



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੂਨ 2019 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਟ ਜਾਵੇ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਟ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਅਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 24 ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੈਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਸਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲੇ 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।

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

- ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰੀਲੇਬਰ ਰਾਪਚਰ ਆਫ ਮੈਮਬ੍ਰੇਨਜ਼ (PPROM) (ਝਿੱਲੀਆਂ ਦਾ ਫਟਣਾ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ 37 ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਅਜੇ ਤਕ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੋਰਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਕੁੱਖ) ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਂ 'ਔਰਤ' ਅਤੇ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿਰਫ ਉਹ ਹੀ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਔਰਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਖਭਾਲ ਢੁਕਵੀਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।

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

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

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰੀਲੇਬਰ ਰਪਚਰ ਆਫ ਮੈਮਬ੍ਰੇਨਜ਼ (Preterm Prelabour Rupture of Membranes - PPRoM) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਝਿੱਲੀ ਦੀ ਥੈਲੀ (ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਥੈਲੀ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਤਰਲ ਜਾਂ 'ਪਾਣੀ' ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਟਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਝਿੱਲੀਆਂ ਦੇ ਫਟਣ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰੀਲੇਬਰ ਰਪਚਰ ਆਫ ਮੈਮਬ੍ਰੇਨਜ਼ (ਝਿੱਲੀਆਂ ਦਾ ਫਟਣਾ) (PPROM) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ 100 ਵਿੱਚੋਂ 3 ਤੱਕ (3%) ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। PPRoM 10 ਅਗੇਤੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 4 ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

PPROM ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਲਾਗਾਂ, ਪਲੇਸੈਂਟਾ (ਔਲ ਸਬੰਧੀ) ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਦੀ 'ਤੇਜ਼ ਧਾਰ' ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਤੁਪਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੇਜ਼ ਧਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਤਰਲ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਂਪੇਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਡ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਲੀਕ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਟ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ PPRM ਜਾਂ ਅਗੇਤੋਂ ਜਨਮ ਲਈ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਮੁਆਇਨੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ

PPROM ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

PPROM ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਿਦਾਨ ਯੋਨੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਲੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਤਰਲ ਹੈ, ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਸਪੇਕੁਲਮ (ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ।

- ਜੇ ਸਪੇਕੁਲਮ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਦੇ ਇੱਕ ਸਵੈਬ (ਜੁੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਨਾਲ) ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਟ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਟ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਵੀ ਨਿਯਮਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਤਰਲ ਦੀ ਸਿਰਫ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਆਇਨੇ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਟ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰਲ ਦਾ ਲੀਕ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ PPRM ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਲਾਗ

ਇਹ ਝਿੱਲੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੈਰੀਅਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਫਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਕੋਰੀਓਐਮਨਿਓਨਾਈਟਿਸ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੈਪਸਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਪਮਾਨ, ਗੰਦੀ ਬਦਬੂ ਦੇ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਅਸਧਾਰਨ ਰਿਸਾਅ, ਨਬਜ਼ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਦਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਲੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਗੋਤਾ ਜਨਮ

PPROM ਵਾਲੀਆਂ ਲਗਭਗ 50% ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਅੱਗੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਦੇ ਫਟਣ ਦੇ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਓਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਗੋਤੇ ਜਨਮ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਓ ਨੇਟਲ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਜਲਦੀ ਫਟ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਘੱਟ ਆਮ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੋਰਡ ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ: ਜਦੋਂ ਨਾਭੀ ਦੀ ਨਾਲ ਭਾਵ ਨਾੜੂਆ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੇਚੀਦਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਾਨਲੈਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਪਲਮਨਰੀ ਹਾਈਪੋਪਲਾਜ਼ੀਆ: ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫੇਫੜੇ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ (24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਫਟ ਜਾਣ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਐੱਲ (ਪਲੇਸੈਂਟਾ) ਸਬੰਧੀ ਰੁਕਾਵਟ: ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਲੇਸੈਂਟਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਭਾਰੀ ਰਿਸਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਬਚਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਾਗ ਜਾਂ ਕੋਰਡ ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ ਭਾਵ ਨਾੜੂਏ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਰਕ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਖਤਰਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ PPRM ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹਨ?

ਤਰਲ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਝਿੱਲੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਸੁਰਾਖ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਐਮਨੀਓਟਿਕ ਤਰਲ ਦੇ ਬਣਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤਰਲ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੇਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਕੋਰਸ: ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਸਟੀਰੋਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕੋਰਸ (ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡਜ਼): ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ। RCOG ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ: ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡਜ਼ <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/antenatal-corticosteroids-to-reduce-neonatal-morbidity-and-mortality-green-top-guideline-no-74/>.
- ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਸਲਫੇਟ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੇਰੇਬੁਲ ਪਾਲਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅੰਤਰਨਸੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਅਗੇਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ): ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟਰੈਪਟੋਕੋਕਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ। RCOG ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟਰੈਪਟੋਕੋਕਸ (GBS)। <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/group-b-streptococcus-gbs-in-pregnancy-and-newborn-babies/>

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਦੇ ਫਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਮੈਂ ਘਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਕਦੇ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਓ:

- ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਪਮਾਨ
- ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ (ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕੰਬਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ
- ਜੇ ਲੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਹਰਾ ਜਾਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਸੰਕੁਚਨ (ਸੰਗੜਨਾ) ਜਾਂ ਵੱਟ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ
- ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦਰਦ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ)। ਇਹਨਾਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰ (obstetrician) ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

PPROM ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਗਰੁੱਪਾਂ (ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਦੇਖੋ) ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋਵੇਂ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਹ ਖਤਰੇ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਸ (GBS) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ GBS ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ 34 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। RCOG ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਸ (GBS) <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/group-b-streptococcus-gbs-in-pregnancy-and-newborn-babies/>.

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕੀ ਮੈਂ PPRM ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗੀ?

PPROM ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਅਕਸਰ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸਦਾ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ?

PPROM ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਗੇਤਾ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਟੀਮ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ।

ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਿਆਂ ਬਾਰੇ

ਇਸਤਰੀ ਰੋਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਰੂਪ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨੇ ਅਕਸਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਮੁਆਇਨੇ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਦਮੇ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਆਇਨਾ ਨਾ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਕ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਚੈਪਰੇਨ (ਮਹਿਲਾ ਨਿਗਰਾਨ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਪਾਰਟਨਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਆਇਨੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਲਿਟਲ ਹਾਰਟਬੀਟਸ (Little Heartbeats): <https://www.little-heartbeats.org.uk/>

ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਸਟ੍ਰੈੱਪ ਸਪੋਰਟ (Group B Strep Support - GBSS): <https://gbss.org.uk/>

ਸੈਂਡਜ਼ (SANDS): <https://www.sands.org.uk/>

ਸੈਪਸਿਸ ਟਰਸਟ (Sepsis trust): <https://sepsistrust.org/>

ਬਰਥ ਟਰੌਮਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Birth Trauma Association): <https://www.birthtraumaassociation.org.uk/>

NICE ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼: ਅਗੇਤੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਅਤੇ ਜਨਮ (<https://www.nice.org.uk/guidance/ng25>)

RCOG ਗ੍ਰੀਨ-ਟੌਪ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨੰਬਰ 73, ਗਰਭ ਅਵਧੀ ਦੇ 24⁺ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਦੇ ਫਟਣ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰੀਲੇਬਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/care-of-women-presenting-with-suspected-preterm-prelabour-rupture-of-membranes-from-24plus0-weeks-of-gestation-green-top-guideline-no-73/>

RCOG ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਦੇਰ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਰਡ ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ (<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-all-patient-information-leaflets/umbilical-cord-prolapse-in-late-pregnancy-patient-information-leaflet/>)

ਚੋਣ ਕਰਨਾ

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 ਸੈਫਰਡ HL ਅਤੇ ਹੋਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ। ਇੰਨ ਸਵਾਲ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਇੰਨੇ 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/>

ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ RCOG ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ RCOG ਗ੍ਰੀਨ-ਟੌਪ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨੰਬਰ 73 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਗਰਭ ਅਵਧੀ ਦੇ 24⁺⁰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਫਟਣ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕੀ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਪ੍ਰੀਲੇਬਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ। [ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਜੂਨ 2019]। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ: <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/care-of-women-presenting-with-suspected-preterm-prelabour-rupture-of-membranes-from-24plus0-weeks-of-gestation-green-top-guideline-no-73/>