

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਦੇ ਫਿਕਰ (Parenting Concerns for the Mother with Epilepsy)

ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮਿਰਗੀ (ਐਪੀਲੈਪਸੀ) ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਖਤਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਹਰ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੱਖ ਵੀ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਆਪਣਾ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ, ਚੰਗਾ ਖਾਓ, ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ/ਔਬਸਟੇਟਰੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਅਡਜਸਟਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਾਰੇ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਦਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, “ਕੀ ਮੈਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਡਿਗ ਪੈਂਦੀ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਵਾਰਨਿੰਗ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?” ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ, ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ (ਏ ਈ ਡੀ) ਦੀ ਘਣਤਾ ਬਦਲ ਜਾਂ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਡਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ?

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬੱਚਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਫੀਨੋਬਾਰਬੀਟਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਮੀਡੋਨ (ਮਾਇਸੋਲੀਨ) ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਦੋਨੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਕੀ ਮੈਂ ਇਕੱਲੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਰਤ ਲਈ ਇਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੋਝ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਡਿਗ ਪੈਂਦੀ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਚੰਗੇ ਆਸਰੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ। ਜਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪੈਡ ਉੱਪਰ ਬਹਿ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਨਾਲ ਪਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਣਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਬੋਤਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ - ਬੋਤਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਿੱਬ ਵਿਚ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਦਾ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਇਨਫੈਂਟ ਸੀਟ ਵਿਚ ਬੈਠੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪੈਡ ਨਾਲ ਬਹਿਣਾ ਹੈ। ਚੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੇਬਲ ਇੰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਡਾਇਪਰ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਹਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੱਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਘਰ ਵਿਚ ਇੱਕ “ਅਮਬਰੇਲਾ ਸਟਰੋਲਰ” ਵਰਤੋ। ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਸਪਲਾਈ ਘਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਉੱਥੇ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਇਕੱਲੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪਲੇਅਪੈਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੰਦ ਏਰੀਆ ਵਰਤੋ।

ਕੀ ਘਰ ਦੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਹਾਂ। ਖਾਣਾ ਕੁੱਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕੱਪੜੇ ਪਰੈਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਤੁਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇਖਣਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਪੱਖ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੋ ਜਾਵੋ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਵੇ।

ਬਾਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਲੋਕ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਸੱਟ ਲਵਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ (ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ), ਜੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਸੇਫਟੀ ਗੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪਲੱਗ ਢਕੋ, ਅਤੇ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੈਬਨਿਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੰਡੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਨਾ ਖੁਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਗਾਉ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ)। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੰਦ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟੋਆਇਲਟ 'ਤੇ ਟਰੇਡ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ “ਪੌਟੀ ਚੇਅਰ” ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਨਾ ਕਿ ਟੋਆਇਲਟ ਉੱਪਰ ਬੂਸਟਰ ਸੀਟ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਟੋਆਇਲਟ ਢਕੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੈਬਨਿਟਾਂ ਅਤੇ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਜਾਂ ਬੇਖਬਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਟਰੋਲਰ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਵਾਲੀ ਵੱਧਰੀ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਬੱਝੀ ਰੱਸੀ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਉੱਥੇ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਨੌਰਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਡਾ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਸੀਜ਼ਰ ਲਈ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਲਈ “ਸੀਜ਼ਰ ਡਰਿੱਲਾਂ” ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਬਾਰੇ ਭੈਭੀਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਿਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। 2009 ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ (ਆਈ ਐੱਚ)

ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

ਫੋਨ: (604) 875-6704 ਫੈਕਸ: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com