ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਹਿਲੇ 30 ਹਫ਼ਤੇ	30-35 ਹਫ਼ਤੇ	35 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਅਗੇ
ਹਰ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ	ਹਰ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤੇ	ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਵ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੇ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਸਰਜਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀਨ (depressed) ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਸਮੇਤ, ਹੋਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਨਸ਼ਿਅਨ ਵਾਇਓਲੈਟ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਵਾਇਓਲਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਦੇਖੋ), ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ,ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂਚਣਗੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਜਾਂਚਣਗੇ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਮਾਪਣਗੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਰੀਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਲਏਗਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂਚ
- ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ
- ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਪੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਪੈਪ ਟੈਸਟ (Pap test) ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਸਵਾਬ (swab) ਨਾਲ ਪੇਲਵਿਕ ਜਾਂਚ
- ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਮਾਪ
- STIs (ਲਿੰਗੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ) ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਟਾਇਪ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਇਰਨ ਦੇ ਲੈਵਲ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ
- ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ (20 ਹਫਤੇ)
- ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (24 ਤੋਂ 26 ਹਫਤੇ)
- ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਸ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਵਾਬ (swab) (35 ਤੋਂ 37 ਹਫਤੇ)
- ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਆਰਐਚ-ਨੈਗੇਟਿਵ (Rh-negative) ਹੈ, ਤਾਂ 24 ਤੋਂ 28 ਹਫਤਿਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਐਚ-ਇੰਮਿਊਨ ਗਲੋਬਿਊਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਕੁਝ ਮੁਫਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਓ:

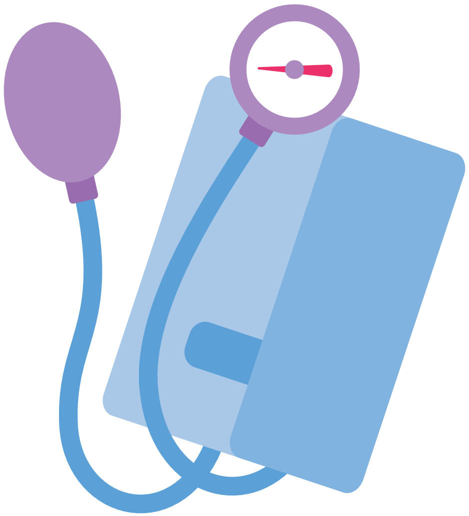
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਪੈਪ ਟੈਸਟ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਟਾਇਪ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੇਤ)
- ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪੂਰਵ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ

ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (prenatal genetic screening) ਕੀ ਹੈ?

ਉਹ ਵਿਕਲਪਿਕ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (Down syndrome) ਜਾਂ ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ (spina bifida) ਵਰਗੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਦੇਖੋ।

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਪਾਸਪੋਰਟ (Pregnancy Passport) ਅਤੇ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਪਾਸਪੋਰਟ (Aboriginal Pregnancy Passport) ਕੀ ਹਨ?

ਮੁਫਤ ਪੈਂਫਲਟ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਪਾਸਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ perinatalservicesbc.ca ਤੇ ਔਨਲਾਇਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ – ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਮੁਫਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਿਰਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਦੁੱਖਣਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਜਾਂ healthlinkbc.ca ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਕੇ - ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਕੇ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ (Pertussis vaccine)

ਪਰਟੂਸਿਸ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਨਮੂਨੀਆ, ਦੌਰੇ, ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਉਸ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, immunizebc.ca/pregnancy ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।