

## ਲੇਬਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

ਲੇਬਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ। ਇਹ ਪੜਾਅ 3 ਫੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ: ਮੁਢਲਾ (early), ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (active) – ਆਮਤੌਰ ਤੇ 12 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ – ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ (transition)। ਇਹ ਹਲਕੇ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਲੇਬਰ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 3 ਤੋਂ 4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਦਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਊਕਸ ਪਲੱਗ (mucus plug) ਬਾਹਰ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਗੁਲਾਬੀ ਦ੍ਰਵ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ("ਸ਼ੋ") ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਸੈਕ ("ਵੈਟਰ") ਰਿਸ ਜਾਂ ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੇਲਵਿਕ ਦਬਾਅ
- ਪੱਟਾਂ, ਕੁਲਿਊਆਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ
- ਸੁੰਗੜਾਅ ਜਿਹੜੇ ਹਲਕੇ ਕੜਵਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, 20 ਤੋਂ 45 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ 10 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਤਰਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸੌਣ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ
- ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਿਓ
- ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ (ਬਾਥ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਕਿ ਲੇਬਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਵਰਤੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

### ਲੇਬਰ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ 8 ਤੋਂ 9 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਮੂਵ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- "ਸ਼ੋ" ਭਾਰੀ, ਗੂੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹਰ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹਰੇਕ 3 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁੰਗੜਾਅ ਜਿਹੜੇ 45 ਤੋਂ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਸੰਕਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲੇਬਰ ਤੇ ਸਥਿਰ ਫੋਕਸ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੋ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਸੁੰਗੜਾਅ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ
- ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਹਿਲਦੇ ਡੁਲਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਘੁਟ ਲਓ ਜਾਂ ਆਇਸ ਚਿਪਸ ਨੂੰ ਚੂਸੋ
- ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ
- ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਟਿਕਦੇ ਹੋਏ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ

### ਲੇਬਰ ਦਾ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲਾ ਪੜਾਅ

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਥਲੇ ਮੂਵ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹਰ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਤਲ (bottom) ਤੇ ਦਬਾਅ
- ਹਰੇਕ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁੰਗੜਾਅ ਜਿਹੜੇ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਦਹਿਸ਼ਤ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਦੇ ਪਲ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ
- ਕੰਬਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ
- ਹੌਟ ਜਾਂ ਕੋਲਡ ਫਲੈਸ਼, ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪਸੀਨਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਬੇਆਰਾਮੀ
- ਧੱਕਣ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਟਿੰਗ ਵਰਤੇ

## ਫੀਟਲ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ (fetal monitoring) ਕੀ ਹੈ?

ਸਰਗਰਮ ਲੇਬਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਕਿ ਉਹ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹੈਂਡ-ਹੈਲਡ ਸਟੇਥੋਸਕੋਪ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਮੋਨੀਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਲਿੱਪ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਦੋਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹਨ, 30 ਤੋਂ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ 5 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਦ੍ਰਵ ("ਸ਼ੋ") ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ



### ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰਲ ਹਰਾ ਜਾਂ ਭੂਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਟੱਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਣਾਅ ਹੇਠ ਹੈ ਜਾਂ ਬਰੀਚ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।

## ਲੇਬਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ

ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਪੂਰੀ ਖੁੱਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਫਾੜਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹਰ 5 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰੋਇੰਨ (groin) ਦੇ ਨਾਲ ਥਲੇ ਵਲ ਧਕਦਾ ਹੈ; ਬੇੜੀ ਜਿਹੀ ਫੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਚੀਰ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ("ਐਪੀਸੀਓਟਮੀ" - "episiotomy")
- ਯੋਨੀ ਸਟ੍ਰੈਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਧਕਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡਾ ਮਲ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ੇ (mucus) ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਕੱਢਿਆ (suctioned) ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹਰੇਕ 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁੰਗੜਾਅ ਜਿਹੜੇ 60 ਤੋਂ 90 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਧੱਕਣ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤਲ ਤੇ ਫੱਟਣ ਅਤੇ ਜਲਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਪਸ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੋਇਆ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਹੈਰਾਨ, ਬਿਹਬਲ, ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ
- ਬਹੁਤ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਉਛਾਲ ਦੇ ਨਾਲ

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਤਲ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ; ਉਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਰਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੋ; ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਲ ਥਲੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲੋ
- ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੋ
- ਜੇ ਧੱਕਣਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਟਿੰਗ ਵਰਤੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਛੂਓ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
- ਥਲੇ ਵਲ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੀਸ਼ਾ ਵਰਤੋ



### ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

#### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਠੰਡੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੱਥਾ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੇ ਘੁਟ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਣ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਹੋ।

## ਲੇਬਰ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਪੜਾਅ

ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਗਦੇ ਹਨ।

### ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਨਾਭੀ ਨਾਲ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਅਤੇ ਕਲੈਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਧਕੇਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਉੱਤੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਗਰੇਪਫਰੂਟ ਦੇ ਮਾਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਚੀਰ ਜਾਂ ਐਪੀਸੀਓਟਮੀ ਨੂੰ ਸੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੜਵਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਜਿਵੇਂ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
- ਰਾਹਤ, ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ, ਖੁਸ਼ਦਿਲ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
- ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਡਾਵਾਂਡੋਲ, ਠੰਡਾ, ਭੁੱਖਾ, ਪਿਆਸਾ

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ- ਦੇ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾਓ
- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਕੋਲ ਲਿਆਓ ਜੇ ਉਹ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ



## ਲੇਬਰ ਦਾ ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ

ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟ ਸਕਦਾ ਹੈ

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬਹੁਤ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਡਾਵਾਂਡੋਲ, ਠੰਡਾ
- ਸੋਜ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬੇਆਰਾਮੀ

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ - ਦੇ ਨਾਲ- ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਫੀਡਿੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ
- ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਆਇਸ ਪੈਕ ਰੱਖੋ
- ਤਰਲ ਪਿਓ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ



### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਉਸਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਜੇ ਨਿੰਦਰਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ- ਦੇ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਰੱਖੋ।