

ਤੁਹਾਡੇ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ (ਸੀਜ਼ਰੀਅਨ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ After your C-Section (Caesarean)

ਤੁਹਾਡੇ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ About your C-section

ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਪਹਿਲਾਂ ਪਲੈਨ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਪ੍ਰਸੂਤ ਸਮੇਂ ਅਚਾਨਕ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ: This is the reason you had a C-section:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਸਨ Your labour did not progress
 - ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਤੇ in the first stage
 - ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ ਤੇ in the second stage
- ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦਰਦਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ। Your labour did not start after treatments to induce or start labour.
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਜਾਂ ਟਰੇਸਿੰਗ ਆਮ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। The recording or tracking of your baby's heartbeat is not normal.
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਨਾਰਮਲ ਜਣੇਪਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ। Your baby's size or position made it hard to delivery vaginally.
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ੋਰ ਵਿਚੋਂ (ਖੂਨ ਵਗਣ) ਜਾਂ ਨਾਤੂ (ਦੱਬਿਆ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਹੁੰਚਦਾ) ਕਰ ਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀ। There was an emergency with the placenta (bleeding) or umbilical cord (compressed blocking blood flow to your baby).
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ: Other: _____

ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਗੋਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਏ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰਾਂ ਜਿੰਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। Before your C-section, your cervix was dilated to the centimetre size circled:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਇਸ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸੀ: At the time of the C-section, your baby was in this position in your womb:

- ਟੇਢੇ ਰੁੱਖ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ (ਟ੍ਰਾਂਸਵਰਸ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ) Lying sideways (transverse position)
- ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਕੇ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ (ਬ੍ਰੀਚ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ) Lying bottom or feet down (breech position)
- ਸਿਰ ਥੱਲੇ ਕਰ ਕੇ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ Lying head down
 - ਮੂੰਹ ਸਾਹਮਣੇ ਪਾਸੇ facing backward
 - ਮੂੰਹ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ facing forward

ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ Appointments after your C-Section

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਮੇਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਇਸ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਹੈ: My appointment is on:

ਡਾਕਟਰ: Doctor: _____

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: Phone number: _____

ਪ੍ਰਸੂਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
 Take this sheet with you to your appointment with the obstetrician.

ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ:



[Our Pregnancy and Baby webpages](#)
ਸਾਡਾ ਗਰੜ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਵੈਂਬੈਜ



[Baby's Best Chance \(page 44\)](#)
ਬੋਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ (ਪੰਨਾ 44)

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ Caring for Yourself at Home

ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖੋ

Balance rest and activity

ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੁੱਤਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਜੋਲ ਰੱਖੋ।

ਚਲੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹੋ। ਹਲਕੇ ਫਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਧਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਨਾ ਬਣਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ। ਕਾਰ ਸੀਟ ਜਾਂ ਸਟਰੋਲਰ ਕਾਰ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਵਰਜਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤਕਰੀਬਨ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੰਭੋਗ ਸਮੇਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਕਦੋਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸ਼ੋਲਡਰ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾ ਕੇ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਮੂਡ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ

Manage moods and emotions

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੰਦਰੂਸਤ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮੂਡ ਬਦਲਣਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਦਰਦਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣੀਆਂ Manage any pain

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣੀ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਟੈਲੀਨੋਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰੈਂਡ) ਜਾਂ ਆਈਬੁਪਰੋਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਟਰਿਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਟੋਰ ਬ੍ਰੈਂਡ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ/ ਚੈਸਟਵੀਡਿੰਗ ਸਮੇਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਅਮਲੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ।

ਦਰਦ ਮੱਧਮ ਦਰਜੇ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਫਿਰ ਸਕੋ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕੋ, ਫੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋ, ਖੰਘ ਸਕੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰ ਸਕੋ। ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਲਵੇ ਬੇਸ਼ੋਕ ਦਰਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਈ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ? ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 811 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।



© Fraser Health

ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ Care of your incision

ਚੀਰੇ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬੈਰੇਪੀ ਬੈਂਡੇਜ ਵਾਲੀ ਬੈਂਡੇਜ ਲਗਾ ਕੇ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਆਂਗੇ ਅਤੇ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਡੇਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਜਾਓ ਜਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਬੈਂਡੇਜ ਹਟਾਓ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ:

- ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਰੋੜ ਧੋਵੋ।
- ਪੈਟ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਸੈਟਿੰਗ ਤੇ ਹੋਅਰ ਡਰਾਇਰ ਨਾਲ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ। ਇਸ ਲਈ ਪੇਟ ਕੁੱਝ ਉੱਪਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਰਗੜ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਰੋੜ ਚੈਕ ਕਰੋ:
 - ਚੀਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣਾ
 - 38°C (101°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ
 - ਚੀਰੇ ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ, ਸੋਜਿਸ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਧਣੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਤੇ ਲੱਗੇ ਸਫੇਦ ਟੇਪ (ਸਟੋਰੀ-ਟੇਪ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤਰ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਜਦੋਂ ਚੀਰਾ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ✖ ਬਾਬਟੱਬ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿਚ ਗਿਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ।
- ✖ ਤਰਨਾ ਨਹੀਂ।
- ✖ ਜਦ ਤੱਕ ਸਰਜਨ ਨਾ ਕਰੇ ਚੀਰੇ ਤੇ ਕੋਈ ਕ੍ਰੀਮ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮਲ੍ਮ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀ।

ਆਪਣੇ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ

Strengthen your pelvic muscles

ਬੈਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੰਘਣ, ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਲੀਕ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵਰਜਸ਼ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 3-5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਹੁਣ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 3-5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚਿੱਲਿਆਂ ਛੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਕੱਸੋ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਫਿਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਫਿਜ਼ਿਓਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਗਰਭ ਧਾਰਨ Future pregnancies

ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਅਕਸਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 18 ਮਹੀਨੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਟਾਂਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੌਰਾਨ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਅਗਲੇ ਗਰਭ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ (ਜਿਸ ਨੂੰ VBAC ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਆਨਲਾਈਨ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਮਦਦ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ।

MY NEXT
BIRTH

ਮੇਰਾ ਅਗਲਾ
ਜਨਮ



ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ When to get help

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

Call your doctor or midwife

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਆਏ:

- ਇਨਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ
- ਟਾਂਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚੀਰੇ ਵਿਚੋਂ ਤਰਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਜਿਹੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦਾ ਥੋੜਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ
- ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੱਲਣ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਸੀਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਗੂੜੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਖੂਨ ਨਾਲ 2 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਪੈਡ ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ ਹਨ
- ਲੂਨੀ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ (Clot) ਹਨ
- ਪਿੰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਲਾਲੀ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਬਕਾਵਟ, ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ? ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ?

- **ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ**
- **ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ**
ਸੁਭਾ 10:00 ਤੋਂ ਰਾਤ 10:00 ਤੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ
1-800-314-0999
fraserhealth.ca/virtualcare
- **811 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ** (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਦਿਨੋ ਰਾਤੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਗਲ ਕਰੋ।
ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ 130 ਜ਼ਿਲ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
ਦੁਭਾਸੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਭਾਸੀਏ ਦੀ ਫੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਐਸਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ** ਜਾਂ **ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਓ**:

- ਬੋਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਓ
- ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਸਖ਼ਤ ਦਰਦ ਹੈ
- ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਣਾ

ਨੋਟ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਬੰਦੇਬਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ Questions you might have