

Punjabi

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ  
ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ  
**Nausea and Vomiting  
of Pregnancy**



ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਅੱਧੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ (ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁਆਲੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।
- ਜੇ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਤਰਲ ਪੀਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,  
ਫਿਰ ਵੀ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ  
ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੇਬੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।**

## ਕੀ ਇਹ ਮੌਰਨਿੰਗ ਸਿਕਨੈੱਸ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭ (ਪ੍ਰੈਗਨੇਂਸੀ) ਵਿਚ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕਿਉਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣ ਇੰਨੇ ਸਖਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਵੱਖ ਵੱਖ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਲਿਸਟ ਉਪਰਲਾ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ - ਸਾਰੇ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ!

### ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਲੈਨ - ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਤਰਲ

- ਉਹ ਖਾਉ ਜੋ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਵਿੱਡੋ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਪੱਖਾ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਠੰਢੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਖਾਣਾ ਕੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਹਰ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉੱਠੋ। ਖਾਣ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਲੰਮੇ ਨਾ ਪਉ।
- ਬੈੱਡ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਕਰੈਕਰ, ਸੁੱਕਾ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਟੋਸਟ)।
- ਬਿੰਦੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਖਾਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤਰਲ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖੋ (ਜੂਸ, ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੁਲਫੀਆਂ)।
- ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਖਤ ਕੈਂਡੀਆਂ ਚੁਸੋ।

## ਸਹਾਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ

- ਆਕੂਪਰੈਸ਼ਰ: ਸੀਅ-ਬੈਂਡਜ਼ (ਸੀਅਸਿੱਕਨੈੱਸ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਬਹੁਤੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਠੰਢੇ ਰਹੋ! ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਬੱਤ ਆਉਣ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਧੌਣ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ।
- ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰੋ ਜਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਘੰਟੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਉ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਲੈਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਉਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਣ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਲਾਉਂਡਰੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਕੰਮ)।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮਹਿਕ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਕੌਫੀ, ਪ੍ਰਫਿਊਮ)।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੁੱਕ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟਿਸੂ ਪੇਪਰ ਉੱਪਰ ਥੁੱਕਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ 1 ਤੋਂ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਟੈਂਡੀਜ਼ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਖਤਰਾ ਕੋਈ ਵਧ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਗਰਭ ਵਿਚ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

## ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

- ਪੈਰਾਡੋਕਸੀਨ + ਡੌਕਸੀਲਾਮੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਡਿਸਲੇਟੀਨ)
  - ਗਰਭ ਵਿਚ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲੀ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਫਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਵਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
    - 1 ਗੋਲੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ
    - 1 ਗੋਲੀ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ
    - 2 ਸੌਣ ਵੇਲੇ (ਇਹ ਸਵੇਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ)।
- ਡਿਮਨਹਾਈਡਰਨੇਟ (ਜਿਵੇਂ ਗਰੈਵਲ) ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ਡਿਸਲੇਟੀਨ ਨੂੰ ਡਾਊਨ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਕਸਰ ਡਿਸਲੇਟੀਨ ਦੀਆਂ ਡੋਜ਼ਾਂ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - ਗੋਲੀ, ਚਿੱਥਣ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ, ਤਰਲ, ਜਾਂ ਸੁਪਾਜ਼ੀਟੋਰੀ (ਬੱਤੀ) ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਰੈਨਿਟੀਡੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਜੈਨਟਾਕ) ਹਾਰਟ ਬਰਨ, ਐਸਿਡ ਰਿਫਲੱਕਸ, ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
  - ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਐਕਸਟਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 6 (ਪਾਇਰੋਕਸੀਡੀਨ) ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਅਧਰਕ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ
  - ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦਿਨ ਵਿਚ 0.4 ਐੱਮ ਜੀ ਤੋਂ 1.0 ਐੱਮ ਜੀ ਤੱਕ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਲੰਡਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

**ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਮਾਤਰਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

## ਸੁਪਾਜ਼ੀਟੋਰੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਸੁਪਾਜ਼ੀਟੋਰੀਜ਼ (ਬੱਤੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਠੋਸ ਗੋਲੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸੌਖ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਦਾ (ਪਿਛਲੇ ਰਾਹ) ਵਿਚ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਖੂਨ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲਗਾਤਾਰ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਗੁਦਾ ਵਿਚ ਸੁਪਾਜ਼ੀਟੋਰੀ (ਬੱਤੀ) ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣੀ ਹੈ

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗਲੱਵ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੁਪਾਜ਼ੀਟੋਰੀ ਦਾ ਪੈਕਟ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਲੁਬਰੀਕੇਂਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇ-ਵਾਈ ਜੈੱਲ ਨਾਲ ਸੁਪਾਜ਼ੀਟੋਰੀ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
2. ਬੈਠ ਕੇ, ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਪਰਲੀ ਲੱਤ ਮੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਸੌਖ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਦਾ (ਰੈਕਟਮ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
3. ਸੁਪਾਜ਼ੀਟੋਰੀ ਦਾ ਨੋਕ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਆਪਣੀ ਗੁਦਾ (ਰੈਕਟਮ) 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਪਾਜ਼ੀਟੋਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧੱਕ ਦਿਉ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਧੱਕਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਟਾਈਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।  
ਸੁਪਾਜ਼ੀਟੋਰੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।  
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਬਿਠਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਸੁਪਾਜ਼ੀਟੋਰੀ ਖਿਸਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।
4. ਆਪਣੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਘੁੱਟੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੁਪਾਜ਼ੀਟੋਰੀ ਟਿਕ ਜਾਵੇ। ਸੁਪਾਜ਼ੀਟੋਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ 15 ਮਿੰਟ ਸਥਿਰ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਪਏ ਰਹੋ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕਲੰਡਰ				
ਦਵਾਈ	ਸਵੇਰ	ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ	ਸ਼ਾਮ	ਸੌਣ ਵੇਲੇ
ਪੈਰਾਡੋਕਸੀਨ + ਡੋਕਸੀਲਾਮੀਨ (ਡਿਸਲੋਟੀਨ)				
ਡਿਮਨਹਾਈਡਰਨੇਟ (ਗਰੈਵਲ)				
ਰੈਨੀਟੀਡੀਨ (ਜੈਨਟਾਕ)				
ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ				

**ਐਂਟੋਪਾਰਟਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**  
**ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਵਿਚ**  
**ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮੀ ਕਲੀਨਿਕ**

---

**ਜਿੱਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ**

ਮਾਟਰਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ: ਨੌਜ਼ੀਆ ਐਂਡ ਵੌਮਿਟਿੰਗ ਇਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮੀ  
9750 – 140 ਸਟਰੀਟ, ਸਰੀ

ਦਫਤਰ: 604-582-4559

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਸਵੇਰ ਦੇ 8:45 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:15 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ

**ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫੋਨ ਕਰੋ: 604-585-5572**  
(ਸਰੀ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ ਟ੍ਰੀਆਜ)

**ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਰੀਜਨਲ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ**

ਮਾਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ: ਐਂਟੋਨੇਟਲ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕਲੀਨਿਕ  
32900 ਮਾਰਸ਼ਲ ਰੋਡ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ

ਦਫਤਰ: 604-851-4700 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 642242

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਸਵੇਰ ਦੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 3:00 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ

**ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫੋਨ ਕਰੋ: 604-851-4814**  
(ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਰੀਜਨਲ ਹਸਪਤਾਲ ਟ੍ਰੀਆਜ)

**ਰੌਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ**

ਐਂਟੋਪਾਰਟਮ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਕਲੀਨਿਕ  
330 ਈਸਟ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਸਟਰੀਟ, ਨਿਊ ਵੈੱਸਟਮਿਨਸਟਰ

ਦਫਤਰ: 604-520-4182

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਸਵੇਰ ਦੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 3:00 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।  
Catalogue #265848 (February 2018) Punjabi  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)