

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਨਦਿਅਨ ਦੇ ਬਾਅਦ
ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਹੈਂਡਬੁੱਕ

ARC

ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇਵਿਕਲਪ •

ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਨੂੰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਦੁਆਰਾ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ, ਖਰੜੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮੁੱਲਵਾਨ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਵਾਂਗੇ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਮੋਸੋਮਲ, ਢਾਂਚਾਗਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਾਲਤ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਇਸਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਪਾਉਣਗੇ।

ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿਚ 'ਤੁਸੀਂ' ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੋਵਾਂ ਉੱਪਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਇਕ ਉੱਪਰ, ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ। ਸੁਵਿਧਾ ਦੇ ਲਈ, ਦਾਈਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ 'ਉਹ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵੱਜੋਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਕੁਝ ਭਾਗ ਦੁੱਖਦਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਕੀ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਨਿਦਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਕੁਝ ਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਅਜਿਹੇ ਨਿਦਾਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੋਏ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਅਨਿਸ਼ਚਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮਰ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿਚ ਉਠਾਏ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਨਾਲ 020 7713 7486 ਉੱਪਰ ਜਾਂ info@arc-uk.org ਉੱਪਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ	4
ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਣਾ	5
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਬਾਅਦ	6
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ	7
ਐਂਟੀਨੋਟਲ ਦੇਖਭਾਲ	8
ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਏਗਾ?	8
ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ?	8
ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋਣਗੀਆਂ?	8
ਮਾਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਹੂਲਤ ਹੈ?	9
ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ	10
ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ	10
ਜਨਮ ਕਿਹੜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ?	10
ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਦੇਖਭਾਲ	11
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ	11
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਉਣਾ	11
ਫੀਡ ਦੇਣਾ	11
ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ	11
ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਦੇਖਭਾਲ	12
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਅਨਿਸ਼ਚਤ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ	13
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ	13
ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ	14
ਭਾਗੀਦਾਰ	14
ਬੱਚੇ	14
ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ	15
ਹੋਰ ਲੋਕ	15
ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ	16
ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ	17
ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਪਰਕ	22

ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ

ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਈ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਖਬਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਇਕ ਸਦਮੇ ਵੱਜੋਂ ਆਏਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਵਿਧਾ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਨ-ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ 'ਗੰਭੀਰ' ਵੱਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਿਚਾਰੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਣ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦੇਣ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਨ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਲੈ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨਾ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਬਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਸੁਪਨੇ ਲਈ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਦਿਓ।

ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਦਮੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਦਾਨ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੀ।

ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜੋ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭਤਾ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਅਸਫਲਤਾ ਦੀ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਅਸਫਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹੋਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਨ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਨਿਦਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ 'ਸਹੀ' ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਅਨੁਮਾਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ 'ਪਾਗਲ' ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਜਿਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦਦਾਇਕ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਾਉਂਸਲਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਮੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ/ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੜਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਦਰਦਦਾਇਕ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਜੁੜਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚੋਣਵੀਂ ਕਮੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੰਬਾ, ਟਵਿਨਸ ਐਂਡ ਮਲਟੀਪਲ ਬਰਥਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (TAMBA, the Twins and Multiple Births Association), (<https://www.tamba.org.uk/>) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗਰਭ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਧੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।

ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਵਧੀਆ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਸਦਮੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਸਹਾਇਤਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਕੋਈ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਆਖਿਆ ਮੰਗੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਹਾਲਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ, ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਬਾਲ ਰੋਗ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਸਬਦਾਵਲੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਵਿਅਸਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਰਚਾਵਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਸਟੀਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬਸ ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਥਾਂ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਬੈਠੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਘੱਟ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜੋ ਪਾਇਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁੱਧਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਸੰਸਥਾ ਸੰਪਰਕ: ਅਪਾਰਜ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ (<https://contact.org.uk/>) ਜਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਲਾਇੰਸ ਯੂ ਕੇ (<https://www.geneticalliance.org.uk/>) ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੀ ਇਹ ਘਾਟ ਬਹੁਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ ਦੇ ਵੱਲ ਬਦਲਦੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਦਿਲਾਸਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਆਗੂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਾਹੋ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ?
- ਨਿਦਾਨ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪੱਕਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ?
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
- ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?
- ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?
- ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ? ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?
- ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ?
- ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਕੀ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਏਗਾ?

ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਭਰੂਣ ਦਵਾਈ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਿਰਲੇਖ ਦੱਸੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਰ, ਦਾਈਆਂ, ਇੱਕ ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਕ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਜਾਂ ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਰਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ 'ਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ' ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਦਾਈ ਇਸ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਸਗੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਭਰੂਣ ਦਵਾਈ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਖੋਜ ਫੈਲੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੋਂ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਲਈ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪਿਛੋਕੜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਕਿ ਖਾਸ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੋ।

ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ; ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋਣਗੀਆਂ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਮਾਹਰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੁਝ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੂਟਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਪਾਬੰਦ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਲਕ ਬਹੁਤ ਸਮਝਦਾਰ ਹਨ; ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਸਹਿਭਾਗੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਛੁੱਟੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਕ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਰ ਯੂਨਿਟ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੰਬੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੁਝਿਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੂਨਿਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/help-with-health-costs/healthcare-travel-costs-scheme-htcs/>

ਮਾਤਾ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਹੂਲਤ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਹੋ, ਨੂੰ ਭੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ 'ਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ' ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਦਾਈ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਜਾਂ ਈਰਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ 'ਪੂਰਾ' ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਰਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਥੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਐਥਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਸ ਚਲਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਮੁੱਚੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੁਟੀਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਰੁਟੀਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਵਿਅਸਤ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੇਲਰਕੋਸਟਰ 'ਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਅਚਾਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਨਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ 'ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਚਿੰਤਤ' ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੇ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਹ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਘਬਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਂ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਇੱਕ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਸਦਾ ਜਨਮ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਨਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਕੌਣ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਾਹਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਇਸਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਨਮ ਕਿਹੜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ?

ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਬੇਬੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯਤ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜੋ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਠਹਿਰਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਤ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟਰੀਜ਼ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਬੇਬੀ ਯੂਨਿਟ (ਅਕਸਰ SCBU ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਖੋਹ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ SCBU ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋਵੋਗੇ, ਪਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ, ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ

ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਲ ਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਲਿਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਫੀਡ ਦੇਣਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡ ਬਰਥ ਟਰੱਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: 0300 330 0700.

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬਾਲ ਰੋਗ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮਿਲੇ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਰਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਘਰ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਨਿਯਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸੰਚਾਰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਰੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦੇਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਮਾਮੂਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਤਿਆਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਵਕਤ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਚੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪੇਸ਼ਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਜਾਂ ਸਸਕਾਰ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਗ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ, ਜੋ ਖੋਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਦਿਲਾਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁਆਚਣ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਲੰਮੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਬੈਂਡਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੰਬਲਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਟਸ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ 'ਕੀਪਸੇਕ (ਯਾਦਗਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ)' ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਯਾਦਗਾਰੀ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ 'ਮੈਮੋਰੀ ਬਾਕਸ' ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਮੋਰੀ ਬਾਕਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ ਦਖਲ ਨਾ ਦੇਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾ ਚਾਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਧਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਦ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵੀ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ) ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਾਸਪਾਈਸ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੂਗੈਥਰ ਫਾਰ ਸ਼ਾਰਟ ਲਾਈਵਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ <https://www.togetherforshortlives.org.uk/> ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਸਟ ਮਾਰਟਮ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ, ਪਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸਟ ਮਾਰਟਮ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਿੱਸੇਦਾਰ

ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਮਾਪੇ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਔਰਤਾਂ ਵਾਂਗ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਦਰਦਾਇਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਿਤਾ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪਿਤਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਹਾਰਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਮਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ 'ਛੱਡਿਆ ਹੋਇਆ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਨਮੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ; ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਲੱਗੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਡਰਾਉਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਅਤੇ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝਣਗੇ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਆਦਰਸ਼ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਨਵਾਂ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਤੱਕ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਪਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਗੇ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਬੋਝ ਪਾਉਣ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਜੋ 'ਵੱਖਰਾ' ਹੈ, ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਡਰ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਲਈ ਚੈਰਿਟੀ, SIBS, ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: <https://www.sibs.org.uk/>

ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਵਾਧੂ ਛੁੱਟੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਲੋਕ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਾਂ ਅਜਨਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਕੰਮ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਗੇਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਸੰਸਥਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ (www.contact.org.uk) ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਵੀ ਇੱਥੇ ਹਾਂ; ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੂਠਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਾਹੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਆਪਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲਿਖੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

A (n) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਰਥ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗੁੰਮ ਹੈ, ਕਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਸਿੱਧਾ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਏ ਕਾਰਡੀਆ (ਦਿਲ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ), ਏ ਮੋਰਫਿਕ (ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਆਕਾਰ ਦੀ ਘਾਟ) ਏ ਟਿਪੀਕਲ (ਆਮ ਨਹੀਂ)।

AC (ਅਬਡਾਮਨਲ ਸਰਕਮਫਰੈਂਸ) (ਪੇਟ ਦਾ ਘੇਰਾ) ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਰਭ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਮਾਪ।

ਏਜੇਨੇਸਿਸ (ਏ-ਜੇਨੇਸਿਸ) ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਏਜੇਨੇਸਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ। **ਏਜੇਨੇਸਿਸ** ਕਾਰਪਸ ਕੈਲੇਸਮ ਦਾ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਦੋ ਅਰਧ-ਗੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਗਾਇਬ ਹੈ। ਰੇਨਲ **ਏਜੇਨੇਸਿਸ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਗਾਇਬ ਹਨ।

ਅਨਾਮਲੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨਤਾ।

ਏਪਲਸੀਆ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕੁੱਲ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਅਸਫਲਤਾ।

ਅਟ੍ਰੋਸੀਆ (ਅਟ੍ਰੋਸੀਆ) ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੁੱਲਣ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤੰਗ ਹੋਣਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਡੂਓਡੇਨਲ ਅਟ੍ਰੋਸੀਆ, ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਸੰਕੁਚਿਤ ਹੋਣਾ ਜੋ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਆਟੋਸੋਮ ਕੋਈ ਵੀ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਜੋ ਸੈਕਸ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਟੋਸੋਮਲ ਡੋਮੀਨੈਂਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਏਗਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਣ ਦੀ 50% ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਆਟੋਸੋਮਲ ਰੀਸੈਸਿਵ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਜੀਨ ਦਾ ਵਾਹਕ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਜੀਨ ਦੇ ਦੋ ਵਾਹਕਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਮਿਲਣ ਦੀ 25% ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੀਪੀਡੀ (ਬਾਇਪਰੀਏਟਲ ਡਾਇਮੀਟਰ) ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਰਭ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਟਰਾਸੋਨੋਗ੍ਰਾਫਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਖੋਪੜੀ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਮਾਪ।

ਕਾਰਡੀਓਲੋਜੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਗਿਆਨ। ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ।

ਸੈਂਟੀਲ ਚਾਰਟ ਚਾਰਟ ਜੋ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਰਟ 'ਤੇ ਵਾਧੇ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੈਂਟੀਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੈਂਟੀਲ ਦੀ ਸੰਖਿਆ (ਇੱਕ ਤੋਂ ਸੱਤ ਤੱਕ) ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ/ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਮਰ ਲਈ ਇਸ ਮਾਪ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ 10ਵੀਂ ਸੈਂਟੀਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 10% ਛੋਟੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ 90% ਵੱਡੇ ਹੋਣਗੇ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਉਸੇ ਸੈਂਟੀਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੇਫਾਲਿਕ (ਕੇਫਾਲਿਕ) ਸਿਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ।

ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲਾਂ (ਲਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਇੱਕ ਡੰਡੇ ਵਰਗੀ ਬਣਤਰ ਜੋ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਕੋਲ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਦੇ 23 ਜੋੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਵਿੱਚ 23 ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਧਾਰਣ ਸਮੇਂ 46 ਬਣਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਜੋੜੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, 1 ਤੋਂ 23 ਤੱਕ (ਨੰਬਰ 23 ਸੈਕਸ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ, XX ਜਾਂ XY ਦਾ ਜੋੜਾ ਹੈ)। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜੋੜੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਿੰਨ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ 21 ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਇਸਨੂੰ ਟ੍ਰਾਈਸੋਮੀ 21 ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਨਜੈਨੀਟਲ (ਕੋਨਜੈਨੀਟਲ) ਜਨਮ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਵਿਰਾਸਤੀ ਹੋਣ।
ਸਲਾਹਕਾਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਖਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉੱਚ ਸਿਖਿਅਤ ਮਾਹਰ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

CRL (ਕ੍ਰਾਊਨ ਰੰਪ ਦੀ ਲੰਬਾਈ) ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਪ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਸਟ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਮੋਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਸਟਿਕ।

ਸਿਸਟਿਕ ਹਾਈਗਰੋਮਾ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਨਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਗੱਠ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਠਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਪੁੰਜ ਤੱਕ ਜੋ ਖਾਣ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਿਲਿਸ਼ਨ ਇੱਕ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ।

ਡਾਇਆਫ੍ਰੈਗਮੈਟਿਕ ਹਰਨੀਆ (ਡਾਇਫ੍ਰੈਗਮੈਟਿਕ ਹਰਨੀਆ) ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਜਮਾਂਦਰੂ ਡਾਇਆਫ੍ਰੈਗਮੈਟਿਕ ਹਰਨੀਆ (CDH) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਤੜੀ ਲੰਘ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅੰਤੜੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

dys ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਅਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਡਿਸਪਲੇਸੀਆ

ਡਿਸਪਲੇਸੀਆ (ਡਿਸਪਲੇਸੀਆ) ਚਮੜੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਕਾਸ।

ਫੈਟੋਸਕੋਪੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਾਈਬਰ ਆਪਟਿਕ ਯੰਤਰ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 18ਵੇਂ-20ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਨ ਇੱਕ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਦੀ ਇਕਾਈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

FL (ਫੋਮਰ ਲੈਂਥ) ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਰਭ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਮਾਪ।

ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਦਾ ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ। ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟ।

haem- ਲਹੂ ਦੇ ਅਰਥ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਹੈਮਰੇਜ (ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ) ਹੀਮੋਫਿਲੀਆ (ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਵਿਗਾੜ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਬਣਦੇ ਹਨ)।

ਹੈਰਡੀਟਰੀ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਉਪਜਾਊ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਸੁਕਰਾਣੂ ਦੇ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈਡਰੋ- ਇਹ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੇ ਅਰਥ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਹਾਈਡ੍ਰੋਸੇਫਾਲਸ।

ਹਾਈਡਰੋਸੇਫਾਲਸ (ਹਾਈਡਰੋਕੇਫਾਲਸ) ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੈਂਟ੍ਰਿਕਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੇਰੇਬਰੇ-ਸਪਾਈਨਲ ਤਰਲ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਵਾਧਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ 'ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈਡ੍ਰੋਪਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਕੈਵਿਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਨਿਰਮਾਣ ਹਾਈਡ੍ਰੋਪਸ ਫੀਟਲਜ਼ ਗੰਭੀਰ ਸੋਜ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਪ (ਓ) - ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਕਮੀ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ। ਹਾਈਪੋਪਲਾਸੀਆ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੇਠਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਹਾਈਪੋਡਰਮਿਕ ਸੂਈ - ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਰਿੰਜ।

ਹਾਈਪੋਪਲਾਸੀਆ (ਹਾਈਪੋਪਲੇਸੀਆ) ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਘੱਟ ਵਿਕਾਸ।

ਇੰਟਰਾ- ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰਲੇ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅਰਥ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਾਯੂਟਰਾਈਨ - ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ।

ਕੈਰੀਓਟਾਈਪ ਇਹ ਇੱਕ ਦਾਖਲਾਕਾਰੀ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮਲ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਣਗੇ।

IUGR (ਇੰਟਰਾਯੂਟਰਾਈਨ ਗ੍ਰੇਬ ਰਿਟਾਰਡੇਸ਼ਨ) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਉਸਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ (MRI) ਰੇਡੀਓ ਤਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ। ਇਹ ਕੇਂਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਹਮਲਾਵਰ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਾਂਗ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਕਰੋ-ਐਰੇ CVS ਜਾਂ ਐਮਨੀਓਸੈਂਟੇਸਿਸ ਦੇ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਟੈਸਟ ਜੋ ਵਾਧੂ ਜਾਂ ਗੁੰਮ ਹੋਈ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਪੀ ਨੰਬਰ ਵੇਰੀਐਂਟ ਜਾਂ CNVs ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਛੋਟੇ ਬਿੱਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਰਵਾਇਤੀ ਕੈਰੀਓਟਾਈਪਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਹਨ।

ਮਾਈਕਰੋਸੇਫਲੀ (ਮਾਈਕਰੋਕੇਫਾਲੀ) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੋਨੋਸੋਮੀ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਦੇ ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ।

ਮੋਜੈਕਸਿਜ਼ਮ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮਲ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ।

ਨਵਜਾਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਵਜਾਤੀ, ਨਿਓਨੇਟੋਲੋਜਿਸਟ।

ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਇੱਕ ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਬਣਤਰ ਜਿਸ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। **ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਨੁਕਸ (NTDs)** ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਐਨਟੀਡੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਨਿਊਰੋਲੋਜੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸ਼ਾਖਾ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੀ ਹੈ। ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ।

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਿਗਿਆਨ (ਓਬਸਟੈਟਰੀਕਸ) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਜਦੋਂ ਜਣਨ ਅੰਗ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸ਼ਾਖਾ। ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰ (ਐਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ)।

ਓਲੀਗੋ- (ਓਲੀਗੋ) ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਹੋਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ oligohydramnios (ਅਗਲੀ ਐਂਟਰੀ ਦੇਖੋ)।

ਓਲੀਗੋਹਾਈਡਰਾਮਨੀਓਸ (ਓਲੀਗੋਹਾਈਡਰਾਮਨੀਓਸ) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਕਸਰ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਓਮਫਾਲ- (ਓਮਫਾਲੋ-) ਨਾਭੀ ਜਾਂ ਨਾਭੀਨਾਲ ਸੰਬੰਧੀ।

ਓਸਟ- (ਓਸਟੇ-, ਓਸਟਿਓ-) ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ - ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਭੁਰਭੁਰਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕਸ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸ਼ਾਖਾ। ਪੀਡੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ।

ਪੀਰੀਨੇਟਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਿਆਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

-ਪਲਾਸੀਆ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਗਠਨ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਰਥ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਡਿਸਪਲੇਸੀਆ

ਪੋਲੀ- ਕਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਰਥ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਕਈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਕਈ ਸਿਸਟ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੋਲੀਹਾਈਡ੍ਰੋਮਨੀਓਸ (ਪੋਲੀਹਾਈਡਰਾਮਨਿਓਸ) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ।

ਪਲਮੋਨਰੀ (ਪਲਮੋਨੇਰੀ) ਫੇਫੜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ।

ਰੀਨਲ (ਰੀਨਲ) ਗੁਰਦੇ ਸੰਬੰਧੀ।

ਸ਼ੰਟ ਇੱਕ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਪਾਈ ਗਈ ਟਿਊਬ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਚੈਨਲ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਨੂੰ ਮੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਈਡ੍ਰੋਸੇਫਾਲਸ ਦੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਰੇਬਰੋ-ਸਪਾਈਨਲ ਤਰਲ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੰਟ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟੇਨੋਸਿਸ ਕਿਸੇ ਰਸਤੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਤੰਗ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ।

ਸਿੰਡਰੋਮ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਟ੍ਰਾਂਸਲੋਕੇਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪੁਨਰ-ਵਿਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰਿਪਲੋਇਡੀ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਦੇ ਪੂਰੇ ਵਾਧੂ ਸੈੱਟ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ।

ਟ੍ਰਾਈਸੋਮੀ (ਟ੍ਰਾਈਸੋਮੀ) ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਵਾਧੂ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਦਾ ਜੋੜ। ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਈਸੋਮੀ 21 ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ 21 ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਂਟ੍ਰਿਕਲ (ਦਿਲ) ਦਿਲ ਦੇ ਦੋ ਹੇਠਲੇ ਚੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਚੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਹਨ। ਖੱਬਾ ਵੈਂਟ੍ਰਿਕਲ ਸੱਜੇ ਨਾਲੋਂ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਏਓਰਟਾ ਵਿੱਚ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਸੱਜਾ ਵੈਂਟ੍ਰਿਕਲ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਲਮਨਰੀ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਂਟ੍ਰਿਕਲ (ਦਿਮਾਗ) ਚਾਰ ਖੇਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਂਟਰੀਕੁਲੋਮੇਗਲੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੈਂਟ੍ਰਿਕਲਸ ਵੱਡੇ ਹੋ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰਾ ਜੀਨੋਮ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਇੱਕ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕੋਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ CVS ਜਾਂ ਐਮਨੀਓਸੈਂਟੇਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਜੀਨੋਮ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰਨਾ ਖੋਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਾ ਐਕਸੋਮ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕੋਡ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 'ਦਿ ਐਕਸੋਮ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਕਸੋਮ ਵਿੱਚ ਜੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਕੋਡ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀਨਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੁਰਲੱਭ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 020 7713 7486 ਜਾਂ info@arc-uk.org 'ਤੇ ਏ ਆਰ ਸੀ (ARC) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ:

ਮੌਜੂਦ ਸਥਿਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇੱਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। **ਸੰਪਰਕ** ਅਤੇ **ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਲਾਇੰਸ ਯੂ ਕੇ** ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਸਾਈਨਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ: www.bacp.co.uk

ਸੰਪਰਕ: ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ www.contact.org.uk

ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਲਾਇੰਸ ਯੂ ਕੇ: ਜੈਨੇਟਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੈਰਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਛਤਰੀ ਸੰਸਥਾ www.geneticalliance.org.uk

NCT: ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ www.nct.org.uk

ਸੈਂਡਸ (Sands): ਮ੍ਰਿਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸਹਾਇਤਾ www.sands.org.uk

ਸਿਬਜ਼ (Sibs) ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਲਈ www.sibs.org.uk

ਟੂਗੇਥਰ ਫਾਰ ਸ਼ਾਰਟ ਲਾਈਵਜ਼: ਜਾਨਲੇਵਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ www.togetherforshortlives.org.uk

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਮਾਰਚ 2019 ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ

ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਮਾਰਚ 2020