



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ

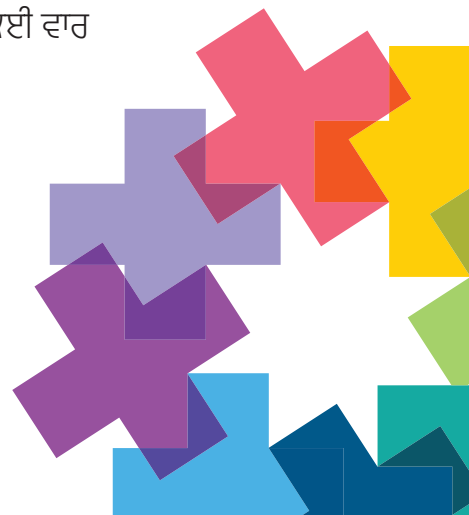
ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਥੀ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹੁਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਅਜਿਹੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਣ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ 100 ਵਿੱਚੋਂ 1 - 5 ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਪ੍ਰੋਟੀਨੂਰੀਆ) ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਟਰੋਕ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਂ 'ਔਰਤ' ਅਤੇ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਜਨਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਢੁਕਵੀਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ RCOG ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>.

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੇ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਿਲਿਆ-ਜੁਲਿਆ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਪ੍ਰੋਟੀਨਿਊਰੀਆ)।

ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਿਵਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ 100 ਵਿੱਚੋਂ 1 – 5 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 200 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਹੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਦੀਆਂ ਜਣੇਪਾ ਪੂਰਵ (ਐਂਟੀਨੇਟਲ) ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤਿੱਖਾ ਸਿਰਦਰਦ ਜੋ ਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਚੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਹੇਠਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ
- ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਜੋ ਐਂਟੈਸਿਡ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਸੋਜਸ਼
- ਕਚਿਆਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ
- ਬਹੁਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿਵਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਰਗੇ ਅੰਗਾਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਜੰਮਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਜਾਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕਰਕੇ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਐਕਲੈਂਪਟਿਕ (eclamptic) ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 4000 ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਔਲ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਜਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਔਲ (ਪਲੇਸੈਂਟਾ) 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਕੁੱਖ) ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਨਵਜਾਤ ਯੂਨਿਟ (neonatal unit) ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ
- ਪਿਛਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਲੂਪਸ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਐਸਪਿਰਿਨ (75-150 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਸੀ
- ਤੁਸੀਂ ਮੇਟਾਪਾਗ੍ਰਸਤ ਹੋ – ਤੁਹਾਡਾ BMI (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ) 35 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਸੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਪਲ ਰਹੇ ਹਨ (ਜੁੜਵਾਂ, ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਐਸਪਿਰਿਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਾਕਾਇਦਾ (ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ) ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਟਪੇਸ਼ੈਂਟ (ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ) ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਾਰਮਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ?

ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਓਰ (ਅਗੇਤਾ) ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਲਾਹ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਇਸਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜਨਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੀਆਂ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੁਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਣੇਪਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਉੱਚ ਨਿਰਭਰਤਾ ਯੂਨਿਟ (high dependency unit) ਜਾਂ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਡ੍ਰਿੱਪ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ) ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਕਲੈਂਪਟਿਕ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫ਼ੇਟ ਨਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕਮਾਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣਾ। ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵੱਖਰੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗੀ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਦਿਨ ਵੱਧ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਗਰੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵਜਾਤ (ਨੀਓਨੇਟਲ) ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ 6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵਜਾਤ (ਨੀਓਨੇਟਲ) ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਵੇਗਾ?

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

- ਤਿੰਨ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤਾਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 28-34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਚਾਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤਾਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 34-37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਛੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਤਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਐਸਪਿਰਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (75-100 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।

ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ

ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਫ਼ਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ,

ਤਾਂ ਸਫ਼ਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ

ਸੰਭਵ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਵੀ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਇੱਕ ਸਫ਼ਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

[National Institute for Health and Care Excellence \(NICE\) – Hypertension in pregnancy: diagnosis and management Overview | Hypertension in pregnancy: diagnosis and management | Guidance | NICE](#)

NHS ਜਾਣਕਾਰੀ: <https://www.nhs.uk/conditions/pre-eclampsia/symptoms>

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ (Action on Pre-eclampsia): www.apec.org.uk

ਟੌਮੀਜ਼ (Tommy's): <https://www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-complications/pre-eclampsia-information-and-support>

ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ (ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀ ਸਮੇਤ) RCOG ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/other-sources-of-help/>

ਇੱਕ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

3 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।



1. ਮੇਰੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?
2. ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?
3. ਮੇਰੇ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹਨ?

*3 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਸ਼ੈਫਰਡ HL ਅਤੇ ਹੋਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ। ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਇੱਕ ਕਰਾਸ-ਓਵਰ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼। ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਜੂਨ 2019 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ, NICE ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ([Hypertension in pregnancy](#)) 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।