

# ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ: ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਲੱਛਣ

ਹਰ ਉਸ ਲਈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਗਰਭ ਡਿਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨੀ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਰਜ਼ੈਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



## ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮੈਕਸੀ ਪੈਡ ਦਾ ਗੜ੍ਹਚ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਆਂਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਗਤਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



## ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?

ਇਹ ਤਿੱਖੀ ਜਾਂ ਡੂੰਘੀ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ।



## ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਚਾਨਕ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਰਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਿਰਦਰਦ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ?

ਇਹ ਇਕਦਮ ਹੋਣ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਤਿੱਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਟਾਇਲਾਨੋਲ ਜਾਂ ਐਡਵਿਲ ਵਰਗੀਆਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਇਕ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜ, ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਫੁੱਲੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗਰਮ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਦਰਦ ਵਰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।



## ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਘੁੱਟੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ (100.4 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ?

ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।



## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਥਕਾਵਟ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



## ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੁੰਦਲਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ, ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਪੱਥੇ ਦਿਸਣੇ, ਚਮਕਦੀਆਂ ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋ ਗਏ ਸੀ, ਬੇਸੁਰਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।



**ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਜ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ?**  
ਇਹ ਛੋਹਣ 'ਤੇ ਦੁੱਖਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗਰਮ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਖਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ?**  
ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਮੁਆਦ (ਡਿਸਚਾਰਜ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ?**  
ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਲਣ ਜਾਂ ਮੁਆਦ (ਡਿਸਚਾਰਜ) ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ, ਭੈੜੀ ਜਾਂ ਸੜੀ ਹੋਈ ਬਦਬੋ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ (ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਉਸ ਵਲੋਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ) ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ, ਤਣਾਅ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ?**  
ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮਦਦ ਲੈਣਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਸੀਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

### ਮੈਡੀਕਲ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਵਾਈ ਲਈ (ਓਨਟਾਰੀਓ)

- **ਹੈਲਥ 811:**  
ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **811** ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [health811.ontario.ca](http://health811.ontario.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੁਪੋਰਟ (ਓਨਟਾਰੀਓ)

- **9-8-8 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ:**  
ਸੁਆਸਾਈਡ ਕਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ)
- **ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ:**  
1-866-531-2600 (24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ)  
ਜਾਂ [connexontario.ca](http://connexontario.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ
- **ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈੱਲਨੈੱਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:**  
1-855-242-3310 (24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ)  
ਜਾਂ [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ  
ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਇਨਊਟ ਅਤੇ ਮੇਟੀਸ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ



## ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿ ਲੱਛਣ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਈਟਲ ਸਾਈਨ (ਜਿਵੇਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਰੇਟ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ) ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਾਂ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ/ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ/ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਹੋਰ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।