ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਕੀ ਹੈ? What Is Preterm Labour?

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯਤ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ? What Causes Preterm Labour?

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਹੋਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਹਨ:

- ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਲਾਗ
- ਜੁੜਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੱਟ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਮੇਤ)

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? What Does Preterm Birth Mean For My Baby?

ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ, ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਣਾ
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ)
- ਦੇਖਣਾ, ਸਿੱਖਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਜਿਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ? How Can I Tell If I Am In Preterm Labour?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈ:

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਸੁੰਗੜਨਾ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਰਗੇ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਘੱਟ, ਹਲਕਾ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ), ਬਲਗਮ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਬੱਚਾ "ਹੇਠਾਂ ਧੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ"
- ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਲੋੜ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਪੀੜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ? What Should I Do If I Think I Am In Preterm Labour?

- ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਪੀਓ
- ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਕਾਹਲ ਨਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਕਲੀਨਿਕ ਫੇਰੀ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? When Should I Go To The Hospital?

ਰਿਚਮੰਡ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਜਨਮ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ 604-244-5134 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜੇਕਰ:

- **ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ**
- **ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ) ਰਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ**
- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ**

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? Where can I get more information?

ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਹੈ
www.healthlinkbc.ca/healthtopics/content.asp?hwid=hw222237