

ਅਪਰੇਸਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਵੂਮਨ ਹੈਲਥ ਐਂਪਸ਼ਨ

12409-109A Ave Edmonton, AB

Phone: 780-484-1124 / Medical Assistance Line: 780-940-1271

www.whol.ca

ਛੁੱਟੀ: ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਕ ਬਾਲਗ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਖੂਨ ਵਗਣਾ: ਤੁਸੀਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਥੋੜਾ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਕਸਰ 4-6 ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਪਰੇਸਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਲੰਘਾਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 3 ਮੈਕਸੀ ਪੈਡ 1 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ 1 ਪੈਡ ਹਰ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਭਿੱਜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਕੜਵੱਲ:

- ਤੁਸੀਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਕੜਵੱਲ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਖਦਾਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ ਜਾਂ ਟਾਈਲਨੋਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਮਸਾਜ਼ ਵੀ ਕੜਵੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਅਤੇ ਦਬਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਈਯੂਡੀ (ਕਾਪਰਟੀ) ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਕੜਵੱਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਲਾਗ: 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਪਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਭੋਗ, ਟੈਪੋਨ, ਉਂਗਲੀਆਂ, ਡੋਚਿੰਗ)। ਅਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੈਰਨ, ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਤਾਪਮਾਨ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ 38°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਭਾਵ: 3 ਮੈਕਸੀ ਪੈਡ 1 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ 1 ਪੈਡ ਹਰ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਣਾ
- ਗੰਭੀਰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜੋ ਕੜਵੱਲ ਤੋਂ ਅਲਗ ਹੈ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ ਜਾਂ ਟਾਈਲਨੋਲ ਦੁਆਰਾ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਬਾਅਦ): 780-940-1271

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ): 780-484-1124

*ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛਣਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਵਾ ਸਕੀਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਜੇ ਅਗਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਕੋਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੂਮਨ ਹੈਲਥ ਐਂਪਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ, ਖਤਰਨਾਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਿੱਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਗੇ (ਅਰਥਾਤ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੋਮਲਤਾ, ਥਕਾਵਟ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ/ਉਲਟੀਆਂ)।
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਗਣ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੋਈ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਪ, ਐਸਟੀਆਈ) ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ- “ਕੋਈ ਖਬਰ ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ”।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ 4 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਨਮ ਕੰਟਰੋਲ:

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਪਜ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਰੰਭ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- **ਆਈਯੂਡੀ:** ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਗੋਲੀ, ਪੈਚ, ਨੂਵਾਰਿੰਗ ਅਤੇ ਡੀਪੋਪੋਵੇਰਾ:** ਤੁਰੰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਨੋਕਸਪਲੇਨਨ:** ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।