

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਆਮ ਮਿਆਰੀ ਡਿੱਕ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਾਲੀ ਨਾੜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ **Feed Safe** ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਕਦੇ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- » ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- » ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- » ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- » ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਣੇਪਾ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।
- » ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਠਾਏ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਣੇਪਾ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ

ਸ਼ਰਾਬ, ਗਰਭਅਵਸਥਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ
everymomentmatters.org.au

Pregnancy, Birth and Baby Helpline (ਗਰਭਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ)
1800 822 436

NOFASD Australia Helpline (NOFASD ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ)
1800 860 613

National Alcohol and Other Drug Helpline (ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ)
1800 250 015

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼
nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)
1800 686 268

Feed Safe ਐਪ
Feedsafe.net

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ

ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੇ

fare

Foundation for Alcohol Research and Education - FARE (ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੰਸਥਾ) ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਫੰਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

fare.org.au ਵਿਖੇ FARE ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ

fare

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਇਕ ਰੋਮਾਂਚਕ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਸਥਾ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਦਿਮਾਗ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਖਤਰੇ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- » ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ
- » ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ
- » ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਦਿਮਾਗ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ, ਅਤੇ
- » ਭਰੂਣ ਸ਼ਰਾਬ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰ (Fetal Alcohol Spectrum Disorder - FASD)

ਭਰੂਣ ਸ਼ਰਾਬ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰ (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) ਜਾਂ ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਬਾਰੇ

ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ। ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਯੋਗ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- » ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ
- » ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ
- » ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਖਰਾਬ ਯਾਦਦਾਸਤ, ਅਤੇ
- » ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ।

ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਈ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਣੇਪਾ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਣੇਪਾ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਦੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸਮੇਂ

ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਉਹ ਪਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੇਵਾਂ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- » ਮੇਰਾ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਹੈ
- » ਨਹੀਂ ਧੰਨਵਾਦ, ਮੈਂ ਅੱਜ ਰਾਤ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੀ
- » ਮੇਰਾ ਕੱਲ੍ਹ ਦਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਧੰਨਵਾਦ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਸ ਇਹ ਕਹਿ ਲਓ "ਨਹੀਂ ਧੰਨਵਾਦ, ਜਦ ਕਿ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਨਹੀਂ ਧੰਨਵਾਦ, ਜਦ ਕਿ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ"।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਜਣੇਪਾ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

