

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਵਿਸ਼ਾ ਸਾਮੱਗੀ

ਲੇਬਰ

ਲੇਬਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	2
ਲੇਬਰ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ	3
ਲੇਬਰ ਦੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪੜਾਅ	4
ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ	7
ਅਸਿਸਟਿਡ ਬੱਚ (ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਜਨਮ)	8

ਲੇਬਰ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਆਪ ਕਰਨੀ	13
- ਘਰ ਵਿਖੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ	
- ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ	
- ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨਾ	

ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ	14
-------------------	----

ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਬੈਰੀਅਰ (ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ)	14
- ਮਾਲਸ਼	
- ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ (ਸੁਗੰਧ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ)	

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਪਾਣੀ	15
----------------------	----

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਯੰਤਰ - ਟੈਨਜ	15
-----------------------------	----

ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ	17
- ਗੈਸ ਅਤੇ ਹਵਾ (ਅੰਨਟੈਨੈਕਸ)	
- ਪੈਥੀਡਿਨ ਐਂਡ ਡਾਇਆਮੋਰਫਿਨ	
- ਐਪੀਡਿਊਰਲ	

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ	20
ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	20
ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ	20

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁੱਝ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ) ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਣ, ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਨਾਲੋਂ ਕੁੱਝ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ)

ਲੇਬਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਲੇਬਰ ਉਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ (ਸੰਕੀਰਨਤਾ), ਵਾਟਰ ਬ੍ਰੇਕ (ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਕੋਸ਼



ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਕੋਸ਼



ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜਾ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਹ ਪੀੜਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਦੀ ਹੈ। ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

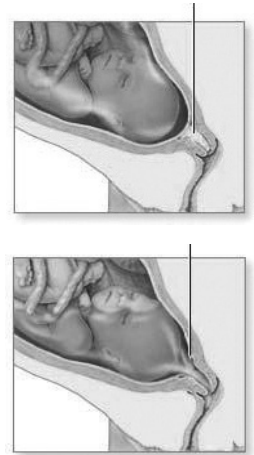
ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਲੇਬਰ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ

ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ 3 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅਲਾਮਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇਗੀ:

- 'ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ' - ਲੇਸਦਾਰ ਮਾਦੇ ਦਾ ਰਿਸਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਹੂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਟਰ ਬ੍ਰੇਕਿੰਗ (ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ) - ਇਹ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਥੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤਿਪਕਾ ਤਿਪਕਾ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾ ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਵਾਟਰ ਬ੍ਰੇਕ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੈਡ ਲਗਾ ਲਉ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ (ਸੰਕੀਰਨਤਾ) - ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਦੇ ਪੱਠੇ ਇੱਕ ਤਾਲ ਵਿਚ ਸੁੰਗੜਦੇ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਲੇਬਰ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਨਣ ਨਾਲੀ (ਸਰਵਿਕਸ) ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੇਬਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੀੜਾ ਰਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਕਸਟਨ ਹਿੱਕਸ ਜਾਂ ਟਾਈਟਨਿੰਗਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ: ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਪੀਰੀਅਡ (ਮਾਹਵਾਰੀ) ਪੀੜਾ ਵਰਗਾ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਘਰੇ ਹੀ ਨਿਪਟ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ, ਪੈਲਵਿਕ (ਪੇਡੂ) ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿੱਘਾ ਬਾਥ ਲੈਣ ਰਾਹੀਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਲੇਬਰ ਦਾ ਭੀਤਰੀ ਪੜਾਅ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 4 ਸੈ.ਮੀ. ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ 'ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ' ਅਤੇ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਜੋ ਬਾਕਾਇਦ ਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਾਖਾਨੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਕਾਰਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੀਕ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪੜਾਅ ਔਰਤਾਂ ਵਲੋਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਆ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਤੇ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਨੁਸਖੇ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ, ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ, ਨਿੱਘਾ ਬਾਥ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦਾ ਝੋਂਕਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਰੀਲੇਕਸ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਪੱਟ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਨੈਕਸ (ਨੁਕਲ-ਪਾਣੀ) ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ। ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਨਜ਼ ਯੂਨਿਟ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਪੰਨਾ 18 ਦੇਖੋ ਜੀ)।

ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਦੋਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਵੇ। ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਲਿਵਰੀ ਸੁਈਟ ਜਾਂ ਸਰਿਨਿਟੀ ਸੁਈਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਟਰ ਬ੍ਰੇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਲਹੂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਬਾਕਾਇਦਾ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਲੇਬਰ ਦੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪੜਾਅ

ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਲੰਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੇਬੀ ਹੈ। ਲੇਬਰ ਦਾ ਇਹ ਪੜਾਅ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ 4 ਸੈ.ਮੀ. ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ 10 ਸੈ.ਮੀ. ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ 60 - 90 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹੋਣ।

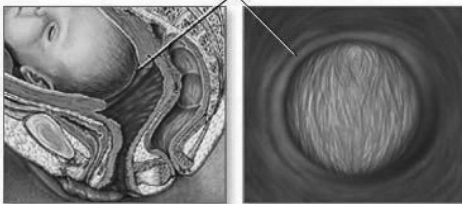
ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਕੀਰਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਨਣ ਨਾਲੀ (ਸਰਵਿਕਸ) ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨ (ਪਰਿਵਰਤਨ)

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਲੇਬਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਸਖਤ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਣ ਨਾਲੀ (ਸਰਵਿਕਸ) ਦਾ ਮੂੰਹ ਤਕਰੀਬਨ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਰੋਣਹਾਕੇ ਅਤੇ ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕ੍ਰੋਧਵਾਨ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕੰਬਣੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਪੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਵੇ। ਪੜਾਅ ਦੇ ਛੇਕੜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਣ ਨਾਲੀ 10 ਸੈ.ਮੀ. ਤੱਕ ਫੈਲ ਗਈ ਹੋਵੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਚੁਸਤ ਪੈਂਤੜੇਬਾਜੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਚੀਖਣ ਨੂੰ ਕਰੇ ਜਾ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘ ਸਕੋ। ਲੇਬਰ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਨਣ ਨਾਲੀ (ਸਰਵਿਕਸ)



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਣ ਨਾਲੀ 10 ਸੈ.ਮੀ. ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ

ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ

ਹੁਣ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੀ ਸਪਾਟ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੋਵੋਗੇ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਗੋਢਿਆਂ ਪਰਨੇ ਹੋ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਪਿਛਾੜੀ ਫੜਣ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਬੈਠਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੁਦਾ ਉਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਆਂਤੜੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ (ਟੱਟੀ) ਕਰੋਗੇ। ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ - ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

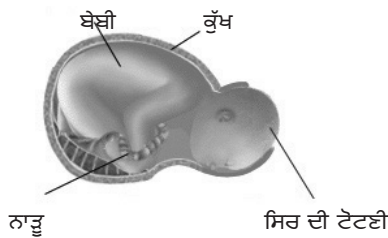
ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੇਬੀ ਦਾ ਸਿਰ ਆਪਣੀ ਜਨਣ ਨਾਲੀਂ ਰਾਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਇਲੈਟ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਧੱਕੋਗੇ, ਅਖੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ - ਜਦੋਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿਸਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਖਰ ਸਿਰ ਉਥੇ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਚੌੜੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਭਣ ਜਾਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ।



ਡਰੋ ਨਾਹ - ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਪੈਨਿਕ ਹੋ (ਘਬਰਾ) ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਈਡ ਕਰੇਗੀ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਬਹੁਤੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੱਕਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਚੀਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਬੇਬੀ ਬਿਪਤਾ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਚੀਰਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਐਪੀਸਿਓਟਮੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪੀਸਿਓਟਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਲ ਐਨਾਸਥੈਟਿਕ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪੀਸਿਓਟਮੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾ ਦੇਵੇਗੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਲ ਐਨਾਸਥੈਟਿਕ ਦਾ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਬੀ ਧੱਕਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅਸਿਸਟਿਡ ਬੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਪੰਨਾ 11 ਦੇਖੋ)।

ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਵਿਚਕਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਚੀਰੇ ਅਤੇ ਚੀਰੇ ਜਾਂ ਐਪੀਸਿਓਟਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡਾ ਪਰਚਾ 'ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਟੀਅਰਜ' ਦੇਖੋ ਜੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਜਾਵੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਤ ਮੋਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਜਨਮ ਲੈ ਲਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਫੜਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਪੱਰਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੰਬਲੀ ਵਿਚ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਨਾੜੂ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਵਲੋਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

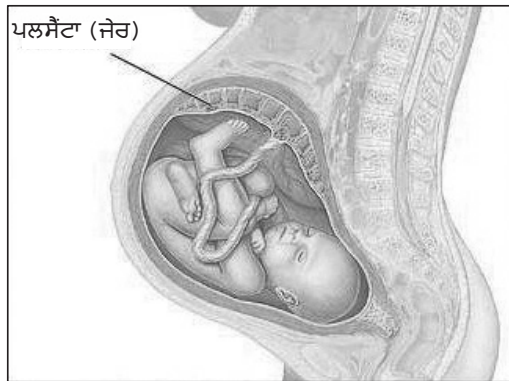
ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ

ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਪਲਸੈਂਟਾ (ਜੇਰ) ਨਿਕਾਲਦੇ ਹੋ - ਬੇਬੀ ਦਾ ਜੀਵਨ-ਸਮਰੱਥਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜੋ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਧਦੇ ਫੁਲਦੇ ਸਮੇਂ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਡਵਾਈਫ ਇਸ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਾਵੇ।



ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ

ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਨਟੈਕਸ਼ਨਜ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰ ਘੱਟ ਸ਼ਿੱਦਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਨਟੈਕਸ਼ਨਜ ਕੁੱਖ ਦੀ ਪਰਤ ਨਾਲੋਂ ਜੇਰ ਨੂੰ ਲਹਿ ਕੇ ਜਨਣ ਨਾਲੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਡਿਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜੇਰ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਖਾਲੀ ਬੈਗਾਂ ਦੀ ਸਾਮੱਗ੍ਰੀ ਸਮੇਤ, ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਵੇਗੀ। ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਸਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 5 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਲਾਭ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ/ਡ੍ਰੱਗਜ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਹੂ ਵਗਣਾ ਛੇਤੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਡ੍ਰੱਗਜ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਂਦੇ

ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ/ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ

- ਇਸਨੂੰ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਹੂ ਵਗਦਾ ਹੈ

ਮੈਨੇਜਡ (ਬੰਦੋਬਸਤੀ) ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਨਟੈਕਸ਼ਨਜ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਸ਼ਿੱਦਤ ਨਾਲ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਬੇਬੀ ਦਾ ਸਿਰ ਜਨਮ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਮਿਡਵਾਈਫ ਇਹ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਵਿਚ ਲਗਾਏਗੀ। ਮਿਡਵਾਈਫ ਫਿਰ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਨਾੜੂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੇਗੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜੇਰ ਬਾਹਰ ਆਵੇ ਉਸਨੂੰ ਪਕੜੇਗੀ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਮੈਨੇਜਡ (ਬੰਦੋਬਸਤੀ) ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਲਾਭ

- ਤੁਰੰਤ ਲਹੂ ਵਗਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਹੂ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (5 - 15 ਮਿੰਟ)
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਲਹੂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਮੈਨੇਜਡ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ

- ਦਿਲ ਪੱਟ ਹੋਣ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ (ਸਿੰਟੋਮਰਰਾਈਨ ਡ੍ਰੱਗ ਕਾਰਨ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪਏਗਾ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਹੂ ਵਗਣਾ ਲੰਮੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ.
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਪੀਲੀਆ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਬੰਦੋਬਸਤੀ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਨਾਤੂ ਨੂੰ ਕਲੰਪ ਕਰਨ ਵਿਚ ਠਰੰਮੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਤੂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਨਿਚੜਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦਾ ਆਖਰੀ ਕਤਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ

ਜਦੋਂ ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਜਲਪਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ:

- ਸੇਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ
- ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਜਾਂ ਝਰੀਟਾ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਝਰੀਟਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਚੀਰੇ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਾਸਤੇ ਟਾਂਕੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡਾ ਪਰਚਾ ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਟੀਅਰਜ ਦੇਖੋ
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ.
- ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੇਸਟਨੇਟਲ ਚੈਕ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਮਿੰਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

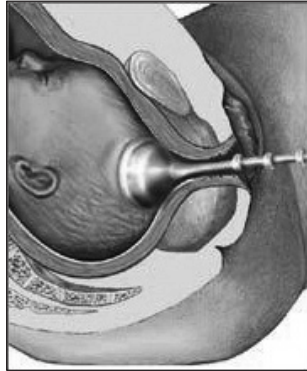
ਅਸਿਸਟਿਡ ਜਨਮ (ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਜਨਮ)

ਕਈ ਵਾਰ ਜਨਣ ਨਾਲ਼ੀ ਵਿਚ ਬੇਬੀ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਵੈਨਟੂਇਸ (ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਯੰਤਰ) ਜਾਂ ਫੋਰਸੈਪਸ (ਚਿਮਟੀ) ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਅਸਿਸਟਿਡ ਬੱਰਥ)। ਜੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸਿਸਟਿਡ ਬੱਰਥ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਡਲਿਵਰੀ ਸੁਈਟ ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਿਨਿਟੀ ਬੱਰਥ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਲਿਵਰੀ ਸੁਈਟ ਵਿਖੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਵੈਨਟੂਅਸ ਬੱਰਥ (ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਜਨਮ)

ਜੇ ਲੇਬਰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵੈਨਟੂਅਸ, ਵੈਕਿਊਮ ਯੰਤਰ, ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਨਾਲ਼ੀ ਪੂਰੀ ਖੁੱਲੀ ਹੋਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬੇਬੀ ਦਾ ਸਿਰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਵੈਨਟੂਅਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰ ਦਰੁਸਤ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਐਨਾਸਥੈਟਿਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਵੈਕਿਊਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਨਮ



1. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖ ਸਕੇ।
2. ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਨਾਲ਼ੀ ਪਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਫਿਰ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗਾ।
4. ਡਾਕਟਰ ਇਕ ਸੁਕਸ਼ਨ ਕੱਪ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨਾਲ ਲਗਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੁਕਸ਼ਨ ਪੰਪ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗਾ।
5. ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੱਪ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਕੱਪ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਫੋਰਸੈਪ (ਚਿਮਟੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

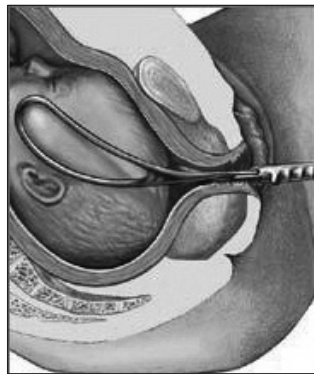
ਵੈਨਟੂਅਸ ਬੱਰਥ (ਖਿੱਚਣ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ) ਦੇ ਲਾਭ

- ਇਸ ਨਾਲ ਫੋਰਸੈਪਸ ਨਾਲੋਂ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੋਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਧੱਕਾ ਵੀ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਨਾਸਥੈਟਿਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਫੋਰਸੈਪਸ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘੱਟ ਨਿਸ਼ਾਨ/ਦਾਗ ਪੈਣਗੇ।

ਫੋਰਸੈਪਸ (ਚਿਮਟੀ ਨਾਲ) ਡਲਿਵਰੀ

ਜੇ ਵੈਨਟੂਅਸ ਡਲਿਵਰੀ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਫੋਰਸੈਪਸ ਡਲਿਵਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਰਸੈਪਸ ਡਲਿਵਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਬੇਬੀ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੋਰਸੈਪਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਲੋਹੇ ਦਾ ਇਕ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜੋ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਿਰ ਦੁਆਲੇ ਫਿਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਿਲਕਦਾ ਨਹੀਂ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਲਾਦ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਯੰਤਰ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਫੋਰਸੈਪਸ (ਚਿਮਟੀ) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਨਮ



1. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖ ਸਕੇ।
2. ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਨਾਲੀ ਪਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਫਿਰ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗਾ।
4. ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਫੋਰਸੈਪਸ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਫੋਰਸੈਪਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਡਲਿਵਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਫੋਰਸੈਪਸ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ (ਚੀਰੇ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ) ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਫੋਰਸੈਪਸ (ਚਿਮਟੀ ਨਾਲ) ਡਲਿਵਰੀ ਦੇ ਲਾਭ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਲਿਵਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਹਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਵੈਨਟੂਅਲ ਜਾਂ ਫੋਰਸੈਪਸ ਡਲਿਵਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ

- ਪਿੱਠ, ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੁਆਲੇ ਝਰੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸੋਜ: ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੁੱਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਫੋਰਸੈਪਸ ਨਾਲੋਂ ਵੈਨਟੂਅਲ ਡਲਿਵਰੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ: ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚੈਕ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਸਰਵਿਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇਗੀ।
- ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚਕਾਰ ਚੀਰਾ: ਜੇ 100 ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਵੈਨਟੂਅਲ ਡਲਿਵਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 - 4 ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜੇ 100 ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਫੋਰਸੈਪਸ ਡਲਿਵਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 8 - 12 ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਤੀਜੀ ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਚੌਥੀ ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਚੀਰਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਡਾਕਟਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚੀਰਾ: ਵੈਨਟੂਅਲ ਵਾਲੀਆਂ 10 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਅਤੇ ਫੋਰਸੈਪਸ ਵਾਲੀਆਂ 5 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਪੋਸਟਪਾਰਟਨ ਹੈਮੋਰੇਜ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਹੂ ਵਗਣਾ): 100 ਵਿੱਚੋਂ 1 - 4 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਲਹੂ ਵੀ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਪਵੇ।
- ਐਪੀਸੀਓਟਮੀ (ਚੀਰੇ) ਦੀ ਲੋੜ: ਇਹ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਨਟੂਅਲ ਵਾਲੀਆਂ 10 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 5 - 6 ਅਤੇ ਫੋਰਸੈਪਸ ਵਾਲੀਆਂ 10 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 9 ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਸਫਲਤਾ: ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਨਟੂਅਲ ਡਲਿਵਰੀ ਸਫਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫੋਰਸੈਪਸ ਜਾਂ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਡਲਿਵਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ: ਜੇ ਵੈਨਟੂਅਲ ਜਾਂ ਫੋਰਸੈਪਸ ਡਲਿਵਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਡਲਿਵਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਤਰੀਕ ਬੇਹਤਰ ਰਹੇਗਾ।
- ਸ਼ੋਲਡਰ ਡਿਸਟੋਸੀਆ: ਜਦੋਂ ਬੇਬੀ ਦੇ ਮੋਢੇ ਜਨਮ ਵਾਸਤੇ ਬੇਹਤਰੀਨ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਮਿੱਡਵਾਈਫ/ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹਿੱਲਜੁਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਬੇਬੀ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਜਾਂ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) ਨੀਓਨੇਟਲ ਡਾਕਟਰ ਬੇਬੀ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ (ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ) ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਉਪਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਉਪਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨਾ ਹੈ।

- ਝਰੀਟਾਂ, ਸੋਜ, ਚੀਰੇ: ਵੈਨਟੂਅਸ ਅਤੇ ਫੋਰਸੈਪਸ ਡਲਿਵਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ 10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੋਰਸੈਪਸ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਬੀ ਦੇ ਚੇਹਰੇ ਤੇ, ਜਿੱਥੇ ਚਿਮਟੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਨੀਲ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਚਿਗਨੈਨ (ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਕੱਪ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ): ਵੈਨਟੂਅਸ ਡਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚਿਰ ਜੀਵੀ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੇਫਲੋਮਾਟੋਮਾ: ਤਾਲੂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਹੂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਆਈ ਸੋਜ ਜੇ ਛੇਤੀ ਕੀਤੇ ਨਹੀਂ ਹਟਦੀ। ਇਹ 100 ਵਿੱਚੋਂ 1-12 ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿਰ ਜੀਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ। ਇਸ ਸੋਜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ 6 - 8 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਪਿੱਛੇ ਝਰੀਟਾਂ (ਰੈਟੀਨਲ ਹੈਮੋਰੇਜ): 100 ਵਿੱਚੋਂ 17 - 38 ਬੇਬੀਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਨਸ ਦਾ ਲਕਵਾ: ਇਹ ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਨਸ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 1000 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੀਲੀਆ: 100 ਵਿੱਚੋਂ 5-15 ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪੀਲੀਆ ਇਕ ਐਸੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਤ੍ਰੇੜ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਅੰਦਰ ਨੁਕਸਾਨ: ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 10,000 ਵਿੱਚੋਂ 5-15 ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਬੀ ਡਲਿਵਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਫੋਰਸੈਪਸ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਬਗੋਲੀਅਲ ਹੇਮਾਟੋਮਾ: ਇਹ ਤਾਲੂ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਹੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 1000 ਵਿੱਚੋਂ 3-6 ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਵੈਨਟੂਅਸ ਡਲਿਵਰੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਦੀ ਸ਼ਿੱਦਤ ਨਾਲ ਸਬਗੋਲੀਅਲ ਹੈਮੋਰੇਜ ਜਾਂ ਹੇਮਾਟੋਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਾਗ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੇਬੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੀਲਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੇਗਾ।

ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੈਨਟੂਅਸ ਜਾਂ ਫੋਰਸੈਪਸ ਡਲਿਵਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ। ਵੈਨਟੂਅਸ ਅਤੇ ਫੋਰਸੈਪਸ ਡਲਿਵਰੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤਰੀਕੇ ਮਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਅਸਿਸਟਿਡ ਬੱਰਥ (ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਨਮ) ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ

ਅਸਿਸਟਿਡ ਬੱਰਥ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਸਬੰਧੀ ਮੱਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪੀਡੂਅਰਲ ਜਾਂ ਪੁਡੈਨਡਲ ਬਲੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੁਡੈਨਡਲ ਬਲੋਕ ਇਕ ਲੋਕਲ ਐਨਾਸਥੈਟਿਕ ਟੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਹੇਠਾਂ ਲਗਾਏਗਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਏਗਾ। ਐਪੀਡੂਅਰਲ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਫਾ 21 ਦੇਖੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ

ਜੇ ਅਸਿਸਟਿਡ ਬੱਰਥ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿੰਡਵਾਈਫ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਐਪੀਡੂਰਲ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਜਨਰਲ ਐਨਾਸਥੈਟਿਕ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋਗੇ; ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ।

ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ 'ਗਿਵਿੰਗ ਬੱਰਥ ਬਾਈ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ' ਨਾਮੀ ਪਰਚਾ ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਸਿਸਟਿਡ ਬੱਰਥ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ

ਬੇਬੀ ਵਾਸਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਇਰੋਪੈਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕੁੱਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮਿੰਡਵਾਈਫ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਿਸਟਿਡ ਬੱਰਥ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਹਨ:

- ਬਲੈਡਰ ਟਰੇਮਾ (ਮਸਾਨੇ ਦਾ ਨੁਕਸ)
- ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ (ਪੇਡੂ ਦੀ) ਸੱਟ
- ਇਨਕੋਟੀਨੈਂਸ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ)
- ਸੈਕਸ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਟਰੇਮਾ (ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸ)

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਬੇਬੀ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਹਨ:

- ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਜਨਮ ਨਾਲ਼ੀ ਵਿਚ ਟਕਰਾ ਜਾਣਾ
- ਜੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਜਨਮ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਵਿਚ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਜੇ ਸੈਰੀਬਰਲ ਪਾਲਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ) ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਆਪ ਕਰਨੀ

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਕੇ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ ਲੇਬਰ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਸਫੇ ਉੱਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਵੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭ ਅਵੱਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਖੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਲੇਬਰ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਜਾਂ ਭੀਤਰੀ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀ ਪੈਲਵਿਸ (ਪੇਡੂ) ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਅਤੇ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਬਰਥਿੰਗ ਬਾਲ (ਜਨਣ ਗੱਦ) ਤੇ ਗੋਢਿਆਂ ਪਰਨੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਨਿੱਘਾ ਬਾਥ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਮਾਲਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀਆਂ 2 ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 8 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ)
- ਆਮ ਦੀ ਤਰਾਂ ਹੀ ਖਾਅ-ਪੀਅ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਲੇਬਰ ਵਾਸਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ

- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦਾ ਝੌਂਕਾ ਲੈ ਲਉ

ਕੁੱਝ ਪਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ, ਫਿਰ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜਾ ਰੁਕੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਖਿੱਚਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣਾ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਅਗਲਾ ਸਾਹ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜਾ ਵਕਫਾ ਦੇਵੋ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇਕ ਤਾਲ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨਾਲੋਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਨੂੰ ਲੰਮੇਰਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੋ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲੋਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਲੰਮੇਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਰਦਸਤ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਉਪਰੋਂ ਉਪਰੋਂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਕੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ।

ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਰੀਲੈਕਸ ਹੋਣਾ

ਰੀਲੈਕਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੇ ਕੰਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹੀ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਰੀਲੈਕਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੁੱਖ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੱਠੇ, ਦਾ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਣ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਅਤੇ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਾਂਭਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਡਲਿਵਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।
- ਰੀਲੈਕਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਲੇਬਰ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੀਲੈਕਸ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਪੂਰਨ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਵੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਰੀਲੈਕਸ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋਗੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਸਮਰੱਥਨ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਮਦਰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਸਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਪਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ, ਮਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਡਿਊਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਊਲਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਸਾਥ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੇਬਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਔਰਤ ਵਲੋਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਰਥ ਪਾਰਟਨਰ (ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਸਾਥ ਦੇਣ ਵਾਲਾ)

ਬੱਰਥ ਪਾਰਟਨਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੁਨੀਸ਼ਨਾ ਵਿਚ, ਪੈਲਵਿਕ (ਪੇਡੂ) ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਘੁੰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਵੋ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਵੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਦਲਵੇਂ ਉਪਾਅ

ਮਾਲਸ਼

ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੰਡੋਰਫਿਨਜ਼ ਛੱਡਣ ਲਈ ਟੁੰਬਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੁਭਾਵਿਕ ਦਰਦ-ਨਾਸਕ ਅਤੇ ਮੂਡ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਡੋਰਫਿਨਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਚੰਗਾ' ਅਤੇ ਉਡਾਰੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੁੱਲ ਕੇ ਹੱਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਮਾਲਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਰਥ ਪਾਰਟਨਰ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਥੱਕੇ ਅਤੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮੱਦਦਗਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛੇਹ ਬਹੁਤ ਢਾਹਲੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਚਾਇਲਡਬੱਥ ਐਕਸਪਰਟਾਂ ਵਲੋਂ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਲੇਬਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲਗੀਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।

ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ (ਸੁਗੰਧ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ)

ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਢੰਗ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਮਿੱਡਵਾਈਫਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੇਬਰ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ

ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਬੇਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਬਾਥ ਜਾਂ ਤਲਾਅ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਪਰਚੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਬਿਆਨੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਸਤੇ ਯੰਤਰ: ਟ੍ਰਾਂਸਕਿਊਟੇਨਅਸ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਨਰਵ ਸਟਿਮਿਊਲੇਸ਼ਨ - ਟੈਨਜ ਟੈਨਜ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਡੱਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਮਗਰ ਇਕ ਕਲਿੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਬਿਜਲੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਝਟਕੇ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਡੱਬੇ ਵਿਚੋਂ ਚਾਰ ਤਾਰਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਟਿਕੀ ਪੈਡ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਠਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਹ ਪੈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਨਜ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਦੋ ਪੈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸੀਂ ਬ੍ਰਾਅ ਦੀ ਵੱਧਰੀ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਦੋ ਹੇਠਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਡੂੰਘੇ ਜਿਹੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਉਥੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੈਡਾਂ ਉਤੇ ਜੈਲ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੰਘ ਸਕਣ।

ਇਹ ਯੂਨਿਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕਲ ਕੈਮਿਸਟਾਂ ਇਹ ਕਿਰਾਏ ਉਤੇ ਦੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੈਨਜ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲੇਬਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿਖੇ, ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੈਨਜ ਮਸ਼ੀਨ



ਟੈਨਜ ਪੈਡਜ

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਟੈਨਜ ਦੇ ਲਾਭ

- ਟੈਨਜ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨਾਸਕ ਹਾਰਮੋਨਜ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਬਰ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਟੈਨਜ ਮਸ਼ੀਨ ਉਤੇ ਡਾਇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਿੱਦਤ ਅਤੇ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਸਦਾ ਇਕ ਬੁਸਟ ਬਟਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੈਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਸਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਬਟਨ ਦਬਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਟੈਨਜ ਮਸ਼ੀਨ ਲਗਾਈ ਤੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਰ, ਸਰਿਨਿਟੀ ਬੱਰਥ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਸੁਈਟ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੈਨਜ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ

ਲੇਬਰ ਵਾਸਤੇ ਟੈਨਜ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਟ ਪੇਸਮੇਕਰ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਟੈਨਜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਗੈਸ ਅਤੇ ਹਵਾ - ਅੰਟੈਨੋਕਸ

ਅੰਟੈਨੋਕਸ, ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗੈਸ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ 50% ਔਕਸੀਜਨ ਅਤੇ 50% ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਔਕਸਾਈਡ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਇਕ ਗੈਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਊਥਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲਾਂ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੋਹਰਾ ਵੈਲਵ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਅੰਟੈਨੋਕਸ ਛੱਡਦਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਕੁੱਝ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ।

ਘਰ ਵਿਖੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ, ਡਲਿਵਰੀ ਸੁਈਟ ਅਤੇ ਸਰਿਨਿਟੀ ਬੱਰਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਅੰਟੈਨੋਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਟੈਨੋਕਸ ਦੇ ਲਾਭ

- ਕਿੰਨੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੈ।
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਸਪਾਟ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਰ ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੰਟੈਨੋਕਸ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ

- ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਬੇਬੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ।
- ਜੇ ਲੇਬਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਟੈਨੋਕਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਦਰਦ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਰਾਹਤ ਨਾ ਮਿਲੇ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਪੱਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅੰਟੈਨੋਕਸ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਲੇਬਰ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਦਰਦ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਰਾਹਤ ਨਾ ਦੇ ਸਕੇ।

ਪੈਥੀਡੀਨ ਅਤੇ ਡਾਇਆਮੋਰਫਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ

ਪੈਥੀਡੀਨ ਇਕ ਦਰਦ-ਨਾਸਕ ਓਪੀਏਟ ਡ੍ਰੱਗ (ਅਫੀਮ ਜਾਂ ਡੋਡਿਆਂ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ) ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮੋਰਫਿਨ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਂਟੀ-ਸਪਾਸਮੋਡਿਕ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੀਲੈਕਸ ਹੋਣ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਥੀਡੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਥੀਡੀਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਪੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਥੀਡੀਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਸੀਮਤ ਰਾਹਤ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਟੀਕਾ ਘਰ ਵਿਖੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ, ਸਰਿਨਿਟੀ ਬੱਰਥ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਸੁਈਟ ਵਿਖੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਨੂੰ 20 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ 4 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੇਬਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਨਮ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਈਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੈਥੀਡੀਨ ਪਲਸੈਟਾ (ਜੇਰ) ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੀ ਧੀਮੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਟਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਇਸਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਉਤੇ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਐਂਟੀਡੋਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਰਤ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੈਥੀਡੀਨ ਅਤੇ ਡਾਇਆਮੋਰਫਿਨ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ

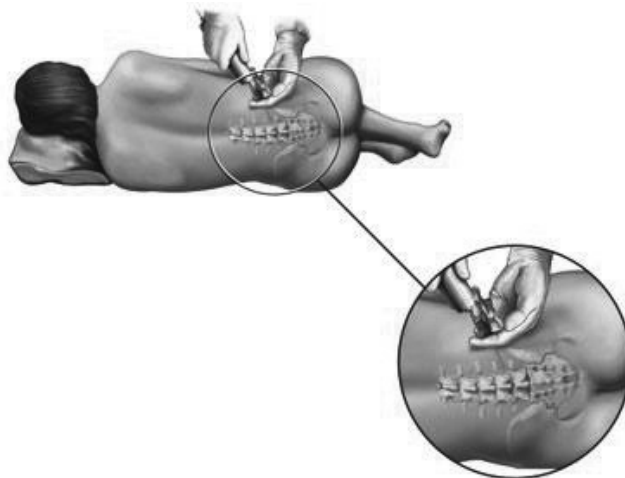
- ਜੇ ਲੇਬਰ ਕਠਨ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਵਿਚਕਾਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਲੇਬਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੈਥੀਡੀਨ ਅਤੇ ਡਾਇਆਮੋਰਫਿਨ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ/ਨੁਕਸਾਨ

- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਘਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਪੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਧੀਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਨਮ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਪੀਡੂਰਲ

ਐਪੀਡੂਰਲ, ਇਕ ਟੇਡੀ ਸੂਈ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਕੰਗਰੇੜ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੂਈ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਬਰੀਕ ਨਾਲੀ ਲੰਘਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੂਈ ਨੂੰ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਇਸ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਮੋਢੇ ਉਪਰ ਦੀ ਟੇਪ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਨਾਥੀਟਿਸਟ ਇਸ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਲੋਕਲ ਐਨਾਸਥੈਟਿਕ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਯੰਤਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਪੀਡੂਰਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਉਦਰ (ਪੇਟ) ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਪਾਸਾ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰ ਵੀ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਜੇ ਉਤੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਨਾਲੀ ਇਕ ਛੋਟੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਲ ਐਨਾਸਥੈਟਿਕ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਐਨਾਸਥੈਟਿਕ ਛੱਡਦਾ ਰਹੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕੈਥੀਟਰ (ਨਾਲੀ) ਲਗਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਡ੍ਰਿੱਪ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਉਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਐਪੀਡੂਰਲ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 10-15 ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਪੀਡੂਰਲ ਸਿਰਫ ਡਲਿਵਰੀ ਸੁਈਟ ਵਿਖੇ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਪੀਡੂਰਲ ਦੇ ਲਾਭ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੇਬਰ ਪੇਚੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਪੀਡੂਰਲ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਦਰਦ ਰਾਹਤ ਨੂੰ ਟੈਪ ਅੱਪ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇਗੀ।
- ਜੇ ਲੇਬਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਐਸਿਡ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤੰਗੀ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਦਿਸੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਲਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਹੀ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਪੀਡੂਰਲ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ

- 100 ਵਿੱਚੋਂ 5 ਐਪੀਡੂਰਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਲੇਬਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਸਿੱਦਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨ ਡ੍ਰਿੱਪ (ਐਕਸੀਟੋਸਿਨ) ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 50 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਡਿਊਰਲ ਟੈਪ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੀਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਿਰਦਰਦ, ਦਿਲ ਪੱਟ ਹੋਣ (ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ) ਅਤੇ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਨਾਸਥੀਟਿਸਟ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਤੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਧੱਕਣਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਲਿਵਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਐਪੀਡੂਰਲ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ 100 ਵਿੱਚੋਂ 14 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਐਪੀਡੂਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 13,000 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੂੰ ਚਿਰ-ਸਥਾਈ ਨਸ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਐਪੀਡੂਰਲ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀ 2,500 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੇਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪੇਰੰਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਐਕਟਿਵ ਬੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੀਆਂ ਕਿ ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਥਾਵਾਂ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਇਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡਬੱਚ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	0121 507 4388
ਡਲਿਵਰੀ ਸੁਈਟ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ	0121 507 5449
ਸਰਿਨਿਟੀ ਬੱਚ ਸੈਂਟਰ	0121 507 5655
ਟ੍ਰਾਈਐਜ	0121 507 4181

ਲਾਭਦਾਈਕ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ

ਸੈਂਡਵੈਲ ਐਂਡ ਵੈਸਟ ਬਰਮਿੰਘਮ ਹਸਪਤਾਲ

www.swbh.nhs.uk/services/m-s/maternity

ਐਮ.ਆਈ.ਡੀ.ਆਈ.ਆਰ.ਐਸ. ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.choicesforbirth.org

ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਇਲਡ ਬੱਚ ਟ੍ਰਸਟ (ਐਨ.ਸੀ.ਟੀ.)

www.nct.org.uk

ਲੇਬਰ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ): ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਪਰਸੂਤ)

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਰੋਤ

- ਰੋਇਲ ਕਾਲਜ ਔਫ ਐਬਸਟੈਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਈਨੇਕੋਲਜਿਸਟਸ (ਆਰ.ਸੀ.ਓ.ਜੀ.): ਕੌਂਸੈਲ ਐਡਵਾਈਸ 11, 'ਐਪ੍ਰੋਪ੍ਰੀਟ ਵਜਾਈਨਲ ਡਲਿਵਰੀ' ਜੁਲਾਈ 2010
- ਰੋਇਲ ਕਾਲਜ ਔਫ ਮਿਡਵਾਈਵਜ਼ (ਆਰ.ਸੀ.ਐਮ.) ਐਵੀਡੈਂਸ-ਬੇਸਡ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼, ਮਈ 2008: 'ਲੇਟਟ ਫੇਜ਼', 'ਥੱਰਡ ਸਟੇਜ ਔਫ ਲੇਬਰ', 'ਅਮੀਡੀਏਟ ਕੇਅਰ ਔਫ ਨਿਊਬੋਰਨ'
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਔਫ ਕਲੀਨਿਕਲ ਐਕਸਲੈਂਸ (ਐਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਈ.) ਸੀ.ਜੀ. 190 'ਇੰਟ੍ਰਾਪਾਰਟਮ ਕੇਅਰ' ਚੌਥੇ ਟੂ ਦਸੰਬਰ 2014

ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜੋ www.swbh.nhs.uk, ਸਾਨੂੰ ਟਵਿੱਟਰ ਤੇ ਫੋਲੋ ਕਰੋ ਜੋ [@SWBHnhs](https://twitter.com/SWBHnhs) ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਫੇਸਬੁੱਕ ਤੇ ਲਾਈਕ ਕਰੋ ਜੋ www.facebook.com/SWBHnhs. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸੇਧ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 0121 507 5303 ਉਤੇ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ ਜਾਂ swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸੇਧ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 0121 507 5303 ਉਤੇ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ ਜਾਂ swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜੀ।



A Teaching Trust of The University of Birmingham
Incorporating City, Sandwell and Rowley Regis Hospitals
© Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust

ਐਮ.ਐਲ.5121

ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ: ਅਕਤੂਬਰ 2015

ਰੀਵਿਊ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ: ਅਕਤੂਬਰ 2018