

**What is a sitz bath?**

ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਯੋਨੀ, ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਥੈਲੀ, ਗੁਦਾ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਤਕ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ (40-43 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ) ਵਿੱਚ ਭਿਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਪਾਓ। ਹਰੇਕ ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਲਈ 10 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਪੱਧਰੇ ਚਮਚ) ਲੂਣ ਪਾਓ।

**ਮੈਨੂੰ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?**

**Why do I need to have a sitz bath?**

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਬੇਅਰਾਮ, ਦੁਖਦਾਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

**ਮੈਂ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ?**

**How do I take a sitz bath?**

ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਲੈਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਬੈਠੋ।  
ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟੋਇਲੈਟ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਭਰੋ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਇਹ ਵੇਚਦੀਆਂ ਹਨ)। ਉਸ ਵਿੱਚ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈਠੋ। ਨਰਮ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਕਾਓ ਜਾਂ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਵਾ ਲੱਗ ਕੇ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਦਿਓ।

**ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?**

**How often should I have a sitz bath?**

ਆਮ ਸੇਧ ਮੁਤਾਬਕ, ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ)। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।

ਨੋਟ: **Notes:**

---

---

---