

ਗਰੜਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ/ਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰੰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਨੋਹਾ

# ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜ੍ਹਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ



ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ  
ਕੀਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

*best start  
meilleur départ*

by/par health nexus santé

## ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੋਪਾ ਪੀੜਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇੱਕ ਸਪਾਰਨ, ਜਾਂ **ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਦਾ** ਗਰਭ 37 ਤੋਂ 42 ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਚਲਦਾ ਹੈ।

**ਜਣੋਪਾ ਪੀੜਾਂ** ਗਰਭ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਣੋਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੁਗੜਾਅ (ਕਸਾਅ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੁੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ (**ਪ੍ਰੀਟਰਮ**) ਜਣੋਪਾ ਪੀੜਾਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਇਸ ਦਾ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੋਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ, ਢੁੱਧ ਪੀਣ, ਅਤੇ ਗਰਮ ਰਿਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
  - ਛੁਤ ਰੋਗ (**ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼**) ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
  - ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
  - ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹਾਲਾਂਕਿ 34-37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਢੁੱਧ ਪੀਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ, ਆਦਿ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਓਨੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਅੰਨ੍ਹਪਣ
- ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸਕਲ
- ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਦਮੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਛੁਤ ਰੋਗ (**ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼**)

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਾ ਹੋਣ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਤ ਰਹੀ ਸਕਣ।



ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ  
ਸਾਥੀ/ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

## ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਅਤੇ “ਸਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਚੀਜ਼ਾਂ” ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਰ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਏਨੀ ਛੇਤੀ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਢੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁੜਵਾ ਬੱਚੇ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਉਂ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਹੋਈ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੌਨੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਥੈਲੀ ਦਾ ਛੂਤ ਰੋਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਜੋ ਕਠਿਨ ਕੰਮ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ) ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੋ ਕਿਸੋਰ ਹਨ
- ਜੋ ਸਿਗਾਰਟ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੋ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ



ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ 13 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ  
ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਜੰਮਦਾ ਹੈ।

## ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੋਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਣੋਪਾ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੀਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਓ
- ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ OHIP (ਓਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇਨਸੋਰੇਸ ਪਲਾਨ) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਇਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (CHC) ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ CHC ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 211 'ਤੇ (ਮੁਫ਼ਤ) ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੇਟਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਾਣ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ (Eating Well with Canada's Food Guide) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝੋ - ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਣਨ-ਸਕਤੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਜਾਂ ਫੇਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿੰਸਾ, ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦੇ ਜਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੋਪਾ ਪੀੜਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ:
  - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ
  - ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ



ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਨੋਹਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹ  
ਜਾਣ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ  
ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੋਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਇੰਨ੍ਹੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਹਨ  
ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

# ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ?

ਕਿਸੇ ਅੱਰਤ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਕਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ।

## ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ:

- ਭੈੜੇ ਕੜਵਲ ਜਾਂ ਫਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬੂਦਚੂਦ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣਾ (ਅਚਾਨਕ ਵੱਗਣਾ), ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ/ਦਬਾਉ, ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬੱਲੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਖਿਚਾਅ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਧੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਅੱਰਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ “ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ”।

## ਸੁੰਗੜਾਅ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਉਹਨਾਂ ਆਮ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਅੱਰਤਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ,
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਧਰ-ਉਥਰ ਤੁਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਜਾਂਦੇ ਨਹੀਂ
- ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਈਦ ਢੂਜੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੋਨੀ ਤੋਂ ਤਰਲ ਰਿਸਣਾ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਦਰਖਾਅ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁੰਬੇ (swab) ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਬੁਖਾਰ, ਕੰਬਲੀ, ਚੱਕਰ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਭੈੜਾ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਪੁੰਦਰੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੀ ਧੱਬੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਜ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀ

# ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ,

## ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਭ੍ਰਾਈਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤਕ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸੀ ਵੀ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੇ ਛੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਲਈ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ੇ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਅਥਵਾ ਟੈਲੋਫੋਨ ਵੀ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰਿਗ ਯੂਨਿਟ (ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰਿਗ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਥਾਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਤਥਾਦੀਲੀ ਹੈ ਤਾਂ,

- ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਵੋਗੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋਗੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਤੀ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਸੌਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਇਦ ਛੋਤੀ ਹੀ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। (ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁੱਹੀਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ 34 ਵਾਹਿਗਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਦੇ ਖੁਰਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ-ਘੱਟ ਇਨ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਇਸ ਦੂਜੀ ਦਵਾਈ ਮਗਰੋਂ

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹਡਿਤਿਆਂ ਲਈ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਬੋਡੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਬੋਡਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਜੀਮਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ - ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਰੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਪਥਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਨੋਟੈਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਲਈ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ/ਪਤੀ ਦੇ ਪੁਸ਼ਨ:



ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ  
ਦਾਈ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਇਸ  
ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
ਜਣੇਪਾ ਪੀੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।  
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਨਾਜ਼ਕ ਘੜੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ਨ ਨੰਬਰ: \_\_\_\_\_

(‘ਬਹੁਖਿੰਗ ਯੂਨਿਟ’ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ)

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਦਾ ਨੰਬਰ: \_\_\_\_\_

*best start  
meilleur départ*

by/par health **nexus** santé

Best Start (ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ)

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ: ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ ਮਾਂ, ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸੈਤ੍ਰ ਕੇਂਦਰ  
[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

Health Nexus (ਹੈਲਥ ਨੈਕਸਸ)

180 Dundas Street W., Suite 301 Toronto, ON M5G 1Z8, 1-800-397-9567

[www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca)



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
immigration Canada

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫੱਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਸਾ ਦੇ ਅਛੁਕਲ ਬਣਾਉਣ, ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ  
ਅਤੇ ਛਾਪਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸਿਪ ਐਂਡ ਇਸੀਜ਼ੂਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮਾਪਿਆਮ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਵਿਡਰਕ: