ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ

ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਕਿਤਾਬਚਾ
ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜੋ
ਉੱਤਰ ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਵਿਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੇ
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ
ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ
ਪੜ੍ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ
ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ
ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਹੱਈਆ
ਕਰਾਈ
ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

"ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ..ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?" 5

ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ 6

ਉੱਤਰ ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਉੱਪਰ ਹਸਪਤਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈਆਂ 8

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ 10

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵੇਰਵਾ 11

ਪਹਿਲੇ 12 ਮਹੀਨੇ 12

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਯੋਜਨਾ 13

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ 16

ਜੌੜੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਆਏ ਹਨ? 18

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭ 20

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ 21

ਗਰਭ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 21

ਗਰਭ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸੁਝਾਅ 23

ਗਰਭ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 26

ਗਰਭਕਾਲ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ 28

ਗਰਭ ਵਿਚ ਕਸਰਤ 29

ਗਰਭ ਵਿਚ ਡੈਂਟਲ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 30

ਲਾਗ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ 31

ਟੀਕਾਕਰਨ 32

ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ 33

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ 35
ਗਰਭ ਵਿਚ ਅਸਧਾਰਨ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ 37
ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ 40
ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣਾ 41

ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ 43
ਮਾਪੇ ਬਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ 44
ਕੰਮ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਪੈਸਾ 45
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ 45
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਲਚਲਾਂ 46
ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ 47
ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾਵਾਂ 48
ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ 50
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ 52
ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬਸਤੇ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨਾ 55
ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ 56
ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ 59

ਸੰਪਰਕ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਵੌਇਸਿਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ 62
ਲਾਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 63
ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ: 66

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

"ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ..ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?"

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਲਈ ਆਪਣਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦਿਆਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਲਈ ਆਪਣਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਜਿਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਾਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ (ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪwww.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/finding-out-pregnant/
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਗਰਭਵਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ www.bpas.org/

ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨੇੜਲੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਸੰਦ ਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਦੀ 'Mum and Baby' ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/Service-Search/Maternity-service/LocationSearch/1802
- ਦੇਖਭਾਲ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਸਰਵੇਖਣ **2017** www.cqc.org.uk/category/keywords/maternity
- ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਵਿਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਲੀਫਲੈਟ www.ealingccg.nhs.uk/your-services/giving-birth-in-north-west-london. aspx

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਹਵਾਲਾ ਫਾਰਮ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਚੈਲਸੀ ਐਂਡ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ www.chelwest.nhs.uk/services/maternity-obstetrics/pregnancy-choice
- ਹਿਲਿੰਗਟਨ ਹਸਪਤਾਲ www.thh.nhs.uk/services/women_babies/index.php
- ਨਾਰਥਵਿਕ ਪਾਰਕ ਹਸਪਤਾਲ www.lnwh.nhs.uk/services/a-z-services/m/nphmaternity/
- ਸੇਂਟ ਮੈਰੀਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ www.imperial.nhs.uk/our-services/maternity-and-obstetrics
- ਕਵੀਨ ਚੈਰਲਟ ਅਤੇ ਚਿਲਸੀ ਹਸਪਤਾਲ www.imperial.nhs.uk/our-services/maternity-and-obstetrics
- ਪੱਛਮੀ ਮਿਡਲਸੈਕਸ ਹਸਪਤਾਲ wwww.westmidmaternity.org.uk/index.php

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਦੇ 8-12 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਬੁਕਿੰਗ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨੇ 13 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ, ਸਥਾਨਕ ਬਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਘਰ ਵਿਚ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ) ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨੇੜਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਵੱਲੋਂ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂਘਰ ਵਿਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੇੜਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਦਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਣ।

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਤੰਤਰ ਦਾਈਆਂ ਜਾਂ ਆਬਸਟੈਟਰਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ (ਭੁਗਤਾਨਯੋਗ) ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਕਿਹੜੀ www.which.co.uk/birth-choice/maternity-care/private-maternity-hospitals-and-facilities

ਉੱਤਰ ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਵਿੱਚ ਛੇ ਹਸਪਤਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ

ਨੈਰਥਵਿਕ ਪਾਰਕ ਹਸਪਤਾਲ

ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਵਿਭਾਗ
ਵੈਟਫੋਰਡ ਰੋਡ, ਹੈਰੋ, HA1 3UJ
020 8869 5252

www.lnwh.nhs.uk

ਨੈਰਥਵਿਕ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਕੈਂਟਨ
ਕੈਂਟਨ
114, 182, 183,186, 223, H9, H10, H14, H18, H19, N18

ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਹਸਪਤਾਲ

ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਵਿਭਾਗ
ਪੀਲਡ ਹੈਲਥ ਰੋਡ, ਅਕਸਬਰਿੱਜ,
ਮਿਡਲਸੈਕਸ, UB8 3NN
01895 279471

www.thh.nhs.uk

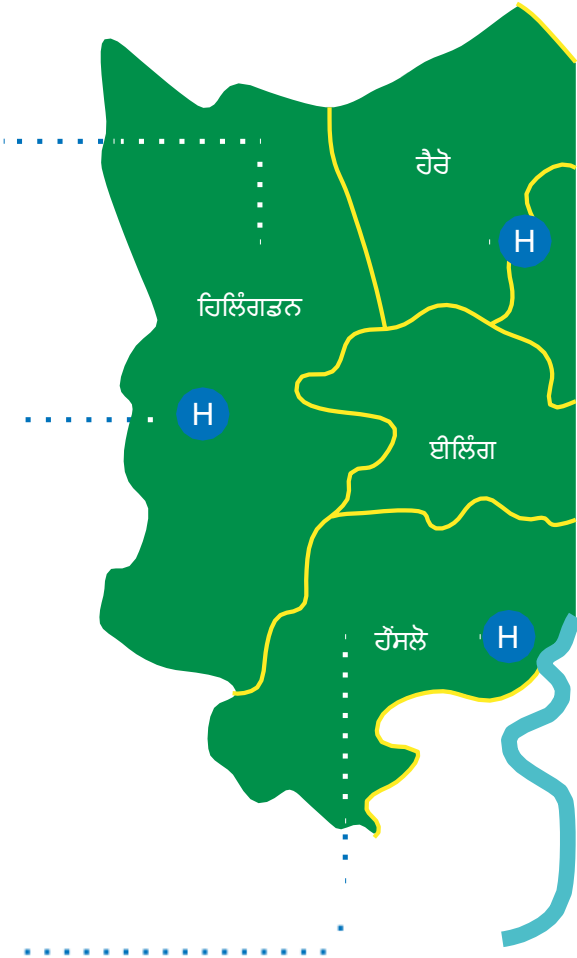
ਅਕਸਬਰਿੱਜ ਜਾਂ ਪੱਛਮਿਮ ਡਰੇਟਨ
U1, U2, U3, U4, U5, U7 ਅਤੇ ਵਾਇਆ ਅਕਸਬਰਿੱਜ ਰੋਡ 427, 607

ਵੈਸਟ ਮਿਡਲਸੈਕਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ

ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਵਿਭਾਗ
ਟਵਿਕਨਹੈਮ ਰੋਡ, ਆਇਲਵਰਥ,
ਮਿਡਲਸੈਕਸ TW7 6AF
020 8321 5007 / 6420

www.westmidmaternity.org.uk

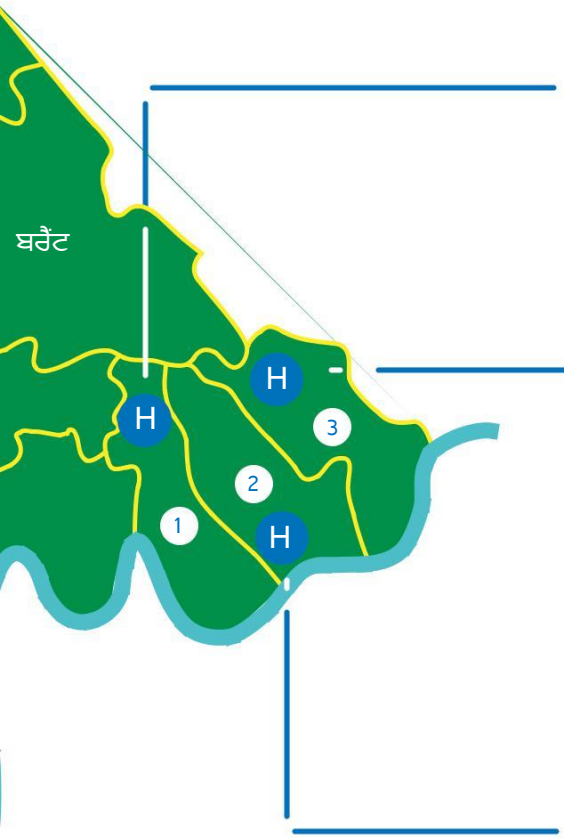
ਹੌਂਸਲੋ ਈਸਟ
ਆਇਲਵਰਥ ਜਾਂ ਸਿਓਨ ਲੇਨ
110, 117, 267, 235, 237, 481, H20, H28, H37 ਅਤੇ N9



1 ਹੈਮਰਸਮਿਥ ਅਤੇ ਫੁਲਹਮ

2 ਕੈਨਸਿੰਗਟਨ ਅਤੇ ਚੈਲਸੀ

3 ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਸ਼ਹਿਰ



ਕਵੀਨ ਚੈਰਲੋਟ ਅਤੇ ਚੇਲਸੀ ਹਸਪਤਾਲ

ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਵਿਭਾਗ

150 ਡੂ ਕੇਨ ਰੋਡ, ਲੰਦਨ W12 0HS

020 3312 6135

www.imperial.nhs.uk

ਈਸਟ ਐਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵ੍ਹਾਈਟ ਸਿਟੀ

7, 70, 72, 95, 220, 272, 283, N7

ਸੈਂਟ ਮੈਰੀ ਹਸਪਤਾਲ

ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਵਿਭਾਗ

ਪਰੀਡ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਪੈਡਿੰਗਟਨ, ਲੰਦਨ, W2 1NY

020 3312 6135

www.imperial.nhs.uk

ਪੈਡਿੰਗਟਨ ਸਟੇਸ਼ਨ

ਪੈਡਿੰਗਟਨ ਸਟੇਸ਼ਨ

7, 23, 27, 36, 46, 205, 332, 436, N7, N205

ਚੈਲਸੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ

ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਵਿਭਾਗ

369 ਫੁਲਹਮ ਰੋਡ, ਲੰਦਨ, SW10 9NH

020 3315 6000

www.chelwest.nhs.uk

ਅਰਲਜ਼ ਕੋਰਟ ਜਾਂ ਸਾਊਥ ਕੇਨਸਿੰਗਟਨ

ਅਰਲ ਕੋਰਟ ਟਿਊਬ ਜਾਂ 14 ਤੋਂ 328, C3, 414, 211 (ਸਾਊਥ ਕੇਨਸਿੰਗਟਨ ਤੋਂ), N31

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ

ਦਾਈ

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਈ ਦਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਦਾਈਆਂ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੜੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਔਰਤ ਲਈ ਇੱਕ ਦਾਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਬਸਟੈਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ

ਇਹ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭ, ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ (ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ) ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਬਸਟੈਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਸਮੀਖਿਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਾਂ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

ਸੋਨੋਗ੍ਰਾਫਰ

ਇਹ ਉਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਦਦ ਕਰਮਚਾਰੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਗਰਭ, ਜਨਮ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਮਦਦ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾਈਆਂ

ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾਈਆਂ ਆਪਣੀ 'ਸਲਾਹਕਾਰ' ਦਾਈ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਣਗੀਆਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਚੁਣੀ ਗਈ ਥਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਿਆਂ ਹੋਰਾਂ ਸਦੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਪੀਰੀਅਡ (ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ LMP – ਅੰਤਮ ਮਾਸਿਕ ਪੀਰੀਅਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਯਤ ਮਿਤੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਇੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/due-date-calculator/

ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਯਤ ਮਿਤੀ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ

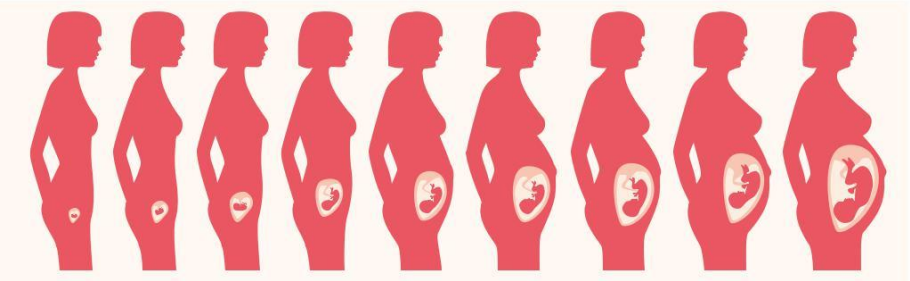
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭਧਾਰਨ ਬਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨੇ 45 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਲਗਭਗ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਇਸਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ 12 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਬਾਅਦ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ**37 ਤੋਂ 42** ਹਫਤਿਆਂਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਮ ਪੀਰੀਅਡ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ), ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ! ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਟ੍ਰਾਇਮੈਸਟਰਸ' ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੂਗਲ ਪਲੇ ਜਾਂ ਐਪ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ 'Baby Buddy ਐਪ' ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਡਾ 'ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਹਰ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ'। ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ:

https://web.bestbeginnings.org.uk/web/lets-get-started



ਪਹਿਲੇ 12 ਹਫਤੇ (ਪਹਿਲਾ ਟ੍ਰਾਈਮੈਸਟਰ)

ਬਾਕੀ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪਹਿਲੇ 12 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਅੰਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਵਿਚ ਵਿਭਾਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿਚ 'ਸਵੇਰ' ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੋਮਲਤਾ, ਥਕਾਵਟ, ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਧਾਤੂਈ ਸੁਆਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਗੰਧਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਪੰਨਾ 35 ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਹਲਕੇ 'ਸਪਾਟਿੰਗ' ਜਾਂ 'ਇਮਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨ ਬਲੀਡਿੰਗ' ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿੱਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ 'ਬੇਬੀ ਬੰਪ' ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਹਲਚਲਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 16ਵੇਂ ਅਤੇ 24ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਟ੍ਰਾਈਮੈਸਟਰ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਸਕੈਨ 11ਵੇਂ ਤੋਂ 13ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਦੇ ਕੁੱਝ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਮੁੱਢਲੀ ਗਰਭ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਕੇਤ/ਲੱਛਣ:

- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਮਿਆਨੀ/ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ - 37.5° c ਤੋਂ ਵੱਧ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਨ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣਾ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਦਸਤ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਮੁੱਢਲੀ ਗਰਭ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਪੰਨੇ 63 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਯੋਜਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਸਧਾਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਮੀਦਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਇਹ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਾਈ, ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਆਬਸਟੈਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਗੀਆਂ।

25, 31 ਅਤੇ 40 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਬੁਕਿੰਗ ਮੁਲਾਕਾਤ (8-12 ਹਫਤੇ)

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਇਹ ਕਰਨਗੀਆਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਮਾਪ ਲੈਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 16 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮਾਜਕ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ
- ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ।

ਡੇਟਿੰਗ ਸਕੈਨ (11-14 ਹਫ਼ਤੇ)

ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਨੋਗ੍ਰਾਫਰ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੀ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਤਾਰੀਖ਼ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ
- ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਗੁਣਸੂਤਰ ਲੱਛਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਮਾਪ ਲੈਣਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਯੁਕਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। (ਪੰਨਾ 17 ਦੇਖੋ)।

16 ਹਫਤੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਥਾਨਕ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਦਿਆਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਅਨੋਮਲੀ ਸਕੈਨ (18-21 ਹਫਤੇ)

ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਨੋਗ੍ਰਾਫਰ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੱਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਚਿਹਰੇ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਐਲ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

25 ਹਫਤੇ (ਕੇਵਲ ਪਹਿਲਾ ਗਰਭ)

ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ

28 ਹਫਤੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ
- ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਐਂਟੀ-ਡੀ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਰੁੱਪ ਰੀਸਸ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

31 ਹਫਤੇ (ਕੇਵਲ ਪਹਿਲਾ ਗਰਭ)

ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਦਿਆਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ

34 ਹਫਤੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਦਿਆਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ
- ਜਨਮ ਸਥਾਨ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ
- ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

36 ਹਫਤੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਦਿਆਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ K ਦੇਣ, ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ।

38 ਹਫਤੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ

40 ਹਫਤੇ (ਕੇਵਲ ਪਹਿਲਾ ਗਰਭ)

ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ 41 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ।

41 ਹਫਤੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਕਰੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰੇਨ ਸਵੀਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ (ਯੋਨੀ ਦਾ ਇਕ ਪਰੀਖਣ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ।

ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗੀ ਕਿਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਜਾਂਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਨੋਟਸ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜ੍ਹਣਯੋਗ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਨੋਟਸ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇਹਰ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਸਕੈਨਾਂ ਦਿਆਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾਇੱਥੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈਆਂ ਡਿਜੀਟਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਆਈ.ਟੀ. ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਨੋਟ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟਰੱਸਟ www.nct.org.uk/pregnancy/understanding-your-pregnancy-medical-notes

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੀ ਹਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੀਫਲੈਟ ਲਈ ਐਨਐਚਐਸ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪਰੀਖਣਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੀਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦਿਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਐਨਐਚਐਸ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (ਪੰਨੇ 18 ਉੱਪਰ ਦਿੱਤਾ ਲਿੰਕ ਦੇਖੋ)।

ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ

ਪਹਿਲੀ ਬੁਕਿੰਗ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ, ਐਚਆਈਵੀ, ਸਿਫਿਲਿਸ, ਪੂਰਣ ਬਲੱਡ ਕਾਉਂਟ, ਬਲੱਡ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਫੋਰੇਸਿਸ (ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ ਅਤੇ ਥੈਲੇਸੀਮੀਆ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ) ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਗਰਭਧਾਰਨ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ' ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਧਾਰਨ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗਰਭਧਾਰਨ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰਣ ਬਲੱਡ ਕਾਉਂਟ ਮੁੜ ਹੋਵੇਗਾ।ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਰੁੱਪ 'ਰੀਸਸ ਨੈਗੇਟਿਵ' 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਹੋਰ ਟੈਸਟ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 'ਐਂਟੀ-ਡੀ' ਨਾਮਕ ਇਕ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 15% ਔਰਤਾਂ 'ਰੀਸਸ ਨੈਗੇਟਿਵ' ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਿਆਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮਜ਼ (ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ) ਨਾਮਕ ਛੋਟੀਆਂ ਸੰਰਚਨਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮਜ਼ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਜੀਨਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿੰਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ (ਡਾਊਨਜ਼, ਐਡਵਰਡ ਜਾਂ ਪਟਾਊ ਸਿੰਡਰੋਮ) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਟੈਸਟ 11 ਤੋਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿਚ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਸਕੈਨ

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਸਕੈਨ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇਦੋ ਸਕੈਨਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਡੇਟਿੰਗ ਸਕੈਨ ਜੋ ਗਰਭ ਦੇ 12ਵੇਂ ਹਫਤੇਵਿਚ ਲਗਭਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਨੋਮਲੀ ਸਕੈਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਗਭਗ 20ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਸਕੈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਚਿਹਰੇ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿਚ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਕੈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਨੋਗਰਾਫ਼ਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਪਾਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਨੋਗ੍ਰਾਫ਼ਰ ਦੁਆਰਾ ਸਕੈਨ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਸਪਤਾਲ ਕੁੱਝ ਲਾਗਤ ਵਸੂਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੈਨ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਸਕੈਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਐਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਿਤਾਬਚੇ www.gov.uk/government/publications/screening-tests-for-you-and-your-baby-description-in-brief
- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/screening-tests-abnormality-pregnant/
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ www.arc-uk.org

ਜੌੜੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਆਏ ਹਨ?

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਖਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਬਾਅਪੂਰਵਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬਹੁ ਗਰਭ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਹੋਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਐਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਓ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਐਲ ਤਾਂ ਸਕੈਨ ਹਰ ਚਾਰ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਜ਼ੇਰਿਅਨ ਭਾਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਜੁੜਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਬਹੁਤੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਟਵਿਨਸ ਐਂਡ ਮਲਟੀਪਲ ਬਰਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ www.tamba.org.uk
- ਮਲਟੀਪਲ ਬਰਥ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ www.multiplebirths.org.uk

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭ

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ., ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਪਿਛਲੀ ਸਰਜਰੀ (ਕੌਸਮੈਟਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਮੇਤ) ਜਾਂ ਬਚਪਨ ਦੇ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਭਰ ਗਏ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸੰਖੇਪ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਨੋਟਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਰੋਕੋ ਜਾਂ ਬਦਲੋ ਨਹੀਂ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਜਲਦੀ (12 ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਨਾਮਕ ਸਿਥਤੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮਿਰਗੀ

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਹ ਜੋਖਮ ਭਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਖਾਸ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/?tabname=pregnancy
- **BUMPS** www.medicinesinpregnancy.org/

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ

ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇਵਿਟਾਮਿਨ D ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਉਂਟਰ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 12 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਇਰਨ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ - ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਦੀ ਸਟਾਰਟ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਲਿੰਕ ਦੇਖੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/vitamins-minerals-supplements-pregnant/
- ਹੈਲਦੀ ਸਟਾਰਟ www.healthystart.nhs.uk/

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਇਕ ਅਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਰੋਚਕ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਸ਼ਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ। ਚਾਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਾਈ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ

ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਕਿੰਗ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ, ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਲ ਸਬੰਧਤ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਹਰ ਔਰਤ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਜੇਕਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੇਗੀ:

- ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਈ ਹੈ
- ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ ਹੈ
- ਕਿ ਕੀ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਈ ਹੈ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਾਈ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਮਦਦ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਜੇਕਰ ਦਾਈ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਇਕ ਮਾਹਰ ਦਾਈ, ਮਾਹਰ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਸੇਵਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਜਾਣਾ
- ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣਾ
- ਵਿਅਰਥ ਜਾਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

- ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਦੇਖਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੁਲਾਈ, ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ, ਗਿਣਨਾ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਤੇਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਊਰਜਾਵਾਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਯੋਗ ਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਲਗਨ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਤਾਂ (ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਹੈ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਿਆਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਛਿਪਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ

ਤੈਰਾਕੀ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਦੌੜਣਾ, ਨੱਚਣਾ, ਯੋਗਾ - ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ - ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਐਂਡੋਰਫਿਨਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਟਰੈੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 29 ਦੇਖੋ।
ਚੰਗਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਏ ਰੱਖੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ

ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜੋ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਲਵੋ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀ ਮਸਾਜ ਕਰੋ – ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਿਮਰਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਾਂ ਹਿਪਨੋਬਰਥਿੰਗ

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਦੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸ੍ਰੇਣੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਬੋਝ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹੰਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥਕਣ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਡੂੰਘਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਿਆਂ ਢੰਗਾਂ ਅਥ੍ਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਅਜੀਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰੇਕ ਲੰਡਨ ਬੋਰੋਹ (ਨਗਰ) ਵਿੱਚ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਵੈ-ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਬੋਰੋਹ	ਟੈਲੀਫੋਨ	ਵੈਬਸਾਈਟ
ਬਰੈਂਟ	020 8303 5816	cnwltalkingtherapies.org.uk
ਈਲਿੰਗ	020 3313 5660	ealingiapt.co.uk
ਹੈਮਰਸਮਿੱਥ ਐਂਡ ਫੁਲਹਮ	0300 123 1156	backontrack.nhs.uk
ਹੈਰੋ	020 8515 5015	cnwltalkingtherapies.org.uk
ਹਿਲਿੰਗਡਨ	0189 5206 585	cnwltalkingtherapies.org.uk
ਹੌਂਸਲੋ	0300 123 0739	hounslowiapt.nhs.uk

ਕੇਜ਼ਿੰਗਟਨ ਐਂਡ ਚੈਲਸੀਆ	020 8206 8700	cnwltalkingtherapies.org.uk
ਰਿਚਮੰਡ	020 8548 5550	richmondwellbeingservice.nhs.uk
ਵੈਂਡਸਵਰਥ	020 3513 6264	talkwandsworth.nhs.uk
ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ	0303 333 0000	cnwl-iapt.uk/wm1-westminster

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ

ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਥੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ:

- www.tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/wellbeing-plan

ਤੁਸੀਂ ਐਨਡਬਲਯੂਐਲ ਦੀ ਮਮ ਐਂਡ ਬੇਬੀ ਐਪ ਵਿਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

m&b

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/mental-health-problems-pregnant/
- ਉੱਤਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ www.bestbeginnings.org.uk/out-of-the-blue
- ਨੇਟਮਮਸ www.netmums.com/support
- ਮਾਇੰਡ www.mind.org.uk/
- ਟਾਮੀ www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/mental-wellbeing
- ਮਸ਼ (#1 ਮਾਂ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ) www.letsmush.com

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

ਖ਼ੁਰਾਕ

ਗਰਭ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਦੋਹਾਂ' ਲਈ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਕ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਜ਼ਨ ਵਿਚ ਆਮ ਵਾਧਾ 10 ਤੋਂ 12.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (22-28lb) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **ਸਟਾਰਟ 4 ਲਾਈਫ** https://dct-start4life.service.nhs.uk/pregnancy/healthy-eating-pregnancy/
- **NHS ਵਿਕਲਪ** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/foods-to-avoid-pregnant/
- **ਟੌਮੀ** www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/nutrition-pregnancy

ਸ਼ਰਾਬ

ਇਕ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਗਿਆਤ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਿਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਫੈਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਨਾਮਕ ਕਈ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/alcohol-medicines-drugs-pregnant/
- **NOFAS** www.nofas-uk.org/WP/wp-content/uploads/2014/08/NOAS-Factsheet-Pregnant-2016.pdf

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪੈਸਿਵ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ**0300 123 1044** 'ਤੇ ਐਨਐਚਐਸ ਸਮੋਕਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨਰਾਹੀਂ ਸਵੈ-ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਦਲਣ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੁਡਾਓ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਖੋਜਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਰਸਾਇਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਇਸਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੁਡਾਓ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ

ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/smoking-pregnant/

ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਗਲੀ ਵਿਚ ਵੇਚੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ) ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਮਾਹਰ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

24ਘੰਟੇ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ FRANK ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ: 0300 123 600ਟੈਕਸਟ: 82111

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **FRANK** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ www.talktofrank.com/contact-frank
- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/illegal-drugs-in-pregnancy.

ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਯਕੀਨਨ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ - ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **ਬੰਪਸ** www.medicinesinpregnancy.org/

ਗਰਭ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀਆਂ 'ਤੇ ਫੋੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਨਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਕੁਝ ਆਸਨ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਨਜਾਨ ਹੋਵੇਗਾ/ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪwww.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/finding-out-pregnant/
  ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟਰੱਸਟ www.nct.org.uk/pregnancy/sex-during-pregnancy-questions-and-concerns

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਸਰਤ

ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਨਵੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਰਗੀਆਂ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਨ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ/ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਖੋਹ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਘੁੰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਣ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਰੋਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/

ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤ

ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਪੇਲਵਿਸ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਮਲ ਸਬੰਧੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਟੌਮੀ www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/exercise-pregnancy/pelvic-floor-exercises
- ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ 'ਸਕਵੀਜ਼ੀ ਐਪ' ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ: www.squeezyapp.co.uk

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਣ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ (ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ)। ਮਿੱਠੇ ਉਤਪਾਦ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਫਲੋਰਾਈਡ (0.05%) ਯੁਕਤ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਮਿੱਠੇ ਉਤਪਾਦ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੀਣਯੋਗ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੜਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NHS ਡੈਂਟਲ ਕੇਅਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜ਼ਖਮ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਨ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।** ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਛੋਟ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਲਈਇਕ ਦਸਤਖਤ ਯੁਕਤਫਾਰਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤਕ, ਮੁਫ਼ਤ ਐਨਐਚਐਸ ਨਿਰਧਾਰਨ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਐਨਐਚਐਸ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

ਲਾਗ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ

ਚੇਚਕ

ਚਿਕਨ ਚੇਚਕ ਵੈਰੀਸੇਲਾ ਜ਼ੋਸਟਰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੇਚਕ ਇਕ ਵੱਡੀ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਚਕ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚੇਚਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੇਚਕ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਾ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/chickenpox/

ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਲਾਗ (ਐਸਟੀਆਈ)

ਕਲੇਮੀਡੀਆ, ਹਰਪਜ਼ ਅਤੇ ਗੋਨੋਰੀਆ ਵਰਗੇ ਐਸਟੀਆਈ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਨਿਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਐਸਟੀਆਈ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/Livewell/STIs/Pages/STIs-hub.aspx

ਪਰਵੋਵਾਇਰਸ ਬੀ 19 (ਸਲੈਪਡ ਚੀਕ ਸਿੰਡਰੋਮ)

ਪਰਵੋਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤੀ ਸੰਕ੍ਰਾਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੈ ਕਿ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਾਲ ਧੱਬੇਦਾਰ ਧੱਫੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗਲ਼ੇ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਰਵੋਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵੋਵਾਇਰਸ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/slapped-cheek-syndrome/

ਟੌਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ

ਟੌਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਮਲ (ਪੂ), ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਮੀਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਮਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਟੌਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/Toxoplasmosis/

ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਸ (ਜੀਬੀਐਸ)

ਜੀਬੀਐਸ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਲਾਗ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਰੈਕਟਲ ਟ੍ਰੈਕਟ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਬੀਐਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਮਾਵਾਂ ਦਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਬੀਐਸ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਰੈਕਟਲ ਮਿਊਕਸ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਬੀਐਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜੀਬੀਐਸ ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਵਿਚ ਨੱਸ ਰਾਹੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲਵੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/group-b-strep/
- ਗਰੁੱਪ **B** ਸਟ੍ਰੇਪ ਮਦਦ www.gbss.org.uk/
- ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਆਬਸਟੈਟਰਿਕਸ ਐਂਡ ਗਾਇਨਾਕੌਲੋਜੀ
  www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-gbs-pregnancy-newborn.pdf

ਟੀਕਾਕਰਨ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੀਆਂਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਟੀਕੇਲਗਾਏ ਜਾਣ। ਗਰਭ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹਰ ਸਾਲ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਇਸਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਗ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ (ਪੇਟੂਸਿਸ) ਵੈਕਸੀਨ

ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 20-32 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/vaccinations-pregnant/

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੰਨਾ 35 ਦੇਖੋ

ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਨੋਟਸ

ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੱਧ/ਬਾਅਦ ਦਿਆਂ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੰਦਨ ਵਿਚ ਯਾਤਰਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟਿਊਬ, ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਅਤੇ ਬੱਸ ਰਾਹੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਮੁਫਤ 'ਬੇਬੀ ਆਨ ਬੋਰਡ' ਬੈਜ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਕ ਬੋਤਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈਠ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਜ ਇੱਥੇ ਆਰਡਰ ਕਰੋ: https://tfl.gov.uk/transport-accessibility/baby-onboard

ਸਾਈਕਲਿੰਗ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਘੱਟ ਸਥਿਰ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰੂਤਾਕਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਪੇਟ

ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰ

ਕਾਰ ਰਾਹੀਂ ਲੰਮੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਤਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕ੍ਰਾਸ ਸਟ੍ਰੈਪ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਹੀਂ ਪਰ ਲੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੈਲਵਿਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਟਬੈਲਟ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਿਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੰਬੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਹਨ ਚਲਾਓ।

ਉੜਾਨ

ਉੜਾਨ ਬਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉੜਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

37 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਏਅਰਲਾਈਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧਾ ਏਅਰਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ 28ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਏਅਰਲਾਈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਤੋਂ ਇਕ ਪੱਤਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਯਤ ਮਿਤੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਨੱਸ ਜਾਂ ਡੀ.ਵੀ.ਟੀ. ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀ.ਵੀ.ਟੀ. ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲ ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਯੁਕਤ ਕਾਰਕ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੜਾਨ ਭਰਦੇ ਹੋ, ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੈਬਿਨ ਵਿਚ ਤੁਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟਾਕਿੰਗਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਜੋੜੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਡੀ.ਵੀ.ਟੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਿਆਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਭਿਆਸੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਟੀਕੇ ਜੋ ਲਾਈਵ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਯੋਗ ਟੀਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/travel-pregnant/

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

ਮਤਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਿਆਂ 12-16 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ। ਅਕਸਰ 'ਸਵੇਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਛੋਟੇ, ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, (ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ) ਕਈ ਵਾਰ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਭਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਐਮੇਸਿਸ ਗਰੈਵੀਡ੍ਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਰ ਫਲੋਰਾਈਡ (0.05%) ਯੁਕਤ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੇਟ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤੇਜਾਬੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਕਾਰਨ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/morning-sickness-nausea/

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ ਦੇ ਲਾਗ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਧੁੰਧਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਗੰਧ ਯੁਕਤ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੇ ਹੋਰਮੋਨਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ,ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਖੰਘਣ, ਹੱਸਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਬ ਰਿੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਇਹ
ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ। ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 29 ਦੇਖੋ।
ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ 'ਸਕਵੀਜ਼ੀ ਐਪ' ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ:
www.squeezyapp.co.uk

ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਠਣ ਜਾਂਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਲੇਟਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾੱਸੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਦੇ 28 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ/ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ)।

ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਬਦਹਜ਼ਮੀ/ਹਾਰਟਬਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣਦੇ ਨਾਲ ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਐਂਟੀਸਿਡਸ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਸੋਜਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ। ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੋਜ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕਬਜ਼ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਪੇਲਵਿਕ ਗ੍ਰਿਡਲ ਦਾ ਦਰਦਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਲਈ ਬਹੁਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾੱਸੇ ਵੱਲ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਬੈਠ-ਬੈਠੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ, ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਹੈਂਡਬੈਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੈਕਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪਿਸਟ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਲਵਿਕ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/common-pregnancy-problems/
- ਟੌਮੀ www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/early-pregnancy/10-common-pregnancy-complaints
- ਪੇਲਵਿਕ ਆਬਸਟੈਟ੍ਰਿਕ ਐਂਡ ਗਾਇਨਾਕੋਲੋਜਿਕਲ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ http://pogp.csp.org.uk/publications/pregnancy-related-pelvic-girdle-pain-mothers-be-new-mothers

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਸਧਾਰਨ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ

ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼

ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਨਸੁਲਿਨ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ) ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ 'ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ' ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/gestational-diabetes/

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ

ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜਲਦੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਸੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ – ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਗਿੱਟਿਆ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pre-eclampsia/
- ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਆਬਸਟੈਟਰਿਕਸ ਐਂਡ ਗਾਇਨਾਕੌਲੋਜੀ www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-pre-eclampsia.pdf

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਇੰਟਰਾਹੈਪਟਿਕ ਕੋਲੇਸਟੈਸਿਸ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਇੰਟਰਾਹੈਪਟਿਕ ਕੋਲੇਸਟੈਸਿਸ ਲੀਵਰ ਦਾ ਇਕ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਦੇ 30 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ), ਜੋ ਹਰ 140 ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗੰਭੀਰ ਖਾਰਸ਼, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ (ਬਹੁਤ ਵਾਰ)
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ, ਪੀਲਾ ਮਲ (ਬਹੁਤ ਘੱਟ)
- ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਫੇਦ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ (ਬਹੁਤ ਘੱਟ)

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/itching-obstetric-cholestasis-pregnant/
- ਆਈਸੀਪੀ ਮਦਦ www.icpsupport.org/

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਇੰਟਰਾਹੈਪਟਿਕ ਕੋਲੇਸਟੈਸਿਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟਰਾਇਜ/ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਐਲ ਪ੍ਰੇਵੀਆ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 'ਲੋਅ ਲਾਈਂਗ ਐਲ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਸਕੈਨ ਨਾਲ ਐਲ ਪ੍ਰੇਵੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਐਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਭਾਗ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੋਅ ਲਾਈਂਗ ਐਲ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 32-36 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸਕੈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਅ ਲਾਈਂਗ ਐਲ 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਗਰਭ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਭਾਗ ਤੱਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੋਅ ਲਾਈਂਗ ਐਲ ਦਾ 10% ਭਾਗ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗ ਸ੍ਕਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਐਲ ਪ੍ਰੇਵੀਆ ਦਿਆਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਲ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਐਲ ਅਕਰੇਟਾ ਕਿਹਾ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਐਲ ਅਕਰੇਟਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਉਦੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਹੋਏ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਐਲ ਪਿਛਲੇ ਦਾਗ ਵਿਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਿਸਟਰੇਕਟੋਮੀ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਓਪਰੇਸ਼ਨ) ਕਈ ਵਾਰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/chq/pages/2596.aspx
- ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਆਬਸਟੈਟਰਿਕਸ ਐਂਡ ਗਾਇਨਾਕੌਲੋਜੀ www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/a-low-lying-placenta-after-20-weeks-placenta-praevia/

ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ

ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਅਰਥ ਪਹਿਲੇ 24 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਖੋ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭਪਾਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 13 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਪਾਤ ਦਿਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣਾ, ਯੋਨੀ ਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਡਿਸਚਾਰਜ, ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗਰਭ ਖੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਟ੍ਰਾਇਮੈਸਟਰ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪੰਜ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੋ ਦੇਣਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸੱਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਰਭ ਵਿਚ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਗਰਭ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਜਿਹੀ ਮੌਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਪਾਤ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਫਲ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਸਕੈਨ ਦੁਆਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੋਂ ਫਾਲੋ ਅੱਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਮੁੱਢਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਮਿਸਕੈਰਿਏਜ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ www.miscarriageassociation.org.uk
- ਟੌਮੀ www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-complications/pregnancy-loss/miscarriage-information-and-support

ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣਾ

ਜਦੋਂ 24 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਟਿਲਬਰਥ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਟਿਲਬਰਥ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੱਦਮੇ ਭਰੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਟੀਮ

(ਦਾਈ, ਆਬਸਟੈਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਚੈਰੀਟੀ ਸਮੇਤ)ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮਾਪਿਆਂ ਬਹੁਤਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਸਟਿਲਬਰਥ ਐਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ, ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਹੈਮਰੇਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹਰ ਸਟਿਲਬਰਥ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਾਧਾਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਗਰਭ ਦੇ 28ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਸੋਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੁੜ ਜਾਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਕੈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਸਧਾਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ/ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/stillbirth/
- **ਟੌਮੀ** www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-complications/ pregnancy-loss/stillbirth-information-and-support
- **SANDS** (ਸਟਿਲਬਰਥ ਐਂਡ ਨੀਓਨੇਟਲ ਡੈੱਥ ਚੈਰਿਟੀ) www.sands.org.uk/

ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ (ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਲਾਸਾਂ) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਰਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਇਹ ਸਬੰਧ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਦਿਆਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਬਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਮੁਫਤ ਐਨਐਚਐਸ ਦੀਆਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ/ਸੁਤੰਤਰ ਕਲਾਸਾਂ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਲਾਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੇ ਲਗਭਗ 28-32 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੁੜਵਾ/ਤਿੜਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਕਲਾਸਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦਿਆਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ
- ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਢਲਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ
- ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਦਖਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਵੈਂਟਾਊਸ ਜਾਂ ਫੋਰਸੇਪ ਡਿਲੀਵਰੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਫੀਡ ਦੇਣਾ
- ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੰਜਵਾਂ!

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/antenatal-classes-pregnant/
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟਰੱਸਟ www.nct.org.uk

ਮਾਪੇ ਬਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 'ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ' ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਿਆਂ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਨਕਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਦੀ 'ਮਮ ਐਂਡ ਬੇਬੀ' ਐਪ 'ਤੇ ਇਸਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।

ਕੰਮ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਪੈਸਾ

ਤੁਹਾਡੇ 20ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਤੋਂ **MATB1** ਫਾਰਮਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਫਾਰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤਨਖਾਹ ਜਾਂ ਜੌਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਭੱਤੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ/ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨਯੋਗ ਛੁੱਟੀ
- ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਤਨਖਾਹ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਭੱਤਾ
- ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਛੁੱਟੀ
- ਗਲਤ ਵਿਹਾਰ, ਭੇਦਭਾਵ ਜਾਂ ਬਰਖਾਸਤਗੀ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ/ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਹਿਤਾਂ ਅਤੇ ਭੱਤਿਆਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੇਰਵੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀਪੇਸ਼ਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਯਤ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਹਫਤਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਜਾਂ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਐਚਆਰ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਨੀਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **GOV.UK** www.gov.uk/browse/childcare-parenting/pregnancy-birth
- **ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਐਕਸ਼ਨ** www.maternityaction.org.uk/
- **ਮਨੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਸਰਵਿਸ** www.moneyadviceservice.org.uk/en/categories/having-a-baby

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਨਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਆਕਸੀਟੋਸੀਨ, ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗੀਤ ਗਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਪਰਿਵਾਰ/ਹੋਰਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀ ਮਸਾਜ ਕਰਨਾ
- ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਹਿਪਨੋਬਰਥਿੰਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਬੀ ਬੱਡੀ ਐਪ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **UNICEF** www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/building-a-happy-baby/

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਲਚਲਾਂ

16ਵੇਂ - 24ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 32ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਵੱਧਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੱਕ ਲਗਭਗ ਇੰਝ ਹੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਉਸਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਆਮ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਿਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਟੌਮੀ www.tommys.org/pregnancy/symptom-checker/baby-fetal-movements
- ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਆਬਸਟੈਟਰਿਕਸ ਐਂਡ ਗਾਇਨਾਕੌਲੋਜੀ www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/your-babys-movements-in-pregnancy/

ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਦੇ 34 - 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਕਰ ਲਵੋਗੇ, ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਘਰ ਵਿੱਚ– ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦੋ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਅਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ। ਤੁਸੀਂ ਬਰਥਿੰਗ ਪੂਲ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ ਅਤੇ ਹਵਾ (ਐਂਟੋਨੈਕਸ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਇਕਾਈ/ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ (ਐਮਐਲਯੂ) ਵਿੱਚ - ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰਇੱਕ ਵਾਰਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਖਲ ਨਾਲ ਸਧਾਰਨ ਜਨਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਲਈ ਚੁਣੇ ਗਏ ਸਹਿਯੋਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਰਥਿੰਗ ਪੂਲ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਏਅਰ (ਐਂਟੋਨੈਕਸ), ਐਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਓਪੀਏਟ ਅਧਾਰਤ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗਾ

ਇਕ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ/ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਵਿਚ– ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰਡਜਿੱਥੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ। ਨਿਮਨਤਮ ਦਖਲ ਨਾਲ ਸਧਾਰਨ ਜਨਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। ਲੋੜਵੰਦ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਵਿਚ ਹਰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਕਦੇ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਕਿੱਥੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਐਮਐਲਯੂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕ ਪਹਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਵਿਕਲਪ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ 'ਘੱਟ ਜੋਖਮ' ਭਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕ ਦਾਈ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸੰਚਾਲਿਤ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਉੰਨਾ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਇਕ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਇਸ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਕੁਝ ਵਾਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਸਰਾ ਜਾਂ ਅਗਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਉੰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਇਕ ਦਾਈ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਦਾਈਆਂ ਦੇ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਜਨਮ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ, ਉਪਕਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਡਲਿਵਰੀ, ਖ਼ੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਅਤੇ ਐਪੀਸੀਓਟੋਮੀ ਸਮੇਤ ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਜਨਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ www.npeu.ox.ac.uk/birthplace
- ਵਿੱਚ – ਜਨਮ ਦੇ ਵਿਕਲਪ www.which.co.uk/birth-choice
- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/where-can-i-give-birth/

ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਅਤੇ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ

ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ- ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ 36ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਇਸ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦਾ ਪੰਨਾ 47 ਦੇਖੋ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਉੱਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਜਾਂ ਲੋੜਾਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਵਿਚ ਸਾਥੀ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ (ਹੋਣਗੇ)
- ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ/ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ 'ਤੇਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਨਮ ਲਈ ਪਾਣੀਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ/ਜਨਮਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਨ
- ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ
- ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਦਿਆਂ ਪਰੀਖਣਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਂ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਜਾਂਚਕਰਵਾਉਣਾਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਕੋਰਡ/ਅਨੁਕੂਲ ਕੋਰਡ ਕਲੈਂਪਿੰਗ ਨੂੰ ਕੌਣ ਕੱਟੇਗਾ
- ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਦੇਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਇੱਛਾਵਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਲ (ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ) ਨੂੰ ਜਨਮ ਕਿੰਝ ਦਿਓਗੇ
  - ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ – ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ
  - ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ - ਜਨਮ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਅਤੇ ਬੀਸੀਜੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ
- ਉਪਕਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਤਰਜੀਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ – ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਾਂ ਗੈਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਨਮ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਿਆਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ (ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ) ਵਿਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਨਡਬਲਯੂਐਲ ਮਮ ਐਂਡ ਬੇਬੀ ਐਪ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਨਮ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/how-to-make-birth-plan/
- **Which** www.which.co.uk/birth-choice/getting-ready-to-give-birth/your-birth-plan

ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਜਨਮ ਦੀ ਨੀਯਤ ਮਿਤੀ ਨੇੜੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਸਭ ਆਮ ਹੈ। ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਪਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਮਸਾਜ

ਗਰਭ ਦਿਆਂ ਅੰਤਮ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰੀਨੀਅਮ (ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਖੇਤਰ) ਦੀ ਮਸਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਟਣ, ਅਤੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਐਪੀਸੀਓਟੋਮੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ 34ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੱਕ ਹਰ ਦਿਨ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਅਜਿਹਾ ਕਿੰਝ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ:
- ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਮੋੜ ਕੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਤੇਲ (ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ) ਨਾਲ ਮਸਾਜ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਹੇਂ ਅੰਗੂਠੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਗੁਦਾ ਵੱਲ ਦਬਾਓ। ਦੋਹੇਂ ਪਾਸੇ U- ਅਕਾਰ ਵਿਚ ਸਟਰੈੱਚ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਝਰਨਾਹਟ/ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮਸਾਜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਾਹਰ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਹੀ ਮਸਾਜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਮਸਾਜ ਲਗਭਗ 5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਰੋਕਣਾ/ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਦੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਦਲਾਅ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਥਕਾਨ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੁਸਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਰਾਮ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

ਗਰਭ ਦੇ 36ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ, ਜਨਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ (ਸਿਫੇਲਿਕ) ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਂ ਬਰੀਚ (ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ) ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਵਰਸ/ਓਬਲੀਕ (ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ/ਮਾਹਰ ਦਾਈ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ), ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਰੀਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਰੀਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੋਕਸੀਬਸਸ਼ਨ

ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਚੀਨੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜੋ ਬਰੀਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 34-36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ 'ਮੋਕਸਾ-ਸਟਿੱਕ' (ਸੁੱਕੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਖਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੈਕ ਕੀਤੀ ਟਿਊਬ) ਨੂੰ ਜਲਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਦਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਕੀਊਪੰਕਚਰਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਾਹਰੀ ਸਿਫੇਲਿਕ ਸੰਸਕਰਣ (ਈਸੀਵੀ)

ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਦਾਈ ਆਪਣਿਆਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਕੋਮਲ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੋੜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਈਸੀਵੀ ਲਗਭਗ 50% ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ 200 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਈਸੀਵੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਉਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **RCOG** www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/breech-baby-at-the-end-of-pregnancy/
- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breech-birth/

ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ

ਮਾਵਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਦੁੱਧ) ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਿੰਝ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਲਗਭਗ37 ਹਫਤਿਆਂਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ - ਇਹਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ:

- **ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆੱਫ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਮਦਰਸ** https://abm.me.uk/breastfeeding-information/antenatal-expression-colostrum/
- **UNICEF** www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/video/hand-expression/

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਫੀਡ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਮੁੱਲ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਆਹਦੀ ਦਾਈ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡ ਕਰਨਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਇਹਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ/ਸਮਰਥਕ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਚਾਹੁਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਲਈ

ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦਿਆਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਵੇਗੀ ਕਿ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਕਿੰਝ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- **ਗਲੋਬਲ ਹੈਲਥ ਮੀਡੀਆ (ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਵੀਡੀਓਜ਼)** https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding/
- **ਉੱਤਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚੇ** www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2010/11/ otbs_leaflet.pdf
- **ਸਟਾਰਟ4ਲਾਈਫ** https://dct-start4life.service.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- **ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ – ਮਨੁੱਖੀ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਮੁੱਲ** http://human-milk.co.uk/

ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- **UNICEF** (ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ)
  www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/guide-to-bottle-feeding/
  www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/simple-formula-guide-for-parents

ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬਸਤੇ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਇਹ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ

❑❑ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਨੋਟਸ ਅਤੇ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ

❑❑ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

❑❑ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਵਿਚ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ❑❑ਚੱਪਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਲਿੱਪ-ਫਲੈਪਸ

❑❑ਅਜਿਹਾ ਗਾਊਨ ਪਜਾਮਾ/ ਨਾਈਟ ਡਰੈੱਸ (x2) ਪਹਿਨਣਾ ਜੋ ਅੱਗੇ ਵੱਲੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੋਵੇ (ਫੀਡਿੰਗ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਲਈ)

❑❑ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ

❑❑ਕ੍ਰਾਪ ਟਾਪ/ਬਿਕਿਨੀ ਟਾਪ ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ/ਬਰਥਿੰਗ ਪੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

❑❑ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬ੍ਰਾ/ਫੀਡਿੰਗ ਬ੍ਰਾ

❑❑ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲਈ ਨਿੱਕਰ – ਵੱਡੇ ਅਕਾਰ ਦੀ, ਕੌਟਨ ਦੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਨਿੱਕਰਾਂ

❑❑ਤੌਲੀਆ (x2 ਬਰਥਿੰਗ ਪੂਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ)

❑❑ਟੂਥਬਰੱਸ਼ ਅਤੇ ਟੂਥਪੇਸਟ, ਹੇਅਰਬਰੱਸ਼, ਹੇਅਰ ਟਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਲਿਪ ਬਾਮ ਸਮੇਤ ਟੌਇਲੇਟਰੀਜ਼

❑❑ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਸੈਨਿਟਰੀ ਪੈਡ ਦੇ x2 ਪੈਕ (ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾ-ਐਬਸਾਰਬੈਂਟ)

❑❑ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੈਡ

❑❑ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਵਿਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮਸਾਜ ਤੇਲ ❑❑ਚਸ਼ਮੇ/ਕਾਨਟੈਕਸ ਲੈਂਸ

❑❑ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਉਣ ਪੋਰਟੇਬਲ ਸਪੀਕਰ/ਈਅਰਫੋਨਸ

❑❑ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਸਟ੍ਰਾ

❑❑ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ/ਪੱਖਾ

❑❑ਵਾਧੂ ਤੌਲੀਆ (ਤੌਲੀਏ)

❑❑TENS ਮਸ਼ੀਨ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ)

❑❑ਕਿਤਾਬਾਂ/ਰਸਾਲੇ ❑❑ਫੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਭਾਗੀਦਾਰ ਲਈ

❑❑ਕਾਰ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਲਈ ਸਿੱਕੇ/ਕਾਰ ਪਾਰਕਿੰਗ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵੇਰਵੇ

❑❑ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ

❑❑ਫੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ

❑❑ਕੈਮਰਾ

❑❑ਕਿਤਾਬਾਂ ਰਸਾਲੇ

❑❑ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ/ਜੂੱਤੇ/ਸ਼ੌਰਟਸ

❑❑ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ/ਟੌਇਲੇਟਰੀਜ਼ ਆਦਿ ਜੇਕਰ ਰੁਕਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ/ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ

❑❑ਨੈਪੀਸ ਦਾ x1 ਪੈਕ

❑❑ਕੱਪੜੇ; ਸਲੀਪ ਸੂਟ ਅਤੇ ਵੈਸਟ (ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ x3-4)

❑❑ਕਈ ਕੌਟਨ ਦੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕ ਉੱਨ ਦੀ ਟੋਪੀ

❑❑ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ❑❑ਜ਼ੁਰਾਬਾਂ/ਦਸਤਾਨੇ (x2 ਜੋੜੇ) ❑❑ਕੌਟਨ ਵੂਲ/ਵਾਟਰ ਵਾਈਪਸ

❑❑ਮਲਮਲ ਦੇ ਸਕਵੇਅਰ /ਬਿਬਸ

❑❑ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ

❑❑ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੰਬਲ/ਸ਼ਾਲ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫ਼ੀਡ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ; ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਯੋਨੀ ਵਾਧੂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਡਿਸਚਾਰਜ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਲਕੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਊਰਜਾਵਾਨ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੁੰਗੜਣਾ ਜਾਂ ਕੱਸਿਆ ਜਾਣਾ, ਜਿਸਨੂੰ 'ਬ੍ਰੇਕਸਟਨ ਹਿਕਸ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਕੋਈ ਫਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਮੱਕਸ ਪਲੱਗ (ਜਿਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਸ਼ੋਅ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਮੋਟੇ ਮੱਕਸ ਦਾ ਇੱਕ ਪਲੱਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਲਈ ਸਰੀਰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਤੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ/ਕੁਝ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਜੈਲੀ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲੈਕੇ ਚਿੰਤਤ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਜ਼ਾ ਖ਼ੂਨ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਏਜ/ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਕੰਟਰੈਕਟਸ਼ਨਜ਼

ਜਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ (ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਪੜਾਅ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਯਮਤ ਸੁੰਗੜਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਣਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਨਿਯਮਤ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸੁੰਗੜਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਲਗਭਗ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ)।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੰਗੁੜਣ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 60 ਸੈਕੰਡ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਸਰਾ ਜਾਂ ਅਗਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਣ ਹਰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 45 ਸੈਕੰਡ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੇਗੀ।

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਮਸਾਜ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਣ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੰਗੁੜਣ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਕਟੇਨੀਅਸ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕਲ ਨਰਵ ਐਂਮਰਜੈਂਸੀ (ਟੀਈਐਨਐਸ) ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇਹਲਕੇ ਸਨੈਕਸ ਲੈਣਾ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਈਡਰੇਟਡ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰਲ ਦੇ ਘੁੱਟ ਲੈਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਲਈ ਅੰਤਰਾਲ (ਝਿੱਲੀਆਂ ਦੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ)

ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ ਇਕ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਬੈਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੈਕ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਤਰਲ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰਿੱਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਰਿੱਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿੱਸਣਾ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਤਰਲ ਦਾ ਵਹਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਰਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਮਲ (ਮੈਕੋਨੀਅਮ) ਨੂੰ ਸੈਕ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਰਲ ਦਾ ਰੰਗ ਹਰਾ ਜਾਂ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਰਿੱਸ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਏਜ/ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਕੋਨੀਅਮ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਰਿੱਸ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮੋਟਾ ਸੈਨੀਟਰੀ ਪੈਡ ਪਹਿਨੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਿੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ (ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ)। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਟਰਨਟੀ ਟ੍ਰਾਏਜ/ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਰਿੱਸਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਲਾਲ ਖ਼ੂਨ ਰਿੱਸਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਮਰੋੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਨਿਰੰਤਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਅਸਵੱਸਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/labour-signs-what-happens/
- ਟੌਮੀ www.tommys.org/pregnancy-information/labour-birth/how-will-i-know-when-labour-has-started

ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ, ਪਰ ਡਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭਵਤੀ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉੰਨਾ ਹੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਮੁੱਢਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਭਾਵੇਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੀ, ਜਾਂ ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਬਣੀ ਸਥਿਤੀ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਜਿਹਾ ਉਸਦੇ ਮਿਜਾਜ਼, ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਆਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਸਕੈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਅਨੁਮਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਪੰਨਾ 16 ਦੇਖੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਲਾਸਾਂ ਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ) ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਧਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਪੈਸਿਵ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਸੋਗਰਟ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ,

ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਥ ਦਿਓ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਕੱਢੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਗਰਭ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਾਸ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਿੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਕੇ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਕਿ ਅੰਤਮ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਟਰੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਹਸਪਤਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟਰਾਇਲ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕਿੰਗ ਮੀਟਰਾਂ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਦੇਖੋ)
- ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ/ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਣਾ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੋ।

ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਜਨਮ ਅਕਸਰ ਇਸ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵੱਡਾ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚਕਾਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਮਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 10% ਤੱਕ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪਿਤਾ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS ਵਿਕਲਪ** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/dad-to-be-pregnant-partner/
- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟਰੱਸਟ** www.nct.org.uk/pregnancy/dads-view-pregnancy www.nct.org.uk/professional/diversity-and-access/supporting-dads
- **ਵਰਕਿੰਗ ਵਿਦ ਮੇਨ** http://workingwithmen.org/
- **ਬੇਸਟ ਬਿਗਨਿੰਗਸ** www.bestbeginnings.org.uk/fathers

ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਵੌਇਸਿਸ

ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮੈਟਰਨਟੀ ਵੌਇਸਿਸ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਗਰੁੱਪ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਬਣਨ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਦਾਈਆਂ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਦਨ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵਿਚਾਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਆਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਜਾਂ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਸੀ।

ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਯਕੀਨਨ ਨਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਜਨਮ ਦਿਆਂ ਵਿਕਲਪਾਂ' ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਭੇਜ ਦੇਵੇਗੀ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੁਣੀ ਗਈ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਦਾਈ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ ਆਬਸਟੈਟ੍ਰਿਕ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਢੁਕਵੇਂ ਕਲੀਨਿਕ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਿਆਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਦੱਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰਡ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਸੰਚਾਲਕ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ PALS (ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਡਵਾਈਸ ਐਂਡ ਲੀਏਜ਼ਨ ਸਰਵਿਸ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਾਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ

ਗਰਭ ਦੇ 18-20 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ:	
• ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ (37.5° c ਤੱਕ ਤਾਪ) • ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਨ ਹੋਣਾ • ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧਣਾ • ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਦਸਤ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਨਾਲ • ਗਰਭ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਖੰਘ • ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਸਪਾਟਿੰਗ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣਾ	ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਜੇਕਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੋਵੇ
• ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲਾਲ ਚਮਕਦਾਰ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣਾ • ਦਰਮਿਆਨੀ/ਗੰਭੀਰ ਪੇਟ ਦਰਦ।	ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਮੁੱਢਲੀ ਗਰਭ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਵਿਚ ਮੁੱਢਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਇਕਾਈਆਂ

ਚੈਲਸੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ	0203 315 5073
ਈਲਿੰਗ ਹਸਪਤਾਲ	0208 967 5897
ਹਿਲਿੰਗਟਨ ਹਸਪਤਾਲ	01895 279 440
ਨੈਰਥਵਿਕ ਪਾਰਕ ਹਸਪਤਾਲ	0208 869 2058
ਕਵੀਨ ਚੈਰਲਟ ਅਤੇ ਚੈਲਸੀ ਹਸਪਤਾਲ	0203 313 5131
ਸੈਂਟ ਮੈਰੀ ਹਸਪਤਾਲ	0203 312 2185
ਵੈਸਟ ਮਿਡਲਸੈਕਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ	0208 321 6506

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਸਵੈ-ਹਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਏ ਐਂਡ ਈ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਦਿਆਂ 18-20 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ:	
• ਗਰਭ ਨਾਲ ਗੈਰ ਸਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਖੰਘ • ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਨ ਹੋਣਾ • ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ • ਯੋਨੀ ਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਡਿਸਚਾਰਜ ਜਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ • 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦਸਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ।	ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਜੇਕਰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਕਈ
• ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ • ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿਚ ਘਾਟ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ • ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ (37.5° c ਤੱਕ ਤਾਪ) • ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਰਿੱਸਣਾ • ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੁਜਲੀ • ਦਸਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੂੜ੍ਹੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਨਾਲ • ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਚਹਿਰੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਸੋਜ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ • ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਮਿਆਨੀ/ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਿਰੰਤਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਟ੍ਰਾਏਜ/ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੁਹਾਡੇ ਤੈਅ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਇਕਾਈ

ਗਰਭਦਿਆਂ 37 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ/ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੋਵੇ:	
• ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣਾ (ਇਹ ਮੱਕਸ ਸ਼ੋਅ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਪੰਨਾ 56 ਦੇਖੋ) • ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ • ਸੰਕੁਚਨ ਜੋ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿਚ ਨਿਯਮਤ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ • ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਰਿੱਸਣਾ, ਪਾਣੀ ਦਾ 'ਤੋੜ' • ਪੇਟ ਵਿਚ ਨਿਰੰਤਰ ਦਰਮਿਆਨੀ/ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ • ਅਸਵੱਸਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ • ਪਿਛਲੀ ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ	ਤੁਹਾਡੇ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਏਜ/ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ/ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ
ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾੱਸੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ, ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਲਈ 999 ਜਾਂ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਏਜ/ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ (999) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਐਨਐਚਐਸ 111 ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਕੇਵਲ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆਂ ਸੰਕਟਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ ਵਿਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ:

ਚੈਲਸੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ

ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ/ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ	0203 315 6000
ਮੁੱਢਲੀ ਗਰਭ ਇਕਾਈ	0203 315 5073
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	0203 315 6000 ਵਿਕਲਪ ¾
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਏਜ	0203 315 6000 option 1
ਦਿਨ ਦੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕਾਈ	0203 315 5850
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਵਾਰਡ	0203 315 7801
ਸਮਾਜਕ ਦਾਈਆਂ	0203 315 5371
ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ	0203 315 6000 ਵਿਕਲਪ 1
ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ	0203 315 6000 ਵਿਕਲਪ 2

ਹਿਲਿੰਗਟਨ ਹਸਪਤਾਲ

ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ/ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ	01895 279 471
ਮੁੱਢਲੀ ਗਰਭ ਇਕਾਈ	01895 279 440
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	01895 279 442
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਏਜ	01895 279 054
ਦਿਨ ਦੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕਾਈ	01895 279 746
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਵਾਰਡ	01895 279 462
ਸਮਾਜਕ ਦਾਈਆਂ	01895 279 441/472
ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ	01895 279 054/441
ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ	01895 279 880

ਨੈਰਥਵਿਕ ਪਾਰਕ ਹਸਪਤਾਲ

ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ/ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ	0208 864 3232
ਮੁੱਢਲੀ ਗਰਭ ਇਕਾਈ	0208 869 2058
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	0208 869 3885
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਏਜ	0208 869 2890 / 5478
ਦਿਨ ਦੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕਾਈ	0208 869 5103
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਵਾਰਡ	0208 869 2910
ਸਮਾਜਕ ਦਾਈਆਂ	0208 869 2871
ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ	0208 869 2890
ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ	0208 869 2930

ਕਵੀਨ ਚੈਰਲਟ ਅਤੇ ਚੈਲਸੀ ਹਸਪਤਾਲ

ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ/ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ	0203 313 0000
ਮੁੱਢਲੀ ਗਰਭ ਇਕਾਈ	0203 313 5131
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	0203 313 5220
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਏਜ	0203 313 4240
ਦਿਨ ਦੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕਾਈ	0203 313 3349
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਵਾਰਡ	0203 313 5195
ਸਮਾਜਕ ਦਾਈਆਂ	0203 313 5184
ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ	0203 313 5167
ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ	0203 313 1140

ਸੇਂਟ ਮੈਰੀ ਹਸਪਤਾਲ

ਆਮ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ/ਸਵਿਚਬੋਰਡ	0203 312 6666
ਮੁੱਢਲੀ ਗਰਭ ਇਕਾਈ	0203 312 2185
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	0203 312 1244 ਵਿਕਲਪ 2
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਏਜ	0203 312 5814
ਦਿਨ ਦੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕਾਈ	0203 312 7707
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਵਾਰਡ	0203 312 1141
ਸਮਾਜਕ ਦਾਈਆਂ	0203 312 1158
ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ	0203 312 1722
ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ	0203 312 2260

ਵੈਸਟ ਮਿਡਲਸੈਕਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਸਤਪਾਲ

ਆਮ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ/ਸਵਿਚਬੋਰਡ	0208 560 2121
ਮੁੱਢਲੀ ਗਰਭ ਇਕਾਈ	0208 321 6070
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	0208 321 5007
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਏਜ	0208 321 5839
ਦਿਨ ਦੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਕਾਈ	0208 321 5953
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਵਾਰਡ	0208 321 5950
ਸਮਾਜਕ ਦਾਈਆਂ	0208 321 2581
ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ	0208 321 5946/5947
ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ	0208 321 5182

ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤਾਰੀਖ਼	ਸਮਾਂ	ਸਥਾਨ	ਨੋਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਅਗੇਤੀ ਮੈਟਰਨਟੀ ਅਪਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

NW ਲੰਡਨ NHS
ਕੋਲੈਬੋਰੇਸ਼ਨ ਆੱਫ ਕਲੀਨੀਕਲ ਕਮਿਸ਼ਨਿੰਗ ਗਰੁੱਪ

ਹੈਲਿੰਗਟਨ ਹਸਪਤਾਲ NHS
NHS ਟ੍ਰੱਸਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਇੰਪੀਰੀਅਲ ਕਾਲਜ ਹੈਲਥਕੇਅਰ NHS
NHS ਟ੍ਰੱਸਟ

ਚੈਲਸੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ NHS
NHS ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟ੍ਰੱਸਟ

ਲੰਦਨ ਨੋਰਥ ਵੈਸਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ NHS
NHS ਟ੍ਰੱਸਟ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਜੂਨ *2018*

ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਜੂਨ *2020*

ਦ *NW* ਲੰਡਨ ਕੋਲੈਬੋਰੇਸ਼ਨ ਆੱਫ ਕਲੀਨੀਕਲ ਕਮਿਸ਼ਨਿੰਗ ਗਰੁੱਪ