



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਇਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਮਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ:

- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ **ਘਰ ਰਹੋ**, ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਔਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ**।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ **ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ**, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਅਕਸਰ **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ** ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ** 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ **ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ**।
- ਸਰਵਜਨਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਤੇ **ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ**।
- **ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ**। ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਟੋਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕਰੋ।
- **ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ**।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਜਟਿਲਤਾ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਈਬਿਟੀਜ਼, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਚੁੱਕਣੀਆਂ, ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ) ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਇੱਕ ਗੁਆਂਢੀ, ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ।





- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ)** ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੀ ਤਸ਼ੱਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ **ਅਲਗਾਅ** ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਮਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਜਨਮ ਦੇਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ **ਅਲਗਾਅ** ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ **ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ** ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਇਕੋ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬੌਂਡਿੰਗ ਲਈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਲੱਛਣਾਤਮਕ** ਹੋ (ਭਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਵੀ ਹੋਣ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ **ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ** ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।
- ਸਾਹ ਦੇ ਉਚਿੱਤ ਆਚਾਰ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਅਤੇ ਖ਼ਾਸਕਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਇੱਕ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਕਵਰਿੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੌਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਫਾਸਲੇ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੇ ਲੂਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰ ਨਾਲ ਬੰਨਿਆ ਹੋਇਆ) ਪਹਿਨੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਖਤ ਸਤਹ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ** ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਲਪਣ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ **ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ**। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ **ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਨਰਸਿੰਗ ਸਿਰਗਾਣੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰਗਾਣੇ 'ਤੇ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਆ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਉਪਯੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਪ/ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਸਵਾਸਿੰਗ ਤਰਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ)। 10-15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੰਗਾਲੋ।
- ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਡੀਕਲ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਵਰਚੁਅਲ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਖਰਕਾਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ, ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ-ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ/ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਜੋਖਮ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਹਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਹਨਾਂ ਤੱਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

Canada.ca/coronavirus

ਜਾਂ

1-833-784-4397 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

www.pregnancyinfo.ca