ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਦਮੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖ਼ਤਰੇ

- ਦਮੇ ਦੇ 2 ਪ੍ਰਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (Gestational Diabetes Mellitus)
- ਪ੍ਰੀ-ਐਕਲੈਂਪਸੀਆ (Pre-eclampsia)

ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖ਼ਤਰੇ

- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ
- ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ

asthmapregnancytoolkit.org.au
'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲਓ।

ASTHMA IN PREGNANCY TOOLKIT

Supported by ACT Government

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਝੱਟਪਟ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (reliever medication) ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ, ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਮੇਰੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗੀ?
- ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਦਮੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?
- ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮੇਰਾ ਦਮਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਦਮ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੇ ਪ੍ਰਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?
- ਮੈਨੂੰ ਲਿਖਿਤ ਰੂਪ ਦੇ ਇੱਕ ਦਮਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ) ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਇਹ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਹੀ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਣ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਖ਼ਾਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਟੂਲਕਿੱਟ ਸਰੋਤਾਂ, ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ।

---

asthmapregnancytoolkit.org.au
‘ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲਓ।

ਅਸਥਮਾ ਫਸਟ ਏਡ (ਦਮੇ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਚਿਕਿਤਸਾ) ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **asthma.org.au/treatment-diagnosis/asthma-first-aid/** ‘ਤੇ ਜਾਓ

ASTHMA AUSTRALIA