

## ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

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



### ਭਾਗ 3 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

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

ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ 4 ਭਾਗ ਹਨ। ਇਹ 4 ਵਿੱਚੋਂ 2 ਭਾਗ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health)

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

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

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

## ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ

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

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

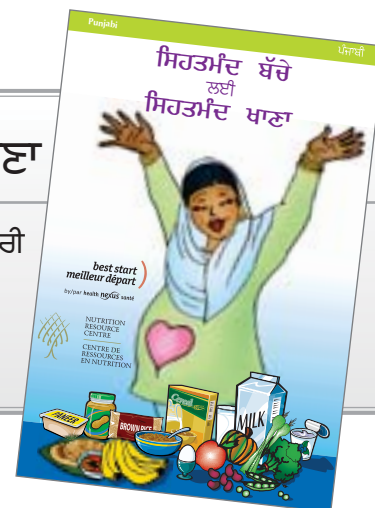
ਇਹ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

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

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

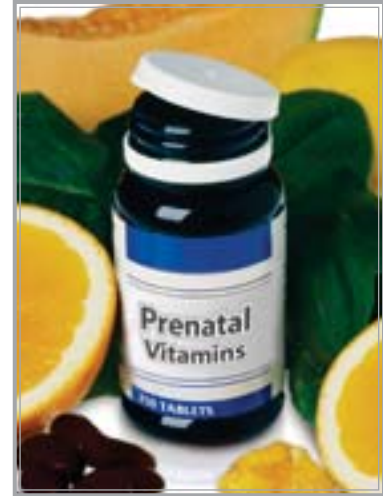
## ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

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



## ਪੋਸਟਿਕ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ

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



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

### ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

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



## ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ: ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ

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



### ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ

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

### ਸ਼ਰਾਬ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

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

## ਕੰਮ ਅਤੇ ਗਰਭ ਇਕੱਠੇ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ

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



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



### ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

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

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

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



### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਪਕਰਨ

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

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

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

## ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

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



## ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

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

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

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