

# ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਜੀਕਿਰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪਲਾਨ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ



BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND ROYAL BERKSHIRE  
Maternity & Neonatal Voices  
Working in partnership to improve maternity & neonatal services

**BOB**

Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West  
Integrated Care System



[bit.ly/feedback17wks](https://bit.ly/feedback17wks)

17 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੀਡਬੈਕ



[bit.ly/feedback35wks](https://bit.ly/feedback35wks)

35 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੀਡਬੈਕ



[bit.ly/feedbackafterbirth](https://bit.ly/feedbackafterbirth)

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੀਡਬੈਕ

## ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀਕਰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪਲਾਨ ਵਿਖੇ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਇਹ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਪੂਰਾ ਪੜ੍ਹੋ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਕਿੰਗ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਪੀਲੇ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੀ ਲਿਖਾਈ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਣਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਖਰ 'ਤੇ ਲਿਖ ਸਕੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਪੁਆਇੰਟ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਨੋਟਸ 'ਤੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪਲਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ QR (ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵੈੱਬ ਪਤੇ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਗਿਆਤ ਵਜੋਂ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



## ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਜੀਕਿਰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪਲਾਨ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਸਵਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਚਾਹੋ ਓਨੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਹੈ	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਉਪ-ਨਾਮ ਦੱਸਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?	ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ
ਮੈਂ ਬੋਲਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ	ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ	
ਮੇਰੀ ਜਾਤੀ ਇਹ ਹੈ	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਦੱਸਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?	
ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ: ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਮੇਰੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਹ ਗਰਭਾਵਸਥਾ		ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਨਿਉਰੋਡਿਵਰਜੈਂਸ, ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ, ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ - ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੁਗਰ?	ਬੱਚਾ ਗਿਰਨਾ?	ਚਿੰਤਾ?	IVF?	ਅਣਵੇਖੀਆਂ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ?	ਕਈ?
----------------	-------------	--------	------	----------------------	-----

ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਬੋੜਾ ਹੋਰ ਅਤੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ

ਅਤੇ/ਜਾਂ
ਖਰਾਬ
ਹੈਰਾਨ
ਬੇਯਕੀਨੀ
ਥੱਕਿਆ
ਸਵਾਲ
ਸ਼ਨਦਾਰ

ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ: ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬੱਚੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸਾਹਿਤ, ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਜਨਮ ਦੇਣਾ
ਚਿੰਤਾ
ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾਵਾਂ
ਟੈਸਟ
ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ
ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਾਓ
ਹੋਰ ਕੁਝ?

**ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਕੀ ਹਨ**
**ਮੈਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ**

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ
ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ
ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ
ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਚੋਣਾਂ
ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਟੈਸਟ
ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਹੋਰ ਕੁਝ?

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ ਮੇਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।  
ਮੈਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹਾਂ।

ਪੰਨਾ 2 'ਤੇ  
BRAIN  
ਟੂਲ ਵੇਖੋ!

ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਜਾਣ ਲਵੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਿੱਜੀਕਿਰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪਲਾਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਚਾਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਸੂਚਿਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ/ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੈ/ਹਨ

ਮੈਂ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਵਾਂਗੀ

ਮੈਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਮੇਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਾਂਗੀ

ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਲਿੰਗ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?

ਇਸ 'ਤੇ ਹੋਰ ਲੱਭੋ:  
<https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/screening-tests/>

ਮੈਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਜਨਮ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਜਨਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਵੋ

ਰਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਨਹੀਂ	ਰਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ
ਸਟੈਂਡ-ਅਲੋਨ ਬਰਥਿੰਗ ਸੈਂਟਰ	ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੂਟ
ਹੋਮਬਰਥ	ਥੀਏਟਰ ਵਿਖੇ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਣ ਹੈ; ਇਹ ਸੁਣਨ ਜਿੰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਣ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟੈਸਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਿਤ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ,

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ। ਲਾਭ, ਜ਼ੋਖਮ, ਵਿਕਲਪ, ਇਨਟਿਊਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਇਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

<b>ਸਮਾਂ</b>	ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ?	<b>ਵਿਕਲਪ</b>	ਮੇਰੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ? ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਚੋਣ ਹੈ
<b>B</b>	ਲਾਭ		ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
<b>R</b>	ਜ਼ੋਖਮ		ਇਸ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜ਼ੋਖਮ ਕੀ ਹਨ? ਕੋਈ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ? ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਏ ਹੋਵੇਗੀ।
<b>A</b>	ਵਿਕਲਪ		ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?
<b>I</b>	ਇਨਟਿਊਸ਼ਨ		ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ? ਅਕਸਰ ਸਾਡਾ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਚੁਪਚਾਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡਾ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
<b>N</b>	ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ		ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ

ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਹੁਣ ਤੱਕ



12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ

16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ



ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ



ਜਨਮ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਸ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪਲਾਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ।

**ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹਾਂਗੀ  
ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗੀ**

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਾਈਟਿੰਗ ਵਿਵਸਥਾ, ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਹ ਨਿਗਰਾਨੀ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਮੌਜੂਦਗੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

**ਮੇਰੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ  
ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਹਾਜ਼ਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਉਹ ਹਨ**

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੌਲਾ, ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਾਪੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ**

ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ

- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ
- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਹਾਇਪਨੋਬਰਥਿੰਗ
- ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ
- ਰੋਮੋਪੈਥੀ
- ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ
- ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ
- TENS ਮਸ਼ੀਨ
- ਓਰਲ ਟੈਬਲੇਟ
- ਇਨਟੋਨੇਕਸ (ਗੈਸ ਅਤੇ ਏਅਰ)
- ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ
- ਰੇਮੀਡੀਟੈਨਿਲ
- ਇਪੀਡੂਰਲ

\*ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।



**ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ**

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।

**ਮੇਰੇ ਜਨਮਦਾਤਾ ਸਾਥੀ ਵਾਸਤੇ  
ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ**

ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ:  
ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ  
ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ  
- ਕੰਰਡ ਕੱਟਣਾ,  
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਨਾ,  
ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਫੜ੍ਹਨਾ,  
ਆਦਿ।

**ਮੇਰੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗੀ**

ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋਗੇ (ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਸਥਿਤੀ ਸਟਿੱਕਰ ਵੇਖੋ) ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

**ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗੀ**

ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇ?  
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਬੱਚਾ/ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ?

ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਕੌਰਡ  
ਕਲੰਪਿੰਗ

ਵਿਟਾਮਿਨ K

ਸਕਿੰਨ-ਟੂ-ਸਕਿੰਨ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

**ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ**

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਢੇ-ਕਢਾਈ ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ? ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਪਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਲੇਬਰ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਦਰਸ਼ ਜਨਮ ਪਲਾਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਉੱਚਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਲਾਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀਕਿਰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪਲਾਨ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ NICE (ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਐਕਸਲੈਂਸ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।

### ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲੇਵਰ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ)

ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ?



- ਸਵੀਪ
- ਨੋਨ-ਹੋਰਮੋਨਲ ਵਿਧੀ
- ਓਕਸੀਟੋਸਿਨ ਇਨਫਿਊਜ਼ਨ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਜਲੈਂਡਿਨ ਪੌਸਰੀ
- ਆਰਟੀਫੀਸ਼ਿਅਲ ਰੈਪਚਰ ਆਫ ਮੈਂਬਰੇਨ (ARM)

#### ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਘਰ ਜਾਣਾ?  
ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ  
ਰਹਿਣਾ?

#### ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਧੀ/ਆਂ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ



- ਸਪਾਇਨਲ ਬਲੌਕ
- ਇਪੀਡਿਊਰਕ ਐਨੇਸਥੈਟਿਕ
- ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਪਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਣਾ
- ਰਿਕਵਰੀ

### ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਪਾ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਜਾਪੇ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਜਾਪੇ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਜਾਪੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ?

#### ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

#### ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਮੈਂ ਵੇਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

#### ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ

#### ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮਦਾਤਾ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਆਜ਼ਾਦ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

### ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਬੈਗ ਪੈਕਿੰਗ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੋਸਕੋਪ ਵਿਛੋੜ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤਿਆਰ ਹੈ?

### ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ

32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ

36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ

40 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ

### ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ



### ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ





ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀਕਿਰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪਲਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਪੇ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

### ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗੀ



- ਘਰ ਵਾਪਸੀ
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣਾ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ
- ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ
- ਘਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ
- ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ

### ਮੈਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੂ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?

### ਮੈਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਤੈਲੀਏ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋ?

### ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ

### ਮੇਰਾ ਪੇਲਵਿਕ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ

ਗਰਭਾਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਪਟਾਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਉਹ ਵਾਕ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੈ

ਮੈਂ ਚਿੰਤਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਥੱਕੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ

ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ

'ਦਿਮਾਗੀ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ 5 ਕਦਮ' 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ  
<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing>



### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ-ਪਿਆਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ-ਪਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ; ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਹੋਂਗੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।



### ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?



- ਲੇਚ ਅਤੇ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਿੰਗ
- ਦੁੱਧ ਸਟੋਰੇਜ
- ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਰਿਸਪਾਂਸਿਵ ਫੀਡ
- ਹੈਡ ਐਕਸਪੋਜ਼ਿਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ
- ਨੱਪੀ ਆਉਟਪੁੱਟ
- ਬੋਤਲ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰੀਏ
- ਪੋਸਟ ਫੀਡਿੰਗ

### ਘਰ ਵਿਖੇ ਪਹਿਲੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਵਿਜ਼ਿਟ

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਂਗੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ?

### ਦਸਵੇਂ ਦਿਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ ਦੀ ਵਿਜ਼ਿਟ

ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਟਰ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਚਰ ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

## ਜਨਮ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਪੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਵਧੀਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ?

## ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ



## ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

## ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਸਤੇ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਰੋਤ

<https://iconcpe.org/advice-for-parents/>

<https://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/tips-for-new-parents/>



ICON ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

## ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ



ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ

ਨਵਜਾਤ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰ

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ

ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਵਧੀਆ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ-ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ

ਮੇਰੀ 6-ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ 6-ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਟਾਂਕਿਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਟੀਕਾਕਰਨ

ਖੂਨ ਆਉਣਾ

ਨਵਜਾਤ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ

ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ

ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ

ਬਲੱਡ ਸਪੇਟ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਕਾਰ ਸੀਟ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਨੌਪੀ ਆਉਣਪੁੱਟ

ਜਨਮ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਮੇਰਾ ਸਥਾਨਕ ਚਿਲਡਨ'ਜ਼ ਸੈਂਟਰ

ਮੇਰੀ ਸਥਾਨਕ ਫੀਡਿੰਗ ਸਪੋਰਟ

ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਾਂ



### ਮੇਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

### ਮੇਰੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੀਫਲੈਟ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਗਿਆ ਹੈ।



### ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੰਬਰ

ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨੋਟ ਕਰੋ।



BUCKINGHAMSHIRE, OXFORDSHIRE AND  
ROYAL BERKSHIRE  
**Maternity & Neonatal Voices**  
Working in partnership to improve maternity & neonatal services

**BOB**

Buckinghamshire, Oxfordshire  
and Berkshire West  
Integrated Care System