ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਰੋਕਾਰ: ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

Provincial Council for Maternal and Child Health

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਗਰਭ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੋਕਾਰ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੋਣਾ। ਗਰਭ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਦਾ ਸਮਾਂ (ਪਹਿਲੇ 13 ਹਫਤਿਆਂ ਅੰਦਰ) ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਤੁਰੰਤ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਇਹ ਲਿਖਤ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਉ:

- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਖੂਨ ਵਗਣਾ (ਜਿਵੇਂ, ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਡ ਭਿੱਜ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਗਤਲੇ ਆਉਣਾ)
- ਪੇਟ ਜਾਂ ਪੇਡੂ (ਲੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ) ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ (ਜਿਵੇਂ, ਤਿੱਖਾ, ਲਗਾਤਾਰ, ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦਾ ਬਦਤਰ ਹੋਣਾ)
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਖੂਨ ਵਗਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਵੇ
- ਮੋਢੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ
- 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ (100.4 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣਾ
- ਸਦਮੇ (ਸ਼ੌਕ) ਦੇ ਲੱਛਣ (ਚਿਪਚਿਪੀ ਚਮੜੀ, ਭੰਵਲਭੂਸਾ ਜਾਂ ਉਪਰੇ ਉਪਰੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ)
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ (ਐਕਟੋਪਿਕ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ) ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ (ਫਰਟਿਲਟੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ) ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਵਾਂ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਝਾਅ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਤਾਂ Find a service – Health811 'ਤੇ ਜਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ (ਜਿਵੇਂ OHIP) ਲੈ ਕੇ ਆਉ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਵਾਏ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੋਵੇ:

- ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਕੜਵਲਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਜੋ ਬਦਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ
- ਖੂਨ ਦੇ ਹਲਕੇ ਧੱਬੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਪੇਡੂ (ਪੈਲਵਿਕ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ ਜੋ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅੰਦਰ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣਾ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
- ਗਰਭ ਦਾ ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ
- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਮੁਆਦ (ਡਿਸਚਾਰਜ) ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਭੈੜੀ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਢਲਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ)
- ਆਪਣੀ ਦਾਈ (ਮਿਡਵਾਈਫ) ਜਾਂ ਓਬਸਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (ਗਰਭ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ)/ ਗਾਇਨੋਕੋਲੋਜਿਸਟ (ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ
- ਕਿਸੇ ਵਾਕ ਇਨ ਕਲਿਨਕ, ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥ 811 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉੱਪਰਲੇ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਝਾਅ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ (ਦਰਦ, ਲਹੂ ਵਗਣ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ) ਤਾਂ **ਅਰਲੀ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਕਲਿਨਿਕ (ਈ ਪੀ ਏ ਸੀ)** ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਇਹ ਕਲਿਨਿਕ ਕੋਆਰੀਡੇਨੇਟਿਡ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਫੌਲੋਅੱਪ (ਪੈਰਵਾਈ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ (ਦਾਈ) ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁੱਝ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - "ਅਰਲੀ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਕਲਿਨਿਕ ਓਨਟਾਰੀਓ" ਦੀ ਸਰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਲ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ (ਜਿਵੇਂ OHIP) ਲੈ ਕੇ ਆਉ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਵਾਏ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ (ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਹਾਰਮੋਨ - β-hCG) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਗਰਭ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਪਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਝਾਅ:

ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾਸਾਊਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਦੇ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ

ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਜ਼ਿਟ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੇ ਕਈ ਟੈਸਟ
- ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ `ਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਟੈਸਟ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ (ਦਾਈ), ਈਪੈਕ (EPAC) ਜਾਂ ਓਬੀਸਿਟ੍ਰੀਸ਼ਨ/ਗਾਇਨਾਕੌਲੌਜਿਸਟ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ

ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਪੈਰਵਾਈ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਪਛਾਣ (ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੇਬਲ ਲਾਉਣਾ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਐਕਟੋਪਿਕ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ
ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਝਾਅ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ (ਜਿਵੇਂ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ) ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ (ਜਿਵੇਂ OHIP) ਲੈ ਕੇ ਆਉ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਵਾਏ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਲੌਸ (ਗਰਭ ਡਿਗਣਾ)
ਇਸ ਦਾ ਮਤਬਲ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਗਰਭ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਝਾਅ: ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਪੈਰਵਾਈ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ, ਈਪੈਕ (EPAC) ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇਨਫੈਂਟ ਲੌਸ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਔਫ ਅਣਨੋਨ ਲੋਕੇਸ਼ਨ (ਅਗਿਆਤ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ-PUL)
ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਰਭ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ (6 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਗਰਭ) ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੈਰਵਾਈ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਝਾਅ: ਆਪਣੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਉਸ ਹੀ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਈਪੈਕ (EPAC) ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਨਸਰਟੇਨ ਵਾਇਆਬਿਲਟੀ (ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ)
ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਠੀਕ ਜਗਹ) ਵਿੱਚ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਝਾਅ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ 7-14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਹੋਰ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਕਰਨ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਉਸ ਹੀ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਮੇਜਿੰਗ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਰਥਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਮੂਲਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ**
  ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਇਨਉਟ ਜਾਂ ਮੇਟੀਜ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਇਨਡਿਜਨਿਸ ਪੇਸ਼ੇਂਟ ਨੈਵੀਗੇਟਰਾਂ (ਮੂਲਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ) ਜਾਂ ਮੂਲਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨ (OHIP) ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਨਹੀਂ ਹੈ**
  ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਲਿਨਿਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਹੈਲਥ 811 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ (811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ health811.ontario.ca 'ਤੇ ਜਾਉ।

- **ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ**
  ਤੁਸੀਂ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਚੈੱਕ ਇਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ

- **ਜੇ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ**
  ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਉ।

- **ਗਰਭ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਡਿਗਣ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ**
  ਆਪਣੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇਨਫੈਂਟ ਲੌਸ ਨੈੱਟਵਰਕ (PAIL) ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਰਿਕੁਇਸਟ ਫਾਰ ਸੁਪੋਰਟ ਫਾਰਮ (ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਦਾ ਫਾਰਮ) ਭਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਇਨਫੈਂਟ ਲੌਸ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਜਾਂ PregnancyED 'ਤੇ ਜਾਉ।

- **ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ**
  ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਰ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਜਾਂ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ:
  - ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਲਾਈਨ (ਓਨਟਾਰੀਓ): 1-866-531-2600 (24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ) ਜਾਂ connexontario.ca 'ਤੇ ਜਾਉ
  - **9-8-8 ਸੂਆਸਾਈਡ ਕਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**: 9-8-8 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ:
  - ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈੱਲਨੈੱਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1-855-242-3310 (24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ) ਜਾਂ hopeforwellness.ca 'ਤੇ ਜਾਉ - ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਇਨਉਟ ਅਤੇ ਮੇਟੀਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਲਿਖਤ ਹੋਰ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਲਿਖਤ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।