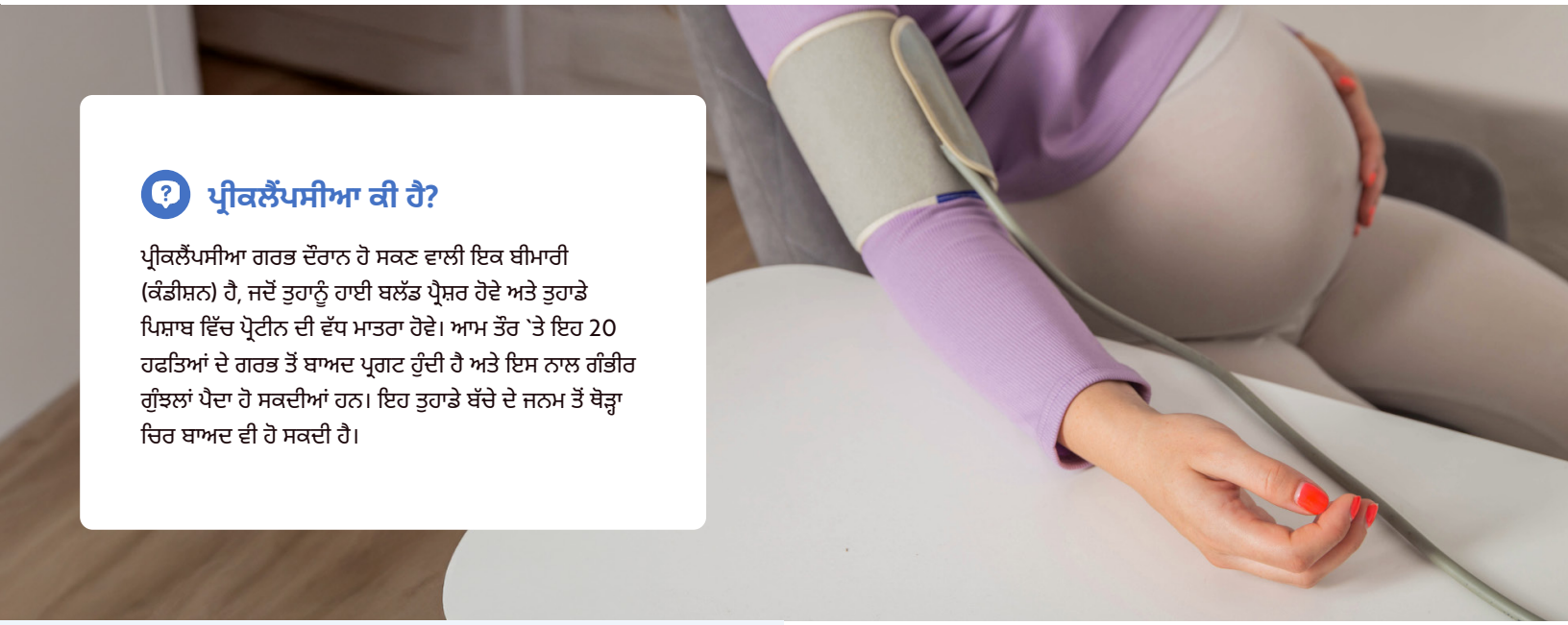
ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰਤੀ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ



ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ (ਕੰਡੀਸ਼ਨ) ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ `ਤੇ ਇਹ 20 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਗੁੰਝਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋਂ
- ਤੁਸੀਂ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਜਾਂ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਵੋਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਈ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹੋਣ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (ਕੰਡੀਸ਼ਨਜ਼) ਹੋਣ
- ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਗਰਭ ਲਈ ਨਵਾਂ ਸਾਥੀ ਹੋਵੇ
- ਤੁਸੀਂ ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਅਫਰੀਕਨ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਹੋਵੋਂ, ਮੂਲਵਾਸੀ ਹੋਵੋਂ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਹੋਵੋਂ (ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਨਾਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ, ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ)

ਇਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ)
- ਸਿਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਾ ਹਟਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰਦਰਦ (ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਏਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਟਾਈਲੈਨੋਲ ਜਾਂ ਜਨੈਰਿਕ ਬ੍ਰਾਂਡ) ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ
- ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਫ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਧੱਬੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੇ
- ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ (ਜਿੱਥੇ ਜਿਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਨਾ ਹਟਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ
- ਹੱਥਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ (ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ
- ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਲਕੀ ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ। ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬੱਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੀ ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ (ਲੋਅ ਡੋਜ਼) ਐਸਪਰੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਸਫੇ `ਤੇ ਦੱਸੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਐਸਪਰੀਨ ਕੀ ਹੈ?
ਐਸਪਰੀਨ ਇਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਟਲਸੈਲੀਸਿਲਕ ਏਸਿਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ (ਲੋਅ ਡੋਜ਼) ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਏ ਐੱਸ ਏ ਲੈਣ ਲਈ ਕਦੋਂ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿ ਕੀ ਗਰਭ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ (ਟ੍ਰਾਈਮੈਸਟਰ) ਦੇ ਅੰਤ ਉੱਤੇ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ (ਲੋਅ ਡੋਜ਼) ਏ ਐੱਸ ਏ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਸੌਣ ਵੇਲੇ 162 ਐੱਮ ਜੀ (81 ਐੱਮ ਜੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ) ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਏ ਐੱਸ ਏ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?
ਏ ਐੱਸ ਏ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੇਸੈਂਟਾ (ਔਲ) ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰੈਕਲੈਂਪਸੀਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ 16 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ `ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗਰਭ ਦੇ 36 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਕਰੀਬ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ (ਲੋਅ ਡੋਜ਼) ਏ ਐੱਸ ਏ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ (ਲੋਅ ਡੋਜ਼) ਏ ਐੱਸ ਏ ਲੈਣ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ `ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਣਨਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਗੁੰਝਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- **ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ:** ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (37 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਜਨਮ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਏਜ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਉਮਰ -ਐੱਸ ਜੀ ਏ) ਲਈ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ:** ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕਾਰਨ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਏਜ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਉਮਰ) ਅਨੁਸਾਰ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਰਗੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:** ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਰਗੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਈਕਲੈਂਪਸੀਆ:** ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੀਜਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ (ਫੌਲੋਅੱਪ ਕੇਅਰ) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- **ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ (ਲੋਅ ਡੋਜ਼) ਏ ਐੱਸ ਏ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- **ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ:** ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਮਸਲਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ `ਤੇ ਜਾਉ।
- **ਲੱਛਣਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ:** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਕਦਮ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕਦਮ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਪ੍ਰੀਕਲੈਂਪਸੀਆ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਤਰੇ ਦੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ (ਲੋਅ-ਡੋਜ਼) ਏ ਐੱਸ ਏ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

© 2025 ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ਿਅਲ ਕਾਊਂਸਲ ਫਾਰ ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ