

ਪ੍ਰੀ-ਵਾਇਬਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਤਿੱਲੀ ਦਾ ਫਟਣਾ - ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ

Pre-viable and Preterm Rupture of Membranes - Care at Home

ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ

9750 – 140^{ਵੀਂ} ਸਟ੍ਰੀਟ ਸਰੀ, ਬੀ.ਸੀ.

ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ:

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

ਦਫਤਰ : 604-582-4559

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

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੋਨ:

604-585-5572

(ਸਰੀ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ ਟ੍ਰਾਈਏਜ)

ਨਜ਼ਦੀਕ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ: _____

ਰਾਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ

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

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

ਦਫਤਰ: 604-520-4182

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

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੋਨ:

604-520-4586

(ਰਾਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ ਟ੍ਰਾਈਏਜ)

ਨਜ਼ਦੀਕ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ: _____



ਤਤਕਰਾ

ਭੂਮਿਕਾ.....	2
ਪ੍ਰੀ-ਵਾਇਬਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਝਿੱਲੀ ਫਟਣ ਬਾਰੇ	3
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਅਸਰ	4
ਟੈੱਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ	5
ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ.....	5
ਭਰੂਣ ਦੇ ਦਿਲ ਪੜਕਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	6
ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈੱਸਟ.....	6
ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ	7
ਖੂਨ ਦੇ ਟੈੱਸਟ	7
ਘਰ ਵੇਖਣ ਜਾਣਾ	8
ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ	9
ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਚੈਕਿੰਗ	10
ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ.....	11
ਖਿੱਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	12
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ	13
ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦਾ ਆਪ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ	14
ਪਰੋਲੈਪਸਡ ਕਾਰਡ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਰੋ	14
ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ.....	15

ਭੂਮਿਕਾ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਗਰਭ ਦੀ ਆਰੰਭਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਫੱਟ ਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਸ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਕਿ **ਐਂਟੀਪਾਰਟਮ ਕੇਅਰ 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।

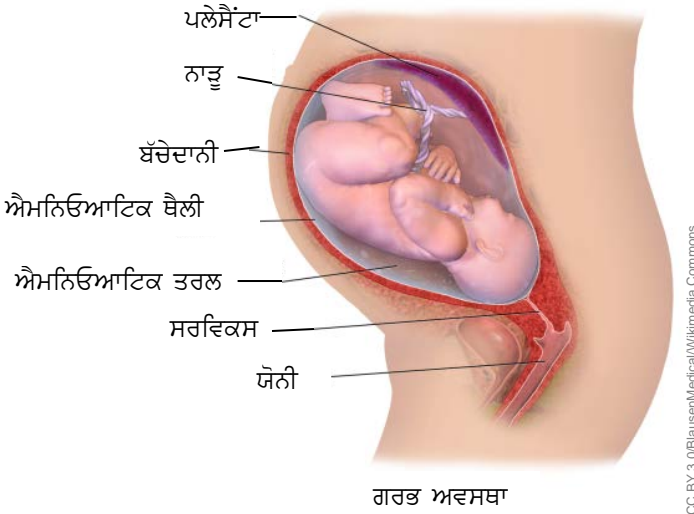
ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਵਧਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੀ-ਵਾਇਬਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਝਿੱਲੀ ਫਟਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ 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 ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਆਏ ਸੁਆਲ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਆਲਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਪ੍ਰੀ-ਵਾਇਬਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਝਿੱਲੀ ਫਟਣ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਐਮਨਿਓਆਟਿਕ ਥੈਲੀ ਦੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਐਮਨਿਓਆਟਿਕ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਤਰਲ ਵਿਚ ਤੈਰਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਗੱਦੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਝਿੱਲੀ ਇੱਕ ਦੀਵਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਝਿੱਲੀ ਗਰਭ ਪੂਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਫਟਦੀ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਝਿੱਲੀ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਫੱਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਜਾਂ ਪਰੀ-ਵਾਇਬਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਝਿੱਲੀ ਗਰਭ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੱਟ ਜਾਏ (ਗਰਭ ਦੇ 37ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)। ਪ੍ਰੀ-ਵਾਇਬਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਝਿੱਲੀ ਗਰਭ ਦੇ 24ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੱਟ ਜਾਏ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇਤਨਾ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਗਰਭਾਸ਼ੈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਸਕੇ (ਨਾਮੁਮਕਿਨ)।

ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਫਟਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਤਰਲ ਇੱਕ ਦਮ ਹੜ੍ਹ ਵਾਂਗ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਅਸਰ

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਝਿੱਲੀ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਫੱਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਪਵੇਗੀ, ਦਰਦਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਖਾਣ ਪੀਣ, ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਕੁ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਨਰਸਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਓਨੈਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.) ਵਿਚ ਖਾਸ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਰਾਸੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਾਸ਼ੈ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਦੇਣ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

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 ਸਵੇਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਕੇ ਸਵੇਂ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੂਨ 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 ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਬਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ 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 ਖਿੱਚਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਿੱਚਾਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ (ਘੰਟੇ) ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਜਦੋਂ ਚੱਲਦੇ ਹੋ?
- ਜਦੋਂ ਝੁਕਦੇ ਹੋ?
- ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਖੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?

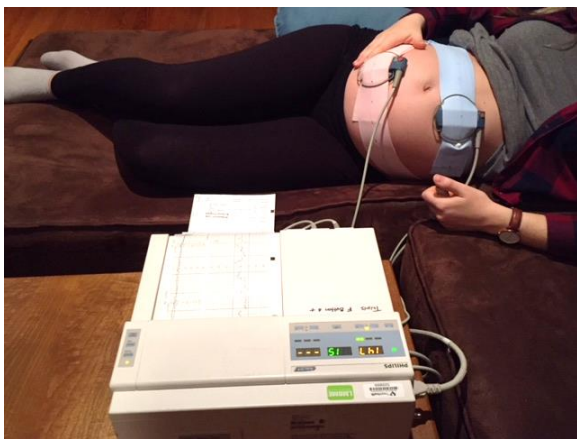
ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਐਸੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਾਂ ਵਧਣ।

ਭਰੂਣ ਦੇ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਭਰੂਣ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਪਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ‘ਡੋਪਟੋਨ’ ਯੰਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਤੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖਣ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ‘ਡੋਪਟੋਨ’ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈੱਸਟ

ਅਸੀਂ ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈੱਸਟ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੋਟਲ 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।



ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈੱਸਟ

ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ

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

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ (32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ)
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
- ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ, ਇਸ ਨੂੰ ‘ਡਾਪਲਰ ਸਟੱਡੀ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

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



ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ

ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਕ ਥਾਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

34ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 2 ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਹੋਵੇਗਾ।

ਘਰ ਵੇਖਣ ਜਾਣਾ

(ਏ.ਸੀ.ਏ.ਐੱਚ.ਪੀ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਏਗੀ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।

ਹਰ ਫੇਰੇ ਵਿਚ ਨਰਸ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਿਚਾਅ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਤੀ ਡੋਪਟੋਨ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈਂਸਟ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣੇਗੀ
- ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗੀ
- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਪੈਡ ਤੇ ਪਏ ਕਿਸੇ ਮੁਆਦ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ (ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਤੀ) ਚੈੱਕ ਕਰੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ (ਟੱਟੀ) ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵੀ 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 ਅਰਾਮ ਕੀਤਾ
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਜੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਵਾਰ
- ਕਿੰਨੀਆਂ ਖਿੱਚਾਂ ਪਈਆਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ
- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਇਆ ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਵਾਰ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਵਾਰ
(ਜੇ ਤੁਸੀਂ 26 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ।)

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

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਟੈਂਪਰੇਚਰ 37.5°C (99.5°F) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
- ਆਰਾਮ ਸਮੇਂ ਨਬਜ਼ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ 100 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਆ ਰਹੇ ਤਰਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
 - ਤਰਲ ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਤੋਂ ਗੁਲਾਬੀ, ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਰੰਗ
 - ਪਾਣੀ ਜਿਹੇ ਦੀ ਥਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਬਦਬੂਦਾਰ
- ਪੇਟ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਸੁਝਾਅ

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਟਾਇਲੈਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਪੈਰੀ-ਬੋਤਲ ਵਰਤੋ। ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਸੁਖਾਓ। ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਟਾਇਲੈਟ ਪੇਪਰ ਵਰਤੋ।
- ਗਿਲਾ ਹੋਣ ਤੇ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ - ਟੱਬ ਬਾਥ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਡੂਸ (douche) ਜਾਂ ਟੈਂਪੂਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤਾਂ 15 ਨੰਬਰ ਪੰਨੇ 'ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ' ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਹਰ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਜਲਦੀ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਿਚਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਦੇਖੋ 'ਖਿਚਾਂ ਗਿਣੋ' ਪੰਨਾ 12)
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਿਹੇ ਕੜਵੱਲ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ ਫੁਲਕੀ ਜਿਹੀ ਦਰਦ ਕਮਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਚੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲੱਗਦੈ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਹੇਠਾਂ ਪੁਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਦਸਤ ਜਾਂ ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣੀ
 - ਹੁਣ ਰੰਗ ਗੁਲਾਬੀ (ਖੂਨ ਦੇ ਰੰਗ ਜਿਹਾ), ਲਾਲ (ਤਾਜ਼ੇ ਖੂਨ ਜਿਹਾ) ਜਾਂ ਭੂਰਾ (ਪੁਰਾਣੇ ਖੂਨ ਜਿਹਾ)
 - ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤਾਂ 15 ਨੰਬਰ ਪੰਨੇ 'ਕਦੇ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ' ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਖਿੱਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਅਕਸਰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਅਗੇਤਰੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਖਿੱਚਾਂ/ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਖਿੱਚਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ:

1. ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਸੁਕੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਟਾਈਟ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸੁਕੜਨਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਰਿਲੈਕਸ ਜਾਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਤੇ 1 ਘੰਟੇ ਲਈ ਰੱਖੋ।
3. ਖਿੱਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ।
4. 1 ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਗਿਣੀ ਖਿੱਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ **ਮਾਮਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ** ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਖਿੱਚਾਂ ਕਿੰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ 1 ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਟਾਈਮ ਨੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਖਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਟਾਈਮ ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਸੁਝਾਅ

ਕਬਜ਼ੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਫਲ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ (1.2 ਤੋਂ 2 ਲਿਟਰ) ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

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 ਖਤਮ 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 15 ਨੰਬਰ ਪੰਨੇ ਤੇ ‘ਕਦੇ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ’ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।



© Fraser Health

ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ 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। ਝਿੱਲੀ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੱਟ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਅਕੇਵਾਂ, ਨਿਰਾਸ਼, ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ।

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

ਪਰੋਲੈਪਸਡ ਕਾਰਡ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾੜੂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚੋਂ ਮਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰੋਲੈਪਸਡ ਕਾਰਡ (prolapsed cord) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਸਾ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਸਾ ਹੋਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਫ਼ੌਰੀ 9-1-1 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਉਲਟੇ ਹੋ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨੀਵਾਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਉੱਚੀ ਹਵਾ ਹੋ ਜਾਏ।
- ਸਾਹ ਆਹਿਸਤਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾੜੂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਇਸੇ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰਹੋ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਐਂਟੀਪਾਰਟਮ ਕੇਅਰ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ
- 1 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ
- 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ 6 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

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

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

- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ (ਖੂਨ) ਲਗਦੇ ਹਨ

9-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਓ ਜੇ ਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਕਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾੜੂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਪਰੋਲੈਪਸਡ ਕਾਰਡ (prolapsed cord)
- ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਡਿਆਂ ਤੇ ਕਾਫੀ ਦਬਾਅ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਮੇਰੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਾਲਾ ਹਸਪਤਾਲ: _____

ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ/

ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _____

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue #266004 (June 2018) Punjabi

To order: patienteduc.fraserhealth.ca