

## ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ

### Online Resources for You and Your Baby

ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ ਹੋਣ! ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਟਾਈਟਲ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਐਂਟਰ ਕਰੋ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਕੁ ਸਰੋਤ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

#### ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ **Your First Days at Home with Your New Baby**

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।



#### ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਂਸਟ ਚਾਂਸ (7ਵਾਂ ਸੰਸਕਰਣ) **Baby's Best Chance (7<sup>th</sup> edition)**

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਖਾਣਾ	ਪੰਨਾ 16 ਤੋਂ 19	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ	ਪੰਨਾ 40
ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ	ਪੰਨਾ 21	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ	ਪੰਨਾ 90 ਤੋਂ 101
ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ, ਸਿਗਰਟ, ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਭਾਫ਼ :	ਪੰਨਾ 11	ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ	ਪੰਨਾ 66
ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ	ਪੰਨਾ 11 ਤੋਂ 12	ਕਾਰ ਸੀਟ	ਪੰਨਾ 84
ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਸਿਹਤ	ਪੰਨਾ 53		

#### ਨਿਆਣੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ (3ਜਾ ਸੰਸਕਰਣ) **Toddler's First Steps (3<sup>rd</sup> edition)**

ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਂਸਟ ਚਾਂਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਗਾਈਡ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਆਣੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ 6 ਤੋਂ 36 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।



#### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ **Health and Safety of Your Baby**

##### ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ **Safer Sleep for My Baby**

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ - ਹਰ ਇੱਕ ਨੀਂਦ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਹੋਵੇ।



##### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ **Your Baby's Immune System and Vaccines**

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



##### ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ **Clean Air for My Child and Me**

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ।



##### ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰ ਸੀਟ **Car Seat Safety**

ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਰ ਸੀਟ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ।



ਕਿਉ. ਆਰ. QR ਕੋਡ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਰ ਕੋਡ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

**ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ Feeding Your Baby**

**ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ Breastfeeding Your Newborn**

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖੋ। ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।



**ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ Feeding Your Baby**

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ।

**ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ Getting Breastfeeding off to a Good Start**

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਲਾਹਾਂ।



**ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ/ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਆਨਲਾਈਨ ਮਾਡੀਊਲ Breastfeeding/Chestfeeding Online Modules**

ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ/ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ।

**ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ Vitamin D for Babies and Toddlers**

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਦੇਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।



**ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ Donor Human Milk**

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਚੁਅਲ ਸਹਾਇਤਾ

ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ

**Fraser Health Virtual Care**

1-800-314-0999 ਜਾਂ ਵੈੱਬ ਚੈਟ

ਸੁਭਾ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼

ਲਾ ਲੇਚੇ ਲੀਗ ਕੈਨੇਡਾ

**La Leche League Canada**

778-282-1184 ਤੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

ਸੁਭਾ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ



**ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਿਹਤ Emotional Health**

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਾਯੂਸ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ?

**Are you a new mother or expecting a baby? Are you feeling sad or anxious?**

ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮਝੋ। ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



**ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਨਾਮਾਂ Depression Screening Questionnaire**

ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਵਾਲਨਾਮੇਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

**ਹੋਰ Other**

**ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ How we protect your personal information**

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੀ ਜਾਣੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।



**ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ Public Health Units**

<b>Abbotsford</b> 104-34194 Marshall Road	604-864-3400	<b>Delta – North</b> 11245 84 Avenue	604-507-5400	<b>Maple Ridge</b> 400-22470 Dewdney Trunk Road	604-476-7000	<b>Surrey – Guildford</b> 10233 153 Street	604-587-4750
<b>Agassiz</b> 7243 Pioneer Avenue	604-793-7160	<b>Delta – South</b> 1826 - 4949 Canoe Pass Way	604-952-3550	<b>Mission</b> 1st Floor 7298 Hurd Street	604-814-5500	<b>Surrey – Newton</b> 200-7337 137 Street	604-592-2000
<b>Burnaby</b> 300-4946 Canada Way	604-918-7605	<b>Hope</b> 444 Park Street	604-860-7630	<b>New Westminster</b> 218 610 Sixth Street	604-777-6740	<b>Surrey – North</b> 220 -10362 King George Blvd	604-587-7900
<b>Chilliwack</b> 45470 Menholm Road	604-702-4900	<b>Langley</b> 20389 Fraser Highway	604-539-2900	<b>Surrey – Cloverdale</b> 205 17700 56 Avenue	604-575-5100	<b>Tri-Cities</b> 200 -205 Newport Drive	604-949-7200
		<b>White Rock/South Surrey</b> 15476 Vine Avenue		604-542-4000			

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।