

ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਆਈਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਭਾਗ 1 - ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਥੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿੱਥੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਓਨਟੈਰੀਓ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ 4 ਭਾਗ ਹਨ। ਇਹ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਭਾਗ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ www.beststart.org/resources/rep_health

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

- **ਭਾਗ 1 - ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ**
- ਭਾਗ 2 - ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੱਭਣਾ
- ਭਾਗ 3 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ
- ਭਾਗ 4 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਨਾ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਨਾ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਏਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਰਾਸ਼ਨ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰੇਗਾ।



ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ

ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਲੱਭਣ ਲਈ, www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator/ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਟਾਈਪ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਫੋਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-866-532-3161 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕ

- ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 5 ਵੇਖੋ)।
- ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੌਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਿਹਤਮਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਅਰਲੀ ਈਅਰ ਸੈਂਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ (ਉਪਰੋਕਤ ਪਾਠ ਬਕਸਾ ਦੇਖੋ)।
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੇਸਤੀ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ-ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਆਦਾਤਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਜ-ਸੇਵਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!

ਕਿਤਾਬ A Healthy Start for Baby and Me (ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ, ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ www.beststart.org/resources/rep_health ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤਰਜਮਾਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਬੰਧਤ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਤਰਜਮਾਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ ਨੂੰ (1-866-797-0000) ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰਜਮਾਕਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਬੀਮੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ।
- ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤਰਜਮਾਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਲੱਭਣ ਲਈ www.settlement.org ਤੇ "ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਿਯਰ ਮੀ" ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।



ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ

- **211 ਸਮਾਜਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ।** ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ, 2-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਸਮਾਜਿਕ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੈਬਸਾਈਟ www.211ontario.ca ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ 2-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- **911 ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾ।** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ-ਲੇਵਾ ਸੰਕਟ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮਬੂਲੈਂਸ, ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਫਾਇਰਫਾਈਟਰਜ਼ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ 9-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।
- **ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਫੋਨ ਲਾਈਨ।** ਇਹ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਸੇਵਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਹਨਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਸੇਵਾ 150 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। (1-866-863-0511; www.awhl.org)
- **ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਉਨਟਾਰੀਓ ਮਿਡਵਾਈਵਜ਼।** ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਇੱਕ ਦਾਈ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਾਈ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। (1-866-418-3773; www.aom.on.ca)
- **ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ।** ਇਹ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਆਵਾਸ, ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ (ਲਿੰਕ)। (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca)
- **ਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ।** ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਡਾਕਟਰ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਰਸਾਂ, ਨਰਸਾਂ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਮੋਟਰ, ਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੇਵਲ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ, ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ (www.ontariochc.org)
- **ਮਦਰਿਸਕਾ (ਟੋਰੰਟੋ ਵਿੱਚ)** ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੋਗਰਾਮ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ। (1-877-327-4636; www.motherisk.org)
- **ਉਨਟਾਰੀਓ ਕਾਊਂਸਲ ਆਫ਼ ਏਜਨਸੀਜ਼ ਸਰਵਿੰਗ ਇੰਮੀਗਰੈਂਟਸ।** ਇਸ ਗੈਰ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਗਠਨ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। (416-322-4950; www.ocasi.org)
- **ਉਨਟਾਰੀਓ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰਜ਼।** ਇਹ ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਤੋਂ, ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਉਨਟਾਰੀਓ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਜ਼ ਕੇਂਦਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 1-866-821-7770 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ। (www.ontario.ca/earlyyears)

- **ਓਨਟੇਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ।** ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਓਨਟੇਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਤਕਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
(1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca)
- **ਓਨਟੇਰੀਓ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ।** ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਇੱਕ ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ। (www.ontarioimmigration.ca)
- **ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ।** ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰਵਸਿਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜਣੇਪਾ ਆਹਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਣੇਪਾ ਕਲਾਸਾਂ। ਕੁਝ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।
(www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- **ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ।** ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।
(1-800-O-Canada; 1-800-622-6232; www.servicecanada.gc.ca)
- **ਸਰਵਿਸ ਓਨਟੇਰੀਓ।** ਸਰਵਿਸ ਓਨਟੇਰੀਓ, ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। (1-800-267-8097; www.serviceontario.ca)
- **Settlement.org.** ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਓਨਟੇਰੀਓ ਕਾਉਂਸਲ ਆਫ਼ ਏਜਨਸੀਜ਼ ਸਰਵਿੰਗ ਇਮੀਗਰੇਟਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ ਰਾਬਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਿਊਕਮਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਕੇਂਦਰ। (www.settlement.org)
- **ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੇਰੀਓ।** ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੇਰੀਓ, ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੇਰੀਓ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਓਨਟੇਰੀਓ ਹੈਲਥ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। 1-866-797-0000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੇਵਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ਼ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੇਰੀਓ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਲ 911 ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ - ਇਹ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਨੰਬਰ ਹੈ।
- **Thehealthline.ca.** ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। (www.thehealthline.ca)

www.beststart.org

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਥੇ ਪ੍ਰਗਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇ, ਇਹ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹੋਵੇ।

ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਆਈਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਭਾਗ 2 - ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੱਭਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਥੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿੱਥੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਓਨਟੈਰੀਓ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ 4 ਭਾਗ ਹਨ। ਇਹ 4 ਵਿੱਚੋਂ 2 ਭਾਗ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
www.beststart.org/resources/rep_health

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

- ਭਾਗ 1 - ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- **ਭਾਗ 2 - ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੱਭਣਾ**
- ਭਾਗ 3 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ
- ਭਾਗ 4 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਗਰਭ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੈ।

ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਡਾਕਟਰ
- ਦਾਈਆਂ
- ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸਾਂ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਉਸ ਵਕਤ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ

ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਪਰਿਵਾਰਕ (ਫੈਮਿਲੀ) ਡਾਕਟਰ, ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ (ਫੈਮਿਲੀ) ਡਾਕਟਰ, ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਉਸ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ।
- ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਲ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ (ਫੈਮਿਲੀ) ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾਈ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦੇਵੇਗੀ।
- ਇੱਕ ਦਾਈ, ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ, ਦਾਈਆਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮਿਡਵਾਈਫਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਗਰੈਜੂਏਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਾਈ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ!) ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ:

- ਦੇਸ਼ਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਯੋਲੇ ਪੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ। **ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਜਨਾਂ** ਨੂੰ ਲੱਭੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ (ਫੈਮਿਲੀ) ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ ਕਨੈਕਟ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਓ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹਨ (1 800 445 1822; www.ontario.ca/healthcareconnect)।

- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਜਨਾਂ ਦਾ ਕਾਲਜ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ (www.cpsso.on.ca/docsearch)।
- ਅਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਜੋ ਕਿ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਲੈ ਲੈਣਗੇ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, www.thehealthline.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਯੋਲੇ ਪੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਸਪਿਟਲਜ਼ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਲੈ ਲੈਣਗੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋਣ।
- ਤੁਸੀਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇ ਗੈਰ-ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਯੋਲੇ ਪੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਸ-ਮੈਡੀਕਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਾਈ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। (1-866-418-3773; www.aom.on.ca)

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ

ਓਨਟੈਰੀਓ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਪਲਾਨ (OHIP) ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।

ਓਨਟੈਰੀਓ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ www.settlement.org 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਹੋ

ਤੁਹਾਡਾ [OHIP] ਬੀਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਟਰਿਮ ਫ਼ੈਡਰਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml) 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ 1-888-242-2100 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ = OHIP



ਓਨਟੈਰੀਓ ਲਈ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/ ਵੇਖੋ, ਜਾਂ 1-866-532-3161 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ, ਇਨਫੋਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

- 1) ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ (www.ontariohchc.org) 'ਤੇ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ (www.aom.on.ca) ਦੇ ਰਾਹੀਂ OHIP ਬੀਮੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਿਸੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਗੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਮੁਫਤ ਹਨ।
- 2) ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਿਆਦਾਤਰ ਖਰਚੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੀਸ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਖਰਚੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 3) ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕੁੱਲ ਖਰਚੇ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਦੇਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਹੋਣਗੇ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਪੱਕੀ ਕਰੋ। ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ, ਬਾਅਦ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਡੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਮ ਸਮਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

| ਗਰਭ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ | ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ-ਕਦੋਂ ਮਿਲੋਗੇ? |
|-------------------------|---|
| 0 ਤੋਂ 28 ਹਫ਼ਤੇ | ਹਰ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ |
| 29 ਤੋਂ 36 ਹਫ਼ਤੇ | ਹਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ |
| 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ | ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ |

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

| ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ | ਗਰਭ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਰਣ |
|--|---|
| ਲਗਭਗ 18 ਹਫ਼ਤੇ | ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਟੈਸਟ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ। |
| 24 ਤੋਂ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ | ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। |
| ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਆਦਿ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁੰਤਰਤ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। | |

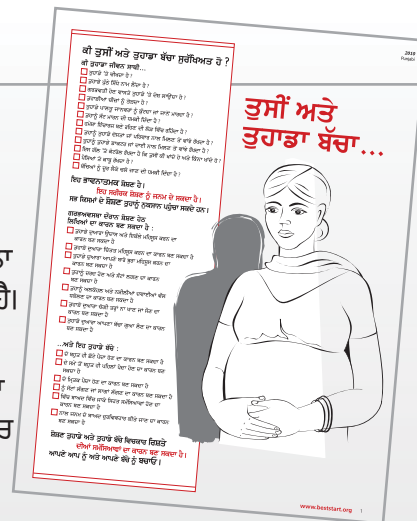
ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨਾਲ ਇਸ ਕਾਰਨ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ, ਕਿ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ, ਉਸ ਦਾ ਪਦ ਘਟਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਛਾੱਟੀ ਕਰਨੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ, ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।

ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਓਨਟੈਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.ohrc.on.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-800-387-9080 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਜ਼ਬਾਨੀ, ਲਿੰਗੀ, ਸਰੀਰਕ, ਆਦਿ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਔਰਤ ਜਿਸ ਕੋਲ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਗੁਆ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਸੰਬੰਧ ਛੱਡਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਸਪੋਂਸਰ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ www.beststart.org/resources/anti-violence ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੰਜਾਬੀ ਸਮੇਤ, 10 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-866-863-0511 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਸਮੇਤ 150 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।





ਗੁਆਂਢੀ, ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਜੋ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੇਖੋ: www.neighboursfriendsandfamilies.ca.

ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

- ਹਰ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰਜਮਾਕਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਵੇਲੇ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਚੇ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਦਾ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ ਜੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਮਹਾਵਾਰੀ ਕਿਸ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ?
- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਕੀ ਹੈ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਏ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁੱਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਗਰਭਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਇੱਕਲਿਆਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ। ਜੇ ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪਤੀ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਇੱਕਲਿਆਂ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਇੱਕਲਿਆਂ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਅਕਸਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਰਥ ਪਲਾਨ (ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣਾ ਬਰਥ ਪਲਾਨ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਦੇਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਰਥ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:
 - ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ, ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਲੱਗਿਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
 - ਜੇ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਨਾ ਲੈ ਸਕੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਕੋਣ ਲਵੇਗਾ।
 - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪਸੰਦਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਟੇ ਦਾ ਖਤਨਾ ਜਾਂ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ ਕੀ ਹੈ।
 - ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਨਾ ਮੰਨ ਲਵੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਕੋਲ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਸੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਗੇ।

ਆਪਣਾ ਬਰਥ ਪਲਾਨ ਲਿਖਣਾ

ਕੁਝ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਨਮੂਨਾ ਬਰਥ ਪਲਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਰਥ ਪਲਾਨ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੇਗਾ, ਉਸ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਐਂਬਸਟ੍ਰੈਟੀਸੀਅਨ ਏਂਡ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਸ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਅਤੇ ਅਕਰੈਡੀਟਿਡ ਸੁਸਾਇਟੀ) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan_e.asp



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੌਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਚਿੰਨ੍ਹ

- ਭੈੜੇ ਕੜਵਲ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬੂੰਦ-ਬੂੰਦ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣਾ।
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ/ਦਬਾਉ, ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਥੱਲੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਖਿਚਾਅ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਬੁਖਾਰ, ਕੰਬਨੀ, ਚੱਕਰ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭੈੜੇ ਸਿਰਦਰਦ
- ਪੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਧੱਬੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੋਜ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ
- ਕਿਸੇ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ) ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

www.beststart.org

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਥੇ ਪ੍ਰਗਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇ, ਇਹ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹੋਵੇ।

ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਆਈਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ



ਭਾਗ 3 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਥੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿੱਥੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਓਨਟੈਰੀਓ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ 4 ਭਾਗ ਹਨ। ਇਹ 4 ਵਿੱਚੋਂ 2 ਭਾਗ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ www.beststart.org/resources/rep_health

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

- ਭਾਗ 1 - ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਭਾਗ 2 - ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੱਭਣਾ
- **ਭਾਗ 3 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ**
- ਭਾਗ 4 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

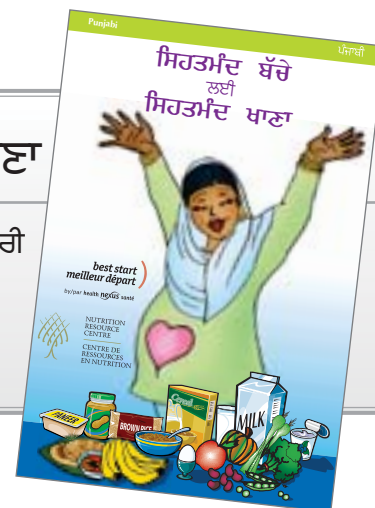
ਇਹ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤਾਂ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਪੜਾਅ, ਦਰਦ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਕਲਾਸਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਾਲਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਆਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਸਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਜਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਪਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਂ, ਭੈਣ, ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।

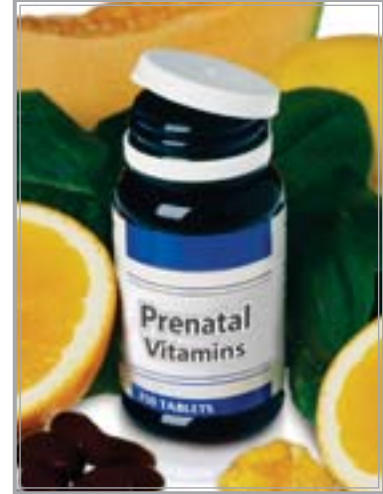
ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ www.beststart.org/resources/nutrition ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪੋਸਟਿਕ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ

- ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। **ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ** ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php 'ਤੇ, ਜਾਂ 1-866-225-0709 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰਕੇ, ਪੰਜਾਬੀ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਲਾਲ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਰ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਹਾਰ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬੈਂਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, www.oafb.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "ਫਾਈਂਡ ਅ ਫੂਡ ਬੈਂਕ" (ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ ਲੱਭੋ) ਚੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ 1-866-220-4022 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦ ਦੇਣਗੇ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਪੋਸਟਿਕਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ, ਕੇਫੀਰ, ਚਾਕਲੇਟ ਦੁੱਧ, ਪੁਡਿੰਗ, ਕਰੀਮ ਸੂਪ, ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ (ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ) ਸੋਇਆ ਸ਼ਰਬਤ, ਜਾਂ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੰਡਿਆਂ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਖਾਣੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਡੀਨਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਸੂਪ ਬਣਾਉਣਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਦੇ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੱਛੀ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਉਹ ਭੋਜਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਮੱਛੀ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਉਸ ਮੱਛੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਟੋਰੋਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ **ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ** ਪਰਚਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। www.toronto.ca/health/fishandmercury/advice_eat_fish.htm.



- ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਮੀਟ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਨਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕੇ ਆਂਡੇ, ਬਿਨਾਂ ਨਿਰਜੀਵ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਬਿਨਾਂ ਨਿਰਜੀਵ ਕੀਤਾ ਜੂਸ, ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਚਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ **ਮਦਰਿਸਕ** ਨੂੰ 1-877-327-4636 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕੱਪ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕੱਪ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਾਹ ਪੀਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ, ਚਾਹ, ਚਾਕਲੇਟ, ਉਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਬਤ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੈਫ਼ੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ **ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੌਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਰਕਸ ਦੁਆਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਭੱਤਾ/ਪੂਰਕ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ www.mcscs.gov.on.ca/documents/en/mcscs/social/directives/ow/O605.pdf 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਓਨਟੈਰੀਓ ਨੂੰ 1-800-267-8097 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸੈਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਠੰਡ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਘੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਠੰਡ ਏਨੀ ਜਿਆਦਾ ਬੁਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ੇਪਿੰਗ ਮਾਲ ਅੰਦਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਲੋਕ ਮਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਜਾਂ ਸੈਨਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸਾਂ ਕੇਵਲ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ 1-866-937-7678 'ਤੇ **ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਐਂਡ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।



ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ: ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ www.beststart.org/resources/env_action ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।



ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।
- ਬਿੱਲੀ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਪਰਜੀਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿੱਲੀ ਦੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜੋਖਿਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, **ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ** (www.ohcow.on.ca) ਨਾਲ 1-877-817-0336 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸਾਇਣ ਜਾਂ ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ **ਮਦਰਿਸਕ** ਨਾਲ 1-877-439-2744 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰੀਜ਼ੁਆਨਾ, ਕੋਕੀਨ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਹਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ, ਹੁਣ ਜੇ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਅਤੇ ਗਰਭ ਇਕੱਠੇ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ www.beststart.org/resources/wrkplc_health ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।



- ਕੇਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਦਵਾਈ (ਓਵਰ ਦੀ ਕਾਉਂਟਰ ਦਵਾਈ) ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣੀ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ** ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ **ਮਦਰਿਸਕ** ਨੂੰ 1-877-327-4636 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸੀ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਕਦ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੋ। ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ, ਸਾਥੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ, ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡੂੰਊਲਾ ਵੀ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕੇ। ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਚੁਣੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਆਪਣਾ ਬਰਥ ਪਲਾਨ ਲਿਖੋ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ।

- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦਾ ਖਤਨਾ (ਸਰਕਮਸੀ।।ਨ) ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ www.caringforkids.cps.ca/handouts/circumcision ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਪਕਰਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਉਪਕਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਉਪਕਰਨ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਿਆ ਹੋਇਆ ਉਪਕਰਨ ਖਰੀਦਨਾ ਚਾਹੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। (www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/safe-secure-eng.php)
- ਸੂਬੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜੋ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx) ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਰਲੀ ਈਅਰ ਸੈਂਟਰ (www.ontario.ca/earlyyears) ਦੀ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਸੇਫਟੀ ਸਟੈਂਡਰਡਸ (CMVSS) ਦਾ ਸਟਿੱਕਰ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਰਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟਣਾ। ਲਾਮੀ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗੂੜਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਹਾਣੇ, ਬੰਪਰ ਪੈਡ, ਰੁੰ ਭਰੇ ਹੋਏ ਖਿਡੌਣੇ, ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਤੰਬਰ 1986 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਭੰਗੂੜੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਵਰਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ** ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ। (www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm)
- **ਪੈਰਾਸੂਟ** ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ 1-888-537-7777 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। (www.parachutecanada.org/resources)

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-eng.pdf ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 1-866-662-0666 'ਤੇ ਉਤਪਾਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਫਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

“ਕੀਪ ਕਿਡਜ਼ ਸੇਫ਼” ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਓ ਕਿ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਲੀ ਲੋੜ ਹੈ (www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafety-car-time-stages-1083.htm) ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

www.beststart.org

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਥੇ ਪ੍ਰਗਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇ, ਇਹ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹੋਵੇ।



ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਆਈਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਭਾਗ 4 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਥੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿੱਥੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਓਨਟੈਰੀਓ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ 4 ਭਾਗ ਹਨ। ਇਹ 4 ਵਿੱਚੋਂ 2 ਭਾਗ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ www.beststart.org/resources/rep_health

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

- ਭਾਗ 1 - ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਭਾਗ 2 - ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੱਭਣਾ
- ਭਾਗ 3 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ
- **ਭਾਗ 4 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ**

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਚੋਣਾਂ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਦਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ, ਦੇਵੋਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲਾਨ (OHIP) ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲਾਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਦਾਈ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕੀ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਭਾਸ਼ਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੌਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

- ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਦੂਜੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾ ਕਾਰਡ (OHIP ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ) ਅਤੇ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਮੰਦੀ ਫ਼ਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਖਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਤਰਜਮਾਕਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।



ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਅਟੈਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਆਪਣਾ ਟੂਥ ਬਰੱਸ਼, ਸੈਨਿਟਰੀ ਪੈਡ, ਡਾਇਪਰ, ਰਾਤ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਬਰੱਸ਼, ਨਹਾਉਣ ਧੋਣ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਨਕਦੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾ ਕਾਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਮੂਨਾ ਸੂਚੀ www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਜਿਆਦਾਤਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤਰਜੀਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੌਰਾਨ ਢੱਕਿਆ ਜਾਣਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਵਲ ਔਰਤ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਿੰਗ ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਏਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ, ਆਦਿ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। **ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਰਥ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਦੱਸੋ।** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਸਪਤਾਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮੁਹੱਈਆ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਜੇਰਿਅਨ (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ, ਇਸ ਨੂੰ "ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਾਤੂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, **ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ**। ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ!
- ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਹਾਉਣਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਫੜਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਵਾਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਨ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਹਸਪਤਾਲ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੇਵਲ ਦੋ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹਸਪਤਾਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹਨ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰਾ ਖਾਣਾ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਖਾਣਾ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੈ।
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਏ। **ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਿਸੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ** ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ OHIP ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭਰਨ ਲਈ ਫ਼ਾਰਮ

- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵਿਸ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਫ਼ਾਰਮ ਦੇਣਗੇ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਜਨਮ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਪਾਸਪੋਰਟ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ <https://www.orgforms.gov.on.ca/IBR/start.do> 'ਤੇ ਵੀ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ OHIP ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇ OHIP ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਹੈ, (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ 'ਤੇ ਹੋ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉੱਨੀ ਹੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, 1-866-532-3161 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਇੰਫੋਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜ, ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜਦੋਂ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਤੱਕ ਜਾ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਮੁਫਤ ਹੈ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨਵੀਂਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ

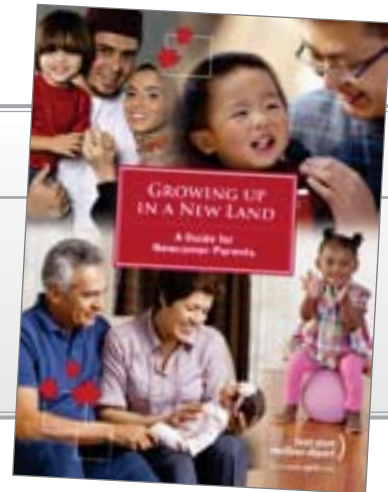
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤਕਰੀਬਨ 5 ਵਿੱਚੋਂ 4 ਔਰਤਾਂ ਉਦਾਸ, ਚਿੜਚੜਾਪਣ, ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ "ਬੇਬੀ ਬਲੂ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.lifewithnewbaby.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ, ਸਿਹਤ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਆਪਣਾ ਰੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਨਾ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੁਸਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਭਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਤੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਰਭ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ

- ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਿਸੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।
- ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਿਸੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ OHIP ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਮ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਫੋਨ ਕਰੇਗੀ। ਹੋਮ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਿਖ ਲਵੋ।
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ 6 ਸਾਲ ਤਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ/ਸਾਥੀ ਕੰਮ ਰਾਹੀਂ ਇਮਪਲੋਇਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੇਰੈਂਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਓਨਟਾਰੀਓ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ

ਇਹ ਸਰੋਤ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਭਾਸ਼ਾ, ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਹ 0-6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev



ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਜਾਕੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ 1-866-797-0000 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

www.beststart.org

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਥੇ ਪ੍ਰਗਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇ, ਇਹ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹੋਵੇ।