



Speak with a midwife



ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ, ਹੈਰਾਨੀ ਭਰਿਆ, ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਾਂਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦਸ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਥਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:
speakwithamidwife.co.uk 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀ ਹੈ?

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੈਸਟਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਮਿਡਵਾਈਫ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ:

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ
- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪੇਸ਼ਣ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕੇ।

Speak with a midwife