

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ✓ ਪੇਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਦੇਖੋ)
- ✓ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ (ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)
- ✓ ਅਜਿਹੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਖੋ)
- ✓ ਬਰੱਸ ਕਰਨਾ, ਫਲੈਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
- ✓ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ
- ✓ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ ਬਣਾਉਣਾ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ ਦੇਖੋ)



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਰੱਸ ਅਤੇ ਫਲੈਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।

ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਟਬਾਥ, ਸੈਨਾ (saunas) ਅਤੇ ਹੋਟ ਟੱਬ

ਹੋਟ ਬਾਥ, ਸੈਨਾ ਅਤੇ ਹੋਟ ਟੱਬ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 38.9°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (102°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੋ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਸਵੈਟ ਲੋਜ (sweat lodges) ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਲੱਭੋ। ਇੱਕ ਸਵੈਟ (sweat) ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਫਾਇਰਕੀਪਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਾਅਵਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਕੈਫੀਨ

ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਣਿਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਦਾ ਹੋਇਆ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਕਾਫੀ ਨੂੰ 2 ਕੱਪ (500 ਮਿਲੀ) ਅਤੇ ਚਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 4 ਕੱਪ (1,000 ਮਿਲੀ) ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੈਫੀਨ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਕਲੇਟ, ਪੇਪ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਅਜ਼ਮਾਓ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਓ: ਪੇਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸੀਟੀ (CT) ਸਕੈਨ

ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਵਧੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭਵ ਟੈਸਟ ਚੁਣੇਗਾ।

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਿੱਲੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ("ਟੈਕਸੋਪਲਾਸਮੋਸਿਸ - toxoplasmosis") ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਰੋਜ਼ ਲਿਟਰ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਯੂੜ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
- ਬਿੱਲੀ ਦਾ ਕਚਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਲਿੰਗਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਆਜੀਵਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

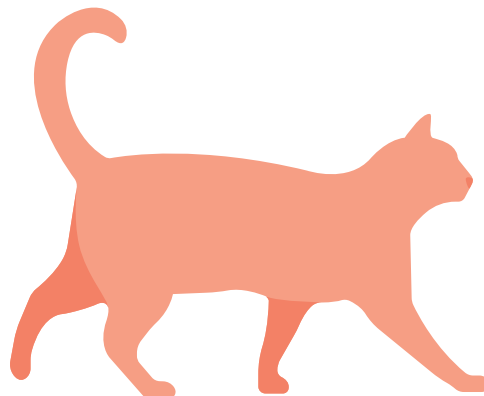
- ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲੋ। ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।
- 110 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-800-563-0808 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਜਾਂ victimlinkbc.ca
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬੀਸੀ 211 (bc211) (dial 2-1-1) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ – ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਪਰਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਡਵਿਲ (ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ) - ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਓਪੀਐਂਡਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਰਫੀਨ (morphine), ਐਕਸੀਕੋਡੋਨ (oxycodone) ਅਤੇ ਫੈਨਟੇਨਲ (fentanyl)) ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਪਾਤ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੇ ਜੇਕਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਪੀਐਂਡਿਡ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੈਡੇਟਿਵਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਨੇਕਸ (Xanax), ਵੇਲੀਅਮ (Valium) ਅਤੇ ਏਟੀਵੈਨ (Ativan) (ਬੇਨਜ਼ੋਡਿਆਜ਼ਪੀਨਜ਼ - benzodiazepines) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਾ ਵਿਦਰੋਅਲ (withdrawal) ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੌਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਸੈਡੇਟਿਵਜ਼ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਓਪੀਐਂਡਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲਓ।
- ਇੱਕ ਨੈਚੂਰੋਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਾਹਾਂ, ਟਿੰਕਚਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ (herbalist) ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਐਲਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼

ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੇਥ (ਮੇਥਾਮਫੇਟਾਮਿਨ - methamphetamine) ਵਰਗੇ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣਾ ਸਡਨ ਇੰਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਲੇਸੈਂਟਾ (placenta) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਹੇਲੈਂਟ (Inhalants) – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੂ, ਗੈਸੋਲੀਨ, ਪੇਂਟ ਥਿਨਰ, ਕਲੀਨਿੰਗ ਫਲੂਇਡ, ਹੇਅਰ ਸਪ੍ਰੇ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੇ ਪੇਂਟ - ਗਰਭਪਾਤ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)) ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲਾਂ ਮੰਗੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਦਰਪੂਰਣ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਟ੍ਰੀਟ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-604-660-9382 (ਲੇਅਰ ਮੋਨਲੈਂਡ) ਜਾਂ 1-800-663-1441 (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਵੀ)।

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਯੂਥੋ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਯੂਥੋ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਗਰਭਪਾਤ, ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ (stillbirth), ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ (preterm) ਜਨਮ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਡਨ ਇੰਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੂਥੋ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਡਜ਼ (SIDS), ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ, ਦਮੇ ਅਤੇ ਬਰੋਨਕਾਈਟਸ (bronchitis) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੇਗਾ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਵਿਟ ਨਾਓ (Quit Now) ਨਾਲ quitnow.ca ਜਾਂ 1-877-455-2233 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਦਮ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਯੂਥੋ - ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕਪੜੇ ਵੀ ਬਦਲਵਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੀਸੀ ਸਮੇਕਿੰਗ ਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Smoking Cessation Program) ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

16 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨਾ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਬੋਲੀ, ਨਜ਼ਰ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ 2 ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਸਤੇ bcapop.ca ਦੇਖੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਐਲਡਰ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-604-660-9382 (ਲੇਅਰ ਮੋਨਲੈਂਡ) ਜਾਂ 1-800-663-1441 (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਵੀ)।



ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਗਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (withdrawal), ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਕੈਨੇਬਿਸ (ਮੈਰੁਆਨਾ)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਬਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਬਿਸ – ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ, ਵੇਪਿੰਗ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ – ਪਲੇਸੈਟਾ ਦੇ ਉਸ ਪਾਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ, ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਉਸਦੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਯਾਦਦਾਸਤ, ਫੋਕਸ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ-ਕਰਨਾ - ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋ।
- ਕੈਨੇਬਿਸ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਮੌਰਨਿੰਗ ਸਿਕਨੇਸ (morning sickness) ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੈਨੇਬਿਸ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਲੱਭੋ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੜਾਅ (Stages of Pregnancy) ਦੇਖੋ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ-ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਬੀਡੀ (CBD) ਦੇ ਉੱਚੇ ਲੈਵਲ ਅਤੇ ਟੀਐਚਸੀ (THC) ਦੇ ਘੱਟ ਲੈਵਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਕੇਵਲ ਸੀਬੀਡੀ (CBD) ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਕੈਨੇਬਿਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਸਿਗਰੇਟ ਜਾਂ ਕੈਨੇਬਿਸ ਨਾ ਪੀਕੋ।



ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (Sexually transmitted infections (STIs))

ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈ (ਆਂ)) ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਬਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਕੈਂਡਮ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗੀ ਅਮਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਦੋਵੇਂ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੈਂਡਮ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਲਈ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਕੋਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਖੁਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ healthlinkbc.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ (ਪਾਸ ਕਰ) ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵਿਗਾੜ	ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	ਲੱਛਣ	ਇਲਾਜ	ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਜੋਖਮ	ਰੋਕਥਾਮ
<p>ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ (Bacterial Vaginosis)</p> <p>ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਸਵਾਬ (swab) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਤਸਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ ਨੂੰ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਥੀ ਹਨ।</p>		<p>ਮਾਤਾ: ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ, ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਜਲਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਜਨਮ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਰ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਫੱਟਣਾ (ਝਿੱਲੀਆਂ ਦਾ ਫੱਟਣਾ), ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਗਾੜ, ਗਰਭਪਾਤ।</p>	<p>ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ।</p>
<p>ਕਲੇਮਿਡੀਆ (Chlamydia)</p> <p>ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਸਵਾਬ (swab) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਤਸਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।	<p>ਮਾਤਾ: ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ: ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਰ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਫੱਟਣਾ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਨਮੂਨੀਆ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ, ਨੇਤਰਹੀਣਤਾ।</p>	<p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਨਮ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਮਲੂਮ।</p>
<p>ਸੁਜਾਕ (Gonorrhea)</p> <p>ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਸਵਾਬ (swab) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਤਸਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।	<p>ਮਾਤਾ: ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ।</p>	<p>ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ: ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਰ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੈਜਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (pelvic inflammatory disease), ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗਠਿਆ ਰੋਗ (reactive arthritis)।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਨੇਤਰਹੀਣਤਾ।</p>	<p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਨਮ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਮਲੂਮ।</p>

ਵਿਗਾੜ	ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	ਲੱਛਣ	ਇਲਾਜ	ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਜੋਖਮ	ਰੋਕਥਾਮ
<p>ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ ਬੀ (Hepatitis B)</p> <p>ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਬੁਖਾਰ, ਥਕੇਵਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ। ਬੁਖਾਰ, ਥਕੇਵਾਂ, ਉਲਟੀਆਂ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਣਾ, ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਹੈਪ ਬੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ ਇੰਮਯੂਨੋਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ (hepatitis immunoglobulin)।</p>	<p>ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਹੈਪ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ; ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਉੱਚੇ ਲੈਵਲ ਹੋਣ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਜਨਮ ਤੇ ਹੈਪ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ; ਹੈਪ ਬੀ ਇੰਮਯੂਨੋਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>ਹਰਪੀਜ਼ (Herpes)</p> <p>ਜ਼ਖਮ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵਾਬ (swab) ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ; ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ; ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਨਿੱਪਲ ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜ਼ਖਮ ਹੈ।</p>	<p>ਮਾਤਾ: ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ/ਜ਼ਖਮ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਉਭਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਾ ਹੋਣ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ, ਬੁਖਾਰ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ।</p>	<p>ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ: ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ।</p>	<p>ਬੱਚਾ: ਚਮੜੀ, ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜ, ਦੌਰੇ। ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭੇਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਜ਼ਖਮ (cold sore) ਹੈ ਤਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੇਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕੱਡਮ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰਿਅਨ (Caesarean) ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਖੁੱਲੇ ਜ਼ਖਮ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਭਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ। ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪੰਪ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਜ਼ਖਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।</p>

ਵਿਗਾੜ	ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	ਲੱਛਣ	ਇਲਾਜ	ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਜੋਖਮ	ਰੋਕਥਾਮ
<p>ਐਚਆਈਵੀ (ਹਿਊਮਨ ਇੰਮਿਊਨੋਡੈਫੈਂਸੀ ਵਾਇਰਸ) (HIV (Human Immunodeficiency Virus))</p> <p>ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ।	<p>ਮਾਤਾ: ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ – ਰੈਸ਼, ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਤੀਬਰ ਸਿਰਦਰਦ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਲਿੰਫ ਨੋਡ (lymph nodes), ਮਤਲੀ, ਥਕੇਵਾਂ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਖਮ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ (night sweats), ਉਲਟੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮੀ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਪੇਟ ਅਤੇ ਲਿੰਫ ਨੋਡ (lymph nodes), ਦਸਤ, ਨਮੂਨੀਆ, ਮੌਖਿਕ ਛਾਲੇ (thrush)। ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।</p>	ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ: ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ।	ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ: ਅਡਵਾਂਸਡ ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਜਾਂ ਏਡਜ਼ (AIDS)।	<p>ਮਾਤਾ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਐਂਟੀਰੇਟ੍ਰੋਵਾਇਰਲ (antiretroviral) ਇਲਾਜ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।</p>
<p>ਆਤਸ਼ਕ (Syphilis)</p> <p>ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।	ਮਾਤਾ: ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ, ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਜ਼ਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਬੁਖਾਰ, ਰੈਸ਼, ਸਿਰਦਰਦ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਗਲੈਂਡ।	ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ: ਐਂਟੀਬੀਓਇਓਟਿਕਸ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ)।	<p>ਮਾਤਾ: ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ; ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਰ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚਾ ਦਾ ਜਨਮ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।</p>	<p>ਮਾਤਾ ਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਖੁੱਲੇ ਜ਼ਖਮ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਭਰ ਜਾਣ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ। ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪੰਪ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਜ਼ਖਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।</p>
<p>ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਇਰਸ (Zika Virus)</p> <p>ਖੂਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।	ਮਾਤਾ: ਹਲਕੇ ਬੁਖਾਰ, ਰੈਸ਼, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ, ਸਿਰਦਰਦ ਦਾ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ।	<p>ਮਾਤਾ: ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਬੱਚਾ: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ।</p>	ਬੱਚਾ: ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਸਿਰ ("ਮਾਈਕਰੋਸਿਫੈਲੀ" - microcephaly) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀਆਂ, ਮਿਰਗੀ (epilepsy) ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	ਜੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਜ਼ੀਕਾ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਂਡਮ ਵਰਤੋ। ਵਿਗਾੜਗੁਸਤ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਜ਼ੀਕਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।