

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

(Warning Signs to Report when You're Pregnant)

ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ ਜਾਂ Health Link ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹਿਲਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਧਾਰ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਫੇਰ ਤਰਲ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਥੈਲਾ ਫੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ 38°C ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਿੰਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ)
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੈੜੀ ਬਦਬੂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ, ਹੱਥ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੈਰ ਅਚਾਨਕ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਧੱਬੇ ਵੇਖਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਭੈੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ
- ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣੇ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲੀ ਭਰਪੂਰ ਖੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੁਕਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਨਾੜੂਏ ਨੂੰ ਵੇਖ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। Health Link 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



Health Link
Health Advice 24/7



ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਉੱਚਿਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਫਰਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ

(Preterm Labour)

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

(What is it?)

ਅਚਨਚੇਤ (ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚਾ ਜਿਸ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਓਨੇਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (NICU) ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(What are the signs of preterm labour?)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੜਵੱਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਵਰਗੀ
- ਜਕੜਣ (ਤਕਲੀਫ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)
- ਤਰਲ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਧਾਰ ਨਿਕਲਣਾ
- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਘੱਟ, ਥੋੜੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਜੋ ਆਉਂਦੀ-ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਦਬਾਅ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਧੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਦਬਾਅ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

(How do I reduce my risk?)

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹਨ:

- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ, ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੀਟਬੈਲਟ ਪਾਓ)
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੇਤ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ



ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਉੱਚਿਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਫਰਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
(health information)

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(What should I do?)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਜਾਂ Health Link ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਉੱਚਿਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਫਰਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।