ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਓ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੀਏ

Pÿjkb ਪੰਜਾਬੀ

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ (ਸਟਿੱਲਬਰਥ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। **ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।** ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਇਹ ਏਨਾ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ [illegible] ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ (ਸਟਿੱਲਬਰਥ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਉਂ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ (ਸਟਿੱਲਬਰਥ) ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਕੁਝ ਕੁ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਬੰਧੀ ਹਰੇਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਮੌਕੇ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਗੇ।

Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ 5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. **ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਅਵਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ**
2. **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ**
3. **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ**
4. **ਇਕ ਵਾਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਸੌਣਾ**
5. **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ**

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਮੇਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਔਲ਼ ਨਾਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਗ ਦੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਲ਼ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਔਲ਼ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ-ਪਦਾਰਥ/ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ/ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਔਲ਼ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ/ਪੁਰਾਣੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਲਈ, ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ, ਆਕਸੀਜਨ, ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਦੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨ ਲਈ ਔਲ਼ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਔਲ਼ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਕੁਝ ਕੁ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਔਲ਼ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਔਲ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਹੁੱਕਾ ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ/ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਸਿਗਾਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਧੂੰਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਲੋਕ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਂਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਵੀ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ (ਸਿਗਰਟਾਂ ਹੁੱਕਾ ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿਗਾਰਾਂ ਤੋਂ) ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਲੋਕ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਧੂੰਆਂ ਲਹੂ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗਰਭ ਦਾ ਡਿੱਗਣਾ ਜਾਂ ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ (ਸਟਿੱਲਬਰਥ)
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਲੈਣਾ (ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)
- ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਬਾਲ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਮਰ ਜਾਣਾ

ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਜੋ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ Quitline ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Quitline – 13 78 48
www.quit.org.au

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ Quitline ਨਾਲ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- Quitline ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ Quitline ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਫ਼ੋਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ Quitline ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਫਾਰਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ Quitline ਦਾ ਅਮਲਾ ਸਹੀ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਤੇ ਲਿਆ ਕੇ ਵਾਪਸ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ [illegible]ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਪਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ‘ਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੁ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ

ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੰਨੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਬੱਚੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ।

ਕੁਝ ਕੁ ਬੱਚੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤਹਿ ਕੀਤੀ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **ਆਪਣੇ** ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ।

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਸੋਚਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਔਰਤ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਸੌਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਕਹਾਂਗੇ – ਦਿਨ ਦੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਜਦ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾਂ?

- ਦਿਨ ਦਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਉਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ? ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਹ ਨਮੂਨਾ ਤਦ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰਕਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਵੇਖਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੈ। ਪਰ, ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਬੱਚੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬੰਦ ਜਾਂ ਹੌਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ **ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ।** ਉਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨਗੇ। ਉਹ ਇੱਥੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਬੁਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਕਾਰਡੀਓਟੋਕੋਗਰਾਫ (CTG)। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੋ ਲਚਕਦਾਰ ਬੈਲਟਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਪਣਗੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਹੜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ। ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਟੀਕਤਾ ਨਾਲ ਮਾਪਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਤਾਪਮਾਨ, ਨਬਜ਼, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਲਹੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਸੌਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਕੜੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਵਜੋਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਔਲ਼ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਤੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ-ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਔਲ਼ ਰਾਹੀਂ ਲਹੂ ਦੇ ਬਕਾਇਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 28 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ (ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਔਲ਼ ਤੱਕ ਘੱਟ ਲਹੂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 28 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਸੌਣ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਵਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ 28 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਸੌਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਰਜੀਵ ਜੰਮਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅੱਧਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਕਾਇਦਾ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸੁੱਤੇ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। **ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ!**

ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਹਰ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਜਾਗ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਪਾਸਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਓ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। A

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਜਨਮ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜਾਂ ਨੀਯਤ ਤਰੀਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ AP ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ (ਲਗਭਗ AP% ਵਿੱਚ) ਦਾ ਬੱਚਾ **37 ਅਤੇ 42 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ** ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ **ਮਿਆਦ (ਟਰਮ)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **37 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਜਨਮ (ਪਰੀਟਰਮ)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **37 ਤੋਂ 38 ਹਫਤਿਆਂ** (A+ ਦਿਨ) ਨੂੰ **ਮਿਆਦ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲਾ ਜਨਮ (ਅਰਲੀ ਟਰਮ)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **42 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ** ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ **ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਜਨਮ (ਪੋਸਟ ਟਰਮ)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਦੋਂ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਯਤ ਤਰੀਕ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ **ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਨਮ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਨਮ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਨਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਔਪਰੇਸ਼ਨ (ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਨਮ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਚੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹਰ ਹਫ਼ਤਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅਜੇ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ 39-40 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤਕੜਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਹਫਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਦ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਜਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ 'ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ?' ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕੇ ਹਨ। ਤੱਥ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣਾ (ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ 39 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਵੀ) ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ (37 ਹਫ਼ਤੇ [+0 ਦਿਨ]) ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਨਮ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਨਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ (ਸਟਿੱਲਬਰਥ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਦੇ ਬਾਅਦ (42 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ/ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਲਹੂ ਦਾ ਉੱਚ ਦਬਾਅ/ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਜਾਂ ਜੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ) ਤਾਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੇ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਭਾਰ ਦਾ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ (ਉੱਚ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਜਾਂ BMI ਦਾ ਹੋਣਾ) ਆਪਣਾ

ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਆਈਵੀਐੱਫ (IVF) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ।

ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਨਸਲਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੈੱਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਸਹਾਰਾ ਇਲਾਕੇ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਰਜੀਵ (ਸਟਿਲਬਰਥ) ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ

ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਨਮ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫ਼ੈਸਲੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਰਜੀਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

RG ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਸੌਂਵੋ।

ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹੋਰ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ **saferbaby.org.au** ਤੇ ਜਾਓ।

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ

ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

Punjabi-V1.0-Oct2023

Stillbirth CENTRE OF RESEARCH EXCELLENCE
STRONGER FUTURES Centre of Research Excellence
MULTICULTURAL CENTRE FOR WOMEN'S HEALTH
Australian Government Department of Health and Aged Care