



# ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਫਰਵਰੀ 2012 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, ਅਕਤੂਬਰ 2022 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੋਟਾਪਾਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣਾ

### ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਥੀ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- BMI (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ) ਦੀ ਗਣਨਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਚਾਈ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰੇ ਹੋ। 18.5-24.9 ਦਾ BMI ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 25 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ BMI ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ BMI ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਣਗੇ।
- ਵਧੇ ਹੋਏ BMI ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬ੍ਰੇਸਟਫੀਡਿੰਗ, ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਪਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ, ਪਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ, ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ।
- ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ BMI ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਪਾਤ, ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਦੇਣ, ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮ੍ਰਿਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ BMI 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ (5 mg ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ) ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਂ 'ਔਰਤ' ਅਤੇ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਲੋਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਨਮ ਦੇ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਢੁਕਵੀਂ, ਸੰਮਿਲਿਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਹੋਵੇ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ RCOG ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>

## BMI ਕੀ ਹੈ?

BMI ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਮਾਪ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ BMI 18.5 ਤੋਂ 24.9 ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 25 ਤੋਂ 29.9 ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ BMI ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ BMI ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ BMI ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਤੁਹਾਡੀ BMI ਦੀ ਗਣਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਆਪਣੇ BMI ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>.

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਉੱਚ BMI ਦੇ ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ BMI ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ BMI 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ

### ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ

ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ (ਵੈਨਸ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ (ਪਲਮੋਨਰੀ ਐਂਥੋਲਿਜ਼ਮ) ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ-ਅਣੂ-ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਹੈਪਰੀਨ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, RCOG ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੇਨਸ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ( <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/reducing-the-risk-of-venous-thrombosis-in-pregnancy-and-after-birth-patient-information-leaflet/> -ਵੈਨਸ-ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ-ਦਾ-ਜੋਖਮ-ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ-ਅਤੇ-ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ-ਮਰੀਜ਼-ਜਾਣਕਾਰੀ-ਲੀਫਲੈਟ/।)

## ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ BMI 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 25 ਤੋਂ ਘੱਟ BMI ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਅਤੇ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ RCOG ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ (<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/gestational-diabetes/>) ਦੇਖੋ।

## ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ BMI 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਜੋਖਮ 25 ਤੋਂ ਘੱਟ BMI ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 2-4 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਧ ਸੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਐਸਪੀਰੀਨ ਦੀ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, RCOG ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ:

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/pre-eclampsia-patient-information-leaflet/>.

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ

ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਣੇਪਾ ਪੂਰਵ (ਬੁਕਿੰਗ) ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੈਸਟ ਬਿਗਨਿੰਗਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: [www.bestbeginnings.org.uk/helping-parents-with-mental-health-issues](http://www.bestbeginnings.org.uk/helping-parents-with-mental-health-issues)

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮ

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 (20%) ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ BMI 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 (25%) ਤੱਕ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਕੁੱਖ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1000 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਬੱਚੇ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਨੁਕਸ (ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ) ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ BMI 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜੋਖਮ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣਾ (1000 ਵਿੱਚੋਂ 2) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ BMI 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ 100 ਵਿੱਚੋਂ 7 ਤੋਂ 100 ਵਿੱਚੋਂ 14 ਤੱਕ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ BMI 20 ਅਤੇ 30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਮਿਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹਰ 200 ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ BMI 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜੋਖਮ ਹਰ 100 ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਤੱਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ BMI ਵਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਫੀਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ BMI 35 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਟੇਪ ਮਾਪ ਨਾਲ ਸਹੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਾਧੂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ BMI ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਕੈਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਘੱਟ ਸਹੀ ਹੈ।

## ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਸੇ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.nhs.uk/Livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx](http://www.nhs.uk/Livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx) ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਡਾਈਟਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਘਟਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਕਸਰਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। RCOG ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/physical-activity-and-pregnancy/> ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੱਕ ਵਧਦੇ ਹੋਏ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ, ਮੈਰ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਯੋਗਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਵਧ ਖੁਰਾਕ

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਨੁਕਸ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ BMI 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ 5 mg ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 13ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਾ ਅਜੇ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ BMI 40 ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣਾ (ਅਗੋਤਾ ਜਨਮ)
- ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ
- ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੋਢਾ 'ਅਟਕਿਆ' ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਮੋਢੇ ਕਰਕੇ ਔਖੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ); ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, RCOG ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਡਾਇਸਟੋਸੀਆ ( [www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/shoulder-dystocia/](http://www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/shoulder-dystocia/) ) ਦੇਖੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ
- ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ, ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਜਖ਼ਮ ਦੀ ਲਾਗ।

## ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਅਤੇ ਜਨਮ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਚੁਣੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੈਨੁਲਾ (ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਟਿਊਬ ਜੋ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਹੋਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੱਸਥੈਟਿਸਟ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਪਲੈਸੈਂਟਾ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਮਰੇਜ਼ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰੀ ਖੂਨ ਵਗਣ) ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਪਲੈਸੈਂਟਾ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, RCOG ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰੀ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ (ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਹੈਮਰੇਜ਼): <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/heavy-bleeding-after-birth-postpartum-haemorrhage-patient-information-leaflet/>।

## ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

## ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਟੋਕਿੰਗਜ਼ ਪਹਿਨੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ BMI 40 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ (ਘੱਟ-ਮੋਲੀਕਿਊਲਰ-ਵਜ਼ਨ ਹੈਪਰੀਨ ਇਲਾਜ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਨੂੰ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਇਹ ਬਹੁਤ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, [www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/early-days/new-baby-feeding-support](http://www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/early-days/new-baby-feeding-support) ਦੇਖੋ)।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ BMI 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ:

- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਅਗਲੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ BMI ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ IVF ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਰੈਸ਼ ਡਾਈਟਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਰੇਨਿਡ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

RCOG ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੇਨਸ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/reducing-the-risk-of-venous-thrombosis-in-pregnancy-and-after-birth-patient-information-leaflet/>

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/gestational-diabetes/>.

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/pre-eclampsia-patient-information-leaflet/>.

ਮੋਢੇ ਦੇ dystocia: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/shoulder-dystocia-patient-information-leaflet/>

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/understanding-how-risk-is-discussed-in-health-care/>

NHS - ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ: [www.nhs.uk/Livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx](http://www.nhs.uk/Livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਯੂਕੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/physical-activity-and-pregnancy/>

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਟੌਮੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ: [www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/weight-management-pregnancy](http://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/weight-management-pregnancy)

NHS BMI ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/>

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਣਾ: <https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/weight-gain/>

# ਇੱਕ ਚੋਣ ਬਣਾਉਣਾ

## ਇੱਕ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

### 3 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।



1. ਮੇਰੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?
2. ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?
3. ਮੇਰੇ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹਨ?

\*3 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਸੈਫਰਡ HIL ਅਤੇ ਹੋਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ। ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਇੱਕ ਕਰਾਸ-ਓਵਰ ਅਜਮਾਇਸ਼। ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

## ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ RCOG ਮਰੀਜ਼ ਸੂਚਨਾ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ RCOG ਗ੍ਰੀਨ-ਟੌਪ ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 72, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੈਟਾਪੇ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਨਵੰਬਰ 2018 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ), ਅਤੇ NICE ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਜੁਲਾਈ 2010 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ) 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਬੂਤ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਈਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ: [www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/gtg72](http://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/gtg72) ਅਤੇ [www.nice.org.uk/Guidance/PH27](http://www.nice.org.uk/Guidance/PH27)।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨਚੈਸਟਰ, ਨਿਊਕੈਸਲ, ਲੰਡਨ ਅਤੇ ਰੈਕਸਹੈਮ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ, RCOG ਵੂਮੈਨਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ RCOG ਵੂਮੈਨਜ਼ ਵੈਇਸਸ ਇਨਵੇਲਵਮੈਂਟ ਪੈਨਲ ਦੁਆਰਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।