

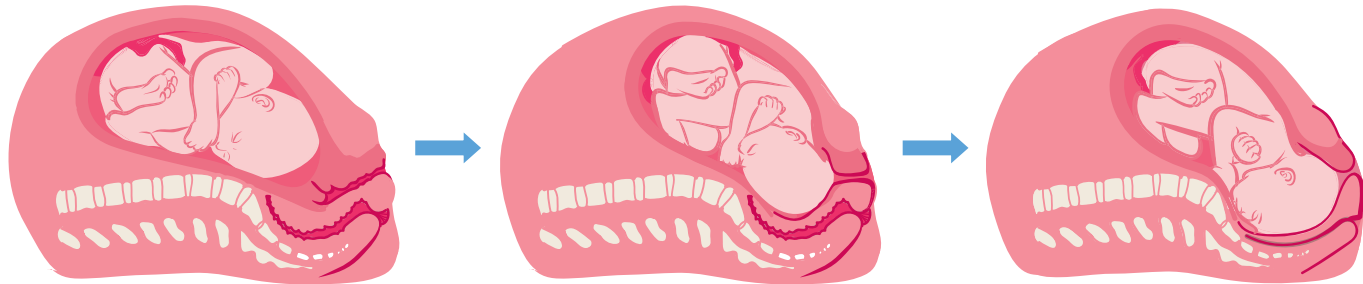
ਲੇਬਰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?

ਲੇਬਰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਸਤਨ, ਉਹ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ 4 ਪੜਾਅ:

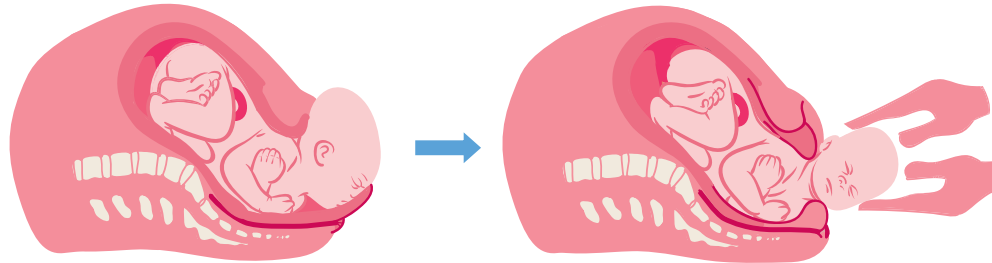
1^{ਲਾ} ਪੜਾਅ

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਰਮ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ("ਅਫੇਸਮੈਂਟ" - effacement) ਅਤੇ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ("ਡਾਇਲੇਸ਼ਨ" - dilation)। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਸ ਵਿੱਚ ਥਲੇ ਵਲ ਮੂਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।



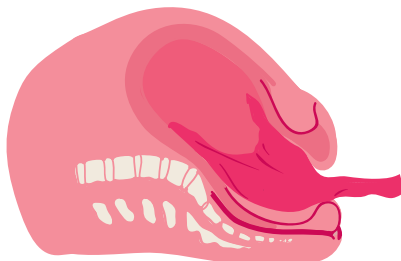
2^{ਲਾ} ਪੜਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਧੱਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



3^{ਲਾ} ਪੜਾਅ

ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਦੇ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਪਕੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।



4^{ਲਾ} ਪੜਾਅ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਦੇ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਪਕੜਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ।

