



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

Having a baby - Punjabi

**NSWKIDS
+FAMILIES**

 **NSW**
GOVERNMENT | Health

NSW KIDS AND FAMILIES

73 Miller Street

North Sydney NSW 2060

ਟੈਲੀਫੋਨ (02) 9391 9000

ਫ਼ੈਕਸ (02) 9391 9101

ਠਠੈ (02) 9391 9900

www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਧਿਐਨ ਸਿਖਲਾਈ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਸਮੁੱਚੇ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੋਂ ਇਸ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਪਾਰਕ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਮੁੜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੋਂ ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ।

© ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ (NSW Ministry of Health 2012)

SHPN (NKF) 150148

ISBN 978-1-76000-177-3

Having a baby (Punjabi) 2nd Edition

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ (NSW Health) ਵੈਬਸਾਈਟ www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਾਅਵਾ-ਤਿਆਗ: ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਛਪਣ ਸਮੇਂ ਦਰੁਸਤ ਸੀ।

ਮਈ 2015

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਸੋਧ 2017 'ਚ ਹੋਣੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

Having a baby

ਮੁੱਖਬੰਧ

ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ (*Having a baby*) ਦਾ ਦੂਜਾ ਸੰਸਕਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਡਮੁੱਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ (*Having a baby*) ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਗਰਭਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਰੋਤ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

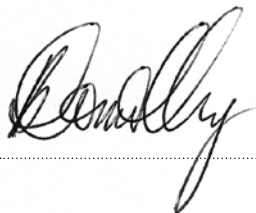
ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ, ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸੋਧ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਗਰਭਕਾਲ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ, ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਤ, ਬਿਹਤਰੀਨ ਅਭਿਆਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ (*Having a baby*) ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।



ਏਮੀਰਿਟਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਿਲੀਅਮ ਏ ਡਬਲਿਊ ਵਾਲਟਰਜ਼ ਏ ਐਮ
(Emeritus Professor William AW Walters AM)

ਸਹਾਇਕ-ਚੇਅਰਮੈਨ, ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce



ਨਤਾਸ਼ਾ ਡੌਨੋਲੀ (Natasha Donnelly)

ਸਹਾਇਕ-ਚੇਅਰ, ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce

“ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ
ਵੱਧ ਮਹਾਨ ਖ਼ਬਰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ
ਸੜਕ ਉਤੇ ਤੁਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਦਭੁਤ
ਭੇਤ ਹੈ” Kit

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਧਾਈਆਂ! ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਪਾਇਆ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੋਵਾਂ 'ਚੋਂ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਕਾਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਂਗ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ (Having a baby) ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੁੱਚੇ ਗਰਭਕਾਲ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤ ਗਰਭਕਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਣ, ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ, ਕਸਰਤ, ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਿੱਖੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਗਰਭਕਾਲ, ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੰਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਮਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮਝਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ, - ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਤਬਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਗਰਭਕਾਲ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ - ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁੱਝ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ (Having a baby) ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ) ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੋਜ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਪੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਹਿਤ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,

ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ (the Translating and Interpreter Services) (TIS) ਨੂੰ 131 450 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਅੱਪਰੇਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਅਰਬੀ, ਕੋਰੀਆਈ ਆਦਿ) ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੇਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਤਿੰਨ-ਧਿਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਗਰਭਕਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ-ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (Pre-conception) ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀ ਪੀ), ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੁਕੰਮਲ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (diabetes), ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ (depression), ਖੂਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਦਬਾਅ (high blood pressure) ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ (epilepsy)। ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛੋ, ਜੋ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ, ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਖਰੀਦੀਆਂ ਤੇ ਪੂਰਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਰੋਕੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਨਾ ਕਰ ਲਓ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਪੇਪਤੀ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਮਸੂੜੇ ਦੀ ਲਾਈਨ ਨੇੜੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਸੂੜੇ ਦਾ ਰੋਗ ਛੇਤੀ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਸਰਾ, ਕੰਨਪੇੜੇ, ਰੁਬੇਲਾ, ਵੇਰੀਸੇਲਾ (ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ), ਖ਼ੁਨਾਕ, ਟੈਟਨਸ ਕਾਲੀ ਖੰਘ (ਕੁੱਤਾ ਖੰਘ) measles, mumps, rubella, varicella (chicken pox), ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ (immunity) ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ measles-mumps-rubella ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਵੇਰੀਚਿਟਲਲਓ ਟੀਕਾਕਰਣਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 28 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਜ਼ੁਕਾਮ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਲੈਣ। ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਣ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀ ਖੰਘ (pertussis) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਲੈਣ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ cystic fibrosis ਜਾਂ thalassaemia ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੀਨੈਟਿਕ ਸਲਾਹ (genetic counselling) ਮਦਦਗਾਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 114 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਤੇ ਉਤਪਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ (Prenatal testing and genetic counselling) ਵੇਖੋ

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ (folic acid supplement) ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ 0.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵਧੇਰੇ ਉਚੇਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 11 ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਿੱਝੋ: ਗਰਭ-ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ (Handle with care: looking after yourself in pregnancy) ਵੇਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲੋ। ਸਿਗਰੇਟਾਂ, ਅਲਕੋਹਲ, ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੰਨਾ 11 ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਿੱਝੋ: ਗਰਭ-ਕਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ (looking after yourself in pregnancy) ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਲੈ ਆਓ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਧਿਆ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (high blood pressure) ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (diabetes) ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਦਰਸ਼ ਵਜ਼ਨ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Get Healthy ਵੈਬਸਾਈਟ www.gethealthynsw.com.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮਕਾਜ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਸਥਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਰਦਾਨਾ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਯੂਨੀਅਨ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਜਾਂ ਨਿਯੋਜਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 11 ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਿੱਝੋ: ਗਰਭ-ਕਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ (Handle with care: looking after yourself in pregnancy) ਵੇਖੋ।

ਜਾਣਨਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ	viii
ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ	1
ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਲਪ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ	6
ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਿੱਝੋ: ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ	11
ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿਓ: ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ- ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ	37
ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ	43
ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਪੜਾਅ	49
ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ	67
ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ	70
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	86
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ	93
ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ	104
ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਜਨੈਟਿਕ (genetic) ਸਲਾਹ	114
35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ	120
ਬਹੁ-ਗਰਭ (Multiple pregnancy): ਜਦੋਂ ਜੁੜਵੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੋਣ	122
ਗਰਭਕਾਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	124
ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	128
ਛੇਤੀ ਆਮਦ: ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	131
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ	134
ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ: ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	136
ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਸਬੰਧ ਤੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦਾ ਅਰੰਭਲਾ ਸਮਾਂ	144
ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	148
ਗਰਭਕਾਲ, ਜਨਮ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣਾ	151
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ	155
ਅਨੁਕ੍ਰਮਣਿਕਾ	156

ਜਾਣਨਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਢਿੱਡ ਪੇਡੂ, ਤੌਂਦ ਜਾਂ ਮਿਹਦਾ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪਿੱਛੇ ਜੇਰ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੇ ਆਂਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਾੜ੍ਹਾਏ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਫਲੂਇਡ (Amniotic fluid) ਤਰਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚਲਾ ਉਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਤੈਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ 'ਦਾ ਵਾਟਰਜ਼' ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ (Amniotic sac) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅੰਦਰ ਉਹ ਥੈਲੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਬੱਚਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਐਮਨੀਓਟਮੀ (Amniotomy) ਉਹ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਉਸ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ/ਤੋੜਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਐਨਾਸਥੀਟਿਸਟ (Anaesthetist) ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ) (Anaemia) ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਾਂ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ।

ਐਂਟੀਨੈਟਲ (ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ) Antenatal (Prenatal) ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ।

ਗੁਦਾ ਪਿਛਲਾ ਰਾਹ

ਏਰੀਓਲਾ (Areola) ਚੂਚੀ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਕਾਲਾ ਖੇਤਰ।

ਐਪਨੋਈਆ (Apnoea) ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵ੍ਹੀਧੀ ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਰਥ ਕੈਨਲ (Birth canal) ਯੋਨੀ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਯੋਜਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਰਜ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕੁੱਝ ਚਾਹੋਗੇ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਵਜ਼ਨ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ। 'ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਜ਼ਨ 2500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਬੈਕਸਟਨ ਹਿਕਸ ਕੌਂਟਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ (Braxton Hicks contractions) ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਸੁੰਗੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਉਹ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤ--ਪੀੜ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰੀਚ ਬਰਥ (Breech birth) ਜਨਮ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ

ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਆੱਪਰੇਸ਼ਨ (Caesarean section operation) ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆੱਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ। ਬੱਚਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਪਹਿਲਾਂ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਤੇ ਫਿਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਚੀਰਾ ਲਾ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਿਕਸ (Cervix) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ

ਕੌਂਟਰੈਕਸ਼ਨ (Contraction) ਜਾਂ ਸੁੰਗੋੜ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਡਾਇਆਫ਼ਰਾਮ (Diaphragm) ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚਾਲੇ ਦਾ ਪੱਠਾ

ਡੀਪ ਵੇਨ ਥਰੋਂਬੋਸਿਸ (ਡੀ ਵੀ ਟੀ) (Deep Vein Thrombosis) ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗੁੱਥਾ ਬਣਨ ਕਾਰਣ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ

ਐਕਟੋਪਿਕ (Ectopic) ਗਰਭਕਾਲ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਆਂਡਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਈ ਡੀ ਬੀ (EDB) ਜਨਮ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ 'ਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਹ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਮਿਤੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਰੂਣ (Embryo) ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ੧੨ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਰੂਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਪੀਡਿਓਰਲ (Epidural) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਐਪੀਸਿਸਟੋਮੀ (Episiotomy) ਮਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਲਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਰਜੀਕਲ ਕੱਟ, ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਜ਼ (Fallopian tubes) ਉਹ ਟਿਊਬਜ਼ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਹਰੇਕ ਅੰਡੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਰੂਣ (Fetus) ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ੧੨ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੂਣ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੋਲੇਟ/ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ (Folate/Folic Acid) ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ (ਭ ਵਟਿਓਮਿਨ) ਜੋ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ (ਚਦਰਏਲਸ), ਫਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨਾਜਾਂ (ਗਰਬਿਨਿਸ) ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰਕ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ੋਰਸੈਪਸ (Forceps) ਉਹ ਸਰਜੀਕਲ ਉਪਕਰਣ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੁਆਲੇ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੀਨੈਟਿਕ ਕੌਂਸਲਰ (Genetic counsellor) ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਜੋ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜੀਨੈਟਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀ ਪੀ) General Practitioner (GP) ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਡਾਕਟਰ) ਜੋ ਨਵੇਂ ਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਹਤ-ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨ (Gestation) ਗਰਭਕਾਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਨਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ (Hypertension) ਖੂਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਇੰਡਕਸ਼ਨ (Induction) ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਦਖਲ ਦੇ ਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਰੀਖਣ (Internal examination) ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਆਪਣੀਆਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਦਖਲ (Intervention) ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਫਾਰਮੈਪਸ ਜਾਂ ਇੱਕ ਇੰਡਕਸ਼ਨ)।

ਪੀਲੀਆ (Jaundice) ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾਪਣ, ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ (Lactation consultant) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕੀਆ (Lochia) ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲਾ ਖੂਨ

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ (Mastitis) ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਜਾਂ ਛੂਤ

ਦਾਈ (Midwife) ਉਹ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਜੋ ਗਰਭਕਾਲ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਪਾਤ (Miscarriage) ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ 20ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਡਿੱਗ ਜਾਣਾ।

ਨਿਓਨੈਟਲ (Neonatal) ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 28 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ। 'ਨਿਓਨੈਟਲ ਦੇਖਭਾਲ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ।

ਨਿਓਨੈਟੋਲੋਜਿਸਟ (Neonatologist) ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 'ਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਨਿਊਕਲ ਟ੍ਰਾਂਸਲੂਸੈਂਸੀ ਟੈਸਟ (Nuchal Translucency Test) ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜਮਾਂਦਰੂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ।

ਓਬਸਟ੍ਰੀਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ (Obstetrician) ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੋਵੇ।

ਬੀਜਦਾਨੀ (Ovary) ਬੀਜਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਓਵਾ)। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਦੋ ਬੀਜਦਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੰਡਾ (Ovum) ਬੀਜਦਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ।

ਪੈਡੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ (Paediatrician) ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬਾਲਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ (Pap smear test) ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਟੈਸਟ

ਪੈਲਵਿਕ ਫ਼ਲੋਰ (Pelvic floor) ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਉਹ ਸਮੂਹ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਮਸਾਣੇ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰੀਨੀਅਮ (Perineum) ਯੋਨੀ ਤੇ ਗੁਦਾ ਵਿਚਾਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ।

ਜੇਰ (Placenta) ਬੱਚੇਦਾਨੀ 'ਚ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਨਾੜੂਏ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਆਫਟਰਬਰਥ' ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਪ੍ਰੈਵੀਆ (Placenta praevia) ਜਦੋਂ ਜੇਰ ਗਰਦਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਢਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪੋਸਟ ਨੈਟਲ (ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਮਾਂ) Postnatal (Postpartum period) ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ।

ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਹੈਮਰੇਜ (Postpartum haemorrhage) ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕੁੱਝ ਵੱਧ ਖੂਨ ਵਗਣਾ।

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ (Pre-eclampsia) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਿਰ ਦਰ ਤੇ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਗਤਬਤੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ।

ਪ੍ਰੀਮੈਚਰ (Premature) ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ 37ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਇਕਨਿੰਗ (Quickening) ਜਦੋਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹਿੱਲਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੋਅ (Show) ਚਿਪਚਿਪਾ ਮਾਦਾ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲਾ 'ਪਲੱਗ' ਜੋ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਟਿਲ ਬਰਥ (Stillbirth) ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ 20ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਿੰਨ-ਤਿਮਾਹੀਆਂ (Trimester) ਗਰਭਕਾਲ ਤਿੰਨ-ਤਿਮਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਪਹਿਲੀ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ 12ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ, ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ 13ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ 26ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ 27ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ (Ultrasound) ਆਵਾਜ਼ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਬਾਹਰੋਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾੜੂਆ (Umbilical cord) ਉਹ ਨਾੜ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ (Uterus) ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਾ ਪਲਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਿਊਮ ਐਕਸਟਰੈਕਸ਼ਨ (Vacuum extraction) ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ। ਇੱਕ ਕੱਪ ਵਰਗਾ ਇੱਕ ਉਪਕਰਣ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਡਾਕਟਰ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਦੀ ਹੈ।

ਯੋਨੀ (Vagina) ਬਰਥ ਕੈਨਲ (Birth canal)

ਵੀ ਬੀ ਏ ਸੀ ਵੀ (VBAC) ਆੱਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ।

“ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ - ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ।” ਕੈਰੋਲਿਨ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

Antenatal care

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਠੀਕ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਫਿਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਭ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁੱਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ।

ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂ?

ਇਹ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ - ਹਸਪਤਾਲ, ਕਿਸੇ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 6 ਉੱਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਿਕਲਪ (*Choices for care during pregnancy and birth*) ਵੇਖੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਐਂਟੇਨੈਟਲ (Antenatal) ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਇਕਾਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ (obstetrician) ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਾਈ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ)

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਖੇ, ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਸੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ (classified) ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਜਿਹੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਹਿਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੇਵਲ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ 'ਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਤੁਹਾਡੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਜਿਵੇਂ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ੧੦ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ (obstetrician) ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਟੈਸਟ ਹੋ ਸਕਣ। ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 114 ਤੇ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਤੇ ਜੀਨੈਟਿਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ (*Prenatal testing and genetic counselling*) ਵੇਖੋ।

ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ 10ਵੇਂ ਤੇ ੧੬ਵੇਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਐਂਟੇਨੈਟਲ (Antenatal) (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ) ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਬੁਕਿੰਗ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਾ ਉਡੀਕੋ।

ਪਹਿਲੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ - ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ 'ਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹਰੇਕ ਚੌਥੇ ਤੋਂ ਛੇਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਮੇਂ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਕਰਨਗੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਚੈਕਅਪ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਚੈਕ-ਅਪ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਦਾਈ, ਹਸਪਤਾਲ ਐਂਟੇਨੈਟਲ (Antenatal) ਕਲੀਨਿਕ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਾਰਡ, ਬਰਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਹਿਲੀ ਐਂਟੇਨੈਟਲ (Antenatal) ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗੀਆਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਆਂਪਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਤੇ ਹੋਰ ਗਰਭਕਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛਣਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛਣਗੇ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਓਨੀ ਹੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਵੋ ਚਾਹੇ ਨਾ - ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਦੱਸੋਗੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ (ਇਹ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਭਾਵੇਂ ਨਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕਠਾਕ ਹਨ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈਸਟ, ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਛੂਤ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੈਕ
- ਇੱਕ ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ (Pap smear test)
- ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਚੈਕ

ਖੂਨ ਟੈਸਟ

ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਨੇਕਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ (Anaemia) ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇੜੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘਟਣ ਕਾਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਲੋਹੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਚੈਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਖੂਨ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਤੇ ਰੂਸਿਸ (ਆਰ ਐਚ) ਫੈਕਟਰ (Blood group and Rhesus (Rh) factor) ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਗਰੁੱਪ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਆਰ ਐਚ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿ ਆਰ ਐਚ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ।

ਛੂਤ (Infections) ਇੱਥੇ ਅਨੇਕਾਂ ਛੂਤ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਰੁਬੈਲਾ (ਇਸ ਨੂੰ ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਛੂਤ (ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼) ਆਤਸ਼ਕ ਤੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟਰੈਪਟੋਕੋਕਸ (streptococcus)
- ਉਹ ਛੂਤ ਜੋ ਸੂਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੇ ਡੁੱਗੜ ਇੰਜੈਕਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਖੂਨ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਤੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ (ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਜਿਸ ਨਾਲ ਏਡਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)।

ਰੂਸਿਸ (ਆਰ ਐਚ) ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਜਾਂ ਰੂਸਿਸ (ਆਰ ਐਚ) ਨੈਗੇਟਿਵ (Rhesus (Rh) positive or Rhesus (Rh) negative) ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਰ ਐਚ ਫੈਕਟਰ ਨਾਂਅ ਦਾ ਇੱਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੂਨ Rh positive ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ 100 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਔਸਤਨ 17 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਆਰ ਐਚ ਫੈਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ – ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੂਨ Rh negative ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ Rh negative ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ Rh negative ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਲਈ ਐਂਟੀ ਬਾਡੀਜ਼ (antibodies) ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਰ ਐਚ ਨੈਗੇਟਿਵ ਖੂਨ ਗਰੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ (28ਵੇਂ ਤੇ 34ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ) ਦੇ ਵਾਰ ਐਂਟੀ-ਡੀ (Anti-D) ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਾਤੂਏ 'ਚੋਂ ਖੂਨ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਐਂਟੀ-ਡੀ (Anti-D) ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਰ ਐਚ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਰ ਐਚ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਰਭਕਾਲ ਕਿਸੇ ਗਰਭਪਾਲ ਜਾਂ ਟਰਮੀਨੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀ-ਡੀ (Anti-D) ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੁੱਝ ਆਮ ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ (ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੂਤਾਂ) ਜੋ ਗਰਭਕਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਛੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੈਕਸੂਅਲ ਪਾਰਟਨਰ ਹਨ ਤੇ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ
- ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੈਕਸੂਅਲ ਪਾਰਟਨਰ ਬਦਲੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਓ।

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਛੂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਦਾਈਆਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸੈਡੀਕਲ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਤੋਂ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਦੇ ਕੋਈ ਵੇਰਵੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਹੋ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਛੂਤ ਲਈ ਕੀਤਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਗੁਪਤ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, *ਪਿਆਨ ਨਾਲ ਸਿੱਝੋ: ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ* ਪੰਨਾ 11 'ਤੇ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ

ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਗਰਭਕਾਲ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਰਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਚੰਗੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਭਾਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਧੀਆ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਦਲਾਵ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਕੁੱਝ ਮੁੜ ਠੀਕ ਕਰਨ ਹਿਤ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਟੈਸਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਪਰਏਨਓਟੇਲ ਸਚਰਏਣਨਿੰਗ) ਜਾਂ ਡਾਇਓਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ (ਦਿਓਗਨੋਸਟਿਚ ਟਾਈਪਿੰਗ) ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ:

- ੩੫ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਈ ਜਨੈਟਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।
- ਜਨੈਟਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਲਈ ਪੰਨਾ 114 ਤੇ *ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਜਨੈਟਿਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ (Prenatal testing and genetic counselling)* ਵੇਖੋ।

ਗਰਭਕਾਲ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀਆਂ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ...

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬਣਾਈ - ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬਣਾਈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝੋਗੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਗਭਰੇਟ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਨਮੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟੋਗੇ। ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੀ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਕਾਵਟ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਸਭ ਕੁੱਝ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਸਹੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 136 ਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ; ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (*Your feelings in pregnancy and early parenthood: what all parents need to know*) ਅਤੇ ਪੰਨਾ 144 ਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਸਮੇਂ ਸਬੰਧ (*Relationships in pregnancy and early parenthood*)

ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਤਣਾਅ

ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਹਿਸਾਸ ਇੱਕ ਅਦਭੁਤ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕਠਾਕ ਹੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਓ ਵਜੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਤਣਾਅ ਹੋਣ:

- ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਦਸਲੂਕੀ
- ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਮਸਲੇ
- ਵਿੱਤੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ
- ਮਦਦ ਲਈ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਮਿਤਰ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ (ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਈ ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਮੇਤ)

ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਡਰੋ ਨਾ।

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਤਜਰਬੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ - ਜਿਹੜੀ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਉਲੀਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ।

ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਪੁਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹਨ?

ਪਹਿਲੀ ਐਂਟੇਨੈਟਲ (antenatal) ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਪੁਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਹੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋਈ ਹੈ? ਕੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਟਰਮੀਨੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ (ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ) ਅਜਿਹੇ ਪੁਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸ਼ਨ ਦਾਈਆਂ ਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਮਦਦ ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਫੋਤੀ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਨਾ ਦਿਓ ਪਰ ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਠੀਕ ਹਨ

ਪੁਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੁਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਇਹ ਟੈਸਟ/ਇਲਾਜ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ
- ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਜੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ? ਜੇ ਉਹ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ
- ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਹਨ (ਗਲਤ ਨੈਗੇਟਿਵ ਜਾਂ ਗਲਤ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ)

ਆਪਣੇ ਪੁਸ਼ਨ ਲਿਖ ਕੇ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

ਕੁੱਝ ਅਗਾਂਹ ਸੋਚਦਿਆਂ... ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਵਾਂਗੀ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਖੁਆਉਣਗੀਆਂ। ਇਹੋ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਤ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਬਣਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਥਾਹ ਲਾਭ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪਹਿਲੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਕਿਵੇਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੇ ਨਿਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕਰਨਗੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 93 'ਤੇ ਵੇਖੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (Feeding your baby)

ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ
ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਲਪ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ

*Choices for care during
pregnancy and birth*

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ (Labour and birth), ਜੋ ਪੰਨਾ 70 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸੰਭਾਲ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ।

ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕੁਦਰਤੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਆਮ ਵਾਂਗ ਸੁਖਾਵੇਂ ਰਹਿਣਾ। ਪਰ ਭਾਵੇਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇੱਕ ਆਮ ਨਾਰਮਲ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਆਸ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ - ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਤੋਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਛੇਤੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ (antenatal care) ਦਾ ਮੰਤਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੰਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (public health system) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (private health system) ਦੀ। ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਇੱਕ ਐਂਟੇਨੈਟਲ (antenatal) ਕਲੀਨਿਕ, ਦਾਈਆਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਰਾਹੀਂ (ਐਂਟੇਨੈਟਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨਾਲ) ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਰੇਕ ਹਸਪਤਾਲ ਤੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਕਲਪ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਐਂਟੇਨੈਟਲ ਕਲੀਨਿਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਐਂਟੇਨੈਟਲ (antenatal) ਕਲੀਨਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਬੁਕਿੰਗ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਲੀਨਿਕ 'ਚ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਐਂਟੇਨੈਟਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਕੋਈ ਮਿਤੀ ਦਾ (੧੦ਵੇਂ ਤੇ ੧੬ਵੇਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ) ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਵੀ ਕਰ ਲਵੋਗੇ। ਕਲੀਨਿਕ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਫੇਰੀ ਸਮੇਂ, ਇੱਕ ਦਾਈ ਬੁਕਿੰਗ ਪੁਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੇ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਰੀਖਣ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਿਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਕਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ (ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕ ਰਾਹੀਂ) ਮਿਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਕਾਮਿਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਾਈਆਂ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ ਬਹੁਤੇ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਈਆਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਲੀਨਿਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ 'ਚ) ਸਥਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਆਮ ਗਰਭਕਾਲਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦਾਈਆਂ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰਾਂ 'ਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਿਆ ਹੈ) ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰੇਗੀ। ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਵ ਬਿਹਤਰੀਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਪਬਲਿਕ ਹੋਮਬਰਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਨਤਕ ਹੋਮਬਰਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਹਰਮਨਪਿਆਰੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਰਾਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਹੋਰ ਚੈਕਅਪਸ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਗਰਭਕਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਐਂਟੈਨੈਟਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (antenatal care program) ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਨਿਰੰਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਡਵਿਫਰੀ ਕੰਟੀਨਿਯੂਟੀ-ਆੱਫ-ਕੇਅਰ ਕੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤੇ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲ ਹੁਣ ਮਿਡਵਾਈਫਰੀ ਕੰਟੀਨਿਯੂਟੀ-ਆੱਫ-ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਈ ਜਾਂ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ (ਪੋਸਟਨੈਟਲ - postnatal) ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਦਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪੱਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਕੇਸ ਲੋਡ ਮਿਡਵਿਫਰੀ ਜਾਂ ਮਿਡਵਿਫਰੀ ਗਰੁੱਪ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਪੋਸਟਨੈਟਲ (postnatal) ਦੇਖਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਡਵਿਫਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹੋਰ ਦਾਈਆਂ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੇਗੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।
- **ਟੀਮ ਮਿਡਵਿਫਰੀ ਮਿਡਵਾਈਫਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ** ਵਿੱਚ, ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਟੀਮ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਂਟੈਨੈਟਲ (antenatal) ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ। ਦਾਈਆਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਦਾ ਉਪਲਬਧ ਰਹੇਗੀ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕੁੱਝ ਹਸਪਤਾਲ ਐਂਟੈਨੈਟਲ (antenatal) ਕਲੀਨਿਕਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ
- ਗਭਰੇਟ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ

ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਐਂਡ ਮੈਟਰਲਲ ਇਨਫੈਂਟ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (ਏ ਐਮ ਆਈ ਐਚ ਐਸ) ਐਬੋਰਿਜਨਲ The Aboriginal and Maternal Infant Health Service (AMIHS) ਐਬੋਰਿਜਨਲ (ਆਦਿਵਾਸੀ ਜਾਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ) ਮਾਵਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਜਬ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਵੈਕਲਿਪਕ ਸਥਾਨ

ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ (ਜੇ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਸਥਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ/ਜਨਮ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ। ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾਈਆਂ, ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਕਾਮੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇੱਕ ਪੋਸਟਨੈਟਲ (postnatal) ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਕਰਨਗੇ।

ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲੋਂ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ (ਬਰਥ ਸੈਂਟਰ) ਵਧੇਰੇ ਇੱਕ ਘਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਈਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾਈਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਆਮ ਸਾਧਾਰਣ ਗਰਭਕਾਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਾਜਬ ਨਹੀਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਖੂਨ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਰੇਕ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਪੀਡੂਰਲਜ਼ (epidurals) ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ/ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ 'ਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਕਾਲ ਆਮ ਵਾਂਗ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਾਈ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ 'ਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਕੋਈ ਦਾਈ, ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਦੇਖਭਾਲ (obstetrician care) ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਰ ਲਈ ਹੈ
- ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਂਟੈਨੈਟਲ (antenatal) ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਓ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਲਓ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਚੈਕ ਕਰਵਾਓ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਖੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਚੈਕ ਕਰੋ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ (vitamin K) ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ
- ਇੱਕ ਬੈਕਅਪ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਵਾਓ, ਜਿਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਕਾਲਜ ਆੱਫ ਮਿਡਵਾਈਵਜ਼ (ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼) ਨਾਲ (02) 9281 9522 'ਤੇ, ਜਾਂ ਹੋਮਬਰਥ ਅਕਸੈਸ ਸਿਡਨੀ ਨਾਲ (02) 9501 0863 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.homebirthsydney.org.au ਉੱਤੇ ਮਿਲੋ

ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਲੋਡੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ?

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲੋਡੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਹਿਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੇਗਾ।

ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਤੇ ਔਰਤ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਦਾਈਆਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਹਿਲਾ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁਨਰਮੰਦ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ - ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਰਦ ਡਾਕਟਰ, ਮਰਦ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮਰਦ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇ।

ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹਿਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਾਲੀ ਮਹਿਲਾ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗੀ ਪਰ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ) ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਡਵਿਫਰੀ ਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਤੇ ਪੈਡੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰ ਰਹੀ ਦਾਈ, ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਤੇ ਪੈਡੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ (obstetricians and paediatricians) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਕੁੱਝ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੇਜਰ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਧਿਕਾਰੀ (manager, patient liaison officer) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਕਲਪ

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਚੁਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ, ਐਂਟੈਨੈਟਲ (antenatal) ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਚੁਣਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਿਜੀ ਹਸਪਤਾਲ, ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਦੀ/ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਖਰਚਾ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ (ਜੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)। ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੋਲ ਇਹ ਖਰਚੇ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਫੰਡ ਕੋਲੋਂ ਚੈਕ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਪੋਸਟਨੈਟਲ (postnatal) ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪੱਖ ਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਓਬਸਟੇਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ (ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ) ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਇਸ ਵਿਕਲਪ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ (ਫਿਲੋ ਆਂਡ ਦਾ ਰਾਇਲ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਐਂਡ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਕਾਲਜ ਆਫ ਓਬਸਟੇਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੇਕੋਲੋਜਿਸਟਸ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਡਿਪਲੋਮਾ ਆਫ ਰਾਇਲ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਐਂਡ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਕਾਲਜ ਆਫ ਓਬਸਟੇਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੇਕੋਲੋਜਿਸਟਸ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਓਬਸਟੇਟ੍ਰਿਕਸ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੂਏਟ ਟਰੇਨਿੰਗ) ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ 'ਚ ਮਿਲੋਗੇ। ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਇੱਕ ਦਾਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਕੁ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਦਾਈਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ/ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਓਂ ਇਸ ਸਭ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੇਗੀ/ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗੀ/ਰਹੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਵਾ ਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਨਿਜੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਾਈ (ਜੋ ਨਰਸਿੰਗ ਐਂਡ ਮਿਡਵਿਫਰੀ ਬੋਰਡ ਆਫ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਰਾਹ ਚੁਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ।

ਕੁੱਝ ਨਿਜੀ ਦਾਈਆਂ ('ਯੋਗ' ਦਾਈਆਂ) ਕੋਲ ਹੁਣ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਭਾਵੇਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ "ਗੈਪ" ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵੀ ਛੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਭਵਿੱਖ 'ਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ; ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ; ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਨੈਟਲ (postnatal) ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ।

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਿੱਝੋ:

ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ
ਦੇਖਭਾਲ

Handle with care:

looking after yourself in pregnancy

ਕਸਰਤ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ, ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ।

ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਫਿੱਟ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਗਰਭਕਾਲ, ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਤੇ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸੁੱਜਣ (varicose veins) ਜਿਹੀਆਂ ਅਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਨਰਮ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਤੇ ਐਕੁਆ ਕਲਾਸਾਂ (aqua classes) ਲੈਣੀਆਂ (ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ) ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁਸਤ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀ ਕਸਰਤ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇ।

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਜਕ-ਤੰਤੂ (ligaments) ਤੇ ਜੋੜ ਕੁੱਝ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕੋ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਝਟਕੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ (ਉਪਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਦਣ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਛਲਣ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਹਿੱਲਜੁੱਲ) ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵੀ ਕੋਈ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ, ਗੋਡਾ, ਗਿੱਟਾ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਜੋੜ ਕੁੱਝ ਵਧੇਰੇ ਫੈਲਦੇ ਹੋਣ।

ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੈਲਵਿਕ ਫ਼ਲੋਰ (pelvic floor) ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਵੋ: ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 37 'ਤੇ।

ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਦਵਾਈਆਂ

ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖਿਆਂ ਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹਰਬਲ (herbal) ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਾਲ

ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (prescription drugs) ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਦੇ ਕੈਮਿਸਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ Nurofen™ ਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣ, ਉਲਟੀਆਂ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਰੋਕਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਦਰਦ ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (paracetamol) ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਡੋਜ਼ ਵਰਤੋ
- ਅਨੇਕਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- MotherSafe ਨੂੰ (02) 9382 6539 (ਸਿਡਨੀ ਮੈਟਰੋਪਾਲਿਟਨ ਖੇਤਰ) ਜਾਂ 1800 647 848 (ਖੇਤਰੀ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼) (regional NSW) ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ?

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦਮਾ, ਗਠੀਆ, ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ (depression), inflammatory bowel disease ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ MotherSafe ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਦਵਾਈ ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ (Herbal remedies) ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਅਰੋਮਾਥੈਰਾਪੀ (aromatherapy)

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹੋਮੀਓਪੈਥੀ ਤੇ ਅਰੋਮਾਥੈਰਾਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਈਆਂ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵੀ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕੋਈ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਵਾਲਾ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਜਾਂ ਕੈਮਿਸਟ ਤੋਂ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਚਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਹਨ aloe vera, angelica, arbor vitae, black cohosh, blue cohosh, cascara sagrada, comfrey, dong quai, feverfew, golden seal, juniper, passionflower, pennyroyal, pokeweed and slippery elm.

ਸਿਹਤ ਚੌਕਸੀ!

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (paracetamol) ਲੈਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।



ਇਹ ਸੱਚਮੁਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੇਂਟ ਜੌਨ'ਜ਼ ਵਰਟ (St John's Wort) ਬਾਰੇ ਕੀ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ (depression) ਲਈ ਇਹ ਬੂਟੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਥੈਰਾਪੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹਰਬਲ (herbal tea) ਚਾਹ ਪੀ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਹਰਬਲ ਚਾਹਵਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਰਾਸਬਰੀ ਦੇ ਪੱਤੇ (raspberry leaf) ਦੀ ਚਾਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਉਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵਾਜਬ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਅਜਿਹੇ ਦਾਅਵੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਾਸਬਰੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦੀ ਚਾਹ ਨਾਲ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਗਰਭਪਾਤ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਸੁੰਗੇੜ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੀ ਇਹ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਖੋਜ ਦੌਰਾਨ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਰਾਸਬਰੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦੀ ਚਾਹ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੀ ਪਰ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੋਰਸੈਪਸ (forceps) ਦੀ ਦਰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ? ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ, ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਚੱਲੋ ਅਤੇ - ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ - ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 43 ਉੱਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੀਆਂ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੇਖੋ

ਵੈਕਲਪਿਕ (Alternative) ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂ

ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਵੈਕਲਪਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ, ਮਾਲਸ਼, ਕਾਈਰੋਪ੍ਰੈਕਟਿਕ ਤੇ ਓਸਟੀਓਪੈਥੀ ਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁੱਝ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਾਜਬ ਤਰੀਕੇ ਮੁਲੰਕਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਹਾਲੇ ਵੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਹੁਣ ਤਿਆਗਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਆਇਆ ਹੈ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਇਹ ਤਿਆਗਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਛੱਡਣੀ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ-ਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਮ੍ਰਿਤਕ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ
- ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ (37ਵਾਂ ਹਫ਼ਤਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ)
- ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਹੋਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਸਾਇਣ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ-ਪ੍ਰਵਾਹ (bloodstream) ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦਮਾ ਜਿਹੀਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- SIDS ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ।

ਸਿਹਤ ਚੌਕਸੀ!

ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

ਸੁਸਤ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ (passive smoking) ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਲੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਬੀਅਰ ਗਾਰਡਨਜ਼ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ) ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

Quitline ਨੂੰ (13 78 48) ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। Quitline ਇੱਕ ਗੁਪਤ, ਟੈਲੀਫੋਨ-ਆਧਾਰਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। Quitline ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ (ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ) ਤਿਆਗਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਤਿਆਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਕੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਗਮ ਜਾਂ ਪੈਚਜ਼ (nicotine gum or patches) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਨਿਕੋਟੀਨ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਨ ਥੈਰਾਪੀ (Nicotine replacement therapy (NRT)) ਤੁਹਾਡੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚਜ਼, ਗੂੰਦ, ਲੌਜ਼ੇਜ਼ (nicotine patches, gum, lozenges), ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਹੇਠਾਂ ਘੁਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਇਨਹੇਲਰਜ਼ (inhalers) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੀ ਤਲਬ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਐਨ ਆਰ ਟੀ (NRT) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਸਾਇਣ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਜੋ ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਚਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਂਦੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨ ਆਰ ਟੀ (NRT) ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੂੰਦ (ਗਮ), ਘੁਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਓਨਾ ਤੁਸੀਂ ਉਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਚਜ਼ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚਜ਼, ਗੂੰਦ, ਲੌਜ਼ੇਜ਼ (nicotine gums, lozenges), ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਹੇਠਾਂ ਘੁਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਇਨਹੇਲਰਜ਼ (inhaler) ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਰੀ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਣ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ?

ਨਹੀਂ! ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੁਖਾਲਾ ਲੰਬਾ ਜਾਵੇਗਾ - ਪਰ ਜੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੇਤੁਕੇ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹੇ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜੋ ਘੱਟ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਾਂ ਘੱਟ ਟਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ), ਉਹ ਵੱਧ ਧੂੰਆਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੰਬਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾਂ - ਕੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਹੈ?

ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਰਾਹੀਂ ਚਲਦਾ ਹੋਇਆ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਪੀਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਨਸ਼ਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਮ੍ਰਿਤਕ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀਣਾ (ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਆਮ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਨਾਲ fetal alcohol syndrome ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Fetal alcohol syndrome ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੌਧਿਕਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ; ਤਾਲਮੇਲ ਤੇ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਚਿਹਰੇ, ਦਿਲ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਨਸ਼ਾ ਪੀਣਾ ਸੀ...

ਘਬਰਾਓ ਨਾ - ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਇਹੋ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾਂ ਨੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਨਸ਼ਾ ਪੀਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ MotherSafe ਨੂੰ (02) 9382 6539 (ਸਿਡਨੀ ਮੈਟਰੋਪਾਲਿਟਨ ਖੇਤਰ) ਜਾਂ 1800 647 848 (ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ) ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਲਏ ਬਹੁਤੇ ਨਸ਼ੇ ਜੇਰ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣਗੇ। ਸਹੀ-ਸਹੀ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨਾਬਿਸ (cannabis), ਸਪੀਡ (speed), ਆਈਸ (ice), ਕੋਕੇਨ (cocaine), ਹੈਰੋਇਨ (heroin), ਐਕਸਟੇਸੀ (ecstasy) ਜਾਂ ਐਲ ਐਸ ਡੀ (LSD) ਜਿਹੇ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਕੇਨ (cocaine), ਸਪੀਡ (speed) ਅਤੇ ਹੈਰੋਇਨ (heroin) ਸਮੇਤ ਕੁੱਝ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਵਰਤੋਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ withdrawal symptoms ਦਾ ਕਾਰਣ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ੇ - ਅਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ (ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਉੱਤੇ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਂ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਕਿਸੇ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸਟੀਰੋਇਡ (steroids) ਟੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਤੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਜਿਹੇ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਮੈਂ ਨਸ਼ੇ ਲਏ ਹੋਣ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ MotherSafe ਨੂੰ (02) 9382 6539 (ਸਿਡਨੀ ਮੈਟਰੋਪਾਲਿਟਨ ਖੇਤਰ) ਜਾਂ 1800 647 848 (ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ) ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਮੈਥਾਡੋਨ ਤੇ ਬਿਊਪ੍ਰੀਨੋਰਫ਼ੀਨ (Methadone and Buprenorphine)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰੋਇਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ (opioid drugs) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਥਾਡੋਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (methadone program) ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਹੈਰੋਇਨ ਦੀ ਥਾਂ ਮੈਥਾਡੋਨ ਤੇ ਬਿਊਪ੍ਰੀਨੋਰਫ਼ੀਨ (Methadone and Buprenorphine) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਘਟਣੇ
- ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਣਾ
- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ।

ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਨਸ਼ੇ - ਅਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ

ਨਸ਼ਾ	ਇਹ ਗਰਭਕਾਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
<p>ਬੈਂਜੋਡਾਇਜ਼ੀਪਾਈਨਜ਼ (Benzodiazepines) (ਵੇਲੀਅਮ, ਨੌਰਮਿਨਸਨ, ਸੇਰੇਪੈਕਸ, ਹਿਪਨੋਡੌਰਮ, ਜ਼ੈਨੈਕਸ, ਟੀਮੇਜ਼) (Valium, Normison, Serepax, Hypnodorm, Xanax, Temaze)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਨਾਕੇ ਉਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। • ਉਹ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ withdrawal symptoms ਲੱਫਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। • ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਬੈਂਜੋਡਾਇਜ਼ੀਪਾਈਨ (benzodiazepine) ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। • ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਸਕਦਾ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
<p>ਕੈਨਾਬਿਸ (Cannabis) (ਪੌਟ, ਡੋਪ, ਗਾਂਜਾ, ਗ੍ਰਾਸ, ਵੀਡ) (pot, dope, ganja, grass, weed)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਤਮਾਕੂ ਨਾਲ ਕੈਨਾਬਿਸ ਲੈਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਸਾਇਣ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। • ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
<p>ਕੋਕੇਨ (ਛੋਚਰੀਨਿਏ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਕੋਕੇਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਇਹ ਮਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
<p>ਮੈਥਮਫੈਟਾਮਾਈਨਜ਼ (Methamphetamines) (ਸਪੀਡ, ਆਈਸ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈਥ) (speed, ice, crystal meth)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਮੈਥਮਫੈਟਾਮਾਈਨਜ਼ ਮਾਂ ਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। • ਕੋਕੇਨ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਤੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਛੇਤੀ ਅਰੰਭ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਧਰਣਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
<p>ਐਕਸਟੇਸੀ (Ecstasy) (ਈ, ਐਕਸ ਟੀ ਸੀ, ਐਕਸ) (E, XTC, X)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਐਕਸਟੇਸੀ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। • ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਤੀਖਣ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਸਾਧਾਰਣਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
<p>ਓਪੀਓਇਡਜ਼ (Opioids) (ਹੈਰੋਇਨ, ਮੋਰਫੀਨ, ਪੈਥੀਡੀਨ, ਕੋਡੀਨ, ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ, ਮੈਥਾਡੋਨ, ਟ੍ਰੈਮਾਡੋਲ) (heroin, morphine, pethidine, codeine, oxycodone, methadone, tramadol)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਓਪੀਓਇਡ (Opioid) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਭਪਾਤ, ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ (Sudden Infant Death Syndrome) (SIDS) ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਛੂਤਾਂ

ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ

ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਚਾਕਲੇਟ ਤੇ ਹੋਰ ਡ੍ਰਿੰਕਸ (ਜਿਵੇਂ ਕੋਲਾ ਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ) ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਨਾਂਅ ਦੀ ਇੱਕ ਉਤੋਜਕ ਔਸ਼ਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁੱਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਣ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੀ, ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਫੀਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਫੀਨ ਨਾ ਪੀਓ।

200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹੋ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ:

- 2 ਕੱਪ ਰਗੜੀ ਹੋਈ (ਗ੍ਰਾਊਂਡ) ਕੋਫੀ (100 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਕੱਪ) ਜਾਂ
- ਢਾਈ ਕੱਪ ਇੰਸਟੈਂਟ ਕੋਫੀ (75 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਕੱਪ) ਜਾਂ
- 8 ਕੱਪ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਚਾਹ (50 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਕੱਪ) ਜਾਂ
- 4 ਕੱਪ ਕੋਕੋ ਜਾਂ ਹੋਟ ਚਾਕਲੇਟ (50 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਜਾਂ
- 6 ਕੱਪ ਕੋਲਾ (੩੫ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 250 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ)

ਕੁੱਝ ਸਾੱਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਲੇਬਲ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਸਾੱਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਗੁਆਰਾਨਾ (guarana) ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਪੌਦੇ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਗੁਆਰਾਨਾ ਦੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੂਤਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਆਮ ਜੁਕਾਮ - ਕਾਰਣ ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਛੂਤਾਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਉੱਤੇ ਮੌਜੂਦ ਚਾਰਟ 'ਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਕੋਈ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਕੁੱਝ ਸ਼ਰੀਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ - ਕੁੱਝ ਛੂਤਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਸ਼ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਡਨੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ (Sydney Sexual Health Centre) ਨਾਲ 1800 451 624 (ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕਾਲ) ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਮੁਫਤ ਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ www.sshc.org.au ਉੱਤੇ ਮਿਲੇ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ:

MotherSafe (02) 9382 6539 'ਤੇ (ਸਿਡਨੀ ਮੈਟਰੋਪਾਲਿਟਨ ਖੇਤਰ) ਜਾਂ 1800 647 848 (ਖੇਤਰੀ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼)। MotherSafe ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ (ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਸਵੇਰੇ ੯ ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮੀਂ ੫ ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟਹਟਰਸਓਡਣ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ www.mothersafe.org.au ਉੱਤੇ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ADIS (ਅਲਕੋਹਲ ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ - Alcohol and Drug Information Service): 24 ਘੰਟੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨ ਹਰੇਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟੈਲੀਫੋਨ: (02) 9361 8000 ਜਾਂ 1800 422 599 (ਖੇਤਰੀ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼)।

ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਫੂਤਾਂ (Infections in pregnancy)

ਫੂਤ	ਇਹ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਗਦੀ ਹੈ	ਲੱਛਣ
ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਕੁੱਤਾ ਖੰਘ (Whooping cough)	ਕਿਸੇ ਫੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ - ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛਿੱਟਾਂ/ਕਣ ਅੱਗੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਣ ਹਵਾ ਵਿੱਚ, ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਰੁਮਾਲ 'ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਛੋਹਿਆ ਹੋਵੇ, 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।	ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵਗਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀ ਖੰਘ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਜਿਹਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਬੜੀ ਡੂੰਘੀ ਜਿਹੀ (whooping) ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (Influenza) (ਜੁਕਾਮ)	ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ।	ਵਿਲੱਖਣ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੰਢ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਖੰਘ, ਗਲਾ ਦੁਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ 'ਚ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ 'ਚ ਦਰਦ ਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਅਚਾਨਕ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
ਰੁਬੈਲਾ (Rubella) (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ)	ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ।	ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਾਮੂਲੀ ਬੁਖਾਰ, ਨੱਕ ਵਗਦਾ, ਗਲੇ 'ਚ ਦਰਦ, ਸੁੱਜੀਆਂ ਦਰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਗੁੰਝੀਆਂ ਤੇ ਜੋੜਾਂ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ (Chickenpox) (varicella)	ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ।	ਅਚਾਨਕ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਛਪਾਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਛੋਟੇ ਝੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਉਥੇ ਛਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੰਤ ਖਰੀਵ ਵਰਗੀ ਪੇਪੜੀ ਉਤਰਦੀ ਹੈ।
ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ	ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭੋਗ, ਸੂਈਆਂ, ਬਰਤਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ, ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਨਾ ਕੀਤੇ ਬਾੱਡੀ ਆਰਟ (ਟੈਟੂਜ਼) ਰਾਹੀਂ ਅੱਗੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹੋਣਾ (ਪੀਲੀਆ), ਪਿਸ਼ਾਬ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮਲ, ਬੁਖਾਰ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

	ਬੱਚੇ ਉਤੇ ਅਸਰ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਘਾਤਕ ਛੂਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਨੀਲੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਗਲਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>	<p>6 ਹਫਤਿਆਂ, 4 ਅਤੇ ੬ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਗਰਭਕਾਲ ਸਮੇਂ ਕਾਲੀ ਖੰਘ (Pertussis) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ (ਤਕਰੀਬਨ ੨੮ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ) ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਲੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ (antibodies) ਜੇਰ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨੀ ਦੇਰ (ਉਮਰ) ਤੱਕ ਉਹ ਆਪ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ।</p>
	<p>ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਜਿਹੀਆਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਲਗ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ</p>	<p>ਜ਼ੁਕਾਮ (Flu) ਸਾਹ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਮੌਸਮ 'ਚ ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਣ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਂਡੇ ਮਾਫਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।</p> <p>ਇਸ ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਔਰਤਾਂ 'ਚੋਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਜੇਰ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦੇ ਉਚੇਰੇ ਪੱਧਰ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਦੇ ਹਨ।</p>
	<p>ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੌਧਿਕ ਅਯੋਗਤਾ ਸਮੇਤ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ, ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p>	<p>ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ (immunity) ਚੈਕ ਕਰਵਾ ਲਓ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ)। ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਬੈਲਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪਰ ਉਸ ਹਾਲਤ 'ਚ ਨਹੀਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ)। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਰੁਬੈਲਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ।</p>
	<p>ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ (chickenpox) ਦੀ ਛੂਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>	<p>ਆਸਟਰੇਲੀਆ 'ਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਉਸ ਹਾਲਤ 'ਚ ਨਹੀਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।</p>
	<p>ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਛੂਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਨਸਰ</p>	<p>ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ 'ਚ ਜਨਮੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।</p>

ਜਾਰੀ - ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਛੂਤਾਂ (Infections)

ਛੂਤ	ਇਹ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਗਦੀ ਹੈ	ਲੱਛਣ
ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਸੀ	ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਜਿਗਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਉਦੋਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸੂਈਆਂ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਨਾ ਕੀਤੇ ਬੱਝੀ ਆਰਟ (through unsterile body art) (tattoos) ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ 1990 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੱਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ (blood transfusions) ਜਾਂ ਖੂਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾ ਹੈ।	ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਵਾਂਗ
ਐਚ ਆਈ ਵੀ (HIV)	ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ: <ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ • ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਕੁੱਝ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੁਲਕਾਂ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ • ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ • ਤੁਸੀਂ 1980 ਤੋਂ 1985 ਦੌਰਾਨ ਆਸਟਰੇਲੀਆ 'ਚ ਬਲੱਡ ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ 	ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ 'ਚ ਦਰਦ, ਸੱਜੀਆਂ ਗੂੰਥੀਆਂ, ਛਪਕੀ। ਸਮਝਾਇਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤ, ਵਜ਼ਨ 'ਚ ਕਮੀ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛਪਕੀਆਂ, ਜਾਂ ਏਡਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਤੇ ਫੰਗਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (fungal infections) ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਛੂਤਾਂ ਵੀ।
ਫਰਵੋਵਾਇਰਸ (Parvovirus), ਇਸ ਨੂੰ 'ਸਲੈਪਡ ਚੀਕ' (slapped cheek) ਰੋਗ ਜਾਂ ਪੰਜਵਾਂ ਰੋਗ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	ਕਿਸੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ। ਇਹ ਖੰਘ ਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਦੇ ਕਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੱਗੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲਰਜ਼ ਤੇ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਝਾਲਰ ਵਰਗੀ ਛਪਕੀ (ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਦਿਸਦੀ ਹੈ), ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਜੋੜ 'ਚ ਦਰਦ
ਸਾਈਟੋਮੀਗੈਲੋਵਾਇਰਸ (ਸੀ ਐਮ ਵੀ)	ਉਹ ਛੂਤ ਜੋ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਲਾਰ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੈਪਕਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਿੱਕੇ ਕਣਾਂ/ਛਿੱਟਾਂ ਦੀ ਛੂਤ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ। ਗਲੈਂਡੂਲਰ ਫੀਵਰ (glandular fever) ਬੁਖਾਰ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸਟਰੈਪ ਬੀ (ਗਰੁਪ ਬੀ streptococcal ਛੂਤ)	ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਛੂਤ (ਗਰੁਪ ਬੀ streptococcus)। 100 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 12-15 ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ।
ਟੋਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ (Toxoplasmosis)	ਦੀ ਛੂਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਰਜੀਵੀ ਕਾਰਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਪਕਿਆ ਮਾਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਸੁੱਜੀਆਂ ਲੇਮਪਰ ਗੂੰਥੀਆਂ, ਪੱਠਿਆਂ 'ਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ, ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ।

ਬੱਚੇ ਉਤੇ ਅਸਰ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
<p>ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ (ਹੈਪਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਰੇਕ 100 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚੋਂ 5 ਨੂੰ ਹੀ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਤੋਂ ਖੂਨ ਤੱਕ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ 'ਤੇ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਕਟੀ-ਫਟੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਝਰੀਟਾਂ ਹੋਣ)।</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਹੈਪਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ (02) 9332 1599 ਜਾਂ 1800 803 990 ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ।</p>
<p>HIV ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਮ ਰਾਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), HIV ਛੂਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਇੰਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਹਰੇਕ 100 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚੋਂ 2 ਨੂੰ, ਪਰ ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਜਾਂ ਏਡਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ACON (AIDS Council of NSW) ਟੈਲੀਫੋਨ: (02) 9206 2000.</p>
<p>ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਬਾਅ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।</p>
<p>ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸੀ ਐਮ ਵੀ (CMV) ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਤਿੱਲੀ ਦਾ ਰੋਗ ਲੱਗਣ, ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ, ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੈਪਕਿਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੀ ਐਮ ਵੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।</p>
<p>ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਛੂਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਛੂਤ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ (intensive care) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ 'ਚ ਸਟਰੈਪ ਬੀ (Strep B) ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਦੋ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਰੈਪ ਬੀ ਲਈ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟਰੈਪ ਬੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਦੂਜੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਭਰਪੂਰ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ (ਬੁਖਾਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।</p>
<p>ਛੂਤ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾਤ ਤੇ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਜਿਹੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਕੋਈ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣਾ, ਮੀਟ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ, ਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ - ਬਿੱਲੀਆਂ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਟਰੇਅਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ।</p>

ਜਾਰੀ - ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਫੂਤਾਂ (Infections)

ਫੂਤ	ਲੱਛਣ	ਬੱਚੇ ਉਤੇ ਅਸਰ
ਆਤਸ਼ਕ (Syphilis)	ਆਤਸ਼ਕ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਫੋੜੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛਪਾਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਇਸ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ (late miscarriage) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਤਸ਼ਕ ਰੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਚਲਾਮਿਡੀਆ (Chlamydia)	ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨੇ ਸਮੇਂ ਨਿਕਾਸੀ ਜਾਂ ਖੁਜਲੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹਨ: <ul style="list-style-type: none"> ਉਮਰ ੩੦ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸੈਕਸੂਅਲ ਪਾਰਟਨਰ (sexual partner) ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਗਏ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ਨੀ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ਼ ਹੋਈ (diagnosed) ਹੈ ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਚਲਾਮਿਡੀਆ (chlamydia), ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਜ਼ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਫੂਤ (pelvic inflammatory disease) ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਜਣਨ (fertility) ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਫੂਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ (conjunctivitis) ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਮੋਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸੁਜ਼ਾਕ (Gonorrhoea)	ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਨਿਕਾਸੀ ਜਾਂ ਜਲਣ; ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਦਰਦ।	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਫੂਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਫੂਤ (conjunctivitis) ਜਾਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ ਚਮੜੀ ਰੋਗ (Genital herpes)	ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਕ, ਸਨਸਨਾਹਟ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੇ ਛਾਲੇ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।	ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ herpes ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਫੂਤ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਛਾਲੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਫੁੱਟੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੋਏ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਦ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ herpes ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਅੱਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ herpes ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਕੁੱਝ ਰਾਹਤ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ ਮੱਸੇ	ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ ਮੱਸੇ ਅਕਸਰ ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ ਬੇੜੀ ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੇ ਗੋਭੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਰਗੇ ਝੁੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ ਮੱਸੇ ਚਪਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੱਖੇ ਹੀ ਦਿਸਦੇ ਹਨ।	ਭਾਂਵੇਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ ਮੱਸੇ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ ਤੇ ਗਰਭਕਾਲ

	ਇਲਾਜ
	<p>ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ। ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਖੂਨ-ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p>
	<p>ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲਾਮਿਡੀਆ (chlamydia) ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।</p>
	<p>ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>
	<p>ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਹਏਰਪੇਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਲੱਛਣ ਪਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
	<p>ਮੱਸੇ ਹਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਾਇਰਸ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੱਸੇ ਮੁੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਖ਼ਤਰੇ (occupational hazards) ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਕੁੱਝ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਨ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਛੂਤਾਂ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਤਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਸਾਇਣ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਨਿਰਮਾਣ, ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਹਨ, ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੈਡੀਏਸ਼ਨ ਐਕਸ-ਰੇਅਜ਼ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ-ਐਕਟਿਵ ਸਮੱਗਰੀ ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਆਮ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ (electrical appliances) ਤੋਂ ਰੈਡੀਏਸ਼ਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਵਸਤਾਂ ਚੁੱਕਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਬੈਠਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਮਿਲੇ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੁਰਸੀ ਉਤੇ ਰੱਖੋ)। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਲੋਣ ਨਾਲ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਸੁੱਜਣ (varicose veins) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ *ਗਰਭਕਾਲ ਦੀਆਂ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੰਨਾ 43* ਉਤੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅੱਗੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਘੰਟੇ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਠੋ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਤੁਰੋ ਫਿਰੋ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਆਸਣ (posture) ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ - ਬੈਠਣ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੇ
- ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਝੁਕਣ ਸਮੇਂ ਪੂਰਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ - ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਣ ਇਹ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ, ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ (occupational health and safety officer), ਯੂਨੀਅਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ 'ਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਕ ਕਵਰ ਅਥਾਰਿਟੀ (Work Cover Authority of NSW) ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ 13 10 50 ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬ *Pregnancy and work* ਲਈ ਇਥੋ ਜਾਓ www.workcover.nsw.gov.au ਵਰਕ ਕਵਰ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਕਾਮੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਬਗੈਰ ਛੁੱਟੀ (unpaid maternity leave) ਲੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ।

ਘਰ ਦੁਆਲੇ ਕੁੱਝ ਖ਼ਤਰੇ

ਬੀਮਾਰ ਬੱਚੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ (chickenpox) ਜਾਂ ਪਰਵੋਵਾਇਰਸ (parvovirus) (slapped cheek syndrome) ਜਿਹੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਹੋਰ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਦਾ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਬਿੱਲੀ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਵਾਲੀ ਟਰੇਅ ਜਾਂ ਬਿੱਲੀ ਦਾ ਮਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਵਾਓ - ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਟਾਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ (toxoplasmosis) ਨਾਂਅ ਦੀ ਛੂਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਛੂਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿੱਲੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਕੇਵਲ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਟੋਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ:

- ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਅਧੱਕੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
 - > ਜਾਨਵਰਾਂ ਉੱਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਫੇਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
 - > ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
 - > ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ

ਸਾਈਟੋਮੈਗੈਲੋਮਾਇਰਸ (ਸੀ ਐਮ ਵੀ) (cytomegalovirus) (CMV) ਨਾਂਅ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਛੂਤ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਕਾਰਣ ਗਰਭਪਾਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਲਾਰ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਵ-ਨਿਕਾਸੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਾਰਣ ਸੀ ਐਮ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਛੂਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੈਪਕਿਨ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਰਬ (alcohol rub) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਸੀਂ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਵਾ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਵੱਧ ਸਿੱਕਾ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪੱਧਰ ਜੇਰ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਮਕਾਨਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਕਾਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ 1971 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਸੀ (ਜਦੋਂ ਸਿੱਕਾ ਆਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਉਪਲਬਧ ਸੀ), ਤਾਂ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਛੇੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਵੋ। ਪੇਂਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਰਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਰਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚਲੇ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਧੂੜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਕਾ ਆਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਛੇੜਨ ਜਿਹੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾ ਹੋਣ।

ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਉਦਯੋਗ (ਜਿਵੇਂ ਵਾਹਨ ਬੈਟਰੀ ਰੀਸਾਇਕਲਰਜ਼); ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਧੂੜ, ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ੌਕ (ਲਿਡਲਾਈਟਿੰਗ, ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨਾ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਬਣਾਉਣਾ), ਕੁੱਝ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ pay-loo-ah, bali goli, rueda ਅਤੇ azarcon; ਸਿੱਕਾ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਗਲਾਸਵੇਅਰ ਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕੁੱਕਰੀ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਤੋਂ ਸਿੱਕਾ ਉਤਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਬੋਅ ਜਾਂ ਖਾਣਾਂ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚਲੇ ਮਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਦੂਸ਼ਣ ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਵਧੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ, ਪੇਂਟਸ ਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਲੋਬਲ ਚੈਕ ਕਰ ਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਸ ਉਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਜੇ ਲੋਬਲ ਉਤੇ ਉਸ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਦਰਸਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ, ਗੂੰਦਾਂ, ਪੇਂਟ ਜਾਂ ਮਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੋਬਲ ਉਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਥੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਹੋਵੇ।

ਮੌਥ ਬੱਲਜ਼ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਡਿਓਡੋਰੈਂਟ ਦੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੈਫਥਾਲੀਨ (Naphthalene) ਕੁੱਝ ਮੌਥ ਬੱਲਜ਼ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਿਓਡੋਰੈਂਟ ਦੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੈਫਥਾਲੀਨ ਨਾਂਅ ਦਾ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੈਫਥਾਲੀਨ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹੈਮੋਲਿਟਿਕ ਅਨੀਮੀਆ (haemolytic anaemia) ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੈਫਥਾਲੀਨ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣ, ਉਲਟੀਆਂ ਤੇ ਦਸਤ ਆਉਣ ਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਨੈਫਥਾਲੀਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨੈਫਥਾਲੀਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਸਮੁੱਚੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ 'ਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ Poisons Information Centre ਤੋਂ 13 11 26 ਉਤੇ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ (Public Health Units) ਤੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸੱਕਾਂ ਕਿ ਕੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ?

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ (NSW) 'ਚ MotherSafe ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ (exposures) ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ। MotherSafe ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ
- ਛੂਤਾਂ
- ਰੈਡੀਏਸ਼ਨ
- ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੰਪਰਕ (occupational exposures)

MotherSafe ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ outpatient clinic ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ MotherSafe PLaN ਕਲੀਨਿਕ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗਰਭਕਾਲ, ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

MotherSafe ਨੂੰ (02) 9382 6539 (ਸਿਡਨੀ ਮੈਟਰੋਪਾਲਿਟਨ ਖੇਤਰ) ਜਾਂ 1800 647 848 (ਖੇਤਰੀ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼) ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। MotherSafe ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮੀਂ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ (ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਸੰਚਾਲਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆੱਨਲਾਈਨ www.mothersafe.org.au ਉਤੇ ਵੀ MotherSafe ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭਕਾਲ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਾ

ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਾ ਕਿਉਂ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਚੋਣਨਾ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣਨਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ:

- ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਨੂਡਲਜ਼ ਤੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਲੀਗੂਮਜ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼ ਤੇ ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਟੋਫੂ)
- ਫਲ
- ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਨੀਮ-ਸਖਤ ਜਾਂ ਸਖਤ ਪਨੀਰ (ਘਟਾਈ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ)
- ਤਾਜ਼ਾ ਪਕਾਇਆ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ
- ਅਖਰੋਟ

ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਪਿਆਸ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ -

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਮੌਸਮ 'ਚ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ। ਸਾਰੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ (ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ) (ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਖਰਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਵੀ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੋਈ ਰੀਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਫਲੋਰਾਈਡ-ਯੁਕਤ ਹੋਵੇ (ਫਲੋਰਾਈਡ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜੋ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲ ਲਓ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਲੈਣਾ ਘਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਖੰਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕੈਫੀਨ-ਮੁਕਤ ਵਿਕਲਪ ਵਰਤਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਖਾਣਯੋਗ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ

ਅਨਾਜ ਸਮੂਹ	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ?
ਬ੍ਰੈਡ (ਰੋਟੀ), ਅਨਾਜ, ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ, ਨੂਡਲਜ਼।	4-6 ਵਾਰ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਚ ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 60 ਗ੍ਰਾਮ ਬ੍ਰੈਡ • 1 ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਬ੍ਰੈਡਰੋਲ • 1 ਕੱਪ ਪੱਕਿਆ ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਜਾਂ ਨੂਡਲਜ਼ • ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਅਣਭੁੰਨੀ ਮੂਜ਼ਲੀ (muesli) • 1 ਕੱਪ ਪੱਕਿਆ ਦਲੀਆ (porridge) • 1/3 ਕੱਪ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸਤੇ ਵਾਲਾ ਅਨਾਜ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਲੀਗੂਮਜ਼।	5 ਵਾਰ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: <ul style="list-style-type: none"> • ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪੱਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼ (ਫਲੀਆਂ) • ੧ ਕੱਪ ਕੱਚਾ ਸਲਾਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ • ੧ ਛੋਟਾ ਆਲੂ
ਫਲ	4 ਵਾਰ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਚ ਇੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: <ul style="list-style-type: none"> • ਇੱਕ ਸਮੁੱਚਾ ਦਰਮਿਆਨਾ ਫਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ 1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੇਬ ਜਾਂ ਕੇਲਾ) • ਦੋ ਛੋਟੇ ਫਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਬੇਰ ਜਾਂ ਕਿਵੀ ਫਲ) • 1 ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ (canned) ਫਲ • ਡੇਢ ਚਮਚਾ ਦਾਖਾਂ • 4 ਸੁੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ
ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਵਿਕਲਪ।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ 'ਚ ਇੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: <ul style="list-style-type: none"> • 1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ (ਪੂਰੀ ਚਿਕਨਾਈ, ਘਟਾਈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕ੍ਰੀਮ ਕੱਢਿਆ ਹੋਵੇ) • 2 ਟੁਕੜੇ ਨੀਮ-ਸਖਤ ਜਾਂ ਸਖਤ ਪਨੀਰ (ਘਟਾਈ ਚਿਕਨਾਈ) • 200 ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ (ਸਾਦੀ ਜਾਂ ਸੁਆਦੀ) • ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਏਵਰੀਪੋਰਓਟੇਟ ਦੁੱਧ • 1 ਕੱਪ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਯੁਕਤ) • 1 ਕੱਪ ਕਸਟਰਡ • ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਸਾਲਮਨ ਮੱਛੀ (salmon) ਜਾਂ ਸਾਰਡੀਨ (sardines), ਹੱਡੀਆਂ ਸਮੇਤ
ਪੂਰਾ (lean) ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ, ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ।	ਡੇਢ ਸਰਵਜ਼, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ 'ਚ ਇੰਨਾ ਸਰਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: <ul style="list-style-type: none"> • ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਤਲਾ ਕੀਮਾ • ਤੁਹਾਡੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਲੀਨ ਮਾਸ ਦਾ ਟੁਕੜਾ • ਮਾਸ ਦੀਆਂ 2 ਛੋਟੀਆਂ ਡਲੀਆਂ (chops) • ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮੱਛੀ • ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਸਾਲਮਨ ਮੱਛੀ (salmon) • 2 ਛੋਟੇ ਅੰਡੇ • 1/3 ਕੱਪ ਅਖਰੋਟ • 1/4 ਕੱਪ ਬੀਜ • ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਚਿਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਟਰੀਆਂ (chickpeas)

ਜੇ ਵਧੇਰੇ ਚਿਕਨਾਈ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ... ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ-ਕੱਟੇ ਤਾਂ ਖਾਓ ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ। ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਚਿਪਸ, ਕੇਕਸ, ਲੌਲੀਜ਼, ਪਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਸੌਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ) (chips, cakes, lollies, pies or soft drinks) ਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨ ਘੱਟ ਹੈ। ਉਹ ਵਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਬਾਹਰੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਲਿਆਂਦੇ (takeaway) ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਹਨ?

ਬਾਹਰੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਲਿਆਂਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰ ਚਿਕਨਾਈ, ਖੰਡ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਿਲੋਜੂਲਜ਼ (kilojoules) ਵੱਧ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੰਦਰੁਸਤ takeaway ਵਿਕਲਪ ਤਾਜ਼ਾ ਆਟੇ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿਚਜ਼, ਰੋਲਜ਼, ਰੈਪਸ ਜਾਂ ਬੇਗਲਜ਼ (wholemeal sandwiches, rolls, wraps or bagels, foccacia or Turkish bread) ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਰੋਟੀ, ਬਾਰਬੀਕਿਊ ਕੀਤੇ ਚਿਕਨ (ਚਮੜੀ ਲਾਹ ਕੇ) ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਅੱਗ ਤੇ ਭੁੰਨੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪੱਕੇ ਪਕਵਾਨ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕਾਰਣ takeaway ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਬੱਸ ਕੇਵਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (serve) ਵਧਾ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਵਾਰ ਵੱਧ ਫਲ ਤੇ ਅੱਧੀ ਵਾਰ ਮਾਸ ਵੱਧ ਖਾਓ। ਇਹ ਤਾਲਿਕਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ 'ਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਚੌਕਸੀ!

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੋ ਜਣਿਆ ਲਈ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣੇ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ (Menu) ਦੇ ਵਿਚਾਰ

ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ (Menu)	
ਨਾਸ਼ਤਾ	Wholegrain (ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ) ਨਾਸ਼ਤਾ cereal, ਜਾਂ ਦਲੀਆ ਘੱਟ-ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਾਂ ਆਂਡਾ, ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼ Wholegrain ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਦਹੀਂ, ਫਲ ਤੇ ਡਿੱਗੇ ਚਿਕਨਾਈ ਟੋਸਟ ਵਦਗਾਮਟਿਏ ਨਾਲ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਨੈਕ	ਕੇਲੇ ਦੀ smoothie ਜੋ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਸੈਂਡਵਿਚ, ਰੈਪ ਜਾਂ ਰੋਲ ਪੂਰਾ ਮਾਸ (lean meat), ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ-ਯੁਕਤ ਪਨੀਰ ਜਾਂ hummus, ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਜਾਂ Stir-fried (ਤੇਜ਼ ਅੱਗ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਭੁੰਨੀਆਂ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂਡਲਜ਼, ਗਊ ਦਾ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, tofu ਜਾਂ ਅਖ਼ਰੋਟ, ਫਲ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ wholegrain ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ-ਯੁਕਤ ਪਨੀਰ
ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਨੈਕ	wholegrain ਬਿਸਕੁਟ ਅਤੇ vegemite ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਅਖ਼ਰੋਟ ਜਾਂ Pitta ਬ੍ਰੈਡ hummus ਨਾਲ
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਸ਼ੋਰਬਾ ਚਣੇ (chickpeas) ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪੀਜ਼ਾ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ-ਯੁਕਤ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਸਲਾਦ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਾਸਤਾ ਪਤਲੇ ਗਊ ਦਾ ਮਾਸ (lean beef) ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਚਟਣੀ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਸਲਾਦ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਲੇ ਦਾ ਕਸਟਰਡ

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਮੱਛੀ ਖਾਣਾ

ਮੱਛੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ omega-3 fatty acids. Omega-3 fatty acids ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਤੰਤੂ-ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ (nervous system) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕਈ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ mercury ਦੇ ਪੱਧਰ ਕੁੱਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਰਹੇ ਤੰਤੂ-ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ (nervous system) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੱਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼।

ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ

1 ਵਾਰੀ
150 ਗ੍ਰਾਮ

ਛੋਟੀ ਮੱਛੀ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਓ।

ਮੱਛੀ ਇੰਨੀ ਕੁ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਡਿਨਰ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਆਵੇ

ਉਦਾਹਰਣਾਂ 'ਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: mackerel, silver warehou, bream, snapper, trevally, whiting, flathead, kingfish, canned tuna and salmon, herrings, sardines, shellfish, lobster, octopus ਜਾਂ

ਹਰੇਕ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਾਰਕ ਮੱਛੀ (flake), ਜਾਂ billfish (broadbill, swordfish and marlin) ਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੱਛੀ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ catfish ਜਾਂ orange roughy (ਭੁੰਘੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਾਲੀ perch) ਖਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੱਛੀ ਨਾ ਖਾਓ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੋਹਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਹਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੰਭ ਚੁੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਾਵਾਂ 'ਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ lean red meats, ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (legumes) ਜਿਵੇਂ ਸੋਇਆਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਚਣੇ (chickpeas)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਹਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਝ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਟਮਾਟਰ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, broccoli ਜਾਂ ਮਟਰ ਖਾਣਾ। ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ ਲੈਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਾ ਲਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਚੂਨਾ)

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਜਾਂ ਘਟਾਈ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ-ਕ੍ਰੀਮ ਵਾਲੇ ਡੋਅਰੀ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੀ (ਜੇ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਤਾਂ) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪਰ cottage cheese ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਾ 28 ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਤਾਲਿਕਾ ਅਨਾਜ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ serves ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੋਈ ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੈਕਲਪਿਕ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਪੱਧਰ ਨੀਵਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੀਮਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਜਾਂ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲੈ ਕੇ ਸਹੀ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੀ ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਮੈਨੂੰ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਯੋਗ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਖੁਰਾਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਲੈਣ ਜੋ ਗਰਭ-ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾਵਾਂ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਆਰ.ਡੀ.ਆਈ.) ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ (iodine) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 150 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਆਇਓਡੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਥਾਇਰਾਈਡ ਦੀ ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਇਓਡੀਨ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhmrc.gov.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਤੇ ਤੇਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਡ ਉੱਤੇ ਮਾਰਗਰੀਨ ਦੀ ਪਤਲੀ ਤਹਿ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੇਲ ਤੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ। ਕੈਨੋਲਾ, ਜ਼ੈਤੂਨ, ਸੰਨਫਲਾਵਰ, ਸੈਫਲਾਵਰ, ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਤੇਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤਰਜੀਹਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਸ, ਆਂਡੇ, ਪਨੀਰ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਮੱਖਣ ਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਤੋਂ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਤੇ ਤੇਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ MotherSafe ਦੀ ਇੱਕ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟ ਹੈ। MotherSafe ਵੈਬਸਾਈਟ www.mothersafe.org.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'ਫੈਕਟਸ਼ੀਟਸ' ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



ਇਹ ਇੱਕ ਮਿੱਥਕ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਚੂਨਾ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ) ਝੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚੂਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ।



ਸਿਹਤ ਚੌਕਸੀ!

ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ-ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਪੀਆਂ, ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਦੇ ਕਤਲੇ (ਸੈਸ਼ੀਮੀ), ਸਮੋਕਡ ਸਲਮੋਨ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸਮੋਕਡ ਐਂਟੀਸਟਰਜ਼ ਤੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਉਂ, ਵੇਖੋ *Keeping food safe* ਪੰਨਾ 35 'ਤੇ।

ਫੋਲੇਟ (Folate) ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ

ਫੋਲੇਟ (ਜਾਂ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ) (folic acid) ਇੱਕ ਬੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ) ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਵਾਂ (ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ) 'ਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੋਲੇਟ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਧੂ ਫੋਲੇਟ ਨਹੀਂ ਲਿਆ, ਤਾਂ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੇਵਲ ਇੰਨਾ ਕੁ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।

ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਫੋਲੇਟ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਫੋਲੇਟ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ – ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ wholegrain ਬ੍ਰੈਡ, wholegrain ਨਾਸ਼ਤਾ ਅਨਾਜ ਵਾਧੂ ਫੋਲੇਟ ਨਾਲ, ਗੁੜੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸ਼ੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, chickpeas ਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਸੰਤਰੇ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ, ਕੇਲੇ, ਸਟਰਾਂਬੇਰੀਜ਼, ਐਵੋਕਾਡੋ (avocado) ਅਤੇ ਖਮੀਰ ਦੇ ਪਾਸਾਰ (spreads) ਜਿਵੇਂ Marmite ਜਾਂ Vegemite. ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਵਾਰ ਫਲ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੰਜ ਵਾਰ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਵਾਰ ਬ੍ਰੈਡ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਓ
- ਘੱਟ-ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਗੋਲੀ (0.5 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ) ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 0.5 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਚ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਫੋਲੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ, ਕੈਮਿਸਟ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਫੂਡ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਫੋਲੇਟ ਨਾ ਲੈਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ neural tube ਨੁਕਸ (spina bifida ਅਤੇ anencephaly) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਨਗੀਆਂ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ ੧੧੪ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਤੇ ਉਤਪੱਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ (Prenatal testing and genetic counselling) ਵੇਖੋ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਦੁਰਦਿਲ ਟੁਬਲ ਨੁਕਸ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼
- ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ neural tube ਨੁਕਸਾਂ ਲਈ ਜੀਨੈਟਿਕ ਸਲਾਹ ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ।

ਵਧੇਰੇ ਫੋਲੇਟ ਲੈਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਸੁਆਦਲੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਫੋਲੇਟ ਵਾਲੇ wholegrain ਅਨਾਜ, ਕੇਲੇ ਦੇ ਕੱਟੇ ਟੁਕੜੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਪੀਣਾ
- ਭਾਫ਼ ਦੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅੱਗ ਦੇ ਸੋਕ 'ਚ ਭੁੰਨੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਖਾਣੀਆਂ
- ਕੇਲੇ, ਲੂਣ ਬਿਨਾ ਅਖਰੋਟ ਜਾਂ wholegrain ਟੋਸਟ yeast spreads ਨਾਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ Marmite ਜਾਂ Vegemite)
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ (margarine) ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬ੍ਰੈਡ ਉੱਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ (avocado) ਦੀ ਚਟਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਮਿਰਗੀ ਹੈ
- ਮਿਰਗੀ ਚੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ੧੨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ
- ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਤ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਅਨਾਜ ਸਮੂਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕਾਫੀ ਸਟਰਵਨਿਗਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੰਨਾ 28 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਤਾਲਿਕਾ ਅਨਾਜ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਮਾਤਰਾਸ (Food groups and recommended serves in pregnancy) ਵਰਤੋ।

ਕੁੱਝ ਵਾਰ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਲੋਹਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਕਾ** ਲੋਹਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਕਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਅਖਰੋਟ) (legumes and nuts) ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਖਾਓ। ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਲਵੋ
- **ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12** ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਕ੍ਰਿਤ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੋਅਰੀ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (supplement) ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- **ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (Calcium)** ਗ਼ੈਰ-ਡੋਅਰੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 28 'ਤੇ ਅਨਾਜ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ serves ਵੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ 'ਚ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਪ੍ਰੋਟੀਨ** ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਾਲਾਂ, ਅਖਰੋਟ ਤੇ ਬੀਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ (dietitian) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਇੱਕ ਮੁਟਿਆਰ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 17 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣੇ ਲੈਣੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲਵੋ (ਜਾਂ ਚਾਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਅਨਾਜ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਹਿਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਐਲਰਜੀਸ (allergies) ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਖੋਜ ਦੌਰਾਨ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਂਡੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੋਇਆ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ (ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।



ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਨੈਕਿੰਗ (Smart snacking)

ਲਗਾਤਾਰ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਨੈਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਤੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਦਹੀਂ, ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਦੇ ਅਖਰੋਟ, wholegrain ਫਲ ਬ੍ਰੈਡ, ਪਨੀਰ (ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ) ਅਤੇ ਟੋਸਟ 'ਤੇ ਟਮਾਟਰ, ਜਾਂ ਪਿਟਾ (pita) ਬ੍ਰੈਡ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ hummus. ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੇਕਸ, ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਜਾਂ ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ - ਭਾਵੇਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ!

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਦੇ ਜਣਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ' ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ
- ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਣਾ (high blood pressure)
- ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ (gestational) ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ
- ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਆਪਰੇਸ਼ਨ (caesarean section operation)
- ਟੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪਏਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਗੁੱਥੇ
- ਮ੍ਰਿਤਕ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਉਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਧ ਰਹੇ ਭਾਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੇਧ (ਗਾਈਡ) ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਭਾਰੀ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਪੁੰਜ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ Body mass index (BMI) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁੱਲ ਚਰਬੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਆਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ, ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟੇ ਹੋ। ਭੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਮੀਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਉਚਾਈ ਨਾਲ ਵੰਡ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਵਰਗ (m²)। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਇੱਕ BMI ਕੈਲਕੂਲੇਟਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ BMI ਪਤਾਦਾ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ <http://www.gethealthynsw.com.au/bmi-calculator>

ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ BMI 18.5 ਤੋਂ ਘਟ ਜਾਂ 35 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ (dietary) ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਦੀ BMI ਮੋਟਾਪਾ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਟੌਤੀ (cut off) ਅੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਤਾਲਿਕਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭੀ ਕੱਢਣ ਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਭਾਰ ਦੇ ਵਾਧੇ

ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ BMI (kg/m ²)	ਵਾਧੇ ਦੀ ਦਰ ਦੂਜੀ ਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ (kg/week)*	ਸਿਫਾਰਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੱਲ ਵਾਧਾ ਸੀਮਾ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)
ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ 18.5	0.45	12.5 ਤੋਂ 18
18.5 ਤੋਂ 24.9	0.45	11.5 ਤੋਂ 16
25.0 ਤੋਂ 29.9	0.28	7 ਤੋਂ 11.5
ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਸਮਾਨ 30.0	0.22	5 ਤੋਂ 9

* ਗਣਨਾਵਾਂ ਇਹ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੇਵਲ 0.5-2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਸਰੋਤ: Queensland Health (2010) ਸੂਬਾ ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਬਾਰੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਿਰਦੇਸ਼: ਮੋਟਾਪਾ (Statewide Maternity and Neonatal Clinical Guideline: Obesity)

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਕੀਟਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਇਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ

- ਫ੍ਰਿਜ਼ ਨੂੰ 5° ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦੇਵੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਪਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- Defrost ਅਤੇ marinate ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ - ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਮੀਟ (ਮਾਸ) - ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਕੂਲਰ ਬੈਗ (cooler bag) ਕੋਲ ਰੱਖ ਕੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਏਸਕੇ (ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਨਸੂਲੇਟਡ ਡੱਬਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਠੰਢਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਕਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਭਾਵੇਂ ਸਨੈਕ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਰੰਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ।
- ਬੈਂਚ, ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਤੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਪਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
- ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਭੋਜਨ ਵੱਖ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਤੇ ਚਾਕੂ ਰੱਖੋ।
- ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਦਾ ਰਸ ਹੋਰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਚੋਣ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਾ ਬਣਾਓ।

ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ

- ਭੋਜਨ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਗਰਮ ਭਾਫ਼ ਨਾ ਨਿੱਕਲਣ ਲੱਗੇ।
- ਭੋਜਨ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੁੜ ਗਰਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਗਰਮ ਭਾਫ਼ ਨਾ ਨਿੱਕਲਣ ਲੱਗੇ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੀਮੇ ਜਾਂ sausages ਜਿਹੇ ਪੱਕੇ ਮਾਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਗੁਲਾਬੀ (ਰੰਗ) ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।
- ਮੁਰਗੇ ਜਾਂ ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਰਸਾਂ (clear juices) ਲਈ ਵੇਖੋ।
- ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਦੇ ਰਸਾਂ (meat juices) ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਮੈਰੀਨੇਟਜ਼ (ਮਸਾਲਿਆਂ) ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ।

ਲੇਬਲ ਚੈਕ ਕਰੋ

- ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ 'ਵਰਤਣ' ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਬੀਤ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ।
- ਇਸ ਮਿਤੀ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਹਤਰੀਨ' (best before) ਨੋਟ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਸਟੋਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਣ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਪੈਕੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ (unpackaged foods) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੋ।

ਸਿਹਤ ਚੌਕਸੀ!

ਛੂਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਕੁੱਝ ਛੂਤ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੂਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਰੱਬ (alcohol rub) ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:

- ਲਾਰ, ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਕਾਸੀਆਂ, ਖੂਨ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਿਹੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ (body fluids) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਪਿੱਛੋਂ
- ਨੈਪਕਿਨ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਬਾਗਬਾਨੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ (ਬਿੱਲੀ ਦਾ ਮਲ-ਮੂਤਰ) ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਜਾਪਣ।

ਲਿਸਟੀਰੀਆ (Listeria)

ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਭੋਜਨ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਕੀਟਾਬੂ) ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ (food poisoning) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਿਸਟੀਐਰਿਸਿਸ (listeriosis) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨੂੰ ਇਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਛੂਤ ਅੱਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗਰਭਪਾਤ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਮ੍ਰਿਤਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਵ-ਜਨਮਿਆ ਬਾਲ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ (Antibiotics) ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਣਜਨਮੇ ਜਾਂ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛੂਤ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ listeriosis ਹੈ।

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, listeriosis ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਪਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਜੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

Listeria ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ, ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਪਾਣੀ ਸਮੇਤ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਰੈਫਰੀਜਿਰੇਟਰ 'ਚ ਰੱਖੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਮੁੜ ਤੇਜ਼ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਕੇ ਵੀ listeriosis ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤੇ (unpasteurised) ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਨਰਮ ਜਾਂ ਨੀਮ-ਨਰਮ ਪਨੀਰ (ਉਹ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਪਕਾਏ ਪਕਵਾਨ 'ਚ ਹੋਣ)
- ਠੰਢਾ ਪਕਾਇਆ ਮੁਰਗਾ (chicken)
- ਠੰਢੇ ਪ੍ਰਾਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮਾਸ (cold processed meats)
- ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੇ ਸਲਾਦ
- ਕੱਚਾ ਸਮੁੰਦਰੀ-ਭੋਜਨ (raw seafood)
- ਨਰਮ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ (soft serve ice cream)
- paté

ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਦਾ ਆਂਡੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਮਾਸ ਤੇ ਮੁਰਗੇ, ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਸੂਫੀ (sushi) ਭੁੰਨੀ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਪੱਕੇ ਪੁੰਗਰੇ (sprouts), ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਆਂਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਘਰ 'ਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ mayonnaise, mousse ਜਾਂ aioli।

ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿਓ: ਬੱਚੇ ਦੇ
ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ- ਅਤੇ
ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

*Give me strength: pre- and
postnatal exercises*

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ

ਸੈਰ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪਟਲਵਚਿ ਡਲੋਰ ਦੇ ਪਿੱਠਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਿੱਠਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ:

- ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਪਿੱਠ ਦਰਦ (ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ) ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਣੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੁਰਾਣੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ

ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਜਾਪਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਆਪਰੇਸ਼ਨ (caesarean section operation) ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ - ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਲਈ pelvic floor ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲਵੋ (ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ)
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪਿੱਠ, ਢਿੱਡ ਜਾਂ ਪਟਲਵਚਿ, ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਰੋਕ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ (physiotherapist) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਪੇਡੂ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਠੇ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਫੈਲਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਨਰਮ ਕਸਰਤਾਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਨਰਮ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਫਟਲਵਚਿ ਚੱਕਰ

- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਦੂਰੀ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਖਲੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਮੋੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਚੁਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ pelvis ਘੜੀ-ਚਾਲ (clockwise) ਘੁਮਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ belly dancing) ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ)
- ਹੁਣ ਆਪਣੀ pelvis ਨੂੰ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ (anti-clockwise) ਘੁਮਾਓ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 5-10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

Pelvic ਝੁਕਾਅ (ਇਸ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ)

- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਦੂਰੀ ਉਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਖਲੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਮੋੜੋ।
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਏਲਵਸਿ ਇੱਕ ਬੇਸਿਨ (basin) ਜਾਂ ਪਿਆਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਧੱਕੋ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 5-10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਜੇ ਇਹ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਸਰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉਤੇ Pelvic ਝੁਕਾਅ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ pelvis ਪਿੱਛੇ ਤੇ ਅੱਗੇ ਧੱਕੋ।
- ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 5-10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸਖਤ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਤੇ ਚੁੱਕੋ।
- ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਲੱਤ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਚੁੱਕੋ।
- ਕੁੱਝ ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਟਿਕੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਲੱਤ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ।
- ਢਿੱਡ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।
- ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ 5-10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਪੱਠੇ ਚੈਕ ਕਰੋ

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਢਿੱਡ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੈ:

- ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਲੋਟੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਚਪਟੇ ਹੋਣ
- ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ
- ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਤੇ ਮੋਢੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ
- ਜੇ ਵਖਰੇਵਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਖੋਰਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਦੇ ਦੋ ਵੱਖਰੇ ਕੰਢੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਗੇ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ (ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਚਾਰੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ) ਵਖੋਰਵਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ (ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਵਖੋਰਵਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ)।।

ਜੇ ਵਕਫਾ ਦੇ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੌੜਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਢਿੱਡ ਦੀ ਸੁਪਰੋਰਟ (ਢਾਸਣਾ) ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦਾਈ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ (physiotherapist) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।



ਪਿੱਠ ਦਰਦਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਫੈਲਾਅ (stretches)

ਹੇਠਲੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਲਈ

- ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜ਼ਮੀਨ ਉਤੇ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਫੈਲਾਓ।
- ਕੁੱਝ ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਟਿਕੋ।

ਪਿੱਠ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਓ।
- ਵਿੱਡ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ।
- ਆਪਣਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ।
- ਕੁੱਝ ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰੱਖੋ।
- ਓਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।

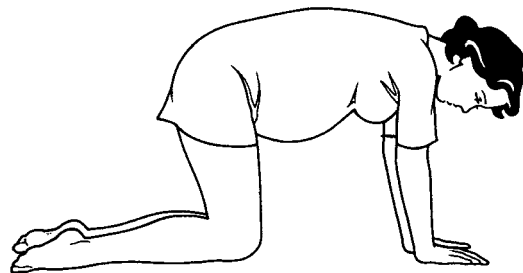
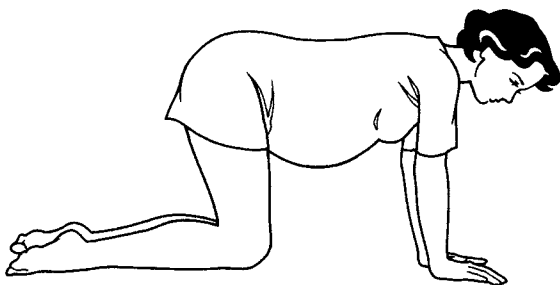
ਮੋਢੇ ਦੀ ਚੌੜੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ (shoulder blades) ਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਲਈ:

- ਕੁਰਸੀ ਉਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
- ਵਿੱਡ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਫਸਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਤਾਹ ਚੁੱਕੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਉਪਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ।
- ਕੁੱਝ ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰੱਖੋ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ

- ਇੱਕ ਲੱਤ ਉਤੇ ਖੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਬੋਝ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਾਂ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ਾਂ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਲੱਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ।
- ਨੈਪਕਿਨ ਦੀਆਂ ਟੋਕਰੀਆਂ ਤੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੋਕਰੀਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਲੱਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੈਪਸੂਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚੁਕਣ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ (baby carrier) ਜਾਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਮ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਚੁਕਣ ਵਾਲੇ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਵਲੋਟਣ ਵਾਲੇ, ਝੋਲੇ ਵਰਗੇ ਜਾਂ ਪੇਟੀ ਵਾਲੇ ਬੈਗ (bag slings) ਅਤੇ ਫਰੇਮ ਕੀਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਕੁੱਝ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਝੋਲੇ ਵਰਗੇ ਜਾਂ ਪੇਟੀ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਚੁਕਣ ਸਮੇਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੇਟੀ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਪਾਏ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵੇਖੋ <https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550>
- ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਛਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬਾਥ (bath) ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਗੋਢਿਆਂ ਭਾਰ ਖਲੋਵੋ।
- ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਜਾਓ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੈਰਾਕੀ ਮੁੜ ਓਦੇ ਹੀ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।)
- ਜੇ ਚਲਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਚੁਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ; ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ (pubic), ਕਾਟਵੀਆਂ ਡਾਟਾਂ (groin) ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ; ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪੁਲਾੰਘ ਛੋਟੀ ਕਰ ਦਿਓ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ-ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵੈਕਿਊਮਿੰਗ) ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਟ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ (physiotherapist) ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Pelvic ਝੁਕਾਅ



ਤੁਹਾਡੀ pelvic floor ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਿੱਕਲਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਗਿੱਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਤਿੰਨ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ... ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ pelvic floor ਦੇ ਪੱਠੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਣੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਣੇ ਨੂੰ ਚੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਚੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ, ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੇ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਕੀ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ pelvic floor ਦੇ ਪੱਠੇ ਮੁੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਖੜੂ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਸਮੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਿੱਕਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਫਲਵਚਿ ਡਲੋਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਉਮਰ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਿੱਕਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ pelvic floor ਦੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਘੜੋ ਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- “ਸ਼ਾਇਦ ਲੋੜ ਪਵੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ” ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਾ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਜਾਓ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਣੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮਸਾਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੋ) ਵਧੇਰੇ ਪੀ ਕੇ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਭਰਪੂਰ (fibre rich) ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਪਖਾਨੇ 'ਚ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ, ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲਿਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਉੱਚੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਸਟੂਲ ਜਾਂ ਸਟੈਪ (ਸਟਾਪ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਜਾਂ ਪੱਟਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰਹੇ। ਆਪਣਾ ਵਿੱਡ ਨਰਮ ਜਿਹਾ ਫੁਲਾਓ। ਆਪਣੇ pelvic floor ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਧੱਕਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

Pelvic floor ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੁੰਘੜੋ (squeezes)

। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ:

- ਆਪਣੇ pelvic floor ਨੂੰ ਕੱਸਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਪੇਡੂ (pubic) ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੱਲ ਗੁਦਾ, ਯੋਨੀ ਤੇ ਮੂਤਰ ਨਾਲੀ ਦੁਆਲੇ ਕਸਦੇ ਹੋਏ ਸੁੰਘੜੋ, ਚੁੱਕੇ ਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ।
 - 3 ਸੈਕੰਡਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ (10 ਸੈਕੰਡਾਂ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਓ) ਤੱਕ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
 - ਸੁੰਘੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 8-12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਇੱਕ ਸੈਟ)।
 - ਸੁੰਘੜਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
 - ਵਧਾਈਆਂ - ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੈਟ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਸੈਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਇਹ ਸੁੰਘੜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ pelvic ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ pelvic floor ਕਸਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਕੇ ਅਰੰਭ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੁੰਘੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰੋ।**

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ pelvic floor ਕਿਵੇਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਢ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Sports Medicine Australia ਦੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWIS_Pregnancy_-_Exercise.pdf ਤੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵੀ ਹੈ। NSW ਦੀ Office of Sport ਦੀ ਇਸ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp

The National Continence Management Strategy (ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਨਟਿਨੈਂਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸਟਰੈਟਜੀ) ਦੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ pelvic floor ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਤੱਬ-ਸੀਟਾਂ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। www.bladderbowel.gov.au ਉੱਤੇ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੀ ਮਿਲਣਗੇ।

ਸਮੁੱਚੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ (physiotherapist) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ 'ਚ ਵਿਮਿਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ (women's health physiotherapist) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, Australian Physiotherapy Association ਦੀ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਾਖਾ ਨੂੰ (02) 8748 1555 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

The Continence Foundation of Australia ਇੱਕ ਮੁਫਤ National Continence Helpline 1800 33 00 66 ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਸਾਣੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <http://www.continence.org.au> ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ pelvic floor squeezes ਸੁੰਘੜਨ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਚੇਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੇਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰੋ, ਤਦ ਸੁੰਘੜਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

- ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਸਮੇਂ।
- ਕੋਈ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਸਮੇਂ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਸਮੇਂ।
- ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਚੈਕਆਊਟ ਦੀ ਕਤਾਰ 'ਚ ਖਲੋਤੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ।

Pelvic floor ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੱਠਿਆਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ pelvic floor ਦੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ - ਇਹ ਪੱਠੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਰਾਹ (ਗੁਦਾ) ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਦ ਰੋਕਣੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਰੋਕਣੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੁਧਾਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ
ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

Common concerns in pregnancy

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਰੀਰਕ ਅਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਕੁੱਝ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਢਿੱਡ 'ਚ ਦਰਦ

ਦੂਜੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਢਿੱਡ 'ਚ ਦਰਦ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ round ligament ਦਰਦ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Round ligament ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਧ ਰਹੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ligaments ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਸਾ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ligaments ਤੇ ਖਿੱਚ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ

ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ pelvis ਵਿੱਚ ligaments ਦੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦਰਦ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਸੌਣ ਆਦਿ ਸਮੇਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੱਝ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- aquarobics (ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਕਸਰਤ)
- ਗਰਮ ਪੈਕਸ
- ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ, ਸੈਰ ਸਮੇਤ
- ਕਦੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੇ ਕਦੇ ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਵੋ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਢਿੱਡ beanbag ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ)
- ਉਚੀ ਅੱਡੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਫਲੈਟ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਤਰੀਕੇ ਘੁਮਾਉਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਘੁਮਾਓ
- ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ

ਜੇ ਪਿੱਠ-ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 37 'ਤੇ ਵੇਖੋ *Give me strength: pre- and post-natal exercises*

ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਦੰਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਲ, ਫੁੱਲੇ ਜਾਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਰੁੱਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲਗ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪੋਪੜੀ (plaque) ਜੰਮਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਤੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬਰੁੱਸ ਤੇ ਫਲੌਸਿੰਗ (ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ) (flossing) ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜ੍ਹੇ ਠੀਕ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਨਾ ਹਟੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (dentist) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਵਜਨਮੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਿੱਧੇ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਵੀ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਂਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੋ:

- ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਖੀਰ 'ਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬਰੁੱਸ ਕਰੋ
- ਨਰਮ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਡਲੋਸਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਚੈਕ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਜਾਂ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਲਣ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਸਾੜ ਪੈਣਾ

ਜੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਛੂਤ (cystitis) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ: ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕਬਜ਼

ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮੱਠਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ (wholegrain bread ਤੇ ਅਨਾਜ, unprocessed ਚੌਕਰ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਅਖਰੋਟ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ) ਵਧੇਰੇ ਕਾਢੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਕਸਰਤ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਵਿਖਾਉਣ, ਕੋਈ ਕਬਜ਼ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਦਵਾਈ (laxative) ਜਾਂ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਪੁਰਕ ਖੁਰਾਕ ਵਰਤਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਕਬਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਦਲ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੋਲੀ ਦੇਣ।

ਕੜਵੱਲ

ਪੈਰ, ਲੱਤ ਜਾਂ ਪੱਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਆਮ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਵੇਲੇ। ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ:

- ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਮਲਣ, ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਟਹਿਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ (stretching) ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ
- ਪੈਰ ਦੇ ਕੜਵੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੈਰ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ (supplement) ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਅਕਸਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਅਸਲ 'ਚ ਕੋਈ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਵਾਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ

ਗਰਭਕਾਲ ਪ੍ਰਵਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (circulation system) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਵਾਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਠ ਗਏ ਹੋਵੋ। ਨਿਵਾਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਤੁਰੰਤ ਲੇਟ ਜਾਓ ਜਾਂ ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ (blood sugar levels) ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ (sugar) ਘੱਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਵਾਲਤਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਨਿਵਾਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ectopic pregnancy (ਅਜਿਹਾ ਗਰਭ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ

ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ, ਫਲ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਅਚਾਨਕ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਣ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਅਜਿਹਾ ਹਾਰਮੋਨ! ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਹੈ।

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ

ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ, ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਣ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਬੋਝ ਮਸਾਣੇ ਉਤੇ ਪੈਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਸਾਣਾ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। Pelvic floor ਦੀ ਕਸਰਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 37 ਤੇ ਵੇਖੋ *Give me strength: pre- and post-natal exercises* ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਛੂਤ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦਰਦ

ਮੁਢਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਲੇਟਣਾ ਇਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ। ਅੱਖਾਂ ਉਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਕਾਰਣ ਵੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸੁਸਤ ਪੈਣ ਕਾਰਣ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ, ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਖੂਨ ਦੇ ਵੱਧੇ ਦਬਾਅ (high blood pressure) ਕਾਰਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੀਨੇ 'ਚ ਜਲਣ (Heartburn)

Heartburn ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋੜੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸੁਆਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਵਧਣ, ਢਿੱਡ ਉਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਿੱਡ ਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ oesophagus (ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ) ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਸੀਨੇ 'ਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Heartburn ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਾਣਾ, ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ 'ਚ ਬਹੁਤਾ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਖਾਣਾ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ
- ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤਕੀਏ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ।

ਜੇ ਇੰਝ ਕਰ ਕੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਈ antacid ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖੁਜਲੀ

ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉੱਥੇ ਖੁਜਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੁਜਲੀ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸਥਿਤੀ cholestasis ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਿਗਰ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। Cholestasis ਕਾਰਣ ਗੁੰਝਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ (premature birth) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਖੁਜਲੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਉਤੇ ਖਾਜ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਟਰਹੁਸਹ ਛੂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ (Morning sickness)

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੁਢਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਨੁਕਤੇ ਹਰੇਕ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਲਭਦੇ ਰਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

- ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ (triggers) ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਝ ਬੋਆਂ (smells) ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖਣਾ)
- ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਪੀਣ ਦੀ ਥਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪਾਣੀ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਦੋ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪੀਓ, ਪਰ ਕੈਫੀਨ-ਯੁਕਤ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਫੀ, ਕੋਲਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਛੋਟੇ, ਖੁਸ਼ਕ ਸਨੈਕ ਜਿਵੇਂ ਬਿਨਾਂ ਮੱਖਣ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ, ਕਰੈਕਰ ਜਾਂ ਫਲ ਖਾਓ।
- ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਪੱਕਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਠੰਢੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਦ।
- ਸਵੇਰੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਖਾਓ (ਬਿਸਤਰੇ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਰੈਕਰਜ਼ ਰੱਖੋ)। ਬਿਸਤਰੇ 'ਚੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਆਓ ਤੇ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਕਾਹਲੀ ਦੀ ਥਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕੋ - ਬਕਾਵਟ ਨਾਲ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ B6 ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਯਾਤਰਾ ਸਮੇਂ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਕਿਓਪ੍ਰੈਸਰ wristbands (ਫਾਰਮੋਸੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਅਦਰਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਖੁਸ਼ਕ ਅਦਰਕ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ (ale), ਪਿਪਰਮਿਟ ਦੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਟੁਕੜੇ ਪਾਓ)।
- ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬਰੱਸ ਨਾ ਕਰੋ - ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਦਵਾਈ ਮਲੋ।

ਇਹ ਕੇਵਲ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਤਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਬਾਰੇ MotherSafe ਦੀ ਇੱਕ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। www.mothersafe.org.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'Factsheets' (ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟਾਂ) ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਨਕਸੀਰ ਫੁੱਟਣਾ

ਨਕਸੀਰ ਫੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੀ ਲਾਈਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਛਿਣਕੋ। ਜੇ ਨਕਸੀਰ ਫੁੱਟਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਛੋਟੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਬਵਾਸੀਰ (haemorrhoids)

ਬਵਾਸੀਰ ਗੁਦਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦ, ਖੁਜਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਖੂਨ ਵੀ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਪਖਾਨੇ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪਸੋਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ)। ਸਹਾਇਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ ਕਬਜ਼ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮੱਲੂਮ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਲਾਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਲਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਚੋਅ ਸਕਦੀ ਹੈ!)। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਚਮੜੀ

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਫਿੰਸੀਆਂ ਵੀ ਨਿੱਕਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਫਿੰਸੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕੁੱਝ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ chloasma ਆਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿੱਕੇ ਪੈਂਦੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨੀਂਦਰਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦਰ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ, ਸੀਨੇ 'ਚ ਜਲਣ, ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਜਾਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਫਨੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਆਉਣ ਲਗਦੇ ਹਨ - ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਣ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੌਰਾਨ)
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ
- ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੋ (ਪੰਨਾ 67 'ਤੇ ਵੇਖੋ *Getting ready for labour and birth*)।
- ਇੱਕ ਸਿਰਗਾਣਾ ਆਪਣੇ ਵਿੱਡ ਤੇ ਦੂਜਾ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਸੌਂਵੋ
- ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਲਈ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇ ਇਹ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਵਾਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਖਿੱਚ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ (Stretch marks)

ਖਿੱਚ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਰੇਕ ਦੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ - ਸਪੱਸ਼ਟ, ਲਾਲ ਲਕੀਰਾਂ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਢਿੱਡ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੱਟਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਇਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਉਹ ਹੁੰਦਲੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ, ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀਆਂ-ਚਿੱਟੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੇਲਾਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਖਿਚਾਅ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਮਿਟਦੇ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਪੈ ਜਾਣੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਗਰਮ ਮੌਸਮ 'ਚ, ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਸੋਜ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਇਹ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਇਹ ਉਤਰ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਚੰਗੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ
- ਲੱਤ ਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ
- ਅਕਸਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉਪਰ ਰੱਖੋ
- ਲੂਣ ਘੱਟ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ

ਜੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਤੜਕੇ ਹੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਵੀ ਘਟਦੀ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਹੱਥਾਂ, ਉੱਗਲਾਂ ਤੇ ਚਿਹਰੇ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਾਸ

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਮ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦੂਦ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਅਕਸਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਨਿਕਾਸੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬੋਝ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਖੁਜਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਜਲਣ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਹਰਾ ਜਾਂ ਭੂਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸੋਜ (Varicose veins)

ਜਦੋਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਦਬਾਅ pelvis ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਵਾਂ (valves) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਲੱਤਾਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਾਪਸ ਉਪਰ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੰਝ ਕਰੋ:

- ਤੰਗ ਕਛਿਹਰੇ (underpants) ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਦੇ ਸਿਖਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੁਆਲੇ ਤੰਗ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਖਲੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੋਝ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਵੱਲ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉਪਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕੋ
- ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਤੇਜ਼ ਕਰੋ - ਕਈ ਵਾਰ ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉਪਰ-ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਗੋਲ ਘੁਮਾਓ
- ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ support pantyhose ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁੱਜੀਆਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਬਰਫ ਜਾਂ ਕੂਲ ਪੈਕਸ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸੋਜ (varicose veins) vulva (ਬਾਹਰੀ ਜਣਨ ਅੰਗ) 'ਤੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਰਦਨਾਕ ਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਭਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਦੱਸੋ - ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਸੁੱਜੇ ਅੰਗ ਉੱਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸੈਨਿਟਰੀ ਪੈਡ (sanitary pad) ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਰਾਹਤ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਸੁਝਾਅ ਅਪਨਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

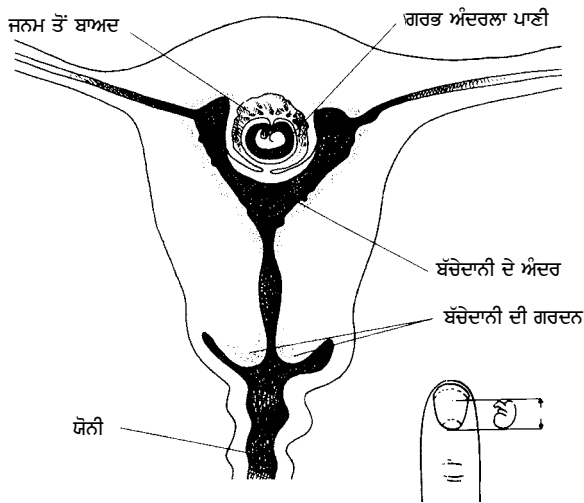
ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਪੜਾਅ

Stages of pregnancy

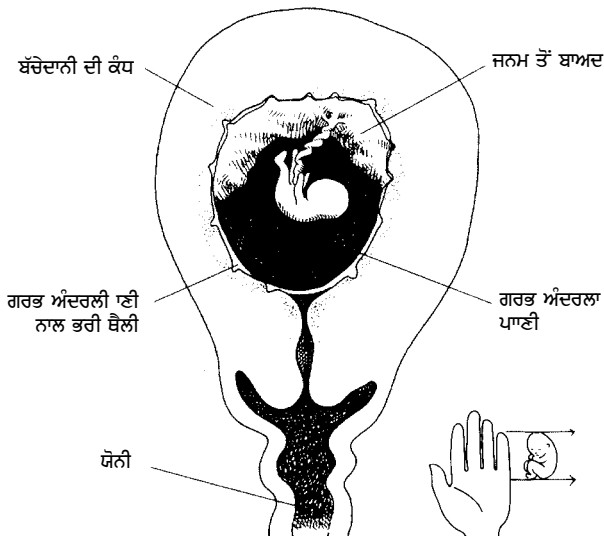
ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ: ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ 12ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੱਚਾ ਵਧਣ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਭਰੂਣ



12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਭਰੂਣ



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਕਾਲ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡੇ (ovum) ਦਾ ਮਰਦ ਦੇ ਵੀਰਜ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ੇਚਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅੰਡਾ ਟੁੱਟ ਕੇ ਦੋ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਟੁੱਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿੱਕੀ ਗੋਦ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ। ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਇਹ ਗੋਦ ਤਦ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (uterus) ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਲਾਈਨਿੰਗ 'ਚ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਦ ਫਿਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਬਣਦੀ ਹੈ:

- **ਬੱਚਾ** - ਜੋ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਭਰੂਣ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ
- **ਜੇਰ (placenta)** - ਇਹ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ 'ਚੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਕ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ
- **ਨਾੜੂਆ (cord)** - ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਣ ਅਤੇ ਫੋਕਟ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹਰਾਹ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- **the amniotic sac** - 'ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਹ ਨਰਮ ਥੈਲੀ' ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ੮ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ 13-16 ਮਿਲੀ ਮੀਟਰ ਲੰਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ, ਮਿਹਦਾ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਥੇ ਬੋਝੇ ਉਭਾਰ ਜਾਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ (bumps or buds) ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਟੰਗਾਂ ਬਣਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੇ, ਪਰ ਅੰਦਰਖਾਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੁਣ ਵੇਲਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ (antenatal care) (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ) ਦੇਖਭਾਲ। ਸਿਹਤ ਦੀ ਛੇਤੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ:

- ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (professionals) ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਗੇ
- ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਸ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ। ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ:

ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ 'ਮੌਰਨਿੰਗ ਸਿੱਕਨੈਸ' (morning sickness) (ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ) ਆਖਦੇ ਹਨ ਪਰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਛੇਵੇਂ ਤੋਂ 14ਵੇਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਾਧੂ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਕਾਰਣ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। 12ਵੇਂ ਤੋਂ 14ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਰ ਇੰਨੀ ਕੁ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਇੱਕ ਬਦਲੀ ਭਾਵਨਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੋਆਂ ਜਾਂ ਸੁੰਘਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣ ਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲੇ 12 ਹਫ਼ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। 14 ਹਫ਼ਤੇ ਬੀਤ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪਓਗੇ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਕੁੱਝ ਆਖ਼ਰੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਮੁੜ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ - ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉਪਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਡਿਊਟੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੌਅ (mood) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਢਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਦੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀਆਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੱਕ ਹੀ ਨਾ ਰੱਖੋ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕੇਵਲ ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ!

ਗਰਭਕਾਲ ਦੀ ਔਸਤ ਲੰਬਾਈ ਆਖ਼ਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ 280 ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਣਿਤ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਨੌਂ ਨਹੀਂ ਲਗਭਗ 10 ਮਹੀਨੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੇ ਕੁ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੀ ਹੈ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ। ਬਹੁਤੇ ਆਖ਼ਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ 37 ਅਤੇ 42 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੀ ਆਖ਼ਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਲਿਖੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ 7 ਫ਼ਰਵਰੀ)।
- ਉਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ ਜੋੜ ਲਵੋ (ਸੱਤ ਦਿਨ ਜੋੜ ਕੇ 14 ਫ਼ਰਵਰੀ ਹੋ ਗਈ)
- ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੇ ਗਿਣੋ (14 ਜਨਵਰੀ, 14 ਦਸੰਬਰ, 14 ਨਵੰਬਰ)।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਤਾਰੀਖ਼ 14 ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਜਦੋਂ ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਆਉਣ ਦੀ ਆਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਬਹੁਤੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ' (antenatal depression) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਬੰਧਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (mental health) ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਉਸ ਦਾ ਪਰਤ ਆਉਣਾ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋਣੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਲੱਭ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਖਾਨੇ ਜਾਣਾ...ਵਾਰ-ਵਾਰ! ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸ਼ਾਣੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਛੂਤ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਰਾ (ਸਪੋਰਟ) ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰਾ ਪਹਿਨੋ (bra with plenty of support) ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਤੀਜੇ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਬ੍ਰਾਅਜ਼ (maternity bras) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਦਰਦਾਰ ਬ੍ਰਾਅਜ਼ ਨਾ ਪਹਿਨੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬ੍ਰਾਅ ਲਈ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹੋ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ (comfortable) ਹੋਵੇ, ਚੰਗਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਬ੍ਰਾਅ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਤੰਗ ਤੋਂ ਤੰਗ ਜਕੜ (tightest fastening) ਉੱਤੇ ਫਿੱਟ ਆ ਸਕੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਜਕੜ (fastening) ਵਾਲੀਆਂ ਬ੍ਰਾਅਜ਼ ਨਾਲ ਬਾਅਦ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਰ (without wire) ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸਪੋਰਟਸ ਬ੍ਰਾਅ ਅਜਮਾਓ।

ਕੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭੋਗ (sex) ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇੰਝ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕਣ। ਮਰਦ ਦਾ ਲਿੰਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਸੰਭੋਗ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਫੜੇ, ਛੋਹੇ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੇ। ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਚਾਹੋ - ਜਾਂ ਵੱਧ ਵੀ, ਸੰਭੋਗ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਕੋਈ ਭਿੰਨ (ਵੱਖਰਾ) ਹੈ।

“ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਸੀ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਕਿੰਨੇ ਔਖੇ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਉਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤਾ।” ਕੈਰੋਲਿਨ

ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਟੈਸਟ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਜਾਂ ਦਾਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਤਾਰੀਖ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਸਕੇ।
- 12ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਨੇੜੇ nuchal translucency ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਲਈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 11 'ਤੇ ਵੇਖੋ *Prenatal testing and genetic counselling*

ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ:

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਭਗ 18-20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਖਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਖਤਰੇ ਹਨ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਪਰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ)
- ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਕਿ ਜੇਹੇ ਕਿਸੇ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ
- ਇਹ ਨਾਪਣਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੁਆਲੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।

“ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਹਾਨ ਛਿਣ ਸਨ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬੀਤੇ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਸਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਸਾਂ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸਾਂ ਕਿ ਕਿਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਬਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖਾਨੇ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸਾਂ, ਪਰ ਇਹੋ ਜਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸਾਂ ਕਿ ਸਭ ਕੁੱਝ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੈ।” ਐਲਨ

ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ: 13ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ 26ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦਾ ਹੈ

14ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ 11 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 45 ਗ੍ਰਾਮ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੀਜਦਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਪਤਾਲੂਆਂ ਸਮੇਤ ਇਸ ਦੇ ਅੰਗ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ।

18ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ 18 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਮਾ ਅਤੇ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇਹ ਬਰਬਰਾਹਟ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ 'quickening' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਸ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦਾ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਭਰਵੱਟੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ, ਵਾਲ ਆ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਵੀ ਬਣ ਗਏ ਹਨ।

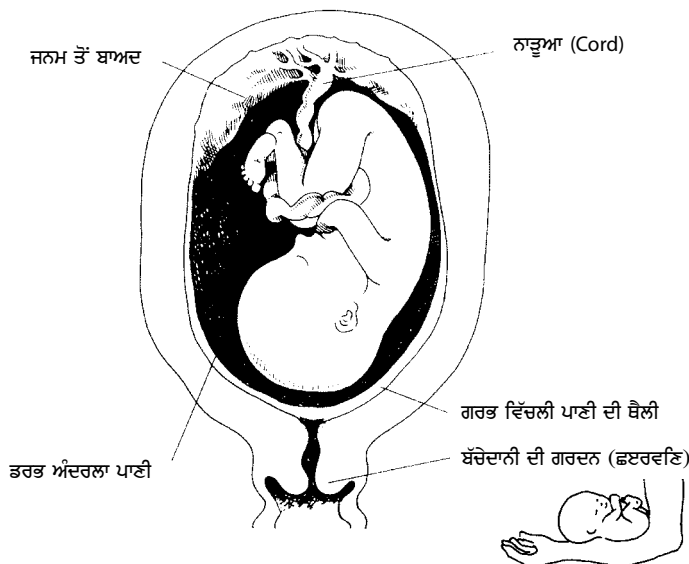
24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਮਾ ਅਤੇ 650 ਗ੍ਰਾਮ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਰਮ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਮ ਵਰਗੀ ਤਹਿ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਸਿਖਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁੰਨੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਜਨਮ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ 28ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜਿਉਂਦੇ ਬਚਣ ਦੀ

ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ 'ਚ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਧੀਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਬਚਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਅਧਰੰਗ (cerebral palsy) ਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਅੰਗਹੀਣਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਭਾਗ 'ਚ ਹੋ। ਇਹ 'ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ' ਹੈ, ਜੋ 13ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ 26ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ। 16ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਕੇਵਲ ਕੁੱਝ ਸੌ ਗ੍ਰਾਮ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਥੇ ਵਾਧੂ ਖੂਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਜੇਰ ਵੀ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਕੁੱਝ ਭਿੰਨ ਦਿਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉਭਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਾ 24ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ



ਸਿਹਤ ਚੈਕਸੀ!

ਕੀ ਤੁਸੀਂ 'ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ' (antenatal) ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਫੇਰੀ ਵਜੋਂ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਚੁੱਕੇ ਹੋ?

ਨਹੀਂ? ਹੁਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜ਼ਬ antenatal ਦੇਖਭਾਲ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਦੋ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੜਵਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਸ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਵੇਲੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੋਣੇ (ਇੱਕ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਜਨਮ) ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ (ਵਧੇਰੇ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡਜ਼ ਸਮੇਤ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ (labour) ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਣਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਿਡਵਿਫਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਵੀ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ 'ਮੁਢਲੀ ਬਚਪਨ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ' (Early Childhood Health Services) ਦੀ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 122 'ਤੇ *Multiple pregnancy: when it's twins or more* ਵੇਖੋ

ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਂਦਾ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਉਪਰ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਣੇ 'ਤੇ ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੀ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਖਾਨੇ ਵੱਲ ਘੱਟ ਫੇਰੀਆਂ - ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹੁਣ ਲਈ।

ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜੀਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੱਡੇ ਖਰਚੇ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪਏ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੇ ਵੀ ਕੁੱਝ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਉਧਾਰ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਪੁਰਾਣੇ (second-hand) ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਇੱਕ 'ਏਨਪ੍ਰਿਨਦਦਰ' ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ - ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਬੈਂਡ ਜੋ ਆਮ ਪੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਸਕਰਟਸ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦੁਆਲੇ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਖੂਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਧੂ ਨਿੱਘ, ਠੰਢ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦਰਮਿਆਨ ਇੱਕ ਬੋਨਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਨਹੀਂ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਫੈਬ੍ਰਿਕਸ (synthetic fabrics) ਨਾਲੋਂ ਠੰਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਨ ਦਿਓ। ਝੁਕਣ ਲੱਗਿਆਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ - ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ 20ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਲਗਭਗ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੰਨੇ ਕੁ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਤਜਰਬਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (Antenatal) ਸਿੱਖਿਆ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਅਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਡਮੁੱਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Antenatal ਸਿੱਖਿਆ ਛੇਤੀ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ।

ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਕੀ-ਕੁੱਝ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ (ਕੁੱਝ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ delivery/birthing unit (ਹਸਪਤਾਲਾਂ 'ਚ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ) ਦੇ ਟੂਰ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ
- ਗਰਭਕਾਲ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ
- ਘਰ 'ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ 'ਚ ਉਪਲਬਧ antenatal ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੋਂ
- ਕੁੱਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ (Community Health Centres) ਵਿੱਚ ਨਿਜੀ ਜੱਬੇਬੰਦੀਆਂ/ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਰਾਹੀਂ (ਕੁੱਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ-ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ);
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Yellow Pages 'ਚ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ 'child birth educators' (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ-ਦਾਤੇ) ਲਿਖ ਕੇ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਚੌਕਸੀ

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪਿੱਛੋਂ ਪਿੱਠ 'ਚ ਦਰਦ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਚੰਗੀ ਮੁਦਰਾ (ਝੁਕ ਕੇ ਖਲੋਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ' ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ; ਆਪਣੇ ਵਿੱਡ ਦੇ ਪੱਠੇ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੱਲ ਪਿਛਾਹ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਥੇ ਹੀ 'ਟੰਗੇ ਜਾਣ' ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)
- ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕੋ
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਧਾਰਣ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 37 'ਤੇ Give me strength: pre- and post-natal exercises, ਵੇਖੋ।

“ਜਮਾਤਾਂ ਵਧੀਆ ਸਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਸਨ। ਮੈਂ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਕਿ ਬੈਠ ਕੇ ਕੋਈ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹ ਲਵਾਂ, ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਹ ਜਮਾਤਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਪੀਆਂ। ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਸੀ।”
ਮਾਰਕ

ਉਹ ਗਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ

ਕੀ ਮੈਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਚੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਚੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੇਲਾ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਆਉਣ (ਸੰਭਾਲਣ) ਦਾ ਹੈ - ਕੇਵਲ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹੀ। ਪੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਚੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਗੇ, ਪਿੱਠ ਘੱਟ ਦੁਖੇਗੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੀਟ-ਬੈਲਟ ਕਿਵੇਂ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਹੈ?

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਨੋ, ਕੋਈ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਟ-ਬੈਲਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੀਟ-ਬੈਲਟ ਦਾ ਗੋਦੀ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਆਪਣੇ ਵਿੱਡ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ (bump) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਓਨੀ ਕਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

ਕੀ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਇੱਕ ਆਮ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਡਾਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਕੁੱਝ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ (travel insurance) ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਏਅਰਲਾਈਨ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਕਰ ਲਵੋ।

Deep Vein Thrombosis (ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਜਿਹੜੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ aisle (ਦੋ ਸੀਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਾਂਘੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ) ਸੀਟ ਮੰਗੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਆ-ਜਾ ਸਕੋ। ਹਰੇਕ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਅੰਦਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹੋ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਤੋਂ ਬਚੋ। 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਉਡਾਣਾਂ ਲਈ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ graduated compression stockings ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ thrombosis ਲਈ ਵਾਧੂ ਖ਼ਤਰੇ ਦਰਪੇਸ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਓਰੋਮਓਟਹੋਰਓਪੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਠੀਕ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲਾਂ ਜਾਂ oil burner ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ chamomile ਅਤੇ lavender ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀਦਾਇਕ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਕੀ delivery/ birthing ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਲਿ ਬੁਰਨਣਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅੰਕਸੀਜਨ ਆਊਟਲੈਟ ਨੇੜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਲਾਟ ਵਾਲੇ ਬੁਰਨਣਰ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਕੁੱਝ ਤੇਲ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਯੋਗ aromatherapy practitioner ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਤੇਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ basil, cedarwood, cypress, fennel, jasmine, juniper, sweet marjoram, myrrh, peppermint, rosemary, sage ਅਤੇ thyme ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਧੁੰਨੀ ਤੇ ਪਾਇਆ ਛੱਲਾ ਪਹਿਨਿਆਂ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੁੰਨੀ ਵਾਲੇ ਛੱਲੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿੱਡ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਛੱਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਦਾ ਹੈ - ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਪਹਿਨੇ ਛੱਲਿਆਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੀ ਉਤਾਰਨੇ ਪੈਣਗੇ

ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਕੀ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।

- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੇੜੇ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ?
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡੋਗੇ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੀ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋ? ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਨੇੜਲੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਬਦਲਣਾ, ਵੱਡੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਦਲਣਾ) ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾ ਬਣਾਓ।

ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜਾਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਆਏਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਾਓਗੇ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਜਾਪਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਾਹਨ ਚਲਾ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ (backup plan) ਵੀ ਉਲੀਕੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਘਰ ਪੁੱਜਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਉਹ ਸੂਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਆਸ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਾਹ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ 'ਚ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜਿਹੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- Antenatal ਸਿੱਖਿਆ ਲਓ
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੇ ਅਰੰਭਲੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਤੱਕ ਕਿਸ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨਾ - ਮੁੜ ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਨਾ 6 'ਤੇ *Choices for care during pregnancy and birth* ਅਤੇ ਪੰਨਾ 70 'ਤੇ *Labour and birth*
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਪੜ੍ਹੋ - ਪੰਨਾ ੯੩ 'ਤੇ ਵੇਖੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ *Feeding your baby*
- ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਥੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਕਿੱਥੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ, ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਹੇਲੀ/ਦੋਸਤ? ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।
- ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸੰਗੀਤ?
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ birthing aids ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੀ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇੱਕ beanbag, squatting bar ਜਾਂ birth stool?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਾਹਤ?
- ਜਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ (pain relief) ਪਓਨਿ ਰਦਲਾਇਡ ਮੈਂ ਚੁਣਦੀ ਹਾਂ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ?
- ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ (position) ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੀ ਅਤੇ ਦੇਵਾਂਗੀ?
- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਅੱਪਰੇਸ਼ਨ (caesarean section operation) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਮੈਂ caesarean section operation ਲਈ ਇੱਕ epidural anaesthetic ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਜਾਗਦੀ ਰਹਿ ਸਕਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ - ਕੀ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਅਰੰਭ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਮ ਅਭਿਆਸ (induction) ਕੀ ਹੈ?
- ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ (procedures) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?
- ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ ਉਪਕਰਣ (equipment) ਵਰਤੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?
- ਕੀ ਮੇਰੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੋਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?

ਲਚਕਦਾਰ (flexible) ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਿਰਧਾਰਤ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ। ਕੁੱਝ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ?

ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਰਿਹਾ, ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਇਆ/ਆਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਧੇਰੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਸਤੇ ਘੱਟ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਘੱਟ ਰਿਹਾ।

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ (emotional and physical) ਸਹਾਇਤਾ ਪਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਰਹਿਣ, ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਮਾਂ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨੇੜਲੀ ਸਹੇਲੀ/ਦੋਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ doula (ਸਹਾਇਕ) ਜਾਂ birth attendant (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਕ) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਦਾ ਰਾਹ ਚੁਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੋਲਓ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਯ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਨੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲਓ। ਵਿਭਿੰਨ ਦਖ਼ਲਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ 'ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ' (pros and cons) ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

“ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਧਾ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਬੱਸ ਇੰਨੀ ਕੁ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ - ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਜੰਮ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।” ਐਮਾ

ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ: 27ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ 40ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦਾ ਹੈ

28ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 36 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਮਾ ਅਤੇ 1,110 ਗ੍ਰਾਮ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੇਗਾ - ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਉਹ ਹੁਣੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। 27ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਅੰਗਹੀਣ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

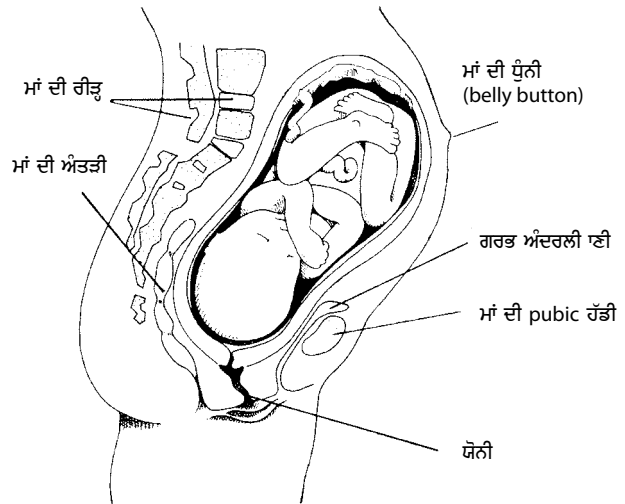
32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ੪੧ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ 1800 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੂਸਣਾ ਸਿਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 131 'ਤੇ *Early arrival: when a baby comes too soon*

36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 47.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 2,600 ਗ੍ਰਾਮ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 40 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਉਹ ਵਧ ਕੇ 50 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੇ 3,400 ਗ੍ਰਾਮ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਦਿਮਾਗ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੋਠ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਸਰੀਰ ਹੁਣ ਸਿਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

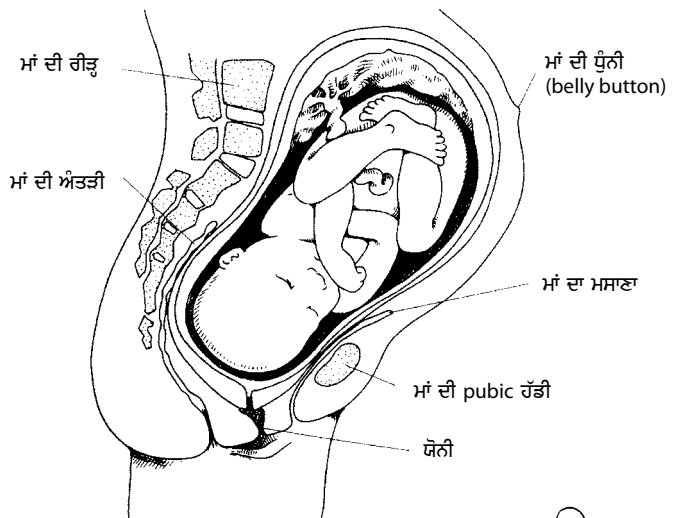
ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- **ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੋ!** (You're on the home stretch!) ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ ਹੈ।
- **ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ, ਇਹ ਆਖ਼ਰੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਕੁੱਝ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।** ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ ਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।** ਕੁੱਝ ਮਦਦਗਾਰ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ ਪੰਨਾ ੪੩ 'ਤੇ ਵੇਖੋ *ਗਰਭਕਾਲ ਦੀਆਂ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ (Common concerns in pregnancy)*
- **ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਢੁਈ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਢੁਈ ਵਿੱਚ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨਰਮ ਕਸਰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਿਪਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਤੋਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਾ 43 'ਤੇ *Common concerns in pregnancy* ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਰੂਣ 32ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ



40ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਭਰੂਣ



• **ਆਖਰੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ:**

- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਘੁੱਟਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।** ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਝਿੱਲੀ (diaphragm), ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚਲੇ ਪੱਠੇ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- **ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰੋਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਸਤੀ ਦਾ ਬੋਨਸ ਭੰਡਾਰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ 'nesting' ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ - ਪੁਰਤ ਹੋਣਾ, ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਤਿਆਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ pelvis ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।** ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਣੇ ਉੱਤੇ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- **ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 37ਵੇਂ ਅਤੇ 42ਵੇਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ** (100 ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਵਲ 5 ਬੱਚੇ ਹੀ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਜੰਦੇ ਹਨ)।

ਇਸ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਵਾਧੂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਏ। ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (gestational diabetes) ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ - ਇਹ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਉਹ ਕਿਸਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 928 'ਤੇ *Complications in pregnancy* (ਗਰਭਕਾਲ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ))। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਆਖਰੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ Strep B ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਯੋਨੀ 'ਚ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਝਾ ਫੇਰ ਕੇ (low vaginal swab) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ Strep B ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ Strep B ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ (antibiotics) ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਉਹ ਗਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ

ਮੇਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਉੱਤੇ ਖਿੱਚ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ (stretchmarks) ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਖਿੱਚ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਪਤਲੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ਦਿਸ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਲਾਲ, ਬੈਂਗਣੀ, ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਭੂਰੀਆਂ)। ਉਹ ਉਦੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਬੱਡੀਬਿਲਡਰਜ਼ ਦੇ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ!)। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀਆਂ, ਢਿੱਡ, ਪੱਟਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਪਰਲੀਆਂ ਬਾਹਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਉਤਪਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜ਼ਮਾਉਣ 'ਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਅਸਲ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਧਾਰੀਆਂ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਆਪੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫਿੱਕੀਆਂ ਪੈ ਕੇ ਮੱਧਮ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀਆਂ-ਚਿੱਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਛੇਤੀ ਕਿਤੇ ਦਿਸਦੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਮੇਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕਿਉਂ ਚੋਅ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਲਗਭਗ 9ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਖਰੀ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਚੋਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮਸੀਆਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ (breast pads) ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਕੀ perineal ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਪਾੜਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ perineum (ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਗੁਦਾ ਤੱਕ ਦੀ ਸਿਉਣ ਵਰਗੀ ਲਾਈਨ) ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ episiotomy (ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਚੀਰਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

40 ਹਫ਼ਤੇ ਆਏ ਅਤੇ ਗਏ! ਹੁਣ ਕੀ?

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲ ਆਮ ਵਾਂਗ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਉਡੀਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹੀ-ਸਲਾਮਤ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵਾਧੂ ਟੈਸਟ ਜਿਵੇਂ ਭਰੂਣ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ (monitoring) ਜਾਂ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਅਰੰਭ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੇਖੋ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵੇਖੋ *When help is needed: Medical interventions* ਪੰਨਾ 78 'ਤੇ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ (screening test) (ਅੱਡੀ 'ਚੋਂ ਖੂਨ ਲੈ ਕੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇਸ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਦੁਰਲੱਭ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜੇ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਟੀਕੇ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ
- ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (antenatal) ਦੀਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਕਰਵਾਉਣ ਤੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ ੮੬ 'ਤੇ ਵੇਖੋ *After your baby is born*



ਸਿਹਤ ਚੌਕਸੀ!

ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ, ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥ ਤੇ ਚਿਹਰੇ 'ਚ ਅਚਾਨਕ ਸੋਜਸ਼, ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨਿਕਾਸੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਹਿੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਦੀ ਵੰਨਗੀ ਤੋਂ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੋਣ/ਜਾਗਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਲਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਉਹ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਰੁੱਝਿਆ/ਰੁੱਝੀ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਜੇਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਹਿੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਕਿਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ breech position (ਪੁੱਠੀ ਸਥਿਤੀ ਭਾਵ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਲੱਤਾਂ ਹੋਣਾ) ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਹੁਣ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ breech ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ ਦੀ ਥਾਂ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਜਾਂ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਢਦਾ ਹੈ। ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸੌ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਉਦੋਂ ਬਰਏਚਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ੩੭ਵੇਂ ਜਾਂ ੩੮ਵੇਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਨੇੜੇ ਪੁੱਠਾ ਭਾਵ ਬਰਏਚਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ 'ਬਾਹਰੀ ਸਿਰ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ' (external cephalic version) ਦੀ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕੇ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬੱਚੇ, ਨਾੜੂਏ (cord) ਅਤੇ ਜੇਰ (placenta) ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਹਿਤ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਸਹੀ-ਸਲਾਮਤ ਹੈ।

Breech ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਗਰਭਕਾਲਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ caesarean section operation ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ breech ਜਨਮ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੁਵਿਧਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ (pros and cons) ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੇ ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ 'ਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਬੱਚੇ ਉਥੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਹਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁੱਝ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ਰਾਤ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਟੀ-ਸ਼ਰਟਾਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਗਾਊਨ (dressing gown) ਦੀ
- ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਢਿੱਲੇ, ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਕੱਪੜੇ
- ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਜੁੱਤੀਆਂ
- ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ underpants ਦੀਆਂ ਕਈ ਜੋੜੀਆਂ (ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਭਾਵ disposable (ਹੇਠਾਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ))
- ਪ੍ਰਸੂਤ ਬੁਆ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ singlets
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੈਡਜ਼
- ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਮਾਨ
- ਸੈਨਿਟਰੀ ਪੈਡਜ਼ - ਜਾਂ ਤਾਂ 'ਸੁਪਰ' ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਆਕਾਰ (ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੈਡਜ਼ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ 'ਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕੁੱਝ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਦੇ ਹੋ - ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਜਾਂ ਰਾਤ ਲਈ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ, ਗਰਮ ਜੁਰਾਬਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਪਾਉਣੇ ਹਨ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਲਈ ਇੱਕ wheat pack ਜਾਂ hot pack (ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਕੁੱਝ ਹਸਪਤਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸੜਨ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ)
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸੰਗੀਤ, ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਤੇਲ, ਸਨੈਕ ਭੋਜਨ ਆਦਿ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ:

- Disposable ਨੈਪਕਿਨ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ) ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਹਸਪਤਾਲ ਇਹ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਨੈਪਕਿਨ ਤੇ ਕੱਪੜੇ
- ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਨਓਪਪੇ ਪਿਏਸ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੈਪਕਿਨ ਬਦਲਣ ਲਈ ਰੂੰ ਵਾਲਾ ਰੂੰ (cotton wool) ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਆਦਿ (nondetergent wash)
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਸਫਰ ਲੰਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੈਕ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਬਲ (baby blanket)
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚਓਪਸੁਲਟ.

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਸ (juices) ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ (drinks), ਸੂਪ ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੂਰ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ
- ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਸੂਟ (swimmers) ਅਤੇ ਤੌਲੀਆ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਵੱਡਾ ਬਾਥ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ)
- ਕੈਮਰਾ।

ਹੋਰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ...

ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਬਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੁਣ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੀਜ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ
- ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਪਲਾਈਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ (ਸੈਨਿਟਰੀ ਪੈਡਜ਼ ਨਾ ਭੁੱਲਣੇ)
- ਇੱਕ ਬੇਬੀ ਕੈਪਸੂਲ (capsule) ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੇਬੀ ਕੈਪਸੂਲ ਜਾਂ restraint ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੈਪਸੂਲ ਜਾਂ restraint ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੇਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਪਸੂਲ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਡਿਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੇਬੀ ਚਰਿਪਸਲਟਸ ਅਤੇ ਕਾਰ ਰਿਸਟਰਿਕਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 13 22 13 ਉੱਤੇ Transport for NSW ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>



ਆਪਣਾ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਮ ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਉਪਕਰਣ (equipment), ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਪਕਰਣ ਸਮੇਤ, ਲਿਆਉਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚੀ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਧੋਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਸਾਫ਼ ਲਿਨਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਈ ਤੋਲੀਏ, ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਬਲ।
- ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ (birthing area) ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸ਼ੀਟ (ਪੇਂਟਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ disposable ਪਲਾਸਟਿਕ drop sheets ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ)।
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਲਕੇ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਵਿਅੰਕਤੀਆਂ ਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਸਤਾਂ।
- ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਬੋਤਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ ਦੇ ਰਸ, ਸੁਖਾਵੇਂ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਸ (sports drinks)।
- ਸਿਰਹਾਣੇ ਅਤੇ ਗੱਦੀਆਂ।
- ਕਮਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੋਰਟੇਬਲ ਹੀਟਰ।

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ
ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

Getting ready for labour and birth

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ; ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (uterus) ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ (ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐਨਰਜੀ ਵਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!)। ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

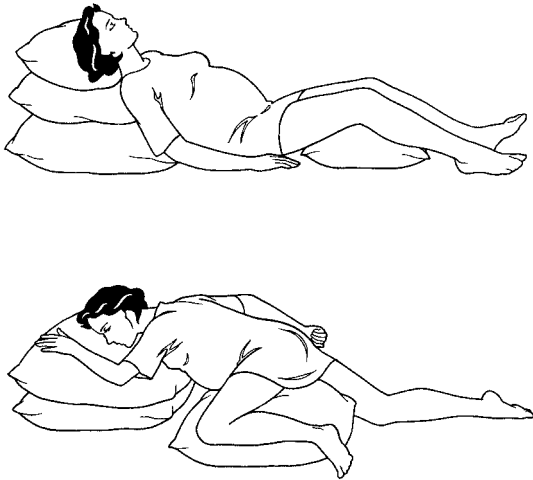
ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਮ ਤਕਨੀਕ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ (ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ -ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੇ।

ਇੱਕ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭੋ - ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰਵਟ ਲੈ ਕੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੋੜਾਂ (curves) ਨੂੰ ਢਾਸਣਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਲਾ ਲਓ।

ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਮੁੱਠੀ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਘੁੰਟੋ। ਮੋਢੇ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਪੱਠੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਅਕੜਾਓ। ਹੁਣ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਲੰਮਾ, ਹਉਕੇ ਵਰਗਾ, ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਢਿੱਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਰਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭੋ



ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਹਰਾਓ:

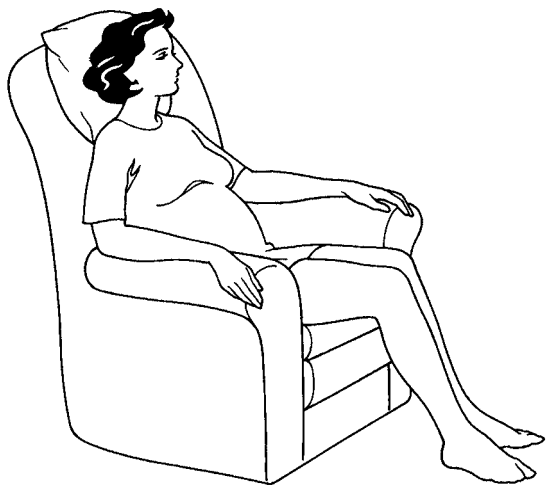
- ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹ
- ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਲੱਤ
- ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ

ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਉਪਰ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਇਕੱਠਿਆਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਅਕੜਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਹੁਣ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਜਾਓ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ।

ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਗੁਦਾ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸਖ਼ਤ ਕਰੋ (ਇਹ ਪੱਠੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਏਲਵਚਿ ਡਲੋਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ)। ਆਪਣੇ ਚੂਲੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਨਪੀੜੋ ਜਾਂ ਦਬਾਓ। ਫਿਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ।

ਆਪਣਾ ਜਬਾੜਾ ਘੁੰਟੋ ਤੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਤਿਉੜੀਆਂ ਪਾਓ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕਸੋ। ਹੁਣ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਕੜੇ ਹੋਏ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪੱਠੇ ਅਕੜਾਇਆਂ ਬਗ਼ੈਰ ਹੀ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ - ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ (ਜਬਾੜੇ ਸਮੇਤ), ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ, ਚੂਲਿਆਂ ਅਤੇ pelvis ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਤੋਂ ਅਕੜਾਅ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਦੇਵੋ। ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।



ਸਾਹ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤਕਨੀਕ

ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼, ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕਰਨ ਨਾਲ - ਜਾਣੀ, ਲੰਮੇ ਲੰਮੇ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ - ਤੁਹਾਡੇ ਅਡੋਲ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ (contractions) ਨਾਲ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਵਹਿਣ' ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਗਾਂਹ ਧੱਕਣ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ (ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਕਿ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਗਾਂਹ ਧੱਕੋ)
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਵਧਦੀ ਹੈ
- ਤੇਜ਼, ਹਲਕਾ ਸਾਹ ਲੈਣ (shallow breathing) ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ 'ਝੁਣਝੁਣਾਹਟ' ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਚੌਕਸੀ!

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ (contractions) ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਾਹ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਨਭਾਉਂਦਾ ਜਾਪੇ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰੋਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸੋਰ, ਹਉਕਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਰਾਹਟ ('ਆਹ' ਜਾਂ 'ਹਮਮ') ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ (contractions) ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਪਸੰਕੜਾ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਠਿੱਲਣਾ) ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਈ, ਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਿਚਾਅ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ (Stretches)

Stretches ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਵਿਭਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਿਨਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋਏ ਡਟੇ ਰਹਿਣ, ਥੱਕੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ stretches ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੀਆਂ stretches 'ਤੇ ਜਿਨਾ ਵੀ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਲਈ ਟਿਕੋ (ਕੇਵਲ ਕੁੱਝ ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ)। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ stretches ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਓ।

ਪਿੱਛਲੀ ਖਿਚਾਅ (Calf stretch)

ਇੱਕ ਕੰਧ ਵੱਲ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ, ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ ਖੜੋ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਕੰਧ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਲਈ ਫੈਲਾਓ, ਆਪਣਾ ਉਪਰਲਾ ਧੜ ਅੱਗੇ ਝੁਕਾ ਕੇ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਪੈਰ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਪਿਛਾਂਹ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਅੱਡੀ ਤੇ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਤੇ ਟਿਕੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।

ਮੋਢੇ ਦਾ ਚੱਕਰ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖਲੋ ਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਦੋਵੇਂ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ। ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚੋਂ ਸਖ਼ਤੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ ਤੱਕ ਫੈਲਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ (rib cage) ਹੇਠਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ

Labour and birth

ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਪੜਾਅ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਭਿੰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ? ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਸੁੰਗੜਾਅ (contractions)
- ਇੱਕ 'ਵਿਖਾਵਾ' 'ਸ਼ੋਅ'
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (waters breaking)

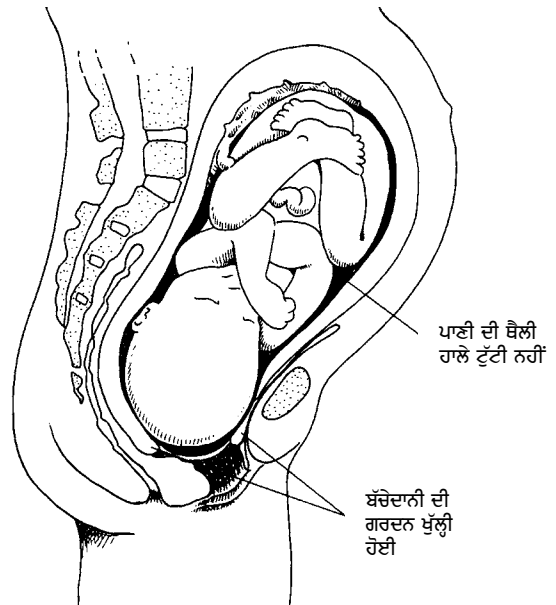
ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਅਰੰਭਲੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਲਈ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦਾ ਇਹ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁਚ ਥਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਓ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ (cervix) ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਸੁੰਗੜਨ (contracting) ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁੰਗੜਾਅ (contractions) ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਗਰਦਨ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ, ਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਬੱਚਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕੇ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ?

ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਔਸਤਨ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ 10 ਤੋਂ 14 ਘੰਟੇ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਗਭਗ 8 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ



ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤਕਨੀਕ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ!

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅਰੰਭਲੇ ਸੁੰਗੜਾਅ (contractions) ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਮ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪ੍ਰੇਖ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਆਮ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨਾ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਚੱਲੋ ਫਿਰੋ।

ਪਹਿਲੇ ਗੇੜ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਸਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਡੂੰਘੇ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਆਮ ਵਰਗੀ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੌਲੀ ਰੱਖੋ।

ਹਰੇਕ ਸੁੰਗੜਾਅ ਦੇ ਅਰੰਭ ਅਤੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ (ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਹਉਕੇ ਵਾਂਗ) ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਹਰੇਕ ਸੁੰਗੜਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਮ ਗਤੀ 'ਤੇ ਪਰਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ।

ਸੁੰਗੜਾ (Contractions)

ਔਰਤਾਂ ਸੁੰਗੜਾ ਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ ਜੋ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੁੰਗੜਾ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਲੰਮੇ, ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਫਰਕ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁੰਗੜਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਇਹ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ - ਹਰੇਕ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੁੰਗੜਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੁੰਗੜਾ ਅਰੰਭ ਹੋਵੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਲੈ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਹਉਕਾ ਲੈਣਾ, ਕਰਾਹੁਣਾ ਜਾਂ ਲੈਅ-ਤਾਲਬੱਧ ਸ਼ੋਰ ਮਚਾਉਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸੁੰਗੜਾ ਉਤੇ, ਇੱਕ ਵਾਰੀ 'ਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਸੁੰਗੜਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਸੁੰਗੜਾ ਵਿਚਾਲੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਟਹਿਲਣ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਨਜਨ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ - ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਉਤੇ ਝੁਕਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਖਲੋ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਿੱਲਣਾ ਜਾਂ ਚੱਲਣਾ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਮਹਿਸੂਸ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਲਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਇੱਕ 'ਸ਼ੋਅ' (show)

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੁੱਝ ਖੂਨ-ਰਲਿਆ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ-ਰੰਗਾ ਚਿਪਚਿਪਾ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਨਿੱਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਪਲੰਗ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਸੁੰਗੜਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਹੀ ਸੁੰਗੜਾਅ ਅਰੰਭ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (Waters breaking)

'Waters breaking' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਥੈਲੀ ਜਾਂ amniotic ਸਰੀਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ amniotic ਫਲੂਇਡ ਚੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕਦਮ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ amniotic fluid ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਤੂੜੀ ਰੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਹਰਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੰਗ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਡ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਇਕਾਈ (maternity unit) ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ birthing ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਟੁੱਟ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯਮਤ ਸੁੰਗੜਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਛੂਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਇਹ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਣ)। ਇੱਕ ਜਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਜਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਛੋਟੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੇ ਬਰਫ ਦੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੱਦ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਪਰ, ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਛੋਟੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ। ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਾ ਡਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁੰਗਾਰਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਸੁੰਗੜਾਅ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੜ੍ਹਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਤੋਂ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਮਿਲਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਦਹਿਸਤ 'ਚ ਨਾ ਪਓ। ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਨਾ ਭੁਲੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਟੁੱਟ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ
- ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਕਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:
- ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਟਹਿਲਣਾ ਤੇ ਚੱਲਣਾ
- ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਰਖਦੇ ਰਹੋ (ਆਸਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਣੀ)
- ਨਹਾ ਲਵੋ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਲੈਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਇਕਾਈ (maternity unit) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਨਾਲ ਲਿੱਬੜਿਆ ਚਮਕੀਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਵੇਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤਤੀਹਰੀ ਵਾਂਗ ਨਿੱਕਲਦਾ ਹੈ (ਇਹ amniotic ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਦਰਦ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਰਵਾਨਗੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਇਕਾਈ (maternity unit) ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਜੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ/ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਗਈ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ?

ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਾਈ ਇਹ ਕਰੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਬਾਜ਼ੂਬੰਦ (bracelet) ਲਾਵੇਗੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (blood pressure) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ ਨੂੰ ਟੋਹ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨਾਪੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਵੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗੀ
- ਸਾਇਦ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੇਗੀ (ਜੇ ਦਾਈ ਇਹ ਸੋਚੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵਿੱਚ ਹੋ) ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ।

ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਦਾਈ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਬਦਲਣੇ ਚਾਹੋਗੇ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਵਿੱਡ ਉੱਤੇ hot packs, ਇੱਕ back rub ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਾਥ/ਸਪਾਅ/ਬਰਥ ਪੂਲ (bath/spa/birth pool) ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਪਰ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਪਸੱਕੜਾ ਮਾਰਨਾ (squatting) ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਖਲੋਣਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ 'ਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਂਡੂ ਰਾਹੀਂ ਕਦੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਿਯਮਤ ਸੁੰਗੜਾਅ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਚਬਰਵਣ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੰਗੀਤ
- aromatherapy
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਵਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਉੱਤੇ hot packs ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਹਸਪਤਾਲ ਸੜ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੁਸਤ ਰਹਿਣਾ

ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਮਰੇ 'ਚ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਜਾਂ ਉਪਰ ਹੇਠਾਂ ਲਾਂਘਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲੋ ਫਿਰੋ। ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਝੁਕ ਜਾਵੋ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰਜੀਸ਼ਨ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ

ਅਜਮਾ ਕੇ ਵੇਖੋ:

- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ
- ਪਸੱਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣਾ (squatting)
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣਾ ਜਾਂ ਹਿੱਲਣਾ
- ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਜੋੜ ਕੇ ਬੈਠਣਾ

ਮਾਲਸ਼

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵਿੱਚ ਮਾਲਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲੰਮੇ, ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਹਾਂ, ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਛੋਹਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਰਦ ਲਈ, ਉਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਛੋਟੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਛੋਹਦੇ ਰਹੋ।

ਕਰਾਹੁਣਾ ਜਾਂ ਹੂੰਗਣਾ

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਕੋਈ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣ ਲੱਗਾ (ਜੇ ਐਥਲੀਟਸ ਅਤੇ ਵੈਟਲਿਫਟਰਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਧੱਕਣ ਲਈ ਹੂੰਗਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)। ਚੁੱਪਚਾਪ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਅ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।



“ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਸੁੰਗੜਾਅ (contractions) ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੇਟੀ ਹੋਈ ਸਾਂ।” ਲਿਨੇਟ

ਪਾਣੀ ਕਿਉਂ?

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਤੇ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ (endorphins) ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦਖ਼ਲਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਏਪਿਦੁਰਓਲਿਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘਟਦੀ ਹੈ
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਹੋਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਰਹੋ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਭਾਰਹੀਣਤਾ – ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ 'ਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ

ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਹਰੇਕ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਪ ਨਹੀਂ ਨਿਪਟ ਲੈਂਦੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟੋਗੇ ਜਾਂ ਕਿਹੜਾ ਨੁਕਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਅਜਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਹੋਰ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦਰਦਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਕਿੰਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਪੀੜ ਦਿਨ 'ਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਭਰ ਦੀ ਲੰਮੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਤੋਂ ਥੱਕ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ - ਪੀੜ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ। ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬੁਰੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਬਹੁਤੇ ਸੁਝਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਖੁਲਾਸਾ ਹੈ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।



“ਮੈਂ ਗਰਮ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸਾਂ, ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਸਾਂ। ਦਰਦਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਜਾਂਦੀ ਸਾਂ। ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਗਰਭਕਾਲ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਯੋਗਾ ਕਲਾਸਾਂ ਨੇ ਹਰ ਵਾਰ ਦੇ ਸੁੰਗੜ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਮੈਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਨਹੀਂ ਪਿਆ।” ਕੈਰਨ

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ

ਦਵਾਈ	ਵਿਵਰਣ	ਮੁੱਖ ਲਾਭ	ਮੁੱਖ ਨੁਕਸਾਨ	ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਅਸਰ
ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ	ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਪਸੂਲ	<ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। • ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਕੋਵਲ ਮਾਸੂਲੀ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ। 	ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ।
ਨਾਈਟਰਸ ਆਕਸਾਈਡ (ਗੈਸ)	ਨਾਈਟਰਸ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਗੈਸ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ mouthpiece ਜਾਂ mask ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।	<ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। • ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ। • ਕੋਵਲ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹੋ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। • ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਘੁੱਕੀ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 	ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ।
ਮੌਰਫੀਨ (Morphine)	ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਸੀਲਾ ਪਦਾਰਥ।	<ul style="list-style-type: none"> • ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। • ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 2-8 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੁੱਕੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 	ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ, ਬੱਚਾ ਬੋਝਾ ਸੁਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
Epidural	ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਟਿਊਬ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ epidural ਦੀ ਇੱਕ ਡੋਜ਼ ਹੋਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	<ul style="list-style-type: none"> • ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। • ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕਾ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ। • ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਹੋਰ ਦਖਲਾਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ (oxytocin); forceps delivery ਜਾਂ vacuum extraction ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। • ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪਿੱਛੋਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸੁੰਨ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 	ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਦਖਲਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ (placenta) ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਘਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲ

ਇੱਕ 'ਦਖਲ' (intervention) ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਉਹ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਆਸਟਰੇਲੀਆ 'ਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਦਖਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁੱਝ ਵਧੇਰੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਵੀ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦਖਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦਖਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦਖਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦਖਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੁੰਗੋਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਔਖਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਖਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਦਖਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦਖਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗੀ
- ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਲਾਭ ਹਨ
- ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੋਰ ਦਖਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਕੀ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦਖਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ
- ਇਸ ਦਖਲ ਬਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਕੀ ਨੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਸਬੂਤ
- ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗੀ
- ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਪਾਵੇਗੀ
- ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੀ ਮੇਰੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗਾ
- ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲਾਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਖਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲਾਭ ਤੇ ਹਾਨੀਆਂ (pros and cons) ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣੀ

ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਭਾਵ ਇਸ ਦੇ ਆਪੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਨਾਵਟੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (diabetes), ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਖੂਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਦਬਾਅ (high blood pressure) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਗਰਭਕਾਲ 41 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (being induced) ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਲਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਜੋਖਮ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਸ ਨਾਲ forceps ਜਾਂ vacuum delivery ਅਤੇ caesarean section operation ਦਾ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਰੰਭਣ ਤੇ ਸੁੰਗੋਤ (contractions) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- **ਝਿੱਲੀਆਂ (membranes) ਨੂੰ ਹੁੰਝਾ ਫੇਰਨਾ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਣ ਤਕਨੀਕ ਹੈ।** ਯੋਨੀ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦੌਰਾਨ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਝਿੱਲੀਆਂ ਨੂੰ ਛੇੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਗੋਲਾਕਾਰ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਝਾ ਫੇਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **Prostaglandin ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।** ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। Prostin® ਅਤੇ Cirvidil®, prostaglandin ਦੀਆਂ ਦੋ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ (synthetic) ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਨੇੜੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸੁੰਗੋਤ (contractions) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ 18 ਘੰਟੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਬਨਾਵਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ-ਉਤੋਜਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਮਕਾਨਕੀ ਤਰੀਕੇ ਪਰਖਕ ਬਣਾਉਣ (Mechanical cervical ripening)** ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੈਥੀਟਰ (catheter) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਨਰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- **ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (Breaking the waters)** (amniotomy ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ) ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਦਾਖਲ ਕਰ ਕੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਉਸ ਝਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ amniotic ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਰਮੋਨ ਅਤੇ ਸੁੰਗੋਤ ਵਧਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।

- **ਆੱਕਸੀਟੋਸਿਨ (Oxytocin)** ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸੁੰਗੜ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਧਮਣੀ ਰਸਤੇ (intravenous (IV)) ਡ੍ਰਿਪ ਰਾਹੀਂ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਆੱਕਸੀਟੋਸਿਨ (Syntocinon®) ਦੇਣ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜ (contractions) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆੱਕਸੀਟੋਸਿਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ (mobile) ਸਟੈਂਡ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਾਹੋ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਸਕੋ। ਆੱਕਸੀਟੋਸਿਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵੀ prostaglandin ਵਰਗੇ ਹੀ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਵਧੇਰੇ ਤੁਰੰਤ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਐਲਾਨੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ prostaglandins ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਪਲਟਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਧਾ (Augmentation)

ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਜਾਂ ਆੱਕਸੀਟੋਸਿਨ (ਸੁੰਗੜ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਵਾਈ) ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਆਈ ਵੀ ਡ੍ਰਿਪ ਦਾਖਲ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹੀ ਜੋਖਮ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆੱਕਸੀਟੋਸਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ 'ਚ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆੱਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ 'fetal distress' ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- **ਸੁਣਨਾ** ਦਾਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਨਾਲ ear trumpet (Pinard's) ਜਾਂ ਡੌਪਲਰ (doppler) ਦਬਾ ਕੇ (ਹਰਕੇ 15-30 ਮਿੰਟਾਂ ਪਿੱਛੋਂ) ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਕਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕਠਾਕ ਹੋ।
- **ਭਰੂਣ 'ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਨਿਰੰਤਰ ਨਜ਼ਰ** ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਪੇਟੀ ਜੋੜ ਕੇ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਮਾਨੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਂ (contractions) ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਪਿੱਟ-ਆਊਟ 'ਤੇ ਦਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਨੀਟਰਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਵੀ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਮਾਨੀਟਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਸਕੋ।
- **ਭਰੂਣ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਗਰਾਨੀ** ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਮਾਨੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਬ (probe) ਰਾਹੀਂ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਬਾਹਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਦਾ ਮਿਆਰ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਤ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ ਜਾਂ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ।
- **ਭਰੂਣ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸੈਂਪਲਿੰਗ** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਬੂੰਦਾਂ (ਇੱਕ ਪਿੰਨ ਚੁਭਾਉਣ ਵਾਂਗ) ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਦਰਸਾਏਗਾ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੁਜੀਸ਼ਨ (position) ਕੀ ਹੈ?

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਦੀ ਗੁਰੂਤਾ ਸ਼ਕਤੀ (gravity) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੈਠਣਾ, ਪਸਕੜਾ ਮਾਰਨਾ (squatting), ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਲੱਤਾਂ ਪਸਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਲੇਟਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ। ਗੁਰੂਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ birth canal ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਬਾਅ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਟ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਤੇ ਘੱਟ ਦਰਦਨਾਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਲੇਟਣਾ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਹੀ ਬੱਚਾ ਯੋਨੀ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁੰਗੜ 60 ਤੋਂ 90 ਸੈਕੰਡ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇੱਕ-ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

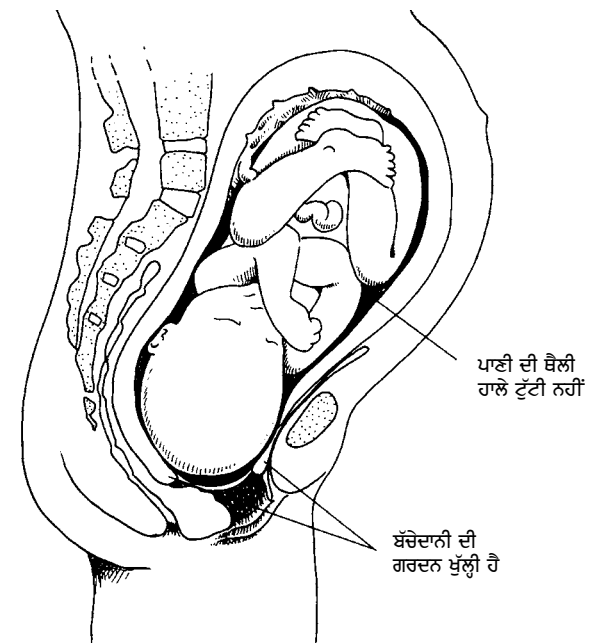
- ਡਾਵਾਂਡੋਲ
- ਗਰਮ ਤੇ ਠੰਢੇ
- ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਝੱਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ।

ਇਹ ਸਭ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਤਬਦਲਾ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਬਦਲੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ

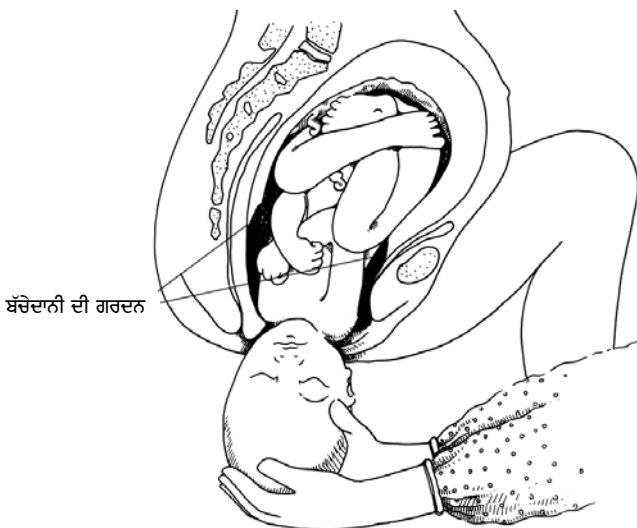
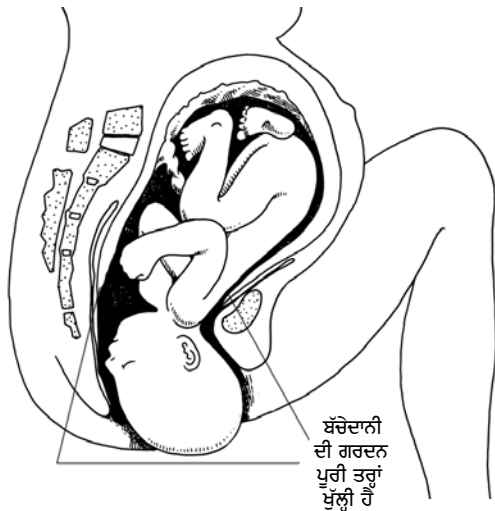


ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ

ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ 'ਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਦਾਖਲਾ-ਦੁਆਰ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਖਿਚਾਅ (stretching), ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਲਈ ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਘੰਟੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵੇਲੇ ਇਹ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ epidural ਇਸ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਲੰਮੇਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Episiotomy - ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ

ਇੱਕ episiotomy ਔਰਤ ਦੀ perineum (ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਗੁਦਾ ਵਿਚਾਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ) ਵਿੱਚ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੱਟ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ perineum ਫਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਦੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ forceps ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ episiotomy ਦੀ ਚੋਣਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਯੋਨੀ ਜਾਂ perineum ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। Perineum ਦੇ ਫਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਡੋਰਚਦਪਸ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ episiotomy ਕਰਵਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਕਿਤੇ ਫਟੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਟਾਂਕੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

“ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਸੰਦ ਆਇਆ। ਦਰਦ ਤਾਂ ਸੱਚਮੁਚ ਭੈੜਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਅਦਭੁਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕੀ ਹਾਂ।” ਕੈਟਰੀਨਾ

Forceps ਜਾਂ vacuum extraction (ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਜਾਂ instrumental delivery)

ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ। ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡੋਰਚਾਈਪਸ ਜਾਂ vacuum extraction ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਖੱਕਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਬੱਚਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਥਿਤੀ (position) ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਤੁਰੰਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ (instrumental delivery) ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ:

- **Forceps** ਚਿਮਟੀ (tongs) ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੁਆਲੇ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ forceps delivery ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ episiotomy ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਪਵੇਗੀ।
- **Vacuum extraction (ventouse)** ਇੱਕ ਪੰਪ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਵਰਗਾ ਉਪਕਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਪ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਪ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਖਲਾਅ (vacuum) ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਰਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜ (contractions) ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਧੱਕ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੇਗਾ - ਕਈ ਵਾਰ ਡੋਰਚਾਈਪਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਵੇਲੇ vacuum extraction ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਉਲੀਕ ਸਕਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ।

Caesarean section operation

ਜਦੋਂ ਇੱਕ caesarean section operation ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਢਿੱਡ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Caesarean section operation ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਬਚਿਤ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਪਰ ਦੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਉੱਗਲ ਚੌੜਾ horizontal ਕੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪ੍ਰਬਚਿਤ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲੁਕ ਜਾਵੇ। ਕੁੱਝ caesarean section operation 'ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ' (elective) ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ), ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭਾਵ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ caesarean section operations ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ 39 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

Caesarean section operations ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਔਖੀ ਸਥਿਤੀ (awkward position) ਵਿੱਚ ਹੈ - ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਜਾਂ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲਿਟਿਆ ਹੈ
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ (ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ)
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਕਸਟ (distress) ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਕੁੱਝ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਤੁਰੰਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਜੇਰ (placenta) ਆ ਗਈ ਹੈ
- ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਵਧ ਨਹੀਂ ਰਹੀ।

ਇੱਕ caesarean section operation ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ epidural ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਕੇ (spinal anaesthetic) ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਆਮ anaesthetic ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ caesarean section operation ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ anaesthetic ਵਿਕਲਪਾਂ ਸਮੇਤ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।

Caesarean section operation ਇੱਕ epidural anaesthetic ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਰੇਟਿੰਗ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕੋ। Epidural ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਰੇਟਿੰਗ ਥੀਏਟਰ (operating theatre) ਜਾਂ ਰੀਕਵਰੀ ਰੂਮ (recovery room) ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਹਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇੰਝ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ

ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਈ. ਵੀ. ਡ੍ਰਿੱਪ (ਗਲੂਕੋਜ਼ ਲਗਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੈਥੀਟਰ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਟਿਊਬ) ਲਗਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਰ ਪੁੱਜ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰਜੀਕਲ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਔਖ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਕਸਰਤਾਂ ਕਦ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਬੱਚੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦਾ ਤੀਜਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜੇਰ (placenta) ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਧੱਕ ਦਿੰਦੀ। ਇਹ ਪੜਾਅ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਦੋ ਪੜਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

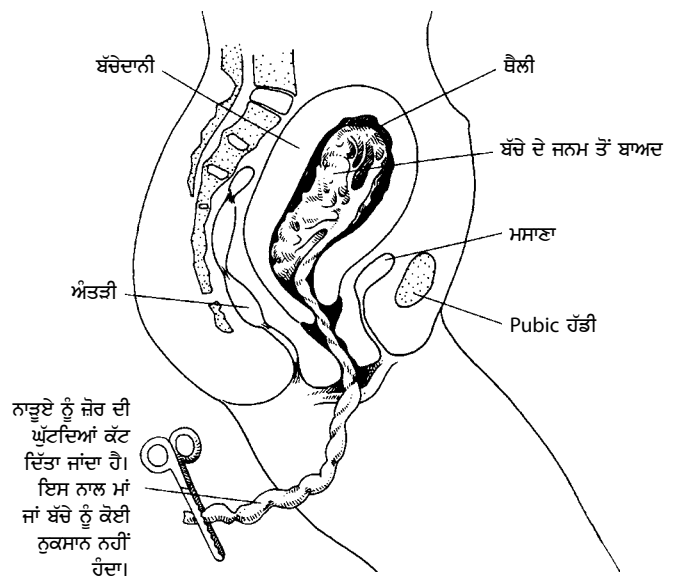
ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਆਕਸੀਟੋਕਸਿਨ (synthetic oxytocin) (Syntocinon®) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੇਰ (placenta) ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਕਟਿਵ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (active management) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ (excessive postpartum bleeding) ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਪੜਾਅ ਛੇਤੀ ਹੀ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਰ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਟੀਕੇ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ (ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਇੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਹੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਿਹਤ ਚੌਕਸੀ!

ਜੇ 39 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ caesarean section operations ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ, 39 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ caesarean section operation ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਛੁਹਾ (skin-to-skin contact) ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਲੋਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। 'ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਛੁਹਾਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਨਗਨ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ:

- ਪਿਆਰ ਵਧਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਾ ਨੂੰ ਗਰਮਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੀਵਨ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨ (adjust) ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਛੁਹਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਰਹੋ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ (oxytocin) ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਹੋਰ ਸੁੰਗੜਨੀ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਵੇਲੇ, ਨਾੜੂਏ (cord) ਨੂੰ ਜਕੜ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਨਾੜੂਆ ਕੱਟਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵੇਲੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾੜੂਆ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਧੜਕਣੋਂ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਜੇਰ (placenta) ਬਾਹਰ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਦੋਂ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਬੱਚਾ ਸਹੀ-ਸਲਾਮਤ ਹੋ, ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਤੇ ਜੇਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ
- ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਘਟਾਉਣ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ (sugar) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਰੱਖਣ।

ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਿਆਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ - ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਅਰੰਭਲਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਬ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਾਡ ਲਭਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ Apgar score ਨਾਂਅ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਦੋ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ)। ਇਸ ਤੋਂ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। Apgar score ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਦਰ
- ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਦਾ ਦਰ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ
- ਪੱਠੇ ਦੀ ਦਿੱਖ (muscle tone)
- ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਮ (reflexes)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਦੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕੱਠੇ ਰਹੋ।

ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਪਿੱਛੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਭਾਰ ਤੋਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਲੰਬਾਈ ਨਾਪੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਬਰੇਸਲੈਟ (bracelet/s) ਦਿੱਤਾ/ਦਿੱਤੇ ਜਾਵੇਗਾ/ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਅਤੇ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵੀ ਲਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਏ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ (skin-to-skin) ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 'warmer' (ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬਿਸਤਰਾ ਜਿਸ ਉਤੇ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੈੱਪ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਉਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਣਾ

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਨੁਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ/ਸੀ ਜਾਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕੇ

ਮਾਹਿਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਦੋ ਟੀਕੇ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੈ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਹ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਸ 'ਚ ਹਨ - ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਹ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਲਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ - ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਅਤੇ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ - ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ Haemorrhagic ਰੋਗ (HDN) ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਐਚ ਡੀ ਐਨ (HDN) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ ਆਪੇ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹਨ
- ਉਹ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਜਾਂ caesarean section operation ਕਾਰਣ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਮਿਰਗੀ, ਖੂਨ ਦੇ ਗੁੱਥਿਆਂ (blood clots) ਜਾਂ ਤਪਦਿਕ (tuberculosis) ਲਈ ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਤਰਜੀਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕੋ ਖੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ - ਜਨਮ ਸਮੇਂ, ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਤੀਜੀ ਖੁਰਾਕ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ 1980 ਤੋਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਵਿਰੁੱਧ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਡੀ ਐਨ (HDN) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੇਖ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਣ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣੇ
- ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦਾ ਰੰਗ ਚਿੱਟਾ ਹੋਣ ਲੱਗਣਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਵੀ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਜਿਗਰ ਦਾ ਇੱਕ ਛੂਤ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਮਾਮੂਲੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ 100 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ 25 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜਿਗਰ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਰੰਭ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਲੱਗਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ, ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਸ ਦਾ ਸੰਚਾਰਨ (transmission) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਦਾ ਆਮ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨੋਗਲੋਬਿਊਲਿਨ (HBIG) ਦੀ, ਜਨਮ ਦੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਦੇਣੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਦੋ, ਚਾਰ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ 'ਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ
ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

After your baby is born

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗ ਹੋਣ 'ਚ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਕੜਵੱਲ (cramps) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਧਾਰਣ ਆਕਾਰ ਵੱਲ ਪਰਤਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੜਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਇਹ 'ਬਾਅਦ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ' ('after pains') ਵਧੇਰੇ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੁੰਘੜੇ ਹੋਏ ਢਿੱਡ (flat tummy) ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ, ਯੋਨੀ 'ਚੋਂ, ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ lochia ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 12 ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ, ਆਮ ਦੀ ਥਾਂ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਂਗ ਖੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਇਹ ਘਟ ਕੇ ਭੂਰੀ ਨਿਕਾਸੀ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਕੁੱਝ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਟੈਂਪੋਨ (tampons) ਦੀ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੇ perineum ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੈਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਇੱਥੇ ਆਪੇ ਹੀ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟਾਂਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਟਵਾਉਣ ਜਾਂ ਹਟਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦਾਈਆਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਠੀਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਖਾਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪੈਡ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਦਲੋ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈਆਂ ਲੋਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ perineum ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ (non-prescription) ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦਾ ਬਣਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ੧੬ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਚੌਂਦਾ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਬਣਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ 'ਚ 'ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਭਰੀਆਂ-ਭਰੀਆਂ ਤੇ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸਿਓਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਚੌਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (ਜੋ ਪੈਕ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਈ ਜਾਵੇ), cold compresses (ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ) ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਵੀ ਦੁੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੈਡਜ਼ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰਾਅ ਪਹਿਨ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀ/ਬੂਬੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਹਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਕੇ, ਇੱਕ cold compress ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (ਪੈਕ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਲੈ ਕੇ ਕੁੱਝ ਰਾਹਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ caesarean section operation ਨਿਸ਼ਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੇਠਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਕੀਨੀ ਰੇਖਾ (bikini line) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੋਟਵਾਂ ਕੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟਾਂਕੇ ਹੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਟਵਾਉਣ ਜਾਂ ਹਟਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿੱਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੰਧਰ-ਉਧਰ ਚੱਲ-ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਾਈ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੱਸਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖਮ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ!

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ-ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਅਲੰਕਰਣ (postnatal pinks) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ (blues) ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਰੋਣਹਾਕੇ ਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਕੁ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹਿਣ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫਾ 104 ਤੇ ਵੇਖੋ ਸਫਾ 136 ਤੇ *The first few weeks of parenthood* ਅਤੇ *Your feelings in pregnancy* ਅਤੇ *early parenthood: what all parents need to know*.

ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਰੁਬੇਲਲਾਈ ਜਾਂ pertussis (ਕਾਲੀ ਖੰਘ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਜੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵੇਲੇ ਹੋਏ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਜਾਹਿਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ rubella ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੀਹਰੀ ਵੈਕਸੀਨ (MMR) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖਸਰਾ (measles) ਤੇ ਕੰਨਪੇੜਿਆਂ (mumps) ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਾਦਿਆਂ-ਬਾਬਿਆਂ ਤੇ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਣ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਮੈਂ ਘਰ ਕਦੋਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਚਾਰ ਜਾਂ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜੋ ਸਹੀ-ਸਲਾਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਪਿੱਛੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਰ ਦੇ ਅਰਾਮ ਤੇ ਭੇਤਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਦਾਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ postnatal care ਲਈ ਆਵੇਗੀ ਤੇ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਦਾਈਆਂ postnatal ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 14 ਦਿਨ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਡੋਰਚਦਪਸ ਜਾਂ vacuum ਨਾਲ, ਇੱਕ caesarean section operation ਰਾਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (postnatal) ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੇ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ 24-48 ਘੰਟੇ ਅਤੇ caesarean section operations ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਈਆਂ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ postnatal ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 14 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ postnatal ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਪਰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਹਰ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ (child and family health) ਨਰਸ 1-4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 92 ਵੇਖੋ।

ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਜਾਂਚਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਦਿਨਾਂ 'ਚ, ਉਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨੇ **newborn examination** (ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ) ਨਾਮ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ।

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਆਮ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ **Newborn Screening** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ "heel prick" ਟੈਸਟ (ਅੱਡੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸੂਈ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੂਨ ਲੈਣਾ) ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੱਡੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਬੂੰਦਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਪਰੀਖਣ ਲਈ ਲੈਬ ਨੂੰ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

Newborn Screening ਟੈਸਟ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣ ਲਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਲਾਜ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- **Congenital Hypothyroidism** ਜੋ ਕਿ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗੁੰਝੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **Phenylketonuria** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਸ ਨੂੰ phenylalanine ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ phenylalanine ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- **Galactosaemia** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅਤੇ ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੰਡ (galactose ਜਾਂ ਗਲੈਕਟੋਜ਼) ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਲੈਕਟੋਜ਼-ਮੁਕਤ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੇਗਾ। ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **Cystic Fibrosis** ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਘਣਾ ਚਿਪਚਿਪਾ ਪਦਾਰਥ ਬਣਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਛੂਤਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਇਨਾਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ cystic fibrosis ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੁਣ ਲੰਮਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਛੇਤੀ ਤਸ਼ਖੀਸ (diagnosis) ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਇਸੇ ਸੈਂਪਲ (ਵੈਨਗੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ 40 ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਕਰਨੀ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਠੀਕਠਾਕ ਹਨ - ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਸੌ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਦੂਜੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੂਜਾ ਟੈਸਟ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਰਮਲ ਨਤੀਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਤੀਜਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਸਾਧਾਰਣ (abnormal) ਹੋਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ।

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਤੀਜੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ **hearing check (ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ)**। ਹਰੇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਣ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। NSW Statewide Infant Screening - Hearing (SWIS-H) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਪਿੱਛੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ outpatients ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ (Community Health Centre) ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 10-20 ਮਿੰਟ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੈਸਟ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ (Personal Health Record) ਜਾਂ “ਨੀਲੀ ਪੁਸਤਿਕ” (“Blue Book”) ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੋਬਾਰਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਹਿੱਲ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਸਥਾਈ ਰੁਕਾਵਟ (temporary blockage) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)।

ਕੀ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰ ਦੇਣਗੇ?

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਕਿਆਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚੂਸਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਾਫ਼ ਉਂਗਲ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਲ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲਮੁਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਥਾਪੜਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾ ਕੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ sucrose (ਖੰਡ) ਦੇ ਘੋਲ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



Newborn Screening (ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ)

ਸੁੱਕੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਨੂੰ 9੮ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ (laboratory) ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ <http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf> ਉੱਤੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਟੈਸਟ ਇੰਨਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ/ਕੈਪਸੂਲ (Baby car seat/capsule)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਕਾਰ ਰਾਹੀਂ ਘਰ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੇਬੀ ਸੀਟ (baby seat) ਜਾਂ ਕੈਪਸੂਲ (capsule) ਫਿੱਟ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਖਰੀਦ ਜਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬੇਬੀ ਸੀਟ (baby seat)

ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀ ਕੈਪਸੂਲ (baby capsules) ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕੰਜੇ (restraints) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਰ ਟੀ ਏ (RMS) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਜਾਓ <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ (ਨੀਲੀ ਪੁਸਤਿਕਾ) (Personal Health Record (the Blue Book)

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨੀਲੀ ਪੁਸਤਿਕਾ (Blue Book) ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਨੀਲੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਮਾਪਿਆਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ (child and family health) ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ (health workers) ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਭਰੇਟ ਵਰ੍ਹਿਆਂ (teenage years) ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਿਹਤ-ਵੇਰਵੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੁੱਚੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਥਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ, Early Childhood Health Service (ਮੁਢਲੇ ਬਚਪਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ) ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨੀਲੀ ਪੁਸਤਿਕਾ (Blue Book) ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਨੀਲੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਦੋਂ ਹੋਣੇ ਹਨ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵੀ ਇਸ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਕੋਲ ਜਾਂ ਲਾਗਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ 'ਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ: ਆਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਚਮੜੀ

- **Telangiectatic nevi** (stork bites) ਫਿੱਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੁਆਲੇ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮੇਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦਿਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- **'ਮੰਗੋਲੀਅਨ ਧੱਬੇ' ('Mongolian spots')** ਨੀਲੀਆਂ-ਕਾਲੀਆਂ ਰੰਗਤਾਂ (pigmentations) ਚੁਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੱਕ ਫਿੱਕੇ ਪੈ ਜਾਣਗੇ।
- **Nevus flammeus** (port wine ਦਾਗ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਲਾਲ ਤੋਂ ਬੋਗਣੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਧਦੇ ਨਹੀਂ ਪਰ ਉਹ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਫਿੱਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ।
- **'ਏਵੂਸ ਵਰਿਬਰੇਟਸ'** (strawberry ਨਿਸ਼ਾਨ) ਸਪੱਸ਼ਟ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ, ਉਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗੂੜ੍ਹਾ ਲਾਲ ਰੰਗਾ ਖੇਤਰ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਸਿਰ 'ਤੇ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਘਟਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- **Milia** ਉਭਰੇ, ਚਿੱਟੇ ਧੱਬੇ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ exposed sebaceous ਗੁੰਥੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਫਿੱਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- **Erythema toxicum** (ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਪਾਕੀ) ਛੋਟੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਫਿੱਸੀਆਂ ਦੀ ਛਪਾਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ, ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਨੈਪੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਉਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਹ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਪੀਲੀਆ (Jaundice)** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਹਲਕੀ ਪੀਲੀ ਜਾਪਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ bilirubin ਨਾਂਅ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨਾਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ bilirubin ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਪੀਲੀਆ ਘਟਣ ਤੱਕ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ BilliBed ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀਲੀਏ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਅੱਖਾਂ

ਕੁੱਝ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਚਿਪਚਿਪੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਠੰਢੇ ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਣਨ ਅੰਗ

ਕਈ ਵਾਰ, ਨਵ-ਜਨਮੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ - ਇੱਕ ਸੰਘਣੇ, ਚਿੱਟੇ ਚਿਪਚਿਪੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਬੋਝੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਖੂਨ ਵੀ ਰਲਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ pseudomenstruation ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਜੇਰ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਰਹੇ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਚਿੱਟੇ ਪਨੀਰ - ਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਨੂੰ smegma ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਕਸਰ labia (ਯੋਨੀ ਦਾ ਬੁੱਲ੍ਹ) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਖ਼ਤਨਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਅਗਲੀ ਚਮੜੀ (uncircumcised foreskin) ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਇਹ 3-4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਸ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਖ਼ਤਨੇ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਰਾਇਲ ਆਸਟਰੇਲੋਸ਼ੀਅਨ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਡਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ (The Royal Australasian College of Physicians) (RACP) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕਿਆਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਖ਼ਤਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ www.racp.edu.au ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, 'policy and advocacy' ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ 'Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy' ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ 'Paediatrics & Child Health' ਉੱਤੇ।

ਨਾੜੂਏ (Umbilical cord) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾੜੂਆ ਚਿੱਟਾ, ਸੰਘਣਾ ਅਤੇ ਜੈਲੀ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਸੁੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਡਿੱਗ ਪਵੇਗਾ। ਨਾੜੂਏ ਦੇ ਖੁੰਘੇ (stump) ਵਿੱਚੋਂ ਬੋਝੀ ਨਿਕਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਸ ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ ਡਿਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਠੀਕ ਬਾਅਦ। ਤੁਸੀਂ ਠੰਢੇ, ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰੂੰ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫੰਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ। ਜੇ ਖੂਨ ਲਗਾਤਾਰ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿੱਸਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ਿਆ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ... ਕਾਗਜ਼ੀ ਕੰਮ!

ਪ੍ਰਸੂਤ ਭੁਗਤਾਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਟੈਕਸ ਲਾਭ

(Maternity Payment and Family Tax Benefit)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ Family Assistance Office ਦੇ ਫ਼ਾਰਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਣਦੇ ਵਿੱਤੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ (financial entitlements) ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਹਨ:

1. ਅਦਾਇਗੀ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ:

(Paid Parental Leave for working parents) The Paid Parental Leave ਯੋਜਨਾ 1 ਜਨਵਰੀ 2011 ਤੋਂ ਜਨਮੇ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਯੋਗ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਪੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਨਖ਼ਾਹ (National Minimum Wage) ਦੀ ਦਰ ਉੱਤੇ 18 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ (Parental Leave Pay) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਬੇਬੀ ਬੋਨਸ (Baby Bonus): ਬੇਬੀ ਬੋਨਸ ਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਜਨਮੇ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲਈ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮਦਨ-ਪਰਖ ਭੁਗਤਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਬਾਲ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ੧੩ ਪੰਦਰਵਾੜ੍ਹਾ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ (multiple) ਜਨਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ Paid Parental Leave ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਬੋਨਸ (Baby Bonus) ਦੋਵੇਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਬੋਝਾ ਸੋਚ ਕੇ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਕਿਹੜਾ ਰਹੇਗਾ।

3. ਪ੍ਰਸੂਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਭੱਤਾ (Maternity Immunisation Allowance):

ਇਹ ਭੁਗਤਾਨ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਕਮਲ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਭੁਗਤਾਨ 18 ਤੋਂ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਭੁਗਤਾਨ ੪ ਤੋਂ ੫ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਪਰਿਵਾਰ ਟੈਕਸ ਲਾਭ (Family Tax Benefit): ਇਹ ਭੁਗਤਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਦੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਗਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਸ਼ਰਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਤੇ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.humanservices.gov.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'Families' ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, 136 150 ਉੱਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਾਇਤਾ (family assistance) ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਫ਼ਤਰ (Family Assistance Office) 'ਚ ਜਾਓ। Centrelink ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 131 202 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.humanservices.gov.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'Information in other languages' ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

Early Childhood Health Services (ਜਿਸ ਨੂੰ Child and Family Health Centre ਜਾਂ Baby Health Centre ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਵੀ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਨੂੰ ਭੇਜੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਛੇਤੀ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ।

Early Childhood Health Services ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ
- ਸ਼ੀਧਸ਼ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਤੀਆਂ
- ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ
- ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਨੁਸੂਚੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਮਤੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵਿਕਾਸ
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ Early Childhood Health Service ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

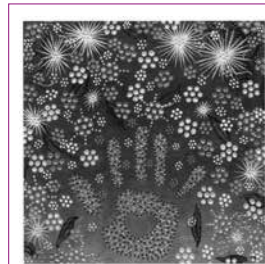
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕ ਵਿੱਚ 'ਬਰਥ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਸਟੇਟਮੈਂਟ' (Birth Registration Statement) ਫ਼ਾਰਮ ਦੇਣਗੇ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਫ਼ਾਰਮ ਉੱਤੇ ਦਰਜ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ NSW Registry of Births Deaths & Marriages ਨੂੰ ਭੇਜੋ।

- ਜਨਮ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਹੈ
- ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ 60 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਰੂਰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ (ਫ਼ੀਸ ਲਾਗੂ ਹਨ)।

ਇੱਕ ਜਨਮ ਦਾ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ, ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਭ/ਭੱਤੇ ਲੈਣ, ਸਕੂਲ, ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲੇ ਲੈਣ, ਇੱਕ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸਪੋਰਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਹਿਤ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਜਨਮ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ 60 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ) ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਰਜਿਸਟਰੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



Birth Registration Statement

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰੀ ਨੂੰ 13 77 88 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਰਜਿਸਟਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਜਿਸਟਰੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.bdm.nsw.gov.au ਤੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਅਤੇ the Australian Childhood Immunisation Register

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ (Medicare) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ Medicare ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ Australian Childhood Immunisation Register ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਉਣੀ ਸੂਚਨਾਵਾਂ (reminder notices) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ myGov ਦੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ www.my.gov.au 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਖਾਤਾ ਖੋਲੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ

Feeding your baby

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ - ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਮਹਾਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਘਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੂਲ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ (instinct) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਡ 'ਤੇ ਰਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਉਪਰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਫੁਹਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਲੱਭੇਗਾ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ (colostrum) ਨਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ 'ਉਤਰਦਾ ਹੈ' ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ।

6ਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਣਿਆ ਆਮ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਿਰੰਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6-8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ੧੨ਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਕੱਪ (training cup) ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ:

- ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (immune system) ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ (promote) ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਮ ਵਧੇ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਛੂਤਾਂ ਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- SIDS ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਪ੍ਰਕਾਰ 1 ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (Type 1 diabetes), ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ, ਐਲਰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦੇ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ:

- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੇੜਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਡੈਨਸਿਟੀ (ਘਣਤਾ) ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (diabetes) ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ (ovarian) ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਲਿਆਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਇਹ ਸਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ

ਜਨਮ ਦੇ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ - ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ (skin-to-skin) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਸਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਲੰਮੀ ਨੀਂਦਰ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘਾ ਸੱਕੋ, ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ - ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੇ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਲਾ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜਤਨ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਸ ਦੀ ਜਾਚ ਆ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਹ ਸੁਖਾਲਾ ਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਬਾਅਦ 'ਚ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਬਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਾਈਆਂ ਤੇ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਿਤ ਨਰਸਾਂ (child and family health nurses) ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਿਖਾਉਣ (lactation management) ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ lactation consultant (ਜੋ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਦਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੇ ਮਾਵਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੇ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਅਗਾਂਹ-ਵਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦੀ ਸਮਤਲ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸਮਤਲ ਹਨ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫੁਟਸਟੂਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੋਟੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਿੱਠ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਗੋਦੀਆਂ ਹੋਣ।

ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਰਹੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣ (ਛਾਤੀ-ਤੋਂ-ਛਾਤੀ ਤੱਕ)
- ਉਸ ਦਾ ਨੱਕ ਜਾਂ ਉਪਰਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੂਬੀ (nipple) ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿਚਿਆ ਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੁੜਨਾ ਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਜੋੜ



ਜੋੜ ਵਾਜਬ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ



ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੁਝੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜ ਗਿਆ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੇ। ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਲਪਣ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 104 ਤੇ ਵੇਖੋ *The first weeks of parenthood* (ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ)।



ਜੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਮਦਦ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੜੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੁਝੀਆਂ (nipples) ਦੁਖਣ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਨੱਕ ਜਾਂ ਉਪਰਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਝੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੇ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਇੰਨਾ ਕੁ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ (ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਹਿਤ ਆਪਣੀ ਬੁਝੀ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦੇਵੋ)
- ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਝੀ ਦੇ ਹੇਠ ਤੱਕ ਛੋਹ ਸਕੇ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਝੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿਸੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਸਦਾ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋਗੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨਾਲੋਂ ਉਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਤੋਂ areola (ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਬੁਝੀ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਰੰਗਦਾਰ ਘੇਰਾ) ਵਧੇਰੇ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਚੁੰਘਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਛੋਟੀਆਂ, ਤੇਜ਼ ਚੁਸਕੀਆਂ ਤੋਂ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਲੰਮੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਚੁਸਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜੋ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਚੌੜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਵਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੇਗਾ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਛੁੱਡਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਝੀ (nipple) ਨਰਮ ਤੇ ਲੰਮੀ ਪਰ ਅੰਤ 'ਤੇ ਗੋਲ ਵਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ, ਤੇ ਘੁੱਟੀ ਜਾਂ ਚਪਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇਗੀ।

ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਰਿਹਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 7-10 ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੁਝੀਆਂ (sensitive) ਨਾਜ਼ੁਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੱਪੜੇ ਛਾਤੀ ਤੇ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਉਸ ਦੇ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੁਝੀ ਦੇ ਘੁੰਟੇ ਜਾਂ ਚਪਟੇ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਰਿਹਾ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਜਾਂ lactation consultant ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖਣ। ਤੁਸੀਂ 1800 686 268 (1800 mum2mum) ਉਤੇ Australian Breastfeeding Association's Breastfeeding Helpline ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਮੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।

- ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਰਸਾਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰਵਾਓ! ਉਸ ਦਾ ਰੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ, ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਵਾਰ (ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10 ਜਾਂ 12 ਵਾਰ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 (disposable - ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣਯੋਗ) ਜਾਂ 6 (ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ) ਗਿੱਲੀਆਂ ਨੈਪੀਜ਼ ਹੋਣਗੀਆਂ।
- ਉਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਇੱਕ ਦਿਨ 'ਚ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਿਸਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਪਿਸਾਬ ਨਰਮ ਜਾਂ ਵਹਿਣਯੋਗ ਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਰੰਗਾ-ਪੀਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਚੁਸਕੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇਗੀ।
- ਆਸ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਵਾਰ ਬੇਚੈਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ - ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਕੁੱਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਪਰ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ...

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ immunoglobulin ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ (hepatitis B) ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣਾਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਅਰੰਭ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ (HIV) ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਸਟਰੇਲੀਆ 'ਚ, ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ (HIV positive) ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਪੁੰਜ ਦਾ ਜੋਖਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਹੈ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਵੱਧ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਸੀ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੁਝੀਆਂ 'ਚ ਤਰੇਤਾਂ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਸ ਛਾਤੀ 'ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ Hepatitis NSW. ਟੈਲੀਫੋਨ: (02) 9332 1853.

ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ

ਮਾਵਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੇ “ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਰਨ” ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਕੁ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਜਾਪ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਵਧਣ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲ ਕੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਅਰੰਭ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਲੈਣ ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ: ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਬਹੁ-ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਤਦ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਉਹ ਹੁਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਕਲੇਗਾ। ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ “ਖਾਲੀ” ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਤੇ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ
- the Australian Breastfeeding Association 1800 686 268 (1800 mum2mum) ਉਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) - *White Pages* ਵਿੱਚ ਵੇਖੋ Community Health Centres ਜਾਂ Early Childhood Health Services
- ਖਰਿਟਿਓਨ 9794 2300 ਜਾਂ 1800 677 961 ਉਤੇ
- Tresillian Family Care Centres (02) 9787 0855 ਉਤੇ (ਸਿਡਨੀ ਮਹਾਂਨਗਰ) ਜਾਂ 1800 637 357 (ਖੇਤਰੀ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ - regional NSW)
- ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਰਲ ਪੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ (paediatrician)
- ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ lactation consultant. ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਮੰਗੋ।



ਮੈਂ ਸੌਲਿਡ ਖੁਰਾਕ (solids)

ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਛੇ ਕੁ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸੌਲਿਡ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ “ਵੱਧੇਰੇ ਭੁੱਖ ਵਾਲਾ ਦਿਨ” ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਧ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ। ਹਰੇਕ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੱਧੇਰੇ ਭੁੱਖ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਈ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ; ਉਹੀ ਰਤਾ ‘ਵੱਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ’ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੀ ਜਿਲਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀ ਤਾਲਿਕਾ (table) ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਬਣਨ, ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਰੁਕਣ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਵੇ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ, ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ, ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਪਹਿਲੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ; 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਬਦਲਵੀਂ ਛਾਤੀ ਵਰਤੋ (ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸੱਜੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ)।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਪਿਆਸ ਵੱਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧੇਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੈਕਸ਼ਨ ਗਰਭਕਾਲ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਾ (ਪੰਨਾ 28) (*Healthy eating for pregnancy*) (page 28), ਉਤੇ ਦਿੱਤੀ ਤਾਲਿਕਾ (table) ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਧੂ ਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣੇ (serves) ਜੋੜ ਲਵੋ:

- ਰੋਟੀ, ਅਨਾਜ, ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ, ਨੂਡਲਜ਼
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ (legumes)
- ਫਲ।

ਕੀ ਮੈਂ ਚੂਸਣੀ ਜਾਂ pacifier ਵਰਤ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੂਸਣੀਆਂ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਦੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੂਸਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਚੂਸਣੀ ਨਾਲ ਨਿਸਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੇ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਚੂਸਣੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਲਈ ਬੱਚਾ ਜੋ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਉੱਤੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਚੂਸਣੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚਾਲੇ ਫਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੂਸਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁੰਘਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉੱਡੀਕ ਕਰੋ। ਚੂਸਣੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਚੂਸਣੀ ਨੂੰ (“ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ”) ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇੱਕ ਚੂਸਣੀ 'ਤੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਹਿਦ) ਲਾਓ।

ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਿਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਸ਼ਾ, ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਪੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਨਾ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਬਾਅਦ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਸ਼ਾ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੇ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਪੀਣਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਮਿਮਾਰੀ ਡ੍ਰਿੱਕਸ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿਓ।

ਨਸ਼ਾ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ 30-60 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਨਸ਼ਾ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਪੀਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕੁੱਝ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ MotherSafe ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.mothersafe.org.au 'ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

The Australian Breastfeeding Association ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬਰੋਸ਼ਰ (brochure) ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਥੇ ਅੱਠਲਾਈਨ ਤੇ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ <https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding>

ਸਿਹਤ ਚੌਕਸੀ!

ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (prescribed) ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ MotherSafe ਨੂੰ (02) 9382 6539 (ਸਿਡਨੀ ਮਹਾਂਨਗਰ ਖੇਤਰ) ਜਾਂ 1800 647 848 (ਖੇਤਰੀ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼) ਉੱਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮੈਥਾਡੋਨ, ਬੁਪ੍ਰੋਪ੍ਰੀਨੋਫਿਨ (methadone, buprenorphine) ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਥਾਡੋਨ ਜਾਂ ਬੁਪ੍ਰੋਪ੍ਰੀਨੋਫਿਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ। ਮੈਥਾਡੋਨ ਜਾਂ ਬੁਪ੍ਰੋਪ੍ਰੀਨੋਫਿਨ ਦੀ ਕੇਵਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ MotherSafe ਤੋਂ (02) 9382 6539 (ਸਿਡਨੀ) ਜਾਂ 1800 647 848 (ਖੇਤਰੀ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼) ਜਾਂ ADIS ਤੋਂ (02) 9361 8000 (ਸਿਡਨੀ) ਜਾਂ 1800 422 599 (ਖੇਤਰੀ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼) ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

“ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜਾ ਔਖਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਅਤੇ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ, ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਪਹਿਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਇੰਨਾ ਸੰਭਵ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੋਈ ਖੁਸ਼ ਸਾਂ। ਅੰਤ ਮੈਂ 16 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਸਖ਼ਤ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ, ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹ ਕਰ ਸਕਾਂਗੀ।” ਕਲੋਈ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਵਿਧਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਣ ਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਸਾਮਾਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ 'ਆਰਾਮ' ਲਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ 'ਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਣ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਮੁਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਨਾ ਹੋ ਜਾਓ।

ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਕਢਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਹਿਤ ਸੰਭਾਲਕ (carer) ਲਈ ਦੁੱਧ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੈਂਡ ਪੰਪ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੇ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਕਿਉਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ lactation consultant ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਈ ਪੰਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਪੰਪ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ lactation consultant ਜਾਂ Australian Breastfeeding Association ਤੋਂ ਅਜਿਹੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੰਪ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਕੱਢੋ। ਛਾਤੀ 'ਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੀਲਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਢੇ ਹਿੱਸੇ (ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ) ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਖ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਮਾਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਰਸ (child and family nurse) ਤੋਂ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਹੈਲਥ (NSW Health) ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ 'ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ' ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੰਗੋ। ਇਹ http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf ਉਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮੁੱਦੇ

ਬੂਬੀਆਂ (nipples) ਦਾ ਦੁਖਣਾ

ਦੁਖਦੀਆਂ ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਈਆਂ ਬੂਬੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਬੂਬੀਆਂ ਜਾਂ ਕਮੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਾਹ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੂਬੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ। ਜੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਜਾਂ Australian Breastfeeding Association ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਬੂਬੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੂਬੀਆਂ ਉਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋਈ ਹੈ
- ਬੇਸ਼ਕਲ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਘੁੱਟੀਆਂ ਬੂਬੀਆਂ

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ (Mastitis)

Mastitis ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਜਾਂ ਫੂਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

- ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਲਾਲ ਜਾਂ ਦੁਖਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕਈ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਗਿਲਟੀਆਂ
- ਹਲਕੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਜੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ (formula) ਖੁਰਾਕ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੀ ਛਾਤੀ 'ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ
- ਬੂਬੀ ਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨਾ ਜੁੜਨ ਕਾਰਣ ਰਗੜਾਂ ਜਾਂ ਤਰੋੜਾਂ)
- ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਵਧੇਰੇ ਥੱਕ ਜਾਣਾ ਤੇ ਭੋਜਨ ਛੱਡ ਦੇਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਿਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਛਾਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ, ਛਾਤੀ 'ਚੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਪਿਲਾਓ
- ਉਸ ਪਾਸਿਓਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ (ਫਿਰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਛਾਤੀਆਂ ਬਦਲ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ)
- ਜੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ੧੦ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਠੰਢੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦੌਰਾਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਛਿੜਕਾਅ, ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪੈਕ) ਦੇਵੋ ਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਠੰਢੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ (cold compresses) ਰੱਖੋ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਬੂਬੀ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀ-ਬਾਇਓਟਿਕਸ (antibiotics) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਐਂਟੀ-ਬਾਇਓਟਿਕਸ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ:

- ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੀ ਵਰਤੋ - ਬਹੁਤੇ ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਉਤਰਦੇ ਹਨ
- ਤਿਆਰ, ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:
 - > ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
 - > ਵਰਤੋ ਗਏ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਸਦਾ ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੋ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ - ਉਸ ਦੀ ਬਾਅਦ 'ਚ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚੁਣੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਾ ਇੱਕ ਡੱਬਾ
- ਦੋ ਤੋਂ ਛੇ ਵੱਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲ, ਕੈਪਸ ਤੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ। ਸਜਾਵਟੀ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਆਕਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਕਾਰ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਪੇਟ ਗੈਸ ਜਾਂ ਦਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਟਾਫ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲਾਂ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਾਈਆਂ ਵੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਨਿਯਮਤ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਪੀ ਸਕੇਗਾ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਖ਼ਰੀ ਛਿਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਲ-ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਮੁੜ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਪਰਤਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ 'ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਬਕ ਪਿਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ Early Childhood Health Service ਜਾਂ the Australian Breastfeeding Association ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਸਿਹਤ ਚੈਕਸੀ!

ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜੇ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਰਜ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਜਾਂ ਐਕਜ਼ੀਮਾ (eczema) ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਜਾਂ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (paediatrician) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਜੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਬਾਅਦ ਦੇ
ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ

The first weeks of parenthood

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ 'ਚ ਹੋਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਅਦਭੁਤ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਤੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਤੇ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਉਲਟ-ਪੁਲਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਹੀ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।

ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਗਠਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੋਗੇ। ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਸਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੁਢਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹੀਏ

- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੌਂ ਜਾਓ।
- ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। (ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ)
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾ ਦੇਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲ ਦੇਵੇ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਤੋਂ ਪਿਤਾ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ (ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 67 (*Getting ready for labour and birth on page 67*) ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਪੰਨਾ 67 'ਤੇ)। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤਾਕਤ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੈਪਕਿਨ ਬਦਲਣ ਲਈ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਬੈਠ ਕੇ ਸਮੇਟੋ।
- ਖੁਰਾਕ ਸਾਧਾਰਣ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਨਾ ਹੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤਾਕਤ। ਸਾਧਾਰਣ ਭੋਜਨ ਅਕਸਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਦ ਤੇ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਭੁੰਨਿਆ ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ, ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਚਿਕਨ ਵੀ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੱਜਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵਟਾ ਸਕਣ ਜਿਵੇਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਧੋਣ ਬਾਰੇ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤਾ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 'ਘਰ ਜੋਗੇ' ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਏ ਹੋ।
- ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ।

ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਡਰੋ ਨਾ।

ਕੁੱਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (professionals) ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨਣ। ਕੁੱਝ ਸਲਾਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਵੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇੱਕ-ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (intuition) 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੰਬਲਭੂਸੇ 'ਚ ਪੈ ਗਏ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ Early Childhood Health Service ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ:

- ਕੈਰੀਟੇਨ ਕੇਅਰਲਾਈਨ (Karitane Careline) ਨੂੰ 1300 227 464 (1300 CARING) ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- Tresillian Parent's Helpline ਨੂੰ (02) 9787 0855 (ਸਿਡਨੀ ਮਹਾਂਨਗਰ) 1800 637 357 (ਖੇਤਰੀ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼)
- Australian Breastfeeding Association 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- ਸਥਾਨਕ ਮਹਿਲਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ (Local Women's Health and Community Centres) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ (support groups) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਬਾਰੇ Women's Health NSW ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ <http://www.whnsw.asn.au/centres.htm> ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (NSW Health) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (www.health.nsw.gov.au) ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਬਹੁਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਦੇ ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਹੇਠਾਂ ਦਬੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੋ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਹਨੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਣ ਪੁੱਜਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਲਈ ਅਜੀਬ ਤੇ ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਓਪਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕੁੱਝ ਡਰਾਉਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਬੱਚਾ ਕੇਵਲ ਰੋ ਕੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਰਤ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਰਾਗ ਆਪ ਚੁਣ ਸਕਣ।
- ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਅਰੰਭਲੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਮੇਂ ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਚੀਜ਼ - ਭੋਜਨ, ਖੁਸ਼ਕ ਨੈਪਕਿਨ, ਲਾਡ ਵਾਲੀ ਜੰਫੀ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਰੋਂਦੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ।
- ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਵਾਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਇਵੇਂ ਹੀ ਹੈ... ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ।
- ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਘੜਮੱਸੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੌਣ ਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਤ ਕਰ ਲਵੇਗਾ।
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੁੰਮਾਂ-ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਸ਼ੀਪਸ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚਾ ਰੋਣੇ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਉਦੋਂ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ।

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਕੀ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਠੰਢ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨੈਪਕਿਨ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੈ।
- ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਲਗਦਾ ਹੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਓਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਜਾਓ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ (skin-to-skin) ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ (ਉਸ ਦਾ ਪੰਝੜਾ (bassinet) ਜਾਂ ਮੰਜੀ) 'ਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੱਦ ਲਓ। ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਉਹ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ।
- ਜੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸੱਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ 'ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- Tresillian Parent's Helpline ਨੂੰ (02) 9787 0855 (ਸਿਡਨੀ ਮਹਾਂਨਗਰ ਖੇਤਰ) ਜਾਂ 1800 637 357 (ਖੇਤਰੀ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼) ਉੱਤੇ
- ਕੇਰੀਟੇਨ ਕੇਅਰਲਾਈਨ (Karitane Careline) ਨੂੰ 1300 227 464 (1300 CARING) ਉੱਤੇ
- Child Abuse Prevention Helpline 1800 688 009 'ਤੇ
- Men's Line 1300 789 978 ਉੱਤੇ
- healthdirect Australia 1800 022 222 ਉੱਤੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ

“ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਸੱਚਮੁਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਸਾਂ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਅਸੀਂ ਲਾਉਣ ਗਏ ਸਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਉਥੇ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਬੱਚੇ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਨੇ ਸੱਚਮੁਚ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ।” ਟਿਮ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ (lochia) ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪਿੱਛੋਂ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁਲਾਬੀ-ਭੂਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਗ ਰਿਹਾ ਖੂਨ ਚਮਕੀਲਾ, ਭਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖੂਨ ਗੁੱਬਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬੋਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਕੁਬਜ਼ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਜਿਹੇ ਹੱਲ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ - ਕੱਚੀਆਂ ਮਿਸ਼ਰਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਸਲਾਦ, ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਅਨਾਜ ਦੀ ਬਣੀ ਰੋਟੀ, ਟੋਸਟ ਉਤੇ ਭੁੰਨੀਆਂ ਫਲੀਆਂ (beans) - ਰੋਜ਼ੇਦਾਰ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ (ਚਾਹ ਤੇ ਕੋਫੀ ਘੱਟ) ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਯੋਨੀ ਜਾਂ perineum (ਯੋਨੀ ਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਸਿਉਣ) ਉਤੇ ਲੱਗੇ ਟਾਂਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਦੁਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ ਉਸ ਥਾਂ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਜ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਥੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਉਧੜਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ - ਇਹ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਥਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਲੂਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟਾਂਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਦਾਸੀਰ (haemorrhoids) ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਦਾ ਦੇ (anal) ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਕ੍ਰੀਮ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (paracetamol) ਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਭੋਗ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਰੁਕ ਜਾਵੇ - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰ ਜਾਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ, ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ (sex) ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੀਂਦਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ! ਬਕਾਵਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੋਰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਭੋਗ ਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ:

ਟਾਂਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਦੇ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਹਟ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਕਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਲਗਭਗ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਚਿਕਨੀ ਕ੍ਰੀਮ ਅਜ਼ਮਾਓ ਤੇ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕਲੋਲਾਂ ਵੱਧ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਚੈਕਸੀ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਹਿਲਾਓ ਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ (ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੰਜੀ 'ਤੇ) ਰੱਖੋ, ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਟਹਿਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੋ - ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਡੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ - ਪਰ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਜਿਹਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੋਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਉਘਾਓ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਦੇਵੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਪੈਡਲ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰਾਅ ਪਹਿਨੋ।

ਖੁਸ਼ਖ਼ਬਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ:

- ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਕੁੱਝ 'ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ' ਬਿਤਾਓ
- ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੋ
- ਜੇ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤੀਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰੋ
- ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਛੇ-ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ (postnatal) ਜਾਂਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਂਚ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਫਰੀਪ ਸਮਝਦਾਰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ।

“ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਬੀਤਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਗੱਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਿਆ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਨੇ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਪਾਇਆ, ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾ ਕੇ ਫ਼੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਸੀ - ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੱਸ ਨੂੰ ਆਖੋਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਲੇਸਿਓਗਨਓ ਤਿਆਰ ਕਰਨ।” ਕੇਟ

ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛੇ-ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਾਲੀ (postnatal) (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਜਾਂਚ ਤੱਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ - ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ) ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਂਡਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਡੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ (ovulation) ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਾਈਨਡ ਪਿਲ (combined pill) ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ Family Planning NSW Health ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ Family Planning NSW ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.fpnsw.org.au ਤੋਂ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ Family Planning NSW Healthline ਨੂੰ 1300 658 886 ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ

- ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਟੀਕਾ (Depo-Provera®) ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹਰੇਕ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਟੀਕੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਜਾਂ ਛੇਵਾਂ ਹਫ਼ਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇਗੀ। Depo-Provera™ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ (Progestogen-only pill)-ਕੇਵਲ ਗੋਲੀ (ਜਾਂ ਮਿੰਨੀ-ਪਿਲ) ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਲੈਣੀ ਚੇਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੋਲੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੋ)। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਮਿੰਨੀ-ਪਿਲ (ਨਿੱਕੀ ਗੋਲੀ) ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ੪੮ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਡੋਮ ਜਾਂ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

The Morning After Pill (ਹੰਗਾਮੀ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ) ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਿੰਨੀ-ਪਿਲ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਡੋਜ਼ (ਖੁਰਾਕ) ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕਹਿਰੀ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- Contraceptive implant (Implanon NXT®) ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਛੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਕਾਮ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਇੱਕ ਸੌ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਮਪਲੈਨ (Implanon) ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (professional) ਰੱਖੇ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ

ਹੋਵੇ। Implanon ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਡੋਮ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਅਨਿਯਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ (contraceptives) ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬੱਚੇ ਉਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅੰਦਰ ਦੇ ਯੰਤਰ Intra Uterine Devices (IUDs)

ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਯੰਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਕੁੱਖ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਹ IUD ਰਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ IUD ਜਿਸ ਨੂੰ Mirena™ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਤੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੱਤ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਣਨ ਉਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਰਦਾਨਾ ਨਿਰੋਧ (Male Condom)

ਨਿਰੋਧ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰੋਧਾਂ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। Polyurethane ਨਿਰੋਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਟੈਕਸ ਐਲਰਜੀ (latex allergy) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਰੋਧ STIs (ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੂਤਾਂ) ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਨਾਨਾ ਨਿਰੋਧ (Female condom)

ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਹਾਲਤ 'ਚ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਟੈਕਸ ਐਲਰਜੀ (latex allergy) ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਰਦਾਨਾ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ (ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੂਤਾਂ) ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਨਾਨਾ ਨਿਰੋਧ Family Planning NSW ਅਤੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕਸ (sexual health clinics) ਤੋਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਇਆਫਰਾਮ (Diaphragm)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਜਾਂ ਕੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਖਰੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਛੇਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਰੀ ਮੌਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਬਾਈਡ ਪਿੱਲ (combined pill) ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋਵੇਗੀ?

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (World Health Organisation - WHO) ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ 100 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 98 ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਦੋਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘਣ ਦਿੰਦੇ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ)
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ (ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ

ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਧੀ ਜੋੜਨ ਦਾ ਰਾਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਮੁੜ ਕਦੋਂ ਆਵੇਗੀ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਛੱਡ ਦੇਣ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਂਡਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕੋਈ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੁਰਾਣੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ

ਹਾਲੇ ਇਹ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜੀਨਾਂ ਮੁੜ ਮੇਰ ਆ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿੱਡ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਫੁੱਲਿਆ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਢਿੱਲੀ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਸਦਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਾ, ਨਿਯਮਤ (ਰੈਗੂਲਰ) ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓਗੇ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (postnatal) ਦੀ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨਜ਼ *Give me strength: pre- and post-natal exercises* ਦਾ ਪੰਨਾ 37 (ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਵੋ: ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਪੰਨਾ 37 ਉੱਤੇ)। ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸੁਖਾਲਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ postnatal ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਮ (pram) ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਸਤ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੀਂਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰੈਮ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਸੈਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (pram-walking group)। ਇਹ ਨਵੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਕੱਠੀਆਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਆਪਣਾ ਰੌਅ (mood) ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਓ pram-walking ਸਮੂਹ ਹੈ, ਆਪਣੀ Early Childhood Health Service ਜਾਂ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਖੇਡ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿਭਾਗ (NSW Department of Sport and Recreation) ਨਾਲ ਇਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 13 13 02 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ pram-walking ਸਮੂਹ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ <http://www.dsr.nsw.gov.au> ਉੱਤੇ 'ਗੈਟ ਐਕਟਿਵ' (ਚੁਸਤ ਰਹੋ) ਤੋਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ - ਕੁੱਝ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਜਿਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ Community Health Centre ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ

ਇਹ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ Early Childhood Health Service 'ਚ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਨਰਸ ਇਹ ਕਰੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੇਗੀ
- ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਮਾਂ ਤੇ ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁੱਥ (dummy) ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ 'ਚ ਰੱਖ ਕੇ 'ਧੋਣੀ', ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ 'ਚ ਸੜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਕੀਟਾਣੂ) ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਪਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਦੰਦਾਂ 'ਚ ਸੜਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਜਦੋਂ ਵੀ ਦਿਸਣ ਲੱਗਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਨਰਸ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਟੁੱਬ-ਬਰੁੱਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹਰ ਵਾਰ child health (ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ) ਲਈ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (professional) ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ Universal Health Home Visit (ਘਰ 'ਚ ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਫੇਰੀ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਛੇਤੀ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੇਗੀ। ਜਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ Early Childhood Health Service ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ Community Health Centre (ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ) ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕੇਂਦਰ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ *White Pages* ਵਿੱਚ ਜਾਂ www.whitepages.com.au ਉੱਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਲੱਭੋ

Universal Health Home Visit ਸਮੇਂ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੇ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ, ਉਸ ਦੇ ਰੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ, SIDS ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦਰ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ, Early Childhood Health Services (ਮੁਢਲੇ ਬਚਪਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਆਦਿ; ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ (depression), ਚਿੰਤਾ, ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕਸ ਤੇ ਹਾਲੀਆ ਪ੍ਰਮੁੱਖ stressors ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੀ ਪੁੱਛੇਗੀ।

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਬਾਲਪਣ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ (sudden unexpected death in infancy) ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣਾ

ਬਾਲਪਣ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬਾਲ ਅਚਾਨਕ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਣ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤਾਂ ਲਈ Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) (ਬਾਲ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦਾ ਲੱਛਣ) ਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ SIDS ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਪਿਛਲੇ 20 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਸ਼ੀਧਸ਼ ਕਾਰਣ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 80% ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਘਟ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਮੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਨਿੱਕੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸੁਆਉਣਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿੱਕੇ ਬਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। SIDS ਦਾ ਜੋਖਮ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਘਾ ਕੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਪਣ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ SIDS ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੁਲਾਓ, ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਤੇ ਨਹੀਂ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੇ ਚਿਹਰਾ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਅਣਢਕਿਆ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤੀਂ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ;
 - > ਨਰਮ ਬਿਸਤਰਾ (ਢਿੱਲਾ ਬਿਸਤਰਾ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਹਾਣਾ, ਦੋਨੋਸ, ਲੇਲੇ ਦੀ ਉਨ (ਲਓਮਬਸ-ਹੋਲ), ਬੰਪਰਜ਼ ਜਾਂ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣੇ)
 - > ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਜੀ (ਮੌਜੂਦਾ Australian Standard ਏ ਐਸ 2172 ਉੱਤੇ ਪੂਰੀ ਉਤਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)
 - > ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਾਫ਼ ਗੱਦਾ (ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ, ਸਮਤਲ ਤੇ ਮੰਜੀ ਲਈ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੁਲਾਓ

SIDS ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੁਲਾ ਕੇ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੀਧਸ਼ ਕਾਰਣ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਦੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਜਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਸੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਸੁਝਾਅ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਜਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕਦੇ ਨਾ ਸੁਲਾਓ।

ਜਿਹੜੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਘੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਪਰਨੇ ਸੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸੁਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨੀਂਦਰ ਦੌਰਾਨ ਰੁੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਪਰਨੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਢਿੱਡ ਪਰਨੇ ਲੇਟ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖੇਡਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ ਬਾਲਗ਼ ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁਕਣ ਸਮੇਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਵੇਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕੇ।

4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜੀ ਵਿੱਚ ਪਾਸਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੈਗ (sleeping bag) (ਭਾਵ ਗਰਦਨ ਤੇ ਬਾਂਹ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਸੁਰਾਖ ਅਤੇ ਸਿਰ ਢਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੁੱਡ ਨਹੀਂ) ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਰੱਖੋ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੌਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਆਪੇ ਲੱਭਣ ਦਿਓ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਚੌਕਸੀ!

ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਜੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਅਣਢਕਿਆ ਰਹੇ

ਢਿੱਲਾ ਬਿਸਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਢਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਸਤਰਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤਿਲਕ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਰਹਾਣੇ, doonas, duvets, ਗੱਦੇ, ਨਰਮ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਕੌਟ ਬੰਪਰਜ਼ (cot bumpers) ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਫਸ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕੰਧ ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚਾਲੇ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦਰ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਪਾਸੇ ਧੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੌਂਦਾ ਹੈ
- ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਨਰਮ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਢਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਾਊਚ ਜਾਂ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਥੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਜੋਖਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ waterbed ਜਾਂ beanbag ਉੱਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ

ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਮਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਂਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ੪ ਗੁਣਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

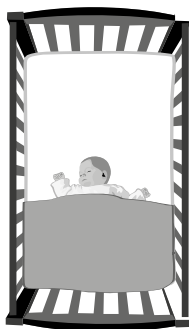
ਜੇ ਪਿਤਾ ਵੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ SIDS ਦਾ ਜੋਖਮ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੋਸਤ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਰ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ SIDS ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ SIDS and Kids ਵੈਬਸਾਈਟ www.sidsandkids.org ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਲਾਉਣ ਦੇ ਛੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਓ:



- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸੁਲਾਓ
- ✓ ਸਿਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਅਣਢਕਿਆ ਰੱਖੋ
- ✓ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
- ✓ ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਨੀਂਦਰ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਜੀ ਵਿੱਚ ਸੁਲਾਓ
- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ

ਸਿਹਤ ਚੌਕਸੀ!

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਮੰਜੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਹਾਦਸਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਵੀ।

ਮੂਲ ਵਿਕਾਸ ਲਈ SIDS and Kids ACT ਅਤੇ ACT Health and the Department of Disability, Housing and Community Services ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਜਨੈਟਿਕ
(genetic) ਸਲਾਹ

*Prenatal testing and genetic
counselling*

ਹਰੇਕ ਜੋੜੀ ਚਾਹੁਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁੱਝ ਜੋੜੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਵੇਗਾ)। ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁਲੰਕਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਲਾਭ, ਹਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਿਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤਾਂ ਹੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਸਮੁੱਚੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।

Prenatal (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ) ਟੈਸਟ ਕੀ ਹਨ?

ਫਰਣਨਓਟਓਲ ਟੈਸਟ ਉਹ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੁਲੰਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਰਣਨਓਟਓਲ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਲਈ) ਟੈਸਟ

ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਅਗਲੇਰੀ ਟੈਸਟਿੰਗ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਾਇਓਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਆਖਦੇ ਹਨ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ prenatal ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਜਾਂ ਨਾ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ 11ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ
- ਇੱਕ nuchal (ਇਸ ਦਾ ਉਚਾਰਣ 'ਨਿਊਕਲ' ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) translucency ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਮਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਮਾਂ ਦਾ ਸੀਰਮ ਟੈਸਟ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

Prenatal ਡਾਇਓਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ

ਡਾਇਓਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇੱਕ ਡਾਇਓਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ (chromosome) ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ ਜੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਣਨਕ (genetic) ਸਥਿਤੀਆਂ ਆਖਦੇ ਹਨ) ਦਾ ਮੁਲੰਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਡਾਇਓਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਹਰੇਕ ਸੰਭਾਵੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਚੈਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਡਾਇਓਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ chorionic villus sampling (ਸੀ ਵੀ ਐਸ - CVS) ਅਤੇ ਓਮਨੀਓਦਨਟਏਸਿਸ (ਜਿਸ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਐਮਨੀਓਸੈਨਟਿਸਿਸ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਹਰੇਕ prenatal ਟੈਸਟ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਲਿਕਾ *Prenatal Screening and Diagnostic Testing* ਦੇ 118-119 ਸਫ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਇੱਕ prenatal ਟੈਸਟ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ prenatal ਟੈਸਟ ਇਹ ਪਰਖਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜੋਖਮ (ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ) ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ prenatal ਟੈਸਟ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ **ਜਣਨਕ (genetic) ਸਥਿਤੀਆਂ** ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਨੈਟਿਕ (Genetic) ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜਨਮ ਸਮੇਂ, ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ, ਗਭਰੂ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦਿਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਜਨੈਟਿਕ (genetic) ਸਥਿਤੀ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰ ਕੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। Prenatal ਟੈਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ (chromosome) ਅਸੰਤੁਲਨ (ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਸਥਿਤੀ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ ਜੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ **ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਸਥਿਤੀ (chromosome condition)** ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਣਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਓ ਤੋਂ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਆਂਡਾ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਦੇ ਸੈਲ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਗਰਭ-ਪਾਰਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਿਆ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਸਥਿਤੀ 'ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ' (Down Syndrome) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਨੈਟਿਕ (genetic) ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜੋ ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ ਜੀਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਜੋੜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਓ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਪਰਣਨਓਟਓਲ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਸ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਉਹ ਜੀਨ ਨੁਕਸਦਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਜਣਨਕ (genetic) ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Prenatal ਟੈਸਟਿੰਗ: ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੈਸਟ (*Special tests for your baby during pregnancy*) ਛਣਨਟਰਬ ਡੋਰ ਘਣਨਟਰਬਿਸ ਓਦੁਚਓਟੋਨਿ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਸਤਿਕਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਟੈਲੀਫੋਨ: (02) 9462 9599 ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ <http://www.genetics.edu.au/> ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ <http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources>



ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ (counselling) ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਟੈਸਟ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਤਿਕਾ 'ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ: ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੇ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ' (*Your choice: screening and diagnostic tests in pregnancy*) ਅੱਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਬਕ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ <http://www.mcric.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf>

ਮੈਂ ਇੱਕ prenatal ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ?

ਇੱਕ prenatal ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਰ ਸੰਭਵ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਸਮਝ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (professionals) ਨਾਲ prenatal ਟੈਸਟਿੰਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਦੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਲਾਭ ਤੇ ਹਾਨੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਜੋ ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਿਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੇ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਦਰਸਾਵੇ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਕਿਸੇ prenatal ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਹਰ ਸੰਭਵ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਨੈਟਿਕ ਸਲਾਹ (Genetic counselling) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ/ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਅਗਲੇਰੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ prenatal ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਜਨੈਟਿਕ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ Centre for Genetics Education ਨਾਲ (02) 9462 9599 ਉਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.genetics.edu.au

ਜਨੈਟਿਕ ਸਲਾਹ (genetic counselling) ਕੀ ਹੈ?

ਜਨੈਟਿਕ ਸਲਾਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤੇ ਸਥਾਨਕ Community Health Centres (ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ) 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (health professionals) ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਜਨੈਟਿਕ (genetic) ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ prenatal ਟੈਸਟਿੰਗ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਜਨੈਟਿਕ (genetic) ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਤਸ਼ੱਖੀਸ (diagnosis) ਸਮਾਯੋਜਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਛੇਤੀ ਜਨੈਟਿਕ (genetic) ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣਨਕ ਸਲਾਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਨੇੜਲਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਤੇ/ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸਥਿਤੀ (condition) ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ (condition) ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨੁਕਸਦਾਰ ਜੀਨ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 35 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ (ਜ਼ਰੂਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਗਰਭਕਾਲ ਹੋਵੇ) ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਏਜੰਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹੋ
- ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਜਿਵੇਂ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਖਾਸ ਜਣਨਕ (genetic) ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੋ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਕੇ ਚਚੇਰੇ ਭਰਾ-ਭੈਣ
- ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਇੱਕੋ ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਥੋਂ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਨਿਸਚਤ ਜੀਨ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਭਰਾਵਾਂ ਤੇ ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਡਮੁੱਲੀ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਨਾਖਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਹਿਤ ਰੋਕਥਾਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤੱਤ (ਜਿਵੇਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗ਼ੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ) ਵੀ ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਬਹੁਤ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ:

- ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- cystic fibrosis - ਇੱਕ ਜਣਨਕ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਥੈਲਾਸੀਮੀਆ (thalassaemia) - ਇੱਕ ਜਣਨਕ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- sickle cell ਰੋਗ - ਇੱਕ ਜਣਨਕ ਸਥਿਤੀ ਖੂਨ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਹੈਮੋਫੀਲੀਆ (haemophilia) - ਇੱਕ ਜਣਨਕ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ
- ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (diabetes)
- ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਛਾਤੀ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।

ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਭੂਗੋਲਕ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਉਤਰੀ ਯੂਰੋਪ ਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਨੁਕਸਦਾਰ ਜੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ cystic fibrosis ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੇ ਥੈਲਾਸੀਮੀਆ (thalassaemia) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਮੱਧ-ਪੂਰਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਮਹਾਂਸਾਗਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ (Middle East and the Pacific) ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਵਰਣਿਤ ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (02) 9462 9599 ਉਤੇ Centre for Genetics Education ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ www.genetics.edu.au ਉਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Prenatal ਸ਼ਕੀਨਿੰਗ ਤੇ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ

ਗਰਭਕਾਲ ਦਾ ਪੜਾਅ	ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਾਮ	ਟੈਸਟ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
8-12 ਹਫ਼ਤੇ	ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ-ਡੇਟਿੰਗ ਸਕੈਨ।	ਸਕੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ।	ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪ੍ਰੋਬ (probe) ਮਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਉਤੇ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਦੀ ਦਾਖਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
11-13 ਹਫ਼ਤੇ	Chorionic villus sampling (ਸੀ ਵੀ ਐਸ)	ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ।	ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਬਰੀਕ ਸੂਈ ਵਰਤਦਿਆਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਰੀਕ ਲਚਕਦਾਰ ਟਿਊਬ ਵਰਤ ਕੇ ਮਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚੋਂ ਜੇਰ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸੈਂਪਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
11.5-13.5 ਹਫ਼ਤੇ	Nuchal translucency (ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ) ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ।	ਸਕੀਨਿੰਗ।	ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਪ (nuchal translucency) ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਮਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈਂਪਲ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
15-18 ਹਫ਼ਤੇ	ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਸਕੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ - ਮਾਂ ਦੀ ਸੀਰਮ ਟੈਸਟਿੰਗ	ਸਕੀਨਿੰਗ	ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਮਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈਂਪਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
15-19 ਹਫ਼ਤੇ	ਐਮਨੀਐਂਟੀਸਿਸ (Amniocentesis)[ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ।	ਬਰੀਕ ਸੂਈ ਵਰਤਦਿਆਂ ਮਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ 'ਚੋਂ, ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ ਪ੍ਰਦਾਰਥ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸੈਂਪਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
18-20 ਹਫ਼ਤੇ	ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ - ਭਰੂਣ ਦਾ ਨੁਕਸ (fetal anomaly) ਵੇਖਣ ਲਈ ਸਕੈਨ।	ਸਕੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ।	ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਵਰਗਾ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਮਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

	ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	ਕੀ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਹਨ?
	ਇਹ ਟੈਸਟ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਤੇ ਕੁੱਝ ਸਰੀਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦਾ।
	ਇਹ ਟੈਸਟ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਵਧੇਰੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ (100 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਅਸੁਵਿਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
	<p>ਇਹ ਟੈਸਟ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਸਰੀਰਕ ਤੇ/ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p> <p>100 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 5 ਲਈ ਜੋਖਮ ਵਧਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।</p> <p>ਜੇ nuchal translucency ਟੈਸਟ ਬਿਨਾਂ ਖ਼ੂਨ ਟੈਸਟ ਦੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (Down Syndrome) ਨਾਂਅ ਦੀ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ 100 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 75 ਵਧੇ ਜੋਖਮ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਪਰਤਣਗੇ। ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ 100 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 25 ਇਸ ਟੈਸਟ 'ਚ ਖੁੰਝ ਜਾਣਗੇ। <p>ਜੇ ਇਹ ਨੂਚਲ ਟਰਾਂਸਲੂਸਨਸੀ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ (nuchal translucency ultrasound) ਦੇ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ 100 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 80-90 ਵਧੇ ਜੋਖਮ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਪਰਤਣਗੇ। ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ 100 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 10-20 ਇਸ ਟੈਸਟ 'ਚ ਖੁੰਝ ਜਾਣਗੇ। 	ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦਾ।
	<p>ਇਹ ਟੈਸਟ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p> <p>100 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 5 ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਧੇ ਜੋਖਮ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।</p> <p>ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ 100 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 60 ਦੇ ਵਧੇ ਜੋਖਮ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਹੋਣਗੇ।</p> <p>ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਾਲੇ 100 ਵਿੱਚੋਂ 40 ਇਸ ਟੈਸਟ 'ਚ ਖੁੰਝ ਜਾਣਗੇ।</p> <p>ਜੇ ਇਹ ਟੈਸਟ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ (detailed ultrasound scan) ਦੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ 100 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ੯੫ ਬਾਚੇ ਇਹ ਸਨਾਖਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਨਏਰਚਲ ਟ੍ਰਬਲ ਦੇ ਨੁਕਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p>	ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦਾ।
	ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ (100 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਘੱਟ) ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਅਸੁਵਿਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
	ਇਹ ਟੈਸਟ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਇਸ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦਾ।

35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ
ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

Having a baby at 35+

ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ੩੫ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਘੱਟ ਪਰ ਖੂਨ ਦੇ ਵਧੇ ਦਬਾਅ (high blood pressure) ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (diabetes) ਨਾਲ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ)। ਸਿਹਤ ਵਧੀਆ ਹੋਣੀ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (antenatal) ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਣੀ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (complications) ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ?

- **ਗਰਭਪਾਤ** ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਹ ਵਧ ਕੇ ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ (25 ਫੀ ਸਦੀ) ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਹੁਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- **ਕ੍ਰੋਮੋਜ਼ੋਮ (chromosome) ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (Down Syndrome)। ਉਮਰ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ chromosomal ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 37 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ, ਕ੍ਰੋਮੋਜ਼ੋਮ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ 200 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਇਹ ਖਤਰਾ ਦੁੱਗਣੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ - ਲਗਭਗ 84 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ੩੨ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 'ਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ
- ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਘੱਟ ਭਾਰ (ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੇਂ ਤਾਂ ਇਹ ਜੋਖਮ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ)
- placenta praevia
- ਖੂਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਦਬਾਅ
- ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ
- pre-eclampsia
- ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (gestational diabetes)
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਮ੍ਰਿਤਕ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ *Complications in pregnancy* (ਗਰਭਕਾਲ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ) ਪੰਨਾ 124 'ਤੇ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ (ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਜੋਖਮ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (antenatal) ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਘਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁ-ਗਰਭ (Multiple pregnancy): ਜਦੋਂ ਜੁੜਵੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੋਣ

*Multiple pregnancy:
when it's twins or more*

ਸੈਂਕੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜੁੜਵੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੜਵੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚੇ ਹੋਣ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਫਰਟਿਲਿਟੀ (fertility) ਸਬੰਧਤ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ (ਸਮਰੂਪੀ) (Identical twins) ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚੇ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਫਰਟੀਲਾਈਜ਼ ਹੋਇਆ ਆਂਡਾ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕੋ ਆਂਡੇ ਤੋਂ ਆਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕੋ ਲਿੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਇੱਕੋ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜੇਰ ਇੱਕੋ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਨਾਤੂਏ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Non-identical (fraternal) ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦੋ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਆਂਡੇ ਵੀਰਜ ਦੇ ਦੋ ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ (sperm) ਰਾਹੀਂ ਫਰਟੀਲਾਈਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਭੈਣਾਂ ਤੇ ਭਰਾ ਦਿਸਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੇਰ (placenta) ਆਪਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Non-identical ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਲਿੰਗਾਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ 'ਚ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਤੇ ਚਾਰ ਬੱਚੇ (quads) ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਫਰਟਿਲਿਟੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕੁੱਝ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁ-ਗਰਭ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੀਆਂ ਆਮ ਅਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ, ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 10ਵੇਂ ਤੋਂ 18ਵੇਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਨਾਲ ਬਹੁ-ਗਰਭ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕੁੱਝ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬਹੁ-ਗਰਭ (multiple pregnancy) ਬਾਰੇ ਕੀ ਭਿੰਨ ਹੈ?

ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਗਰਭ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ (anaemia)
- ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ
- ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਵਧਣਾ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (antenatal) ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਫੇਰੀਆਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ - ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਇੱਕੋ ਜੇਰ (placenta) ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਹੁ-ਗਰਭ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁ-ਗਰਭ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਬਹੁ-ਗਰਭ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਮ ਹਾਲਤ 'ਚ ਹੀ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ caesarean section operation ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ (labour induction) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਦੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਵੀ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਬੱਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲੋਗੇ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਵਾਧੂ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਅਸੁਵਿਧਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Australian Multiple Birth Association www.amba.org.au ਉਤੇ ਜਾਓ

ਗਰਭਕਾਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

Complications in pregnancy

ਬਹੁਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਸਹੀ-ਸਲਾਮਤ ਹੀ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੋ। ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾਈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ (ਧੌਂਬਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਵਿੱਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਫ਼ 'ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ' ਨਿਕਾਸੀ ਹੋਣੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਜੋ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ (ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ 'ਚ)
- ਗਿੱਟਿਆਂ, ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸੋਜ
- ਅਚਾਨਕ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਪੁੰਦਲਾ ਹੋਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 37.8 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਿਲਣੇ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਜਾਂ 28 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ 30ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੋਂ
- 37ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਦਰਦਨਾਕ ਸੁੰਗੜਨਾਂ (contractions)

ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਗਰਭਪਾਤ

ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ (20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) 'ਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਖਤਰਾ (threatened miscarriage) ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਪੇਡੂ (ਵਿੱਡ) ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ (ਸ਼ਾਇਦ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਵਾਂਗ), ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਗਰਭਪਾਤ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜ ਗਰਭ-ਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ 14 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ। ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ dilation and curettage (D&C) ਨਾਂਅ ਦੀ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੰਨ (anaesthetic) ਕਰ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਉਤਕ (ਟਿਸ਼ੂ) ਬਹੁਤ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਭਾਰੀ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਛੂਤ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇੱਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਖਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ D&C ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਬਹੁਤੇ ਮਾਪੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ 'ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਪੱਖ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਸਦਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਭਪਾਤ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ, ਮਿਤਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਛੋਟੀ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਉਸ ਅਥਾਹ ਦੁਖ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਗਰਭਪਾਤ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ *When a baby dies* (ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਪੰਨਾ 148 'ਤੇ।

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਦੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Early Pregnancy Units (ਈ ਪੀ ਯੂ - ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਲਈ ਇਕਾਈਆਂ) ਚੋਣਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹੁਨਰਮੰਦ ਨਰਸਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਮੁਲੰਕਣ ਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੇਵਾ Early Pregnancy Assessment Service (EPAS - ਮੁਢਲੀ ਗਰਭਕਾਲ ਮੁਲੰਕਣ ਸੇਵਾ) ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ। Early Pregnancy Assessment Services ਸਮੁੱਚੇ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਹਾਂਨਗਰਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੇਹਾਤੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਹਨ।

Ectopic ਗਰਭਕਾਲ

ਇੱਕ ectopic ਗਰਭਕਾਲ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭਰੂਣ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬ (fallopian tube) ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Ectopic ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ 'ਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ, ਬੇਸੁਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ (feeling faint), ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮੋਢੇ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

Ectopic ਗਰਭਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ

20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ 'ਖੂਨ ਦਾ antepartum ਵਹਾਅ' ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਆਮ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ 'placenta praevia' ਨਾਂਅ ਦੀ ਜੇਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸਿਖਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜੇਰ (placenta) ਦਾ ਕੁੱਝ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਪਾਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਜੇਰ ਬੇੜੀ ਜਿਹੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਹੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਖੂਨ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿੱਡ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜੇਰ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ caesarean section operation ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (Diabetes)

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚਲੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਖੰਡ ਜਾਂ ਚੀਨੀ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ। ਖੂਨ ਦੇ ਅਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਪੱਧਰਾਂ (Uncontrolled blood sugar levels) ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਪ੍ਰਕਾਰ 1 ਦੇ (ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ) ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਰੀਰ ਖੂਨ ਦੀ ਖੰਡ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕਾਰ 2 ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਮੱਸਿਆ ਬੇੜੀ ਭਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਕਾਰ 2 ਦਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲ ਸਫਲ ਰਹਿਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਆਪ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ/ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (Gestational diabetes)

Gestational diabetes ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ gestational diabetes ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੋ (diagnosis) ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸਮੇਤ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Gestational ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ 100 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 30 ਨੂੰ ਔਸਤਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ caesarean section operation ਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਦਖਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ gestational diabetes ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਕਾਰ 2 ਦਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Australian Diabetes Council ਨੂੰ 1300 342 238 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.australiandiabetescouncil.com ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਖੂਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਦਬਾਅ (High blood pressure)

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਧੇ ਦਬਾਅ (ਜਿਸ ਨੂੰ hypertension ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਸ ਦੇ ਵਧੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਮਾਂ ਦੇ ਗੁਰਦਿਆਂ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਉੱਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਨਾਲ, ਖੂਨ ਦੇ ਵਧੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਹੋ, ਉਹ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (antenatal) ਨਿਯਮਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਦਬਾਅ pre-eclampsia ਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। Pre-eclampsia ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਜੰਮਣ (clotting) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। Pre-eclampsia ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ eclampsia ਨਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ (ਪਰ ਦੁਰਲੱਭ) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਖੂਨ ਦੇ ਵਧੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ anti-hypertensive ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀ ਤੱਕ ਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ 'ਚ ਹੁਣ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਲੰਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ (day assessment units) ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਮਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਆਪਣੀ ਦਮਾ ਰੋਗ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਮੇ ਨਾਲ ਜੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਝਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਮੇ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਦਮੇ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਰੋਗ ਕਾਰਣ ਦਸ਼ਾ ਭੈੜੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਮੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (influenza) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲੈਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਮਿਰਗੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਤੇ ਖੁਰਾਕ (dose) ਤੁਸੀਂ ਮਿਰਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਰਾਕ (dose) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ (Depression)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਲਈ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਧ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਭੈੜੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਜਬ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਣ।

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ
ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

*Complications in labour
and birthing*

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਵੀ ਹੋਵੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਣਕਿਆਸੀਆਂ ਅੱਖਿਆਈਆਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਦਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੀ ਮੌਠੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਤੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਕੇ, ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਹੇਠਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਨਾਂ (contractions) ਘਟ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਰੁਕ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਆਖ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਸਕੋ - ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਸਹੀ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਕਿਵੇਂ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤਰੀਕੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਬਦਲਣੀ
- ਇੰਧਰ-ਉਧਰ ਟਹਿਲਣਾ - ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਸੁੰਗੜਨਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣਾ
- ਪਿੱਠ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਵਾਧੇ ਲਈ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਸੌਂ ਜਾਣਾ
- ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਣੀ ਜਾਂ ਪੀਣੀ

ਜੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨਿਰੰਤਰ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੈਲੀ ਤੋੜਨ ਜਾਂ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਅੱਕਸੀਟੋਸਿਨ (synthetic oxytocin) ਦਾ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਡ੍ਰਿਪ (IV drip) ਲਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੁੰਗੜਨਾਂ (contractions) ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ ਜਾਂ ਦਰਦ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

“ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।” ਕੈਟਰੀਨਾ

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀ (Posterior) ਪੁਜੀਸ਼ਨ

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰ ਕੇ pelvis ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਲੰਮੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਪਾਸਾ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਪਾਸਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਮੋੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹ forceps ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੈਕਿਊਮ ਪੰਪ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਏਲਵਾਸਿ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਜਾਂ ਹਿਲਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਘਟਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ (distressed) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼, ਮੱਠੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਧੜਕਣ
- ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਮਲ-ਨਿਕਾਸ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ meconium ਨਾਂਅ ਦਾ ਹਰਾ-ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਵੈਕਿਊਮ ਜਾਂ forceps ਡਿਲੀਵਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ caesarean section operation ਦੁਆਰਾ।

ਖੂਨ ਦਾ Postpartum ਵਹਾਅ (ਖੂਨ ਦਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਗਣਾ)

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪਿੱਠ ਖੂਨ ਦਾ ਇਹ ਵਹਾਅ ਘਟਾਉਣਾ ਤੇ ਰੋਕਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ postpartum haemorrhage ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ postpartum haemorrhage ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਾਂ ਦਾ 500 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਖੂਨ ਵਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Postpartum haemorrhage ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਇਹੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪਿੱਠੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਟੀਕਾ (ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ - synthetic oxytocin) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਵਹਾਅ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ ਤੇ ਸੁੰਗੜ ਰਹੀ ਹੈ।

Postpartum haemorrhage ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਾਮਾਤਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਣਾ (Retained placenta)

ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ੋਰ (placenta) ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੱਢਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਅੰਪਰੇਟਿੰਗ ਥੀਏਟਰ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ epidural ਜਾਂ ਆਮ anaesthetic ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਛੇਤੀ ਆਮਦ: ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ
ਛੇਤੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

*Early arrival:
when a baby comes to soon*

ਉੱਚ ਤਾਂ ਬਹੁਤੇ ਗਰਭਕਾਲ 37 ਤੋਂ 42 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੁੱਝ ਪਹਿਲਾਂ ਆ ਜਾਣਾ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ 37ਵਾਂ ਹਫ਼ਤਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ pre-term ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਸਟਰੇਲੀਆ 'ਚ ਹਰੇਕ ਸੌ ਬੱਚਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਅੱਠ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਜੇਰ (placenta) ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ (cervix) ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਇਹ ਬਹੁ-ਗਰਭ ਹੈ
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ
- ਮਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੈ
- ਮਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਛੂਤ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (antenatal) ਨਿਯਮਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਪਰ ਕਾਰਣ ਅਕਸਰ ਅਗਿਆਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ (premature babies) ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡੇ, ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਅਜਿਹੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ 33 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਹਾਤੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿੱਥੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ (premature) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਹਿਲਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ 26 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ 100 ਵਿੱਚੋਂ 60 ਬੱਚੇ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ 28 ਤੋਂ 30 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ 100 ਵਿੱਚੋਂ 98 ਬੱਚੇ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅੰਗਰੀਣਤਾ ਦਾ ਜੋਖਮ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਹਿਲਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। 24ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲਗਭਗ 40 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅੰਗਰੀਣਤਾ ਜਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗੀ ਅਧਰੰਗ (cerebral palsy), ਨੇਤਰਹੀਣਤਾ, ਬੋਲਾਪਣ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਅਯੋਗਤਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਿਹੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ (premature babies) ਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਫੋਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ** ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੋਫੜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੋਫੜਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- **Apnoea** ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਖ਼ਾਸ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- **ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ** ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੂਜੇ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਦੂਜੇ ਤੇ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- **ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ** ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਥਰਮੋਸਟੈਟਸ (thermostats) ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ humidicrib ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ overhead heaters ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਪਰਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- **ਪੀਲੀਆ** ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਪੀਲੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਗਰ ਹਾਲੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ *After your baby is born* (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਪੰਨਾ ੮੬ 'ਤੇ।

ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਬਚ ਜਾਵੇਗਾ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਾਧੂ ਹਫ਼ਤਾ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਬਚਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈਡੀਕਲ ਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਇੱਕ neonatal intensive care unit ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਲਈ ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ (skin-to-skin) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ “ਕੰਗਾਰੂ ਕੇਅਰ” (kangaroo care) ਭਾਵ ਕੰਗਾਰੂ ਵਾਂਗ ਦੇਖਭਾਲ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਥਿਰ ਤਾਪਮਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇਨਕਿਊਬੇਟਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੰਗਾਰੂ ਕੇਅਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਥਾਪਤ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਵਧਦੇ ਹਨ।

24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ intensive care ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇ ਇਹ ਜਾਪੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਕੀ ਰਹੇਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸੰਭਵ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 100 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 90 ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ neonatal intensive care ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਉਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਬਚ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ *Outcomes for premature babies: An information booklet for parents.* (ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ: ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੂਚਨਾ) ਪੁਸਤਿਕਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ www.psn.org.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੇਰੇ pre-term ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਅਜਿਹੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ neonatal intensive care ਯੂਨਿਟ (NICU) ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ
- ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਰਹੇਗਾ
- ਮੇਰਾ pre-term ਬੱਚਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਵੇਗਾ
- ਬੱਚੇ ਦੇ pre-term ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

“ਮੇਰੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚੇ ਸਨ ਤੇ ਮੇਰੇ 28ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵੱਲ ਝਾਤ ਮਾਰਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਚੇਤੇ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿੱਚ ਪਈ ਲਾਗਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸਾਂ। ਮੈਂ ਘਬਰਾਈ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਕ, ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰੋਂਦੀ ਰਹੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਸਨ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਗਈ, ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ ਠੀਕਠਾਕ ਹਨ।” ਕੈਰਲ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

Babies with special needs

ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਿੰਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਕੁ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ (paediatrician) ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (NSW Health) ਦੀਆਂ Newborn and paediatric Emergency Transport Service (NETS) ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸੜਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਉਡਾਣ ਰਾਹੀਂ ਲਿਜਾਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁੱਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਅਦ 'ਚ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਬੇਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਕਦਰਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਮਾਪੇ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ - ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਘਰ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ humidicrib ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (Community Health Centre) ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਜਬ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ (appropriate community organisations) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ। ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਾਗਲੀ Early Childhood Health Service ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਕਹੋ। Early Childhood Health Services ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ 'ਚ ਕਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਨਾ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਿਖ ਲਓ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਲੈਣੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਣ।

ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪੇ
ਬਣਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ
ਭਾਵਨਾਵਾਂ: ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ
ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

*Your feelings in pregnancy and
early parenthood:
what all parents need to know*

ਕੋਈ ਰਸਾਲਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਟੀ ਵੀ ਵੇਖੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਓਗੇ ਕਿ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਖਿੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਂ ਕਦੇ ਥੱਕਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੀ
- ਹਰੇਕ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋ ਸਮਰਪਿਤ ਮਾਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਲੜਦੇ ਨਹੀਂ
- ਮਾਂ-ਪਿਓ ਬਣਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਰਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀ ਵੀ ਉੱਤੇ ਵਧੀਆ ਜਾਂ ਆਸ਼ਾਜਨਕ ਵਿਖਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਕੇਵਲ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਬਾਲਪਣ ਦੀਆਂ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੇਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਸਮੇਂ ਕਈ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੱਡੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਣ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਆਹ, ਨਵੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ, ਘਰ ਬਦਲਣ, ਲਾਟਰੀ ਜਿੱਤਣ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ - ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ, ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਰੰਭਲੇ ਸਮੇਂ ਆਮ ਗਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ, ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਛੱਡ, ਔਰਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਣ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਵੀ ਸਿੱਖ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨਾ ਸੁਖਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਵੇਂ ਸਮੇਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ - ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ - ਕੁੱਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਹੋਵੇ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਥੱਕੋ
- ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਲਵੇ ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਰੋਕ ਨੀਂਦਰ ਸੌ ਸਕੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਨੇੜਤਾ (bonding) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ "ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਗਦੀਆਂ" ਹਨ। ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਨਾਲ ਹੈ, ਪਰ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਸਬੰਧ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਜਿਹੜੇ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਭਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਨਾ ਉਤਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਾਂ-ਬਣਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਨੇੜਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ (Depression in pregnancy)

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਲਗਭਗ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹਨ। ਛੇਤੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਦਾ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਦੋਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਰਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਂਦੇ ਹੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਰਹਿਣਾ
- ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਨਿਆਸਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਕਰ ਲੈਣਾ
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਚ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਬਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ (postnatal depression) ਦਾ ਜੋਖਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਖਤਮ ਕਰਨ (anti-depressants) ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਲੱਛਣ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ bipolar mood disorder ਜਾਂ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ (depression) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੜਚਿੜੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਰੋਣਹਾਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਮਾਪੇ ਵੀ ਮਹਾਨ ਮਾਪੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਿਪਟਦੀਆਂ ਹਨ, ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਉਚੇਰੇ ਪੱਧਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੈੜਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਮੇ (mental health worker) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਲਾਜ ਤੇ ਮਿਲ ਰਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਜਬ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਾਲੇ ਇੱਕ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਗਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਨਿਰਾਸ਼, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਕੰਮ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਭਰੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ (postnatal) ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ (depression) ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਜਾਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।

Beyondblue ਅਨੁਸਾਰ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ (postnatal) ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ (depression) ਹਰ ਸਾਲ ਮਾਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ 100 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 16 ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ (postnatal) ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ beyondblue ਦੀ ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ (postnatal) ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ <http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood>

“ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਗਿਆਤ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਸਾਂ - ਮੇਰਾ ਕਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਸਾਂ?” ਜੇ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ (postnatal) ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ (depression) ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਇੱਕ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਰੌਅ (mood) ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਔਖਿਆਈਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ (ਵਿਵਹਾਰਕ ਮਦਦ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ)
- ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਗਈਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਝਾਨ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਸੋਚਣੀ ਵੱਲ ਹੈ - ‘ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ’
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ (ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਸਮੇਤ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ‘ਜਟਿਲ’ ਹੈ (ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਛੇਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ)।

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਨੀਂਦਰ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੇ ਆਮ ਤਣਾਅ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੀ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

“ਬਹੁਤੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਉਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਈ ਰੋ ਰਹੀ ਸਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕ ਗਈ ਸਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਾਂ ਸਕਦੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਨੀਂਦਰ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।” ਮੀਨਾ

ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ baby blues ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ baby blues ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Baby blues ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 100 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 80 ਤੱਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। Baby blues ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੋ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਚਿੜਚਿੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਭੈੜੀ ਮਾਂ ਹਾਂ?

ਨਹੀਂ! ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੁੱਝ ਵੀ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਪ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਗ਼ੈਰ-ਵਿਵਹਾਰਕ ਆਸਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਸਾਂ ਕਾਰਣ ਹੀ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵੀ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿ ਮਾਂ ਬਣਨ ਸਮੇਂ ਵਿਵਸਥਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਜਾਂ ਇੱਕ ਭੈੜੀ ਮਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਮ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਲੱਛਣ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸਟ ਨੇਟਲ (postnatal) ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ (depression) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਅਣਉਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਆਸਹੀਣਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਨਿਆਸਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪਾਪ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਦਹਿਸ਼ਤਜ਼ਦਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਬੱਚੇ ਲਈ ਡਰ
- ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ
- ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਹੰਝੂਆਂ-ਭਰੇ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ 'ਖਾਲੀ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

- ਸਵੇਰੇ ਛੇਤੀ ਜਾਗ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨੀਂਦਰ ਨਾ ਆਉਣੀ
- ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ
- ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ, ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਔਖ
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜਾਂ ਮਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣਾ
- ਨਿਰੰਤਰ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਨੱਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿਣੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਮਾੜਾ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਰਣ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ - ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਾਰੂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਉਲੀਕੀ ਸੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਮਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ
- ਬਹੁਤ ਇਕੱਲੇ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਵਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਪਹਿਲਾਂ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ
- ਨਸ਼ਾ (ਅਲਕੋਹਲ) ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੋਂ ਉਚੇਰੀਆਂ ਆਸਾਂ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰ ਰਹੇ - ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ PND ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ - ਕੇਵਲ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ - ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਹੈ।
- ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸੌਂਕ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਖਾਸ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੱਲ ਕਰੋ:

- Tresillian Parent's Helpline ਨੂੰ (02) 9787 0855 (ਸਿਡਨੀ ਮਹਾਂਨਗਰ ਖੇਤਰ) ਜਾਂ 1800 637 357 (ਖੇਤਰੀ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼) ਉਤੇ - 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ।
- Karitane Careline 1300 227 464 (1300 CARING) ਉਤੇ - 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੌਂਸਲਿੰਗ (counselling), ਦਵਾਈ, ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਪਹੁੰਚਾਂ (support services) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਾਇਕੋਸਿਸ (Postpartum psychosis)

Postpartum psychosis ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਰੌਅ (mood) ਬਦਲਣੇ
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ (ਭੁਲੇਖਾ) (delusions)
- ਮਨੋਭ੍ਰਾਂਤੀਆਂ (hallucinations) - ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣਾ ਜੋ ਉਥੇ ਹਨ ਹੀ ਨਹੀਂ
- ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਜੀਬ ਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ
- ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ
- ਰੋਗੀ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚਣੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਆਖਣਾ ਜਿਵੇਂ 'ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੀ ਰਹੋਗੇ'।

Postpartum psychosis ਹਰੇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ, ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਗਰਭਕਾਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ

ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੇ ਅਰੰਭਲੇ ਸਮੇਂ ਬਚਪਨ ਦਾ ਭੈੜਾ ਵਤੀਰਾ (Childhood abuse) ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਉਹ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਸਮੇਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦਨਾਕ ਯਾਦਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਧੇਰੇ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨਗੇ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਮਾਪੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੇਖੇ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਭੈੜੇ ਪਿਤਾ ਹੋਵੋਗੇ।
- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ ਜਿਸ ਦੇ ਮਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ੀ - ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

ਚਾਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ (sexual) ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਜਾਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਗਰਭਕਾਲ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੇ ਅਰੰਭਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹੁੰਗਾਰਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਜਿਹਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫਿਰ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (health professionals) ਵੀ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ। ਉਹ ਕੁੱਝ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ, ਮਾਂ ਬਣਨ ਹਿਤ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਉਲੀਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵੇਰਵਿਆਂ 'ਚ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ:

- ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਿਆਣਾ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
- ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਔਖਿਆਈ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹੈ
- ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਖੋਫ਼ਦਾ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਆਮ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ sexual assault ਸੇਵਾ ਜਾਂ Community Health Centre ਜਾਂ NSW Rape Crisis Centre ਨਾਲ 1800 424 017 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਸਬੰਧ ਤੇ ਮਾਂ
ਬਣਨ ਦਾ ਅਰੰਭਲਾ ਸਮਾਂ

*Relationships in pregnancy
and early parenthood*

ਇੱਕ ਮਾਂ ਬਣਨਾ - ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ...

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਇੱਕ ਮਾਂ ਬਣਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਜੋੜੀ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਤੱਕ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਹਿਤ

ਕਿਉਂਕਿ ਔਰਤ ਕੋਲ ਬੱਚਾ ਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨੀ ਅਕਸਰ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਇਹ ਇੰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇੱਕ ਪਿਓ ਹੋ।

- ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨਿੰਗ ਲਈ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਮਾਪੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਦਸ਼ਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਸ ਉਸ ਵੇਲੇ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ (child birth education) ਸੈਸ਼ਨਾਂ 'ਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜਾਓ (ਉਹ ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ)। ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ/ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇਕਾਈ (delivery/birthing unit) ਦੇ ਟੂਰ ਹਿਤ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕਿਹੜੇ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਵਿੱਡ ਵਿੱਚ ਲੱਤਾਂ ਚਲਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਓ ਬਣਨ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਅਖੀਰ ਮਾਪੇ ਬਣ ਹੀ ਗਏ

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਰਚ-ਮਿਚ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਜ਼ਰੂਰ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ: ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਸਿਰਫ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ। ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਮਦ ਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੋਰਨਾਂ ਸਬੰਧਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੋੜੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਬਣਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ ('ਉਹ ਤਾਂ ਮੁੜ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਵੱਲ ਗਈ ਹੋਈ ਹੈ...')। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕੇਵਲ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ (ਜਾਂ ਮਾਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ) ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।

“ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਨੇ ਵੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ - ਉਹ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਪਣ ਲੱਗਾ ਸੀ।”
ਮਾਰਕ

ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ-ਅਤੇ-ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲੋਂ ਭਿੰਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਹੁਤੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵੇਖੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਾਪੇ ਨੁਕਸਾਨ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਕਾਰਣ ਚਿੰਤਤ ਨਾ ਹੋਵੋ - ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੇ ਲਾਭ ਵੱਧ ਗਿਣਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਾਂ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ਨਾਖਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਸਾਡੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਨਿੱਤਨੇਮ (routine) ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ।

ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ਨਾਖਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੈ।
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਸਾਡੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਮੈਂ ਉਤਸੁਕ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਬਦਲੇਗਾ?
- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇਗਾ?

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਤਾਰ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਾਅ - ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਕੁੱਝ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਤਾਰ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਅ ਅਤੇ ਬਹਿਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਮ ਹਨ - ਪਰ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਗਰਭਕਾਲ ਤੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੇ ਅਰੰਭਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਇੱਕ ਜੋੜੀ ਵਜੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?
- ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਜੋੜੀ ਵਜੋਂ' ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਗੂੰਦ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪੇ ਬਣਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜੋੜੀ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓਗੇ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਲੈ ਸਕੋਗੇ।

“ਮੇਰੇ ਨਵੇਂ ਪੁੱਤਰ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸਾਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੇ ਜਿਹਾ ਪਿਆਰ, ਸੈਕਸ ਸਬੰਧ ਦਾ ਆਨੰਦ ਅਸੀਂ ਮਾਣਦੇ ਸਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਮੁੜ-ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਗਏ।” ਲੈਕਸ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਵੀ ਹੈ - ਅਜਿਹਾ ਜੁਰਮ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕੇਵਲ ਘਸ਼ੁੰਨ ਜਾਂ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਧਨ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।

ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਸਹਿ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹਿੰਸਾ ਹੋਰ ਭੈੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਣਾਅ (ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਿੰਸਾ) ਦਾ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਉਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਵਿਕਸਤ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)।

ਇਹੋ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਬਾਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ (child and family health nurse) ਵੱਲੋਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਕਾਮੇ (health worker) ਨੂੰ ਦਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਰਣ (refuge) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿਸ ਉਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ)
- ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਦਾਲਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤੇ ਵੀ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਹੁਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ 1800 656 463 ਉਤੇ ਯੋਮੋਸਟਾਚਿ ਡੌਲੋਨਚਦ Helpline ਨੂੰ ਜਾਂ ਠੋਠੇ ਨੂੰ 1800 671 442 (ਮੁਫਤ ਨੰਬਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ)। ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗਲੇ ਰਣਡਰਗੇ (ਸ਼ਰਣ), ਅਦਾਲਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 000 ਉਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ
ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

When a baby dies

ਕਈ ਵਾਰ, ਇੱਕ ਗਰਭਕਾਲ ਦਾ ਅੰਤ ਇੱਕ ਦੁਖਾਂਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਗਰਭਪਾਤ ਰਾਹੀਂ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਪਾਤ (Miscarriage)

ਗਰਭਪਾਤ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪੰਜ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਗਰਭਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਅੰਤ ਗਰਭਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਪਹਿਲੇ 14 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ 20ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਮਿਸਕੈਰਿਜ' (miscarriage) ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਛੇਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 'ਮਿਸਕੈਰਿਜ' ਕਾਰਨ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਜਦ ਕਿ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜਾ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਇੱਕ 'ਮਿਸਕੈਰਿਜ' ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਮ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਸੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ 'ਮਿਸਕੈਰਿਜ' ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੁੱਝ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ)। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ 'ਮਿਸਕੈਰਿਜ' ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਔਰਤ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਕੋਈ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਕੌਂਸਲਰ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ੧੬ਵੇਂ ਕੁ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬਣਨਾ ਵਧੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਦੁਖਦੀਆਂ ਜਾਪ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਚੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਉੱਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੰਢੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

'ਮਿਸਕੈਰਿਜ' ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ *Complications in pregnancy* (ਗਰਭਕਾਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ) ਪੰਨਾ 124 'ਤੇ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਉਹ 20ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ 'ਮਿਸਕੈਰਿਜ' ਦੀ ਥਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਸਟਿਲਬਰਥ' (stillbirth) ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਆਸਟਰੇਲੀਆ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੌ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆ developmental problem. ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦਾ ਦੁੱਖ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ 'ਚ ਦੁਖੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਸਟਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੌਂਸਲਿੰਗ (ਸਲਾਹ) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਸਮਾ ਬਿਤਾਉਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੁਤਰਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੀ ਛਾਪ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਹਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛਿਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਡੀਓ ਬਣਾਓ। ਕਈ ਵਾਰ, ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸੋਗ ਬਹੁਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੱਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦੇਵੋ।

“ਰੀਬੈਕਾ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੇ ਖੇਰੂ-ਖੇਰੂ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤਜਰਬਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਕ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਸਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਹੁਣ ਇੱਕ ਅਧਿਆਇ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।” ਡੇਵਿਡ

SIDS and Kids NSW ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ, ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਅਤੇ 6 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਮਿਸਕੈਰਿਜ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਏਚਟੋਪਚਿ ਗਰਭਕਾਲ ਚਿਹਾ ਹੈ, ਟਰਮੀਨੇਸ਼ਨ (termination) ਹੋਈ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ 1800 651 186 ਉੱਤੇ Bereavement Line ਨਾਲ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਗਰਭਕਾਲ 'ਚ ਤੇ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਯਾਦਗਾਰੀ ਦਿਵਸ (Pregnancy and Infant Loss Remembrance Day)

ਹਰੇਕ ਸਾਲ 15 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ, ਸਮੁੱਚੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀਆਂ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗਰਭਪਾਤ ਕਾਰਣ ਗੁਜ਼ਰ ਗਏ ਸਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ <http://15october.com.au>

“ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁੱਖ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਰੀਬੈਕਾ (Rebecca) ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸੱਕੀ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਛਾਪਾਂ ਅਸੀਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੌਲਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਕੀਮਤੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੁੜ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਈ, ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਬਦਲਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਲਿਆ ਜੋ ਮੇਰੇ ਉਸ ਡਰ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁਚ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਤੇ ਗੁਆ ਨਾ ਬੈਠਾਂ।” ਲਿੰਡੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਲਈ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਲਈ ਤਸੀਂ ਆਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਅਗਲੇਰੇ ਗਰਭਕਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਦੁੱਖ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਰਵਾਨਗੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ 'ਚ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀ ਹੋਰ ਸੁਆਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁਰਾਣੇ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਸ ਕਾਰਣ ਕਰ ਕੇ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੋਸਟ-ਮਾਰਟਮ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਈ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੋਸਟ-ਮਾਰਟਮ ਜਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੀ ਹੋਵੋ ਪਰ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲਾਂ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਵੀ, ਇੱਕ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਲੱਭਣ ਲਈ, SIDS and Kids NSW ਨਾਲ 1800 651 186 (24 ਘੰਟੇ ਸੇਵਾ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.sidsandkidsnsw.org

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਨੈਟਿਕ (Genetic) ਸਲਾਹ

ਇੱਕ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ ਦੇ ਦਿਨਾਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੌਂਸਲਰ, ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਲੰਘਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜੀਨੈਟਿਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ (ਜਣਨਕ ਸਲਾਹ) ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਦੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ (ਮਿਸਕੈਰਿਜ) ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਦੇ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ Centre for Genetics Education ਨਾਲ (02) 9462 9599 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗਰਭਕਾਲ, ਜਨਮ,
ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਂਪੇ ਬਣਨ
ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣਾ

*Learning more about pregnancy,
birth, babies and parenthood*

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪੰਨਿਆਂ ਉੱਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਵੈਬਸਾਈਟਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਸਥਾਨ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਪੜ੍ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸ਼ਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

- 1. ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ?** ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ? ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਚੁਣਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- 2. ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕੀ ਹਨ? ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਪਰਖ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਆਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ?
- 3. ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ?** ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਇੱਕੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੇਕਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਈ ਹੈ?
- 4. ਕੀ ਇਹ ਵਾਜਬ ਹੈ?** ਕੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- 5. ਕੀ ਇਹ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਸੀ? ਕੀ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ?
- 6. ਜੇ ਕਿਸੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇ ਸੱਕਣ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ?** ਕੀ ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਬਹਿਸ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ?
- 7. ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?** ਕੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ, ਪੁਸਤਕਾਂ, ਜਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?
- 8. ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?** ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਚੋਣ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ?

ਗਰਭਕਾਲ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Australian Government

www.australia.gov.au

The Cochrane Collaboration Consumer Network

www.cochrane.org

healthdirect Australia

www.healthdirect.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/pubs
(02) 9391 9000

Victorian Government

www.betterhealth.vic.gov.au

Women's Health Victoria

<http://whv.org.au>

ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਗਰਭਕਾਲ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਅਲਕੋਹਲ, ਤਮਾਕੂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ

Alcohol and Drug Information Service

<http://yourroom.com.au>
(02) 9361 8000 or 1800 422 599

Australian Drug Foundation

www.stvincents.com.au
www.adf.org.au
(03) 9611 6100

MotherSafe

www.mothersafe.org.au
(02) 9382 6539 or
1800 647 848

The Quitline

www.icanquit.com.au
13 78 48 (13 QUIT)

ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ

Food Standards Australia New Zealand

www.foodstandards.gov.au
(02) 6271 2222

Nutrition Australia

www.nutritionaustralia.org
(02) 4257 9011

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au
1300 552 406

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਹਮਲਾ

Domestic Violence Line

www.domesticviolence.nsw.gov.au
1800 656 463
TTY 1800 671 442

NSW Rape Crisis Centre

www.nswrapecrisis.com.au
1800 424 017

ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ

SIDS and Kids NSW

www.sidsandkidsnsw.org
(02) 8585 8700 or
1800 651 186

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

The Children's Hospital at Westmead

[www.chw.edu.au/parents/
factsheets](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets)

Roads and Maritime Services

[http://roadsafety.transport.nsw.
gov.au/stayingsafe/children/
childcarseats/index.html](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html)
13 22 13

Women's Health Centres

www.whnsw.asn.au
(02) 9560 0866

ਛੂਤਾਂ, ਜੀਨੈਟਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ

ACON (AIDS Council of NSW)

www.acon.org.au
(02) 9206 2000

Australian Action on Pre-eclampsia

www.aapec.org.au
(03) 9330 0441

Centre for Genetics Education

www.genetics.edu.au
(02) 9462 9599

Cystic Fibrosis (NSW)

www.cysticfibrosis.org.au/nsw
(02) 9878 2075 or
1800 650614

Australian Diabetes Council

[www.australiandiabetescouncil.
com](http://www.australiandiabetescouncil.com)
1300 342 238 (1300 DIABETES)

Down Syndrome NSW

www.downsyndromensw.org.au
(02) 9841 4444

Hepatitis NSW

www.hep.org.au
(02) 9332 1599 or
1800 803 990

Pre-eclampsia Foundation

www.preeclampsia.org

Thalassaemia Society of NSW

www.thalns.org.au
(02) 9550 4844

ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ

Homebirth Access Sydney
www.homebirthsydney.org.au
(02) 9501 0863

Homebirth Australia
www.homebirthaustralia.org
0423 349 464

Australian Society of Independent Midwives
www.australiansocietyofindependentmidwives.com

ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ

Centrelink Families and Parents Line
www.humanservices.gov.au
136 150

Centrelink Multilingual Service
131 202

ਬਹੁ-ਗਰਭ

Multiple Birth Association of Australia
www.amba.org.au
1300 886 499

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਾਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ

Families NSW
www.families.nsw.gov.au
1800 789 123

Australian Breastfeeding Association
www.breastfeeding.asn.au
1800 686 268 (1800 mum2mum)

Family Planning NSW Healthline
www.fpnsw.org.au
1300 658 886

Infant Massage Information Service
www.babymassage.net.au
1300 558 608

Immunise Australia Program
www.immunise.health.gov.au
1800 671 811

Karitane Careline
www.karitane.com.au
1300 227 464 (1300 CARING)

NSW Health Immunisation website
http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx

Australian Scholarships Group Resources for Parents
www.asg.com.au/resources

Lactation Consultants of Australia and New Zealand
www.lcanz.org
(02) 9431 8621

Parent line
1300 1300 52

Raising Children Network
http://raisingchildren.net.au

Relationships Australia
www.relationships.org.au
1300 364 277

Tresillian Parent's Helpline
www.tresillian.net
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੋਰ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ

Beyond Blue
www.beyondblue.org.au
1300 224 636

Depression After Delivery
www.depressionafterdelivery.com

ਉਤਪਾਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਸਟਰੇਲੀਆ (Product Safety Australia)

Australian Competition and Consumer Commission
Keeping baby safe - a guide to infant and nursery products
www.productsafety.gov.au

ਖੇਡ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

Australian Sports Commission
www.ausport.gov.au
(02) 6214 1111

Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)
www.physiotherapy.asn.au
1300 306 622

NSW Department of Sport and Recreation
www.dsr.nsw.gov.au
13 13 02

Sports Medicine Australia
http://sma.org.au
(02) 8116 9815

ਕੰਮ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ

WorkCover Authority of NSW
www.workcover.nsw.gov.au
13 10 50

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਕੇਅਰ (maternity care) ਦੇ ਮਿਆਰ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਇਹ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **Health Care Complaints Commission** ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ: 1800 043 159 (ਮੁਫਤ) ਜਾਂ
(02) 9219 7444
TTY: (02) 9219 7555
Fax: (02) 9281 4585
ਈਮੇਲ: hccc@hccc.nsw.gov.au
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hccc.nsw.gov.au

ਅਨੁਕ੍ਰਮਣਿਕਾ

ਵਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, 24, 45, 125, 126

- ਗੋਲ ਜੋੜ ਦਰਦ, 44

ਦੁਰਵਰਤੋਂ, 5, 143, 147

ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ, ੫੮

ਨਸ਼ਾ, vi, 17, 99, 113

ਐਮਨੀਓਸੈਂਟੈਸਿਸ, 115, 118

ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ, viii 73, 74, 78, 118

ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ, viii, 50, 73

ਐਮਨੀਓਟੋਮੀ, viii, 78

ਮੈਥਮਫੈਟਾਮਾਈਨਜ਼, 18

ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ (ਅਨੀਮੀਆਂ), viii, 3, 27, 117, 123

ਐਂਟੀਨੈਟਲ

- ਦੇਖਭਾਲ, 1-10, 50, 55, 127, 132

- ਸਿੱਖਿਆ, 57

ਐਂਟੀ ਡੀ (Anti D), 3

ਐਂਟੀ-ਡੀਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ (Anti-depressants), 138

ਐਪਗਰ ਸਕੋਰ (Apgar score), 84

ਅਰੇਮਾਥੈਰਾਪੀ, 13, 58, 74

ਦਮw, 12, 15, 127

ਵਿੱਧੀ, viii, 79

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ (ਪੇਟ ਵਿੱਚ) ਠੋਕਰਾਂ, 56, 145

ਬੱਚੇ ਦੀ (ਪੇਟ ਵਿੱਚ) ਹਿੱਲਜੁਲ, 55, 56, 63-64

ਪਿੱਠ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, 12, 25, 38-40, 42, 57, 69, 95

ਪਿੱਠ ਦਰਦ, 39-40, 72, 44, 40, 58, 62, 72, 75, 130

ਬੈਂਜੋਡਾਇਜ਼ੀਪਾਇਨਜ਼ (Benzodiazepines), 18

ਜਨਮ

- ਕੇਂਦਰ, 7, 8, 65

- ਯੋਜਨਾ, viii, 59-60, 73

- ਸਥਿਤੀ, 69, 80

ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ

- ਬੱਚੇ ਦੇ, 85, 91, 108

- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ, 18, 45, 83, 84, 87, 107, 109, 121, 125, 126, 130

ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, 3, 63, 88, 89, 115

ਨੀਲੀ ਪੁਸਤਕ, 89, 90

ਸਰੀਰਕ ਪੁੰਜ ਸੂਚਕ ਅੰਕ (Body mass index), 34

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬੰਧ, 83, 84, 94, 137, 145

ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ, 102, 103

ਬ੍ਰਾਅ (Bra), 52, 87, 108

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ, 77, 83, 84, 87, 93-103, 110, 137, 154

ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣਾ, 99, 101, 102

ਛਾਤੀਆਂ

- ਕੋਮਲਤਾ, 52, 87, 101, 149

- ਸੁੱਜਣਾ, 87

- ਚੋਣਾ, 63, 149

ਬ੍ਰੀਚ (Breech), viii, 64

ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਆਪਰੇਸ਼ਨ, viii, 60, 82-83, 87, 123, 126

ਕੈਫੀਨ, 19, 47

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, 30, 31, 33, 45

ਕੈਨਾਬਿਸ, 17, 18

ਕੈਪਸੂਲ, 65, 66, 89

ਕੇਸਲੋਡ ਮਿਡਵਾਇਫਰੀ (Caseload midwifery), 8

ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ

- ਬੱਚੇ ਲਈ, 88-92, 108, 111

ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਲਾਕੜਾ-ਕਾਕੜਾ, vi, 20, 21, 26

ਕਲਾਮਿਡੀਆ (Chlamydia), 24-25

ਕੋਰੀਓਨਿਕ ਵਿਲਸ ਸੈਂਪਲਿੰਗ (Chorionic villus sampling), 115, 118

ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮਲ ਸਥਿਤੀਆਂ (Chromosomal conditions), 115-119, 121

ਸੁੰਨਤ, 91

ਕੋਕੋਨ (Cocaine), 17, 18

ਕਨਜੈਨੀਟਲ ਹਾਈਪੋਥਾਥਾਇਡਿਜ਼ਮ, 88

ਕਬਜ਼, 41, 45, 47, 107

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਬਦੇ ਬਦੀ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ, 42

ਨਿਰੋਧਕ, 109, 110

ਸੁੰਗੋੜ, viii, 69, 71-75, 78-80, 125, 129

ਕੁੜਵੱਲ, 45, 72, 87

ਤਲਬਾਂ, 45

ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਇਬਰੋਸਿਸ (Cystic fibrosis), vi, 88, 117, 153

ਮਸਾਣੇ ਦੀ ਸੋਜ਼, 45

ਸਾਇਟੋਮੀਗਾਲੋਵਾਇਰਸ (Cytomegalovirus) (CMV), 22-23, 26

ਮਾਨਸਿੱਕ ਰੋਗ (Depression), vi, 5, 12, 14, 52, 111, 127, 138-142, 154

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, viii, 63, 78, 94, 117, ੧੨੧, 126-7, 132, 153

ਖੁਰਾਕ

- ਮੱਛੀ, 30

- ਪੋਸ਼ਣ, 28-36, 153

- ਸਨੈਕਸ (snacks), 33

- ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, 33

ਅਯੋਗਤਾ, 21, 62, 132

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, 5, 147, 153

ਦਵਾਈਆਂ

- ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, vi, 12-13, 17-19, 27

- ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ 'ਚ, 77

- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ, 27, 99

- ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, 113

ਮੁਢਲੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ, 90, 92, 111, 135

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖਾਣਾ, 28-36

ਆਨੰਦ, ਖੁਸ਼ੀ (Ecstasy), 17, 18

ਐਕਟੋਪਿਕ ਗਰਭਕਾਲ (Ectopic pregnancy), viii, 45, 126

ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਆਂਡਾ, viii, 50

ਐਪੀਡਿਊਰਲ (Epidural), viii, 60, 77, 81, 82, 130

ਮਿਚਗੀ, 32, 127

ਐਪੀਸੀਓਟੋਮੀ (Episiotomy), viii, 63, 81, 82

ਕਸਰਤ, 12, 28, 37-42, 44, 45, 48,

57, 62, 83, 87, 105, 110, 121, 126, 154

ਜਨਮ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਮਿਤੀ (ਈ ਡੀ ਬੀ), viii, 51, 53, 63

ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ, 4, 51, 87, 136-143

ਭਰੂਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ, 63, 79, 123

ਫੋਲੇਟ (ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ) (Folate (folic acid)), viii, 31, 32

ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ, 29, 31, 35, 36

ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, 35, 102

ਫ਼ੋਰਸੈਪਸ ਡਿਲੀਵਰੀ (Forceps delivery), viii, 77, 82, 130

ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ (Formula feeding), 102-10੩

ਘਲੈਕਟੋਸੀਮੀਆ (Galactosaemia), 88

ਗੈਸ, 77

ਗੁਪਤ ਅੰਗ 'ਤੇ ਪਕਲੂਤ (Genital herpes), 24-25

ਗੁਪਤ ਅੰਗ 'ਤੇ ਮੱਸੇ, 24-25

ਜੀਨੈਟਿਕ ਸਲਾਹ (Genetic counselling), vi, 114-119, 150

ਜੀਨੈਟਿਕ ਕੌਂਸਲਰ (Genetic counsellor), viii

ਜਰਮਨ ਖ਼ਸਰਾ (German measles), 3, 20-21

ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ (Gestational) S'kr rog, 63, 121, 126-127

ਸੁਜ਼ਾਕ (Gonorrhoea), 24-25

ਬੱਚੇ ਦਾ ਵੱਧਣਾ, 50, 55, 62

ਮਸੂਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ, vi, 44

ਖੂਨ ਵਗਣਾ, ix, 126, 130

ਬਵਾਸੀਰ, 47, 107

ਘਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰੇ, 26-2੭

ਸਿਰ ਦਰਦ, 20, 22, 46, 64

ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ, ੮੯

ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਜਲਣ, 46, 47, 6੨

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਬੀ, (Hepatitis B), 3, 17, 20-21, 84, 97

- ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ, 64, 84-85

ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਸੀ, (Hepatitis C), 3, 17, 22, 23, 79, 97, 153

ਹਰਬਲ ਚਾਹ, 14

ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ, 12, 13-14

ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾ (High blood pressure), ਵੀ, viii, 34, 46, 78, 121, 127, 13੨

ਐਚ ਆਈ ਵੀ, 3, 22, 23, 79, 84, 97

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, 7, 9, 10, 66, 154

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪਿੱਛੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ, 10, 88

ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਜਨਮ, 8

ਹਸਪਤਾਲ

- ਕੀ ਲੈਣਾ ਹੈ, 65

- ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ, 74

ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣਾ, 78-79
ਛੂਤਾਂ, 3-4, 19-25, 26, 36, 153
ਬੱਚੇ ਲਈ ਟੀਕਾ, 64, 84, 85, 89
ਲੋਹਾ, 3, 30, 3੩
ਖੁਜਲੀ, 46

ਪੀਲੀਆ, ix, 20, 90, 132

ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ
- ਗੁੰਝਲਾਂ, 128-130, 131-133
- ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ, 71-79
- ਤਬਾਦਲਾ, 80
- ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ, 81-83
- ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ, 83
- ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, 74-7੫
- ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ, 76-77
- ਸਥਿਤੀਆਂ, 69, 72, 74-75, 80
- ਸਹਾਇਤਾ, 60, 73
ਲਿਸਟੀਰੀਆ (Listeria), 36

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ, ix, 98, 101-102
ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲ, 60, 78-79
ਮੈਥਾਡੋਨ, 17, 18, 99
ਦਾਈ, ix, 7-10, 154
ਗਰਭਪਾਤ, ix, 125, 148-5੦
ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ, 79
ਰੌਮ, 51
ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ, 46-47, 51
ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁਲ, 56, 64
ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ, 56, 122-3, 154

ਨੈਫਥਾਲੀਨ (Naphthalene), 27
ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ, 148-150
ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲ, 90-91, 10੬
ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਸ, 64, 88-89
ਨਾਈਟਰਸ ਆਕਸਾਈਡ (Nitrous oxide), 77
ਨਕਸੀਰ ਫੁੱਟਣਾ, 47

ਪ੍ਰਸੂਤ - ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ (Obstetrician), ix, 2, 9, 10
ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਜਾਂ ਮੋਟਾ, ਵੀ, ੩੨, ੩੪, ੯੪
ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ (Oxytocin), 79, 83, 129, 130

ਦਰਦ
- ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ, 44, 45, 125, 126
- ਪ੍ਰਸੂਤ ਵੇਲੇ ਦਾ, 72-77
ਕਾਗਜ਼ੀ ਕੰਮ, 91-92
ਮਾਂ-ਪਿਓ ਬਣਨਾ
- ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, 59, 104-113, 143, 144-14੭
ਫਰਵੋਵਾਇਰਸ (Parvovirus), 22-23
ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ (Pelvic floor), ix, 41-42, 45
ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਮਾਲਸ਼ (Perineal massage), 63

ਪੈਥੀਡਾਇਨ (Pethidine), 18
ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ, 23, 26
ਫਿਨਾਇਲਕੇਟੋਨੂਰੀਆ (Phenylketonuria), 88
ਜੇਰ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਪਿੱਛੋਂ), viii, ix, 50, 83, 126, 130
ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, 69, 74-76, 80
ਪੋਸਟਨੈਟਲ - ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਬਲੂਜ਼, 87, 137, 141, 146
- ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, 139-142, 154
ਪੋਸਟਨੈਟਲ ਕਸਰਤਾਂ, 37-42
ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ (Pre-eclampsia), ix, 127, 153
ਗਰਭਕਾਲ
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, 124-127
- ਲੰਬਾਈ, 5੧
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ, 4, 51, 136-138, 15੭
- ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, 120-121
- ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, vi
ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ, 114-119
ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮਿਆ ਬੱਚਾ, ix, 131-133
ਪ੍ਰੋਸਟਾਗਲੈਂਡਿਨ (Prostaglandin), 78

ਰਸਭਰੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਚਾਹ, 14
ਆਰਾਮ, 46, 47, 57, 67-69
ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣਾ, 92
ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਬੰਧ, 144-147
ਰੂਸਸ (ਆਰ ਐਚ) ਫੈਕਟਰ (Rhesus (Rh) factor), 3
ਰੁਬੇਲਾ, vi, 3, 20-21, 88

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦਰ, 112-113
ਲਾਰ, 47
ਸੀਟ-ਬੈਲਟ, 5੮
ਸਭੋਗ (ਸੈਕਸ), 52, 107, 108, 146
ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ, 5, 143
ਸੈਕਸ ਕਾਰਣ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੂਤਾਂ (ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼), 3-4, 19-25
ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਭਾਲ, 8
ਵਿਖਾਓ, ix, 71, 73
ਸਿਕਲ ਸੈਲ ਰੋਗ (Sickle cell disease), 117
ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, 15-16, 113
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, 134-135
ਮਿ੍ਤਕ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ix, 148-150
ਟਾਂਕੇ, 81, 87, 107
ਸਟਰੈਪ ਬੀ (Strep B), 22-23, 63
ਬਿਚਾਅ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ (Stretch marks), 47, 63
ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦਾ ਲੱਛਣ (ਐਸ ਆਈ ਡੀ ਐਸ) (SIDS), 112-113, 150, 153
ਆਤਸ਼ਕ, 24-25

ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਟੀਮ, 8
ਦੰਦ, vi, 31, 44
ਥੈਲਾਸੀਮੀਆ (Thalassaemia), vi, 117, 153

ਥਕਾਵਟ, 51, 52, 62, 102, 105, 137
ਟੋਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ (Toxoplasmosis), 22-23, 26
ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚੇ, 45, 56, 122-123

ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ (Ultrasound), ix, 53, 115, 118-119
ਨਾਤੂਆ, ix, 3, 50, 84
- ਨਾਤੂਆ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, 91
ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਫੇਰੀ, 111
ਪਿਸਾਬ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ, 45
ਮੂਤਰ ਨਾਲੀ ਦੀ ਛੂਤ (ਸਿਸਟਾਇਟਿਸ), 45

ਵੈਕਿਊਮ ਐਕਸਟਰੈਕਸ਼ਨ (ਵੈਨਟੂਜ਼) (Vacuum extraction (ventouse)), ix, 82
ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨਿਕਾਸੀ, 24, 48, 64, 125
- ਨਵ-ਜਨਮੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ, 91
ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸੋਜ, 25, 47, 48, 12
ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ, 9, 64, 84, 85
ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ, 31

ਵਜ਼ਨ ਵਾਧਾ, 34, 123
ਕੰਮ
- ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ, 25, 15੪
- ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ, vi, 25

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉੱਪਾਉਣਾ - ਮੁਢਲੇ ਦਿਨ

ਬੱਚਾ	ਛਾਤੀਆਂ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉੱਪਾਉਣਾ	ਦੁੱਧ	ਪਿਸ਼ਾਬ	ਟੱਟੀਆਂ
ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਪਹਿਲੇ 24-48 ਘੰਟੇ	ਨਰਮ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ -ਹੋਰ ਕਈ ਵਾਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉੱਪਾਓ।	ਕੋਲੋਸਟਰਮ - ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ। ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਪੀਲਾ/ਸਿਤਰੀ ਰੰਗ।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1-2 ਵਾਰ ਗਿੱਲੇ ਨੈਪਕਿਨ ਹੋਣੇ	ਮੈਕੋਨੀਅਮ (Meconium) - ਸੰਘਣੀ ਚਿਪਚਿਪੀ ਕਾਲੀ/ਹਰੀ ਟੱਟੀ।
48-72 ਘੰਟੇ ਦੀ ਉਮਰ	ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਭਰੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6-8 ਵਾਰ, ਹੋਰ ਕਈ ਵਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੁਸਣ/ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।		ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2-3 ਵਾਰ ਗਿੱਲੇ ਨੈਪਕਿਨ ਹੋਣੇ	ਨਰਮ, ਹਰੇ/ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੀ।
72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ	ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਮਜ਼ਬੂਤ। ਦੁੱਧ ਉੱਪਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ 'ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਚੋਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ 'ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਉੱਪਾਓ। ਦੁੱਧ ਉੱਪਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੱਖਰੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਕਰੋ।	ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਚਿਟਾਸ, ਵਧੀ ਮਾਤਰਾ। ਦੁੱਧ 'ਅੰਦਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ'।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3-4 ਵਾਰ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਰੰਗਹੀਣ ਗਿੱਲੇ ਨੈਪਕਿਨ ਹੋਣੇ।	ਨਰਮ ਜਾਂ ਵਗਣ ਵਾਲੀ, ਭੂਰੇ/ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ।
5-6 ਦਿਨ ਦੀ ਉਮਰ	ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ, ਨਰਮ। ਦੁੱਧ ਚੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6-8 ਵਾਰ ਪਹਿਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਉੱਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਉੱਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਜਾਪੇ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸਿਓਂ ਉੱਪਾਓ।	ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਚਿਟਾ। ਦੁੱਧ 'ਅੰਦਰ ਆ ਗਿਆ ਹੈ'।	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4-6 ਵਾਰ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਰੰਗਹੀਣ ਗਿੱਲੇ ਨੈਪਕਿਨ ਹੋਣੇ।	ਵਗਣ ਵਾਲੀ ਸਰ੍ਹੋਂ/ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ।
7 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਵੱਧ	ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ - ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜੋ ਦੁੱਧ ਉੱਪਾਉਣ ਵਿਚਾਲੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਹੈ	ਬਦਲਦਾ ਹੈ, 6-10 ਵਾਰ ਲੈਣਾ 1-2 ਛਾਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀ ਠੀਕ ਲਗਦਾ ਹੈ।		6 ਵਾਰ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਰੰਗਹੀਣ ਗਿੱਲੇ ਨੈਪਕਿਨ ਹੋਣੇ।	ਤਰਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ (ਫੁੱਟੀਆਂ)।



NSW
GOVERNMENT

Health

SHPN (NKF) 150148

ISBN 978-1-76000-177-3