



### ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

- ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਸੀਉਣ) 'ਤੇ ਬਰਫ ਰੱਖੋ। ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਬਰਫ ਲਪੇਟੋ ਅਤੇ ਦੁਖਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ 2-3 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਰਫ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਥਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਜਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਬੈਠੋ ਪਰ ਦੁਖਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਬਿਤਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਉੱਠੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਵਿੱਡ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਤੁਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਘੱਟ ਦਰਦਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਕੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਤੁਰੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

### ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਹੀ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕਸਰਤ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੋਜ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੌਰਨ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਵਾਰੀ ਕਰੋ
- ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਆਉ (ਪਿਛਲਾ ਸਫਾ ਦੇਖੋ)

### 1. ਵਿੱਡ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ

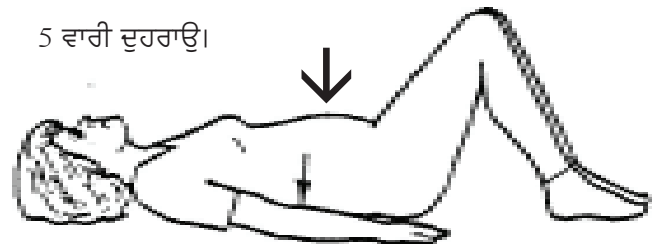
(ਵਿੱਡ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ)

- ਵਿੱਡ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਵਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ (ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ) ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

### ਕਿਵੇਂ?

ਆਪਣੀ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਜਿਵੇਂ ਤੰਗ ਪੈਂਟ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ 5 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਰੋਕੋ।

5 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ।



Try this exercise lying on your back or side.

### 2. ਵਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (ਕੀਗਲਜ਼)

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਪਖਾਨਾ ਲੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਚੰਗਾ ਆਸਣ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਾਰੀ...

## ਕੀਗਲਜ਼:

### 1. ਹੋਲਡ 'ਮਜ਼:

ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਘੁੱਟੋ ਜਿਵੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਗੈਸ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰੀਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 5 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਰੋਕੋ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 20 ਸਕਿੰਟ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। 5 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰੋਕੋ (10 ਤੱਕ ਗਿਣਨ ਤੱਕ) ਅਤੇ 10 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਉ।

### 2. ਸਪੀਡ 'ਮਜ਼:

ਵਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਘੁੱਟੋ। ਸਿਰਫ 1-2 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਰੋਕੋ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। 5 ਵਾਰੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਸਰਤ, ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ, ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਲੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਸਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ (20 ਵਾਰੀ ਤੱਕ)।

- ♦ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੀਗਲਜ਼ ਕਸਰਤਾਂ ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ
- ♦ ਚਿੱਤੜਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਘੁੱਟਣਾ
- ♦ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਕਰਨੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਕੀਗਲਜ਼ ਕਸਰਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 2-3 ਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ।

## ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

- ♦ ਪਹਿਲੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ (ਹਰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ)
- ♦ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੀਉ
- ♦ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਫੀ, ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ♦ ਕੀਗਲਜ਼ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੀਆਂ।

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੀਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ 604-875-2126 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਲਾਸ

ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ

ਕਮਰਾ 2 ਐੱਨ 41 ਬੀ

(ਬਲਸਾਮ ਸੁਕੇਅਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ)

### ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਇਹ ਮੁਫਤ ਕਲਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਏਗੀ:

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੇ ਆਸਣ ਕਿਹੜੇ ਹਨ
- ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਲਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਆਉ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੰਜੀ ਜਾਂ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿਚ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

### ਇਕ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ:

- ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ
- ਜੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ 604-875-2126 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ