਕ ਨੂੰ 49° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (120° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਥਲੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ✗ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਥ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ - ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ।
- ✗ ਇਹ ਨਾ ਵਰਤੋ:
 - ✗ ਬਾਥ ਔਇਲ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿਕਨਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ
 - ✗ ਕੈਟਨ ਸਵਾਬ, ਜੋ ਨਾਜ਼ੁਕ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
 - ✗ ਬਾਥ ਸੀਟਾਂ ਜਾਂ ਰਿੰਗ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਬ੍ਰੇਨ ਬਿਲਡਰ

ਨਹਾਉਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਓ। ਮੁਸਕਰਾਉ, ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ

ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

1. ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੋ - 22 ਤੋਂ 27° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (72 ਤੋਂ 81° ਫੈਰਨਹਾਇਟ)।
2. ਸਿੱਕ, ਬੇਸਿਨ, ਬੇਬੀ ਟੱਬ ਜਾਂ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਵੜ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਆਪਣਾ ਨਿਯਮਿਤ ਬਾਥਟੱਬ ਵਰਤੋ।
3. ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਵਿਛਾਓ।
4. ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਦੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
5. ਨਿੱਘਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ - ਗਰਮ ਨਹੀਂ।
6. ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ। ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ, ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਭਾਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਪਰ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਹਲਕਾ, ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ।
7. ਉਸਦੇ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਹਲਕਾ, ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਸੈਂਪੂ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਗਾਲੋ।
8. ਉਸ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਥਪਕ ਕੇ ਸੁਕਾਓ। ਜਲਦੀ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਫੇਲਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਨਹਾਉਣਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇ ਦਿਓ।

ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ

ਅੱਖਾਂ

ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ ਵਰਤ ਕੇ, ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਕੋਨੇ ਤੱਕ ਪੂੰਝੋ।

ਕੰਨ

ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਵੈਸ਼ਕਲੈਥ ਵਰਤ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਕੈਟਨ ਸਵਾਬ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਜਣਨ ਅੰਗ

ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਲੇਬੀਆ (labia) ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਫੇਲਡਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਨੈਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ (foreskin) ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਨਾ।

ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ

ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਿੱਲੇ, ਸਾਫ਼ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸੈਣ ਵੇਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਰਮ ਬੇਬੀ ਬ੍ਰਸ਼ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਫਲੋਰਾਇਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਵਰਤੋ।

ਨਾਭੀ ਨਾਲ (Umbilical cord)

ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਿੱਲੇ ਕੈਟਨ ਸਵਾਬ ਜਾਂ ਵੈਸ਼ ਕਲੈਥ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ। ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਥਲੇ ਵਲ ਮੋੜੋ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਨਾਲ (cord) ਦੇ ਥਲੇ ਹੋਵੇ। ਨਾਲ ਦੇ ਗਿਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (5 ਤੋਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ), ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਾਭੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਨਾਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਗਰਮ, ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬੁਰੀ-ਗੰਧ ਵਾਲਾ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਨਹੁੰ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਝਰੀਟ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੱਟੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੁੱਤੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਨਹੁੰ ਨਰਮ ਹਨ। ਖੁੰਢੀ ਕੈਚੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨੇਲ ਫਾਇਲ ਵਰਤੋ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੇ, ਸਿੱਧਾ ਆਰਪਾਰ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਫਾਇਲ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਉਸਦੇ ਇੰਗਰੋਨ (ingrown) ਨਹੁੰ ਨਾ ਹੋਣ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ

ਕੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ?

ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਲਗਭਗ 2 ਸਾਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦੇ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਮਸ਼ੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਟੀਦਿੰਗ ਰਿੰਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਤੇ ਚਬਾਉਣ ਦੇ ਕੇ ਜੇ ਕਿ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ)
- ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਉਂਗਲੀ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਮਸ਼ੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ

ਇਹ ਨਾ ਵਰਤੋ:

- ✗ ਟੀਦਿੰਗ ਜੈਲਾਂ ਜਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਲਈ ਨਿਗਲਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ✗ ਟੀਦਿੰਗ ਨੈਕਲੇਸਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸਦਾ ਗਲਾ ਘੇਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ✗ ਟੀਡਿੰਗ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਜਾਂ ਜਮਾਏ ਗਏ ਫਲਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਚਿਪਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ



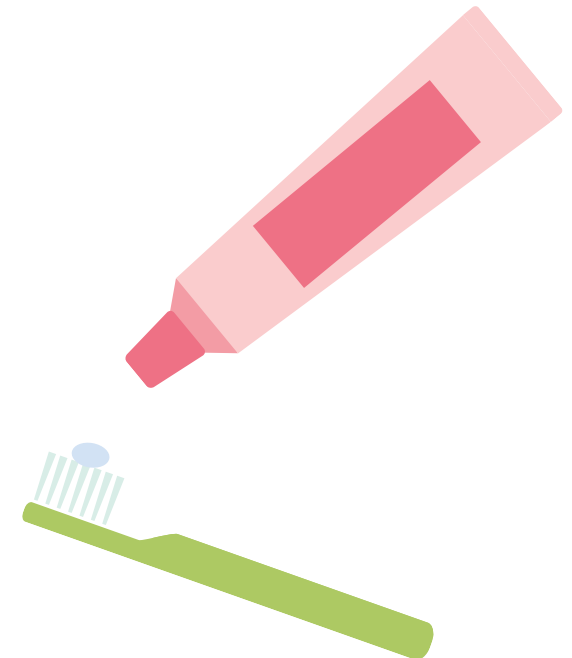
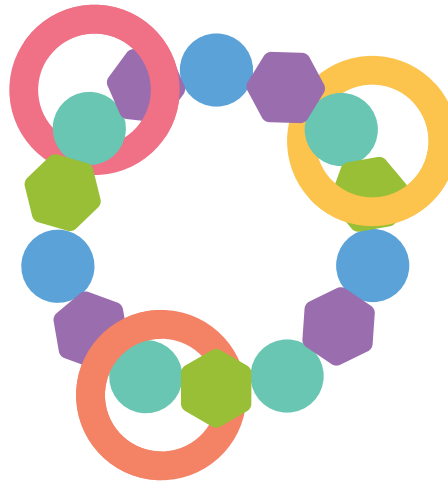
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਉਵੇਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਰੋਗੇ (ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਖੋ)।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਖੋਲ (cavity) ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸੂਦਰ ਜਾਂ ਚਮਚ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।



ਕੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ - ਇਹ ਫੇਜ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ “ਦ ਪੀਰੀਅਡ ਔਫ ਪਰਪਲ ਕਰਾਇੰਗ” (the Period of PURPLE Crying) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ 3 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। purplecrying.info ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖਾ, ਬੇਆਰਾਮ, ਬਿਮਾਰ, ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਰੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਜੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਅਜਮਾਓ:

- ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ
- ਜਾਂਚਣਾ ਕਿ ਉਹ ਨਿੱਘਾ ਹੈ ਪਰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ
- ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਲਾਡ ਕਰਨਾ
- ਹਲਕਾ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣਾ, ਗੁਣਗੁਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੋਰੀ ਗਾਉਣਾ
- ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ, ਕਪੜਿਆਂ ਦਾ ਡਰਾਇਰ, ਫਿਸ਼ ਟੈਂਕ ਦਾ ਏਰੇਟਰ, ਡਿਸਵੇਸਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਇਟ ਨੋਇਜ਼ ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣਾ
- ਸੂਦਰ, ਟੀਟਿੰਗ ਰਿੰਗ, ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੇਬੀ ਸਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ
- ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰਾਇਡ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਲਈ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਮਾਯੂਸ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰਿਬ, ਵਿੱਚ ਲਿਟਾ ਕੇ ਅਤੇ:

- ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਕੇ ਅਤੇ 10 ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣ ਕੇ
- ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਕੇ ਅਤੇ ਸਿਰਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰੋ ਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸਥਾਨ ਤੇ ਦੌੜ ਕੇ
- ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ
- ਦੋਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਕੇ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਣ ਦੇਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ।



ਖਤਰਾ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ, ਕੁਝ ਹੀ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ, ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ, ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਹਿਲਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਦੇ ਰੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖੇ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੀ ਅਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੀ ਗਈ। ਰੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਬ੍ਰੇਕ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਬੈਠ ਗਈ। ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਹੀ ਹੈ - ਕੇਵਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰਨਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਮਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਹੋਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ purplecrying.info ਦੇਖਣਾ



ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਲਗਾਤਾਰ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ

ਸੂਰਜ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ
- ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡ ਕੇ
- ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ
- ਗਰਦਨ ਲਈ ਕਵਰ ਅਤੇ ਤਈਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੱਡੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਵਰਤ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ, ਹਲਕੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਪਹਿਨਾ ਕੇ
- ਜਦੋਂ ਉਹ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਢਕੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਐਸਪੀਐਫ 30 (SPF 30) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤ ਕੇ



ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ (Tummy Time)

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਚਪਟੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਲਟਣਾ ਅਤੇ ਚਿੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗਰਦਨ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਬ੍ਰੇਨ ਬਿਲਡਰ

ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਗਾਣਾ ਗਾਓ। ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋ।



ਖਤਰਾ

ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਕੇਵਲ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

1. ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਜਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਉਸ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬੈਠੋ।
3. ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਾਓ – ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ, ਫਰਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਥਿਰ ਸਤਹ ਤੇ।
4. ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਥਲੇ ਰੋਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤੌਲਿਏ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਥਲੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।
5. ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਮਾਲਸ ਕਰੋ।
6. ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਟੰਮੀ ਟਾਇਮਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਕੁਲ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾਓ।

ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ

ਇਲਾਜ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਟੀਕਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਲੀਡਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਮਲੂਮ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਿਗਾੜਾਂ ਕਰਕੇ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਨਿਊਬੋਰਨ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੱਡੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸੂਈ ਚੁਭਾ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲਿਆ ਗਿਆ ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀਆਂ, ਵਧੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਟਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ - ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਿ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਵਿੱਚ।



ਇਹ ਅਜਮਾਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖੂਨ ਲਏ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ ਉਸਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਹਸਪਤਾਲ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਿਅਰਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਟੈਸਟਿੰਗ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੁੜ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਬੋਲੀ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।



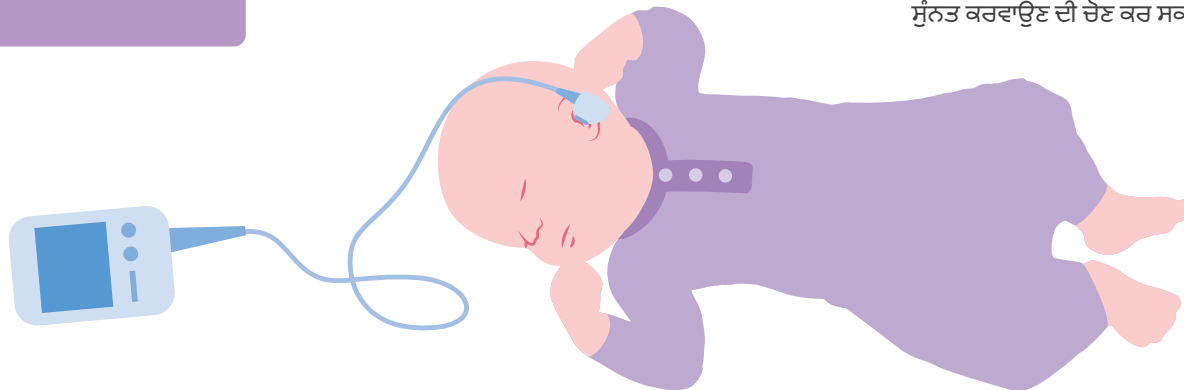
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੈ।

ਵਿਕਲਪਿਕ ਦਖਲ

ਸੁੰਨਤ (Circumcision)

ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸੁੰਨਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਟੀਕਾਕਰਨ (Immunization)

ਟੀਕਾਕਰਨ (“ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ”/ “ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ”) ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (“ਐਂਟੀਬੋਡੀਆ”) ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖਸਰਾ (measles) ਅਤੇ ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ (“ਰੁਬੈਲਾ”)
- ਕੰਨ ਪੇੜੇ (mumps)
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ (hepatitis B)
- ਡਿਪਥੀਰੀਆ (diphtheria)
- ਟੈਟਨਸ (tetanus)
- ਵੂਪਿੰਗ ਕੱਢ (whooping cough) (“ਪਰਟੂਸਿਸ”)
- ਪੋਲੀਓ (polio)
- ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਿਸ (meningitis)
- ਚਿਕਨ ਪੌਕਸ (chicken pox) (“ਵੈਰੀਸੈਲਾ”)
- ਐਚਪੀਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਕੈਂਸਰ (HPV-related cancers)
- ਫਲੂ (“ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ”)
- ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ (rotavirus)

ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਕੇ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਰਲੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਉਨ੍ਹੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ - ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਦੂਸਰੇ ਲੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 2, 4, 6, 12 ਅਤੇ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ ਅਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਸਾਲਾਂ, 11 ਸਾਲਾਂ (ਗ੍ਰੇਡ 6) ਅਤੇ 14 ਸਾਲਾਂ (ਗ੍ਰੇਡ 9) ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, immunizebc.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਸ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਫੜੋ। ਨੇੜੇ ਫੜੇ ਜਾਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਵੇਗਾ, ਚੁੰਘਣਾ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਵਟਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ

6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਫਲੂ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨਾਂ ਦਾ ਟ੍ਰੈਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਪਾਸਪੋਰਟ (ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ) ਜਾਂ immunizebc.ca ਐਪ ਵਰਤੋ।

ਕੀ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਕਰਕੇ ਜਲਨ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੇਵਲ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ) ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹਨ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਜੋਖਮ ਨਾਲੋਂ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਕੰਨ ਦਾ ਵਿਗਾੜ

ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਤਾਂ:

- ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਜਾਂ ਮੁੱਠੀ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਕੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚੋਂ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਰੋਸਡ ("ਅਸਥਿਰ" - wandering) ਅੱਖਾਂ

ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਥਿਰ ਅੱਖਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੋਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕਰੋਸ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਰੋਸਡ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਥਰਸ਼ (Thrush)

ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਗਾੜ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਯੀਸਟ ("ਕੈਂਡਿਡਾ") ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਥਰਸ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ:

- ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਫੇਦ ਪੈਚ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਡਾਇਪਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰੋਸ ਹੋਵੇ
- ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦੇਵੇ
- ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਧੇ
- ਉਸਨੂੰ ਗੈਸ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੀ ਹੋਵੇ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਥਰਸ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਖੇਤਰ ਤੇ ਐਂਟੀਫੰਗਲ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਥਰਸ਼ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਰਸ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸੂਦਰਾਂ, ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ।



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਨਸ਼ਿਅਨ ਵਾਇਲੈਟ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਵਾਇਲੈਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਥਰਸ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਉੱਚ ਟੈਂਪਰੇਚਰ/ਬੁਖਾਰ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਕੱਛ (Armpit) ਦੇ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੱਛ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ "ਸਧਾਰਨ" – 36.5 ਤੋਂ 37.5°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (97.8 ਤੋਂ 99.5°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਹੈ – ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ:

- ਉਹ ਭਖ ਰਹੀ, ਫਿੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਪਸੀਨਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹੋਵੇ
- ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਵੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਮਾਣਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਨੀਂਦ ਆਵੇ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ

ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਕਿਵੇਂ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

1. ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਕੱਛ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।
2. ਉਸਦੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
3. ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਵਟਾਓ।
4. ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੀਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਹਟਾਓ।
5. ਦੂਸਰੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂਚੋ।

ਪਾਰੇ ਵਾਲਾ (ਕੱਚ ਦਾ) ਥਰਮਾਮੀਟਰ (ਜੋ ਕਿ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ), ਜਾਂ ਮੱਥੇ ਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟ੍ਰਿਪਾਂ, ਪੈਸੀਫਾਇਰ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਜਾਂ ਕੰਨ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ (ਜੋ ਘੱਟ ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਨਾ ਵਰਤੋ। ਰੈਕਟਲ (Rectal) ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਬਹੁਤ ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ ਜੋ ਗੁਦੇ (rectum) ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ ਜਾਣ ਲਈ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤਰੀਕਾ	ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਰੇਂਜ
ਕੱਛ	36.5 ਤੋਂ 37.5°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (97.8 ਤੋਂ 99.5°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)
ਕੰਨ	35.8 ਤੋਂ 38°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (96.4 ਤੋਂ 100.4°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)
ਮੂੰਹ	35.5 ਤੋਂ 37.5°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (95.9 ਤੋਂ 99.5°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)
ਗੁਦਾ (Rectum)	36.6 ਤੋਂ 38°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (97.9 ਤੋਂ 100.4°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਸਦਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਚਾਰਟ ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਸਧਾਰਨ ਰੇਂਜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਿਓ (ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਵੱਧ ਦਿਓ) ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ) ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਖਤਰਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਐਸਪਰਿਨ ਜਾਂ ਐਸੀਟੋਲਸੈਲੀਸਾਈਲਿਕ ਐਸਿਡ (acetylsalicylic acid) (ਏਐਸਏ), ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਦਿਓ ਜੋ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ (ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਐਡਵਿਲ ਜਾਂ ਮੋਟਰਿਨ) ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।**

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ

ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ?

ਇੱਕ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਪਾਕੀ (hives), ਸੋਜ, ਲਾਲੀ, ਬੰਦ ਜਾਂ ਵੱਗਦਾ ਨੱਕ ਜਾਂ ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਰ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਐਲਰਜੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

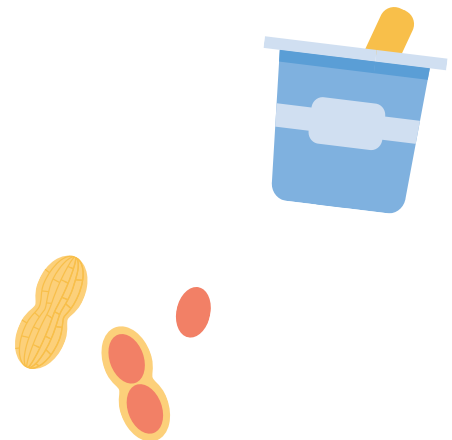
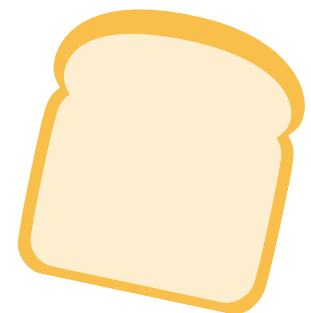
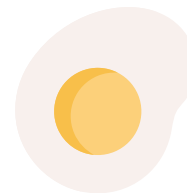
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ ਐਲਰਜੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ **ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ** ਦੇਖੋ।



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਤੁਰੰਤ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ:

- ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ
- ਛਪਾਕੀ (hives) ਜਿਹੜੀ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਘਰਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ (wheezing)
- ਫੱਟੀ ਹੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਰੋਣਾ
- ਫਿੱਕਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਚਿਹਰਾ ਜਾਂ ਬੁੱਲ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ



ਪੀਲੀਆ (Jaundice)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਲੀਰੂਬਿਨ (bilirubin) ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ੈਦ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ?

ਪੀਲੀਆ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਵਾਧੂ ਫੀਡਿੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਲਈ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੀਲੀਆ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਲੰਬੇ - ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ੈਦ ਹਿੱਸੇ ਪੀਲੇ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਡਾਇਪਰ ਰੋਸ਼

ਨਮੀ, ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ, ਸਾਬਣ, ਸੈੱਟ ਜਾਂ ਤੇਲਾਂ ਕਰਕੇ ਡਾਇਪਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲਾਲ, ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਇਪਰ ਰੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ
- ਸਾਬਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਕੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ-ਅਧਾਰਤ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਵਰਤ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਵਾਰ ਡਾਇਪਰ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕੇ
- ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਵਾਇਪ ਵਰਤ ਕੇ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਪੜੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਧੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰਕਾ ਮਿਲਾ ਕੇ
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਨਾ ਵਰਤ ਕੇ

ਜੇ ਰੋਸ਼ 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰੀਜ਼ਾਂ (creases) ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਛਾਲੇ, ਪਸ, ਛਿੱਲ ਰਹੇ ਜਾਂ ਪਪੜੀਦਾਰ ਪੈਚ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਰੋਸ਼

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ?

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਛੋਟੇ ਸਫ਼ੈਦ ਬਿੰਦੂ ("ਬੇਬੀ ਐਕਨੀ") ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਾਗੀ (blotchy), ਲਾਲ ਬਿੰਦੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਦੇਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਰੋਸ਼ ਅਚਾਨਕ ਲਾਲ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ, ਪਰ ਗਰਮ ਨਾ ਰੱਖ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਹਰ ਦੂਸਰੇ ਜਾਂ ਤੀਸਰੇ ਦਿਨ ਤੇ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਲਈ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਨੈਨ-ਮੈਡੀਕੇਟਿਡ, ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਨਮ (moisturizing) ਕਰਕੇ
- ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ, ਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਫੈਬਰਿਕ ਸੌਫਟਨਰ ਨਾ ਵਰਤ ਕੇ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਉਤਪਾਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਧੀਆ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰੇਡਲ ਕੈਪ (Cradle cap)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਪਪੜੀ (scaliness) ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਪਪੜੀਦਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਫਿਰ ਪਪੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬਰਸ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਦਿਓ।

ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਾ ਉਸਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਖੰਘੇਗਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕੇਗਾ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਕਬਜ਼

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਈ ਬੱਚੇ ਰੋਜ਼ ਟੱਟੀ ਕਰਨਗੇ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨਗੇ। ਦੇਵੇਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ। ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੂੰਗਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਟੱਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਸਦੀ ਟੱਟੀ ਸੁੱਕੀ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਉਸਦੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਖੂਨ ਹੈ

ਜੁਲਾਬ (Laxatives), ਸਪੋਜ਼ਿਟਰੀਆਂ (suppositories) ਅਤੇ ਏਨਿਮਾ (enemas) ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਿਹੜਾ ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਲਟੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਸਪਿਟ-ਅਪ (spit up) ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਪਿਟ-ਅਪ ਕਈ ਵਾਰੀ ਡਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਉਲਟੀ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਰਲ ਦੇ ਕੁਝ ਚਮਚਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਉਲਟੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਇਲ ਵੋਮੀਟਿੰਗ (projectile vomiting) ਕੀ ਹੈ?

ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚਾਪ (arc) ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਣਾ - ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਈ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਇਲ ਵੋਮੀਟਿੰਗ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਮਾਰਗ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ("ਪਾਏਲੋਰਿਕ ਸਟੈਨੋਸਿਸ" - pyloric stenosis)। ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲੇ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ
- ਉਲਟੀ (ਸਪਿਟ-ਅਪ) ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਹਨ
- ਉਲਟੀ (ਸਪਿਟ-ਅਪ) ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਰ ਰੁਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗੈਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਇਲ ਵੋਮੀਟਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਦਸਤ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ?

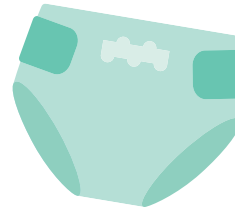
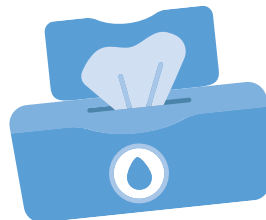
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੱਟੀ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਗੰਧ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੇ ਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਜਦੋਂ ਦਸਤ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ, ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜੀਭ ਬਹੁਤ ਸੁੱਕੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਸੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਹੰਝੂਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਨਰਮ, ਧੱਸਿਆ ਹੋਇਆ (sunken) ਸਥਾਨ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਧੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸਲੇਟੀ ਜਿਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ



ਸਿਰ ਤੇ ਚਪਟੇ (Flat) ਖੇਤਰ

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੋਪਰੀ ਨਰਮ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਪਟਾ ਖੇਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਭਾਗ ਤੇ ਟਿਕਦਾ (ਰੋਸਟ ਕਰਦਾ) ਹੈ। ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਪਟੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲਾ ਟੀਮੀ ਟਾਇਮ ਕਰਕੇ (ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੇਖੋ)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਬ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵਲ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਲਿਟਾ ਕੇ (ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ)
- ਬਾਉਂਸੀ ਸੀਟ, ਇੰਨਫੈਟ ਸਵਿੰਗ, ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 1 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਕੇ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਇੱਕ ਚਪਟਾ ਖੇਤਰ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਲਈ ਡਰਾਇਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਓ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਮੁਢਲੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ:

- ✓ **ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ** ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ:
 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
 - ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
 - ਡਾਇਪਰਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
 - ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
 - ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ।

- ✓ **ਹਾਈ ਚੇਅਰਾਂ, ਬਿਬਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ** ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਣਾ
- ✓ **ਕਿਬਾਂ, ਸਟ੍ਰੋਲਰਾਂ, ਚੇਜਿੰਗ ਟੇਬਲਾਂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ** ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ

ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਓ:

- ✓ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਫੋਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ
- ✓ ਮੁਢਲੀ ਫਸਟ ਏਡ ਸਿੱਖ ਕੇ
- ✓ ਇੱਕ ਫਾਇਰ ਐਕਸਟਿਂਗਿਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸਮੇਕ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਇਡ ਡਿਟੇਕਟਰ ਲਗਾ ਕੇ, ਬੈਟਰੀਆਂ ਜਾਂਚ ਕੇ ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫੇਲ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੜੀਆਂ ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਕੇ
- ✓ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਰੱਖ ਕੇ

- ✓ ਢਿੱਲੇ ਰੱਗਾਂ, ਮਿਨੀ-ਬਲਾਇੰਡਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ, ਅਤੇ ਲਟਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਰਡਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ
- ✓ ਬੁਕਕੇਸਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਦਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ
- ✓ ਕੁਝ ਗਰਮ ਪੀਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਲੇ ਲਿਟਾ ਕੇ
- ✓ ਆਪਣੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗੀਟਰ ਨੂੰ 49°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (120°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰਕੇ
- ✓ ਕਲੀਨਰਾਂ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਬਟਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਕਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ *ਟੈਂਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ* ਦੇਖੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਵਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲਟਣ ਜਾਂ ਚਿੜ੍ਹਨ, ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਣਾਓ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕੋ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਉਸੀ ਵੇਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਡ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਰੇਲਿੰਗ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੱਥ ਖਾਲੀ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਾਨ



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਕੋਈ ਵੀ ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਸਮਾਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, canada.ca/en/health-canada/services/consumer-product-safety ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਰਿਕੋਲਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਿਡੌਣੇ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਨਰਮ
- ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ (non-toxic)
- ਧੋਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ
- ਕੋਈ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨਹੀਂ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਵਾਇਨਲ ਨਹੀਂ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਬੇਬੀ ਵੈਕਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਰਜਿਤ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਚਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕ੍ਰਿਬਾਂ

ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲੇਪੈਨ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਬਰੀਕ ਮੇਸ਼ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਢਿੱਟ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ
- 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਹੀਏ ਨਹੀਂ
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 48 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (19 ਇੰਚ) ਉੱਚੇ
- ਕੋਈ ਖੁਰਦਰੇ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾਂ ਢਿੱਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਹੀਂ
- ਕੋਈ ਕਬਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੇ ਚੁੰਡੀ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- 3 ਅਤੇ 10 ਮਿਲੀਮੀਟਰ (1/8 ਅਤੇ 3/8 ਇੰਚ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਡ੍ਰਿਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਸੁਰਾਖ ਨਹੀਂ
- ਰੇਲਾਂ ਜਾਂ ਮੈਟਰੇਸ ਪੈਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਾੜ ਨਹੀਂ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨਹੀਂ

ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸਕਾਰਫ, ਨੈੱਕਲੇਸਾਂ, ਕੋਰਡਾਂ, ਭਾਰੀ ਕੰਬਲ, ਸਿਰਾਣੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਰੱਖ ਕੇ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿਕਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਟ੍ਰੋਲਰ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- 5-ਪੋਇੰਟ ਹਾਰਨੈਸ
- ਚੰਗੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ
- ਮਹਿਫੂਜ਼ ਪਹੀਏ
- ਕੋਈ ਤਿੱਖੇ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾਂ ਮੁੜਨ ਵਾਲੇ ਢਿੱਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਹੀਂ

ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਪਰਸ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਪੈਕੇਜਾਂ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖ ਕੇ



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਜੰਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ 5-ਪੋਇੰਟ ਹਾਰਨੈਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਗਾਓ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ

ਫਰੰਟ ਕੈਰੀਅਰ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਠੋਸ, ਪੈਡਿਡ ਰੌਡ ਸਪੋਰਟ
- ਲੱਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰਾਖ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਿਸਲ ਨਾ ਸਕੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਾਪ (ਭਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜ ਜਾਂਚੋ)

ਬੈਕ ਕੈਰੀਅਰ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਚੌੜਾ, ਠੋਸ ਬੇਸ

ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਵਰਤੋ ਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ ਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਕਾਉਂਟਰ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖ ਕੇ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਟ੍ਰੈਪ ਅਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਕਲ ਲਗਾ ਕੇ

ਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰੈਪ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ (snug fit)
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੋਇਆ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ
- ਕੋਈ ਚੀਰ ਜਾਂ ਪਾੜ ਨਹੀਂ

ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਢਕੇ ਰੱਖ ਕੇ ("ਪਰਗਟ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣਯੋਗ")
- ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕਰਕੇ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਧੱਸੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਕੇ
- ਝੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਕੋਟ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਉੱਤੇ ਜਿੱਪ ਨਾ ਕਰਕੇ
- ਜੇ ਉਹ 4 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਧ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿ ਕੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਸਕੀਇੰਗ, ਜੌਗਿੰਗ, ਬਾਈਕਿੰਗ, ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੈਰੀਅਰ, ਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਰੈਪ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੂਦਰ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਇੱਕ-ਪੀਸ ਵਾਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ
- ਪੱਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਨਿੱਪਲ
- ਕੋਈ ਡੇਰੀ ਨਹੀਂ (ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ ਰਿਬਨ ਵਾਲਾ ਕਲਿੱਪ ਵਰਤੋ - ਪਰ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੌ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ)
- ਕੋਈ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਸਟੱਫ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਜਾਨਵਰ ਨਹੀਂ

ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- ਉਸ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ, ਗਰਮ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਫ ਕਰਕੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਚਿਪਚਿਪਾ, ਦਰਾੜਾਂ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਦਲ ਕੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ



ਖਤਰਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦ ਕਢਣ ਲਈ ਸੂਦਰ ਨਾ ਚਬਾਉਣ ਦਿਓ। ਉਹ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਸੂਦਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸਾਫ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਦ ਜਾਂ ਸਿਰਪ ਵਿੱਚ ਡੇਬਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੜਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ

ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਸੀਐਮਵੀਐਸਐਸ (CMVSS) ਲੇਬਲ
- ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਹਾਰਨੈਸ ਸਟ੍ਰੈਪਾਂ ਲਈ ਸਲੇਟਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਸੈੱਟ



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ bcaa.com/community/child-car-seat-safety ਤੇ ਜਾਓ।



ਸਹੀ ਸੀਟ ਚੁਣੋ:

ਇਨਫੈਂਟ ਬਨਾਮ ਚਾਇਲਡ ਸੀਟ:

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੀਟ ਦੀ ਭਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਟ ਵਰਤੋ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਬਦਲਣਯੋਗ (convertible) ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੇ ਸਵਿਚ ਕਰੋ।

ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀਆਂ (Rear-facing) ਬਨਾਮ ਅਗੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀਆਂ (front-facing):

ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਸਾਲ ਦਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (22 ਪਾਊਂਡ) ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੱਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ - ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮੋੜਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਸੀਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਸੀਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ 2½ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1 ਇੰਚ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਤੇ, ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾਡਲ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸੀਟ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਿਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਨਵੀਆਂ ਬਨਾਮ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ:

ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਲੰਘ ਗਈ ਹੈ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿਕੋਲਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚੋ।



ਖਤਰਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੇਬਲ, ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜਿਥੇ ਉਹ ਡਿੱਗ ਸਕੇ।

ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਏਅਰ ਬੈਗ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਿਠਾਉਣਾ ਹੈ

1. ਹਾਰਨੈਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਓ ਤਾਂਕਿ ਉਸਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਸਲੀ (ਕਾਲਰਬੇਨ) ਵਿਚਕਾਰ ਕੇਵਲ 1 ਉਂਗਲ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਚੈਸਟ ਕਲਿੱਪਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਛਾਂ ਤੱਕ ਉੱਚਾ ਕਰੋ।
3. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਾਰਨੈਸ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਪ ਉਸਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਥਲੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਮੋਢੇ ਅਗਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਸਲੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਵਲ ਹਨ ਤਾਂ ਹਾਰਨੈਸ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਪਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਦਿਓ।
4. ਸਹਾਰੇ ਲਈ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਵਰਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੈਰ ਸੰਬੰਧਤ ਹੱਡ ਹਗਰ, ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।
5. ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
6. ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਪ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਉੱਪਰ ਪਾਓ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ

1. ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਕਰਕੇ ਲਗਾਓ।
2. ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕੈਰਿੰਗ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਥਲੇ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 45° ਤੱਕ ਟੇਢਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਅਗੇ ਵਲ ਨੂੰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੀਟ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਹੋਰ ਟੇਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
4. ਸੀਟ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਐਂਕਰੇਜ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਨਾਲ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਦੇ ਓਨਰ ਮੈਨੂਅਲ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲੈਕਿੰਗ ਕਲਿੱਪ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਅਨੁਭਵ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜਦਕਿ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਮੁਢਲੇ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਕਾਸ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਦ ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ (The Canadian Paediatric Society) 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਇਮ ਨਹੀਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਇਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟੈਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ (ਗੱਲਬਾਤ) ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਹਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਨੂੰ "ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ" (serve and return) ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ" ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਕੀ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਘ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਆ ਕਰਨਾ। ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਗੇਮ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਪਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨੈੱਟ ਦੇ ਆਰਪਾਰ ਅਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਮਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਰਸ਼, ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਸਬਦ, ਮੁਸਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ, ਭੇਜਦੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਨਿਆਦ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਾਅ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਲਗਾਅ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪਲ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਹੀਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਇੱਟ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਨਿੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਤੱਕ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।



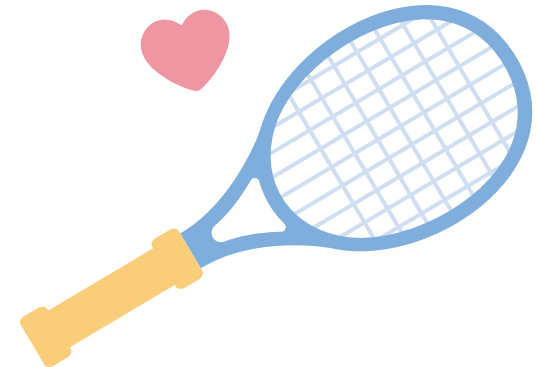
ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਸੇਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸੈੱਲਫੋਨ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਫੋਕਸ ਕਰ ਸਕੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਵੱਜੋ ਦੇ ਕੇ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੀਬਰ ਰੋਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ, ਰੋਣਾ ਦੇਖੋ।





ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਇੱਕ ਚਮਕੀਲਾ ਰੰਗ, ਇੱਕ ਗੁਦਗੁਦਾ ਕੁੱਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਪਰੀਆ ਹੈ।
- ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਕੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਮੁਸਕਰਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੁਟਕੁੰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਗੁਟਕੁੰ ਕਰੋ।
- ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ।
- ਗਾਣੇ ਗਾਓ।
- ਝਾਤ (ਪੀਕ-ਅ-ਬੂ) ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਲ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਫੇ ਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਵਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਬੋਲੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਫੜੋ, ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰੋ।



ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਬਰੇਨ ਬਿਲਡਰ ਡਾੱਬੋ ਦੇਖੋ।



ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਆਮ ਮੀਲਪੱਥਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 15 ਘੰਟੇ ਸੌਂਵੇਗਾ। ਉਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ।

1^{ਵਾਂ} ਮਹੀਨਾ

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਵੱਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 120 ਤੋਂ 240 ਗ੍ਰਾਮ (¼ ਤੋਂ ½ ਪਾਊਂਡ) ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਚੌਂਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

2^{ਵਾਂ} ਮਹੀਨਾ

- ਟੰਮੀ ਤੇ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਸਿਰ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਰਸਤੇ ਤੱਕ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਲਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਅਗੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਪਕੜਦਾ ਹੈ

3^{ਵਾਂ} ਮਹੀਨਾ

- ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ
- ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾ ਕੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ
- ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਭਾਰ ਸਹਾਰਦਾ ਹੈ
- ਪਹਿਲਾ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ

4^{ਵਾਂ} ਮਹੀਨਾ

- ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਅਗੇ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਵਾਂ ਟੇਕ ਕੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ

5^{ਵਾਂ} ਮਹੀਨਾ

- ਅਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਮੁੜਦਾ ਹੈ
- ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਹੈ
- ਫਰਸ਼ ਤੇ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਕੇ ਅਗੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ
- ਚੰਗੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਅਗੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

6^{ਵਾਂ} ਮਹੀਨਾ

- ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਟੇਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਦੇਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜਦਾ ਹੈ
- ਭਾਰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਹਨੇਰੇ, ਦਾ ਫਰਕ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ 18 ਤੋਂ 45 cm (7 ਤੋਂ 18 ਇੰਚ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਖਤਰਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਵੇਗਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਦਿਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਿਗਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਹਨ।



ਬ੍ਰੇਨ ਬਿਲਡਰ

- ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਉੱਜਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਦੇ ਦਿਖਾਓ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦਿਓ।
- ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਅਗੇ ਖੇਡੋ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਚਮੜੀ- ਨਾਲ- ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੈਰ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨਾਂ ਅਤੇ ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ (ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੇਖੋ)।

ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧ ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਲਗਾਅ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇਖੋ)।

1^{ਲਾ} ਮਹੀਨਾ

- ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਰੋਂਦਾ ਹੈ
- ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਰੋਣਾ ਦੇਖੋ)

2^{ਵਾ} ਮਹੀਨਾ

- ਚਿਹਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਵਾਪਸ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਰੋਂਦਾ ਹੈ
- ਰੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

3^{ਵਾ} ਮਹੀਨਾ

- ਉੱਚੀ ਹੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਜਨਬੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਨਿਰੰਤਰ ਰੋਣਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

4^{ਵਾ} ਮਹੀਨਾ

- ਗੁਦਗੁਦੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹੱਸਦਾ ਹੈ
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- "ਮੈਨੂੰ ਚੁੱਕੋ" ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਮਾਜਕ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਲ ਮੋੜਦਾ ਹੈ

5^{ਵਾ} ਮਹੀਨਾ

- ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਧਕੇਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ

6^{ਵਾ} ਮਹੀਨਾ

- ਮੂਡ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਮੀਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਡਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ



ਬ੍ਰੇਨ ਬਿਲਡਰ

- ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਫੜੋ, ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ।



ਖਤਰਾ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ, ਰੁਝ ਹੀ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ, ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ, ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਦੇ ਰੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿਖੇ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੱਫੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਰੋਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਮੇਰੀ ਸੱਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਵਿਗਾੜ ਰਹੇ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕੁੜੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ "ਗੱਲ" ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ।

1^{ਲਾ} ਮਹੀਨਾ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਰੇਕੇ "ਗੱਲ" ਕਰਦਾ ਹੈ

2^{ਲਾ} ਮਹੀਨਾ

- ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਖੋਜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ - ਗੜਗੜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੂਕਦਾ ਅਤੇ ਚਿਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ

3^{ਲਾ} ਮਹੀਨਾ

- ਸਵਰਾਂ (vowel) ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ("ਆਹ")
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਉਸਦਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗ ਦਾ ਰੋਣਾ ਹੈ

4^{ਲਾ} ਮਹੀਨਾ

- ਬੜਬੜ ਕਰਦਾ ਹੈ (babbling) ("ਬਾ-ਬਾ")
- ਚਿਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

5^{ਲਾ} ਮਹੀਨਾ

- ਸਿਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲ ਮੋੜਦਾ ਹੈ

6^{ਲਾ} ਮਹੀਨਾ

- ਹੋਰ ਲੰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਵਿਧ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਾਲੀਅਮ (volumes) ਅਤੇ ਪਿੱਚ ਅਜਮਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨਾਲ ਫੂਕਣ ਵਾਲੀਆਂ (sputtering) ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ "ਗੱਲ" ਕਰਦਾ ਹੈ



ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ? ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਹਰ ਬੱਚਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਕਰੜਾ ਜਾਂ ਪਿਲਪਿਲਾ (floppy) ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚਿਹਰੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚੁਪ ਅਤੇ ਅਚਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੁਟਵੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬ੍ਰੈਨ ਬਿਲਡਰ

- ਪੜ੍ਹੋ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਾਣੇ ਗਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰਿੰਗ ਵੇਲੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਸਦੇ ਕੂਕਣ ਅਤੇ ਬੜਬੜ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦੇਹਰਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ (Breastfeed) ਕਿਉਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨੇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ:

- ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੇਸ਼ਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਪੇਸ਼ਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇ
- ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਦਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਡਨ ਇਨਫੈਟ ਡੇਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼) (ਨੀਂਦ ਦੇਖੇ)
- ਖੰਘਾਂ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਨਸੂਨੀਆ
- ਕੰਨ ਦੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਗਾੜ
- ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦੂਸਰੇ ਮੁੱਦੇ
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਲੂਕੀਮੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ, ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਾਧਨ ਭਾਗ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ (breastfeeding)

ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ (breastfed) ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਸਿੰਗ (nursing) ਜਾਂ ਚੈਸਟਫੀਡਿੰਗ (chestfeeding) ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ (Breastfeed) ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਦਿਨ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਲਈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਜਾਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਫੜਨਾ (ਲੈਚ ਕਰਨਾ) ਹੈ
- ਵੀਡਿਓ ਦੇਖਣਾ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਚੁੱਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੈਫੇ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾ ਲੇਸ਼ ਲੀਗ (La Leche League) (lllc.ca) ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਨਸਲਟੈਂਟਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (British Columbia Lactation Consultants Association (bclca.ca)) ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੋਚ ਲੱਭਣਾ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ (ਸਾਧਨ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)

ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਫੀਡਿੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਚਮੜੀ - ਦੇ ਨਾਲ- ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਬਿਨਾਂ ਵਿਘਨ ਦੇ ਚਮੜੀ - ਦੇ ਨਾਲ- ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਹ ਸੰਪਰਕ - ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ - ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਫੀਡ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤਲਾਸ਼ੇਗੀ। ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੋਲੋਸਟਰਮ (colostrum) ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਦੇਖੋ)। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮੂਧ

ਦੁੱਧ ਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ, ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਮੁੱਦੇ ਦੇਖੋ)।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜਨਾ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੀ ਹੈ
- ਉਸਦੇ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਕਦੋਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ
- ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਣ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ
- ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ – ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ)।

ਕੋਲੋਸਟਰਮ (colostrum) ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ, ਐਂਟੀਬੋਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ। ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਚਨ ਟ੍ਰੈਕ ਤੇ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਟੱਟੀ ("ਮੈਕੋਨਿਯਮ" - meconium) ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਥੀ
- ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ
- ਤੁਹਾਡੀ ਡੂਲਾ (doula)
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਨਸਲਟੈਂਟਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (bclca.ca)
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ)
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ
- ਪੇਰੈਂਟ-ਟੂ-ਪੇਰੈਂਟ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾ ਲੇਸ਼ ਲੀਗ (La Leche League (lllc.ca)) ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕੈਫੇ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਫੁੱਲ-ਟਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ 400 IU ਪੂਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- **ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਨੈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਤਰਲ ਪੀਣੇ** ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸੇ ਹੋ
- **ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ** (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਦੇਖੋ)
- **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਪੂਰਕ ਲੈਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ**
- ਆਪਣੇ, ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ **ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ**
- **ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ** ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਨਾ ਰੋਕੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਲੈਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਿਓ।
- ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ

ਕਿਹੜੀ ਛਾਤੀ?

ਉਸ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਫੀਡਿੰਗ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ?

ਉਸਦੇ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਗੇਗਾ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ - ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ। ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੱਕ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਫੀਡਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਘਟੇਗੀ, ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਲੰਬੇ ਅੰਤਰਾਲ ਹੋਣਗੇ।

ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- "ਰੂਟ" (root) ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਤਲਾਸ਼ ਰਿਹਾ ਹੈ)
- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਟ ਜਾਂ ਚੂਸ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀਆਂ ਬਾਰਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਮੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਰੋਣਾ ਭੁੱਖ ਦਾ ਲੇਟ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕੜਨ (ਲੈਚ) ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ।

ਕਲਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ (cluster feeding) ਕੀ ਹੈ?

ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਧੇ ਦੇ ਉਛਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਲਸਟਰ ਫੀਡ ਕਰੇਗਾ।

ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਘੜੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਉਹ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਕੋਲ ਲਿਆਓ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੀਡ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ, ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ - ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੇਵਲ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਫੜਨ ਲਈ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਡਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਪੀਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ

ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਾਰੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸ ਦੇ ਚਾਹੁਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਦੇਖੋ)।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ
- ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਦੇਖੋ)।
- ਹਰ ਫੀਡਿੰਗ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਬਦਲ ਕੇ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛਾਤੀ ਬੱਚਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜਦਾ ਹੈ
- ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਿਗਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ
- ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਕਰਕੇ (ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)।

ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਫੀਡਿੰਗ ਤੱਕ ਛਾਤੀਆਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੁੱਖ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ, ਉਹ ਲੈ ਲੈਣਗੇ ਜਿਸਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ - ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬੰਟੇ ਦੇ ਮਾਪ ਦਾ, ਅਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਦੇ ਮਾਪ ਦਾ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ, ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਾਣਾ ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਕੁਝ ਘਟਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ - ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ 7 ਤੋਂ 10%, ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੱਧ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਆਈਵੀ (IV) ਤਰਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੀ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਹ ਭਾਰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 120-240 ਗ੍ਰਾਮ (¼-½ ਪੌਂਡ) ਵੱਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ, ਲਗਭਗ 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਭਾਰ ਦੇ 10% ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਘਾਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

ਚੰਗੀ ਅਵਸਥਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਪਕੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਰਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਕੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋਵੇ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਤੇ ਪਕੜ ਕੇ
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਵਰਤ ਕੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਸਟੂਲ ਵਰਤ ਕੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਰ੍ਹਾਣਾ ਰੱਖ ਕੇ
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇ ਕੇ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ)
- ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ
- ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਜਾਓਗੇ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।



ਪੰਘੂੜਾ (Cradle)



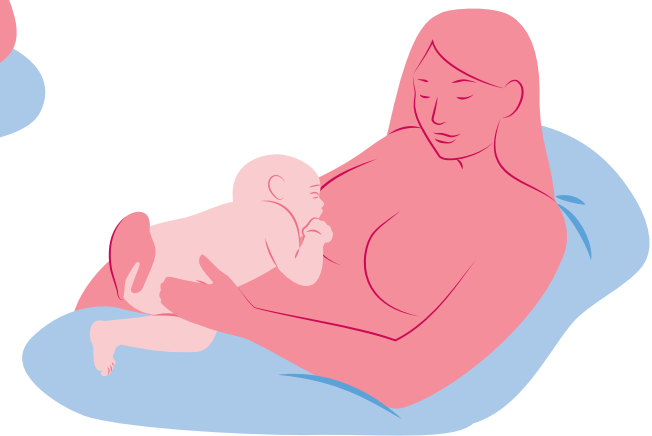
ਸੋਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪੰਘੂੜਾ



ਫੁੱਟਬੋਲ ਹੋਲਡ



ਪਾਸੇ ਤੇ ਲੇਟਣਾ (Side-lying)



ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ (ਲੈਚਿੰਗ ਐਨ)

ਲੈਚ (latch) ਕੀ ਹੈ?

ਉਹ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਫੀਡਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਲੈਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੂਸਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਲੈਚ ਹੋਣਾ ਹੈ।



ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਕੜਨਾ ਹੈ

- ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਬਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਤੇ ਪਕੜੋ। ਉਸਦੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਲ ਮੋੜੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਉਸਦੇ ਕੁੱਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਰੀਓਲਾ (areola) (ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਰੰਗਦਾਰ ਖੇਤਰ) ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਵਲ ਪੁਆਇੰਟ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਚੌੜਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਉਬਾਸੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ।
- ਉਸਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਅਰੀਓਲਾ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਜੀਭ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਮੂੰਹ ਭਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਪਕੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਸਦਾ ਥਲੇ ਵਾਲਾ ਜਬੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਰੀਓਲਾ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਉਪਰਲੇ ਜਬੜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਢਕਦਾ ਹੈ।



ਸਟੈਪ 1



ਸਟੈਪ 2

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕੜਨਾ (ਲੈਚ ਕਰਨਾ):

- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਖਾਵਾਂ
- ✓ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਨੱਕ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਥਲੇ ਵਾਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਬਾਹਰ ਵਲ ਨੂੰ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (flares out) (ਪਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਾ ਸਕੋ)
- ✓ ਗਲ੍ਹਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਗੋਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ✓ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਸ਼ਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੂਸਣ ਦੇ ਬਰਸਟ
- ✓ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿਸਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ
- ✓ ਨਿੱਪਲ ਉਸਦੇ ਆਮ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੋਲ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਲੰਬਾ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ "ਕਾ" (ca) ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਬੱਚਾ ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਵਰਤਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਗੀਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕੜਨਾ (ਲੈਚ ਕਰਨਾ):

- ✗ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਪਲ
- ✗ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿੱਪਲ ਚਪਟਾ ਜਾਂ ਬਦਸ਼ਕਲ ਹੈ
- ✗ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜਾਂ, ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਪੀੜਾਦਾਇਕ
- ✗ ਕਲਿਕਿੰਗ ਜਾਂ ਸਮੈਕਿੰਗ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ✗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੈਚ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਾਫ ਉਂਗਲ ਪਾਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। ਚੂਸਣ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਥਲੇ ਵਲ ਖਿੱਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਲੈਟਿੰਗ ਡਾਊਨ (Letting Down)

ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ (let-down) ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ (ducts) ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦਾ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੂਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ।

ਜੇ ਦੁੱਧ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ-ਪੈਡ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨਾ ਅਜਮਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਹੌਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ
- ਨਿਜੀ, ਸਾਂਤ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ
- ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਕਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ
- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖ ਕੇ

ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਕਿਉਂ ਦੁਆਉਣਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਥੁੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਡਕਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।



ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਦੁਆਉਣਾ ਹੈ

1. ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੀ।
2. ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾ ਤਲਾਸ਼ੋ:
 - ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਓ, ਜਾਂ
 - ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਧਾ ਪਕੜੋ, ਜਾਂ
 - ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਪਾਸੇ ਵਲ ਨੂੰ ਬਿਠਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।
3. ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਥਪਕਾਓ। (ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਥਪਕਾਉਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਹੁਣੇ ਪੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਥੁੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।)

ਜੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਕੀ ਹੈ?

ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਜਿਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਚਮਚ, ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਰਗੜਨ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਂਚ ਕਰ ਸਕੇ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੋਗੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏਗਾ
- ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (prematurely) ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਲਦੀ ਹੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੋਲੈਸਟਰਮ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਸਿੱਖ ਕੇ
- ਅਕਸਰ ਹੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ
- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜ ਕੇ
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ (ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਮੁੱਦੇ ਦੇਖੋ)

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ (How to Express Your Milk)

ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਹੱਥ ਨਾਲ
2. ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਪੰਪ ਨਾਲ
3. ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਦੇ ਨਾਲ

ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਅ:

- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਰੋਵੋ।
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੁਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਹੀ ਬੂੰਦਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਘਾ, ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਨਿੱਘਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹੀ, ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੋਲੈਸਟਰਮ - ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ, ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਦੁੱਧ - ਕੱਢਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਰਤਣਾ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਤੇ ਪਕੜੋ।
3. ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2½ ਤੋਂ 4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1 ਤੋਂ 1½ ਇੰਚ) ਪਿੱਛੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਇੱਕ ਚੌੜੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਸਾਫ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੈਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਥਲੇ ਰੱਖੋ।
6. ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਿਵਾਰ ਵਲ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਬੇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਦਬਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ।
7. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਉਸੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਓ।
8. ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਬਦਲੋ।

ਪੰਪ ਵਰਤਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੌਡ ਪੰਪ ਜਾਂ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਸ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਰਤੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਣ, ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਵਰਤਿਆ ਹੋਇਆ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੰਪਾਂ ਨੂੰ ਰੇਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੰਨਾਂ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ - ਆਮਤੌਰ ਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ - ਵਿੱਚ ਜੰਮ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਕੂਲਰ ਅਤੇ ਜੰਮਾਏ ਗਏ ਜੈਲ ਪੈਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢੇ ਗਏ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੈਲ ਪੈਕ ਵਰਤੋ - ਆਮ ਬਰਫ਼ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜੀ ਉਨੀ ਠੰਡੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੈਲ ਪੈਕ ਦੁੱਧ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੂਲਰ ਨੂੰ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢੇ ਗਏ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਮਾਪ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼, ਫੂਡ-ਗ੍ਰੇਡ, ਬੀਪੀਏ-ਰਹਿਤ ਬੈਰਾਂ ਜਾਂ ਢਕਣਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਾਲੇ ਲਾਈਨਰ, ਜਿਹੜੇ ਫਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਵਰਤੋ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਲਈ ਜੰਮਣ ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੂ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੋ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮਪਾਰਟਮੈਂਟ (ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ) ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਜੰਮਾਇਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਨਵੇਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢੇ ਗਏ ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?*

	ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ	ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਇਆ ਗਿਆ, ਪਰ ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ
ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 20°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (68°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)	6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ	4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ
ਫਰਿਜ਼ 0 ਤੋਂ 4°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (32 ਤੋਂ 39°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)	5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ	24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ
ਫਰੀਜ਼ਰ (ਫਰਿਜ਼ ਤੋਂ ਵਖਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਾਲਾ ਫਰੀਜ਼ਰ) -18°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (-0.4°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)	6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	ਮੁੜ ਕੇ ਫਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ
ਡੀਪ ਫਰੀਜ਼ਰ -20°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (-4°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)	12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	

*ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕੇਵਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੁੱਲ-ਟਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਧਰੇ ਛੋਟੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਛੋਟੇ, ਸਾਫ਼, ਬੀਪੀਏ-ਰਹਿਤ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੂਸਰੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਥਲੇ ਟਕ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੇ ਗਏ (Expressed) ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇੱਕ ਗਲਾਸ
- ਇੱਕ ਕੱਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਮਾਪਣ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਕੱਪ
- ਇੱਕ ਚਮਚ
- ਕੱਚ ਜਾਂ ਬੀਪੀਏ-ਰਹਿਤ ਸਖਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਬੋਤਲ

ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪੰਪ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ (ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੇਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)। ਲੇਬਲ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਤਰੀਕ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋ। ਫੀਡਿੰਗ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੋਈ ਵੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਜੰਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ

ਜੰਮਾਏ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਨਲਕੇ ਦੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਸਾਫ਼ ਕਟੋਰੇ ਜਾਂ ਮਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਦੇ ਢਕਣ ਜਾਂ ਬੈਗ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਪਿਘਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਖੁਮਾਓ। ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਿਘਲਾਓ ਜਿੰਨੇ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਨਲਕੇ ਦੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਸਾਫ਼ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਦੇ ਢਕਣ, ਬੈਗ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾ ਦਿਓ।



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਟੋਵ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਉਹ ਅਸਮਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਪਾਰਕ ਮਿਲਕ ਵੈਰਮਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ • ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਅੜਜਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਧੀਰਜ, ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ – ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ – ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਮੇਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਸੀ। ਮੈਂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾਤਾ ਜਿਸ ਨੇ ਸਮਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਦਰਦ ਭੁੱਲ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ।

ਜਲਨ (Soreness)

ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਨਿੱਪਲ

ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜਨਾ (A deep latch) ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਜਲਨ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਖਰਾਬ ਹਨ (ਦਰਾੜਾਂ ਵਾਲੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਪੜੀ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਹਨ), ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੈਚ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ (ਲੈਚਿੰਗ ਐਨ ਦੇਖੋ)
- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਣਾ, ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਣ ਦੇਣਾ
- ਉਸਦੇ ਰੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ-ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਦੇਖੋ) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜਲਨ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ

ਭਾਰੀਆਂ, ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਛਾਤੀਆਂ (“ਅਤਿਪੂਰਣ”)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਮਿਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰੀ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਚਪਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ - ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਮੇਤ, ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਰੀਓਲਾ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ
- ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲੇਟ ਕੇ “ਉਲਟਾ ਦਬਾਅ” ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ - ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤਦਿਆਂ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋਏ - ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਪਰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਰੀਓਲਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੰਧ ਵੱਲ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, 50 ਤੱਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ, ਲੈਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਆਇਸ ਪੈਕ ਰੱਖਣਾ (ਪਰ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੀਂ)
- ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਗਰਮ, ਗਿੱਲੇ ਵੈਸ਼ਕਲੈਥ ਰੱਖਣਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਧ ਭਰੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਛਾਤੀ ਤੇ ਲਾਲ, ਜਲਨ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ (“ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਡਕਟ” - plugged duct)

ਜੇ ਇੱਕ ਮਿਲਕ ਡਕਟ (ਉਹ ਚੈਨਲ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਇੱਕ ਸੋਜ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਖੇਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਡਕਟ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਡਕਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ - ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਮੇਤ, ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜਣਾ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਰਤਣਾ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇਖੋ) ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਗਰਮ, ਗਿੱਲੇ ਵੈਸ਼ਕਲੈਥ ਰੱਖਣਾ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ - ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਵਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਪਾਸੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜੇ ਵੀ ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਦੇਖੋ)
- ਜੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ

ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਫਲੂ-ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ("ਮੈਸਟਾਈਟਿਸ"- mastitis)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਸਖਤ, ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ, ਗਰਮ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਅਜੇ ਵੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ:

- ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਦੇ ਹੋਏ - ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਮੇਤ, ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ
- ਪਹਿਲਾਂ ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ, ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜ ਕੇ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਲੈਚਿੰਗ ਐਨ ਦੇਖੋ)
- "ਛਾਤੀ ਤੇ ਲਾਲ, ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ" ਲਈ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਸਟਾਈਟਿਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ, ਹੋਰ ਤਰਲ ਪੀ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਛਾਤੀ ਤੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪੈਕ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਨਿੱਪਲ ਜਾਂ ਅਰਿਓਲਾ ਤੇ ਰੈਸ ("ਥਰਸ")

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਜਲਨ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਰਿਓਲਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਰੰਗਦਾਰ ਖੇਤਰ) ਤੇ ਰੈਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੀਸਟ ਦਾ ਵਿਗਾੜ, ("ਥਰਸ") ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਫੇਦ ਪੈਚ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਡਾਇਪਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰੈਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੈਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਦੇਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਫੰਗਲ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਥਾਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਧੋ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਧੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹੋ
- ਸੂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ
- ਕੇਵਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਾਈਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੈਡ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੈਡ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਫੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।



ਖਤਰਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਡੀਨ ਜਾਂ ਕੋਡੀਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਟਾਇਲੇਨੋਲ 3) ਨਾ ਲਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਇੱਕ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਤੇ ਦੁੱਧ ਕਢ ਕੇ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਵਗਦਾ ਹੋਇਆ ਰੱਖੋ।
- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਫੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਰਗੜੋ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਢਿੱਲੇ ਢਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਪ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾ ਪਹਿਨੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸਿੰਗ ਪੈਡ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਿਓ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਲਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕੁਝ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਕੇ, ਸੁਣਕੇ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਚਪਟੇ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਧਸੇ ਨਿੱਪਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਅੰਦਰ ਧਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਉਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗੇ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਜਮਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਢਣ ਲਈ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨੂੰ ਲੈ ਸੈਟਿੰਗ ਤੇ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਅਜੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜ ਲੈਣ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਦਿਓ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਪਲਾਂਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਟੈਪ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਅਤੇ ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਚੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਰਿਓਲਾ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਤੂਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਘੱਟ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਲਈ ਸਾਧਨ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਟੰਗ-ਟਾਈ (Tongue-tie)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਭ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਾ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜਮਾਓ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਟੰਗ-ਟਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ; ਜੇ ਉਹ ਫੀਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਟੰਗ-ਟਾਈ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਥੁੱਕ ਕੇ ਕਢਣਾ (Spitting up)

ਫੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੁੱਕ ਕੇ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਕਢਣਾ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇਖੋ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਸਦਮਾ

ਸਦਮੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰਾਂ ਲਈ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਛੱਡ ਦੇਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਗਲੀ ਫੀਡਿੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ **ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।**



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਜਿਹੜੀ ਮੈਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਹਨ। ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਕ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps ਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ, ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਹੱਕ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣ ਜਾਂ ਢਕਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਲਜੀਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਛਾਤੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਅਜਮਾਓ

ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਕਵਰ ਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ✓ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ (ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ)
- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭੁੱਖੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ
- ✓ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ
- ✓ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ਚੁਰਾਈਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚੀਜ਼, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਹਾਂ ਅਤੇ ਸੂਸ਼ੀ, ਸਭ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਹਨ।

ਪਰ, ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਅਜੇ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ✗ ਪਾਰੇ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ
- ✗ ਵੱਧ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
- ✗ ਸ਼ਰਾਬ



ਕੈਫੀਨ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਜੇ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਕੋਡੀਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਟਾਇਲੇਨੋਲ 3, ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜੇ ਕੋਈ ਦਵਾਈ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਇੱਕ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਕੈਫੀਨ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਕੈਫੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਬੱਚੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਫੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੀ ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ - ਕਾਫੀ ਦੇ ਲਗਭਗ 1½ ਮੱਗ ਜਾਂ ਚਾਹ ਦੇ 4 ਛੋਟੇ ਕੱਪ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ, ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਉਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ - ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਪਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨੇਕ ਮਾਵਾਂ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰੀਫਲੈਕਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ, ਦਮੇ ਅਤੇ ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼ - SIDS) (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਕੋ
- ਘੱਟ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਕੋ ਜਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚ ਵਰਤ ਕੇ
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ - ਰਹਿਤ ਰੱਖ ਕੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲ ਕੇ
- ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਕੋ, ਅਜਿਹੀ ਜੈਕਟ ਪਹਿਨ ਕੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਕੇ (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ)

ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, quitnow.ca 'ਤੇ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸੋਲਵੈਂਟਾਂ ਵਰਗੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੀਣਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ, ਉਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਣੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓਗੇ। ਡ੍ਰਿੰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪ੍ਰਤੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪੰਪ ਕਰਨਾ, ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਆਰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਪੀਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡ੍ਰਿੰਕ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੰਪ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਜੇ ਮੈਂ ਕੈਨੇਬਿਸ (ਮੈਰੂਆਨਾ - Marijuana) ਵਰਤਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਿਚਲੀ ਟੀਐਚਸੀ (THC) 30 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਐਚਸੀ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਢਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ("ਪੰਪਿੰਗ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਪਿੰਗ") ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਜੇ ਇਹ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਸੀਬੀਡੀ (CBD) ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਬਿਸ:

- 30 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਟੀਐਚਸੀ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੈਨੇਬਿਸ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋ
- ਕੈਨੇਬਿਸ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਘੱਟ-ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਬੀਡੀ (CBD) ਦੇ ਉੱਚੇ ਲੈਵਲ ਅਤੇ ਟੀਐਚਸੀ (THC) ਦੇ ਘੱਟ ਲੈਵਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਕੇਵਲ ਸੀਬੀਡੀ (CBD) ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੜਕ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ (ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼) ਵਰਤਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਖਤਰਾ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਨੇਬਿਸ, ਤੰਬਾਕੂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਸਭ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਖੋ)।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ

ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਨਿਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪੂਰਕ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ, ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣਾ।

ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ

ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ

ਅਜਮਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੂਰਕ, ਜੋ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ:

1^{ਕੀ ਚੋਣ}: ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ, ਤਾਜ਼ਾ ਹੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

2^{ਕੀ ਚੋਣ}: ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਜੰਮਾਇਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ, ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਘਲਾਇਆ ਗਿਆ

3^{ਕੀ ਚੋਣ}: ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਪੈਰਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ

4^{ਕੀ ਚੋਣ}: ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਿਹੜਾ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਅਧਾਰਤ ਹੈ (ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇਖੋ)

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ - ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਜੰਮਾਇਆ ਗਿਆ (ਜਦੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ) - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਵਿਕਲਪ 1 - ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਪੈਰਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ

ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਕੋਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘੱਟ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਕੀ ਹੈ?

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਕੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਪੈਰਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਵਿਕਲਪ 2 - ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਕੋਲੋਂ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਅਧਾਰਤ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮੂਲਾ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਤਰਲ, ਗਾੜ੍ਹਾ (concentrated) ਤਰਲ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਜਨਮ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਜੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦਾ ਭਾਰ 2,500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤੋ - ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ। ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੀਡ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕਰਕੇ ਅਤਿਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੀਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਚਾਹੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ, ਫਾਰਮੂਲੇ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਉਨਾਂ ਦੁੱਧ ਦਿਓ ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਚਮਚ ਜਾਂ ਢਕਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੱਪ ਵਰਤੇ, ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਨਹੀਂ। ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਫੀਡਿੰਗ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, bcwomensmilkbank.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 604-875-3743 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ("ਹਾਈ-ਤੋਂ-ਹਾਈ") ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਦੁੱਧ-ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਸਮੂਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਕੀਨ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪੇਸ਼ਚਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।

ਅਜਿਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਪ ਕਾਫੀ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲੋਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਨੋਰਥ ਅਮੇਰਿਕਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ਚਰਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ?

- ਕਿਉਂਕਿ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਕੀਨ ਜਾਂ ਪੈਚਚਰਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
- ਵਾਇਰਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹਨ।
 - ਜੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਜਾਂ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਉਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਕੈਫੀਨ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦੇਖੋ)।
 - ਜੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਸਕੀਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਪਾਣੀ, ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋਖਣ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਨਾ ਖਰੀਦ ਕੇ
 - ਆਪਣੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਤਾ ਕਰਕੇ
 - ਕੇਵਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤ ਕੇ
 - ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਕੇ
 - ਆਪਣੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ, ਆਮ੍ਰੇ-ਸਾਮ੍ਰਾਣ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ
 - ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ, ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
 - ਸਿੱਖ ਕੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਦੇਖੋ)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਗਿਟ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ("ਫਲੈਸ਼ ਗੀਟਿੰਗ") ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖਰਤਨਾਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਏ ਜਾਣਾ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, perinatal-servicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੀਡ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ, ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੂਚਿਤ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਲਾਭਾਂ, ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਿਸਮ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਐਂਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਿਡਿਆਡਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਔਫ ਹੈਲਥ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪਿਲਾਓ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਨਸਲਟੈਂਟਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (bclca.ca) ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੋਚ ਲੱਭੋ

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਲਈ ਜਾਂਚਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਲਈ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਗਾਇਬ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਉਤਪਾਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਰਿਕੋਲਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚਣ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਅਲਰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ, healthycanadians.gc.ca ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹੈਲਥ ਰਿਸਕਸ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਵੈੱਬਪੇਜ ਤੇ ਜਾਓ।



ਖਤਰਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕਿਸਮਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ (ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਅਧਾਰਤ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ)। ਦੂਸਰੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਉਹ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਦੇ ਵੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ:

- ✗ ਇਵੇਪੋਰੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਗੜਾ (condensed) ਦੁੱਧ
- ✗ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਕਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ (ਕੇਵਲ 9 ਤੋਂ 12 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਹੀ ਹੈ)
- ✗ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ "ਦੁੱਧ," ਜਿਵੇਂ ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
- ✗ ਦੂਸਰੇ "ਦੁੱਧ," ਜਿਵੇਂ ਚਾਵਲ, ਆਲੂ, ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਹੈਂਪ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਮਸ਼ੀਨ ਵਰਤਣਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੋਈ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਵੰਡੇ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੀਡ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਪਰੇਮਪੂਰਣ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂਗਨੀਜ਼ (manganese) ਦਾ ਲੈਵਲ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ ਵਰਤੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਬਦਰੰਗ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts ਤੇ ਜਾਓ



ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਨਾਵਟੀ ਨਿੱਪਲਾਂ, ਰਿੰਗ, ਕੈਪ, ਡਿਸਕਾਂ, ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ, ਕੈਨ ਓਪਨਰ, ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਚਿਮਟੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ - ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਸਵੇਸ਼ਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

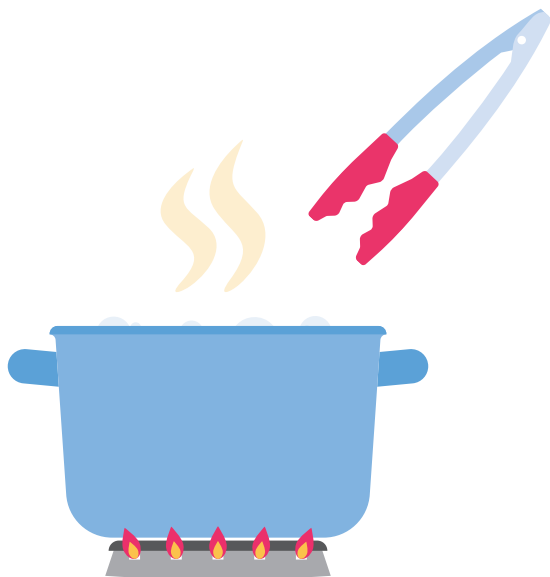
ਪਹਿਲਾਂ - ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. ਸਿੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ ਡਿਸਕਲੈੱਥ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
3. ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (5 ਮਿ ਲੀ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੇਬਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਪ੍ਰੇ ਡਿਸਕਲੈੱਥ ਵਿੱਚ 3 ਕੱਪ (750 ਮਿ ਲੀ) ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਸਪ੍ਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।
4. ਸਿੱਕ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ।
5. ਬੱਚੇ ਦੇ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
6. ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟੀ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਸਾਫ ਬਰਸ ਨਾਲ ਰਗੜੋ।
7. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੰਗਾਲੋ ਅਤੇ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਫਿਰ - ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ:

1. ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਸਾਫ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਹਵਾ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।
2. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਤੇ ਲਿਆਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਢਕੇ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਲਣ ਦਿਓ।
3. ਚਿਮਟੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਢੋ। ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।
4. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਰੱਖੋ।
5. ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਇੱਕ ਸਾਫ, ਸੁੱਕੇ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਹੋਇਆ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਕਿਟਾਊ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 2 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ:

- ✓ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ✓ ਚਮਚ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ✓ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਆਦਤਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਫੀਡਿੰਗ ਚੇਅਰ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਰਗੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਪਰੇਸ਼ੇ, ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਉਬਕਾਈ (Gagging) ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰਿਫਲੈਕਸ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਬਕਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਅਜਮਾਉਣ ਲਈ ਡਰਾ ਦਿਓ।



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਿਦ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਹ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਕਰਕੇ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ (botulism), ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ

ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਆਇਰਨ-ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਮੀਟ, ਕੇਂਡ ਅਤੇ ਹੈਲੀਬਟ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਫੇਹਿਆ ਗਿਆ ਅੰਡਾ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਟੇਫੂ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ।

ਮੀਟ

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਉਹ ਨਮ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਅਜਮਾਓ:

- ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ, ਫੇਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰੀ (gravy) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ
- ਉਸਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਨਾ (shredding), ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਪਰੇਸਣਾ
- ਵਾਈਟ-ਮੀਟ ਚਿਕਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡਾਰਕ ਮੀਟ ਵਰਤਣਾ
- ਮੱਛੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਢਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ

ਪੂਰੇ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ 82°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (180°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਮੀਟਾਂ (ਗੋਮ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸੈੱਲਫਿੱਸ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਣ ਤੱਕ - 74°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਪਕਾਓ। ਰਸ ਗੁਲਾਬੀ ਦੀ ਝਲਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਊਰੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ। ਨਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫੇਹਿਆ, ਪੀਸਿਆ, ਬਰੀਕੀ

ਨਾਲ ਕੀਮਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂ ਪਿਊਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂ ਭੁਰਜੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਅੰਡਾ, ਟੇਫੂ, ਮੱਛੀ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਰਮ ਫਲ, ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚੀਜ਼ ਅਜਮਾਓ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

- ਕਾਉਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 3 ਕੱਪ (750 ਮਿਲੀ) ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (5 ਮਿਲੀ) ਮਿਲਾਈ ਬਲੀਚ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।
- ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਰੇਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ। ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ ਕਰੋ ਅਤੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।



ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

- ਇਕਸਾਰ ਗਰਮ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹਿਲਾਓ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਚੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਬੇਤਲਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਨਾ ਵਰਤੋ; ਉਸਦੇ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਕੱਚ ਜਾਂ ਸੀਰੈਮਿਕ (ceramic) ਕਟੋਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਕੇਵਲ "ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਸੇਫ" ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੈੱਪ ਵਰਤੋ।
- ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ, ਦਾਗੀ ਜਾਂ ਬਦਬੂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮਝ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ (ਐਲਰਜਨ)

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ (ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ)
- ਅੰਡਾ
- ਮੂੰਗਫਲੀ
- ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ - ਜਿਵੇਂ ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ
- ਸੋਇਆ
- ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ - ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਬ ਅਤੇ ਲੈਬਸਟਰ ਵਰਗੇ ਕਰਸਟੇਸ਼ੀਅਨਜ਼
- ਕਣਕ
- ਤਿਲ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਰਜਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਚੰਬਲ (eczema), ਦਮੇ ਜਾਂ ਹੇ ਫੀਵਰ - ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ (ਐਲਰਜਨਾਂ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ - ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ), ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਦੇ ਮੱਖਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਦੇ ਪਤਲੇ ਲੰਮੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੇ ਲਗਾਈ ਗਈ ਪਤਲੀ ਪਰਤ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਅੰਡਾ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ
- ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਦਹੀ ਅਤੇ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚੀਜ਼। ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (3.25%) ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ healthlinkbc.ca ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਦੇਖੋ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਛਪਾਕੀ (Hives), ਸੋਜਸ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਰੋਸ
- ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਖੰਘਣਾ



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਕਈ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਭੋਜਨ, ਕੀੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਡੰਗਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ - ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਰੰਤ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ:

- ਮੂੰਹ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ
- ਛਪਾਕੀ (hives) ਜਿਹੜੀ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ
- ਸਾਹ ਲੈਣ, ਨਿਗਲਣ ਜਾਂ ਬੇਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਆਵਾਜ਼
- ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਘਰਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ (wheezing)
- ਫਿੱਕਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਚਿਹਰਾ ਜਾਂ ਬੁੱਲ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਓ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਕਾਫੀ ਸਾਰੀਆਂ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ
ਫਲ ਖਾਓ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ
ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ
ਆਪਣਾ ਪਸੰਦ
ਦਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਣਾਓ

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ
ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ

© 2019 ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਭਾਗ, ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਭਾਗ, ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਭਾਗ, ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਭਾਗ, ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਭਾਗ
Print: Cat.: H184-2571/2019E ISBN: 978-0-660-38759-4 PDF: Cat.: H184-2571/2019E-PDF ISBN: 978-0-660-28757-7 Pub.: 180594

Canada.ca/FoodGuide

'ਤੇ ਆਪਣੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਖੋਜੋ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ



ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਰਹੋ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪਕਾਉ



ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ



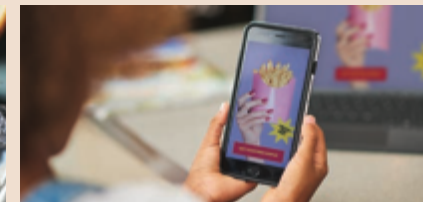
ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਓ



ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਵਰਤੋ



ਸੋਡੀਅਮ, ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ



ਫੂਡ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਸਚੇਤ ਰਹੋ



**ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।
ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ, ਕਦੋਂ, ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।**

ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨ ਰਹੋ

- ਖਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ
- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪਕਾਓ

- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ

- ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਰਵਾਇਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਓ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ।

ਕਾਫੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
ਪੇਂਦਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚੁਣੋ।

- ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।

ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਰਤੋ ਕੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਸੋਡੀਅਮ, ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹਨ
- ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਸੰਦ ਦਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਬਣਾਓ

- ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦਿਓ

ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਵਰਤੋ

ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਫੂਡ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

© ਹਰ ਮੈਜੇਸਟੀ ਦ ਕਵੀਨ ਇਨ ਰਾਇਟ ਐਂਡ ਕੋਨੇਡਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਨਿਸਟਰ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, 2019 | Cat.: H164-245/2019E-PDF | ISBN: 978-0-660-28057-8 | Pub.: 180394

ਸਾਧਨ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ

9-1-1 ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਬੀਸੀ ਪੋਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ (BC Poison Control Centre)

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-567-8911

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: dpic.org

ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ: ਏ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਗਾਈਡ ਟੂ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਯੌਰ 6-ਟੂ 36-ਮੰਥ ਓਲਡ (3^{ਰੀ} ਐਡੀਸ਼ਨ) (Toddler's First Steps: A Best Chance Guide to Parenting Your 6-to-36 Month-Old (3rd Edition))

ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ- ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, 6 ਤੋਂ 36 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps

ਕਾਪੀ ਖਰੀਦਣ ਲਈ: crownpub.bc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ ਲਈ ਸਰਚ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (HealthLink BC) ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ 130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ – ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਕਲਿਕ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ।

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ
- ਆਪਣੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ
- ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਨੇੜਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਤਲਾਸ਼ੋ
- ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਟੀਟੀਵਾਏ), ਲਈ 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ/ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਕ, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਰੇਂਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ, ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਪੇਰੈਂਟ ਅਤੇ ਇਨਫੈਂਟ ਡਰੌਪ-ਇੰਨ, ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਅਤੇ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਫੌਰ ਚਿਲਡਰਨ (Helpline for Children) ਤਿਆਗ ਦੇਣ, ਛੱਡ ਦੇਣ, ਅਣਗਹਿਲੀ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਗਿਆਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ: 310-1234 (ਕਿਸੇ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)

ਸਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: 8-1-1

ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਟੀਟੀਵਾਏ), ਲਈ 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca

ਦ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਲਾਈਨ (The Alcohol and Drug Information Referral Line) ਗੁਪਤ, ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-663-1441

ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow) 24/7 ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਰੇਂਜ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੇਚ ਛੱਡਣ ਲਈ (ਕਵਿਟ) ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਤਾਂਪਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚਾਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਗੇ।

ਫੋਨ: 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: quitnow.ca

ਸ਼ੀਵੇ (Shewey) ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ, ਪੋਸਟਨੈਟਲ ਅਤੇ ਇੰਨਫੈਂਟ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ; ਪੋਸ਼ਣ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਲੱਤਾਂ (addictions), ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸ਼ੀਵੇ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੋਸ਼ਕ ਲੰਚ, ਫੂਡ ਰੂਪਨ, ਫੂਡ ਬੈਗ, ਪੋਸ਼ਕ ਪੂਰਕ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ, ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: vnhs.net/programs/shewey

ਹਰਵੇ ਹੋਮ (Herway Home) ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਨੈਟਲ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪੋਸ਼ਣ, ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਵਕਾਲਤ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਉਟਰੀਚ।

ਫੋਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 250-519-3681

ਈਮੇਲ: herwayhome@viha.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home

ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਵਿਮਿੰਨ (Heartwood Centre for Women) ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ 30-ਬਿਸਤਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਔਰਤਾਂ ਸਮੇਤ, ਔਰਤਾਂ (19+) ਲਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ: 1-888-300-3088 ਐਕਸਟੇਨਸ਼ਨ 2032

ਈਮੇਲ: heartwood@cw.bc.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre

ਨੈਸ਼ਨਲ ਨੇਵਿਟ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਅਬਜੂਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (NNADAP)

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਦੇ 10 ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਲਗਾਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-913-0033

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ਿਅਲ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Provincial Substance Use Treatment Program)

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਿਧੀਵਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਲਾਇੰਟ 19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਪੈਟਰਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮੀਊਨਿਟੀ ਸਤਰ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 90 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੈ, 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਆਫਟਰਕੇਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program

ਸਮੋਕ-ਫ੍ਰੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੀਸੀ (Smoke-Free Housing BC)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: smokefreehousingbc.ca

ਜਨਮ ਅਤੇ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਹਾਇਤਾ

ਡੋਨਾ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ (DONA International) ਡੂਲਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਲੋਬਲ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਡੂਲਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਡੂਲਾਵਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: dona.org

ਡੂਲਾਜ਼ ਫੋਰ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Douglas for Aboriginal Families Grant Program)

ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੈਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਟੀਚਾ ਡੂਲਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਖਰਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਾਂਟ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਡੂਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ \$1,000 ਤੱਕ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 1-800-990-2432 ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ ਜਾਂ 250-388-5522

ਈਮੇਲ: doulassupport@bcaafc.com

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcaafc.com/dafgp

ਡੂਲਾ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਬੀਸੀ (Doula Services Association of BC) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਡੂਲਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪੇਰੀਨੇਟਲ (ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਨਮ, ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ, ਨੁਕਸਾਨ) ਡੂਲਾਜ਼ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ, ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਡੂਲਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcdoulas.org/find-a-doula

ਬਰਥ ਸਪੋਰਟ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/health-topics/tn9822

ਨਰਸ-ਫੈਮਲੀ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ (Nurse-Family Partnership) ਅਜਿਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthyfamiliesbc.ca/nurse-family-partnership

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਲਾ ਲੇਛ ਲੀਗ ਕੈਨੇਡਾ (La Leche League Canada) ਮਾਂ - ਤੋਂ - ਮਾਂ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ, ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: lllc.ca

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (British Columbia Lactation Consultants Association) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੋਰਡ-ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ (IBCLCs) ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ, ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bclca.ca

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪੇਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ: 8-1-1

ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਟੀਟੀਵਾਏ), ਲਈ 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/dietitian-services

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਹਾਇਕ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਚੁਣਨ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308

ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (Canada Revenue Agency) ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਟੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਟੈਕਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਲਾਭ ਅਤੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview

ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ (Child Care Service Centres) ਸਾਰੇ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ 350 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, 8:30 ਤੋਂ 4:30, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-888-338-6622

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit

ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਓਪਰੇਟਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕਿੰਨੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: health.gov.bc.ca/ccf/child_care

ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਲਾਸ਼ੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/search-for-child-care

ਬੀਸੀ ਦੀ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ (BCs Ministry of Children and Family Development) ਕੋਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਪੇਰੈਂਟਸ ਗਾਈਡ ਟੂ ਸਿਲੈਕਟਿੰਗ ਐਂਡ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ (Parents' Guide to Selecting and Monitoring Child Care) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਬਰੋਸ਼ਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/parents_guide_to_selecting_and_monitoring_child_care_in_bc_june_2016.pdf

ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਦ ਇਨਫੈਂਟ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਐਂਡ ਦ ਇਨਫੈਂਟ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਫ ਬੀਸੀ (The Infant Development Program of the Infant and Child Development Association of BC) ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ

3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਦਖਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸੰਦ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰੁਨੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਬੋਤਮ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਲਾਸ਼ਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: icdabc.ca/programs/infant-development-program

DECODA ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਖਰਤਾ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਸ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਜੁੜਾਅ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: decoda.ca/resources

ਰੈਡੀ, ਸੈੱਟ, ਲਰਨ (Ready, Set, Learn) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪਹਿਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn

ਸਟ੍ਰਾਂਗ ਸਟਾਰਟ (Strong Start) ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਨੇਡੀਅਨ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: strongstart.ca

ਚਾਇਲਡ ਸਪੋਰਟ (Child Support)

ਫੈਮਲੀ ਜਸਟਿਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Family Justice Services) ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice

ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਐਂਡ ਅਟੋਰਨੀ ਜਨਰਲ: ਫੈਮਲੀ ਮੇਨਟੇਨੈਂਸ ਏਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Ministry of Attorney General: Family Maintenance Enforcement Program) ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: fmep.gov.bc.ca/about-the-program

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਡੈਂਟਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (British Columbia Dental Association)

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-888-396-9888

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ: 604-736-7202

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcdental.org

ਬੀਸੀ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (BC Dental Hygienists' Association)

ਫੋਨ: 604-415-4559

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcdha.bc.ca

ਬੀਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Healthy Kids Program) ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ

ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਖਰਚਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-866-0800

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

Kidsmiles.ca ਬੀਸੀ ਡੈਂਟਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: kidsmiles.ca/index.htm



ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ/ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ

ਐਕਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਫੌਰ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਰਾਇਟਸ (Action Canada for Sexual Health & Rights) ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਮਨੁੱਖੀ ਹੱਕਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖੇਰਾਤੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਅਗੇ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: actioncanadashr.org/about/who-we-are

ਉਪਸ਼ਨਜ਼ ਫੌਰ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹੈਲਥ (Options for Sexual Health) ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਵਾਲੀ ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-739-7367

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ: 604-731-7803

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: optionsforsexualhealth.org

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਾਧਨ

ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਫੈਮਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ (BC Association of Family Resource Programs) ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਫੈਮਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੂਬਾਈ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: frpbc.ca

ਬੀਸੀ ਕਾਉਂਸਲ ਫੌਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ (BC Council for Families) ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 604-678-8884

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bccf.ca

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਰਿਪ੍ਰੇਜ਼ੇਨਟੇਟਿਵ ਫੌਰ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੂਥ (British Columbia Representative for Children and Youth) ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਰਿਪ੍ਰੇਜ਼ੇਨਟੇਟਿਵ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਉਹ ਜਿਹੜੇ:

- ਕੇਅਰ ਹੇਠ ਹਨ ਅਤੇ ਫੋਸਟਰ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੇਠ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਯੂਥ ਕਸਟਡੀ ਵਿੱਚ ਹਨ

ਰਿਪ੍ਰੇਜ਼ੇਨਟੇਟਿਵ ਫੌਰ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੂਥ ਲੈਜਿਸਲੇਚਰ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਅਫਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-476-3933

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: rcybc.ca

ਵਾਨਿਅਰ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਐਂਡ ਦ ਫੈਮਲੀ (Vanier Institute of the Family)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੋਜੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: vanierinstitute.ca

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਜਦੋਂ ਹਿੰਸਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ 9-1-1 ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਬੁਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫੇ ਤੇ "ਐਮਰਜੈਂਸੀ" ਹੇਠਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤਲਾਸ਼ੋ।

ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ (VictimLinkBC) ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਫੋਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-563-0808

ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ ਦਾ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਅਬਜ਼ੂਜ਼ ਰਿਸਪੌਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Women's Hospital Woman Abuse Response Program)

ਫੋਨ: 604-875-3717

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcwomens.ca/our-services/support-services

ਐਨਡਿੰਗ ਵਾਇਲੈਂਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (Ending Violence Association of British Columbia)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: endingviolence.org

ਬੀਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਐਂਡ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸਿੰਜ਼ (BC Society of Transition Houses)

ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੈਂਬਰ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੇ ਫੋਕਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਗਵਾਈ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcsth.ca

ਜੈਂਡਰ-ਬੇਸਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਨੋਲੇਜ ਸੈਂਟਰ (Gender-Based Violence Knowledge Centre)

ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-en.html

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ (Kids Help Phone)

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇਕੱਲੀ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ, 24-ਘੰਟੇ ਦੀ, ਦੇਭਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਗਿਆਤ, ਫੋਨ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-668-6868

686868 'ਤੇ HOME ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: kidshelpphone.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php

ਸਟੌਪ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ (Stop Family Violence)

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਨ-ਸਟੌਪ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਲੀਅਰਿੰਗਹਾਊਸ ਐਨ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ (National Clearinghouse on Family Violence)

ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ (kinship), ਨਿਕਟਤਾ, ਨਿਚਭਰਤਾ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਧਨ ਸੈਂਟਰ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence

ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ (VictimLinkBC) ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਬੇ ਭਰ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ। ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 110 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਕਟਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-563-0808

ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਟੀਟੀਵਾਏ), ਲਈ: 604-875-0885

ਟੈਕਸਟ: 604-836-6381

ਈਮੇਲ: VictimLinkBC@bc211.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: victimlinkbc.ca

ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ (Fathering)

ਬੀਸੀ ਕਾਉਂਸਲ ਫੋਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ (BC Council for Families) ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ, ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਕੰਮ-ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ, ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਅਕ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਮਲ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਾਧਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: dadcentral.ca

ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ

ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ (Northern Health)

ਫੋਨ: 250-565-2649

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: northernhealth.ca

ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ (Interior Health)

ਫੋਨ: 250-469-7070

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: interiorhealth.ca

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ (Island Health)

ਫੋਨ: 250-370-8699

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: islandhealth.ca

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (Vancouver Coastal Health)

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-884-0888

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ: 604-736-2033

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: vch.ca

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ (Fraser Health)

ਫੋਨ: 1-877-935-5669-ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਜਾਂ 604-587-4600

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: fraserhealth.ca

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ ਐਂਡ ਬੀਸੀ (Provincial Health Services Authority of BC)

ਫੋਨ: 604-675-7400

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: phsa.ca

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਰਲੀ ਹਿਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (British Columbia Early Hearing Program) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੂਬੇ-ਭਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program

ਟੀਕਾਕਰਨ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ਬੀਸੀ (ImmunizeBC) ਕੋਲ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: immunizebc.ca

ਬੀਸੀ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ (BC Pediatric Society) ਨਿਆਣਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcpedsa.ca/families/immunization

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਯੋਰ ਚਾਇਲਡ (Vaccination and Your Child) ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਐਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਅਨੇਕ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination_and_your_child

ਮੂਲ ਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਡੂਲਾਜ਼ ਫੋਰ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Douglas for Aboriginal Families Grant Program)

ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਟੀਚਾ ਡੂਲਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਖਰਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਾਂਟ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਡੂਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ \$1,000 ਤੱਕ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 1-800-990-2432 ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ ਜਾਂ 250-388-5522

ਈਮੇਲ: douglasupport@bcaafc.com

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcaafc.com/dafgp

ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਹੈੱਡ ਸਟਾਰਟ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਬੀਸੀ (Aboriginal Head Start Association of BC)

ਵਿੱਚ 12 ਅਰਬਨ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਹੈੱਡ ਸਟਾਰਟ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਸਾਇਟਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: ahsabc.net

ਬੀਸੀ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (BC Aboriginal Child Care Society)

ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੂਬਾਈ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: acc-society.bc.ca

ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਇਨਫੈਂਟ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Aboriginal Infant Development Program)

ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਨਿਆਇਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਸੰਗਿਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਸੀ ਇਨਫੈਂਟ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਨੰਤਰ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਫਿਸ ਐਂਡ ਦ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰ ਫੋਰ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਇਨਫੈਂਟ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ (the Office of the Provincial Advisor for Aboriginal Infant Development Programs) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-388-4881

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: aidp.bc.ca

ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਸਪੋਰਟਿਡ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ (Aboriginal Supported Child Development)

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਧ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਲੈਣ ਦੇਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਸੰਗਿਕ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: ascdp.bc.ca

ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼ (BC Association of Aboriginal Friendship Centres)

ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੇ ਲਈ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-990-2432

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcaafc.com

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ (First Nations Health Authority (FNHA))

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ, FNHA ਉਸ ਢੰਗ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੀ.ਸੀ. ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸੂਬਾਈ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿਸਟਮਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਢਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, FNHA ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਈ ਹੁਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-913-0033

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/healthy-pregnancy-and-early-infancy

ਮੇਟੀਸ ਨੇਸ਼ਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ - ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ (Métis Nation British Columbia - Children & Families)

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਸੰਗਿਕ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮੇਟੀਸ ਚਾਰਟਰਡ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਮੇਟੀਸ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: mnbca.ca/documents-resources/children-families

KUU-US ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। KUU-US ਸੇਵਾਵਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੁਆਰਾ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-588-8717

ਨੌਜਵਾਨ ਲਾਈਨ: 250-723-2040

ਬਾਲਗ ਲਾਈਨ: 250-723-4050

LGBTQ2S

ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀਸੀ (Trans Care BC) ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਟ ਅਤੇ ਵਿਵਿਧ ਲਿੰਗਾਂ (ਜੈਂਡਰਾਂ) ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ, ਲਿੰਗਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-999-1514

ਈਮੇਲ: transcareteam@phsa.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: phsa.ca/transcarebc

QMUNITY ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਵੀਅਰ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਟ ਜੀਵਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ LGBTQ2S ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਤਾਕਤ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਕਵੀਅਰ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਟ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਵੱਧ ਖੁਸ਼ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਵਾਸਤੇ ਨਿਜੀ ਸਹਾਰਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਖਰਚੇ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ, ਇੱਕ ਐਸਟੀਆਈ (STI) ਕਲੀਨਿਕ, ਐਕਸੈਸ ਪ੍ਰੋ-ਬੇਨੋ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਡਰੌਪ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਫੋਨ: 604-684-5307 ਐਕਸਟੇਨਸ਼ਨ 100

ਈਮੇਲ: reception@qmunity.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: qmunity.ca

ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਧਨ

ਬੀਸੀ ਕਾਲਜ ਔਫ ਫੈਮਲੀ ਫਿਜ਼ਿਸ਼ੀਅਨਜ਼ (BC College of Family Physicians)

ਫੋਨ: 604-736-1877

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bccfp.bc.ca

ਬੀਸੀ ਕਾਲਜ ਔਫ ਨਰਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ (BC College of Nursing Professionals)

ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ (NPs) ਦੀ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। NPs ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: registry.bccnp.ca/ElasticSearch/Search

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ (Canadian Pediatric Society)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਆਲਿਟੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੇਵਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਥਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਟੀਕਾਕਰਨ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 613-526-9397

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: cps.ca

ਕੇਅਰਿੰਗ ਫੌਰ ਕਿਡਜ਼ (Caring for Kids) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: caringforkids.cps.ca

ਕਾਲਜ ਔਫ ਮਿਡਵਾਇਵਜ਼ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (College of Midwives of British Columbia)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਾਈਆਂ (midwives) ਵਾਸਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀਆਂ ਮਿਆਰਾਂ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ: 604-742-2230

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: cmbc.bc.ca

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ **ਓਕ ਟ੍ਰੀ ਕਲੀਨਿਕ** ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਇੰਟਰਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਐਚਆਈਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ, ਬਚਪਨ, ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ - ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਫੋਨ: 1-888-711-3030

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families ਜਾਂ bcwomens.ca

ਸੋਸਾਇਟੀ ਔਫ ਔਬਸਟੈਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੇਕੋਲੋਜਿਸਟਸ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ (Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (SOGC))

ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਮੋਹਰੀ ਅਥਾਰਿਟੀ ਹੈ। SOGC ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-561-2416

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: sogc.org

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੀਸੀ ਰਿਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Reproductive Mental Health Program)

ਅਜਿਹੇ ਸੰਦ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਮੇਤ, ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਰੈਫਰਲ ਰਾਹੀਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: reproductivementalhealth.ca

ਪੈਸੇਫਿਕ ਪੋਸਟ ਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੋਸਾਇਟੀ (Pacific Post Partum Support Society)

ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਮਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਾਈਡ, *ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਐਂਡ ਐਂਜ਼ਾਇਟੀ: ਏ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ ਫੋਰ ਮਦਰਜ਼ (Postpartum Depression and Anxiety: A Self-Help Guide for Mothers)* ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-855-255-7999

ਫੋਨ: 604-255-7999

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: postpartum.org

ਬੀਸੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ (BC Crisis Line) ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-784-2433

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: crisiscentre.bc.ca

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: 8-1-1

Website: healthlinkbc.ca/mental-health

KUU-US ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ 24/7 ਉਪਲਬਧ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। KUU-US ਸੇਵਾਵਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੁਆਰਾ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

ਫੋਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-588-8717

ਨੌਜਵਾਨ ਲਾਈਨ: 250-723-2040

ਬਾਲਗ ਲਾਈਨ: 250-723-4050

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਸਰਵਿਸ ਮੈਪ (Mental Health and Substance Use Service Map)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟਿੰਗ ਹੈ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/map

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫੋਰ ਲਿਵਿੰਗ ਮਾਇੰਡਫੁਲੀ (British Columbia Association for Living Mindfully (BCALM))

ਸਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਾਇੰਡਫੁਲਨੈਸ ਅਤੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਮਾਇੰਡਫੁਲਨੈਸ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਰੈਫਰਲ ਦੇ ਨਾਲ ਐਮਐਸਪੀ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਈਮੇਲ: info@bcalm.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcalm.ca

ਨਵੇਂ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਂਟ ਅਤੇ ਰਫਿਊਜ਼ੀ

ਨਿਊ ਬਿਗਨਿੰਗਜ਼ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ (New Beginnings Maternity Clinic) ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਆਪਕ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜੇ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (ਐਮਐਸਪੀ) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਮ ਵਿੱਤੀ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਮਿਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ: 604-875-2396

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcwomens.ca/our-services/pregnancy-prenatal-care/maternity-care-for-new-immigrants

ਦ ਇੰਟਰਿਮ ਫੈਡਰਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (The Interim Federal Health Program (IFHP)) ਮੁੜ ਕੇ ਵਸਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਆ ਰਹੇ ਰਫਿਊਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਸਥਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਸੀਮਿਤ, ਅਸਥਾਈ ਕਵਰੇਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ (ਪੀਟੀ) ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summary

ਪੋਸ਼ਣ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: food-guide.canada.ca/en

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ - ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (Dietitian Services - HealthLink BC) ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 8-1-1 (ਜਾਂ ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1)

ਈਮੇਲ: healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/dietitian-services

ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਰੈਂਟਸ ਵਿਦਿਆਉਟ ਪਾਰਟਨਰਜ਼, ਮਦਰ ਗੂਜ਼! ਅਤੇ ਨੇਬਡੀਜ਼ ਪਰਫੈਕਟ, ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫੈਮਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਫੈਮਲੀ ਪਲੇਸ), ਅਨੇਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

BC211 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕਾਲ ਕਰੋ, ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਅਤੇ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 2-1-1 ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।

ਫੋਨ/ਟੈਕਸਟ: 2-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bc211.ca

ਪੇਰੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬੀਸੀ (Parent Support Services Society of BC) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਸਪੋਰਟ ਸਰਕਲਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਪੇਂਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ/ਦੋਹਰੇ ਦੋਹਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲ ਰਹੇ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ/ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: parentsupportbc.ca/support-circles

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ - ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (Physical Activity Services - HealthLink BC) ਦੇ ਸਟਾਫ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੋਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ੇਵਰ ਅਗਵਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ: 8-1-1 (ਜਾਂ ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/physical-activity

ਕੈਨੇਡੀਅਨ 24-ਹਾਵਰ ਮੂਵਮੈਂਟ ਗਾਈਡਲਾਇਨਜ਼ (Canadian 24-Hour Movement Guidelines) ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਕਿੰਨੀ ਨੀਂਦ, ਬੈਠਵਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: csepguidelines.ca

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ (BC Association of Pregnancy Outreach Programs)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcapop.ca

ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (BC Women's Hospital and Health Centre)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਲਈ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-eng.php

ਪ੍ਰਿਸਕਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ (PharmaCare) ਯੋਗ ਪ੍ਰਿਸਕਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-663-7100

ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ: 604-683-7151

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents

ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬੀਸੀਏਏ ਚਾਇਲਡ ਪਾਸੇਂਜਰ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BCAA Child Passenger Safety Program) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-877-247-5551

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcaa.com/community/child-car-seat-safety

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਬੀਸੀ ਇੰਜਰੀ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ (BC Injury Research and Prevention Unit) ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਉਪਯੋਗੀ ਤੱਥ ਸੀਟਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: injuryresearch.bc.ca

ਕੈਨੇਡਾ ਸੇਫਟੀ ਕਾਊਂਸਲ (Canada Safety Council) ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਖੇਰਾਤੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਟ੍ਰੈਫਿਕ, ਘਰ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 613-739-1535

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: canadasafetycouncil.org

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰੋਸ (Canadian Red Cross) ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ, ਫਸਟ ਏਡ, ਸੀਪੀਆਰ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਮੁਢਲੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-877-356-3226

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: redcross.ca

ਏਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟਲ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ (Environmental Working Group)

ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਘਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਉਪਭੋਗਤਾ ਗਾਈਡਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: ewg.org

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਸੇਫਟੀ (Health Canada: Consumer Product Safety)

ਫੋਨ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-662-0666

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸੇਫਟੀ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (National Highway Traffic Safety Administration) ਯੂ.ਐਸ. ਦੀ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਦੇ ਰੀਕੋਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: nhtsa.gov

ਪੋਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ (Poison Control Centre) ਜ਼ਹਿਰ ਸੰਬੰਧੀ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-567-8911

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: dpic.org

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ (Emergency Management BC) ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ (Public Health Agency of Canada)

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਅਨੇਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: phac.gc.ca

ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ (Parachute) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-888-537-7777

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: parachutecanada.org

ਸੇਫ ਸਟਾਰਟ (Safe Start) ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹੈਸਪਿਟਲ ਦਾ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety

ਸੇਂਟ ਜੌਨਜ਼ ਐਂਬੂਲੈਂਸ (St. John's Ambulance) ਫਸਟ ਏਡ, ਸੀਪੀਆਰ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਂਟ ਜੌਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ, ਅਤੇ ਯੈਲੋ ਪੇਜਿਜ਼ ਵਿੱਚ "ਫਸਟ ਏਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼" ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: sja.ca

ਸ਼ੇਕਨ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (Shaken Baby Syndrome)

ਪ੍ਰਿਵੈਂਟ ਸ਼ੇਕਨ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (Prevent Shaken Baby Syndrome British Columbia)

ਫੋਨ: 1-888-300-3088

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: dontshake.ca

ਦ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸੁਈਸਾਇਡ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (The Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia)

ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਮੁਰਤ, ਗੁਪਤ, ਰਾਇ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-784-2433

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: crisiscentre.bc.ca

ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਔਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ: ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ (Ministry of Children and Family Development: Early Childhood Intervention services)

ਅਜਿਹੇ ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ਿਸ਼ੀਅਨ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development-38610

ਸਪੋਰਟਿਡ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ ਔਫ ਦ ਇਨਫੈਂਟ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ ਆਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬੀਸੀ (Supported Child Development of the Infant and Child Development Association of BC)

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਧ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਪੋਰਟਿਡ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਔਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: icdabc.ca/programs/supported-child-development

ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਸਪੀਚ/ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟਸ ਐਂਡ ਐਡੀਓਲੋਜਿਸਟਸ (British Columbia Association of Speech/Language Pathologists and Audiologists)

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-877-BCASLPA (222-7572)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: speechandhearingbc.ca/public

ਨਜ਼ਰ

ਬੀਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Healthy Kids Program) ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਿਸਕਰਿਪਸ਼ਨ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-866-0800

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

ਬੀਸੀ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਔਫ ਐਪਟੋਮੀਟਰੀ (BC Doctors of Optometry)

ਇੱਕ ਐਪਟੋਮੀਟਰੀ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor

ਬੀਸੀ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਔਫ ਐਪਟੋਮੀਟਰੀ ਆਈ ਹੈਲਥ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ (BC Doctors of Optometry Eye Health Library)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bc.doctorsofoptometry.ca/eye-health-library

ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ healthlinkbc@gov.bc.ca 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਇੰਡੈਕਸ

ਓ

ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ 17, 18
ਓਪੀਐਇਡ (opioid) 10
ਉਲਟੀਆਂ 110
ਬੱਚਾ 81
ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ (ਦੇਖੋ ਮਤਲੀ)

ਅ

ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ) 31, 79, 99, 102
ਐਡਵਿਲ (ਦੇਖੋ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ)
ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ 110
ਐਲਰਜੀਆਂ, ਭੋਜਨ 79, 110
ਐਮਨੀਓਸੇਨਟੇਸਿਸ (amniocentesis) 28, 29
ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ 20
ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਥੈਲੀ (amniotic sac) 29, 30, 38, 41
ਅੰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ
ਬੱਚਾ 70
ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 52
ਅਫੇਸਮੈਂਟ (effacement) 40
ਅਤਿਪੂਰਣ (engorgement) 98
ਐਪੀਸਿਓਟਮੀ (episiotomy) 42
ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮਲੂਮ 76
ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ (ਐਡਵਿਲ) 10, 79
ਔਬਸਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ (obstetrician) 7, 36
ਔਰਗੈਜ਼ਮ (orgasm) 25
ਔਕਸੀਕੋਡੋਨ (oxycodone) 10
ਆਰਾਐਚ (Rh) ਫੈਕਟਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਟਾਇਪ 29
ਆਤਸ਼ਕ (syphilis) 15–16
ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ 27, 28
ਐਕਸ-ਰੇ 10

ਏ

ਇਸ਼ਨਾਨ 72
ਇਸ਼ਨਾਨ, ਬੱਚਾ 43, 72

ਇਸ਼ਨਾਨ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 9, 29, 33
ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 25, 51, 64
ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 38, 41, 45
ਇੰਨਹੋਲੈਟ 11
ਇਕੱਲਾ (ਸਿੰਗਲ) ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ 57

ਸ

ਸ਼ਰਾਬ 11, 34, 68, 101, 102, 103, 105, 115
ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ, ਬੱਚਾ 65
ਸਿਜ਼ੇਰਿਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ (ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ) 44
ਸੀਬੀਡੀ (CBD) (ਕੈਨੇਬਿਸ ਦੇਖੋ)
ਸੁੰਨਤ (circumcision) 76
ਸੁੰਗੜਾਅ 33, 38, 39, 41, 42, 44, 46
ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ 10
ਸਭਿਆਚਾਰ 56
ਸੁਜਾਕ (gonorrhoea) 13
ਸਿਰਦਰਦ 29, 31, 32, 46, 52, 62
ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਚੁਣਨਾ 7–8
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣਾ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ 19–22
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ 101
ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ 9, 75
ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਬੱਚਾ 76, 78
ਸਫ਼ਾਈ 82
ਸੁਰੂਆਤ (induction) 44
ਸੀਸਾ, ਨਲਕੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 18
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ 21
ਸਥਿਤੀਆਂ, ਲੇਬਰ 39
ਸੁਰੱਖਿਆ, ਬੱਚਾ
ਆਮ 82
ਕੈਰੀਅਰ 83
ਕਾਰ ਸੀਟ 84
ਕ੍ਰਿਬ 67
ਸਫ਼ਾਈ 82
ਸੂਦਰ 83
ਸਟ੍ਰੋਲਰ 83
ਸੂਰਜ 75
ਪਲੇਪੈਨ 83

ਸੋਨਾਜ਼ (saunas) 9
ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਸਮੇਕ 11
ਸੇਵਾਵਾਂ 116
ਸੰਭੋਗ 25, 29, 51, 53, 61
ਸ਼ੋ (ਗੁਲਾਬੀ ਰਿਸਾਵ) 38, 42
ਸਿਡਜ਼ (ਸਡਨ ਇਨਫੈਟ ਡੋਥ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇਖੋ)
ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ 9, 11, 26, 34, 47, 102
ਸੂਦਰ 99
ਸੂਦਰ (ਪੈਸੀਫਾਇਰ) 73, 74, 78, 83
ਸਪਾਇਨਾ ਬਿਫਿਡਾ (spina bifida) 27, 28
ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ 11, 103, 105
ਸਟ੍ਰੈਚ ਮਾਰਕਸ 33
ਸਟ੍ਰੋਲਰ 52, 74, 81, 82, 83
ਸਡਨ ਇਨਫੈਟ ਡੋਥ ਸਿੰਡਰੋਮ 11, 66, 90, 102
ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪ 18
ਸਵੈਟ ਲੋਜ਼ (sweat lodge) 9–10
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ 16, 17, 19
ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ 19
ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ 16, 17, 18

ਹ

ਹਾਰਟਬਰਨ (heartburn) 33
ਹੇਮਰੋਇਡਜ਼ (hemorrhoids) (ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ ਦੇਖੋ)
ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ 14, 105
ਹਰਬਲਿਸਟ (herbalist) 10
ਹਰਪੀਜ਼ (herpes) 14, 25, 44
ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 20, 26, 28, 29, 47
ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ 36, 37
ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਪੈਕਿੰਗ 37
ਹੱਟ ਬਾਥ 9
ਹੱਟ ਟੱਬ 9
ਹਿਊਮਨ ਇੰਫਿਊਨੇਡੇਫੇਸ਼ੈਂਸੀ ਵਾਇਰਸ (Human Immuno-
Deficiency Virus (HIV)) 15
ਹਿੰਸਾ 10, 26

ਕ

ਕੈਫੀਨ 9
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 17

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ (Canada's food guide) 111
 ਕੈਨੇਬਿਸ 12
 ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ 84
 ਕਲੇਮਿਡੀਆ (chlamydia) 13
 ਕੋਰੀਓਨਿਕ ਵਿਲਸ ਸੈਂਪਲਿੰਗ (chorionic villus sampling) 28
 ਕਪੜੇ 65
 ਕੋਕੇਨ (cocaine) 11
 ਕੋਲੋਸਟਰਮ 91
 ਕਬਜ਼
 ਬੱਚਾ 80, 90
 ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 17, 21, 32, 33, 52
 ਕ੍ਰੈਡਲ ਕੈਪ (cradle cap) 80
 ਕੜਵਲ 29, 33, 41, 47, 51
 ਕ੍ਰਿਬਾਂ 67, 68, 82
 ਕਰੌਸਡ ਅੱਖਾਂ (crossed eyes) 78
 ਕੰਨ ਦਾ ਵਿਗਾੜ 78, 102
 ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ
 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 21
 ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 22
 ਕੰਗਾਰੂ ਦੇਖਭਾਲ (kangaroo care) 48
 ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ 23, 33, 51, 52
 ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ 10
 ਕਵਿਕਨਿੰਗ (quickenning) 32
 ਕੰਮ ਕਰਨਾ
 ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ 25, 33
 ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ 100
 ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ 58
 ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ 57

ਖ

ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣਾ, ਬੱਚਾ 80
 ਖਾਣਾ
 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 16–19
 ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ 101
 ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ
 ਅੱਖਾਂ, ਬੱਚਾ 79, 110
 ਚਮੜੀ, ਬੱਚਾ 80
 ਚਮੜੀ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 31, 33, 46, 99
 ਯੋਨੀ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 31

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਗ

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 61–64
 ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਗਰਮ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇਖੋ)
 ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (family planning) 61–64
 ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ 27
 ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਸ (group B streptococcus) 27
 ਗਰਭਪਾਤ 10, 11, 13, 18, 28, 29, 31, 32, 49, 54
 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
 ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ 21–25
 ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ 7–8
 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ 28
 ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ 28
 ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ 16–19
 ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ 26–27
 ਪੜ੍ਹਾਅ 30–33
 ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ 20
 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ 20

ਘ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ 36, 37
 ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ 48

ਚ

ਚਿੰਤਾ, ਪੇਰੀਨੇਟਲ 54
 ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ 60
 ਚੰਬਲ (eczema) 110
 ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ 90, 91, 92, 93, 94, 95

ਛ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ 90–110
 ਅਵਸਥਾਵਾਂ 93
 ਸਰਾਬ 103
 ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ 91
 ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ 91
 ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ 103
 ਸਰਜਰੀ, ਛਾਤੀ/ਬ੍ਰੈਸਟ 100
 ਕੈਨੇਬਿਸ 103

ਕਲਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ 92
 ਕੋਲੋਸਟਰਮ 91
 ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸੀ 100
 ਚੁਣੌਤੀਆਂ 98–100
 ਚਪਟੇ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਧਸੇ ਨਿੱਪਲ 100
 ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96
 ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ 96–97
 ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ (ਲੈਚਿੰਗ ਐਨ) 94
 ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ 97
 ਟੰਗ ਟਾਈ (tongue-tie) 100
 ਥਰਸ਼ (ਖਮੀਰ ਦਾ ਵਿਗਾੜ) 99
 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ 101
 ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ 95
 ਦਵਾਈਆਂ 102
 ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਛਾਤੀਆਂ (ਅਤਿਪੂਰਣ- engorgement) 98
 ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਨਿੱਪਲ 98
 ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ (supplementing) 104
 ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੈਡ 95
 ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ 96, 97, 99, 100, 108
 ਮੈਸਟਾਈਟਿਸ (mastitis) (ਛਾਤੀ ਦਾ ਵਿਗਾੜ) 99
 ਲਾਭ 90
 ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ 90
 ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ 91
 ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ (ਦੁੱਧ, ਮਨੁੱਖੀ ਦੇਖੋ)
 ਛਪਾਕੀ (edema) 32
 ਛਪਾਕੀ (hives) 110

ਜ

ਜਨਮ ਦਾ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ 58
 ਜਨਮ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ 58
 ਜਨਮ, ਲੇਬਰ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਅ
 ਪਹਿਲਾ ਪੜ੍ਹਾਅ 40, 41
 ਪਹਿਲਾ ਪੜ੍ਹਾਅ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ 41
 ਪਹਿਲਾ ਪੜ੍ਹਾਅ, ਮੁਢਲਾ 41
 ਪਹਿਲਾ ਪੜ੍ਹਾਅ, ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨ 41
 ਦੂਸਰਾ ਪੜ੍ਹਾਅ 42
 ਤੀਸਰਾ ਪੜ੍ਹਾਅ 43
 ਚੌਥਾ ਪੜ੍ਹਾਅ 43
 ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ 45

ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ 28
 ਜੇਨਸ਼ਿਅਨ ਵੇਇਲੈਟ (gentian violet) 26, 78
 ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ (ਰੁਬੈਲਾ) 29, 77
 ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ 20, 21, 27, 28
 ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚਾਰਾਂ (herbal teas) 18, 101
 ਜੌਰਿੰਗ 83
 ਜਿਗਰ 14, 18, 19, 29, 79
 ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ (ਦੇਖੋ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ)
 ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ (Perinatal)
 ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ 22, 54
 ਜੌੜੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਪਲੈਟ (twins and triplets)
 (ਦੇਖੋ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ)
 ਜੈਨੈਕਸ (Xanax) 10
 ਜੀਕਾ ਵਾਇਰਸ 15, 24

ਡ

ਛੂਠੀ ਲੇਬਰ (ਦੇਖੋ ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ)
 ਝਿੱਲੀਆਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੱਟ ਜਾਣਾ 29

ਟ

ਟੀਕਾਕਰਨ (immunizations) 77
 ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ (ਦੇਖੋ ਆਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ)
 ਟੀਐਚਸੀ (THC) (ਦੇਖੋ ਕੈਨੇਬਿਸ)
 ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ (Toddler's First Steps) 3, 82, 85, 100
 ਟੰਗ ਟਾਈ (tongue-tie) 100
 ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ (transgender) 8
 ਟ੍ਰਾਈਸੋਮੀ 18 (Trisomy 18) 28
 ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ (tummy time) 75
 ਟਾਇਲੇਨੋਲ (ਦੇਖੋ ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ)
 ਟੀਕਾਕਰਨ (ਦੇਖੋ ਟੀਕਾਕਰਨ)

ਠ

ਠੇਸ ਭੋਜਨ 109

ਡ

ਡੇਲੀ ਉਤਪਾਦ 18
 ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ 25, 53, 54, 55

ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਗੈਰ-ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ 26, 28, 47
 ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਾਣਾ (diapering)
 ਡਾਇਪਰ ਚੁਣਨਾ 71
 ਡਾਇਪਰ ਰੈਸ 80
 ਡਾਕਟਰ, ਚੁਣਨਾ (ਦੇਖੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ)
 ਡੂਲਾ (doula) 7, 36, 91
 ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ 27, 28
 ਡੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ 17, 91

ਤ

ਤਾਪਾਂ (cravings) 18
 ਤਣਾਅ 10, 22, 47, 49, 54, 85
 ਤਾਪਮਾਨ
 ਸਰੀਰ, ਬੱਚਾ 47
 ਸਰੀਰ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 9
 ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ 97
 ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ 19
 ਬੁਖਾਰ, ਬੱਚਾ 78, 79
 ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ 20, 28, 33, 34, 35
 ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲਾ ਪੜਾਅ, ਲੇਬਰ 41

ਥ

ਥਕਾਵਟ 33, 55
 ਥੁੱਕ ਕੇ ਕਢਣਾ (spitting up) 81, 95, 100
 ਥਰਸ਼ (thrush) 15, 78, 83, 99

ਦ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ 10, 47, 100
 ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ 85
 ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਿਹਤ 8
 ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਬੱਚਾ
 ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ 58
 ਸਫਾਈ 72
 ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ (teething) 73
 ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 8, 9, 10, 32
 ਦਸਤ 81
 ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਦੁੱਧ 105
 ਦਵਾਈਆਂ

ਐਲਰਜੀਆਂ 110
 ਏਐਸਏ (ਐਸਪਰਿੰਨ) 79
 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ 10
 ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ, ਦੌਰਾਨ 102
 ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ 45
 ਦਾਈ (midwife) 7, 26, 28, 36, 57, 58, 90, 91
 ਦੁੱਧ, ਮਨੁੱਖੀ
 ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ 97
 ਹਾਈ-ਤੋਂ-ਹਾਈ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ (peer-to-peer sharing) 105
 ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ 96-97
 ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ 97
 ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ, ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ
 ਐਪੀਡਿਊਰਲ/ਸਪਾਈਨਲ 46
 ਜਨਰਲ ਐਨੈਸਥੇਟਿਕ (general anaesthetic) 46
 ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 45
 ਨਾਈਟ੍ਰੋਸ ਐਕਸਾਇਡ (nitrous oxide) 46
 ਪਿਊਡੇਨਡਲ ਬਲੋਕ (pudendal block) 46
 ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਦਾ ਟੀਕਾ 46
 ਦੂਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ 32, 34, 35
 ਦੰਦ ਨਿਕਲਣਾ (teething) 73-74
 ਦਿਮਾਗੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣਾ (visualization) 38

ਨ

ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਬੱਚਾ 72
 ਨਾਮਕਰਨ, ਬੱਚਾ 58
 ਨੈਚੁਰੇਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰ 7, 10
 ਨਿਊਬੋਰਨ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ 76
 ਨਕਸੀਰ (nose bleeds) 32
 ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ
 ਸੁਰੱਖਿਆ 50, 66, 67, 68, 82
 ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ 50
 ਨੀਂਦ, ਬੱਚਾ
 ਸਮਾਨ 67
 ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ 68
 ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ 66
 ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ 68
 ਨੀਂਦ, ਮਾਤਾ 12, 18, 21, 22, 23, 32, 33, 38, 41
 ਨਾਭੀ ਨਾਲ (umbilical cord) 6, 29, 30, 43, 72

ਨਜ਼ਰ

ਬੱਚਾ 47, 87

ਮੱਧਮ, ਜਾਂ ਧੁੰਦਲਾ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 29, 32, 52

ਪ

ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 23

ਪਿੱਠ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 23

ਪਿੱਠ ਦਰਦ 32

ਪ੍ਰਤਿਕੂਲ ਦਬਾਅ (ਕਾਉਂਟਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ - counter pressure) 39

ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ 81

ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ, ਬੱਚਾ 34

ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ, ਮਾਤਾ 20, 31

ਪੇਟ ਅਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ (groin) ਦੀ ਦਰਦ 33

ਪੀਲੀਆ 47, 80

ਪਾਰਾ (mercury) 18, 78

ਪੇਸ਼ਾਬ (ਦੇਖੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾਪੀਣ)

ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਛਾਤੀਆਂ (ਦੇਖੋ ਅਤਿਪੂਰਣ)

ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ 58

ਪਾਲਣ ਪੇਸ਼ਾਬ

ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (Multiples) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੇਸ਼ਾਬ 57

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੇਸ਼ਾਬ 57

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਤਰ 56

ਪੀਡਿਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ (pediatrician) 36

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ (ਦੇਖੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ)

ਪੈਲਵਿਕ ਜਾਂਚ 26

ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ 23, 33

ਪੈਲਵਿਕ ਦਰਦ 51

ਪੈਲਵਿਕ ਟਿਲਟਸ 23, 39

ਪਰਟੂਸਿਸ, ਵੂਪਿੰਗ ਕੱਫ 27, 77

ਪਲੇਸੈਂਟਾ (placenta) 6, 11, 12, 16, 20, 27, 28, 30, 34, 40, 43

ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਪ੍ਰੇਵੀਆ (placenta previa) 28

ਪਲੇਪੈਨ 83

ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ 33, 38

ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਪੂਰਕ 19, 26

ਪ੍ਰਿਸਕਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਦੇਖੋ ਦਵਾਈਆਂ)

ਪ੍ਰੀਟਰਮ 48

ਜਨਮ 10, 11, 12, 13

ਲੇਬਰ 12, 13, 25, 29, 47

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ 17

ਪਿਊਬਿਕ (pubic) ਦਰਦ 32, 51

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਦੇਖੋ ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਨੇਬਿਸ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ, ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼)

ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ (supplementing) 104-105

ਪੂਰਕ, ਬੱਚਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 91

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ 76

ਪੂਰਕ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ

ਆਇਰਨ (iron) 19

ਸੋਇਆ 18, 19

ਹਰਬਲ 19, 102, 105

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 19

ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ 19, 26, 91

ਫਿਸ਼ ਐਂਇਲ 19

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ 19, 101

ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ 19

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 19

ਪੇਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ 18, 101, 105

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ

ਬੱਚਾ 70, 81

ਮਾਤਾ 13, 23, 43, 51, 52

ਫ

ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ 59

ਫੀਡਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ 108

ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)) 11

ਫੀਟਲ ਨਿਗਰਾਨੀ 39, 42

ਫੀਟਲ ਹਰਕਤ (ਕਵਿਕਨਿੰਗ - quickening) 32

ਫਿਟਨੈਸ (ਦੇਖੋ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ)

ਫੋਕਲ ਪੁਆਇੰਟ ਕਨਸੇਨਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (focal point concentration) 38

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ 17, 19, 101

ਫੌਂਟੇਨੇਲਜ਼ (fontanels) 35

ਫੋਰਸੇਪਸ (forceps) 44

ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ 106

ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਡਰੱਗਜ਼ (ਦੇਖੋ ਦਵਾਈਆਂ)

ਬ

ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ 83

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਾਨ 82-84

ਬੇਬੀਪਰੂਫਿੰਗ 82

ਬੇਬੀਸਿਟਰਜ਼ 60

ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ 68

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ (bacterial vaginosis) 13

ਬਿਲੀਅਰੀ ਅਟ੍ਰੀਸੀਆ (biliary atresia) 70

ਬਿਲੀਰੂਬਿਨ (bilirubin) 80

ਬਰਥਿੰਗ ਬਾਲ (birthing ball) 39

ਬੋਤਲ 96, 97, 105, 109

ਬੀਪੀਏ-ਰਹਿਤ 97

ਬ੍ਰੈਕਸਟਨ ਹਿਕਸ (Braxton Hicks) ਸੁੰਗੜਾਅ 33

ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੈਡ 32, 95, 99

ਬਰੀਚ (breech) ਸਥਿਤੀ 29

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣਾ 50

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ 95

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਿਕਾਸ, ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਤਰ ਦੇਖੋ)

ਬੁਖਾਰ 74, 77, 78, 79, 110

ਬੁਖਾਰ, ਬੱਚਾ 73, 78

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ 55

ਬੱਚੇਦਾਨੀ (uterus) 6, 11, 20, 23, 25, 26, 30, 34, 43, 44, 45, 51, 61, 63

ਭ

ਭਰੂਣ (embryo) 34

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ 88

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ 19

ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ 89-91

ਭੈਣ-ਭਰਾ (ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਖੋ)

ਮ

ਮੈਰੂਆਨਾ (marijuana) (ਕੈਨੇਬਿਸ ਦੇਖੋ)

ਮਾਲਸ਼ 38

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 31, 32

ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ 96

ਟੰਮੀ ਟਾਇਮ ਦੌਰਾਨ 75

ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 37, 38, 39, 45

ਮੈਸਟਾਈਟਿਸ (mastitis) 99
 ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਛੁੱਟੀ 58
 ਮੈਕੋਨਿਅਮ (meconium) 70, 91
 ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ, ਬੱਚਾ 76–81
 ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ 26–27
 ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ 28–29, 58, 61–62
 ਮਾਹਵਾਰੀ (menstrual period) 31, 34, 52, 63
 ਮੇਥਾਮੈਫੇਟਾਮਿਨ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੇਥ (methamphetamine, crystal meth) 11
 ਮੂਡ 21, 22, 31, 53, 54
 ਮੌਰਨਿੰਗ ਸਿਕਨੈਸ (morning sickness) 12, 31
 ਮੌਰਫੀਨ (morphine) 10, 46
 ਕੜਵਲ, ਲੱਤ 33
 ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ
 ਮਤਲੀ 62, 64
 ਮੁੱਦਰਾ 23, 31, 32, 33
 ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ (stillbirth) 11, 12, 15, 18, 54
 ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ (stillborn) 49

ਯ

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ
 ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 24
 ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 24
 ਨਿਆਣਾ/ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ 67, 84
 ਯੋਨੀ 6, 13, 15, 21, 23, 25, 28, 29
 ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ 29, 42, 47, 51, 52
 ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ 51
 ਯੋਗਾ 21, 52

ਰ

ਰਸਮ 37
 ਰੋਣਾ
 ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ 74
 ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ-ਰਹਿਤ/ਲਗਾਤਾਰ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 54
 ਪਰਪਲ ਕਰਾਇੰਗ ਦੀ ਅਵਧੀ 74
 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ 74
 ਰੁਬੈਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ) 29, 77

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ (ਫੀਡਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)

ਲ

ਲਗਾਅ 69, 85
 ਲੇਬਰ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ 39
 ਲੇਬੀਆ (labia) 6, 72
 ਲੇਬਰ 15
 ਆਰਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ 39
 ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ 45
 ਦੇ ਪੜਾਅ 41–43
 ਪ੍ਰੀਟਰਮ 47
 ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਧੀਆਂ 44–45
 ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ 39
 ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ 38–39
 ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ 38
 ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ (lactation consultant) 7, 57, 90, 91, 105, 106
 ਲੋਟ ਟਰਮ 34, 35
 ਲੇਬਰ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ 38
 ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (sexually transmitted infections (STIs)) 12–15
 ਲਪੇਟਣਾ 67–68, 68–69

ਵ

ਵਿਕਾਸ, ਬੱਚਾ 85
 ਸਰੀਰਕ 87
 ਸੋਸਲ/ਭਾਵਨਾਤਮਕ 88
 ਭਾਸ਼ਾ 89
 ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ 50, 67, 68, 82, 91
 ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ (ਦੇਖੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ – 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ)
 ਵੈਕਿਊਮ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ (vacuum extraction) 44
 ਵੈਜੀਨਲ ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ (vaginal prolapse) 51
 ਵੇਲੀਅਮ (Valium) 10
 ਵੇਪਿੰਗ 102
 ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਵੇਨਜ਼ (varicose veins) 32

ਵੀਬੀਏਸੀ (ਵੈਜੀਨਲ ਬਰਥ ਆਫਟਰ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ (VBAC (Vaginal birth after caesarian)) 44
 ਵੀਗਨ 19
 ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ 18, 19
 ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 19
 ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ 17, 19
 ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਟੀਕਾ 76
 ਵੈਕਰ (walkers) 82
 ਵੈਟਰ ਥੈਰੇਪੀ (water therapy) 38
 ਵੂਪਿੰਗ ਕੱਢ (whooping cough) (ਪਰਟੂਸਿਸ ਦੇਖੋ)

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਹੈਂਡਬੁੱਕ (Parents' Handbook of Pregnancy and Baby Care)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਅਨੇਕ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਨਾਂ ਲਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ, ਮੁਫਤ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਕਲਿਕ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੈ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਲਾਸ਼ੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਲ ਵੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰੇਗਾ।

8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ healthlinkbc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਟੀਟੀਵਾਏ), ਲਈ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

