ਜਨਮ ਪੂਰਵ ਦੀ ਸੰਭਾਲ - ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਸਵਾਸਥ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅੱਛਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਦਾਈ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਰਸ, ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਰਸੂਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਪੂਰਵ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਭੇਂਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ
- ਸੁਆਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਪੂਰਵ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫੱਾਰਮ ਭਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਵੇਗਾ
- ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਜਿਵੇਂਕਿ ਜੀ ਮਤਲਾਉਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ, ਅਤੇ ਅਗਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ
- ਪੂਰੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ
- ਖੂਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਕੁਝ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰੇਗਾ
- ਪੈਪ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਨਾਪ ਜਾਨਣ ਲਈ ਯੋਨੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗਾ
- ਪਰੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਪੂਰਵ ਦੀਆਂ ਭੇਂਟਾਂ ਲਈ ਸਮੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ

ਹਰ ਜਨਮ ਪੂਰਵ ਦੀ ਭੇਂਟ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਕਰੇਗਾ
- ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਪਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਸੁਣੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦਾ ਨਾਪ ਲੈਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਆਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਪੂਰਵ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਭੇਂਟਾਂ:

- 7ਵੇਂ ਮਹੀਨੇ (28 ਹਫ਼ਤੇ) ਤਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ
- 9ਵੇਂ ਮਹੀਨੇ (36 ਹਫ਼ਤੇ) ਤਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ
- ਅਖੀਰਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Punjabi translation of "Prenatal Care - What to Expect"

TORONTO

Printed and distributed by Toronto Public Health