

ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਵੀ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਡਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਸੂਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ (PND):

ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ 10-15% ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ PND ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਮ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸੀਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਸਮਝਣਾ।
- ਉਦਾਸੀ/ਰੋਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ੀ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਨਾ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾ।
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੰਭੇਗ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟਣੀ।
- ਸੌਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਣਗੇ।

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

MAMA ਅਕੈਡਮੀ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਯੂਕੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੇ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਨ ਲਿਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ RCM ਮਾਣਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਭਲਾਈ ਵਲਟਸ

ਪਸੂਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਨੋਟਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆੱਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ NHS ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾਪ੍ਰਾਪਤ।

MAMA ਅਕੈਡਮੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ £2 ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

“Every Mum-to-be’s must have!”
 (“ਐਵਰੀ ਮਮ-ਟੂ-ਬੀ’ਜ਼ ਮਸਟ ਹੈਵ!”)
 - ਡਾਕਟਰ ਰੰਡ

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

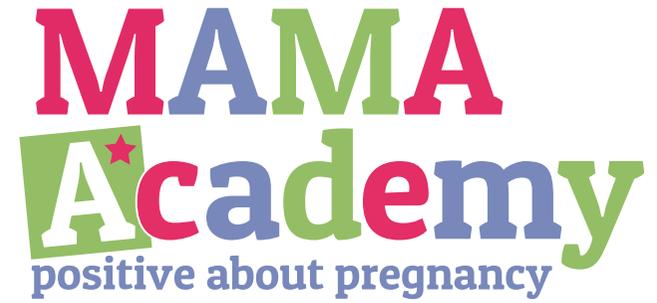
 www.mamaacademy.org.uk

 contact@mamaacademy.org.uk

 07427 851670

Leaflet kindly funded by

The Mitchell Charitable Trust
 in memory of Shoshana Mitchell Glynn



♥ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
 ਜਨਮਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਇਹ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ:

- ✗ ਨਰਮ ਮੇਲਡ ਵਾਲਾ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਨਰਮ ਬਲਿਉ-ਵੀਨਡ ਚੀਜ਼।
- ✗ ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਅੱਧੀ ਪੱਕੀ ਸੈਲਫਿਸ ਅਤੇ ਮੀਟ (ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁੱਕੇ ਮੀਟ ਸਮੇਤ) ਕਲੇਜੀ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕਲੇਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੈਟੇ।
- ✗ ਅੱਧ-ਪੱਕੇ ਆਂਡੇ, ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਇਨ ਮਾਰਕ ਨਾ ਹੋਣ (ਇਸ ਵਿਚ ਘਰ ਦੀ ਬਣੀ ਮਿਓਨਿਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ)।
- ✗ ਵਿਟਾਮਿਨ A ਦੇ ਪੂਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਛੀ ਦੇ ਲਿਵਰ ਦੇ ਤੇਲ।
- ✗ ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਇਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

- ✓ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ।
- ✓ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ✓ ਲਾਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਚਿਕਨਪਾਕਸ ਅਤੇ ਗੱਲੂ 'ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਧੱਫੜ ਵਾਲੇ ਸਿੰਡਰਮ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ✓ ਤਮਾਊਨੇਸ਼ੀ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਘਟਾਓ।
- ✓ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਖਾਓ, 2 ਲਈ ਨਹੀਂ!
- ✓ www.mamaacademy/for-mums/be-healthy ਤੇ ਜਾਓ।
- ✓ ਸਥਾਨਕ ਕਸਰਤ ਗਰੁਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹੇਲੀ ਨਾਲ ਸੈਰ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘੁੰਮਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣਾ ਫਿਕਰ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਡੋਪਲਰਾਂ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਨੀਟਰਾਂ ਜਾਂ ਫੋਨ ਐਪਸ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਗਰਭ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਘੁੰਮਣਾ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਘੁੰਮਣਾ ਫਿਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇਹ ਗੱਲ ਕੋਈ ਮਾਅਨੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਕਰ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?
- ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੈਕੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਦਾਟੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
- ਦੇਰ ਨਾਲ ਨਾੜੂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਆਪਣੀ ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਘੁੰਮਣਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਗਦਾ (ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰੰਗ ਵਾਲਾ) ਹੈ।
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰ-ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ।
- ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਪੁੰਦਲਾਪਣ, ਜਲਦੀਆਂ-ਬੁਝਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਧੱਬੇ, ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ) ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿਚ ਪਸਲੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਹੇਠਾਂ ਗੰਭੀਰ ਪੀੜ ਹ

24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਤੇ) ਹੈ।
- ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਿੱਕਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਾੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੰਮਣ-ਪੀੜ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤ

- ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਪੀੜ ਜਾਂ ਕੱਸਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ (ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦਾਈ ਕਰੇਗੀ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਦਾਈਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਲਾਗ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਗੇ।