ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਾ ਦੌੌਰਾਨ ਦੇੇਖਭਾਾਲ ਦੀੀਆਂਂ ਕਿ�ਸਮਾਂਂਂ

ਤੁੁਹਾਾਡੀੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਾ ਦੌੌਰਾਨ, ਤੁੁਹਾਾਨੰ� ਕਈ ਤੁਰਂ�ਾ ਦੌੇ ਸਿਸਹਾਤੁ ਸ� ਭਾਲ ਪੇੇਸ਼ੇੇਵਰ�ਾ ਤੁਂ ਦੌੇਖਭਾਲ ਸਿ�ਲੇਗੀ।

ਤੁੁਹਾਂਡੀੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਂ ਦੀੀ ਪਕਿਹਾਲੀੀ ਮਾਂੁਲੀਂ�ਂਤੁ ਕਿਵੱਚ, ਤੁੁਹਾਂਡੀੇ ਚੁਣੇੇ ਹਾੋਏ ਕਿਸਹਾਤੁ ਸੰਭਂਲੀ ਪਰ ਦੀਂਤੁੇ ਤੁੁਸਂ ਕਿ�ੱਥਾੇ ਰਕਿਹਾੰਦੀੇ ਹਾੋ ਅਤੁੇ ਤੁੁਹਾਂਡੀੀਆਂਂ ਕਿਸਹਾਤੁ

ਤੁੁਹਾਂਡੀੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਂ ਦੀੀ ਦੀੇਖਭਂਲੀ ਕਿਵੱਚ ਹਾੋਰ ਕਿਸਹਾਤੁ ਪੇਸ਼ਾੇਵਰ ਵੀ ਭੂਕਿਮਾਂ�ਂ ਕਿਨਭਂਅ ਸ�ਦੀੇ ਹਾਨ। ਇਹਾਨਂਂ ਕਿਵੱਚ ਸ਼ਾਂਮਾਂਲੀ ਹਾੋ ਸ�ਦੀੇ ਹਾਨ:

ਜ਼ਰੂਰਤੁਂਂ ਦੀੇ ਆਂਧਾਂਰ ‘ਤੁੇ ਉਪਲੀਬਧਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿ�ਸਮਾਂਂਂ ਦੀੀ ਦੀੇਖਭਂਲੀ ਬਂਰੇ ਚਰਚਂ �ਰਨਗੇ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿ�ਸਮਾਂਂਂ ਦੀੀ ਦੀੇਖਭਂਲੀ ਨੰੂ �ਈ ਵਂਰ ਦੀੇਖਭਂਲੀ ਦੀੇ ‘ਮਾਂਂਡੀਲੀ’ ਵੀ ਕਿ�ਹਾਂ �ਂਂਦੀਂ ਹਾੈ।

ਤੁੁਹਾਂਡੀਂ ਕਿਸਹਾਤੁ ਸੰਭਂਲੀ ਪਰ ਦੀਂਤੁਂ �ਂਂ ਟੀੀਮਾਂ ਤੁੁਹਾਂਡੀੀ ਸਹਾਂਇਤੁਂ ਲੀਈ ਮਾਂੌ�ੂਦੀ ਹਾੈ ਅਤੁੇ ਉਹਾ ਤੁੁਹਾਂਡੀੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਂ ਬਂਰੇ ਤੁੁਹਾਂਡੀੇ ਕਿ�ਸੇ ਵੀ ਸਵਂਲੀ ਦੀਂ

�ਵਂਬ ਦੀੇ ਸ�ਦੀੇ ਹਾਨ, ਕਿ�ਸ ਕਿਵੱਚ ਸੰਭਂਵੀ ਲੀਂਗਤੁ ਅਤੁੇ ਤੁੁਹਾਂਡੀੇ ਲੀਈ ਕਿ�ਸ ਤੁਰਂਂਂ ਦੀੀ ਦੀੇਖਭਂਲੀ ਸਭ ਤੁਂ ਵਧਾੀਆਂ ਹਾੋਵੇਗੀ ਵਰਗੀਆਂਂ ਚੀਜ਼ਂਂ ਸ਼ਾਂਮਾਂਲੀ ਹਾਨ।

ਆਸਟ੍ਰੇੇ� ਲੀੀਆ ਵਿੱ�ੱਚ ਗਰਭ ਅ�ਸਥਾਾ ਦੌੌਰਾਨ ਦੌ� ਖਭਾਲੀ ਦੌੀਆਂ ਵਿੱ�ਸਮਾਂਾਂ:

* ਆਂਕਿਦੀਵਂਸੀ ਕਿਸਹਾਤੁ �ਰਮਾਂਚਂਰੀ
* ਦੀੋਭਂਸ਼ਾੀ �ਂਂ ਬਹਾੁ-ਸੱਕਿਭਆਂਚਂਰ� ਕਿਸਹਾਤੁ �ਰਮਾਂਚਂਰੀ
* ਬਂਲੀ ਅਤੁੇ ਪਕਿਰਵਂਰ� ਕਿਸਹਾਤੁ

�ਰਮਾਂਚਂਰੀ

* ਪੋਸ਼ਾਣੇ ਕਿਵਕਿਗਆਂਨੀ/ਆਂਹਾਂਰ- ਕਿਵਕਿਗਆਂਨੀ

ਤੇੁ�ਾਡ� �ੱ� ਮਾਂ�ੱਤੇ�ਪੀੂਰਨ �ਨ

* ਮਾਂਨੋਕਿਵਕਿਗਆਂਨੀ
* ਕਿ�ਜ਼ੀਓਥਾੈਰੇਕਿਪਸਟੀ
* ਸਮਾਂਂ� ਸੇਵ�
* ਸ਼ਾੂਗਰ ਰੋਗ ਕਿਸੱਕਿਖਅ�
* ਨਸ਼ਾਂ ਅਤੁੇ ਸ਼ਾਰਂਬ �ਰਮਾਂਚਂਰੀ
* ਸੋਨੋਗਰ ਂ�ਰ।
	+ ਆਂਪਣੇੇ ਲੀਈ ਸਭ ਤੁਂ ਕਿਬਹਾਤੁਰ ਦੀੇਖਭਂਲੀ ਲੀੱਭਣੇ ਲੀਈ ਤੁੁਹਾਂਨੰੂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿ�ਸਮਾਂਂਂ ਦੀੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਂ ਦੀੇਖਭਂਲੀ ਦੀੀ ਪੜਚੋਲੀ �ਰਨ ਦੀਂ ਅਕਿਧਾ�ਂਰ ਹਾੈ।

ਜੀੀ ਪੀੀ ਦੌੁਆਰਾ ਦੌ� ਖਭਾਲੀ – ਤੁੁਸਂ ਆਂਪਣੇੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਂ ਦੀੌਰਂਨ ਆਂਪਣੇੇ �ੀ ਪੀ ਨੰੂ ਕਿਮਾਂਲੀਦੀੇ ਹਾੋ।

ਵਿੱਮਾਂਡ�ਾਈਫ਼ (ਦੌਾਈਆਂ) �ੱਲੀਂ ਦੌ� ਖਭਾਲੀ – ਤੁੁਸਂ ਇੱ� ਕਿਮਾਂਡੀਵਂਈਫ਼ �ਂਂ ਕਿਮਾਂਡੀਵਂਈਫ਼ਂਂ ਦੀੀ ਇੱ� ਟੀੀਮਾਂ ਨੰੂ ਕਿਮਾਂਲੀਦੀੇ ਹਾੋ।

* + ਤੁੁਹਾਂਨੰੂ ਕਿ�ਸੇ ਵੀ ਸਮਾਂਂ ਇੱ� ਵੱਖਰੇ ਦੀੇਖਭਂਲੀ ਪਰ ਦੀਂਤੁਂ ਦੀੀ ਮਾਂੰਗ �ਰਨ ਅਤੁੇ ਕਿ�ਸੇ ਪਰ ਦੀਂਤੁਂ ਕਿਵਰੁੱਧਾ ਕਿਸ਼ਾ�ਂਇਤੁ �ਰਨ ਦੀਂ ਅਕਿਧਾ�ਂਰ ਹਾੈ।

ਪੀੇਾਈ�� ਟ੍ਰੇ ਓਬਸਟ੍ਰੇੇ� ਵਿੱ�ਅਨ (ਜੀਣੇ� ਪੀ� ਦੌ� ਮਾਂਾਵਿੱ�ਰ) ਅਤੇੇ ਜੀੀ ਪੀੀ – ਤੁੁਸਂ ਆਂਪਣੇੇ

�ੀ ਪੀ ਨੰੂ ਕਿਨਯਕਿਮਾਂਤੁ ਤੁੌਰ ‘ਤੁੇ ਕਿਮਾਂਲੀਦੀੇ ਹਾੋ, ਅਤੁੇ ਖਂਸ ਸਮਾਂਂ ‘ਤੁੇ ਓਬਸਟੀੇਰ ਕਿਸ਼ਾਅਨ ਨੰੂ ਕਿਮਾਂਲੀਦੀੇ ਹਾੋ।

* + ਤੁੁਹਾਂਨੰੂ ਕਿ�ਸੇ ਵੀ ਸਮਾਂਂ ਆਂਪਣੇੀ ਭਂਸ਼ਾਂ ਲੀਈ ਦੀੁਭਂਸ਼ਾੀਏ ਦੀੀ ਮਾਂੰਗ �ਰਨ ਦੀਂ ਅਕਿਧਾ�ਂਰ ਹਾੈ। ਤੁੁਸਂ ਆਂਪਣੇੇ ਚੁਣੇੇ ਹਾੋਏ ਕਿਸਹਾਤੁ ਸੰਭਂਲੀ ਪਰ ਦੀਂਤੁਂ(ਕਿਤੁਆਂਂ)

ਨੰੂ ਇਸਦੀਂ ਪਰ ਬੰਧਾ �ਰਨ ਲੀਈ �ਕਿਹਾ ਸ�ਦੀੇ ਹਾੋ।

* + ਤੁੁਹਾਂਨੰੂ ਆਂਪਣੇੀਆਂਂ ਕਿ�ਸੇ ਵੀ ਮਾਂੁਲੀਂ�ਂਤੁ ਦੀੌਰਂਨ ਕਿ�ਸੇ ਸਹਾਂਇ� ਕਿਵਅ�ਤੁੀ �ਂਂ ਪਕਿਰਵਂਰ ਦੀੇ �ੀਅ ਨੰੂ ਨਂਲੀ ਕਿਲੀਆਂਉਣੇ ਦੀਂ ਅਕਿਧਾ�ਂਰ ਹਾੈ।

ਪੀੇਾਈ�� ਟ੍ਰੇ ਓਬਸਟ੍ਰੇੇ� ਵਿੱ�ਅਨ ਅਤੇੇ ਪੀੇਾਈ�� ਟ੍ਰੇ ਵਿੱਮਾਂਡ�ਾਈਫ਼ �ੱਲੀਂ ਦੌ� ਖਭਾਲੀ –

ਤੁੁਸਂ ਆਂਪਣੇੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਂ ਦੀੌਰਂਨ ਆਂਪਣੇੇ ਪਰ ਂਈਵੇਟੀ ਓਬਸਟੀੇਰ ਕਿਸ਼ਾਅਣੇ

�ਂਂ ਕਿਮਾਂਡੀਵਂਈਫ਼ ਨੰੂ ਕਿਮਾਂਲੀਦੀੇ ਹਾੋ।

**A**

**N**

**C**

**Y**

**P**

**R**

**E**

**G**

**N**

ਸਰ�ਾਰੀ �ਸਪੀਤੇਾਲੀ ਵਿੱ�ੱਚ ਦੌ� ਖਭਾਲੀ – ਤੁੁਸਂ ਆਂਪਣੇੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਂ ਦੀੌਰਂਨ ਹਾਸਪਤੁਂਲੀ ਦੀੇ ਡੀਂ�ਟੀਰਂਂ ਅਤੁੇ ਕਿਮਾਂਡੀਵਂਈਫ਼ਂਂ ਨੰੂ ਕਿਮਾਂਲੀਦੀੇ ਹਾੋ।

ਹੋੋਰ ਜਾਾਣਨ ਲਈ

ਸਾਂਝੀੀ ਦੌ� ਖਭਾਲੀ – ਤੁੁਸਂ ਆਂਪਣੇੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਂ ਦੀੌਰਂਨ �ਈ ਕਿਸਹਾਤੁ ਪੇਸ਼ਾੇਵਰਂਂ ਨੰੂ ਕਿਮਾਂਲੀਦੀੇ ਹਾੋ, ਕਿ�ਵਂ ਕਿ� �ੀ ਪੀ, ਕਿਮਾਂਡੀਵਂਈਫ਼ਂਂ, ਹਾੋਰ ਪਰ ਂਇਮਾਂਰੀ

�ੇਅਰ ਕਿਸਹਾਤੁ ਪੇਸ਼ਾੇਵਰ, ਮਾਂਂਹਾਰ ਓਬਸਟੀੇਰ ਕਿਸ਼ਾਅਨ ਅਤੁੇ ਹਾਸਪਤੁਂਲੀ ਕਿਵੱਚ ਦੀੇਖਣੇ ਵਂਲ਼ੇੇ।

O

S

E

R

S

E

C

R

U

health.gov.au/pregnancy-information-resources

‘ਤੇੇ ਜਾਾਓ ਜਾ�ਾ QR ਕੋੋਡ ਨੰ� ਸਕੋੈਨ ਕੋਰੋ।

ਇਹਾ ਸਰੋਤੁ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਂ ਦੀੀ ਦੀੇਖਭਂਲੀ ਬਂਰੇ ਆਂਮਾਂ �ਂਣੇ�ਂਰੀ ਪਰ ਦੀਂਨ �ਰਦੀੇ ਹਾਨ। ਇਹਾ ਸਭ ਤੁਂ ਵਧਾੀਆਂ ਅਕਿਭਆਂਸ, ਸਬੂਤੁ-

ਅਧਾਂਰਤੁ ਆਂਸਟੀੇਰ ਲੀੀਅਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਂ ਦੀੇਖਭਂਲੀ ਕਿਦੀਸ਼ਾਂ-ਕਿਨਰਦੀੇਸ਼ਾਂਂ ‘ਤੁੇ ਅਧਾਂਰਤੁ ਹਾਨ। ਤੁੁਸਂ ਇਹਾਨਂਂ ਦੀੀ ਵਰਤੁਂ ਆਂਪਣੇੇ ਕਿਸਹਾਤੁ ਸੰਭਂਲੀ

ਪਰ ਦੀਂਤੁਂ(ਕਿਤੁਆਂਂ) ਨਂਲੀ ਆਂਪਣੇੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਂ ਦੀੀ ਦੀੇਖਭਂਲੀ ਬਂਰੇ ਚਰਚਂ �ਰਨ ਅਤੁੇ ਇ�ੱਠੇੇ ਇਹਾ �ੈਸਲੀਂ �ਰਨ ਲੀਈ �ਰ ਸ�ਦੀੇ ਹਾੋ ਕਿ� ਤੁੁਹਾਂਡੀੇ ਲੀਈ ਸਭ ਤੁਂ ਵਧਾੀਆਂ �ੀ ਹਾੈ।

�ਂਰੀ �ਰਨ ਦੀੀ ਕਿਮਾਂਤੁੀ 1, ਸਤੁੰਬਰ 2025 Punjabi