

# ਬਿਹਤਰੀਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ



ਸਿਹਤਮੰਦ  
ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ  
ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ

## ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ

(Important Telephone Numbers)

ਪ੍ਰਸੂਤ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਫੋਨ: \_\_\_\_\_

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ/ਡਾਕਟਰ/ਮਿਡਵਾਇਫ

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਫੋਨ: \_\_\_\_\_

ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ/ਹਸਪਤਾਲ

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਫੋਨ: \_\_\_\_\_

ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਫੋਨ: \_\_\_\_\_

ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਫੋਨ: \_\_\_\_\_

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਫੋਨ: \_\_\_\_\_

ਦੂਜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੰਬਰ

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਫੋਨ: \_\_\_\_\_

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਫੋਨ: \_\_\_\_\_

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ  
(Health Link Alberta)

8-1-1

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੈ:  
(This book belongs to:)

\_\_\_\_\_

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤਾਰੀਖ ਹੈ:  
(My due date is:)

\_\_\_\_\_

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਆਪਣੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਆਭਾਰ

(Acknowledgements)

---

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ-ਕੈਲਗਰੀ ਜ਼ੋਨ, ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬਿਹਤਰੀਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਿਹਤਰੀਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਿਆ।

**ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:**

### Best Beginning Program

Alberta Health Services

4715-8<sup>th</sup> Ave., SE

Calgary, AB

T2A 3N4

ਟੈਲੀਫੋਨ: (403) 228-8221

ਫੈਕਸ: (403) 955-1212

ਸੰਪਾਦਕ: ਡੈਬੀ ਕ੍ਰੇਨ (Debby Crane) RN BC, ਵਿਦਿਅਕ ਮਾਹਰ, AHS-ਕੈਲਗਰੀ

ਡਿਜ਼ਾਈਨ: ਲਿਮਨ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

© ਕਾਪੀਰਾਈਟ 1994, 1997, 2002, 2005, 2008, 2011, 2014, 2015 ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼-ਕੈਲਗਰੀ ਜ਼ੋਨ।

ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼

([educationspecialists@albertahealthservices.ca](mailto:educationspecialists@albertahealthservices.ca)), ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਗ੍ਰਾਫਿਕ, ਟ੍ਰਿਸਟੀਗਤ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

# ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

(Table of Contents)

## ਭਾਗ 1 - ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (Your Pregnancy)

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ (Important Telephone Numbers) .....	1
ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ (My Thoughts about Being Pregnant) .....	6
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (Emotions and Your Pregnancy) .....	7
ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਤਲਬ (Words and What They Mean) .....	8
ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ? (How long does a pregnancy last?) .....	10
ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (How does a pregnancy begin?) .....	11
ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧਾ (Healthy Weight Gain) .....	12
ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਬੇਆਰਾਮੀਆਂ (Discomforts of Pregnancy) .....	14
ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ (Warning Signs to Report Right Away) .....	17
ਗਰਭਪਾਤ (Miscarriage) .....	18
ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ (Preterm Labour) .....	19
ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ (Your Caregiver Visits) .....	20
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ (Your Baby's Growth) .....	23
ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (Diabetes and Pregnancy) .....	28
ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (Sexuality and Pregnancy) .....	29
HIV ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (HIV Infection and Pregnancy) .....	29
ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ (Smoking, Alcohol, and Drugs) .....	30
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ (Healthy Eating) .....	32
ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ (Canada's Food Guide) .....	35
ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ (Physical Activity) .....	49
ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (Pelvic Floor Muscle Exercises) .....	50
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਨਾ (Counting Your Baby's Movements) .....	52

## ਭਾਗ 2 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ (Getting Ready for Your Baby's Birth)

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ (Planning for Your Baby's Birth) .....	55
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ (Feeding Your Baby) .....	58
ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਪੈਕਿੰਗ ਕਰਨੀ (Packing for the Hospital) .....	60

## ਭਾਗ 3 - ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਨਮ (Labour and Birth)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (When Your Body is Getting Ready for Labour) .....	61
ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪੜਾਅ (Stages of Labour and Birth) .....	63
ਪ੍ਰਸੂਤ ਲਈ ਸਥਿਤੀਆਂ (Positions for Labour) .....	65
ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (Breathing in Labour) .....	67
ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ (Your Support Person in Labour) .....	67

ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (Pain Medicine During Labour) .....	68
ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ (Medical Procedures in Labour) .....	69
ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ (Cesarean Birth) .....	70
<b>ਭਾਗ 4 - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (Your Baby is Born)</b>	
ਮੁਬਾਰਕਾਂ (Congratulations) .....	73
ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ (Letter to My Baby) .....	74
ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਮਿਆ ਬੱਚਾ (Your Newborn Baby) .....	75
ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ (How Your Baby Learns) .....	77
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ (Caring for Your Baby) .....	78
ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ? (What if my baby is born with a problem?) .....	82
<b>ਭਾਗ 5 - ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ (What to Expect in Your First Few Weeks)</b>	
ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ (Your Hospital Stay) .....	83
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ (The Public Health Nurse) .....	84
ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ (Looking After Yourself) .....	84
ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Changes in Your Body) .....	85
ਜੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ? (What if I am not feeling well?) .....	85
ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ (Postpartum Blues) .....	86
ਮਦਦ ਮੰਗੋ (Ask for Help) .....	86
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ (Healthy Eating) .....	87
ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ (Parenting) .....	88
ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ (Sexuality) .....	89
ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ (Family Violence) .....	90
ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ (Birth Control) .....	91
<b>ਭਾਗ 6 - ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ (Baby's Health)</b>	
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (Breastfeeding Your Baby) .....	97
ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (Questions You May Have about Feeding Your Baby) .....	103
ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (Common Concerns You May Have about Your Baby) .....	110
ਨਵਜਾਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (Infant Safety) .....	112
SIDS (ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ) ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ (Safe Sleep and SIDS (sudden infant death syndrome)) .....	113
ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟ ਹਾਂ ਟੈਸਟ: ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਦਿਓ (Take the Child Safety Seat YES Test: Rear-Facing) .....	114
ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟਾਂ (Rear-Facing Safety Seats) .....	115
<b>ਭਾਗ 7 - ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ (Community Resources)</b>	
ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ (Community Resources) .....	117

# ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

(Introduction)

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤੌਰਫਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਲਿਖੋ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵੱਜੋਂ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

*ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ...*




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ

(My Thoughts about Being Pregnant)

---

ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਕੁਝ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ...

(Some hopes I have for my pregnancy...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਕੁਝ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ...

(Some hopes I have for my baby...)

---

---

---

---

---

---

---

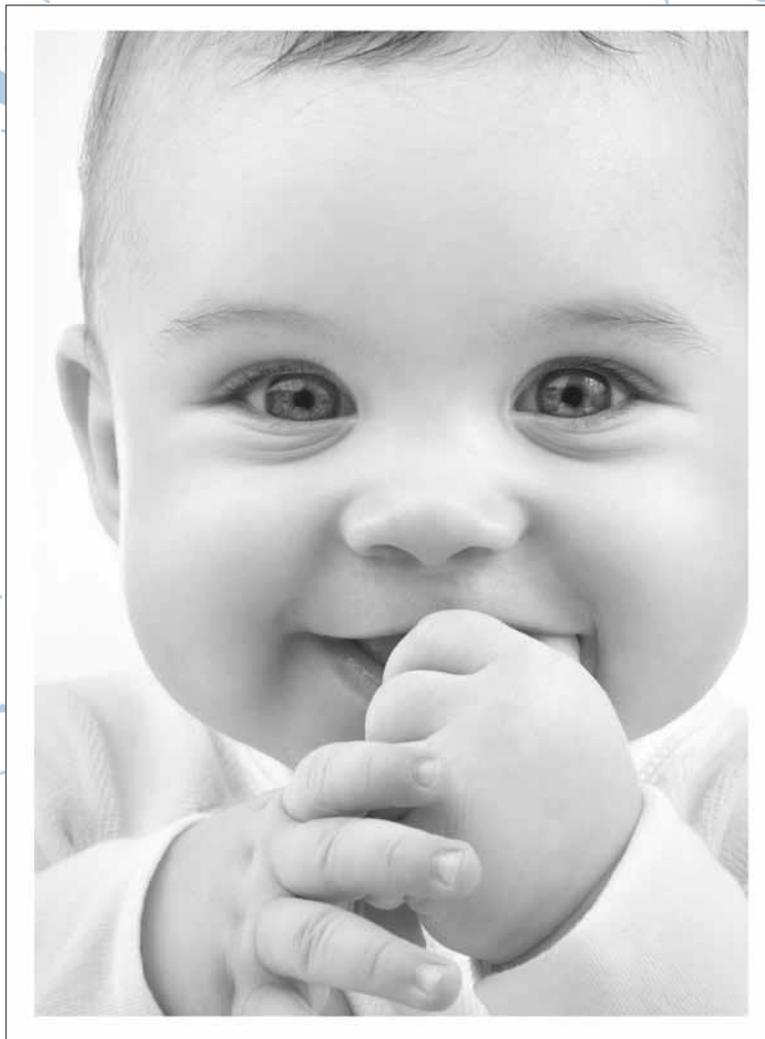
---

---

---

# ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ

(Your Pregnancy)





## ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਤਲਬ

(Words and What They Mean)

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

<b>ਔਲ</b> (Afterbirth)	ਜੇਰ, ਝਿੱਲੀ, ਅਤੇ ਨਾਤੂਏ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ “ਬਾਅਦ” ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
<b>ਔਲ ਸਬੰਧੀ ਥੈਲੀ</b> (Amniotic sac)	ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਝਿੱਲੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਲ ਸਬੰਧੀ ਥੈਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
<b>ਜੇਰ ਸਬੰਧੀ ਤਰਲ</b> (Amniotic fluid)	ਅਜਿਹਾ ਤਰਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਘਿਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਵਸਥਾ” ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
<b>ਅਰੀਅਲ</b> (Areola)	ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦਾ ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਰੀਅਲ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
<b>ਬਲੱਡੀ ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਪਿੰਕ ਸ਼ੋਅ</b> (Bloody show or pink show)	ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਵਾਲੀ ਲੇਸ ਜੋ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
<b>ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI)</b> (Body Mass Index (BMI))	ਸਰੀਰਕ ਚਰਬੀ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
<b>ਬ੍ਰੈਕਸਟਨ-ਹਿੱਕਸ ਸੁੰਗੜਾਅ</b> (Braxton-Hicks Contractions)	ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
<b>ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ</b> (Caregiver)	ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਮਾਹਰ, ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ।
<b>ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ</b> (Cervix)	ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ।
<b>ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ</b> (Cesarean Section)	ਪੇਟ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਏ ਚੀਰੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
<b>ਖਤਨਾ</b> (Circumcision)	ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਜਰੀ।
<b>ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ</b> (Colostrum)	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
<b>ਕਬਜ਼</b> (Constipation)	ਸਖ਼ਤ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ।
<b>ਸੁੰਗੜਾਅ</b> (Contractions)	ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਸਾਵਟ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣਾ।
<b>ਫੈਲਾਵ</b> (Dilation)	ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਕੁੱਖ) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕੇ।
<b>ਸਹਾਇਕ</b> (Doula)	ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
<b>ਅਫੇਸਮੈਂਟ</b> (Effacement)	ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੁਆਰਾ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ।
<b>ਅਵਿਕਸਿਤ-ਭਰੂਣ</b> (Embryo)	ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨਾਮ।

<b>ਯੋਨੀ 'ਤੇ ਕੱਟ</b> (Episiotomy)	ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਚੀਰਾ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰੀ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
<b>ਫੀਟਲ ਮਾਨਿਟਰ</b> (Fetal Monitor)	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਮਸ਼ੀਨ।
<b>ਭਰੂਣ</b> (Fetus)	8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਨਮ ਹੋਣ ਤਕ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਨਾਮ।
<b>ਫਾਰਮੂਲਾ</b> (Formula)	ਦੁੱਧ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਮਾਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
<b>ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ</b> (Heartburn)	ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜੋ ਪੇਟ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ (ਭੋਜਨ ਨਲੀ) ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
<b>ਹਾਰਮੋਨ</b> (Hormones)	ਸਰੀਰਕ ਰਸਾਇਣ ਜੋ ਲਹੂ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੇ, ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
<b>ਪ੍ਰਸੂਤ</b> (Labour)	ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚੋਂ ਧੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਿਹਨਤ।
<b>ਲੋਸ਼ੀਆ</b> (Lochia)	ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ, ਜੋ ਮਾਹਵਾਰੀ (ਚੱਕਰਾਂ) ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
<b>ਮਿਕੋਨੀਅਮ</b> (Meconium)	ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਕਾਲੀ ਅਤੇ ਚਿਪਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
<b>ਮਿਊਕਸ ਪਲੱਗ</b> (Mucous Plug)	ਇੱਕ ਗਾੜ੍ਹਾ, ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਭਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
<b>ਨਰਸਿੰਗ</b> (Nursing)	ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ।
<b>ਪੋਸ਼ਕ ਅਹਾਰ</b> (Nutrients)	ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
<b>ਪੇਡੂ ਦਾ ਖੇਤਰ</b> (Pelvic Area)	ਤੁਹਾਡੇ ਕੂਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਦਾ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
<b>ਪੇਰਿਨੀਅਮ</b> (Perineum)	ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਦਾ ਦਰਮਿਆਨ ਪੱਧਰਾ, ਸਖਤ ਖੇਤਰ।
<b>ਜੇਰ</b> (Placenta)	ਇਸ ਨੂੰ ਔਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ।
<b>ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ</b> (Preterm Baby)	37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ।
<b>ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ</b> (Preterm Labour)	ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਜੋ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
<b>ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ</b> (STIs) (Sexually Transmitted Infections (STIs))	ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਲਾਗਾਂ) ਜੋ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
<b>ਨਾੜੂਆ</b> (Umbilical Cord)	ਉਹ ਨਾੜ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।
<b>ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਕੁੱਖ)</b> (Uterus (womb))	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਅੰਗ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ, ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
<b>ਯੋਨੀ</b> (Vagina)	ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?

(How long does a pregnancy last?)

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਔਸਤ ਮਿਆਦ 40 ਹਫ਼ਤੇ (ਲਗਭਗ 9 ਮਹੀਨੇ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਐਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ 3 ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਿਮਾਹੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਤਿਮਾਹੀ ਲਗਭਗ 3 ਮਹੀਨੇ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ (ਹਫ਼ਤਾ 1 ਤੋਂ 12)	ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨਾ
	ਦੂਜਾ ਮਹੀਨਾ
	ਤੀਜਾ ਮਹੀਨਾ
ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ (ਹਫ਼ਤਾ 13 ਤੋਂ 28)	ਚੌਥਾ ਮਹੀਨਾ
	5ਵਾਂ ਮਹੀਨਾ
	6ਵਾਂ ਮਹੀਨਾ
ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ (ਹਫ਼ਤਾ 29 ਤੋਂ 40)	7ਵਾਂ ਮਹੀਨਾ
	8ਵਾਂ ਮਹੀਨਾ
	9ਵਾਂ ਮਹੀਨਾ

ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਵਿਕਸਿਤ-ਭਰੂਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤਕ, ਭਰੂਣ ਮਨੁੱਖੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

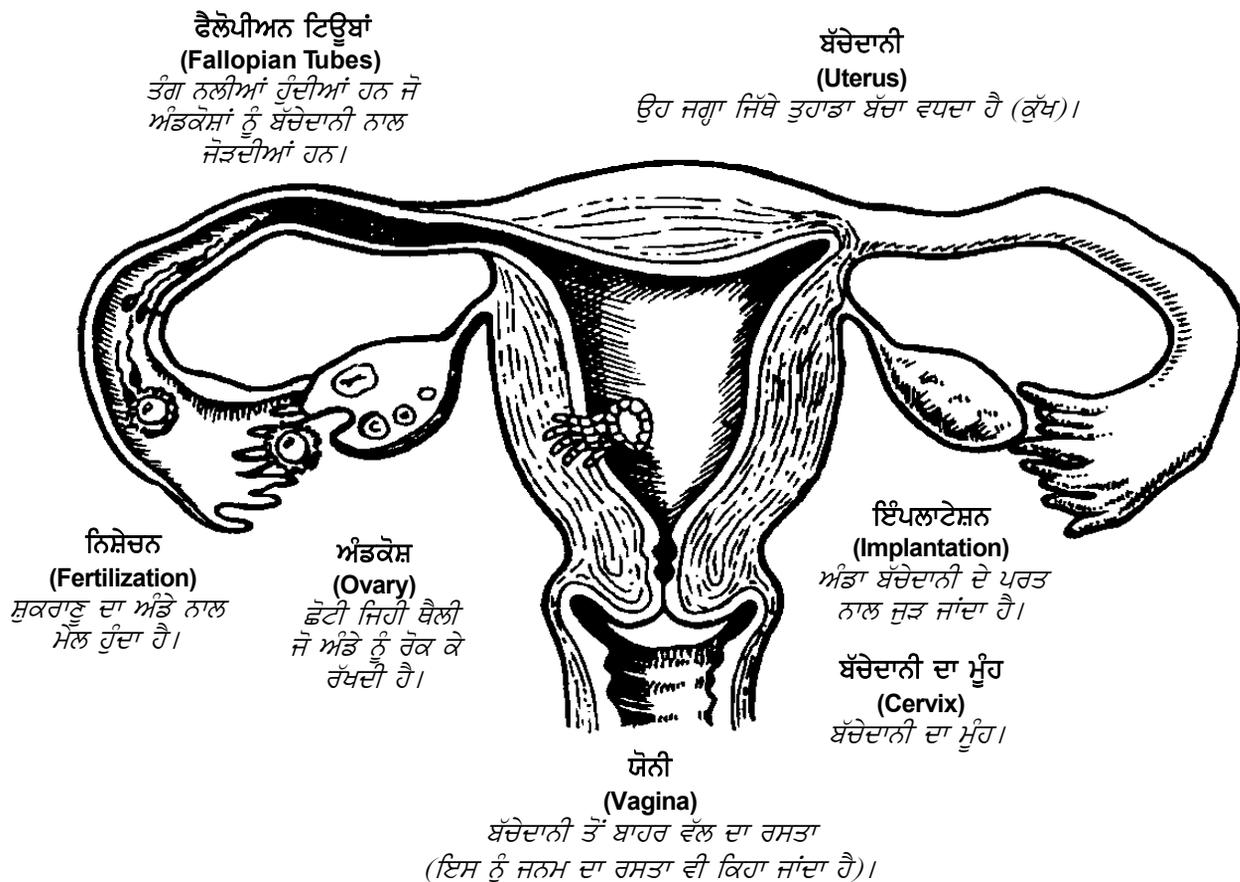
ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੂਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤਕ ਭਰੂਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਕੁੱਖ) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ।

ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

# ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(How does a pregnancy begin?)

ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿਸ਼ੇਚਨ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ੇਚਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਅੰਡਾ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘ ਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧਾ

(Healthy Weight Gain)

ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧਾ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਾਧਾ ਨਾ ਹੋਣਾ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਧਣਾ:

- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਤੁਸੀਂ “ਮੋਟੇ” ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ... ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ! ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

### ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 11.5 ਤੋਂ 16 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਕੁਝ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਭਾਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਾਧੇ ਲਈ ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਭਾਰ ਦਾ ਕੁਲ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਸਥਿਰ ਪੈਟਰਨ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

### ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਸੇਧਾਂ

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰ	ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ BMI	ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ	18.5 ਤੋਂ ਘੱਟ	12.5–18 ਕਿਲੋ (28–40 ਪੌਂਡ)
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ	18.5–24.9	11.5–16 ਕਿਲੋ (25–35 ਪੌਂਡ)
ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ	25–29.9	7–11.5 ਕਿਲੋ (15–25 ਪੌਂਡ)
ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ	30 ਅਤੇ ਵੱਧ	5–9 ਕਿਲੋ (11–20 ਪੌਂਡ)

### ਭਾਰ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ: 1.8 ਕਿਲੋ (4 ਪੌਂਡ)

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦਾ ਜਮਾਂ ਹੋਣਾ: 2.3 ਤੋਂ 3.6 ਕਿਲੋ (5 ਤੋਂ 8 ਪੌਂਡ)

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ: 0.9 ਤੋਂ 1.4 ਕਿਲੋ (2 ਤੋਂ 3 ਪੌਂਡ)

ਛਾਤੀਆਂ: 0.9 ਤੋਂ 1.4 ਕਿਲੋ (2 ਤੋਂ 3 ਪੌਂਡ)

ਜੁਆਕ: 2.7 ਤੋਂ 3.6 ਕਿਲੋ (6 ਤੋਂ 8 ਪੌਂਡ)

ਜੇਰ: 0.9 ਤੋਂ 1.4 ਕਿਲੋ (2 ਤੋਂ 3 ਪੌਂਡ)

ਬੱਚੇਦਾਨੀ: 0.9 ਤੋਂ 1.4 ਕਿਲੋ (2 ਤੋਂ 3 ਪੌਂਡ)

ਜੇਰ ਸਬੰਧੀ ਤਰਲ: 0.9 ਤੋਂ 1.4 ਕਿਲੋ (2 ਤੋਂ 3 ਪੌਂਡ)

ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਔਸਤ ਵਾਧਾ: 11.5 ਤੋਂ 16 ਕਿਲੋ (25 ਤੋਂ 35 ਪੌਂਡ)



## ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਬੇਆਰਾਮੀਆਂ

(Discomforts of Pregnancy)

### ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ (ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ) (Nausea and Vomiting (Morning Sickness))

ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਲਟੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ। ਅਜਿਹਾ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਲੰਬਾ ਵੀ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਅਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਂ:

- ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁੱਕੇ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਖਾਓ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਠੋ।
- ਹਰੇਕ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਓ। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਓ, ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
- ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਚਰਬੀਦਾਰ, ਜਾਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ।
- ਠੰਡਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਗੰਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲਵੋ
- ਖੂਬ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਵੋ
- ਗਰਮ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਖੂਬ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- |   |                                 |                                 |
|---|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ               | <input type="checkbox"/> ਕ੍ਰੈਕਰ | <input type="checkbox"/> ਨੂਡਲ   |
| <input type="checkbox"/> ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ               | <input type="checkbox"/> ਚਾਵਲ   | <input type="checkbox"/> ਸੂਪ    |
| <input type="checkbox"/> ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਪਾਪਸਿਕਲਜ਼ | <input type="checkbox"/> ਬ੍ਰੈਡ  | <input type="checkbox"/> ਸਿਰੀਅਲ |

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਵਿਚਲੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜ੍ਹ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ (Heartburn)

ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਪਾਏ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵੀ ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੇਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਓ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ
- ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੌਣੋ
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਰ ਕਰੋ
- ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਤਲੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਚਰਬੀਦਾਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ (ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ, ਚਾਕਲੇਟ) ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਨਾ ਪੀਓ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਓ, ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਨੇ ਦਾ ਦਰਦ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਕਬਜ਼ (Constipation)

ਕਬਜ਼ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2.5 ਲਿਟਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, 100% ਜੂਸ, ਅਤੇ ਸੂਪ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਫਲੀ, ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 100% ਸੰਪੂਰਨ ਆਟੇ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਜੌਂ, ਬ੍ਰਾਉਨ ਚਾਵਲ, ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਕੁਸਕੁਸ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਕਬਜ਼ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਲੱਤ ਦੇ ਕੜਵੱਲ

### (Leg cramps)

ਲੱਤ ਦੇ ਕੜਵੱਲ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕੜਵੱਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੜਵੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ:

- ਕੜਵੱਲ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ—ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੜ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਧੱਕੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧੱਕਣ ਲਈ ਕਰੋ
- ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸਟੂਲ ਜਾਂ ਸਰ੍ਹਾਣੇ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ ਦਿਓ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਰਹੋ

ਜੇ ਲੱਤ ਦੇ ਕੜਵੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਲਾਲ ਧਾਰੀ(ਆਂ) ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੂਬ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਸੈਰ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

## ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

### (Dental care)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੋਂ ਘੱਟ-ਖਰਚ ਵਾਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

## ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ (Warning Signs to Report Right Away)

ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ, ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਚਮਕਵੇਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਿੱਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹਿੱਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਵਿੱਚ ਅਜੇ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਚਿਆ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸ ਰਹੇ ਤਰਲ ਦੇ ਨਾਲ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ 38°C ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ, ਹੱਥ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੈਰ ਸੁੱਜ ਜਾਂ ਫੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਧੱਬੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਮਾੜੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਗਰਭਪਾਤ

(Miscarriage)

### ਗਰਭਪਾਤ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What is a miscarriage?)

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਗਰਭਪਾਤ 20 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਿਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਖਾਤਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਘੰਟਿਆਂ, ਦਿਨਾਂ, ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(What are the warning signs?)

**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:**

- ਕਾਂਬਾ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ (38°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ ਜੋ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵੱਗਣਾ ਜੋ 1 ਮੋਟੇ ਪੈਡ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੂੰ 1 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਖਰੋਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ

### ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਉ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ, 1 ਮੋਟੇ ਪੈਡ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੂੰ 1 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦਾ ਦਰਦ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਤਿੱਖਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38°C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (acetaminophen) ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

### ਮੈਂ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

(What can I expect at the emergency department?)

ਜੇ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਹੁਤ ਵਿਅਸਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕੱਤਰ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ।

# ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ

(Preterm Labour)

## ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

(What is it?)

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਉਹ ਪ੍ਰਸੂਤ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ (37 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇਓਨੇਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੀ ਹਨ?

(What are the signs of preterm labour?)

**ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਸ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਨ:**

- ਅਜਿਹੇ ਕੜਵੱਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗੈਸ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦੇ ਰਿਸਾਵ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਿਸਾਵ ਹੋਣਾ
- ਸੁੰਗੜਾਅ (ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ)
- ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ, ਮੰਦ-ਮੰਦ ਦਰਦ ਜੋ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਜਾਂ ਵਹਾਓ ਹੋਣਾ
- ਅਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੇਡੂ ਵੱਲ ਧੱਕਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਦਬਾਅ ਆ-ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਿਆਤ ਜੋਖਮ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਕਿਸਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(Who is at risk?)

**ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹਨ:**

- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਸੀਟਬੈਲਟ ਪਹਿਨੋ)
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੋ
- ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

## ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(What should I do?)

ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ! ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੁਲਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਣ ਨੂੰ ਕਹੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

(Your Caregiver Visits)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਉਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਏਗਾ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

### ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(When should I see my caregiver?)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 32 ਹਫਤਿਆਂ ਤਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ, ਅਤੇ ਫੇਰ 36 ਹਫਤਿਆਂ ਤਕ ਹਰੇਕ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲੋ। ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਖਰੀ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਹਫਤੇ ਮਿਲੋ।

### ਮੇਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What happens at my visit?)

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
  - ਅੰਦਰੂਨੀ (ਪੇਡੂ ਦਾ) ਮੁਆਇਨਾ
  - ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇਖਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਸਵੈਬ (ਫੰਬਾ) ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ (ਜਾਂਚ) ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਸੁਣਨੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਕਸਰਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੇ ਪੂਰਕ-ਆਹਰਾਂ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



## ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

(What tests might your caregiver do?)

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕਈ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਉਹ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

<p><b>ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ)</b> (Pap Smear)</p>	<p>ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ।</p>
<p><b>ਪੇਡੂ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁਆਇਨਾ</b> (Internal Pelvic Exam)</p>	<p>ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ।</p>
<p><b>ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਸਵੈਬ ਜਾਂ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ</b> (Swab or Sample from the Cervix)</p>	<p>ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (STIs) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਨੋਰੀਆ।</p>
<p><b>ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ</b> (Blood Tests)</p>	<p>ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ CBC - ਘੱਟ ਲੋਹ-ਤੱਤ (ਅਨੀਮੀਆ) ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ</li> <li>□ ਬਲੱਡ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ - ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ Rh ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ</li> <li>□ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ B - ਜਿਗਰ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ</li> <li>□ ਰੁਬੇਲਾ (ਜਰਮਨ ਮੀਜ਼ਲ) ਟੈਸਟ - ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੁਬੇਲਾ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ</li> <li>□ ਸਿਫਿਲਿਸ - ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ</li> <li>□ HIV - ਉਹਨਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜੋ AIDS ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ</li> <li>□ ਵੈਰੀਸੇਲਾ (ਚਿਕਨਪੌਕਸ) ਟੈਸਟ - ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨ ਪੌਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਚਿਕਨ ਪੌਕਸ ਲਈ ਸੂਈ ਲਗਵਾਈ ਸੀ</li> </ul>
<p><b>ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ</b> (Urine Tests)</p>	<p>ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ।</p>
<p><b>ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ</b> (Blood Pressure)</p>	<p>ਵਧੇ ਹੋਏ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p>

## ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

(What other tests may be done?)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਟੈਸਟ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਣਜਨਮਿਆ ਬੱਚਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਅਮੀਨੋਸੈਂਟੇਸਿਸ (Amniocentesis)	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ। ਬਰੀਕ ਸੂਈ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਸੋਧ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਲਈ ਜੇਰ ਸਬੰਧੀ ਤਰਲ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਨਾ (Counting Baby Movements)	ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੈ।
ਭਰੂਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ (Fetal Monitoring)	ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਫ 'ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਿਗਰਾਨੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਸ (Group B Streptococcus)	ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਦੁਆਰਾ ਤੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵੈਬ (ਫਹਿਆ) ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਮੈਟਰਨਲ ਸੀਰਮ ਪ੍ਰਿਨੇਟਲ ਸਕ੍ਰੀਨ (MSPS)/ਟ੍ਰਿਪਲ ਸਕ੍ਰੀਨ (Maternal Serum Prenatal Screen (MSPS)/Triple Screen)	ਇੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਜੋ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਟ੍ਰਾਇਸੋਮੀ 18, ਜਾਂ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਡਿਫੈਕਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਾਇਨਲ ਬਾਈਫਿਡਾ) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
18–20 ਹਫ਼ਤੇ 'ਤੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ (18–20 week Ultrasound)	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਲੈਣ ਲਈ ਧੁੰਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਕਸਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਤਰੰਗਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਵਰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (Glucose Screening)	ਇੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਜੋ 24 ਅਤੇ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸਟੋਸਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼) ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 28 ਦੇਖੋ।

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।

# ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ

(Your Baby's Growth)

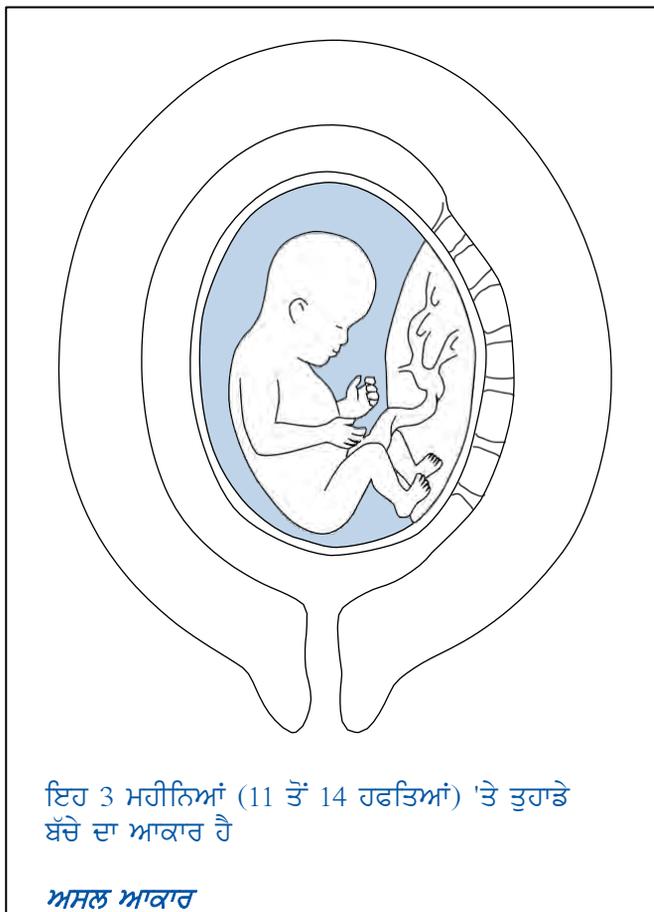
## 3 ਮਹੀਨੇ (3 Months)

**ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ (12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ) ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:**

- 7.6 ਤੋਂ 10.2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਹੁਣ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਮਾਰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ)
- ਅਸਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

**ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ:**

- ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਦਿਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਚਿਹਰਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਅੱਖਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਲੱਤਾਂ, ਬਾਂਹਵਾਂ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ



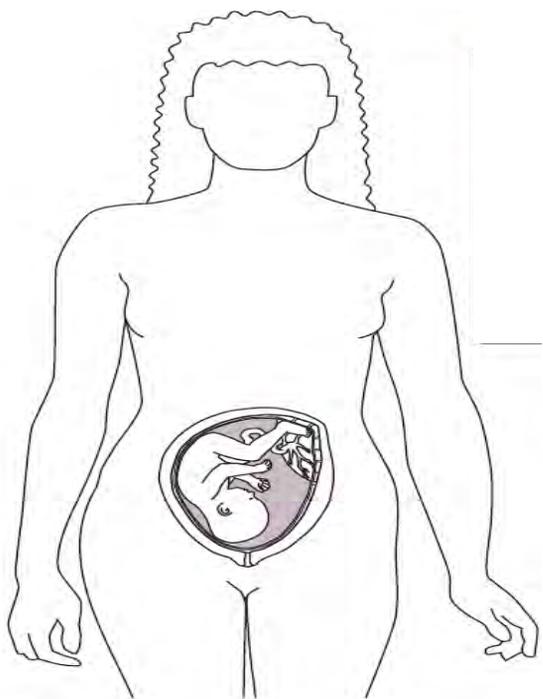
**ਯਾਦ ਰੱਖੋ...**

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੂਬ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਆਮ ਹੈ।

## 6 ਤੋਂ 7 ਮਹੀਨੇ (6 to 7 Months)

### ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ (28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ) ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਲਗਭਗ 35.6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਲਗਭਗ 900 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਦੇ ਭਰਵੱਟੇ ਅਤੇ ਪਲਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਚਕੀਆਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਐਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ

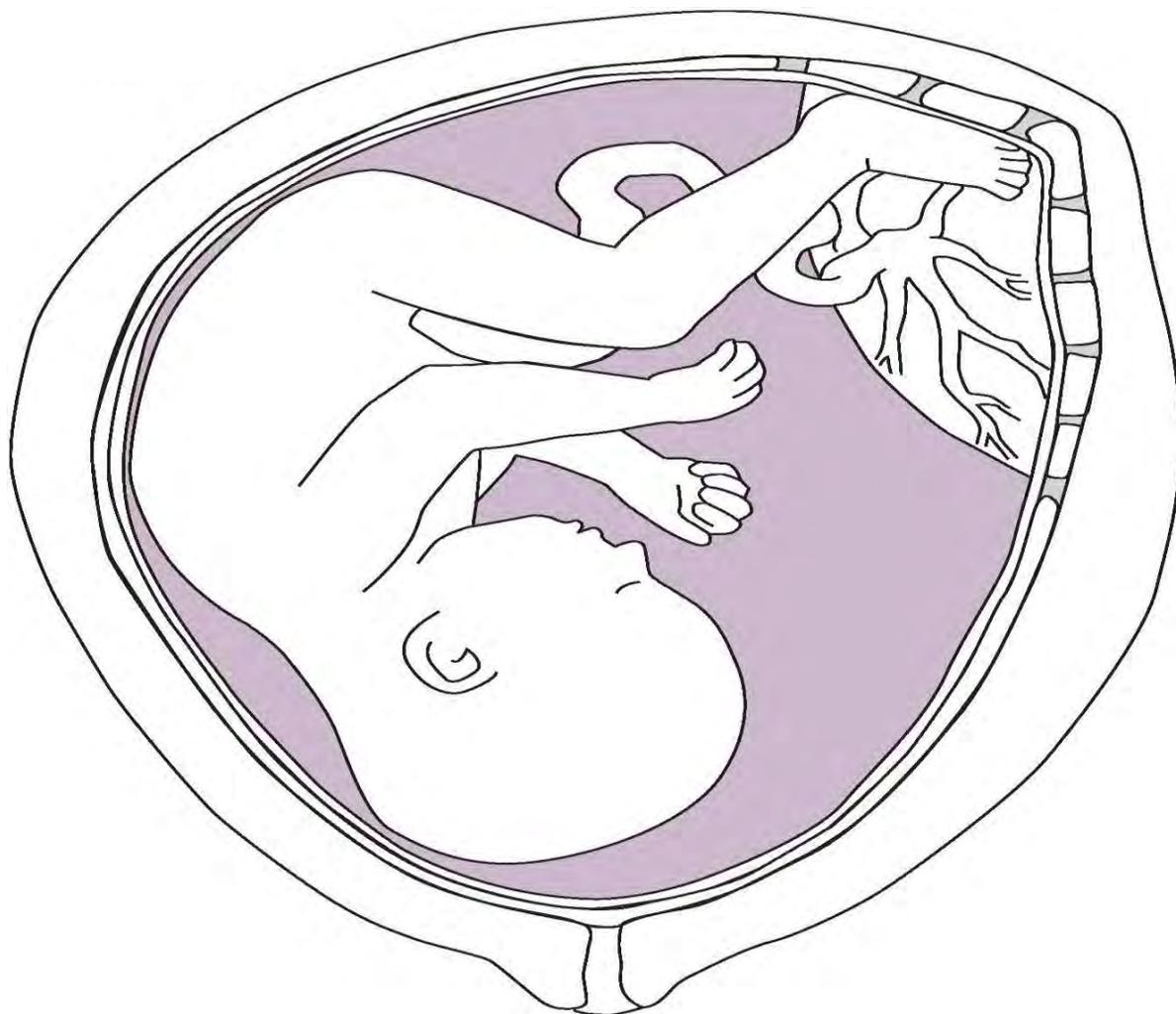


### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਜਾਂ 3 ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ 6 ਥੋੜ੍ਹੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨੇ ਆਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਾਧੂ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਰ੍ਹਾਣਾ ਰੱਖੋ।

ਇਹ 6 ਤੋਂ 7 ਮਹੀਨਿਆਂ (20 ਤੋਂ 30 ਹਫ਼ਤਿਆਂ)  
'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੈ

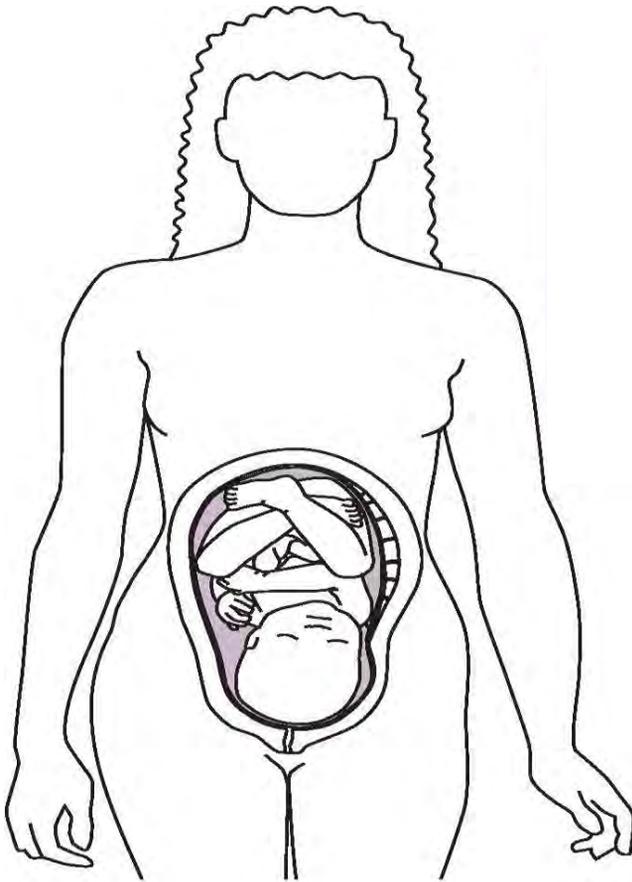
ਅਸਲ ਆਕਾਰ



## 9 ਮਹੀਨੇ (9 Months)

### ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ (40 ਹਫ਼ਤਿਆਂ) ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਲਗਭਗ 48 ਤੋਂ 50 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਲਗਭਗ 3400 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਘੱਟ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਪੂਰੀ ਭੁਆਂਟਣੀ (ਰੋਲ) ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਤ ਮਾਰੇਗਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹਿੱਲੇਗਾ (ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਹਿੱਲਜੁਲ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)
- ਹੇਠਾਂ ਸਿਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



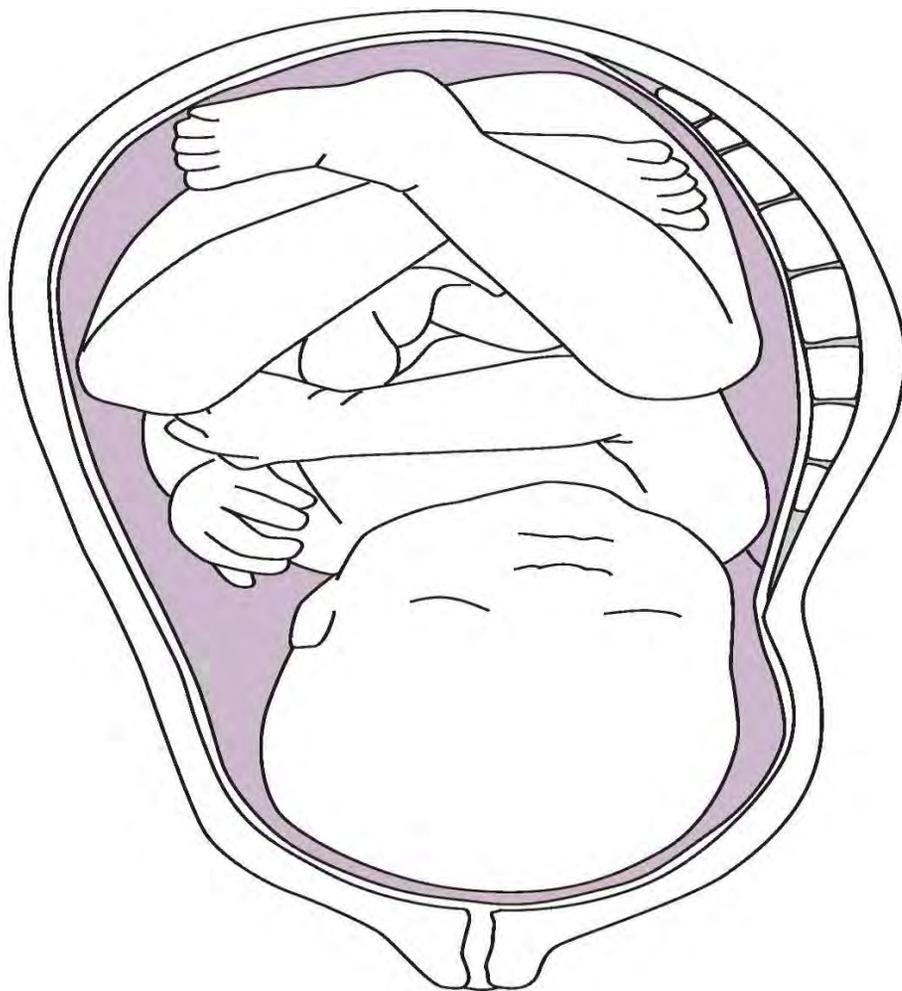
### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 38 ਤੋਂ 42 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਰਮਿਆਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਤੇਜਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਆਕੁਲ ਅਤੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਕ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅਨਿਯਮਤ ਕਸਾਵਟ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਬ੍ਰੈਕਸਟਨ-ਹਿੱਕਸ ਸੁੰਗੜਾਅ)। ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

9 ਮਹੀਨਿਆਂ (35 ਤੋਂ 40 ਹਫ਼ਤਿਆਂ)

'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਐਨਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਅਸਲ ਆਕਾਰ



## ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ

(Diabetes and Pregnancy)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ, ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

### ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(What is gestational diabetes?)

ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਲਗਭਗ 24 ਤੋਂ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਭੇਜੇ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਲਈ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 3 ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ 3 ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਦਿਓ
- ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਸਨੈਕ ਲਵੋ
- ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਉਪਰੋਂ ਮਿਲਾਈ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ
- ਉਪਰੋਂ ਮਿਲਾਈ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ
- ਕਿ ਕੈਂਡੀ, ਜੈਮ, ਅਤੇ ਸੇਕ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਅਹਿਮ ਹਨ।



## ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ

(Sexuality and Pregnancy)

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਆਮ ਹੈ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ-ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਪਟਣਾ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣੀ, ਚੁੰਮਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨੇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

### ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ (Keeping Sex Safe)

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਸ਼ਰੀਸ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ।

- STIs ਉਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- STIs ਵਿੱਚ ਹਰਪੀਜ਼, ਕਲਮੇਡੀਆ, ਸਿਫਿਲਿਸ, ਗੋਨੋਰੀਆ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ B, ਅਤੇ HIV/AIDS ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ K-Y Jelly®) ਵਾਲੇ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ STIs ਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

#### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- STI ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ STIs ਲਈ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ STIs ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ (ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)

## HIV ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ

(HIV Infection and Pregnancy)

HIV ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ HIV ਦੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਜਦੋਂ ਮਾਂ HIV ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ HIV ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਹਨ:**

- ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਰੋਇਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕ/ਕੋਕੀਨ
- ਜਦੋਂ ਜੇਰ ਸਬੰਧੀ ਥੈਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੇਰ ਸਬੰਧੀ ਥੈਲੀ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ HIV ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ HIV ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

HIV ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਰੋਗਾਣੂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ

(Smoking, Alcohol, and Drugs)

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ (ਮੈਰੀਜ਼ੁਆਨਾ, ਕੋਕੀਨ, ਹੈਰੋਇਨ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਕੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਚਮੁੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(Does a little bit really hurt?)

ਸ਼ਾਇਦ। ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ, ਤਮਾਕੂ, ਜਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਬਿਹਤਰੀਨ ਚੋਣ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਨਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS ਜਾਂ ਝੂਲੇ ਵਿੱਚ ਮੌਤ) ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ

(Smoking)

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



## ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰੋ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹੋਰ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

## ਸ਼ਰਾਬ

(Alcohol)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ (ਬੀਅਰ, ਵਾਇਨ, ਕੂਲਰਜ਼, ਫ੍ਰਿਸਕੀ ਆਦਿ) ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜੇਰ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਹ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਹਤਰ ਕਰੇਗਾ।



ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (Fetal Alcohol Spectrum Disorder, FASD) ਵੱਜੋਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

FASD ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ
- ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਤਿਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

**FASD** ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਹੀ **FASD** ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ!

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਬਿਹਤਰੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਕਿਸਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਡਰੱਗਜ਼ (Drugs)

ਮੈਰੀਜ਼ੁਆਨਾ, ਹੈਰੋਇਨ, ਕੈਕ, ਕੋਕੀਨ, ਅਤੇ LSD ਵਰਗੀਆਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਸਮੇਂ ਉਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ:

- ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਗੰਭੀਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਕੁਝ ਮਦਦ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਬਸਟਾਂਸ ਐਬਿਊਜ਼ ਦੀ 24-ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-866-332-2322 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਦਵਾਈ (Medicine)

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ (ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਸਿਰਪ ਵੀ) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ—ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬਗੈਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋਣ।

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

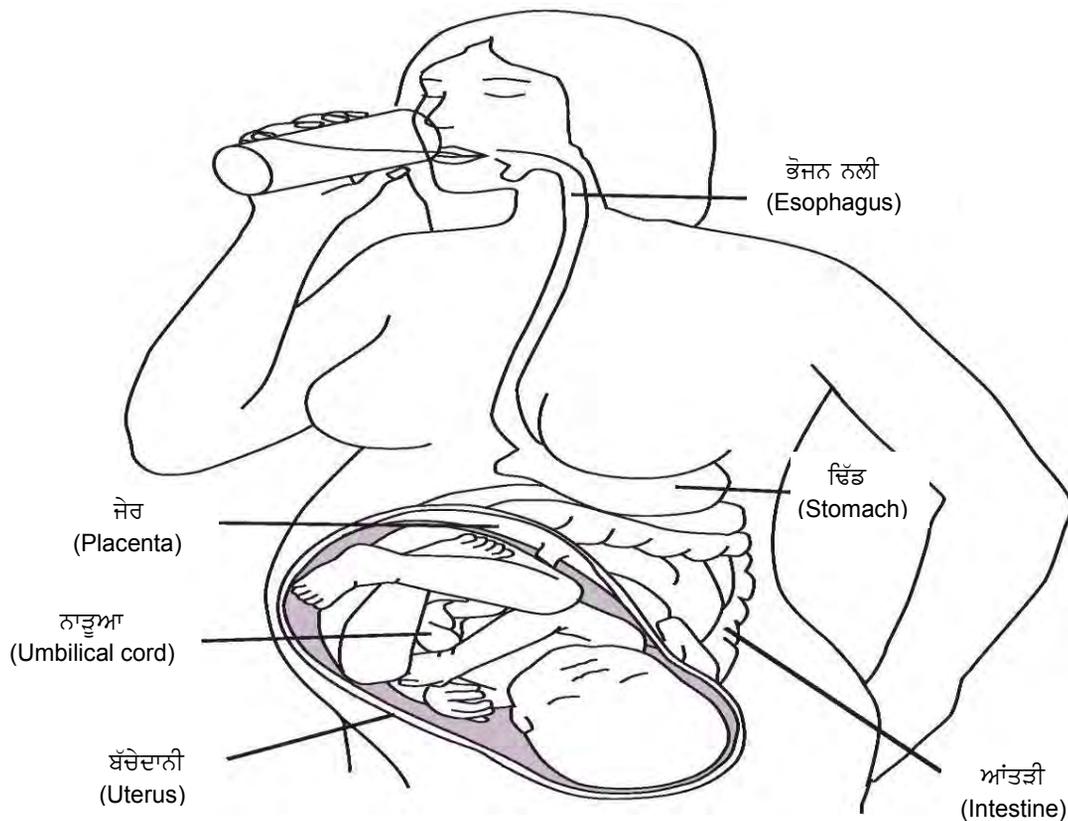
(Healthy Eating)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਬਿਹਤਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਲੈਣ, ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ?

(How does my baby get nutrients from food?)

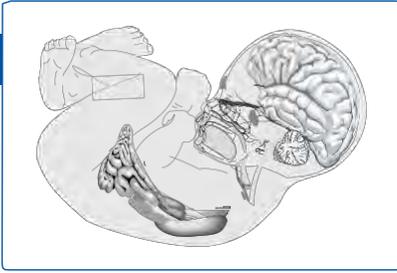
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਨਲੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਪਲੇਸੈਂਟਾ (ਜੇਰ) ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਲੈ ਕੇ ਨਾੜੂਏ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧਣ ਲਈ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ (Eating Well with Canada's Food Guide)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1



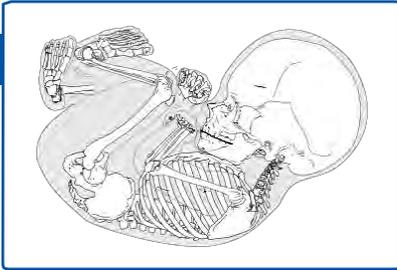
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹਰੇਕ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਖਾਉ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 4 ਤੋਂ 6 ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ 4 ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਵੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਗੂੜ੍ਹੀ ਹਰੀ ਅਤੇ 1 ਗੂੜ੍ਹੀ ਸੰਤਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਓ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਮਾਗ, ਰੀੜ੍ਹ, ਚਮੜੀ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 1 ਦੇਖੋ)।

2



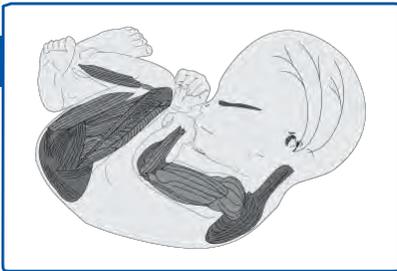
- ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ। ਬ੍ਰੈਡ, ਸਿਰੀਅਲ, ਅਨਾਜ, ਚਾਵਲ, ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 2 ਦੇਖੋ)।
- ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਦੁੱਧ ਪੀਓ। ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 3 ਦੇਖੋ)।

3



- ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਓ। ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪੌਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਆਂਡੇ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਦਾਲਾਂ, ਅਤੇ ਟੋਫੂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੂਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 4 ਦੇਖੋ)।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਤੋਂ 45 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇਲ, ਗੈਰ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਅਤੇ ਮੇਓਨੇਜ਼।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 2.5 ਲਿਟਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, 100% ਜੂਸ, ਅਤੇ ਸੂਪ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ।

4



- ☉ ਮਿੱਠੇ, ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਜੰਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

\*ਤਸਵੀਰਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ Saskatchewan Region, FNIH, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ

## ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਖਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? (How can I eat safely while I am pregnant?)

### ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਅਤੇ ਕੋਲਾ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ 500 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੀਓ।

- Red Bull® ਵਰਗੇ ਏਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਾ ਲਵੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ।

### ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰਬਲ; ਚਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਾਗਜ਼ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਹੀ ਹਰਬਲ ਚਾਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜੇ ਚਾਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਦਾ 750 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੀਓ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਦਰਕ
- ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਪੌਦੇ ਦਾ ਫਲ
- ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ
- ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ
- ਲਾਲ ਰਸਭਰੀ ਦਾ ਛਿਲਕਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਹਰਬਲ ਚਾਹਾਂ, ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

### ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਣਾਉਣੀ ਮਿੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਐਸਪਾਰਟੇਮ (Nutrasweet®), ਸੁਕਰਾਲੋਸ (Splenda®) ਜਾਂ ਏਸਸਲਫੇਮ K, ਸੈਚਰੀਨ ਅਤੇ ਸਟੀਵਿਆ। ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਰਤੋ।

- ਸਾਈਕਲਾਮੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੱਛੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਮਨ
- ਮੈਕਰੇਲ (ਅਟਲਾਂਟਿਕ)
- ਹੈਡੌਕ
- ਕੋਡ
- ਚਾਰ
- ਸਾਰਡੀਨ
- ਪੋਲੋਕ
- ਸ਼੍ਰਿੰਪ
- ਹੇਰਿੰਗ
- ਟ੍ਰਾਉਟ
- ਸੋਲ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਹਲਕੀ ਟੁਨਾ

ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਕਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਰਕਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸ਼ਾਰਕ
- ਏਸਕੋਲਰ
- ਸਵੇਰਡਫਿਸ਼
- ਮਾਰਲਿਨ
- ਓਰੇਂਜ ਰਫੀ
- ਤਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਟੁਨਾ

ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰਕਰੀ (ਪਾਰੇ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

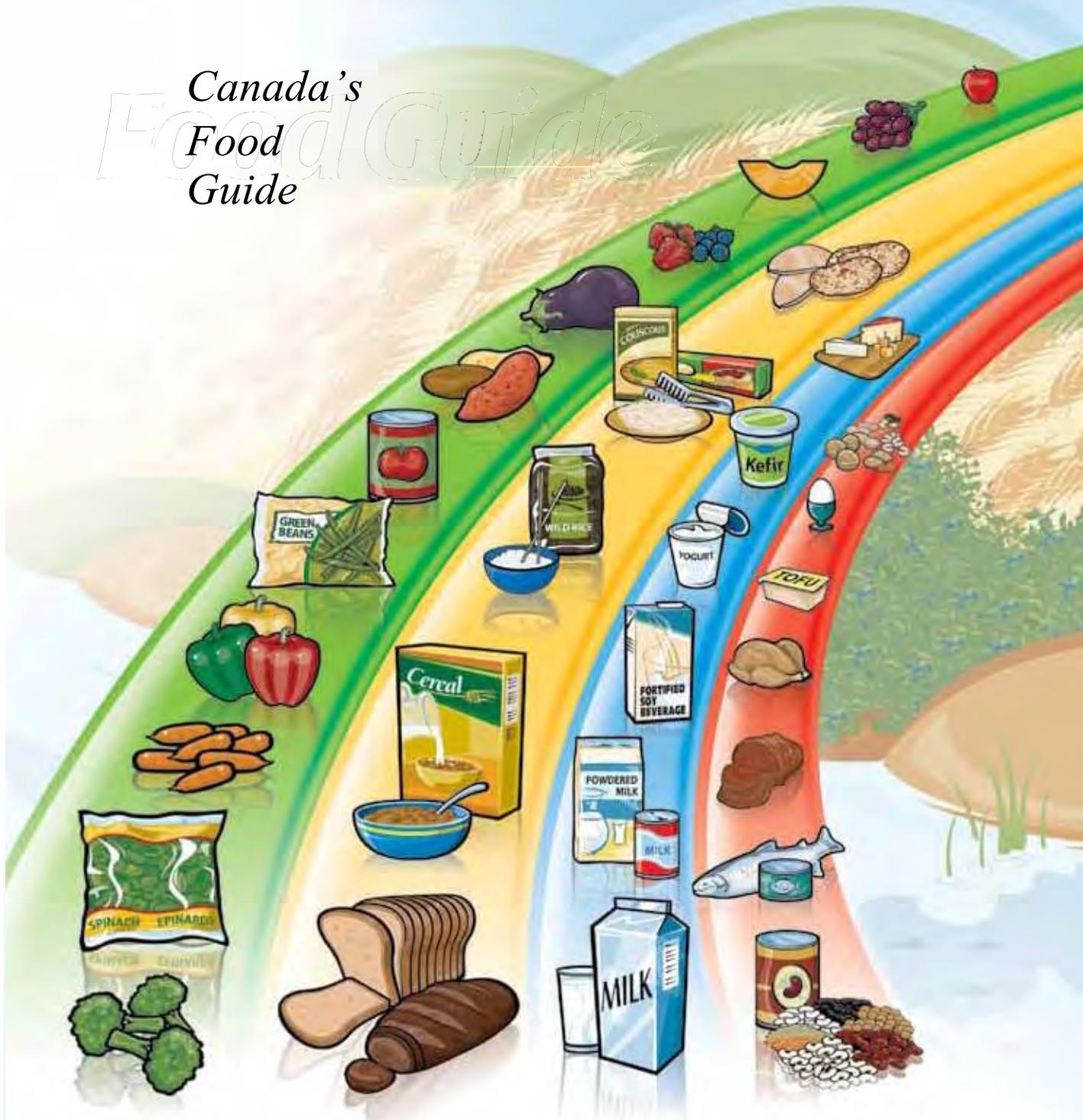
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਡੋਲੀ ਦਾ ਮੀਟ ਜਾਂ ਹੋਟ ਡੋਗ: ਉਦੋਂ ਤਕ ਨਾ ਖਾਓ ਜਦ ਤਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 74°C)।
- ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਇਆ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਅਤੇ ਨਰਮ ਆਂਡੇ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਬ੍ਰੀ (Brie), ਕੇਮਬਰਟ (Camembert), ਜਾਂ ਬਲੂਵੇਨ (blue-veined) ਚੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਨਰਮ ਚੀਜ਼: ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਦ ਤਕ ਨਾ ਖਾਓ ਜਦ ਤਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਨਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਪੁੰਗਰਿਆ ਅਲਫਲਾ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਮੂਲੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਓ। ਇਹ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਿਗਰ: ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਇੱਕ-100 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸਰਵਿੰਗ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



# Eating Well with

# Canada's Food Guide



## Recommended Number of Food Guide Servings per Day

Age in Years Sex	Children			Teens		Adults			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Girls and Boys			Females	Males	Females	Males	Females	Males
<b>Vegetables and Fruit</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Grain Products</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Milk and Alternatives</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Meat and Alternatives</b>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

The chart above shows how many Food Guide Servings you need from each of the four food groups every day.

Having the amount and type of food recommended and following the tips in *Canada's Food Guide* will help:

- Meet your needs for vitamins, minerals and other nutrients.
- Reduce your risk of obesity, type 2 diabetes, heart disease, certain types of cancer and osteoporosis.
- Contribute to your overall health and vitality.

## What is One Food Guide Serving?

Look at the examples below.



**Fresh, frozen or canned vegetables**  
125 mL (½ cup)



**Leafy vegetables**  
Cooked: 125 mL (½ cup)  
Raw: 250 mL (1 cup)



**Fresh, frozen or canned fruits**  
1 fruit or 125 mL (½ cup)



**100% Juice**  
125 mL (½ cup)



**Bread**  
1 slice (35 g)



**Bagel**  
½ bagel (45 g)



**Flat breads**  
½ pita or ½ tortilla (35 g)



**Cooked rice, bulgur or quinoa**  
125 mL (½ cup)



**Cereal**  
Cold: 30 g  
Hot: 175 mL (¾ cup)



**Cooked pasta or couscous**  
125 mL (½ cup)



**Milk or powdered milk (reconstituted)**  
250 mL (1 cup)



**Canned milk (evaporated)**  
125 mL (½ cup)



**Fortified soy beverage**  
250 mL (1 cup)



**Yogurt**  
175 g (¾ cup)



**Kefir**  
175 g (¾ cup)



**Cheese**  
50 g (1 ½ oz.)



**Cooked fish, shellfish, poultry, lean meat**  
75 g (2 ½ oz.)/125 mL (½ cup)



**Cooked legumes**  
175 mL (¾ cup)



**Tofu**  
150 g or 175 mL (¾ cup)



**Eggs**  
2 eggs



**Peanut or nut butters**  
30 mL (2 Tbsp)



**Shelled nuts and seeds**  
60 mL (¼ cup)



### Oils and Fats

- Include a small amount – 30 to 45 mL (2 to 3 Tbsp) – of unsaturated fat each day. This includes oil used for cooking, salad dressings, margarine and mayonnaise.
- Use vegetable oils such as canola, olive and soybean.
- Choose soft margarines that are low in saturated and trans fats.
- Limit butter, hard margarine, lard and shortening.



***Make each Food Guide Serving count...***  
*wherever you are – at home, at school, at work or when eating out!*

- ▶ **Eat at least one dark green and one orange vegetable each day.**
    - Go for dark green vegetables such as broccoli, romaine lettuce and spinach.
    - Go for orange vegetables such as carrots, sweet potatoes and winter squash.
  - ▶ **Choose vegetables and fruit prepared with little or no added fat, sugar or salt.**
    - Enjoy vegetables steamed, baked or stir-fried instead of deep-fried.
  - ▶ **Have vegetables and fruit more often than juice.**
- 
- ▶ **Make at least half of your grain products whole grain each day.**
    - Eat a variety of whole grains such as barley, brown rice, oats, quinoa and wild rice.
    - Enjoy whole grain breads, oatmeal or whole wheat pasta.
  - ▶ **Choose grain products that are lower in fat, sugar or salt.**
    - Compare the Nutrition Facts table on labels to make wise choices.
    - Enjoy the true taste of grain products. When adding sauces or spreads, use small amounts.
- 
- ▶ **Drink skim, 1%, or 2% milk each day.**
    - Have 500 mL (2 cups) of milk every day for adequate vitamin D.
    - Drink fortified soy beverages if you do not drink milk.
  - ▶ **Select lower fat milk alternatives.**
    - Compare the Nutrition Facts table on yogurts or cheeses to make wise choices.
- 
- ▶ **Have meat alternatives such as beans, lentils and tofu often.**
  - ▶ **Eat at least two Food Guide Servings of fish each week.\***
    - Choose fish such as char, herring, mackerel, salmon, sardines and trout.
  - ▶ **Select lean meat and alternatives prepared with little or no added fat or salt.**
    - Trim the visible fat from meats. Remove the skin on poultry.
    - Use cooking methods such as roasting, baking or poaching that require little or no added fat.
    - If you eat luncheon meats, sausages or prepackaged meats, choose those lower in salt (sodium) and fat.



\* Health Canada provides advice for limiting exposure to mercury from certain types of fish. Refer to [www.healthcanada.gc.ca](http://www.healthcanada.gc.ca) for the latest information.  
 \* Health Canada provides advice for limiting exposure to mercury from certain types of fish. Refer to [www.healthcanada.gc.ca](http://www.healthcanada.gc.ca) for the latest information.

# ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਅਤੇ ਪੜਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ...

## ਬੱਚੇ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਛੋਟੇ ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਪਰੋਸੋ।
- ਪੋਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ... ਚੰਗੇ ਆਦਰਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੋ।

## ਬੱਚਾ ਜਣਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ **ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ** ਵਾਲੇ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਿੱਚ **ਆਇਰਨ (ਲੋਹ ਤੱਤ)** ਵੀ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਾਧੂ 2 ਤੋਂ 3 ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

### ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ਸਨੈਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਯੋਗਰਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ
- ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਟੋਸਟ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸਲਾਈਸ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਗਲਾਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

## 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ

50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਅਦ **ਵਿਟਾਮਿਨ D** ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 µg (400 IU) ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



## ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਗਿਣਾਂ?

(How do I count Food Guide Servings in a meal?)

### ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ:



ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਬੀਫ, ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਰੂਪ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੇਬ

ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ = 2 **ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ** ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਖੁਰਾਕਾਂ

75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ oz.) ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਬੀਫ = 1 **ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ** ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਖੁਰਾਕ

250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ = 2 **ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ** ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਖੁਰਾਕਾਂ

5 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਸਫੈਦ ਸਰੋਂ ਦਾ (ਕੈਨੋਲਾ) ਤੇਲ = ਦਿਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ **ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈਆਂ** ਦੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ

250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ) 1% ਦੁੱਧ = 1 **ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ** ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਖੁਰਾਕ

1 ਸੇਬ = 1 **ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ** ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਖੁਰਾਕ

# ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਓ ਅਤੇ ਅੱਜ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ!

## ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਿਹਤਰ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ।
- ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਿੱਖਣਾ।
- ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ।
- ਵੱਧ ਊਰਜਾ।
- ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ।
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ।

## ਸਰਗਰਮ ਬਣੋ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨਾ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਦੇ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 90 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇੱਕ ਹੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜੋ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ।



## ਚੰਗਾ ਖਾਓ

ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਖਾਣੀ।
- ਉਹਨਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਕੈਲਰੀਆਂ, ਚਰਬੀ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੇਕ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਕੋਂਡੀਆਂ, ਬਿਸਕਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਨੋਲਾ ਬਾਰ, ਡੋਨਟ ਅਤੇ ਮਫਿਨ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਜ਼, ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਨੈਚੋਜ਼ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕ, ਸ਼ਰਾਬ, ਫਲ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਸੱਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ।

## ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ

- ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥ
- ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ, ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥ ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਪਲਬਧ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਤੱਥ	
ਪ੍ਰਤੀ 0 ਮਿ.ਲਿ. (0 ਗ੍ਰਾ.)	
ਮਾਤਰਾ	% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਨ
ਕੈਲਰੀਆਂ 0	
ਚਰਬੀ 0 ਗ੍ਰਾ.	0 %
ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ 0 ਗ੍ਰਾ.	0 %
+ ਟ੍ਰਾਂਸ 0 ਗ੍ਰਾ.	
ਕਲੋਸਟਰ 0 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.	0 %
ਸੋਡੀਅਮ 0 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.	0 %
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 0 ਗ੍ਰਾ.	0 %
ਰੇਸ਼ਾ 0 ਗ੍ਰਾ.	0 %
ਚੀਨੀ 0 ਗ੍ਰਾ.	
ਪ੍ਰੋਟੀਨ 0 ਗ੍ਰਾ.	
ਵਿਟਾਮਿਨ A 0 %	ਵਿਟਾਮਿਨ C 0 %
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 0 %	ਆਇਰਨ 0 %

## ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥ ਸਾਰਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣਨ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੋ।

## ਅੱਜ ਹੀ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ

- ✓ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਪੈਦਲ ਤੁਰੋ - ਬਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਰ ਜਾਓ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ✓ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣ ਦਾ ਲਾਭ ਲਵੋ।
- ✓ TV ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ✓ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚਨਾ ਮੰਗੋ।
- ✓ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ!
- ✓ ਹਰੇਕ ਕੋਰ ਨੂੰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਵਾਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ!



ਵਾਧੂ ਸੂਚਨਾ, ਆਪਸੀ-ਕਿਰਿਆ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ:  
[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

Publications  
Health Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
ਈ-ਮੇਲ: [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)  
ਟੈਲੀਫੋਨ: 1-866-225-0709  
ਫੈਕਸ: (613) 941-5366  
TTY: 1-800-267-1245

Également disponible en français sous le titre : Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਡਿਸਕੋਟ, ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਆਡਿਓ-ਕੈਸੇਟ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਲ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

© ਹਰ ਮੈਜੇਸਟੀ ਡਿ ਕਵੀਨ ਇਨ ਰਾਈਟ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਮਿਨਿਸਟਰ ਆਫ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ, 2007. ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।  
HC ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ: 4651 Cat.: H164-38/1-2007E ISBN: 0-662-44467-1

## ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਲੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (Foods with Folate)

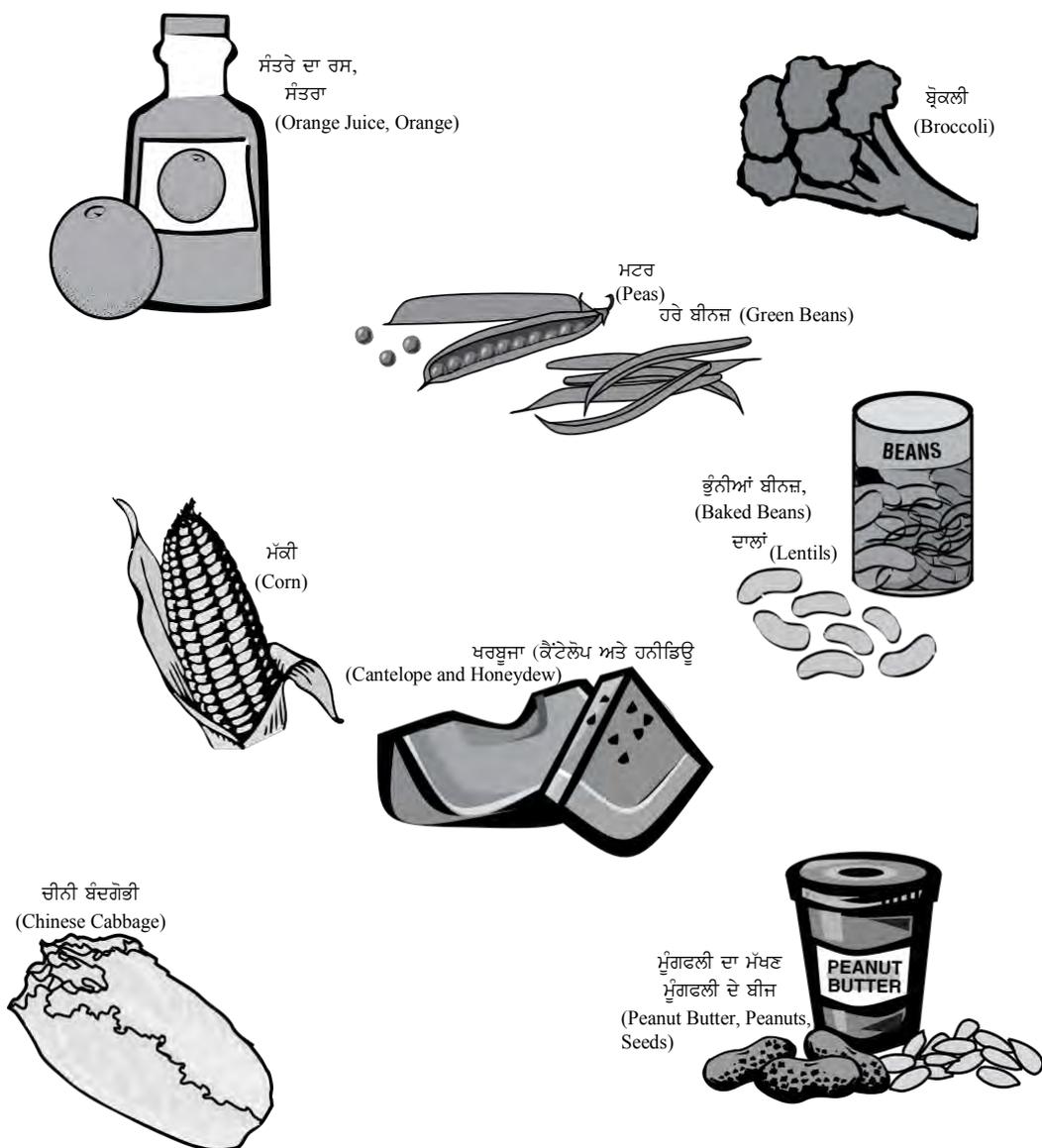
### ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ:

- ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧਾ

### ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- |                |                            |   |
|----------------|----------------------------|---|
| □ ਪਾਲਕ         | □ ਦਾਲਾਂ (ਮਸਰ, ਬੀਨਜ਼, ਛੋਲੇ) | □ ਮੈਦਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਪਾਸਤਾ, ਅਤੇ ਕਈ ਸਿਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਫੋਲੇਟ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ |
| □ ਹਰੇ ਬੀਨਜ਼    | □ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ            |   |
| □ ਮਟਰ          | □ ਆਂਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ             |   |
| □ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਬੀਜ |                            |   |

### ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:



## ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (Foods with Iron)

### ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੂਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਇਰਨ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ

### ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਰੇ ਮੀਟ (ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)
- ਦਾਲਾਂ (ਮਸਰ, ਛੋਲੇ, ਬੀਨਜ਼-ਸੋਇਆਬੀਨ, ਸਫੈਦ ਬੀਨਜ਼)
- ਸਿਰੀਅਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਸੁੱਕੇ ਫਲ
- ਟੋਫੂ

### ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:



## ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਹੁੰਦਾ ਹੈ (Foods with Vitamin C)

### ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਲਈ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ
- ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ

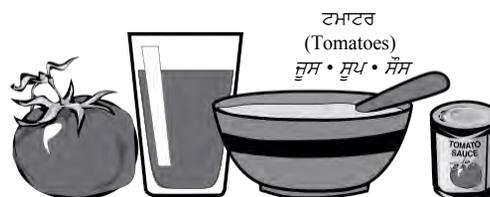
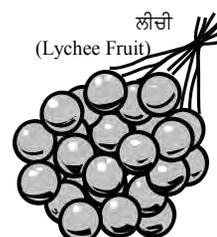
### ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- 100% ਜੂਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ
- ਟਮਾਟਰ (ਜੂਸ, ਸੂਪ, ਸੌਸ)
- ਆਲੂ

### ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:



ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ  
(Apple Juice)  
ਵਿਟਾਮਿਨ C ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ



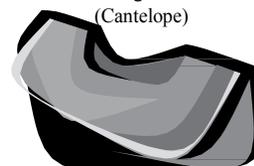
ਸੇਕੇ ਹੋਏ ਆਲੂ  
(Baked Potato)



ਬੰਦ ਗੋਭੀ  
(Cabbage)



ਖਰਬੂਜਾ  
(Cantelope)



## ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (Foods with Calcium)

### ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਠੇ, ਦਿਲ, ਅਤੇ ਨਸਾਂ

ਵਿਟਾਮਿਨ D ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਕੱਪ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਲਵੋ। ਵਿਟਾਮਿਨ D ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕਿਮ, 1%, ਜਾਂ 2% ਦੁੱਧ ਪੀਓ।

### ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਕੇਫਿਰ
- ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਟੋਫੂ
- ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਾਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨ ਮੱਛੀਆਂ

### ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:



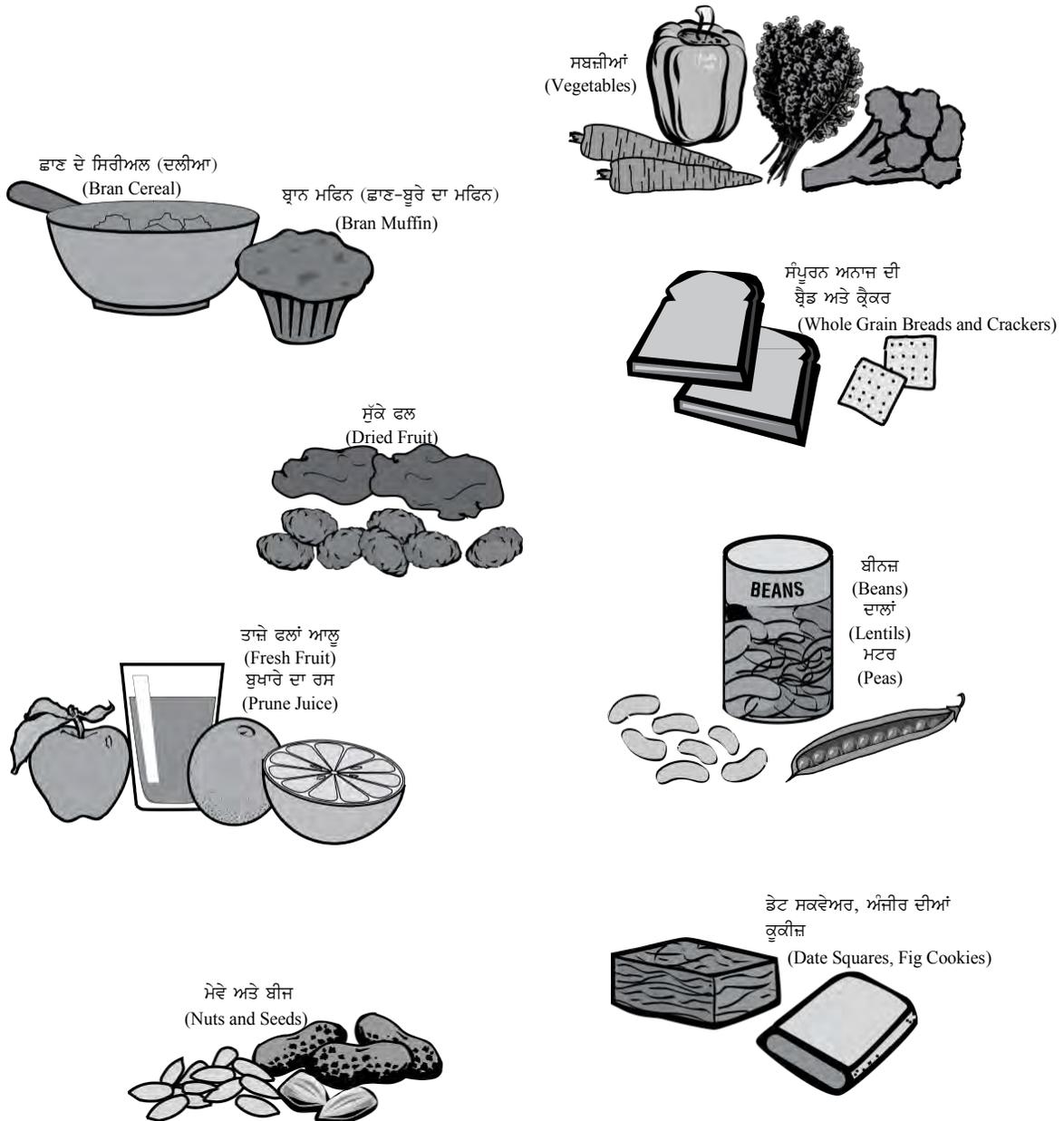
## ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (Foods with Fibre)

- ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

### ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਦਾਲਾਂ (ਬੀਨਜ਼, ਛੋਲੇ)
- ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ
- ਜਵੀ, ਜਵੀ ਦਾ ਛਾਣ-ਬੂਰਾ, ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ
- ਜੌਂ, ਛਾਣ ਦੇ ਸਿਰੀਅਲ, ਛਾਣ ਦੇ ਮਫਿਨ
- ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ (ਨਾਜ਼ਪਾਤੀ, ਸੇਬ, ਸੰਤਰਾ)
- ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਫਲ (ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ, ਕਿਸਮਿਸ਼)
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਹਰੇ ਮਟਰ, ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਗਏ ਆਲੂ, ਬ੍ਰਸਲਸ ਸਪ੍ਰਾਊਟਸ)

### ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:



**ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੇ ਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥ  
(Vitamin and Mineral Supplements)**

- ਗਰਭਵਤੀ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਨਾਲ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਸਪਾਈਨਾ ਬਾਈਫਿਡਾ ਵਰਗੇ ਜਨਮ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਪਾਈਨਾ ਬਾਈਫਿਡਾ ਰੀੜ੍ਹ ਦਾ ਜਨਮ ਦੋਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਵਾਲੇ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ...**

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



**ਨਾਸ਼ਤੇ, ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?  
(What about breakfast, snacks, and fast food?)**

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

ਨਾਸ਼ਤਾ (Breakfast)	ਸਨੈਕ (Snacks)	ਫਾਸਟ-ਫੂਡ (Fast Food)
<p>ਸਵੇਰੇ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਖਾਉ। ਭੋਜਨ ਦੇ 4 ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਸੈਂਡਵਿਚ ਅਤੇ ਦੁੱਧ</li> <li>□ ਬਚਿਆ ਭੋਜਨ - ਸਟੀਊ, ਸੂਪ, ਕੈਸੇਰੋਲ ਜਾਂ ਪਿੱਜਾ</li> <li>□ ਫਲ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰ</li> <li>□ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ</li> <li>□ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਦੇ ਵਿਅੰਜਨ, ਮੀਟ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ</li> <li>□ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਸਿਰੀਅਲ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੇਵੇ ਮਿਲਾ ਕੇ</li> <li>□ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਟੋਸਟ ਅਤੇ ਫਲ</li> </ul>	<p>ਭੋਜਨ ਦੇ 4 ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।</p> <p>ਜਲਦ ਵਿਚਾਰ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਚੀਜ਼, ਸਲਾਦ ਪੱਤਾ, ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿਚ</li> <li>□ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਆਂਡਾ ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ</li> <li>□ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ</li> <li>□ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਫਲ, ਜਾਂ ਕਿਸਮਿਸ਼ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ</li> <li>□ ਕ੍ਰੈਕਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼</li> <li>□ ਹੁਮਸ ਅਤੇ ਪਿੱਟਾ</li> <li>□ ਫਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਸਮੂਥੀ</li> </ul>	<p>ਇਹ ਵਿਚਾਰ 4 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਟ ਬੈਠਦੇ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਸਲਾਦ-ਪੱਤਾ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਬਰਗਰ</li> <li>□ ਗ੍ਰਿਲ ਕੀਤਾ ਚਿਕਨ ਸੈਂਡਵਿਚ</li> <li>□ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿੱਜਾ</li> <li>□ ਫ੍ਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਜ਼ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਲੂ</li> <li>□ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਬੀਫ ਦੇ ਨਾਲ ਨਰਮ ਟੈਕੋ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</li> <li>□ ਬੀਨ ਬੁਰਿੱਟੋ</li> <li>□ ਬਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਰਚ</li> <li>□ ਬੀਫ/ਚਿਕਨ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਫ 'ਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਦੇ ਚਾਵਲ</li> <li>□ ਪੌਪ-ਅਪ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੁੱਧ, ਪਾਣੀ, ਜਾਂ 100% ਜੂੜ</li> <li>□ ਸਲਾਦ</li> </ul>

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ (Cooking at Home)

ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਗੁਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਏਗਾ।
- ਰਾਸ਼ਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਲਵੋ।
- ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।
- ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਨੂੰ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ (In Your Cupboard)	ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ (In Your Fridge)
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ</li> <li><input type="checkbox"/> ਚਾਵਲ</li> <li><input type="checkbox"/> ਆਲੂ</li> <li><input type="checkbox"/> ਪਿਆਜ਼</li> <li><input type="checkbox"/> ਨੂਡਲ, ਸਪਾਗੇਟੀ ਜਾਂ ਮੈਕਰੋਨੀ</li> <li><input type="checkbox"/> ਡੱਬਾਬੰਦ ਹਲਕੀ ਟੁਨਾ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਾਮਨ</li> <li><input type="checkbox"/> ਡੱਬਾਬੰਦ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਟਰਕੀ</li> <li><input type="checkbox"/> ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ</li> <li><input type="checkbox"/> ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਉਹ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)</li> <li><input type="checkbox"/> ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ (ਉਹ ਚੁਣੋ ਜੋ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)</li> <li><input type="checkbox"/> ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਫਲ ਜਾਂ ਕਿਸਮਿਸ਼</li> <li><input type="checkbox"/> ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ (ਉਹ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)</li> <li><input type="checkbox"/> ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸਿਰੀਅਲ</li> <li><input type="checkbox"/> ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ</li> <li><input type="checkbox"/> ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ</li> <li><input type="checkbox"/> ਜੈਮ</li> <li><input type="checkbox"/> ਆਟਾ</li> <li><input type="checkbox"/> ਸ਼ੱਕਰ</li> <li><input type="checkbox"/> ਕਰੀਮ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ</li> <li><input type="checkbox"/> ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ</li> <li><input type="checkbox"/> ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਢਾ, ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ</li> <li><input type="checkbox"/> ਮਸਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਚੀਨੀ, ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ, ਲਸਣ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ਦੁੱਧ</li> <li><input type="checkbox"/> ਆਂਡੇ</li> <li><input type="checkbox"/> ਚੀਜ਼</li> <li><input type="checkbox"/> ਮੀਟ</li> <li><input type="checkbox"/> ਗੈਰ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੇਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨ</li> <li><input type="checkbox"/> ਸਬਜ਼ੀਆਂ</li> <li><input type="checkbox"/> ਫਲ</li> <li><input type="checkbox"/> ਮਸਾਲੇ</li> </ul>
	<b>ਤੁਹਾਡੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ (In Your Freezer)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ਜਮਾਇਆ ਗਿਆ ਮੀਟ</li> <li><input type="checkbox"/> ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ 100% ਜੂਸ (ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ 100% ਚੁਣੋ)</li> <li><input type="checkbox"/> ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</li> <li><input type="checkbox"/> ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਫਲ</li> </ul>

## ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ (Tips for Buying Food)

<b>ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ (Milk and Alternatives)</b>	<b>ਮੀਟ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪ (Meat and Alternatives)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪ ਸੁਆਦ ਮਿਲਾਉ</li> <li>□ ਬੇਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸੂਪ ਲਈ ਕਰੀਮ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ</li> <li>□ ਗ੍ਰੇਟਡ ਚੀਜ਼, ਚੀਜ਼ ਸਟ੍ਰਿੰਗਸ, ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਲੌਕ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦੋ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਸੁਕਾਈਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਮੀਟ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ</li> <li>□ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਰੈਸਿਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼ ਮਿਲਾਉ</li> <li>□ ਯੂਟਿਲਿਟੀ ਗ੍ਰੇਡ ਦਾ ਚਿਕਨ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਾਇਬ ਹਿੱਸੇ ਕੁਆਲਿਟੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ</li> <li>□ ਚੰਗੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਹੈਮਬਰਗਰ, ਬਲੇਡ ਜਾਂ ਰੰਪ ਰੋਸਟ, ਅਤੇ ਆਂਡੇ</li> </ul>
<b>ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ (Vegetables and Fruit)</b>	<b>ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (Grain Products)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦੋ</li> <li>□ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ (ਜੇਨਰਿਕ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ</li> <li>□ ਸੌਸ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਾਦੀਆਂ ਫ੍ਰੇਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ</li> <li>□ ਹੇਠਲੇ ਗ੍ਰੇਡ ਵਾਲੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦੋ (ਗ੍ਰੇਡ ਲੈਵਲ ਦਿਖਾਵਟ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕੁਆਲਿਟੀ ਬਾਰੇ)</li> <li>□ ਕਾਰਟਨ ਵਾਲੇ ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫ੍ਰੇਜ਼ਨ ਜੂਸ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (100% ਜੂਸ ਚੁਣੋ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਕਾਏ ਗਏ ਗਰਮ ਸਿਰੀਅਲ (ਦਲੀਆ, ਓਟਮੀਲ, ਕ੍ਰੀਮ ਆਫ ਵ੍ਹੀਟ) ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਇੰਸਟੈਂਟ ਸਿਰੀਅਲ ਜਾਂ ਦਲੀਏ ਤੋਂ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ</li> <li>□ ਫੈਂਸੀ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਇੰਸਟੈਂਟ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਾਦੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ</li> <li>□ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪੁਰਾਣੀ ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕੀਤੇ ਉਤਪਾਦ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ</li> </ul>

## ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ

(Physical Activity)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

### ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਐਲੀਵੇਟਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨੀਆਂ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ
- ਬਾਗਵਾਨੀ ਕਰਨੀ
- ਸੈਰ ਕਰਨੀ
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ
- ਤੈਰਾਕੀ

### ਨਿਯਮਿਤ ਸਰਗਰਮੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ, ਸੋਜਸ਼, ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਸੈਰ ਕਰਨੀ (Walking)

- ਸੈਰ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ— 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਦੋ ਵਾਰ ਸੈਰ, ਜਾਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸੈਰ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰੇਗੀ!
- ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਮੌਸਮ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੈਰ ਕਰੋ।



ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਰੂਟੀਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

# ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

(Pelvic Floor Muscle Exercises)

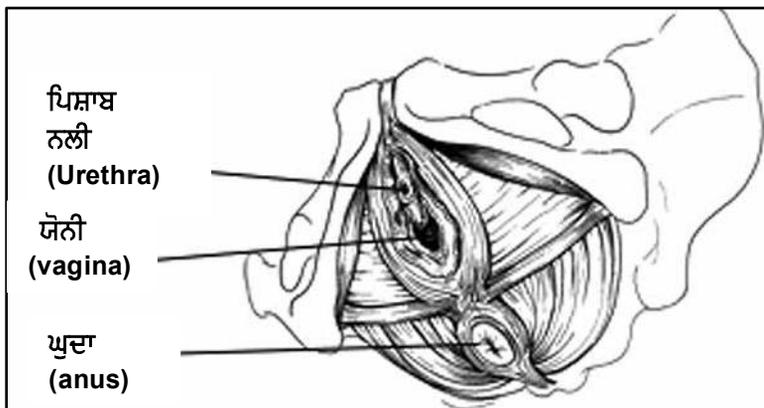
ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ  
(Your Pregnancy)

## ਮੇਰੇ ਪੇਡੂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?

(Where is my pelvic floor?)

ਪੇਡੂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਜਕ-ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਲਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਮੂਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤਕ ਫੈਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੂਹਰੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਡੂ ਦੀ ਹੱਡੀ (pubic bone) ਨਾਲ, ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਟ ਬੋਨਸ (sit bones), ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਟੇਲ ਬੋਨ (tail bone) ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਸੂਰਾਖ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ:

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ (ਉਹ ਨਲੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੰਘਦਾ ਹੈ)
- ਯੋਨੀ
- ਗੁਦਾ



## ਮੇਰਾ ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

(What does my pelvic floor do?)

ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਡੂ ਦਾ ਆਧਾਰ:

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਮਲ-ਦੁਆਰ, ਮਸਾਨੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਮਸਾਨੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਪਰਤ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਮਸਾਨਾ (Bladder)  
ਯੋਨੀ (Vagina)  
ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ (Urethra)  
ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੇ ਪੱਠੇ (Pelvic Floor Muscles)

ਬੱਚੇਦਾਨੀ (Uterus)  
ਮਲ-ਦੁਆਰ (Rectum)  
ਗੁਦਾ (Anus)

\*ਸਰੀਰ-ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਲੈਂਡਾਇਨ ਕੈਲਾਇਸ- ਜਰਮੇਨ (Blandine Calais-Germain) (2006) ਦੇ ਆਧਾਰ ਨਾਲ।  
ਔਰਤ ਦੇ ਪੇਡੂ ਦੀ ਸਰੀਰ-ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ। ਸਿਏਟਲ: ਈਸਟਲੈਂਡ ਪ੍ਰੈਸ

\* ਸਰੀਰ-ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਟਿਮ ਪੀਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ, ਇੰਕ. ਪੀਪੈਕ, NJ ਦੇ ਆਧਾਰ ਨਾਲ।

ਪੇਡੂ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

### (How can I feel my pelvic floor muscles?)

1. ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵਹਾਓ ਨੂੰ ਰੋਕ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? (ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਟੈਸਟ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਰੰਤਰ ਕਸਰਤ ਵੱਜੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।) ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਦਾ ਦੁਆਲੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਸੰਜਮਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਸਬੰਧੀ ਹੈਲਥ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

### (How do I do pelvic floor muscle exercises?)

ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇਕੱਠੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੂਹਰਲੇ, ਵਿਚਕਾਰਲੇ, ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ, ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਜਾਂ ਪੇਟ ਨੂੰ ਨਾ ਘੁੱਟੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨਾ ਧੱਕੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਨਾ। ਸੁੰਗੜਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਆਰਾਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- **ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ:** ਦਬਾਓ ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- **ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ:** ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ, 1 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਛੱਡ ਦਿਓ। 10 ਵਾਰ ਤਕ ਦੁਹਰਾਓ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਅਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਉਸ ਸਰੀਰਕ-ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ:

- ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਬ੍ਰੇਕਸ ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਕਸਰਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ

## ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

### (When should I notice a difference?)

ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਲਈ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਨਾ

(Counting Your Baby's Movements)

ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹਿੱਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

(How do I count my baby's movements?)

1. ਉਹ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲਿਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
2. ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟ ਜਾਓ।
3. ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ।
4. ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।
5. 6 ਹਰਕਤਾਂ ਗਿਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
6. ਗਿਣਤੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

## ਜੇ ਮੈਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 6 ਹਰਕਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What if I don't feel 6 movements in 2 hours?)

ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਜਨਮ ਸਬੰਧੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਇੱਕ ਨਰਸ ਫੀਟਲ ਮਾਨਿਟਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਬਰਥ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

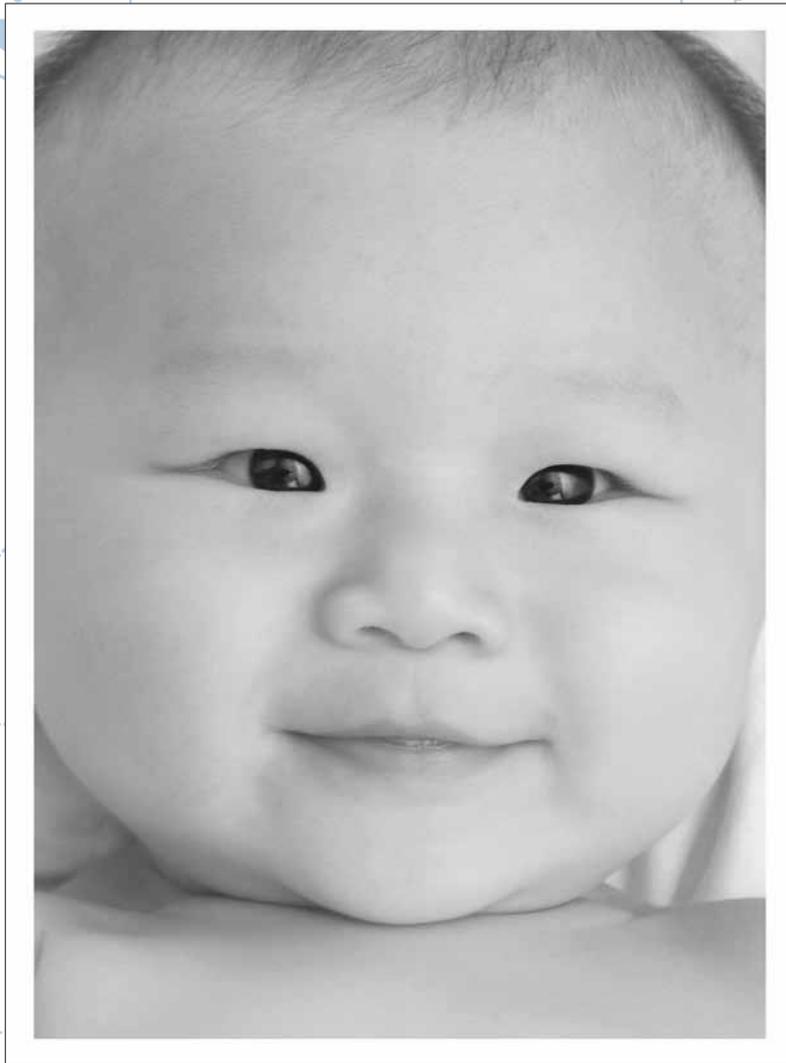
ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬੱਚੇ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।





# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

(Getting Ready for Your Baby's Birth)



# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

(Planning for Your Baby's Birth)

ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾਸ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਸਾਥੀ ਵੱਜੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਤਾ
- ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣ
- ਆਂਟੀ ਜਾਂ ਦਾਦੀ/ਨਾਨੀ
- ਕੋਈ ਦੋਸਤ
- ਕੋਈ ਗੁਆਂਢੀ
- ਆਪਣੇ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ

ਪ੍ਰਸੂਤ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਮਲਸਕਦਾ ਹੈ
- ਠੰਡੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਪੂੰਝ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਮੀਂਦਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਚੂਸਣ ਲਈ ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਰਾਮ ਦੁਆਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਰੀਰਕ-ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਸੇਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਮੰਗੋ ਜੋ ਉਹ ਹੁਣ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓਗੇ। ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

## ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ:

ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਵ ਕਰਕੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਲਈ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ?

(What kinds of things might my baby and I need?)

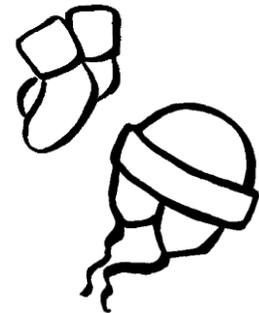
ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ  
ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹਨ

- ਨਰਸਿੰਗ ਬ੍ਰਾਅ
- ਨਰਸਿੰਗ ਪੈਡ
- ਬਿਬ (2 ਤੋਂ 3)



### ਕੱਪੜੇ

- ਡਾਇਪਰ, ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੇ (3 ਤੋਂ 4 ਦਰਜਨ, ਸੂਤੀ ਜਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਵਾਲੇ)
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਪੈਂਟਾਂ
- ਅੰਡਰਸ਼ਰਟਾਂ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਤੋਂ 4)
- ਸਲੀਪਰ (3 ਤੋਂ 4)
- ਸਵੈਟਰ (1 ਜਾਂ 2)
- ਹੈਟ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਉਨ ਦੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਆਮ ਜੁਰਾਬਾਂ
- ਜਦੋਂ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਨੋਅ ਸੂਟ)
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਸੂਤੀ ਚੱਦਰ (3 ਤੋਂ 4)
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਕੰਬਲ (3 ਤੋਂ 4)
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਬਲ (2)



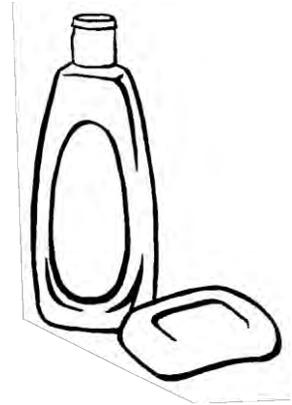
### ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਕੈਰੀਅਰ

- ਪੰਘੂੜਾ ਅਤੇ ਗੱਦੇ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ)
- ਪੰਘੂੜੇ ਦੀਆਂ ਚੱਦਰਾਂ (2)
- ਪੰਘੂੜੇ ਦੇ ਰਜਾਈਨੁਮਾ ਪੈਡ (ਵਾਟਰਪਰੂਫ)
- ਡਾਇਪਰਾਂ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬਾਲਟੀ, ਢੱਕਣ ਦੇ ਨਾਲ
- ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕਾਰ ਸੀਟ
- ਡਾਇਪਰ ਬੈਗ
- ਸਟ੍ਰੋਲਰ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ਗਰਮ ਕੰਬਲ
- ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਲਾਂਡਰੀ ਬੈਗ ਜਾਂ ਟੋਕਰੀ



### ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

- ਹਲਕਾ ਸਾਬਣ
- ਹਲਕਾ ਸ਼ੈਂਪੂ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਸਾਬਣ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ



#### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਝੂੜੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਗੱਦੀਆਂ, ਫੁਲਵੇਂ ਸਰੁਾਣਿਆਂ, ਰਜਾਈਨੁਮਾ ਬਿਛੋਣਿਆਂ, ਰੂੰ ਆਦਿ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਬਿਛੋਣਿਆਂ ਜਾਂ ਬੰਪਰ ਪੈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਟਿੱਪਣੀਆਂ

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

(Feeding Your Baby)

ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓਗੇ। ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ।

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਉਂ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? (Why should I breastfeed my baby?)

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਐਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬੀਤ ਜਾਂਦੇ ਹਨ!

### ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ

- ◆ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ
- ◆ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਲਾਗਾਂ) ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ◆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ◆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼, ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ◆ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲਦਾ ਹੈ
- ◆ ਮਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

### ਮਾਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ

- ◆ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ◆ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ◆ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ◆ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ◆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ◆ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ (ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ) ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਡਰੱਗਜ਼, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ HIV ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



## ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

### (What if I want to formula feed my baby?)

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਦੁੱਧ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਦਾ ਹੋਣ ਤਕ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਬੋਤਲਾਂ, ਬੋਟਲ ਲਾਈਨਰ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਆਦਿ)।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



## ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਪੈਕਿੰਗ ਕਰਨੀ

(Packing for the Hospital)

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ 1 ਜਾਂ 2 ਦਿਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।

### ਮਾਂ ਲਈ

- ਅਲਬਰਟਾ ਪਰਸਨਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਕਾਰਡ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਬਲੂ ਕਰੌਸ)
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦਾ ਕਾਰਡ, ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ
- ਤਾਂ ਹਾਊਸਕੋਟ, ਸਲਿੱਪਰ, 2 ਨਾਈਟਗਾਊਨ, ਪਜਾਮੇ, ਜਾਂ ਸਵੈਟਸੂਟ
- 5 ਤੋਂ 6 ਪੈਂਟੀਆਂ ਅਤੇ 2 ਬ੍ਰਾਅ (ਜੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਬ੍ਰਾਅ)
- ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੇਸਟ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਦੰਦਾਂ ਵਾਲਾ ਧਾਗਾ, ਟਿਸ਼ੂ, ਸ਼ੈਂਪੂ, ਲੰਬੇ, ਮੈਕਸੀ ਸੈਨਿਟਰੀ ਪੈਡਾਂ ਦਾ 1 ਪੈਕੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਕੇ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ
- ਘਰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਕੱਪੜੇ)
- ਕੈਮਰਾ ਅਤੇ ਫਿਲਮ
- ਕਾਲਾ ਪੈਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ

### ਬੱਚੇ ਲਈ

- 3 ਤੋਂ 4 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕੰਬਲ
- 3 ਤੋਂ 4 ਅੰਡਰਸ਼ਰਟਾਂ
- 4 ਸਲੀਪਰ ਜਾਂ ਨਾਈਟੀਆਂ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦਾ 1 ਪੈਕੇਟ,
- ਹੈਟ ਜਾਂ ਟੋਪੀ
- 1 ਗਰਮ ਕੰਬਲ
- ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਲਾਂਡਰੀ ਬੈਗ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ
- ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਪੜੇ: ਟੀ-ਸ਼ਰਟ, ਪੁਸ਼ਾਕ, ਹੈਟ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਕੰਬਲ, ਬਾਹਰੀ ਕੰਬਲ
- ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕਾਰ ਸੀਟ

### ਪ੍ਰਸੂਤ ਲਈ

- ਮਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਾਰਟਨਰ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜੂਸ, ਪੌਪਸਿਕਲਸ
- ਬੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਲੇਪ, ਮਾਊਥ ਸਪਰੇਅ, ਚੂਸਣ ਲਈ ਪੁਦੀਨੇ ਵਾਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ
- ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰਤ ਬਿੰਦੂ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ
- ਸੰਗੀਤ (iPod™, CD ਪਲੇਅਰ)
- ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਨਿਸ ਗੇਂਦਾਂ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਰੋਲਿੰਗ ਪਿੰਨ
- ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਤੇਲ ਅਤੇ ਲੋਸ਼ਨ
- ਮਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਜੁਰਾਬਾਂ
- ਵਾਧੂ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੋ

---



---



---



---



---



---

# ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਨਮ

(Labour and Birth)



# ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

(When Your Body is Getting Ready for Labour)

ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

(Signs that your body is getting ready for labour)

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ “ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ” ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜੁੜਨਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ (ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਲਈ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਾ ਲੇਸਦਾਰ ਰਿਸਾਵ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੋਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਲੇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕਵੇਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ, ਹਰਕਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤਾਪ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣ) ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਠ-ਦਰਦ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾਅ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਫੱਟਣ (ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਵਹਾਓ ਜਾਂ ਰਿਸਾਵ) ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਰਿਸ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।

## ਅਗਾਊਂ-ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

(What is the difference between pre-labour and labour?)

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਾਫੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਆ-ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁੰਗੜਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਲਾ ਚਾਰਟ ਅਗਾਊਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਦਰਮਿਆਨ ਫਰਕ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਗਾਊਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ	ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨਿਯਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ)</li> <li>◆ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਐਨੇ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ</li> <li>◆ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ (ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਉਹ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ</li> <li>◆ ਨੇੜੇ-ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ</li> <li>◆ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ-ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ</li> </ul>

## ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਜਾਵਾਂ?

### (When do I go to the hospital?)

ਉਸ ਵੇਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜੇ:

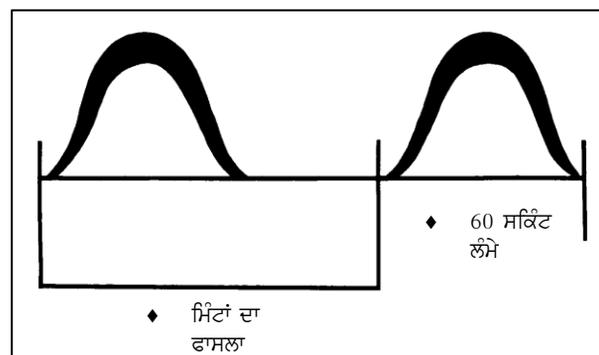
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਲ ਚਮਕਵੇਂ ਰੰਗ ਦਾ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਿੱਲਜੁਲ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਅ 5 ਤੋਂ 7 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਫਾਸਲੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸੁੰਗੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

## ਸੁੰਗੜਾਅਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ

### (Timing Contractions)

ਸੁੰਗੜਾਅਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ:

- ਉਹ ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇੱਕ ਸੁੰਗੜਾਅ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।
- ਹਰੇਕ ਸੁੰਗੜਾਅ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?



## ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

### (What happens when I get to the hospital?)

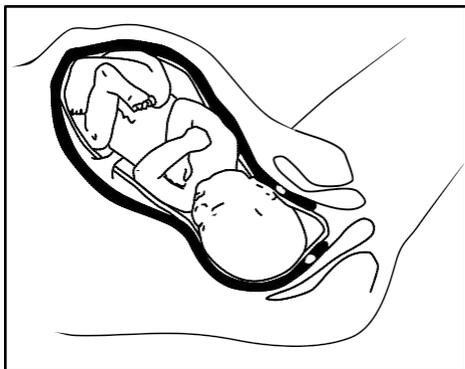
1. ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
2. ਨਰਸ:
  - ◆ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗੀ
  - ◆ ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਨਬਜ਼, ਸਾਹ, ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ
  - ◆ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਵੇਗੀ
  - ◆ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗੀ (ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ, ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਰਸ ਨੂੰ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।)
  - ◆ ਯੋਨੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗੀ
  - ◆ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਸੁਣਨ ਲਈ ਫੀਟਲ ਮਾਨਿਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗੀ
3. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਵਾਪਸ ਕਦੋਂ ਆਉਣਾ ਹੈ।
4. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਵਾਲੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ਼ਾਤ ਲਵੇਗਾ।
5. ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਆਏਗਾ।



## ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪੜਾਅ

### (Stages of Labour and Birth)

ਪ੍ਰਸੂਤ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਕਸਾਵਟ ਆਏਗੀ, ਫੇਰ ਇਹ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਏਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕਸਾਵਟ ਆਏਗੀ। ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾਅ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖਿਚਾਅ, ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ ਵਰਗੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟਾਂ, ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



### ਪੜਾਅ 1 ਪ੍ਰਸੂਤ (Stage 1 Labour)

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਲਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤਕ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਰਥ ਕੈਨਲ (ਯੋਨੀ) ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 36 ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਿੱਸਾ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁੰਗੜਾਅ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਦਰਮਿਆਨ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਬਿਤਾਏ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਹਨ!

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖੋ, ਰਸਾਲਾ ਪੜ੍ਹੋ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰਹੋ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਓਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਦੂਜੀਆਂ ਅੰਤਿਮ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਲੰਬੇ, ਤੇਜ਼, ਅਤੇ ਨੇੜੇ-ਨੇੜੇ ਹੋਣਗੇ। ਸੁੰਗੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦੁਆਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ, ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਦੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ! ਇਹ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## ਪੜਾਅ 2 ਜਨਮ (Stage 2 Birth)

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤਕ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਰਥ ਕੈਨਲ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੈਲਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਹ ਪੜਾਅ ਮਹਿਸੂਸ 3 ਜਾਂ 4 ਧੱਕਿਆਂ ਤਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

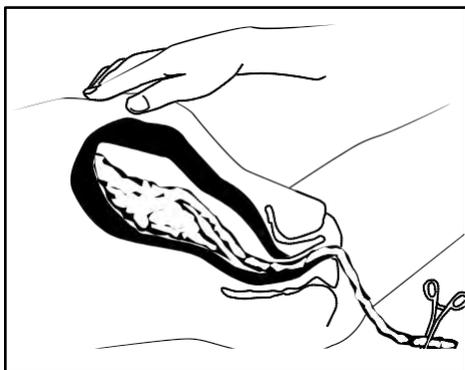
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਮਾਂਚਿਤ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਰਥ ਕੈਨਲ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਐਨ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲ ਆਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਸੂਰਾਖ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ “ਕ੍ਰਾਊਨਿੰਗ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਜਲਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਲਿਟਾ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕੋ। ਇਹ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ — ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕੀਤਾ!

## ਪੜਾਅ 3 ਜੇਰ ਦਾ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ (Stage 3 Delivering the Placenta)

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਸੁੰਗੜਾਅ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੇਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੜਵੱਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

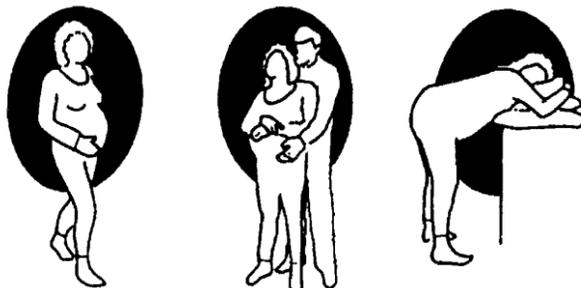


## ਪ੍ਰਸੂਤ ਲਈ ਸਥਿਤੀਆਂ

(Positions for Labour)

ਇਹ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ-ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰੀਰਕ-ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹਰੇਕ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ।

ਤੁਰਨ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਝੁਕਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



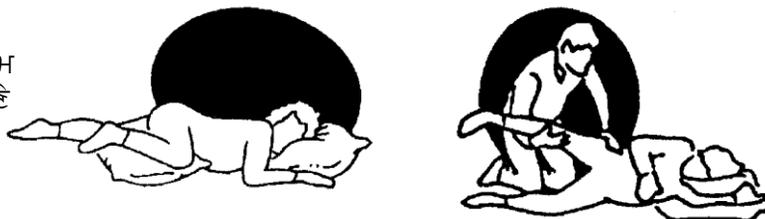
ਬਿਸਤਰ, ਕੁਰਸੀ, ਟਾਇਲਟ, ਜਾਂ ਬਰਥ ਬਾਲ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਤਕ ਨਾ ਬੈਠੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਵਾਸੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



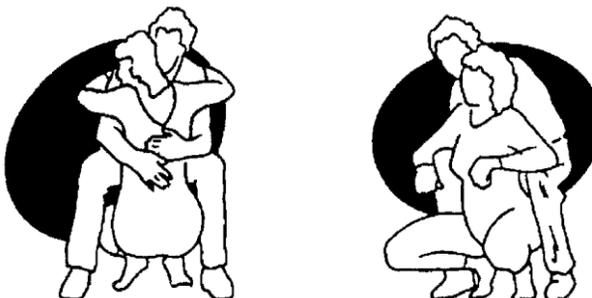
ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਝੁਕਣ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਰਲੀ ਲੱਤ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ 'ਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਟਿਕੀ ਹੋਵੇ।



ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲੱਤਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਡੂ ਚੌੜਾ ਹੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

### (What can I do to for my comfort when I am in labour?)

ਸੁੰਗੜਾਅਾਂ ਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।

### ਹਰਕਤ ਕਰੋ

#### (Move)

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਰੋ-ਫਿਰੋ ਜਾਂ ਇਧਰ-ਓਧਰ ਘੁੰਮੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਵੀ ਝੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ-ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰੇਕ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ।
- ਤੁਰਨ ਦੇ ਬਦਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਹਿੱਲੋ-ਜੁਲੋ ਅਤੇ ਝੁਲੋ।
- ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇੰਨੇ ਕੁ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

### ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ

#### (Massage)

- ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਮਲਵਾਓ।
- ਨਰਮ ਛੋਹ, ਮਾਲਸ਼, ਜਾਂ ਪੇਟ, ਚਿਹਰੇ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਬਾਂਹਵਾਂ, ਲੱਤਾਂ, ਜਾਂ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਥਪਕੀਆਂ ਨਾਲ ਤਣਾਉ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਪੱਟਾਂ, ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਪਿੱਠ, ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪੈਕ ਲਗਾਉਣੇ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਗਲੇ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਆਰਾਮ ਕਰੋ

#### (Relax)

- ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੂਬਸੂਰਤ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ਸੁੰਗੜਾਅਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੌਣ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।

### ਸਾਹ ਲਵੋ

#### (Breathe)

- ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁੰਗੜਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ। ਹਰੇਕ ਸੁੰਗੜਾਅ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਭਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਸੁੰਗੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੋ।
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੂਸ, ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਟੇਸਟ, ਪੁਡਿੰਗ ਅਤੇ ਫਲ ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁੰਗੜਾਅਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

(Breathing in Labour)

- ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਹਿਰਾ “ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ” ਸਾਹ ਲਵੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਫੇਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸੌਣ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ—ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੱਕਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ) ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਧੱਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਐਨ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਸੂਰਾਖ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਏ।

## ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ

(Your Support Person in Labour)

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਰੀਰਕ-ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਮਲਣ, ਸੁੰਗੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦੁਆਉਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਨਾਲ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ-ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮਾਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਵ ਕਰਕੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗੈਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।

### ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

(Tips for the support person:)

- ਆਰਾਮਦੇਹ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣੋ। ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕੋ।
- ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੱਧ ਉਰਜਾ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ (ਪਨੀਰ, ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼, ਫਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਸੈਂਡਵਿਚ)।
- ਆਪਣਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਟੁਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਲਿਆਓ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਗੰਧ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਹੱਦ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਰਸਾਲਾ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਲਿਆਓ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਮਲਣ ਲਈ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

**ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ:****(Things for the support person to remember:)**

- ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਝੁੰਝਲਾਹਟ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੇਲੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁੰਗੜਾਆਂ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ”, “ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ” ਜਾਂ “ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੋ” ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਨਾ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਸੁੰਗੜਾਆਂ ਦਰਮਿਆਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਗੜਾਈ ਲੈਣ, ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਘੁੰਮਾਉਣ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਣਾਉ ਦੂਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦੁਆਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੀ ਚੁਸਕੀ ਵੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬੇਬਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ****(Pain Medicine During Labour)**

ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

**ਐਂਟੋਨੋਕਸ****(Entonox)**

- ਇਸ ਨੂੰ “ਲਾਫਿੰਗ ਗੈਸ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੀਏ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਲੈਣਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁੰਗੜਾਆਂ ਦਰਮਿਆਨ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

**ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ****(Narcotics)**

- ਇਸ ਵਿੱਚ ਡੈਮੇਰੋਲ (Demerol®), ਮੌਰਫਿਨ (morphine), ਜਾਂ ਫੈਂਟੇਨਾਈਲ (Fentanyl®) ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਜ਼ਰੀਏ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸਦਾ 1 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਅਸਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨੀਂਦਰੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨੀਂਦਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਐਪੀਡੂਰਲ ਐਨੇਸਥੀਸੀਆ****(Epidural anesthesia)**

- ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ “ਸੁੰਨ੍ਹ” ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਨਲੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਇਸ ਨਲੀ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 2 ਤੋਂ 3 ਸੁੰਗੜਾਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪੀਡੂਰਲ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਉਲਝਣਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

# ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

(Medical Procedures in Labour)

ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ।

## ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ (Induction)

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 1 ਜਾਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਪਾਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫੁੱਟ ਗਈ ਹੈ ਪਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਸੁੰਗੜਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ

ਝਿੱਲੀ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਜਾਂ ਨੱਸ (IV) ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਅਡਈਵੀ (ਅੰਤਰ-ਨਸੀ) (IV (intravenous))

ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ IV ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। IV ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਤਲੀ ਨਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ) ਵੀ IV ਜ਼ਰੀਏ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਯੋਨੀ 'ਤੇ ਕੱਟ (Episiotomy)

ਐਪਿਸਿਓਟੋਮੀ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਚੀਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਦੇ ਇਹ ਚੀਰਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਫੋਰਸੈਪਸ (ਚਿਮਟੇ) (Forceps)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਰਸੈਪਸ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੁੜਨ ਅਤੇ ਬਰਥ ਕੈਨਲ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚਮਚਿਆਂ ਵਰਗਿਆਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਵੈਕਿਊਮ ਨਡਲ ਕੱਢਣਾ (Vacuum extraction)

ਵੈਕਿਊਮ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਖਿਚਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਵੈਕਿਊਮ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੱਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

## ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ

(Cesarean Birth)

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਬਰਥ (ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪੇਟ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਚੀਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ। ਕੁਝ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਬਰਥ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਬਰਥ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗੀ?

(Why would I need to have a cesarean birth?)

#### ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਬਰਥ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ-ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਨ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ: ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹਨ)
- ਨਾਤੂਏ ਜਾਂ ਜੇਰ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ

### ਮੈਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਬਰਥ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਂ?

(How do I get ready for a planned cesarean birth?)

#### ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਆਫਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਬਰਥ ਲਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਵਾਏਗਾ।

- ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਓ।

### ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What happens when I get to the hospital?)

#### ਨਰਸ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗੀ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਨਬਜ਼, ਤਾਪਮਾਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਕੈਥਟਰ (ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਰਬੜ ਦੀ ਨਲੀ) ਪਾ ਕੇ
- IV ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ

#### ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ:

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਲੇਟੋਗੇ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੀਟਾਨੂ-ਰਹਿਤ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦਾ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਅਣਢੱਕਿਆ ਰਹੇਗਾ

## ਦੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਨੇਸਥੀਸੀਆ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਐਪੀਡੂਰਲ ਜਾਂ ਸਪਾਇਨਲ ਐਨੇਸਥੀਸੀਆ (ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ “ਸੁੰਨ” ਕਰਨਾ): ਤੁਸੀਂ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਚੇਤ ਹੋਵੋਗੇ
- ਆਮ ਐਨੇਸਥੀਸੀਆ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ

## ਮੇਰੇ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

### (What happens after my cesarean birth?)

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਲ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਫੇਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ IV ਲੱਗਿਆ ਰਹੇਗਾ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮਸ਼ਾਨੇ ਦਾ ਕੈਥਿਟਰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਟਾਂਕੇ ਘੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੈਪਲ ਲਗਾਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਤਾਂ ਆਮ-ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



# ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

(Your Baby is Born)



# ਮੁਬਾਰਕਾਂ

(Congratulations)

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ

\_\_\_\_\_

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮਦਿਨ

\_\_\_\_\_

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ

ਭਾਰ: \_\_\_\_\_ ਲੰਬਾਈ: \_\_\_\_\_

ਸਿਰ ਦਾ ਆਕਾਰ: \_\_\_\_\_

ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: \_\_\_\_\_

ਹਸਪਤਾਲ: \_\_\_\_\_

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ੁੱਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਵਾਲੇ) ਵਿਅਕਤੀ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
(Your Baby is Born)

# ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ

(Letter to My Baby)

---

A large blue oval frame containing horizontal dashed lines for writing a letter. The lines are arranged in a series of approximately 18 horizontal rows, providing a guide for the letter's structure.

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
(Your Baby is Born)

## ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਮਿਆ ਬੱਚਾ

(Your Newborn Baby)

### ਭਾਰ

#### (Weight)

- ਬੱਚੇ ਦਾ ਔਸਤ ਭਾਰ 3400 ਗ੍ਰਾਮ (7½ ਪੌਂਡ)। ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਨਮ ਵਾਲੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਲੰਬਾਈ

#### (Length)

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਔਸਤ ਲੰਬਾਈ 46 ਅਤੇ 56 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (18 ਤੋਂ 22 ਇੰਚ) ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਸਿਰ

#### (Head)

- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕੋਨ (ਸ਼ਿਕੂ) ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਗੋਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਨਰਮ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖੱਪੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਜੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਕੇ ਜੁੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਨਰਮ ਜਗ੍ਹਾ ਭਰ ਜਾਵੇਗੀ।



### ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ

#### (Muscle control)

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

### ਵਾਲ

#### (Hair)

- ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵਾਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਵਾਲ ਨਾ ਹੋਣ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗੰਜੇਪਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਰਹਿ ਜਾਣਗੇ। ਫੇਰ ਨਵੇਂ ਵਾਲ ਆ ਜਾਣਗੇ।
- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਨੂਗੋ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੈਨੂਗੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੱਥੇ, ਕੰਨਾਂ, ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਬਰੀਕ ਨਰਮ ਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਹ ਵਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਚਿਹਰਾ

#### (Face)

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ

## ਅੱਖਾਂ

### (Eyes)

- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਥਾਈ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਟੀਰੀਆਂ (ਭੈਂਗੀਆਂ) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰੀ ਆਏਗੀ।

## ਚਮੜੀ

### (Skin)

- ਚਮੜੀ ਢਿੱਲੀ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਲੱਗੇਗੀ।
- ਚਮੜੀ ਕਰੀਮ ਵਰਗੀ ਪਰਤ ਨਾਲ ਢਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਰਨਿਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਰਨਿਕਸ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ 'ਤੇ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਧੱਫੜ ਪੈਣੇ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 5 ਸਾਲ ਤਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ।

## ਜਣਨ ਅੰਗ

### (Genitals)

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਣਨ-ਅੰਗ (ਗੁਪਤ-ਅੰਗ) ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਵ-ਜਨਮੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਤਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲਿੰਗ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਤਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਲਿੰਗ ਉਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਖਿੱਚੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਸ ਧੋ ਦਿਓ।

## ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰ

### (Legs and feet)

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਤਾਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਮੁੜੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਨਾੜੂਆ

### (Umbilical cord)

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾੜੂਏ ਨੂੰ ਬੰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਵਧਿਆ ਹਿੱਸਾ 7 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਹਿ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾੜੂਏ ਨੂੰ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਨਾੜੂਆ ਉਤਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ

(How Your Baby Learns)

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਸਿੱਖੇ।

### ਦੇਖਣਾ

#### (Seeing)

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਗਹਿਰੇ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਚੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ 20 ਤੋਂ 25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਪਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇਖਣੇ ਪਸੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ, ਹੱਸਦੇ, ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।



### ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ

#### (Hearing)

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਲਹਿਜੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਸੰਗੀਤ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਿੱਘੀ ਅਤੇ ਸਨੇਹ ਭਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਨੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਸਵਾਦ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣਾ

#### (Tasting and smelling)

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਉਹ ਮਿੱਠੇ ਤਰਲ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ।

### ਫੂਹਣਾ

#### (Touching)

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਫੂਹੇ ਜਾਣਾ, ਸਹਿਲਾਏ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੁਆਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਵਿਗੜੇਗਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਛੋਹ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

(Caring for Your Baby)

## ਰੋਣਾ

(Crying)

### ਕੀ ਰੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ?

ਰੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਕਿ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ



### ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ:

- ਜਦੋਂ ਉਹ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਂਦੇ ਹਨ
- ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਲਗਭਗ 3 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਰੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਡਕਾਰ ਦੁਆਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।
- ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਰੇ ਜਾਂ ਝੁਲਾਓ।
- ਕੁਝ ਹਲਕਾ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਾਓ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਾਂਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਝਟਕਾ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਹਿਲਾਓ ਨਾ।

### ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ...

---



---



---



---

## ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (It is okay to ask for help)

ਰੋਂਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਬਸ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਾਂਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਝੂੜੇ ਵਰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਾਓ, ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ — ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ (Burping)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਗੈਸ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਥਪਥਪਾਓ।



## ਸੌਣਾ (Sleeping)

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨਿੰਦਰਾਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਤਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜਾਗੇਗਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਏਗਾ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰੀ)।

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸੁਲਾਓ।
- ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਲੇਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਪੱਧਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੋਬਾਇਲ ਅਤੇ ਪੰਝੂੜੇ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਨਾ ਦੇਖਦਾ ਰਹੇ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਿਟਾ ਦਿਓ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੇਚੈਨੀ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਿੰਦਰਾਏ ਹੋਏ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਟਿਕਣਗੇ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਾਮ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਵਿੱਚ ਲਵੋ, ਝੁਲਾਓ, ਗਾਣਾ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਓ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਪੰਨਾ 113 'ਤੇ “ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਅਤੇ SIDs” ਦੇਖੋ।

ਬਿਹਤਰੀਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 2015

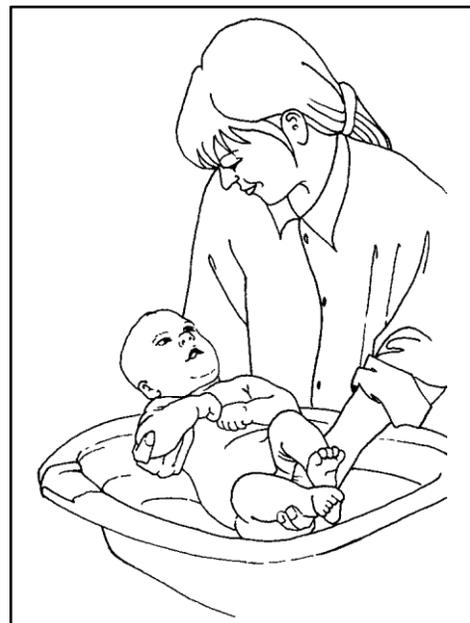
## ਨਹਾਉਣਾ (Bathing)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥਾਂ, ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ।

### ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਓਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕੋਸ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਨਰਲ ਆਇਲ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਐਨਾ ਤਿਲਕਵਾਂ ਬਣ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਨਰਲ ਆਇਲ ਲਗਾਓ।
- ਲੋਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਾਉਡਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।



### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ।

## ਟੱਟੀ ਕਰਨੀ

### (Bowel movements)

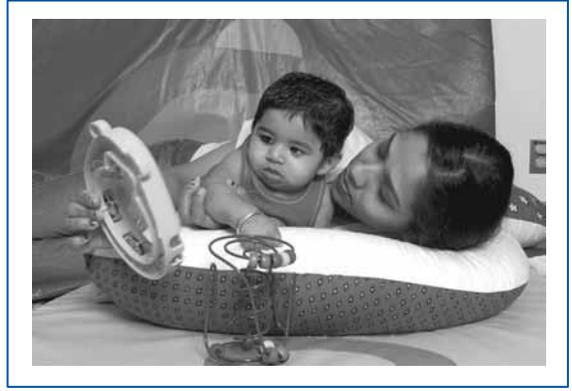
ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਲੀ, ਚਿਪਕਵੀਂ ਟੱਟੀ ਆਏਗੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਕੋਨੀਅਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਫੇਰ ਬਦਲ ਕੇ ਹਰਾ-ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਬੀਜਦਾਰ, ਪੀਲੀਆਂ, ਪਤਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਪੰਨਾ 100 'ਤੇ “ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਆਸ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ” ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਨਰਮ, ਚਿਪਚਿਪੀਆਂ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੂਰੀ ਤੋਂ ਪੀਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਹਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ 1 ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਨਾ ਆਉਣ। ਟੱਟੀਆਂ ਅਜੇ ਵੀ ਨਰਮ ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (Your Baby's Movements)

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਰਕਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁੰਘਣਾ, ਪਕੜਨਾ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲਿਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਾਤ-ਮਾਈ ਖੇਡਣਾ, ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ, ਪਕੜਨਾ, ਝੁਲਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਭਾਰ ਲਿਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਰ ਚਪਟਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਲਿਟਾਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਕੱਪੜੇ (Clothing)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਓਨੇ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

- ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

### ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜਿੰਨੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਤ ਪਹਿਨਾਓ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ, ਹੱਥ, ਅਤੇ ਪੈਰ ਢੱਕ ਦਿਓ।

## ਲਾਂਡਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣਾ
- ਕੱਪੜਾ ਨਰਮ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਗੰਧਤ ਸਾਫਟਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰੀ ਹੰਘਾਲ ਕੇ ਜਾਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਹੰਘਾਲਣ ਸਮੇਂ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਸਿਰਕਾ ਮਿਲਾ ਕੇ

## ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ?

(What if my baby is born with a problem?)

ਅਸੀਂ ਸਭ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਗੇ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

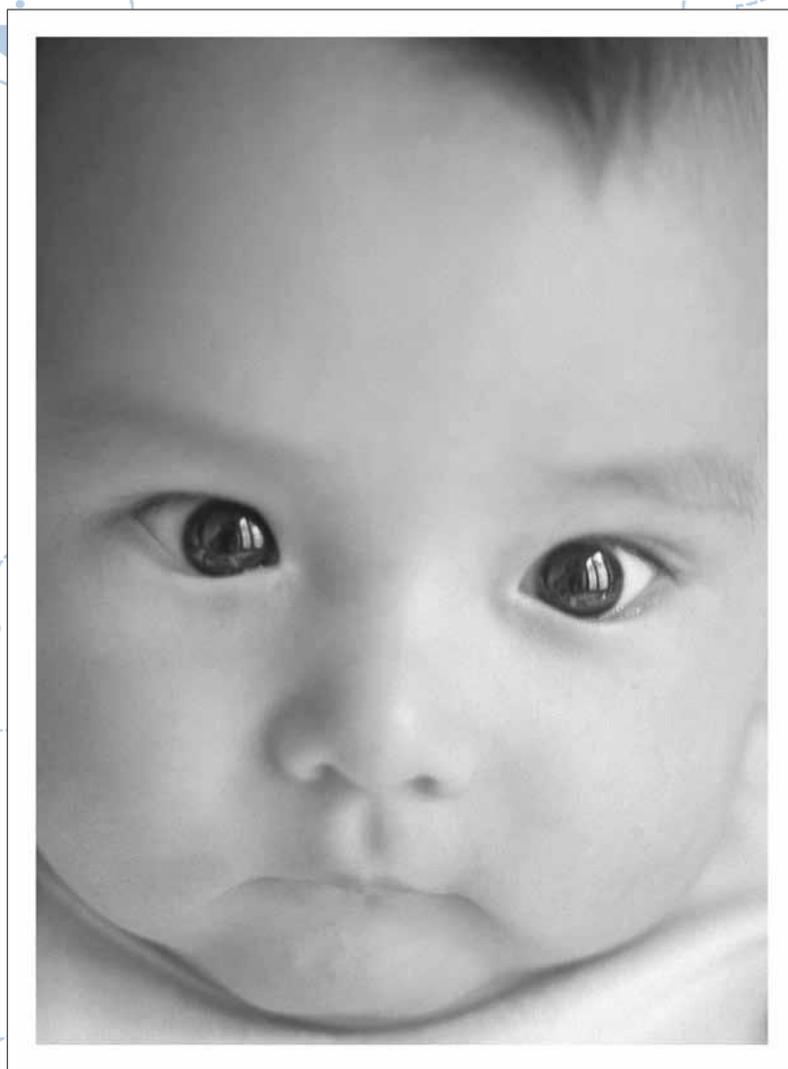
ਨੇਓਨੇਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (NICU) ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ ਸਮਾਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਹ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਨਰਸ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਇਸ ਔਖੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।



# ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

(What to Expect in Your First Few Weeks)



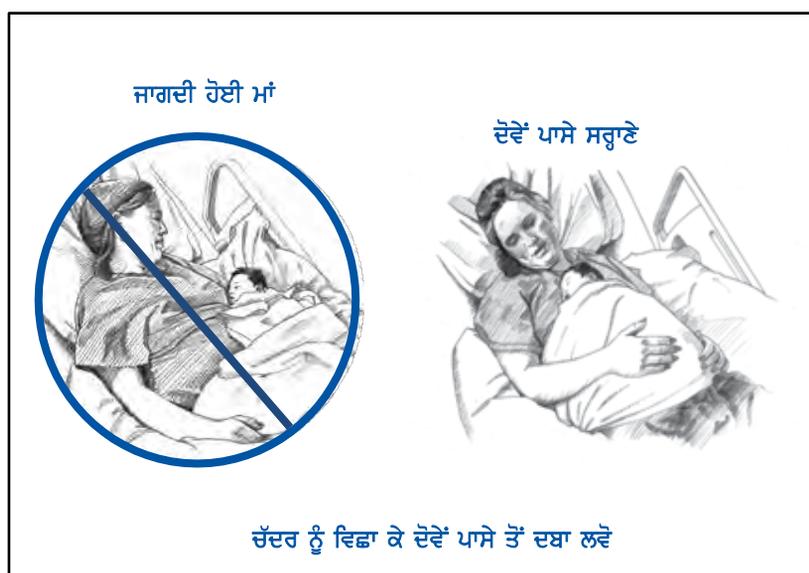
# ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

(Your Hospital Stay)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਭਰਾ, ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਤੋਹਫੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਂਹ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਵਿੱਚ ਲਵੋ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬੈਡ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਐਨੇ ਚੌੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜੱਫੀ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਹੈ।

## ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ

(The Public Health Nurse)

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੇਗੀ। ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਏਗੀ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇਗੀ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਵੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਜਾਂ ਸਟੈਪਲ ਉਤਾਰੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗੀ



## ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

(Looking After Yourself)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ! ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪ ਵੀ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

(Changes in Your Body)

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ (ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਂਪੋਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਟੈਂਪੋਨ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਖੂਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਚੀਰਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਚੀਰੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੋ। ਰੋਸ਼ੇ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਨਰਮਾਈ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੁਝ ਕੁ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਮੁੜ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੜਵੱਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਕਸਰ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਮੈਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਆਏਗੀ?

(When will I have a period?)

- ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਏਗੀ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਏਗੀ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਆਏ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ਾਰੀ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਆਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ?

(What if I am not feeling well?)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- 38°C ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ
- (ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਰਿਸਾਵ ਕਰਕੇ) ਪਹਿਲੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਡ ਦਾ ਭਿੱਜਣਾ
- ਪਹਿਲੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਡ ਦਾ ਭਿੱਜਣਾ
- ਆਂਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੈੜੀ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਟੱਟੀ ਨਾ ਆਉਣੀ
- ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਕੜਵੱਲ ਜੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ, ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਗੰਢਾਂ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ
- ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ

(Postpartum Blues)

ਨਵੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਰੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਾਇਦ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਹਿਜ਼ ਸਹਾਇਕ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਸੌਣ, ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ:**

- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਬਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ

## ਮਦਦ ਮੰਗੋ

(Ask for Help)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੋਸਤ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਸਫਾਈ, ਲਾਂਡਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਆਦਿ।

ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਹੋਰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਪੂੜੇ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਵਰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਫੌਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਟ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਓਨੀ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।

### ■ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਨੋਟ

- ਇਹ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਲੰਘ ਜਾਏਗਾ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਧਦਾ-ਫੁਲਦਾ ਦੇਖਣਾ ਰੋਮਾਂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਤਜਰਬਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।



## ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

(Healthy Eating)

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ

(If you are breastfeeding)

- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸੀ ਉਸੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਧ, ਜੂਸ, ਸੂਪ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਖੂਬ ਤਰਲ ਪੀਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੋਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੈਫੀਨ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਓ। ਕੈਫੀਨ ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ, ਚਾਕਲੇਟ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ

(If you are bottle feeding)

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਰੋਸੇ ਗਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

#### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਬਣਨਾ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਉਰਜਾ ਹੋਵੇ।

## ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ

(Parenting)

ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ  
(Your First Weeks)

ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਣ ਜਾਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣੀ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਭੋਜਨ
- ਸਨੇਹ ਅਤੇ ਪਿਆਰ
- ਚੁੰਘਣਾ
- ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਛੋਹ
- ਸੌਣ ਲਈ ਆਰਾਮ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ

### ਜੁੜਾਵ

(Attachment)

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੁੜਾਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਛੂਹਣ, ਝੁਲਾਉਣ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਜਤਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਪਿਆਰ ਦਾ ਆਰੰਭਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ-ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਦਾ ਹੈ।



## ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ

(Sexuality)

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਸਤ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਖਾਹਿਸ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- “ਮੈਂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ...”
- “ਇੱਕ ਗੱਲ ਜੋ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹਾਂ...”
- “ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ...”

### ਕੁਝ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ K-Y Jelly®) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਨਮ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੋਜ਼ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਪਕੜਨ ਅਤੇ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਚਰਮ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ

(Family Violence)

ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ  
(Your First Weeks)

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਝਗੜੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਝਗੜੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

**ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:**

- ਧੱਕਣਾ, ਝਿੱਜੋੜਨਾ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਨਾ, ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ/ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਾ ਦੇਣਾ
- ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰਨੀ
- “ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ”, ਲਗਾਤਾਰ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨੀ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ

**ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:**

1. ਤਣਾਉ-ਵਧਣ ਵਾਲਾ ਪੜਾਅ
  - ਮੌਖਿਕ ਹਮਲੇ
2. ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ
  - ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ
3. ਹਨੀਮੂਨ ਪੜਾਅ
  - ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਮਿਹਰਬਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਮੁੜ ਤੋਂ ਹਿੰਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ

ਤਣਾਉ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹ ਚੱਕਰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਦੁਬਾਰਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਦੁਬਾਰਾ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਵਾਂ: ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਰੱਖੋ।
- ਛੇਤੀ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ:
  - ਆਪਣੀ ਚਾਬੀ ਵਰਗੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚਾਬੀ ਬਣਵਾਓ, ਇਸ ਚਾਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਕੋਲ ਛੱਡ ਦਿਓ
  - ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਛੁਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
  - ਕੁਝ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸੂਟਕੇਸ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਰੂਟੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲੋ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਭਾਈਚਾਰਕ ਸ਼੍ਰੇਣ ਦੇਖੋ)
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਕੋਲ ਛੱਡ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਗਜ਼ਾਤ, ਪਾਸਪੋਰਟ, ਅਤੇ ਕਸਟਡੀ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ)

ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ— ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।

# ਸੰਤਾਨ ਸੰਜਮ

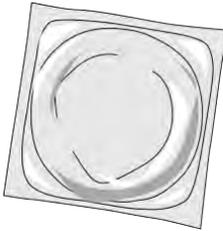
(Birth Control)

ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ  
(Your First Weeks)

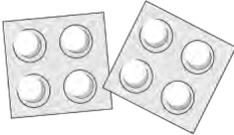
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

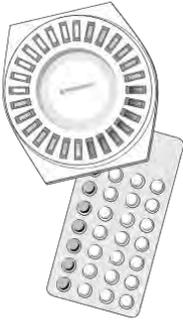
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ
- ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (85% ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ 1 ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸਮ	ਵਿਵਰਣ	ਇਹ ਕੀ ਹੈ	ਨੁਕਸਾਨ
<p><b>ਕੰਡੋਮ</b> (Condom)</p>  <p><b>ਮਰਦ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 85%-98% ਅਸਰਦਾਰ</li> </ul> <p><b>ਔਰਤ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 79%-95% ਅਸਰਦਾਰ</li> </ul>	<p><b>ਪੁਰਸ਼</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਅਕੜਾਹਟ ਵਿੱਚ ਆਏ ਲਿੰਗ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਇਹ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।</li> </ul> <p><b>ਔਰਤਾਂ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਇੱਕ ਪਤਲੀ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ “ਸਲੀਵ” ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਇਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੰਡੋਮ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲਿਨਿਕ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।</li> <li>□ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</li> <li>□ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਪ ਅਤੇ ਰਗੜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕੋ ਕੰਡੋਮ ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਕਦੇ ਵੀ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਮਹਿਲਾ ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।</li> </ul>

ਕਿਸਮ	ਵਿਵਰਣ	ਇਹ ਕੀ ਹੈ	ਨੁਕਸਾਨ
<p><b>ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ:</b> <b>ਝੋਂਗ ਜਾਂ ਫਿਲਮ</b> (Spermicides: Foam or Film)</p>  <p>□ 71%-82% ਅਸਰਦਾਰ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਸਪਰਮੀਸਾਈਡ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਫੋਮ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੀ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਪਤਲੀ ਝਿੱਲੀ (VCF) ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।</li> <li>□ ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਪਰਮੀਸਾਈਡ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।</li> <li>□ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।</li> <li>□ ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ STI (ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ) ਜਾਂ HIV ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਤਰੀਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਡੋਮਾਂ, ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।</li> <li>□ STIs ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।</li> </ul>
<p><b>ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ</b> <b>ਐਮੇਨੋਰਹਿਆ ਮੈਥਡ</b> (Lactation Amenorrhea Method (LAM))</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ, ਇਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ 98% ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ LAM ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਐਮੇਨੋਰਹਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਨਾ ਆਉਣਾ।</li> <li>□ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਅਸਾਨ।</li> <li>□ ਮੁਫਤ।</li> <li>□ ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ।</li> <li>□ ਕੋਈ ਹਾਰਮੋਨ ਨਹੀਂ।</li> </ul>	<p>ਸਿਰਫ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਵੈਕਸੀਨ, ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰਲ ਜਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ) <b>ਅਤੇ</b></li> <li>2. ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਰਾਤ ਸਮੇਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ <b>ਅਤੇ</b></li> <li>3. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ <b>ਅਤੇ</b></li> <li>4. ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਪੈਣ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ 4 ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।</li> <li>□ STIs ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।</li> </ul>

ਕਿਸਮ	ਵਿਵਰਣ	ਇਹ ਕੀ ਹੈ	ਨੁਕਸਾਨ
<p><b>ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ</b> (Emergency Contraception (EC))</p>  <p>□ EC ਨੂੰ “ਮਾਰਨਿੰਗ ਆਫਟਰ ਪਿਲ”, ਪਲਾਨ B, ਜਾਂ ਨੋਰਲੇਵੋ ਵੱਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਗੋਲੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਕੰਡੋਮ ਦੇ ਫੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</li> <li>□ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਕੰਡੋਮ ਦੇ ਫੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ EC ਨੂੰ 120 ਘੰਟਿਆਂ (5 ਦਿਨਾਂ) ਤਕ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ EC ਉਸ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਇਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।</li> <li>□ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਲਿਨਿਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।</li> <li>□ ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਤਰੀਕੇ ਵੱਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।</li> <li>□ EC ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।</li> <li>□ STIs ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।</li> </ul>
<p><b>Depo Provera®</b> (“ਟੀਕਾ”) (“The Shot”)</p> <p>□ 97%–99.7% ਅਸਰਦਾਰ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਨ (progesterone) ਦਾ ਇੱਕ ਟੀਕਾ।</li> <li>□ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰੇਕ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਕੂਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਇਹ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਲੇਸ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ।</li> <li>□ ਜੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 6 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਅਸਾਨ।</li> <li>□ ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ।</li> <li>□ ਇਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ-ਮੁਕਤ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।</li> <li>□ ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਟੀਕੇ ਕਾਰਨ ਅਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂ ਅਚਾਣਕ ਖੂਨ ਵੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖੂਨ ਵੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</li> <li>□ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।</li> <li>□ ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਲਈ 1 ਸਾਲ ਤਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</li> <li>□ STIs ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।</li> </ul>

ਕਿਸਮ	ਵਿਵਰਣ	ਇਹ ਕੀ ਹੈ	ਨੁਕਸਾਨ
<p><b>ਕੰਬਾਈਨਡ ਹਾਰਮੋਨਲ ਕੋਂਟਰਾਸੈਪਸ਼ਨ (CHC): (Combined Hormonal Contraception (CHC)):</b></p> <p>ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਗੋਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਪੈਚ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਛੱਲਾ</p>  <p>□ 92%-99.7% ਅਸਰਦਾਰ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਇਹਨਾਂ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਨ।</li> <li>□ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੋ।</li> <li>□ CHC ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਹੋਣ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।</li> <li>□ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਅਸਾਨ।</li> <li>□ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਗੋਲੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।</li> <li>□ ਪੈਚ ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਛੱਲਾ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ।</li> <li>□ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਤੁਹਾਨੂੰ CHCs ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:             <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ</li> <li>□ ਦੇਖਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਸਿਰਦਰਦ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ</li> <li>□ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ</li> <li>□ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ</li> <li>□ ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</li> <li>□ STIs ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਸਥਾਈ ਤਰੀਕੇ (ਬਾਂਝਕਰਨ) (Permanent Methods of Birth Control (Sterilization))</b></p> <p>ਟਿਊਬਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਨਾ</p> <p>□ 99.5% ਅਸਰਦਾਰ</p> <p>ਨਸਬੰਦੀ</p> <p>□ 99.9% ਅਸਰਦਾਰ</p>	<p><b>ਟਿਊਬਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਨਾ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਇੱਕ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੇ ਮੇਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।</li> </ul> <p><b>ਨਸਬੰਦੀ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਰਜਰੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਲਿੰਗ ਤਕ ਲਿਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ।</li> <li>□ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣੀ।</li> <li>□ ਨਸਬੰਦੀ ਇੱਕ ਦਮ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।</li> <li>□ ਇਹ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਸਥਾਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।</li> <li>□ STIs ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।</li> </ul>

ਕਿਸਮ	ਵਿਵਰਣ	ਇਹ ਕੀ ਹੈ	ਨੁਕਸਾਨ
<p><b>ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਲਗਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ</b> (Intrauterine Device (IUD))</p> <p><b>ਮਿਰੇਨਾ IUD</b> □ 99.9% ਅਸਰਦਾਰ</p> <p><b>ਤਾਂਬੇ ਦਾ IUD</b> □ 99.2%-99.4% ਅਸਰਦਾਰ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ IUD ਇੱਕ “T” ਆਕਾਰ ਦਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਰਮ ਟੁਕੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਇਲੋਨ ਦੀ ਇੱਕ ਡੋਰੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</li> <li>□ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਇਹ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦਾ ਮੇਲ (ਨਿਸ਼ੇਚਨ) ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੁੱਖ ਅੰਦਰ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।</li> <li>□ 2 ਕਿਸਮ ਦੇ IUDs ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</li> <li>□ ਤਾਂਬੇ ਦੀ IUD ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੁਆਲੇ ਪਤਲੀ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਤਾਰ ਲਪੇਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ</li> <li>□ ਮਿਰੇਨਾ IUD ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਛੱਡਦੀ ਹੈ।</li> <li>□ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ IUD ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਅਸਾਨ।</li> <li>□ ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ।</li> <li>□ ਇਹ 3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।</li> <li>□ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> <li>□ ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਸੰਤਾਨ-ਉਤਪਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ IUD ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</li> <li>□ STIs ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।</li> </ul>



# ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ

(Your Baby's Health)



# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

(Breastfeeding Your Baby)

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ HIV ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੰਕੇਤ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਣਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਦਾ ਆਖਰੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।
- ਭੁੱਖ (ਰੋਣ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ  
(Baby's Health)

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਬਣਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਏਗੀ।



ਪਾਸੇ ਵਲ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ



ਉਲਟੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਕੜਨਾ



ਸਿੱਧੇ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ



ਫੁੱਟਬਾਲ ਜਾਂ ਕਲੱਚ ਸਥਿਤੀ

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ (Positioning Your Baby)

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲਾਸਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਓਨਾ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਦਾਅ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ। ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਅਤੇ ਸਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ, ਬਾਂਹਵਾਂ, ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਿਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਕੋਲ ਲਿਆਓ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਨਾ ਲਿਜਾਓ। ਸਰ੍ਹਾਣਿਆਂ, ਤੌਲੀਏ, ਜਾਂ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇ, ਪੇਟ ਨਾਲ ਪੇਟ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਛਾਤੀ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਕੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਲੇਟ ਜਾਏ, ਉਸ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ) ਤੋਂ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਲਟ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਕੜਨਾ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕੜਨਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਖੱਬੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਕੜਨਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ (Latching Your Baby)

ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਰਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਐਰੋਲਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੁਆਲੇ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਿੱਸਾ) ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਦੂਰ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 1

### ਚਿੱਤਰ 1:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

### ਚਿੱਤਰ 2:

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਛੁਹਾਓ। ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਬਾਸੀ ਲੈਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਦਾ।



ਚਿੱਤਰ 2

### ਚਿੱਤਰ 3:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਠੋਡੀ ਲੱਗੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ, ਸਿਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧੱਕਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਕੋਲ ਲਿਆਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਚਿੱਤਰ 4:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਕੋਲ ਲਿਆਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੇਗਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉ ਨਾ।

ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋਗੇ ਅਤੇ ਦੇਖੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 3



ਚਿੱਤਰ 4

ਕਾਪਰਾਈਟ ਦੀ ਆਗਿਆ: ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ, ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਆਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ  
(What to Expect When Breastfeeding Your Baby)

	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (Breastfeeds per day)	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (Wet diapers per day)	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (Dirty diapers per day)	ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (Breast changes)
ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟੇ	ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਹਰੇਕ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ। ਕਾਲੀ ਅਤੇ ਚਿਪਕਵੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।	ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ।
ਦਿਨ 2	ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ। ਹਲਕੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।	ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਨਰਮ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਵੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਦਿਨ 3	24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8 ਤੋਂ 12 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਭਾਰੇ, ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ। ਹਰੀ ਤੋਂ ਪੀਲੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।	ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਭਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀਆਂ।
ਦਿਨ 4	24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8 ਤੋਂ 12 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜ ਭਾਰੇ, ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ।	ਚਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਪਤਲੀ, ਪੀਲੀ, ਬੀਜਦਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।	ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੀ। ਫੀਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ। ਦੁੱਧ ਰਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ*	24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8 ਤੋਂ 12 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ।	ਛੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੇ, ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ।	ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ: ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜ। ਟੱਟੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ, ਬੀਜਦਾਰ, ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।	ਦੁੱਧ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੀਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

(When should I get help?)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਹੀ ਚੁੰਘੇਗਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਸੌਂ ਜਾਏਗਾ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ (ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ) ਛੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰੇ, ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ (ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ) ਚਾਰ ਪੀਲੀਆਂ, ਬੀਜਦਾਰ ਟੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਟੱਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਟੱਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ (ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਤੋਂ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦਾ
- 2 ਹਫ਼ਤੇ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ

ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਭਾਰਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ (ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ)
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ (ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਤੋਂ)
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਐਨੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਕੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਜਾਂ “ਲੇਸਦਾਰ” ਲੱਗਦੇ ਹਨ



## ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡ ਦੇ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

(What if I am formula feeding my baby?)

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਦੇਣ ਲਈ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਫਾਰਮੂਲੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ:

ਕਿਸੇ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਈ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੇ ਲੇਬਲ ਉੱਤੇ “ਆਇਰਨ ਸਮੇਤ” ਅੱਖਰ ਲਿਖੇ ਹੋਣ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ। ਲੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ:

- ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਕੀ ਹੈ
- ਕੀ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਤਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

#### 1. ਪਾਉਡਰ ਅਧਾਰਤ ਫਾਰਮੂਲਾ

- ਕੀਟਾਫੂ-ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਪਾਉਡਰ ਦੇ ਚਮਚਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ

#### 2. ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ

- ਉਬਾਲੇ, ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

#### 3. ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ

- ਸਿੱਧਾ ਡੱਬੇ ਤੋਂ ਵਰਤੋ। ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।
- ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰਲਾਉਣਾ, ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੱਚ ਦਾ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ BPA ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਸਫੇਨੋਲ-A) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। BPA ਕੁਝ ਪਲਾਸਟਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 4 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ:

1. ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੋ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਕੀਟਾਫੂ-ਰਹਿਤ ਬਣਾਓ।
2. ਪਾਣੀ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਓ।
3. ਇਸ ਨੂੰ ਫੇਰ ਪਾਉਡਰ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਰਲਾ ਦਿਓ।

# ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

(Questions You May Have about Feeding Your Baby)

## 1. ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

**(How long should I feed my baby breastmilk or formula?)**

ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਤਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 9 ਮਹੀਨੇ ਹੋਣ ਤਕ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## 2. ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫੇਰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

**(What if I breastfeed my baby and decide to stop?)**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 9 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤੋ।

## 3. ਕੀ ਮੈਂ ਘਰ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

**(Can I make homemade formula?)**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

## 4. ਹੋਮੋ ਅਤੇ 2% ਵਰਗੇ ਗਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਏ ਹੈ?

**(What about regular cow's milk like homo or 2%?)**

ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 9 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਗਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਦੁੱਧ (ਹੋਮੋ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੋਮੋ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## 5. ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ?

**(When will my baby need other food?)**

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਰੀਅਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਜਲਦੀ (ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## 6. ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?

**(What about vitamins?)**

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਪੂਰਕ-ਆਹਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## 7. ਮੈਂ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕੀ ਉਸ ਸਾਰੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

**(Is it good to feed the baby all the formula I put in the bottle?)**

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ “ਜਬਰੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪੇਟ ਕਦੋਂ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਬਾਕੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

## 8. ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

**(How will I know if my baby is getting enough food?)**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ (ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) 6 ਤੋਂ 8 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤਕ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

9. ਜੇ ਮੈਂ ਐਨੀ ਵਿਅਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਕੇ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

*(Can I leave my baby alone with a bottle if I am too busy to hold him?)*

ਨਹੀਂ। ਜੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਰਮਿਆਨ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਖੋਹਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਕੇ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਨਾ ਲਿਟਾਓ।

10. ਮੈਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

*(How do I prevent baby bottle tooth decay?)*

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਦੁੱਧਪੀਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡੁਬੋਓ।

11. ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

*(What type of formula should I use?)*

ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਇਰਨ (ਲੋਹ-ਤੱਤ) ਮਿਲਾਏ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

12. ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

*(What brand of formula should I use?)*

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਕਈ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹਨ। ਕੁਝ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

13. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

*(Do I need to give a special formula to my baby?)*

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

14. ਕੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਬਦਲ ਕੇ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਫਾਰਮੂਲੇ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

*(Is it okay to switch from one kind of formula to another?)*

ਨਹੀਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

15. ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?

*(Will my baby need extra water?)*

ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

16. ਕੀ ਮੈਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

*(Can I add more or less water to formula than the directions say?)*

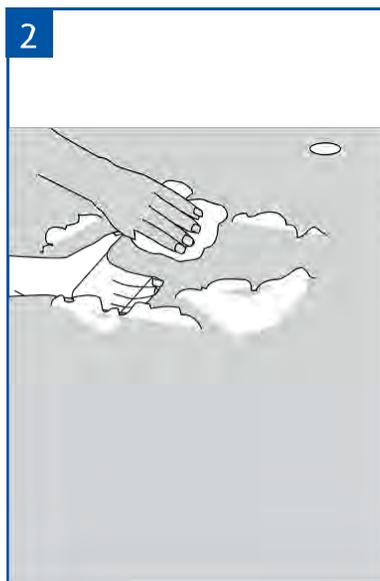
ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ  
(How to Make Baby Formula)

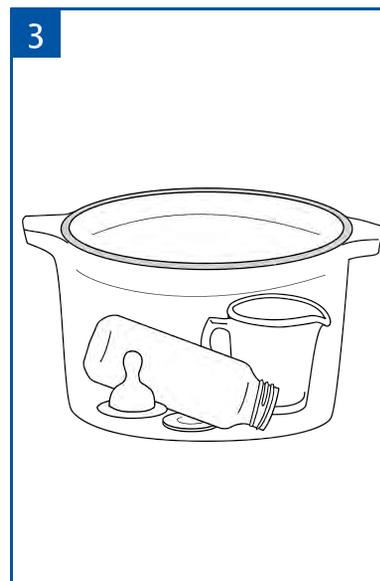
ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ  
(Baby's Health)



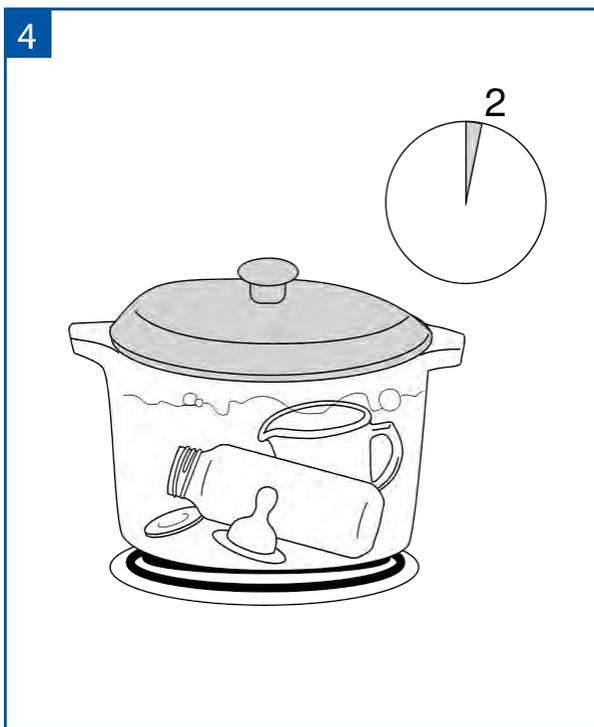
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



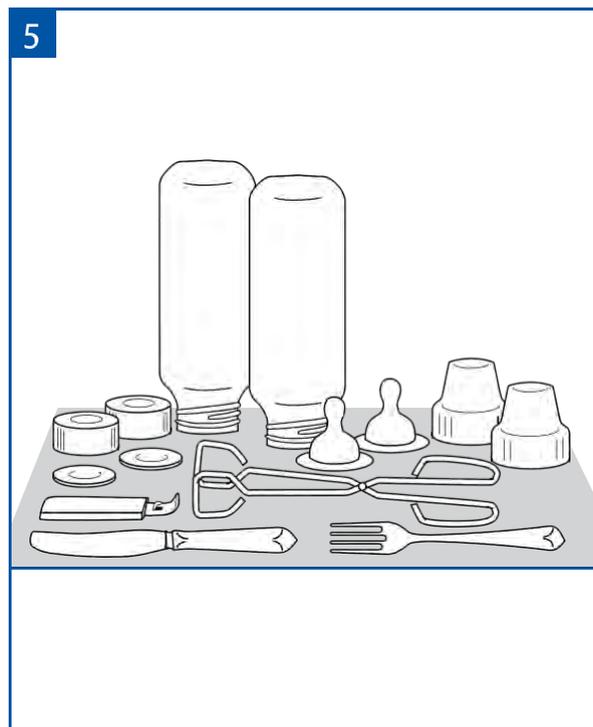
ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।



ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਓ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।



ਬਰਤਨ 'ਤੇ ਢੱਕਣ ਦੇ ਦਿਓ। 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ।

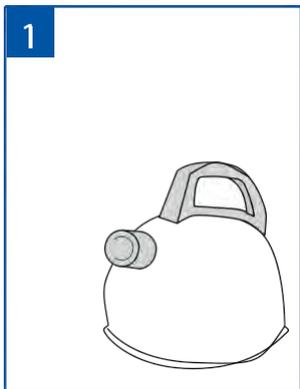


ਚਿਮਟੀਆਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਲਵੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਟੌਲੀਏ 'ਤੇ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਟੀ ਆਫ ਟੋਰਾਂਟੋ, ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ।

## ਪਾਉਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ (How to Make Powdered Formula)

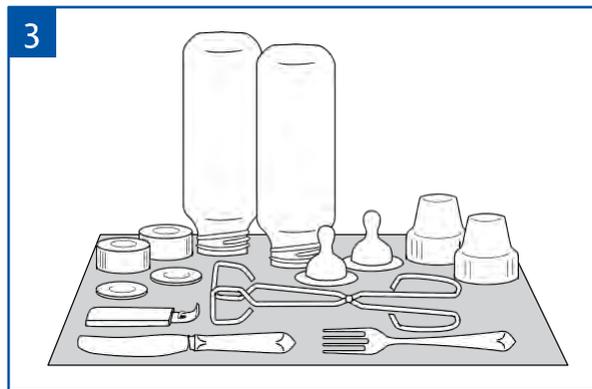
**ਧਿਆਨ ਦਿਓ:** ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਉਡਰ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ, ਬਣਾਇਆ, ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਨਵੰਬਰ 2009)। ਉਤਪਾਦਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਇਸ ਪਾਉਡਰ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋ।



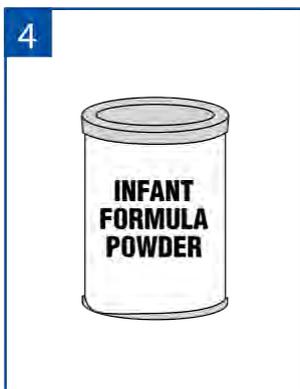
1 ਪਾਣੀ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ।  
ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ।



2 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



3 ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



4 ਪਾਉਡਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਡੱਬੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।



5 ਪੈਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।



6 ਚਮਚੇ ਨੂੰ ਪਾਉਡਰ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਰ ਪੱਧਰਾ ਕਰ ਦਿਓ।



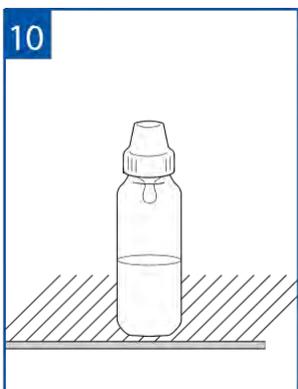
7 ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਡਰ ਦੇ ਚਮਚੇ ਮਿਲਾਓ।



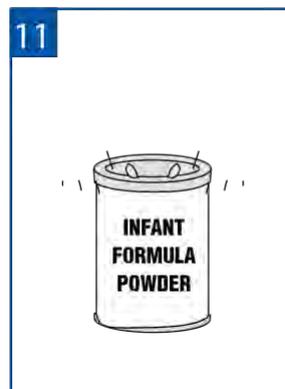
8 ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ।



9 ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

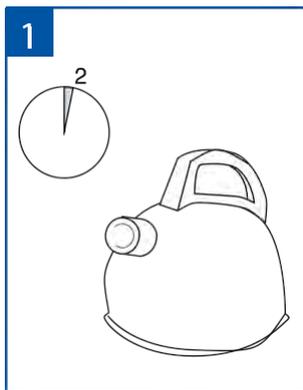


10 ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।



11 ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

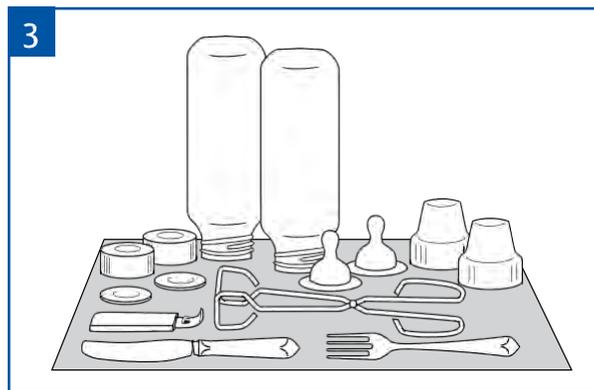
ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ  
(How to Make Liquid Concentrate Formula)



ਪਾਣੀ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ।  
ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



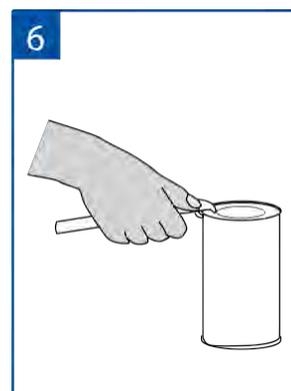
ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



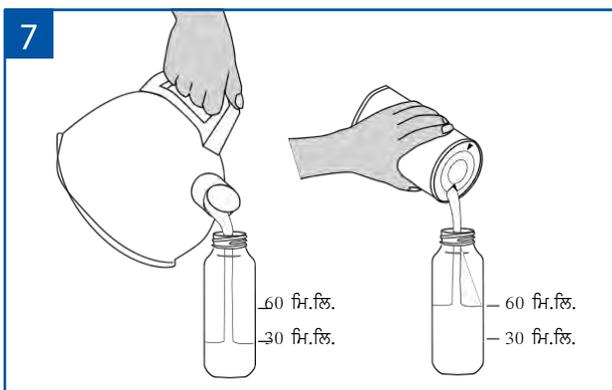
ਡੱਬੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।



ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।



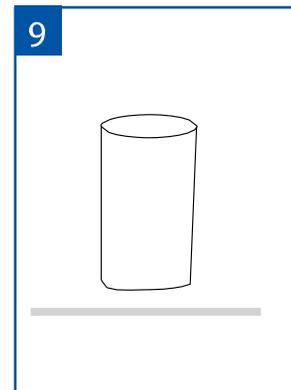
ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ  
ਓਪਨਰ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ।



ਹਰੇਕ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ  
ਪਾਓ।



ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ  
ਰੱਖ ਦਿਓ। ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ  
ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ  
ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤਿਆਰ  
ਕੀਤੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ  
'ਤੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।



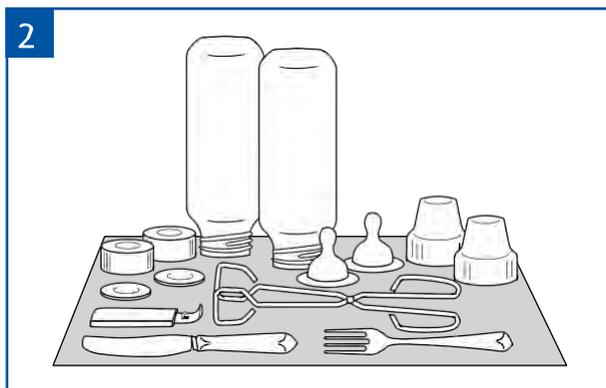
ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ  
ਦਿਓ ਅਤੇ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।  
ਉਤਪਾਦਕ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼  
ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ  
(Baby's Health)

ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ  
(How to Make Ready-To-Feed Formula)



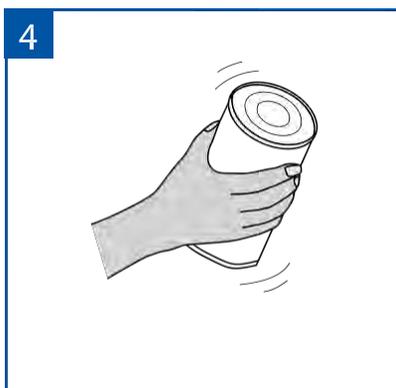
1 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



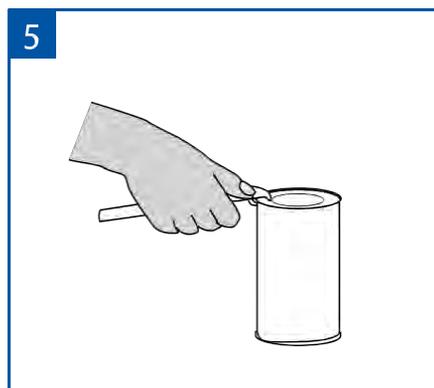
2 ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



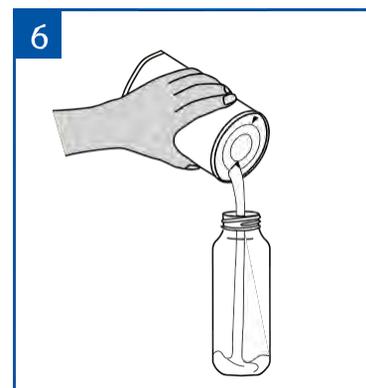
3 ਡੱਬੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।



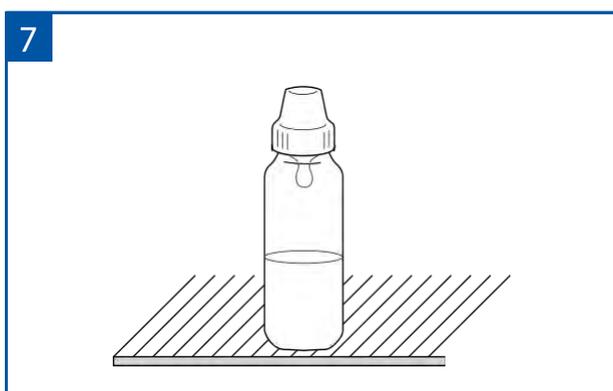
4 ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।



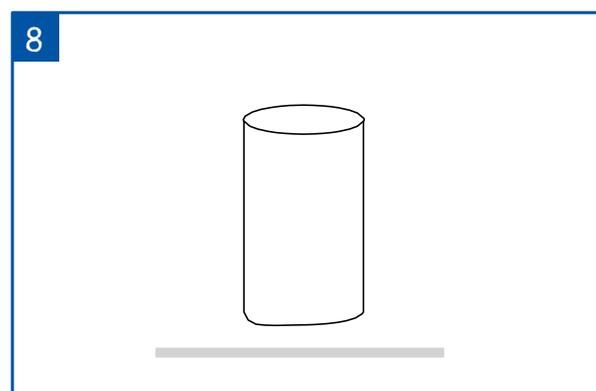
5 ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਓਪਨਰ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ।



6 ਹਰੇਕ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫੀਡਦੇਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।



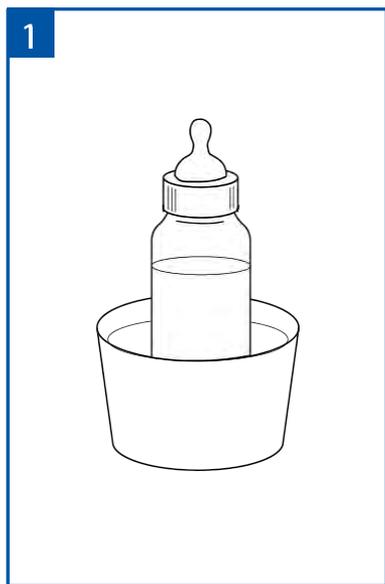
7 ਉਤਪਾਦਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਉਤਪਾਦਕ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।



8 ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਉਤਪਾਦਕ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋਂ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ  
(Baby's Health)

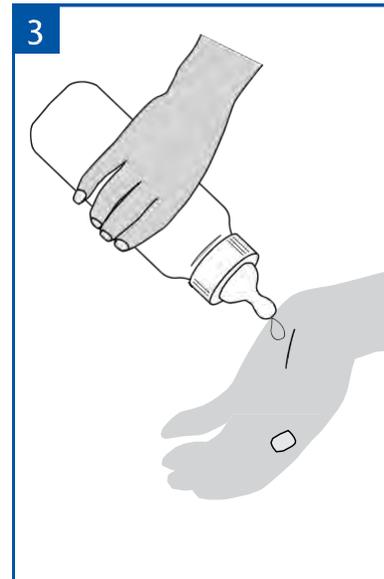
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ  
(How to Feed Formula to a Baby)



ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਾਉਲ ਵਿੱਚ ਕੋਸਾ ਕਰੋ।



ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।



ਆਪਣੀ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ।



ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿੱਪਲ ਭਰੀ ਹੋਵੇ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦੁਆਓ।



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ  
(Baby's Health)

# ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

(Common Concerns You May Have about Your Baby)

## ਪੀਲੀਆ

### (Jaundice)

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂ (ਖੂਨ ਦੇ ਰੈੱਡ ਸੈੱਲ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਿਲਿਰੁਬਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਿਰੁਬਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਫੈਦ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੀਲਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਪੀਲੀਆਗ੍ਰਸਤ)।

- ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੀਲੀਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਿਰੁਬਿਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਾਈਟਾਂ (ਫੋਟੋਥੈਰੇਪੀ) ਹੇਠਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀਲੀਏ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਪੀਲੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਲੱਡ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੋਟੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੀਲੀਆਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚੇ ਨਿੰਦਰਾਏ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਣ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੀਲੀਏ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਓਨੀ ਚਿਰ ਤਕ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੇਕ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਗਾਓ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਨਿੰਦਰਾਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਤਾਪ (Temperature)

ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਹੀ (ਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ) ਹੈ।

- 0 ਤੋਂ 28 ਦਿਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ (ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ)  $36.5^{\circ}\text{C}$  ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ  $37.3^{\circ}\text{C}$  ਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਵਿਗਾੜ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਬੁਖਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਗਰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਸਮੇਂ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਪੂਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਆਮ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸੌਂਦਾ ਹੈ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

### ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

- ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ (ਭਾਵੇਂ ਕੱਚ ਦਾ ਜਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਹੋਵੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ (ਕੱਛ ਵਿੱਚ) ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੰਨ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਲਿਆ ਗਿਆ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲਿਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

### ਤਾਪਮਾਨ ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਚਾਰਟ - ਫਾਰਨਹੀਟ ਤੋਂ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ

96.8°F	36.0°C	102.2°F	39.0°C
97.7°F	36.5°C	103.1°F	39.5°C
98.6°F	37.0°C	104.0°F	40.0°C
99.0°F	37.2°C	104.9°F	40.5°C
99.5°F	37.5°C	105.8°F	41.0°C
100.4°F	38.0°C	106.7°F	41.5°C
101.3°F	38.5°C	107.6°F	42.0°C

ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇ:

**(Go to the Emergency Department of the closest hospital right away if:)**

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ  $38^{\circ}\text{C}$  ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਧੱਫੜ ਪਏ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ  $36.2^{\circ}\text{C}$  ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

# ਨਵਜਾਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

(Infant Safety)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੋ।

## ਪੰਘੂੜੇ ਅਤੇ ਪਲੇਪੈਨ

(Cribs and playpens)

- 1987 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਪੰਘੂੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਸ ਪੰਘੂੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਤਾਰੀਖ ਨਹੀਂ ਲਿਖੀ ਹੈ।
- ਪੰਘੂੜਾ ਸੈਟ-ਅਪ ਕੇਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਗੱਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਗੱਦੀ ਅਤੇ ਪੰਘੂੜੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੱਦੀ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਹੈ।
- ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰੂਣੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ, ਬੰਪਰ ਪੈਡ, ਰਜਾਈਆਂ, ਡੂਵੈਟ, ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਪੰਘੂੜੇ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਮੋਬਾਇਲਾਂ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਲਝ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੰਘੂੜੇ ਜਾਂ ਪਲੇਪੈਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਬ ਲਗਾ ਕੇ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਪਲੇਪੈਨ ਦੀ ਹੇਠਾਂ ਡਿਗ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ; ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਪਾਕੇਟ (ਖਾਲੀ ਥਾਂ) ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਬੇਬੀ ਲਾਉਂਜਰ

(Baby lounger)

- ਇਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਚੌੜਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤਿਲਕਵਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਣੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ-ਸਿਰਫ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਰ, ਟਰੱਕ ਜਾਂ ਵੈਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਰਤੋ।



## ਚੁੰਘਣੀਆਂ

(Pacifiers (soothers))

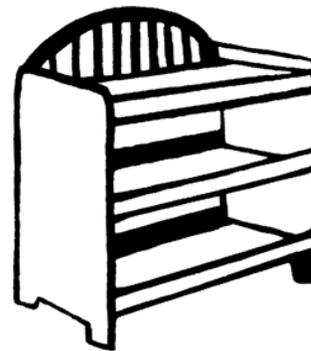
ਜਦੋਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਅਜੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਚੁੰਘਣੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਚੁੰਘਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਕਦੇ ਵੀ ਚੁੰਘਣੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹੋ।
- ਚੁੰਘਣੀ ਨੂੰ ਹਰੇਕ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ, ਜੇ ਰਬੜ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਲੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਚੁੰਘਣੀ ਦਾ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਚੁੰਘਣੀਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ, ਹੋਰ ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਚੁੰਘਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।



## ਡਿਗਣਾ (Falls)

- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼, ਸੋਫੇ, ਬਿਸਤਰ, ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਾਰਟ 'ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਲਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੇਜ਼ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੰਝੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬੇਬੀ ਵਾਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਗੇਟਾਂ ਨੂੰ ਕੰਧ ਨਾਲ ਜੜ ਦਿਓ।



## ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ (Car seats)

- ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ ਕਿ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਅਤੇ 40 ਪੌਂਡ (18 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਜਾਂ ਟਰੱਕ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੋਟਰ ਵ੍ਹੀਕਲ ਸੇਫਟੀ ਸਟੈਂਡਰਡ (CMVSS) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਕਾਰ ਸੀਟ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਰ ਸੀਟ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਪੰਨਾ 114 ਅਤੇ 115 ਦੇਖੋ।

## SIDS (ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ) ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ (Safe Sleep and SIDS (sudden infant death syndrome))

1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ, ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਨੂੰ SIDS ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਿਡਿਐਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪੰਝੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੰਝੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Canadian Standards Association, CSA) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਗੱਦੀ 'ਤੇ ਪਾਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਫੇ, ਵਾਟਰਬੈੱਡ, ਬੀਨ ਬੈਗ, ਜਾਂ ਡਾਊਨ ਕੰਪਫਰਟਰ ਵਰਗੀਆਂ ਨਰਮ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਾ ਪਾਓ।
- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਤਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੰਝੂੜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਕਮਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ)।
- ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ 100% ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਸਲੀਪਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਰੂਆਣਿਆਂ, ਰਜਾਈਆਂ, ਕੰਫਰਟਰਾਂ, ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਰੁੱ ਆਦਿ ਨਾਲ ਭਰੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਜਾਂ ਬੰਪਰ ਪੈਡਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੇ।
- ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ।



## ਮਹਿਜ਼ ਸਿਆਣਪੁ ਦਿਖਾਉਣੀ...

- ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਹਰੇਕ ਸਫ਼ਰ ਲਈ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਕਾਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟ ਸਬੰਧੀ ਰਿਕਾਲ (ਵਾਪਸੀਆਂ) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਰਿਕਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ 1-800-333-0510 'ਤੇ ਜਾਂ [www.tc.gc.ca/roadsafety](http://www.tc.gc.ca/roadsafety) 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਭਾਲ ਕਰੋ)।
- ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਉਸਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟ ਵਿੱਚ, ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ।

□ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਜਾਂ 22 ਪੌਂਡ (10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਪਿਛੇ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ।



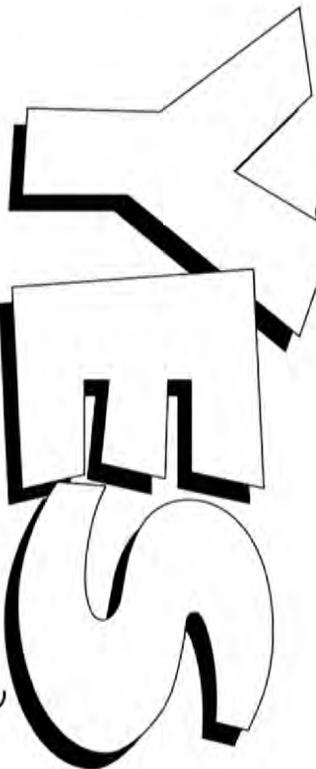
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਥਨਾਂ ਦਾ ਉਤਰ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟ ਲਈ ਹਦਾਇਤ ਵਾਲੇ ਮੈਨਿਊਲ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਮਾਲਕ ਦੇ ਮੈਨਿਊਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਪ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: **8-1-1**

ਅਲਬਰਟਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ 780-427-8901 ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 310-0000 ਜਾਂ [www.albertaseatbelts.ca/kids](http://www.albertaseatbelts.ca/kids) 'ਤੇ ਜਾਉ ਅਲਬਰਟਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ 780-427-8901 ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 310-0000 ਜਾਂ [www.albertaseatbelts.ca/kids](http://www.albertaseatbelts.ca/kids) 'ਤੇ ਜਾਉ

# ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟ

ਟੈਸਟ ਦਿਉ



ਟੈਸਟ

## ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ



ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਖਮੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ 75% ਤਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹਰੇਕ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਫ਼ਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ! ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਇੱਥੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੈਲਟ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ “ਹਾਂ” ਟੈਸਟ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸੀਟ ਨੂੰ ਧੱਕ ਕੇ, ਖਿੱਚ ਕੇ, ਹਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।



# ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟਾਂ

Babies must sit in a rear-facing car seat when in the vehicle.

ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਟ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ 22 ਪੌਂਡ (10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ 22 ਪੌਂਡ (10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਰਹਿਣ।

ਚੈਸਟ ਕਲਿਪ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੱਛ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਚੈਸਟ ਕਲਿਪ



ਕਦੇ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਏਅਰ ਬੈਗ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਐਨਕੋਰੇਜ ਸਿਸਟਮ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸੀਟ ਨੂੰ ਬੰਨੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤਣੀਆਂ ਕੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

**8-1-1**



What's holding you back?



# ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ

(Community Resources)



## ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ

(Community Resources)

### ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਮਦਦ (24-Hour Help for Everyone)

#### Health Link Alberta

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਿੰਕ, ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ।

.....	8-1-1
Cantonese .....	403-943-1556
Mandarin .....	403-943-1554
Child Abuse Hotline .....	1-800-387-5437
Children's Cottage/Crisis Nursery .....	403-233-2273
Community Connection .....	211
<i>ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ, ਸਮਾਜਕ, ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।</i>	
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਟੀਮ (ਵੁਡਜ਼ ਹੋਮਜ਼).....	403-299-9699
ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਸੈਂਟਰ .....	403-266-HELP (4357)
Kids Help Phone (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ) .....	1-800-668-6868
ਮੇਨ ਲਾਈਨ (ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਸੈਂਟਰ) .....	403-266-HELP (4357)
ਪੇਰੇਂਟ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ .....	1-888-727-5889
ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ, ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ .....	911
ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ .....	403-266-1234
ਕਨੈਕਟ - ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਨੈਟਵਰਕ, ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ .....	(ਕੈਲਗਰੀ) 403-237-5888
.....	ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-877-237-5888

### ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਨਾਹ (Shelters for Women)

Awo Taan Healing Lodge (24 ਘੰਟੇ) .....	403-531-1972
ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੈਲਟਰ (24 ਘੰਟੇ).....	403-234-SAFE (7233)
.....	ਜਾਂ 403-232-8717
ਸ਼ੈਰਿਫ ਕਿੰਗ ਹੋਮ .....	403-266-0707
ਡਿਸਕਵਰੀ ਹਾਊਸ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ .....	403-670-0467

### ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ (Pregnancy)

ਬੈਸਟ ਬਿਗਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼-ਕੈਲਗਰੀ ਜ਼ੋਨ .....	403-228-8221
<i>ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ 'ਤੇ ਜੀ ਰਹੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।</i>	
ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਬੈਸਟ ਬਿਗਨਿੰਗ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਕਲਾਸਾਂ).....	403-955-1450
ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼-ਕੈਲਗਰੀ ਜ਼ੋਨ .....	www.birthandbabies.com
<i>ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨੀ।</i>	
ਕੈਲਗਰੀ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ .....	403-269-3111
24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ .....	403-269-3110

## ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ (Baby Care and Feeding)

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ

ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ..... 8-1-1

ਅਰਲੀ ਸਟਾਰਟ, ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼-ਕੈਲਗਰੀ ਜ਼ੋਨ ..... 403-244-8351

2 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ।

ਲਾ ਲੇਚੇ ਲੀਗ ..... 403-242-0277

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਮੂਹ।

### ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਲਿਨਿਕ

ਫੁੱਟਹਿੱਲਸ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲਿਨਿਕ ..... 403-266-2622 (1 ਦਬਾਉ)

ਲੇਕਵਿਊ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲਿਨਿਕ ..... 403-246-7076

## ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ/ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ

### (Birth Control/Sexually Transmitted Infections (STIs))

ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਲਿਨਿਕ, ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼-ਕੈਲਗਰੀ ਜ਼ੋਨ

ਕਿਸੇਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦ, ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਪਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ, STI ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ, ਅਤੇ HIV ਦੀ ਜਾਂਚ।

ਡਾਊਨਟਾਊਨ

Sheldon M. Chumir Health Centre, 5<sup>th</sup> Floor, 1213-4<sup>th</sup> St. SW ..... 403-955-6500

ਸਾਊਥ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

31 Sunpark Plaza SE ..... 403-943-9510

ਸਨਰਿਜ਼

406, 2675-36<sup>th</sup> St. NE ..... 403-944-7666

### ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ

ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕਲਿਨਿਕ

Sheldon M. Chumir Health Centre, 5<sup>th</sup> Floor, 1213-4<sup>th</sup> St. SW ..... 403-955-6700

STD/AIDS ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ (ਅਲਬਰਟਾ) ..... 1-800-772-2437

**ਭਾਈਚਾਰਕ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੇਂਦਰ****(Community Resource Centres)**

ਬ੍ਰੈਵੈਸਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

7904–43<sup>rd</sup> Ave. NW ..... 403-216-5348

ਹਾਰਟ ਆਫ ਦਿ ਨੋਰਥ ਈਸਟ

2623–56<sup>th</sup> St. NE ..... 403-293-5467

ਇਨਰ ਸਿਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

922–9<sup>th</sup> Ave. SE ..... 403-536-6558

SE ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

2734–76<sup>th</sup> Ave. SE ..... 403-720-3322

ਨੋਰਥ ਸੈਂਟ੍ਰਲ

520–78<sup>th</sup> Ave. NW ..... 403-275-6666

ਨੋਰਥ ਆਫ ਮੈਕਨਾਈਟ

95 Falshire Dr. NE ..... 403-293-0424

ਰੈਂਚਲੈਂਡਜ਼

14, 1840 Ranchlands Way NW ..... 403-374-0448

ਸਾਊਥ ਵੈਸਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

#42–2580 Southland Dr. SW ..... 403-238-9222

ਸਨਰਾਈਜ਼ ਲਿੰਕ

3303–17<sup>th</sup> Ave SE ..... 403-204-8280

ਵੈਸਟ ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

3507A–17<sup>th</sup> Ave. SW ..... 403-543-0550 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 222**ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ****(Counselling Services)**

ਕੈਲਗਰੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ..... 403-265-4980

CARYA (ਕੈਲਗਰੀ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸ) ਪ੍ਰਾਈਮ ਟਾਈਮ ..... 403-269-9888

ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਸੈਂਟਰ ..... 403-266-HELP (4357)

ਈਸਟਸਾਈਡ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ (ਵਾਕ-ਇਨ) ..... 403-299-9696

ਐਲਬੋਅ ਰੀਵਰ ਹੀਲਿੰਗ ਲੌਜ਼ ..... 403-955-6600

ਫੈਮਿਲੀ ਕਨਫਲਿਕਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (CIWA) ..... 403-263-4414

ਜਿਊਇਸ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ..... 403-287-3510

ਨੋਟਿਵ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ..... 403-237-7850

ਸਾਊਥ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ..... 403-943-9300

## ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ/ਸ਼ਰਾਬ/ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ (Drugs/Alcohol/Smoking)

ਲਤ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ .....	403-297-5118
ਅਡਲਟ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ .....	403-297-3071
ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨਾਇਮਸ (24 ਘੰਟੇ) .....	403-777-1212
ਅਲ-ਅਨੋਨ .....	403-266-5850
ਅਵੇਂਟਾ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਫਾਰ ਵਿਮੈਨ .....	403-245-9050
ਕੈਲਗਰੀ ਅਲਫਾ ਹਾਊਸ ਸੋਸਾਇਟੀ .....	403-234-7388
ਨੋਟਿਵ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ .....	403-261-7921
ਪੇਰੇਂਟ ਚਾਈਲਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (PCAP) .....	403-508-6259
ਰੇਨਫ੍ਰੀਵ ਰਿਕਵਰੀ ਸੈਂਟਰ .....	403-297-3337
ਸੇਫਵਰਕਸ ਐਂਡ ਨੀਡਲ ਐਕਸਚੇਂਜ ਡੇਅ .....	403-410-1180
ਸੇਫਵਰਕਸ ਵੈਨ .....	403-850-3755
ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ .....	(ਕੈਲਗਰੀ) 8-1-1
ਸਨਰਾਈਜ਼ - ਨੋਟਿਵ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ .....	403-261-7921

## ਸਿੱਖਿਆ/ਰੁਜ਼ਗਾਰ (Education/Employment)

ਅਲਬਰਟਾ ਬਿਜ਼ਨੇਸ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ .....	403-232-8758
ਅਥਾਬਾਸਕਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ .....	1-800-788-9041
ਬੋਅ ਵੈਲੀ ਕਾਲਜ .....	403-410-1400
ਬਰਨਜ਼ ਮੈਮੋਰਿਅਲ ਫੰਡ .....	403-234-9396
ਕੈਲਗਰੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ .....	403-235-3666
ਚਿਨਨੂਕ ਕਾਲਜ .....	403-777-7200
ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਡੈਵਲਪਮੈਂਟ .....	1-800-206-7218
ਲੁਇਸ ਡੀਨ ਸੈਂਟਰ .....	403-777-7630
ਮਾਉਂਟ ਰੋਇਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ .....	403-440-6111
ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ .....	403-410-1111
ਸਟੂਡੈਂਟ ਫਾਇਨਾਂਸ ਬੋਰਡ .....	403-297-6344
ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਕੈਲਗਰੀ .....	403-220-5110

## ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

### (Financial Assistance Programs)

ਅਲਬਰਟਾ ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਅਲਬਰਟਾ

ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ, ਫਿਸ਼ਰ ਪਾਰਕ

100-6712 Fisher St. SE ..... 403-297-2020

ਕੈਲਗਰੀ ਈਸਟ ਆਫਿਸ; ਰੈਡੀਸਨ ਸੈਂਟਰ

525-28th St. SE ..... 403-297-1907

ਨੇਟਿਵ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫਿਸ, 10th & 10th Centre

1021-10th Ave. SW ..... 403-297-2094

ਵਨ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਪਲੇਸ

300-1816 ਕਰੋਚਾਈਲਡ ਟ੍ਰੇਲ NW ..... 403-297-7200

ਐਸ਼ੁਅਰਡ ਇਨਕਮ ਫਾਰ ਸਿਵਿਅਰਲੀ ਹੈਂਡੀਕੈਪਡ (AISH) ..... 403-297-8511

ਚਾਈਲਡ ਟੈਕਸ ਬੈਨਿਫਿਟ (ਰੇਵੇਨਿਊ ਕੈਨੇਡਾ) ..... 1-800-387-1193

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ (ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ)

ਸੈਂਚੁਰੀ ਪਾਰਕ ਪਲੇਸ, ਹੈਰੀ ਹੇਅਸ ਬਿਲਡਿੰਗ

270, 220-4th Ave. SE ..... 403-297-6344

ਫਿਸ਼ਰ ਪਾਰਕ ਪਲੇਸ II

100-6712 Fisher St. SE ..... 403-297-4024

ਮਾਲਬਰੋ ਮਾਲ

1502-515 Marlborough Way NE ..... 403-297-7570

ਮੇਟੋਨੈੱਸ ਏਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ..... 403-310-0000, ਫੋਨ 780-422-5555

ਯੂਟਿਲਿਟੀ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ..... 1-866-644-5135

## ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਸਰੋਤ

### (Food Resources)

ਕੈਲਗਰੀ ਇੰਟਰ-ਫੇਥ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਸੋਸਾਇਟੀ (CIFB)

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ..... 403-253-2059

ਭੋਜਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਈਨ ..... 403-253-2055

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਿਚਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਫ ਕੈਲਗਰੀ ..... 403-275-0258

*ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਰਨ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।*

ਗੁਡ ਫੂਡ ਬਾਕਸ ..... 403-538-3780

*ਸਸਤੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।*

ਕੇਅਰ ਕਨੈਕਟ ਕ੍ਰਿਸਚਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ..... 403-264-2636

*CIFB ਤੋਂ ਫੂਡ ਹੈਂਪਰ ਡਿਲਿਵਰੀ।*

ਨੇਬਰਲਿੰਕ ਕੈਲਗਰੀ ..... 403-209-1930

*ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਫੂਡ ਹੈਂਪਰ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ।*

ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਸੈਂਟ ਵਿੰਸੇਟ ਡੇ ਪੌਲ ..... 403-250-0319

*ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਫੂਡ ਹੈਂਪਰ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ।*

## ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ (Immigrant Serving Agencies)

ਕੈਲਗਰੀ ਕੈਥੋਲਿਕ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸੋਸਾਇਟੀ (CCIS) 3rd Floor, 120–17th Ave. SW .....	403-262-2006
ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕੈਲਗਰੀ (ISC) Suite 1200, 910-7th Ave. SW .....	403-265-1120
ਕੈਲਗਰੀ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CIWA) .....	403-263-4414
ਫੈਮਿਲੀ ਕਨਫਲਿਕਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Suite 200, 138–4th Ave. SE .....	403-263-4414
ਕੈਲਗਰੀ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ Pacific Place Mall, 1010, 999–36th St. NE .....	403-569-3325

## ਸੱਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ/ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (Injury Prevention/Safety Information)

ਚਾਈਲਡ ਸੇਫਟੀ ਸੀਟ(ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ) .....	
<a href="http://www.albertahealthservices.ca">www.albertahealthservices.ca</a> > Programs and Services > Car Seat Safety	
ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਪੰਘੂੜੇ, ਖਿਡੌਣੇ, ਆਦਿ).....	403-292-4677
..... ਜਾਂ 1-866-662-0666	
..... ਈਮੇਲ: <a href="mailto:alberta.prodsafe@hc-sc.gov.ca">alberta.prodsafe@hc-sc.gov.ca</a>	

## ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (Legal Services)

ਕੈਲਗਰੀ ਲੀਗਲ ਗਾਇਡੈਂਸ .....	403-234-9266
<i>ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</i>	
ਡਾਇਲ-ਏ-ਲਾਅ .....	403-234-9022
<i>ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੁਢਲੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।</i>	
ਲਾਇਰ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ .....	403-228-1722
<i>ਮੁਫਤ 30-ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਵਕੀਲ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ।</i>	
ਲੀਗਲ ਏਡ ਸੋਸਾਇਟੀ .....	403-297-2260
<i>ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਵਾਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਕੀਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫੀਸ ਬਿਨੈਕਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</i>	
ਸਟੂਡੈਂਟ ਲੀਗਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ .....	403-220-6637
<i>ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ। ਫੌਜਦਾਰੀ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ।</i>	

**ਪਰਵਰਿਸ਼/ਤਣਾਉ/ਸਹਾਇਤਾ  
(Parenting/Stress/Support)**

ਐਕਸੈਸ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ .....	403-943-1500
<i>ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ।</i>	
ਅਲੈਕਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ .....	403-266-2622
<i>ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਬਸ, ਮੁਫਤ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ।</i>	
ਕੈਲਗਰੀ ਅਰਬਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸੋਸਾਇਟੀ (CUPS) .....	403-221-8780
ਮੈਡੀਕਲ ਕਲਿਨਿਕ .....	403-221-8790
<i>ਵਾਕ-ਇਨ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲਿਨਿਕ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸ਼ਾਵਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।</i>	
ਟੀਨ ਪੇਰੇਂਟ ਫ੍ਰੈਂਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	
ਕੈਥੋਲਿਕ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸ .....	403-233-2360
<i>ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਆਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।</i>	
ਚਿਲਡ੍ਰਨਜ਼ ਕੌਂਟੇਜ਼ - ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਲਾਈਨ .....	403-233-2273
<i>ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। 8 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ।</i>	
ਚਿਲਡ੍ਰਨਜ਼ ਲਿੰਕ.....	403-230-9158
<i>ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।</i>	
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਟੀਮ .....	403-299-9699
<i>ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ 24-ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਮੋਬਾਈਲ ਟੀਮ।</i>	
ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਸੈਂਟਰ .....	403-266-1605
<i>ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ, ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ 24-ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਮਦਦ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲਾ।</i>	
ਪਰਿਵਾਰ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ .....	403-205-5178
<i>ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਪਰਵਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ, ਕੋਰਸ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ</i>	
ਕੀਲਰ ਡ੍ਰਾਪ ਇਨ, 4807 Fargo Ave. SE .....	403-777-8180
ਲੁਇਸ ਡੀਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਊਟਰੀਚ ਐਂਡ ਹੋਮ ਸਟਾਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ.....	403-777-7635
<i>ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਂਵਾਂ (16 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਜਨਮ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ) ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।</i>	
ਮੁਸਲਿਮ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ ਸੋਸਾਇਟੀ.....	403-466-6367
CARYA (ਕੈਲਗਰੀ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸ) ਪ੍ਰਾਈਮ ਟਾਈਮ .....	403-269-9888
ਵਿਮੈਨ ਇਨ ਨੀਡ.....	403-255-5102
ਵਿਮੈਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ 39-4th St NE .....	403-264-1155



