

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਬਕਾਵਟ...

- ਵਿਸਰਾਮ ਕਰੋ, ਅਰਾਮ ਲਈ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ, ਸਿਹਤਬਖਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪੀਓ, ਮਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ...

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੇ ਪਹਲੇ 3-6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਨੂੰ ਲੋਚਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਗੂੜਾ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਦੁਰਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਓ ਹਰ ਵਾਰੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੱਗਿਓਂ ਪਿੱਛ ਨੂੰ ਥਪ ਥਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।

ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦਰਦ...

- ਇਹ ਦੁਖਦੀ, ਸੁੱਜੀ ਜਾਂ ਛਿੱਲੀ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਸੈਕਸੀ ਪੈਡ ਆਪਣੀ ਕੱਛੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਅਗਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾ ਲਵੋ।

ਟਾਂਕੇ...

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ, 15-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ (ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ) ਲਵੋ। ਇਹ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਦੂਰ ਕਰੇਗਾ। ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਪਣੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

ਨਾੜਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ...

- ਨਾੜਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਬਾਦ ਦੇ ਦਰਦ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਪਿਸ ਆਉਂਦੀ ਹੋਈ ਕਸਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾੜਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।
- ਅਗਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾ ਲਵੋ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ...

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੁਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕ ਕੇ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ।
- ਖੂਬ ਸਾਰੇ ਦਰਵ ਪੀਓ।

ਟੱਟੀ ਜਾਣਾ...

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖੂਬ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਤੇ ਰਸ ਪੀਓ, ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਖਾਣੇ ਖਾਓ: ਬਰਾਨ ਮਫਿਨ; ਬਰਾਨ ਸੀਰੀਅਲ; ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ; ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ ਜਾਂ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਰਸ।
- ਛੋਟੀ ਸੈਰ ਤੇ ਜਾਓ।
- ਦਵਾਈ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਬਵਾਸੀਰ...

- ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਦਾ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਮੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ...ਉਹ ਦੁਖਣ ਜਾਂ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਗਿੱਲਾ ਸੈਕਸੀ ਪੈਡ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- ਅਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਪਵੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਫੁੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ...

- ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਨਹਾਓ, ਜਾਂ ਨਿੱਘੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ, ਹਰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਦ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਰਹੋ ਤਾਂ ਦਰਵ ਘੱਟ ਪੀਓ, ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਠੰਡੇ ਕਪੜੇ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾ ਲਵੋ।

ਸੁਭਾਵਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ...

- ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ, ਪਤਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਕਾਰਨ ਸਟਾਰਚ ਪਾਉਡਰ ਲਾਓ।

ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਪੈਰ ਤੇ ਘੁਟਨੇ...

- ਸੋਜ 2-6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁੱਤੇ ਤੇ ਚੱਪਲਾਂ, ਖੁੱਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਓ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
- ਬੈਠਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਉਦਾਸ, ਚਿੜਚਿੜਾ, ਰੋਣਹਾਕਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ...

- ਇਹ ਇਹਸਾਸ ਕੋਈ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ...ਖੂਬ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੁੱਤਾ ਹੋਵੇ ਸੌਂਵੋ, ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿਤਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇਵੋ...ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਇਹ ਇਹਸਾਸ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਦਾਈ, ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮੈਥੁਨ...

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਰੁਕ ਗਿਆ (ਜਨਮ ਦੇ 3-6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਦ) ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਅਰੁਚੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਆਸਨ ਲਗਾ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੇ-ਵਾਈ ਜੈਲੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਦਾਈ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਰਸ, ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫੌਰਨ ਮਦਦ ਲਵੋ.....ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਬਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।

911 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ:

ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਆਉਣ

ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਦੁਰਗੰਧ ਆਵੇ

ਛਾਤੀਆਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋਣ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦਿਆਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ

ਟਾਂਕੇ ਖੁੱਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਆ ਜਾਵੇ

ਇਹਸਾਸ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਅਸੰਭਵ ਹੈ

38ਸੀ ਜਾਂ 99.5ਏਫ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ

