

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ

## 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ



### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਲਈ ਉਮਰ ਕਈ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਵੀ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨੈਟਿਕ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਅਵਸਥਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (Down syndrome) ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਈਸੋਮੀ 18 (Trisomy 18) ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ
- ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ (Caesarean) ਜਨਮ
- ਗਰਭਪਾਤ

## ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

### ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ

ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ ਜਾਂ ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫਿਡਾ ਵਰਗੀਆਂ ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਿਕ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪੱਕੀ ਤਸ਼ੀਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤਸ਼ੀਸ਼ੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਅਗੇ ਹੋ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (ਐਮਐਸਪੀ) ਕਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨਿਜੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

### ਤਸ਼ੀਸ਼ੀ ਟੈਸਟ

ਤੁਸੀਂ ਤਸ਼ੀਸ਼ੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਰਸਾਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਤਸ਼ੀਸ਼ੀ ਟੈਸਟ 100% ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਐਮਨੀਓਸੇਨਟੇਸਿਸ (Amniocentesis)** (15 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਅਗੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੂਈ ਰਾਹੀਂ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਕੋਰੀਓਨਿਕ ਵਿਲਸ ਸੈਂਪਲਿੰਗ (Chorionic Villus Sampling) (CVS)** (11 ਅਤੇ 13 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਮਨੀਓਸੇਨਟੇਸਿਸ ਅਤੇ ਸੀਵੀਐਸ (CVS) ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਤਸ਼ੀਸ਼ੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। [bcprenatalscreening.ca](http://bcprenatalscreening.ca) ਅਤੇ [bcwomens.ca](http://bcwomens.ca) ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਤਸ਼ੀਸ਼ੀ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚੇਪੂਰਵਕ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨੈਟਿਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।



### ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਜਨੈਟਿਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਸਧਾਰਨ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਘਬਰਾ ਗਏ। ਹੋਇਆ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਗਲਤ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ 17 ਦੀ ਬਜਾਏ 19 ਹਫਤੇ ਸੀ, ਸੋ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਨਤੀਜੇ ਠੀਕ ਸੀ। ਪਰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੀ।

## ਮੈਡੀਕਲ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ

**ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼** ਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਡਾਇਆਬੇਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ **ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ** ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਸਰੀ ਜਾਂ ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ, ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

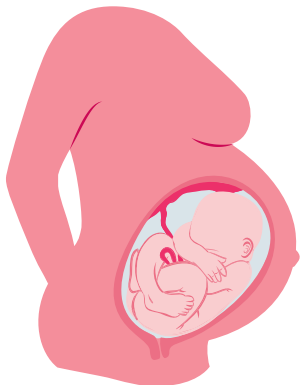
**ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਪ੍ਰੇਵੀਆ (Placenta previa)** ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਸਾਰੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗ ਨੂੰ ਢਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਪ੍ਰੇਵੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

**ਹਾਈ ਹਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ** 100 ਵਿੱਚੋਂ 7 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਵਾਧਾ, ਸਿਰਦਰਦ, ਧੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਤਾਰੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।

**ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿੱਲੀਆਂ ਦਾ ਫੱਟਣਾ (Premature rupture of membranes)** ਤੁਹਾਡੇ ਲੇਬਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ (ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਸੈਕ - amniotic sac) ਵਿੱਚ ਪਾੜ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਜਲਦੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤਰਲ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਇਸਨਾਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਮਪੇਨ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਐਚ-ਨੈਗਿਟਿਵ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਰਐਚ - ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ **ਆਰਐਚ (RH) ਫੈਕਟਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਟਾਈਪ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।** ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ, ਐਮਨਿਓਸੈਨਟੇਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਸਮਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਆਰਐਚ-ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ।

**ਬਰੀਚ ਸਥਿਤੀ (Breech position)** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਬਜਾਏ – ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੱਤੜ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਥਲੇ ਵਲ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਲਟਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਰੀਚ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਰੀਚ ਜਨਮ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ।



### HELLP ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੀ ਹੈ?

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਿਗਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਰਲੀ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਸੱਜੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।



### ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ, **ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ:**

- ਧੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ, ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਰਮਾਈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵੀ ਹੈ
- 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (2 ਪਾਊਂਡ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਵਾਧਾ
- ਦੌਰੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ **20 ਅਤੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ** ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਭੀਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ **24 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਫ਼ਤੇ** ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲਦਾ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰਿਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਾਭੀ ਨਾਲ (umbilical cord) ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਵਲ ਉੱਭਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਥਲੇ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿੱਤੜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਨਾਲ (cord) ਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ।



### ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਜਰਮਨ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ (ਰੁਬੈਲਾ) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ
- ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਰੋਸ਼
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੁਜਲੀ, ਫਿੱਕੇ ਮਲ ਜਾਂ ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ
- ਅਚਾਨਕ, ਅਸਧਾਰਨ ਪਿਆਸ
- ਅਸਧਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਖੰਘ ਜਿਹੜੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ
- ਅਕਸਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਉਲਟੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ
- ਦਰਦ, ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ, ਕੜਵਲ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਟਿਸ਼ੂ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਨ, ਅਕਸਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਿਹੜਾ ਧੁੰਧਲਾ, ਖੂਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੈ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦ੍ਰਵ ਦਾ ਰਿਸਾਵ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲਣਾ ਜੋ ਰੰਗਦਾਰ, ਝੱਗ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਿਕਲਣਾ ਜੋ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗਿਰਾਵਟ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਧੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਖਿਆਲ
- ਤੀਬਰ ਸਿਰਦਰਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲੇਬਰ (preterm labour) ਦੇ ਸੰਕੇਤ (ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਮੁੱਦੇ ਦੇਖੋ)