

## ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ!

### IT'S TIME FOR BABY!

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਐਨਲਾਈਨ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।  
[noakesmaternity.ca/prenatal-clinic/](http://noakesmaternity.ca/prenatal-clinic/)

#### ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ ਕੀ ਹੈ? What Is Pre-Labour

ਖਿੱਚ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਜੋ ਨਿਯਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੜਵੱਲਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕੜਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਈ ਵਾਰ ਕੜਵੱਲ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੁਕ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਵੀਡੀਓ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਛੋਟਾ ਹੋਣ (ਪੱਕਣ) ਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ (ਫੈਲਾਅ) 'ਤੇ ਅਸਲੀ ਜਣੇਪੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ

<https://https://www.youtube.com/watch?v=URyEZusnjBI>

#### ਅਸਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਕੀ ਹੈ ?

##### What is "True" Labour

ਸੰਕੁਚਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ 2021 ਮਾਰਚ

ਖਿੱਚਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲਾ ਵਕਫ਼ਾ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੰਕੁਚਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੋਰ ਤੇਜ਼, ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕੁਚਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

#### ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਕੀ ਹੈ?

##### What is Early Labour?

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ (ਕੁੱਖ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ) ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਦਿਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

#### ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

##### What do I do when Labour Begins?

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ (ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਖਾਓ ਸੈਰ ਕਰਨ, "ਹੌਲੀ ਨੱਚਣ", ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ 4 ਜਾਂ 5 ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

#### ਸਰਗਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਕੀ ਹੈ?

##### What is Active Labour?

ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਕ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੀ-ਲੇਬਰ ਦੇ ਉਲਟ, ਇਹ ਰੁਕਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮ ਲਈ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ 6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਲਗਭਗ ਕਾਗਜ਼ੀ ਪਤਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੂਜੇ ਜਨਮ (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਲਈ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਹੋਰ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 75% ਪਤਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

#### ਜੇ ਮੈਂ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? When Should I Go To The Hospital If I Am In Labour?

ਸੰਕੁਚਨ ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੱਕ ਹਰ 3 ਜਾਂ 4 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸੰਕੁਚਨ 40-60 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸੰਕੁਚਨ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਸੰਕੁਚਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸੰਕੁਚਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇੰਨੇ ਨੇੜੇ, ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਕੁਚਨ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਇੰਨੇ ਨੇੜੇ, ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਹੈ

#### ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ

##### ਪਵੇਗੀ? When Will I Need To Stay At The Hospital?

ਤੁਸੀਂ ਓਦੋਂ ਰਹੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਕਾਫ਼ੀ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂਚ ਹੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਕਿੰਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟੈਪ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਕੇਨਿਅਮ (ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ ਰੰਗਰੀਣ/ਸਾਫ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਰੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#### ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ: Call the Birth Centre and Go To The Hospital Right Away If You:

- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਰੀ ਖੂਨ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਤਰਲ ਲੀਕ ਹੋਣਾ ਜੋ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪਾਣੀ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ)
- ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

#### ਜੇ ਮੇਰਾ ਪਾਣੀ ਗਿਰ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? What If My Water Breaks or I Am Not Sure?

- ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ 604-244-5134 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਨਰਸਾਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਪੈਡ ਪਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਿੱਲੇਪਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕੀਏ

#### ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? What Happens After The Baby Is Born?

ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈ।

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਦਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਸਿਵਾਏ ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।

## ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹਾਂਗੀ? How Long Will I Be In Hospital?

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ

ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। (ਨੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।)

## ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂਚ ਕਿਸ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? What is the first baby check at the doctor's office for?

ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਨੰਗੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ, ਡਿਸਚਾਰਜ ਵੇਲੇ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ)
- ਕੀ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਟੱਟੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਪੂਪਿੰਗ)
- ਕੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ
- ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? How Often Should I Breast Feed My Baby?

ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਦੇਣਾ, ਅੰਟੀਬਾਡੀ ਭਰਪੂਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਵਰਗਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਨਿੱਕਲਦਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੇ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੇ
- ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਲਗਭਗ ਲਗਾਤਾਰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਬੋਤਲ ਵਾਲੇ ਨਕਲੀ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਚੁੰਘਣੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੇੜੇ ਲਈ ਆਮ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਔਖੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਰਸਾਂ, ਨੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਜਾਵਾਂਗੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇਗੀ? What Care Will I Receive When I Go Home?

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇਗੀ
- ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਲੈ ਜਾਓ। (ਨੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕ ਉਸ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ)
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਨਰਸਲਾਈਨ “811” ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਇਕ ਆਹਮ-ਸਾਹਮਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।
- ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਅਸਾਧਾਰਨ ਭਾਰੀ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ, ਸੰਭਾਵਿਤ ਪੇਲਵਿਸ ਦੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ।
- ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ 6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂਚ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। (ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨੈਕਸ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

**ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ  
ਰਿਚਮੰਡ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ,  
604-244-5134 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**