

ਕਿਊਬਿਕ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪੜਾਅ

Punjabi

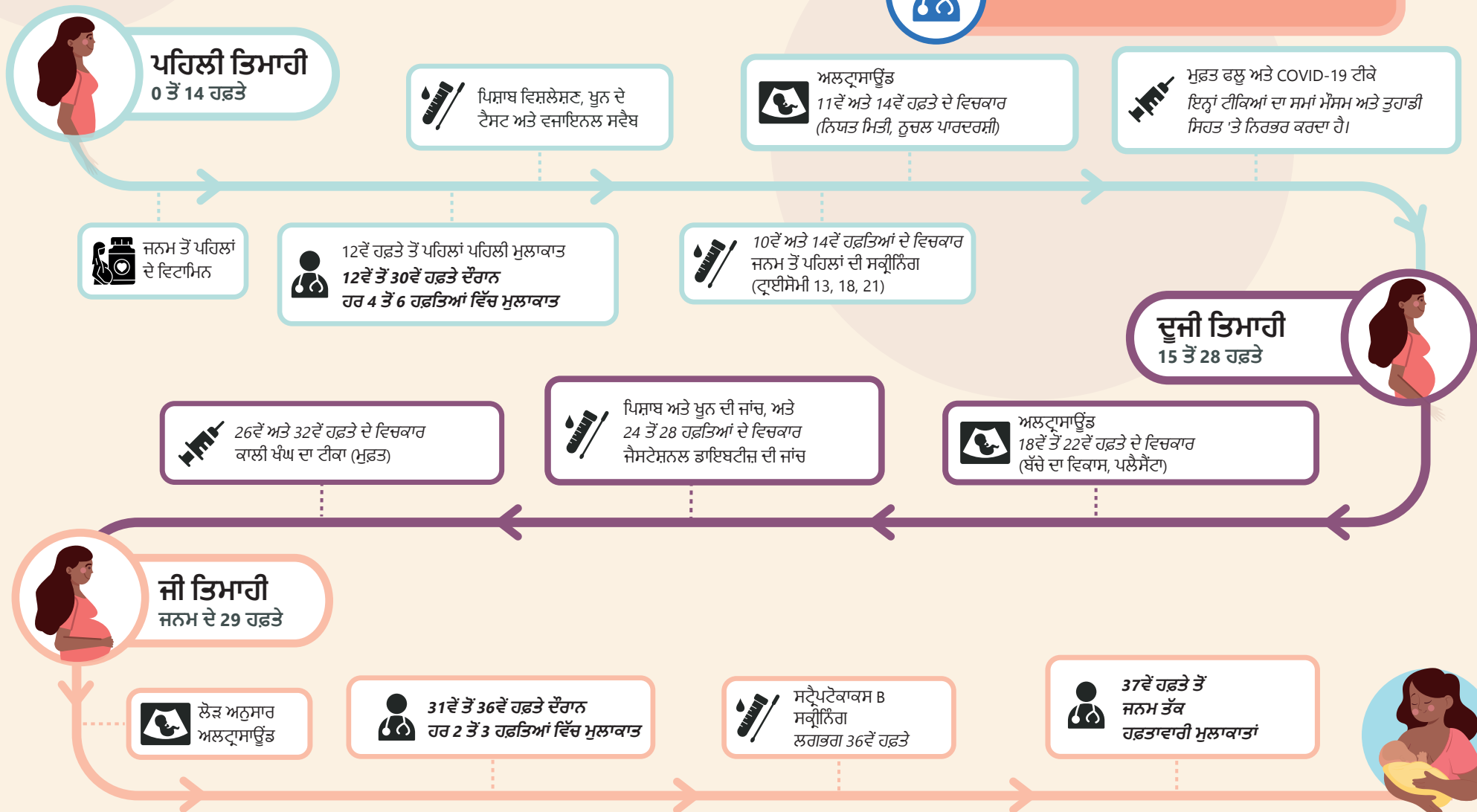
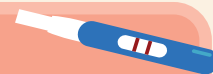
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇੱਥੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਹੈ:

Ma Grossesse Québec.ca/magrossesse

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ "ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਗਾਈਡ" ਗਾਈਡ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਊਬਿਕ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

Punjabi



ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ



ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ, ਜਨਮ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ?
ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕੋ ਨਾ।

ਸਲਾਹ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਰਾਮ ਟਾਈਨੀ ਟੈਂਟ ਟੂ ਟੈਂਡਲਰ – ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਗਾਰਕ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪੈਨੇਟਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ, ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਕੁਝ ਲਾਗਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ, naitreetgrandir.com ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ



ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ CLSC ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੇਵੇ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਹੋਣ ਲਈ Quebec.ca/magrossesse 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ, ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਵਾਊਚਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਣੇਪਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ: ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਸੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਉਦਯੋਗਿਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ*;
- ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਚੁੱਕਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।



*ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ (ਸਾਬਣ, ਡਿਟਰਜੈਂਟ)
ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
CCSMTL.ca/maternitesansdanger



ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ, 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਵਿਕਲਪ 1। ਇਹ ਗੁਪਤ ਹੈ, ਮੁਫਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲਾਅ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਵਿਕਲਪ 2। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **Québec ਪੇਰੈਂਟਲ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ** ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



Rqap.gouv.qc.ca/en