ਜਨਮ ਦੇਣਾ

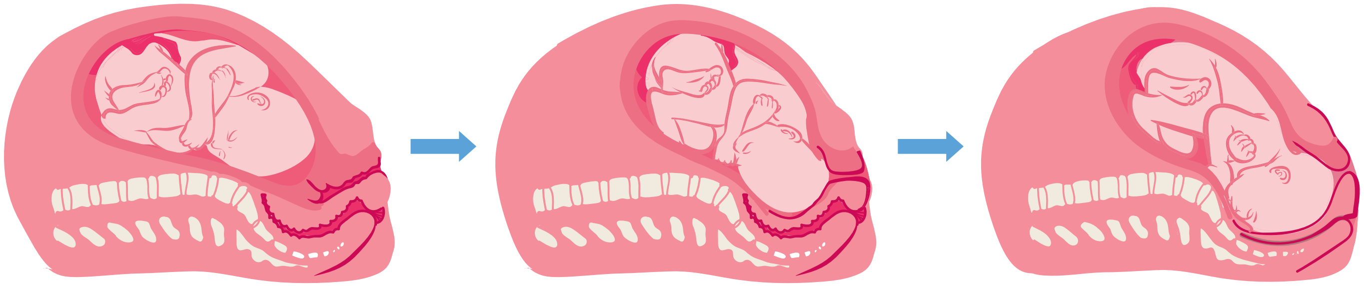
ਲੇਬਰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?

ਲੇਬਰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਸਤਨ, ਉਹ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ 4 ਪੜਾਅ:

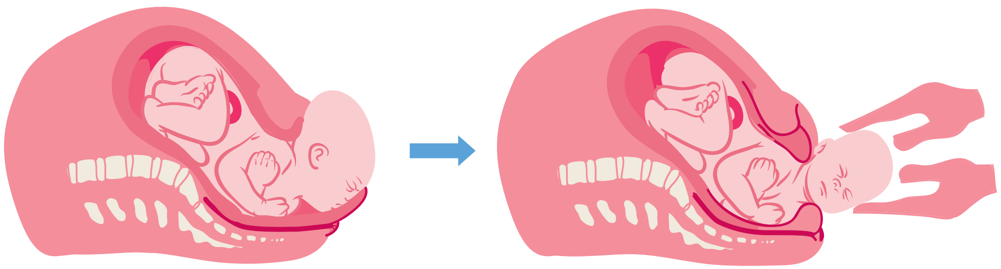
1ਲਾ ਪੜਾਅ

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਰਮ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ("ਅਫੇਸਮੈਂਟ"- effacement) ਅਤੇ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ("ਡਾਇਲੇਸ਼ਨ" - dilation)। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਵਲ ਮੂਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।



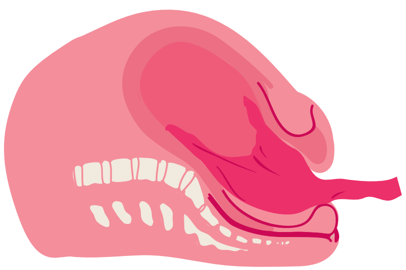
2ਜਾ ਪੜਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਧੱਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



3ਜਾ ਪੜਾਅ

ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਦੇ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਪਕੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।



4ਥਾ ਪੜਾਅ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਦੇ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਪਕੜਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ।