ਜਦੋਂ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ...

ਲੇਬਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ

Power TO PUSH CAMPAIGN
Know your options, take control.

Women's
BC WOMEN'S HOSPITAL & HEALTH CENTRE
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਅਰਲੀ ਲੇਬਰ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸੁੰਗੜਾਉ (ਕੌਨਟਰੈਕਸ਼ਨਜ਼) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਰਮ, ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। *ਅਰਲੀ ਲੇਬਰ (ਅਗਾਊਂ ਜੰਮਣ-ਪੀੜ) ਕਈ ਘੰਟੇ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਇਕ 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 ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਢਿੱਡ-ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ 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 ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਅਰਲੀ ਲੇਬਰ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਤੁਰੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ
- ਜੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਹਲਕਾ ਖਾਉ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪੀਉ
- ਸੁੰਗੜਾਉ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਵੋ
- ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਨਹਾਉ
- 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 ਸਬੰਧ ਵਿਚ 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 ਦਫਤਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ)
- ਚੈੱਕਅੱਪ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਉ – ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ 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:

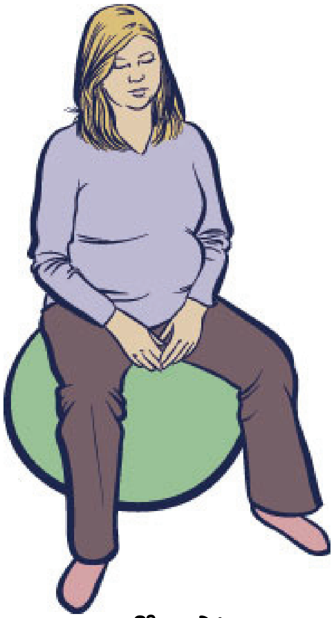
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੁੰਗੜਾਉ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁੰਗੜਾਉ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸੁੰਗੜਾਉ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਧੱਕਦੇ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਰੀ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋਵੇ (ਪੀਰੀਅਡ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)
- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ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

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ 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 ਲੋਕਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਲੇਬਰ ਦੇ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ

ਖੜ੍ਹਨਾ



ਬਰਥਿੰਗ ਗੇਂਦ

ਸਿੱਧੇ ਬਹਿਣਾ

ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਹੋਣਾ

ਅੱਧਾ ਬਹਿਣਾ

ਇਕ ਪਾਸੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ

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