

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ
ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੈ?

ਇਸਦੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ
ਬਣਾਓ।



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਕੰਮ ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਲਈ ਯੋਜਨਾ 3 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ - ਫ਼ੈਸਲੇ, ਫ਼ੈਸਲੇ

- ❖ ਕੀ ਮੈਂ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ?
- ❖ ਕੀ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ?
- ❖ ਕੀ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਦੋਵੇਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਮਿਲੀਆਂ-ਜੁਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬਣਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।

ਕੁਝ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤਣਾਅ - ਇਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਨਾ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੰਡੇ ਦਾ

❖ ਕੀ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦਾ/ਸੌਂਦੀ ਹਾਂ?

❖ ਕੀ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ?

❖ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ 7 ਤੋਂ 9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਵੀ ਤਣਾਅ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸਨੂੰ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ - ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

❖ ਕੀ ਮੈਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਖ਼ਤ (ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ), ਲਚਕਤਾ ਵਾਲੀਆਂ (ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ) ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ?

❖ ਕੀ ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ (ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੱਸ-ਦੱਸ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ)?

ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਅਸਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਸਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/index.html> 'ਤੇ Canadian Physical Activity Guidelines (ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼) ਦੇਖੋ।



ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ - ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

- ❖ ਕੀ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਖਾਂਦਾ/ਖਾਂਦੀ ਹਾਂ?
- ❖ ਕੀ ਮੈਂ ਫੈਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਪੂਰਕ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ?
- ❖ ਕੀ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਸਹੀ ਹੈ?



ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php 'ਤੇ Canada's Food Guide to Healthy Eating (ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ) ਦੇਖੋ। ਰੀੜ੍ਹ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਨਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 0.4 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਫੈਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਬਹੁ-ਵਿਟਾਮਿਨ (ਮਲਟੀ-ਵਿਟਾਮਿਨ) ਵੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਈਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁਣ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਭਾਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ - ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ!

- ❖ ਕੀ ਮੈਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ?
- ❖ ਕੀ ਮੇਰਾ ਘਰ ਧੂਆਂ-ਮੁਕਤ ਹੈ? ਕੀ ਮਹਿਮਾਨ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ❖ ਕੀ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ?



ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਗਰਭ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਵੋ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਸਥਾਨਕ 'ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ' ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਤਮਾਕੂ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ) ਘੱਟ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਡਨ ਇਨਫੈਟ ਡੈਬ ਸਿਨਡ੍ਰੋਮ (ਜਦੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਅਚਾਣਕ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਜ਼ਖਿਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰੇਗੇ।

ਕੈਫੀਨ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ - ਤਾਕਤਵਰ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ

❖ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

❖ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਅਤੇ ਓਵਰ ਦੀ ਕਾਉਂਟਰ (ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਿਖੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੈਂ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ?

❖ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਲਕੋਹੋਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

❖ ਕੀ ਮੈਂ ਮਸਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਰੀਜ਼ੁਆਨਾ ਜਾਂ ਕੋਕੀਨ, ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਾਂ?

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਜਨਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (1½ ਕੱਪ ਕਾਫੀ) ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਦਿਓ। ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਓ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਅਤੇ ਓਵਰ ਦੀ ਕਾਉਂਟਰ (ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਿਖੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ।

ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਅਤੇ ਓਵਰ ਦੀ ਕਾਉਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਦੀ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ, ਜਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਮਸਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਨਮ ਦੇ ਨੁਕਸ ਜਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ 1-877-327-4636 'ਤੇ ਮਦਦਰਿਸ਼ਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ - ਸੰਬੰਧ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ

❖ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?

❖ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

❖ ਕੀ ਮੈਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ?



ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਜਣਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ, ਸਿਕਲ ਸੈਲ ਅਨੀਮੀਆ ਜਾਂ ਡਾਊਨ ਸਿਨਡ੍ਰੋਮ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਿਨੈਟਿਕਸ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ।

ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ - ਗਰਭ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ - ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਹੈ। ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਾੜੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਬਲਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਓ ਸਿਰਫ ਵੱਧਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ੋਨ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਥਾਨਕ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸੈਲਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ Assaulted Women's Helpline (ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) ਨੂੰ 1-866-863-0511 ਜਾਂ 1-866-863-7868 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.awhl.org 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ http://www.phac-aspc.gc.ca/nctv-cnivf/familyviolence/pdfs/2004Men_e.pdf 'ਤੇ "Canada's programs for Men who Abuse Their Partners" (ਉਹਨਾਂ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਦੇਖੋ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਰਸਾਇਣ - ਚੁੱਪਚਪੀਤੇ ਜੋਖਮ

❖ ਕੀ ਮੈਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੇਰੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਸਿੱਕਾ, ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਘੋਲਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਮਰਕਰੀ (ਪਾਰੇ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਡੱਬਿਆਂ 'ਤੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀਟਾਂ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ Workplace Hazardous Materials Information System (ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਨੂੰ 1-800-461-4383 'ਤੇ, ਮਦਰਿਸਕ ਨੂੰ 416-813-6780 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.motherisk.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਰੀਰਕ ਪਰੀਖਿਆ - ਜਾਂਚ

- ❖ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ 'ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ' ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਢ ਕੀਤੀ ਹੈ?
- ❖ ਕੀ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ?
- ❖ ਕੀ ਮੇਰੀ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ (STIs) ਲਈ ਜਾਂਚ ਹੋ ਗਈ ਹੈ?

ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਮਾਹਿਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਰੁਬੇਲਾ (ਜਰਮਨ ਮੀਸਲਸ)? ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

STIs (ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ) ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲੋਮਾਈਡੀਆ ਇੱਕ ਆਮ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕਲੋਮਾਈਡੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਂਝਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। HIV/AIDS ਸਮੇਤ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ STIs ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਉਦੋਂ ਤਕ ਗਰਭ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ OHIP ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (CHC) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

CHC, ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ 2-1-1 (ਮੁਫ਼ਤ) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ - ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਤੌਹਫ਼ਾ

- ❖ ਕੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ?
- ❖ ਕੀ ਮੈਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?
- ❖ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਪੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਇਸਤਿਹਾਰ ਜੋ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ)। ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਸਚਾਈਆਂ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਬਣਾਉਣੇ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਾਸਤੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ 1-800-268-1154 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੈ?
ਇਸਦੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

www.healthbeforepregnancy.ca

best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Best Start (ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ)

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ: ਓਨਟੈਰੀਓ ਦਾ ਮਾਂ, ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕੇਂਦਰ
www.Beststart.org

Health Nexus (ਹੈਲਥ ਨੈਕਸਸ)

180 Dundas Street W., Suite 301

Toronto, ON M5G 1Z8

1-800-397-9567

www.healthnexus.ca



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ, ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਛਾਪਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।