

English	Indian Punjabi
<p>Coronavirus (COVID-19): Pregnancy and newborn babies</p> <p>During your pregnancy and labour</p> <p>People who are pregnant don't appear to be more susceptible to coronavirus (COVID-19) than the general population, but are generally more susceptible to infection.</p> <p>If you get coronavirus during your pregnancy it's likely that you:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> won't be more seriously unwell than other healthy adults <input type="checkbox"/> will experience only mild or moderate cold/flu-like symptoms <p>More about coronavirus symptoms and when to phone 111</p> <p>You should continue to follow health advice during your pregnancy, including:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> monitoring your baby's movements. <input type="checkbox"/> following our physical distancing advice 	<p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ</p> <p>ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਵ ਦੇ ਦੌਰਾਨ</p> <p>ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਉਹ ਆਮ ਜਨਸੰਖਿਆ ਨਾਲੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੇ, ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ • ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਠੰਡ/ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ <p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ 111 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ। • ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ

You should contact your midwife or maternity team immediately if you think your baby's movements have slowed down, stopped or changed.

Antenatal and postnatal appointments

You should continue to attend your scheduled routine care when you're well. How you receive some of your care may change, for example by phone or by Near-me video call instead of in-person. Your maternity team will speak to you about this.

If you have symptoms of coronavirus and are self-isolating, please ask your midwife or antenatal clinic for advice on going to routine antenatal appointments. Do not reduce your number of visits without speaking to your maternity team first.

Unfortunately you cannot bring anyone with you to appointments (including children). This is to help keep everyone (you, staff and other pregnant women) safe from coronavirus. If you or your birth partner are following [shielding advice](#) please contact your midwife prior to birth.

Whilst group antenatal classes have been cancelled, one to one information may be available from your midwife. You can also access online antenatal classes and discuss the content with your midwife at your next appointment.

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਰੁੱਕ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹਨ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਰੁਟੀਨ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਨੇਅਰ-ਮੀ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਦੁਆਰਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰੁਟੀਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਘਟਾਓ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ (ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ) ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਨੂੰ (ਤੁਹਾਨੂੰ, ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ) ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਸਾਥੀ [ਬਚਾਅ ਸਬੰਧੀ \(ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ\) ਸਲਾਹ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੱਦਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੂਹਕ ਕਲਾਸਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਤਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Immunisation appointments

If you are well, you should be able to attend your antenatal care as normal, and in order to receive your whooping cough vaccine.

If you have symptoms of possible coronavirus infection, you should contact your midwife to postpone your vaccination appointment until after the isolation period is over.

Stay updated about immunisations on our [immunisation pages](#) and follow the [@NHSImmunistScot](#) twitter account for updated advice on immunisation.

Getting your baby box

You can still register for your baby box at one of your antenatal appointments and it will be delivered within 4 weeks of your due date. If you have coronavirus your midwife will be able to register on your behalf.

Changes to your birth choices

During this time, some birth choices such as the homebirth service may be unavailable due to staff and patient safety concerns. These changes will only be temporary and you will be told of any local changes that may affect your birth plan. Please speak to your midwife or maternity team who will provide you with up to date information on your options.

Labour and your birth partner

Your birth partner can be with you during your labour and the birth of your baby. However, if they have symptoms of coronavirus, they must not accompany you to the hospital, so you may want to think about who might be an alternative birth partner in that case. In labour you may notice that

ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਅਵਧੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਸਾਡੇ [ਟੀਕਾਕਰਨ ਪੰਨਿਆਂ](#) ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਪਡੇਟ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਸਲਾਹ ਲਈ [@NHSImmunistScot](#) ਟਵਿੱਟਰ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਫੋਲੋ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਬੇਬੀ ਬਾਕਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਬਾਕਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਸਕੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੁਝ ਜਨਮ ਚੋਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਥਾਈ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਪ੍ਰਸਵ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਸਾਥੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸਵ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਦਲਵਾਂ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਕੌਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਵ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਾਈਆਂ

midwives and the maternity team caring for you are wearing protective clothing such as aprons, masks or eye protection. These measures protect you and your baby, the staff caring for you and reduce the risk of spreading infection.

Giving birth with suspected or confirmed coronavirus

There is no evidence currently to suggest that if you have coronavirus, giving birth vaginally or by caesarean has any difference in risks or benefits for you or your baby. As a precautionary approach, if you've suspected or confirmed coronavirus, you'll be advised to give birth in an obstetric unit. This is so the maternity team looking after you have the facilities in which to monitor your oxygen levels and the baby's heartbeat. You'll be cared for in a dedicated area to keep you, your baby and staff as safe as possible.

Partners visiting after birth

Following birth, your baby and you will be moved to a ward and your partner will not be able to visit you. Whilst we understand this is very difficult, it's essential that we limit the number of visitors to hospitals during this time to protect other pregnant women, their babies, and staff.

Taking your baby home

If you and your baby are well you will be discharged home as quickly as possible. Your postnatal care will be discussed with you when you are discharged, but be reassured that you will get the support and care you need from your maternity team.

Read more information on [caring for your newborn baby](#)

ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਬਚਾਅ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਪਰਨ, ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ। ਇਹ ਉਪਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣਾ

ਫਿਲਹਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਜਾਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਪੱਧਤੀ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਇਆ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ੁਤੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਕੋਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੱਦਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੀਏ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ, ਪਰ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੁਤੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

[ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਰ ਜਾਣ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਸੇਵਾ, ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡਾ

Once home, your midwifery service, health visitor and family nurse will support you. We know that you'll want family and friends to meet your new baby but it's recommended you continue to follow government advice on self-isolation and [physical distancing](#).

If you become unwell when you get home

If you become unwell in any way whilst at home with your baby please contact your GP, midwife or maternity unit.

- For non-emergency concerns do not hesitate to phone NHS 24 on 111.
- If it's an emergency phone 999.

If you are concerned about your physical or mental health or the health of your baby in any way do not wait to seek help. Phone your midwife or maternity unit straight away.

Taking care of your mental health and wellbeing

With all the changes happening it's normal to feel stressed and anxious. Parent Club has [some helpful tips for managing anxiety during pregnancy](#)

If you're worried about your mental health and wellbeing or have existing mental health difficulties, support is still available. It's important to let your midwife know as they'll be able to help you put the right support in place.

Further information

The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists has more [detailed guidance about COVID-19 for people who are pregnant](#) including on self-isolating and guidance for pregnant women in the workplace.

ਸਮਰਥਨ ਕਰਣਗੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਪਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਅਤੇ [ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ](#) ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆਉਣ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਣੇਪਾ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ 111 'ਤੇ NHS 24 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਣੇਪਾ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਪੈਰੈਂਟ ਕਲੱਬ ਕੋਲ [ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ](#) ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਜੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਆਬਸਟ੍ਰੀਸ਼ਿਅੰਸ ਅਤੇ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਜ਼ ਕੋਲ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਸਮੇਤ [ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ COVID-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਹੈ।

Caring for your newborn baby

The number of babies that have caught coronavirus is extremely low, however they can potentially catch coronavirus after birth from anyone infected with the virus, even if that person does not feel unwell.

It's recommended that you:

- take your baby home as soon as it is safe for you to do so.
- follow government advice on self isolation and physical distancing
- keep your baby away from people with a cough, fever or other viral symptoms such as a runny nose, vomiting or diarrhoea

Bliss has [advice about coronavirus for parents of babies born sick or premature](#).

How will I know if my baby has coronavirus?

Many babies with the virus will not show signs of illness and the vast majority (or almost all) will recover fully.

Some babies can develop an unstable temperature (too hot and/or too cold) and/or a cough. Babies with infections don't always develop a fever.

Read about [what to do if you think your baby is unwell](#)

Breastfeeding

There's currently no evidence to suggest the virus can be spread through breast milk. The benefits of breastfeeding outweigh any potential risks of spreading the virus to your baby.

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਇਰਲ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

ਬਲਿੱਸ ਕੋਲ [ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ](#) ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ?

ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ (ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ) ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਅਸਥਿਰ ਤਾਪਮਾਨ (ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੰਘ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

[ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ](#) ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਇਸ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ।

[Parent Club](#) have information on [breastfeeding and coronavirus](#).

[Breastfeeding advice](#) can also be found in Ready Steady Baby.

Unicef has [additional advice on breastfeeding](#)

You can also phone the Breastfeeding Network National Helpline on: 0300 100 0212 (from 9.30am to 9.30pm each day)

Breastfeeding if you have coronavirus symptoms

If you're breastfeeding and feeling unwell, continuing to breastfeed can be the easiest and least stressful option during this time.

You should continue to breastfeed your baby even if you become infected with coronavirus. This is more likely to help protect them. Phone your midwife, health visitor or GP if you have any concerns. You should also be very careful [not to fall asleep with your baby](#).

If you prefer, you can express and ask someone who is well to feed your breast milk to your baby for some or all feeds

Reducing the risk of your baby catching coronavirus

You can reduce the risk of your baby catching coronavirus by:

- washing your hands before touching your baby, breast pump, bottle or other feeding equipment

[ਪੇਰੈਂਟ ਕਲੱਬ](#) ਕੋਲ [ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ](#) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

[ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ](#) ਰੈਡੀ ਸਟੈਡੀ ਬੇਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Unicef ਕੋਲ [ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਸਲਾਹ](#) ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੈਟਵਰਕ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ: 0300 100 0212 (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 9.30 ਤੋਂ ਰਾਤ 9.30 ਵਜੇ ਤਕ) ਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜਾਂ GP ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ [ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌ ਨਾ ਜਾਓ](#)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੀ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫੀਡਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ, ਛਾਤੀ ਪੰਪ, ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ

<ul style="list-style-type: none"> • avoiding coughing or sneezing whilst feeding or holding your baby • following breast pump and equipment cleaning recommendations after each use, if you're using one (as you would always do) • washing and cleaning bottles and other equipment thoroughly in hot soapy water, before sterilising (as you would always do) 	<ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦੇ ਜਾਂ ਰੱਖਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ • ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹੋ) • ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹੋ)
<p>25 May 2020</p>	<p>25 ਮਈ 2020</p>