ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ

ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਨਾਰਥ ਵੈਸਟ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਨਾਰਥ ਵੈਸਟ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਹੈ ਹੋਰ ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਐਪ** ਜਾਂ ਨਾਰਥ ਵੈਸਟ ਲੰਡਨ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਕਿਤਾਬਚਾ:

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ** ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ
(www.bit.ly/NWLmaternityinformation ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ)

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ	**3**
'ਸ਼ੋਅ'	3
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ	4
ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ	5
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ/ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਬੁਲਾਉਣਾ ਹੈ	6
ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ	**7**
ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਪੜਾਅ	7
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ	11
ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਉਪਯੁਕਤ ਸਥਿਤੀ	13
ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ	14
ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ	15
ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ	16
ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ	20
ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਲਈ ਮੇਰੀ ਟੀਮ	25
ਸਹਾਇਕ ਜਨਮ	**27**
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਨਿਯਤ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚਲੀ ਜਾਵੇ।	27
ਬਣਾਉਟੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ	28
ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ	31
ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ	**34**
ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ	34
ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	35
ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ	38
ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	40

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ

ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਸਾਫ ਡਿਸਚਾਰਜ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਸਰਗਰਮ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁੰਗੜਣ ਜਾਂ ਕਸਾਅ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਬ੍ਰੈਕਸਟਨ ਹਿੱਕਸ' ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ,ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/labour-signs-what-happens/
- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/labour-birth/how-will-i-know-when-labour-has-started

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

'ਸ਼ੋਅ'

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਗਾੜ੍ਹੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਲੱਗ ਬਣਦਾ ਹੈ,ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਲੱਗ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਹਿਜਾ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ / ਥੋੜ੍ਹਾ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜੈਲੀ ਵਰਗਾ ਪਦਾਰਥ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਜ਼ਾ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼/ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

ਸੁੰਗੜਨਾ

ਜਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ (ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੇਟੈਂਟ ਫੇਜ ਪੜਾਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਨਿਯਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦਾਂ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਦਰਦਾਂ ਲੱਗਭਗ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ)।

ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦਾਂ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜਾ ਜਾਂ
ਮਗਰਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਹਰ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 45 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸੈਰ ਕਰਨ, ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ, ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੇ ਸਨੈਕਸ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੌਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਭਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/labour-birth/what-do-when-labour-starts

ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ

ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ ਇੱਕ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਥੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਅੰਦਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਥੈਲੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟਪਕਦਾ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਤਰਲ ਦੀ ਧਾਰ ਪੈਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਰਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਪੂ (ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮਲ) ਸੈਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤਰਲ ਨੂੰ ਹਰਾ ਜਾਂ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਪੈਣ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼/ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੁਲਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਕਨਿਅਮ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਪੈਣ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮੋਟਾ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਲਈ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਾਉਣ ਲਈ ਆਖੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੈਡ ਅਤੇ ਬਦਲਣਾ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਲੈ ਲਏ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ ਲਗਾਤਾਰ ਲੀਕ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ (ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਥਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਵੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/labour-birth/what-expect-when-your-waters-break

ਕਦੋਂ ਬੁਲਾਉਣਾ.....

ਆਪਣੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼/ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਲਾਲ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਦਰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ.

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣੇ ਮੈਟਰਿਨਟੀ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ / ਲੇਟੈਂਟ ਫੇਜ਼

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ (ਕਈ ਵਾਰ ਗੁਪਤ ਫੇਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਦੌਰ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰੁੱਕ ਵੀ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਮੋਟਾ, ਬੰਦ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਣ ਨਾਲ ਨਰਮ, ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਸਫ਼ਾ 20 ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/pregnancy-news-and-blogs/what-latent-phase-labour

ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਸੂਤੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਰਦਾਂ ਤੀਬਰ, ਨਿਯਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਾਰ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦਾਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਇਹ ਪੜਾਅ ਛੇ ਤੋਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜਾ ਜਾਂ ਤੀਜਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ.ਅਕਸਰ ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ)
- ਪੇਟ ਨੂੰ ਟੋਟੋਲਨ ਦਾ ਕੰਮ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਨਾ
- ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸੁਝਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿਚ , ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗੀ ਜਾਂ

ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਲਈ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ 'ਟਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ' ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਕੁਝ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹੇਠਾਂ ਬਰਥ ਕੈਨਲ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸ-ਪਾਸ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਵੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/what-happens-during-labour-and-birth/
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟਰੱਸਟ www.nct.org.uk/birth/first-stage-labour

ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਇਹ ਪੜਾਅ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦਸ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਖ਼ੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਬਰਥ ਕੈਨਲ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਸਨਸਨੀ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਉਹ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਜੋਰ ਕਦੋਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਲਗਭਗ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਪੈਰੀਨਿਅਮ ਵਿਚੋਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾੜ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਇਹ ਪੜਾਅ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜਾ ਜਾਂ ਤੀਜਾ ਬੱਚਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/what-happens-during-labour-and-birth/#second-stage-of-labour
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟ੍ਰੱਸਟ www.nct.org.uk/birth/second-stage-labour

---

ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ

ਇਹ ਪੜਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲਸੈਂਟਾ(ਔਲ) ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਅਜੇ ਨਾੜੂਏ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਕਿ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਔਲ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੂਏ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕੱਟਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਨਾ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਔਲ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਲਈ ਦੋ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। **ਪਹਿਲਾ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ ਤੀਜੇ ਸਰੀਰਕ ਪੜਾਅ, ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਨੂੰ ਤੀਜੇ ਸਰਗਰਮ ਪੜਾਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ**

ਤੀਜਾ ਸਰੀਰਕ ਪੜਾਅ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਜਨਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਔਲ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣਾ ਥੋੜਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਚੰਗੇ ਆਇਰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਫਿਟ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਨਾੜੂਏ ਰਾਹੀਂ ਔਲ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹੇਗਾ/ਰਹੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। 10-15 ਮਿੰਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਸਪਲਾਈ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਐਲ ਗਰਭ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਨਾੜੂਆ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਤਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਲਕੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਐਲ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਗਰਮ ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸੁੰਘੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾੜੂਆ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਲੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਪਾਏਗਾ/ਗੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਾੜੂਏ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲਵੇਗਾ/ਗੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਐਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 10-20 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/what-happens-during-labour-and-birth/#third-stage-of-labour
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟਰੱਸਟ www.nct.org.uk/birth/third-stage-labour

---

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਉਸਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਹੱਥ-ਨਾਲ ਪਕੜਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ
- ਇੱਕ ਪਿਨਾਰਡ ਸਟੇਥੋਸਕੋਪ; ਜਾਂ
- ਲਗਾਤਾਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਭਰੂਣ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਅਤੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ

ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਉਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਨਾ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਸੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਣੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਿਨਾਰਡ ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ, ਪਰ ਦਾਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਣੇਗੀ।

ਲਗਾਤਾਰ ਭਰੂਣ ਦੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਨਿਗਰਾਨੀ (ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸਨੂੰ CTG ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਗੁੰਝਲਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਾਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਰਿਕਾਡਿੰਗ ਨੂੰ ਦੇਖਣਗੇ। ਮੌਨੀਟਰਸ ਨੂੰ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੋ ਬੈਲਟਾਂ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲੈਸ ਮਸ਼ੀਨ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਨੂੰ ਟੈਲੀਮੈਟਰੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜਿਸਦਾ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈਆਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਭਰੂਣ ਸਕਾਲਪ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡ (ਐੱਫ.ਐੱਸ.ਈ) ਜੋ ਕਿ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਭਰੂਣ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ (ਐੱਫ.ਬੀ.ਐੱਸ.), ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਛੋਟਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

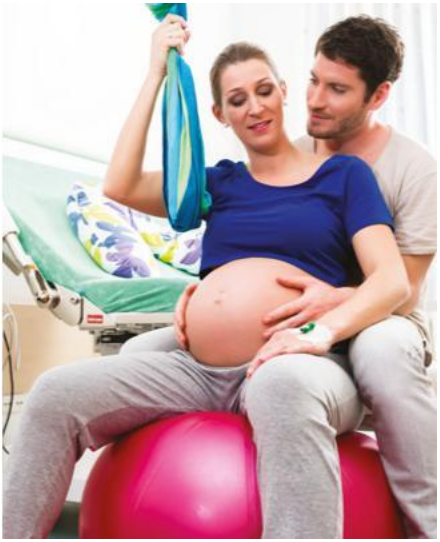
- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/what-happens-during-labour-and-birth/
- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/labour-birth/monitoring-your-baby-labour

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਲਈ ਸਥਿਤੀ(ਆਸਣ)

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਨਾਲ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋਗੇ, ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ
- ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਉੱਰਤਨਾ
- ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ/ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ
- ਬਿਰਥਿੰਗ ਗੇਂਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
- ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣਾ
- ਚਾਰਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ) ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਕੇ ਬੈਠਣਾ
- ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟਣਾ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ)



ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅਤੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **ਬੇਬੀ ਸੈਂਟਰ** www.babycentre.co.uk/l25025610/16-birthing-positions-for-labour-images
- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/labour-birth/movement-and-positions-during-labour

ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ

10 ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਵੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸਵੇਰ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੇਰ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਮੈਟਰਿਨਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਾਰਡ ਵਿਹਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮਸਾਥੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਆਮ ਐਨਸਥੇਟਿਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਐਨਸਥੇਟਿਕ ਜਾਂ ਸੰਯੁਕਤ ਸਪਾਈਨਲ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਪੇਟ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੈਥੀਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਰਿਕਵਰੀ ਏਰੀਏ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਬਿਤਾਓਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ

ਐਨਾਸਥੇਟਿਕਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ) ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਰਾਤਾਂ ਲਈ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਐਨਿਸਥੇਟਿਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜਲਦੀ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ

ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਸਫ਼ਾ 33 ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/caesarean-section/what-happens/
- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟਰੱਸਟ** www.nct.org.uk/birth/what-happens-during-elective-or-emergency-caesarean-section
- **RCOG: ਸੀਏਰੀਅਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ** www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/choosing-to-have-a-caesarean-section/

ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿਯੁਕਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। 40 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚੇ ਜਣਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਐਲ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਪੁੱਠਾ (ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪਹਿਲਾ) ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਭਰੂਣ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਟਿਲਾਤਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਹੋਣਗੇ, ਅਕਸਰ ਦੋ ਦਾਈਆਂ, ਦੋ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਦੋ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਅਧਿਕ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਵਜੋਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/giving-birth-to-twins/
- ਦ ਮਲਟੀਪਲ ਬਰਥ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ www.multiplebirths.org.uk/
- **Twin and Multiple Births Association** www.tamba.org.uk

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ

37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਪ੍ਰੀਮਿਚਊਰ)' ਜਾਂ 'ਪ੍ਰੀਟਰਮ' ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਮਿਚਊਰਿਟੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ;

- ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰੀਟਰਮ (28 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ)
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰੀਟਰਮ (28 ਅਤੇ 32 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ)
- ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲੇਟ ਪ੍ਰੀਟਰਮ (32 ਅਤੇ 37 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ)

ਯੂ.ਕੇ ਵਿੱਚ, ਹਰ 13 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਗਭੱਗ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲਵੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ **37** ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ**:**

- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਾਅ
- ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਇੱਕ "ਸ਼ੋਅ" - ਬਲਗਲ ਪਲੱਗ ਜੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਲਾਲ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਧਾਰ ਵਹਿਣਾ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਟਪਕਣਾ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਪੈਣਾ।

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਖ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਕੁੱਖ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਬੱਚਾ ਸਮਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ (ਮਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਦਾ ਫਟਣਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਜਲਦੀ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ)
- ਕੁਝ ਲਾਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰੀਓਐਮਨੀਓਨਾਈਟਿਸ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਝਿੱਲੀ ਅਤੇ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਮਲਟੀਪਲ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੀ ਔਸਤ 37 ਹਫਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਔਸਤ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ 33 ਹਫਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਪਿਛਲਾ ਪਹਿਲੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਜਨਮ
- ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਪਈ ਔਲ ਹੋਣਾ (ਮਤਲਬ ਕਿ ਜੋ ਸਰਵਿਕਸ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਲੈਂਦੀ) ਜਾਂ ਔਲ ਦਾ ਵਾਧਾ (ਮਤਲਬ ਕਿ ਔਲ ਕੁੱਖ ਦੀਆਂ ਦਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਖੜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਮਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਲੂਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੋਹੈਂਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ)
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਘੱਟ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (ਇੰਨਾ ਕੁ ਵਜ਼ਨ ਹੋਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘੱਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਬਾਇਓਪਸੀ ਜਾਂ LLETZ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸਰਵੀਕਲ ਸੈੱਲ ਹਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਜੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੌਲੀਹਡਰਾਮਨੀਓਸ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ)
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਾਈਡ੍ਰਿਕ ਕੈਲੀਸਟੈਸਿਸ (ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ)
- ਗਰਭ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਸਧਾਰਣਤਾਵਾਂ

ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਮਾੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਡਾਇਬਟੀਜ਼
- ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਧੇ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਲਾਗ ਦਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਗੁੰਝਲਾਂ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਇਸ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਲਾਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਟੀਰੌਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਹੈ (28 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਓਨੇਟਲ ਇਨਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾਰਥ ਵੈਸਟ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਨਿਊਨੇਟਲ ਯੂਨਿਟ/ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੇਅਰ ਬੇਬੀ ਯੂਨਿਟ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਨਿਊਨੈਟਲ ਇਨਟੈਨੈਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

34 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਨਿਓਨੇਟਲ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨੰਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਇੱਕ ਉੱਚ ਕੁਸ਼ਲ ਨਵਜਾਤ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਕਿਊਬੇਟਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਪਕੜਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ(ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ) ਅਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਵਜਾਤ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੇ ਹੈ/ਹਨ, ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ/ਦੇ ਹੈ/ਹਨ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ/ਦੇ ਹੈ/ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕਈ ਹਫਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/premature-early-labour/
- **Bliss** www.bliss.org.uk
- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-complications/premature-birth-information-and-support

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ

ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵੱਧਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਰਦਾਂ ਦੀ ਸਨਸਨੀ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pain-relief-labour/
- ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ www.labourpains.com/home
- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/labour-birth/pain-relief-labour-and-birth

ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ (ਜਾਂ ਲੇਟੈਂਟ) ਦਾ ਪੜਾਅ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ.ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਾਧਾਰਣ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ
- ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੌਣਾ / ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ
- ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ
- ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਨਿਸਚਿੰਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ
- ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਰਥਿੰਗ ਸਾਥੀ ਤੋਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਪਿੱਠ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਵਾਉਣੀ
- ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡ ਬਰਥ ਟਰੱਸਟ

  www.nct.org.uk/birth/working-pain-labour

ਸਵੈ-ਹਾਈਪਨੋਸਿਸ/ ਗਹਿਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਹਾਈਪਨੋਸਿਸ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਸ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ/ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ www.which.co.uk/birth-choice/getting-ready-to-give-birth/what-is-hypnobirthing

ਪੂਰਕ ਥੇਰੈਪੀਆਂ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ, ਐਕਿਉਪੰਕਚਰ, ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਅਤੇ ਰੀਐਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪੂਰਕ ਥੇਰੈਪੀ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਬਾਲ ਕੇਂਦਰ www.babycentre.co.uk/a1027876/complementary-therapies-for-labour-pain

ਟੈਨਜ਼ (ਟ੍ਰਾਂਸਕਿਊਟੇਨਿਓਸ ਇਲੈੱਕਟ੍ਰੀਕਲ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ)

ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਸਟਿੱਕੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਬਿਜਲਈ ਕੰਪਨ ਭੇਜਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨਾਕਾਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਨਜ਼ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਨਜ਼ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਰਿਟੇਲਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਗਈ ਮਸ਼ੀਨ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pain-relief-labour/#tens-machines
- **Which** ਵਿਕਲਪ www.which.co.uk/reviews/tens-machines/article/should-i-use-a-tens-machine-during-labour

ਗੈਸ ਅਤੇ ਹਵਾ (ਐਂਟੋਨੈਕਸ)

ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟਰਸ ਆਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਖੁਦ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਤ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਐਂਟੀਨੈਕਸ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਲੰਡਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਿਡਵਾਈਫਰੀ-ਲੈਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਗਤੀਸ਼ਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਥਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐੱਨਟੋਨੈਕਸ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਹੈ - ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pain-relief-labour/#gas-and-air-entonox-for-labour

ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਬਰਥਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ)ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਰਥਿੰਗ ਪੂਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਆ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਰਥਿੰਗ ਪੂਲ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/labour-birth/where-can-i-give-birth/how-prepare-waterbirth
- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡ ਬਰਥ ਟਰੱਸਟ** www.nct.org.uk/birth/use-water-birth-pools-labour

ਓਪੀਔਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ (ਪੈਥੀਡਾਈਨ/ਡਾਇਮੋਰਫਾਈਨ/ਮੈਪਟਿਡ)

ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸਰ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਓਪੀਔਡ ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਦੇਵੇਗੀ।

ਓਪੀਔਡ ਦੇ ਟੀਕੇ ਔਲ ਨੂੰ ਕ੍ਰਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਓਪੀਔਡ ਦੇ ਟੀਕੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਫੀਡ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS ਵਿਕਲਪ** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pain-relief-labour/#pethidine-injections-in-labour
- **ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ** www.labourpains.com/FAQ_Pain_Relief

ਐਪੀਡਿਊਰਲ

ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਲਈ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਫਾਰਮਾਸੈਲੈਜੀਕਲ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਦੀ ਇਹ ਵਿਧੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਐਨਾਸਥੀਟਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਐਬਸਟ੍ਰੈਟਿਕ ਯੂਨਿਟ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਾਰਡ) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐਨਾਸਥੀਟਿਸਟ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਦਰਦ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਵਿਚ 20 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਬਰਕਾਰ ਰੱਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਟੈਪ-ਅੱਪ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਜਾਂ ਰੀ-ਸਾਈਟਿਡ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੱਪ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਭਰੂਣ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਇੱਕ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਲੈਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਆਸ-ਪਾਸ ਤੁਰ-ਫਿਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਸਮਰੱਥ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦਾਈ ਪਹਿਲਾ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ,ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇਗਾ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਥੀਟਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਹ ਕੈਥੀਟਰ ਜਨਮ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਐਪਡਿਊਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਲੈਣਾ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅਨੂੰ ਲੰਬਾ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਪਡਿਊਰਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਤੰਤੂ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pain-relief-labour/#epidural
- ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ www.labourpains.com/FAQ_Pain_Relief

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਲਈ ਮੇਰੀ ਟੀਮ

ਦਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਘਰ, ਮਿਡਵਾਈਫਰੀ-ਲੀਡ ਬਰਥ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਐਬਸਟ੍ਰਿਕ ਲੇਬਰ ਵਾਰਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਾਈ ਤੋਂ ਸਿੱਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਨਮ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਰੋਕਾਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰ (ਐਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ) ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਨਾਸਿਥੀਟਿਸਟ- ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਐਨਾਸਿਥੀਟਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਐਨਾਸਿਥੀਟਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਾਰਨ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਨਾਸਿਥੀਟਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਥੀਏਟਰ ਟੀਮ - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਐਨਾਸਿਥੀਟਿਸਟ, ਐਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਦਾਈ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਸਹਾਇਕ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾਈਆਂ / ਡਾਕਟਰ – ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਾਮਜ਼ਦ ਦਾਈ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾਈਆਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਭਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ/ਕਲਰਕ - ਜਨਮ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ, ਕਲਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਸਟਾਫ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ, ਪਤੇ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਤੇ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਲਰਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/antenatal-team-midwife-obstetrician-pregnant/
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟਰੱਸਟ www.nct.org.uk/pregnancy/your-care-through-pregnancy-labour-and-birth and www.nct.org.uk/pregnancy/healthcare-professionals-pregnancy-and-labour

ਸਹਾਇਕ ਜਨਮ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੀ ਨਿਯਤ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਨੀਯਤ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਜਨਮ ਸਿਫਾਰਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/labour-birth/assisted-birth
- **Which** ਵਿਕਲਪ www.which.co.uk/birth-choice/safety-and-interventions/inductions-and-interventions-in-labour

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਨਿਯਤ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚਲੀ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ 41 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਝਿੱਲੀ ਸਵੀਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਦਾ ਸਿਰਾ ਪਾ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਬੈਗ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਜੇ ਖੁੱਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਵੀਪ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਸਵੀਪਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਿਯੁਕਤੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਵੀ ਦੱਸੇਗੀ। ਇਸ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 41 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨ, ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ) ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਕ ਥੇਰੈਪੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **Tommy's** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/over-40-weeks-pregnant-overdue

ਬਣਾਉਟੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਖਲਾਂ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬਣਾਉਟੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਲਗਭਗ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੂਤ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਇਸਤਰੀ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਐਨਟੀਨੇਟਲ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿਚ 36 ਜਾਂ 40 ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਕਾਇਦਾ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ/ਗੀ।
ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣੋਗੇ। ਬਣਾਉਟੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਢੰਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਿਧੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ/ਦੇਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਭਰੂਣ ਨਿਗਰਾਨੀ (CTG) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਯੋਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਦਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ (ਤੇਜ਼, ਨਿਯਮਿਤ ਦਰਦਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚਾਰ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਖੁੱਲਣਾ):

ਕਦਮ 1
ਪ੍ਰੋਸਟਾਗਲੈਂਡਿਨ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਜੇ ਤੱਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਯੋਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਪਿਸੇਰੀ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸਟਾਗਲੈਂਡਿਨ ਨਾਮ ਦਾ ਇਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੈੱਲ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਿਸੇਰੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਪਿਸੇਰੀ ਸੁੰਗੜਾਅ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਵ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦਾਈ ਦੁਬਾਰਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਦੇਖੇਗੀ ਕਿ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸਟਾਗਲੈਂਡਿਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੈਲੂਨ ਕੈਥੀਟਰ

ਜੇ ਪ੍ਰੋਸਟਾਗਲੈਂਡਿਨ ਪਿਸੇਰੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬੈਲੂਨ ਕੈਥੀਟਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬੈਲੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਲਕੇ ਕੜਵੱਲ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੈਲੂਨ ਕੈਥੀਟਰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ 12-24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 2
ਅਮਨੀਉਟੋਮੀ

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਸਨ) ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਪਤਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਣਾਵਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਮਨੀਉਟੋਮੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਰਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੁੱਕ ਪਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਪਾਣੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਅਮਨੀਉਟਿਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 3
ਔਕਸੀਟੈਸਿਨ ਡਰਿਪ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਰਦਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਔਕਸੀਟੈਸਿਨ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਔਕਸੀਟੋਸਿਨ ਘੁਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਕੈਨੁਲਾ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਿੱਧਿਆਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਔਕਸੀਟੈਸਿਨ ਡ੍ਰਿਪ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡ੍ਰਿੱਪ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਇੱਕ ਦਾਈ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਬਣਾਉਟੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੰਡੈਕਸ਼ਨ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਪਾਸੇ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ॥

ਜੇ ਇੰਡੈਕਸ਼ਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਇੰਡੈਕਸ਼ਨ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇੰਡੈਕਸ਼ਨ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾ ਅਸਜਿਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਦਰਦਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਣਾਉਟੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਆਕਸੀਟੈਸਿਨ ਡ੍ਰਿਪ ਨਾਲ) ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਟੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ/ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ/ਤਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੰਡੱਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਡੱਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ

ਬਣਾਵਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ (ਅਮਨੀਉਟੋਮੀ)

ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਸੈਕ ਵਿੱਚ ਜੰਮਦੇ ਹਨ)। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਣਾਵਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਯੋਨੀ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਔਕਸੀਓਟਿਨ(ਸਾਈਨਟੋ ਜਾਂ ਸਾਈਨਟੋਕਿਨਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਔਕਸੀਓਟਿਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਔਕਸੀਟੋਸਿਨ ਡ੍ਰਿਪ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਨੁਲਾ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧਿਆਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਔਕਸੀਟੋਸਿਨ ਡ੍ਰਿਪ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ (ਲਗਾਤਾਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਗਰੱਭਸਥ ਭਰੂਣ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਪੀਸੀਓਟੋਮੀ

ਇੱਕ ਐਪੀਸੀਓਟੋਮੀ ਇੱਕ ਕਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰੀਨੀਅਮ (ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਦਾ ਦੇ ਖੇਤਰ) ਨੂੰ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ) ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਜਨਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ,

ਜਾਂ ਜੇ ਗੰਭੀਰ ਚੀਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਐਪੀਸੀਓਟੋਮੀ(ਕੱਟ) ਦੀ ਘੁਲਣਯੋਗ ਟਾਂਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/episiotomy/

ਵੈਂਟੋਸ/ਚਿਮਟਾ

ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਜਨਮ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੈਂਟੋਸ ਜਾਂ ਚਿਮਟਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ (ਬਾਜਰ ਧੱਕਣ ਦਾ ਪੜਾਅ) ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮਾ ਹੋਵੇ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਦਾ ਜਨਮ ਕੈਨਲ ਰਾਹੀਂ ਆਉਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਕ ਵੈਂਟੋਸ ਇੱਕ ਧਾਤ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕੱਪ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿਮਟੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਧਾਤ ਦੇ ਬਣੇ ਸਲਾਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਹੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੁਆਲੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਜਨਮ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਐਨਸਥੇਟਿਕ ਜਾਂ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਡਿਲਿਵਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਧੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੈਂਟੋਸ ਜਾਂ ਚਿਮਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲਵੇਗਾ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪੀਸੀਓਟੋਮੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਚਿਮਟੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਦੁਰਲੱਭ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਨਾ ਤਾਂ ਵੈਂਟੋਸ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਚਿਮਟਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੇਜ਼ੀਰਿਅਨ ਜਨਮ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/ventouse-forceps-delivery/
- **RCOG:** ਸਹਾਇਕ ਜਨਮ www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/assisted-vaginal-birth-ventouse-or-forceps/

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤਕਰੀਬਨ 15 ਫ਼ੀਸਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਐਪੈਡਿਊਰਲ ਜਾਂ ਸਪਾਈਨਲ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾ ਇਹ ਯਕੀਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁੱਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਿਵਾਰਨ ਢੁਕਵਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਢੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਆਮ ਅਨੈਸਥੈਟਿਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੇਟ ਦੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਜੋਖ਼ਮ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗੀ।

ਐਂਮਰਜੈਂਸੀ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/caesarean-section/#what-happens-during-a-caesarean
- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡ ਬਰਥ ਟਰੱਸਟ** www.nct.org.uk/birth/what-happens-during-elective-or-emergency-caesarean-section

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲ ਕੇ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਲਈ ਹੁਲਾਂਸ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਹਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਟਹ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਯੂਨੀਸੈਫ www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/video/meeting-baby-for-the-first-time/

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਹ ਠੀਕ ਰਹੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ(ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ) ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਖਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ
- ਜਲਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ
- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਵ-ਤੰਦਰੁਸਤ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days/#skin-to-skin-contact
- **La Leche League GB** www.laleche.org.uk/whats-big-deal-skin-skin/

ਤੁਸੀਂ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਔਲ ਪੈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਰ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਏਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਿਲਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਐਨਸਥੇਟਿਕ ਨਾਲ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਰਥਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਰਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਰਾਂ ਨੂੰ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਲਣ ਵਾਲੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੀਰਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਔਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਅਤੇ ਛੇ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਿਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/you-after-birth/
- **RCOG:** ਤੀਜੀ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਚੀਰ www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/third--or-fourth-degree-tear-during-childbirth/
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡ ਬਰਥ ਟਰੱਸਟ www.nct.org.uk/birth/after-your-baby-born

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਬਾਅਦ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਛੇਤੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਘੰਟੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਿਓਨੇਟਲ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਖ ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ K ਦੇ ਪੂਰਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਿਓਨੇਟਲ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨੰਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਲਾਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਟਿਲ ਜਨਮ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮੱਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- **NHS** ਵਿਕਲਪ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/your-baby-after-birth/

ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ K

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ(ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ) ਜਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ(ਜੋ ਤਿੰਨ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਵਿਟਾਮਿਨ K ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬੂੰਦਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਨੈਸ਼ਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟ੍ਰੱਸਟ www.nct.org.uk/parenting/vitamin-k

ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਹਿਚਾਣ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦਾਈ ਦੋ ਨਵਜਾਤ ਪਹਿਚਾਣ ਬੈਂਡ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗੀ। ਹਰੇਕ ਬੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦਾ ਗੋਤ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੰਬਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੇ ਗਏ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬੈਂਡ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੰਬਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਨੰਬਰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਰਹੇਗਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- **NHS** ਇੰਗਲੈਂਡ www.nhs.uk/NHSEngland/thenhs/records/nhs-number/Pages/what-is-the-nhs-number.aspx

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ (ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ) ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 32-34 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ/'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਨਮ ਤਰਜੀਹਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਨਮ ਦਿਆਂ ਝਲਕਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾਰਥ ਵੈਸਟ ਲੰਡਨ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਐਪ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ)।

ਐਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਚੋਣ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਸਟੋਰ ਜਾਂ Google Play ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਐਕਸੈੱਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਚੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- www.bit.ly/NWLmaternityinformation
  ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਵੌਇਸਿਸ

ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮੈਟਰਨਟੀ ਵੌਇਸਿਸ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਗਰੁੱਪ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਦਾਈਆਂ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜੋ ਉੱਤਰੀ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ:

- www.nationalmaternityvoices.org.uk/toolkit-for-mvps/find-an-mvp/

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਜਾਂ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ,ਜੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸੀ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੁਝ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ 'ਜਨਮ ਵਿਕਲਪ' ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੇ ਗਏ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਇਸ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦਾਈ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਜਨਮ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਰ ਦਾਈ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਯੁਕਤ ਕਲੀਨਿਕ ਲੈ ਕੈ ਜਾਣ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਬੰਧਤ ਮੈਨੇਜਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ PALS (ਰੋਗੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

18-20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:	
• ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੋਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ • ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਹੋਣਾ • ਮੌਜੂਦਾ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹਾਲਤਾਂ • ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਵਗਣਾ ਬੇਅਰਾਮੀ • 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਸਤ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ	ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਤਤਕਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਜੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ
• ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ • ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ • ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ (37.5° c ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ) • ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਰਿਸਣਾ • ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੁਜਲੀ ਹੋਣਾ · ਦਸਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਪੇਟ ਨਾਲ, ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦਰਦ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੂੜ੍ਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਪਾਖਾਨਾ • ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਜ ਨਾਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ • ਦਰਮਿਆਨਾ/ਗੰਭੀਰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।	ਆਪ੍ਣੇ ਮੈਟਿਰਨਟੀ ਨੰ ੂ ਕਾਲ ਕਿ ਟਰਾਈਏਜ਼/ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿੱਕੁ ਕੀਤੀ ਯੂਰਨਟ ਜਣੇਪ੍ਾ ਹਸਪ੍ਾਲ

37 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ / ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:	
• ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ (ਇਹ ਮਿਊਕਸ ਸ਼ੋਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ) • ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ • ਦਰਦਾਂ ਜੋ ਕਿ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ • ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਰਿਸਣਾ, ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ • ਦਰਮਿਆਨਾ/ਗੰਭੀਰ ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਟ ਦਰਦ • ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ • ਪਿਛਲੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣ।	ਆਪਣੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼/ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ/ਜਨਮ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਥਾਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ 999 ਜਾਂ 111 ਨੂੰ, ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼/ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ (999) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ 111 ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਕੇਵਲ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ:

ਚੇਲਸੀਆ ਐਂਡ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ

ਆਮ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ/ਸਵਿਚਬੋਰਡ	0203 315 6000
ਪੂਰਵ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਯੂਨਿਟ	0203 315 5073
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	0203 315 6000 ਵਿਕਲਪ ¾
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼	0203 315 6000 ਆਪਸ਼ਨ 1
ਡੇਅ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ	0203 315 5850
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਵਾਰਡ	0203 315 7801
ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈਆਂ	0203 315 5371
ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਾਰਡ	0203 315 6000 ਆਪਸ਼ਨ 1
ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ	0203 315 6000 ਆਪਸ਼ਨ 2

ਹੈਲਿੰਗਟਨ ਹਸਪਤਾਲ

ਆਮ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ/ਸਵਿਚਬੋਰਡ	01895 238 282
ਪੂਰਵ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਯੂਨਿਟ	01895 279 440
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	01895 279 442
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼	01895 279 054/441
ਡੇਅ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ	01895 279 746
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਵਾਰਡ	01895 279 462
ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈਆਂ	01895 279 441 472
ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਾਰਡ	01895 279 054/441
ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ	01895 279 880

ਨੈਰਥਵਿਕ ਪਾਰਕ ਹਸਪਤਾਲ

ਆਮ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ/ਸਵਿਚਬੋਰਡ	0208 864 3232
ਪੂਰਵ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਯੂਨਿਟ	0208 869 2058
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	0208 869 2870 5478
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼	0208 869 2890
ਡੇਅ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ	0208 869 5103
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਵਾਰਡ	0208 869 2910
ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈਆਂ	0208 869 2871
ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਾਰਡ	0208 869 2890
ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ	0208 869 2930

ਕੁਈਨ ਚਾਰਲੋਟੇ ਐਂਡ ਚਲਸੀਆ ਹਸਪਤਾਲ

ਆਮ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ/ਸਵਿਚਬੋਰਡ	0203 313 0000
ਪੂਰਵ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਯੂਨਿਟ	0203 313 5131
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	0203 313 5220
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼	0203 313 4240
ਡੇਅ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ	0203 313 3349
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਵਾਰਡ	0203 313 5195
ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈਆਂ	0203 313 5184
ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਾਰਡ	0203 313 5167
ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ	0203 313 1140

ਸੇਂਟ ਮੈਰੀ ਹਸਪਤਾਲ

ਆਮ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ/ਸਵਿਚਬੋਰਡ	0203 312 6666
ਪੂਰਵ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਯੂਨਿਟ	0203 312 2185
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	0203 312 1244 ਆਪਸ਼ਨ 2
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼	0203 312 5814
ਡੇਅ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ	0203 312 7707
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਵਾਰਡ	0203 312 1141
ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈਆਂ	0203 312 1158
ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਾਰਡ	0203 312 1722
ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ	0203 312 2260

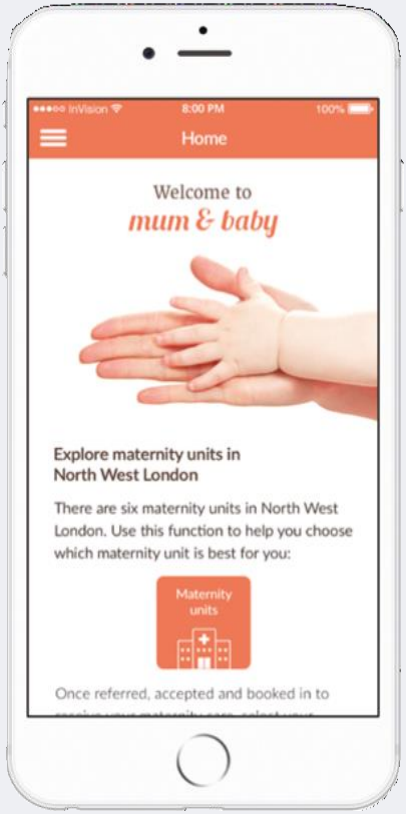
ਵੈਸਟ ਮਿਡਲਸੈਕਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ

ਆਮ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ/ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ	0208 560 2121
ਪੂਰਵ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਯੂਨਿਟ	0208 321 6070
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ	0208 321 5007
ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਈਏਜ਼	0208 321 5839
ਡੇਅ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ	0208 321 5953
ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਵਾਰਡ	0208 321 5950
ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈਆਂ	0208 321 2581
ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਾਰਡ	0208 321 5946/5947
ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ	0208 321 5182

ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਟਿੱਪਣੀਆਂ



ਐਪ ਸਟੋਰ ਜਾਂ Google Play ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਲਈ ਨਾਰਥ ਵੈਸਟ ਲੰਡਨ ਮੱਮ ਐਂਡ ਬੇਬੀ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਅਗੇਤੀ ਮੈਟਰਨਟੀ ਅਪਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇੰਪੀਰੀਅਲ ਕਾਲਜ ਹੈਲਥਕੇਅਰ NHS
NHS ਟ੍ਰੱਸਟ

ਹੈਲਿੰਗਟਨ ਹਸਪਤਾਲ NHS
NHS ਟ੍ਰੱਸਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

NW ਲੰਡਨ NHS
ਕੋਲੈਬੋਰੇਸ਼ਨ ਆੱਫ ਕਲੀਨੀਕਲ ਕਮਿਸ਼ਨਿੰਗ ਗਰੁੱਪ

ਲੰਦਨ ਨੋਰਥ ਵੈਸਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ NHS

ਚੈਲਸੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ NHS
NHS ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟ੍ਰੱਸਟ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਕਤੂਬਰ *2018*
ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਕਤੂਬਰ *2020*
ਦ *NW* ਲੰਡਨ ਕੋਲੈਬੋਰੇਸ਼ਨ ਆੱਫ ਕਲੀਨੀਕਲ ਕਮਿਸ਼ਨਿੰਗ ਗਰੁੱਪ