Women's

BC WOMEN'S HOSPITAL & HEALTH CENTRE

An agency of the Provincial Health Services Authority

ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ:

ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ

Welcome: *Family Information About Your Stay*

ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦੇਖਣ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ।

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਆਉਣ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਨਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਰਾ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਮਾਂ: ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24-36 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ (ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਤਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਮਿਡਵਾਈਫ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨ'ਜ਼ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਰਹੇਗਾ
- **ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ**

ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਨਿਯਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ "ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ" ਬਾਰੇ ਪੋਸਟਰ ਪੜ੍ਹੋ

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ:

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਤ ਉੱਥੇ ਹੀ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਪਜਾਮੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਟਰੈਸ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਬੇਬੀ'ਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ – ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮਾਪੇ ਲਈ ਕਿਤਾਬ: ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਆਪਣੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਜਾਂ http://www.vch.ca/women/pregnancy/docs/babysbestchance.pdf ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ: ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਚੈਨਲ 68 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਮੁਫਤ ਚੈਨਲ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ। ਵਾਧੂ ਫੀਸ ਦੇ ਕੇ ਕੇਬਲ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ:

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉ
- ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ 20 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਲਰ ਨਾ ਰੱਖੋ

ਨਿੱਜੀ ਸਾਮੱਗਰੀ: ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੈਨੀਟਰੀ ਪੈਡ, ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੈਂਟੀਜ਼, ਡਾਇਪਰ ਅਤੇ ਪੂੰਝੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਾਮੱਗਰੀ ਗਿਫਟ ਸ਼ਾਪ ਤੋਂ ਜਾਂ ਤੁਰਦੀ ਫਿਰਦੀ ਰੇੜ੍ਹੀ (ਮੋਬਾਇਲ ਕਾਰਟ) ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਲਪਾਣੀ:

- ਖਾਣੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵਰਤਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

  ਬਰੇਕਫਾਸਟ: ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ; *ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ:* ਸਵੇਰ ਦੇ 11:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 12:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ *ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ:* ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:45 ਤੋਂ 5:30 ਵਜੇ ਤੱਕ।
- ਜੂਸ ਦੁੱਧ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਸਿਰਫ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ (ਸਨੈਕਸ) ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਡਾਇਟਰੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ। ਹਰ ਸੁਕੇਅਰ (ਵਾਰਡ) ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਰਫ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਲਵੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਸੈਂਟ ਤੋਂ ਮੁਕਤ: ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨ'ਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡਾਂ **"ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ"** ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ ਸੈਂਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਫਿਊਮ ਅਤੇ ਆਫਟਰਸ਼ੇਵ ਨਾ ਲਾਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ: ਇਹ ਥਾਂਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਲਈ ਹਨ। ਇਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲਾਉਂਜ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਟੀਓ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰੀ ਫਾਰਮ: (ਉਸ ਪੈਕਟ ਵਿਚ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਮਿਲਿਆ ਸੀ)। ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਅਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ:

- ਜਨਮ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ
- ਫੈਮਿਲੀ ਅਲਾਊਂਸ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ
- ਜਨਮ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ
- ਮੈਡੀਕਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ

ਜਨਮ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮ ਵਾਇਟਲ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਨੂੰ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫੋਨ: ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚਲੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਰਚਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ, (9) ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨੰਬਰ ਡਾਇਲ ਕਰੋ। ਲੌਂਗ ਡਿਸਟੈਂਸ ਕਾਲਾਂ ਲਈ ਓਪਰੇਟਰ ਲਈ (0) ਡਾਇਲ ਕਰੋ। ਕਾਲਾਂ ਕੋਲੈਕਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਬਿੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲਿੰਗ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਯੰਤਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੈਕਬੇਰੀ ਜਾਂ ਆਈਫੋਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਸੈੱਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸਦਾ ਹਲੀਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੁਝ ਥਾਂਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਯੰਤਰ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਾਈਨ ਜਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਸਟਿਕਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਯੰਤਰ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ।

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ:

- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖਿਚਵਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇਖੋ।

ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨ'ਜ਼ ਤੋਂ ਆਨੰਦ ਵਾਲੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਜਾਵੋਗੇ