ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਬਿਧੀਆਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਡਿਲਿਵਰੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਬਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਲੇਬਰ ਦੀ ਆਰਟੀਫਿਸ਼ਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ (induction of labour) ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦਵਾਈ, ਵੈਜੀਨਲ ਜੈਲ ਜਾਂ ਇੰਨਸਰਟ ਵਰਤ ਕੇ, ਜਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਫਾੜ ਕੇ ਲੇਬਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 41 ਹਫਤੇ ਪਾਰ ਕਰ ਗਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਪੀਸਿਓਟਮੀ (episiotomy) ਕੀ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਡਿਲਿਵਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੋਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਚੀਰ।

ਫੋਰਸੇਪਸ (forceps) ਕੀ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵੈਕਿਊਮ (vacuum) ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਕਸ਼ਨ ਕੱਪ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਘੱਟ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ (Caesarean) ਜਨਮ

ਇੱਕ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ (ਸੀ ਸੈਕਸ਼ਨ) ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸਰਜਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਚੀਰ ਰਾਹੀਂ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਲੰਬੀ ਲੇਬਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਰੀਚ (ਤਲ - ਜਾਂ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ) ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਵਲ (sideways) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ਖਮ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਪ-ਐਂਡ-ਡਾਉਨ ਕੱਟ ਨਾਲ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਇਆ ਸੀ

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਡਿਲਿਵਰੀ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਗੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ- ਦੇ ਨਾਲ - ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜ ਸਕੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਨਿੰਦਰਾਲੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ- ਦੇ ਨਾਲ - ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਰਲ ਐਨੇਸਥੇਟਿਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੋਏ ਹੋਏ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਈਵੀ (IV) ਅਤੇ ਲਗਭਗ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਠ ਕੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 6 ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਪਰਤੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰੋ (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦੇਖੋ)।

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਜਨਮ

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦਾ ਕੱਟ ਸਾਇਡ-ਤੋਂ -ਸਾਇਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅੱਪ-ਐਂਡ-ਡਾਉਨ ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕੋਗੇ।

ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ (Vaginal Birth After Caesarean (VBAC) ਕੀ ਹੈ?

ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣਾ।

ਕੀ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਨਮ ਦੋਵੇਂ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਵੀਬੀਏਸੀ (VBAC) ਲਗਭਗ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਲਗਭਗ ਪਹਿਲੇ ਚੋਣਵੇਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹੀ - ਹਰ 10,000 ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 5 - ਵੀਬੀਏਸੀ (VBAC) ਜਾਂ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣ ਦਾ ਘੱਟ ਸੰਜੋਗ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੀਣ ਦਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਅਤੇ ਫਾੜ ਦੇਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲਾ ਹੈ –1,000 ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਵਲ 2 ਤੋਂ 4 ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹੋਏ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਲਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਜਿਹਾ ਹਸਪਤਾਲ ਚੁਣਨਾ ਜਿਹੜਾ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਿਲਿਵਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 8-1-1 ਜਾਂ healthlinkbc.ca ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜਨਰਲ ਐਨੇਸਥੇਟਿਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਦੇ -ਨਾਲ - ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪ ਪਕੜੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਆਪਣੀਆਂ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)। ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਲਿਆਏ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਵਿਕਲਪ

ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ

ਲੇਬਰ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ
- ਸਾਹ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ
- ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਆਇਸ ਪੈਕ
- ਐਕਿਊਪੰਚਰ ਅਤੇ ਐਕਿਊਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਹਿਪਨੋਸਿਸ (hypnosis)
- ਮਾਲਸ਼
- ਤੁਰਨਾ

ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ

ਦਵਾਈਆਂ	ਫਾਇਦੇ	ਨੁਕਸਾਨ
ਨਾਈਟਰਸ ਔਕਸਾਇਡ (Nitrous oxide) ਅਤੇ ਔਕਸੀਜਨ (oxygen) "ਲਾਫਇੰਗ ਗੈਸ" ਮਾਸਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	• ਬਿਲਕੁਲ ਜਨਮ ਤੱਕ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। • ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਉਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।	• ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਦਰਦ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। • ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	• ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।	• ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ (Narcotics) ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮੋਰਫੀਨ (Morphine) ਜਾਂ ਫੈਂਟੇਨਲ (fentanyl) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	• ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।	• ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਮਿਚਲਾਏ। • ਦਰਦ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। • ਜੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਪਿਊਡੇਨਡਲ ਬਲੌਕ (Pudendal block) ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਸ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਐਨੇਸਥੇਟਿਕ।	• ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।	• ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
ਐਪੀਡਿਊਰਲ/ਸਪਾਈਨਲ (Epidural/spinal) ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਲੋਕਲ ਐਨੇਸਥੇਟਿਕ।	• ਕਮਰ ਤੋਂ ਥਲੇ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਥਲੇ)। • ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਾਹਤ ਲਈ। • ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਗਦਾ ਹੋਇਆ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • "ਵੌਕਿੰਗ ਐਪੀਡਿਊਰਲ" (Walking epidural) ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਰੋਕ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਕੋਈ ਸੁਸਤੀ ਨਹੀਂ।	• ਤੁਹਾਡੀ ਧੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਇਸ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੋਰਸੇਪਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। • ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਠ ਨਾ ਸਕੋ। • ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਬਣੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਆਈ ਵੀ (IV) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। • ਫੀਟਲ ਮੋਨੀਟਰ ਅਤੇ ਕੈਥੇਟਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਗਈ ਟਿਊਬ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਉਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਜਨਰਲ ਐਨੇਸਥੇਟਿਕ (General anaesthetic) ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆ ਦੇਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	• ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਜਾਂ ਸਪਾਈਨਲ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	• ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। • ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟਣਾ। • ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। • ਖੁਸ਼ਕ ਗਲਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।