

ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ Who to call

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਜਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਹੋ ਉੱਥੇ ਫੋਨ ਕਰੋ::



- ਰਿਚਮੰਡ ਬਰਥ ਸੈਂਟਰ
604-244-5133

ਸੇਂਟ ਪਾਲ ਹਸਪਤਾਲ

- ਮੈਟਰਨਿਟੀ 604-682-2344 ext. 62432
- ਲਾਇਨਜ਼ ਗੇਟ ਹਸਪਤਾਲ
604-988-3131

ਜਾਂ

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ

ਇੱਥੇ ਸਾਰੀਆਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਸੈਂਟ ਅਤੇ ਰਬੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੈਂਟ, ਆਫ਼ਟਰ ਸੇਵ ਜਾਂ ਸੈਂਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਬੜ ਦੇ ਭੁਕਾਨੇ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ।



ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰ ਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਬੁਰਾਰਡ ਹਸਪਤਾਲ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਮਾਰਚ 1995।

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ <http://vch.eduhealth.ca> ਜਾਂ ਇੱਥੇ phem@vch.ca ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਟਾਲਾਗ ਨੰਬਰ **GH.350.C734.PU** ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ।

© Vancouver Coastal Health, August 2018

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੇ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਿਤਾ ਹੈ। www.vch.ca

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਉਪਾਅ

Comfort Measures for Early Labour

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ : ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਹੋ Early Labour:

While you are at home



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ "ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਆਵਾਂ?" ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੱਖ ਆਰਾਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੀੜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਘੰਟੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਚ ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ ਲਈ ਉਪਾਅ Comfort measures for early labour

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀੜਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ:

ਹਲਕੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਲਣ, ਖੜੋ ਹੋਣ, ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਬੇਆਰਾਮੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਟਰਾਈ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਕ ਜਾਓ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਲਵੋ।

ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ। ਪੜ੍ਹੋ, ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।

ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਸਟ।

ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪੀਓ।

ਕਮਰ ਦੀ ਦਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਝੂਲਣ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ
- ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਲੇਟੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਤੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਪੈਕ ਰੱਖੋ
- ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਮਰ ਤੇ ਮਲਣ ਲਈ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਨਾ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ।



ਮਦਦ ਲਈ ਕਦੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ When to call for help

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੋਵੇ:

- ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਜਕੜਨ ਹੈ ਜੋ ਹਟਦੀ ਨਹੀਂ।
- ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਾਅ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨਹੀਂ ਘਟਦੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਵੀ ਫ਼ਿਕਰ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਲ ਚੱਲ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ Additional Resources

ਆਰਾਮ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

<http://parenting.vch.ca/pregnancy/labour-and-birth/labour/>

ਜਾਂ

ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

<http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf>