

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਸੌਖ Comfort in Early Labour

Abbotsford Regional Hospital and Cancer Centre

ਜਣੇਪਾ
Maternity

ਮੈਟਰਨਿਟੀ
ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਰੀਜਨਲ ਹੋਸਪਿਟਲ ਐਂਡ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ
32900 ਮਾਰਸ਼ਲ ਰੋਡ
ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਬੀਸੀ, V2S 0C2
604 851 4700 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 646351/640375

ਮੁਬਾਰਕਬਾਦ !

ਆਖਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਘੜੀ ਆ ਹੀ ਗਈ ਜਿਸ ਦਾ ਲੰਮੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸੀ। ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਥਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੀਸੀ ਵੀਮੈਂਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ 'ਕੰਮਫਰਟ ਇਨ ਅਰਲੀ ਲੇਬਰ' (1994), ਤੋਂ ਰੂਪਾਂਤਰਿਤ

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #264957(March 2014) Punjabi

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਮੁੜ ਪਰਤਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹਵਾਂਗੇ।

ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਜਿਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੀਂਦਰ ਲਓ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿੱਸਲ ਹੋ ਕੇ ਰਹੋ।

ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ

ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜੋ ਕਿ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪੱਚ ਸਕੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਸੌਖ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਖੂਬ ਪੀਓ। ਹਰ ਘੰਟੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ ਜਾਂ ਜਿਨਸੈਂਗ ਹੋਵੇ ਉਹ ਨਾ ਪੀਓ। ਸਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।

ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਣ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਪੁਜੀਸ਼ਨਾਂ) ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਥਿਤੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਬੈਠਿਆਂ, ਖੜਿਆਂ, ਤੁਰਦਿਆਂ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਲੇਟਿਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ)। ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਮਰ ਦੇ ਥਲੜੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਸ਼, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸ਼ਾਵਰ, ਅਤੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪੈਕ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਨਾ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦ ਲਈ ਕਦੋਂ ਬੁਲਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਾ ਜਾਂ ਭੂਰਾ)।
- ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਭੇਜਣ ਉਪਰੰਤ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮਾਹਟ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਖੂਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅਕੜਾਓ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਿ ਹੱਟਣ ਦਾ ਨਾਮ ਨਾ ਲਵੇ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ (ਕਾਨਟਰੈਕਸ਼ਨਜ਼) ਹਰ 3 ਤੋਂ 4 ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ 45 ਤੋਂ 60 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 5 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ 45 ਤੋਂ 60 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 1 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਜਾਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕਿਹਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੀਏ

ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ (ਮਿਡਵਾਈਫ) ਨੂੰ
- ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਐਂਟ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਰੀਜਨਲ ਹੋਸਪਿਟਲ 604-851-4700 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 646351 ਜਾਂ 640375 'ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਵਾਓ।