



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਕਤੂਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਦੀ ਦੁਖਭਾਲ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਗੁਦਾ ਸਪੀਕਟਰ ਦੀ ਸੱਟ - OASI ਵੀ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਗੁਦਾ ਸਪੀਕਟਰ ਦੀ ਸੱਟ - OASI ਵੀ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਣੇਪਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ 100 ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 3 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇ ਚੁੱਕੀਆਂ 100 ਵਿੱਚੋਂ 2 ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਣੇਪਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ 100 ਵਿੱਚੋਂ 6 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਫਾੜ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਿਨੀਅਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਾੜ ਮਲ-ਦੁਆਰ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਪਛਿਲੇ ਰਸਤੇ) ਤਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰਿਨੀਅਮ ਯੋਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮਲ-ਦੁਆਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਤੋਂ ਰਕਿਵਰੀ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਸੂਸ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਰਕਿਵਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਲਣ-ਫਰਿਨ 'ਤੇ ਪਵੇ।
- ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਵਾਲੀਆਂ 10 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 6-8 ਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੀ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਗਣਿਤੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੈਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਦਾ ਦਾ ਅਸੰਜਮ (anal incontinence) ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਗੁਦਾ ਦੇ ਅਸੰਜਮ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਫੰਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ OASI ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਅਜਹਿ ਵਅਕਤੀ ਦੇ ਰਸ਼ਿਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ।

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

ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਂ 'ਔਰਤ' ਅਤੇ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰਿਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਜਨਮ ਦੇ ਵਸ਼ਿ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਲੀਜ਼ ਪਛਾਣ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਢੁਕਵੀਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 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/>

ਪੈਰੀਨਲ ਫਾੜ ਕੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਅਜਹਿ ਫਾੜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਕਰਕੇ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਭਾਵ ਪੈਰੀਨੀਅਮ 'ਤੇ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ, ਚਮੜੀ ਤਕ ਡੂੰਘੇ ਫਾੜਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਹਿ ਫਾੜ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪੁਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

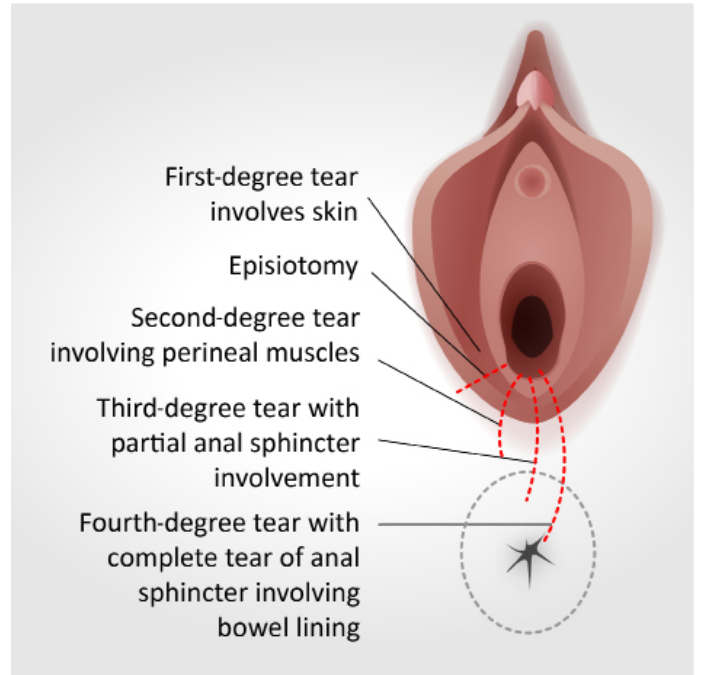
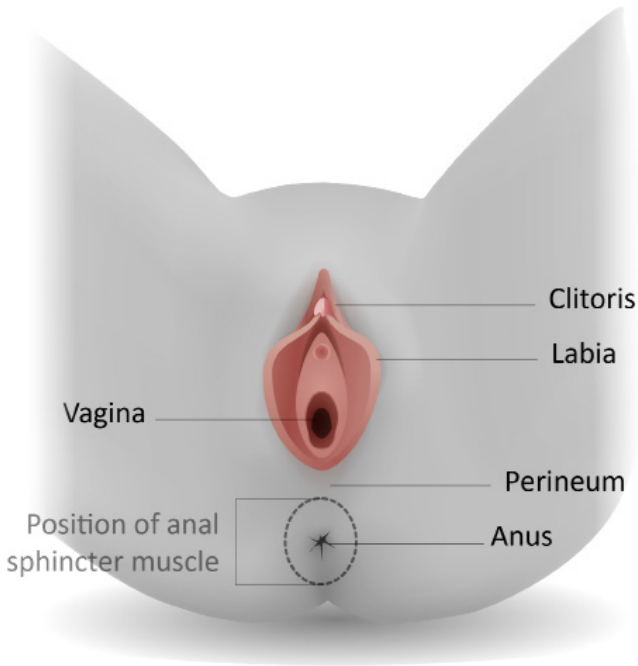
ਐਪੀਸਓਟਮੀ (episiotomy) ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕਸਿ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਯੋਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਰਾਹੀਂ ਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਐਪੀਸਓਟਮੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਹਿ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਛੋਟੀ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫ਼ਰਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਐਪੀਸਓਟਮੀ ਦਾ ਵਸਿਤਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾ ਫਾੜ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਫਾੜ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਫਾੜ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਲ-ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ (ਐਨਲ ਸਫ਼ੀ ਕਟਰ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਕ ਫੈਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਫਾੜ ਅੱਗੇ ਮਲ-ਦੁਆਰ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿਤਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਫਾੜ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ ਚਿੱਤਰ ਕਸਿ ਕਸਿਮ ਦੇ ਫਾੜ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਭਾਵ ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਸਿਮਾਂ ਦੇ ਫਾੜ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਗੁਦਾ ਦੀ ਪਰਤ ਵੀ ਚ ਸੁਰਾਖ (rectal buttonhole) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਇੱਕ ਵਰਿਲਾ ਜਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਲ-ਦੁਆਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (anal sphincter) ਵੀ ਚ ਕੋਈ ਚੀਰਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਪਰ ਪਛਿਲੇ ਰਸਤੇ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਵੱਚਾਲੇ ਇੱਕ ਸੁਰਾਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗੈਸ ਅਤੇ ਮਲ, ਮਲ-ਦੁਆਰ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

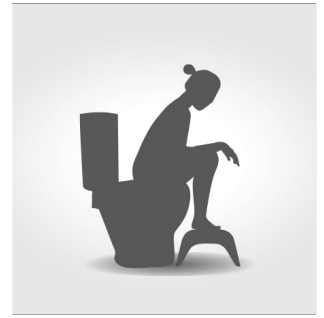
ਜੇ ਮੇਰੀ ਚਮੜੀ ਵੀ ਚ ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਫਾੜ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ, ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਦਾ ਦੀ ਪਰਤ ਵੀ ਚ ਸੁਰਾਖ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਥੀਏਟਰ ਵੀ ਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ (ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਦੇ, ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ)। ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਯੋਗ ਮਹਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵੀ ਚ ਡਰੱਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਸ਼ਿਬ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸਾਨੇ (ਬਲੈਂਡਰ) ਵੀ ਚ ਇੱਕ ਕੈਥੀਟਰ (ਟੀਊਬ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਤਕ ਚੱਲ ਕੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸਟਿਮੋਲ ਅਤੇ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ; ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਸੁਖਾਲਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੁਲਾਬ ਜਾਂ ਦਸਤਾਵਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਕਸਿੰ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵੀ ਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ, ਫਾੜ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਫਾੜ ਕਵਿੰ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿੰ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਾਂਗੀ?

ਜੀ ਹਾਂ। ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੁਕ ਬੈਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਆਈਸ ਪੈਕ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੋਣ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਸਰਿਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੋਵੋ। ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਤਪਾਦ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ।

ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਇਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਟਾਂਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਮਲ-ਦੁਆਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਆਖਰਕਾਰ ਸਾਰੇ ਘੁਲ ਜਾਣਗੇ (ਨਰਮ ਹੋ ਕੇ ਡਿੱਗ ਜਾਣਗੇ) ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਡ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਧਾਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਟਾਂਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਲ-ਦੁਆਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ।

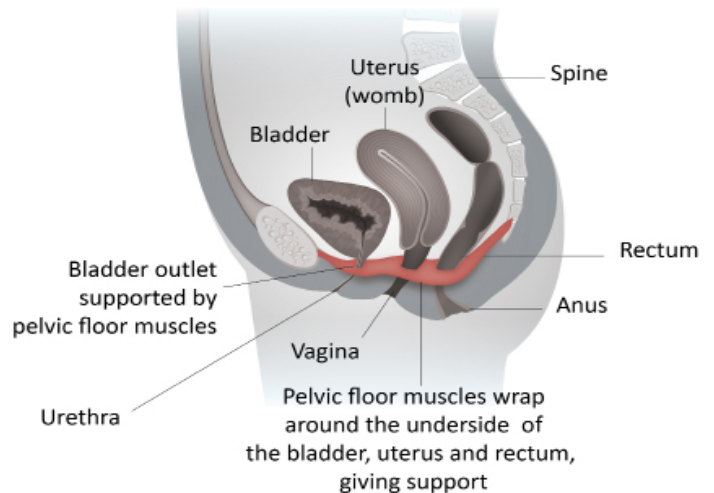
ਕਸਿੰ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਫਾੜ ਪੈਣ ਮਗਰੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4-6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਟਾਂਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਸ਼ਿਬ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਪਸ਼ਿਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾੜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਖੂਨ ਦਾ ਕੋਈ ਰਸਿਅ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਸਿੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕਿਆਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਓਨਾ ਵਧੀਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ।

Side view of woman's bladder and related structure



ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵੀ ਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 2 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ)।

ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਬੈਠਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਸਟੂਲ ਉੱਪਰ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠਣਾ (ਚਿੱਤਰ ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਧਰੋਂ ਹੋਣ ਵੀ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਵੱਡੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਫੁਲਾਓ - ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲ ਨੂੰ ਬਗੈਰ ਜ਼ੋਰ ਲਾਏ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵੀ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ ਅਤੇ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਸਾਨੇ (ਬਲੈਂਡਰ) ਅਤੇ ਮਲ ਤਿਆਗ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਕਵਿੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਨਮ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪੇਂਡੂ (ਪੈਲਵਿਕ) ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਮਲ-ਦੁਆਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਿਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵੀ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਂਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਂਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਾ ਦਰਸ਼ਿ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੂਰੂ-ਸੂਰੂ ਵੀ ਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਦਾ ਲੱਗੇ ਜਵਿੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਂਡੂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵੀ ਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਹਸਾਸ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋਗੇ, ਇਸ ਵੀ ਚ ਸੁਧਾਰ ਆਏਗਾ। ਜੇ ਅਹਸਾਸ ਵੀ ਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਵਿੰ ਕੀ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸਾਨੇ (ਬਲੈਂਡਰ) ਜਾਂ ਮਲ ਤਿਆਗ ਵੀ ਚ ਕੋਈ ਅਸੰਜਮ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੰਜਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵੀ ਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਮਲ-ਦੁਆਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਵਿੰ ਨਪੀੜਨਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਗੁਦਾ ਦਾ ਅਸੰਜਮ (anal incontinence) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਗੁਦਾ ਦਾ ਅਸੰਜਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਲ ਤਿਆਗ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵੀ ਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੀ ਚ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਗੈਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਪੜੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮਲ ਵੀ ਚੋ ਹੀ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਲੱਛਣ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਦਾ ਅਸੰਜਮ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਸਿੰ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵੀ ਚ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਰ ਔਰਤ ਦੀ ਰਕਿਵਰੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵੀ ਚ ਵੀ ਫ਼ਰਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਹਿੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 4-6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕਸਿੰ ਸਖਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 4-6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਮਗਰੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਹਜਿ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਚਿਲੇ ਹਿੰਸੇ ਵੀ ਚ ਪਏ ਫਾੜ ਲਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸੰਭਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਾਲਮੇਲ ਬਠਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਬਹਿਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਪਰਵਿਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਵਾਕਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ (post-traumatic stress disorder, PTSD) ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਚਿਲੇ ਹਿੰਸੇ ਵੀ ਚ ਫਾੜ ਪੈਣ ਮਗਰੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਮੂਡ ਚੰਗਾ

ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਾ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸੈਕਸ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ਰਿਤੋਂ ਜਨਿਸੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਚੀਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਵੀ ਚ ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਰਸਿਅ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਰਿਤੋਂ ਸੈਕਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਨਰਿਓਧ ਦੇ ਕਸਿੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਜਲਦ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗਰਭ-ਨਰਿਓਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੁਆਰਾ ਮਸਾਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਵੀ ਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਕ ਮਹਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਾਣੀ ਵੀ ਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਸ਼ਾਇਦ ਸੈਕਸ ਅਰਾਮਦੇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਜਹਿ ਮਹਸੂਸ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਹ ਬੇਅਰਾਮੀ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਚੀਤਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅਮੁਕਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੜੇ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ 6-12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵੀ ਚ ਇੱਕ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵੀ ਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿੰ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਭਵਿੱਖ ਵੀ ਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਣੇਪੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਕਰਕੇ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣੇ ਜਾਰੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਯੋਜਨਾਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਣੇਪੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।

ਇਸ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫਾੜ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਣੇਪੇ ਵੀ ਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਹੋਏ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਣੇਪੇ ਵੀ ਚ ਅਜਿਹੇ ਫਾੜ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 100 ਵੀ ਚੋਂ 7 ਤੋਂ 10 ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਫਾੜ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵੀ ਚ ਚਮਿਟੀ (forceps) ਨਾਲ ਜਣੇਪਾ ਹੋਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਭਾਰ 4 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਨਸਲ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵੀ ਚ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਜਣੇਪਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋ।

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

RCOG ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਚਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਫਾੜ ਸਬੰਧੀ ਹੱਥ: www.rcog.org.uk/tears

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਮਲ-ਦੁਆਰ ਵਿੱਚ ਜਖਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ (Mothers with Anal Sphincter Injuries in Childbirth, MASIC): <https://masic.org.uk>

ਬਰਥ ਟਰੌਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: www.birthtraumaassociation.org.uk

ਬਲੈਡਰ ਐਂਡ ਬਾਓਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ: www.bladderandbowel.org

ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ OASI ਕੋਅਰ ਬੰਡਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਟੀਮ, OASI ਕੋਅਰ ਬੰਡਲ ਕਲੀਨਿਕਲ ਚੈਂਪੀਅਨਜ਼ ਅਤੇ RCOG ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਜੂਨ 2015 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ RCOG ਗ੍ਰੀਨ-ਟੌਪ ਦਸਿਸ਼ਾ-ਨਰਿਦੇਸ਼ ਨੰ. 29, Management of Third- and Fourth-Degree Perineal Tears, ਅਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਰਾਏ (ਮਾਰਚ 2019) 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਸਿਸ਼ਾ-ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/third-and-fourth-degree-perineal-tears-management-green-top-guideline-no-29/>.

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਜਨਤਾ ਦੁਆਰਾ, ਅਤੇ RCOG ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ (Women's Network) ਅਤੇ RCOG ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਪੈਨਲ (Women's Voices Involvement Panel) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।