

ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ

Your First
Days Home



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਫੌਰੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ (ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ), 7-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਨਰਸਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹਨ)

ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ:

- ਲੋਏ
- ਵਾਧਾ, ਵਿਕਾਸ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਸੀਲੇ।

ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ:

- ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ
- ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ।

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ (ਗਰਭ, ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ)

www.healthyfamiliesbc.ca

ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ

www.healthlinkbc.ca

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ

www.vch.ca

ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਨੌਰਥ ਸ਼ੋਅਰ

ਨੌਰਥ ਸ਼ੋਅਰ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
5ਵੀਂ ਮੰਜਲ, 132 ਵੈੱਸਟ ਐਸਪਲਾਨੇਡ
604-983-6700

ਰਿਚਮੰਡ

ਰਿਚਮੰਡ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ
8100 ਗਰੈਨਵਿਲ ਐਵੇਨਿਊ
604-233-3150

ਵੈਨਕੂਵਰ

ਐਵਰਗਰੀਨ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
3425 ਕਰੋਲੀ ਡਰਾਈਵ
604-872-2511

ਪੈਸੇਫਿਕ ਸਪਿਰਿਟ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
2110 ਵੈੱਸਟ 43 ਐਵੇਨਿਊ
604-261-6366

ਰੇਵਨ ਸੌਂਗ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
2450 ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਟਰੀਟ
604-709-6400

ਰੌਬਰਟ ਐਂਡ ਲਿਲੀ ਲੀ ਫੈਮਿਲੀ ਕਮਿਊਨਟੀ
ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
1669 ਈਸਟ ਬਰੌਡਵੇਅ
604-675-3980

ਸਾਊਥ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
6405 ਨਾਈਟ ਸਟਰੀਟ
604-321-6151

ਬੀ ਬ੍ਰਿਜਿਜ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
1128 ਹੌਰਨਬੀ ਸਟਰੀਟ
604-331-8900

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email pthem@vch.ca and quote Catalogue No. **GK.500.B33.PU**

For other feedback, contact us at feedback@vch.ca

© Vancouver Coastal Health, August 2016

The information in this document is intended solely for the person to whom it was given by the health care team.

www.vch.ca

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚਮਕਵੇਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਇਕ ਡਾਲਰ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ (ਖੂਨ ਦੇ ਗੁੱਛੇ) ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (100.4 ਫਾਰਨਹਾਈਟ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਲਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਢਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਛਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਚੀਰਾ ਲਾਲ ਹੈ, ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਸੁੱਜ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ (ਪੈਰੀਨੀਅਮ) ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ
- ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ



ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 37.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ (ਕੱਛ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਕਰਕੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਬਾਹਾਂ, ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਪਿਲੱਤਣ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਾਉ
- ਦਿਨ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ
- ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

- 3 ਦਿਨ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਲਰ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਜਿੰਨੀ 3 ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੁਆਲੇ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- 3-4 ਦਿਨ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ
- 7-10 ਦਿਨ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ
- 6 ਹਫਤਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲੇ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ
- ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਸੈਕਸ
- ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ
- ਲੋਦੇ (ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ)
- ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਣਾ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਮਸਲੇ