



**BC WOMEN'S
HOSPITAL+**

HEALTH CENTRE

An agency of the Provincial
Health Services Authority

ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

After Your Caesarean Birth: What You Can Do

www.bcwomens.ca

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖ ਨਾਲ ਹਿਲਜੁਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

- **ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦਿਉ।** ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ, ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਹਿੱਲਣ ਵੇਲੇ ਇਕ ਛੋਟਾ ਸਿਰਾਣਾ ਜਾਂ ਗੋਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਤੌਲੀਆ ਵਰਤੋ।
- **ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਜਾਊ ਅਤੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉੱਠੋ।** ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਖਾਨਾ ਆਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।
- **ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੁਰੋ।**
- **ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਟੂਲ 'ਤੇ ਉੱਚਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।** ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਸੋਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਅਗਲੇ 4-6 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਦੇ **ਭਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।

ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

- ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸਵੇਰ ਨੂੰ, ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਆਉ (ਪਿਛਲਾ ਸਫਾ ਦੇਖੋ)।

ਕਸਰਤਾਂ 1 ਅਤੇ 2 ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿਚ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਚੱਲਣ ਵਿਚ।

1. ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਫੈਲਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਅਜਿਹਾ 3 ਵਾਰੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਛੋਟਾ ਸਿਰਾਣਾ ਜਾਂ ਗੋਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਤੌਲੀਆ ਵਰਤੋ।

2. ਪੈਰ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਇਹ ਅਗਲੀਆਂ 4 ਕਸਰਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬੈੱਡ ਉੱਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਰੋ।

ਇਹ ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।

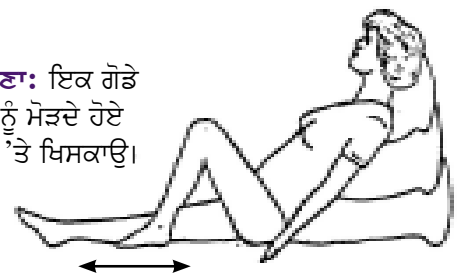
ਗਿੱਟੇ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨਾ: ਆਪਣਾ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਟੇ ਤੋਂ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਖਿੱਚੋ (ਆਪਣੀ ਪਿੱਠੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੱਸ ਪੈਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ)



ਪੈਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ: ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੁਮਾਉ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉ।

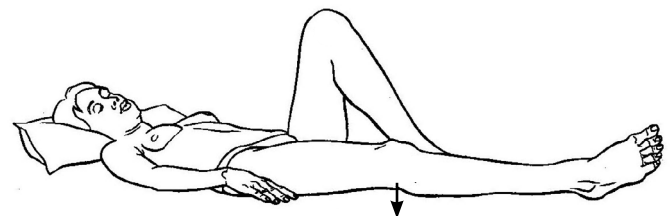


ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਖਿਸਕਾਉਣਾ: ਇਕ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਖਿਸਕਾਉ।



ਕੁਆਡ ਸੈੱਟਸ: ਆਪਣੇ ਪੱਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਕੱਸਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ।

5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਜਾਵੋ।



ਜਾਰੀ...

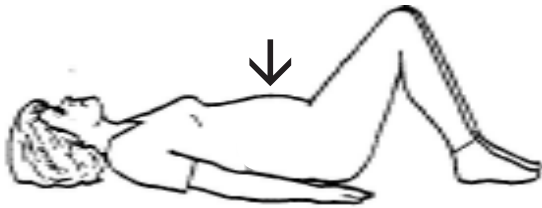
ਕਸਰਤਾਂ 3 ਅਤੇ 4 ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ:

- ਪਿੱਠ ਦੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਆਸਣ ਲਈ
- ਢਿੱਡ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਠਿਆਂ ਲਈ
- ਗੈਸ ਕੱਢਣ ਲਈ

3. ਟੌਮੀ ਟੱਕਸ

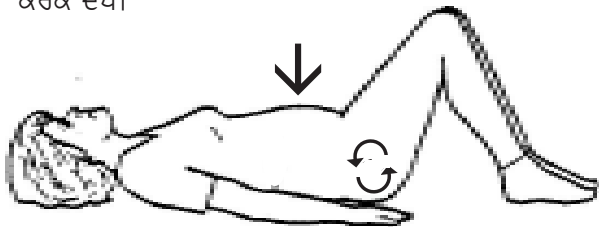
(ਢਿੱਡ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਪੱਠੇ ਦੀ ਕਸਰਤ)

ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਗ ਪੈਂਟ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ)। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਜਾਓ। ਟੌਮੀ ਟੱਕਸ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਵੇਲੇ, ਬਹਿਣ ਵੇਲੇ, ਖੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਕਰੋ।



4. ਪੈਲਵਿਕ ਟਿਲਟ

ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ (ਉਪਰ ਵਾਂਗ) ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪਿੱਛਾ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਵਿੰਗ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ ਇਹ ਕਸਰਤ ਆਪਣੇ ਇਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ।



ਕਸਰਤ 5 ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ:

- ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਬਲੈਂਡਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਲਵਿਕ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਮਦਦ
- ਮੁੱਖ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ

5. ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ

(ਕੋਗਲਜ਼)

ਇਹ ਕਸਰਤ ਨਾਲੀ ਲਿੰਬਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਸਪੀਡ ਨਾਲ: ਆਪਣੇ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ (ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ) ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਗੈਸ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੀਦਾ ਹੈ। 1 ਜਾਂ 2 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਰੋਕੋ। 1 ਜਾਂ 2 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ। ਲਗਾਤਾਰ 5 ਵਾਰੀ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਕਰੋ (ਲਗਾਤਾਰ 20 ਵਾਰੀ ਤੱਕ)। ਇਹ ਕਸਰਤ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ, ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਹੱਸਣ ਵੇਲੇ ਲੀਕੇਜ਼ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਰੋਕੋ: ਆਪਣੇ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ (ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ) ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰਲੀ ਸਪੀਡ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 5 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਰੋਕੋ। ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। 5 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰੋਕੋ (10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ) ਅਤੇ 10 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਲਾਸ

ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ

ਰੂਮ 2 ਐੱਨ 41 ਬੀ

(ਬਾਲਸਾਮ ਸੁਕੋਅਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ)

ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਇਹ ਮੁਫਤ ਕਲਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਏਗੀ:

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਚੰਗੇ ਆਸਣ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਛੇਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਲਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਉ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਝੂਲੇ ਜਾਂ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ:

- ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਘਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ
- ਜੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ 604-875-2126 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ