

ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ Comfort in Early Labour

Surrey Memorial Hospital

ਫੈਮਲੀ ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ
Family Birthing Unit

ਵਧਾਈਆਂ !

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੀ ਉਹ ਘੜੀ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ/ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸੁਖ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।



fraserhealth

Better health.
Best in health care.

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਖ ਆਰਾਮ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਐਸੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਐਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ ਰਹੋ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਉਪਾਅ

ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਪਰ ਥੱਕੋ ਨਾ। ਸੈਰ ਨਾਲ ਬੇਚੈਨੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਜਾਂ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਨਹੀਂ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਪੇਟ ਲਈ ਆਸਾਨ ਰਹੇਗਾ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਕਾਫ਼ੀ ਪੀਓ। ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਘੰਟੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੈਫੀਨ ਜਾਂ ਜਿਨਸੈਂਗ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਓ। ਸ਼ਰਾਬ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪੀਓ।

ਦਰਦ ਨਿਵਿਰਤੀ ਲਈ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਿੱਚਾਂ ਵਧਣ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ (ਬੈਠਿਆਂ, ਖਲੋਤਿਆਂ, ਚੱਲਦਿਆਂ, ਇੱਕ ਸਾਈਡ ਤੇ ਲੇਟਿਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ) ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਸੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ‘ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ’ ਵਾਲੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਮਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਪਏ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪੈਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਵੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਲੈਣ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਮਦਦ ਲਈ ਕਦੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਾ ਜਾਂ ਭੂਰਾ ਰੰਗ)।
- ਪਾਣੀ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚੋਂ ਘਰ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਦਮ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਖਿੱਚਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰੁਕਦੀ ਨਹੀਂ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿੱਚਾਂ ਹਰ 3 ਜਾਂ 4 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਪੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 45 ਤੋਂ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿੱਚਾਂ ਹਰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਪੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 45 ਤੋਂ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 1 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਿੱਚਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਜਾਂ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਰਹੀ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਖਿੱਚਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ
- ਫ਼ੈਮਲੀ ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼ ਅਤੇ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਨੂੰ 604-585-5572 ਨੰਬਰ ਤੇ

Family Birthing Unit Triage and Assessment
Surrey Memorial Hospital
13750 – 96th Avenue
Surrey, B.C. V3V 1Z2
604-585-5572

ਬੀ.ਸੀ. ਵੁਮੈਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ 'ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ (1994)' {'Comfort in Early Labour' (1994)} ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Print Shop # 266176 (March 2014) Punjabi