

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ – ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ

Preterm Labour - Care at Home

ਜਿਮ ਪੈਟੀਸਨ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ

9750 – 140th 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
ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਬਾਰੇ	3
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਅਸਰ	3
ਟੈੱਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ	4
ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ.....	4
ਭਰੂਣ ਦੇ ਦਿਲ ਪੜਕਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ.....	5
ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈੱਸਟ.....	5
ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ	6
ਖੂਨ ਦੇ ਟੈੱਸਟ.....	6
ਘਰ ਵੇਖਣ ਜਾਣਾ	7
ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖ ਭਾਲ.....	8
ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ.....	9
ਖਿੱਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	10
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ.....	11
ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦਾ ਆਪ ਧਿਆਨ ਕਰੋ	12
ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ.....	15

ਭੂਮਿਕਾ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਖ਼ਾਸ 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।

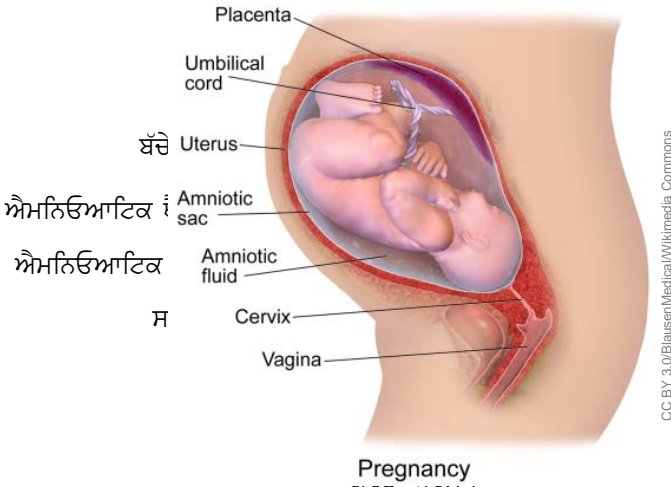
ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਵਧਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ 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।

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਬਾਰੇ

ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਪ੍ਰੀਟਰਮ (ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਰੈਗੂਲਰ ਖਿੱਚਾਂ ਪੈਣ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਤੇ ਅਸਰ

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 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 ਸਵੇਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਕੇ ਸਵੇਂ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੁਸ਼ੀਕਾ 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 ਵੀ ਐਸੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿੱਚਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹੋਣ।

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ।

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 ‘ਡੋਪਟੇਨ’ 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 ‘ਡੋਪਟੇਨ’ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈੱਸਟ

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ‘ਨਾਨ-ਸਟਰੈੱਸ ਟੈੱਸਟ’ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਟਲ 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

© Fraser Health

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

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



CCO/MedicalPrudens/Pixabay.com

ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ

ਘਰ ਵੇਖਣ ਜਾਣਾ

(ਏ.ਸੀ.ਏ.ਐੱਚ.ਪੀ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ ਆਏਗੀ ਅਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। 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 ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਸੁਣੇਗੀ
- ਅਗੇਤਰੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਜ਼ਤ ਦੀ ਪਰਕਿਰਿਆ 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 ਤੁਹਾਡ 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
- ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ ਖਿੱਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਚੈੱਕ ਕੀਤੀ
- ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਵਾਰ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਤਰਲ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਵਾਰ ਕਰਨੀ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ 26 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।)

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

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 10)
- 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 ਲੱਗਦੇ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਹੇਠਾਂ ਪੁਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਦਸਤ ਜਾਂ ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣਾ
 - ਹੁਣ ਰੰਗ ਗੁਲਾਬੀ (ਖੂਨ ਦੇ ਰੰਗ ਜਿਹਾ), ਲਾਲ (ਤਾਜ਼ੇ ਖੂਨ ਜਿਹਾ) ਜਾਂ ਭੂਰਾ (ਪੁਰਾਣੇ ਖੂਨ ਜਿਹਾ)
 - ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਹੜ੍ਹ ਵਾਂਗ ਤਰਲ ਨਿਕਲੇ (ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਤੁਰਿਆ ਹੈ ਭਾਵ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਲੀ ਫੱਟ ਗਈ ਹੈ)।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤਾਂ 15 ਨੰਬਰ ਪੰਨੇ 'ਕਦੋਂ 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 ਸਖਤ 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।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਜਾਂ **ਸਾਰੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ** ਵਰਤੋ:

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ।
- ਲੈਟਰੀਨ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਾਥ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ।

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 ‘ਕਦੋਂ 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। ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਕਰ ਕੇ ਅਕੇਵਾਂ, ਨਿਰਾਸ਼, ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ।

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

ਮਦਦ ਕਦੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਐਂਟੀਪਾਰਟਮ ਕੋਅਰ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- 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
- ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਵਾਂਗ (ਪਾਣੀ ਵਗ ਤੁਰਨਾ)

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

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
- 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 ਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #265998 (June 2018) Punjabi

To order: patienteduc.fraserhealth.ca