



ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਆਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ
ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਵੇਗਾ



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।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

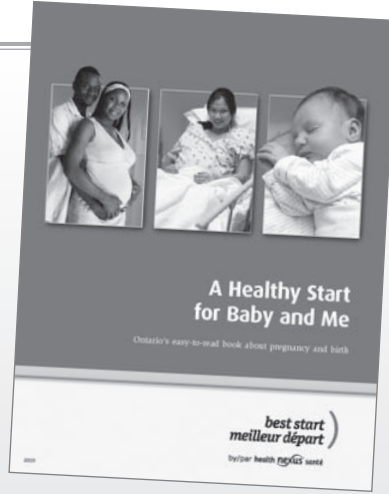
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 30 ਦੇਖੋ।

ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਵੱਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਡਾਕਟਰ
- ਦਾਈਆਂ
- ਨਰਸ ਪੇਸ਼ਾਵਰ

A Healthy Start for Baby and Me (ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ) ਕਿਤਾਬ 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 ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ.....	2
ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੱਭਣੀ.....	5
ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ.....	14
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ.....	23
ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ.....	30
ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ.....	32

ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਸਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ 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 (ਪੰਨਾ 30 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਖੋ)। 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 ਨੂੰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਵਿੱਚ 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।

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 ਜ਼ਿਆਦਾ 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 416-322-4950 'ਤੇ Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (www.ocasi.org) (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ Prenatal Nutrition Program (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ), The Healthy Babies Healthy Children Program (ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਿਸੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਅਤੇ Ontario Early Years Centres (ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ 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।
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ 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।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 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!**

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ 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 ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, apps.publichealthontario.ca/PHULocator/ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਟਾਈਪ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ 1-866-532-3161 'ਤੇ **INFOline** ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?

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

- ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤਰਜ਼ਮਾਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ 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 ਤਰਜ਼ਮਾਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ 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 Telehealth Ontario (ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ) (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1-866-797-0000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰਜ਼ਮਾਕਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਬੀਮੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤਰਜ਼ਮਾਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ ਲੱਭਣ ਲਈ www.settlement.org 'ਤੇ "Education" (ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।



ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੱਭਣੀ

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

ਓਨਟੈਰੀਓ 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।
- 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।
- ਨਰਸ ਪੇਸ਼ਾਵਰ 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।
- 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 ਜਾਂਦਾ। ਓਨਟੈਰੀਓ 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।

ਓਨਟੈਰੀਓ 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:

- ਦੋਸਤਾਂ, 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 ਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਯੋਲੋ ਪੇਜਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ। **ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਜਨਾਂ** (Physicians & Surgeons) ਨੂੰ ਲੱਭੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ (ਫੈਮਿਲੀ) ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

- Health Care Connect (ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਨੈਕਟ) (www.health.gov.on.ca/en/s/healthcareconnect/public) ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਓ, ਜਾਂ 1-800-445-1822 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ College of Physicians and Surgeons of Ontario (ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਜਨਾਂ ਦਾ ਕਾਲਜ) ਦੀ Doctor Search ਸੇਵਾ (www.cpsso.on.ca/docsearch) ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਜੋ ਕਿ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਲੈ ਲੈਣਗੇ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, www.health.gov.on.ca/english/public/contact/hosp/hosploc_mn.html 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਯੇਲੋ ਪੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ Hospitals 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 ਯੇਲੋ ਪੇਜ਼ਿਜ਼ ਵਿੱਚ Clinics-Medical ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।
- ਤੁਸੀਂ www.aom.on.ca 'ਤੇ, ਜਾਂ 1-866-418-3773 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ Association of Ontario Midwives (ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਾਈ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਓਨਟੈਰੀਓ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ = OHIP



ਓਨਟੈਰੀਓ ਲਈ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ

ServiceOntario (ਸਰਵਿਸ ਓਨਟੈਰੀਓ) ਦੀ Infoline ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ

ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1-866-532-3161

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ

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

ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ Ontario Health Insurance Plan (OHIP) (ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸੂਰੈਂਸ ਪਲਾਨ) 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 Interim Federal Health Program (ਇਨਟਰਿਮ ਫ਼ੈਡਰਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) (www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml) ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ 1-888-242-2100 (ਮੁਫਤ) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

- 1) ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ (www.aom.on.ca) ਦੇ ਰਾਹੀਂ OHIP ਬੀਮੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। Healthy Babies Healthy Children (ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਿਸੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ) ਅਤੇ Infant Hearing (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 ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 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 ਹੋਣਗੇ, 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।

ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ (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 ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ 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 ਵਧੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ।
24 ਤੋਂ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ...	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਨੂੰ ਦੇਖਣ 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 ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁੰਤਰ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

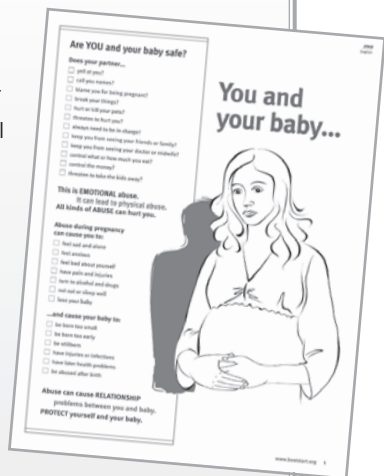
ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

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, Ontario Human Rights Commission (ਓਨਟੈਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.ohrc.on.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-800-387-9080 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ Ontario Ministry Of Labour (ਓਨਟੈਰੀਓ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਲੇਬਰ) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.labour.gov.on.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-866-932-7229 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ 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 ਸੀਟ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ



ਪੰਜਾਬੀ ਸਮੇਤ, 10 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ Assaulted Women's Helpline (ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) ਨੂੰ 1-866-863-0511 'ਤੇ (ਮੁਫ਼ਤ) ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਸਮੇਤ 150 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।



Neighbours, Friends & Families

Neighbours, Friends and Family (ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ 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। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: 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 ਦੋਸਤਾਂ 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 ਜੋ 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 ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀ-ਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੌਣ 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 ਔਰਤ ਡਾਕਟਰ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਜਿਸ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗੀ। 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 ਆਫ਼ਿਸ 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 ਕੌਣ ਲਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪਸੰਦਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਟੇ ਦਾ ਖਤਨਾ (ਸਰਕਮਸਿਜ਼ਨ) 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।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

HealthOntario.com ਦਾ ਇਹ ਵੈਬਪੇਜ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੀ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।



www.healthyontario.com/FeatureDetails.aspx?feature_id=3988

ਆਪਣਾ ਬਰਥ ਪਲਾਨ ਲਿਖਣਾ

ਕੁਝ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਨਮੂਨਾ ਬਰਥ ਪਲਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਰਥ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਏ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।



ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਬਰਥ ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖਣਾ ਹੈ, Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸੋਸਾਇਟੀ) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan_e.asp.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚਿੰਨ੍ਹ

- ਭੈੜੇ ਕੜਵਲ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪੱਥੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬੂੰਦ-ਬੂੰਦ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ 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
- ਹੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਪੱਥੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਜ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ 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।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ

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

- ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

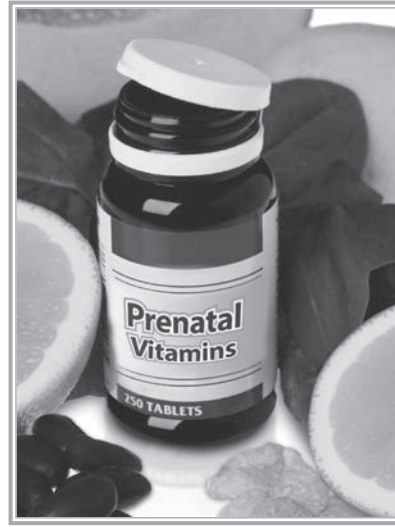
ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ www.beststart.org/resources/nutrition ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



- 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।

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 <http://www.hc-sc.ca/fn-an/food-guide-ailment/order-commander/guide-trans-trad-eng.php> 'ਤੇ, ਜਾਂ 1-866-225-0709 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ 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 Food Bank (ਫੂਡ ਬੈਂਕ) ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬੈਂਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, www.oafb.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "Find a Food Bank" (ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ ਲੱਭੋ) ਚੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ 1-866-220-4022 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ 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 ਸਾਰਡੀਨੇਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਸੂਪ ਬਣਾਉਣਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣ ਦੇ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੈਕਟੋਜ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲੈਕਟੋਜ-ਮੁਕਤ ਦੁੱਧ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



- ਮੱਛੀ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਉਹ ਭੋਜਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਮੱਛੀ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਉਸ ਮੱਛੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰਕਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਟੋਰੋਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.toronto.ca/health/fishandmercury/pdf/guide-eat-fish.pdf ਤੋਂ ਕਿਤਾਬਚਾ **Guide to Eating Fish for Women, Children and Families (ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ)** ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਮੀਟ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਨਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕੇ ਆਂਡੇ, ਅਨਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਅਨਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ 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 **Motherisk (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 ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਕੱਪਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਾਹ ਪੀਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ, ਚਾਹ, ਚਾਕਲੇਟ, ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਬਤ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ **Prenatal Nutrition Programs (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੋਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ 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। ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪੰਨਾ 3 ਦੇਖੋ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ (ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਰਕਸ (Ontario Works) ਦੁਆਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਭੱਤਾ/ਪੂਰਕ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ www.mcass.gov.on.ca/documents/en/mcass/social/directives/ow/0605.pdf 'ਤੇ ਜਾਂ Service Ontario (ਸਰਵਿਸ ਓਨਟੈਰੀਓ) ਨੂੰ 1-800-267-8097 'ਤੇ ਮੁਫਤ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ੋਪਿੰਗ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਜਾਂ ਸੋਨਾ 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 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ 1-866-937-7678 'ਤੇ **Exercise & Pregnancy Helpline (ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਐਂਡ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।



ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚੱਸੇ 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, **Occupational Health Clinic for Ontario Workers (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 ਪੁਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ **Motherisk (ਮਦਰਿਸਕ)** (www.mothersrisk.org) ਨਾਲ 1-877-327-4636 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰੀਜ਼ਿਆਨਾ, ਕੋਕੀਨ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਛਾ 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।

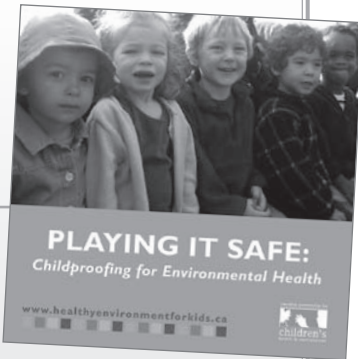
ਕੰਮ ਅਤੇ ਗਰਭ ਇਕੱਠੇ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ

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 <http://www.beststart.org/resources/wrkplc-health/index.html> ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।



Playing it Safe: Childproofing for Environmental Health (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।



- ਕੋਈ 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 ਦਵਾਈਆਂ) ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਟ 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 **Motherisk (ਮਦਰਿਸਕ)** ਨੂੰ 1-877-327-4636 (ਮੁਫ਼ਤ) '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 ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 7 'ਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)।
- 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 ਡੋਊਲਾ (doula) ਵੀ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, Doulas ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਔਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਚੁਣੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋ

ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ doulas ਦੀ ਸੂਚੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। <http://doulanetwork.com/directory/Ontario/>

- ਆਪਣਾ ਬਰਥ ਪਲਾਨ ਲਿਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ 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 (ਸਰਕਮਸੀਜ਼ਨ) ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪਰ ਇਹ OHIP ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੀਮੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ www.caringforkids.cps.ca/pregnancy&babies/circumcision.htm 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 ਜੋ 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।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-enfant-eng.pdf ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ Product Safety Office (ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਸੇਫ਼ਟੀ ਆਫ਼ਿਸ) ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ 1-866-662-0666 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।



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/child-enfant/equip/)।

- 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 Ontario Early Years Centre (ਓਨਟੈਰੀਓ ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ) 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 Canadian Motor Vehicle Safety Standards (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 ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟਣਾ। ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗੂੜਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਹਾਣੇ, ਬੰਪਰ ਪੈਡ, ਰੂੰ 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।
- Canadian Paediatric Society (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm.

Smartlove (ਸਮਾਰਟਲਵ) ਵੈਬਸਾਈਟ

"Smartlove" ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਓ ਕਿ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (www.ontario.ca/smartlove)। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।





ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

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, ਦੋਵੇਂ Ontario Health Insurance Plan (OHIP) (ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਪਲਾਨ) ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ Ontario Health Insurance Plan 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 ਹਸਪਤਾਲਾਂ 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 ਸਨਾਖਤੀ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ 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 ਤਰਜ਼ਮਾਕਾਰ 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। ਲਿਜ਼ਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਮੂਨਾ ਸੂਚੀ www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf (ਕੇਵਲ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 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 ਜ਼ਰੂਰੀ 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 ਦਾ ਲਿੰਗ ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਏਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ, ਆਦਿ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ 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 ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਜ਼ੇਰਿਅਨ (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ, ਇਸ ਨੂੰ 'ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ' ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ 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 ਜ਼ਿੰਨਾ 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। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 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 ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 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। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਫੈਮਿਲੀ ਹੋਮ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦਾ ਹੋਵੇ। **Healthy Babies Healthy Children (ਸਿਹਤਮਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ)** ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ OHIP ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 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 ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ OHIP ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ OHIP ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਵੀ ਇਸਦੇ ਅਧੀਨ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਮਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ 'ਤੇ ਹੋ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਉਨੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸਦੇ ਅਧੀਨ ਰਹੇਗਾ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ OHIP ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਇਸਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ Service Ontario (ਸਰਵਿਸ ਓਨਟਾਰੀਓ) ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ INFOLine ਨੂੰ 1-866-532-3161 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ Service Ontario ਦਾ ਇੱਕ ਫ਼ਾਰਮ - Statement of Live Birth 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> 'ਤੇ ਵੀ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

* ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ ਪੈਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ Child Tax Benefit (ਚਾਈਲਡ ਟੈਕਸ ਬੈਨਿਫਿਟ) ਫ਼ਾਰਮ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ 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 ਵੰਗ 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।
- ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 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 ਬੱਚਿਆਂ 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 ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮੁਫ਼ਤ 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 ਦੋ 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 ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.drjacknewman.com 'ਤੇ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ 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।

ਨਵੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ

- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤਕਰੀਬਨ 5 ਵਿੱਚੋਂ 4 ਔਰਤਾਂ ਉਦਾਸ, ਚਿੜਚੜਾਪਣ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ 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 ਦੋ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ 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 ਇੰਤਜ਼ਾਰ 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

- ਓਨਟੈਰੀਓ 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 ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Healthy Babies Healthy Children (ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।
- ਘਰ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ Healthy Babies Healthy Children (ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਿਸ਼ੂ 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 ਫ਼ੋਨ ਕਰੇਗੀ। ਹੋਮ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਿਖ ਲਵੋ।
- Ontario Early Years Centres (ਓਨਟੈਰੀਓ 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 ਇਮਪਲੌਇਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ Service Canada ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਖੋ)।

Telehealth Ontario (ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ)

ਜੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ ਨੂੰ 1-866-797-0000 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

- **211 Community Information Centres (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ)।** ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ, 2-1-1 ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਕ, ਸਮਾਜਕ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਦਾ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੈਬਸਾਈਟ www.211ontario.ca 'ਤੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ 2-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।
- 911 ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੇਵਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਪੁਲਿਸ, ਜਾਂ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ 9-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਟਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪੇਸ਼ਾਵਰ, ਨਰਸਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ www.aohc.org 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- **Ontario Early Years Centres (ਓਨਟੈਰੀਓ ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ)।** ਇਹ ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨਾਲ, ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (www.ontarioearlyyears.ca)। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ Ontario Early Years Centre ਦਾ ਸਥਾਨ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 1-866-821-7770 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।
- **ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ।** ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਹ 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। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਮ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ Canadian Prenatal Nutrition Program (ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ) ਕਲਾਸਾਂ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਫ਼ੀਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, www.publichealthontario.ca ਦੇਖੋ।

- **Service Canada (ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ)**। ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, www.servicecanada.gc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-800-O-Canada (1-800-622-6232) 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- **Service Ontario (ਸਰਵਿਸ ਓਨਟਾਰੀਓ)**। ਓਨਟਾਰੀਓ ਕੈਨੇਡਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, www.serviceontario.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-800-267-8097 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- **Telehealth Ontario (ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ)**। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 1-866-797-0000 'ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਤਜਰਮਾਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

- **Assaulted Women's Help Line (ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)**। ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਮਨਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਸਮੇਤ, 150 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। (1-866-863-0511; www.awhl.org)
- **Association of Ontario Midwives (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ)**। ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਕਿਸੇ ਦਾਈ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦਾਈ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ (1-866-418-3773; www.aom.on.ca)
- **Citizenship and Immigration Canada (ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ)**। ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇਹ ਵਿਭਾਗ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇੱਥੇ ਆ ਕੇ ਵਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ Language Instruction for Newcomers to Canada (LINC) (ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca)
- **Community Care Access Centres (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸੈਂਟਰ)**। ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਕਸੈਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ www.310CCAC.ca; 310-2222 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **Learning Earning And Parenting Program (LEAP ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) (ਪੜ੍ਹਨਾ, ਕਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)**। LEAP ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਸ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਪਿਆਂ (16 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ) ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੰਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.mcass.gov.on.ca/mcass/english/pillars/social/questions/LEAP 'ਤੇ ਜਾਓ।
- **Mental Health Service Information Ontario (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਓਨਟਾਰੀਓ)**। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲਾ ਸੇਵਾ (ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਨਜ਼ਿਠਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਲਈ) ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਮੇਤ, 140 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਜਮਾਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। (1-866-531-2600; www.mhsio.on.ca)। ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਮੁਸੀਬਤ ਸੈਂਟਰ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖਣ ਲਈ www.dcontario.org/centres.html 'ਤੇ ਜਾਓ।

- **Motherisk (ਮਦਰਿਸਕ)**। ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਟੋਰੋਂਟੋ ਵਿੱਚ)। ਇਹ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਉਤਪਾਦਾਂ, ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ (1-877-327-4636; www.motherisk.org)
- **Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦਾ ਪਰਿਸ਼ਦ)**। ਇਸ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਗਠਨ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਮੈਂਬਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ (416-322-4950; www.ocasi.org)
- **Ontario Human Rights Commission (ਓਨਟਾਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ)**। ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ (ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ) ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੇਦਭਾਵ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ (1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca)
- **Ontario Immigration (ਓਨਟਾਰੀਓ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ)**। ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ (www.ontario-immigration.ca)
- **Settlement.org**. ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ **Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦਾ ਪਰਿਸ਼ਦ)** ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਸਮੇਤ, 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸੈਂਟਰਾਂ ਤਕ ਕੜੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ **Newcomer Information Centres (ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ)**। www.settlement.org.
- **ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ**। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ Citizenship and Immigration Canada (**ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ**) (www.cic.gc.ca) ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। **Ontario Ministry of Citizenship and Immigration (ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ)** ਆਪਣੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.ontarioimmigration.ca ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **ਆਵਾਜਾਈ** ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਸਬੇ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਸ ਦੇ ਰੂਟ, ਸਬਵੇਅ, ਆਦਿ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਆਵਾਜਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ: ਓਨਟੈਰੀਓ ਦਾ ਮਾਂ, ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸੈਂਟਰ

www.beststart.org

Health Nexus

180 Dundas Street West, 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।
ਛਾਪਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।