

ਪ੍ਰੀਟਰਮ (Preterm) ਲੇਬਰ

ਇੱਕ ਬੱਚਾ “ਪ੍ਰੀਟਰਮ” (preterm) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੂਰੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸ਼ੱਕਰ
- ਵਿਗਾੜ
- ਨੀਲ ਪੈਣੇ (bruising) ਅਤੇ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ
- ਪੀਲੀਆ (ਪੀਲੀ ਜਿਹੀ ਚਮੜੀ)

ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੇ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਨਜ਼ਰ, ਸਾਹ ਲੈਣ, ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸੰਬੰਧੀ ਅਜੀਵਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਸਾਡੀ ਬੇਟੀ 34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸੀ ਪਰ - ਸੁਕਰ ਹੈ - ਸਿਹਤਮੰਦ। ਪਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਲੇਬਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਨਾਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਲੇਬਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੌੜੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਲੇਬਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਕੇ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ
- ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲ ਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ (ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇਖੋ)
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ
- ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਲੈਪ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਥਲੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਹਿਨ ਕੇ



ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਲੇਬਰ ਦੇ ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਤਰਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ ਜੋ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ
- ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਕੜਵਲ ਜਿਹੜੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਸੁੰਗੜਾਅ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਰੁਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੈ



ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਇੱਕ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੱਚਾ ("ਪ੍ਰੀਮੀ" - preemie) ਕੀ ਹੈ?

37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ।

ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਹੈ?

ਜਨਮ ਸਮੇਂ 2½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (5½ ਪਾਊਂਡ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਉਨੀਆਂ ਹੀ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਪੂਰੀ ਟਰਮ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ - ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੰਨਕਿਊਬੇਟਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ - ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਛੂਹੇ ਜਾਣ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਖਤਰਾ

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ - ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਤ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ)। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਉਸਨੂੰ ਚਮੜੀ - ਦੇ ਨਾਲ - ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ("ਕੰਗਾਰੂ ਦੇਖਭਾਲ" - "kangaroo care") ਲਈ ਪਕੜੋ।
- ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਤੁਰੰਤ ਫੀਡ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਕੱਢੋ - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ। (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਦੇਖੋ)।
- ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 2½ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (5½ ਪਾਊਂਡ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਮ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਥਲ ਵਲ ਝੁੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹੋਏ।

ਕੰਗਾਰੂ ਕੇਅਰ (kangaroo care) ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਚਮੜੀ-ਨੂੰ- ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜਨਾ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕੇ।



ਜੈੜੇ, ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ (Triplets) ਅਤੇ ਹੋਰ

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਡਲਿਵਰੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜਮਾਉਣਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦੇਖੋ)।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੇਝਿਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।



ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਿੱਚ ਡਰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇੰਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸੁਧਾਰ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ।



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਲੈਕੇ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ। ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਚਮੜੀ - ਦੇ ਨਾਲ - ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜਨਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਹੈ।