

ਪੂਰਵ ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਲਈ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਾਈਡ

ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਡ ਕੋਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਡ :-

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੇਖ ਸਕੇਗੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕੀ ਹੈ ?

- ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਨੂੰ ਟੋਕਸੀਮੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

- ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਿੱਕਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁਲਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਮੱਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ :

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਇਸਤਰੀਆਂ (ਮਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣ) ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੌੜੇ, ਇਕ ਸਮੇਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵਧ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ BMI 35 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ 10 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਐਂਟੀਫਾਸਫੋਲਿਪਿਡ ਸਿੰਡਰੋਮ ਜਹੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ?

ਪੂਰਵ ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ :-

- ਸਖ਼ਤ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਖੁੰਦਲਾ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਚਮਕਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਧੱਬੇ ਆਉਣੇ।
- ਐਨ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਪੀੜ ਹੋਣੀ।

ਇਹ ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਮਿਡਵਾਈਡ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

- ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਣਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਿਡਵਾਈਫਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਰਖ ਸਕਣ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛੇਤੀ ਜਨਮ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਮੇਰਾ ਕਸੂਰ ਹੈ ?

- ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਵਿਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਉ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ :

Action on Pre-Eclampsia

84-88 Pinner Road,

Harrow, Middlesex HA1 4HZ

ਈ-ਮੇਲ : info@apec.org.uk

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1013557

© APEC 2004-07-12

www.apec.org.uk

ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ (Action on Pre-Eclampsia) ਇਕ ਕੌਮੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਵਲੋਂ ਮਿਡਵਾਈਫਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਕਸ਼ਨ ਆੱਨ ਪ੍ਰੀ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ : 020 8427 4217

ਯਾਦ ਰਖੋ

ਆਉ

- ਮਿਡਵਾਈਡ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਬਣਾਉ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ

- ਪੂਰਵ-ਇਕਲੈਂਪਸੀਆ ਬਾਬਤ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

- ਮਿਡਵਾਈਡ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ :
-