

## ਕੈਲਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ HAVING A BABY IN CALGARY : WHAT YOU NEED TO KNOW

### 1. ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਆਉਟਰੀਚ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?(What is Perinatal Outreach Education?)

ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਆਉਟਰੀਚ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਪੀ ਓ ਈ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗਰਭ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਕਲਾਸਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਕਲਾਸਾਂ ਸਪੈਨਿਸ਼, ਅਰੈਬਿਕ, ਉਰਦੂ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂਵਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ।

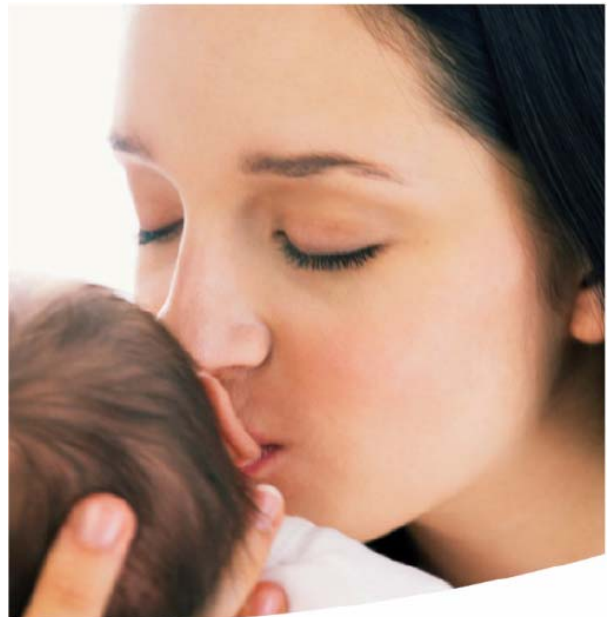
ਕਲਾਸਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਅਕ (ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਐਜੂਕੇਟਰ) ਈਸਟ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਸੀ (ਇਮੀਗਰੈਂਟ) ਜਾਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ (ਰੈਫੂਜੀ) ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### 2. ਕਲਾਸਾਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਹਨ?(What are the classes about?)

ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ:

- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਣ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ
- ਪਰਸੂਤ (ਲੇਬਰ) ਦੇ ਪੜਾਅ
- ਪਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ (ਹਰਕਤ, ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ)
- ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ)

ਹਰ ਕਲਾਸ ਤਕਰੀਬਨ 2 ਘੰਟੇ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਲ 6 ਕਲਾਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਲਾਈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਲਾਈਂਟ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਵਕਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਵਕਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਕਲਾਸਾਂ ਕਲਾਈਂਟ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਮਸਜਿਦ, ਗੁਰੂਦਵਾਰਾ, ਮੰਦਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸਰੂਮ, ਕਲਾਈਂਟ ਦੇ ਘਰ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਲਾਈਂਟ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਬਸ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਵੀ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਲਾਈਂਟ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਲਈ ਵਧੀਆ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

### 3. ਕੀ ਇਹ ਸਿੱਖਿਅਕ ਕੁਝ “ਖਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ” ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ? (Do these educators encourage certain “best practices”?)

ਕਲਾਸਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਕਲਾਈਂਟਸ ਦੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲ ਰਹੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਉਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹਨ:

- ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ (ਲੇਬਰ ਸਮੇਂ) ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਪੇਂਜੀਸ਼ਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਬਹੁਤ ਅਰਾਮ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਿਆਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੇਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਉਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰਿਵਾਜ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਹਦ ਜਾਂ ਦੁਧ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਪਾ ਕੇ ਦੇਣਾ। ਸ਼ਹਦ ਨਾਲ ਬਾਟਯੂਲਿਜ਼ਮ (ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਫੂਡ ਪੋਆਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਘੱਟ (ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ) ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 4. ਇਹਨਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੀ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ? (What resources are there for these pregnant women?)

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਈ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਧਨ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਦਾਨ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ, ਕਲਾਈਂਟਸ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਤੋਹਫਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਜਿਕ, ਆਹਾਰ ਸਬੰਧੀ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਆਹਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ, ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### 5. ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?(How can I get more information?)

ਤੁਸੀਂ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਆਉਟਰੀਚ ਐਜੂਕੇਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮੈਸੇਜ ਛੱਡ ਦਿਉਗੇ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਾਪਿਸ ਫੋਨ ਕਰ ਲਵੇਗਾ।

**ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਲਈ: ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਨੂੰ 403-944-0220 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ**

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ) ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ 1-866-408-LINK(5465) ਤੇ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ: ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਆਉਟਰੀਚ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਜੁਲਾਈ 2009

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ‘ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਪੱਥ (Road To Healthy Living) ਦਾ ਕੋਈ ਪੁਰਾਨਾ ਲੜੀਵਾਰ ਸਿਰਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm)