

# ਜਦੋਂ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ...

ਲੇਬਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦਾ  
ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ

## ਅਰਲੀ ਲੇਬਰ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਦੋਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸੁੰਗੜਾਉ (ਕੋਨਟਰੈਕਸ਼ਨਜ਼) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਰਮ, ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਖੱਲ੍ਹਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਲੀ ਲੇਬਰ (ਅਗਾਊਂ ਜੰਮਣ-ਪੀੜ) ਕਈ ਘੰਟੇ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

## ਅਰਲੀ ਲੇਬਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਸੁੰਗੜਾਉ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, 30-45 ਸਕਿੰਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬੇਨੇਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਲੇਸਦਾਰ ਭਾਰੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਕੜ ਟੁੱਟ ਕੇ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੀਕ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਅਰਲੀ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਤੁਰੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ
- ਜੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪੀਓ
- ਸੁੰਗੜਾਉ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ
- ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਨਹਾਓ
- ਅਕਸਰ ਆਸਣ ਬਦਲੋ (ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਈ ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖੋ)
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਹੀਟ ਰੱਖੋ
- ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ
- ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## ਜੇ ਸੁੰਗੜਾਉ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੀ ਡੂਲਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੁੱਛ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦਫ਼ਤਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ)
- ਚੈਕਅੱਪ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ – ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

## ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸੁੰਗੜਾਉ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜਾਉ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸੁੰਗੜਾਉ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਧੱਕਦੇ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਰੀ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋਵੇ (ਪੀਰੀਅਡ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)
- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਹਿੱਲਜੁਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38 C (100.4 F) ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦਾ ਕਦੋਂ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਡਲਿਵਰੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵੁਮੈਨ'ਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਰੂਮ ਨੂੰ 604-875-3070 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

# ਲੇਬਰ ਦੇ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ



ਖੜਨਾ



ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਹੋਣਾ



ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣਾ



ਬਰਥਿੰਗ ਗੇਂਦ



ਅੱਧਾ-ਬੈਠਣਾ



ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ

ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਬੇਬੀ'ਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ: ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਪੇ ਗਏ ਹਨ। ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.bestchance.gov.bc.ca](http://www.bestchance.gov.bc.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।