ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ
- ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਅਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਬੇਹਤਰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

✔ ਤੁਰਨਾ
✔ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਬਾਇਕ ਚਲਾਉਣਾ
✔ ਤੈਰਨਾ ਜਾਂ ਐਕਵਾਫਿਟ
✔ ਲੋ-ਇਮਪੈਕਟ ਏਰੋਬਿਕਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਫਿਟਨੈਸ ਕਲਾਸਾਂ
✔ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਯੋਗਾ
✔ ਕੈਨੂਇੰਗ
✔ ਫਿਸ਼ਿੰਗ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਹਰ ਹਫਤੇ 2½ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ - ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਓ- ਬਿਹਤਰ ਹੈ - ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਕਰੋ।

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ:

✘ ਉਛਾਲਾਂ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ – ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਕਵੈਸ਼ ਅਤੇ ਰੈਕੇਟਬਾਲ – ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸੱਟਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
✘ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ – ਜਿਵੇਂ ਕਰਾਟੇ – ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੀਇੰਗ - ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੰਤੁਲਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
✘ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਹੌਟ ਯੋਗਾ ਜਾਂ 28°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (82°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਪੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨਾ
✘ ਸਕੂਬਾ ਡਾਈਵਿੰਗ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਜਿੰਮ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਵਰਤਣਾ, ਪੱਤੇ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੱਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਟੌਪ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਰਨਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੱਕ ਬਾਕੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ, ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਦਾ ਡੁਲਦਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਾਤਚੀਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

✘ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾ ਲੇਟੋ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
✘ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ। ਮੇਹਨਤ ਕਰਨ ਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਅੰਦਰ ਲਓ।

✔ ਤਾਕਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਵੱਧ ਦੋਹਰਾਓ (12 ਤੋਂ 15) ਵਰਤੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਭਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
✔ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪਿਓ।
✔ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਧੀਮੇ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ ਡਾਉਨ ਕਰੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਿਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟੇ 6 ਤੋਂ 8 ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਸੁੰਗੜਾਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਰਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨਾਲ 8-1-1 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਰੁਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰੀ, 15 ਮਿੰਟਾਂ (ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਸਮੇਤ) ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ (caesarean) ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਰਕ ਆਉਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰੋ।

ਤਣਾਅ

ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ✔ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ✔ ਵਾਧੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਨਾ ਕਹਿਣਾ
- ✔ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ
- ✔ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
- ✔ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ
- ✔ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ✔ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਹ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
- ✔ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨਾ
- ✔ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸੰਕਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਪਸ਼ਟ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ (ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਕ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ, ਮਨਨ ਕਰਕੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਕੇ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਕਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸੀ। ਉਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਯੋਗਾ! ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੀਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਕਾਸ ਲੱਭੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਥਕੇ ਹੋਏ, ਖੁਡੀ, ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਰੋ ਰਹੇ ਹੋ?

ਪੇਰੀਨੇਟਲ (Perinatal) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖੋ।

ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਜਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੁੱਦਰਾ (Posture)

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਦਰਾ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਕੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਲੱਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ (ਸੋਚੋ "ਬੈਲੀ ਬਟਨ ਤੋਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੱਕ"), ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਲਿਆਓ, ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੁਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ (abdominal) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਪਿਊਬਿਕ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਬਾਅ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਨਰਮ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਧੱਕ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਠਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ।
- ਸਿਟ-ਅੱਪ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਰਲਿੰਗ-ਅੱਪ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਕਾਰ (ਮਿਡਲ) ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਉੱਭਰਵਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ, ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਜ਼ਿੱਪਰ ਖੁੱਲਣ ਵਾਂਗ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛੋਟੇ ਫਾਸਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਅਤੇ ਸਿਟ-ਅੱਪਸ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ

ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜ ਕੇ ਪਰ ਲੌਕ ਨਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸਟੂਲ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਸੌਵੋ। ਉਠਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਪਰ ਵਲ ਧੱਕੋ।
- ਚੁਕਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਰਤੋ, ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਫੜੋ ਅਤੇ ਮੁੜੋ ਨਾ। ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁਕਣ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪੇਲਵਿਕ ਟਿਲਟਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਹਣੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮੋੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਝੁਕੋ।
2. ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਫਲੈਟ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੱਤੜਾਂ ਨੂੰ ਘੁਟਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਚ ਕਰੋ।
4. ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਢਿੱਲੇ ਪਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਫਲੈਟ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ (pelvic floor)

ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਬਿਕ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੇਲਬੋਨ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਪੇਲਵਿਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਲਿੰਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਮਸਲ ਟੋਨ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਅਤੇ ਜਲਦ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਲਿੰਗੀ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ "ਪੇਲਵਿਕ ਗਰਡਲ" (pelvic girdle) ਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ, ਚਿੱਤੜਾਂ, ਲੱਕ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ, ਪੇਡੂ ਅਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਜੋੜ (groin) ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੱਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਦਰਦ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੇਗਲ (KEGEL) ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

1. ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭੋ (ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ, ਬੈਠੇ ਹੋਏ, ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ)। ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ (hips) ਨੂੰ ਥਲੇ ਟਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਲਹਰਾਓ ਨਾ।
2. ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦੇ (rectum) (ਭਗ ਤੋਂ ਉੱਤੇ) ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁਟੋ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੈਸ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਪੱਟ ਅਤੇ ਚਿੱਤੜ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਕੇਗਲਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ 5 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਘੁਟ ਕੇ ਫੜੋ (ਜਾਂ 10 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ)। ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
4. ਰਿਲੀਜ਼। 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ।

ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕਈ ਵਾਰੀ, 10 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਉ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁਟ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰਿਸਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।

ਯਾਤਰਾ

ਕਾਰ ਵਿੱਚ

- ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਪਹਿਨੋ।
- ਏਅਰ ਬੈਗ ਵਾਸਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੀਟ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਲਿਟਾਓ ਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।
- ਸਟ੍ਰੈਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਿਲਣ ਡੁਲਣ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਓ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਵ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਤੇ

- ਟਿਕਟ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਏਅਰਲਾਇਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ; ਕਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 36 ਹਫਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੀਆਂ।
- ਬਾਥਰੂਮ ਤੱਕ ਅਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਾਸਤੇ ਆਇਲ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਬੁਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਇਲ ਵਿੱਚ ਚਲੋ।
- ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

- ਅਜਿਹਾ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦੋ ਜਿਹੜਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਕਾਪੀ ਨਾਲ ਲਓ।
- ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਾਂ ਜਾਚੋਂ। ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਲੇਰੀਆ ਜਾਂ ਜ਼ੀਕਾ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ।
- ਸਫਰ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਲੈਪ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਥਲੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notices ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਿਹਤ ਨੋਟਿਸ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੀਸ ਦਾ ਖਰਚਾ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਫਰ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਸੈੱਕਸ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ - ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇ, ਪਰ ਨਿਕਟਤਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਲੇਬਰ ਤੱਕ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹਲੇ ਵੀ ਚੁੰਮ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨਾ ਮਾਰਨ ਦਿਓ (ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁਲਬੁਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਜ਼ਖਮ (cold sore) ਹੈ, ਤਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਔਰਗੈਜ਼ਮ (orgasm) ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਲਈ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲੇਬਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਔਰਗੈਜ਼ਮ (orgasm) ਠੀਕ ਹੈ।

ਵਾਈਬ੍ਰੇਟਰ ਅਤੇ ਡਿਲਡੋ ਠੀਕ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਾਫ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵੜਦੇ।

ਕੌਂਡਮ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (STI) ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਥੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ STI ਹੈ। ਨੋਨੋਕਸਲ -9 (ਐਨ-9) (nonoxyl-9 (N-9)) ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਸੰਭੋਗ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੰਭੋਗ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰਾ ਫੋਰਪਲੇ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ (ਫੈਮਲੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦੇਖੋ)। ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ।

ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਬਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁੰਗੜਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ?

ਨਿਕਟਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਰੁਚੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਜਾਂ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭੋਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ ਜਾਂ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖੋ)।

ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਨਿਕਟਤਾ ਵਿੱਚ ਸੰਭੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ, ਹਥ ਪਕੜ ਕੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਸਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਰਿਸਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਡ ਵਾਲੀ ਨਰਸਿੰਗ ਬ੍ਰਾ ਪਹਿਨੋ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਹਰ ਹਫਤੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਕੰਮ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਰਸਾਇਣਾਂ, ਧੂਏਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਵਰਗਾ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰ ਬਦਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਖਾਓ, ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ, ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਢੰਗ ਲੱਭੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਸ਼ਿਫਟ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫੁੱਟਰੈਸਟ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ
- ਛੋਟੀਆਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਕਸਰ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਓ ਅਤੇ ਲੇਟਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ
- ਫੁੱਟਰੈਸਟ ਵਰਤੋ
- ਉਠੋ ਅਤੇ ਤੁਰੋ