

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਯੂਨਿਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫੌਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ, 811 ਜਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ	ਕੰਮ-ਕਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ	ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ/ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ
ਐਬਟਸਫੋਰਡ #104 34194 ਮਾਰਸ਼ਲ ਰੋਡ	604.864.3400	604.864.3418
ਅਗਾਸੀਜ਼ 7243 ਪਾਇਓਨੀਰ ਐਵੇਨਿਊ	604.793.7160	1.866.320.7582
ਬਰਨਬੀ #300 4946 ਕੈਨੇਡਾ ਵੇਅ	604.918.7605	604.918.7601
ਚਿਲੀਵੈਕ 45470 ਮਿਨਹੋਲਮ ਰੋਡ	604.702.4900	604.702.4903
ਡੈਲਟਾ - ਨੌਰਥ 11245 84 ਐਵੇਨਿਊ	604.507.5400	604.507.5462
ਡੈਲਟਾ - ਸਾਊਥ #1826 4949 ਕਾਨੂਅ ਪਾਸ ਵੇਅ	604.952.3550	604.507.5462
ਹੋਪ 444 ਪਾਰਕ ਸਟਰੀਟ	604.860.7630	1.866.320.7582
ਲੈਂਗਲੀ 20389 ਫਰੇਜ਼ਰ ਹਾਈਵੇਅ	604.539.2900	604.539.2900 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 743002
ਮੇਪਲ ਰਿਜ #400 22470 ਡੂਡਨੀ ਟਰੰਕ ਰੋਡ	604.476.7000	604.897.4892
ਮਿਸ਼ਨ ਪਹਿਲੀ ਫਲੋਰ 7298 ਹਰਡ ਸਟਰੀਟ	604.814.5500	604.217.1205
ਨਿਊ ਵੈੱਸਟਮਿਨਸਟਰ #218 610 ਛੇ ਸਟਰੀਟ	604.777.6740	604.527.4806
ਸਰੀ - ਕਲੇਵਰਡੇਲ #205 17700 56 ਐਵੇਨਿਊ	604.575.5100	604.575.5101
ਸਰੀ - ਗਿਲਫਰਡ 10233 153 ਸਟਰੀਟ	604.587.4750	604.587.4761
ਸਰੀ - ਨਿਊਟਨ #200 7337 137 ਸਟਰੀਟ	604.592.2000	604.592.2049
ਸਰੀ - ਨੌਰਥ 10362 ਕਿੰਗ ਜੌਰਜ ਬਿਲਡਿੰਗ	604.587.7900	604.587.7908
ਟ੍ਰਾਈਸਿਟੀਜ਼ #200 205 ਨਿਊਪੋਰਟ ਡਰਾਈਵ	604.949.7200	604.949.7200
ਵਾਈਟ ਰੌਕ/ਸਾਊਥ ਸਰੀ 15476 ਵਾਈਨ ਐਵੇਨਿਊ	604.542.4000	604.542.4073



Best for a healthy future
BEGINNINGS

• ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ •



ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ

ਨਵੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ
ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Your First Days at Home with Your New Baby
Public Health Services for New Mothers, Babies & Families



ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਮਾਟਰਨਲ ਇਨਫੈਂਟ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੇ ਪਹੁੰਚਾਇਆ।
fraserhealth.ca/parenting

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ, ਨਵੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਡਵਾਈਫਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ **1-2 ਦਿਨ** ਬਾਅਦ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇਗੀ**।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ **ਮਿਡਵਾਈਫ** ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ
- ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ

ਨਰਸਾਂ ਦੀਆਂ ਘਰ ਫੇਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ:

- ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਣਨ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ (811) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ...

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ...

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ (ਵਜਾਇਨਾ) ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚਮਕਵੇਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ “ਲੂਨੀ” ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਹਨ
- ਪਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਡੋਡੀਆਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੋਜ ਹੈ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੰਨੀ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੈ
- ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ...

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਇੰਨਾ ਸੁੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ
- ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਬਾਹਾਂ, ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਹੈ (ਪੀਲੀਆ)
- ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ



ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ...

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘੇਗਾ
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਆਵਾਜ ਸੁਣੋਗੇ
- **2 ਦਿਨ ਤੱਕ** - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਡਾਇਪਰ ਗੰਦਾ ਅਤੇ 2 ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕਰੇਗਾ
- **3 ਦਿਨ ਤੱਕ** - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਡਾਇਪਰ ਗੰਦੇ ਅਤੇ 3 ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਹੋਣਗੀਆਂ



ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਦੀ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਛੇ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਦਫਤਰ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੇ ਆਮ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ... ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਕ ਹਫਤੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

- **ਬੇਬੀ 'ਜ਼ ਬੈਂਸਟ ਚਾਂਸ: ਪੇਰੈਂਟਸ' ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਆਫ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਬੇਬੀ ਕੇਅਰ**
- **ਟੋਡਲਰ 'ਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈੱਪਸ: ਏ ਬੈਂਸਟ ਚਾਂਸ ਗਾਈਡ ਟੂ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਯੂਅਰ 6-ਟੂ 36-ਮੰਥ-ਓਲਡ ਚਾਇਲਡ**

ਆਪਣੀ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਉ:
healthyfamiliesbc.ca/parenting

‘ਟੂਲਜ਼ ਐਂਡ ਰੀਸੋਰਸਿਜ਼’ ਦੇਖੋ (ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ)। ‘ਕੀਅਰ ਰੇਸੋਰਸਿਜ਼’ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

• ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ

ਮਾਪੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

811 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ: www.healthlinkbc.ca

• ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ: fraserhealth.ca/parenting