

ਮਾਈ ਪ੍ਰੇਗਨੋਂਸੀ ਪਾਸਪੋਰਟ...



ਸੁਰਕ਼ਤਿ ਗਰ੍ਬਾਵਸਥਾ ਚੈਰਟਿ

ਮੈਂ ਜਹਾਂ ਭੀ ਜਾਤਾ ਹੁੰਦਾ ਅਪਨੇ ਸਾਥ ਲੇ ਜਾਨੇ ਕੇ ਲਾਇ

ਮੇਰੇ ਸਥਾਨੀਯ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਾ ਵਿਵਰਣ:

ਮੇਰੇ ਆਦਦਥ ਜਨਮ ਵਕਿਲਪ:



ਧੁਨ ਸੁਨਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਔਰਤ ਤਨ ਦੇ ਬਚ੍ਚੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਪੰਜਾਬੀ ਚੈਰਟਿ ਨੰਬਰ 1153325

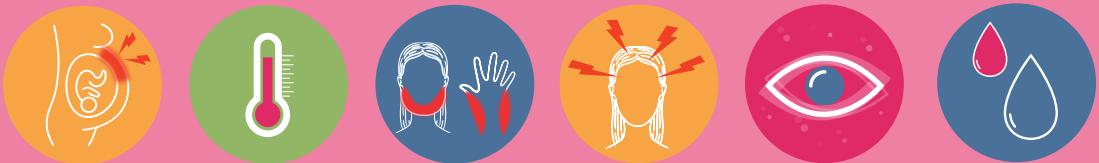


ਕਪਧਾ ਮੁੜ੍ਹੇ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰਨੇ ਕਿਧੋਕਿ ਮੈਂ 100%
ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰਨੇ ਯੋਗਯ ਹਾਂ

अपनी प्रसूतिड़िकाई को कॉल करें...

तुरंत अगर आपके पास:

- ध्यान दें कि आपके बच्चे की हठकतें धीमी या दुक जाती हैं।
- कोई खून बह रहा हो या तरल पदारथ का रसिव हो रहा हो (स्पष्ट या कोई रंग)।
- उच्च तापमान।
- आपके हाथों, चेहरे, या ऊपरी शरीर की स्पष्ट सूजन।
- लगातार सरिदरद।
- दृष्टिसंबंधी समस्याएं (धुंधलापन, चमकती रोशनी या धब्बे, ध्यान केंद्रित करने में कठिनी)।
- आपके पेट के बीचोंबीच पसलियों के ठीक नीचे तेज दरद।



24 घंटे के भीतर यदि आपके पास:

- खुजली (हाथ/पैर या कहीं और)।
- असामान्य नरिवहन।
- आपकी योनिकी आसपास दरद।



अपनी प्रकृतिपिट विवास रखें ...

- ✓ आश्वस्त रहें और अपनी चतिओं की रपिदृट करें।



अपने बच्चे के स्वास्थ्य की जांच के लिए हौम डॉपलर, हैंड-हेल्ड मॉनिटर या फोन ऐप पर नरिभर न रहें। वे आपके बच्चे के स्वास्थ्य की सही तस्वीर नहीं देते हैं।



यदि सिंदेह है, तो चेक आउट करें!

यदि आप अपनी देखभाल के कस्ती भी पहलू को लेकर चतिति हैं, तो अपने दाईं का काम के प्रमुख से बात करने के लिए कहें।



मुझ को स्कैन करो
विभिन्न प्रारूपों
के लिए

सोशल मीडिया पर @mamaacademy को टैग करें अगर आपके प्रेरणोंसी पासपोर्ट ने आपकी या आपके बच्चे की मंदद की है! हम आपकी कहानी साझा करना पसंद करेंगे! या ईमेल: contact@mamaacademy.org.uk

अपने बच्चे की गतविधियों पर नज़र रखें...

16-24 सप्ताह से, आपको महसूस करना चाहिए कि आपके बच्चे की हलचल 32 सप्ताह तक बढ़ जाती है। तब तक हलचलें तब तक बनी रहती हैं जब तक कि आपके बच्चे का जन्म न हो जाए। आपके बच्चे की गतविधियों में कमी चति की कोई बात नहीं हो सकती है, लेकिन अगर आपके बच्चे की हलचल काफी कम है या रुक जाती है, तो आपको तुरंत अपनी प्रसूतिडिकार्ड को फोन करना चाहिए।

गरुभावस्था के अंत में या प्रसव के दौरान शथियों को कम नहीं हलिना चाहिए।

यदि आपको लगता है कि आपके शथियों की हलचल कम हो गई है, तो अपनी दाईं या प्रसूतिडिकार्ड को सीधे कॉल करें, चाहे ऐसा कहिनी ही बार हो। आपको मूलयांकन के लिए जाने के लिए कहा जाना चाहिए।



अपना ख्याल रखना...

- अपने सभी प्रसवपूर्व अप्वाइंटमेंट में जाना।
- काली खांसी, फूल और कोवडि -19 टीकाकरण (सभी मुफ्त उपलब्ध)।
- खाना संभालने से पहले और बाद में हाथ धोना।
- चकिनपॉक्स और सलैंपड़ चीक साइरोम जैसे संक्रमण वाले लोगों से परदेंज करें।
- शराब और कैफीन का सेवन बंद कर दें।
- धूम्रपान छोड़ना।
- सक्रिय रहना।

अपनी दाईं से पूछो...

- मैं स्वस्थ रूप से कैसे खा और पी सकता हूँ और सक्रिय रह सकता हूँ? (केवल अपने लिए खाओ, दो के लिए नहीं)
- जटिलताओं का सामना करने की मेरी संभावना को कम करने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?
- क्या हम अपने जन्म के वकिलों पर चर्चा कर सकते हैं?
- मेरे बच्चे को दूध पलिने के बारे में क्या जानकारी उपलब्ध है?

धूम्रपान से मृत जन्म / जीरभापात् / एस्आइडीएस / सेमय से पहले जन्म का खतरा बढ़ जाता है ...



- धूम्रपान मुक्त गरुभावस्था आपके बच्चे की लिए सबसे अच्छी स्वस्थ शुद्धात है।
- हर बार जब आप धूम्रपान करते हैं, तो आपके बच्चे को जहुरीली कारबन मोनोऑक्साइड पहुंचाई जाती है, जिसे उनकी ऑक्सीजन कम हो जाती है और आपके बच्चे का दलि तेजी से काम करता है।
- आप अकेले जाने की तुलना में मुफ्त, स्थानीय और जैर-नर्ट्रिणयात्मक सेमर्थन के साथ छोड़ने की 3 गुना अधिक संभावना रखते हैं।

विवरण के लिए अपनी दाईं से पूछें।

बचने के लिए खाद्य पदार्थ हैं...

- ✗ नरम सांचे में पके और मुलायम नीले रंग के पनीर।
- ✗ कच्चा/ अधपका थंख और मांस।
- ✗ ऐसे अंडे जो ब्राटिशि लायन क्वालिटी के नहीं हैं।
- ✗ वटिमनि ए की खुराक उदा. मछली के जगिर का तेल।
- ✗ यकृत और उत्पाद जनिमें यकृत होता है, जैसे कपिटो।
- ✗ कच्चे फल और सब्जियां जनिमें धोया नहीं गया है।

मेरा अस्पताल नंबर:

मेरा नाम:

मेरी प्राथमिक भाषा:

कनि नाम के बाद का:

परजिनों का अगला फोन नंबर:

मोबाइल:
कामः
घरः

मेरी अपेक्षित नयित तारीखः

मेरी एलर्जी:

मेरी टीका तथियां:

फॅल्सः
काली खांसीः
कोवडि 1ः
कोवडि 2ः
कोवडि बूस्टरः

मेरा ब्लड ग्रुप/एचबी सीटोलॉजी:

मेरा मेडिकल इतिहासः

मेरा प्रसूति इतिहासः

मेरा स्टकिरः

अपना वैयक्तिक गरभावस्था स्टकिर यहाँ रखें (यदि लागू हो)

आपका पासपोर्ट पाउचः

अपनी तस्वीरों और अन्य महत्वपूरण
दस्तावेजों को अंदर स्टोर करें।



यह न भूलें कि आप हमारी वेबसाइट और सोशल मीडिया कवरेज पर
जाकर खुद को और सशक्त बना सकते हैं।

Visit our website and social media:

 /mamaacademy

 @mamaacademy

 @mamaacademy

 www.mamaacademy.org.uk

This digital translation is sponsored by:



सरकृत बनें ❤️

आपका मानसिक स्वास्थ्य और भलाई...

बच्चा होना जीवन की एक बड़ी घटना है, और कई तरह की भावनाओं और प्रतिक्रियाओं का अनुभव करना स्वाभाविक है।

आपकी गरुभावस्था के दौरान और बाद में। लेकिन अगर वे आपके जीवन जीने के तरीके पर बड़ा प्रभाव डालने लगते हैं, तो आपको मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कठनियों का सामना करना पड़ सकता है।

पांच में से एक महुलि को गरुभावस्था के दौरान या वर्ष में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कठनियों का अनुभव होगा।

जनम देने के बाद यह एक नई मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो सकती है या मानसिक स्वास्थ्य समस्या का एक अन्य प्रकरण हो सकता है जिसे आपने पहले अनुभव किया है। इन्हें प्रसवकालीन मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के रूप में जाना जाता है।

करवट लेकर सोएं...

- तीसरी तमिही के दौरान यह अनुशंसा की जाती है कि आप करवट लेकर सोएं।
- अगर आप पीठ के बल जागते हैं तो चति न करें। बस वापस अपने पक्ष में बैठ जाओ।

थोड़े से पता चलता है कि यह आपके बच्चे के लिए सुरक्षित है।



संक्रमण से बचें...

- नयिमति रूप से और अच्छी तरह से हाथ धोएं।
- इस्तेमाल करें गए डमी को अपने मुंह में डालने से बचें।
- छोटे बच्चों और शायियों को मुंह पर चूमने से बचें।
- खाने-पीने की चीजों को साझा करने से बचें (एक ही कटलटी/कप का उपयोग करने सहित)।

आप इन सरल सावधानियों को अपनाकर गरुभावस्था में संक्रमण के जोखियों को काफी हद तक कम कर सकती हैं।

अगर आपको लगता है कि प्रसव शुरू हो गया है, तो सलाह के लिए अपनी प्रसूति डिकाई को फोन करें।