

# ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ?

## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ?

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ  
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਵਿੱਖੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣਗੀਆਂ।



## ਹੁਣੇ ਹੀ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਕਵਿਜ਼ ਹੱਲ ਕਰੋ



ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ  
ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

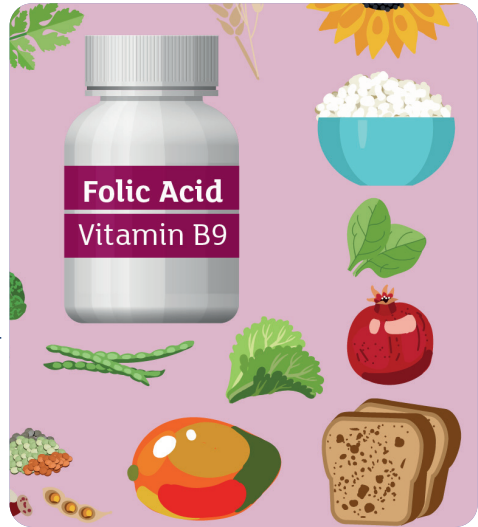
[tommys.org/planningforpregnancy](https://tommys.org/planningforpregnancy)

ਅਸੀਂ ਖੋਜ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ।  
ਅਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਮਾਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ  
ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

# Tommy's

# ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ 8 ਚੀਜ਼ਾਂ

- 1 ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ)।
- 2 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- 3 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- 4 ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹੋ।
- 5 ਕੈਫੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਓ।
- 6 ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ (18.5 ਤੋਂ 24.9 ਦੀ BMI) ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- 7 ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਓ।
- 8 ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ) ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ **ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ** ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ



ਇਸ ਲੀਫਲੈਟ 'ਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [pregnancyinfo@tommys.org](mailto:pregnancyinfo@tommys.org) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਮਈ 2023 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਮੀਖਿਆ ਮਿਤੀ ਮਈ 2026  
Tommy's ਗੈਸਟਰੋਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1060508 ਅਤੇ SC039280