

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ



ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਕੇ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਸਹੀ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।
- ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਏ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਵੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮਿਲਣਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਨਿਸਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ

- ਇਸ ਗੱਲ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਕਿ ਜਿਸ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰ ਨਾਂ ਕਰੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਵਿਹਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੰਗੀਤ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੈਕਅਪ ਕਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ੬ ਹਫ਼ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਕਲਿਨਿਕ ਤੇ ਆਪਣੇ ਚੈਕਅਪ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ (ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਕਿਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ੧-੨ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ)।
- ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦੀਆਂ ਹਨ

- ਬੱਚਾ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ
- ਖਾਂਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਜਿਆਦਾ ਚੁੱਪ ਰਿਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੌਂਦਾ ਹੋਵੇ
- ਪੀਲੀਆਦਿੱਸੇ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਰੇ ਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ੯੧੧ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ