Punjabi

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ

High Blood Pressure in Pregnancy

Care at Home

☐ **ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ**

9750 – 140ਥੀ ਸਟ੍ਰੀਟ ਸਰੀ, ਬੀ.ਸੀ.

ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ:
ਐਂਟੀਪਾਰਟਮ ਕੇਅਰ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਏ.ਸੀ.ਏ.ਐੱਚ.ਪੀ.)

ਦਫ਼ਤਰ : 604-582-4559

ਸਮਾਂ : 8:45 ਸੁਭਾ ਤੋਂ 4:15 ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ੋਨ: **604-585-5572**
(ਸਰੀ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ ਟ੍ਰਾਈਏਜ)

ਨਜ਼ਦੀਕ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ: ____________________

☐ **ਰਾਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ**

330 ਈਸਟ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਨਿਊ ਵੈੱਸਟਮਿਨਸਟਰ, ਬੀ.ਸੀ.

ਐਂਟੀਪਾਰਟਮ ਕੇਅਰ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਏ.ਸੀ.ਏ.ਐੱਚ.ਪੀ.)

ਦਫ਼ਤਰ: 604-520-4182

ਸਮਾਂ: 7:30 ਸੁਭਾ ਤੋਂ 3:30 ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ੋਨ: **604-520-4586**
(ਰਾਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ ਟ੍ਰਾਈਏਜ)

ਨਜ਼ਦੀਕ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ: ____________________

fraserhealth

ਤਤਕਰਾ

ਭੂਮਿਕਾ **2**

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ **3**

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ **4**

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਅਸਰ **5**

ਟੈੱਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ **6**

- ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ 6
- ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈੱਸਟ 7
- ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ 8
- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈੱਸਟ 9
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈੱਸਟ 9

ਘਰ ਵੇਖਣ ਜਾਣਾ **10**

ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ **11**

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ 11
- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ 12
- ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰੋ 12
- ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ 13
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ 14
- ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦਾ ਆਪ ਧਿਆਨ ਕਰੋ 15

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖ ਭਾਲ **16**

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ **19**

ਭੂਮਿਕਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ਾਸ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਕਿ **ਐਂਟੀਪਾਰਟਮ ਕੇਆਰ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਏ.ਸੀ.ਏ.ਐੱਚ.ਪੀ.)** ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਹੋਵੇ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਨਰਸ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਵਧਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਟੈੱਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਖ਼ਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਆਏ ਸੁਆਲ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਆਲਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉਹ ਤਾਕਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਧੱਕਾ ਮਾਰਦਾ (ਪੁਸ਼ ਕਰਦਾ) ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ 'ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ' ('ਹਾਈਪਰ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੈਂਸ਼ਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ 2 ਨੰਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ ਵਾਂਗ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 120/80 ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ 120 ਬਟਾ 80।

> **ਉੱਪਰਲਾ ਨੰਬਰ** ਉਸ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਧੜਕ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਸਿਸਟਾਲਿਕ' (ਸਿਸ-ਟਾ-ਲਿਕ) ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
>
> **ਹੇਠਲਾ ਨੰਬਰ** ਉਸ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੋ ਧੜਕਣਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਡਾਈ-ਏਸ-ਟਾ-ਲਿਕ' ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਾਰਮਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 100/70 ਤੋਂ 130/85 ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਸਟਾਲਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 140 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਸਟਾਲਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 90 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਜਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਤੇ 2 ਵਾਰ ਨਾਪਣ ਤੇ ਇਹ ਨੰਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

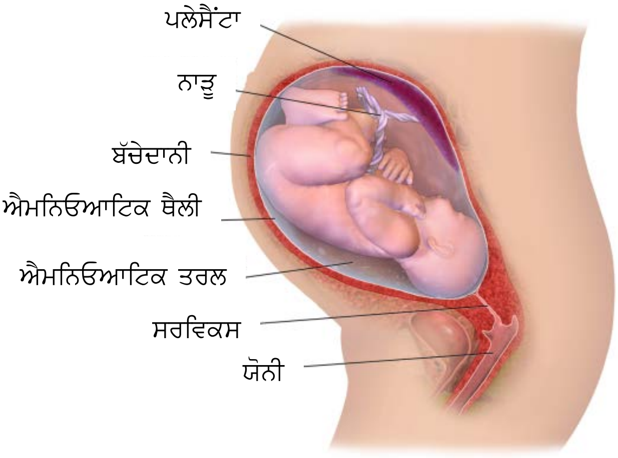
ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸੀ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਇਆ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਪਵੇ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ (**Gestational) ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਗਰਭ (ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਗਰਭ ਦਾ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਨਾਮ ਹੈ) ਤੋਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨਿਓਰੀਆ (proteinuria) ਇਸ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੰਪਸੀਆ' ('pre-eclampsia') ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਪਤਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈੱਸਟ, ਟੈੱਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੈਂਪਲ ਲੈਬ ਵਿਚ ਭੇਜ ਕੇ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਲਦੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗੁਰਦੇ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਜਿਹੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਸੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਾਲਤ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



CC BY 3.0/BlausenMedical/Wikimedia Commons

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਅਸਰ

ਜੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਿਓਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਆਹਿਸਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਐਮਨਿਓਆਟਿਕ ਤਰਲ ਘੱਟ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਵੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿੱਚਾਂ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਬੇਬੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿੱਚਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਜੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਰਮਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਕੁ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਨਰਸਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਓਨੈਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.) ਵਿਚ ਖ਼ਾਸ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟੈੱਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

(ਏ.ਸੀ.ਏ.ਐੱਚ.ਪੀ.) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਟੈੱਸਟਾਂ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ

ਜਦੋਂ ਦਿਨੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਸਵੋਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਕੇ ਸਵੋਂ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਬਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ (ਘੰਟੇ) ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਕੀ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

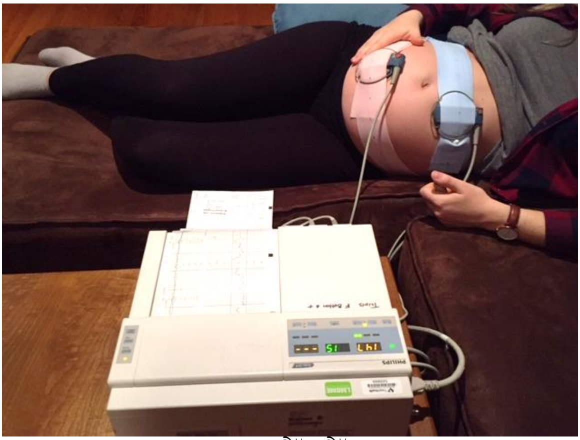
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਨ ਖ਼ਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋਵੋ?
- ਘਰ ਵਿਚ ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ?
- ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਖੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?

ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰ।ਕੋਈ ਵੀ ਐਸਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਦਾ ਹੋਵੇ।

ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈੱਸਟ

ਭਰੂਣ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈੱਸਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੇਟਲ ਮਨੀਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਤੀ, ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਿੱਚਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੈੱਸਟ ਲਈ 20 ਤੋਂ 80 ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਹ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈੱਸਟ ਸਮੇਂ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜਾਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।



© Fraser Health

ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈੱਸਟ

ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ

ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
- ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ, ਇਸ ਨੂੰ 'ਡਾਪਲਰ ਸਟੱਡੀ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

CCO/MedicalPrudens/Pixabay.com

ਅਲਟਰਸਾਊਂਡ

ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈੱਸਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ) ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈੱਸਟ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਘਰ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਟੈੱਸਟ ਕਰੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੈਬ ਵਿਚ ਵੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੰਪਸੀਆ (pre-eclampsia) ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਹੋਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਘਰ ਵੇਖਣ ਜਾਣਾ

(ਏ.ਸੀ.ਏ.ਐੱਚ.ਪੀ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ ਆਏਗੀ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋਗੇ।

ਹਰ ਫੇਰੇ ਵਿਚ ਨਰਸ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਿਚਾਅ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਤੀ ਡੋਪਟੋਨ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈੱਸਟ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗੀ
- ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗੀ
- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡਾ **ਮਾਮਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ** ਦੇਖੇਗੀ

ਨਰਸ ਦੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਨਰਸ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਨਰਸ ਦੀ ਫੇਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਛਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਸੁਆਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ 'ਨੋਟ' ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸੁਆਲ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

*ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਸਮੇਂ **ਮਾਮਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ** ਚੇਤੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ।

ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ

ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਸੀਂ **ਮਾਮਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ** ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਨੀ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਰਾਤੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ ਕਿੰਨਾ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ
- ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸ ਸਮੇਂ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੁਭਾ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ (ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ)
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਵਾਰ
- ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਵਾਰ
  (ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ 26 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਕਿ ਬੇਬੀ ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।)

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਚੈੱਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

- ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਧੱਬੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੇ
- ਛਾਤੀ ਟਾਈਟ, ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ
- ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ:

- ਉਸ ਨੂੰ **ਮਾਮਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ** ਦੇ ਰਾਇ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲਿਖੋ
- 'ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ' ਲਈ 19 ਨੰਬਰ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਛੱਡੀ ਨਾ ਜਾਏ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦਾ ਟਾਈਮ **ਮਾਮਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ** ਦੇ ਰਾਇ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲਿਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਠੀਕ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਲੈ ਸਕੋ।

ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੈੱਸਟ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈੱਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਦਿਆਂਗੇ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਟੈੱਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਇਸ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ:

1. ਇੱਕ ਛੋਟੇ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ।
2. ਬੋਤਲ ਵਿਚੋਂ 1 ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਟ੍ਰਿਪ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।
3. ਟੈੱਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪ ਦਾ ਰੰਗਦਾਰ ਹਿੱਸਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਡੁਬਾਓ।
4. 60 ਸਕਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
   ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ (ਫ਼ਲੈਟ) ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਰਸਾਇਣ ਨਾ ਰਲਣ।
5. ਸਟ੍ਰਿਪ ਦੇ ਚੌਥੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੀ ਸਾਈਡ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੇਖੋ।
   ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਅੱਛੀ ਨਾਰਮਲ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਵੇਖਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।
6. ਆਪਣਾ ਨਤੀਜਾ **ਮਾਮਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ** ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ 'ਅੰਸ਼ ਮਾਤਰ' ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਨਾਰਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ +1 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਨਾ 19 ਤੇ 'ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ' ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ

1. ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਢੋਹ ਲਗਾ ਕੇ ਪੈਰ ਪੂਰੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈਠੋ।
2. ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਡੌਲਿਆਂ ਤੱਕ ਨੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਆਸਰੇ ਬਾਂਹ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੀ ਹੈ।
3. ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਥੇਲੀ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਆਏ।
4. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲਾ ਪਟਾ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਪੇਟ ਲਵੋ।
   - ਪਟੇ ਦੀ ਟਿਊਬ ਅਰਕ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਿਰਾ ਹੱਥ ਵਲ ਹੋਵੇ।
   - ਪਟੇ ਨੂੰ ਅਰਕ ਤੋਂ 2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1 ਇੰਚ) ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
5. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਬਟਨ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਬਾਓ। ਜਦ ਤੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਸਕਰੀਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਤਦ ਤੱਕ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
6. ਜੇ ਉੱਪਰਲਾ ਨੰਬਰ (ਸਿਸਟਾਲਿਕ) 150 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ **ਜਾਂ** ਹੇਠਲਾ ਨੰਬਰ (ਡਾਇਸਟਾਲਿਕ) 100 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਠੇ ਰਹੋ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੁਬਾਰਾ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨੰਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਹਨ ਤਾਂ ਪੰਨਾ 19 ਤੇ 'ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ' ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਮ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਹਿੱਲਦਾ ਜੁੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਔਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਿਣਤੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ:

- ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਟਾਈਮ ਨੋਟ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀਆਂ 6 ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੱਕ ਗਿਣੋ।
- ਗਿਣਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਟਾਈਮ ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 6 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਿੱਲਦਾ ਜੁੱਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 19 ਨੰਬਰ ਪੰਨੇ ਤੇ ‘**ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ**’ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

© Fraser Health
ਹਿਲ ਜੁਲ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ

ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦਾ ਆਪ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੀ **ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਸਿਹਤ** (ਆਪਣੇ ਮੂਡ) ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭਾਵ/ਜਜ਼ਬੇ ਵਿਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਅਕੇਵਾਂ, ਨਿਰਾਸ, ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਰਸ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖ ਭਾਲ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦਿਆਂਗੇ *"ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ – ਹੁਣ ਕੀ"*।

ਨੋਟ

ਨੋਟ

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਐਂਟੀਪਾਰਟਮ ਕੇਅਰ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਖ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:
  - ਉੱਪਰਲਾ ਨੰਬਰ (ਸਿਸਟਾਲਿਕ) 150 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ
  - ਹੇਠਲਾ ਨੰਬਰ (ਡਾਇਸਟਾਲਿਕ) 100 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ
  - ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰ ਦਰਦ
  - ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਧੱਬੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੇ
  - ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਘੁਟਨ, ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ
- 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ 6 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਅਸੀਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਜੁਵਾਬੀ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਪਲੈਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹਸਪਤਾਲ ਚਲੇ ਜਾਓ ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਵਾਂਗ ਤਰਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ (ਪਾਣੀ ਚੱਲ ਪਿਆ)

9-1–1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਓ ਜੇ ਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
- ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਲਗਾਤਾਰ ਸਖ਼ਤ ਦਰਦ

ਮੇਰੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਾਲਾ ਹਸਪਤਾਲ:____________________

ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ/
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:____________________

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue #266010 (June 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca