

Punjabi

ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ

Welcome to the Neonatal Intensive Care Unit

ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਰੀਜ਼ਨਲ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ
Abbotsford Regional Hospital and Cancer Centre



© Fraser Health

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ: _____

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ: _____

NICU ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਫੋਨ : 604-851-4981



ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਵਧਾਈਆਂ ਹੋਣ !

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਧੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਤ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਬੜੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਲਣ ਆਉਣਾ Visiting

ਮਾਪੇ ਮਹਿਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ!! ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਬਿਸਤਰੇ ਕੋਲ 2 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਗ੍ਹਾ ਛੋਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਰਹੇ।

ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਸ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਨਾ ਲਿਆਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਲ (ਨਾ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੀ) ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛੋਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਸ਼ੋਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ Health screening

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਖਾਸਕਰ ਜੋ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇੱਥੇ ਮਿਲਣ ਨਾ ਆਓ।

ਇਕਾਂਤ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ Privacy and confidentiality

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੈਲਫ਼ੋਨ ਸਿਰਫ ਛੋਟੇ ਲੈਣ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਛੋਟੇ ਸਿਰਫ ਬੱਚੇ, ਪਰਵਾਰ, ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿਚ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਦੀ ਛੋਟੇ ਨਾ ਲਵੋ।

ਸਾਫ਼ ਹੱਥ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ Clean hands protect baby

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ
ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ
ਦਾ ਵਧੀਆਂ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



© MS Photos

ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਅੰਦਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਏ
ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਿੰਕ ਤੇ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੰਕ ਤੇ ਧੋਵੋ ਜਾਂ
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:



© Fraser Health

- ਜਦੋਂ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ।
- ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਸੈਲ ਫੋਨ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸੁਣਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਕੀਟਾਣੂ ਛੁਪ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਨਕਲੀ ਨਹੂੰ ਅਤੇ ਨਹੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਨਾ
ਲਗਾਈ ਜਾਏ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ:

- ਆਪਣਾ ਕੋਟ ਉਤਾਰੋ।
- ਕਮੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੜੀ, ਮੁੰਦਰੀ ਉਤਾਰੋ।

ਸੈਲਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਜਲੀ ਯੰਤਰ

Cell phones and other electronic devices

ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਕਈ ਬੱਚੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰੋ:

- ਬਿਜਲੀ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਅਵਾਜ਼ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।

ਬਿਜਲੀ ਯੰਤਰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਵ੍ਹਾਈਪ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਆਓ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ

Taking part in your baby's care

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇਗੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ, ਟੈਪਰੋਚਰ ਲੈਣਾ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰੱਖੋਗੇ ਉਨਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅੱਛਾ ਹੈ।



ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਕਮਰਾ Parent room

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਕਮਰੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਭਾ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ, ਫਰਿਜ ਅਤੇ ਕੇਤਲੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਕੇ ਰਾਤਿਂ ਸੌਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਰਿਜ਼ਰਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਬਾਹਰਲੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਆਏ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ Feeding your baby

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ।

ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ: ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



© Fraser Health

ਗੇਵੇਜ ਫੀਡਿੰਗ (Gavage Feeding): ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੂ ਵਿਚ ਟਿਊਬ (ਗੇਵੇਜ ਟਿਊਬ) ਰਾਹੀਂ ਫੀਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਰਮ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੀ ਟਿਊਬ ਬੱਚੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਪੇਟ ਤੱਕ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟੇਪ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਟਿਊਬ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੀ ਰਹੇ। ਦੁੱਧ ਫਿਰ ਗੁਰੂਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



© Fraser Health

ਇਸ ਕਿਤਾਬਦੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ‘ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ’ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ, ਦੌਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੰਦ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ Your care team

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ
ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿਚ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਪਿਸਟ,
ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਿਸਟ, ਫਿਜ਼ਿਓਰਥ੍ਰਾਪਿਸਟ,
ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ
ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਬਲਿਕ
ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਡਾਕਟਰ ਹਰ ਰੋਜ਼
ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਛੋਨ ਰਾਹੀਂ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਸੁਭਾ 8
ਤੋਂ 10 ਵਜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ Medicines

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ
ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ
ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਹਦੇ ਲਈ ਹਨ?
- ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?
- ਕੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ?
- ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਦੁੱਧ ਚੰਘਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ
ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਉਪਕਰਨ Equipment

ਐਂ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.(NICU) ਵਿਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਹ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਰਲ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਗੈਵੇਜ
ਫੀਡਿੰਗ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਪੰਪ
- ਇਨਕਿਊਬੇਟਰ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ



© Fraser Health

ਇਹ ਉਪਕਰਨ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਨਾ ਦਬਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤਬਾਦਲੇ Transfers

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਐਂ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.(NICU) ਜਾਂ ਬਾਲ ਚਕਿਤਸਾ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਜੇ ਇਹ ਹੋਵੇ ਤਾਂ:

- ਅਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਫਰੇਜਰ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੋਟਿਸ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.(NICU) ਜਾਂ ਬਾਲ ਚਕਿਤਸਾ ਯੂਨਿਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ। ਅਕਸਰ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਵਰਚੂਅਲ ਫੌਰ/ਟੂਰ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਈ ਇਹ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ patienteduc.fraserhealth.ca. ਫਿਰ ਚੋਣ ਕਰੋ “transition nicu to ped” ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ

Planning to take your baby home

ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਭ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ:

- ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋਣ
- ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਫੀਡ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋਣ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਠੀਕ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ ਕਾਰ ਸੀਟ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ
- 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਮਾਨੀਟਰ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਦੀ ਕੋਈ ਅਣਸੁਖਾਵੀਂ ਘਟਨਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਈ

ਘਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹੋ। ਘਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਦੇਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਲੇ ਬਰੇਸਲੈਟ ਯਾਦ ਨਾਲ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਿਨ ਬੱਚੇ ਨੇ ਘਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਬਰੇਸਲੈਟ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਰ ਸੀਟ Car seat safety

ਕਾਰ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਬੱਚਾ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣਾ ਬਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

Remember to take care of yourself

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਐਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.(NICU) ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇਖਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਸੰਤੁਲਤ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਖੂਬ ਤਰਲ ਪੀਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਕੁੱਝ ਪੜ੍ਹੋ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਮਾਲਸ ਕਰਵਾਓ। ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਐਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.(NICU) ਵਿਚ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਐਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.(NICU) ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਨੈੱਟਾਰਕਿੰਗ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਨੋਟ My notes

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, For more information



ਐਬਟਸਫ਼ੋਰਡ ਰੀਜਨਲ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੈਫੇ, ਗਿਫ਼ਟ ਸ਼ਾਪ, ਪਾਰਕਿੰਗ, ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ, ਅਸੀਂ ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ fraserhealth.ca.

ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੇਠਾਂ ਇਹ ਚੁਣੋ
ਐਬਟਸਫ਼ੋਰਡ ਰੀਜਨਲ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ

ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ More about hospital parking



ਪਾਰਕਿੰਗ ਲਈ ਪਾਸ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ 'Other' ਚਾਹੋ। ਰਸੀਦ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੇ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਹੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ NICU ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ fraserhealth.ca/nicu.

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਚਲਦਾ For more information continued



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ patientedduc.fraserhealth.ca.

ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਦੇਖੋ “skin to skin cuddling NICU”.



ਆਪਣਾ ਢੱਧ ਨਿਚੋੜਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ patientedduc.fraserhealth.ca.

ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਦੇਖੋ “expressing your breast milk”.



ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਇਹ patientedduc.fraserhealth.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ “resources for baby”. ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਜ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ
ਤਜਰਬਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਰਿਹਾ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ **ਅਸਲ**
ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ
ਸਰਵੇ ਕਰੋ



ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹਾਂ
ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ: ਆਪਣਾ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਵਰਤ ਕੇ:

- ਕੈਮਰਾ ਚਾਲ੍ਹ ਕਰੋ। ਇਸ QR ਕੋਡ ਉੱਪਰ
ਘੁਸਾਓ, ਜਾਂ
- ਫੋਨ ਤੇ ਕੋਡ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਐਪ
ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਕੋਡ ਨੂੰ
ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।
ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ
tinyurl.com/3br9ku9r

ਦੂਜਾ ਕਦਮ: ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਖੋ।

ਸਰਵੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ
ਵੈੱਬਪੇਜ ਦੀ ਲਿੰਕ ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।

Webpage

Tap here to go to

ਤੀਜਾ ਕਦਮ: ਸਰਵੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ
ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਜਾਂ
ਯੂਨਿਟ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ/ਮਸ਼ਵਰੇ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ
ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਰੀਜ਼ ਪਰਵਾਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਫਰੋਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ!

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue #267239 (August 2022)
To order, visit patienteduc.fraserhealth.ca