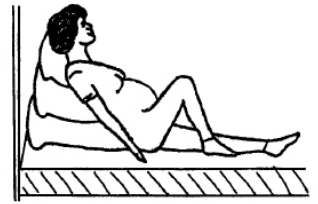


ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

On Bedrest? What You Can Do

www.bcwomens.ca



ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ...

- ▶ ਆਪਣੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਪੈਣ ਵੇਲੇ, ਆਸਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਥੱਲੇ ਛੋਟਾ ਸਿਰਾਹਣਾ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘੱਟ ਦਰਦਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਕੜ ਪਵੇਗੀ।
- ▶ ਇਕ ਪਾਸੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਉੱਠੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਢਿੱਡ 'ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੁਰੋ।
- ▶ ਬੈੱਡ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬਹਿਣ ਵੇਲੇ ਵਾਧੂ ਆਸਰੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਛੋਟਾ ਸਿਰਾਹਣਾ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਰਤੋ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਕਿਉਂ?

- ♦ ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ♦ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ
- ♦ ਹਿਲਜੁਲ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ♦ ਸਾਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘਟਦੇ ਹਨ

ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ?

- ♦ ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 4-5 ਵਾਰੀ ਕਰੋ (ਸਨੈਕਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
- ♦ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਜਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਲੰਮੇ ਪਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈੱਡ ਦਾ ਸਿਰ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਹੋਵੇ
- ♦ ਜੇ ਆਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬਹਿਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਬਹਿ ਕੇ ਕਰੋ (ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ)।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਫੈਲਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਰੁਕੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। 2-3 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।

ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 10 ਵਾਰੀ ਕਰੋ:

ਗਿੱਟੇ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨਾ:

ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਮੋੜੋ ਜਾਂ ਅਕੜਾਓ (ਆਪਣੀ ਪਿੱਠੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ)।

ਸਾਵਧਾਨੀ: ਪੱਬਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਅਕੜਾਓ (ਲੱਤ ਆਕੜਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ)



ਪੈਰ ਘੁਮਾਉਣਾ:

ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਘੁਮਾਓ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

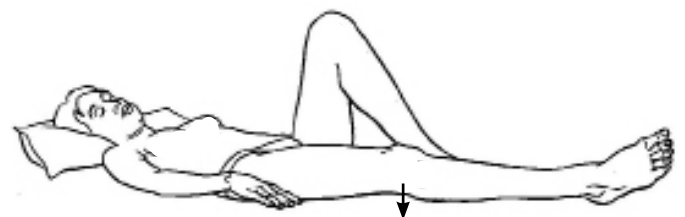
ਅੱਡੀ ਖਿਸਕਾਉਣਾ:

ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਖਿਸਕਾਓ।



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 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ। ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ।



ਜਾਰੀ...

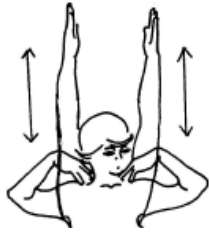
ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਹਰ ਕਸਰਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 10 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।

- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨਾਲ ਲਾਉ।



- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਛੱਤ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨਾਲ ਲਾਉ।



- ▶ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉ।



- ▶ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ।

ਪੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਹਰ ਕਸਰਤ 3-5 ਵਾਰੀ ਕਰੋ।

- ▶ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉ, ਰੁਕੋ। ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਉ।



- ▶ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਕੰਨ ਇਕ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਲਿਜਾਉ। ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਉ।



- ▶ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉ। 5 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ। ਢਿੱਲੀ ਛੱਡੋ।



ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਹਰ ਕਸਰਤ 10-20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਰੋ, 3 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ।

- ▶ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣਾ:

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ।

- ▶ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣਾ:

ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਫੜੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ।



ਚੁਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ:

ਜੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਬੈੱਡ ਦੇ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪਵੇ।

ਗੋਡੇ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ। ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕੋ। ਫਿਰ ਵਿਚਕਾਰ ਲਿਆਉ। ਦੁਹਰਾਉ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਵੇ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਵੇ, ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਵਾਲ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।

ਸਾਵਧਾਨੀ

ਪੈਲਵਿਕ ਟਿਲਟ ਅਤੇ ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਇਹ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਪੈਣਾ;
- ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਰ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਉਤੇਜਨਾ);
- ਝਿੱਲੀ (ਮੈਮਬਰੇਨਜ਼) ਦਾ ਪਾਟਣਾ;
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣਾ।

1. ਪੈਲਵਿਕ ਟਿਲਟ

ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ (ਉੱਨੀ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹੋ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।



2. ਪੈਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕਸਰਤਾਂ (ਕੇਗਲਜ਼)

ਸਪੀਡ 'ਮਜ਼: ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਜਿਵੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਗੈਸ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਚਿੱਤਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਘੁੱਟੋ। ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਥਕਾਵਟ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਣ, ਲਗਾਤਾਰ 20 ਵਾਰੀ ਤੱਕ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਹੱਸਣ ਵੇਲੇ ਲੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹੋਲਡ 'ਮਜ਼: ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੱਸੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਪੀਡ 'ਮਜ਼ ਨਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਸੀ ਪਰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ। ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਉ। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। 5-10 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰੋਕੋ।