



# ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ Having Your Baby



## ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ Your Hospital Stay

[fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy)



## ਤਤਕਰਾ Table of Contents

ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਜਰਬਾ (ਭੂਮਿਕਾ) .....	1
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ .....	2
ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਦੇਖੋ .....	4
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ .....	5
ਪੰਧੂੜਾ ਖਰੀਦਣਾ .....	6
ਕਾਰ ਸੀਟ ਖਰੀਦਣ ਲਈ .....	7
ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਾਨ .....	8
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ .....	9
ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਣਾ .....	10
ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ .....	11
ਦਰਦਾਂ ਸਮੇਂ ਸਹਾਰਾ .....	12
ਦਰਦਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੁੱਖ .....	13
<b>ਜਨਮ .....</b>	<b>14</b>
ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ .....	14
ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ .....	15
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਪਲ .....	16
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ .....	17
ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ .....	19
ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ .....	19
ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ .....	19
ਆਸੀਂ ਪਰਵਾਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਹਾਂ .....	20
ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ .....	20
ਖਾਣੇ .....	21
ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸੈਟ ਨਹੀਂ .....	21
ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਠਹਿਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ .....	21
ਮੁਲਾਕਾਤੀ/ਮਹਿਮਾਨ .....	22
ਮਥਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ .....	23
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ .....	24
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੂਜੀ ਰਾਤ (24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ) .....	26
ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁੱਖ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ .....	27
ਮਦਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ .....	28
ਅਕਲਪਿਤ/ਅਚਾਣਚਕ .....	30
ਦੂਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਬਦਲੀ .....	30
ਨਿਉਟੈਲ ਇੰਟੈਸਿਵ ਕੇਅਰ ਸੂਨਿਟ .....	31
ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਦੁੱਖ .....	32
ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ .....	33
ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ .....	33
ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ .....	35
ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ .....	36
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ .....	37
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਿਚ ਜਣੇਪਾ ਹਸਪਤਾਲ .....	38

## ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਜਬਾ Your Birth Experience

ਬੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬੜੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕੋ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪ ਪਰਗਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ‘ਜਨਮ ਪਲੈਨ’ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਆਵੋ ਤਾਂ ਜਨਮ ਪਲੈਨ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਇੱਥੇ ਆਉਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ Before Your Baby Comes

- ਪ੍ਰਸੂਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਇਸ ([fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy)) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ *Pregnancy and baby health guide* ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



- ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲਵੋ।
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ (ਵਰਜਿਸ਼ਨਾਂ ਸਮੇਤ) ਰਹੋ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ([fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy)) ਤੇ *Healthy eating during pregnancy* ਦੇਖੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ 811 ਤੇ ਛੋਨ ਛੋਨ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਲਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਲਦੇ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਓ।
- ਗਰਭ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਬੈਸਟ ਬਿਗਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕੋ। ਸਾਡੀ ਇਸ [fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ **Prenatal Registration** ਫਾਰਮ ਮਿਲ ਜਾਏਗਾ।
  - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ (ਡਿਲਿਵਰੀ) ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



- ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਪੱਛੋ (ਪੰਨਾ 37 ਦੇਖੋ)।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਬੀ. ਸਟਰੈਂਪ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਨਤੀਜਾ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ।

ਮੈਂ ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟਰੈਂਪ

ਨੈਗੋਟਿਵ ਹਾਂ

ਪਾਜ਼ਿਸ਼ਟਿਵ ਹਾਂ

- ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ('**Baby's Best Chance**') ਪੜ੍ਹੋ (ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਲਈ ਪੰਨਾ 5 ਦੇਖੋ)।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੰਘੂੜਾ ਅਤੇ ਕਾਰ ਸੀਟ ਹੈ (ਪੰਨਾ 6 ਅਤੇ 7 ਦੇਖੋ)।



**ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ -** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ, ਕਾਮੁਕ ਜਾਂ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਜੋਸ਼ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ।

### ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਲਈ

- ਸਰੀ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਐਬਸਫ਼ੋਰਡ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਓ। 'ਫੋਰਨਿਸਿਕ' ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਐਮਬਰੇਸ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।      1-855-775-7223  
[embrace@fraserhealth.ca](mailto:embrace@fraserhealth.ca)
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ **911** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਕੈਨਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ:

- ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ [VictimLinkBC](http://tinyurl.com/y7stqf5d) (tinyurl.com/y7stqf5d)
- 1-800-563-0808      [VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca)
- ਫਰੇਜ਼ਰਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ (Fraser Health Crisis Line)

1-877-820-7444



## ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਦੇਖੋ Tour your delivery hospital

[fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy) ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੇ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



- ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ (Maternity hospitals).ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

### Pregnancy and baby health guide

ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗਾਈਡ

#### ਗਰਭ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਤੱਕ ਦੇ ਸਫਰ ਬਾਰੇ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ  
ਸਾਡੇ ਵੈਸਟ ਬਿਗਾਰਿੰਗ ਪਥਲਿੜ  
ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਜਲਦੀ  
ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ  
ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ  
ਨਾਲ 'ਤੁਤ ਸਕੋ।

ਜਣੇਪਾ ਦਰਦਾਂ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਅਗਾਊਂ  
ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ  
ਜਣੇਪੇ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲਈ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਲਈ  
ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋਗੀ।

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਲਈ ਪਲੈਨਿੰਗ  
ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
ਸੇਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ  
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ  
ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ  
ਜਾਣਕਾਰੀ

**ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ**  
ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ  
ਪਾਰਕਿੰਗ, ਕਮਰੇ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਟੂਰ,  
ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

**ਢੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ**  
ਸੁਹੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਢੁੱਧ  
ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਆਮ  
ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ।

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਦੀਗੀ  
(0-6 ਮਹੀਨੇ)  
ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ  
ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ  
ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੇ।

**ਨਿਆਣੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਦੀਗੀ**  
(6-24 ਮਹੀਨੇ)  
ਵਧ ਰਹੇ ਨਿਆਣੇ 6-24  
ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੇ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ  
ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ  
ਫਿਕਰ  
ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਵਿੱਚ ਦਮ  
ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ  
ਸਮੇਂ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਇਸ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਜਣੇਪੇ ਵਾਲਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਕੀ ਮਿਲਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਟੂਰ ਕਈ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ Getting Ready for Your Baby

ਆਪਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ  
**‘ਬੇਬੀ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ’ (‘Baby’s Best Chance’)**  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ।  
ਇਹ ਬਿਊਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਕਿਤਾਬ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ  
ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਲਈ  
[healthlinkbc.ca/babys-best-chance](http://healthlinkbc.ca/babys-best-chance) ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਸੀਂ  
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

‘ਬੇਬੀ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ’ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹਨੇ ਚਾਹੋਗੇ:

- ਗਰਭ (Pregnancy)
- ਜਣੇਪਾ ਚਰਦਾਂ ਅਤੇ ਜਣੇਪਾ (Labour and Delivery)
- ਮਾਂ ਬਣਨਾ (Becoming a Parent)
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਢੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (Breastfeeding Your Baby)
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (Baby Care)
- ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ
- ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

Baby's Best Chance



Parents' Handbook of  
Pregnancy and Baby Care

Perinatal  
Services BC

HealthLinkBC  
Programs



**ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਅ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ** ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਜਾਂ  
ਟੇਬਲੇਟ ਤੇ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੇਵ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਜਲਦੀ ਦੇਖਿਆ  
ਜਾ ਸਕੇ।

## ਪੰਧੂੜਾ ਖਰੀਦਣਾ Shop for a Crib

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੰਧੂੜਾ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

**ਪੰਧੂੜਾ ਅਤੇ ਗੱਦਾ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ:**

- ਐਸਾ ਪੰਧੂੜਾ ਖਰੀਦੋ ਜਿਸ ਦੀ ਬਨਾਵਟ, ਜੋੜਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਰਕਾਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।  
**ਨੋਟ:** ਐਸਾ ਪੰਧੂੜਾ ਵੇਚਣਾ, ਇੰਪੋਰਟ ਕਰਨਾ, ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਨੀ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਈਡ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੋਵੇ (ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਸਾਈਡਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹੋਣ)।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪੰਧੂੜਾ 1986 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੈ (ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਈਡ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ)। 1986 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਪੰਧੂੜੇ ਸਰਕਾਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀ ਨਹੀਂ।
- ਇਹ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਖੜੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਾਸਲਾ 2 ਇੰਚ (6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਗੱਦਾ 6 ਇੰਚ (15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੋਟਾ ਖਰੀਦੋ।
- ਗੱਦਾ ਪੱਧਰਾ, ਠੋਸ ਸਤਹ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਗੱਦਾ ਪੰਧੂੜੇ ਵਿਚ ਟਾਈਟ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਗੱਦਾ ਪੰਧੂੜੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬਣਵਾਇਆ ਜਾਏ।

**ਪੰਧੂੜੇ ਅਤੇ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ:**

- ਪੰਧੂੜਾ ਜੋੜਨ ਲੱਗਿਆਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਈਡ ਦੇ ਪੱਲੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ।
- ਟਾਈਟ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਵਰਤੋਂ।
- ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਦਲ ਦਿਓ।

**ਜਾਦ ਰੱਖੋ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧਾ ਲੰਮਾ ਪਾਓ।

**ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ  
[fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy).ਦੇਂਓ।**



## ਕਾਰ ਸੀਟ ਖਰੀਦਣ ਲਈ Shop for a Car Seat

ਜੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਚੋਟਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਰਤਣੀ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਹੈ- ਟੈਕਸੀ ਵਿਚ ਵੀ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਟੈਕਸੀ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਨਹੀਂ।

ਜਿਹੜੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣੀ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੋਟਰ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਟੈਂਡਰਡ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੈ?
- (ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ 'ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ' ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੇਫਟੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸੀਟ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।)
- ਕੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਅੰਦਰ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਾ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਾਉਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?



ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨਾ ਖਰੀਦੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਖਰੀਦਣੀ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਇਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹੈ?



## ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸਾਮਾਨ Pack for the Hospital

### ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ For you

- ਪਜ਼ਾਮੇ
- ਅੰਦਰ ਪਾਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ (ਸਲੀਪਰ, ਡਾਲਿੱਪ ਡਾਲਾਪ)
- ਕੱਢੇ
- ਨਰਸਿੰਗ ਬਰਾ (ਅੰਗੀ) Nursing Bra
- ਸਰੀਰਕ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਾਬਣ, ਟੂਥ ਬੁਰਸ, ਟੂਥ ਪੇਸਟ, ਸੈਂਪ੍ਲੂ
- ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ
- ਬੈਸਟ ਪੈਡ (Breast pads)
- ਸੰਗੀਤ ਲਈ ਯੰਤਰ ਜਿਵੇਂ ਐਮਪੀ 3
- ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਖਾਸ ਖਾਣੇ\*\*
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ
- ਨੋਟ ਲਿਖਣ ਲਈ ਪੈਨ ਤੇ ਕਾਗਜ਼
- ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ
- ਇਹ ਕਿਤਾਬ, 'Having your Baby'
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਸਾਮਾਨ ਘਰ ਹੀ ਰੱਖੋ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ For your partner

- ਸ਼ਾਵਰ ਲਈ ਬੇਦਿੰਗ ਸੂਟ
- ਸਿਰਹਾਣਾ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ
- ਸਨੈਕਸ\*\*
- ਕੈਮਰਾ/ਫੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ
- ਸਰੀਰਕ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ For your baby

- ਡਾਇਪਰ
- ਡਾਇਪਰ ਵਾਈਪਸ (Diaper wipes)
- ਕਾਰ ਸੀਟ
- ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਕੰਬਲ
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\*\* ਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਡਰਿੱਜ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੂਲਰ ਲੈ ਆਓ।

## ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ!

### It's Time to Have Your Baby!

ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੁਅਤੀ ਦਰਦਾਂ ਸਮੇਂ ਔਰਤ ਲਈ ਘਰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ -** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਚਾਹੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਐਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ।

**ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:**

- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਰਦਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪਾ ਦਰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੈ।

ਦਿਨੋਂ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ ਨਾਲ

ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਫੋਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ।



ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਦਾ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਂਸਟ ਚਾਂਸ' ਦੇਖੋ।

## ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਣਾ Arriving at the Hospital

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਚ ਹਰ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਧੇ ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ (ਜਣੇਪਾ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਵਾਲੀ) ਵਿਚ ਭੇਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਖਲੇ ਵਾਲੇ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਚੈਕ-ਇਨ ਲਈ ਠਹਿਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਚੈਕ-ਇਨ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਪੰਨੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰਭ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪਾ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਦੇਖਣਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਜਣੇਪਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਰਸ ਇਹ ਕਰੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਚੈਕ ਕਰੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਦਰਦਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਬੁਲਾਏਗੀ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਠਰਿਨਾ ਹੈ।



## ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ Your Healthcare Team

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਨਰਸ ਵੀ ਟੀਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਰਸ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹੇ।

ਛਰੋਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਰਸਿੰਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀ (nursing students)
- ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ (medical students)
- ਮੈਡੀਕਲ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ (medical residents)
- ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ (paramedic students)
- ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ (other healthcare students )

ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰੋਗੇ।



## ਦਰਦਾਂ ਸਮੇਂ ਸਹਾਰਾ Labour Support

ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਸਮੇਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ) ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਬੀ/ਸਪਾਊਸ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਮਿਲੇ।



## ਦਰਦਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੁੱਖ Labour Comfort

ਜਦ ਕਿ ਦਰਦਾਂ ਸਮੇਂ ਅੱਛੀ ਮਦਦ ਸੁੱਖ ਲਈ **ਬਹੁਤ** ਅਸਰਦਾਰ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਦਰਦਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ:

- ਬਰਬਿੰਗ ਬਾਲ (birthing balls) ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਗਰਮ ਸਾਵਰ ਲੈਣਾ
- ਗਰਮ ਬਾਬ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ (ਕੁੱਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ)
- ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹੱਸਣ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਐਂਟੋਨਾਕਸ)
- ਨਸੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਡਰਿੱਪ ਰਾਹੀਂ
- ਰੀਝੂ ਦੁਆਲੇ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ (ਇਸ ਨੂੰ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)
- ਅੰਪੀਡਿਊਰਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਤੱਥ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ *Epidural Analgesia During Labour* ਦੇਖੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ 'ਬੇਬੀ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ' ਦੇਖੋ।

ਦਰਦਾਂ, ਜਣੇਪਾ ਅਤੇ ਅਗਾਊਂ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ (*Labour, birth, and early postpartum*), ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ  
[fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy) ਦੇਖੋ।



## ਜਨਮ The Birth

ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਮਰੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੀ ਹਰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਰਸ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਇਹ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਸਾਡੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ।

**ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ (ਸੀ. ਸੈਕਸ਼ਨ) Caesarean Section (C-Section)**  
 ਕਦੀ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਸੀ. ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਦੇਖੋ** ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ([powertopush.ca](http://powertopush.ca)).ਦੇਖੋ।



ਚਾਹੇ ਸੀ.ਸੈਕਸ਼ਨ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਪਲੈਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਾਂ ਅਚਨਚੇਤ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਪਰਸ਼ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ। ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਮਦਦ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਪਰਸ਼ ਰਹੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। (ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 16 ਦੇਖੋ)।

ਵੀ.ਬੀ.ਏ.ਸੀ. (ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ)

## VBAC (Vaginal Birth After Caesarean)

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਇਆ ਸੀ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ (ਵੀ.ਬੀ.ਏ.ਸੀ.) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਔਰਤਾਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਫਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ!

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜੋ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **Power to Push** ([powertopush.ca](http://powertopush.ca)) ਦੇਖੋ।



(ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਬੀ.ਸੀ. ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ।)

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਪਲ

### First Moments With Your Baby

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਤੇ ਲਿਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਕੰਬਲ ਵਗੈਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ‘ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਰੀਰ’ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਜੱਫੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਡੂ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਡੂ ਵਿਚੋਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਖੂਨ ਚੂਸਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼:

- ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਨਾਰਮਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ **ਸਰੀਰਕ ਸਪਰਸ਼ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਣਿਆ ਰਹੇ**। ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਲੈਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ।



## ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ Feeding Your Baby

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਨਸਾਨੀ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖਾਸਕਰ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਂਗ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਿਖਲਈ ਲਈ ਵੀ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਕੁ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਪੜ੍ਹੀਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਏ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਰੱਜ ਗਿਆ ਹੈ ਆਦਿ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ, ਉਸ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ।

ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰੇ ਵੀ ਅੰਤਿਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡ ਜਾਂ ਢੱਵੇਂ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਛਾ ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ 1 ਜਾਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।



## ਇਨਸਾਨੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਡਾਇਟੇ:

- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ
- ✓ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ✓ ਛੇਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਮੁਫਤ ਹੈ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

- ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ
- ਜੁਕਾਮ, ਫਲ੍ਹ, ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਸੂਗਰ ਰੋਗ
- ਟੈਂਟੀ ਦੀ ਤਕਲੀਫ
- ਮੋਟਾਪਾ
- ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਂਚ ਸਿੰਡਰੋਮ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

- ਟਾਈਪ 2 ਸੂਗਰ ਰੋਗ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ (ਮੀਨੋਪਾਜ਼) ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈੱਸਟ ਕੈਂਸਰ
- ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ

### ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਇਨਸਾਨੀ ਦੁੱਧ Donor Human Milk

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਮੈਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਦੁੱਧ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ‘ਇਨਸਾਨੀ ਦੁੱਧ’ ਦੇ ਦਾਨੀ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [bcwomensmilkbank.ca](http://bcwomensmilkbank.ca) ਦੇਖੋ।



## **ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ Your Hospital Stay**

### **ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ Your room**

ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ 2 ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਜਣੇਪਾ ਯੂਨਿਟਾਂ ਹਨ: ਇਕੱਲੇ ਕਮਰੇ ਵਾਲੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਜਣੇਪਾ/ਪੋਸਟ-ਪਾਰਟਮ।

**ਇਕੱਲੇ ਕਮਰੇ ਵਾਲੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ** ਵਿਚ ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਘਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਉਸੇ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

**ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਜਣੇਪਾ/ਪੋਸਟ-ਪਾਰਟਮ** ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਮਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਠਹਿਰਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

### **ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ Preferred Accommodation**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਮਰਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਮਰਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੈਮੀ-ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਾਖਲੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ‘ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਐਕਸਟੈਂਡਡ ਹੈਲਥ ਬੈਨੋਫਿਟ ਪਲੈਨ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਅਸੀਂ ਪਰਵਾਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਹਾਂ We are family-centred

ਪਰਵਾਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੀਏ, ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੀਏ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇ, ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਾਤੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹੇ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੌਣ ਲਈ ਮੰਜ਼ੀ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕੁਰਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਯਾਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਕ ਲਈ ਬਿਸਤਰਾ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।



## ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ Photos and videos

ਇੱਥੇ ਠਹਿਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਰਵਾਰ ਦੀਆਂ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਟਰਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਦੀ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਸਟਾਫ ਦੀ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈ ਲਵੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਟਾਫ ਮਨੁਹ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੇਸੀਜਰਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਖਾਣੇ Meals

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ (ਮਾਂ ਦੇ) ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜ਼ੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਘਰੋਂ ਮੰਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਵੋ।

ਹਰ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕੈਫੇਟੇਰੀਆ ਜਾਂ ਕੌਫ਼ੀ ਸ਼ਾਪ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਫੇਟੇਰੀਏ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਤਾ ਕਰ ਲਵੋ।

## ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸੈਂਟ ਨਹੀਂ Smoke-free and Scent-free

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਲੈਂਕਟਾਨਿਕ ਸਿਗਰਟ, ਵੇਪਸ, ਭੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਅੰਦਰ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਕੋਟਿਨ ਪੈਚ ਜਾਂ ਗੱਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕਈ ਲੋਕ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਐਲਰਜ਼ੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਗੰਧੀ ਰਹਿਤ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਸੈਂਟ ਜਾਂ ਕੋਲੋਏਨ ਨਾ ਵਰਤੋ।

## ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਠਹਿਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ Length of hospital stay

ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਠਹਿਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਹੀ ਠਹਿਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਸੀ.ਸੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੀ.ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੰਟੇ ਘੰਟ 48 ਘੰਟੇ ਠਹਿਰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਮੁਲਾਕਾਤੀ/ਮਹਿਮਾਨ Visitors

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਮਹਿਮਾਨ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਸਕੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ:

- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਉਤਾਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਪਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹਨ:
  - ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ/ਬੱਚੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਰੀਰਕ ਸਪਰਸ਼ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
  - ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਖੁੰਝ ਜਾਉਗੇ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ।



ਅਸੀਂ ਜਣੇਪਾ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋ ਕਿ ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਪੂਰਵਕ ਰਹਿਣ। ਮਿਲਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ- ਰਸਤੇ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੀ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਸੀਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ:

- ਮਿਲਨ ਲਈ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।**
- ਜੇ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜਾਂ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਨਾ ਆਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤਾਜ਼ੀ ਹੋ ਰੱਖੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਖਬਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ Sharing news

ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਹਸਪਤਾਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕੈਸੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲ ਫੋਨ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੈਲ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸਭ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਰਹੇ। ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਉਹ ਕੌਣ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੀਏ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ Your Baby's Health

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਠਹਿਰਨ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੁੱਝ ਟੈਂਸਟ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਪੁੱਛਾਂਗੇ। ਇਹ ਟੈਂਸਟ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਰੁਟੀਨ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਜਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੈਂਸਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਇਹ ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ Offered to all babies

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਟੀਕਾ** – ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ. ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ. ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ. ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੁੱਟੇ ਕੱਟ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਵੱਡੇ ਜਖਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਤ ਵਿਚ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਨਿਊ ਬਾਰਨ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ** – ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਂਸਟ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੱਡੀ ਵਿਚ ਸੂਈ ਚੋਭ ਕੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਤੇ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਾਰਡ ਬੀ.ਸੀ. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਸੂਬੇ ਦੀ ਲੈਬ ਵਿਚ ਭੇਜ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਲੈਬ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ 20 ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਟੈਂਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਟੈਂਸਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਚਲਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਟੈਂਸਟ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਟੈਂਸਟ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਇਹ ਟੈਂਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਗਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਪਰਸ਼ ਅੱਡੀ ਵਿਚ ਸੂਈ ਚੋਭਣ ਜਿਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਪਰੋਸੀਜਰ ਸਮੇਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਵੋ।

**ਅਰਬਰੋਮਾਈਸਿਨ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮਲੁਮ** – ਇਹ ਇੱਕ ਐਂਟੀਬਾਈਟਿਕ ਮਲੁਮ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਜੋ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਬੈਕਟੇਰੀਏ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ।

**ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਟੈਂਸਟ** – ਇਹ ਟੈਂਸਟ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਅਰਲੀ ਹੀਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਂਸਟ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਮਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਟੈਂਸਟ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

**ਦਿਲ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਟੈਂਸਟ** – ਇਹ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਟੈਂਸਟ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਤੇ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਝੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਡੀ ਹੋ ਜਾਏ।

**ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ**

**Recommended for some babies**

**ਬਿਲੀਰੁਬੀਨ ਲੈਵਲ** – ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਕੁੱਝ ਪੀਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਿਲੀਰੁਬੀਨ ਲੈਵਲ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ ਬਹੁਤ ਪੀਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ (ਜਾਂਡਿਸ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਯੰਤਰ ਬਿਲੀ-ਮੀਟਰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ (ਬਿਲੀਰੁਬੀਨ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਰਤਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਝੂਨ ਟੈਂਸਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

**ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਟੈਂਸਟ** – ਜੇ ਬੱਚਾ ਘਾਬਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਡਾਵਾਂ ਡੋਲ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਹ ਚਾਂਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲੀਸੇਮੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੱਡੀ ਵਿਚੋਂ ਝੂਨ ਦੀ ਬੁੰਦ ਲੈ ਕੇ ਟੈਂਸਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੂਜੀ ਰਾਤ (24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ)

### Your Baby's Second Night (After 24 hours)

ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਫਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਬ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਪਰਸ਼ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਛੀਡ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰ ਰਾਤ ਨੂੰ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਉੱਤੱਤ ਰਿਹਾ। ਪਰ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਦੁੱਧ ਦਾ ਆਉਣਾ ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਛੀਡ ਲਈ ਭੁੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਭਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਵੀ ਨਵਾਂ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦਾਂ ਵੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਮਹਿਮਾਨ ਵੀ ਆ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ (ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਅਤੇ ਘਰ ਵੀ)। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਗਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਭ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਰਾਤਾਂ ਲਈ ਪਲੈਨ ਕਰੋ:

- ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਸੌਂ ਲਵੋ।
- ਦਰਦਾਂ ਲਈ ਦਰਦਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
- ਕਿਸੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਰਾਤੀਂ ਜਾਗੋ ਖਾਸਕਰ ਰਾਤੀਂ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸੁਭਾ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੀ।
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵ ਮਿਲਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।



## ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁੱਖ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ Safety and Security for You and Your Baby

**ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਾਜੂਬੰਦ Baby Bracelets** – ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਵਰਗਾ ਬਾਜੂਬੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇਹ ਬਾਜੂਬੰਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਈ ਰੱਖੋ।

**ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ Never leave your baby alone.**

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਫੋਟੋ ਵਾਲਾ ਪਹਿਚਾਣ ਪੱਤਰ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਟੈਂਸਟ ਜਾਂ ਪਰੋਸੀਜਰ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਗਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿੰਕ ਵਿਚ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਦਿਸਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:

- ਖਾਣਾ, ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੀਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਬਾਬੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਾਜ਼ਬ ਹੈ।

ਬੇਸ਼ਕ ਸਾਡੀ ਸਿਕਿਓਰਟੀ 24 ਘੰਟੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਦੀਆਂ ਘੰਟੀਆਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਡਰਿਲ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਈਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਸੁਣੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਚਲੋ ਜਾਓ।

## ਮਦਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ Supports and Services

### ਮਦਦ Supports

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਲੋਕ ਅਤੇ ਵਿਭਾਗ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਇਹ ਹਨ:

- ਦੁਭਾਸੀਏ
- ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਆਦਿ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਲਈ ਵਰਕਰ
- ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

### ਸੇਵਾਵਾਂ Services

**ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਰਸੋਈ** – ਹਰ ਇੱਕ ਜਣੇਪਾ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਰਸੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚ ਬਰਫ਼, ਦੂਧ, ਜੂਸ, ਕੌਂਡੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਆਦਿ ਰੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਕੈਫੇਟੇਰੀਆ** – ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਕੈਫੇਟੇਰੀਆ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੋਟ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ** – ਹਰ ਇੱਕ ਜਣੇਪਾ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ‘ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ’ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਬੜੀ ਸੁਖਾਵੀਂ ਥਾਂ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਥਾਂ ਬੜੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੈ।

**ਸੈਲ ਫੋਨ** – ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੈਲ ਫੋਨ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਵੋ।

**ਵਾਇਰਲੈਸ ਇੰਟਰਨੈੱਟ** – ਸਾਡੇ ਕਈ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵਾਇਰਲੈਸ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

**ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਲਈ ਦੁਕਾਨ** – ਲਾਬੀ ਵਿਚ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਲਈ ਦੁਕਾਨ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਡ, ਤੋਹਫ਼ੇ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਪਾਰਕਿੰਗ** – ਗੱਡੀ ਪਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੇ-ਪਾਰਕਿੰਗ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੰਪਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਮਿਲ ਜਾਣਗੀਆਂ।



## ਅਕਲਪਿਤ/ਅਚਾਣਚੱਕ The Unexpected

### ਦੂਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਬਦਲੀ Transfer to another hospital

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭੇਜ ਦੇਣੀਏ ਜਿਸ ਦੇ 3 ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਸਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਭੌਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਮਾਂ ਲਈ** - ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਦਾ ਗਰਭ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਉਹ ਠੀਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਲਈ** - ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਜਨਮ ਲਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੋਪਾ ਦਰਦਾਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭੇਜ ਦਿਆਂਗੇ ਜਿੱਥੇ ਨਿਓਨੈਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੋਆਰ ਯੂਨਿਟ ਹੈ (ਐਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.) ( Neonatal Intensive Care Unit (NICU).)
- ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਭੇਜਣਾ (ਡਾਈਵਰਸ਼ਨ)**- ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜੰਮਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜਣੋਪਾ ਯੂਨਿਟਾਂ ਭਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਐਸਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਜਣੋਪਾ ਦਰਦਾਂ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਗ੍ਹਾ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਭੇਜ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਡਾਈਵਰਸ਼ਨ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਐਸਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਸੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਣੋਪਾ ਯੂਨਿਟਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਹੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਅਤੇ
- ✓ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁੱਖ ਸਲਾਮਤੀ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੀਏ

## ਨਿਉਨੈਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.)

### Neonatal Intensive Care Unit (NICU)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ (ਪੇਡੀਅਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ) ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਉਨੈਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਨਿਉਨੈਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਪੈਸ਼ਲ ਯੂਨਿਟ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਢੂਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਏ।।

ਨਿਉਨੈਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਸਟਾਫ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਏ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦਬਾਅ ਕੇ ਕੱਢੋ। ਢੂਜਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੀਰਕ ਸਪਰਸ਼ ਵਿਚ ਰੱਖਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਉਨੈਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਵਾਪੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।।



ਨਿਉਨੈਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [fraserhealth.ca/NICU](http://fraserhealth.ca/NICU) ਦੇਖੋ।



## ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਦੁੱਖ Pregnancy Loss and Grief

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਫਸੋਸ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (ਗਰਭਪਾਤ) ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗਰਭਪਾਤ ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲਈਏ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈਂਬਸਾਈਟ ਤੇ ਕਈ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ [fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy)।

ਇਸ ਵਿਚ 'pregnancy loss and grief' ਲੱਭੋ

(ਜਾਂ ਇਹ ਲਿੰਕ ਸਿੱਧੀ ਵਰਤੋ [tinyurl.com/ycmzkjjz](http://tinyurl.com/ycmzkjjz))。



## ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ Going Home

ਇਹ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਏ।

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੰਘੂੜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰ ਸੀਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਕਾਰ ਸੀਟ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ **ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਚੈਕ ਸ਼ੀਟ ਪੂਰੀ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ** ਕਿ ਕਾਰ ਸੀਟ ਠੀਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈ। (ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 7 ਦੇਖੋ)।  
ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਲਿਖ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਕੋਲੋਂ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਖ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਘਰ ਜਾਣਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਲਾਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਜਾਓ।



[tinyurl.com/y4gwr7qy](http://tinyurl.com/y4gwr7qy)



## ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ Caring for yourself at home

ਚਾਹੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੌਥਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਰਤ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਸਮਾਂ ਅੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਮੈਂ ਅੱਜ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਹੈ? ਜੇ ਮੈਂ ਹਾਲੀ ਵੀ ਭੁੱਖੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਗੱਡੀ (ਸਟ੍ਰੋਲਰ) ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਕੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਾਰਮਲ ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਹੈ?  
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਸੇ ਮਦਦਗਾਰ ਲੋਕ ਮਿਲੇ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ?  
ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ) ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ?

## ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ Support at Home

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ 1 ਜਾਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇਗੀ।

ਇਹ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛੀਡ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗੀ। ਹੁਣ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਨਿਝੱਕ ਹੋ ਕੇ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲਨ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ।



## ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ Websites and Resources

### ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਅਤੇ ਬੋਬੀ Fraser Health Pregnancy and Baby

[fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy) (or [tinyurl.com/y7uu7sec](http://tinyurl.com/y7uu7sec))

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਆਸਾਨ ਆਨਲਾਈਨ  
ਪਹੁੰਚ



#### ਵਿਸ਼ੇ Topics:

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟੇਸ਼ਨ

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ (0 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ)

ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਪਲੈਨਿੰਗ

ਨਿਆਣੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ (6 ਤੋਂ 24 ਮਹੀਨੇ)

ਗਰਭ Pregnancy

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ, ਅਤੇ  
ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ

ਜਣੇਪਾ ਪੀੜ੍ਹੀਂ, ਜਨਮ ਅਤੇ  
ਅਗੇਤਾ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ

ਨਵੇਂ ਪਿਤਾ New dads

ਜਣੇਪਾ ਹਸਪਤਾਲ

ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਮੰਮੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
SmartMom program

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

### ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ Other web resources

ਬੀ.ਸੀ. ਆਟੋਮੋਬਾਈਲ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ (ਬੀ.ਸੀ.ਏ.ਏ.)

[bcaa.com](http://bcaa.com)

ਹੈਲਦੀ ਫੈਮਲੀ ਬੀ.ਸੀ.

[healthyfamiliesbc.ca](http://healthyfamiliesbc.ca)

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.

[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਡਾਈਲਾਂ

[healthlinkbc.ca/services-and-resources/healthlinkbc-files](http://healthlinkbc.ca/services-and-resources/healthlinkbc-files)

ਲਾ ਲੀਚ ਲੀਗ La Leche League

[lllc.ca](http://lllc.ca)

ਪਾਵਰ ਟੂ ਪੁੱਸ਼ Power to Push

[powertopush.ca](http://powertopush.ca)

ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ Pregnancy Info

[pregnancyinfo.ca](http://pregnancyinfo.ca)

ਦਾ ਪੀਰੀਅਡ ਆਫ਼ ਪਰਪਲ ਕਰਾਈਂਗ

[purplecrying.info](http://purplecrying.info)

The Period of PURPLE Crying

**ਫੇਰੇਜ਼ ਹੈਲਥ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ**  
**Fraser Health Public Health Units**

**Abbotsford**

#104 - 34194 Marshall Road  
604-864-3400

**Agassiz**

Box 104 - 7243 Pioneer Avenue  
604-793-7160

**Burnaby**

#300 - 4946 Canada Way  
604-918-7605

**Chilliwack**

45470 Menholm Road  
604-702-4900

**Delta – North**

11245 84 Avenue  
604-507-5400

**Delta – South**

1826 - 4949 Canoe Pass Way  
604-952-3550

**Hope**

Box 175 - 444 Park Street  
604-860-7630

**Langley**

20389 Fraser Highway  
604-539-2900

**Maple Ridge**

#400 - 22470 Dewdney Trunk Road  
604-476-7000

**Mission**

7298 Hurd Street  
604-814-5500

**New Westminster**

#218 - 610 Sixth Street  
604-777-6740

**Surrey – Cloverdale**

#205 - 17700 56 Avenue  
604-575-5100

**Surrey – Guildford**

#100 - 10233 153 Street  
604-587-4750

**Surrey – Newton**

#200 - 7337 137 Street  
604-592-2000

**Surrey – North**

#220 - 10362 King George Boulevard  
604-587-7900

**Tri-Cities – Coquitlam, Port Moody,**

**Port Coquitlam**

#200 205 Newport Drive  
Port Moody  
604-949-7200

**White Rock/South Surrey**

15476 Vine Avenue  
604-542-4000

## ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਿਚ ਜਣੇਪਾ ਹਸਪਤਾਲ

### Fraser Health Delivery Hospitals

**ਐਬਸਫ਼ੋਰਡ ਰੀਜ਼ਨ ਹਸਪਤਾਲ**  
**Abbotsford Regional Hospital**  
 32900 Marshall Road  
 Abbotsford, BC  
 604-851-4817

ਸਿੱਧੇ ਜਣੇਪਾ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਜਾਓ।  
 ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ  
 ਵਰਾਤੇ।

**ਬਰਨਬੀ ਹਸਪਤਾਲ**  
**Burnaby Hospital**  
 3935 Kincaid Street  
 Burnaby, BC  
 604-412-6293

ਸੁਭਾ 6 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਿੱਧੇ  
 ਦਾਖਲੇ ਵੱਲ ਜਾਓ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ  
 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਓ।

**ਚਿਲੀਵਾਕ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ**  
**Chilliwack General Hospital**  
 45600 Menholm Road  
 Chilliwack, BC  
 604-795-4107

ਸਿੱਧੇ ਜਣੇਪਾ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਜਾਓ।  
 ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ  
 ਵਰਾਤੇ।

**ਲੈਂਗਲੇ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ**  
**Langley Memorial Hospital**  
 22051 Fraser Highway  
 Langley, BC  
 604-514-6034

ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰ ਵਾਰ ਤੱਕ ਸੁਭਾ 7:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ  
 3:00 ਵਿਚਕਾਰ ਦਾਖਲੇ ਵੱਲ ਜਾਓ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ  
 ਅਤੇ ਸ਼ਨਿਚਰ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾਖਲੇ

**ਪੀਸ ਆਰਚ ਹਸਪਤਾਲ**  
**Peace Arch Hospital**  
 15521 Russell Avenue  
 White Rock, BC  
 604-535-4500 Ext.757273

ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰ ਵਾਰ ਤੱਕ ਸੁਭਾ 6:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5  
 ਵਿਚਕਾਰ ਦਾਖਲੇ ਵੱਲ ਜਾਓ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ  
 ਸ਼ਨਿਚਰ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਓ।

**ਰਿੱਜ ਮੀਡੇਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ**  
**Ridge Meadows Hospital**  
 11666 Laity Street  
 Maple Ridge, BC  
 604-463-1818

ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰ ਵਾਰ ਤੱਕ ਸੁਭਾ 6:15 ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ  
 3:45 ਵਿਚਕਾਰ ਦਾਖਲੇ ਵੱਲ ਜਾਓ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ  
 ਅਤੇ ਸ਼ਨਿਚਰ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਓ।

**ਰਾਈਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ**  
**Royal Columbian Hospital**  
 330 East Columbia Street  
 New Westminster, BC  
 604-520-4586

ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰ ਵਾਰ ਤੱਕ ਸੁਭਾ 6:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ  
 3:15 ਵਿਚਕਾਰ ਮੁੱਖ ਦਾਖਲੇ ਵੱਲ ਜਾਓ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ  
 ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸ਼ਨਿਚਰ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾਖਲੇ  
 ਵਿਚ ਮੇਨ ਫਲੋਰ ਤੇ ਜਾਓ।

**ਸਰੀ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ**  
**Surrey Memorial Hospital**  
 13750 96 Avenue  
 Surrey, BC  
 604-585-5638

ਸਿੱਧੇ ਜਣੇਪਾ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਜਾਓ।

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।  
 Stores #266557 (June 2020) Punjabi