Punjabi ਪੰਜਾਬੀ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ/ਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਨੇਹਾ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੀ-ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ, ਜਾਂ ***ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਦਾ*** ਗਰਭ 37 ਤੋਂ 42 ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜਾਅ (ਕਸਾਅ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ (ਪ੍ਰੀਟਰਮ) ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ, ਦੁੱਧ ਪੀਣ, ਅਤੇ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਛੂਤ ਰੋਗ (ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼) ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹਾਲਾਂਕਿ 34–37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ, ਆਦਿ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਓਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ
- ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਦਮੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਛੂਤ ਰੋਗ (ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼)

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਾ ਹੋਣ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਤ ਰਹਿ ਸਕਣ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਅਤੇ ''ਸਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਚੀਜ਼ਾਂ'' ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਰ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਏਨੀ ਛੇਤੀ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁੜਵਾ ਬੱਚੇ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਉ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਹੋਈ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਥੈਲੀ ਦਾ ਛੂਤ ਰੋਗ (ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ) ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਜੋ ਕਠਿਨ ਕੰਮ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ) ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੋ ਕਿਸ਼ੋਰ ਹਨ
- ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੋ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ 13 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਜੰਮਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, **ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੀਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:**

- ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਓ
- ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ OHIP (ਓਂਟੇਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲਾਨ) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (CHC) ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ CHC ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 211 'ਤੇ (ਮੁਫ਼ਤ) ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੇਟਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ (Eating Well with Canada's Food Guide) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝੋ – ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਜਾਂ ਫੇਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੰਸਾ, ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦੇ ਜਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ:
  - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ
  - ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ

ਸਾਥੀਆਂ/ਪਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ: ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੀ-ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ?

ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਕਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ:

- ਭੈੜੇ ਕੜਵਲ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬੂੰਦ-ਬੂੰਦ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣਾ (ਅਚਾਨਕ ਵੱਗਣਾ), ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ/ਦਬਾਉ, ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਥੱਲੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਖਿਚਾਅ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ ***"ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ"।***

ਸੁੰਗੜਾਅ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਉਹਨਾਂ ਆਮ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਉਹ ***ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ,***
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਤੁਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ***ਜਾਂਦੇ ਨਹੀਂ***
- ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ***ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਜੇ ਚਿੰਨ੍ਹ*** ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਤਰਲ ਰਿਸਣਾ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤੂੰਬੇ (swab) ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਬੁਖਾਰ, ਕੰਬਨੀ, ਚੱਕਰ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਭੈੜਾ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਧੱਬੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਜ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀ

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ,

ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਡ੍ਰਾਈਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤਕ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸੀ ਵੀ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਲਈ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਐਂਬੁਲੈਂਸ ਵੀ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ (ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਤਾਂ,

- ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਵੋਗੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋਗੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਛੇਤੀ ਹੀ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। (ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇ ਜੋ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ 34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੂਜੀ ਦਵਾਈ ਮਗਰੋਂ

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਜੰਮਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ – ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਲਈ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ/ਪਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਘੜੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: ______________________

(''ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ'' ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ)

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਦਾ ਨੰਬਰ: ______________________

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

Best Start (ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ)

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ: ਓਨਟੈਰੀਓ ਦਾ ਮਾਂ, ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕੇਂਦਰ

www.beststart.org

Health Nexus (ਹੈਲਥ ਨੈਕਸਸ)

180 Dundas Street W., Suite 301 Toronto, ON M5G 1Z8, 1-800-397-9567

www.healthnexus.ca

Citizenship and Immigration Canada / Citoyenneté et Immigration Canada

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ, ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਛਾਪਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਵਿਤਰਕ:

2012