

ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਰ ਆ ਜਾਣ ਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਮੱਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਉਣਾ

(WHO AND WHEN TO CALL FOR HELP ONCE YOU ARE HOME)



ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆ ਜਾਉ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ (ਮਿਡਵਾਈਫ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਘੰਟੇ 'ਚ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵੱਡਾ ਮੈਕਸੀ ਪੈਡ ਖੂਨ ਆਉਣ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇ ਅਤੇ 2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਕਤ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ (ਵਜਾਈਨਾ) ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁਰਗੰਧ ਆਉਣ ਲੱਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ 100.4 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹੀਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਾ ਪਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਆਮ ਦਰਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਥਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ, ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਟਾਂਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣ
- ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ "ਪਿਸ਼ਾਬ" ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
 - ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
 - ਤੁਸੀਂ "ਪਿਸ਼ਾਬ" ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ
 - ਤੁਸੀਂ "ਪਿਸ਼ਾਬ" ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਪਰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਵੇ
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ 'ਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ "ਪਿਸ਼ਾਬ" ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਕਰਨ।

ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਟ (ਚੀਰ):

- ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਲੱਗੇ।
- ਖੁੱਲਣ ਲੱਗ ਪਵੇ।

ਘਰ ਆਉਣ ਉਪਰੰਤ ਹੇਠ ਦੱਸੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਕਿ ਦਸਤੀ-ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ (ਹੈਂਡਆਊਟ) " ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ" ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹਨ (ਇਹ ਹੈਂਡਆਊਟ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈ ਕਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨਾਲ ਪਿਆ ਮਿਲੇਗਾ), ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਹਰ ਵਕਤ ਰੋਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਗਲਾ ਪਤਰਾ ਪਰਤੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਘਰ ਆਉਣ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ :

- ਆਰਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ :
 - ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 60 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।
 - ਹੂੰਗਣਾ ਜਾਂ ਸਾਂ ਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨਾ।
- ਕੱਛ ਤੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 37.8 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ 100.4 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹੀਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰੇ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ 3 ਤੋਂ 4 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਹੇਠਾਂ 4 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰੱਖੋ, ਬੀਪ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਉ।
- ਘੱਟੋ - ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਕੇ ਨਿੱਘ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਨਿੱਘੇ ਕੰਬਲ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਕੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 36 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ (97 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹੀਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ।
- ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਮਗਰੋਂ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ ਖੁੱਕ ਸੁਟਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰਾ ਰੇਸ਼ਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟਣਾ।
- 24 ਘੰਟੇ ਦੌਰਾਨ 8 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ, ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ 'ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ "ਸੰਕੇਤ - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀਆਂ 'ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਠੀਕ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ" ਵਾਲਾ ਪਰਚਾ ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ (ਮਿਡਵਾਈਫ) ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ - ਜਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਜਿਸ 'ਚ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਉਸ 'ਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ।