



“ਮੇਰੇ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ”

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ



ਆਪਣੇ “ਮੇਰੇ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ” ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਲਏ ਫੈਸਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਕਿੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। “ਮੇਰਾ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ” ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ “ਮੇਰਾ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ” ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ “ਮੇਰਾ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ” ਵਿੱਚ ਉਸ ਵੇਰਵੇ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾਵਾਂ)। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ “ਮੇਰਾ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ” ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਦਰਸ਼ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ/ਪਰਿਵਾਰ/ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ
- ਕੋਈ ਵੀ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੰਮਣ-ਪੀਣਾਂ ਸਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ (ਅਗਲੇਰੀ) ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ “ਮੇਰੇ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ” ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਮਿਲੇ?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹਰੇਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ “ਮੇਰਾ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ” ਤੁਹਾਡਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਵਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਾਜ਼ਾ-ਤਰੀਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਰਸਾਏ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

“ਮੇਰੇ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ” ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਮੇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ‘ਮੇਰਾ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ’ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ “ਮੇਰੇ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ” ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂ?

“ਮੇਰਾ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ” ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਇਕੱਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਇਹ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਿਖ ਕੇ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਨਵਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹਨ?
- ਕੌਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਦਾ ਹੈ?
- ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਹਾਇਕ ਕੌਣ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਰ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਹੈਲਥ, ਸੋਸ਼ਲ ਕੋਅਰ, ਵਲੰਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਕੋਈ ਹੋਰ
- ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋਗੇ? ਵਧੀਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਹੋਰ ਬੱਚੇ, ਦੂਜੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ?
- ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅਗਸ਼ਟ, ਨਾਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀ ਹੈ?
- ਵਧੀਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ? (ਤਮਾਖੁਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ)
- ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਅਤੇ ਬਦਤਰ ਸਮੇਂ ਹਨ?
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗੀ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗੱਲ ਛੁੱਟ ਗਈ ਹੈ?

ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ

ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਹੈ:.....

ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨਾਮ ਨਾਲ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇ.....

ਮੇਰੇ ਲਈ ਨਿਯਤ ਮਿਡਵਾਈਡ ਹੈ:.....

ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ:.....

ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗੀ: (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਲਗਾਓ)
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ○
 - ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ○
 - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ○

ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਲਈ ਮੇਰੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ:

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਉਹ ਕੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ, ਮੇਰੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ, ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ:
(ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ)

ਮੇਰੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ

(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋ।)

ਮੈਂ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ: (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ)

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ
ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ:

○

○

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੈ

○

ਮੈਨੂੰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ

○

ਮੈਨੂੰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ

○

ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿੱਚ/ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹਾਂਗੀ

○

ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਹੈ

○

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦੇ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ

○

ਮੈਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਾ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੰਧਨ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹਾਂ

○

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਲਏ ਹਨ

○

ਤੁਹਾਡੀ ਹੇਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਲਗਭਗ 28-32ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰੇਗੀ। ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਆਸ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ/ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ:

ਮੇਰਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ/ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਸੀ:

16ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 25ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 28ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 31 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 34 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○

36 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 38 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 40 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 41 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○

ਮੇਰਾ ਜਨਮ

(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਜਾਂ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋ)।

ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗੀ...

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਲਈ ਜਨਮ ਸਬੰਧੀ 3 ਥਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵਾਂਗੀ:

- ਘਰ ਵਿੱਚ ○
- ਮਿਡਵਾਈਫ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ○
- ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਅੰਦਰ ਮਿਡਵਾਈਫ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ○
- ਇੱਕ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਸਬੰਧੀ ਯੂਨਿਟ/ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ) ○
- ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ ○

ਮੇਰਾ(ਰੇ) ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ(ਲੇ) ਪਾਰਟਨਰ ਹੋਣਗੇ:

ਜੰਮਣ-ਪੀੜ੍ਹ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ:

- ਆਤਮ-ਸੰਮੇਹਨ/ਹਾਈਪਨੋਬਰਥਿੰਗ ○
- ਗੰਧਚਿਕਿਤਸਾ/ਮਾਲਸ਼ ○
- ਪਾਣੀ (ਬਾਥ/ਬਰਥਿੰਗ ਪੁਲ) ○ TENS
- ਮਸ਼ੀਨ ○

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ/ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ:

ਮੇਰਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ/ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਸੀ:

- 16ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 25ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 28ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 31 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 34 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○
- 36 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 38 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 40 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○ 41 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ○

- ਐਂਟੈਨੌਕਸ ○
- ਦਰਦ ਰਾਹਤ ਲਈ ਦਵਾਈ ○
- ਐਪੀਡੂਰਲ ○
- ਯੋਨੀ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ○
- ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗੀ ○
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਜ਼ੋਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹਾਂਗੀ:**

ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ) ○
 ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ (ਮਿਡਵਾਈਫ ਹਰਮੇਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ) ○

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ-ਨਾਲ-ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗੀ:

- ਤੁਰੰਤ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ○
- ਉਡੀਕ ਕਰਾਂਗੀ ਅਤੇ ਦੇਖਾਂਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ○

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ. ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ:

- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬੂੰਦਾਂ ਲਵੇ ○
- ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਵੇ ○
- ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ. ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ○

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਮੈਂ

(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋ।)

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ :

ਪਾਲਣੇ/ਪੰਘੂੜੇ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ੇਜ਼ ਬਾਸਕਟ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਮੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣੇ

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੌਂਦੇ ਜਿਸ ਪੈਰ ਪਾਲਣੇ/ਪੰਘੂੜੇ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ੇਜ਼ ਬਾਸਕਟ ਦੀ ਪੈਦਵੱਲ ਹੋਣ

ਪਤਲੀ ਚੱਦਰ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕੇ

ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ:

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਬਾਰੇ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਧਿਆਨ ਬਾਰੇ

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ/ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਪੇਡੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ

ਫ਼ਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਬਾਰੇ

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ:

- ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੀਲੀਏ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਲੱਡ ਸਪਾੱਟ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ
- ਨਾਡੂਏ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਹਾਉਣਾ ਹੈ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ 6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਕਰਨ ਦੀ
- ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਅਤੇ ਪਲਬਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋਣਗੇ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਲੀਹ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਨਿਰੰਤਰ ਉਦਾਸੀ/ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ
- ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ/ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ/ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ
- ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਅਪਰਾਧ-ਬੋਧ, ਨਾਉਮੀਦੀ, ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ/ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ/ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ:

28ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ

36ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ

40ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ

ਪਹਿਲੀ ਘਰੇਲੂ ਫੇਰੀ 'ਤੇ

5ਵੇਂ ਦਿਨ

ਜਨਮ ਸਬੰਧੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰਾਂ

(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੱਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ, ਜੰਮਣ-ਪੀੜ੍ਹਾਂ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।)

ਮੇਰੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ੁਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਵੇਗੀ।)

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੋਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ**
- ਮੈਂ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਸਬੰਧੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹਾਂਗੀ:**
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ
- ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ
- ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ
- ਮੈਂ ਸਥਾਨਕ ਪੇਰੋਟ ਸਪੋਰਟ ਬਾਰੇ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹਾਂਗੀ

ਵੇਰਵੇ/ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

NHS UK (ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਯੂਕੇ) www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/

ਸ਼ੇਰਵੁੱਡ ਫੋਰੇਸਟ ਹਾਸਪਿਟਲਜ਼ ਫ਼ਾਊਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ : www.sfh-tr.nhs.uk/our-services/maternity/patient-information-leaflets/

ਨੌਟਿੰਘਮ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਾਸਪਿਟਲਜ਼ ਟਰੱਸਟ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ : www.nuh.nhs.uk/adult-leaflets?smbfolder=77

NHS ਐਪਸ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ: www.nhs.uk/apps-library/category/pregnancy-and-baby/

ਬੇਬੀ ਬੱਡੀ ਐਪ:

ਐਂਡਰੌਇਡ ਲਈ ਇੱਥੇ ਡਾਊਨਲੋਡ

ਕਰੋ: play.google.com/store/apps/details?id=uk.org.bestbeginnings.babybuddy&hl=en_GB

iOS ਲਈ ਇੱਥੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ: apps.apple.com/gb/app/baby-buddy-pregnancy-guide/id903080388

ਬੇਬੀਜ਼ ਮੂਵਮੈਂਟਸ:

ਟੌਮੀਜ਼ ਐਂਡ NHSE: www.tommys.org/pregnancy/symptom-checker/baby-fetal-movements (10 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ:

ਲਾ ਲੇਚੇ ਲੀਗ (La Leche League) (ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ): www.laleche.org.uk

NHS UK (ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਯੂਕੇ): www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: www.nationalbreastfeedinghelpline.org.uk

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ NHS ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾ: www.nhs.uk/start4life (ਈਮੇਲਾਂ ਲਈ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਕਰੋ ਜੋ 12 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦਯੋਗ ਹਨ)

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/

ਵਿੱਤ:

ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: www.hmrc.gov.uk/taxcredits/

ਕੰਮਕਾਜੀ ਪਰਿਵਾਰ (ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਬੈਨੀਫਿਟ): www.workingfamilies.org.uk

ਸਟਾੱਪ ਸਮੋਕਿੰਗ: www.smokefreelifenottinghamshire.co.uk/

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ:

MIND (ਮਾਈਂਡ)- ਬਿਹਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ: www.mind.org.uk

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

NHS UK (ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਯੂਕੇ) : www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:

www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ:

ਮਿਸਕੈਰਿਜ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: www.miscarriageassociation.org.uk/

ਮ੍ਰਿਤ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨਵ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਸਬੰਧੀ ਚੈਰਿਟੀ (SANDS): www.sands.org.uk/

ਜ਼ੇਫੀਰਜ਼ (Zephyrs): www.zephyrsnottingham.org.uk/

ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚੋਣਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ

ਸਬੰਧੀ ਸੇਧ: www.which.co.uk/birth-choice

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੋਣ ਸਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼:

assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-fist-baby-sept2018.pdf

assets.nhs.uk/prod/documents/NHSE-your-choice-where-to-have-baby-baby-before-sept2018.pdf

ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ:

www.fpa.org.uk/sites/default/files/contraception-after-having-baby-your-guide.pdf

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਣਾਈ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ “ਮੇਰੇ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਫਰ”

ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਫਾਰਮ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਵੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰੋ:

www.surveymonkey.co.uk/r/personalcareplansurvey

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੀਮਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੁੱਚੇ ਨੌਟਿੰਘਮ ਅਤੇ ਨੌਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀ ਸੀ?

ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਸੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਇਆ?

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਨੌਟਿੰਘਮ ਜਾਂ ਨੌਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਜਣੇਪੇ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਵੇਆਇਸਿਜ਼ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ** ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਬੈਕੀ ਗ੍ਰੇਅ (Becky Gray) ncccg.nottslmns@nhs.net ਜਾਂ

ਕੈਟੀ ਸਵਿਨਬਰਨ (Katie Swinburn) katie.swinburn@nhs.net

ਨੌਟਿੰਘਮ ਅਤੇ ਨੌਟਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ LMNS ਨਿੱਜੀ ਬਣਾਈ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਸੰਸਕਰਨ 106/19