



## ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਅਨੈਸਥੀਟਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਬੌਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (ਬੀ ਐਮ ਆਈ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਕਾਰਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੌਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (ਬੀ ਐਮ ਆਈ) ਹੈ। ਬੌਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚਲੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀ ਐਮ ਆਈ 35 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ (ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਰਵਾਉਣ) ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 20 ਤੋਂ 25 ਤਕ ਦੇ ਆਮ ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋਏਗੀ। (ਇਸ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰਚਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ)।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਰੀਜਨਲ ਅਨੈਸਥੀਟਿਕ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜਾਂ ਐਪੀਡੂਰਲ) ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਟੀਕਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਟਿਊਬ ਰੱਖ ਕੇ) ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸੁੰਨ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੀਜਨਲ ਅਨੈਸਥੀਟਿਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਹੋਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛੇਤੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਲਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਐਪੀਡੂਰਲ ਟੀਕਾ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਖ਼ਾਸ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਫੋਰਸੈਪਸ ਜਾਂ ਵੈਨਟੀਜ਼ (ਸਕਸ਼ਨ ਕਪ) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਏ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਅਨੈਸਥੀਟਿਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੈਸਥੀਟਿਕ ਦੇਣ ਲਈ ਸੂਈ ਲਾਉਣ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਅਨੈਸਥੀਟਿਕ ਦਾ ਸਹੀ ਅਸਰ ਇਕਦਮ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਰਲ ਅਨੈਸਥੀਟਿਕ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਨਰਲ ਅਨੈਸਥੀਟਿਕ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ ਆਈ ਹੋਏਗੀ)।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਨੈਸਥੀਟਿਸਟ (ਅਨੈਸਥੀਟਿਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਅਨੈਸਥੀਟਿਕ ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਵੇਲੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਏਗੀ ਉਨੇ ਵੱਧ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਓਗੇ।

ਅਨੈਸਥੀਟਿਸਟ ਨਾਲ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਮਗਰੋਂ, ਅਸੀਂ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਝਾਓ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਜੇ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਕੰਮ ਸਿੱਧ ਪੱਧਰ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪੀਡੂਰਲ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੇਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਐਪੀਡੂਰਲ ਅਨੈਸਥੀਟਿਕ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੈਸਥੀਟਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਐਪੀਡੂਰਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ ਤਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਨਰਲ ਅਨੈਸਥੀਟਿਕ (ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ) ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜਣੇਪਾ ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਡਵਾਈਫਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੈਸਥੀਟਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੋ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਡਿਊਟੀ ਵਾਲੇ ਅਨੈਸਥੀਟਿਸਟ ਨੂੰ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਏਗਾ ਜਿਹਦਾ ਸੁਝਾਓ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਅਨੈਸਥੀਟਿਸਟ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਖਟਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਐਂਟੀਸਿਡ ਦਵਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਰੈਨੀਟੀਡਾਈਨ ranitidine) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਆਂਗੇ। ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਠੋਸ ਅਤੇ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਗੈਸ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕ (ਜਿਵੇਂ ਲੂਕੋਜ਼ੇਡ ਸਪੋਰਟ Lucozade Sport™) ਪੀਣਾ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੈਪਾਰੀਨ (Heparin) ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਗੱਤਲੇ ਜੰਮਣੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਸਲਾ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਇਹਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਜਹਾਂ ਦੇ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਾਰੀਨ ਦਿਆਂਗੇ।



## Why do I need to see an anaesthetist during my pregnancy? PUNJABI Information for pregnant women with a high body mass index (BMI)

### ਸਾਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀ ਐਮ ਆਈ 35 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਰਲ (ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਅਨੈਸਥੈਟਿਕ ਦੇਣਾ ਘੱਟ ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਨੂੰ ਅਨੈਸਥੈਟਿਕ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੈਸਥੈਟਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹਦੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਐਪੀਡੂਰਲ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਾਲਾ ਅਨੈਸਥੈਟਿਕ ਦੇਣਾ ਵੱਧ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਐਪੀਡੂਰਲ ਦੇਣਾ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਵੱਧ ਛੇਤੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਫੋਰਸੈਪਸ ਜਾਂ ਵੈਂਟੂਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਲੇਬਰ (ਜਣੇਪਾ) ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਡਵਾਈਫਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਊਟੀ ਵਾਲੇ ਅਨੈਸਥੈਟਿਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਠੋਸ ਜਾਂ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਰਾਇਲ ਬਰਕਸਾਇਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਔਬਸਟੈਟ੍ਰਿਕ ਅਨੈਸਥੀਟਿਸਟਾਂ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਮਦਰਜ਼ ਸਬਕਮੇਟੀ ਆੱਫ਼ ਦੀ ਔਬਸਟੈਟ੍ਰਿਕ ਅਨੈਸਥੀਟਿਸਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Information for Mothers Subcommittee of the Obstetric Anaesthetists' Association) ਨੇ ਸੋਧਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਸਬਕਮੇਟੀ ਵਿਚ ਇਹ ਲੋਕ ਹਨ:

- Dr Rosie Jones (ਚੇਅਰਮੈਨ)
- Charis Beynon  
(ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟ੍ਰਸਟ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ)
- Shaheen Chaudry  
(ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ)
- Dr Rachel Collis
- Dr Rhona Hughes  
(ਰਾਇਲ ਕਾਲਿਜ ਆੱਫ਼ ਔਬਸਟੈਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਈਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਸ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ)
- Gail Johnson  
(ਰਾਇਲ ਕਾਲਿਜ ਆੱਫ਼ ਮਿਡਵਾਈਵਜ਼ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ) (Royal College of Midwives representative)
- Dr Michael Kinsella
- Dr Ratnasabapathy Sashidharan

ਹਵਾਲੇ:

Maternal obesity, length of gestation, risk of post dates pregnancy and spontaneous onset of labour at term.

British Journal of Obstetrics & Gynaecology:

An International Journal of Obstetrics & Gynaecology.

Volume 115, Issue 6, Date: May 2008, Pages: 720 to 725.

FC Denison, J Price, C Graham, S Wild, WA Liston.