



# ਸ਼ੁਰੂ ਦੀਆਂ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣਾ Comfort in Early Labour

www.bcwomens.ca

ਵਧਾਈਆਂ – ਲੰਮੀ ਉਡੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ (ਲੇਬਰ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਣ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ (ਲੇਬਰ) ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਇਸ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

## ਸ਼ੁਰੂ ਦੀਆਂ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ...

- ▶ **ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁੱਲ:** ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣ ਤੱਕ ਹਲਕੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਹਿਲਜੁੱਲ ਦਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕੁਝ ਵਕਫੇ ਬਾਅਦ ਸੌਣ ਦੀ ਜਾਂ ਢੋਂਕਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹੋ।
- ▶ **ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ:** ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਸੌਖ ਨਾਲ ਪਚਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ (ਸਨੈਕ) ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਓ, ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਗਲਾਸ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣ। ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜਿਨਸਿੰਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ▶ **ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ:** ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਉ (ਕੌਨਟਰੈਕਸ਼ਨਜ਼) ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਸਣ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਬਹਿਣਾ, ਖੜ੍ਹਨਾ, ਤੁਰਨਾ, ਇਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਹੋਣਾ – ਉਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਦੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਆਸਣ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚ, ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ, ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ, ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ, ਟੈਨਜ਼, ਅਤੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪੈਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ/ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੇ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਵੋ।

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ:  
ਡਲਿਵਰੀ ਸੂਈਟ ਫੈਮਿਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਬਕਮੇਟੀ  
ਜੂਨ 1994

ਮਨਜ਼ੂਰਕਰਤਾ: ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਮਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ  
ਫੈਮਿਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ

ਸੋਧਿਆ ਮਾਰਚ 2007

## ਜੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ...

- ▶ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਪਾਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਪਾਣੀ ਸਾਫ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਹਰਾ ਜਾਂ ਭੂਰਾ);
- ▶ ਪਾਣੀ ਪਾਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ;
- ▶ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ (ਵਜਾਇਨਾ) ਵਿੱਚੋਂ ਚਮਕਵੇਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ;
- ▶ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਡ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਖਿੱਚ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ/ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਹਟ ਨਹੀਂ ਰਹੀ;
- ▶ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁੰਗੜਾਉ (ਕੌਨਟਰੈਕਸ਼ਨਜ਼) ਨੇਮ ਨਾਲ ਹਰ 3-4 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 1-2 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ 45-60 ਸਕਿੰਟ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ;
- ▶ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜਾ ਜਾਂ ਅਗਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁੰਗੜਾਉ (ਕੌਨਟਰੈਕਸ਼ਨਜ਼) ਹਰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 1 ਘੰਟੇ ਲਈ 45-60 ਸਕਿੰਟ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ;
- ▶ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜੰਮਣ-ਪੀੜਾਂ (ਸੁੰਗੜਾਉ) ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਹਲਕੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ;
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਫਿਕਰ ਹੈ।

## ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੈ...

- ▶ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਮਿਡਵਾਈਫ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਮਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਸੈਸਮੈਂਟ ਰੂਮ ਨੂੰ 604-875-3070 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।