

Hyperemesis gravidarum



(ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ)

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਮੇਸਿਸ ਗ੍ਰੈਵੀਡਾਰਮ

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (NVP) ਵਿੱਚ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ (ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਮ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ “ਸਵੇਰ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ” ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ, ਜਾਂ NVP ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ NVP ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਗਭਗ 10 ਵਿੱਚੋਂ 7 ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ NVP ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਪਰ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

hyperemesis gravidarum (ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ) (HG) ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣ

ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਗੰਭੀਰ NVP ਨੂੰ hyperemesis gravidarum (HG) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 100 ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ HG ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਾਰਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, HG ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, HG 13 ਤੋਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ HG ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

HG ਦਾ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇੰਨੀਆਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ, ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

HG ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



Hyperemesis gravidarum (ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ)

ਸਵੇਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 4 ਤੋਂ 16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਉਲਟੀਆਂ

Hyperemesis gravidarum (HG)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਉਲਟੀਆਂ ਘੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਘਟੇਗਾ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧੇਗਾ।



ਭਾਰ ਘਟਣਾ

ਇੰਨੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ, ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ।



ਥਕਾਵਟ

ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਹਾਈਡਰੇਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ

ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਪਲ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਹਾਰਨ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ

ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। HG ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ

ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ HG ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਥੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਲੱਗ, ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Hyperemesis gravidarum (ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ HG ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪੀਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ "PUQE-24" ਸਕੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜਾ ਦੇਣਗੇ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ PUQE-24 ਸਕੋਰ ਹੈ:

- 4 - 6 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ NVP ਹੈ
- 7 - 12 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨਾ NVP ਹੈ
- ≥ 13 , ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ NVP ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ HG ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

PUQE-24 ਸਕੋਰ

1. ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ (1)	1 ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ (2)	2-3 ਘੰਟੇ (3)	4-6 ਘੰਟੇ (4)	6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ (5)
--------------------	------------------------------	-----------------	-----------------	-------------------------

2. ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ?

ਮੈਨੂੰ ਉਲਟੀ ਨਹੀਂ ਆਈ (1)	1-2 ਵਾਰ (2)	3-4 ਵਾਰ (3)	5-6 ਵਾਰ (4)	7 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ (5)
---------------------------	----------------	----------------	----------------	------------------------

3. ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਉਬਕਾਅ ਆਏ ਹਨ?

ਕੋਈ ਨਹੀਂ (1)	1-2 ਵਾਰ (2)	3-4 ਵਾਰ (3)	5-6 ਵਾਰ (4)	7 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ (5)
-----------------	----------------	----------------	----------------	------------------------

HG ਇਕ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇ।

ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ NVP ਜਾਂ HG ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਅਗਲੇਰੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਵੇਖਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਕਮੀ ਹੈ। ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਮੇਰੇ HG ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਜਾਣਨ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ HG ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। HG ਦਾ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਅਧਿਐਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ HG ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਿਛਲੀ

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਸੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਈਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਪਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੁੜਵਾਂ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ NVP ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ HG ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਗਿਆਨੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀੜਤ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, HG ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।

Hyperemesis gravidarum (ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ)

NVP ਅਤੇ HG ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਕ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣਪੀਣਾ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦੇ NVP ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ
- ਭੋਜਨ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਣਾ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪੀਣਾ
- ਅਦਰਕ
- ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ (ਐਂਟੀਮੈਟਿਕ) ਦਵਾਈ
- pyridoxine (ਵਿਟਾਮਿਨ B6)
- ਨਸਾਂ ਰਾਹੀਂ (IV) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ* (ਡ੍ਰਿਪ ਦੁਆਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ NVP/ HG ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਘਟਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ (ਐਂਟੀਮੈਟਿਕ) ਦਵਾਈ
- IV ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ*
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ।

* ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ IV ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਜਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਵੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਚਾਅ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਹੋਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ (ਰਹਿਣ) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ (ਐਂਟੀਮੈਟਿਕ) ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ.ਪੀ.), ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਗਿਆਨੀ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ।

ਕੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ HG ਅਤੇ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲਵੋ। HG ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, HG ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

MotherSafe

MotherSafe NSW ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਕ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੀਅ-ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1800 647 848 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ '[MotherSafe NSW](#)' ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।



ਅਗਲੇਰੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ (GP, ਪ੍ਰਸੂਤ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਦਾਈ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.health.nsw.gov.au/having-a-baby

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-15 (NH700790).

