

# ਆਪਣੀ ਲੇਬਰ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ Preparing for your Labour

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ

**Register to have your baby**



ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਸਾਡੇ ਬੈਸਟ ਬਿਗਨਿੰਗਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮਦਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ [fraserhealth.ca/pregnancy](http://fraserhealth.ca/pregnancy) 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਟੀਮ**

**Fraser Health Virtual Care Team**



ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕੋਲ ਸਿੱਧਾ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ

1-800-314-0999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ।

## ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ Hospital Maternity Unit

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋਗੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ। ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਉੱਪਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਸੀਲਾ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- **ਐਮਰਜੰਸੀ** – 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ
- **ਜ਼ਰੂਰੀ** – ਚੈਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਜਾਓ
- **ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ** – ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ, ਜਾਂ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਇਹ ਫਿਕਰ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਾਂਗ, ਸਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਫਿਕਰ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੀਆਂ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਆਂਗੇ।

## ਬੇਬੀ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ Baby Movements

ਆਪਣੇ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਦੋਂ ਗਿਣਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬੇਬੀ ਵਧਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੇ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੇਬੀਆਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਪੈਟਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਣਜ਼ਮੇ ਬੇਬੀਆਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਮੂਵਮੈਂਟਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਣਜ਼ਮੇ ਬੇਬੀ ਵੀ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਕੀਤੇ 75 ਮਿਟਾਂ ਤੱਕ ਸੌਂਹਾ ਆਮ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੈਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਜਾਓ।

## ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ Induction of labour

ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਬਰ (ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਲੇਬਰ ਅਕਸਰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪ੍ਰੋਸਟਾਗਲੈਂਡਿਨ ਜੈਲ
- ਸਰਵੀਡਿਲ
- ਔਕਸੀਟੋਸਿਨ
- ਫਿੱਲੀ ਦਾ ਫਟਣਾ
- ਫੋਲੀ ਕੈਖੀਟਰ

ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ  
[patienteduc.fraserhealth.ca/permalink/343097](http://patienteduc.fraserhealth.ca/permalink/343097) 'ਤੇ ਜਾਓ।



## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: For more information:

### ਅਗੇਤੀ ਲੇਬਰ ਵਿਚ ਆਰਾਮ Comfort in Early Labour



ਅਗੇਤੀ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ
- ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ
- ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

### ਬੇਬੀ'ਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ Baby's Best Chance

[healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/babys-best-chance](http://healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/babys-best-chance)



ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਜ਼ਿਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਹਨ।

- ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ
- ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਰਗਰਮੀ
- ਸਟਰੀਟ ਨਸੇ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ
- ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਿਹਤ

- ਜਨਮ ਦੇਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਢੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਣਾ
- ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ

### ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਜਨਮ - ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ Having Your Baby – Your Hospital Stay

[patienteduc.fraserhealth.ca/permalink/4648](http://patienteduc.fraserhealth.ca/permalink/4648)



ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਆਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਵਰਚੂਅਲ ਟੂਰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ।

### ਪੇਸ਼ੇਂ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੈਟਾਲੋਗ Patient Education Catalogue

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



ਗਰਭ ਅਤੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦਾ ਇਹ ਔਨਲਾਈਨ ਰੀਸੋਰਸ ਕੈਟਾਲੋਗ ਸਰਚ ਕਰੋ।