

Quebec में प्रसव-पूर्व देखभाल के चरण

Hindi

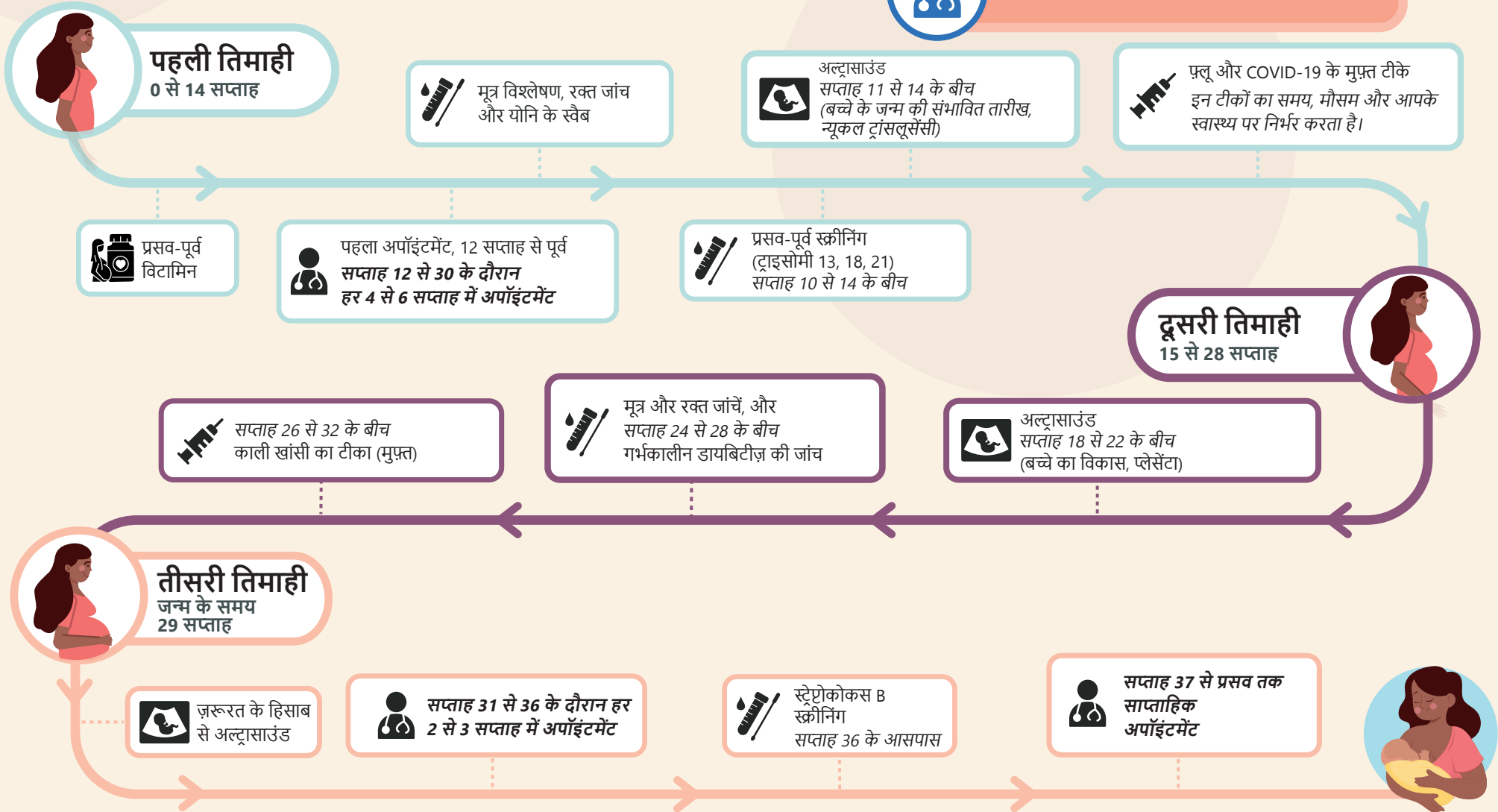
क्या आप बच्चे की उम्मीद कर रही हैं?

सभी के लिए पहला कदम है यहां साइन अप करना:

Ma Grossesse Québec.ca/magrossesse

आप अपनी गर्भावस्था जांचों के लिए चिकित्सा पेशेवर खोजने में और अन्य सेवाओं के बारे में जानकारी पाने में मदद पा सकती हैं।

गर्भावस्था जांचें किसी डॉक्टर, मिडवाइफ़, या विशेषज्ञ नर्स प्रैक्टिशनर द्वारा की जा सकती हैं।



आप "शिशु से लेकर नन्हे बच्चे तक: गर्भावस्था से दो वर्ष की आयु तक के बच्चे के माता-पिता के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका" नामक मार्गदर्शिका की मुफ्त कॉपीप्राप्त कर सकती हैं।

आमतौर पर यह आपके पहले प्रसव-पूर्व अपॉइंटमेंट पर दी जाती है हर गर्भावस्था में प्रसव-पूर्व देखभाल अलग-अलग हो सकती है।

Quebec में प्रसव-पूर्व देखभाल जानकारी, सलाह और सहायता

Hindi

महत्वपूर्ण

भले ही यह आपकी पहली गर्भावस्था न हो, पर चिकित्सीय जांचें महत्वपूर्ण हैं। प्रसव के समय तक नियमित जांचें कराते रहने से आपको और आपके बच्चे को स्वस्थ रहने में मदद मिलती है। आप अपनी पसंद के किसी वयस्क को सभी अपॉइंटमेंट में साथ ला सकती हैं।

क्या आपको अपनी गर्भावस्था या प्रसव-पूर्व जांचों को लेकर कोई प्रश्न या चिंताएं हैं?
अपने अपॉइंटमेंट के दौरान किसी भी समय इन्हें बताने में संकोच न करें।



सलाह

स्वस्थ रहने और अपने बच्चे के स्वस्थ विकास को सुनिश्चित करने के लिए, आपको अपनी जीवनशैली संबंधी आदतों में कुछ बदलाव करने की ज़रूरत हो सकती है। "शिशु से लेकर नन्हे बच्चे तक: गर्भावस्था से दो वर्ष की आयु तक के बच्चे के माता-पिता के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका" में बहुत सारी जानकारी मिल सकती है।



गर्भधारण की योजना बनाते समय, और आपकी पूरी गर्भावस्था के दौरान प्रसव-पूर्व के विटामिन लेने की सिफ़ारिश की जाती है। अपने फ़ार्मासिस्ट से बात करें।



अल्कोहल, मादक पदार्थ, या तंबाकू, बच्चे के लिए समस्याएं पैदा कर सकते हैं। एक स्वास्थ्य पेशेवर आपको इन्हें छोड़ने या इनका उपयोग कम करने में मदद कर सकता है।



गर्भावस्था के दौरान आप क्या खाती हैं, इसका असर आपके और आपके बच्चे के स्वास्थ्य पर पड़ता है। आपको जानकारी हो, यह महत्वपूर्ण है।



दवाइयों के कुछ प्रकार, बच्चे के लिए हानिकारक हो सकते हैं। यदि आप दवाई लेती हैं, तो किसी फ़ार्मासिस्ट से बात करें।



कुछ संक्रमण आपके और आपके बच्चे के लिए खतरनाक हो सकते हैं। खुद को सुरक्षित रखने के तरीकों के बारे में स्वास्थ्य पेशेवर से पूछें, खासकर यदि आप यात्रा करती हैं या असुरक्षित यौन संबंध बनाती हैं।

आपकी गर्भावस्था की शुरुआत से ही अपने बच्चे के विकास की निगरानी के लिए naitreetgrandir.com वेबसाइट पर जाएं या ऐप डाउनलोड करें।

सहायता



सामुदायिक संगठनों और आपके CLSC द्वारा उपलब्ध संसाधनों पर निर्देशित किए जाने के लिए, Quebec.ca/magrossesse पर पंजीकरण करें। आपकी ज़रूरतों के आधार पर, आपको प्रसव-पूर्व मुलाकातों, प्रत्यक्ष सहायता, या भोजन वाउचर की पेशकश की जा सकती है।

सुरक्षित मातृत्व अनुभव प्रोग्राम के लिए: अपने किसी प्रसव-पूर्व अपॉइंटमेंट में इस प्रोग्राम के बारे में पूछें। जब आप गर्भवती हों या स्तनपान करा रही हों, तो आपका काम शारीरिक रूप से क्षति पहुंचा सकता है। उदाहरण के लिए, यदि:

- आप औद्योगिक-शक्तिशाली रसायनों के साथ काम करती हैं*;
- आप दिन में 6 घंटे से अधिक समय तक खड़ी रहती हैं;
- आपको भारी चीजें उठानी पड़ती हैं;
- आपके गिरने का जोखिम है।



*घरेलू सफ़ाई उत्पाद (साबुन, डिटरजेंट)
आपके और आपके बच्चे के लिए सुरक्षित हैं।
CCSMTL.ca/maternitesansdanger

आप या आपके बच्चे के स्वास्थ्य संबंधी सलाह के लिए 811 पर कॉल करें, विकल्प 1। यह गोपनीय, मुफ़्त, और हमेशा उपलब्ध है।

गर्भावस्था, जीवन में एक बड़ा बदलाव है, जो कई भावनाएं ला सकता है और आपकी तंदुरुस्ती को प्रभावित कर सकता है। यदि आप उदास, चिंतित, अकेला महसूस करती हैं, या हिंसा का सामना कर रही हैं, तो 811 पर कॉल करें, विकल्प 2। आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकती हैं, जो आपकी बात सुनेगा और सलाह देगा।

यदि आप कामकाजी महिला हैं, तो आप **Quebec पैरेंटल इश्योरेंस प्लान** के लिए पात्र हो सकती हैं।



Rqap.gouv.qc.ca/en