

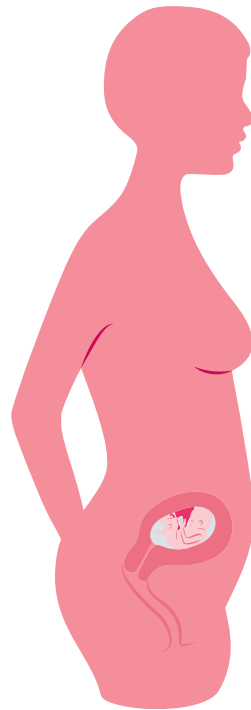
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

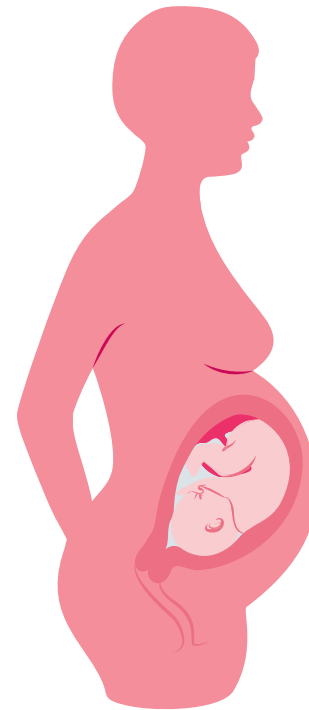


ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

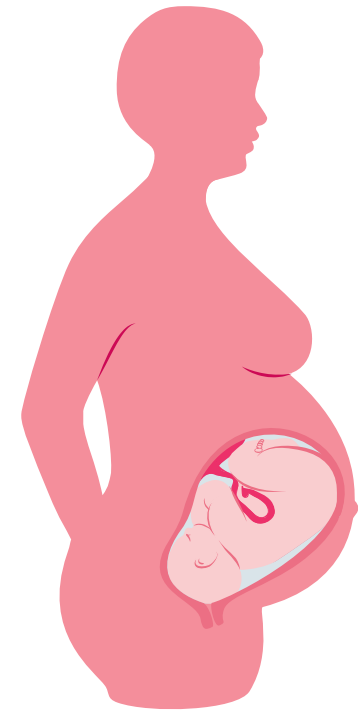
ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।



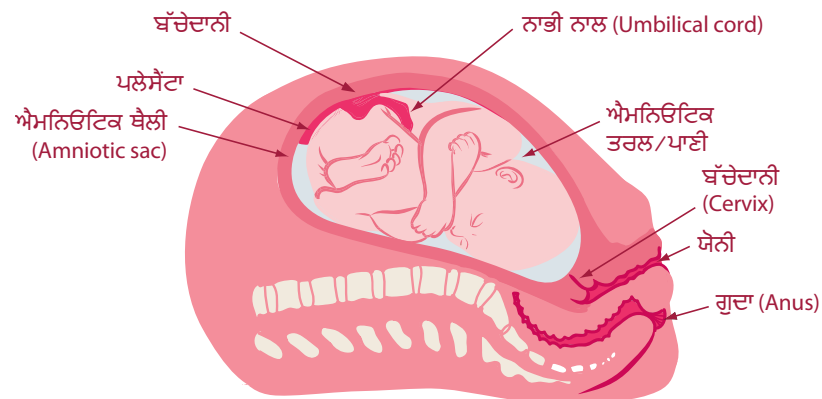
1^{ਲੀ} ਤਿਮਾਹੀ



2^{ਵੀ} ਤਿਮਾਹੀ



3^{ਵੀ} ਤਿਮਾਹੀ



ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪਹਿਲੀ ਤਿਆਗੀ: 0 ਤੋਂ 14 ਹਫ਼ਤੇ



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਮੂਡਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਝਵਾਨ ਹੋਕੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਾਲ ਜਾਕੇ ਸਮਰਥਨ ਦਰਸਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

80% ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅਨੇਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (8-1-1 ਜਾਂ healthlinkbc.ca) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ 5% ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਟਾਇਆ ਹੈ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ



ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਪਾਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਹੈ

ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਮਾਹਵਾਰੀ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੋਂਟਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਡ ਪਹਿਨੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਹਿਲੀ ਤਿਆਗੀ ਵਿੱਚ ਸਪੋਂਟਿੰਗ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਨਰਮ, ਪੀੜਾਦਾਇਕ, ਵੱਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ; ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਗੂੜ੍ਹਾਪਣ; ਛੋਟੀਆਂ ਸੋਜਾਂ	ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰਾ ਪਹਿਨੋ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਸੋਜ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀਨ (depressed) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਡਰ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਜੋਸ਼	ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਲੱਭੋ।
ਥਕੇਵਾਂ	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
ਸਿਰਦਰਦ	ਚੰਗੀ ਮੁੱਦਰਾ ਵਰਤੋ। ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਤੇ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਵੈਸ਼ਕਲੇਬ ਰੱਖੋ। ਮਾਲਸ਼ ਕਰਵਾਓ। ਟਾਇਲੇਨੋਲ (ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ) ਅਜਮਾਓ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	ਕੈਫੀਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇਖੋ।
ਮੌਰਨਿੰਗ ਸਿਕਨੇਸ; ਮਤਲੀ	ਅਕਸਰ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖਾਓ। ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ, ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਨੈਕ, ਜਿਵੇਂ ਕ੍ਰੈਕਰ, ਖਾਓ। ਪਾਣੀ, ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਪਾਰਕਲਿੰਗ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜਿੰਜਰ ਏਲ ਦੇ ਘੁਟ ਲਓ। ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਚਿਕਨੋ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਢਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਤਰਲ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੇ ਸਵਿਚ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਇਨੇਮਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਰਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਪਾਣੀ, ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡੇ ਨਾਲ ਖੰਗਾਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਰਨਿੰਗ ਸਿਕਨੇਸ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਬਿਸ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇਖੋ)।
ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਤਲੇ, ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਦ੍ਰਵ	ਛੋਟੇ ਪੈਡ, ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਅਤੇ ਢਿੱਲੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਜਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਝੱਗ ਵਾਲਾ, ਬਦਬੂਦਾਰ ਜਾਂ ਰੰਗਦਾਰ ਦ੍ਰਵ ਰਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ	ਆਮ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਫਲੈਟ ਲੇਟਾ ਦਾ ਜਾਂ ਬੋਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਲੋ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਖਾਓ।

ਦੂਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ: 15 ਤੋਂ 27 ਹਫ਼ਤੇ



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਨਰਮ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਕੇ ਸਮਰਥਨ ਦਰਸਾਓ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਦੂਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਸੰਜੇਗ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਅਜਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਲਾਲ, ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਮਸੂੜੇ	ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਫਲੈਸ ਅਤੇ ਬਰੱਸ਼ ਕਰੋ। ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।
ਰਿਸ ਰਗੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ	ਆਪਣੀ ਬ੍ਰਾ ਵਿੱਚ ਬਰੈਸਟ ਪੈਡ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ (Stuffy) ਨੱਕ; ਨਕਸੀਰਾਂ	ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ। ਯੂਏ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਈਨਸ (sinus) ਖੇਤਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਸਟੀਮ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਮਿਸਟ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਓ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਗਰਮ, ਨਮ ਡੋਲੀਏ ਰੱਖੋ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ¼ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਨਮਕ ਨਾਲ ਬਣੇ ਨੈਜ ਡਰੌਪ ਅਜਮਾਓ। ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਿਨ ਨਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਦਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ("ਕਵਿਕਨਿੰਗ" (quickening))	ਤਰੀਕ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਦੱਸੋ।
ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ	ਚੰਗੀ ਮੁੱਦਰਾ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ। ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਚੁੱਕੋ। ਮਾਲਸ਼ ਕਰਵਾਓ (ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਮਾਲਸ਼ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ) ਜਾਂ ਹੀਟ ਜਾਂ ਕੋਲਡ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸੋਵੋ।
ਪਿਊਥਿਕ (Pubic) ਦਰਦ	ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਧੱਕੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।
ਫੜਕਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ; ਵੇਰੀਕੋਜ਼ ਵੇਨਜ਼ (varicose veins)	ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸੋਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰੌਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਪੇਰਟ ਰੋਜ਼ ਪਹਿਨੋ।
ਗਿੱਟਿਆਂ, ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ("ਇਡੀਮਾ" (edema))	ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸੋਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਘੁਟਵੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਅੰਗੂਠੀਆਂ ਅਤੇ ਘੜੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸੋਜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਦਰਦ, ਧੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਮੰਗੋ।
ਕਬਜ਼	ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ, ਵੱਧ ਰੋਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਪੌਜ਼ਿਟਰੀਆਂ, ਮਿਨਰਲ ਤੇਲ, ਜੁਲਾਬ (laxatives) ਜਾਂ ਅਨੀਮਾ (enemas) ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਪਿਊਥਿਕ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਲਾਇਨ; ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਕਾਲਾ ਪੈਣਾ	ਲਾਇਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੀਸਰੀ ਤਿਆਰੀ: 28 ਤੋਂ 40 ਹਫ਼ਤੇ



ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੀਸਰੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਥਲੇ ਵਲ ਹਿਲਦਾ ਹੈ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਪੇਟ, ਛਾਤੀਆਂ, ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਸਟ੍ਰੈਚ ਮਾਰਕ	ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿੱਕੇ ਪੈ ਜਾਣਗੇ।
ਖੁਸ਼ਕ, ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ	ਗਲਿਸਰਿਨ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਕੈਲੋਮਾਇਨ ਲੋਸ਼ਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਨਮ ਕਰੋ। ਲੰਬੇ, ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
ਥਕੇਵਾਂ	ਆਰਾਮ। ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜਲਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
ਸੰਕਾ, ਲੇਬਰ ਬਾਰੇ ਡਰ	ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ (ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)। ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਲੇਬਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਾਅ ("ਬਰੈਕਸਟਨ ਹਿਕਸ" (Braxton Hicks))	ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤਰੀਕ ਦੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਸੁੰਗੜਾਅ ਵੱਧਣਗੇ। ਬਰੈਕਸਟਨ ਹਿਕਸ ਸੁੰਗੜਾਅ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਜ਼ਮਾਓ।
ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ	ਦੁੱਧ ਪਿਓ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰੋ।
ਜਨਮ ਲਈ ਬੋਸਬਰੀ	ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼ (Hemorrhoids)	ਕਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀ ਗਈ ਬਰਫ ਲਗਾਓ। ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸੋਢੋ। ਲੰਬੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਲਈ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)।
ਹਾਰਟਬਰਨ (Heartburn)	ਅਕਸਰ, ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ, ਚਿਕਨੇ ਅਤੇ ਮਿਰਚੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ। ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰੋ। ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਝੁਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟੋ ਨਾ। ਘੁਟਵੇਂ ਵੇਸਟਬੈਂਡਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਾਏਲੇਟੋਲ (xylitol) ਵਾਲੀ ਪੈਪਰਮਿੰਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਮ ਚਬਾਓ। ਜੇ ਹਾਰਟਬਰਨ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ (groin) ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ	ਅਚਾਨਕ ਹਰਕਤ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁੱਲਿਆਂ ਤੋਂ ਝੁਕੋ।
ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ	ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘੇ, ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ। ਢਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਚੰਗੀ ਮੁੱਦਰਾ ਵਰਤੋ।
ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	ਕਸਰਤ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਇੱਕ ਗਰਮ ਡੀਕੈਫੀਨੇਟਿਡ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਨੈਕ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸੰਗੀਤ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਰੱਖੋ।
ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਲੋੜ	ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੇਗਲ ਕਸਰਤਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)।