Mercy Health
Care first

ਸੀਜੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਦਰਦ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੇਵਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ** ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਪਨਾਡੋਲ® ਜਾਂ ਪਨਾਮੇਕਸ®
- **ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀਜ** (ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫਿਨ®, ਨੂਰੋਫੇਨ®, ਐਡਵਿਲ® ਜਾਂ ਹੈਰੋਨ®, ਡਿਕਲੋਫੇਨਾਕ®, ਵੋਲਟਰੇਨ®)
  ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀਜ ਪੇਟ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
  - ਐਂਟੀ- ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀਜ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟਡ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਰਿਫਲੈਕਸਡ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
  - ਐਂਟੀ- ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀਜ ਨਾ ਲਓ ਜੇ ਤੁਸੀ ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਅਲਸਰ, ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ /ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ (ਜਾਂ ਸੀ)।
  - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਂਟੀ- ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀਜ ਦੀ ਵਰਤੋ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰੋ ।
- **ਓਪੀਓਡਜ਼** (ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ® ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਮਾਡੋਲ®) ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਤੇਜ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਰੋ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਲਓ

ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀਜ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈਣਾ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਘੱਟ ਓਪੀਓਡ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਪੀਓਡਜ਼ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋ।

- ਆਪਣੀ ਟੈਬਲੇਟ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀਜ ਖਰੀਦੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਾਂ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ, ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀਜ ਅਤੇ ਓਪੀਓਡਜ਼ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ.
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਦਾਈ / ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂਕਿ ਬਾਧੂ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਘਟ ਫੀਡ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤਕਲੀਫ ਦੇਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਆਦਿ ਤਾਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀਪੀ) ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਦੀ ਦਰਦ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਾਓ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

1. ਓਪੀਓਡ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਓਪੀਓਡ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਹੁਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀਜ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੋਂ ਘਟਾਓ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਫਿਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਫਿਰ ਇਕ ਵਾਰ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੋਕ ਦੇਓ ।

Community Reviewed
Making information easier to read.

3. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀਜ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਲਵੋ ਜਦੋ ਇਸ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ।

ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਜਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਓਪੀਓਡ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਸੁਸਤੀ, ਕਬਜ਼, ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ, ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣਗੇ । ਓਪੀਓਡ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।

ਸੁਸਤੀ

ਓਪੀਓਡ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ (ਰਿਐਕਸ਼ਨ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਬਜ਼

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ,ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਓਪੀਓਡ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਲੈਕਸੇਟਿਵ(ਜੁਲਾਬ)ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਵੀ ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੈਕਸੇਟਿਵ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ: ਲੈਕਟੂਲੋਜ਼® / ਕੋਲੋਕਸਾਈਲ® ਅਤੇ ਸੇਨੇਨਾ® / ਕੋਲੋਕਸਾਈਲ® / ਮਵੀਕੋਲੀ®।

- ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀਜ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
- ਓਪਿਓਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤੀ ਜਾਏ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲਓ. ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਦਾਈ / ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫਾਰਮੇਸੀ

ਮਰਸੀ ਹਸਪਤਾਲ(ਔਰਤਾਂ ਲਈ)
ਫੋਨ: 03 8458 4675

ਵੈਰੀਬੀ ਮਰਸੀ ਹਸਪਤਾਲ
ਫੋਨ: 03 8754 3541

Acknowledgements

Produced by: MHVL Pharmacy

Date produced: May 2020

Date of last review: July 2022

Date for review: July 2025

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕੇਵਲ ਸਧਾਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਭਿਆਸਕ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।