



ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ

ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ mRNA ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ ਔਨ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲੜੀ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਮੇਤ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ, ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

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

ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਪਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ।

ਨਵੀਨਤਮ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।





ਕੁਝ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੇਰਿਐਂਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਦਤਰ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਪ੍ਰੀਨੋਟਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਰਚੁਅਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਲਤਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੋਟਾਪਾ
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵੱਡੀ ਉਮਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਨਿਜੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ
- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਬੰਦ ਸਥਾਨਾਂ (ਘਟੀਆ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ) ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕ ਹੋਣ
- ਹੱਥ ਦੀ ਅਕਸਰ ਸਫਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਪੱਧਰੀ ਪਹੁੰਚ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਨ-ਪਰਸਨ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ, ਘਬਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ 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 ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ
- ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਮਰਥਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੰਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਾਲ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ, ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕੋ-ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਬਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਨਿੱਜੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਲਪਣ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਆਮ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ ਜਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।
 - ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਿਆ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸੌ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈ:
 - ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਗ੍ਹਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੈ
 - ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਆ ਪਾਓ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ)
- ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:
 - ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਪ ਅਤੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸ਼ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਤਰਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ
 - 10 ਤੋਂ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੰਗਾਲਣਾ
- ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਇਕ ਸਾਂਝੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਨ-ਪਰਸਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ



- ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
 - ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਕਿ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਣ, ਸੰਖੇਪ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਹੋਣ
 - ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਿਆ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ
 - ਜੇ ਸਿੱਧੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
 - ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਮਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਮਾਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਹਿਮਾਨ ਸੀਮਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਵਰਚੁਅਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ-ਪਰਸਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ:

- ਇਕੱਠਾਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਸਲਾਹ
- ਹੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਉਪਾਅ, ਨਿੱਜੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਸਮੇਤ

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਨ-ਪਰਸਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ। ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ:

- ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣ
- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ
- ਜਿੰਨਾਂ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ
- ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥ ਧੋਣ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਨਿੱਜੀ ਨਿਵਾਰਕ ਅਭਿਆਸਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਹੈ।



ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ

ਬੱਚਾ ਹੋਣਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਪਰਿਵਾਰ
- ਦੋਸਤ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮਰਥਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Canada.ca/coronavirus ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ 1-833-784-4397 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.pregnancyinfo.ca ਤੇ ਜਾਉ