

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ



www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਹੰਬਰ ਅਤੇ ਨੌਰਥ ਯੌਰਕਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ
ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।



Humber and North Yorkshire
Health and Care Partnership

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿਸਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ) ਦੀ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੰਜਵਾਂ!

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲੱਭੋਗੇ:

ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ (ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ) ਪੂਰੀ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅਕਸਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲਗਭਗ 32-34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਸਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਲਚਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਅਕਸਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲਗਭਗ 32-34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਸਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਲਚਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਪੰਨੇ: 21-26

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ

ਜਨਮ ਬਾਅਦ ਵਿਚਾਰ

ਪੰਨੇ: 27-30

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਸਿਰਫ ਉਹ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਪੰਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲੱਭੋਗੇ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਨੋਟਸ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਭਾਗ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ

ਹੰਬਰ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਯੌਰਕਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਜਣੇਪਾ ਇਕਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। <https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/pregnancy-journey/im-pregnantwhat-next/>

ਹੱਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਟੀਚਿੰਗ ਹਸਪਤਾਲ ਐਨਐਚਐਸ ਟਰੱਸਟ ਕੋਲ ਇੱਕ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ ਹੈ, ਫਾਤਿਮਾ ਆਲਮ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਈ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਇਕਾਈ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਜਨਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਹੈ।

ਨੌਰਦਰਨ ਲਿੰਕਨਸ਼ਾਇਰ ਐਂਡ ਗੂਲ ਐਨਐਚਐਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ ਡਾਇਨਾ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਇਨ-ਸੂਟ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੇਬਰ, ਡਿਲਿਵਰੀ, ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਕੇਅਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਿੰਸਸ ਆਫ ਵੇਲਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ, ਗ੍ਰੀਮਬੀ, ਸਕੌਨਬੋਰਪ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ, ਗੂਗਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਜਨਮ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼।

ਯੌਰਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਬੋਰੋ ਟੀਚਿੰਗ ਹਸਪਤਾਲ ਐਨਐਚਐਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ ਦਾ ਯੌਰਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਬੋਰੋ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਦਾਈ ਟੀਮਾਂ ਘਰ ਜਨਮ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ

ਮੇਰੀ ਨਿਯਤ ਮਿਤੀ ਹੈ...

ਮੇਰੀ ਜਣੇਪਾ ਇਕਾਈ ਹੈ...

ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਸਥਾਨ

(ਘਰ, ਦਾਈ-ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ-ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਇਕਾਈ) ਹੈ...

ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ...।

ਮੇਰੀ ਨਾਮ ਦਾਈ ਹੈ... ..

ਮੇਰੀ ਦਾਈ / ਟੀਮ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹਨ... ..

ਮੇਰਾ ਨਾਮਿਤ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੈ...।

ਮੇਰੀ ਜਾਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ / ਐਲਰਜੀ / ਅਪਾਹਜਤਾ ਹਨ...।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹਾਂ ... (ਉਹ / ਉਸ; ਉਹ / ਉਹ; ਉਹ / ਉਹ)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ.

1 / ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੂਚੀ):

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

2 / ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ...

- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕੀਤੇ ਹਨ
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਨੋਟਸ:

3 / ਮੈਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ...

- ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲਏ ਜਾਣ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

4 / ਮੈਨੂੰ ਵਾਧੂ ਲੋੜ ਹੈ...

- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
- ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਮੈਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ
- ਹਨ
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ / ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦੱਸੋ। ਸਥਾਨਕ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

5 / ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ...

- ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ
- ਬਚਣਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਨਐਚਐਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ।

<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid/>

ਨੋਟਸ:

6 / ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ...

- ਮੈਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

7 / ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਲਈ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ...

- ਮੈਂ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ
-

ਮੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮੇਰੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
ਰੇ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
□ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

8 ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ.

- ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ / ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ / ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ / ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਮ ਹੈ।

9 / ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ...

- ਚਿੰਤਾ
- ਸਕਿਜ਼ੋਐਫੇਕਟਿਵ ਵਿਕਾਰ
- ਉਦਾਸੀ
- ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ
- ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ
- ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਾਈਕੋਸਿਸ
- ਪੋਸਟ-ਸਦਮੇ ਦੇ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ

- ਕੋ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ
ਈ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ
 - ਬਾਈਪੋਲਰ ਐਫੇਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਮੈਨਿਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮੈਨਿਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

10 / ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ...

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦਾਈਆਂ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

11 / ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਆਪਣੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਾਉਣਾ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ bump ਮਾਲਸ਼
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਯੋਗਾ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਹਾਈਪੋਨੋਬਰਥਿੰਗ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਪੜ੍ਹਨਾ ਯੂਨੀਸੈਫ ਦੇ 'ਇੱਕ ਖੁਸ਼ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਾਈਡ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ'

[https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/)

[resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/building-a-happy-baby/)

ਇਹ ਸਧਾਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨਾ ਇਕ ਹਾਰਮੋਨ ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

12 ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

-
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਮਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਯੋਗ, ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ

- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ, ਮਨਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਕਿਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ - ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦਾਈ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ
- ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

13 / ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ NHS ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। <https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies/>

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

14 / ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ...

- ਨਿਡਰਤਾ
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਭੁੱਖ 'ਚ ਬਦਲਾਅ

- ਸੌਣ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਰੇਸਿੰਗ ਵਿਚਾਰ
- ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਡਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੰਘਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਝਾ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ
- ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ
- ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਖਤ ਰਸਮਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ
- ਮੇਰੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਘਾਟ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਨਮ ਪਸੰਦ



1 / ਮੈਂ ਜਨਮ ਸੈਟਿੰਗ (ਘਰ, ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ) ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਦਾਈ / ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ...

- ਘਰਿ = ਘਰ ਵਿਚ।
- ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਨਾਲ
- ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਲੇਬਰ ਸਹੂਲਤ
- ਇੱਕ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ
- ਮੈਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ LMS ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/labour-and-birth/>

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

2 / ਮੇਰੇ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ...

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3 / ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾਈਆਂ / ਡਾਕਟਰ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...

- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ / ਉਮਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੇਰੇ ਜਨਮ / ਉਮਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ
-

ਮੈਂ ਇੰ ਤ ਜ਼ ਰ ਕ ਰ ਨਾ ਅ ਤੇ ਦੇ ਖ ਲ ਪ ਸੰ ਦ ਕ ਰ ਸ ਦ ਗਾਂ



ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਨਾਮਜ਼ਦ ਦਾਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ
ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

4 / ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋੜ ਹੈ



ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



ਮੈਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ



ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
/ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ
ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦੱਸੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

5 / ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ / ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਜਨਮ ਕਿਵੇਂ
ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਲਈ
ਤਰਜੀਹ / ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:



6 / ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਕਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਰਤ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

- ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ / ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

7 / ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਰਣਨੀਤੀਆਂ / ਦਰਦ ਰਾਹਤ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗਾ ...

- ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਦਰਦ ਰਾਹਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
- ਸੈਲਫ-ਹਾਈਪਨੋਸਿਸ/ਹਾਈਪੋਨੋਬਰਥਿੰਗ
- ਐਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ/ਹੋਮੀਓਪੈਥੀ/ਰੀਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ
- ਵਾਟਰ (ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਜਣਨ ਪੂਲ)
- ਟੈਨਸ ਮਸ਼ੀਨ (ਟ੍ਰਾਂਕੁਟੇਨੀਅਸ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਨਰਵ ਉਤੇਜਨਾ)
- ਗੈਸ ਅਤੇ ਹਵਾ (ਐਨਟੋਨੋਕਸ)
- ਪੇਥੀਡਾਈਨ / ਡਾਇਮੋਰਫਾਈਨ / ਮੀਪਟਾਈਡ (ਓਪੀਓਡ ਟੀਕਾ)
- ਐਪੀਡਿਉਰਲ
- ਮੈਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿੱਥੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਜਣੇਪਾ ਯੂਨਿਟ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

8 / ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗਾ ...

- ਤੁਰਨਾ / ਤੁਰਨਾ
- ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਜੀਸ਼ਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਚੌਕੇ / ਸਕੁਐਟਿੰਗ / ਗੋਲਾਕਾਰ ਇੱਕ ਜਨਮ ਗੌਂਦ
- ਬੀਨ ਬੈਗ, ਜਨਮ ਸਟੂਲ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸੋਫੇ ਜੇ ਉਪਲਬਧ
- ਹੋਣ ਤਾਂ ਇੱਕ ਜਨਮ ਪੁਲ
- ਇੱਕ ਬਿਸਤਰਾ, ਆਰਾਮ ਲਈ - ਸਿਰਹਾਣੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਪਾਸੇ ਪਏ ਹੋਏ
- ਸੰਗੀਤ ਖੇਡਣ ਲਈ (ਜੇ ਮੈਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਂਗਾ)
- ਹਨੇਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਲਾਈਟਾਂ
- ਸੁਨੇਹਾ
- ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਫੋਟੋਆਂ ਲੈਣਾ / ਫਿਲਮਾਂਕਣ ਕਰਨਾ
- ਮੈਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਕੰਮ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਬਦਲ ਹਨ ।
ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

9 / ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ...

- ਮੈਂ ਹੈਂਡਹੋਲਡ ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਗਰੱਭਸਥ ਸ਼ੀਸ਼ੂ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਸੀਟੀਜੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਿਰੰਤਰ ਗਰੱਭਸਥ ਸ਼ੀਸ਼ੂ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮੋਬਾਈਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵਾਇਰਲੈਸ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ
- ਮੈਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ
ਗਰਭਮਥ ਸ਼ੀਸ਼ੂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

10 / ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਨੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ...

- ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਯੋਨੀਅਲ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਲੇਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

11 / ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦਖਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ...

- ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ / ਦਖਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਮਜਨਮ, ਫਾਤਿਮਾ ਆਲਮ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਗੁਗਲ ਫ੍ਰੀਸਟੈਂਡਿੰਗ ਮਿਡਵਾਈਫਰੀ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੇਬਰ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

12 / ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਂ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ...

- ਮੈਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਂ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗੇਗਾ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

13 / ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਨਮ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਐਪੀਸੀਓਟੋਮੀ) ...

- ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ / ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਐਪੀਸੀਓਟੋਮੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਨਮ ਲਈ ਇੱਕ ਐਪੀਸੀਓਟੋਮੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਈ / ਡਾਕਟਰ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ / ਵਿਚੇਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

14 ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਲੇਸੈਂਟਾ (ਇਸ ਨੂੰ ਲੇਬਰ ਦੇ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਵੋਗੇ।

- ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੱਕੜ ਦੀ ਕਲੈਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋਵੇ
- ਮੈਂ ਕੁਦਰਤੀ (ਸਰੀਰਕ) ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਹੱਡੀ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੱਡੀ ਕੱਟ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਾਈ / ਡਾਕਟਰ ਮੇਰੀ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ

- ਮੈਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ / ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਨਾਭੀਨਾਲ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਦਾਈ / ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਾਭੀਨਾਲ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

15 / ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ...

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

16 / ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ...

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਮਿਡਵਾਈਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਬਾਲ ਭੋਜਨ ਜਾਣਕਾਰੀ LMS ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/after-the-birth/feeding-your-baby/>

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

17 / ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੀ ਘਾਟ, ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ (ਵੀਕੇਡੀਬੀ) ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ NHS ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। <https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/after-the-birth/what-happens-straight-after/>

- ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ
- ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਬੂੰਦਾਂ
- ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਨਾ ਹੋਵੇ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਮਿਲੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਪਤਾ
- ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਮਾਏ, ਮਾਏ ਅਤੇ ਦੋਸਤ



ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ:

-
-
- ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਫੜੋ, ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਪੁੰਝੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਦਿਓ
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
-
- ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕੁਚਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜੇ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਰਾਹਤ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ
- ਮਦਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਈ ਜ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - ਜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਭੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਕੱਟੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਦੱਸੋ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਿਤ ਕਰੋ

ਸਹਿਭਾਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ LMS ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

<https://www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/partners-and-families/>

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਹਨ:

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ

1 / ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨੀਸੈਫ ਦੇ 'ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ' ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਿਆ ਹੈ? <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/relationship-building-resources/meeting-baby-for-the-first-time-video/>

- ਜੀ ਹਾਂ
- ਨਹੀਂ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

2 / ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਭ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ...

- ਮੈਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ
- ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

3 / ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਲ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ...

- ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

4 / ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ...

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਹ ਮੁੱਢਲੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ...

ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਜਣੇਪਾ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ 5 / ਘੰਟੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ...

- ਮੈਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੌਣ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

6 / ਘਰ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ...

ਹੁਣ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

7 / ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ, ਇਹ ਵਿਚਾਰਨ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

8 / ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ...

- ਉਮੀਦ ਹੈ ਭੌਤਿਕ ਬਦਲਾਅ
- ਦਰਦ ਰਾਹਤ ਦੇ ਵਿਕਲਪ
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
- ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਅਭਿਆਸ
- ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਰਿਕਵਰੀ
ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

9 / ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਬਣਨਾ ਬਹੁਤ ਭਾਵੁਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ...

- ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ
- ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ / ਦੇਸਤ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

10 / ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ...

-
-
-
-

ਨਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
ਰੰਤ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਰ ਭੁੱਖ 'ਚ ਬਦਲਾਅ
ਉ
ਦਾ
ਸੀ
/
ਘੱ
ਟ
ਮੁ
ਡ
ਊ
ਰ
ਜਾ
ਦੀ
ਘਾ
ਟ/
ਬਹੁ
ਤ
ਜਿ
ਆ
ਦਾ
ਥ
ਕਾ
ਵਟ
ਮ
ਹਿ
ਸੁ
ਸ
ਕ
ਰ
ਨਾ
ਮੇਰੇ
ਬੱਚੇ
ਦੀ
ਦੇ
ਖ
ਭ
ਲ

- ਸਵੈ-ਨਿਰਦੋਸ਼ਤਾ, ਨਿਰਦੋਸ਼ਤਾ ਜਾਂ ਨਿਰਦੋਸ਼ਤਾ
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸੌਣ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਝਾ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ
- ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਖਤ ਰਸਮਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਜ਼ਬਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ, ਜੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਅਤੇ / ਜ ਆਪਣੇ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਜ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਮੰਮੀ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ. <https://www.everymummmatters.com/>

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

11 / ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ...

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਸੀਜੀ (ਟੀ. ਬੀ.) ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਜੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ
- ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਜਣੇਪਾ ਇਕਾਈ ਦੀ ਟੀਮ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

12 / ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਅਭਿਆਸ (ਅਚਾਨਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ)
<https://www.humberandnorthyorkshirerematernity.org.uk/after-the-birth/safe-sleeping/>



Newborn jaundice - ਕੀ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
 ਨਵਜੰਮੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਾਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ



<https://www.nhs.uk/conditions/baby/newborn-screening/blood-spot-test/>



ਨਾੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ

13 / ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਕੇਅਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ।



ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਕੇਅਰ



ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਵਾਧੂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ



ਮੇਰੇ ਸਥਾਨਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

14 / ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ...



ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ

□ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ

□ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਚੈੱਕ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

- ਜੇ ਮੇਰੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

15 / ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ...

- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦਾਈ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ / ਬਿਮਾਰ ਸੀ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ / ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਜਨਮ ਬਾਅਦ ਵਿਚਾਰ



**ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ**

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਕਿਰਤ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਮੈਡੀਕਲ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਹੋਰ) ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ - ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

1 / ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

2 / ਆਸਪਾਸ ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਜਨਮ...

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts, reflections, and questions.

3 / ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ...

ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਸਾਰੀਆਂ ਹੰਬਰ ਅਤੇ ਨੌਰਥ ਯਾਰਕਸ਼ਾਇਰ ਜਣੇਪਾ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ

ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NHS

Ask a Midwife service



Have a question about your pregnancy, birthing options, or the care of a newborn baby?

Ask a Midwife is a social media enabled messaging service where you can get the answers.

York & Scarborough: [@yorkandscarboroughbumps2babies](https://twitter.com/yorkandscarboroughbumps2babies)
 Hull & East Riding: [@heyhswc](https://twitter.com/heyhswc)
 North & North East Lincolnshire: [@nlagmaternity](https://twitter.com/nlagmaternity)
 email: hny.lms@nhs.net

 Humber and North Yorkshire Health and Care Partnership

Please contact the hospital directly if your query is urgent.

www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk

NHS



Humber and North Yorkshire Health and Care Partnership

The Local Maternity and Neonatal System website

A comprehensive guide to support people who are **thinking about having children**, who are **already pregnant** or who have **recently had a baby**

www.humberandnorthyorkshirematernity.org.uk

HUMBER & NORTH YORKSHIRE
 **Maternity Voices Group**
 Networking Maternity Voices Partnerships in Humber & North Yorkshire

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪਾ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਈਵਾਲੀ - ਮਾਪਿਆਂ, ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਜਣੇਪਾ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

<https://www.maternityvoiceshny.uk>