



**#ReadyforPregnancy**

CS51621 NHS ਕਰੀਓਟਿਵ 2020

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ  
ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ  
ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?**

**Are you  
ready for  
pregnancy?**

**Punjabi**



**#ReadyforPregnancy**

ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਾਪੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

Planning to have a baby is exciting, whether it's your first pregnancy or you already have children. If you're thinking about becoming pregnant, this guide will help you and your partner to prepare - both physically and mentally.

Research tells us that if parents are fit and well before pregnancy, your baby is more likely to be healthy. It's important to think about your diet, exercise, and mental health.

# ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

## Looking after your body

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



*An easy way to improve your health is to take regular exercise to boost fertility levels.*

*If you do it together, it can be more fun and make it easier to stick to.*

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਜ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਟੋਫੂ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

*Eating a healthy diet will help you to maintain a healthy weight, and ensure your baby grows and develops well.*

*Aim to eat five or more different types of fruit and vegetables every day, as well as protein such as lean meat, beans, or tofu.*



# ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

## Looking after your mind



ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ - ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ, ਤਣਾਉ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਹਰ ਦਿਨ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ, ਯੋਗਾ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ੌਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

*Trying to get pregnant – or being pregnant, can be stressful. Take time to look after your mental health.*

*Spend a few minutes each day doing something that makes you feel happy or peaceful. Try listening to music, performing yoga, or doing a favourite hobby.*

*It's quite normal to feel vulnerable and anxious. It helps to talk about your feelings.*

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਤੋਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਮਾਹਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

*Make sure that you ask for help, whether from your partner, a friend, or from your GP. If you have a mental health problem and are planning a pregnancy, you can contact the specialist perinatal mental health team for advice for you and your baby before or during your pregnancy.*

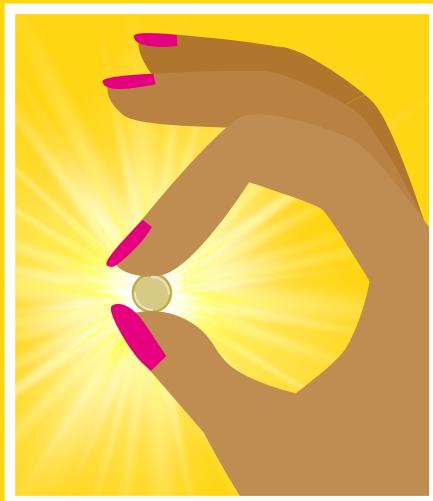


## ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ What else you can do

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਨੁਕਸ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ, ਰੀੜ੍ਹ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਾਈਨਾ ਬਾਈਫਿਡਾ।

ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾ ਲਵੋ।



*Taking folic acid every day can reduce the risk of your baby having a neural tube defect, when the brain, spine, or spinal cord doesn't develop properly, such as spina bifida.*

*This is especially true while you are trying to get pregnant and during the first 12 weeks of pregnancy.*

*Make taking your tablet part of your daily routine.*

ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 mcg ਵਿਟਾਮਿਨ D ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਾਲੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

*Taking 10 mcg of vitamin D every day can keep your bones and muscles healthy and give your baby enough vitamin D for the first few months of life.*

*This is particularly important if you have dark skin, you're indoors most of the day, or if you usually wear clothes that cover up most of your skin.*



ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

*If you catch flu while pregnant, you are at a much higher risk of becoming seriously ill. This can result in an increased risk of premature birth or a baby who is seriously below birthweight.*

*Having a flu jab while you're pregnant helps to protect against this. You will also be offered a whooping cough vaccine during pregnancy.*



ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ (ਐਂਟੀਬਾਡੀ) ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

*The flu vaccine antibodies you make will also pass across the placenta and help protect your baby in the first few months of life, when babies are at their most vulnerable.*





# ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## What you should avoid

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ, ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਮ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨੂੰ ਫੈਸੀ ਹਲਕੇ ਮੌਕਟੇਲ ਜਾਂ ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



*There's no known safe level of alcohol in pregnancy, so it's best to avoid it completely while trying to get pregnant, and during pregnancy.*

*Try swapping your usual drink for a fancy soft mocktail or fruit juice with fizzy water.*

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

*Smoking halves your chances of becoming pregnant, and harms both your baby and you. Breathing in someone else's smoke is also a risk. Ask your pharmacist, GP or midwife about the support available to cut down or quit.*



# ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ

## Overcoming the challenges

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਫਰਕ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ।

*Breastfeeding is a skill that both you and your baby will learn together. Research has shown that having support from your partner can make a real difference to your success. While pregnant, find out where you can get help and support locally, such as drop-in breastfeeding clinics.*



ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

*Looking after a young baby is hard work both physically and mentally. It helps to talk about your feelings. Make sure you access support from family, friends, or online support groups.*





# ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

## Support is available

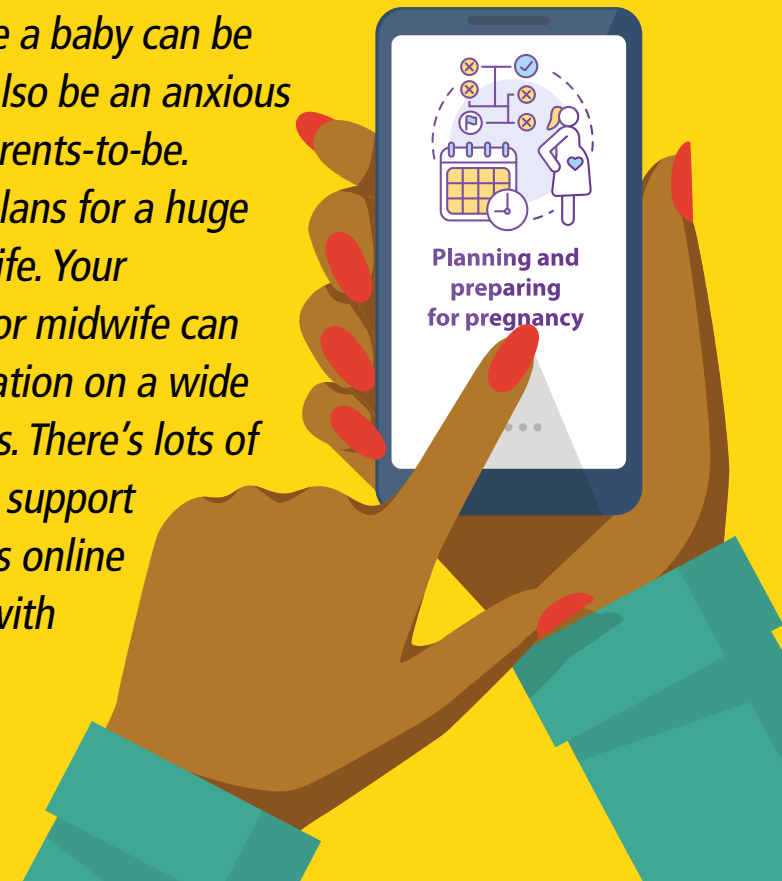


ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

*It's normal to have concerns about your baby's health, both during pregnancy and once your baby is born. If you have an existing health condition such as diabetes or epilepsy, ask for advice from your specialist, as you may need to adjust your medication.*

ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਹਨ।

*Planning to have a baby can be exciting. It can also be an anxious time for both parents-to-be. You're making plans for a huge change in your life. Your pharmacist, GP or midwife can give you information on a wide range of subjects. There's lots of information and support online, as well as online forums to chat with other parents.*



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- [frimleyhealthandcare.org.uk/maternity](http://frimleyhealthandcare.org.uk/maternity)
- [healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy](http://healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy)
- [seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy](http://seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy)
- [medway.gov.uk/readyforpregnancy](http://medway.gov.uk/readyforpregnancy)
- [what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy](http://what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy)
- [bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy](http://bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਚੈਨਲ 'ਤੇ **#ReadyforPregnancy** ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨਕ ਜਣੇਪਾ ਸਿਸਟਮਾਂ (LMS) ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਿਆਉਂਦਾ ਗਿਆ:

- ਫ੍ਰਿਮਲੇ LMS
- ਸਰੀ ਹਾਰਟਲੈਂਡਸ LMS
- ਸਸੇਕਸ LMS
- ਕੈਂਟ ਅਤੇ ਮੈਡਵੇ LMS
- ਹੈਂਪਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਵਾਈਟ LMS
- ਬਕਿੰਘਮਸ਼ਾਇਰ, ਆਕਸਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਵੈਸਟ LMS

ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਕਲੀਨੀਕਲ ਡਿਲੀਵਰੀ ਅਤੇ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

For more information visit:

- [frimleyhealthandcare.org.uk/maternity](http://frimleyhealthandcare.org.uk/maternity)
- [healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy](http://healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy)
- [seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy](http://seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy)
- [medway.gov.uk/readyforpregnancy](http://medway.gov.uk/readyforpregnancy)
- [what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy](http://what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy)
- [bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy](http://bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy)

You can also search **#ReadyforPregnancy** on the social media channel of your choice.

Brought to you by the following local maternity systems (LMS):

- **Frimley LMS**
- **Surrey Heartlands LMS**
- **Sussex LMS**
- **Kent and Medway LMS**
- **Hampshire and Isle of Wight LMS**
- **Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMS**

This campaign has been co-ordinated by NHS South East Clinical Delivery and Networks.