Equalities In Health

NHS Greater Glasgow and Clyde

ਜਣੇਪਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਿਹਾਡੇ ਅਤਧਕਾਰ

ਇੱਕ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮਗਾਈਡ

NHS ਗਿੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਉੱਚ-ਗੁਣ ੱਤਾ ਜਣੇਪਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪਿਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚਨਬਿੱਧ ਹੈ ਵਕ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਾਲੇ ਹਰ ਵ ਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਨਰਪਿੱਖ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਵ ਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ੇ।

ਸਾਡੀਆਾਂ ਵਕਸੇ ੀ ਸੇ ਾ ਾਂ ਦੀ ਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਵਧਕਾਰ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸਲ ਾਦ ਜਾਂ ਵਕਸੇ ਹੋਰ ਵਕਸਮ ਦੇ ਭੇਦਭਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਧਕਾਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਤੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਵਧਕਾਰ ੀ ਹੈ, ਵਜ ੇਂ ਵਕ ਵਕਸੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵ ਅਕਤੀ।

ਸਾਡੀ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ ਗਰਭ ਅ ਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵ ੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ੱਖ- ੱਖ ਪੜਾ ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਿਸਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵ ੱਚ ਸਾਡੀਆਾਂ ਸੇ ਾ ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁਭਾਸੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਵਧਕਾਰ, ਮਹੱਿਤ ਪੂਰਨ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰ ਬਰ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸੀਆ ਸੇ ਾ ਦੀ ਰਤੋਂ ਵਕ ੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਸਾਮਲ ਹਨ।

ਕਦਮ 1

ਜਣੇਪਾ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

ਵਜੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਵਕ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਤੀ ਹੋ, ਬੁਵਕੰਗ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਦਾਈ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਾਲੀਆਂ ਨੂੰ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਵਕ ਵਜਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪਵਹਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹਨ, ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅ ਸਥਾ ਦੇ 6 ਅਤੇ 10 ਹਫਵਤਆਂ ਦੇ ਵ ਚਕਾਰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਣੇਪਾ ਸੇ ਾ ਾਂ ਵ ਿੱਚ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਸਹਤ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅ ਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾ ਾਂ ਵ ਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਲਦੀ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਮਹਿੱਤ ਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਵਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵ ਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵਥਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵ ਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ੀ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਵਕਸੇ ਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵ ਚਾਰ- ਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗੀ ਵਜਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅ ਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੁਵਕੰਗ ਦਫਤਰ ਦਾ ਨੰ ਬਰ 0141 347 8422 ਹੈ .

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਦੀ

ਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਅਤੇ ਭਵ ਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਮਦਦ ਲਈ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਅਵਧਕਾਰ ਹੈ।

ਕਦਮ 2

ਮੁਲਾਕਾਂ ਤਵੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਪਵਹਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੇ ਲ 1 ਜਾਂ 2 ਖ਼ਿ- ਖ਼ਿ ਦਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਵਮਲੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਵ ਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਵਕਸੇ ੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਪਿੱਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ ਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਧੇਰੇ ਸਪਿੱਸਟੀਕਰਨ ਮੰਗਣ ਦਾ ਅਵਧਕਾਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਵਹਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਦਾਈ ਵਕਸੇ ੀ ਸਾਥੀ/ ਸਾਥਣ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਾਲੇ ਵ ਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਮੰਟਾਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੱਏ ਸ ਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਨਿੱਜੀ ਸਮਾਂ ਵਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਮਾਂ ਬਣਨ ਾਵਲਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਮਆਰੀ ਪਿਵਕਵਰਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਕਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਸੁਰਿੱਵਖਆ ਲਾਭਾਂ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯਾਤਰਾ ਖਰਵਚਆਂ ਦਾ ਦਾਅ ਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਗਰਾਂਟ, ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਫੂਡਜ਼ ਅਤੇ ਸਕਾਵਟਸ ਚਾਈਲਡ ਪੇਮੈਂਟ ਾਸਤੇ ੀ ਯੋਗ ਹੋਂ। ਿੱਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਵਕਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਵਕਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵ ਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਵ ਿੱਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਿਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਧਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵ ਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਵਕ ਗਰਭਅ ਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਕ ੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਤਆਰ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵ ਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਪਲਾਉਣ ਦੇ ਵ ਕਲਪ ੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਪਵਹਲਾਂ ਦੀ ਵਮਆਦ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵ ਚਾਰ- ਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਵਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਵਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਿਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਵਕਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਵਕਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਵਕਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਕਦਮ 3

ਜਨਮ ੋਿਪਤਹਲਾਂ ਕਲਾਸਾਂ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਵਹਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਮਹਿੱਤ ਪੂਰਨ ਮੁੱਵਿਦਆਂ ਨੂੰ ਕ ਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਵਜੇਂ ਵਕ ਲੇਬਰ ਲਈ ਵਤਆਰੀ ਵਕੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿੱਚੇ ਨੂੰ ਵਕੇਂ ਦੁੱਧ ਵਪਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਕੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵ ਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਕਸੇ ਦੁਭਾਸੀਏ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਲਈ ਕਵਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ/ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਥੀ ੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਵਹਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵ ਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪਿਾਪਤ ਕਰਨਗੇ ਵਕ ਗਰਭ ਅ ਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਿੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਕੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ੀ ਵਸਿੱਖਣਗੇ ਵਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਕੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਬਿੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਵਰ ਾਰ ਵਨਯੋਜਨ ਬਾਰੇ ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕਦਮ 4

ਇੱਕ ਜਨਮ ਯੋਜ਼ਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵ ਿੱਚ ਇਹ ਸਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਕ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਵ ਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਕਸਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵ ਿੱਚ ਜਨਮ, ਘਰ ਵ ਿੱਚ ਜਨਮ, ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸੀਏ ਸਹਾਇਿ ਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਸਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮਿੱਵਸਆ ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਣੇਪੇ ਵ ਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਬਰ ਪੀੜਾ ਨੂੰ (ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਸੁਰੂ ਕਰਨ)ਦੀ ਲੋੜ ਪ ੇ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪਿਵਕਵਰਆ ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਕਸੇ ੀ ਸ ਾਲ ਦਾ ਜ ਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦਮ 5
ਿਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣਾ

ਵਜ਼ਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਿੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵ ਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰਿੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਵਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਕਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਵਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁੱਕ ਕੀਤਾ ਵਗਆ ਹੈ –

ਵਪਿਨ੍ਸੇਸ ਰਾਇਲ ਮੈਟਰਵਨਟੀ ਹਸਪਤਾਲ
0141 201 3453/3454

ਕ ੀਨ ਐਵਲਜ਼ਾਬੈਥ ਮੈਟਰਵਨਟੀ ਹਸਪਤਾਲ
0141 232 4363

ਰਾਇਲ ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰਾ ਕਵਮਊਵਨਟੀ
ਜਣੇਪਾ ਯੂਵਨਟ
0141 314 7033

ਰਾਇਲ ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰਾ ਜਣੇਪਾ ਯੂਵਨਟ
ਲੇਬਰ ਾਰਡ
0141 314 6067

ਲ ਆਫ ਲੋਂ ਨ ਕਵਮਊਵਨਟੀ
ਮੈਟਰਵਨਟੀ ਯੂਵਨਟ ਸ ੇਰੇ 8 ਜੇ ਤੋਂ ਸਾਮ 8 ਜੇ*
01389 817232

ਇਨ ਰਕਲਾਈਡ ਕਵਮਊਵਨਟੀ
ਮੈਟਰਵਨਟੀ ਯੂਵਨਟ ਸ ੇਰੇ 8 ਜੇ ਤੋਂ ਸਾਮ 8 ਜੇ*
01475 504619

* ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਵਟਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਇਲ ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਲੇਬਰ ਾਰਡ 0141 314 7033 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਕੁਝ ੀ ਾਪਰ ਵਰਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦਾਈ ਗਿੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ੇਗੀ ਵਕ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਵਜਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੁਭਾਸੀਆ ਸੇਵਾ ਦੀ ਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪੇ ਵ ਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਵਲਆਂ ਵ ਿੱਚ ਸਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਵਧਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਜਸ ਵ ਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ੀ ਸਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਵਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਵਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਾ ਉਹ ਪਿੱਧਰ ਨਹੀਂ ਵਮਲ ਵਰਹਾ ਵਜਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਕਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੌਜੂਦ ਸਟਾਫ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦਿੱਸੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟਾਫ ਦੇ ਵਕਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗਿੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਦੁਭਾਸੀਏ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦਮ 6
ਜਨਮ ਾ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵ ਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵ ਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੁੱਵਦਆਂ ਬਾਰੇ ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਗਿੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸੀਆ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਅਵਧਕਾਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵਪਲਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸਾ ਮਦਦ ਵਦੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵ ਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਿੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 10 ਵਦਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤਿੱਕ ਇੱਕ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਾਰ ਵਮਲਣ ਆ ਗੀ। ਇੱਕ ਹੈਲਥ ਵ ਜ਼ੀਟਰ ਨੂੰ 11 -14 ਵਦਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿੱਚੇ ਨੂੰ ਵਮਲਣ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਾਅਦ ਵ ਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅ ਸਥਾ ਵ ਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਕ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਮਲਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਵ ਜ਼ਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਵਨਕਾਂ ਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦਿੱਸੇਗਾ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੁਭਾਸੀਏ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ੀ ਪਿਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ NHS ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਫ਼ੋਨ 01413196120
ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਪਿੰਨ ਨੰਬਰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ 182987 ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।
ਫਿਰ ਤੁਸੀ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਵੋਗੇ।
ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਉਹ ਨੰਬਰ ਦੱਸੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ 0141 347 8422

(ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਬੁਕਿੰਗ)
ਤੁਸੀ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਵਿੱਚ NHS24 (111) ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (999) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।
ਸਟਾਫ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਫੇਸ-ਟੂ-ਫੇਸ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਰਜੀਹ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ NHSGGC ਨੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ NHS ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦੇਣ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ 0800 917 2127 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀ ਸਾਡੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵ ਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵ ਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਗ ਵਰਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵ ਿੱਡ ਦੇ ਵਨਚਲੇ ਵਹਿੱਸੇ ਵ ਿੱਚ ਕੋਈ ਮਰੋੜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਵਕ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਵਰਹਾ ਹੈ; ਗਰਭਅ ਸਥਾ ਦੇ ਪਵਹਲੇ 12 ਹਫਵਤਆਂ ਵ ਿੱਚ ਵਕਸੇ ਸਮੇਂ ਯੋਨੀ ਵ ਿੱਚੋਂ ਹਲਕਾ ਵਜਹਾ ਖੂਨ ਗਣਾ ਆਮ ਗਿੱਲ ਹੈ।
ਇਹ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਸੁਰੂਆਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾ ਨਾ ਹੈ। ਵਜ਼ਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਵਸਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅ ਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਬਾਅਦ ਵ ਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ 12 ਹਫਿਤਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗਰਭਵਿੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵ ਿੱਡ ਵ ਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਗ ਵਰਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਵ ਭਾਗ ਵ ਿੱਚ ਜਾਓ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵ ਭਾਗ ਵ ਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਕਸੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ (999) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ -

- ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਪੇਟ ਦਰਦ (ਜੋ ਵਸਰਫ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਮੋ ੈ ਦਾ ਦਰਦ sਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਵਹਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵਜ਼ਆਦਾ ਖੂਨ ਗ ਵਰਹਾ ਹੈ (30 ਵਮੰਟਾਂ ਵ ਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਥਿੱਕੇ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਪੈਡ ਦਾ ਵਭਿੱਜਣਾ)
- ਬੇਹੋਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵਹ-ੇਰੀ ਹੋਣਾ

ਵਕਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਵਥਤੀ ਵ ਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਦੁਭਾਸੀਏ ਦੀ ਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗਿੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਜਸਨੂੰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਕਸੇਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ 12 ਹਫਤਿਆਂ ਿੱਧ ਸਮੇਂ ਿ ਗਰਭਵਿੀ ਹੋ ਅਤੇ ਖੂਨ ਗਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉੱਪਿਰ ਵਦਿੱਤੇ ਲਿੱਛਣਾਂ ਵ ਿੱਚੋਂ ਵਕਸੇ ਦਾ ਿ ਅਨੁਭ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵ ਿੱਚ ਜਣੇਪਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਯੂਵਨਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਵਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗਰਭਅ ਸਥਾ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਕ ੀਨ ਐਵਲਜ਼ਾਬੈਥ ਯੂਨੀ ਰਵਸਟੀ ਹਸਪਤਾਲ	**0141 232 4363**
ਵਪਿਨ੍ਸੇਸ ਰਾਇਲ ਮੈਟਰਵਨਟੀ ਹਸਪਤਾਲ	**0141 211 3453/3454**
ਰਾਇਲ ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰਾ ਹਸਪਤਾਲ	**0141 314 6067**
ਵੇਲ ਆਫ ਲੈ ੇਨ ਹਸਪਤਾਲ ਸ ੇਰੇ 8 ਜੇ ਤੋਂ ਸਾਮ 8 ਜੇ*	**01389 817 411**
ਇਨ ਰਕਲਾਈਡ ਰਾਇਲ ਹਸਪਤਾਲ ਸ ੇਰੇ 8 ਜੇ ਤੋਂ ਸਾਮ 8 ਜੇ*	**01475 504 619**
* ਕੰਮਕਾਜ਼ੀ ਘੰਵਟਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਲਰਾਇਲ ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰਾ ਹਸਪਤਾਲ	**0141 314 6067**

ਇਹਨਾਂ ਨੰ ਬਰਾਂ ਵ ਿੱਚੋਂ ਵਕਸੇ 'ਤੇ ਿ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ
ਤੁਸੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੁਭਾਸੀਆ ਸੇਵਾ ਦੀ ਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।