

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਸੰਕਟ 'ਚ ਗਿਰਫ਼ਤ ਗਰਭਪਾਤ Threatened Miscarriage

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ 'ਚ ਲਹੂ ਵਗੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਰਭਪਾਰਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵੇਲੇ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ (20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ), ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਗਵਾ ਬੈਠੋ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਸੰਕਟ 'ਚ ਗਿਰਫ਼ਤ ਗਰਭਪਾਤ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਪਾਰਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵੇਲੇ ਲਹੂ ਵਗੇ ਪਰ ਗਰਭਪਾਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ 'ਚ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਈਨਾ ਵੱਧ ਲਹੂ ਵਗਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਘੰਟੇ 'ਚ 2 ਜਾਂ ਵੱਧ ਸੈਨੀਟਰੀ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਲਹੂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਸਫੇਦ ਰੰਗ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵੇਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ 'ਚ ਸਾਂਭ ਲਓ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38.5°ਸ (101.3° ਫ਼) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੰਨੀ ਪੀੜ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕੜਵੱਲਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੀੜ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਭਰਮਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਘਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

ਇੱਥੇ ਦੱਸੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕੋ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਉੱਨਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਿਰਗਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੀਏ।
- ਇੱਕ ਦਿਨ 'ਚ ਜਿੰਨੇ ਸੈਨੀਟਰੀ ਪੈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ।
- ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੜਵੱਲਾਂ ਹੋਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਹੂ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ:

- ਕੁੱਝ ਵੀ ਭਾਰਾ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਨਾ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਧਿੱਕੋ, ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ- ਟੁੱਟੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਟੈਂਪੂਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਡੂਸ਼ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ) ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ 'ਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਬੱਤੀਆਂ ਪਾਓ।
- ਨਹਾਉ ਨਾ ਬਲਕਿ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ।
- ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

www.fraserhealth.ca

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

ਗਰਭਵਾਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਗਨਾ ਦਰਅਸਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ।

ਗਰਭਪਾਤ ਤਣਾਉ, ਵਰਜ਼ਸ਼ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਅਣਜੰਨਿਆ ਬੱਚਾ ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਗਰਭਧਾਰੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਆਪਣਾ ਹੀ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਗਰਭਪਾਤ ਇੱਕ ਦੱਮ ਇਕੋ ਵਾਰ 'ਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਗ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਲਹੂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਬੁਖਾਰ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਲਈ

- ਜਦੋਂ ਲਹੂ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈਪੂਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸੈਨੀਟਰੀ ਪੈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੱਧਮ ਦਰਜੇ ਤਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਯੋਨੀ 'ਚ ਲਹੂ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਵਗਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਵਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਵਗਣ ਵਾਲੇ ਲਹੂ ਵਰਗੀ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਲਹੂ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਲਹੂ ਵਗਣਾ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਢਿੱਡ 'ਚ ਕੜੱਲਾਂ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ) ਲਉ। ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਕਈ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੜੱਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪੌਸ਼ਟਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ।

ਇਸ ਟੇਬਲ 'ਚ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਆਇਰਨ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ
ਲਾਲ ਮੀਟ	ਖੱਟੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਫਲ
ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼	ਟਮਾਟਰ (ਕੱਚੇ)
ਅੰਡੇ	ਲਾਲ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ (ਕੱਚੀ)
ਫਲੀਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ	ਬਰੋਕਲੀ (ਕੱਚੀ)
ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਗੁਨਗਾਰ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸਰੋਕਾਰ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲ ਜਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ (ਸਪਿਰਿਚੁਅਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ) ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ 'ਚ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸੱਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਵੀ ਚੈਕ ਕਰੋ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।
ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- HealthLinkBC - 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (7-1-1 ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਆੱਨਲਾਈਨ ਜਾਉ: www.HealthLinkBC.ca