

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ

ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ - ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਪਕੜਨ ਤੋਂ ਬੇਬੀਸਿਟਿੰਗ ਤੱਕ ਸਭ ਕੁਝ - ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ
- ਦੇਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ (prenatal) ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ
- ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਇੱਕ ਡੂਲਾ (ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੇਬਰ ਸਾਥੀ)



ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕਵਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਇੱਕ ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ
- ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਾਈ (midwife)
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ
- ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (ਨਰਸਾਂ, ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟ
- ਇੱਕ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਸਿਖਿਅਕ
- ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਇੱਕ ਨੈਚੂਰੋਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰ
- ਇੱਕ ਡੂਲਾ



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।
- ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ (prenatal) ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
- ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਸਾਥੀ ਰਹੋ।
- ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ ਲਓ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕੋ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ (midwife)?

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ (postpartum) ਅਵਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਾਈ, ਇੱਕ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ (obstetrician) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਡਾਕਟਰ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗਾ।

ਦਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਾਈ ਲੱਭਣ ਲਈ, bcmidwives.com ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨਾਂ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ ਸਭ ਦਾ ਇੱਕੋ ਸਾਂਝਾ ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਬੀ. ਸੀ. ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਾਈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਲਈ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗੀ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਚੁਣਨਾ

ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਮੰਗੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਹੋਮ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਅਤੇ ਔਨ-ਕਾਲ ਕਵਰੇਜ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੋਗੇ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਂ ਜਨਮ ਕਿਥੇ ਦੇਵਾਂਗੀ, ਕੌਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਰਤਾਂਗੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋਗੇ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ (breastfeeding) ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋਗੇ?



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਟ੍ਰਾਂਸਪਿਰਿਟ ਅਤੇ ਜੈਂਡਰ ਡਾਇਵਰਸ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀਸੀ (Trans Care BC):
phsa.ca/transcarebc, transcareteam@phsa.ca ਜਾਂ
1-866-999-1514 (toll-free) ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਕ, ਲਿੰਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ।

