

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ



ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਹਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਨੈਰਥ ਵੈਸਟ ਲੰਡਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪੈਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸੰਗਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰਾਂ ਸਮੇਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ		ਬਾਲ	
ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ	ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ
ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣਾ	4	ਜਨਮ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ	24
ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ	5	ਟੀਕਾਕਰਨ	25
ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ	5	ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ	26
ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ	6	ਪੀਲੀਆ	27
ਸੰਪਰਕ	6	ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ	28
ਲਾਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ	7	ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ	29
ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ	8	ਬੇਤਲ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ	32
ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ	9	ਆਪਣੇ ਨਵਜਨਮੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ	34
ਲਾਗ	13	ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਲ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ	35
ਨਾੜਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜੰਮ ਜਾਣਾ	14	ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ	
ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਦੇਖਭਾਲ	16	ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (SIDS)	36
ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ	18	ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਵੋਇਸਿਸ (Maternity Voices)	
ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ	19	ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ	37
ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ	20	ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ	37
ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ	21	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?	38
ਕਸਰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ	22		



ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣਾ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ, ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸਕਰੀਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਵਜਾਤ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸਕ੍ਰੀਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਂਚ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ 1000 ਪਿੱਛੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ (ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸੁਨਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਕਰਵਾ ਕੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਅਗੇਤੀ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਇਹ ਜਾਂਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ (ਮੁਲਾਕਾਤ) ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਸਾਰੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ, ਦਿਮਾਗ, ਕੁਲਿਊਆਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਂਚਾਂ



ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂਚਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਪਯੁਕਤ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਇਸ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਰਲੀਆਂ, ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ:

www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/642009/Screening_tests_for_you_and_your_baby_booklet_040917.pdf

ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਇਹ ਕਰਨਗੀਆਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਈ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨਗੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੀਆਂ
- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਧੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਅਗਲੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ/ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਨਿੱਜੀ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ (ਜਾਂ 'ਲਾਲ ਕਿਤਾਬ') ਸਮੇਤ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ ਵੱਲੋਂ ਘਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਣੇਪਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਵੇਗੀ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ- ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਵਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਿਡਵਾਈਫਰੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਂਚਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ ਦੁਆਰਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10-28 ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 10-14 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਤਦ ਤੱਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਲੱਗਦਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਹੋਏਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਇਹ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ) ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਐਨਐਚਐਸ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲਣ ਲਈ ਇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂਚਾਂ ਵੀ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਬੰਧਤ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲਾਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ



- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS 111 ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਵਿੱਚ 365 ਦਿਨ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।



- ਤੁਸੀਂ ਮੈਟਰਨਟੀ ਟਰੀਏਜ਼/ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਨ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ (ਜਨਮ ਤੋਂ 28 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ)



- ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ



- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ (A&E) ਵਿਚ ਜਾਓ



ਗੰਭੀਰ/ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ (ਲੋਕੀਆ)

ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੋਟਸਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਮਾਨਤ ਖੂਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ (ਈ.ਬੀ.ਐਲ.) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਨੂੰ, ਲੋਕੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸੈਨੀਟਰੀ ਪੈਡ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਲੋਕੀਆ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਗੁਲਾਬੀ/ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਡੇ ਗਤਲੇ, ਰੋਸਮੀ 'ਝਿੱਲੀ', ਅਚਾਨਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਦੁਰਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁੰਘੜਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਪਣੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਟੋਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁੰਘੜਨ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਗੈਰ-ਯਕੀਨੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਕਾ ਦੁੱਧ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਅਕੜਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਿਆਦਾ ਭਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ

ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸੁਪੇਰਟ ਵਰਕਰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪੰਨਾ 29 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਬੱਚਾ ਹੋਣਾ ਆਨੰਦਾਇਕ, ਰੁਮਾਂਚਿਕ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਵੀਂਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਜਾਂ ਪਿਓਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਿਪਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼'

ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 'ਬੇਬੀ ਬਲੂਜ਼' ਦਾ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ, ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੰਲਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੀ ਰਹੇਗਾ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਜਾਂ 'ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ' 'ਤੇ ਰੋਣਾ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ

ਸੱਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਦਾਸ ਮਨ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਰੋਣਾ
- ਸੰਤਾਪ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ, ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਅਣਕਿਆਸੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਘੱਟ ਸੌਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰ
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਐੱਖੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।



ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਹੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼

ਹਰੇਕ ਲੰਡਨ ਬੋਰੋ (ਨਗਰ) ਵਿੱਚ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ, ਆਪਣਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਹ	ਟੈਲੀਫੋਨ	ਵੈਬਸਾਈਟ
ਬਰੈਟ	0208 303 5816	cnwltalkingtherapies.org.uk
ਈਲਿੰਗ	0203 313 5660	ealingiapt.co.uk
ਹੈਮਰਸਮਿੱਥ ਐਂਡ	0300 123 1156	backontrack.nhs.uk
ਫੁਲਹਮ		
ਹੈਰੇ	020 8515 5015	cnwltalkingtherapies.org
ਹਿਲਿੰਗਡਨ	0189 520 6585	cnwltalkingtherapies.org.uk
ਹੌਂਸਲੋ	0300 123 0739	hounslowiapt.nhs.uk
ਕੇਲਿੰਗਟਨ ਐਂਡ	0208 206 8700	cnwltalkingtherapies.org
ਚੈਲਸੀਆ		
ਰਿਚਮੰਡ	0208 548 5550	richmondwellbeingservice.nhs.uk
ਵੈਂਡਸਵਰਥ	0203 5136264	talkwandsworth.nhs.uk
ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ	0303 333 0000	cnwl-iapt.uk/wm1-westminster

ਹੋਰ ਬੋਰੋ ਵਿੱਚ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:

- [www.nhs.uk/Service-Search/Psychological%20therapies%20\(IAPT\)/LocationSearch/10008](http://www.nhs.uk/Service-Search/Psychological%20therapies%20(IAPT)/LocationSearch/10008)

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਨੁਸਖੇ:

- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੱਕਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਓ - ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਖਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ (ਬਰੇਕ ਲੈਣ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ!)
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।
- ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ, ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਘੁਲਣਾ-ਮਿਲਣਾ (ਸਥਾਨਕ ਬਾਲ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ)।



ਮਾਹਿਰ ਨਵਜਾਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ/ਦੇਵੇਗਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਪਾਂਡਾਸ: www.pandasfoundation.org.uk
- ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਇਲਨਸ (APNI): <https://apni.org>
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟ੍ਰੱਸਟ (NCT): www.nct.org.uk/parenting/emotions-and-mental-health
- ਬਰਥ ਟ੍ਰੋਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (BTA): www.birthtraumaassociation.org.uk
- ਰੋਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ (RCPsych): www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsanddisorders.aspx
- ਬੈਸਟ ਬਿਗਨਿੰਗਜ਼: www.bestbeginnings.org.uk/out-of-the-blue
- ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਫਿਵਜ਼ਿਟੰਗ: <https://ihv.org.uk/families/top-tips>

ਲਾਗ

ਜਨਮ ਪਿੱਛੋਂ ਲਾਗਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਾਂਕੇ, ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜਖਮਾਂ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਨ/ਲੱਛਣ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ (37.5° C ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਅਸਧਾਰਨ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ/ਕਾਂਬਾ ਲੱਗਣਾ
- ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਉਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ- ਫਲੂ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਜਾਂ ਜਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਸ਼ਾ, ਤੇਜ਼ ਬਾਸ਼ਣਾ, ਅਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਅਤੇ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਗਰਮ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ, ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਕਾਰਨ ਦੁਰਗੰਧ ਆਉਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਸਟਾਈਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਉਹ ਲਾਲ, ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਤੇ ਦਰਦਨਾਕ/ਗਰਮ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਣ ਵਾਲੀ ਸਨਸਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਲਾਗਾਂ ਦੇ: ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮੈਟਰਨਟੀ ਟਰੀਏਜ/ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਨਾੜਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜੰਮ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਇਹ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਅਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ, ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਲਮਨਰੀ ਇੰਬੋਲਿਜ਼ਮ (ਪੀ.ਏ.) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਨ/ਲੱਛਣ

- ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਤ ਵਿੱਚ(ਖੁੱਚ) ਜਾਂ ਪਿੰਜਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ/ਕੜਵੱਲ
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸੇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ
- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੋਜ ਹੋਣਾ
- ਪੀ.ਏ. ਸਾਹ ਚੜਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਏ ਐਂਡ ਈ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਇਲਾਜ:

ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕਿ ਗਤਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ

- ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮੈਂਜੇ ਪਹਿਨੋ, ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਲਕੀ ਸੈਰ ਕਰੋ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ ਰਹੋ
- ਕਿਸੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ/ਇੱਕ ਰੇਲਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠਣ/ਲੇਟਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ।

ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲਿਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਟੀਕੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਇਸ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ- ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- **NHS ਚੋਣ:** www.nhs.uk/conditions/deep-vein-thrombosis-dvt
- **NHS ਚੋਣ:** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/dvt-blood-clot-pregnant.aspx

ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਦੇਖਭਾਲ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਛੇਕ ਨੂੰ ਖੁੱਲਣ ਲਈ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਚੀਰ ਲੱਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ - ਜਿਸ ਲਈ ਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਾਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

- ਪਹਿਲੇ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਚੀਰ ਪੈਰੀਨੀਅਮ/ਯੋਨੀ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚੀਰਾਂ ਨੂੰ ਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਟਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ।
- ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਚੀਰ ਪੈਰੀਨੀਅਮ/ਯੋਨੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਚੀਰ ਪੈਰੀਨੀਅਮ/ਯੋਨੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਗੁਦਾ ਸਪਿੰਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਢਾਂਚੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚੀਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਲਿਬੀਅਲ ਚੀਰ ਲਿਬੀਆ ਮਿਨੇਰਾ ਵਿਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਯੋਨੀ ਤੇ ਲਗਾਏ ਚੀਰੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਚੀਰਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ

- ਆਪਣੇ ਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਹੈ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਤਾਂ ਹੋਵੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਇਸਨਾਨ ਕਰੋ। ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਨਹਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਟਾਕੇ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਅਤਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



- ਟਾਂਕਿਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰੀਮ, ਰਸਾਇਣ, ਤੇਲ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾ ਲਗਾਉ।
- ਸੈਨੇਟਰੀ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਕੁਝ ਕੁ ਹਲਕੀ ਚੁਬਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਨਸਨੀ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬੇਆਰਾਮੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਸਮੇਂ ਟਾਂਕੇ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਯਕੀਨੀ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟਦਾ ਹੈ।
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨ ਹਲਕੀ/ਦਰਮਿਆਨੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਈਬੋਪ੍ਰੋਫੇਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਬਰਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬਰਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਰੀ ਪੈਡ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਦੇ ਨਰਮ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਥ, ਰਿਸਾਅ, ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਗੰਧ ਵਿੱਚ ਰੜਕ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ., ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਮੈਟਰਨਟੀ ਟ੍ਰੀਏਜ਼/ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- **NHS ਵਿਕਲਪ:** www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/episiotomy.aspx
- **NHS ਵਿਕਲਪ:** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/you-after-birth.aspx

ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ

ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਲਵਿਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੈਲਵਿਕ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ-ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਨਾਲ:

- ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ
- ਪੈਲਵਿਕ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵਾਧਰੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟੇਗਾ
- ਪੇਟ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਯੋਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਵਧਾਵੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਥੀਟਰ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਗੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤਾਂ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਸੰਜਮਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ/ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਲੇਟੇ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਲ ਨਾਲੀ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਹਵਾ/ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤੇ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

1. ਕੁਝ ਸੈਕਿੰਡਾਂ ਲਈ ਘੁੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ (10 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ) ਲਈ ਘੁੱਟ ਕੇ ਰੱਖੋ।
2. ਘੁੱਟੇ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS ਵਿਕਲਪ:** www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/your-body-after-childbirth.aspx
- ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭੋਗ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਸ਼, ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ - ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਰ ਜੇੜੇ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ- ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੈਰਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੰਡੋਮ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਨਿਰੋਧਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ ਚੈਰਿਟੀ ਐੱਫ.ਪੀ.ਏ: www.fpa.org.uk/sites/default/files/contraception-after-having-baby-your-guide.pdf



ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ

ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਅਗੇਤੀ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਲਚਲ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੇ ਚਟਾਕ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਣਗੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਜਖ਼ਮ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ, ਲਾਲੀ, ਪੀਕ ਰਿਸਣਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚੀਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਟਾਕ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਢਿੱਲੇ, ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸੈਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸਫ਼ਾ 22 ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- **NHS ਵਿਕਲਪ:** www.nhs.uk/Conditions/Caesarean-section/Pages/Recovery.aspx

ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਪੂਰਾ ਭਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਪਿੱਛੋਂ ਚੰਗੀ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ/ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਓਨੇ ਕੁਸ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ (ਜਦੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਸਾਨਾ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਚਾਅ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤਣਾਅ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਅਸੰਜਮ (ਜਦੋਂ ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਅਸੰਜਮ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ-ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਪੰਨਾ 18 ਦੇਖੋ), ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਹੋਣ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਤੀ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟ੍ਰੱਸਟ: www.nct.org.uk/parenting/incontinence-pregnancy-and-after-childbirth



ਕਸਰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਸੰਦ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਹਾਡਾ ਸੋਜ਼ੀਅਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਕਸਰਤ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੀਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਜੇ ਇਹ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਦੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਉੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ (ਜੌਗਿੰਗ ਅਤੇ ਜੰਪਿੰਗ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਤੇ ਬੋਲੇੜਾ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

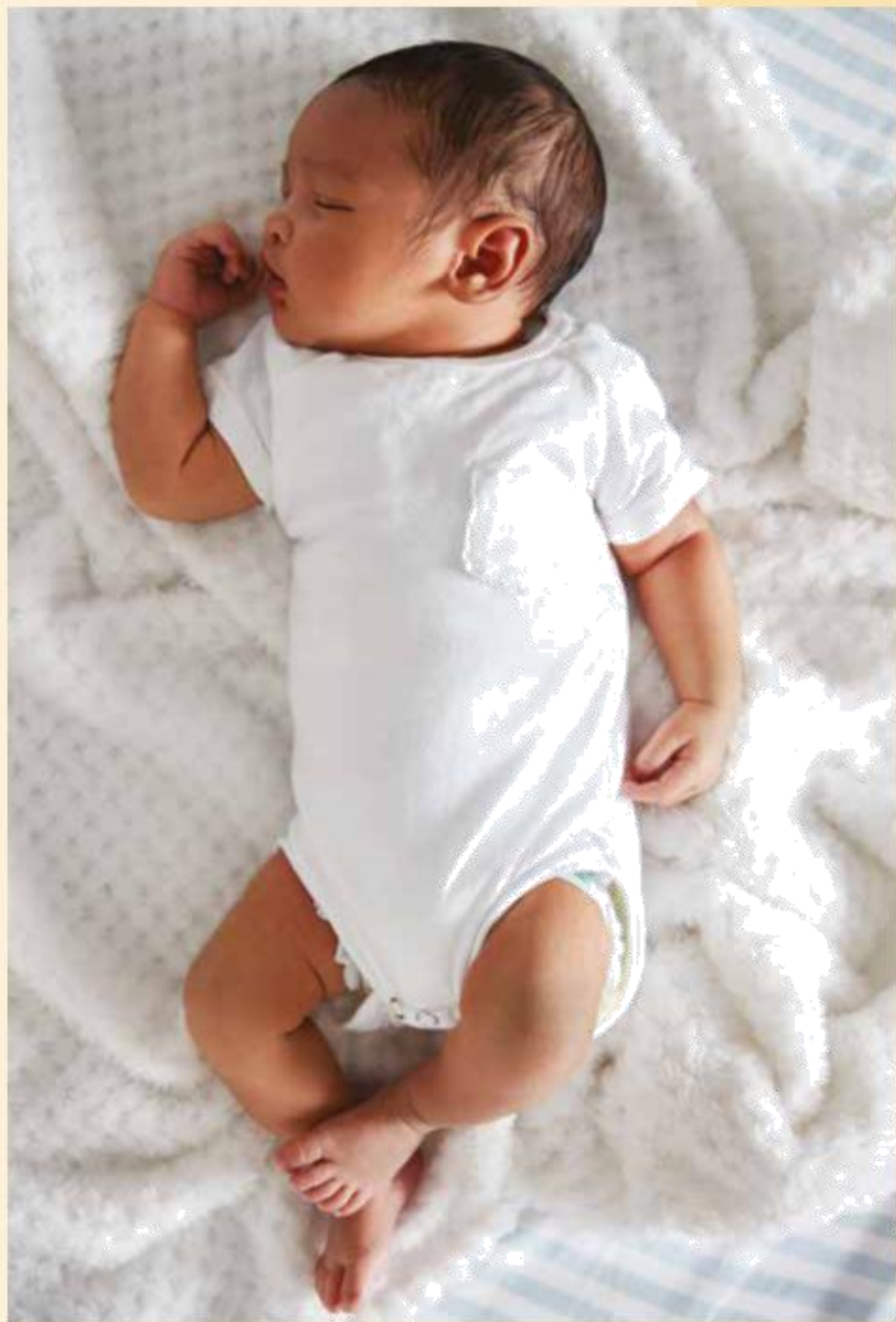
ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਕਸਰਤ, ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਪਾਇਲਟ ਕਲਾਸਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਆਊਟਲੈੱਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੁਦ ਦੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS ਵਿਕਲਪ:** www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/keeping-fit-and-healthy.aspx





ਜਨਮ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਨਮ ਨੂੰ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ/42 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਰਜਿਸਟਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਮਿਲੇਗਾ। ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਬੇਰੇਹ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੂਵਿਯਾਜਨਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੇਰਵੇ ਉਸ ਬੇਰੇਹ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਮੰਨਣਯੋਗ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਬਣਾ ਸਕਣ।

ਸੇਵਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਤੈਅ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਿੱਜੀ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ (ਲਾਲ ਕਿਤਾਬ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਐਨਐਚਐਸ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰੈਂਟ (ਨਾਰਥਵਿਕ ਪਾਰਕ ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ)

ਬ੍ਰੈਂਟ ਸਿਵਿਲ ਸੈਂਟਰ	020 8937 1010
ਇੰਜੀਨੀਅਰਜ਼ ਵੇ	www.brent.gov.uk/services-for-residents/births-marriages-and-deaths/births/register-a-birth/
ਵੈਂਬਲੀ HA9 0FJ	

ਹੈਮਰਸਮਿਥ ਅਤੇ ਫੁਲਹਮ (ਕੁਈਨ ਚਰਲੇਟ ਐਂਡ ਚੇਲਸੀਆ ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ)

ਹੈਮਰਸਮਿਥ	020 8753 2140
ਟਾਊਨ ਹਾਲ	www.lbhf.gov.uk/births-deaths-and-marriages/
ਕਿੰਗ ਸਟਰੀਟ	ਜਨਮ/ਜਨਮ ਕਿਵੇਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਈਏ
ਲੰਡਨ W6 9JU	

ਹਿਲਿੰਗਟਨ (ਹਿਲਿੰਗਟਨ ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ)

ਸਿਵਿਲ ਸੈਂਟਰ	01895 250 418
ਹਾਈ ਸਟਰੀਟ	www.hillingdon.gov.uk/births
Uxbridge UB8 1UW	

ਹੌਂਸਲੋ (ਵੈਸਟ ਮਿਡਲਸੈਕਸ ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ)

ਫਲੇਥਮ ਲੇਜ਼ ਹਾਰਲਿੰਗਟਨ	020 8583 2090
ਰੋਡ ਵੈਸਟ ਫਲੇਥਮ	www.hounslow.gov.uk/info/20084/births_deaths_marriages_and_citizenship/1325/
TW14 0JJ	

ਕੇਨਸਿੰਗਟਨ ਐਂਡ ਚੇਲਸੀਆ (ਚੇਲਸੀਆ ਐਂਡ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ)

ਚੇਲਸੀਆ ਓਲਡ ਟਾਊਨ ਹਾਲ 020 7361 4100

ਕਿੰਗਜ਼ ਰੋਡ
London SW3 5EE [www.rbkc.gov.uk/births-deaths-and-marriages/
births-and-deaths/births-and-deaths](http://www.rbkc.gov.uk/births-deaths-and-marriages/births-and-deaths/births-and-deaths)**ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ (ਸੈਂਟ. ਮੈਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ)**

ਰਜਿਸਟਰ ਦਫ਼ਤਰ 020 7641 7500

317 ਰੈਰੇ ਰੋਡ
ਲੰਡਨ W9 3RJ www.westminster.gov.uk/births-and-deaths**ਟੀਕਾਕਰਨ****BCG ਦਾ ਟੀਕਾ**

ਇਹ ਇੱਕਅਜਿਹਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਬੀ ਦੀ ਉੱਚ ਦਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਟੀਬੀ ਦੀ ਉੱਚ ਦਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ। ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

 ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- **GOV.UK:**

www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/469555/PHE_8584_TB_BCG_8_page_DL_leaflet_2015_09_web.pdf

ਹੋਰ ਟੀਕੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

 ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- **NHS ਵਿਕਲਪ:** www.nhs.uk/conditions/vaccinations/childhood-vaccines-timeline

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੰਜ ਤੋਂ ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ 'ਨਵਜਾਤ ਬਲੱਡ ਸਪਾਟ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਚਾਰ ਛੋਟੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਚਾਰ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਕਲ ਸੈੱਲ ਰੋਗ, ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹਾਈਪੋਥਾਈਰੋਡਿਜਮ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਜੋਂ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਗੋਤਾ ਇਲਾਜ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ (ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਨਿਊਨੇਟਲ(ਨਵਜਾਤ) ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ' ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ:

www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/642009/Screening_tests_for_you_and_your_baby_booklet_040917.pdf



ਪੀਲੀਆ

ਨਵਜਾਤ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ, ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਫੈਦ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੀ ਇੱਕ ਪੀਲੀ ਰੰਗਤ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲੀਰੂਬਿਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਲੀਰੂਬਿਨ ਨੂੰ ਤੋੜਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਲਈ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ **10-14** ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੀਲੀਆ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੀਲੀਆ ਬਹੁਤ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਫੀਡ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੀਲੀਏ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਲ ਪੀਲਾ/ਚਿੱਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਐੱਨਐੱਚਐੱਸ 111 'ਤੇ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- **NHS ਵਿਕਲਪ:** www.nhs.uk/conditions/Jaundice-newborn/Pages/Introduction.aspx



ਗੈਰ-ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਜੀਭ ਤੇ ਜੋਰ, ਪੰਝੂੜਾ ਕੈਪ, ਰਿਫਲੈਕਸ, ਕੋਲਿਕ, ਕਬਜ਼, ਪੇਤੜਿਆਂ ਕਰਕੇ ਦਾਣੇ, ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ) ਇਹ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ ਪੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸਧਾਰਨ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੀਲਾ, ਫਲਾਪੀ ਜਾਂ ਟੋਹਣ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੁਰਘੁਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਜੋਰ ਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੀਲੀਆ ਵਿਗੜਦਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਬੇਹੱਦ ਸੁਸਤੀ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿਚ ਕਮੀ, ਪੇਤੜਿਆਂ ਦਾ ਗਿਲਾ/ਖੁਸ਼ਕ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪੀਲਾ/ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮਲ (ਪੰਨਾ 35 ਦੇਖੋ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਚੀ ਹਾਕਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਲ ਚੀਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਉਪਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਕੇ, ਵਰਚਾ ਕੇ, ਨੈਪੀ ਬਦਲ ਕੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਿਆ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ (37.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਹਨ।



ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
ਤਾਂ NHS 111 ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 999 'ਤੇ
ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ **A&E** ਜਾਂ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਲੈ ਜਾਓ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਵਜੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪੇਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੇ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨੇੜਤਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਅਸੀਂ 'ਜਵਾਬਦੇਹ' ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੋਣ ਦੇ ਅਗੇ ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ, ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ :

- ਤਿਲਮਲਾਉਣਾ
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਝਪਲਣਾ
- ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਹੱਥ ਲਿਜਾਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਮੁੱਠੀ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਚੂਸਣਾ
- ਰੂਟਿੰਗ (ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਸਿਰ ਮੋੜਨਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ)
- ਮਾਮੂਲੀ ਬੁੜ-ਬੁੜਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਿਆਦ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਵਾਰੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ 'ਕਲੱਸਟਰ ਫੀਡ' ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਲੱਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ 'ਆਉਣਾ' ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਲਾਈ ਪਹਿਲੇ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਤੋਂ ਪੱਕੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ...

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ	ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੀਡਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
12 ਘੰਟੇ	ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 2
24 ਘੰਟੇ	ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 3-4
ਦਿਨ 2	24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6-8
ਦਿਨ 3 ਤੋਂ ਬਾਅਦ	24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8



ਚੰਗੀ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤ	ਉਹ ਸੰਕੇਤ ਜਿੰਨਾ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੰਦਾ ਹੋਣਾ ਲੰਗੋਟ ਲਈ (ਸਫਾ 35 ਦੇਖੋ)	ਘੱਟੋ ਘੱਟ/ਬਿਲਕੁਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਗੰਦਾ ਲੰਗੋਟ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ
ਦਿਨ 3-5 ਵਿੱਚ 8-10% ਤੋਂ ਘੱਟ 8% ਤੋਂ	ਦਿਨ 3-5 ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ
24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 8 ਫੀਡ (3 ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)	24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 8 ਫੀਡ ਤੋਂ ਘੱਟ (3 ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
ਚੰਗੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ, ਚੇਤਨਤਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਟੋਨ	ਇਸ ਦੇ ਯੋਗ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਦੀ ਗੈਰ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਨੀਂਦ(ਘੂਕੀ) (ਸਫਾ 27 ਦੇਖੋ)
ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 5-30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ, 3-4 ਦਿਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਅੰਦਰ ਨੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਨਾਲ	5 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ 40 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ[
ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਫੀਡ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਨਾਲ	ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਲਾਗੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਜਿਸ
ਛਾਤੀਆਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਬਾਅਦ ਅਕੜਾਅ	ਨਿੱਪ ਸੁੱਜ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਮਾਸਟਾਈਟਸ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ ਹਾਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫਾ 32 ਦੇਖੋ।

ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਯੂਨੀਸੈਫ: www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/video/hand-expression/

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈ, ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- ਯੂਨੀਸੈਫ: www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/support-for-parents/
- **NHS ਵਿਕਲਪ:** www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/breastfeeding-first-days.aspx
- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟ੍ਰੱਸਟ:** www.nct.org.uk
- **La Leche:** www.laleche.org.uk

- **ਐਸੇਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬ੍ਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਮਦਰਜ਼:** www.abm.me.uk

- **ਬ੍ਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਨੈੱਟਵਰਕ** www.breastfeedingnetwork.org.uk

- ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ:

ਕੋਮੀ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0300 100 0212 (ਸਵੇਰੇ 9.30-ਸ਼ਾਮ 9.30 ਵਜੇ)

- ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ:

NCT ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਲਾਈਨ: 0300 330 0771 (ਸਵੇਰੇ 8-ਅੱਧੀ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ)

ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਪਿਆਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਮਿਆਨ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣਗੇ।

ਤਿਆਰੀ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਸਟੀਰੀਲਾਈਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੈਕੇਟ ਤੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਤੱਥ:

- ਤੁਸੀਂ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਫ੍ਰੈਜ਼ਨ ਦੁੱਧ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੀਫ੍ਰੋਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜੱਗ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਿੰਘਾਲੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਦੀ, 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਜਮਾਓ। ਫੀਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਵਰਤੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਥ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ 'ਫਸਟ' ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤੋ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਓਨਾ ਹੀ ਆਹਾਰ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ
- ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ 70° C ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਫਿਰ ਪਾਊਡਰ ਪਾਓ।
- ਸਿਰਫ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿਚ ਰੱਖੀ ਸਕੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਆਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰੀ ਖਾ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਵਰਤੋ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਉਣਾ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਰਧ-ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਕੜੋ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।
- ਉੱਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਚੂਚੀ ਨੂੰ ਰਗੜੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਚੂਚੀ ਨੂੰ ਚੁਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸਿੱਧੇ ਛੁਕਾਅ ਨਾਲ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਖਿਤਿਜੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਕੜੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਚੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਫੀਡ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਹਨ –ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- **NHS ਵਿਕਲਪ:** www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/expressing-storing-breast-milk.aspx
- www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/pages/bottle-feeding-advice.aspx
- **ਯੂਨੀਸੈਫ:** www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/simple-formula-guide-for-parents

ਆਪਣੇ ਨਵਜਨਮੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਵਿਟਾਮਿਨ K

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਖੂਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬੂੰਦਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੀਆਂ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vitamins-for-children.aspx

ਨਾਭੀਨਾਲ/ਨਾਤੂਆ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਦਾ ਨਾਤੂਆ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਕਲਿੱਪ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਨਾਤੂਏ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਦਸ ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਨਾਤੂਆ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਪਚਿਪਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਗੰਧ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਨਾਤੂਆ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣਾ

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕ੍ਰੀਮ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਸਾਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸੁਗੰਧਿਤ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

NHS ਵਿਕਲਪ: www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/your-baby-after-birth.aspx

ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਲ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ



ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ	ਗਿੱਲੇ ਲੰਗੋਟ	ਗੰਦੇ ਲੰਗੋਟ
1-2 ਦਿਨ	1-2 ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ	1 ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਗਹਿਰਾ ਹਰਾ/ਕਾਲਾ
3-4 ਦਿਨ	3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਬਣਨਾ	2 ਜਾਂ ਗਹਿਰਾ ਹਰਾ/ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦਾ
5-6 ਦਿਨ	5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਭਾਰੀ	2 ਜਾਂ ਗਹਿਰਾ ਪੀਲਾ, ਬਣਨਾ ਪਤਲਾ
7-28 ਦਿਨ	6 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅਤੇ ਭਾਰੀ	2 ਜਾਂ ਗਹਿਰਾ ਪੀਲੇ, ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਬੀਜ ਵਰਗੀ ਦਿੱਖ

ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲੰਗੋਟ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਪਿਸ਼ਾਬ/ਮਲ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਯੂਰੇਟਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਲੰਗੋਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਾਰੰਗੀ/ਲਾਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੜਕੀ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟਾ 'ਸਿਊਡੋ ਪੀਰੀਅਡ' ਆਇਆ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (SIDS)

ਅਚਾਨਕ ਬਾਲ ਮੌਤ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਾਪੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਣ ਲਈ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਪਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿਸਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਜੇ/ਪਲੰਘ ਦੀ ਪੈਂਤ ਵੱਲ ਲੰਮਿਆਂ ਪਾਓ।
- ਕੋਟ ਬੰਪਰ ਜਾਂ ਰਜਾਈ(ਗੱਦੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਿਰਫ ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂ ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 16-20 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਪੱਧਰ, ਵਾਟਰਪੂਫ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੰਜਾ ਤੇ ਪੰਝੂੜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਸੌਣ/ਬਿਸਤਰਾ-ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰ ਬੈਡ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ SIDS ਦੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਨਾ ਸੌਵੋ।

ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਪੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸੀ (2.5kg ਜਾਂ 5½lbs ਜਾਂ ਘੱਟ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਸਰੋਕਾਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਸੀਲੇ www.isisonline.org.uk
- ਲੱਲਬਾਈ ਟਰੱਸਟ (**Lullaby Trust**): www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice
- **NHS** ਵਿਕਲਪ: www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/reducing-risk-cot-death.aspx
- ਯੂਨੀਸੈਫ: www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2011/11/Caring-for-your-baby-at-night-web.pdf

ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਵੇਇਸਿਸ

ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਵੇਇਸਿਸ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਗਰੁੱਪ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਦਾਈਆਂ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਉੱਤਰੀ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ PALS (ਰੋਗੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ:

ਮੇਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿਡਵਾਈਫਰੀ ਟੀਮ ਇੱਥੋਂ ਦੇਣ ਆਵੇਗੀ:

(ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਨਾਮ)

ਮੇਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿਡਵਾਈਫਰੀ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹਨ:


ਦਿਨ ਵੇਲੇ/ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ


ਸ਼ਾਮ/ਹਫਤੇ ਦੇ ਘੱਤ 'ਤੇ


ਮੇਰੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟਰੀਏਜ/ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ:



ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ:

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਅਗੇਤੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਅਪਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇੰਪੀਰੀਅਲ ਕਾਲਜ ਹੈਲਥਕੇਅਰ 
NHS ਟ੍ਰੱਸਟ

ਰੈਲਿੰਗਟਨ ਹਸਪਤਾਲ 
NHS ਟ੍ਰੱਸਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਨਾਰਥ ਵੈਸਟ ਲੰਡਨ 
ਕੋਲੈਬੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ
ਗਰੁਪਸ।

ਲੰਦਨ ਨੋਰਥ ਵੈਸਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ  ਚੈਲਸੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ 
NHS ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟ੍ਰੱਸਟ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਫਰਵਰੀ 2018

ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਫਰਵਰੀ 2020

ਦ ਨਿਊ ਲੰਡਨ ਕੋਲੈਬੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ