ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਨਾਰਥ ਵੈਸਟ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉੱਤਰ ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਐਪ ਜਾਂ ਉੱਤਰ ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ:

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
(www.bit.ly/NWLmaternityinformation ‘ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਫੈਸਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ) ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੰਜਵਾਂ ਹੈ!

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਪਾਓਗੇ:

• ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 5-10

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ (ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ) ਤੇ ਮੁਕੰਮਲ

• ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਨਮ ਤਰਜੀਹਾਂ 11-18

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 32-34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ

• ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 19-25

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ

• ਜਨਮ ਝਲਕਾਂ 26-29

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਕੰਮਲ

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉੱਤਰ ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਐਪ ਵਿੱਚ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਫਿਰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੇ ਰੂਪ ਵਿਚ)।

ਐਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਚੋਣ ਪਾਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਗੂਗਲ ਪਲੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਤੋਂ ਐਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਤਾਬਚਾ ਫਾਰਮੇਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।**

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.bit.ly/NWLmaternityinformation

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਪਾਓਗੇ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਥ ਪਕੜੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਨੋਟਜ਼ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਇਹਨਾਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਜੀਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਉੱਤਰ ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਤਿੰਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਘਰ, ਇੱਕ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਇਕਾਈ/ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ-ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਇਕਾਈ/ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ)। ਇਹ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ

ਮੇਰੀ ਨੀਯਤ ਮਿਤੀ ਹੈ...

ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਹੈ...

ਮੇਰਾ ਇੱਛਤ ਜਨਮ ਦਾ ਸਥਾਨ

(ਘਰ, ਦਾਈ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ-ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਇਕਾਈ) ਹੈ...

ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ...

ਮੇਰੀ ਨਾਮਜ਼ਦ ਦਾਈ ਹੈ...

ਮੇਰੀ ਦਾਈ/ਟੀਮ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹਨ...

ਮੇਰੀ ਨਾਮਜ਼ਦ ਪ੍ਰਸੂਤੀ/ਦਾਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੈ...

ਮੇਰੀਆਂ ਗਿਆਤ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ/ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ...

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਭਅਵਸਥਾ ਕਿਤਾਬਚੇ ਜਾਂ ਉੱਤਰ ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਐਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ.

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਲਿੰਕਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

1. ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।..

- ☐ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
- ☐ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੱਦਾ/ਦੇ
- ☐ ਦਮਾ
- ☐ ਹੋਰ ______________________
- ☐ ਮਿਰਗੀ
- ☐ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ☐ ਹਾਈਪੋ/ਹਾਈਪਰਥਾਇਰੋਡਿਜ਼ਮ
- ☐ ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੋਟਜ਼:

2. ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

- ☐ ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ(ਆਂ) ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ(ਆਂ) ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਨੋਟਜ਼:

3. ਮੈਂ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ...

- ☐ ਮੈਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਪੂਰਕ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

4. ਮੈਨੂੰ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ...

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ
- ☐ ਮੇਰੇ ਧਾਰਮਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹਾਂਗੀ
- ☐ ਮੈ/ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਥਾਨਕ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

5. ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ...

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ
- ☐ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਸਲਾਹ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਪ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਨੋਟਜ਼:

6. ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ...

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ
- ☐ ਮੇਰੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

7. ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ...

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ
- ☐ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮੇਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

8. ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ...

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ, ਤੰਬਾਕੂ/ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ/ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ, ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਕ/ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਰੋਚਕ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬੇਚੈਨੀ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਿਪਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

9. ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ...

- ☐ ਬੇਚੈਨੀ
- ☐ ਉਦਾਸੀ
- ☐ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ
- ☐ ਟ੍ਰੌਮਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ
- ☐ ਸਖਸ਼ੀ ਵਿਕਾਰ
- ☐ ਬਾਈਪੋਲਰ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਵਿਕਾਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਨਿਕ
- ☐ ਡਿਪ੍ਰੈਸਨ ਜਾਂ ਮਨੀਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ☐ ਸਕੀਜ਼ੋ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਵਿਕਾਰ
- ☐ ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ
- ☐ ਪੋਸਟਪੈਰਟਮ ਸਾਇਕੋਸਿਸ
- ☐ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਿਰ ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

10. ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ...

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦਾਈ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

11. ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ...

- ☐ ਬੋਲਨਾ, ਗਾਣਾ ਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਾਉਣਾ
- ☐ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੰਪ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਯੋਗਾ
- ☐ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਾਈਪਨੋਬਰਥਿੰਗ
- ☐ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਐਪ ਵਰਤਣਾ, ਯੂਨੀਸੈਫ
- ☐ ਦੀ 'ਬਾਲ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ' ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਾਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਕਸੀਟੌਸਿਨ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

12. ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

- ਨਿਯਮਤ ਨਰਮ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਯੋਗਾ, ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਤੈਰਨਾ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵਧੀਆ ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ
- ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ
- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਿਸਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ - ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦਾਈ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ
- ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

13. ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ...

- ☐ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਸੇਵਾ ਵੱਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੇਖੋ: www.nhs.uk/Service-Search/Psychological%20therapies%20(IAPT)/ LocationSearch/10008

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

---

14. ਉਹ ਜਜ਼ਬਾਤ ਜੋ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ...

- ਰੋਣਹਕਾਈ
- ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਸੌਣ ਜਾਂ ਅਤਿ ਊਰਜਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਿਚਾਰ
- ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟਣਾ ਜੋ ਮੈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੰਨੀ ਡਰੀ ਹੋਈ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੰਢਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ
- ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ
- ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ
- ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਨਾ ਜਾਂ ਸਖਤ ਰਸਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ
- ਮੇਰੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਕਮੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਨਮ ਤਰਜੀਹਾਂ

ਇੱਕ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ(ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਸਾਥੀ/ਆਂ) ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਲਿੰਕਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਇਹ ਯੋਜਨਾ 34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਮੈਂ ਜਨਮ ਸੈਟਿੰਗ ਦੇ ਮੇਰੇ ਤਿੰਨ ਵਿਕਲਪਾਂ (ਘਰ, ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ) ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵਾਂਗੀ...

- ☐ ਘਰ ਵਿੱਚ
- ☐ ਇੱਕ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ
- ☐ ਇੱਕ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ
- ☐ ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

2. ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਹੋਵੇਗਾ...

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਵੱਜੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਣਗੇ।

3. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾਈਆਂ/ਡਾਕਟਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...

- ☐ ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ/ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਤਰਜੀਹ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ/ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ☐ ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਨਾਮਜ਼ਦ ਦਾਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

4. ਮੇਰੀਆਂ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ...

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ
- ☐ ਮੇਰੇ ਧਾਰਮਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹਾਂਗੀ
- ☐ ਮੈ/ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

5. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹਾਂਗੀ, ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ...

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਹੋਵੇਗਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15 ਤੇ ਜਾਓ →

6. ਕੁੱਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ(ਇਹ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਵਟੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ...

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਮੈ
- ☐ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੀਯਤ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 10 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁੱਝ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

7. ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ/ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੀ।

- ☐ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਸਵੈ-ਹਾਈਪਨੋਸਿਸ/ਹਾਈਪਨੋਬਰਥਿੰਗ
- ☐ ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ/ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ/ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ
- ☐ ਪਾਣੀ (ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਰਥਿੰਗ ਪੂਲ)
- ☐ ਟੀਈਐਨਐਸ ਮਸ਼ੀਨ (ਟ੍ਰਾਂਸਕਿਊਟੇਨੀਅਸ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕਲ ਨਰਵ ਸਟੀਮੂਲੇਸ਼ਨ)
- ☐ ਗੈਸ ਅਤੇ ਹਵਾ (ਐਂਟੋਨੋਕਸ)
- ☐ ਪੇਥੀਡੀਨ/ਡਾਇਮੋਰਫੀਨ/ਮੈਪਟਿਡ (ਓਪੀਔਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ)
- ☐ ਐਪੀਡੁਰਲ
- ☐ ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

---

8. ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੀ...

- ☐ ਮਾਲਿਸ਼
- ☐ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਪਰਾਈਟ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲ ਫੌਰਜ਼/ਸਕਵੈਟਿੰਗ/ਨੀਲਿੰਗ
- ☐ ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ, ਜਨਮ ਸਟੂਲਜ਼ ਅਤੇ ਜਨਮ ਕਾਉਚਿਜ਼
- ☐ ਇੱਕ ਬੈਡ, ਆਰਾਮ ਲਈ - ਸਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਉਭਾਰਿਆ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ
- ☐ ਘੱਟ ਰੌਸ਼ਨੀ
- ☐ ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਤੁਰਨਾ/ਖੜ੍ਹਨਾ
- ☐ ਇੱਕ ਬਰਥਿੰਗ ਗੇਂਦ
- ☐ ਇੱਕ ਬਰਥਿੰਗ ਪੂਲ
- ☐ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸੰਗੀਤ (ਜੋ ਮੈਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਂਗੀ)
- ☐ ਤਸਵੀਰਾਂ/ਫਿਲਮਿੰਗ ਕਰਦਾ ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਸਾਥੀ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ 34-40 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

---

9. ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ...

- ☐ ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਨਾਲ ਅਨਿਰੰਤਰ ਭਰੂਣ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸੀਟੀਜੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਿਰੰਤਰ ਭਰੂਣ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਮੈਂ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ ਅਤੇ ਤਾਂ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ
- ☐ ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾ ਐਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੁਆਰਾ ਭਰੂਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

---

10. ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਨੀ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ...

- ☐ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਕਿ ਯੋਨੀ ਜਾਂਚਾਂ ਰੁਟੀਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕਿਉਂ ਹਨ
- ☐ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਯੋਨੀ ਜਾਂਚਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਯੋਨੀ ਜਾਂਚਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

---

11. ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਖਲਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ...

- [ ] ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ/ਦਖਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ
- [ ] ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦਖਲਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

12. ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ...

- [ ] ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ
- [ ] ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗੇਗਾ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

13. ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਨਮ (ਐਪਿਜ਼ਿਆਟਮੀ) ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਪੇਰੀਨਿਅਮ ਵਿੱਚ ਕਟਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ...

- [ ] ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਐਪਿਜ਼ਿਆਟਮੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- [ ] ਮੈਂ ਐਪਿਜ਼ਿਆਟਮੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ
- [ ] ਮੈ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਜਨਮ ਲਈ ਇੱਕ ਐਪਿਜ਼ਿਆਟਮੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗਣਗੇ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

14. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਔਲ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ (ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇਸ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ...

- ☐ ਮੈਂ ਕੁਦਰਤੀ (ਸਰੀਰਕ) ਤੀਸਰਾ ਪੜਾਅ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਨਾਲ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਔਲ ਨੂੰ ਖੁਦ ਬਾਹਰ ਧੱਕਦਾ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਾਲ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਕਸੀਟੋਸੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਮੇਰੇ ਔਲ ਨੂੰ ਸੌਂਪਦੇ ਹਨ
- ☐ ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ
- ☐ ਮੈਂ/ਮੇਰਾ ਜਨਮਸਾਥੀ ਨਾਭੀਨਾਲ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹਾਂਗੇ, ਮੈਂ ਨਾਭੀਨਾਲ ਨੂੰ ਕੱਟਣ
- ☐ ਲਈ ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਣਗੇ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

---

15. ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ...

- ☐ ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ☐ ਮੈ ਤੁਰੰਤ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਚਾਹਾਂਗੀ
- ☐ ਮੈਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋਵੇਂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

---

16. ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ...

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਇੱਕ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

17. ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ...

- ☐ ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹਾਂਗੀ, ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੌਖਿਕ
- ☐ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹਾਂਗੀ, ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਨਹੀਂ
- ☐ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ
- ☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਕ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਡੈਫੀਸ਼ਿਏਂਸੀ ਬਲੀਡਿੰਗ (ਵੀਕੇਡੀਬੀ) ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਦੁਰਲਭ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਜਾਣੂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਬਣੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਜਾਂ ਉੱਤਰੀ ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਦੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਐਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ।
ਤੁਸੀਂ 34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

m&b

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨੀਸੈਫ ਦੀ 'ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲਣਾ' ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ?

☐ ਹਾਂ

☐ ਨਹੀਂ

☐ ਮੈ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

____

____

____

____

____

ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/ ਤੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

2. ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਭ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ...

☐ ਮੈ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਾਂ। ਮੈ ਪੱਕਾ

☐ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

---

3. ਸਭ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ...

☐ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ

☐ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਾਂ

☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

---

4. ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ...

☐ ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਮੈ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ

☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ...

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ

5. ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ...

☐ ਮੈਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੌਣ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆ

☐ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

6. ਕੁਝ ਉੱਤਰ ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ...

- ☐ ਮੈਂ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਦੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਤੇ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਮੈ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ
- ☐ ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

7. ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ...

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

8. ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ...

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗੁਆਂਢੀ, ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

9. ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ...

- ☐ ਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ☐ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਵਿਕਲਪ
- ☐ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
- ☐ ਲਾਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ☐ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ
- ☐ ਇੱਕ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

10. ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ...

- ☐ ਮੈਂ ਆਸ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ☐ ਮੈ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

11. ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ...

- ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸੀ/ਘੱਟ ਮੂਡ
- ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ/ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜਾਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਦੋਸ਼, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸੌਣ ਜਾਂ ਅਤਿ ਊਰਜਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਘੱਟਣਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
- ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਵਾਪਸੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ
- ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ
- ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਖਤ ਰਸਮਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ

12 ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ...

- ☐ ਬੀਸੀਜੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)
- ☐ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ☐ ਇੱਕ ਢਿੱਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੈਪੀ ਵਿੱਚ ਆਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ
- ☐ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

---

13 ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ...

- ☐ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਅਚਾਨਕ ਨਵਜੰਮੇਤ ਦੀ ਮੌਤ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਰੋਕਥਾਮ) ਨਵਜੰਮੇ ਨੂੰ
- ☐ ਪੀਲੀਆ - ਕੀ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਨਾਭੀਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ
- ☐ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ☐ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ
- ☐

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

____

____

____

____

____

ਭਾਈਚਾਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ

14. ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਾਤਮਕ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ...

- ☐ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ
- ☐ ਮੇਰੀ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ☐ ਮੇਰੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ☐ ਨਵਜੰਮੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਮੇਰੇ
- ਸਥਾਨਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ
- ☐
- ☐ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

____

____

____

____

____

15 ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ...

- ☐ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣਾ
- ☐ ਮੇਰੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣਾ
- ☐ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਨਾਂ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਮੇਰੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ।
- ☐ ਮੇਰੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਤੇ ਅੱਗੇ ਦੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨਾ (ਜੇਕਰ ਮੇਰੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

16. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ...

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦਾਈ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ☐ ਮੈਂ ਉਲਝਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ/ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ/ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਜਨਮ ਝਲਕਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਗਰਭਅਵਸਥਾ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਡਾਕਟਰੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਹੋਰ) ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ- ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

1 ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ...

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

2 ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ...

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

3 ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ...

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਉੱਤਰ ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈਆਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਜਨਮ ਚਿੰਤਨ/ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਇਕਾਈ ਤੇ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਰਿਕਾਰਡ ਵੱਜੋਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ:

☐ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਮੁਕੰਮਲ ਮਿਤੀ

☐ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਨਮ ਤਰਜੀਹਾਂ

ਮੁਕੰਮਲ ਮਿਤੀ

☐ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਮੁਕੰਮਲ ਮਿਤੀ

☐ ਜਨਮ ਝਲਕਾਂ

ਮੁਕੰਮਲ ਮਿਤੀ

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

ਇੰਪੀਰੀਅਲ ਕਾਲਜ ਹੈਲਥਕੇਅਰ NHS
NHS ਟ੍ਰੱਸਟ

ਲੰਦਨ ਨੌਰਥ ਵੈਸਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ NHS

ਹੈਲਿੰਗਟਨ ਹਸਪਤਾਲ NHS
NHS ਟ੍ਰੱਸਟ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ

ਚੈਲਸੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ NHS
NHS ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟ੍ਰੱਸਟ

NW ਲੰਡਨ NHS
ਕੋਲੈਬੋਰੇਸ਼ਨ ਆੱਫ
ਕਲੀਨੀਕਲ ਕਮਿਸ਼ਨਿੰਗ
ਗਰੁੱਪ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਕਤੂਬਰ 2018
ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਕਤੂਬਰ 2020
ਦ NW ਲੰਡਨ ਕੋਲੈਬੋਰੇਸ਼ਨ ਆੱਫ ਕਲੀਨੀਕਲ ਕਮਿਸ਼ਨਿੰਗ ਗਰੁੱਪ