ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

✳ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਕ ਮਿਲੋ।

✳ **ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ** ਦੀ ਕਾਪੀ ਲਉ– ਇਹ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

✳ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ – ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਜਲਦੀ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ।

✳ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ 20 ਹਫਤਿਆਂ ਤਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉ :

- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਕਾਲ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

- ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਹੁਣੇ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ:

✳ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

✳ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ?

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ

✳ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਔਸਤਨ ਰਹਿਣਾ...
ਸਾਧਾਰਣ ਜਨਮ: 12–36 ਘੰਟੇ
ਸੀਜ਼ਰੀ ਜਨਮ (ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ): 3–4 ਦਿਨ
ਯਾ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

✳ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ।

✳ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬਧਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

✳ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ

✳ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮੁਢਲੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਇਡਰ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰੋ।

✳ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਦਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
✳ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਐਡਰਸ ਤੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਲਰਕ ਨੂੰ ਦਸੋ।
✳ ਜਨਮ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਘਰ ਵਿਚ

✳ ਇਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਫੋਨ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
✳ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਘਰ ਵਿਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ।
✳ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ...

ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ:
- ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦਾ ਮੇਲਾਨ ਕਰਨਾ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ
- ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ
- ਪੁਸ਼ਟ ਆਹਾਰ (ਨਰੋਆ ਭੋਜਨ)
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ
- ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਬਾਦ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
- ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ
- ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ:
- ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਵਧਣਾ
- ਰੋਣਾ
- ਸੌਣਾ
- ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣਾ (ਡਵਲਪਮੈਂਟ)
- ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਟੀਕੇ (ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ)
- ਸੁੱਰਖਿਆ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਬਾਰੇ:
- ਬੇਬੀ ਕਲੀਨਿਕਸ
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗੱਰੁਪ
- ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰਖੋ

ਗਰਭਕਾਲ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਸਭ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ।
ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।

Maternity Services
March, 2005

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਕਲੋਵਰਡੇਲ (604) 575-5100
17536 58 ਐਵਿਨਿਊ, ਸਰੀ, ਬੀ ਸੀ

ਗਿਲਫੋਰਡ (604) 587-4750
100, 10233 153 ਸਟਰੀਟ, ਸਰੀ, ਬੀ ਸੀ

ਸਾਊਥ ਡੈਲਟਾ (604) 952-3550
4470 ਕਲੇਰੇਂਸ ਟੇਲਰ ਕਰੇਸੈਂਟ, ਲੈਡਨਰ

ਲੈਂਗਲੀ (604) 532-2300
22033 ਫਰੇਜ਼ਰ ਹਾਈਵੇ, ਲੈਂਗਲੀ, ਬੀ ਸੀ

ਨਿਊਟਨ (604) 592-2000
#200, 7337- 137 ਸਟਰੀਟ, ਸਰੀ, ਬੀ ਸੀ

ਨੌਰਥ ਡੈਲਟਾ (604) 507-5400
11245- 84 ਐਵਿਨਿਊ, ਨੌਰਥ ਡੈਲਟਾ, ਬੀ ਸੀ

ਨੋਰਥ ਸਰੀ (604) 587-7900
220, 10362 ਕਿੰਗ ਜੌਰਜ ਹਾਈਵੇ, ਸਰੀ

ਵਾਇ੍ਹਟ ਰੌਕ/ ਸਾਊਥ ਸਰੀ (604) 542-4000
ਬਾਰਕਲੀ ਪੈਵਿਲਿਅਨ
15476 ਵਾਈਨ ਐਵਿਨਿਊ, ਵਾਇ੍ਹਟ ਰੌਕ, ਬੀ ਸੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਰਭਕਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ:

Maternity Services for you:

- ਗਰਭਕਾਲ ਸਮੇਂ
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ
- ਘਰ ਵਿਚ

fraserhealth Better health. Best in health care.

PRINTSHOP #252369 MAR2005