ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੇਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਜੇ ਮੇਰਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

DO YOU THINK I MIGHT MISCARRY? WHAT DO I DO IF I START BLEEDING?

ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? Why does it happen?
ਹਰ ਛੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਕ ਗਰਭਪਾਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ (ਹਾਲਤਾਂ) ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਕੋਰੀਓਨਿਕ ਹੈਮੇਟੋਮਾ (ਜੇਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ) ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ (ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?
What are the warning signs?
ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਕੜਵੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਖੂਨ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਕੜਵੱਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਘਬਰਾਓ ਨਾ| ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸੌਣ ਦੀ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚੱਲੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ ਪਰ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨ ਇਹ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੁਆਇਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਨਿਵੇਕਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ।

> ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਮ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਗੰਭੀਰ ਕੜਵੱਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ ਛਾਅ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਗਰਭਪਾਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਖੂਨ ਵਗਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਕੜਵੱਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੜਵੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਲਈ ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫ਼ੈਨ (ਐਡਵਿਲ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਰਦ ਦੀ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਕੁਝ ਟਿਸ਼ੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਲਾਲ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਗਰਭ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੜਵੱਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਆਮ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਥੋੜੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ D ਅਤੇ C (ਡਾਈਲੇਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਯੂਰੇਟੇਜ) ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੜਵੱਲ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਖੂਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਮਾਮੂਲੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਜਨਰਲ ਅਨੇਸਥੀਸੀਆ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਉਦਾਸ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, emptycradle.bc.ca ਤੇ ਜਾਓ

ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ 2 ਪੈਡ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭਿਓਂ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਕੜਵੱਲਾਂ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।
- ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ 2 ਵਾਰ ਮਾਪਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ 101 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹੀਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

Noakes Maternity
AT RICHMOND HOSPITAL