

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ

Online Resources for Your Pregnancy

ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੜੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸਰੋਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਰੋਤ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, ਛੋਟਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਐਡਰੈੱਸ ਭਰੋ ਜਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਚੌਰਸ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਸਰੋਤ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹੋਣਾ-ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਕਿਤਾਬਚਾ [Having Your Baby – Your Hospital Stay booklet](#)

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਆਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਵਰਚੁਅਲ ਟੂਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।



ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ (7ਵਾਂ ਸੰਸਕਰਣ) [Baby's Best Chance \(7th edition\)](#)

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 S	ਪੰਨਾ 11	ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ	ਪੰਨਾ 66
ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ	ਪੰਨਾ 11 ਤੋਂ 12	ਕਾਰ ਸੀਟ	ਪੰਨਾ 84
ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਸਿਹਤ	ਪੰਨਾ 53		

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ [For Your Health and Health of Your Unborn Baby](#)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ [Your Guide to a Healthy Pregnancy](#)

ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਵਾਬ ਜਾਣੋ।



ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ [Immunization and Pregnancy](#)

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਹੋਣੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ [Pregnancy and Dental Health](#)

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ 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 ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ।

ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ-ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਕਰਾਂ?

[I'm Pregnant - Should I Exercise?](#)

ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

[Pregnancy and Alcohol Use](#)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ [Healthy Eating During Pregnancy](#)



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ [Healthy Eating for Pregnancy and Breastfeeding](#)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ Planning for Feeding Baby

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ Feeding Your Baby

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



ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ **Getting Breastfeeding off to a Good Start**
ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਸਲਾਹਾਂ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮਾਡਿਊਲ Breastfeeding / Chestfeeding Online Modules

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇਖੋ।



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।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ Baby Care

ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਅਤੇ ਪਿਆਰ Safe Skin-to-Skin Cuddling

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ **Safer Sleep for My Baby**
ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ- ਤਾਂ ਕਿ ਹਰ ਨੀਂਦ ਸੁਹਾਵਨੀ ਹੋਵੇ।

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅੱਡੀ ਚੋਣ Immunization: A Healthy Choice for Your Child

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕਈ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ।



ਹੋਰ Other



ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ **Fraser Health Virtual Care**
ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
800-314-0999 ਜਾਂ ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਸਭਾ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਫ਼ੋਨ: 1-

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

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

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