

# एउटा बच्चा जन्माउने

*Having a baby - Nepali*

**NSWKIDS  
+FAMILIES**

 **NSW**  
GOVERNMENT | Health

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

North Sydney NSW 2060

Tel. (02) 9391 9000

Fax. (02) 9391 9101

TTY. (02) 9391 9900

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

यो काम कपीराईट युक्त छ। यो विषय अध्ययन प्रशिक्षण उद्देश्यको लागि सबैने वा केही अंशहरू श्रोत स्वीकृति का साथ समावेशीकरण गर्न पुनः प्रकाशित गर्न पनि सक्नुहुनेछ। यो व्यापारिक उपयोग वा बिक्री लागि पुनः प्रकाशित गर्न निषेधित छ। माथि संकेत गरिएका बाहेक अन्य प्रयोजनको लागि पुनः प्रकाशित गर्न न्यू साउथ वेल्स स्वास्थ्य मन्त्रालय(NSW Ministry of Health) बाट लिखित अनुमति चाहिनेछ।

© NSW Ministry of Health 2012

SHPN (NKF) 150145

ISBN 978-1-76000-174-2

Having a baby (Nepali) 2nd Edition

यस पुस्तिकाको थप प्रतिलिपीहरू न्यू साउथ वेल्स हेल्थ(NSW Health) को वेबसाईट [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au) बाट डाउनलोड गर्न सक्नुहुनेछ।

अस्वीकृति: यो प्रकाशन भित्रका सामग्रीहरू प्रकाशन को समय मा सही थियो।

सेप्टेम्बर २०१२

यस पुस्तिकाको संशोधन २०१७ मा गरिनेछ।

एउटा बच्चा जन्माउने

*Having a baby*



## प्राक्कथन

हामी *Having a baby*(एउटा बच्चा जन्माउने) को दोस्रो संस्करण प्रस्तुत गर्न पाउँदा हर्षित छौं। यो संसाधन गर्भवती वा गर्भको योजना गरिरहेका सम्पूर्ण महिलाहरू को लागि हो। यसले श्रीमान र परिवारहरू लाई उनिहरूको जीवन को यस महत्वपूर्ण चरण मा सहभागी हुन र बुझ्नको लागि बहुमूल्य जानकारी प्रदान गर्दछ। *Having a baby*(एउटा बच्चा जन्माउने) ले स्वास्थ्य गर्भधारण र सामान्य तरिकाले जन्म दिनको लागि बलियो ध्यान केन्द्रित गर्दछ, तथापि, यसले कुनै पनि कुराहरू योजना अनुकूल नजाँदाको अवस्ताको लागि जानकारी र सल्लाह प्रदान गर्दछ। सबैभन्दा महत्वपूर्ण यस स्रोतले NSW मा गर्भावतीका र जन्मदाको समयमा हेरविचार को लागि विकल्प बताउँछ र गर्भवती महिलाहरूको लागि छनौटहरूको बारेमा जानकारी दिलाउँदछ।

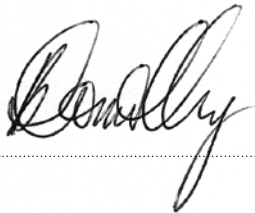
हामी यस पुस्तकको संशोधन गर्न योगदान गरेका महिला, स्वास्थ्यकर्मीहरू र संघ संस्थाहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं। उनीहरूको प्रतिबद्धता, समय र ज्ञानको यस प्रकाशनले गर्भावस्था, बच्चा जन्माउन र प्रसव अवधिको बारेमा वर्तमान, प्रमाणमा-आधारित, सबै भन्दा राम्रो अभ्यासका जानकारीहरू प्रदान गर्दछ।

यो न्यू साउथ वेल्स मातृ र प्रसवकालीन स्वास्थ्य प्राथमिकता कार्यदल (NSW Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce) सदस्यहरूले *Having a baby* (एउटा बच्चा जन्माउने) गर्भवती महिला र उनिहरूको परिवारको लागि एक महत्वपूर्ण सांन्दर्भिक पुस्तिका हुनेछ भन्ने आशा राखेको छ।



इमेरिटस प्रध्यापक विलियम ए डब्लु वाल्टर ए एम  
(Emeritus Professor William AW Walters AM)

सह- अध्यक्ष, यो न्यू साउथ वेल्स मातृ र प्रसवकालीन स्वास्थ्य प्राथमिकता कार्यदल  
(NSW Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce)



Natasha Donnelly (नतशा डोनाली)

सह- अध्यक्ष, यो न्यू साउथ वेल्स मातृ र प्रसवकालीन स्वास्थ्य प्राथमिकता कार्यदल  
(NSW Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce)

“तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भन्ने पत्तालागेको अनुभव  
अरु केहि संग पनि दाँज्न मिल्दैन। तपाईं आफू भित्र  
यस शानदार गोप्य भावना लिदै तपाईं सडकमा हिंड्दै  
हुनुहुन्छ” किट

## परिचय

तपाईं गर्भावती हुनु भएकोमा बधाई छ! तपाईं ले लामो समय देखी आफु गर्भावती हुने योजना गर्नु भएको हुन सक्छ, वा सायद सोच्दै नसोचेको योजना बिना गर्भवती भएको पाउनु भएको छ। जे भएपनि, तपाईं मा प्रश्रहरु हुनु धेरै भाग्यवानी हुनुहुन्छ।

यो पुस्तकले तपाईं आफैलाई र गर्भावस्था मा आफ्नो बच्चा र जन्म पछिको व्यस्त हप्ता पछि कसरी स्याहार सुसार र हेरचाह गर्ने भन्ने बारेमा जानकारी दिन्छ। यो श्रव पिडा र जन्म को बेला कसरी आफ्नो हेरविचार गर्ने र सूनिश्चित निर्णय गर्ने बारेमा के अपेक्षा गर्ने बारेमा छ।

पुस्तक आफ्नो भावनात्मक भलाईको बारे पनि हो - यो स्वस्थ गर्भावस्था को भाग पनि हो। तपाईंको आफ्नो जीवनको कुनै पनि ठूलो परिवर्तन जस्तै, बच्चा भएको हुन गईरहेको बेला केही चिन्ता र अनिश्चितता ल्याउन सक्दछ। तसर्थ *Having a baby (एउटा बच्चा जन्माउने)* ले गर्भावस्था को बेला तपाईंमा निहित केहि सरोकारहरु र प्रारम्भिक आमाबाबु र यदि आवश्यक परेको खण्डमा कसरी आवश्यकता सहयोग प्राप्त गर्ने भन्ने बारेमा उल्लेख गरेकोछ।

राम्रो स्वास्थ्य हेरविचार का साथसाथै, तपाईंको नजिकमा मान्छेहरुको समर्थनले पनि तपाईंलाई आफ्नो गर्भावस्था, नयाँ बच्चा को जन्म र बच्चा संगको जीवनमा मद्दत पुग्न सक्दछ। यस पुस्तिकालाई आफ्ना वरिपरि साथी, परिवार, श्रीमान र साथीहरु संग बाँडीचुडी हेर्नुहोला र उनिहरुले गर्भावस्था को बारेमा धेरै कुरा सिक्नेछन्, तपाईंलाई यसले कसरी असर पार्दछ र तिनीहरुले कसरी मद्दत गर्न सक्छन् सिकाउनेछ।

तपाईंले यस पुस्तक पढ्दै जानुहुँदा, तपाईंले आफ्नो गर्भावस्था को प्रत्येक चरणमा के भैरहेको छ थाहा हुनेछ, तपाईं र तपाईंको बच्चालाई कस्तो भइरहेको छ, पोषण, व्यायामको बारेमा राम्रो जानकारी, गर्भावस्थामा आफ्नो हेरचाह, र बेथा लाग्दा र जन्म दिदाको समयको लागि तयार कसरी हुने बारे जानकारी दिन्छ। तपाईंले बेथा लाग्दा र जन्म दिदाको चरणहरुको बारेमा र बच्चाको जन्म भएपछि पहिलो दिन र पहिलो हप्तामा के के हुन्छ सिक्नुहुनेछ। तपाईं ले यी अवस्थाहरुमा गर्भावस्था, बेथा लाग्दाको समय र जन्म दिदाको समयमा आमा र बच्चालाई हुन सक्ने जटिलताहरुको बारेमा पनि ज्ञान हुनु महत्वपूर्ण हुनेछ। हामीले सम्बन्धित गर्भावस्था र बच्चा को आगमनमा कसरी नातागत सम्बन्धमा परिवर्तन आउनेछ भन्ने बारेमा तपाईं र तपाईंको साथीको लागि केही महत्वपूर्ण जानकारी समावेश गरिएको छ, र तपाईंको आफ्नो जीवनमा नयाँ बालक आएपछिको परिवर्तनहरु र आफ्नो भावना तपाईंको जीवनको अन्य सम्पूर्ण परिवर्तनहरुको बारेका महत्वपूर्ण जानकारीहरु सेवावेस गरिएको छ।

## तपाईंले गन्ती गर्न सक्ने जानकारीहरु

यहाँ गर्भावस्था समयको बारेमा धेरै जानकारीहरु छन् - केही राम्रो छ र यो केही त राम्रो छैन।

*Having a baby (एउटा बच्चा जन्माउने)* धेरै महिलाहरुले मद्दतिलो पाएका वा विश्वसनीय अनुसन्धानमा आधारित (प्रकाशन को समय मा) भरपर्दो छ। थप जानकारीको लागि, वा तपाईंका कुनै पनि चिन्ताको बारेमा छलफल गर्न, तपाईंको आफ्नो स्वास्थ्य व्यावसायी संग परामर्श लिनु महत्वपूर्ण छ।



NSW मा स्वास्थ्य सेवाहरु प्रयोग गर्न चाहनेहरुका लागि निशुल्क: टेलिफोन दोभाषे उपलब्ध छ। यदि तपाईंलाई यस कागजातमा दिइएका कुनै पनि सेवाहरुलाई सम्पर्क गर्न परेमा, तपाईंले १३१ ४५० मा अनुवाद र दोभाषे सेवा (Translating and Interpreter Services (TIS) ) मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।

तपाईंले TIS लाई फोनबाट सम्पर्क गर्दा, तपाईंलाई संचालकले पहिला तपाईंलाई कुन भाषा (जस्तै अरबी, कोरियाली आदि) को आवश्यकता परेको हो सोधिनेछ। उनिहरुले दोभाषेको संग तपाईं सम्पर्क गराईदिनेछ, भाषा भाषा अनुसार केहि मिनेट पनि लाग्न सक्नेछ। जब तपाईंको भाषाको दोभाषे लाइन मा आउनेछ, त्यसक पछि तपाईंले संपर्क गर्न चाहनु भएको सेवा संग सम्पर्क गरिदिनु अनुरोध गरे हुन्छ। सेवा को सम्पर्क विवरण तयार गरेर राख्नुहोला। तपाईंलाई त्यस पछि त्रिपक्षिय टेलिफोन दोभाषेको सेवा द्वारा कुराकानी गर्न दिईनेछ।

# यदि के तपाईं अझै गर्भवती हुनुहुन्छ, तर हुन योजना गर्दै हुनुहुन्छ भने नि?

यो पुस्तक तपाईंको लागि पनि हो। यसमा तपाईंलाई एक स्वस्थ गर्भवती हुन हुन अघि तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुराहरूको जानकारीको प्रवर्द्धन गर्दछ।

**आफ्नो जनरल प्राक्टिसनर (जी.पी.),** महिला स्वास्थ्य नर्स वा मिडवाइफ हरू संग **Pre-conception advice (गर्भवती हुनु अगाडीका परामर्शहरू)** उपलब्ध छन्।

**यदि तपाईंमा कुनै पनी स्वास्थ्य समस्याहरू छन् भने विशेषगरि तपाईंको जी पी संग पूर्ण स्वास्थ्य जाँचकोलागि भेटनुहोला।** केही स्वास्थ्य समस्या गर्भावस्थामा हुँदा प्रभावित हुन सक्छ जस्तै मधुमेह, निराशा, उच्च रक्तचाप र क्षाररोग। साथै तपाईं ले नियमित रुपमा लिईरहुनु भइको औषधीहरूले बच्चाको विकासके के असर गर्न सक्छ सोध्नु होला। तपाईंले नियमित रुपमा लिईरहुनु भएको औषधीहरू (डाक्टरले दिएको औषधी, डाक्टरको सिफारिस बिना किन्न पाउने र पूरक औषधीहरू) तपाईं आफ्नो डाक्टर संग यो छलफल नभए सम्म नरोक्नुहोला।

**दाँतको जाँच गर्नुहोला।** रक्तस्राव जब दाँतको गिंजामा पिट्टिका बढ्दछ र आफ्नो गिंजालाई अप्ठ्यारो गराईदिन्छ त्यस बेला हुन्छ। गर्भवती हुँदा, हर्मोन परिवर्तनको कारण तपाईंको आफ्नो गिंजा अधिक सजिलै संग चिलाउने र सुनिनु गर्न सक्छन्। विशेष गरी आफ्नो दाँतको गिंजाको लाइन नजिकै सफा राख्नुहोस्। यो नाटकीय रुपमै गर्भवती भएको बेला गिंजाको रोग कम वा रोकथामनै हुनेछ।

**यदि तपाईंलाई खोपको आवश्यकता परेमा आफ्नो जी पी लाई भेटनुहोला** वा दादुरा, मम्स, रुबेला, भ्यारिसेलाको (चिकन पक्स) विरुद्ध सुरक्षित गर्नको लागि। राम्रो तरिकाले अगाडी नै योजना बनाएँर यी रोगहरू विरुद्ध आफ्नो प्रतिरक्षा जाँच गर्न परीक्षण गर्नु आवश्यक हुन सक्छ। तपाईंले दादुरा-मप्स-रुबेला सुई र भ्यारिसेलाको खोप लगाएको २८ दिनसम्म गर्भवती हुन बाट टाढे रहनुहोला। विशेषज्ञहरूले महिला गर्भवती र गर्भवती हुन चाहाने महिलाहरूले इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) विरुद्ध खोप लिने सुझाव दिन्छन्। यो खोप गर्भवती भएको कुनै पनि बेला दिनकोलागि सुरक्षित छन्।

तपाईं ले पर्ट्युसिस विरुद्ध खोप गर्भवतीको तेश्रो त्रैमासिकमा लगाउनु पर्नेछ। बच्चा जन्मिनु अगाडी तपाईंको श्रीमान्, बच्चाको हजुरबा हजुरआमा र बच्चा को अन्य नियमित हेरविचारकर्ताहरूले पर्ट्युसिस(लहरे खोकी) विरुद्धको खोप लगाउनु अनिवार्य छ। तपाईंको आफ्ना अन्य छोराछोरीहरूले पनि लहरे खोकी विरुद्ध खोप लगाउनु महत्त्वपूर्ण हुनेछ।

**तपाईंको आफ्नो जी पी संग तपाईंको परिवारको स्वास्थ्य ईतिहासको बारेमा कुरा गर्नुहोला।** यदि तपाईं वा तपाईंको श्रीमानको वंशजिय सिस्टिक फाइब्रसिस वा थालासेमिया जस्ता समस्याहरू छन् भने, तपाईंले एक आनुवंशिक परामर्श लिंदा मदतकारी हुन सक्छ, थप जानकारीको लागि, पृष्ठ ११४ को आमामुबाका जाँच र वंशजिय परामर्श (*Prenatal testing and genetic counselling*) मा हेर्नुहोला

**फोलिक एसिड सप्लीमेन्टस् लिन सुरु गर्नुहोला।** तपाईं गर्भवती हुनुभन्दा कम्तिमा पनि एक महिनाअघि यो सुरु गर्नुहोस्। केही महिलाहरूलाई उनिहरूको आफ्नो डाक्टर द्वारा अलिक धेरै लिन सल्लाह दिई पनि सामान्य मात्रा भने दैनिक ०.५ मिलि ग्राम हो। थप जानकारीको लागि, पृष्ठ ११ को *Handle with care: looking after yourself in pregnancy* मा हेर्नुहोला

**आफ्नो बानी परिवर्तन।** चुरोट, रक्सी, अवैध र अन्य लागूपदार्थले भ्रूण (गर्भको बालक) लाई हानि गर्न सक्छ। यदि तपाईंलाई धूम्रपान अन्त्य गर्न मदत चाहिन्छ भने, वा रक्सी र ड्रग्स (लागू औषधले) गर्भावस्थामा असर कसरी गर्न सक्छ भन्ने बारेको जानकारीको लागि, पृष्ठ ११ को *Handle with care: looking after yourself in pregnancy* मा हेर्नुहोला।

**यदि तपाईंको चाहिने भन्दा बढी वजन भएमा वा मोटो हुनुहुन्छ भने तौल घटाउनुहोला।** यदि तपाईं गर्भवती हुनु अघि तपाईं ले स्वस्थ वजन हासिल गर्नु भएमा यो तपाईं र तपाईंको बच्चाहरूको लागि सबै भन्दा राम्रो हुनेछ। गर्भावस्था अघि एक स्वस्थ रहेका महिलाहरूलाई गर्भवती हुन सजिलो र गर्भवती भएको बेला उच्च रक्तचाप या मधुमेह जस्तै सम्भाव्य गम्भीर जटिलताहरू कम हुन सक्दछ। यदि तपाईंलाई आफ्नो उचित वजन के हुनु पर्ने हो अनिश्चित छ भने तपाईंको आफ्नो चिकित्सक संग जाँच गर्नुहोस्।

थप जानकारीको लागि स्वस्थ रहनुहोस् (Get Healthy) वेबसाइट [www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au) मा हेर्नुहोला।

**आफ्नो कार्यस्थल सुरक्षित भएको सुनिश्चित गर्नुहोला।** प्रायजसो कार्यस्थलहरू गर्भावस्थाका लागि सुरक्षित छन्, तर केही मानिसहरू पदार्थ वा उपकरण संग काम गर्दछन् भने गर्भमा रहेको बच्चालाई वा पुरुष शुक्रकिटको क्षति हुन पनि सक्छ। यदि तपाईंले कामगर्ने उपकरण र पदार्थहरू सुरक्षित भएको निश्चय गर्न चाहानु हुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो डाक्टर, पेशागत स्वास्थ्यकर्मी र सुरक्षा अधिकारी, संघ प्रतिनिधी वा रोजगारदाताहरूलाई सोध्नुहोला। थप जानकारीको लागि, पृष्ठ ११ को *Handle with care: looking after yourself in pregnancy* मा हेर्नुहोला।



थाहा पाउनु पर्ने शब्दहरू	viii
प्रसूती हेरचाह	1
गर्भावस्था र जन्म समयमा हेरविचार लागि छनोट	6
जतन संग सुल्झाउनु: गर्भावस्था मा हुँदा आफैले आफ्नो रेखदेख	11
मलाई शक्ती देऊ: सुत्केरी अगाडी र पछाडी को कसरत	37
गर्भावस्था मा साधारण सरोकारहरू	43
गर्भावस्था को तहहरू	49
बेथालाग्दाको र जन्मदिने बेलाको लागि तयार	67
सुत्केरी बेथा र जन्म	70
तपाईंको बच्चा जन्मे पछी	86
तपाईंको बालकलाई खुवाउने	93
आमाबाबु बनेको पहिलो हप्ता	104
गर्भावस्थामा परीक्षण र आनुवंशिक परामर्श	114
३५+ मा बच्चा पाउने	120
बहु संख्यक गर्भ: जुम्ल्याह वा धेरै	122
गर्भवती हुँदाका जटिलताहरू	124
बेथा लाग्दा र जन्म दिँदाका जटिलताहरू	128
चाँडो जन्मने: जब बच्चा चाँडो आऊँदछ	131
विशेष आवश्यकता भएका बच्चाहरू	134
गर्भावस्था र प्रारम्भिक आमाबाबु मा तपाईंको भावना: सबै आमाबाबुले केथाह पाउनुपर्ने	136
गर्भावस्थामा र प्रारम्भिक आमाबाबु को सम्बन्ध	144
बच्चाको मृत्यु हुन्छ	148
गर्भवती, जन्म, बच्चाहरू र आमाबाबुको को बारेमा थप जान्ने	151
तपाईंको टिप्पणी महत्वपूर्ण हुनेछ	155
सूची	156

# जान्नै पर्ने शब्दहरू

**तल्लो पेट, पेट वा भुडी।**

**जन्म पछिको** नाल(साल)। यसले बच्चालाई खाना र अक्सिजन प्रदान गर्दछ। यो गर्भनाल तपाईंको बच्चा संग जोडिएको हुन्छ।

**उल्वथैली तरल(झोल)** तरल पदार्थ जसमा बच्चा गर्भाशय भित्र तैरि रहन्छ। कहिलेकाहीं 'पानी' पनि भनिन्छ।

**उल्वथैली झोला** तरल पदार्थ र गर्भाशय भित्र बच्चा धारण रहने झोला।

**शल्यकृया द्वारा भुणलाई घेरेर राखेको भिल्ली काट्ने** मिडउईफ वा डाक्टरले तरल पदार्थ र गर्भाशय भित्र बच्चा धारण उल्वथैलीको झोला फुटाईदिन्छ।

**एनास्थेटिक दिने व्यक्ती** डाक्टर जसले दुखाइ कम गर्नमा पोख्त छन्।

**रगत कम हुने बिमारी** रातो रक्त कोशिकाहरू को संख्या वा गुणवत्ता मा रगतको कमी।

**सुत्केरी (आमावुवा बन्ने)** गर्भावस्था को समय बेथा लागेर जन्म हुँदा सम्मको समय।

**गुद्दर** पछाडीको निस्कासन मार्ग।

**स्तनको टुप्पो** स्तनको मुन्टोको आसपास परिपत्र घुमाउरो कालो भाग।

**श्रासको रोकावट** बच्चाले सास फेर्न छोड्नु र फेरि सुरु गर्न मद्दतको आवश्यकता ।

**अगुमेन्टेसन** बेथा छिटो लगाउन प्रयोग गरिने मेडिकल उपचार।

**जन्म नली** योनी।

**जन्म योजना** तपाईंलाई बेथा लाग्दा र जन्म दिने समयमा के गर्न चाहन्छु भनि गरिएको लिखित योजना।

**जन्मदाको तौल** यो जब बच्चा जन्मने बित्तिकै को पहिलो वजन। 'कम जन्म वजन' यसको मतलव २५०० ग्राम भन्दा कम तौल हुने।

**ब्राक्स्टन हिक्स संकुचन** केहि महिलाहरूले गर्भावस्थाको अन्त्य अन्तय तिर महसुस गर्ने संकुचनको भावना। तिनीहरू बेथालागेको संकुचन हैन – शरीरले बेथा लाग्दाको समयको लागि गरेको अभ्यास जस्तै हो।

**नितम्बिय जन्म** जब बच्चको खुट्टा वा चाक पहिलो निस्कन्छ।

**सिजरियन खण्ड शल्यक्रिया** बच्चा निकाल्न गर्ने शल्यक्रिया। डाक्टरले बच्चा हटाउन पेट र गर्भाशय काट्दछ।

**पाठेघरको नली** गर्भासयको घाँटी।

**संकुचन** जब गर्भाशय (गर्भमा) मा मांसपेशीहरू सङ्कुचित हुन्छ।

**डायफ्राम** तपाईंको छाती र पेट बिचको मांसपेशी।

**गहिरो नशा घनाखता (Deep Vein Thrombosis (DVT))** शरीर को गहिरो नसामा एक थक्का(रगत थग्ला) भएको कारण हुने एक अवस्था।

**अस्थानिक गर्भावस्था** एक निषेचित अण्डा गर्भाशय बाहिर कुनै पनी स्थानमा टाँसिएर रहने, सामान्यतय फेलोपिन ट्युबमा।

**EDB** छोटकरीमा जन्मको अनुमानित मिति, जुनचाँही तपाईंको बालकको अनुमानित जन्मको मिति हो।

**भूण** बच्चा गर्भावस्था को १२ औं हप्ता सम्म लाई एक भूण भनिन्छ।

**ईपिड्युरन (Epidural)** कमर तल तपाईंलाई नदुख्ने तुल्याउने एक प्रकार को एनेस्थेटिक।

**ईपिसिओटमी** आमालाई बेथा लागेको बेला योनी र गुद्दर बीचको क्षेत्र मा काटिने एक शल्य चिकित्सा प्रकृया।

**फेलोपिन ट्युब** हरेक अण्डाशय बाट पाठेघर तिर जोडिएको नली।

**भूण** बच्चा गर्भावस्था भए पछिको करिव १२ औं हप्ता सम्मको बच्चालाई भूण भनिन्छ।

**फोलेट/फोलिक एसिड** हरियो रडको सागपात, अनाज, फलफूल र अनाजमा पाइने महत्वपूर्ण बी भिटामिन। यो प्रतिस्थापकिय रुपमा(ट्यबलेट) पनि उपलब्ध छ।

**फरसेप** बच्चाको टाउको वरिपरि फिट हुने शल्य चिकित्सा उपकरण। तिनीहरूले बच्चालाई योनी बाहिर लिकाल्ने मद्दतको लागि प्रयोग गरिन्छ।

**अनुवंशिक सल्लाहकार** यदि तपाईंको आफ्नो बच्चाको आनुवंशिक अवस्था भएको खतरा भएमा एक पेशेवार स्वास्थ्यकर्मी जसले जानकारी र समर्थन प्रदान गर्ने गर्दछ।

**जनरल प्राक्टिसनर (जी.पी.)** एक स्थानीय चिकित्सा चिकित्सक (डाक्टर) जसले तीव्र र जीर्ण बिमारीहरूको उपचार गर्दछ र सतर्कता हेरविचार र स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्दछ।

**जेस्टेसन** सामान्यतया गर्भावस्था को लम्बाइ(समय)हप्तामा नापिन्छ।

**हाईपरटेन्सन** उच्च रक्तचाप।

**उत्प्रेरिकरण** प्रकृतिक रुपमै बेथा लाग्न सुरु हुन पर्खनुको साटो बेथा लाईन गरिने हस्तक्षेपिय कार्य।

**आन्तरिक परिक्षण** डाक्टरले वा मिडवाईफले बेथाको प्रगति जाँच गर्न योनीमा पञ्जा लाईएको दुई औंलाहरु घुसाउँदछ।

**हस्तक्षेपीकरण** मेडिकल उपकरण वा साधन प्रोग गरेर बेथा लाग्दा चा जन्म दिना गरिने मद्दत(जस्तै फरसेप वा उत्पेरिकरण)।

**कमलपित्त रोग** कहिलेकाहीं नवजात शिशुमा देखिने छालाको पहेंलो रंग।

**दुध चुसाउने सल्लाहकार** अतिरिक्त तालिम प्राप्त व्यावसायिक स्वास्थ्यकर्मी जसले स्तनपानमा चुनौतीको अनुभव गर्ने महिलाहरुलाई समर्थन गर्ने।

**Lochia** जन्म दिएको हप्ता पछि पनि योनीबाट रक्तस्राव।

**सुन्निने** सुनिनु या स्तन को संक्रमण।

**सुडेनी (मिडवाईफ)** पेशेवार स्वास्थ्यकर्मी जसले महिलाहरुलाई अनिहरुको गर्भावस्था, बेथालाग्दा, जन्म दिँदा र प्रसव अवधिमा हेरचाह गर्दछ।

**तुहिनु** गर्भावस्था को २० औँ हप्ता अघि एक बच्चा तुहिने।

**नवजात** नवजात जन्म पछि पहिलो २८ दिन सम्ममा गर्ने काम। 'नवजात हेरविचार' भनेको नवजात शिशुलाई गरिने हेरचाह हो।

**नवजात शिशु विशेषज्ञ** यदि बच्चा बिरामी भएमा खासगरि नवजात शिशुलाई हेरचाह गर्ने विशेष डाक्टर।

**न्यूकल ट्रान्सकुलेन्सी टेष्ट((Nuchal Translucency Test)** एउटा अल्ट्रासाउंड स्क्यान जुन बच्चा को जन्मजात अवस्था लागि स्क्रीन गरिन्छ।

**प्रशूति डाक्टर** महिलाहरुको गर्भावस्था, बेथालाग्दा र जन्म दिँदा हेरचाह गर्ने विशेष डाक्टर।

**अण्डाशय** अण्डाशयले अण्डा(ova) बनाउँदछ। महिलाहरुको दुई अण्डाशय हुन्छ।

**डिम्ब** अण्डा अण्डाशयद्वारा उत्पादित हुन्छ।

**पेडियाट्रिसियन** बच्चाहरु र छोराछोरीलाई हेरचाह गर्ने विशेष डाक्टर।

**प्याप्स स्मेयर टेष्ट** ग्रीवा(सर्भिकल) क्यान्सरको परिक्षण।

**Pelvic floor** मांसपेशीहरु को एक समूह जसले तपाईंको गर्भाशय, मूत्राशय र गुद्दालाई टेवा दिन्छ।

**पेरिनम** योनी र गुद्दार बिचको भाग।

**शाल** यसले बच्चा गर्भाशयमा हुँदा खाना र अक्सिजन प्रदान गर्दछ। यो तपाईंको गर्भनाल एक अन्तमा र अर्को छेउ बच्चा संग नाभीद्वारा जोडिएको हुन्छ। अन्य मा आफ्नो गर्भाशयको भिन्न संलग्न गर्नुपर्छ। यसलाई जन्म पछि(afterbirth) पनि भनिन्छ।

**प्लासान्टा परेभिया** जब शाल पाठेघरको घाँटी नजिकै वा त्यसलाई ढाकिदिनेछ।

**प्रशवकाल (प्रशव अवधी)** बच्चा जन्मिएको पहिलो छ हप्ता पछि।

**पोष्टपार्टम हेमेरज (Postpartum haemorrhage)** जन्म दिए पछि सामान्य भन्दा बढी रक्तस्राव हुने।

**पूर्व-एक्लंषण** धेरै उच्च रक्तचाप, टाउको दुख्ने र दृश्य गडबडी को गम्भीर अवस्थाको लक्षण ।

**असामायिक जन्म** जब बच्चा गर्भावस्था को ३७ औँ हप्ता अघि जन्म हुन्छ।

**चहलपहल (Quickening)** जब आमाले गर्भावस्थामा पहिलो पल्ट बच्चा महसुस चलेको महसुस गर्दछ।

**सो (Show)** सिगान जस्तो झोल आउने जसले गर्भाशय 'प्लग' गरिदिनेछ।

**Stillbirth** जब बच्चा गर्भासयमै मृत्यु हुन्छ र २० हप्ताको गर्भधारण पछि जन्मन्छ।

**ट्राईमेष्टर** गर्भावस्था तीन ट्राईमेष्टरमा विभाजित छ। पहिलो ट्राईमेष्टर एक हप्ता देखी १२ हप्ता सम्म। दोस्रो ट्राईमेष्टर १३ देखि २६ हप्ता र तेस्रो ट्राईमेष्टर २७ हप्ता देखि बच्चा जन्मने बेला सम्म।

**अल्ट्रासाउण्ड** ध्वनि छालहरुको प्रयोग गरेर बाहिर देखि शरीरभित्र रहेको बच्चा भित्र हर्ने तरिका। यी परीक्षणहरु गर्भावस्था मा बच्चा को आकार, वृद्धि र बच्चाको भलाई मा जाँच गर्न प्रयोग गरिन्छ।

**गर्भनाल** बच्चा लाई शाल संग जोड्ने नली।

**पाठेघर** गर्भाशया शरीर को भाग जहाँ बच्चा बढ्दछ ।

**भ्याकुमले तान्ने** आमाले बच्चा पाउनको लागि मद्दत गरिने एउटा प्रक्रिया। एउटा कप-जस्तै साधन योनीमा बच्चाको टाउमा भ्याकुमले तानेजस्तै गरि टाँसेर ताल्ने प्रकृया। आमाले बच्चालाई बाहिर धकाल्दै गर्दा डाक्टरले बिस्तारै तान्दछ।

**योनी** जन्म द्वार.

**VBAC** सिजेरियान सल्यकृया पछि योनी बाटै जन्म दिने।

“तपाईंको आफ्नो जीवन मा धेरै परिवर्तन आईरहेको छ भन्ने महसुस गर्नु भएकैहोला - तर बच्चा अझै जन्मेको छैन, तपाईंलाई यस परिवर्तन कसरी हुनेछ ट्याक्कै भने थाहा छैन। यो एउटा अनौठो महसुस हो ता कि तपाईंमा पहिला आफ्ना कुराहरु आफ्नो नियन्त्रणमा रहेको बानीमा हुनुहुन्छ। तपाईं लाई आफु कुनै अज्ञात स्थल तर्फ गइरहेको आभास तपाईंलाई लाग्नेछ।” कैरोलिन

सुत्केरीको हरेचाह

*Antenatal Care*

तपाईंलाई आफु साँच्चै महसुस भएता पनि, गर्भावती हुनुहुँदा नियमित जाँच गर्नु महत्त्वपूर्ण हुनेछ। मिडवाईफ वा डाक्टर संगको यी भेटहरूले तपाईंको गर्भावती र जन्म संग सम्बन्धि जटिलताहरूको सम्भावना कमी गरिदिन्छ र प्रारम्भिक अवस्थामै समस्याका उपचार गर्न सजिलो पार्नेछ। तिनीहरू निम्न कुराहरू गर्ने राम्रो मौका पनि हो:

- कसरी र कहाँ तपाईंको बालकको जन्म हुने बारेमा कुरा गर्ने
- प्रश्नहरू सोध्ने
- तपाईंमा भएका कुनैपनि सरोकारहरूको बारेमा कुरा गर्ने।

## सुत्केरी हरेचाहको लागि म कहाँ जाने त?

यो निम्न कुराहरूमा निर्भर गर्दछ:

- तपाईंले बच्चा कहाँ जन्माउने योजना गर्नु भएको छ – अस्पतालमा, जन्मदिने केन्द्रहरू वा घरैमा। थप जानकारीको लागि *गर्भवती हुँदा र बच्चा जन्माउने बेलाका विकल्पहरू (Choices for care during pregnancy and birth)* पृष्ठ ६ मा हेर्नुहोला।
- आफ्नो क्षेत्र मा उपलब्ध सेवाहरू (तपाईंको स्थानीय अस्पतालमा सुत्केरी क्लिनिक वा तपाईंको स्थानीय अस्पतालको प्रसूति एकाई, तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य जिल्ला वा आफ्नो जीपी, निजी रोग प्रसूती विशेषज्ञको वा निजी अभ्यास गरिरहेका मिडवाईफहरूलाई सोध्नुहोला)।

NSW मा, प्रसूति सेवा हेरविचार आवश्यकता अनुकुल र उपलब्ध सेवाका प्रकारहरूको स्तर अनुसार वर्गीकृत गरिएको छ। केही विशेषज्ञ सेवाहरू ठूलो अस्पतालहरूमा मात्र उपलब्ध हुन सक्छ। तपाईंका उपलब्ध स्थानिय सुत्केरी सेवाहरूको सीमा थाह पाउनको लागि तपाईंको मिडवाईफ वा जीपी संग सोध्नुहोला, तसर्थ तपाईंलाई हेरविचार लागि आवश्यकताहरू वा तपाईंको वालकको हेरविचार, अझै जटिलताहरू भएको खण्डको लागि उपलब्ध सेवाहरूको बारेमा ज्ञान हुनेछ।

तपाईं गर्भवती हुने बित्तिकै वा आफुलाई भएजस्तो लाग्ने बित्तिकै, तपाईंले आफ्नो जीपी वा मिडवाईफलाई भेटिहाल्नुहोला। यदि तपाईंलाई डाउन सिंड्रोम जस्ता गर्भावस्थाको जाँच गर्ने निर्णय गर्नु भयो भने, तपाईंले यी परीक्षण तपाईं १० हप्ताको गर्भवती भएको समय भन्ने आफ्नो जीपी वा रोग विशेषज्ञलाई भेट्नु पर्नेछ। थप जानकारीको लागि, *गर्भावस्थामा परीक्षण र आनुवंशिक परामर्श Prenatal testing and genetic counselling* पृष्ठ ११४ मा हेर्नुहोला।

हामी तपाईंको जीपी वा मिडवाईफले गर्भावस्था पुष्टिको सुझाव दिने बित्तिकै नै अस्पताल बुक गर्नकोलागि सुझाव दिन्छौं। सार्वजनिक अस्पताल वा जन्म केन्द्रहरूमा आफ्नो बच्चा जन्माउने चयन गर्ने महिलाहरूले सप्ताह १० र १६ को बीचमा पहिलो सुत्केरी कक्षको यात्रा गर्नेछन्, तर अस्पताल वा जन्म केन्द्र मा बुक गर्न उक्त समय सम्म भने प्रतीक्षा नगर्नुहोला।

गर्भावस्था को सुरुको जाँच पछि, मिडवाईफ वा डाक्टर संगको भेटघाट को संख्या फरक-फरक हुन्छ- शायद शुरुमा हरेक चार देखि छ सप्ताह र पछि अलिक धेरै संख्यामा भेट्नु पर्नेछ। यी भेटहरूमा मिडवाईफ वा डाक्टरहरूले निम्नकुराहरू गर्नेछ:

- तपाईंसंग आफ्नो गर्भवती र स्वास्थ्यको कुरा गर्ने
- तपाईंको रक्त चाप परिक्षण गर्ने
- बच्चाको वृद्धी र भलाईको जाँच गर्ने
- गर्भावस्था, जन्म, स्तनपान र हुर्काउने तरिकाको बारेमा तपाईंलाई जानकारी दिने
- तपाईंको आफ्नो प्रश्नहरूको जवाफ दिने

यदि तपाईं केहि कुरामा चिन्तित हुनुहुन्छ वा कुनै प्रश्न छ भने, तपाईंले आफ्नो मिडवाईफ, अस्पतालको सुत्केरी क्लिनिक, प्रशव कक्ष, जन्माउने वार्ड वा डाक्टर संग भेटघाटका बीच सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

## पहिलो सुत्केरी बारेको भेटमा के हुनेछ?

तपाईंको मिडवाईफ वा डाक्टरले तपाईंको यस्तो कुनै पनि बिमारीहरू, औषधीहरू, अपरेसनहरू र अन्य गर्भधारण र त्यसमा के भयो भन्ने बारेमा प्रश्नहरू सोधिनेछ। तिनीहरूले तपाईंको आफ्नो परिवारको चिकित्सा इतिहासको बारेमा सोध्नेछन्।

तपाईंलाई धूम्रपान वा अन्य लागूपदार्थ सेवन गर्नुहुन्छ वा हुन्न पनि सोधिने सक्नेछ। यो तपाईंको कुनै न्यायिक कुराको लागि हैन की केवल अत्याधिक जानकारी चिकित्सक वा मिडवाईफ संग भएमा उनिहरूले, तपाईंलाई राम्रो टेवा दिन सक्नेछन् र तपाईंको स्वास्थ्य र आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य को लागि तपाईंलाई समर्थन दिन सक्नेछन्।

तपाईंलाई सोधिने यी प्रश्नहरूको कुनै जवाफ दिने कि नदिने तपाईंमा नै भर पर्दछ - तपाईंले भन्नु भएका कुराहरू गोप्य राखिनेछ। तपाईंको जानकारीहरू केवल तपाईं संग अनुमति लिएर मात्र कुनै पनि स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई कामको सिलसिलामा थाह पाउन आवश्यकता परेको बेलामा मात्र दिईनेछ।

तपाईंलाई केहि परीक्षणहरू उपलब्ध गराईनेछ (गर्भावस्था को समयमा वा बच्चा जन्मेपछिका कुनैपनि संभाव्य समस्याहरूको जाँच गर्न) । यी परीक्षणहरूको बारेमा तपाईं संग छलफल गरिनेछ र तपाईं परीक्षण गर्न चयन गर्ने कि नगर्ने आफुले रोज्न सक्नुहुनेछ।

- यदि तपाईंले पहिले देखि नै सामान्य स्वास्थ्य जाँच गर्नु भएको छैन भने, तपाईंको मिडवाइफ वा जीपी ले निम्न सिफारिस गर्न सक्दछन्:
- तपाईंको मुटु, फोक्सो र रक्तचाप राम्रो छ भन्ने निश्चय गर्ने जाँच
- मृगौला ठिक छ र कुनै पनि खराबी छैन थाहा पाउन पिसाबको जाँच
- प्याप्स स्मेयर जाँच

## स्तन जाँच

रक्त जाँच तपाईंको बिभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य परीक्षणका लागि गरिनेछ:

**एनेमिया (Anaemia)** केहि महिलाहरू गर्भावस्था मा एनेमिया हुनेछ। एनेमियाले तपाईं थकित र बेथा लाग्दा र जन्म दिने समयमा कुनै पनि रगत हानिको सामना गर्न कम सक्षमता बनाउँनेछ। तपाईंको शरीर गर्भावस्था मा बढी फलाम (आइरन) को प्रयोग गर्दछ यो सामान्य हो, तपाईंको आफ्नो फलाम को स्तर मा एक कमी को कारण यो हुनेछ। यदि तपाईंलाई एनेमिया हुन बाट रोक्न वा फलाम ट्याबलेटको आवश्यकता परेकोछ भने तपाईंको मिडवाइफ वा डाक्टरले तपाईंलाई बताउन सक्नेछन्। तपाईंको फलाम स्तर गर्भावस्था भर नै जाँच गरिनेछ।

**रक्त समूह र Rhesus (आरएच) तथ्य (Blood group and Rhesus (Rh) factor)** तपाईंको रगत आफ्नो रक्त समूह पत्ता लगाउन परीक्षण गरिनेछ, र यदि यो आरएच सकारात्मक वा आरएच नकारात्मक छ भनि हेरिनेछ।

**संक्रमण (Infections)** गर्भावस्था र गर्भमा रहेको बच्चालाई असर गर्न सक्ने बिन्न संक्रमणहरू छन्। परीक्षणमा निम्न समावेश हुन सक्नेछ:

- साधारण बाल्यकाल बिमारी, उदाहरण रुबेला (जर्मन दादुरा पनि भनिन्छ)
- यौनजन्य संक्रमण (sexually transmitted infections (STIs) ) भिरिंगी र हेपाटाइटिस बी
- ब्याक्टेरिया सामान्य जीवन शरीरमा नै बिताउन सक्छन् तर नवजात बच्चालाई असर गर्न सक्छ जस्तै समूह बी स्ट्रेप्टोकोकस
- संक्रमणहरू रगतको माध्यमबाट औषधीका साझा सुई र इंजेक्सन दिंदा अन्य उपकरण, जस्तै रगत- देखि रगतकै सम्पर्क हुँदा सर्न सक्दछ, जस्तै हेपाटाइटिस सी र एचआइभी (एड्स निम्त्याउँने भाइरस) ।

## Rhesus (आरएच) सकारात्मक या Rhesus (आरएच) नकारात्मक – भनेको के हो?

अधिकांश मान्छेहरूमा आरएच कारक भनिने रगतमा एक पदार्थ हुन्छ। तिनीहरूको रगतलाई आरएच सकारात्मक (Rh positive) भनिन्छ। १०० मान्छेमा औसत १७ मान्छेमा आरएच कारक हुँदैनन् - तसर्थ तिनीहरूको रगतलाई आरएच नकारात्मक (Rh negative) भनिन्छ। यदि तपाईंको रगत आरएच नकारात्मक छ भने, तपाईंको बच्चा आरएच सकारात्मक भएसम्म सामान्यतया यो कुनै समस्या हैन। यदि यो छ भने, तपाईंको आफ्नो शरीरले आफ्नो बच्चाको रगत विरुद्ध लड्ने क्षमता उत्पादन हुनेछ त्यहाँ खतरा हुनेछ।

आरएच नकारात्मक रक्त समूह भएका महिलाहरूलाई सावधानीका रूपमा गर्भावस्था समयमा दुई पल्ट (२८ र ३४ हप्तामा) एन्टी-डी इंजेक्सन प्रदान गरिनेछ।

गर्भावस्था को समयमा तपाईंमा यी एंटीबडीको विकास गरेको छ छैन भन्ने हेर्न एक रगत परीक्षण गरिनेछ। जन्म भएपछि, कोर्डबाट रगत लिईनेछ र तपाईंलाई यदि आफ्नो बच्चाको सकारात्मक आरएच छ भने भविष्यमा गर्भधारणमा समस्या नहोस् भन्नकोलागि एन्टी-डी इंजेक्सन दिईनेछ।

महिलाहरू जसको नकारात्मक आरएच छ र गर्भ गर्भपतन भए वा तुहेर जान्छ उनिहरूलाई एन्टी-डी इंजेक्सन दिईनेछ।

गर्भावस्था असर गर्ने केही सामान्य STIs का कुनै लक्षण देखिदैनन्। यो थाह नभैकन पनि संक्रमित हुन सक्दछ। यदि तपाईं वा तपाईंको श्रीमान कोहि एक मा निम्न कुरा भएमा एसटीआई हुने ठूलो खतरा हुन सक्छ:

- एक भन्दा बढी यौन साथी छ र कंडोम प्रयोग गर्दैनन् भने
- पछिल्लो छ महिना मा यौन साझेदार परिवर्तन गर्नु भएको छ भने।

यदि तपाईंलाई एसटीआई हुन सक्ने संका लागेमा, आफ्नो मिडवाईफ वा डाक्टर परीक्षण गर्नको लागि कुरा गर्नुहोला।

यदि तपाईं संग यी परीक्षणहरूको बारेमा कुनै प्रश्न छ भने, आफ्नो मिडवाईफ वा डाक्टर संग सोध्नुहोला। यदि सकारात्मक परिणाम आएमा के समस्या निहित हुन सक्दछ बुझ्नको लागि पहिल्यै पर्याप्त जानकारी हुनु महत्वपूर्ण हुनेछ। तपाईंको केहि सकारात्मक परिणाम छ भने मिडवाईफ र डाक्टरहरूले चिकित्सा अधिकारीहरूलाई सूचित गर्नु आवश्यक पनि हुनेछ। यदि यस्तो भएमा, तपाईंको आफ्नो नाम र कुनै पनि पहिचानका विवरणहरू कसैलाई पनि दिइएको छैन। अधिकारीहरूलाई केवल परीक्षणमा कसैको संक्रमणित सकारात्मक भएको कुरा जनाईनेछ। यी परीक्षणको परिणामहरू गोप्य रहनेछ।

थप जानकारीको लागि, हेरचाह समाधान: *गर्भावस्था मा आफ्नो हेरचाह आफैले (Handle with care: looking after yourself in pregnancy)* : पृष्ठ ११ मा हेर्नुहोला।

## स्वास्थ्य रहने

एक स्वस्थ गर्भावस्था केवल एक स्वस्थ शरीर भन्दा अधिक छ। यो तपाईं भावनात्मक रूपमा राम्रो हुनु पनि हो र

परिवार र साथीहरूबाट राम्रो समर्थन प्राप्त महत्वपूर्ण छ। गर्भावस्थाको प्रारम्भिक चरणमा, सबै महिलाहरूलाई के हुनेछ भन्ने बारेमा केही प्रश्न सोधिने छन् यदि तिनीहरूमा हुन सक्ने कुनै पनि चिंता छन् भने यसले त्यो पहिचान गर्न र आफ्नो हकहितको बारेमा थाहा पाउन मद्दत गर्दछ। यदि समस्या छन् भने, जति सक्दो छिटो तपाईंले तिनीहरूलाई सामना गर्न र तपाईंको आफ्नो परिवार र आफ्नो बच्चाहरू, तपाईंको लागि संभाव्य सहि नतिजा प्राप्त गर्न छ मद्दत गर्दछ।

यद्यपी तपाईंको आफ्नो मिडवाईफ वा डाक्टर संगको पहिलो भेट राम्रै भएता पनि, गर्भवती भएको कुनै पनि समय मा तपाईं वा तपाईंको परिवारिक स्थितीमा परिवर्तन यो भने, तपाईंको आफ्नो गुनासाहरू आफ्नो आफ्नो मिडवाईफ वा डाक्टर संग कुरा गर्न सक्नुहुनेछ। त्यहाँ सहि मार्गमा कार्य सम्पादन गर्न मद्दत गर्न उपलब्ध सेवाहरू छन्।

## बच्चाको लागि विशेष परीक्षण नि?

बच्चालाई असर गर्न सक्छ भनेर केही समस्या लागि जाँच गर्न हरेक गर्भवती महिलालाई यो परीक्षण उपलब्ध छन्। तपाईं ले यो गर्नु पर्दछ भन्ने छैन - यो तपाईंमै निर्भर गर्दछ। तपाईंको चिकित्सक वा मिडवाईले परीक्षण र तिनीहरूलाई लाग्ने लागत बारेमा के हुनेछ उल्लेख गरिदिनेछ। यदि तपाईं निम्न मध्ये केहि हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई सुत्केरी परीक्षण वा निदान परीक्षण गरिनेछ:

- तपाईं ३५ वर्ष माथीका उमेरको हुनुहुन्छ
- पहिले देखि नै एक आनुवंशिक अवस्था वा जन्मजात परिवारका स्वास्थ्य समस्याका साथ एक बच्चा जन्मेको छ भने।
- आनुवंशिक अवस्था भएको पारिवारीक इतिहास भएमा।

थप जानकारीको लागि, तिनीहरूलाई हासिल गर्नु अगाडी के गर्ने थाहा पाउनको लागि गर्भावस्थामा परीक्षण र आनुवंशिक परामर्श Prenatal testing and genetic counselling पृष्ठ ११४ मा हेर्नुहोला।

## मलाइ गर्भवतीको बारेमा मिश्रित भावना जागिरहेको छ...

शायद तपाईंले अहिले गर्भवती बन्ने योजना थिएन होला - वा शायद तपाईंलेकहिल्यैपनि गर्भवती हुने योजना थिएन होला। यदि तपाईंलाई तपाईंले कसरी सामना गर्नेहोला भन्ने बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो मिडवाईफ वा डाक्टर बताउन नहिचकिचाउनुहोला। तिनीहरूले तपाईं व्यावहारिक र भावनात्मक समर्थन दिने खालका सेवाहरूले तपाईं बुझाउन सक्षम बनाउन सिफारिस गर्न सक्दछन्। यदि तपाईं एक किशोरी हुनुहुन्छ भने, तपाईंको आफ्नो क्षेत्रमा तपाईंको लागि विशेष सेवाहरू हुन सक्दछन्।

यद्यपी बच्चा योजना अनुकुलकै भएतापनि, यो कहिलेकाहीं चिन्तित र अनिश्चित महसुस गर्नु सामान्य हो। तपाईंलाई जन्म कसरी दिने वा बच्चा आइपुगे पछि कसरी तपाईंले सामना गर्नहोला भन्ने बारेमा चिन्ता हुन सक्छ। यो सबैको साथसाथै, तपाईंको आफ्नो शरीरमा भएको परिवर्तनले तपाईंलाई थकित महसुस गराउन सक्छ। तपाईं कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा आफ्नो श्रीमान (साथी), आफ्ना साथी वा परिवारका सदस्यहरूसँग कुरा गर्नुहोला। थप जानकारीको लागि, तपाईंको गर्भावस्था र प्रारम्भिक आमाबाबु हुँदाको भावना: सबै आमाबाबुले के जान्ने पर्नेछ पृष्ठ १३६ मा र गर्भवती र प्रारम्भिक आमाबाबु हुँदाको नाता सम्बन्ध पृष्ठ १४४ मा हेर्नुहोला।



## गर्भावस्था र तनाव

गर्भावस्था र प्रारम्भिक आमाबाबु एक अद्भुत समय हो। तैपनी, सबै कुराहरू राम्रै भइरहेको छ भने पनि कठिन काम पनि हुन सक्छ। बाबु आमा बन्नु एक चुनौती हुन सक्छ, र यो खासगरी तपाईंको आफ्नो जीवनका अन्य तनाव भएको बेला हुन सक्दछ, विशेष गरि निम्न परिस्थितीहरूमा:

- घरेलु हिंसा वा भावनात्मक दुरुपयोग
- अवसाद, चिन्ता वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू
- आर्थिक चिन्ताबाट
- मद्दतको लागि कुनैपनि नजिकका परिवार वा साथीहरू नभएको
- यौन दुर्व्यवहार (तपाईंको आफ्नै विगतमा यौन दुर्व्यवहार समेत)।

यो तपाईं एकलै हुनुहुन्न र मद्दत र समर्थन गर्न धेरै सेवाहरू उपलब्ध छन् भनेर सम्झनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यस्ता वा अन्य कुनै पनि किसिमका समस्या वा चिन्ताहरूको बारेमा आफ्नो मिडवाइफ वा डाक्टर संग कुरा गर्न नडराऊहोला।

केही महिलाहरूले विगतमा अनुभव गरेका हुन्छन् -जस्तै यौन दुर्व्यवहार-जसले तिनीहरूलाई गर्भावस्था र जन्माउने कुराको लागि कठिनाई आइपार्न सक्दछ। अस्पताल सामाजिक कार्यकर्ता वा सल्लाहकारहरूले तपाईंको यस्ता चिन्ताहरू माथी सामना गर्ने तरिका, योजनामा मद्दत गर्न सक्षम बनाईदिन सक्छ। तिनीहरूले तपाईंको आफ्नो सरोकारहरूलाई सुनिदिनेछन् र अन्य महिलाहरूले तिनीहरूको जन्म योजनामा कसरी मद्दतकारी पाएका केही कुराहरूको बारेमा तपाईं संग कुरा गर्न सक्छन्।

## त्यसोभए तिनीहरूले मलाई किन यी सबै प्रश्नहरू सोध्दै छन्?

तपाईंलाई कहिल्यै घरेलु हिंसा समस्या भएको थियो जस्ता प्रश्नहरूले: तपाईंलाई पहिलो सुत्केरी भेटमा मा आएको बेला सोधेकोमा केही आश्चर्य हुन सक्छ? गर्भवती भएको बेला र पछि समर्थन दिन सक्ने वरिपरि परिवार वा साथीहरू छन्? के तपाईंले कहिल्यै यौन दुर्व्यवहारको सामना गर्नुपरेको छ? के तपाईंको कुनै पनि स्वैच्छिक गर्भको अन्त्य गर्नुभएको वा गर्भपात भएको छ?

NSW मा सबै महिलाहरू (तपाईंलाई मात्र होइन) यी कुराहरू सोध्नेछन्। यी प्रश्नहरूले सुँडेनीहरू र डाक्टरहरूले यदि तपाईंलाई यसको आवश्यकता परेको खण्डमा तपाईं मद्दत वा समर्थन प्राप्त गराउन मद्दत पुग्दछ। तपाईंको आफ्नो बच्चा विकास सुधार स्वास्थ्य र भलाईको र आफ्नो बच्चाको जन्म भएपछि सजिलो गरि हुर्काउन, भएका कुनै पनि सरोकारहरूको अन्त्य गर्न यस्ता प्रारम्भिक मद्दतलेसहयोग पुर्याऊँदछ। तपाईंले आफ्नो मिडवाइफ वा डाक्टरलाई कुनै पनि प्रश्नहरूको जवाफ यदि दिन नचाहानु भएमा दिनि पढैन तर यदि कुनै पनि प्रश्नको जवाफ दिनु भएमा ति सबै गोप्य रहनेछ।

## प्रश्नहरू सोध्न केहि पनि हुँदैन

प्रश्नहरू सोध्नु राम्रो हो। प्रश्नहरू सोध्नाले तपाईंलाई आफ्नो हेरचाहको बारेमा बुझ्न मद्दत पुग्नेछ। याद गर्नुहोस् कि निम्न कुराहरू जान्ने तपाईंको अधिकार हो:

- तपाईंलाई गर्न भनिएको उपचारहरूको बारेमा पूर्ण रुपमा जानकारी र अनुभव होला
- तपाईंलाई गर्न भनिएको परिक्षण वा उपचार अस्वीकार गर्ने।
- तपाईंले तपाईंको मिडवाइफ वा डाक्टर संग निम्न कुराहरू सोध्न सक्नुहुनेछ:
- के यो परिक्षण/उपचार गर्नु गर्भवती हुँदा साधारण हो
- यसले कसरी काम गर्दछ
- मलाई यो किन गर्नु पर्दछ
- मलाई मेरो बच्चालाई के फाईदा हुनेछ
- के मलाई मेरो बच्चालाई केहि खरता हुनेछ
- के मैले गर्नु पर्छ
- के यदि परिक्षणको नतिजा सकारात्मक भएमा त्यसपछि के हुनेछ? यदि नतिजा नकारात्मक भएमा के हुनेछ
- नतिजाहरूमा गलत हुने कतिको सम्भावना छ (सकारात्मक गलत वा नकारात्मक गलत) ?

तपाईंको आफ्नो प्रश्नहरू लेख्नुहोला र तपाईंको अर्को भेट्ने समयमा लिएर जानुहोला।

## अगाडीनै सोच्नु पर्दा ... मेरो बच्चालाई कसरी खुवाउने होला?

प्रायजसो महिलाहरूले उनिहरू गर्भवती भएको प्रारम्भिक चरणमै मेरो बच्चालाई कसरी खुवाउनेहोला भनि सोध्दछन्। पूर्ण रुपमा जानकारी नहुञ्जेल कुनैपनि स्थिर योजना नहुनु राम्रो हुनेछ।

स्तनपान गराउनु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि एकदमै राम्रो स्वास्थ्यजनक छ। स्तनपानले तपाईंको बच्चाको रोग प्रतिरोधन प्रणालीमा सुधार गर्दछ तसर्थ बालकहरू कम बिमारी हुनेछ। बच्चालाई छ महिना सम्मकोलागि स्तनपान मात्र केवल एउटै खाना हुनेछ। स्तनपान गराउनाले आमालाई गर्भवती हुनु अगाडीको शारीरिक स्थितीमा ल्याउन मद्दत पुग्नेछ। यसले सम्भाव्य केहि क्यान्सर हुने खतरामा पनि कमी गर्नेछ। प्रायजसो परिस्थितीहरूमा र स्वास्थ्यकर्मीहरू र परिवारका सदस्यहरूको मद्दतले महिलाहरूले उनिहरूको स्तनपान गराउन सक्नेछ।

बच्चालाई कसरी खुवाउने भन्ने बारेमा एकदमै महत्त्वपूर्ण छ र व्यक्तीगत निर्णय जुन सबैजसो स्वास्थ्यकर्मीहरूले सहयोग गर्नेछ। थप जानकारीको लागि, पृष्ठ ९३ को बालकलाई खुवाउने (Feeding your baby) मा हेर्नुहोला।

गर्भवती र बच्चा  
जन्माउँदाका हेरचाहका  
छनौटहरू

*Choices for care during  
pregnancy and birth*

# सार्वजनिक स्वास्थ्य हेरचाहको छनौट

यस खण्डमा दिईएका जानकारीहरू र प्रसव र जन्म (Labour and birth) जुन पृष्ठ ७० मा सुरु हुनेछ, त्यसले तपाईंलाई बच्चाको जन्म कहाँ दिने कुरा निर्णय गर्न मद्दत गर्दछ, र तपाईं गर्भावस्थामा, प्रसवको बेला र बच्चा जन्मेपछि कस्तो खालको हेरचाह लिन चाहानु हुन्छ त्यसको निर्णय गर्न मद्दत गर्दछ।

गर्भवती हुनु र बच्चा जन्माउनु जीवनको प्राकृतिक घटना हो। प्रायजसो तपाईंको साधारण गर्भवती र प्रसव हुनेछ। तर प्रायजसो महिलाहरूले साधारण रूपमै गर्भवती हुने बच्चा जन्माउने आपेक्षा गरेता पनि कहिले काँही केही – तपाईं, तपाईंको बालक वा दुवैलाई जटिलताहरू आउन सक्दछ। केहि जटिलताहरू प्रारम्भिक चरणमा पत्तालामे भएता पनि केहि भने गर्भवती को पछिल्ला समय वा बच्चा जन्माउने बेलामा आउन सक्दछ। प्रसवको समयको हेरचाहको उद्देश्य भनेको तपाईं वा तपाईंको बच्चामा भएका खतराहरू पत्तालगाउने र जतिसक्दो उत्तम ढंगले व्यवस्थापन गर्ने हो।

यस खण्डमा तपाईंको गर्भवती हुँदा र बच्चा जन्माउँदा तपाईंले चाहे सार्वजनिक वा निजी स्वास्थ्य प्रणाली रोज्नु भएपनि त्यसमा गरिने हेरचाहको बारेमा व्याख्या गर्दछ। थप जानकारीको लागि, तपाईंको मिडवाईफ र डाक्टर संग कुरा गर्नुहोला।

## गर्भवती हुँदाको हेरचाहको छनौट

यदि तपाईंले सुत्केरी सेवा र बच्चा जन्माउने सेवा सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालीमा रोज्नु भएमा, तपाईं र तपाईंको बच्चाले सुत्केरी क्लिनिकमा, मिडवाईफ' क्लिनिकमा वा तपाईंको जिपी (सुत्केरी क्लिनिकको साझेदारीमा) मा हासिल गर्नुहुनेछ। उपलब्ध गराईने सेवाहरू अस्पतालै पिच्छे र ईलाकै पिच्छे फरक फरक हुन्छ तसर्थ तपाईंले आफ्नो बिभिन्न विकल्पहरू भएको पाउनुहुनेछ। यसमा निम्नकुराहरू पर्दछन्:

### स्थानीय अस्पतालमा एक सार्वजनिक अस्पताल प्रसूति एकाइ (An antenatal clinic in a public hospital) तपाईंको

स्थानीय अस्पतालको प्रसूती ईकाईमा सारणतया प्रसूती क्लिनिक हुन्छ। तपाईंको आफ्नो गर्भावस्था पुष्टि हुने बित्तिकै अस्पतालमा फोन गरेर बुक गर्नुहोला। त्यहि समयमै, शायद तपाईं क्लिनिकको पहिलो (केहि १० र १६ हप्ता बीच) प्रसूति कक्षको भ्रमणको लागि एक मितिको व्यवस्था गर्नुहोला। तपाईंको क्लिनिकको पहिलो भ्रमणमा, मिडवाईफले तपाईंको बुकिंग प्रक्रिया पूरा मद्दत गर्नेछ। यसमा प्रश्नहरूको जवाफ र फारमहरू भर्ने कृयाकलापहरू समावेश हुनेछ। यदि तपाईं वा तपाईंको मिडवाईफले कुनै पनि संभावित जटिलताहरू पहिचान गरेकोछ भने तपाईंलाई पूर्ण स्वास्थ्य परीक्षणको लागि एक डाक्टरले भेट्न सक्छ। यदि तपाईंलाई विशेषज्ञको हेरविचार आवश्यकता परेमा, तपाईंले आफ्नो गर्भावस्था को समयमा (डाक्टरको क्लिनिकको माध्यमद्वारा अस्पतालमा) एक वा धेरै डाक्टरहरूसंग भेट्नु पर्ने हुन सक्छ। यदि तपाईंलाई आवश्यकता परेमा, तपाईंलाई अन्य स्वास्थ्य कामदारहरूकोमा पनि सिफारिस गर्न सकिन्छ (जस्तै सामाजिक कार्यकर्ताहरू, फजियोथेरापिष्ट, डाईटिसियन) जसले तपाईंलाई गर्भावस्थाको समयमा आवश्यक मद्दत गर्नेछ।

**सुँडेनी (मिडवाईफ) क्लिनिक (Midwives clinic)** प्रायजसो सार्वजनिक अस्पतालहरूले सुँडेनी क्लिनिकको सेवा प्रदान गर्दछ। यी क्लिनिकहरू अस्पताल वा जन्म केन्द्र मा अवस्थित हुन्छन्, वा समुदाय मा (उदाहरणका लागि, आफ्नो स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रमा) हुन सक्छ। सुँडेनीहरूले सामान्य गर्भधारण महिलाहरूको लागि र जन्म केन्द्रहरूमा आफ्नै घरमा (यदि तपाईंले धेरैमा जन्माउने रोज्नुभएको छ भने) प्रसूती सेवा उपलब्ध गराउँदछ। यदि तपाईंको आफ्नो गर्भावस्था को समयमा कुनै पनि स्वास्थ्य सम्बन्धी चिन्ता विकास भएमा तपाईंलाई मिडवाईफले डाक्टरकहाँ जान सिफारिस गर्नेछौं। डाक्टर र मिडवाईफ एकजुट भएर काम गर्नेछ र सबै भन्दा राम्रो संभाव्य हेरविचार योजना गर्नेछ। जन्म केन्द्र र घरमै जन्माउने सेवाहरू सार्वजनिक प्रसूति सेवाले प्रदान गर्दछ, यो धेरै लोकप्रिय छन् यदि तपाईंलाई आफु यी सेवाहरूको विकल्प रोज्न चाहानु भएमा, आफ्नो गर्भावस्था को प्रारम्भिक चरणमै सके सम्म चाँडो अस्पतालमा फोन गर्नुहोला।

**जीपी साझा हेरविचार (GP shared care)** यदि तपाईंको जि पीले साझा हेरविचार प्रदान गर्दछ भने, तपाईंले आफ्नो प्रसूती हेरविचारको लागि आफ्नो जीपी संग नियमित रूपमा भेट्न सक्नुहुनेछ। तपाईंले केही भेटघाटका लागि आफ्नो जीपी कहाँ जान सक्नुहुनेछ र अन्य अत्यावश्यक कुराकोलागि क्लिनिकमा जान सक्नुहुनेछ। यो सामान्य गर्भधारण भएका संग महिलाहरु को लागि अर्को विकल्प हो। सबै जी.पी.हरुले साझा हेरविचार नगर्न पनि सक्दछ। यदि आफ्नो डाक्टरले साझा हेरविचार प्रदान गर्दैन भने, साझा प्रसूती हेरविचार कार्यक्रम अस्पतालमा छ छैन सोध्नोला र तिनीहरुले तपाईंको क्षेत्रमा साझा हेरविचार प्रदान गर्ने जीपीहरुको एक सूची प्रदान गर्न सक्छन्। एक डाक्टर संग दीर्घकालीन सम्बन्ध विकास गर्नाले यस सेवाको लाभ भने तपाईं आफ्नो बच्चा आइपुगेपछी तपाईं र तपाईंको बच्चालाई पनि पछि हेर्नुकोलागि सजिलो हुनेछ।

## मिडवाईफको निरन्तरता-हेरविचार-भनेको के हो?

थुप्रै सार्वजनिक अस्पतालहरुले अहिले मिडवाईफरी निरन्तरता-को-हेरविचार कार्यक्रम प्रदान गर्छन्। तपाईंले आफ्नो गर्भावस्थाको समय भर, प्रसव र बच्चा जन्माउने अवधि भरकालागि र त्यस पछी पनि स्याहार गर्ने सुँडेनीहरुलाई चिन्ने मौका पाउनु हुनेछ। तपाईंले आफ्नो सुँडेनीहरुबाट निरन्तर जानकारी, समर्थन र सल्लाह हासिल गर्नुहुनेछ। यस प्रकारका हेरविचारहरुले तपाईंलाई यस समयमा विश्वस्त महसुस गराउनुको साथै मद्दत पनि गर्नेछ। तपाईंको अस्पतालले निम्न कुराहरु प्रदान गर्न सक्छ:

- **Caseload Midwifery वा Midwifery समूह अभ्यास (Caseload midwifery or midwifery group practice)** यदि तपाईंले यस प्रकारको हेरविचारको लागि बुक गरेको हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई आफ्नो गर्भावस्था, प्रसवकाल, जन्माउने बेला र प्रसव समयको हेरविचारको लागि राम्रो संग चिन्ने मिडवाईफ हुनेछ। तपाईंको मिडवाईफले तपाईंलाई मिडवाईफले उपलब्ध गराउने हेरविचार प्रदान गर्नेछ र तिनीहरु उपलब्ध नभएको समयलाई सोधभर्ना गर्न त्यहाँ एक वा दुई जना अन्य सुँडेनीहरु (मिडवाईफहरु) हुनेछ। तपाईंको मिडवाईफले यदि आवश्यकता पर्दछ भने, हेरविचार समन्वय र प्रसूति सेवामा डाक्टरहरु संगको सहयोग मा काम गर्नेछन्।
- **समुह मिडवाईफरी (Team midwifery)** एउटा समुहको मिडवाईफरी स्थलमा, एक सानो समुहको मिडवाईफहरुले तपाईंलाई अस्पतालमा प्रसूती कक्षमा गर्भावस्था को समयमा, बेथा लागेको समयमा र बच्चा जन्मेपछी पनि हेरचाह गर्नेछ। तपाईंले बिस्तारै समुहका मिडवाईफहरुलाई चिन्ने जानुहुनेछ, र तिनिहरु मध्ये एउटा भने तपाईंको बेथालागेको समय र जन्माउँदाको बखत हेरचाह गर्ने सधै उपलब्ध हुनेछ।

## विशेष सेवाहरु

केही अस्पतालका प्रसूती क्लिनिकहरुले निम्न आवश्यकता पूरा गर्न अतिरिक्त सेवा उपलब्ध गराउन सक्छ:

- महिला जो अंग्रेजी भन्दा बाहेक अन्य भाषाहरु बोल्दछ
- विशिष्ट सांस्कृतिक आवश्यकता का महिलाहरु
- किशोर महिलाहरु

क्लिनिक मा उपलब्ध हुन सक्ने विशेष सेवाहरुको बारेमा आफ्नो मिडवाईफ संग सोध्नोला।

आदिवासी र मातृ शिशु स्वास्थ्य सेवा (Aboriginal and Maternal Infant Health Service (AMIHS) ) आदिवासी आमाहरुकोलागि, बच्चाहरु र परिवारको लागि एक सांस्कृतिक उपयुक्त प्रसूति सेवा हो। यदि तपाईंको नजिकै स्थानीय सेवा उपलब्ध छ छैन भन्ने पत्ता लगाउन आफ्नो मिडवाईफ वा डाक्टर संग सोध्नोला।

## जन्म स्थलको छनौट

सार्वजनिक प्रणालीमा, तपाईं एक जन्म केन्द्र (एक अस्पतालमा स्थित हुन सक्छ) वा घरमा, अस्पतालमा आफ्नो बच्चा जन्माउने स्थलको चयन गर्न सक्नुहुन्छ।

**अस्पताल हेरविचार (Hospital care)** तपाईंले एक अस्पताल हेरचाह चयन गर्नु भनेको सार्वजनिक अस्पतालको प्रसूती कक्षा/जन्म एकाइमा आफ्नो बच्चा जन्माउने चयन गर्नु हो। तपाईंलाई मिडवाईफहरु र / या डाक्टरहरुले हेरविचार प्रदान गर्दछ र तपाईंलाई जन्म दिने बेला सम्मनै मद्दत गर्नेछ। जन्म भएपछि तपाईंलाई सुँडेनीहरुले, डाक्टर र अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरुद्वारा प्रसव वार्ड मा हेरचाह गर्नेछ।

**जन्म केन्द्र (Birth centre)** जन्म केन्द्रहरु एक अस्पतालमा भन्दा पनि घर जस्तै लाग्छ। तपाईंलाई सुँडेनीहरुले बेथा लाग्दा र जन्म भए पछि पनि रेखदेख गरिरहन्छ। जन्म केन्द्र मा जन्म दिए पछि, तपाईं २४ घण्टा भित्रै घर पठाईन सक्नेछ र घरमा सुँडेनीहरु द्वारा नियमित हेरविचार गर्नेछ। जन्म केन्द्रहरु सामान्य गर्भधारण हुने महिलाहरु को लागि एक विकल्प हो, तर जटिलताहरु भएको एक उच्च जोखिम महिलाहरुको लागि उपयुक्त छैनन्। यसमा जो महिलाहरुको हृदय वा मृगौलाको रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप वा जसको अधिल्लो गर्भकालमा जटिलताहरु सामना गरेका छन्, उनिहरु समावेश छन्। निर्देशनहरु केन्द्रै पिच्छे फरक फरक हुन सक्नेछ, तसर्थ आफ्नो जन्म केन्द्र संग सोध्नोला।

एक जन्म मा केन्द्रमा सामान्यतया epidurals उपलब्ध हुँदैन। यदि तपाईंलाई बेथा लागेको समयमा समस्या आईपयो र चिकित्सा ध्यानको आवश्यकता परेमा तपाईंलाई अस्पतालको बच्चा जन्माउने/जन्म ईकाईमा स्तानान्तर गरिनेछ।

**घर (Home)** केही सार्वजनिक अस्पतालहरूले यदि तपाईंको गर्भावस्था सामान्य छ भने तपाईंले उपलब्ध घर जन्म सेवाहरूको प्रयोग गर्न सक्षम हुन सक्छ। तपाईंले आफ्नो मिडवाईफ, डाक्टरलाई सोधेर वा आफ्नो स्थानीय अस्पतालको जन्म केन्द्र मार्फत यी विषयमा जानकारी पाउन सक्छन्। तपाईं पनि एक निजी अभ्यास गर्ने मिडवाईफलाई भर्ती गरेर घरमै जन्मको चयन गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंले घर जन्मको निर्णय गर्नुभएको छ भने, निम्न कुराहरू महत्त्वपूर्ण छन्:

- बेथा लाग्दा र जन्म दिँदा तपाईंको लागि एक दर्तावाल मिडवाईफ, जीपी वा रोग विशेषज्ञको हेरचाह
- गर्भावस्था मा एक मिडवाईफ वा डाक्टरहरू द्वारा नियमित प्रसूती हेरविचार लिनुहोला
- एक मिडवाईफ वा डाक्टरले प्रदान गरेको प्रसव पछिको हेरविचार लिनुहोला
- आफ्नो नवजात बच्चालाई मिडवाईफ वा डाक्टर द्वारा जन्मेको पहिलो हप्ता मा जाँच गर्नुहोला
- आफ्नो मिडवाईफ वा डाक्टरले जन्म पछि बच्चा लागि परीक्षण प्रदान गर्ने निश्चय लिनुहोला वा तिनीहरूलाई यि सेवा प्रदान गर्ने स्थानको लागि सिफारिस गर्नुहोला
- जन्म पछि आवश्यक रूपमा आफ्नो बच्चालाई भिटामिन K र अन्य उपचार प्रदान गरिएको छ पक्का गर्नुहोला
- यदि तपाईंको जन्म योजना अनुकुल गएन भने एक जगेडा विकल्पको रूपमा आफ्नो स्थानीय अस्पतालमा बुक गर्नुहोला।

घरमै जन्माउने बारेमा थप जानकारीकोलागि, Australian College of Midwives (NSW) लाई (०२) ९२८१ ९५२२, वा Homebirth Access Sydney लाई (०२) ९५०१ ०८६३ वा [www.homebirthsydney.org.au](http://www.homebirthsydney.org.au) मा हर्नुहोला।

## के मैले एक महिला चिकित्सक वा मिडवाईफ चाहनुहुन्छ भने नि?

केही महिलाहरूले एक महिला चिकित्सक वा मिडवाईफ भएको रुचाउँछन्। अस्पतालका कर्मचारीले यो बुझ्नेछन्, र यदि उनिहरूले सके सम्म महिला कर्मचारी प्रदान गर्न प्रयास गर्नेछन्। प्रायजसो अस्पताल सुँडेनीहरू र धेरै डाक्टरहरू महिला छन्, र कर्मचारीहरूले एक महिला चिकित्सक प्रदान गर्न प्रयास गर्नेछ।

यद्यपी, यो पनि सत्य हो कि प्रायजसो अस्पतालमा दुवै पुरुष र महिला डाक्टर र सुँडेनीहरू हुन्छन् र कहिले काँही महिला चिकित्सक संग भेट्ने सम्भवना नहुन पनि सक्छ। आकस्मिक पर्दाको समयमा, सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा तपाईं र तपाईंको बच्चालाई उपलब्ध सबै भन्दा कुशल हेरविचार प्राप्त गर्नु हो – यसको मतलब एक पुरुष डाक्टर, पुरुष मिडवाईफ, वा पुरुष नर्स समावेश हुन सक्छन्।

सबै कर्मचारीहरूले महिलाको प्राथमिकताको आदर गर्नेछन्। यदि तपाईंलाई एक पुरुष स्वास्थ्य व्यावसायिक द्वारा उपचार भइरहेको छ भने उपलब्ध भएमा एक महिला कर्मचारी सदस्यको उपस्थितीको लागि तपाईंले सोध्न सक्नुहुनेछ।

यदि तपाईंले निजी अभ्यासका एक महिला रोग विशेषज्ञ संग भेट्ने चयन गर्नु भयो भने, उनिले अस्पतालमा आफ्नो बच्चाको जन्म हुँदा उपस्थित हुनेछ तर, पुन यो एक आपतकालीन स्थितीमा सम्भव नहुन सक्छ।

एक सार्वजनिक अस्पतालमा, तपाईंले सुँडेनीहरूले, अब्स्टेट्रिसीयन्सद्वारा र बाल विशेषज्ञ जो कार्यरत मिडवाईफको सुपरिवेक्षणमा प्रशिक्षण भएका मिडवाईफ र चिकित्सा छात्र र अब्स्टेट्रिसीयन्सद्वारा र पेडियाट्रिसियनहरू बाट हेरविचार प्राप्त हुन सक्छ।

यदि तपाईंलाई प्राप्त हेरविचारको बारेमा कुनै पनि सरोकार वा चिन्ता छ भने आफ्नो मिडवाईफ वा डाक्टर संग कुरा गर्नुहोला। यदि तपाईंलाई त्यसो गर्न सजिलो नलागेमा, तपाईंले प्रबन्धक, रोगी सम्पर्क अधिकारी वा आफ्नो जीपी संग कुरा गर्न सक्नुहुनेछ।

# निजी स्वास्थ्य हेरविचार छनौट

कोही स्त्रीहरूले आफ्नो गर्भावस्था र जन्म दिदाको समयमा उनिहरूले आफ्नै सेवा प्रदायकको छनौट गर्दछ। यसको मतलब, तपाईंले, निजी सुतकेरीका डाक्टर, जिपी जसले सुत्केरी हेरविचार सेवा प्रदान गर्दछ, वा एक निजी अभ्यास गर्ने मिडवाइफ बुक गर्नुहो। तपाईंले, एक निजी डाक्टर जो निजी अस्पतालमा काम गर्दछ उनिहरूलाई एक सार्वजनिक अस्पतालमा वा घरेमा जन्म दिनको लागि चयन गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं (जुन फरक-फरक हुन्छ तर उच्च पनि हुन सक्नेछ) आफ्नो हेरविचार को लागि लागेको लागत लागि तिर्नु हुनेछ। प्रयत्नसो यी विकल्प चयन गर्ने अधिकांश महिलाहरूको लागे खर्चलाई व्यहोर्न निजी स्वास्थ्य बीमा हुनेछ।

तपाईंले आफ्नो हेरविचार र स्वास्थ्य सेवाको पक्षहरूलाई आफ्नो गर्भावस्था, जन्म र प्रसव अवधिमा लाग्ने खर्च व्यहोर्छ व्यहोर्दैन पत्ता लगाउन आफ्नो स्वास्थ्य बीमा संग जाँच गर्नुहोस्।

## निजी रोग विशेषज्ञ र जीपी रोग विशेषज्ञ

यो विकल्प संग तपाईं ले एक निजी रोग विशेषज्ञको (रोयल अष्ट्रेलियन र न्यूजील्याण्ड कलेज अफ अब्स्टेट्रिसियन्स र गाईनोक्लोजिस का सदस्यहरू) र/वा जीपी (डिप्लोमा गरेका रोयल अष्ट्रेलियन र को न्यूजील्याण्ड कलेज अफ अब्स्टेट्रिसियन्स र गाईनोक्लोजिस का सदस्यहरू वा समानुपातिक स्नातोत्तर तहको अब्स्टेट्रिकहरू ) हरुबाट हेरचाह हासिल गर्ने हुनेछ। केही अब्स्टेट्रिसियन्सद्वारा ले तपाईंको सुत्केरी हेरचाहको लागि मिडवाइफ पनि राखेको हुन्छ।

साधारणतया, निजी अब्स्टेट्रिसियन्सद्वारा वा जीपी अब्स्टेट्रिसियन्सद्वारा थोरै अस्पतालहरूमा मात्र जन्म दिने हुनाले तपाईंले छनौट गर्ने सक्ने सिमित अस्पताल मार हुन सक्दछ। तपाईं अस्पतालमा कार्यरत सुँडेनीहरू द्वारा बेथा लागेको बेलामा हेरचाह गरिनेछ तर तपाईंको आफ्नो डाक्टर राप्र्री संलग्न हुनेछ र तपाईंको सामान्य बच्चाको जन्मको बेलामा उपस्थित हुनेछ। केही अब्स्टेट्रिसियन्सद्वारा र जीपी अब्स्टेट्रिसियन्सद्वारा पनि तपाईंको आफ्नो घरमा गरिने जन्म मा समर्थन गर्छ र घरेमा गर्भावस्थाको हेरविचार प्रदान गर्न सक्छ।

तपाईं अस्पतालमा हुनुहुँदा, तपाईंको आफ्नो प्रसवकालिन हेरविचार अस्पतालमा सुँडेनीहरूले र आफ्नो डाक्टरले प्रदान गर्नेछ। तपाईंको निजी रोग विशेषज्ञको वा जीपी रोग विशेषज्ञले छ हप्तासम्म पनि निरन्तर सेवा प्रदान गरिने रहने छ।

**निजी अभ्यास गरिरहेका मिडवाइफहरू (Privately practising midwives)** केहि महिलाहरूले घरमै निजी रुपमा अभ्यास गरिरहेका सुँडेनीहरू (नर्सिंग र मिडवाइफरी बोर्ड अफ अष्ट्रेलियामा दर्तावाल) मार्फत बच्चा जन्माउने छनौट गर्दछ। मिडवाइफले तपाईंको गर्भावस्था भरिने, जन्म दिँदा र बच्चाको जन्म भएपछि पनि हेरचाह गर्दछ।

डाक्टरको जस्तै, केही निजी सुँडेनीहरूको (“योग्य” सुँडेनीहरूले) आजकाल मेडिकेयर प्रोभाईडर नंबर पनि छ। सयको मतलब, डाक्टरहरू संगके जस्तै, तिनिहरूले उपलब्ध गराईएकको सेवाहरू मेडिकेयरले थप्नेछ, त्यहाँ कुनै पनि थप पैसा “अंतराल” तिर्नु पर्ने हुँदैन। तपाईंको मिडवाइफ संग उनिहरूको सेवाहरूको भुक्तानी विवरण र सम्भाव्य छूट लागि आफ्नो मिडवाइफलाई सोध्नुहोला।

भविष्यमा, तपाईं आफ्नो निजी मिडवाइफ को रेखदेखमा आफ्नो अस्पतालमा बुक गर्न सक्षम हुनुहुनेछ। तपाईंको मिडवाइफले तपाईंको आफ्नो गर्भावस्था को समयमा मिडवाइफरी हेरविचार प्रदान गर्नेछ; अस्पताल मा बेथा र जन्मको बेला हेरविचार; र प्रसवपछि आफ्नै घर मा हेरविचार, र आवश्यकता अनुकूल तपाईंको गर्भावस्था, बेथा लागेको बेला वा जन्म मा कुनै पनि समय मा एक मिडवाइफले जीपी रोग विशेषज्ञ वा रोग विशेषज्ञलाई सिफारिस गर्न सक्नेछ।

जतन संग सुलझाउनुः  
गर्भावस्था मा हुँदा आफैले  
आफ्नो रेखदेख

*Handle with care:  
looking after yourself in pregnancy*

## व्यायाम

तपाईं गर्भवती हुनुहुँदा सक्रिय र स्वास्थ्य रहनु अत्यन्तै राम्रो हो, तर व्यायाम गर्नु अगाडी तपाईंले आफ्नो मिडवाइफ वा डाक्टर संग व्यायाम गर्दा तपाईंको कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या नभएको सुनिश्चित गर्नुहोला। यदि कुनै समस्या छैन भने, हप्ताको प्रायजसो दिनहरूमा ३० मिनेटको साधारण व्यायाम जस्तै पैदल वा पौडी खेल्ने गर्नुहोला।

नियमित व्ययम गर्नाले हुने फाईदाहरू:

- तपाईंलाई स्वास्थ्य तौलमा रहन मद्दत पुग्नेछ
- तपाईंलाई आनन्द हुन मद्दत पुग्नेछ
- तपाईंलाई बलियो र स्वस्थ हुन – गर्भावस्था, बेथा लाग्दा र आमा बन्दाका कठिनाईहरूलाई स्वीकार्न मद्दत पुग्नेछ
- केही गर्भवती महिलालाई असर गर्ने ढाड दुख्ने र वैरिकाज नसाहरूको दुखाई कमी गर्न मद्दत पुग्नेछ

**यदि तपाईं गर्भावस्था अघि शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनु भएको छैन भने,** एक साधारण व्यायाम गरेर सुरु गर्नु राम्रो हुनेछ। पैदल, पौडी र पानिमा गरिने व्यायाम (पानीमा अभ्यास) पनि राम्रो हुनेछ। पहिलो आफ्नो चिकित्सक वा मिडवाइफ संग कुरा गर्नुहोला।

यदि तपाईं गर्भावस्था भन्दा अघि सक्रिय हुनुहुन्थ्यो भने वा तपाईं खेल खेल्नु हुन्थ्यो भने, तपाईंले आफ्नो व्यायामको नियमितताको बारेमा आफ्नो मिडवाइफ वा डाक्टर संग कुरा गर्नुहोला। तपाईंले त्यस्ता केही गतिविधिहरू गर्दाखेरी तपाईंलाई कुनै स्वास्थ्य समस्या नहुने, र आफ्नो व्यायामको कारण गर्भावस्थामा समस्या नाआउने निश्चित गर्नु आवश्यक छ।

गर्भावस्था चोट लाग्ने जोखिम बढि हुने हुनाले त्यस कुरामा सचेत हुनुहोस्। यो हुनाको मुख्य कारण तपाईंको आफ्नो स्नायुबंधन र जोर्नीहरूखुकुलो हुन्छन् जसले जिउ बढ्न दिनु र सजिलो संग जन्म दिन सजिलो बनाउनेछ। गर्भावस्था मा चोट लाग्ने जोखिम बाट परे रहन उच्च-प्रभाव हुने व्यायाम (तल माथि उफ्रने र पटक पटक शरिर तल माथि हुने) र आफ्नो चाक, घुँडा, गोडा, गोलिगाँठा वा कुहिनो जोर्निहरूमा भार पर्ने कृयाकलाप नगर्नु होला।

साधारण व्यायामका साथ स्वास्थ्य रहनुका साथै, गर्भवती भएको बेला तपाईंको, ढाड र गर्भाशय, पेटका मांसपेशीहरू सामान्य भन्दा बढी तनावपूर्ण अवस्थामा हुन्छ तसर्थविशेष हेरचाह गर्नु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। गर्भवती हुँदा गरिने विशेष व्ययमहरूको कृपया पृष्ठ ३७ *मामलाई शक्ती देऊ: सुत्केरी अगाडी र पछाडी को कसरतमा* हेर्नुहोला।

## गर्भावस्था मा उपचार

### काउन्टरमा खरिद गर्न पाईने औषधीहरू र वैद्यिक औषधीहरू र सिफारिसका (प्रिस्क्रिपसन) औषधीहरू प्रति ख्याल राख्नुहोला

कुनै कुनै औषधीहरू ( चिकित्सकले सिफारिस गरेको वा डाक्टरले नलेखिकन औषधी पसलमा किन्न पाईने साधारण औषधी ) गर्भावस्थामा सेवन गर्न हानिकारक हुनसक्छ। यसमा काउन्टरमा किन्न मिल्ने औषधीहरू जस्तो कि एन्टी इन्फ्लामेटोरी उदाहरणको लागि न्युरोफेन, कोल्ड एण्ड फ्लु औषधीहरू र वाकवाकी, बान्ता र पाचन समस्या निको पार्ने औषधी पर्दछन्।

तपाईंले गर्भावस्थामा कुनैपनि औषधी सेवन गर्नेबारे सोचविचार गरिरहनु भएको छ भने :

- प्यारासिटामोल दुखाई र ज्वरोको लागि सबभन्दा सुरक्षित मानिन्छ
- पहिला तपाईंको फार्मासिष्ट, स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित सोध्नुहोस
- सबभन्दा कम मात्रा प्रयोग गर्नुहोस
- धेरै थरीका औषधीहरू सेवन नगर्नुहोस
- मदर सेफमा फोन गर्नुहोस (०२) ९३८२ ६५३९ ( सिड्नी महानगरपालिका क्षेत्र) वा १८०० ६४७ ८४८ ( क्षेत्रिय NSW).

### चिकित्सकद्वारा सिफारिस गरिएको औषधी

यदि तपाईंले नियमित रूपमा औषधी सेवन गर्नुहुन्छ भने आफू गर्भवती भएको थाह पाउँने वित्तिकै तपाईंको चिकित्सकसित जाँच गराइहाल्नुहोस। केहि औषधीहरू गर्भावस्थामा हानिकारक हुनसक्छन् र तिनले गम्भिर प्रकृतिका जन्म असरहरू गर्नसक्छन् ।

### यदि मेरो चिकित्सकले औषधी सिफारिस गरेमा के गर्ने ?

यदि तपाईं गर्भवती हुनु भएको भए वा गर्भवती बन्ने कोशिश गरिरहनु भएको भए त्यो कुरा आफ्नो चिकित्सकसित भन्नुहोस्।

### यदि मैले नियमित रूपमा औषधी लिन आवश्यक भएमा के गर्ने ?

तपाईंको चिकित्सकसित भेट गर्नुहोस र औषधी बदल्नु पर्ने नपर्ने कुरा सोध्नुहोस। यदि तपाईंलाई दम वा आज्मा, आर्थाईटिस, डिप्रेसन, इन्फ्लामेटोरी बाओल रोग वा एपिलेप्सी भएको भए तपाईंले औषधी लिइराख्नुपर्ने हुनसक्छ । तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सक सित अथवा मदरसेफमा(MotherSafe) सम्पर्क गर्नुहोस र गर्भावस्थामा वा स्तनपान गराइहेको अवधीका लागि सबभन्दा सुरक्षित उपायबारे सोध्नुहोस।



## मेरो मानसिक अवस्थाको लागि मैले सेवन गरिरहेको औषधी के सुरक्षित हुन्छ?

मानसिक रोगको अवस्थामा रहेका केहि महिलाको लागि गर्भावस्थाभर त्यसको उपचार नगर्नु भन्दा औषधीलाइ निरन्तरता दिनु राम्रो हुनसक्छ । तपाईंले सेवन गर्दै रहनु भएको औषधीको बारेमा आफ्नो चिकित्सकसित सल्लाह लिनुहोस्।

## हर्बल उपचार र एरोमाथेरापी

गर्भावस्थामा हर्बल उत्पादनहरू जसमा होमियोप्याथी र एरोमाथेरापीको प्रयोगका असरहरूबारे निकै कम अनुसन्धान भएका छन् । कतिपय मानिसहरू हर्बल उत्पादनहरू प्राकृतिक भएकोले सुरक्षित हुने ठान्छन् । तर हर्बल उत्पादनहरूका असर निकै कडा हुने हुँदा तपाईंले अन्य औषधीको सेवनमा जस्तै सावधानी अपनाउँदा राम्रो हुन्छ ।

प्रयोगशालामा बनाइएका औषधीहरू जस्तो नभै प्रकृतिले बनाएका हर्बल औषधीहरूको शक्तिको स्तर विभिन्न खालको हुने भएकोले तपाईंले सेवन गरिरहनु भएको औषधीको मात्रा वा डोज सुरक्षित छ वा छैन भनेर यकिन गर्न गाह्रो हुनसक्छ। सबभन्दा सुरक्षित कुरा आफूले कुनैपनि औषधी सेवन गर्नु अघि हर्बल उत्पादन वा औषधी जे भएपनि त्यसलाई सेवन गर्नुअघि तपाईंले आफ्नो चिकित्सकसित सल्लाह लिनुहोस्।

तपाईं गर्भवती हुँदा हर्बल औषधीहरू जस्तो कि एलो भेरा, एन्जेलिका, आर्बोर भाइट, बल्याक कोहोस, ब्लु कोहोस, क्यासकारा साग्रादा, कम्फ्रेइ, दोङ्क्वाई, फिभर फिउ, गोल्डेन सिल, जुनिपर, प्यासन फ्लावर, पेन्नी रोयल, पोक्विडर स्लिपरी एल्म जस्ता खाद्य पदार्थ खानु हुँदैन ।

## स्वास्थ्य सावधानी !

तपाईंको चिकित्सक वा फार्मासिष्टसित सोधपुछ गर्नु अघि नियमित रूपमा सेवन गरि आएको औषधी सेवन गर्न नरोकिनुहोस् ।



यदि तपाईंलाइ ज्वोरो आएको छ भने तपाईंको चिकित्सकलाई सकेसम्म छिटो जानकारी गराउनुहोस्। खासगरी गर्भावस्थाको पहिलो केहि हप्तामा लामो समयसम्म उच्च ज्वोरो सहनु भन्दा प्यारासिटामोल खाएर त्यसलाई नियन्त्रणमा ल्याउनु सुरक्षित हुन्छ।



तपाईंको गर्भावस्थाको बेला वा त्यसभन्दा पहिला यदि तपाईंले लागू औषध सेवन गर्नु भएको भएमा तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई त्यसबारे जानकारी गराउनु निकै जरूरी छ किनभने तपाईंको शिशुलाई जन्मँदा विशेष खालको हेरचाह आवश्यक पर्नसक्छ ।

## सेन्ट जोन्स वोर्ट भनेको के हो ?

यदि तपाईंले डिप्रेसनको लागि यो औषधी सेवन गरिरहनु भएको भए तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई त्यसबारे जानकारी गराउनुहोस्। तपाईंलाई डिप्रेसनको समस्या छ भने उपयोगी सेवाहरू र अन्य उपचारहरू उपलब्ध हुनसक्छन्।

## गर्भवती अवस्थामा मैले हर्बल चिया पिउँनु हुन्छ ?

साधारणतया यदि तपाईंले सामान्य परिमाणमा पिउँने गर्नु हुन्छ भने अधिकांश हर्बल चियाहरूले कुनै हानि गर्दैनन्।

## गर्भावस्थामा रस्पबेरीको पातको चिया पिउँनु सुरक्षित हुन्छ ?

परम्परागत औषधीहरूका बारेमा पर्याप्त अनुसन्धान नभएकोले स्पष्ट उत्तर दिन सकिँदैन। बिहानीपख वाकवाकी लाग्ने अवस्थालाई रस्पबेरीको पातको चियाले कम गर्छ भन्ने दावी गरिएको छ। तर त्यसले झन वान्ता गराउन सक्छ र अझ गर्भवतन वा आमासयलाई उत्तेजित पारेर समय नपुग्दै बेथा लाग्ने समेत हुनसक्छ भनिएको छ। यसले बेथा लाग्दा हुने पिडा कम गर्न मद्दत गर्छ कि त भन्नेकुरा पनि स्पष्ट छैन। अष्ट्रेलियामा गरिएको अनुसन्धानले रस्पबेरीको पातको चियाले बेथा लाग्दाको पहिलो चरणलाई छोटो पार्न नसकेपनि दोश्रो चरणको अवधीलाई अलिकतिले घटाइदिएको पत्तालगाएको थियो। यसले फरसेप्स वा सिजरिन सेक्सन अपरेसनको दरलाई कम पारेको पनि देखाएको थियो।

खास कुरा के त ? हामीले थप अनुसन्धान गर्नु आवश्यक छ। त्यसबेलासम्म -सुरक्षित ठाउँमा रहि रहन - तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले दिएको सल्लाहलाई मान्नुहोस् - र विहानमा हुने वाकवाकीको उपचारको लागि अन्य उपायहरूको प्रयोग गर्नुहोस्। थप जानकारीको लागि पेज ४३ मा *गर्भावस्था मा साधारण सरोकारहरू (Common concerns in pregnancy)* हेर्नुहोस्।

## वैकल्पिक औषधीहरू र पहुँचहरू

हर्बल औषधीहरूको जस्तै कतिपय वैकल्पिक औषधी तथा उपचार विधिहरूको प्रभावकारीता लगायत सुरक्षाको बारेमा पर्याप्त अनुसन्धान भएको छैन। केहि उपचार विधिहरू जस्तो कि अक्कुपड्चर, मसाज, कायरोप्राक्टिक र ओस्टियोप्याथी उपचार विधिलाई यदि पूर्ण रूपमा योग्य र गर्भवती महिलाको उपचारमा अनुभवी व्यवसायीले प्रयोग गरेमा गर्भावस्थामा सुरक्षित मानिएको छ। तर कुनै कुनै उपचार विधिको राम्ररी मूल्याङ्कन नगरिएकोले त्यसबाट तपाईं र तपाईंको शिशुको लागि कुनै खतरा हुन्छ वा हुन्न भनेर हामी यकिन गर्न सक्दैनौं।

तपाईं गर्भवती हुनु भएको बेला कुनैपनि नयाँ उत्पादन वा उपचार शुरू गर्नुअघि जहिले पनि आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिकासित कुराकानी गर्ने गर्नुहोस्।

## अझै धुम्रपान गर्दै हुनुहुन्छ ? छाड्ने बेला यहि हो

तपाईं र तपाईंको शिशुको हितको लागि तपाईंले गर्न सक्ने सबभन्दा उत्तम कुरा भनेको धुम्रपानको परित्याग हो। गर्भावस्थाको प्रारम्भमा त्यसलाई परित्याग गर्दा त्यसले निकै धेरै फाइदाहरू दिन्छ भने कुनैपनि बेला छाड्दा शिशुलाई हुने खतरा कम गर्छ। चुरोट सेवन गर्ने बानी छाड्न गाह्रो हुनसक्छ तर यदि तपाईं छाड्न चाहनुहुन्छ भने मद्दत र सहायता उपलब्ध छ। तपाईंको परिवारका अन्य सदस्यहरू र पार्टनरले पनि धुम्रपान छाड्दा राम्रो हुन्छ। तपाईंहरू सबैले आफ्नो शिशुलाई चुरोटको धुवाँको असरबाट बचाउनु पर्दछ।

गर्भावस्थामा धुम्रपान गर्नु हानिकारक हुन्छ किनभने धुम्रपान गर्नेहरूका शिशुहरू:

- मरेको जन्मने खतरामा हुन्छन्
- समय नपुगिकन वा (३७ हप्ताको अखिरी अघि नै जन्मने)
- कम वजनको हुने। जब तपाईं चुरोटबाट हानिकारक रसायनहरू धुवाँ मार्फत लिनुहुन्छ त्यो तपाईंको शिशुको रक्तप्रणालीमा प्रवेश गर्छ। त्यसपछि शिशुले थोरै अक्सिजन पाउँछ र राम्ररी बढ्दैन पनि। वजन कम भएका शिशुहरू जन्मेपछि उनिहरूमा स्वास्थ्य समस्याहरू देखापर्न थाल्छ।
- शिशुहरू जन्मेपछि फोक्सोमा आजमा वा दम जस्ता समस्याहरू आउँछन्।
- SIDS को खतरामा रहन्छन्।

### स्वास्थ्य सावधानी !

### अन्य मानिसहरूको धुवाँबाट टाढा रहनुहोस

प्यासिभ स्मोकिङ वा सुप्त धुम्रपान भनेको अर्को व्यक्तिको धुवाँलाई स्वास्थ्य प्रश्नसमा मार्फत लिनु हो। तपाईंको शिशुको वरिपरी कसैले धुम्रपान गर्छ भने तपाईंहरू सबैले पनि धुवाँपान गरिरहनु भएको हुन्छ। तपाईं गर्भवती हुनु भएको बेला अरु मानिसको चुरोटको धुवाँबाट परे रहने कोशिश गर्नुहोस। शिशु जन्मेपछि तपाईंको शिशुको नजिक कसैलाई पनि धुम्रपान गर्न नदिनुहोस। शिशुलाई मानिसहरूले धुम्रपान गरिरहेको ठाउँ उदाहरणको लागि बगैचा वा भोजहरू भएको ठाउँबाट परे राख्नुहोस।

# यदि तपाईंलाई धुम्रपान छाड्न मद्दत चाहिएमा

क्विटलाइन(Quitline) (१३ ७८ ४८) मा कल गर्नुहोस्। क्विटलाइन धुम्रपान परित्याग गर्न चाहने मानिसहरूलाई मद्दत गर्न लक्षित एउटा विश्वासिलो टेलिफोनमा आधारित सेवा हो। क्विटलाइन सेवा वर्षभर हरेक दिन चौविसै घण्टा र सातै दिन उपलब्ध हुन्छ। धुम्रपान छाड्न सघाउँन धेरैवटा कार्यक्रमहरू उपलब्ध छन्। कुनैपनि बेला यसलाई छाड्न सकिन्छ। तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित धुम्रपान छाड्ने तरिकाबारे जानकारी लिनुहोस्।

## मैले गर्भावस्थामा निकोटिन गम वा प्याचहरूको प्रयोग गर्न सक्छु ?

निकोटिन रिप्लेसमेन्ट थेरापी (NRT) ले तपाईंलाई धुम्रपान छाड्न मद्दत गर्न सक्छ। यसमा निकोटिन प्याचेज, गम, लोजेगिस चक्कीहरू समावेश छन् र तिनिहरूलाई तपाईंको जिब्रो मुनि र श्वास लिने नलिमा राखेर सेवन गर्ने गरिन्छ। तिनमा सानो परिमाणमा निकोटिन हुन्छ जसले तपाईंलाई चुरोटको तल तल लाग्न कम गराउँने गर्छ। तपाईंको शरीरमा निकोटिनको मात्रा प्रवेश नै नगराउँनु सबभन्दा उत्तम हो तर NRT को प्रयोग मार्फत धुम्रपान छाड्न खोज्नु चुरोट सेवन गर्नु भन्दा राम्रो हुन्छ किनकी:

- निकोटिनको मात्रा कम हुन्छ
- चुरोट सेवन गर्दा शरीरमा प्रवेश गर्ने हानिकारक रसायन जस्तो कुरा तपाईंले सेवन गर्नु भएको हुँदैन
- तपाईंले चुरोट खाँदा त्यसको धुँवा वरिपरि रहेका अन्य मानिसहरूले समेत स्वास मार्फत लिएजस्तो यसमा हुँदैन।

यदि तपाईंले NRT लिन खोज्नु भएमा गम, पलने ट्याब्लेटहरू वा श्वास प्रश्वास लिने इन्हेलरको प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ। तिनिहरू मार्फत तपाईंलाई सानो परिमाणमा निकोटिन प्राप्त हुन्छ र तपाईंले कति लिने भन्नेकुराको नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। प्याचहरूले तपाईंलाई निकोटिनको नियमित डोज दिन्छन् र त्यो शिशुहरूका लागि त्यति राम्रो कुरा होइन। तर ति उत्पादनहरू सहि तरिकाले प्रयोग गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। आफूलाई कसो गर्दा फाइदा हुन्छ भन्नेकुरा तपाईंको चिकित्सक वा फार्मासिष्ट सित सोध्नु पर्छ।

यदि तपाईंले स्तनपान गराउँनु भएको छ भने धुम्रपान गर्नु भन्दा जिब्रो मुनि राखेर पगाल्ने निकोटिन गमहरू, लोजेगिस, ट्याब्लेट्स वा श्वास प्रश्वास नलिमा राखेर सेवन गर्ने पदार्थहरू लिन तपाईं र शिशुको लागि लाभदायक हुन्छ। ति पदार्थहरू सेवन गर्नु अघि तपाईंले शिशुलाई स्तनपान गराउँनु पर्छ। यदि तपाईंले धुम्रपानलाई जारी राख्ने हो भने चुरोट सेवन गर्नु अघि तपाईंले शिशुलाई स्तनपान गराउँनुहोस्।

## यदि मैले धुम्रपान गर्ने गरेको कारण मेरो शिशु सानो हुन्छ भने के त्यसले मलाई शिशु जन्माउँन सजिलो पार्दैन ?

पार्दैन ! सानो शिशु हुनुको मतलब बेथा सहज भन्ने हुँदैन – गर्भमा राम्ररी नबढेको शिशु जसको वजन कम छ - उसलाई अल्पकालिन वा दिर्घकालिन स्वास्थ्य समस्याहरू आइपर्ने हुनसक्छ।

## यदि मैले भर्खरै धुम्रपान कटौति गरेर अलि थोरै चुरोट सेवन गर्ने गरेँ भने के हुन्छ ? शिशुको लागि त्यसले फाइदा गर्दैन र ?

कतिपय मानिसहरू जसले चुरोट कम सेवन गर्ने गर्छन उनिहरूले थप धुवाँहरू स्वास प्रश्वास मार्फत लिएर आफ्नो तल तल मेटाउँने गर्छन जसले गर्दा उनिहरूको स्वास्थ्यमा थप समस्याहरू आउँने गर्दछ। तपाईं र तपाईंको शिशुको स्वास्थ्यको लागि धुम्रपान गर्दै नगर्नु सबभन्दा सुरक्षित उपाय हो।

## रक्सी – गर्भावस्थामा पिउँनका लागि सुरक्षित परिमाण भन्ने केहि हुन्छ ?

जब तपाईं रक्सी सेवन गर्नुहुन्छ अल्कोहल तपाईंको रगतबाट शिशुको रगतसम्म पुग्छ र त्यसले तपाईं र शिशु दुवैलाई बेफाइदा पुग्ने खतरा बढाउँछ। सबभन्दा सुरक्षित तरिका भनेको गर्भवती वा गर्भाधारण गर्न प्रयास गरिरहेका महिलाले रक्सी वा अल्कोहल सेवन नै नगर्दा राम्रो हुन्छ।

गर्भावस्थामा अत्यन्त बढी अल्कोहल सेवन गर्दा गर्भपतन हुने, मेरेको शिशु जन्मने र समय अगावै शिशुको जन्म हुने गरेको पाइएको छ।

नियमित रूपमा अत्यन्त बढी रक्सी सेवन गर्दा (दिनमा आठ ग्लास वा मात्रा) भ्रुणमा अल्कोहल सिन्ड्रोमको खतरा बढ्न जान्छ। अल्कोहल सिन्ड्रोम भएको शिशुहरूमा बौद्धिक समस्याहरू आउने, जिउ चलाउन र समन्वय गर्न नसक्ने, अनुहार, मुटु र हाडमा असर देखिने अनि शारिरीक बृद्धि शुष्त हुने हुन्छ।

### मैले आफू गर्भवती भएको थाह पाउनु अघि केहि ड्रिङ्क्स लिएको थिएँ

नआत्तिनुहोस – यदि गर्भवती महिलाले आफू बच्चा पाउने भएको जानकारी पाउँनु अघि सानो परिमाणमा अल्कोहल सेवन गरेको भए शिशुलाई त्यसबाट आइपर्ने खतरा निकै कम रहेको हालको प्रमाणले सङ्केत गरेको देखिन्छ।

यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सक अथवा मदरसेफ (MotherSafe) को नम्बर (०२) ९३८२ ६५३९ (सिड्नी महानगर क्षेत्र) वा १८०० ६४७ ८४८ (निशुल्क कल सेवा) मा सम्पर्क गर्नुहोस।

## अवैध लागू औषध

गर्भावस्थामा सेवन गरेको अधिकांश लागू औषध प्लेसेन्टा मार्फत शिशुसम्म पुग्ने गर्छ। अवैध औषध जस्तो कि क्यानबिस, स्पिड, आइस, कोकिन, हिरोइन, एक्सटेसी वा LSD मा खास के कुरा छ भन्ने थाह पाउन कठिन हुन्छ। तिनमा एक भन्दाबढी प्रकारको लागू पदार्थ हुन्छ वा अन्य पदार्थहरू तिनमा मिसाइएको हुन्छ। यस्तो स्थितिमा तिनले शिशुलाई विकशित हुनबाट रोक्न र असरहरू थाह पाउन कठिन हुन्छ। तर ति कुराहरूले तपाईं र शिशु दुवैलाई अप्ठ्यारो पार्नसक्ने कुरा हामीलाई थाह छ।

एक प्रकारको भन्दाबढी लागू औषध र रक्सी सेवन चिन्ताको विषय किन पनि हो भने यसले गर्भ र शिशुमाथि के के असर गर्छ भन्ने कुरा अज्ञात छ। कोकिन, स्पिड, हिरोइन लगायतका केहि लागू औषधको नियमित सेवन गर्दा त्यसबाट प्रभावित शिशु जन्मेपछि विथड्रवल सिन्ड्रोम अर्थात कुनैपनि कुरामा चासो नदिने सुष्ठ खालको हुनसक्छ।

यो टेवल गर्भवती हुँदाका समयमा औषधी –हामीलाई के थाहा छ (*Drugs in pregnancy – what we know*) (आगामी पेजमा) आमा र उनको विकशित हुँदै गरेको शिशुमा लागू औषधका कारण परेको केहि परिचित असरहरू उल्लेख गरिएको छ।

गर्भवती महिलालागि सबभन्दा सुरक्षित उपाय भनेको कुनैपनि अबैध लागू औषधको प्रयोग नगर्नु हो। ति लागू औषधको इन्जेक्सन लिने व्यक्तिहरूलाई हेपाटाइटिस सी र हेपाटाइटिस सी हुने खतरा रहन्छ। यदि तपाईंले लागू पदार्थको सेवन गरिरहनु भएको छ भने छिट्टै नै तपाईंको चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिकासित गर्भावस्थामा हेरचाहको लागि तपाईंलाई कुन कुन कुरा उपलब्ध हुनु जरूरी छ भन्ने कुरा थाह पाउन सल्लाह लिनुहोस।

### म गर्भवती भएको थाह पाउँनु अघि लागू औषध लिएको भए के हुन्छ?

यदि तपाईंले आफू गर्भवती भएको थाह पाउँनु अघि लागू औषध सेवन गर्नु भएको भए पनि भयभित भै हालनु पर्दैन। तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका, चिकित्सक वा मदरसेफ (MotherSafe) (०२) ९३८२ ६५३९ (सिड्नी) वा १८०० ६४७ ८४८ (निशुल्क: कल सेवा) मा सम्पर्क गर्नुहोस।

### गर्भवती हुँदा मेथाडोन र बुप्रेनोर्फिनको प्रयोग

यदि तपाईंले हिरोइन वा अन्य खालको ओपिओड लागू औषध प्रयोग गर्नुहुन्छ भने तपाईंको चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिकासित मेथाडोन कार्यक्रममा सार्ने विषयमा छलफल गर्न सम्पर्क गर्नुहोस। हिरोइन भन्दा मेथाडोन वा बुप्रेनोर्फिनको प्रयोग गर्दा निम्न फाइदाहरू हुनसक्छ:

- तपाईं र तपाईंको शिशुको स्वास्थ्यमा सुधार
- तपाईंको शिशुमाथिको खतरा कम हुन्छ
- गर्भावस्थामा जटिल समस्याहरू आउने खतरा कम हुन्छ
- लागू औषधको प्रयोग र जीवन शैलीलाई स्थिर पार्न मद्दत गर्छ।

## गर्भावस्थामा औषधी –हामीलाई के थाहा छ

औषधी	गर्भावस्थामा यसले कसरी असर गर्दछ
बेन्डोडाईजापिन (Benzodiazepines) (Valium, Normison, Serepax, Hypnodorm, Xanax, Temaze)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यी औषधिहरूले सालनालको थैली पार र बच्चा को वृद्धि र विकास असर गर्न सक्छ।</li> <li>• तिनीहरूले नवजात शिशुलाई आनिबानी र अन्य लक्षणहरूमा परिवर्तन ल्याईदिन सक्दछ।</li> <li>• यदि तपाईंकाई बेन्डोडाइजेपाइन को सिफारिस गरिएको छ भने, यदि तपाईं गर्भवती हुने योजना गर्दै हुनुहुन्छ वा गर्भवती हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो डाक्टर संग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुनेछ।</li> <li>• यी लागूपदार्थहरू आमाको स्तनपानको दूधको माध्यमबाट बच्चालाई सर्न सक्दछ। बच्चाको शरीरले चाँडै यी औषधीहरू थेग्न सक्दैन र तिनीहरूलाई यसको मात्रा धेरै हुँदै जान पनि सक्दछ।</li> </ul>
भाँग (हुक्का, मदहोश, गाँजा, घाँस, झारपात)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सुर्ती संग भाँग धूम्रपान गर्नु भनेको तपाईंले कार्बन मोनोओक्साइड र अन्य हानिकारक रसायन सास निल्दै हुनुहुन्छ जसले बच्चालाई समस्यामा मा पार्न सक्दछ।</li> <li>• यसले बच्चा उमेर नपुगी र कम भएको बालकको जन्म हुन सक्ने जोखिम बढाउनेछ।</li> </ul>
कोकीन (Cocaine)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कोकीन प्रयोग गर्नाले गर्भपात र मरेको बालक जन्मने खतरा बढ्छ।</li> <li>• यसले दुवै आमाको गर्भाशयक र बच्चाको तक्त नलीलाई साँगुरो बनाईदिन्छ जसको कारण रगत आपूर्ति कम हुनेछ, बालकको बृद्धीमा हास आउनेछ र सालनाललाई गर्भाशय देखि अलग गरिदिन सक्छ।</li> </ul>
मेथापेडामिन (Methamphetamines) (स्पीड, आईस, मणिभ (स-साना टुक्रा) मेथ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मेथापेडामिन ले आमाको र विकासशील बच्चाको हृदय धड्कन दर वृद्धि गराईदिन्छ।</li> <li>• कोकिनले जस्तै, बच्चाको तक्त नलीलाई साँगुरो बनाईदिन्छ जसको कारण रगत बालकको बृद्धीमा हास आउनेछ र सालनाललाई गर्भाशय देखि अलग गरिदिन सक्छ।</li> <li>• चुरोट धूम्रपान गर्नाले बच्चाको रक्त नलिहरूको सामान्य गतिमा प्रभाव पार्दछ।</li> <li>• गर्भवती भएको बेला यी लागूपदार्थ प्रयोग/सेवन गर्नाले रक्तस्राव, बालक चाँडो जन्मने, गर्भपतन र भ्रूणमा असामान्यताहरू हुने खतरा हुनेछ।</li> </ul>
एकस्टेसी (Ecstasy) (E, XTC, X)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• एकस्टेसीको कारण रक्तचाप र शरीरको तापक्रम बढाईदिन्छ बच्चा लागि गर्भावस्था मा जटिलताहरू र समस्या उत्पन्न हुन सक्छ।</li> <li>• गर्भवती भएको बेला यी प्रकार को लागूपदार्थको प्रयोग गर्नाले ढिलाइ बालकको विकास बृद्धीमा सुस्तता र सूक्ष्म असामान्यताहरू हुन सक्दछ।</li> </ul>
ओपिओडिस (Opioids) (हिरोईन, म्रफिन, पेथाडिन, कोडेईन, अक्सकोडिन, मेथाडोन, ट्रामाडोल)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गर्भावस्था मा ओपिओडिस प्रयोग गर्नाले गर्भपतन, समयनै नपुगीकन हुने जन्म, मरेको बालक जन्मने, कम तौलको बालक जन्मने र अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम (Sudden Infant Death Syndrome) (SIDS) को खतरा बढ्छ।</li> </ul>

## संक्रमण जसले तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई असर गर्न सक्छ

### क्याफीन देखी सावधान रहनुहोस्

क्याफीन कफी, चिया, चकलेट र (जस्तै कोला र ऊर्जा पेयहरूमा) अन्य पेयहरूमा पाईने एक उत्तेजना पैदा गर्ने औषध हो। धेरै कैफीनले गर्भको शिशुलाई खतरा र बेचैनी बढ्न सक्छ भन्ने चिन्ता छन। केही अध्ययनहरूले कम क्याफीन को मात्रामा जोखिम हुँदैन भन्ने सुझाव भएतापनि, अरूहरूले भने एक दिनमा विशेष गरी धूम्रपान वा रक्सी पिउने महिलाहरूमा क्याफीन को ३०० मिलीग्राम भन्दा बढी भएमा गर्भपात हुने जोखिम बढ्ने भनिएको छ। सुरक्षित पक्षमा हुनकोलागि गर्भावस्थामा दैनिक क्याफीन को मात्रा २०० मिलीग्राम भन्दा बढी नगर्नुहोला।

२०० मिलीग्राम भनेको :

- २ कम ग्राउण्ड कफी (हरेक २५० मिलीलिटरको कपमा १०० मिलीग्राम) वा
- २१२ कम तैयारी कफी (हरेक २५० मिलीलिटरको कपमा ७५ मिलीग्राम) वा
- ४ कप मध्ययम कडा चिया (हरेक २५० मिलीलिटरको कपमा ५० मिलीग्राम) वा
- ४ चक कोक वा तातो चकलेट (हरेक २५० मिलीलिटरको कपमा ५० मिलीग्राम) वा
- ६ कप कोला (हरेक २५० मिलीलिटरको ३५ मिलीग्राम)

हरेक पेय पदार्थहरूमा क्याफीनको मात्रा फरक फरक हुन्छ लेबल जाँच गर्नुहोला। केहि पेय पदार्थहरूमा गौराना (guarana) हुन्छन्, जुन बिरुवा बाट निकालिएको कैफीन हुन्छन्। गौराना (guarana) को प्रभाव गर्भावस्था मा के हुन्छ भन्ने भने ज्ञात छैन।

गर्भावस्थामा प्रायजसो संक्रमण - साधारण चिसोले गर्भावस्थामा खासै समस्या पार्न सक्दैन तर कुनै कुनै भने बालकलाई सर्न सक्दछ र हानिकारक हुन सक्दछ। तपाईंले निम्न पृष्ठका चार्टमा तपाईं आफुमा हुन सक्ने संक्रमणको बारेमा आफ्नो मिडवाईफ वा डाक्टरलाई बताउनुहोला।

केही STIs ले तपाईंको आफ्नो गर्भावस्था वा आफ्नो बच्चालाई असर पार्न सक्छ। थाहै नभैकन पनि पनि STI हुन सक्ने संभावना हुन्छ -केही संक्रमणहरूको लक्षणनै हुँदैन। यदि तपाईंलाई थप जानकारीको आवश्यकता परेमा वा STIs को बारेमा मदत चाहिएमा, छैन - यो थाह बिना एक एसटीआई गर्न सम्भव छ। तपाईं थप जानकारी आवश्यक वा भने, सिड्नी सेक्सुअल हेल्थ सेन्टर (Sydney Sexual Health Centre) को १८०० ४५१ ६२४ (पैसा नलाग्ने फोन) मा निशुल्क: र गोप्य परामर्शको लागि सम्पर्क गर्नुहोला वा [www.sshc.org.au](http://www.sshc.org.au) मा हेर्नुहोला।

### लागूपदार्थ र गर्भावस्था बारेमा थप सहयोग र जानकारी कहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ:

मदर सेफ (MotherSafe) को (०२) ९३८२ ६५३९ (सिड्नी महानगर क्षेत्र) वा १८०० ६४७ ८४८ (क्षेत्रिय न्यू साउथ वेल्स)। on (02) 9382 6539 (Sydney Metropolitan Area) or 1800 647 848 (regional NSW) . मदर सेफ (MotherSafe) बिहान ९ गजे देखी अपरान्ह ५बजे सम्म सोमबार देखी शुक्रबार (सार्वजनिक बिदाका दिन बाहेक) खुल्नेछ। तपाईंले मदर सेफ (MotherSafe) अनलाईन [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) मा पनि हेर्न सक्नुहुनेछ।

ADIS (रक्सी र औषधि सूचना सेवा) (Alcohol and Drug Information Service) : लागूपदार्थ वा रक्सीको बारेमा सहयोग , वा जानकारी लिन चाहानेहरूका लागि २४ घण्टानै टेलिफोन सेवा उपलब्ध छन्। टेलिफोन: (०२) ९३६१ ८००० वा १८०० ४२२ ५९९ (क्षेत्रिय न्यू साउथ वेल्स) ।

## गर्भावस्था मा संक्रमण

संक्रमण	यो कसरी सर्ने छ	लक्षणहरू
पर्ट्युसिस (लहरे खोकी)	सङ्क्रमित व्यक्तिको घनिष्ठ सम्पर्क गर्नाले - खोकीबाट फैलाएको थोपाहरू वा छीङ्का बाट यो सर्नेछ। यी थोपाहरू हावामा, प्रयोग गरिएको रूमाल वा व्यक्तिले छोएको सतहहरूमा हुन सक्छ।	नम्र ज्वरो, नाकबाट पानी बग्ने वा बन्दहुने, थके लाग्ने र खोकी समावेश हुन सक्छ। खोकिलाग्दाको प्रकृया (लक्षण) मा लामो स्वास लिंदै निरन्तर खोकिलाग्ने जसको कारण “चर्को (whooping) ” आवाज आउँछ।
इन्फ्लुएन्जा (फ्लू)	माथीको जस्तै	विशिष्ट लक्षणहरूमा ज्वरो र जाडो लाग्ने, खोकी, घाँटि दुख्ने, नाकबाट पानी बग्ने, धेरै थकित महसुस, मांसपेशी दुख्ने, जोर्नीहरू दुख्ने र टाउको दुख्ने पर्दछन्।  यदि लक्षण झन् खराब हुँदै गयो भने वा यदि तपाईंलाई सास फेर्नै गाह्रो, छाती दुख्ने, भ्रम, अचानक रिंगटा लाग्ने वा लगातार उल्टी भएमा तत्काल चिकित्सा सल्लाह लिनुहोला।
रुबेला (जर्मन दादुरा)	माथीको जस्तै	छालामा पातला दाग , नम्र ज्वरो, नाकबाट पानी बग्ने, घाँटी दुख्ने, ग्ल्याण्ड सुनिने र जोर्नीहरूमा दुख्ने समावेश हुन सक्छ।
Chickenpox (भ्यारिसेलाको)	माथीको जस्तै	एक्कासी अलिकति ज्वरो, नाकबाट पानी बग्ने, सामान्यतया अस्वास्थ्य अनुभव र छालामा दागहरू र सानो गांठी सुरु हुनु भन्दा अगाडी छालामा दानाहरू आउने र अन्तमा दाग देखिन्छ।
हेपाटाइटिस बी	रगत र शरीरको तरल पदार्थहरूमा बस्ने एक भाइरस को कारण हुन्छ। यौन सहवास, सुई, शरीर कलाका सामग्री (टाटु) , वा जन्मको समयमा बच्चालाई सर्न सक्दछ।	हेपाटाइटिस बी भाइरस भएका धेरै मानिसहरूमा कुनै पनि लक्षण देखिदैन, तर अझै पनि अन्य मानिसहरूमा रोग सार्न सक्छन्। लक्षणहरूमा सफेद पहेलो छाला र आँखाको सेतो भागमा पहेलो (जन्डिस) , कडा रंगको पिसाव र फिक्का दिसा, ज्वरो, कम खाना रुची भोक नलाग्ने, थकित अनुभव, जोर्नीहरूमा दुख्ने हुन्छन्।



	बच्चामा असर	तपाईंलाई के थाह हुनुपर्छ
	<p>यो शिशुको जीवनलाई नै खतरामा पार्ने संक्रमण हुन सक्छ। केही नवजात शिशुलाई खोकि ललाग्न सक्दछ तर सास बन्द हुने र शरिरनै नीलो हुन पनि सक्छन्। केही बच्चाहरूलाई खुवाउन कठिन हुनेछ र सर्कने वा चुप रहेर बस्न सक्छन्।</p>	<p>शिशुले ६ हप्ता, ४ र ६ महिना मा खोप दिन आवश्यकता पर्छ। आमाले पर्त्युसिस विरुद्ध खोप हरेक गरभवती भएको तेश्रो त्रैमासमा ( कसरव २८ हप्ताको हुँदा) लगाउनु पर्दछ ता कि किटाणु प्रतिरोधक(एण्टिबायोटिकस्) बच्चालाई शालको माध्यम द्वारा जानेछ। यसले बालकलाई खोप दिने बेला नहुञ्जेल सम्मकोलागि संरक्षण प्रदान गर्नेछ। तपाईंको आफ्नो अन्य छोराछोरीहरूले पनि पर्त्युसिस विरुद्ध खोप लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ।</p>
	<p>उमेर नपुगिकन जन्मने जस्ता गर्भावस्थाका अन्य जटिलताहरू वा गर्भ पतन पनि हुन सक्छ।</p> <p>नवजात शिशुमा हुने संक्रमिकरणले बालकलाई गम्भिर बिरामी पार्न सक्नेछ।</p>	<p>रुघा खोकी (फ्लू) एउटा श्वस द्वारा सर्ने अत्यधिक सरुवा रोग हो। प्रत्येक वर्ष एक नयाँ खोप लिनु सबै भन्दा राम्रो उपाए हो जसले आउँदा इन्फ्लुएन्जा मौसम को लागि भविष्यवाणी गरेर हरेक वर्ष फ्लू को मौसम अघि खोप तयार गरिएको हुन्छ। यो खोप सबै गर्भवती महिलाको लागि निशुल्क: छ र यो गर्भावस्थाको कुनै पनि समय र स्तनपान गराऊँदा प्रयोग गर्नको लागि सुरक्षित मानिन्छ। तथापि, अन्डा संग अतिसवेदनशीलता हुने र एलर्जी भएका महिलाहरूले इन्फ्लूएन्जा खोप लिनु हुँदैन।</p> <p>खोप लगाएका महिलाहरूमा, एंटीबडी सालनाल र शिशुलाई जन्मने बित्तिकैको अवधिमा तिनीहरूलाई सुरक्षा दिनेछ।</p>
	<p>बौद्धिक विकलांगता र दृष्टि समस्या, श्रवण र मुटुका समस्या जस्ता गम्भीर जन्म दोषहरू र गर्भपतन पनि हुन सक्दछ।</p>	<p>गर्भवती हुनु अगाडीने खोप (यदि तपाईंले खोप लगाएकै भएपनि ) लगाएको गर्नु सबै भन्दा राम्रो हुनेछ। तपाईंले गर्भवती हुनु अघि रुबेला विरुद्ध खोप (तर तपाईं गर्भवती भैसकेपछि भने हैन) लगाउन सक्नुहुनेछ। यदि तपाईं रुबेला भएको व्यक्तीको सम्पर्कमा आउनु भएको छ भने आफ्नो चिकित्सक वा मिडवाईफलाई बताउनुहोला।</p>
	<p>नवजात शिशुलाई मा जन्म दोष, साथै chickenpox संक्रमण हुन सक्छ।</p>	<p>अष्ट्रेलियामा प्रायजसो महिलाहरू chickenpox मुक्त छन्। तपाईंले गर्भवती हुनु अघि chickenpox विरुद्ध खोप (तर तपाईं गर्भवती भैसकेपछि भने हैन) गर्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाईं chickenpox भएको व्यक्तीको सम्पर्कमा आउनु भएको छ भने आफ्नो चिकित्सक वा मिडवाईफलाई बताउनुहोला।</p>
	<p>जन्मको समयमा बच्चालाई मा संक्रमण सर्न सक्दछन्।</p> <p>यदि उपचार नगरिएमा, यसले कलेजोमा गम्भिर स्वास्थ्य समस्याका साथै वा कलेजोमा क्यान्सर समेत हुन सक्दछ।</p>	<p>महिलाहरूलाई गर्भवती भएको बेला हेपाटाइटिस बी लागि परीक्षण गर्न दिइन्छ। NSW मा जन्मेका सबै शिशुलाई जन्म पछि अस्पतालमा निशुल्क: हेपाटाइटिस बी को खोप दिइन्छ। सामान्यतया यसले शिशुलाई हेपाटाइटिस बी देखि संरक्षण दिनेछ। आमालाई हेपाटाइटिस बी छ भने पनि यसले संगक्षण प्रदान गर्न सहयोग पुग्नेछ। यदि आमालाई हेपाटाइटिस बी छ भने, शिशुलाई संक्रमण देखि जोगाउन थप अतिरिक्त खोप पनि दिइनेछ।</p>

## गर्भाविस्था मा संक्रमण अरु थप

संक्रमण	यो कसरी सर्ने छ	लक्षणहरु
हेपाटाइटिस सी	रगतमा भएको भाइरसको कारण कलेजोमा हुने संक्रामक रोग हो। यो मुख्य रूपमा लागूपदार्थको सुईलगाउने मानिसहरूलाई हुने गर्दछ। सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत अर्को व्यक्ति को रगतमा सर्दा यो पक्रेको हुने गर्दछ। यो साझा सुई र, वा सारसामानहरू शरीरका कला (टाटु) गर्दा, लागूपदार्थ इंजेक्शन लागि प्रयोग हुने अन्य उपकरण मार्फत हुन सक्छ। केही मानिसहरूलाई सन् १९९० अघिको रक्ताधान वा रगतका पदार्थहरूबाट यो भाइरसले पक्रेको पाईन्छ।	हेपाटाइटिस बी को लागि सोध्नुहोला
एच आई भी	धेरै मानिसहरूलाई प्रारम्भिक चरणमा कुनै लक्षण देखिदैन। यदि तपाईं निम्न कुराहरु भएमा एचआईभी को खतरा हुन सक्छः <ul style="list-style-type: none"> <li>• तपाईंले असुरक्षित योन सम्बन्ध राख्नु भएमा</li> <li>• तपाईं वा तपाईंको साथी केही अफ्रिकी र एशियाली देशहरू बाट आएको जहाँ एचआईभी साधारण छन्</li> <li>• तपाईंले औषधी इंजेक्शन गर्ने उपकरण साझारूपमा प्रयोग गर्नु भएमा</li> <li>• तपाईंले अष्ट्रेलियामा सन् १०८० र १९८५ का बिच रक्तधान गर्नु भएमा</li> </ul>	लगातार रुघालागेको फ्लू-जस्तै लक्षण - ज्वरो, घाँटी दुख्ने, ग्रन्थी सुनिने, छालामा दागहरु देखिने हुन सक्दछन्। त्यसका साथै बिनाकारण पखाला लाग्ने, वजन घट्ने, छालामा दाग देखिने, वा ऐड्स (AIDS) संग आवध्द बिमारीहरु जस्तै निमोनिया, छालाको क्यान्सर, मस्तिष्क संक्रमण र गंभीर फंगल संक्रमणहरु हुने।
पार्भोभाईरस (Parvovirus) , गालामा थप्पड रोग वा पाँचौं रोग पनि भनेर चिनिने	सङ्क्रमित व्यक्तिको घनिष्ठ सम्पर्कमा आउनाले। यो खोकी र हाच्छयु गर्दाको थपकको छीका थोपाहरु द्वारा सर्दछ। यसले सामान्यतया सक्ल जानु अधिका र स्कूलका बालबालिकाहरूलाई असर गर्दछ।	सामान्यतया हल्का ज्वरोको साथ बिमारी, लेसलाईक (lacelike) दाना (गाल मा पहिला दिखिन्छ) , कहिलेकाहीं जोर्निहरु दुख्ने।
साईटोमेगालस भाईरस (Cytomegalovirus) (CMV)	संक्रमण घनिष्ठ मानिसहरुको पिसाव, थुक र अन्य शारीरिक तरल पदार्थ को सम्पर्कबाट सर्दछ। शिशुहरुको न्यापीहरुका साथै स-साना थोपा द्वारा संक्रमणित हुन सक्दछ।	स्वस्थ वयस्क व्यक्तहरुमा सामान्यतया कुनै लक्षण देखिदैन। ग्रन्थि ज्वरोको जस्तै लक्षण हुन सक्दछ।
Strep बी (समूह बी streptococcal संक्रमण)	ब्याक्टेरिया (समूह बी स्ट्रेप्टोकोकस) का कारण भएको संक्रमण। करिब १२-१५ महिलाहरुको योनीमा ब्याक्टेरिया रहेको हुन्छ।	महिलामा कुनै पनि लक्षण नदेखिने।
Toxoplasmosis	संक्रमण बिरालो दिसाहरुमा सामान्यतया पाइने एक परजीवी को कारण हुन्छ। यो काँचो वा नपाकेका मासु खानाको कारण हुन सक्छ।	लिम्फ ग्रन्थी सुनिने, मांसपेशी दुख्ने र पीडा महसूस हुने, टाउको दुख्ने, ज्वरो आउने, सामान्यतया अस्वस्थ महसूस हुने।

बच्चामा असर	तपाईंलाई के थाह हुनुपर्छ
<p>गर्भावस्था वा जन्म दिँदाको समयमा बच्चाहरु मा संक्रमण सर्ने (हेपाटाइटिस सी भएको आमाबाट जन्मिएको हरेक १०० शिशुहरुमा ५ लाई हुने) जोखिम न्यून छ। बच्चा संग तपाईंको रगत-देखी रगतको सम्पर्क छ (जस्तै तपाईं दुधको मुन्टा फुटेको र बच्चा मुख वरिपरि काटेको छ) भने मात्र भने स्तनपान गराउँदा बच्चालाई यो सर्ने सम्भावना धेरै थोरै हुन्छन्।</p>	<p>यदि तपाईंलाई हेपाटाइटिस सी को जोखिममा हुनुहुन्छ भने, जाँच गरिहाल्नुहोला। गर्भावस्थामा हेपाटाइटिस सी बारेमा थप जानकारीको लागि, हेपाटाइटिस हेलपलाइन (०२) ९३३२ १५९९ वा १८०० ८०३ ९९० मा सम्पर्क गर्नुहोला। यो निशुल्क, गोप्य सेवा हो।</p>
<p>एचआईभी गर्भावस्था को समयमा, जन्म दिँदा वा दुध खुवाउँदा बच्चालाई सर्न सक्दछ (कम से कम यो साधारण तरिका नभएपनि)। आमाबाट बच्चा संक्रमणित उपचार गरेमा छैन भने हुने जोखिम हरेक १०० मा २ लाई छ, तर जोखिम उपचार गरिएको छ भने कम हुनेछ। शिशुको जन्म पछि उपचार हुनेछ। स्तनपान गराउनबाट रोक लगाईनेछ।</p>	<p>महिलाहरुलाई गर्भवती भएको बेला एचआईभी परीक्षण गर्न भनिन्छ। यदि तपाईंको गर्भावस्थामा एचआईभी वा एड्स छ भने, तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्य सुधार र बच्चालाई जोखिम कम गर्ने उपचार गर्न विशेषज्ञ सल्लाहको आवश्यक पर्नेछ। थप जानकारीको लागि ACON (NSW एड्स परिषद) टेलिफोन: (०२) ९२०६ २००० मा सम्पर्क गर्नुहोला।</p>
<p>गरभपतन पनि हुन सक्दछ।</p>	<p>प्रायजसो वयस्क व्यक्तीहरु प्रतिरक्षित नै हुनेछन्, तर स्वास्थ्य र बालबालिका रेखदेख कार्यकर्ता र शिक्षकहरुलाई भने खतरा हुन सक्छ। तपाईंको सम्पर्कमा भएको विद्यालय वा प्रीस्कूल मा कुनै पनि प्रकोप भएको होसियार हुनुहोस्। यदि तपाईं रोग लागेको बच्चाको सम्पर्कमा जानु भएको छ भने आफ्नो चिकित्सक वा धाईआमा (मिडवाईफ) लाई जनाउनुहोला।</p>
<p>गर्भावस्था मा CMV बाट संक्रमित शिशुलाई मानसिक विकास, दृष्टि समस्या कम सुन्ने, कलेजो वा फियोमा रोग को जोखिम हुनेछ।</p>	<p>सावधानी पूर्वक हात धुनाले (जस्तै: बच्चाहरु को सम्पर्कमा आएपछि वा न्यापी चलाएपछि) जोखिम कम गर्न सक्छन्। यदि तपाईंलाई CMV को सम्पर्कमा भएको जस्तो लागेमा, आफ्नो चिकित्सक वा धाईआमा (मिडवाईफ) लाई जनाउनुहोला।</p>
<p>बच्चालाई जन्मेको समयमा सर्न पनि सक्दछ र गम्भीर संक्रमण पनि हुन सक्छ। यदि संक्रमित भयो भने बच्चालाई एन्टिबायोटिकको आवश्यकता हुनेछ र गहन हेरविचार गर्नुपर्ने हुन पनि सक्छ।</p>	<p>NSW अस्पतालमा स्ट्राप बी लाई सुल्झाउने दुई अलग अलग तरिकाहरु छन्। प्रायजसो अस्पतालहरुमा तपाईंको स्ट्राप बीको जाँच गरिनेछ। यदि तपाईं स्ट्राप बी बाट संक्रमित हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई बेथा लागेको बेला एन्टिबायोटिक दिइनेछ। अन्य अस्पतालहरुमा, जोखिम कारक महिलाहरुलाई बेथा लागेको बेला एन्टिबायोटिक दिइनेछ। जोखिम कारकहरुमा ३७ हप्ता अगाडी बेथा आ लाग्नेछ वा एक उच्च तापमान हुनेछ।</p>
<p>संक्रमण गर्भाशय मा प्रवेश गर्न सक्दछ र बच्चा मा संभावित मानसिक हानि र अन्धो पन आउन सक्ने गम्भीर समस्या उत्पन्न हुन सक्छ।</p>	<p>यदि गर्भवती हुँदा पहिलो पटक सङ्क्रमण आयो भने समस्याहरु देखा पर्ने हुन्छन्। सतर्कताका कदमहरुमा काचो मासु चलाएपछि हात धुने, मासु राम्रो संग पकाउने, र बिरालोको सम्पर्कमा नजाने – फोहोर को भाँडो नचलाउने पर्दछन्।</p>

## गर्भावस्था मा संक्रमण अरु थप

संक्रमण	लक्षणहरू	बच्चामा असर
भिरिङ्गी	भिरिङ्गी लागेका अधिकांश महिलामा कुनै लक्षण देखिदैन। लक्षणहरूमा योनीमा र आसपास पीडारहित दुखाई, हातका छालामा, खुट्टा वा शरीरको अन्य भागमा दागहरू आउने समावेश हुन सक्छ।	यसले ढिलो गर्भपात हुन सक्छ। यदि एक गर्भवती महिलामा भिरिङ्गी छ भने, त्यो बच्चालाई पनि सर्न सक्छन्। यसले बच्चाहरू अन्धो पनि हुन सक्छ।
क्लैमाइडिया (Chlamydia)	महिलाहरूमा यो थाह बिना नै हुन सक्छ, तर योनी सहवासको समयमा गहिरो पेट दुख्ने, योनी बाट सेतो झरिरहने वा पिसाब फेर्दा दुख्ने जस्ता लक्षण हुन सक्छन्। लक्षणनै नदेखिए पनि, परीक्षण गर्नु पर्ने अन्य कारणहरूमा: <ul style="list-style-type: none"> <li>३० वर्ष मुनिका हुनुहुन्छ</li> <li>यदि तपाईं वा तपाईंको साथीको तपाईं गर्भवती हुनु भन्दा छ महिना अगाडी फरक सहवासमा साथी थियो भने।</li> <li>यदि तपाईंको अन्य प्रकारका STI भएको घोषला गरिएमा</li> </ul> यदि उपचार नगर्नु भएमा, क्लैमाइडिया ले फेलोपयन ट्यूब वा गर्भाशयमा एक गम्भीर संक्रमण (गर्भाशय निरभतभथी पोल्ने रोग) हुन सक्छ। यसले प्रजनन शक्तीमा असर गर्न सक्छ।	जन्मको समयमा बच्चालाई सर्न सक्छन्, जसले आँखा संक्रमणित (conjunctivitis) वा निमोनिया हुन सक्छ।
धातुरोग (Gonorrhoea)	अतिरिक्त योनी बाट सेतो पदार्थ आउने वा पिसाब गर्दा दुख्ने; योनी सहवासको समयमा गहिरो पेट दुख्ने।	यदि तपाईं संक्रमित हुनुहुन्छ र उपचार गर्नु भएको छैन भने, संक्रमण बच्चालाई सर्न सक्दछ जसले आँखा संक्रमणित (conjunctivitis) वा माथिल्लो श्वासप्रश्वास पच्चामा समस्या हुन सक्छ।
गुसाङ्गमा लुतो (Genital herpes)	पीडादायी, झुनझुनी वा गुसाङ्गिय क्षेत्रमा चिलाउने। केही मानिसहरूलाई फ्लू-जस्तै लक्षण हुन्छ। कहिले काँही भने कुनै लक्षणनै देखिदैन।	आफ्नो चिकित्सक वा मिडवाइफलाई यदि तपाईं वा तपाईंको साझेदारहरू कसैलाई यौनांगहरू लुतो छ वा थियो भने उल्लेख गर्नुहोला। तपाईंको पहिलो प्रकोप बाट मुक्त हुनुहुन्छ वा पहिलो प्रकोप भएको हो भने बच्चालाई असर को जोखिम हुने उच्चतम खतरा छ। गर्भवती भएको बेला थप फैलावटले शायद आफ्नो गर्भमा रहेको बच्चालाई कमै असर गर्छ। तर यदि तपाईंलाई बेथा लागेको समयमा प्रकोप हुन सक्छ भने विचार छ भने, सकेसम्म चाँडै अस्पताल जानुहोला। तपाईंको बच्चालाई बिरामी हुन बाट रोक्न एक शल्यक्रिया (caesarean) गरिनु पर्ने हुन सक्छ। यदि तपाईंको अधिनै आवर्तक प्रकोप रहेको थियो भने, बच्चाको यौनांग लुतो देखी केही प्रतिरक्षित पनि हुन सक्छ।
गुसाङ्गमा मुसा	गुसाङ्गको मुसा अक्सर पीडारहित हुन्छ। तिनीहरू गुसाङ्गमा साना पीडारहित सुनिँएर सुरु हुन सक्छ कहिलेकाहीं विशेष गरी गर्भवती भएको बेला सानो काउली-जस्तै गाँठ मा बदलिन सक्दछ। तर कहिले काँही यौनांगहरूको मुसा देख्नै नसकिने र सम्मै हुन्छन्।	गर्भवती महिलाहरूलाई यो सामान्य भएता पनि, लैंगिक मुसाले शायद कमै समस्या उत्पन्न गर्दछन्।

## काम र गर्भावस्था

उपचार
एंटीबायोटिक औषधीहरू। हरेक महिलाहरूले प्रारम्भिक गर्भावस्था मा एक रगत परीक्षण गर्नुपर्छ।
एंटीबायोटिक औषधीहरू। यदि तपाईंलाई क्लैमाइडिया भएजस्तो लागेमा तपाईंको चिकित्सक वा मिडवाइफ संग कुरा गर्नुहोला।
एन्टिबायोटिकको साथ शीघ्र उपचार गर्नाले सामान्यतया बच्चालाई हानि हुन बाट रोक्छ।
औषधीले लुतो को प्रकोप निको पार्न सक्दछ, र लक्षणहरूको उपचार हुनेछ। तर भाइरस प्रणालीमा रहि रहने हुनाले, लक्षण फर्केर आउन सक्छन्।
मुसा हटाउन सकिन्छ तर, तिनीहरू आउने भाइरस प्रणालीमा रहि रहन सक्छ। मुसा पुनः देखापर्न सक्छ।

आफ्नो काम भारी शारीरिक काम वा आफ्नो बच्चालाई असर पर्न नसक्ने व्यावसायिक खतरा समावेश नभएसम्म, तपाईंले गर्भवती हुँदा काम नगर्नु पर्ने कुनै कारण छैन। केही कामहरूमा गर्भमा रहेको बच्चालाई हानि हुन सक्ने कुराहरूको सम्पर्कमा रहेर गर्नुपर्ने हुन सक्छ। यी केही उदाहरण हुन्, तर यसको जोखिमको पूर्ण सूची छैन।

**संक्रमण** स्वास्थ्य हेरविचार, बाल हेरचाह वा जनावर संग काम गर्नेहरू, उदाहरणका लागि, बच्चालाई असर गर्ने संक्रमण को जोखिम बढि हुन सक्छ।

**रसायन** स्वास्थ्य हेरविचार, दन्त चिकित्सा हेरविचार, पशु हेरविचार, निर्माण र किरा नियन्त्रण जस्ता क्षेत्रहरू जोखिम पनि हुन सक्छ।

**विकिरण** यदि सामान्य पेशा, स्वास्थ्य र सुरक्षाका नियमहरू पालना गरिएमा एक्स-रे वा रेडियोधर्मी भौतिकहरू हानिकारक छैनन्। विद्युतीय उपकरण को विकिरण हानिकारक छैनन्।

**अन्य खतराहरू** भारी उठाने वा लामो समयसम्म ऊठनुपर्ने समावेश भएका जागिरहरूले खतरा पैदा गर्न सक्छन्।

यदि तपाईंको आफ्नो काम समय लामो समयसम्म उठ्ने समावेश छ भने, तपाईंलाई आरामको समयमा बस्ने मौका लिन नछाड्नुहोला (यदि संभव छ भने, आफ्नो खुट्टा अर्को कुर्सी माथि राख्नुहोला)। गर्भावस्थामा लामो समयसम्म उभिएमा शिराशिथको नसा हुने मौका बढि हुनसक्छ। थप जानकारीको लागि, पृष्ठ ४३ को *गर्भावस्था मा साधारण सरोकारहरू* मा हेर्नुहोस्।

यदि तपाईं डेस्कमा बस्नुहुन्छ वा कम्प्युटरमा प्रायजसो दिनभर बस्नुहुन्छ भने, हरेक घण्टामा केही मिनेट उठ्नुहोला र यताउती हिड्नुहोला। तपाईंको आफ्नो ढाडको हेरचाह निम्न तिरकाले गर्नुहोला:

- तपाईंको आफ्नो बस्ने स्थितीको याद गर्नुहोला –बस्नुहोला र अग्लो भएर उठ्नुहोला
- तपाईंको ढाडलाई राम्रो ढाडस दिने कुर्सीको प्रयोग गर्नुहोला।

भारी उठाने वा सिडी चढ्ने र ध्यानपूर्वक घोट्नुहोला - विशेष गरी गर्भावस्थामा शरीरमा हुने परिवर्तनले यी कुराहरूमा गाह्रो बनाउन सक्छ।

तपाईंको आफ्नो काम गर्भावस्थामा सुरक्षित भएको सुनिश्चित गर्न, आफ्नो मिडवाइफ, डाक्टर, पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा अधिकारी, संघ प्रतिनिधि वा रोजगारदातालाई सोध्नुहोला। तपाईंले सहयोगको लागि १३ १० ५० मा निशुल्कमा वर्क कभर अथोरिटी न्यू साउथ वेल्स (WorkCover Authority of NSW) मा सम्पर्क गर्नुहोला वा [www.workcover.nsw.gov.au](http://www.workcover.nsw.gov.au) मा सम्पर्क गरि निःशुल्क पुस्तिका *गर्भावस्था र काम* लिनुहोला। वर्ककभर संग एउटा कामदारको रूपमा के अधिकार छ भन्ने जानकारी हरू छन्, जसमा तपाईंले गर्भवती भएको बेला सुरक्षित अन्य काम गर्न पाउने अधिकार, वा बेतलबी सुल्केरी बिदा लिने पर्दछन्।

## घरको आसपासका खतराहरू

**विरामी केटाकेटी** ठेउला वा अन्य खालका भाइसहरू अरूका साना केटाकेटीहरूबाट तपाईंको बच्चामा सङ्क्रमणहुने र त्यो तपाईंमा समेत सर्न सक्ने कुरामा होसियार रहनुहोला । यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंको चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिकालाई सधै जानकारी गराउनुहोला।

**घर पालुवा जनावर सित सावधान रहनुहोस** विरालोको फोहोर वा उसको गुहु भएको भाँडो अरू कसैलाई सफागर्न लगाउनुहोस – तर यदि त्यो काम तपाईं स्वयमले गर्नुपर्छ भने पन्जा लगाउनुहोस र सफा गरिसकेपछि तातो पानी र साबुनले हात सफा गर्नुहोस। टोक्सोप्लासमोसिस भनिने सङ्क्रमणको खतराबाट जोगिन यसो गर्नु परेको हो। यसको सङ्क्रमणले तपाईंलाई विरामी बनाउने छैन तर यसले जन्मिनसकेका शिशुहरूलाई अन्धो बनाउने र उसको मष्तिष्कमा क्षति गर्न सक्छ।

विरालोलाई निर्मूल पार्न जरूरी छैन – केवल सर सफाइमा होशियार रहनुपर्नेछ।

तपाईंलाई काँचो मासु र माटोबाट पनि टोक्सोप्लासमोसिसद्वारा सङ्क्रमण हुनसक्छ। यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने याद गर्नुहोस :

- खानुभन्दा पहिला फलफूल तथा तरकारी धुनुहोस
- काँचो वा नपाकेको मासु नखानुहोस
- हात सफा गर्नुहोस
  - > जनावरहरूलाई छोएपछि
  - > तिनका शरिरबाट निष्कने तरल पदार्थ छोएपछि
  - > तपाईंले खानु अघि, र तपाईंले खाना तयार गर्नु अघि र पछि
- विरालोको गुहु नछुनु होस
- बगैँचामा काम गर्दा पन्जा लगाउनुहोस

काइटोमेघेलोभाइरस (CMV) भनिने अर्को सङ्क्रमणले पनि तपाईंको जन्मिनसकेको बच्चालाई विकशित हुन नदिएर हानि गर्न सक्छ र, कतिपय अवस्थामा, गर्भपतन गराउन सक्छ। तपाईंलाई (CMV) जनावरको शरीरबाट निष्केका गुहु मुत वा रालबाट सङ्क्रमण हुनसक्छ। यस्तो सङ्क्रमण हुन नदिन साबुन पानीले हात धुनुहोस वा खासगरी न्यापी बदलेपछि अल्कोहल युक्त रूमालले हात सफा गर्नुहोस ।

**गर्भवती अवस्थामा शिसाबाट पर रहनुहोस** हामी शिसाबाट पूर्ण रूपमा अलग हुन सक्दैनौं किनकी यो हावा र माटोमा हुन्छ। हामी सबैले यसलाई सानो परिमाणमा लिएका हुन्छौं। तर केटाकेटी र गर्भवती महिलामा धेरै शिसाले समस्याहरू पैदा गर्ने खतरा बढी हुन्छ।

केटाकेटीहरूले पौढ मानिसहरूले भन्दाबढी शिसा लिएका हुन्छन्। गर्भवती अवस्थामा, सानो परिमाणमा भएपनि शिसा गर्भाशय भित्र प्रवेश पाएपनि त्यसले शिशुको बौद्धिक विकाशमा प्रभाव पार्न सक्छ। यसले शारीरिक विकाश, सुन्न सक्ने क्षमता र व्यवहारमा समस्या ल्याउन सक्छ।

ति असरहरूलाई उल्ट्याउन सकिन्छ कि सकिन्न हामीलाई थाह छैन।

घरलाई पुन निर्माण गर्दा तपाईं शिसाको सम्पर्कमा आउने सम्भावना बढ्छ। यदि तपाईंको घर सन् १९७१ भन्दा पहिले (त्यसबेला शिसामा आधारित रङ्ग उपलब्ध थियो) बनाइएको हो भने घरमा लगाइएको रङ्गलाई चलाउनु अघि सल्लाह लिनुहोस। शिसामा आधारित रङ्गले शिसाको धुलोलाई हावामा र घरको आसपासमा फैलाइदिनसक्छ। *गर्भवती महिला र केटाकेटीहरू शिसामा आधारित रङ्गलाई हटाउँदै पुन निर्माण गरिएको अवधीमा त्यहाँ वरिपरी बस्नु हुँदैन।*

शिसाका अन्य स्रोतहरूमा शिसा खानीहरू (जस्तो कि सवारी साधनका ब्याट्री पुन प्रशोधकहरू) ; कपडा र शिसा क्षेत्रमा काम गर्ने कामदारको कपडामा हुने धुलो; शिसा प्रयोग गर्ने इच्छा ( शिसाको प्रकाश माछा पालन र भाँडाकुँडा बनाउने काम) केही परम्परागत औषधीहरू जस्तो कि पे-लू-ह, बलि गोली, रूडा र अजारकोन शिसाको क्रिष्टल ग्लासहरू र विकाशसिल देशबाट ल्याइएका भाँडाकुँडा ( शिसाको भाँडाबाट शिसा निष्कन सक्छ ) ।

शिसा खनिज वा खानी क्षेत्र नजिक वातावरणमा र अधिकाँश शहरी क्षेत्रहरूका घरमा शिसाको सङ्क्रमण बढी भएको हुन्छ।

गर्भवती महिला जो शिसाको बढ्दो जोखिममा हुन्छन् तिनले आफ्ना डाक्टरसित यसबारे कुराकानी गर्नुपर्छ।

**सफाइका सर सामानहरू रङ्ग र अन्य घरायसी रसायनहरू** गर्भवती महिलाको लागि सुरक्षा चेतावनी भए नभएको यकिन गर्न ति सामानहरूको लेबल जाँच गर्नुहोस। यदि त्यसमा टाँसिएको लेवलले उक्त उत्पादनलाई निकै विषाक्त भनेको छ भने, त्यसलाई तत्कालिन अवस्थामा प्रयोग नगर्नु बेश हुनसक्छ। यदि तपाईं सर सफाइका उत्पादनहरू, ग्लु, रङ्ग वा अन्य कुनैपनि घरायसी रसायनहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ भने लेबलमा रहेको सुरक्षा निर्देशिकालाई अनुसरण गर्नुहोस। यकिन गर्नुहोस कि त्यहाँ पर्याप्त ताजा हावा उपलब्ध छ।

**मोथबलहरूमा हुने नापथालेन र शौचालयमा राखिने सर**

**सफाइका सामानहरू** केहि मोथबल र सौचालयका सरसामानहरूमा नापथालेन नामक पदार्थ रहेको हुन्छ। ठूलो परिमाणको नापथालेनसितको सम्पर्कले रक्तकोषहरूमा क्षति पुनसक्छ जसले गर्दा हेमोलिटिक एनिमियाको अवस्था आउनसक्छ। ठूलो परिमाणमा नापथालेनसितको सम्पर्क भएपछि देखिने केहि सङ्केतहरू थकाइ लाग्ने, खानमन नलाग्ने, वान्ता हुने, वाकवाक लाग्ने र पखाला लाग्ने हुन्। यदि नवजात शिशु नापथालेनको सम्पर्कमा आएमा उनिहरूको रक्तकोषहरूमा क्षति पुग्ने खतरा अलि बढी हुन्छ।

नापथालेनले स्वास्थ्यमा ल्याउने खतरासित सम्बन्धित थप सल्लाह हप्ताको सातै दिन र चौविसै घण्टा NSW को विष सूचना केन्द्रको नम्बर १३११२६ वाट वा स्थानीय जनस्वास्थ्य एकाईबाट पाउन सकिन्छ।

## के सुरक्षित हो र के होइन भन्नेकुरा मैले कसरी थाहापाउने ?

NSW मा मदर सेफ महिलाको लागि निशुल्क टेलिफोन सेवा उपलब्ध छ। यसले गर्भावस्था र स्तनपानका बेला लिने औषधी र उनिहरूको विषाक्त बस्तुहरूसित हुने सम्पर्कबारे महिला र तिनका स्वस्थ सेवा प्रदायकहरूलाई बृहत सल्लाह सेवा उपलब्ध गराउँछ। मदर सेफले सुरक्षा र सम्भाव्य असरबारे जानकारी दिन्छ:

- सिफारिस गरिएका औषधी
- काउन्टरमा लिन सकिने औषधी
- सडक औषधी
- सङ्क्रमण
- विकिरण
- पेशागत सङ्क्रमण

मदर सेफले गर्भावस्थामा लिने औषधीबारे चिकित्सकसित आमने सामने सल्लाह लिन आवश्यक परेका महिलाको लागि बहिरङ्ग क्लिनिक सन्चालन गर्दछ। यसले गर्भवती बन्न चाहने महिलाको लागि मदर सेफ प्लान क्लिनिक पनि सन्चालन गर्दछ। महिलाले गर्भावस्था जीवनशैली र पोषणबारे अनुभवी स्वास्थ्य परिचारिकासित छलफल गर्न सक्छन्।

मदर सेफमा फोन गर्नुहोस (०२) ९३८२ ६५३९ ( सिड्नी महानगर क्षेत्र ) अथवा १८०० ६४७ ८४८ (क्षेत्रिय NSW) . मदर सेफ विहान ९ बजेदिख अपरान्ह ५ बजेसम्म सोमवार देखि शुक्रवारसम्म (सार्वजनिक विदाको दिन बाहेक) सन्चालन हुनेगर्दछ।

तपाईं मदर सेफ अनलाइनबाट पनि जानकारी लिन सक्नुहुन्छ [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)

# गर्भावस्थामा स्वास्थ्य खानेकुरा

गर्भावस्थामा स्वास्थ्य खानेकुरा खानु किन जरूरी छ ?

- यसले शिशुलाई बढ्न र विकशित हुन मद्दत गर्छ
- यसले तपाईं गर्भवती भएको बेला स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ
- यसले स्वास्थ्यकर रूपमा तौल बढाउन मद्दत गर्छ

तपाईंले प्रत्येक दिन तलका खाद्य समूहमा उल्लेखित खाना खानुपर्छ र प्रशस्त पानी पिउनु पर्छ।

## प्रत्येक दिन तलका खानेकुरा समूहहरूबाट खाना खानुहोस:

- रोटी, भात, पास्ता, नुडल्स र अरू अन्न खानेकुराहरू
- तरकारी र गोडागुडी (मतलब सुख्खा बिन र कोसाहरू दाल र भटमासको खानेकुरा जस्तो कि तोफू )
- फलफूल
- दुध, दहि, नरम वा कडा चिज (फ्याट कम गरिएको)
- पकाएको ताजा मासु, माछा, कुखुरा र अण्डा
- नटहरू

**पानी पिउँनुहोस** तिर्खा लागे अनुसार पानी पिउँनु होस प्राय गरेर तातो मौसममा अलि बढी वा शारीरिक व्यायम गरेको बेला। सबै पेय पदार्थहरू (अल्कोहल बाहेक) लाई तपाईं आफ्नो तरल पदार्थ भण्डारमा गणना गर्न सक्नुहुन्छ तर पानी सबभन्दा उत्तम तिर्खा मेटाउने पदार्थ हो। पैसा र सजिलोको लागि धाराको पानीलाई केहि कुराले पनि भेट्न सक्दैन खासगरी यदि त्यसमा फ्लुराइड (फ्लुराइड एक प्रकारको रसायन हो जसले दाँतलाई बलियो हुन मद्दत गर्दछ )। हालिएको छ भने। यदि तपाईंलाई आफ्नो पानीको आपूर्तीका बारेमा चिन्ता छ भने त्यसलाई पिउँनु अघि पानीलाई उमाल्नुहोस। गर्भवती महिलाले कोला र कफी जस्ता पेय पदार्थलाई न्युनतम रूपमा सेवन गर्नुपर्छ किनकी तिनमा क्याफिन र सुगर जस्ता पदार्थ निहित हुन्छन्। यदि तपाईं ति पेय पदार्थहरूको लतमा पर्नु भएको छ भने क्याफिन नभएको वा निकालिएको बैकल्पिक कुराहरू सेवन गर्ने कोशिश गर्नुहोस।

## खानेकुराको समूह र गर्भवती अवस्थामा सिफारिस गरिएको परिमाण

खानेकुराको समूह	दिनमा कति परिमाणमा लिने ?
रोटी, सिरियल, भात, पास्ता, नुडलहरू	४ – ६ सर्भ जहाँ सर्भ भनेको : <ul style="list-style-type: none"> <li>• २ वटा ६० ग्रामको रोटी</li> <li>• १ वटा मध्यम खालको बाटुलो रोटी</li> <li>• १ कप पकाएको पास्ता भात वा नुडल</li> <li>• आधा कप टोष्ट नगरेको मुसेली</li> <li>• १ कप पकाएको पोरिज</li> <li>• एक तिहाइ कप ब्रेकफाष्ट सिरियल</li> </ul>
तरकारी र गोडागुडी	५ सर्भ जहाँ सर्भ भनेको <ul style="list-style-type: none"> <li>• आधा कप पकाएको तरकारी वा पकाएको सुख्खा बिन</li> <li>• १ कम काँचो सलाद तरकारी</li> <li>• १ सानो आलु</li> </ul>
फलफूल	४ सर्भ जहाँ सर्भ भनेको : <ul style="list-style-type: none"> <li>• १ मध्यम आकारको फलफूल ( उदाहरण १ मध्यम आकारको स्याउ वा केरा )</li> <li>• २ साना फलफूलहरू ( उदाहरण आलु बखेडा वा किवी )</li> <li>• १ कप क्यानमा बन्द गरिएको फलफूल</li> <li>• डेढ चम्चा सुल्ताना</li> <li>• ४ वटा सुकाएको एप्रिकोट</li> </ul>
दुध दहि चिज र डेरीका उत्पादन	कम्तिमा २ सर्भ, जहाँ सर्भ भनेको: <ul style="list-style-type: none"> <li>• १ कम दुध ( पुरा फ्याट कम गरिएको वा स्किम )</li> <li>• २ टुक्रा नरम वा कडा चिज ( फ्याट कम गरिएको )</li> <li>• २०० ग्राम दहि (साधारण वा वास्नादार )</li> <li>• आधाकप बाष्पिकरण गरिएको दुध</li> <li>• १ कप भटमासको दुध ( क्याल्सियम थपिएको )</li> <li>• १ कप कस्टर्ड</li> <li>• आधा कप सालमोन वा सार्डिन माछाँ हाड सहित</li> </ul>
नरम मासु माछा कुखुराको मासु अण्डा र गोडागुडीको झोल	डेढ सर्भ जहाँ एक सर्भ भनेको: <ul style="list-style-type: none"> <li>• आधाकप नरम पिसेको मासु</li> <li>• नरम मासुको टुक्रा वा तपाईंको हत्केलाको आकारको कुखुराको मासुको टुक्रा</li> <li>• २ साना टुक्राहरू</li> <li>• १ सानो माछाको टुक्रा</li> <li>• आधा कप सालमोन</li> <li>• २ वटा सानो अण्डा</li> <li>• एक तिहाइ कप नटहरू</li> <li>• एक चौथाइ कप सिडहरू</li> <li>• आधाकप पाकेको दाल गोडागुडी वा केराउ</li> </ul>



यदि तपाईं उच्च फ्याट चिनी र नुन भएको खानेकुरा खानुहुन्छ भने सानो परिमाणमा मात्र खानुहोस वा अहिलेलाई खानुहोस र त्यसपछि हरेक दिन खाने नगर्नुहोस। धेरैजसो ति खानेकुरा (उदाहरणको लागि चिप्स केक लोलीहरू पाइ वा नरम पेय पदार्थ) खानुको मतलब तपाईंको शरीरलाई चाहिने स्वस्थकर खानेकुराको लागि ठाउँ कम गर्नु हो। ति खानेकुराले शरीरको तौलमा पनि समस्याहरू उत्पन्न गरिदिनसक्छन्।

### लिनर जाने खानेकुरा ठिक छन् त?

धेरै तयारी खानेकुरामा स्याचुरेटेड फ्याट चिनी नुन र क्यालोरीको मात्रा बढी र महत्वपूर्ण पोषण तत्व कम रहेको हुन्छ।

भर्खरै तयार पारिएको खानेकुरा स्वास्थ्यकर हुन्छ। होलमिल स्याण्डविचहरू रोलहरू र्याप वा बागेलहरू फोक्कासिया वा टर्कीस रोटीमा भरिने स्वस्थकर कुराहरू बार्विक्यु गरिएका कुखुराको मासु (छाला फालिएको) र एसियाली स्ट्र फ्राइड वा उमालेको चामल आदि।

तपाईं तयारी खानेकुरा प्रति सावधान हुनुपर्दछ किनभने ति खानेकुरामा ब्याक्टेरिया सङ्क्रमणको खतरा रहन्छ। साधारणतया पहिले तयार पारिएको भन्दा भर्खरै तयार गरिएको ताजा खानेकुरा खानु राम्रो हुन्छ।

### मैले कति खाने ?

यदि तपाईंले पहिल्यै देखि स्वास्थ्यकर खानेकुरा खाँदै आउनु भएको छ भने तपाईं गर्भवती हुँदा तपाईंले खाँदै आउनु भएको खानेकुरामा धेरै परिवर्तन गर्नु आवश्यक छैन - केवल एक सभ्र तरकारी दुई अतिरिक्त सभ्र फलफूल र आधा सभ्र मासु हरेक दिन थप्नुहोस। यो टेवलले हरेक दिन प्रत्येक खानेकुराको समूहबाट कति खाने भन्ने कुरा देखाउँछ।

### स्वास्थ्य सावधानी !

गर्भवती हुँदा तपाईंले दुईजनाको लागि खानु आवश्यक छैन।

## गर्भवती हुदा स्वास्थ्यकर खानेकुराको लागि मेनु बनाउने तरिका

	मेनु
ब्रेकफाष्ट	होल ग्रेन ब्रेकफाष्ट सिरियल वा कम फ्याट भएको दुध र पोरिज अनि ताजा वा सुकाएको फलफूल अथवा  अण्डा कम फ्याट भएको चिज वा बेक गरिएको गेडागुडीको साथमा होलग्रेन टोष्ट वा  दहि फलफूल र होलग्रेन टोष्टको साथ भेजिमिट
विहानको खाना	कम फ्याट भएको दुध हालेर बनाएको बनाना स्मुदी वा दहि वा  फलफूल र दहि वा  एक टुक्रा फल
दिनको खाना वा लन्च	स्याण्डविच र्याप वा रोल जसमा पातलो नरम मासु माछा अण्डा फ्याट कम भएको चिज वा ह्युभस र सलाद वा  स्ट्र फ्राइड गरिएको तरकारी र नुडल विफ माछा तोफू वा नटहरूका साथ एक फल वा  गेडागुडी र तरकारीको सुपका साथ होल ग्रेन रोटी
अपरान्हको खाजा	होलग्रेन विस्कुट र भेजिमिट वा  सुकाएको फलफूल र नटहरू वा  पिट्टा रोटीका साथ ह्युमस
डिनर	सागसब्जी तरकारीका साथ केराउ वा दाल र भात अनि फलफूलको सलाद वा  घरमा निर्मित पिज्जाका साथ फ्याट कम गरिएको चिज र साइड सलाद वा  पास्ताको साथ नरम विफ र सागसब्जी वा दालको रस र साइडमा सलाद अनि केराको बनाना कष्टर्ड

## तपाईं गर्भवती हुँदा माछाको मासु सेवन गर्ने

माछामा प्रोटीन र मिनरलहरू प्रचुर मात्रामा हुन्छन् र यसमा स्याचुरेटेड फ्याट कम हुन्छ जसमा ओमेगा -३ एसिड हुन्छ। ओमेगा -३ एसिड शिशुहरू जन्मिनु अघि तिनको स्नायु प्रणालीको विकाशका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ। तर कुनै कुनै माछामा मर्करी हुन्छ जसले गर्भासयमा रहेका शिशु र नवजात बालबालिकाको स्नायु प्रणालीमा हानि पुर्याउन सक्छ।

## गर्भवती महिलाको लागि सुरक्षित परिमाण र खाने माछाको प्रकार सिफारिस

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला अनि गर्भवती बन्ने योजना गरिरहेका महिला

१ सभ्र वरावर १५० ग्राम

हरेक हप्ता २ देखि ३ सभ्र साना माछा खानुहोस  
माछा डिनर प्लेटमा अटाउने सानो आकारको हुनुपर्छ।

उदाहरणको लागि : म्याकरेल सिल्भर वेरहाउस त्रिम स्न्यापर  
ट्रिभियाल्ली द्विटिड् फ्ल्याटहेड किङ्फिस क्यान्ड टुना र सालमन  
हेरिङ्गस सार्डिन सेलफिस लब्सटर अक्टोपस वा

प्रत्येक दुई सातामा १ सभ्र सार्क (फ्लेक) वा विल फिस  
(ब्रोडविल स्कोर्ड फिस र मार्लिन) र सो अवधीमा अरू कुनैपनि  
माछा नखाने वा

प्रत्येक साता १ सभ्र क्याटफिस वा ओरेन्ज रूही (डिप सि पर्च) र  
अरू कुनैपनि प्रकारको माछा सो हप्तामा नखाने

## गर्भावस्थामा बिचार गर्नुपर्ने सामूहिक खाद्य चिन्ता

तपाईं गर्भवती हुनुभएको बेलामा खानुपर्ने खास पोषण तत्वहरू धेरै छन्।

### आइरन वा फलाम

तपाईंको खानामा निकैकम फलाम भएमा तपाईंको शरीरमा अक्सिजन बोक्ने रातो रक्तकोषिका पर्याप्त मात्रामा निर्माण हुँदैन जसले गर्दा तपाईंलाई थकाइ लागेको कमजोर सासफेर्न गाह्रो वा मानसिक रूपमा थकित महसुस हुनसक्छ। विभिन्न अध्ययनहरूले के देखाएको छ भने जब आमामाको शरीरमा पर्याप्त फलाम हुँदैन अनिहरूको स्वास्थ्य गर्भवती भएको बेला जटिल भएको हुनसक्छ वा तिनका बच्चा चाँडै जन्मिने हुनसक्छ।

फलामको लागि सबभन्दा उत्तम स्रोतहरू नरम रातो मासु नटहरू गेडागुडी जस्तो कि भट्मास वा केराउ

यदि तपाईंको खानामा भिटामिन सी प्रचुर मात्रामा भएको खाद्यान्न समावेश छ भने तपाईंले आफ्नो शरीरलाई थप आइरन लिन सघाउन सक्नुहुन्छ। यसका लागि विहान ब्रेकफाष्टका बेला एक ग्लास सुन्तलाको रस वा गोलभेंडाको रस रातो क्याप्सिकम ब्रोकाउली वा केराउ लन्च वा डिनरमा खाने गर्नुपर्छ। खानासित भन्दा खाना खाएको केहि समय पछि चिया वा कफि पिउँदा राम्रो हुन्छ किनभने ति पेय पदार्थहरूले तपाईंको शरीरलाई खाद्यान्नमा रहेको फलाम तत्व लिन अष्टयारो पारिदिन्छन्।

### क्याल्सियम

गर्भवती भएको बेला क्याल्सियम प्रचुर मात्रामा भएको खानेकुरा खाँदा तपाईंको शिशुको हाड र दाँत बलियो बनाउन मद्दत पुग्छ। यदि तपाईंको खानामा पर्याप्त क्याल्सियम छैन भने बढ्दै गरेको शिशुले आफ्नो आवश्यकता पुरा गर्न तपाईंको हाडबाट क्याल्सियम लिनेगर्छ। यसबाट तपाईंको हाड कमजोर हुने खतरा बढ्छ जुन पछि गएर सजिलै फ्याक्चर हुनसक्छ।

याद गर्नुहोस कि कम फ्याट भएको वा फ्याट कम गराइएको डेरी प्रडक्टमा पुरा क्रिम भएको डेरी खाद्यान्नमा भन्दा अक्सर गरेर धेरै (ज्यादा नभएपनि) क्याल्सियम हुन्छ। तर कटेज चिजमा धेरै क्याल्सियम हुँदैन। यदि तपाईं कुनैपनि डेरी प्रडक्ट खानुहुन्न वा यो सूचि *खाद्यान्न समूहहरू र गर्भावस्थाका लागि सिफारिस गरिएका सर्भिड्* पेज २८ मा उल्लेखित तिनका विकल्प लिनुहुन्न भने तपाईंलाई अतिरिक्त क्याल्सियम आवश्यक हुन्छ। यस्तो बेला तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित जाँच गराउनुहोला।

## भिटाविन डि

तपाईंको आफ्नो भिटाविन डी को स्तर गर्भावस्था को समयमा जाँच गरेको हुनसक्छ। यदि आफ्नो स्तर प्राकृतिक स्तर वा सही खुराक मा भिटाविन डी युक्त ट्याब्लेट ले सीमित घाममा रहेको वा, कम छ भने यो सुधार गर्न धेरै महत्त्वपूर्ण सहयोग गर्दछ।

## म गर्भावती हुँदा अतिरिक्त भिटाविन वा खनिज आवश्यकता पर्दछ?

प्रसव उमेरका सबै महिलाहरूले एक सन्तुलित आहार को कल्पना गर्नु र गर्भावस्था भर यो कायम गर्न प्रयास गर्नु अघि फोलिक एसिड को खुराक सिफारिश जसमा एक मल्टिभिटाविन लिनु आवश्यक हुनेछ। यो महिलाहरू जो यसको तयारी सही मात्रा गर्भावस्था मा मल्टिभिटाविन र खनिज (दैनिक सेवन सिफारिश वा RDI) भिटाविन र मिनरल समावेश गर्ने बढी सम्भावना हुन्छ जसले पूर्व-अवधारणा, गर्भावस्था र स्तनपान लागि डिजाइन गरिएको हुन्छन्।

यसमा स्वस्थ मस्तिष्क विकासका लागि महत्त्वपूर्ण आयोडीन सामेल छन्। विशेषज्ञहरू स्तनपान वा गर्भावस्था विचार गर्भवती हुनु सबै महिलाहरूको लागि प्रति दिन आयोडीन को मात्रा १५० माइक्रोग्राम हुनु पर्दछ। यदि तपाईंको पूर्व-अवस्थित थाइरोइड समस्या छ भने, एक आयोडीन पूरक लिनु अघि आफ्नो डाक्टर संग कुरा गर्नुहोला। थप जानकारीको लागि [www.nhmrc.gov.au](http://www.nhmrc.gov.au) मा हेर्नुहोला।

## बोसो र तेलहरूको बारेमा नि?

तपाईंलाई केवल सानो मात्राको आवश्यक पर्दछ - खाना पकाउने तेल र सलाद ड्रेसिङ्ग रोटीमा पातलो एक टुक्रा सानो मक्खन वा म्याञ्जरिन लगाएर खाने। कनोला, बलिभ(जैतून), सूर्यमुखी,साफफलावर, मकै र सोया सेम तेलहरू स्वस्थ विकल्प हो। तपाईंले अनाज खाद्य पदार्थ संग र मासु, अन्डा, पनीर, बदाम मक्खन, र म्याञ्जरिन देखि प्रयोग राशि देखि बोसो र तेल प्रशस्त प्राप्त हुनेछ।

मदरसेफ(MotherSafe) मा गर्भावस्थाका बखतको भिटाविन र खनिज का तथ्यपत्रहरू छन्। [Www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) मा मदरसेई(MotherSafe)को वेबसाइटमा गएर 'Factsheets' मा क्लिक गर्नुहोस्।



क्याल्सियम गर्भावस्थाको समयमा आमाको दाँत बाट हराऊँदछ भन्ने गलत/मिथक हो। यदि तपाईंले आफ्नो आहारमा पर्याप्त क्याल्सियम प्राप्त गर्नु भएको छैन भने, यद्यपि, तपाईंको आफ्नो शरीरको हड्डीबाट आफ्नो बच्चाहरू यो खनिज प्रदान हासिल गर्नेछ।



## स्वस्थ सतर्कता!

यस्ता ओईस्टर, साशिमि, स्मोक सालमन वा स्मोक ओईस्टरहरू जस्ता काँचो माछा र समुद्रीक खानाहरू गर्भवती महिलाले पूर्ण रुपमा बहिष्कार गर्नु अनिवार्य हुनेछ। यो किन भन्ने थाहा पाउन, पृष्ठ ३५ को खाद्यान्न सुरक्षित राख्ने(Keeping food safe) मा हेर्नुहोला।

# फोलेट तपाईं र तपाईंको शिशुको लागि महत्वपूर्ण छ

फोलेट (अथवा फोलिक एसिड) एक प्रकारको भिटामिन बी हो। तपाईं गर्भवती हुनुअघि पर्याप्त मात्रामा फोलेट सेवन गर्नु जरूरी छ, ( कम्तिमा एक महिना अघि देखि) र गर्भावस्थाको प्रारम्भिक चरणमा (पहिलो ३ महिनामा)। यसले तपाईंको शिशुमा स्वास्थ्य समस्याहरू आउनबाट रोकावट गर्न सक्छ। यदि तपाईंले गर्भवती हुनु अघि थप फोलेट लिनु भएको छैन भने चिन्ता नलिनुहोस। आफू गर्भवती भएको थाहा पाउना साथ पर्याप्त रूपमा फोलेट लिन शुरू गरिहाल्नुहोस।

## तपाईं निम्न तरिकाले पर्याप्त फोलेट लिनसक्नु हुन्छ :

- प्रचुर मात्रामा फोलेट भएका खानेकुराहरू – उदाहरणका लागि होल ग्रेनको रोटी, थप फोलेट भएको होल ग्रेनको ब्रेकफाष्ट सिरियल, हरियो पात भएका तरकारीहरू, सुकाइएका सिमीहरू, केराउ र दालहरू, सुन्तला, सुन्तलाको रस, केरा, स्ट्रबेरी, एभोकाडो र बाष्पिकरण गरिएका जस्तो कि मारमाइट वा भेजिमाइट। माथिको सूचीबाट दुई सर्भिड फलफूल खाने उद्देश्य राख्नुहोस र पाँच सर्भिड तरकारी र चार देखि छ सर्भिड रोटी वा सिरियल हरेक दिन खानुहोस।
- कम डोजको फोलिक एसिड चक्की (०.५ मिलिग्राम) , वा गर्भवती विशेष मल्टिभिटामिन जसमा शून्य दशमलव पाँच मिलिग्राम फोलिक एसिड प्रतिदिन खाने र साथसाथै फोलेटको मात्रा उच्च भएका खानेकुरा खानु पर्छ। यदि तपाईं मल्टिभिटामिन लिन चाहनुहुन्छ भने तपाईं सुपरमार्केट, केमिष्ट वा स्वास्थ्य खानेकुरा पसलमा फोलिक एसिडका चक्कीहरू किन्न सक्नुहुन्छ।

पर्याप्त मात्रामा फोलेट नभएको अवस्थामा सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याहरूलाई न्यूट्रल ट्युब डिफेक्टस ( स्पिन विफिडा र अनेनसेफाली) भनिन्छ। त्यसले शिशुको मेरूदण्डको हाड वा मष्तिष्कमा गम्भिर समस्याहरू ल्याइदिन सक्छ। थप जनाकारीको लागि पृष्ठ ११४ मा *प्रिनाटल टेस्टिङ एण्ड जेनेटिक काउन्सिलिङ (Prenatal testing and genetic counseling)* हेर्नुहोस।

यदि तपाईं वा तपाईंको नातेदारहरू मध्ये कोहीको शिशुको न्यूट्रल ट्युब डिफेक्ट भैसकेको छ भने तपाईंबाट यस्तो समस्या भएको बच्चा जन्मने खतरा बढी हुन्छ। तपाईं आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिकासित कुरा गर्नुहोस। उन वा उनिले :

- उच्च डोजको फोलिक एसिड चक्की सिफारिस गर्नेछन्।
- गर्भावस्थामा न्यूट्रल ट्युबमा असर परेको छ छैन भन्ने यकिन गर्न जेनेटिक काउन्सिलिङ वा परिक्षण गर्न सल्लाह दिनेछन्।

## थप फोलेट पाउन सहज तथा मिठो तरिकामा :

- अतिरिक्त फोलेट भएको होल ग्रेन ब्रेकफाष्ट सिरियल काटेर टुक्रा पारिएको केरा र एक ग्लास सुन्तलाको रस खाने
- उमालेको वा स्टिर फ्राइ गरेको तरकारी अलि प्रशस्त खाने
- केरा, नुन नहालेको काचो नट वा पिष्ट छरिएको होलग्रेन टोष्ट ( उदाहरणको लागि मारमाइट वा भेजिमाइट ) खाने।
- मार्जिन वा बटरको सट्टा लिटो पारिएको एभोकाडो प्रयोग गर्ने।

तपाईंको चिकित्सक वा मिड वाइफसित कति फोलिक एसिड लिने भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस – यदि तपाईंलाई निम्न प्रकारका समस्याहरू छन् भने:

- एपिलेप्सी
- एन्टी कन्भल्साण्ट मेडिकेशन लिनु भएको भए
- भिटामिन बी १२ कम छ भने
- मधुमेह छ भने
- शरीरको तौल बढी भएको भए

## म साकाहारी हूँ। मैले मेरो भोजन परिवर्तन गर्नु आवश्यक छ ?

सन्तुलित साकाहारी भोजन निकै स्वास्थ्यकर हुनसक्छ। हरेक खाद्यान्न समूहहरूबाट पर्याप्त सर्भिङ्ग लिए नलिएको जाँच गर्न प्रस्तुत टेबल Food groups and recommended serves in pregnancy (गर्भावस्थामा खानेकुरा सिफारिस गरिएको मात्रा) को पृष्ठ २८ मा हेर्नुहोस।

कहिले कहिँ साकाहारी भोजनमा महत्वपूर्ण पोषण तत्वहरू कम हुनसक्छन्।

- आइरन र जिन्क प्रशस्त मात्रामा हरियो सागपात र तरकारी खानुहोस जसमा आइरन र जिन्क (गेडागुडी र नटहरू) हुन्छ। त्यस्ता खानामा भिटामिन सी भएका चिजबीज पनि खानुहोस।
- भिटामिन बी १ र भिटामिन बी १२ का लागि पोषण तत्व थप गरिएका ब्रेकफाष्ट सिरियलहरू साकाहारीहरूका लागि सबभन्दा उत्तम स्रोतहरू हुन्। यदि तपाईँ डेरीका खाद्यान्नहरू वा अण्डा खानु हुन्न भने तपाईँलाई थप पोषण तत्व आवश्यक पर्नसक्छ।
- क्याल्सियम गैर दुग्ध क्याल्सियम युक्त खानेकुराको लागि पृष्ठ २८ मा प्रस्तुत टेबल Food groups and recommended serves in pregnancy (गर्भावस्थामा खानेकुरा सिफारिस गरिएको मात्रा) हेर्नुहोस। यदि तपाईँले ति कुराहरू प्रशस्त मात्रामा खानु भएको छैन भने, तपाईँलाई क्याल्सियम आवश्यक पर्न सक्छ।
- प्रोटिनपर्याप्त मात्रामा गेडागुडी, नट र सिडहरू खाने गर्नुहोस।

यदि तपाईँलाई आफ्नो भोजनको सूची तयार पार्न मद्दत चाहिएमा आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका चिकित्सक वा भोजनविदसित कुरा गर्नुहोस।

## म किशोर अवस्थाको छु। मलाई कुनै थप कुराको आवश्यक पर्छ ?

यदि तपाईँ १७ वर्ष भन्दा मुनिको हुनुहुन्छ भने तपाईँ अझै पनि बढ्दै हुनुहुन्छ। यसको मतलव तपाईँको शरीरलाई थप पोषण तत्व आवश्यक पर्छ – हरेक दिन तीन पटक स्वस्थकर खानेकुरा खानुहोस। तपाईँलाई अतिरिक्त क्याल्सियम पनि आवश्यक हुन्छ – तीन सर्भ दुग्ध पदार्थ लिनुहोस (वा चार यदि तपाईँ धेरै सिरियल खानुहुन्न भने)। यदि तपाईँलाई आफ्नो भोजन तालिका बनाउन मद्दत चाहिएको भए आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित कुराकानी गर्नुहोस।

## गर्भावस्थामा मेरो भोजन परिवर्तन गर्दा वा मैले स्तनपान गराउन जारी राख्दा मेरो शिशुलाई एलर्जी हुनबाट बचाउन सकिन्छ ?

तपाईँको भोजन परिवर्तन गर्ने सल्लाह दिन सकिन्छ। अनुसन्धानको निष्कर्ष यो छ कि अण्डा, पिनट, भटमास, माछा वा गाईको दुध (कसै कसैलाई एलर्जी हुनसक्ने खानेकुरा) ले शिशुलाई हुने एलर्जीको खतरामा कुनै असर गर्दैन।



## सन्तुलित खाजा

लगातार खाजा खाइरहने बानीलाई प्रतिरोध गर्ने कोशिस गर्नुहोस। जव तपाईँलाई खाजाखान मन लाग्छ त्यसबेला तपाईँ र तपाईँको शिशुको लागि पोषिलो खानेकुरा जस्तो कि सब्जी, दुग्ध पदार्थ, ताजा वा सुकाइएका फलफूल, दहि, नुन नहालेको नट, होलग्रैन फलफूल, रोटी, चीज (बोसो/चिल्लो कम गरिएको) र टोष्ट गरिएको गोलभेंडा वा पिटा रोटी र ताजा ह्युमस चयन गर्नुहोस। ति खानेकुराहरू तपाईँ र तपाईँको शिशुको लागि केक, विष्कट वा नुन हालेको खानेकुरा भन्दा फाइदाजनक हुन्छ – तर कहिले कहिँ तपाईँले आफूलाई प्रशन्न तुल्याउने खानेकुरा लिनुभए हुन्छ।

## मैले गर्भवती हुँदा कति वजन बढाउनु पर्छ?

सबै महिलाले स्वास्थ्यकर खानेकुरा खानु जरूरी छ र गर्भवती हुँदाधेरै वजन बढ्ने खतरालाई कम गर्ने कोशिस स्वरूप सक्रिय रहनु पर्दछ। तपाईंले अलिबढी भोको महशुश गर्न सक्नुहुन्छ, तर तपाईंले “दुई जनाको लागि खानु पर्दैन”।

करिब आधाजसो अप्टेलियनहरू सबैजना हुनुपर्ने भन्दाबढी तौलका छन्। बढी वजन भएका महिलालाई गर्भावस्थामा विशेष खालको आवश्यकता पर्नसक्छ, किनकी तिनिहरूमा यि खतराहरू बढी हुन्छन:

- गर्भावस्थामा निकै धेरै वजन बढ्ने र शिशु जन्मेपछि त्यसलाई घटाउन कठिन हुने ।
- अस्वस्थ ठूलो वा सानो शिशु जन्मने
- रक्तचाप उच्च हुने
- जेष्टाटिनल (गर्भावस्था) मधुमेह हुने
- सिजरियन सर्जरी अर्थात पेटको तल चिरेर बच्चा निकाल्नुपर्ने
- खुट्टाको नशा वा पेल्विसमा रगत जम्मा हुने
- स्टिल बर्थ (मेरेको बच्चा जन्मने) हुने

निकैबढी तौल भएका महिलाले उच्चस्तरको स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध भएको अस्पतालमा बच्चा जन्माउनुपर्छ

यदि तपाईं गर्भवती भैसक्नु भएको छ भनेपनि तपाईंको वजनमा भएको बृद्धिलाई नियन्त्रणमा राख्न सकेमा गर्भावस्थामा आइपर्ने जटिलताको खतरालाई कम गर्न सकिन्छ। एउटा सल्लाह छ कि तपाईंको गर्भावस्थाको आरम्भमा जतिबढी वजन थियो, गर्भावस्थाको अवधीमा तपाईंले त्यति नै कम वजन बढाउनु पर्छ।

**शरीरको कूल तौल सूचकांक (BMI)** तपाईं निकै मोटो हुनुहुन्छ वा यदि तपाईंको तौल कम छ वा तपाईंको वजन सामान्य अवस्थाको छ भन्नेकुरा निश्चित गर्न र तपाईंको शरीरको कूल बोसो वा मोटोपन मापन गर्न प्रयोग गरिन्छ। BMI तपाईंको उचाइ मिटरमा नापेर र वजन किलोग्रामले भाग लगाएर - मिटर स्क्वायरले गुणा गरेर हिसाव निकालिन्छ। तलको लिङ्कमा BMI क्यालकुलेटर छ जसलाई तपाईंले आफ्नो BMIको हिसाव निकाल्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। <http://www.getthehealthynsw.com.au/bmi-calculator.html>

जुन महिलाले BMI १८.५ वा ३५ भन्दाबढी हुन्छ उनिहरूले स्वास्थ्यकर तरिकाले वजन बढाउने तरिकाबारे पोषण व्यवसायी संग भोजनबारे सल्लाह लिने कुराको सोचविचार गर्नुपर्छ। केहि जातिय समूहहरूको मोटोपन घटाउने बिन्दु BMI ले तय गरेभन्दा अलग रहेको पाइन्छ। थप जानकारीको लागि ताईंको चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिका सित सम्पर्क गर्नुहोस ।

तलको टेबलले तपाईंको उचाई र गर्भवती हुनुअघि तपाईंको वजन BMI मा मापन गर्न प्रयोग गरिन्छ भन्नेकुरा देखाउँछ र गर्भवती हुँदा वजन कतिसम्म बढाउन हुन्छ भन्नेकुराको सिफारिस गर्दछ। तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले सिफारिस नगरेसम्म गर्भवती भएको बेला खाना घटाउने वा डायटिङ गर्ने नगर्नुहोला।

## गर्भवती भएको बेला बढाउन मिल्ने वजन

गर्भवती हुनु पहिलाको BMI ( किलोग्राम / मिटर वर्ग)	पहिलो र तेस्रो ट्राइमेटरमा बढेको वजन (किलो / हप्ता) *	वजन बढाउन मिल्ने दर
१८.५ भन्दा कम	०.४५	१२.५ देखि १८
१८.५ देखि २४.९	०.४५	११.५ देखि १६
२५.० देखि २९.९	०.२८	७ देखि ११.५
भन्दाबढी वा बराबर ३०	०.२२	५ देखि ९

\* यो हिसाबले यस कुरा ठानेको छ कि पहिलो तीन महिनामा ०.५ – २ किलो मात्र वजन बृद्धि हुन्छ। स्रोत: क्विन्सल्याण्ड स्वास्थ्य (२०१०) स्टेटवाइड म्याटरनिटी र नियोनेटाल क्लिनिकल गाइडलाइन: मोटोपन

## खाद्यान्न सुरक्षित राख्ने

जब तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ त्यसबेला तपाईंको रोगसँग लड्ने क्षमता कम हुन जान्छ जसबाट तपाईं खानेकुरामा हुने विषाक्त कुराहरू लगायतका कारण विरामी पर्नुहुने खतरा अरू बढेर जान्छ। केहि व्यक्टेरियाहरूले तपाईंलाई गर्भवती नहुँदाको बेला भन्दा निकै बिरामी तुल्याइदिन सक्छन् र तिनले तपाईंको जन्मिनसकेको शिशुलाई पनि असर गर्न सक्छ। त्यस्तो विषाक्त सङ्क्रमण हुन नदिन मद्दत गर्ने केहि उपायहरू यहाँ उल्लेख गरिएको छ।

## चिसो राख्न

- फ्रिज ५ डिग्री सेन्टिग्रेड वा त्यो भन्दा तल राख्नुहोस
- चीसेमा राख्नुपर्ने सबै खानेकुरा छिट्टै राखिहाल्नुहोस
- फ्रिजमा राख्नुपर्ने खानेकुरा दुई घण्टा वा त्यो भन्दाबढी समय बाहिर राखिएको छ भने त्यसलाई नखानुहोस।
- फ्रिजमा राखिएको खासगरी मासुलाई बाहिर खुल्ला हावामा अलिबेर राखेर म्यारिनेट गर्नुहोस।
- सामान किन्दा कूलर ब्याग र पिकनिक इस्कीमा सामान राखेर ल्याउनुहोस।

## सफा राख्नु

- हल्का खाजा लगायत कुनैपनि खाना तयार पार्नु अघि हात धोएर सुकाउनुहोस।
- बेन्चहरू, भान्साका उपकरण र टेवलहरू सफा राख्नुहोस।
- काँचो र पकाएको खानेकुरा अलग राख्नुहोस र प्रत्येकलाई काट्न अलग अलग बोर्ड र चक्कुहरूको प्रयोग गर्नुहोस।
- काँचो मासुको जुस अरू खानेकुरामा चुहिन नदिनुहोस।
- यदि तपाईंलाई पखाला जस्ता कारणबाट विरामी हुनुहुन्छ भने अरूका लागि खानेकुरा नबनाउनुहोस।

## ता तातो राख्ने

- खानेकुराबाट बाफ निष्कने तातो नआउँदासम्म पकाउनुहोस।
- खानेकुराबाट बाफ आउने तातो नुहन्जेलसम्म त्यसलाई पुन तताउनुहोस।
- ससेज वा पिसिएको पाकेको मासुमा बैजनी पिङ्क रङ्ग भए नभएको सुनिश्चित गर्नुहोस।
- कुखुरा र सुँगुरको मासु खानु अघि सफा रस छ छैन हेर्नुहोस।
- खानु अघि काँचो मासु राखिएको भाँडोमा रहेका सबै मारिनेडहरूलाई उम्लिनेगरी तताउनुहोस।

## लेबल जाँच गर्नुहोला

- यदि कुनै खाना खानका लागि उपयुक्त भनेर तोक्रिएको मिति कटेको छ भने त्यसलाई नखानुहोस।
- उपयुक्त भनेर तोक्रिएको समय नोट गर्नुहोस र त्यसलाई अनुशरण गर्नुहोस।
- भण्डारण गर्ने र पकाउने निर्देशिकाहरू अनुशरण गर्नुहोस।
- प्याक नगरिएका खानेकुराको बारेमा जानकारी हासिल गर्नुहोस।

## स्वास्थ्य सावधानी !

### सङ्क्रमण हुन नदिनुहोस – तपाईंका हातहरू धुनुहोस

कुनै कुनै सङ्क्रमणले जन्म नसकेका तपाईंका शिशुहरूको शारीरिक विकाशमा आँच पुर्याउन सक्छ र कतिपय अवस्थामा त्यसको परिणाम गर्भपतन हुनसक्छ। सङ्क्रमण हुन नदिन तपाईंले आफ्ना हातहरू साबुन पानीले धुनुहोस वा अल्कोहल युक्त रूमालले पुछनुहोस तपाईंले आफ्नो हातहरू धुनुहोस:

- शरिरबाट निष्केका तरल पदार्थ जस्तो कि राल, नाकबाट निष्केने विकार, रगत वा वान्ताको सम्पर्कमा आएपछि
- न्यापी परिवर्तन गरेपछि वा शौचालय गएपछि
- खाना तयार गर्नु अघि र खानु अघि
- बगौँचामा काम गरेपछि वा जनावरहरूलाई छोएपछि अनि जनावरका गोबर (किट्टी लिटर) टिपेपछि
- तपाईंका हातहरू फोहोर देखिएपछि

## लिष्टेरिया

लिष्टेरिया एक प्रकारको खाद्य पदार्थमा बन्ने जिवाणु वा (जर्म) हो त्यसले खानेकुरामा लिष्टेरोसिस भनिने विषाक्त पदार्थको सङ्क्रमण गराउँछ। अक्सर गरेर यसले स्वास्थ्य मानिसमा समस्या उत्पन्न गराउँदैन, तर रोग सित प्रतिरोध गर्ने क्षमता कम भएका मानिसहरू लगायत गर्भवती महिलामा यो जिवाणु सङ्क्रमण हुने खतरा रहन्छ। कुनै कुनै परिस्थितिमा गर्भवती महिला मार्फत जन्मिनसकेका तिनका शिशुमा समेत यो सङ्क्रमण सर्न जान्छ, जसको परिणाम गर्भपतन हुने, मरेको शिशु जन्मने स्टिल बर्थ वा समय नभैकन बच्चा जन्मने प्रिमेचर बर्थ लगायत नवजात शिशु निकै धेरै विरामी पर्ने हुन्छ।

यदि आमालाई लिष्टेरोसिस सङ्क्रमण भैसकेको भएपनि एन्टिबायोटिकले पछि जन्मने शिशु वा नवजात शिशुलाई सङ्क्रमण हुनबाट जोगाउन सक्छ।

बयष्करहरूलाई लिष्टेरोसिसको कुनै पनि समस्या नहुनसक्छ वा तपाईंलाई ज्वोरो आउने र थकित महशुस हुने हुनसक्छ ( तर ति लक्षण अन्य रोगका सङ्केतहरू पनि हुनसक्छन् ) । यदि तपाईंलाई गर्भवती हुँदा ज्वोरो आयो भने तुरुन्त स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई जानकारी दिनुहोला।

लिष्टेरिया हाम्रो वातावरणमा बिरूवा र जनावरका गोबर माटो र पानी लगायतका सबै कुरामा पाइन्छ। खानेकुरा फ्रिजमा राखेको अवस्थामा पनि लिष्टेरियाको जिवाणु बढ्न र फैलिन सक्छ, तर पकाउँदा वा खाना बाफ आउनेगरी तताउँदा ति सबै मर्छन्।

उक्त ब्याक्टेरिया हुनसक्ने खतरा उच्च रहेको भनेर यहाँ यकिन गरिएका खानेकुराहरू नखाँदा पनि तपाईंले लिष्टेरोसिसबाट आइपर्ने खतरालाई घटाउन सक्नुहुन्छ:

- नउमालिएको वा पाश्चराइज नगरिएको दुग्ध पदार्थ, उदाहरणको लागि नरम वा अलि कम नरम चिज (पकाएको भाँडोमा राखिएको छ भने तिनलाई खाँदा ठिकै हुन्छ)
- पकाएको चीसो कुखुराको मासु
- प्रशोधन गरिएको चीसो मासु
- पहिलेनै तयार गरिएको सलादहरू
- काँचो समुद्री खानेकुरा
- तयारी अवस्थामा राखिएको नरम आइसक्रिम
- पाट

खानेकुरामा विषाक्त पदार्थ पैदा गर्न सक्ने भनेर उच्च खतरामा राखिएका खानेकुराहरूले खाद्यन्नलाई विषाक्त बनाइदिन सक्छन्। अण्डालाई सधैं पुरा पकाउनुहोस र काँचो मासु र कुखुराको नपाकेको मासु, स्टोरमा किनिएको सुसी, फ्राइड आइसक्रिम, काँचो वा अलिकति मात्र पकाएको स्प्राउट र काँचो अण्डा हालिएका खानेकुरा जस्तो कि घरमा बनाइएको मेयोनाइज, मुस वा एडवोली नखानुहोस।



मलाई शक्ती देऊः सुत्केरी  
अगाडी र पछाडी को कसरत

*Give me strength:  
pre- and post-natal exercises*

## गर्भवती अवस्थामा र त्यसपछिका व्ययामहरू

हिड्ने पौडने वा अन्य कृयाकलापहरू द्वारा स्वस्थ रहनुका अलावा तपाईंले आफ्नो पेट आङ् र पेल्विकको तल्लो खण्डको माँशपेशीलाई विशेष हेरविचार गर्नुपर्छ। गर्भवती अवस्थामा ति माँशपेशीहरूमा अरूबेला भन्दाबढी चाप परेको हुन्छ र तिनलाई सजिलै कमजोर पार्न सकिन्छ। व्यायामले निम्न फाइदा पुग्छ:

- माँशपेशीलाई दहो बनाइराख्दछ
- पछाडी ढाडको दुःखाईलाई रोक्ने र कम गर्ने गर्छ (जुन गर्भवती अवस्थामा प्राय सबैलाई हुन्छ)
- तपाईंको पिशाव थैलीलाई नियन्त्रण गर्छ
- तपाईंको शिशु जन्मेपछि तपाईंलाई पूर्ववत आकारमा फर्कन सघाउँछ

तपाईंलाई सजिलो लाग्छ भने गर्भवती रहनुजेल ति व्ययामहरू गर्नुहोस। तपाईंले योनीबाट बच्चा जन्माउनु भएको दुईदिन पछिबाट पनि ति व्ययामहरू आरम्भ गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंको सिजरियन सेक्सन शल्यकृया वा पेटको तल्लो भागमा चिरेर अपरेसन गर्नु भएको भए पाँच दिनसम्म पर्खनुहोस। शिशु जन्मेको कम्तिमा छ हप्तापछि पेट र कम्मरको व्ययाम गर्नुहोस र पेल्विकको तल्लो खण्डको व्ययाम आजिवन गर्नुहोस।

याद राख्नुहोस :

- तपाईंले ति व्ययाम गर्नुहुँदा सामान्य तरिकाले स्वास लिनुहोस (तपाईंको स्वास प्रश्वास नरोक्नुहोस)
- यदि तपाईंलाई दुखेको वा असजिलो भएको भए खासगरी तपाईंको पछाडि पेट र पेल्विक क्षेत्रमा व्ययामलाई रोक्नुहोस। सल्लाहको लागि फिजियोथेरापिष्टको माग गर्नुहोस

### पछाडि (ढाड) को ख्याल राख्नुहोस

पेटको दरिलो माँशपेशीले तपाईंको पेटलाई चेप्टो पारिदिन्छ – तिनले तपाईंको पछाडिको भागलाई सुरक्षा प्रदान गर्न मद्दत गर्छ। शिशु जन्मेको छ हप्तासम्म पेटको दरिलो व्ययाम नगर्नुहोस – साधारण व्ययामहरू गर्दा हुन्छ।

पेटको साधारण व्ययामले तपाईंको मेरूदण्डलाई चुप्ट बनाइराख्न मद्दत गर्छ।

### पेल्विक रोटेशन

- पैताला अलग गरेर सजिलोसित उभिनुहोस।
- तपाईंको घुँडालाई अलिकति खुम्च्याउनुहोस।
- तपाईंको हात पछाडि कम्मरमा लगेर राख्नुहोस।
- तपाईंको पेल्विसलाई घडीको सुई घुम्ने दिशातिर (तपाईं बेलीडान्सिङ गर्न लागे झैं गरेर) घुमाउनु होस।
- अब तपाईंको पेल्विस घडिको सुई घुम्ने विपरित दिशातिर घुमाउनुहोस।
- ५ देखि १० पटक दोहोर्‍याउनुहोस ।

## पेल्लिभक झुकाइ (यसले पछाडिको दुःखाईलाई पनि कम गर्न मद्दत गर्छ)

- पैताला अलग अलग गरेर सजिलो सित उभिनुहोस
- तपाईंको घुँडा अलिकति खुम्च्याउनुहोस।
- एउटा हात तपाईंको पेटमा र अर्को तपाईंको कम्मरको तल्लो भागमा राख्नुहोस।
- कल्पना गर्नुहोस कि तपाईंको पेल्लिभस एक कराही वा कचौरा हो र यसलाई विस्तारै पछाडि र अगाडि लैजानुहोस
- ५ देखि १० पटक यो काम दोहोर्याउनुहोस।
- यदि सजिलो लाग्यो भने तपाईंको हातले र घुँडाले यो व्ययामलाई दोहोर्याउनुहोस।

## हात र घुँडाको पेल्लिभक झुकाव

- तपाईंको हात जमिनमा राख्नुहोस र पेल्लिभसलाई अगाडि र पछाडि झुकाउनुहोस ।
- यदि तपाईंलाई ढाड दुःखने गर्छ भने विशेषगरी यो पोजिनले फाइदा गर्छ।
- ५ देखि १० पटक यसलाई दोहोर्याउनुहोस।

यदि तपाईंले यो अभ्यासलाई अलि कडा बनाउन चाहनु भएको हो भने:

- तपाईंको शरीरलाई सकेसम्म स्थिर राखिराख्नुहोस।
- तपाईंको कुम समान हुनेगरी एउटा पाखुरालाई माथि उठाउनुहोस।
- ठिक त्यसैबेला विपरित गोडालाई पनि उचाल्नुहोस।
- केहि सेकेण्ड त्यसलाई उचालिराखे पछि हात र गोडालाई तल झार्नुहोस।
- पेटको माँशपेशीहरूलाई आराम गर्न दिनुहोस।
- अर्को पाखुरा र खुट्टाले पनि यो व्ययाम दोहोर्याउनुहोस।
- ५ देखि १० मिनेटमा प्रत्येक साईडबाट यसलाई दोहोर्याउनुहोस

## शिशु जन्मिसकेपछि तपाईंको पेटको माँशपेशीहरूको जाँच गराउनुहोस।

गर्भवती भएको बेला पेटको माँशपेशी अलग अलग हुनु सामान्य कुरा हो। यसको जाँच गर्न सजिलो छ।

- तपाईंको घुँडा झुकाएर र पैतालाले जमिनमा टेकेर भुईँमा पल्टिनुहोस।
- एउटा हातको औँलाले तपाईंको नाइटो वरिपरी थिच्नुहोस।
- स्वास लिनुहोस र तपाईंको शिर तथा कुमहरूलाई अलिकति माथि उठाउनुहोस।
- यदि त्यहाँ कुनै 'खाली ठाउँ' भए तपाईंले त्यसलाई भेट्नुहुनेछ र माँशपेशीको दुई अलग थलग टुप्पोलाई पहिल्याउन सक्नुहुनेछ।

व्ययामलाई जारी राख्नुहोस (कि उभिएर कि चारैवटा हात खुट्टाले टेकेर) जसले गर्दा तपाईंको शिशु जन्मिसकेपछि सो खाली ठाउँ बन्द गर्छ (तर कहिले कहीं उक्त खाली ठाउँ पूर्ण रूपले बन्द नहुन पनि सक्छ) ।

यदि सो खाली ठाउँ औँला भन्दा फराकिलो भएमा, तपाईंलाई पछाडी कम्मरको तल्लो भागमा दुःखने हुनसक्छ। तपाईंको व्ययामलाई जारी राख्दै पेटमा सहायता दिने जस्तो कि पटुका बाँध्ने गरेमा सजिलो हुन्छ। स्वास्थ्य परिचारिका वा फिजियोथेरापिष्ट सित सल्लाह लिनुहोस।



## पछाडिको तल्लो भागमा हुने दुखाई र पिडालाई कम गर्न गरिने तन्काई व्ययाम :

- तपाईंको घुँडा अलग थलग गरेर पैताला टेकेर बस्नुहोस।
- भुईँ तर्फ अगाडि झुक्नुहोस र कुहिनलाई आफू अगाडि भुईँमा आराम गराउनुहोस।
- विस्तारै तपाईंको पाखुरा अगाडि तन्काउनुहोस।
- केहि सेकेण्ड रोकिनुहोस।

## पछाडिको मध्य भागको लागि :

- तपाईं हात र घुँडाहरू तल राखेर घोट्टिनुहोस।
- तल्लो पेटलाई माथि तान्नुहोस।
- तपाईंको पट्टीलाई तल जमिनमा छुवाउनुहोस।
- केहि सेकेण्ड रोकिनुहोस।
- विस्तारै कम्मर तल लैजानुहोस सजिलो भएसम्म।

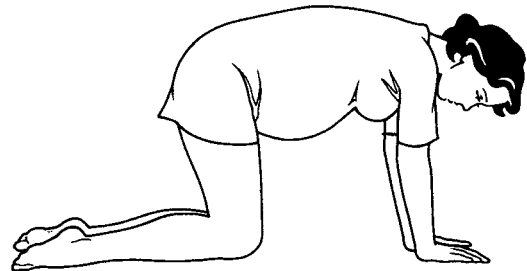
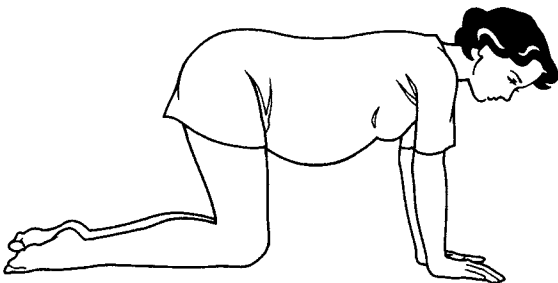
## कुमको छेउ छेउमा र कम्मरको तल्लो भागमा हुने दुःखाईको लागि :

- कुशन नभएको मेचमा बस्नुहोस।
- तपाईंको पेटको माँशपेशीमा हातले छाम्नुहोस।
- तपाईंको औँलाहरूलाई एक आपसमा जोड्नुहोस र आफ्नो पाखुरालाई शिरमाथि सम्म उचाल्नुहोस।
- तपाईंको कुहिनोलाई सोझो पार्नुहोस र हत्केलालाई माथि लैजानुहोस।
- केहि सेकेण्ड रोकिनुहोस।

## गर्भवती छँदा र शिशु जन्मिसकेपछि तपाईंको कम्मरको हेरविचार गर्ने अन्य तरिकाहरू

- एउटा मात्र गोडाले टेकेर उभिने वा गह्रौ सामान उचाल्ने नगर्नुहोस।
- कम्मरसम्म उँचाई भएको टेवल वा बेन्चमा बसेर काम गर्नुहोस।
- न्यापी राख्ने बकेट वा लुगाधुने बास्केट कम्मरको उँचाई भएको ठाउँमा राख्नुहोस।
- एक सुरक्षित तरिकाले बच्चा क्यारियरमा बच्चाहरू बोक्न वा काप्सुलको सट्टा प्राम मा राख्नुहोस्। लगाउन मिल्ने बच्चा बोक्ने धेरै विभिन्न प्रकारमा उपलब्ध छन्। कपडा च्यादर, पाउच वा बोक्ने भएको झोला र फ्रेम वाहक यसका केही उदाहरण हुन्। आमाबाबु र हेरविचारकर्ताहरूले बच्चा सिलिण्ड्र र पाउचहरू प्रयोग गरेर बालकको हेरविचार गर्नुपर्छ। सिलिण्ड्रमा बालकलाई यदि गलत तरिकाले राखेमा बच्चा निसासिने जोखिम हुन सक्दछ। सुरक्षित तरिकाले बालक बोक्ने कुराहरू प्रयोग गर्दाका महत्त्वपूर्ण जानकारीहरू <https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550> मा हेर्नुहोला।
- बाथ सफागर्दा वा ओछ्यान बनाउँदा निहुरिनुको साटो घुँडा टेक्नुहोस।
- पौडी खेलन जानुहोस (शिशु जन्माएपछिपुन पौडी खेलन शुरू गर्नु अघि रगत बन नरोकिउन्जेल पर्खनुहोस) ।
- यदि हिँड्दा कण्डोको एकापट्टी दर्द हुन्छ भने, वा तपाईंलाई प्युविकमा दर्द हुन्छ भने, वा कम्मरको पछाडि तल्लोपट्टी दुख्छ भने, वा तपाईं हिँड्नु भएको भोलीपल्ट दुखेको अनुभव गर्नुहुन्छ भने, भयाङ्ग तला नचढ्नुहोस वा कुनैपनि कृयाकलाप जस्तो कि (उदाहरणका लागि भ्याक्युमिड) नगर्नुहोस किनभने त्यसबेला तपाईंको गोडामा थप बजन भार पर्नजान्छ।
- यदि तपाईंको कम्मरको पछिल्लो भागमा पटक पटक निकै कडा दर्द हुन्छ भने, चिकित्सकसँग जाँचाउनुहोस जसले तपाईंलाई फिजियोथेरापिष्ट समक्ष सिफारिस गर्न सक्छ।

## पेलिभक झुकाव



## तपाईंको पेलिभक सतहको हेरविचार

गर्भवती हुनु र शिशु जन्माउनुको मतलव शिशु नजन्माएको अर्को महिलाको भन्दा तपाईंको पिसाव चुहिने र स्वयंमलाई भिजाउने सम्भावना तेब्बर नै बढी हुन्छ। तीनजना मध्ये एकजना महिला जसले शिशु जन्माएकी छन् उनको त्यसरी पिसाव चुहिएको हुन्छ। तर तपाईंति मध्ये एक हुनैपर्छ भन्ने छैन।

## के ले गर्दा यस्तो हुन्छ ?

गर्भवती हुँदा र शिशु जन्माउँदा तपाईंको पेलिभक सतहको माँशपेशी तन्किन्छ - जुन माँशपेशीले तपाईंको मुत्रथैलीलाई बन्द गरिराख्छ। कमजोर पारिएका माँशपेशीहरूले तपाईंको मुत्रथैलीलाई चुहिनबाट रोक्न सक्दैन। यस्तो चुहावट प्रायजसो जब तपाईं खोक्नुहुन्छ, हाछिउँ गर्नुहुन्छ, कुनै सामान उचाल्नु हुन्छ वा व्ययाम गर्नुहुन्छ त्यसबेला हुन्छ। तपाईंले आफूलाई पिसाब लागेपछि कतिपनि रोकिन नसकेको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ।

## के यो आफैं जान्छ ?

जाँदैन। तपाईंले आफ्नो पेलिभक सतहको माँशपेशीहरूलाई पुन दरिलो तुल्याउन मद्दत गर्नुपर्छ। यदि तपाईंले हरेक पटक शिशु जन्माएपछि माँशपेशीहरूलाई दरिलो नबनाउने हो भने तपाईं जव उमेरको आधा आधीतिर पुगनुहुन्छ त्यसबेला आफूलाई पटक पटक भिजाइ रहने अर्थात तपाईंको पिसाव चुहिरहने हुन्छ। पेलिभक सतहको माँशपेशी पनि उमेरसँगै कमजोर हुँदै जानेहुन्छ। महिनावारी हुँदा स्थिति अझ नराग्रो हुनसक्छ।

## म कसरी आफूलाई यस्तो हुनबाट बचाउन सक्छु?

- तपाईंले हाछ्युं गर्नु, खोक्नु वा कुनैकुरा उचाल्नु अघि पेलिभक सतहको माँशपेशीलाई सधैं खँदिलो बनाएर राख्नुहोस।
- शौचालयमा 'गएर हेरौं न त' भन्ने सोचेर नजानुहोस किनकी यस्तो बानीले गर्दा तपाईंको मुत्रथैलीलाई छिटो छिटो खाली गराउन मन लाग्छ।
- शौचालय गएको बेला तपाईंले आफ्नो मुत्रथैलीलाई पूर्ण रूपमा खाली गराउनुहोस।
- प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ ( विशेषगरी पानी) पिएर र प्रचूर मात्रामा फाइबर भएको खानेकुरा खाएर दिसा खलास नहुने वा दिसा गर्न गाह्रो हुने अवस्था आउन नदिनुहोस।
- शौचालयमा बस्दा अगाडिपट्टी निहुरिएर बस्नुहोस। तपाईंको कण्डो भन्दा घुँडा अलिकति माथि हुनुपर्छ (तपाईंले सानो टुलको प्रयोग गर्नुहोस वा तपाईंको पैतालालाई आराम गर्न त्यसमाथि राख्नुहोस)। तपाईंको कुहिना घुँडा वा तिग्रामाथि राख्नुहोस त्यसो भए तपाईंको कम्मर सिधा हुन्छ। विस्तारै तपाईंको पेटलाई फूलाउनुहोस। तपाईंको पेलिभक सतहलाई आराम गर्न दिनुहोस र भित्रबाट धकेल्न नखोज्नुहोस।

## पेलिभकको तल्लो भागलाई खुम्च्याउने व्ययाम हरेक दिन गर्नुहोस। त्यो यसरी गर्न सकिन्छ:

- तपाईंको पेलिभकको सतहलाई खुम्च्याउने, उचाल्ने, माथितिर उठाउने र प्युविक हाड भएतिर अघि बढाएर त्यसलाई रोकिराख्दा तपाईंको गुद्दार, योनी र मुत्रद्वार वरिपरिको माँशपेशी कडा हुन थाल्छ।
- तीन सेकेण्ड वा त्यसभन्दाबढी समय उचालेर रोक्न थाल्नुहोस (दश सेकेण्डसम्म) र जतिबेर त्यसलाई रोकिएको हो त्यति नै समय आराम गर्नुहोस।
- त्यस्तो खुम्च्याउने व्ययाम ८-१२ पटक सम्म दोहोर्‍याउनुहोस (एक पटकमा)।
- त्यसरी माँशपेशी खुम्च्याउँदा स्वास प्रश्वास लिइराख्नुहोस।
- बधाई छ - तपाईंले एक सेट व्ययाम पुरा गर्नुभयो।
- हरेक दिन तीन सेट व्ययाम गर्ने कोशिश गर्नुहोस, विस्तारै खुम्च्याउने अभ्यासलाई लामो पादै जानुहोस। जव तपाईंको पेलिभक माँशपेशी बलियो हुन थाल्छ, तपाईं त्यसलाई लामो समयसम्म रोक्न सक्नुहुन्छ।  
तपाईं उतानो परेर सुत्ने वा एकापट्टी कोल्टो परेर पेलिभक सतहको व्ययाम शुरू गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईं बसिराख्दा वा उभिँदा जसो गर्दा सजिलो हुन्छ त्यसबेला पनि यो अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ।

## तपाईं खुम्च्याउने यो अभ्यास दिनको तीनपटक आजिवन गर्नुहोस।

## तपाईं आफ्नो पेलिभक सतहलाई दहो पार्ने र पेट अनि कम्मर राम्रो आकारमा राख्ने तरिकाबारे थप जानकारी हासिल गर्न चाहनुहुन्छ ?

अष्ट्रेलियाको स्पोर्ट्स मेडिसिन(Sports Medicine Australia) वेबसाईट [http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA\\_AWiS\\_Pregnancy\\_-\\_Exercise.pdf](http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf) बाट कसरतको बारेमा थप जानकारी पाउन सक्नुहुनेछ। जानकारी NSW Office of Sport को वेबसाईट [http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips\\_pregnancy.asp](http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp) मा पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।

राष्ट्रिय कन्टिनेन्स व्यवस्थापन रणनीतिमा प्रकाशनहरू लगायत विभिन्न सूचना मूलक जानकारी पत्र ब्रोसरहरू राखिएको छ जुन खासगरी महिलाको लागि जो गर्भवती छन् र जसले शिशु पैदा गरेका छन्। उनिहरूले तथ्य तालिकाहरू पनि तयार पारेका छन् जसमा तपाईंको पेलिभक सतहलाई दरिलो तुल्याउन मद्दत गर्ने व्यायामहरूको चर्चा गरिएको छ। थप जानकारीको लागि [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au) मा जानुहोस जहाँ तपाईंले ति प्रकाशनहरूको लिङ्क र विभिन्न सामुदायिक भाषाहरूमा प्रकाशित थरी थरीका जानकारी पुस्तिका वा ब्रोसरहरू समेत हेर्न सक्नुहुन्छ।

व्यायामहरूबारे थप सल्लाह लगायत तपाईंलाई गर्भावस्था र अभिभावक बन्ने विषय लगायत अस्पतालमा फिजियोथेरापिष्ट सित सल्लाह लिन परेमा आफ्नो क्षेत्रको महिला स्वास्थ्य फिजियोथेरापिष्ट सित सम्पर्क गर्नुहोस। अष्ट्रेलियन फिजियोथेरापी एसोसिएसनको NSW शाखा (०२) ८७४८ १५५५ मा सम्पर्क गर्नुहोस।



## मैले कहाँ मद्दत पाउन सक्छु ?

कन्टिनेन्स फाउन्डेसन अफ अष्ट्रेलियाले निशुल्क: राष्ट्रिय कन्टिनेन्स हेल्पलाईन १८०० ३३ ०० ६६ मार्फत सूचना उपलब्ध गराउँछ। मुत्रथैली र पेटको स्वास्थ्यबारे थप जानकारी पाउन वेबसाईट [www.continence.org.au](http://www.continence.org.au) मा जानुहोस।

## मेरो पेलिभक सतहलाई खुम्च्याउने व्यायामलाई म कसरी सम्झन सक्छु ?

यदि तपाईंले जसरी तपाईंले अन्य कुराहरू गर्न सम्झे जस्तैगरी ध्यानदिनु हुन्छ त्यसो गरेमा यसलाई सम्झन सजिलो छ। यो सूचीबाट केहि कुरा लिनुहोस। प्रत्येक पटक तपाईंले यो व्यायाम गर्दा एकसेट खुम्च्याउने अभ्यास पनि गर्नुहोस।

- शौचालय गएपछि
- हात धुँदै गर्दा
- पेय पदार्थ पिउँदै गर्दा
- शिशुलाई खुवाउँदै गर्दा
- सुपरमार्केटमा चेक आउटका लागि लाइनमा उर्भिँदा

## पेलिभक सतहको कमजोर माँशपेशीका कारण तपाईंको शरीरबाट बढी ग्यास (पाद) निष्कने हुनसक्छ

तपाईंको पेलिभक सतहको माँशपेशीलाई सुदृढ बनाउनेबारे सम्बेदनशील हुनुपर्ने अर्को कारण के पनि हो भने – ति माँशपेशीहरूले पछाडिको प्यासेज (गुद्दर) बन्दगर्न समेत मद्दत गर्छन्। धेरै महिलाहरूले तिनका शिशु जन्मेपछि उनिहरूको नियन्त्रण कमजोर भएको, र ग्यास नियन्त्रण गर्न गाह्रो भएको, अथवा उनिहरूले दिसा गर्दा ग्यासलाई रोक्न नसकेको अनुभव गरेका हुन्छन्। यदि तपाईंले कुनै समस्या भोग्नु परेको छ भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित सल्लाह गर्नुहोस किनकी समयमै उपचार हुन सकेमा त्यो सजिलो हुन्छ र माँशपेशीलाई दरिलो तुल्याउन अझ प्रभावकारी हुनसक्छ।

गर्भावस्था मा साधारण  
सरोकारहरु

*Common concerns in pregnancy*

शिशुको विकासको लागि मद्दत गर्न शरीरमा हुने सबै परिवर्तनहरूका कारण तपाईंलाई भौतिक रूपमा केहि अप्ठ्यारो महशुस हुनसक्छ। यो खण्डमा गर्भवती महिला प्रायसबैले अनुभव गर्ने सामान्य स्वास्थ्य समस्या वा सङ्केतहरूबारे चर्चा गरिएको छ। यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने कुनैपनि बेला आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित सल्लाह लिनुहोस।

## पेट दुखेमा

गर्भवती अवस्थाको दोश्रो र तेश्रो चरणमा पेट दुख्नु सामान्य हो। यसलाई राउण्ड लिगामेण्ट पेन भनिन्छ। राउण्ड लिगामेण्टले मुत्रथैलीलाई सबैतिरबाट बचाउ गरिराखेको हुन्छ। मुत्रथैलीको तन्किँदा अर्थात आकार बढ्दा लिगामेण्टमा दर्द हुनजान्छ। यसबाट कुनै हानि हुँदैन तर यसले दुखाउँछ। लिगामेण्टमा दबाब कम गर्न पोजिसनलाई बदल्न सकिन्छ। यदि दुखाई निकै कडा भयो वा पटक पटक भैरह्यो भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सक सित सल्लाह लिनुहोस।

## पछाडि ढाड दुख्नु

गर्भावस्थाको पछिल्लो चरणमा पछाडि दुख्नु सामान्य हो। मुत्रथैलीको अतिरिक्त वजन लगायत तपाईंको कम्मरको तल्लो भाग र पेल्विसका लिगामेण्टहरू नरम हुँदै गएकोले यस्तो दुखाई भएको हुनसक्छ। कहिले कहि दुखाईले तपाईंको सामान्य कृयाकलापहरू जस्तो कि काममा बाधा दिने र सुत्न गाह्रो हुने हुनसक्छ।

निम्न कुराहरूले त्यस्तो दुखाई कम गर्न मद्दत गर्छन:

- एक्वारोबिक्स (पानीमा गरिने सामान्य व्यायाम)
- हट प्याक्स
- नियमित अभ्यास, जसमा हिँड्नु समेत समावेश छ
- उभिने र बसेर पालैपालो गरिने विभिन्न कृयाकलापहरू, तर बसेर हुन्छ भने नउभिनुहोस
- हरेक दिन आराम गर्नुहोस (यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने घोट्टिनुहोस वा आराम गर्न कोशिस गर्नुहोस, गेडागुडीको व्याग माथि पेटले थिचेर)
- कुर्कुच्चामा उँचाई भएको हिल जुताहरूको सट्टा सम्म परेको जुता लगाउनुहोस
- कुहिनोलाई घुमाउँदा तपाईंको ढाडको माथिल्लो भागमा दर्द कम गर्न मद्दत गर्छ। तपाईंको कुममा औँलाहरू राख्नुहोस र कुहिनो पछाडिपट्टी घुमाउनुहोस।
- अक्कुपड्चर

यदि पछाडि कम्मरको दुखाई निकै कडा छ वा लगातार दुख्ने भैरहन्छ भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई भन्नुहोस।

थप सूचनाको लागि पेज ३७ मा मलाई शक्ती देऊ: सुत्केरी अगाडी र पछाडी को कसरत हेर्नुहोस।

## गिजाबाट रगत बग्ने र दाँतका समस्याहरू

गर्भवती भएको बेला हर्मोनमा हुने बदलावले तपाईंको गिजामा त्यतिकै पनि गडबडी हुने वा सुनिने हुन्छ। यदि तपाईंको गिजा रातो भयो भने, कुनै खटिरा देखियो वा ब्रस गर्दा गिजाबाट रगत बग्यो भने, तपाईंले आफ्नो दाँतमा जम्मा भएर बसेको प्लाक उक्कँदा देखिएको बृहत् प्रतिकृया अनुभव गर्दैहुनुहुन्छ। सावधानी पूर्वक विस्तारै ब्रस गर्ने र फ्लस गर्ने गर्दा यस्तो प्लाक जम्मा हुन पाउँदैन। तपाईं गर्भवती हुनु अघि दाँतको परिक्षण गराउनुहोस वा गर्भावस्थाको शुरुतिर तपाईंको दाँत र गिजाको अवस्था ठिक पार्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस। यदि गिजाबाट लगातार रूपमा रगत बगिरहन्छ भने तपाईंको दन्त चिकित्सकलाई देखाउनुहोस। तपाईं गर्भवती हुँदा दाँतको उपचार गराउन मिल्छ।

यदि गिजाको रोग उपचार नगरिएमा यसले तपाईं र तपाईंको शिशुलाई समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ। शिशु जन्मेपछि आमाको मुखको स्वस्थ खराब भएमा नवजात शिशुको दाँतमा शुरुबाटै समस्या आउने खतरा बढ्छ किनभने आमाबाट तिनका बच्चामा ब्याक्टेरिया प्रत्यक्ष रूपमा सरेको हुन्छ। गिजामा समस्या भएमा गर्भावस्थामा र स्तनपान गराउँदा तपाईंलाई आवश्यक पर्ने पोषणयुक्त खाना खान पनि तपाईंलाई गाह्रो पर्न सक्छ।

गर्भवती हुँदा यदि तपाईंले गुलियो स्वाद भएको खानेकुरा धेरै खानुभयो भने वा मर्निङ् सिकनेस अर्थात विहानीपख वान्ता हुने गरेको कारण सानो सानो परिमाणमा पटक पटक खाना खानुभयो भने दाँतको हेरविचार गर्नु अझै महत्वपूर्ण छ। तपाईंको दाँत र गिजा स्वास्थ्यकर राख्न निम्न कुराहरू गर्नुहोस:

- तपाईंको दाँत विहानको खाजा खानु अघि र ओछ्यानमा सुत्न जानुअघि फ्लुराइड भएको दन्तमन्जनले ब्रस गर्नुहोस।
- सानो शिर्षभाग भएको र दाँत माइने केशहरू नरम भएको ब्रस प्रयोग गर्नुहोस।
- दाँत सफा गर्ने फ्लसले दैनिक दाँतहरूकोबीचमा सफागर्नुहोस।
- धुप्रपान नगर्नुहोस – यसो गर्दा गिजामा रगत आउने खतरा बढ्छ।
- यदि तपाईंले अघिल्लो १२ महिना आफ्नो दाँत परिक्षण गराउनु भएको छैन भने दन्त चिकित्सकलाई देखाउनुहोस।
- यदि तपाईंले आफ्नो गिजामा कुनै रोग लागेको वा दाँतमा क्षय भएको कुनै सङ्केत पाउनु भएमा दन्त चिकित्सकलाई देखाउनुहोस।



## श्वास प्रश्वासमा कठिनाई

अधिकशः गर्भवती महिलाले गर्भावस्थाको शुरुतिर र आखिरीतिर श्वास प्रश्वासमा कठिनाई भएको अनुभव गर्छन्। साधारण रूपमा यसबाट कुनै हानि पुग्दैन र शिशुलाई कुनै असर गर्दैन। यदि तपाईंको श्वास प्रश्वास समस्या अकस्मात रूपमा कडा हुने र तपाईं सुत्नु भएको बेला उत्पन्न हुनेगर्छ भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित सल्लाह लिनुहोस।

यदि तपाईंलाई खोकी लाग्दा वा चिसोका कारण श्वास प्रश्वास लिन एककासी गाह्रो भयो वा सास फेर्न समस्या पर्यो भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई भन्नुहोस।

## पिसाव फेर्दा पोल्ने वा ठुंगे जस्तो भएमा

पिसाव फेर्दा पोल्ने र ठुंगेको अनुभव हुन्छ भने त्यो मुत्रनलीमा सङ्क्रमण (सिस्टिटिस) भएको एउटा सङ्केत हुनसक्छ। गर्भावस्थामा त्यस्ता सङ्क्रमण बढी हुने गर्छन्। तपाईंमा यदि त्यस्तो लक्षण देखिएमा आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई भन्नुहोस। शुरुमै उपचार गराइहाल्नुपर्छ।

## कब्जियत, दिसा खलास नहुने वा गोटा पर्ने

हर्मोनमा हुने परिवर्तनले तपाईंको आन्द्रालाई सुप्त पारिदिन सक्छ। तिनलाई नियमित व्ययाम गरेर चलायमान बनाउनुहोस, प्रशस्त झोल पदार्थ पिउँनुहोस, र प्रचूर मात्रामा फाइबर भएको (होलग्रेन रोटी र सिरियलहरू, प्रशोधन नगरिएको ब्रान, तरकारी, ताजा तथा सुकाइएको सिमी र सुकाइएको केराउ) जस्ता खानेकुरा खानुहोस। खानेकुरा र व्ययामको प्रभाव नपरुन्जेलसम्म मध्यम खालको ल्याक्सेटिभ वा फाइबर सप्लिमेण्टको प्रयोग गर्नु सुरक्षित हुन्छ तर कडा ल्याक्सेटिभहरू प्रयोग नगर्नुहोस। आइरन चक्कीले पनि कहिले कहि कब्जियत बढाउन सक्छ – यदि तपाईंले ति कुरा लिनु भएको छ भने आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई त्यसलाई बदल्न भन्नुहोस।

## बाउँठिने

पैताला, खुट्टा वा तिग्रको माँशपेशी बाउँठिनु सामान्य हो, खासगरी गर्भावस्थाको आखिरी चरणतिर रातको बेला त्यस्तो हुन्छ। केहि सुझावहरू :

- माँशपेशीमा अलि जोडले मालिस गरेर हेर्नुहोस वा एकछिन वरिपरि हिँडेर त्यसलाई तन्काउनुहोस
- तपाईंको हातले पैतालालाई माथितिर निहुराउनु भयो भने पैताला बाउँठिदा हुने दुखाई कम हुन्छ।
- तपाईंको गोडाको बुढी औँलाको अधिल्लिर तन्काउने कोशिस नगर्नुहोस

म्याग्नेसियम सप्लिमेन्ट चक्कीले मद्दत गर्न सक्छ – तपाईंको चिकित्सकसित कुरा गर्नुहोस। यसको समाधानका रूपमा क्याल्सियम खान भन्ने गरिन्छ तर त्यसले बास्तवमै काम गरेको छ भन्नेकुराको कुनै प्रमाण छैन।

## बेहोस अनुभव गर्नु (लथार्जिक)

गर्भवती हुँदा शरीरको सन्चालन प्रणालीमा असर पुग्छ। लामो समय उभिरहुँदा खासगरी गर्मीको बेला तपाईंले बेहोस भएको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ वा सुतेर जुरूक उठ्ने वित्तिकै रिङ्गाटा लागेको अनुभव हुनसक्छ। बेहोस भएको पहिलो सङ्केत मिल्नासाथ कि जमिनमा पल्टिनुहोस कि थचक्क बस्नुहोस र आफूलाई अलि आराम भएको महशुस नहुन्जेल गोडाको बीचमा आफ्नो टाउको राख्नुहोस। प्रशस्त झोल पदार्थ पिउँदा पनि फाइदा हुन्छ। गर्भवती अवस्थामा तपाईंको रगतमा हुने चिनीको मात्रा उल्लेखनिय रूपमा तल माथि भैरहन्छ र चिनीको मात्रा कम हुँदा तपाईं बेहोस हुनसक्नुहुन्छ। त्यसैले रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलित राख्न नियमित रूपमा खाने गर्नुहोस।

पटक पटक रिङ्गाटा लाग्ने वा गर्भावस्थाको शुरुमा बेहोस भैरहने ( विशेष गरेर यदि योनीबाट रगत बग्ने वा पेटमा दर्द हुने) हुन्छ भने तपाईंको गर्भमा जटिल समस्या छ भन्नेकुरा बुझ्नु पर्छ। यदि तपाईंले ति लक्षणहरू अनुभव गर्नु भएको छ भने तुरुन्त आफ्नो चिकित्सकलाई भेटिहाल्नुहोस।

## खानेकुरामा तिब्र ईच्छा

गुलियो खानेकुरा, फलफूल वा सिरियलहरू खान तिब्र ईच्छा लागेमा र अक्सर खाने नगरिएको खानेकुरा खानमन लागेमा वा प्राय गरेर तपाईंले नियमित रूपमा नखाने खानेकुरा खानमन लाग्नुको कारण सम्भवत हर्मोनको परिवर्तनले गर्दा हो। कहिले कहि ति खानेकुरा खानु ठिकै हुन्छ, तर ति खाद्य पदार्थ स्वास्थ्यकर र सन्तुलित हुनुपर्छ।

## पटक पटक पिसाब लाग्नु

गर्भावस्थाको शुरुतिर पटक पटक पिसाब फेर्न मनलानुको कारण सम्भवत हर्मोनमा हुने परिवर्तन हो। गर्भावस्थाको पछिल्लो चरणमा चाहिँ गर्भासयको भारले मुत्रथैलीमाथि दिने दबाबका कारण छिटो पिसाब लाग्ने गरेको हुनसक्छ। यदि तपाईंको जुम्ल्याहा शिशु जन्मँदै छ भने यस्तो समस्या अलि बढी नै परेको हुनसक्छ। गर्भावस्थाको पछिल्लो चरणमा तपाईंले आफ्नो मुत्रथैलीलाई खाली गर्न गाह्रो भएको अनुभव गर्नुहुन्छ र तपाईंले हाछ्युँ गर्दा खोक्दा वा कुनैकुरा उचाल्दा थोरै पिसाब चुहाउन पनि सक्नुहुन्छ। हरेक दिन पेलिभक सतहको व्ययाम गर्दा यस्तो स्थितिलाई रोक्न सकिन्छ। थप जानकारीको लागि *Give me strength: pre- and post-natal exercises (मलाई शक्ती देऊ: सुत्केरी अगाडी र पछाडी को कसरत)* को पेज ३७ मा हेर्नुहोस। यदि झडै गरेको पिसाबले ठुंगेको वा पोलेको जस्तो अनुभव हुन्छ भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई यसको जानकारी दिनुहोस किनकी यो कुनै प्रकारको सङ्क्रमणको सङ्केत हुनसक्छ।

## टाउको दुख्ने

शुरूका महिनामा टाउको दुख्ने हुनसक्छ। आराम गर्ने र आनन्द लिने गर्नु नै सबभन्दा राम्रो उपचार हो। शरीरमा पानीको मात्रा कम भयो भने खासगरी गरम मौसममा टाउको दुख्ने हुँदा तपाईंले पर्याप्त मात्रामा पानी पिउँनुहोस्। टाउको दुख्नुको अर्को कारण आँखामा चाप वा दबाव परेको सङ्केत पनि हो जुन तपाईंको आँखाको माँशपेशीलाई आराम नपुग्दा हुन्छ (स्मरण रहोस् तपाईंका सबै लिंगामेण्ट र माँशपेशीहरू गर्भावस्थामा परिवर्तन हुन्छन्), त्यसकारण तपाईंको आँखा परिक्षण गर्दा राम्रो हुन्छ। यदि टाउको दुख्नेक्रम बारम्बार भैरहने र दुखाई कडा भएमा तपाईंको चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिकालाई भन्नुहोस्। गर्भावस्थाको पछिल्लो चरणमा टाउको दुख्नु भनेको उच्च रक्तचापको एउटा सङ्केत पनि हुनसक्छ।

## मुटु पोल्ने

मुटु पोल्दा तपाईंको छातीमा एक प्रकारको तातो अनुभव हुन्छ र कुनै कुनैबेला तपाईंको मुखमा तीतो तरल पदार्थ पनि आउँछ। सम्भवत यसो हुनुको कारण हर्मोनको परिवर्तन वा बढ्दै गरेको गर्भासयले पेटमाथि दबाव बढाउँदा देखापरेको प्रतिक्रिया हुनसक्छ। गर्भावस्थाको दोश्रो चरणमा यस्तो हुनु सामान्य हो र यसको सबभन्दा उत्तम उपचार भनेको केहिबेर उठेर बस्नु र थोरै दुध पिउँनु हो – जसले पेटमा रहेको अमिलो पदार्थलाई निष्कृत पारिदिन्छ। खाना खाएपछि जाने नली (Oesophagus) मा उक्त अमिलो पदार्थ पोखिँदा मुटुमा पोलेको अनुभव हुन्छ।

मुटुमा पोल्नबाट रोक्ने तरिकाहरू निम्न छन्:

- विस्तारै खाने र बारम्बार खाइरहने, ठूलो परिमाणमा भन्दा थोरै थोरै खानेकुरा खाने
- सुत्नेबेला अघि ठूलो परिमाणमा खानेकुरा नखाने
- अलग अलग समयमा खाने र पिउँने, एकै समयमा दुवै कुरा नगर्ने
- तक्रिया हालेर अलिकति उत्तानो परेर सुत्ने

यदि ति कुराहरूले मद्दत गर्दैन भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले कुनै प्रकारको एन्टासिड सेवन गर्न सुझाव दिनसक्छन्।

## चिलाउने

तपाईंको शिशु बढ्दै जाँदा तपाईंको पेटको छाला किसिलो हुँदै जान्छ र तपाईंलाई चिलाएको अनुभव हुनेछ। छाला नरम तुल्याउने क्रिम लगाउँदा राम्रो हुनसक्छ। त्यसरी चिलाउनु कलेजोमा गडबडी भएको वा कोलेष्टासिस भनिने अलि असामान्य अवस्थाको सङ्केत पनि हो। कोलेष्टासिसले जटिलताहरू उत्पन्न गर्न सक्छन र यो समय नपुगी शिशु जन्मने कुरासित सम्बन्धित छ। त्यसैले शरिर चिलाउने गर्छ भने तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई भन्नु जरूरी हुन्छ। जननेन्द्रीयमा चिलाउँछ भने त्यहाँ सङ्क्रमण भएको हुनसक्छ। तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित सोधपुछ गर्नुहोस्।

## बिहानबान्ता हुने

शुरूका महिनाहरूमा राम्रो अनुभव गर्नको लागि तपाईंलाई मद्दत गर्नसक्ने प्रशस्त कुराहरू छन्। यहाँ केहि तरिकाहरू छन् जुन केहि महिलाको लागि उपयोगी रहे। सबै मानिसहरूलाई ति काम लाग्नेछैन। त्यसैले आफूलाई मद्दत पुग्ने कुनै कुरा पाउन परिक्षण गरिराख्नुहोस्।

- बान्ता गराउने कुराहरू ( जस्तै निश्चित गन्धहरू वा निश्चित बस्तुहरू नहर्ने) जसले गर्दा तपाईं विरामी पर्नुहुन्छ।
- प्रशस्त तरल पदार्थ पिउँनुहोस्। एकैपटक धेरै पिउँनु भन्दा सानो सानो परिमाणमा पिउँनु राम्रो हुन्छ। तपाईंलाई खानासँगै भन्दा खाना खानु अघि र खानाहरूको बीचमा पिउँनु राम्रो लाग्न सक्छ। तर क्याफिन भएका पेय पदार्थ जस्तो कि कफि, कोला इत्यादि नपिउँनुहोस्।
- पेटलाई खाली नराख्नुहोस्। पटक पटक सानो परिमाणमा सुख्खा स्याक जस्तो कि बटर नदलेको टोष्ट, क्रयाकर वा फलफूल खानुहोस्।
- चिल्लो खानेकुरा नखानुहोस्।
- एकै पटक धेरै खाना खानु भन्दा सानो परिमाणमा पटक पटक खाना खानुहोस्।
- बान्ता लाग्न कम भएको वा त्यस्तो नलागेको बेला पारेर खाने कोशिस गर्नुहोस्। यदि पकाएको खानाले तपाईंलाई वाक वाकी गराउँछ भने ताजा चिसो खानेकुरा जस्तो कि सलाद खाने कोशिस गर्नुहोस्।
- विहान ओछ्यानबाट उठ्नु अघि केहिकुरा खानुहोस् (पानी र केहि क्रयाकरहरू ओछ्यान नजिकै राख्नुहोस्)। ओछ्यानबाट बिस्तै बाहिर निष्कनुहोस् र विहान तपाईं छिटो छिटो काम गर्नु भन्दा बिस्तै समय लिएर गर्नुहोस्।
- जब तपाईंलाई समय हुन्छ आराम गर्नुहोस् - थकाइले बान्ता अरू नराम्रो बनाउन सक्छ।
- भिटामिन B6 खाने गर्नुहोस्।
- यात्राको बेला बान्ता हुन नदिन नारीमा अक्कुप्रेसर बाँध्नुहोस् जुन (औषधी पसलहरूमा पाइन्छ) र ति उपयोगी हुन्छन्।

- जिन्जर (अदुवा) ट्याबलेटहरू, सुख्खा जिन्जर एल, पेपरमिन्ट चिया वा जिन्जर चिया (तीन चार टुक्रा ताजा अदुवा - जिन्जर तातो पानीमा हाल्नुहोस र पाँच मिनेट सम्म रहन दिनुहोस) खानुहोस।
- बान्ता गरिसकेपछि तुरुन्तै दाँत नमाइनुहोस – मुख पानीले कुल्ला गर्नुहोस र फ्लुराइड दन्तमन्जनले तपाईंको दाँतको सबैतिर पुछनुहोस।

ति केहि तरिकाहरू मात्र हुन्। अन्य संस्कृतिमा अन्य खालका परम्परागत रूपमा चलिआएका समाधानका उपायहरू छन्। यदि कुनैपनि उपायले मद्दत गरेन भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित सल्लाह लिनुहोस। यदि लक्षण निकै कडा छ भने सिफारिस गर्न योग्य औषधीहरू पनि उपलब्ध छन्। खासगरी तपाईंको मर्निङ् सिक्नेस निकै कडा खालको छ भने तपाईंलाई अस्पतालमा राखेर उपचार गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

मदर सेफमा गर्भवती हुँदा हुने बान्ता र वाकवाकीको बारेमा तथ्य तालिका प्रस्तुत गरिएको छ र त्यसमा सुझाव गरिएको उपचार विधिले तपाईं र तपाईंको शिशुलाई हित गर्दछ। थप जानकारीको लागि [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) मा जानुहोस र तथ्य तालिका वा 'Factsheets (तथ्यपत्र)' मा क्लिक गर्नुहोस।

## नाकबाट रगत आउने

गर्भावस्थामा तपाईंको नाकको नशामा थप रगत आपूर्ती हुनेहुँदा नाकबाट रगत बग्ने हुन्छ। विस्तै तपाईंले नाकबाट हावा फाल्ने वा सिएँ गर्ने हो भने नाकबाट रगत बग्ने स्थितिलाई रोक्न सकिन्छ। यदि तपाईंको नाकमा रगत आएमा नाकको टुप्पो मूनिको भागमा हल्का समाउँनुहोस। यति गर्दापनि रगत बग्ने रोकिएन भने सकेसम्म छिटो चिकित्सकलाई देखाउँनुहोस।

## पाइल्स (Haemorrhoids)

पाइल्स गुद्गरमा जोडिएको नशा हो र ति नशाहरू सुनिने, चिलाउने र त्यसबाट हल्का रगत बग्ने हुन्छ। त्यसको कारण कब्जियत पनि हुनसक्छ र त्यो नभए शिशुको शीरको दबाबका कारण ति नशाहरूबाट रगत बग्नेको हुनसक्छ। सबभन्दा उत्तम समाधान भनेको तिनमा कुनैपनि दबाब पर्न नदिने (ट्वाइलेटमा बसिराख्नु भन्दा टुकुकक बस्ने गर्दा राम्रो हुनसक्छ)। उपयोगी जानकारीको लागि कब्जियत खण्डमा हेर्नुहोस। तपाईंको चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिकासित सन्धो पार्ने कुनै मलमल भए सिफारिस गर्न अनुरोध गर्ने।

## सलाईभा वा –याल

तपाईंले अतिरिक्त सलाईभा उत्पादन गरेको र (सुतेको बेला चुहाएको पनि) हुनसक्छ। गर्भवती भएको बेला यस्तो हुनु सामान्य कुरा हो।

## छाला

केहि महिलामा गर्भवती भएको बेला पहिलो पटक डण्डिफोरको समस्या उत्पन्न हुनसक्छ। अथवा, यदि तपाईंलाई डण्डिफोर आइसकेको छ भने तपाईंले अरूबेला भन्दा यसबेलाको डण्डिफोर नराम्रो पाउनुहुनेछ। तपाईंको अनुहारको छालामा कालो दागहरू समेत रहन सक्छन्। तिनलाई स्कोलाज्मा भनिन्छ र त्यो शिशु जन्मेपछि आफैं हराएर जान्छ।

## निदाउँन समस्या

गर्भावस्थाको आखिरी समयतिर तपाईंलाई निद्रा नलाने वा इन्सोमानिया हुनसक्छ। तपाईंको निद्रा ट्वाइलेट जाँदा, मुटुमा पोल्दा, पेटमा शिशु चल्दा वा सजिलो स्थितिमा आफूलाई राख्न नसक्दा सजिलै बिथोलिने गर्छ। सहायद तपाईं शिशुको जन्म र प्यारेन्टहुड वा अभिभावकत्वकाबारेमा चिन्तित भएको हुनुपर्छ – जुन सामान्य कुरा पनि हो। केहि महिलाहरूले यस्तो बेला अनेकौँ प्रकारका रङ्गीन सपनाहरू देखेका हुन्छन् – जुन सम्भवतः चिन्ताको परिणाम पनि हुनसक्छ।

यस्तो अवस्थामा निम्न कुराले मद्दत गर्दछ:

- क्याफिन भएको खानेकुरा नखाने र नपिउने (खासगरी दिनको आखिरी समयतिर)
- ओछ्यानमा सुत्न जानुअघि न्यानो पानीले नुहाउने
- आनन्ददायी सँगैत वा आनन्द लिने तरिकाहरू अपनाउने, यसका लागि (६७ मा Getting ready for labour and birth (बेथालाग्दाको र जन्मदिने बेलाको लागि तयार)) कोपेज निदाउँन सघाउने कुराहरू हेर्नुहोस।
- तपाईंको पेटको तल एउटा तक्रिया र गोडाको तल अर्को राखेर सुत्ने
- हल्का तातो दुध पिएर एकछिन पढ्ने

यदि त्यसो गर्दापनि भएन र तपाईंले थाकेको महशुस गर्नु भयो भने, तपाईंको चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिकासित सल्लाह लिनुहोस।

## तन्किएको दाग वा स्ट्रेच मार्क

सबैको शरिरमा तन्किएको दागहरू स्ट्रेच मार्क देखा पर्दैनन् – स्पष्ट, रातो लाइनहरू प्राय गरेर पेटमा, छातीमा र तिग्रामा देखापर्छन्। तर यदि तपाईंको वजन तिब्र रूपमा बढ्दै गयो भने तिनहरू देखापर्ने सम्भावना बढ्छ। गर्भावस्थापछि ति दागहरू पूर्ण रूपमा हराउँदैनन्। तर तिनहरू विस्तारै हल्का सेतो रङ्गमा बदलिँदै जान्छन्। अध्ययनहरूले छालामा तेल वा क्रिमले मसाज गर्दा पनि स्ट्रेच मार्कबाट जोगाउन नसकिने देखाएको छ। त्यसो गर्दा तपाईंको छाला नरम बनाउन मद्दत पुनसक्छ।

## गोलीगाँठाहरू सुनिने

गर्भावस्थामा तपाईंको गोली गाँठाहरू र पैताला सुनिनु सामान्य हो। तपाईंको शरिरमा थप तरल पदार्थ भएकोले यस्तो भएको हो, जसमध्ये केहि तपाईंको खुट्टामा गएर सङ्कलित हुन्छ। यदि लामो समयसम्म उभिनुभएमा -खासगरी गर्मी मौसममा यस्तो तरल पदार्थका कारणतपाईंको पैताला र गोली गाँठाहरू सुनिने गर्छ। दिनको आखिरी तिर सुनिने समस्या चर्को हुन्छ र प्राय गरेर राति तपाईं सुतेको बेला सुन्निएको बस्छ। गर्भावस्थाको आखिरीतिर यस्तो समस्या बढी हुन्छ।

यस्तो बेला निम्न कुराले मद्दत गर्न सक्छ:

- सजिलो जुताहरू लगाउने
- विस्तारै गोडा र गोली गाँठोको व्यायाम गर्ने
- सम्भव भएसम्म प्राय तपाईंको गोडा मुनि कुनै नरम बस्तु तल राखेर बस्ने
- नुन कम खाने र नुन हालेका खानेकुरा कम गर्ने

तपाईंले सुन्निएको भाग रातको बेला ठिक भएन वा शरीरको अन्य भागहरू (जस्तै तपाईंको हातहरू, आँलाहरू र अनुहारमा) समेत सुन्निएको देख्नु भएमा आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई सकेसम्म छिटो त्यसको जानकारी दिनुपर्छ।

## योनीबाट हुने तरल पदार्थ निष्काशन

गर्भावस्थामा प्रायजसो योनीबाट सेतो पदार्थ बाहिर निष्कन्छ। यदि त्यसरी निष्केको पदार्थ दूर्गन्धितभएमा, योनीमा दुख्ने गरेमा, चिलाएमा वा असजिलो भएमा, हरियो वा खैरो रङ्गको देखिएमा तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई जानकारी गराउनुहोस।

## सुन्निएका वा फुलेका नशाहरू

गर्भावस्थामा जब गर्भासय बढ्छ त्यसले पेल्विसको नशाहरूमाथि दबाव बढाउँछ। यस्तो स्थितिले तल खुट्टाबाट रगत शरीरको माथिल्लो भागमा बगेर आउने प्रकृत्यालाई सुप्त पारिदिनसक्छ। हर्मोनमा आउने बदलावले पनि तपाईंको नशाहरूको द्वारलाई असर गर्न सक्छ जसले रगतको वहावलाई गोडाबाट माथि जान मद्दत गर्छ। यसले गर्दा नशाहरू सुनिने प्रकृत्यालाई बढाउँछ। गर्भवती अवस्थामा त्यस्तो हुने नहुने कुरा तपाईंको परिवारको भेरिकोज भेन अर्थात सुनिने नशाहरूको इतिहासले बताउँछ। त्यस्तो हुन नदिन यि कुराहरू गर्नु पर्छ:

- कसिलो अण्डरप्याण्ट वा गोडाको टुप्पो वरिपरी कसिलो बनाउने कुनैपनि कपडा नलगाउनुहोस – त्यसले रगतको सन्चारमा अवरोध खडा गर्न सक्छ।
- लामो समय सम्म उभिनु पर्दा पटक पटक एक गोडाबाट अर्को गोडामाशरीरको वजनको भार पार्ने गरेर
- तपाईंले सकेको बेला आफ्नो गोडाको तल केहि नरम बस्तु राखेर त्यसमाथि गोडा राखेर
- पैतालाको व्यायाम गर्दै रक्त सन्चारलाई तिब्र बनाएर – गोली गाँठा र त्यसको वरिपरी घुमाउँदै रपैताला तल माथि गर्दै चलाउने
- विहान उठ्नु अघि सपोर्ट प्याण्टहोज लगाउने र दिनभरी त्यसलाई लगाइराख्ने
- सुन्निएको र दुखेको नशामाथि आइस वा चिसो प्याकले मालिस गर्दा वा थिच्दा केहि राहत मिल्छ।

सुन्निएका नशाहरू भुल्भा (बाहिरी जननेन्द्रियहरूमा ) पनि देखिन सक्छ जसले दुखाई र सुनिने अवस्थालाई अरू बढाउँछ। तपाईंको चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिकालाई भन्नुहोस कि – उनिहरूले स्यानिटरी प्याड सुन्निएको भागमा थप समर्थन पुग्ने गरी लगाउन तपाईंलाई भन्नेछन्। तपाईंमाथि दिइएको सल्लाहलाई प्रयोग गरेर हेर्न सक्नुहुन्छ जसबाट केहि राहत अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ।

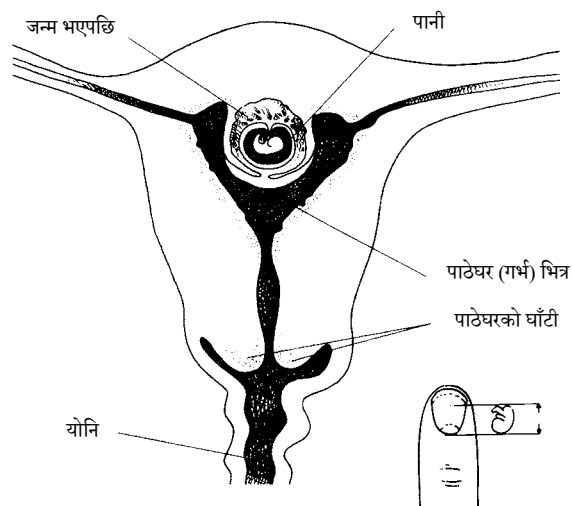
गर्भावस्थाका चरणहरू

*Stages of pregnancy*

## पहिलो तीन महिना (trimester) : गर्भधारणदेखि १२ हप्तासम्म

यो खण्डले बच्चा बढ्दै र विकसित हुँदै जादा तपाईंको आफ्नो शरीर र बच्चामा भइरहेको परिवर्तनलाई बुझ्न मद्दत गर्नेछ ।

### भ्रूण ६ हप्तामा



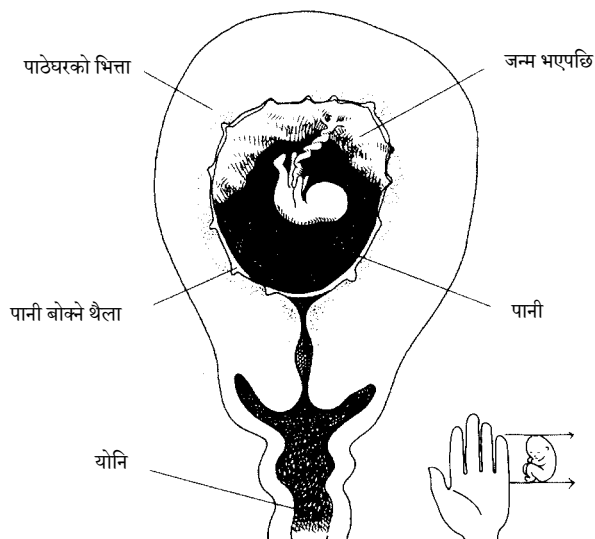
### तपाईंको बच्चा कसरी बढ्छ

जब तपाईंको अण्डा पुरुषको शुक्राणु द्वारा निषेचित हुन्छ, तपाईंको गर्भावस्थाको शुरुवात हुन्छ। अण्डा दुई कोशिकाहरूमा विभाजित हुन्छ। जबसम्म एउटा सानो बल बनाउन पर्याप्त कोशहरू हुँदैनन् तबसम्म कोशिकाहरू विभाजन भइरहन्छन्। यो बल जत्रो समूहको कोशिकाहरू फ्यालोपियन ट्यूब (fallopian tube) बाट पाठेघरमा झर्छ, जहाँ यी कोशिकाहरू पाठेघरको भित्रीमा व्यवस्थित हुन्छन्। यो बढ्दै गएर:

- **शिशु** - यस अवस्थामा यसलाई भ्रूण भनिन्छ
- **सालनाल** - यसले बढ्दै गएको शिशुलाई तपाईंको रगतबाट पोषक तत्व र अक्सिजन खुवाउँछ।
- **न्यान्द्रो (आन्द्रा)** - यसले शिशुलाई सालनालसँग जोड्छ (यो राजमार्ग जस्तै हो जसले खाना र अक्सिजन शिशुसम्म पुर्याउँछ र फोहोर तत्वलाई लैजान्छ)
- **उल्लवथैली** - यो 'नरम पानीको थैला' हो जसले तपाईंको गर्भमा रहेको शिशुलाई सुरक्षित राख्छ।

तपाईंको अन्तिम रजस्वलादेखि देखि ८हप्ताको अवधिमा, तपाईंको शिशु १३ - १६ मि मिलामो हुन्छ। यसको मस्तिष्क, पेट र आन्द्रा विकसित हुन थाल्छ। सानो डल्ला वा अँकुरहरू आउछन् जुन हात र खुट्टामा बिकसित हुन थाल्छन्।

### भ्रूण १० हप्तामा



### मलाई के भइरहेको छ ?

तपाईं बाहिरबाट गर्भवती देखिनु हुन्न, तर भित्र तपाईंको बच्चा तेजसँग बढिरहेको हुन्छ। अब तपाईं आफ्नो साथै बच्चाकोपनि हेरविचार गर्दै हुनुहुन्छ। तपाईं र तपाईंको बच्चालाई मद्दत गर्ने सहि खाना खानुहोस् र बच्चाकोस्वास्थ्यमा हानि हुने कुराको बारेमा थाहा पाउनुहोस्।

अब जन्म पूर्वको हेरविचार गर्न आफ्नो सुडेनी या डाक्टरलाई जचाँउन सुरु गर्ने समय अब हो। प्रारम्भिक नियमित स्वास्थ्य जाँच शुरु:

- यसले गर्भावस्थामा समस्या पत्ता लगाउन र रोकन मद्दत गर्दछ।
- गर्भावस्थामा तपाईंलाई हेरचाह गर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई चिन्न मद्दत गर्छ।
- तपाईंले गर्भावस्था र प्रसूतिमा के कुराको अपेक्षा गर्ने भन्ने पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ।

## अपेक्षा गर्ने केही कुराहरू

धेरै जसो महिलाहरू गर्भावस्थामा राम्रो भएको महसुस गर्छन्, तर उनीहरूको शरीरमा ठूलो परिवर्तन भइरहेको हुन्छ। यी परिवर्तनहरूले विशेष गरी पहिलो तीन महिनामा तपाईंलाई असजिलो (असहज) महसुस गराउनेछ,। तयारी गर्नु पर्ने केहि कुराहरू निम्न छन् :

**वाकवाकी लाग्नु** गर्भावस्थाको प्रारम्भिक समयमा वाकवाकी लाग्नु स्वाभाविक हो, तर सबैलाई यस्तो हुन्छ भन्ने छैन। यसलाई ' बिहानी रोग ' (morning sickness) भनिँए तापनि, यो गर्भावस्थामा दिन वा रात कुनै पनि समयमा वाकवाकी लाग्न सक्छ । यो विश्वास गरीन्छ कि गर्भावस्थालाई चाल्नु राख्न गर्भावस्थाको प्रारम्भिक समयमा तपाईंको शरीरले अतिरिक्त हर्मोन उत्पादन गर्ने कारणले वाकवाकी लाग्छ। १२ हप्तादेखि १४ हप्तासम्ममा *सालनालको विकास भइसकेको हुन्छ र यसले बच्चा लाई सहायता दिन थाल्छ।* अनि हर्मोनको स्तर कम हुन गइ तपाईं सामान्यतया राम्रो महसुस गर्न थाल्नु हुनेछ।

**बास्नाको फरक अनुभव** पहिले तपाईंलाई कहिल्यै दुख नदिने बास्नाले तपाईंलाई वाकवाकी लगाउने छ।

**थकित अनुभूति गर्नु र कम फुर्तिलो महसुस हुनु** पहिलो १२ हप्तासम्म थकान महसुस हुनु सामान्य मानिन्छ तर यो थकान महसुस लामो समयसम्म हुँदैन। १४ हप्ताको आसपासमा संभावतः तपाईं पहिलाभन्दा राम्रो महसुस गर्नुहुनेछ (यद्यपि तपाईं गर्भावस्थाको अन्तिम केही हप्ता फेरि थकित महसुस हुन सक्नु हुन्छ) । यो थकित समयमा तपाईंसकसम्म आराम गर्नुहोस् - विशेष गरी यदि तपाईं काम गर्नु हुन्छ र/वा तपाईंका अरू छोराछोरी छन्। यदि सक्नुहुन्छ भने दिनमा खुट्टा टाडो राख्नुहोस्, यसो गर्नाले तपाईंलाई मदत गर्छ - काममा खाना खाने समयमा यसो गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंलाई सामान्य समयभन्दा पहिले सुत्न जान आवश्यक हुन सक्छ। तपाईंको शरीरको आवश्यकता अनुसार बढी आराम गर्नु परेमा वा खाना पकाउन र अन्य घरधन्दाको लागि मदत माग्नु तपाईंले सामना गर्नु नसकेको भन्ने नसोच्नुहोस्।

**मूडी हुनु (उदास अनुभूति)** तपाईंले कहिलेकाहीं मूडी वा झोक्की भएको महसुस गर्नु भएमा आश्चर्य नमान्नुहोस्। यति बेला तपाईंको शरीर र जीवन दुवैमा धेरै परिवर्तन भइरहने हुदा यसले तपाईंको मूडलाई असर गर्न सक्छ। प्रारम्भिक महिनामा हुने हर्मोन परिवर्तनले तपाईंलाई मूडी (moody) बनाउन सक्छ। थकानको महसुस र वाकवाकीले तपाईंलाई झोक्की बनाउन सक्छ। तपाईंको जीवनमा आउने परिवर्तले तपाईंको जीवनमा असर गर्न सक्छ भन्ने अनुमानले तपाईंको जीवनमा असर गर्छ, विशेष गरी आफ्नो साथीसँग समस्या भएमा वा पैसाको चिन्ता लागेमा। यी भावनाहरू स्वाभाविक हुन्। यी समस्याहरूलाई आफै भित्र नराख्नुहोस् - आफ्नो साथी वा मित्रसँग बाड्नुहोस्। धेरै जसो समय तपाईं दुखी वा चिन्तित महसुस भएमा आफ्नो दाईं या डाक्टरलाई बताउनुहोस् ।

## केवल नौ महिना गर्भवती? के तपाईं यही सोच्नुहुन्छ छ !

गर्भावस्थाको औसत लम्बाइ अन्तिम रजस्वला भएदेखि २८० दिनसम्म हुन्छ - र यदि तपाईंले हिसाब गर्नु भयो भने, यो अवधि ९ महिना नभइ १० महिनाको हाराहारीमा पुग्न आउछ। बच्चा जन्मने समय नजिकै आउदा गर्ने कसरत (अभ्यास) छन्, तर याद राख्नुहोस् यो एउटा मार्गदर्शन मात्र होसुने ग्यारेन्टी छैन। धेरै जसो शिशुहरू अनुमानित जन्म मितिमा जन्मदैन। शधेरै जसो शिशुहरूको जन्म पछिल्लो ३७ देखि ४२ हप्ताको अवधिमाको बीचमा हुन्छ।

- तपाईंको अन्तिम रजस्वला भएको पहिलो दिन लेख्नुहोस् (उदाहरणका लागि - फेब्रुअरी ७) ।
- त्यो मितिमा ७ दिन जोड्नुहोस् (७ दिन जोडेपछि तपाईंले फेब्रुअरी १४ पाउनुहुन्छ) ।
- पछाडिवाट तीन महिना गन्नुहोस् (जनवरी १४ , डिसेम्बर १४, नोभेम्बर १४) ।
- तपाईंको बच्चाको अनुमानित जन्म-मिति नोभेम्बर १४को आसपास हुन्छ

बच्चाको जन्मनु भन्दा अगाडि दुखी वा चिन्तित महसुस हुनु बच्चाको जन्म अगाडि दुखी र चिन्तित हुनु साथै आत्तिनु र तपाईंको मनमा विभिन्न खाले र डर लाग्दा बिचारहरू आउनु अस्वाभाविक होइनायदि तपाईं खिन्न वा चिन्तित हुनुहुन्छ साथै २ हप्ता वा सो भन्दा बढी समयसम्म आफू वा बच्चा सम्बन्धी डर लग्दा विचारहरू आएमा सकेसम्म चाँडो सुडेनी वा डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। यो तपाईंकोबच्चा जन्मनु अगाडिकोनिराशा वा मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन सक्छ। यदि तपाईंले विगतमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको अनुभव गर्नु भएको छ भने, बच्चा जन्मने समयमा यस्तो अवस्था फेरि आउन सक्छ वा अन्य फरक प्रकारको समस्या पनि आउन सक्छ, त्यसैले यथा शीघ्र तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्ने कोहिसँग कुरा गर्नु जरूरी हुन्छ।

**फेरि शौचालय जाँदै!** गर्भावस्थाको पहिलो तीन महिनामा तपाईंलाई शौचालयको प्रयोग गर्नु पर्ने अधिक आवश्यकता हुन सक्छ। यसो हुनुको कारण हर्मोनको परिवर्तन र पाठेघरले मूत्र थैलीलाई थिच्नाले हो। यदि मूत्र त्याग गर्दा जलन वा उत्तेजना भएमा अथवा तपाईंलाई लगातार मूत्र त्याग गर्नु परेमा यो संक्रमणको लक्षण हुन सक्ने हुँदा, आफ्नो चिकित्सक वा सुडेनीलाई हेर्नुहोस्।

**तपाईंको स्तन बढ्दै जाने, र दुख्ने र कोमल महसुसहुन सक्छ** थाम्न सक्ने ब्रा लगाउँछन्। गर्भावस्थाको तेस्रो महिनापछि तपाईंलाई प्रसूति ब्रा चाहिन सक्छ। यदि तपाईं जुटाउन सक्नु हुन्न भन्नेचिन्ता नगर्नुहोस्। अण्डर वायर Underwire भएको ब्रा नलगाउनु उत्तम हुन्छ किन भने त्यसले स्तन नलीहरूलाई बिगार्न सक्छ। गर्भावस्थामा प्रयोग गर्ने ब्रा मुख्य गरीआरामदायी, राम्ररी थाम्न सक्ने र स्तनको कुनै पनि भागलाई दबाव नदिने खालको हुनुपर्छ। यदि तपाईं नयाँ ब्रा किन्दै हुनुहुन्छ भने, सबैभन्दा पछिल्लोमा ठिकहुनेकिन्नुहोस्। यसले स्तन बढ्नाई ठाउँ दिन्छ।अगाडि बाँध्ने ब्राले पछि स्तनपान गराउन सजिलो बनाउन। यदि तपाईंलाई राती स्तनमाअसहज महसुस हुन्छ भने, तार रहित स्पोर्ट ब्रा लगाउनुहोस् (क्रोप टप (crop top) )।

## के गर्भावस्थामा सेक्स गर्नु ठीक छ ?

हुन्छ, तपाईंको दाई या डाक्टरले यसको बिपरित सल्लाह दिएमा बाहेक। लिंगले बच्चालाई हानि गर्न सक्दैन। तर चिन्ता नलिनुहोस् यदि तपाईं वा तपाईंको साथीलाई गर्भावस्थाको केहि चरणमा सेक्स गर्नेईच्छा नभएमा। यो सामान्य हो। तपाईं आफ्नो साथीले छोएको वा मालिश गरेको रुचाउनु हुन्छ। अरू समयमा तपाईंसाबिक जस्तै सेक्सको आनन्द लिनुहुन्छ – अथवा कहिलेकाहीं सामान्यभन्दा बढीप्रत्येक व्यक्ति फरक हुन्छ।

“ चकित पर्ने गरी पहिलो तीन महिनामा गाह्रो अनुभव भएको थियो। गर्भावस्थाको त्यो चरणमा मलाई त्यति थकाई लाग्छ भन्ने आशा थिएन। मैले यसको सामनाघरको कामकाजमा साथी र परिवारवाट मदत प्राप्त गरी गरो”  
कैरोलिन



## अल्ट्रासाउण्ड परीक्षण

प्रायजसो गर्भवती महिलाहरूलाई २० हप्ता हुनुभन्दा अगाडि कम्तीमा एक पल्ट अल्ट्रासाउण्डको प्रस्ताव गरिन्छ। तपाईंलाई अल्ट्रासाउण्डको प्रस्ताव दिने समय:

### पहिलो तीन महिनाश

- तपाईंलाई गर्भवती भएको समय यकीन नभएमा तपाईंको जीपी वा दाईले जन्म मिति अनुमान गर्न प्रारम्भिक अल्ट्रासाउण्डको सिफारिस गर्न सक्छ।
- नुचल (nuchal) पारभासकताको लागि १२हप्ताको हाराहारीमा अल्ट्रासाउण्ड गरिन्छ। यो परीक्षण बच्चामा शारीरिक र/वा बौद्धिकवृद्धिको जोखिम भए नभएको निश्चित गर्न गरिन्छ। थप जानकारीको लागि पृष्ठ ११४मा पूर्व जन्म परीक्षण र आनुवंशिक परामर्श हेर्नुहोस्।

### दोश्रो तीन महिना

तपाईंको दाई या डाक्टरले १८-२०हप्तामा तपाईंलाई अल्ट्रासाउण्ड परीक्षणको प्रस्ताव राख्नेछ। अल्ट्रासाउण्ड परीक्षण गर्नु नगर्नु तपाईंको इच्छामा भर पर्छ। गर्भावस्थामा गरिने परीक्षण जस्तै, यसबाट तपाईंलाई जोखिम छ कि छैन भनेर जान्नु तपाईंलाई जरूरी छ।

अल्ट्रासाउण्डले तपाईंको बच्चाको शारीरिक विकासको महत्वपूर्ण पक्षलाई परीक्षण गर्न सक्छ। यसले यी काम गर्छ:

- बच्चाको केही संरचनात्मक समस्याको परीक्षण गर्ने (तर अल्ट्रासाउण्डले सबै समस्या पत्ता लगाउन सक्दैन)
- एक भन्दा बढी बच्चा छ कि भनी हेर्ने
- सालनाल कहाँ बढ्दै छ भनी हेर्ने
- बच्चाको वरिपरि कति तरल पध्दार्थ छ भनी नाप्ने

“पहिलो तीन महिना बिते पछि म गर्भवती भएको भन्न सके।  
यो ठूलो कुरा थियो । म गर्भवती भएको कुरा शुरुमा गर्भपतन  
हुन्छ कि भन्ने डरलेकसैलाई पनिबताउन चाहन् थिए।म  
थकित महसुस गरेको बेला र लगातार शौचालय जानु पर्ने  
भएकोले काममा गाह्रो हुन्थ्यो,तर म सबै कुरा सामान्य छ  
भन्ने आभाष दिलाउने प्रयास गर्थे।” एलेन

## दोश्रो खण्ड: १३ देखि २६ हप्तासम्म

### तपाईंको शिशु कसरी जन्मन्छ ?

१४ हप्तामा तपाईंको शिशु करिब ११ सेन्टिमिटर लामो र करिब ४५ किलो तौलको हुन्छ। शिशुको शरीरका अङ्गहरू जसमा डिम्बासय र यौन आङ्गहरू बनिसकेका हुन्छन्। तपाईंले त्यसलाई अनुभव गर्न नसक्नु भएपनि तपाईंको शिशु वरिपरी घुमेको हुन्छ।

१८ हप्तामा तपाईंको शिशु करिब १८ सेन्टिमिटर लामो र तौल २०० ग्राम हुन्छ। त्यसको चार हप्तापछि तपाईंले शिशु चलेको (पखेटा चलेजस्तो फ्याटफ्याट गरेको अनुभव हुन्छ)। यसलाई कहिले कहिँ “क्विकेनिङ्ग” (“quickening”) भनेर भनिन्छ। यदि तपाईंले आफ्नो शिशुलाई देख्न सक्नु भएको भए तपाईंले उसको लिङ्ग बताउन सक्नुहुन्थ्यो। तपाईंको शिशुको वजन छिटो छिटो बढिरहेको छ र उसका आँखी भौँ, कपाल र औँलाका नङ्हरू विकशित हुँदैछन्।

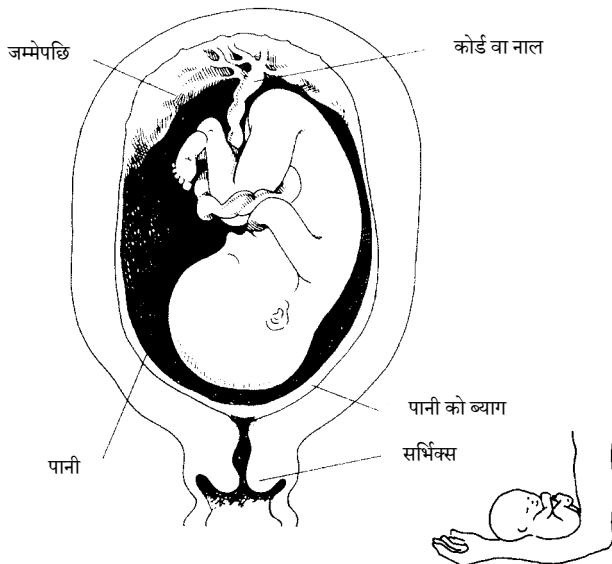
२४ हप्तामा तपाईंको शिशु करिब ३० सेन्टिमिटर लामो र वजन करिब ५६० ग्राम हुन्छ। शिशुको छाला मसिनो रौँले र छालालाई झिल्लीले ढाकेको हुन्छ। तपाईंको गर्भासय नाइटो भन्दा अलिकति माथिपट्टी हुन्छ। त्यतिखेर अर्थात् २४ हप्तामा जन्मेको शिशुको बाँच्ने सम्भावना दुईमा एक हुन्छ।

वा पचास प्रतिशत हुन्छ तर यो कुन ठाउँमा शिशु जन्मेको र उक्त ठाउँमा विशेषज्ञ सेवा उपलब्ध छ छैन अनि तपाईंको गर्भावस्थाको स्थिति कस्तो थियो भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ। यो चरण पार गरेका शिशुहरूमाथि अपाङ्ग वा अशक्त जस्तो कि अन्धोपन वा मष्तिष्कमा पक्षघात हुने खतरा उच्च रहन्छ।

### मलाई के भैरहेको छ ?

तपाईं गर्भावस्थाको मध्यतिर हुनुहुन्छ। यो दोश्रो चरण हो जुन १३ देखि २६ हप्ता सम्मको अबधी हो। १६औँ हप्तापछि तपाईंको वजन बढ्दै जान्छ र तपाईं गर्भवती जस्तो देखिन थाल्नुहुन्छ। शिशु केहिसय ग्राम तौलको भएपनि अन्य कुराहरूले तपाईंको वजन बढाइरहेको हुन्छ। शरीरमा अतिरिक्त रगत र तरल पदार्थ जम्मा हुन्छ र तपाईंको छाती, पाठेघर र आमासयमा ति पदार्थहरू भरिन थाल्छन्। तपाईंको छाती र गोडाहरूमा रगतको आपूर्ति बृद्धि भएकोले तिनिहरू अलि फरक देखिनसक्छन्। गर्भवती अवस्थाको हर्मोनहरूका कारण तपाईंको नशाहरू अरू स्पष्ट देखिने हुनुसक्छ।

### शिशु २४ हप्ता पुग्दा



**स्वास्थ्य सावधानी !**  
तपाईंले पहिलो एन्टिनाटाल (गर्भवती) परिक्षणका लागि आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित भेट गर्नुभयो ?

छैन? अहिल्यै समय लिड्हाल्लुहोस्! उपयुक्त एन्टिनाटाल केयर तपाईं र शिशुको स्वास्थ्य सुदृढ बनाइराख्न निकै महत्वपूर्ण छ।

## एउटा शिशु कि दुईवटा ?

तपाईंले जुम्ल्याहा वा त्यो भन्दाबढी शिशु जन्माउन सक्नुहुनेछ। यदि त्यसो भए नभएको कुरा तपाईंले अल्ट्रासाउण्ड परिक्षणबाट थाहा पाउनसक्नुहुन्छ। दुई वा त्यो भन्दाबढी शिशु जन्माउनु (धेरैवटा शिशु एकैपटक जन्मनु) को मतलव :

- तपाईंलाई थप समस्याहरू आइपर्नसक्छ किनकी एक भन्दाबढी शिशुका कारण समस्याको खतरा बढी हुन्छ।
- गर्भावस्थामा तपाईंलाई ( अतिरिक्त अल्ट्रासाउण्ड लगायत) थप परिक्षणहरू गर्नुपर्ने हुन्छ।
- गर्भावस्थामा र शिशु जन्मने बेला विशेषज्ञको सल्लाह वा उपचार उपलब्ध गराउन तपाईंलाई चिकित्सकहरूबाट थप हेरविचारको आवश्यकता पर्नेछ।
- तपाईंलाई बेथा लाग्दा र शिशु जन्मँदा विशेषज्ञ सेवा आवश्यक परेमा अस्पतालमा त्यस्तो सेवा प्रदान गर्न सिफारिस गरिनेछ।
- तपाईंलाई शिशु जन्मिसकेपछिको पोष्ट नेटल अवधीमा स्तनपानमा बानी पार्न स्वास्थ्य परिचारिकाको थप सहायता आवश्यक पर्नसक्छ र तपाईंलाई साथीहरू, परिवार र अर्ली चाइल्डहुड हेल्थ सर्भिसबाट प्यारेन्टिङ समय तालिका स्थापित गर्न मद्दत चाहिनसक्छ।

ति थप पूर्वसावधानीको मतलब तपाईं र तपाईंको शिशु स्वस्थ छैनन् भन्ने चाहिँ होइना तर एकभन्दाबढी शिशु जन्माउने महिलामाथि जटिल स्वास्थ्यस्थितिको खतरा रहने हुँदा तपाईंले थप होस राख्नु आवश्यक छ। थप जानकारीको लागि *Multiple pregnancy: when it's twins or more* (बहु संख्यक गर्भ: जुम्ल्याहा वा धेरै) को पृष्ठ १२२ मा हेर्नुहोस।

## अपेक्षा गर्नुपर्ने केहि कुराहरू

तपाईं सम्भवत राम्रो अनुभव गरिरहनु भएको होला। गर्भावस्थाको यो समयमा तपाईंले थकाइ र वाकवाकी कम महशुस गर्नुभएको होला। तपाईंको गर्भाशय माथि सरेको छ र तपाईंको मुत्रथैलीमाथि त्यसले त्यति धेरै दबाव दिएको छैन। यसको मतलव तपाईं शौचालयमा कम जानुहुन्छ – कम्तिमा हालको लागि ।

**तपाईंलाई आफ्नो जीवनका कपडा माथिसम्म लान गाह्रो पर्नेछ।** यसको मतलव तपाईंले म्याटरनिटीका बेला लगाउने कपडाहरूमा धेरै पैसा खर्च गर्नुपर्छ भन्ने होइना। तपाईंको दराजमा भएका कपडा अझैपनि लगाउन सक्नुहुन्छ – र हुनसक्छ तपाईंको श्रीमान वा साथीको पनि । साथीहरूले पनि खुशीसाथ तपाईंलाई कपडा दिनसक्छन् र तपाईंको स्थानीय लगाई सकेका (सेकेण्ड ह्याण्ड) कपडा पसल त जहिले पनि छँदैछ। केहि महिलाहरूले एक्सपाण्डर – प्रयोग गर्छन। यो एक खालको तन्किने कपडा हो र त्यसले सामान्य पाइन्ट र स्कर्टलाई छोप्छ र त्यसलाई उनिहरूले गर्भावस्थाभर लगाउँछन्।

**के तपाईं न्यानो अनुभव गरिरहनु भएको छ?** धेरै महिलाले त्यस्तो अनुभव गर्छन्। तपाईंको शरीरमा रहेको अतिरिक्त रगतका कारण यसो भएको हो। शिशुको मध्यतिर त यस्तो अतिरिक्त न्यानोपनले फाइदा नै हुन्छ तर गृष्म याममा यस्तो हुँदैन। हल्का सुतीका कपडाहरू सिन्थेटिक कपडा भन्दा शितल हुन्छन्।

**जब तपाईं मोटाउँदै जानुहुन्छ सुत्नका लागि सजिलो पोजिसन फेलापार्न कठिन हुनसक्छ।** केहि महिलाले दुई खुट्टाकोबीचमा र शिरमूनि तर्किया हालेर सुत्दा सजिलो भएको पाउँछन् भने केहि चाहि कुनै कोल्टो फेरेर सुत्दा ।

**जब तपाईंको शिशु ठूलो हुँदैजान्छ तपाईंको सन्तुलन प्रभावित हुनसक्छ।** भर्याङ् माथि चढ्ने वा गह्रौँ सामान उठाउने काम अरूलाई नै गर्न भन्नुपर्छ। निहुरिँदा होशियार हुनुहोस – याद राख्नुहोस कि गर्भवती अवस्थामा तपाईंका जोनीहरू नरम हुन्छन् र तपाईं स्वयम्ले आफूलाई घाइते बनाउने सम्भावना बढी छ।

**कुनै कुनैबेला २० हप्ताको आसपासमा तपाईंको पार्टनरले अनुभव गर्न सक्नेगरी शिशुले हात गोडा चलाउँछन् ।** पार्टनर वा श्रीमानलाई गर्भावस्थाको एक भाग उनिहरू पनि हुन् भन्नेकुराको अनुभव गराउन महिलाको लागि प्राय सजिलो छैन – तर यो नै उनिहरूसित अनुभव आदान प्रदान गर्ने र शिशुबारे जानकारी दिने राम्रो तरिका हो।

## गर्भवती (एन्टिनेटाल) शिक्षा

कतिपय महिला र तिनका परिवारले शैक्षिक जानकारी सेसनले उनिहरूलाई उपयोगी सूचना दिएको र त्यसले बेथा लाग्दा, जन्मँदा र अभिभावकिय जिम्मेवारी लिन आफूलाई तयार पार्न सहयोग पुर्याएको पाएका छन्। उनिहरूले गर्भावस्था र अभिभावकिय जिम्मेवारीबारे प्रश्न गर्ने र आफ्ना अनुभवहरू छलफल गर्ने अवसर पनि दिन्छन्। तपाईंको पार्टनर (श्रीमान्) र अरू सहयोगीहरूलाई उक्त सेसनमा तपाईंसितै भागलिन दिइन्छ। एन्टिनेटाल शिक्षा अरू हुनेवाला आमाबाबुसित भेट गर्ने एउटा असल तरिका पनि हो।

यसको विषयबस्तुमा सामान्यतया तलका कुराहरू पर्दछन:

- बेथा लाग्दा र जन्म हुँदा के अपेक्षा गर्ने (कुनै कुनै कोशमा डेलीभरी वा शिशु जन्मदै गरेका एकाईहरूको भ्रमण गराइन्छ)
- विश्राम गर्ने तरिका र गर्भावस्था र बेथा लाग्दा तपाईंका लागि मद्दत पुग्ने कुराहरू सिकाइन्छ
- बेथा लाग्दा पिडाबाट राहत पाउने तरिका
- गर्भावस्थाको लागि अभ्यास, जन्म र कम्मरको हेरबिचार - स्तनपान
- तपाईंको घरमा नयाँ शिशुलाई हेरबिचार गर्ने तरिका
- तपाईंलाई शुल्क तिर्न भन्न सकिने छ।

तपाईंको इलाकामा उपलब्ध एन्टिनेटाल शिक्षाकोबारेमा आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित जानकारी लिनुहोस। ति जानकारी निम्न व्यक्ति वा ठाउँबाट उपलब्ध हुन्छ :

- तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका
- कुनै कुनै अस्पतालहरू वा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरू (कुनै कुनै इलाकामा किशोरी आमाहरू र साँस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविध पृष्ठभूमि भएका मानिसहरू)
- निजी सङ्गठनहरू वा व्यवसायीहरू जसलाई *Yellow Pages* मा वा शिशु जन्म शिक्षा प्रदायकहरूलाई इन्टरनेटमा खोजेर फेला पार्न सकिन्छ।

## स्वास्थ्य सावधानी !

### तपाईंको कम्मरको होस राख्नुहोस

के तपाईंलाई थाह छ कि गर्भावस्थामा र शिशु जन्मिसकेपछि कम्मर दुख्नु सामान्य कुरा हो? त्यसलाई अहिले निम्न तरिकाले रोक्न सकिन्छ:

- राम्रो ठाँट वा पोस्चर ( निहुरिनुको सट्टा सिधा अलग्लो उभिने कोशिश गर्नुहोस, तपाईंको पेटको माँशपेशीलाई मेरूदण्ड भएतिर तान्नुहोस र यसलाई भित्र ट्याप्प बनाएको अनुभव गर्ने कोशिश गर्नुहोस)
- सहि तरिकाले निहुरिने र सामान उठाउने
- तपाईंको कम्मर दहो बनाइराख्न सामान्य अभ्यासहरू गर्ने।

थप जानकारीको लागि Give me strength: pre- and post-natal exercises (मलाई शक्ती देऊ: सुत्केरी अगाडी र पछाडी को कसरत) , को पृष्ठ ३७ मा हेर्नुहोस।

“कक्षाहरू शिक्षाप्रद थिए र अधिकाँश महिलाका साथ उनिहरूका पार्टनर आएका थिए। म बसेर किताब पढ्ने खालको मानिस होइन, बास्तवमै मैले कक्षाहरू उपयोगी पाएँ। मैले शिशुको जन्म कसरी हुनेछ भन्नेबारे राम्रो ज्ञान हासिल गरेको अनुभव गरें।” मार्क

## तपाईंले सोचबिचार गरिरहनु भएका कुराहरू

### के म अझै उच्च हिल भएका जत्ताहरू लगाउन सक्छु ?

यदि तपाईं उच्च हिल भएका जुताहरू लगाउनु हुन्छ भने अब तपाईंले मात्र केहि महिनाको लागि हिल नभएको जुता लगाउनुहोस। तपाईंले पाँच सेन्टिमीटर भन्दा कम हिल भएको जुता लगाउँदा अरू सजिलो भएको, कम्मर कम दुखेको र कुर्कुच्चामा कम थकाइ लागेको अनुभव गर्नुहुनेछ।

### मैले मेरो सिटबेल्ट (पेटी) कसरी लगाउने ?

दुर्घटना भएको खण्डमा सिटबेल्ट राम्ररी बाँधेको छ भने त्यसले तपाईं र शिशुको सुरक्षा गर्नेछ। सिटबेल्टलाई काख हुँदै तपाईंको पिट्टुको तल लगेर घुसानुहोस। यसलाई तनक्क हुनेगरी बाँध्नु पर्छ, तर तपाईंले आराम अनुभव गर्नुपर्छ। थप जानकारीको लागि हेर्नुहोस : [www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/seatbelts](http://www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/seatbelts)

### उँड्नु सुरक्षित हुन्छ ?

साधारण स्वास्थ्य गर्भावस्थामा अक्सर गरेर स्वास्थ्यसित सम्बन्धित कारणहरूले तपाईं उँड्न नसक्ने खास कारण हुँदैन तर पनि ३२ हप्ता भएपछि साधारण रूपमा उँड्न सिफारिस गरिँदैन। केहि विमानसेवाहरूको गर्भावस्थामा यात्रा गर्ने विषयमा तिनका आफ्ना नीतिहरू हुन्छन् जसको मतलब तपाईंले ट्राभल इन्सुरेन्स पाउन सक्नुहुन्न, त्यसकारण तपाईंको विमानसेवा सित सोध्नुहोस।

डिप भेड्न थ्रोम्बोसिस (जीवन नै खतरामा पार्नसक्ने अवस्था) को खतरा कम गर्न तपाईंले बसेको सिटबाट निष्केर हिँड्न मिल्ने पट्टिको सिट मिलाइदिन अनुरोध गर्नुहोस जसले गर्दा तपाईं अलि सजिलो सित निष्केर हिँड्न सक्नुहुन्छ। हेर ३० मिनेटमा विमानको तल माथि हिँड्नुहोस, प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ पिउनुहोस, शरीरमा पानीको मात्रा घट्न नदिनुहोस र कफि नपिउनुहोस। मध्यम देखि लामो दूरीको उँडान ४ घण्टाभन्दाबढी समय लाग्ने उँडानमा राम्ररी फिट हुने कम्प्रेसनयुक्त स्टकिङ् लगाउनुहोस। यदि तपाईंलाई थ्रोम्बोसिसको थप खतरा छ भने तपाईंका योजनाहरूबारे आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित छलफल गर्नुहोस।

## गर्भावस्थामा एरोमाथेरापी तेल प्रयोग गर्नु हुन्छ ?

केही महिलालाई गर्भावस्था वा बेथा लागेको बेला अत्यावश्यक तेल मसाज गर्न वा तेल बर्नरमा राख्न मनपर्छ। कुनै कुनै तेल जस्तो कि क्यामोमिल र लाभेन्डरले वातावरण शान्त पार्छ भनिन्छ। यदि इलेक्ट्रिक तेल बर्नर अस्पतालको डेलिभरी वा बर्थिङ् युनिटमा उपलब्ध हुन्छ कि हुँदैन सोध्नुहोस। अस्पतालले खुल्ला रूपमा ज्वाला निष्कने बर्नर उनिहरूको आपतकालिन अक्सिजन आउटलेट नजिकै राख्ने अनुमति दिँदैनन्। शरीर भर मसाज गरिने र निलिन पनि सक्ने केहि तेलहरू गर्भावस्थामा सुरक्षित नहुनपनि सक्छन्। तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका, चिकित्सक वा योग्यताप्राप्त एरोमाथेरापी व्यवसायीसित जानकारी लिनुहोस। प्रयोग गर्न नहुने तेलहरू : बसिल, सिडारउड, साइप्रेस, फेनेल, जस्मिन, जुनिपर, स्वीट मार्जोरम, मिर्ह, पिपरमिन्ट, रोजमेरी, सेज र दाइम हुन्।

### हाल म गर्भवती छु, के म अझैपनि मेरो नाइटोमा मुन्ट्री लगाउन सक्छु ?

अक्सर गरेर नाइटोमा लगाउने मुन्ट्री पेट बढ्दै जाँदा त्यो तपाईंको लुगामा अड्किन सक्छ – नत्र भने तपाईंले त्यसलाई लगाइराख्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको दुधको मुन्टोमा लगाएको र यौन अङ्गको नजिक लगाइएको मुन्ट्रीहरूलाई चाहिँ कुनै चरणमा निकाल्नुपर्छ। तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित सल्लाह लिनुहोस।

## बाबु आमा बन्ने समय नजिकिँदै जाँदा

बाबु आमा बन्नु तयार हुनुभयो त? शिशु जन्मेपछिको अस्त व्यस्ततापूर्ण प्रारम्भिक हप्ताहरू शुरू हुनु अघि नै योजनाहरू बनाउन थाल्नुहोस।

- के तपाईंको पार्टनरले पहिलो हप्ताहरूमा मद्दत गर्न केहि समय काममा बिदा लिन सक्छन् ? यसो गर्दा तपाईंहरू सबैको भलाइ हुन्छ। यसको मतलब तपाईंलाई मद्दत उपलब्ध छ र तपाईंको पार्टनरसित शिशुलाई बुझ्न र जान्न थप समय छ।
- यदि तपाईंको पार्टनर वरिपरी हुन सक्दैनन् भने अरु कसैले मद्दत गर्न सक्छन् ?
- यदि तपाईं अस्पतालमा हुनु भएको भए वा तपाईंको नयाँ शिशु स्याहादै हुनुभएमा तपाईंका अरु केटाकेटीहरू कसले हेरबिचार गर्ला?
- शिशु जन्मेपछि कामको भार तपाईंले कसरी बाँड्नुहुन्छ गर्नुहुन्छ भन्नेबारे तपाईंको पार्टनरसित सल्लाह गर्नुहोस।
- तपाईंले परिवार र साथीहरूबाट कस्तो व्यवहारिक सहयोग पाउन सक्नुहुन्छ पत्ता लगाउनुहोस।
- कसैले शिशुलाई हेर बिचार गरेर मद्दत गर्न सक्छ वा तपाईंलाई आराम गर्न दिन अरु कुनैपनि केटाकेटीलाई हेरिदिन सक्लान ? मानिसहरूले प्राय मद्दत गर्न चाहन्छन र आफूलाई सोधियोस भन्ने चाहन्छन।
- यदि तपाईं एकलो हुनुभए र सहायता कम रहेको भए तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित आफ्नो इलाकामा भएका उपयोगी सेवाहरूबारे जानकारी लिनुहोस।
- तपाईंको इलाकामा अन्य महिलासित चिनजान गर्नुहोस। यदि तपाईं हप्ताको अधिकाँश समय काममा विताउनुहुन्छ भने तपाईंसित साथी वा नजिकको मानिस नहुनसक्छ। नयाँ शिशुसित घरमा रहँदा तपाईंले आफू एक्लैको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो इलाकामा साथीहरू बनाउँदा मद्दत पुग्छ।
- बाबु आमा बन्नु एक प्रकारको काम नै हो र त्यसलाई सिक्नु पर्छ। साना केटाकेटी भएका अनुभवी अरु मानिसहरूबाट तपाईंले धेरै कुरा सिक्न सक्नुहुन्छ।
- यदि सम्भव भए शिशु जन्मेको पहिला केहि महिनामा जीवन शैलीमा ठूलो स्तरको परिवर्तनको योजना नगर्नुहोस (जस्तो कि घर सर्ने, ठूलो पुन निर्माण वा रोजगारीमा परिवर्तन गर्ने ) नगर्नुहोस।

## अस्पताल जाने विषयमा सोचविचार गर्दै

जब तपाईंलाई बेथा लाग्न थाल्छ त्यसबेला अस्पतालमा कसरी सम्पर्क गर्ने र जाने बेला भएपछि कसरी जाने भन्नेबारे आफ्नो पार्टनरसित कुराकानी गर्नुहोस। यदि बेथा लाग्ने र शिशु जन्मने प्रकृया छिटो छिटो भएमा वा तपाईंको पार्टनरसित सम्पर्क हुन नसके के गर्ने भन्नेबारे योजना बनाइराख्नु राम्रो हुन्छ। अस्पतालसम्म आफैं मोटर चलाएर जाने योजना नगर्नुहोस। कारण बस तपाईंको पार्टनरसित सम्पर्क हुन नसके वा घरमा तपाईं भएको ठाउँसम्म आइपुग्न बिलम्ब भएमा के गर्ने भन्नेबारे एउटा वैकल्पिक योजना बनाइराख्नुहोस।

## जन्म योजनाबारे सोचविचार

तपाईंलाई शिशु जन्माउन बेथा लागेको बेला के के कुरा होस भन्ने लाग्छ त्यसको सूची नै जन्म योजना हो। यो विधि एउटा असल तरिका हो जसमा:

- तपाईंलाई बेथा लाग्दा, शिशु जन्माउँदा र त्यसपछि कस्तो खालको हेरबिचार पाउन मन लाग्छ त्यो कुरा आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई थाह दिन
- तपाईंको हेरबिचारका बारेमा गरिएका निर्णयमा थप सहभागी हुनु
- तपाईंलाई बेथा लाग्दा र शिशु जन्मदा तयार रहन मद्दत गर्छ

जन्म योजनामा तपाईंलाई बेथा लागेको बेला को सित हुन मन लाग्छ र कुन पोजिशनमा तपाईंलाई शिशु जन्माउन मन छ भन्नेकुरा समावेश हुन्छ। तर योजना बनाउँनु अघि तपाईंले जन्म हुँदा कस्तो हुन्छ र तपाईंका विकल्पहरू के के हुन भन्नेबारे थप कुरा थाहपाउनु आवश्यक छ। तपाईंले थप जानकारी यहाँ पाउन सक्नुहुन्छ :

- एन्टिनेटाल प्रशिक्षणमा भाग लिएर
- तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित बेथा लाग्ने, शिशु जन्मने र अर्ली प्यारेन्टिङ् लगायतका कुनैपनि विषयबारे चासो पूर्वक कुराकानी गरेर
- तपाईंको हेरबिचारमा को को संलग्न हुनेछन् कति जना मानिसहरू खटिने छन् र तपाईंको मेडिकल रेकर्डमा ककस्को पहुँच रहने छ भन्ने प्रश्नहरू सोधेर
- जन्मबारेमा पढेर –Choices for care during pregnancy and birth (गर्भावस्था र जन्म समयमा हेरबिचार लागि छनौट) पृष्ठ ६ मा फेरि पढ्नुहोस र Labour and birth (सुत्केरी बेथा र जन्म) पृष्ठ ७० मा पढ्नुहोस
- स्तनपानबारे –Feeding your baby (तपाईंको बालकलाई खुवाउने) पृष्ठ ९३ मा पढेर हेर्नुहोस
- अरु आमाहरूसित कुराकानी गरेर
- तपाईंको पार्टनर वा अन्य नातेदारहरू वा साथीहरू जो शिशु जन्मँदा तपाईंलाई मद्दत गर्न आउनेछन्।

तपाईंको जन्म योजनामा के कुरा राख्ने भन्नेकुरा सोच यि प्रश्नहरूले तपाईंलाई सघाउने छन्:

- मैले मेरो शिशुलाई कहाँ जन्माउने ?
- मलाई बेथा लागेको बेला म सित को रहने , उदाहरणको लागि मेरो पार्टनर, मेरा केटाकेटी, परिवारको अर्को सदस्यवा साथी? बेथा लागेको बेला मद्दत पाउन जरूरी हुन्छ।
- मलाई बेथा लागेको बेला म सित के लैजाने उदाहरणको लागि सँगीत ?
- मलाई बेथा लागेको बेला मलाई कुन बर्थिङ् एड वा सहायता सामग्री उदाहरणका लागि बिनव्याग, स्क्वाटिङ् बार वा बर्थ स्टूल?
- के म पीडा कम गर्ने औषधी चाहन्छु? यदि त्यसो भए कस्तो प्रकारको ?
- मैले रोजेको प्रकारको पीडा कम गर्ने औषधीले बेथा वा शिशुलाई असर गर्छ?
- म कुन पोजिसनमा बसेर शिशु जन्माउन कोशिस गर्छु वा जन्माउँछु ?
- यदि मलाई सिजेरियन सेक्सन अपरेसन आवश्यक पर्यो भने के गर्ने ? म होसमै रहेर एपिड्युरल एनेस्थेटिक प्रकृया मार्फत मेरो सिजेरियन सेक्सन शल्यक्रिया गर्ने ? म मेरो पार्टनर आफूसितै राख्न चाहन्छु ? – र के मेरो पार्टनरले त्यो कुरा सहन सक्ला?
- बेथा लगाउन प्रयोग हुँदै आएको तरिका के हो?
- कुन प्रकृयाहरू सिफारिस हुनसक्छन र किन ?
- मेरो गर्भावस्थाको हेर बिचार लगायत मेरो शिशुको जन्म प्रकृत्यामा कुन कुन उपकरणको प्रयोग हुनसक्छ र किन?
- के मलाई शिशु जन्माउन साँस्कृतिक वा धार्मिक आवश्यकताहरू परिपूर्ती गर्नुपर्ने छ?
- के म शिशु जन्मेपछि मेरो छालामा शिशुको छाला छोएर लिन चाहन्छु ?
- लचिलो भएर बस्नु महत्वपूर्ण छ। याद राख्नुहोस कि योजना अनुसार काम अघि नबढ्न सक्छ। त्यहाँ केहि जटिल स्थितिहरू आउनसक्छन वा तपाईंले कुनै कुरामा आफ्नो सोचाइ बदल्न सक्नुहुन्छ।

## तपाईंलाई कसले सहयोग गर्नेछन् ?

अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि बेथा लागेको अवधीभर महिलामा वरिपरी कोहि छ भने त्यस्ता महिलामा बेथा लाग्दाको सकारात्मक अनुभव हुन्छ। बेथा लागेको बेला सघाउन र त्यस्तो अबधी छोटी पार्न लगायत दुखाई कम गर्न उनिहरूले औषधी सेवन गर्नुपर्ने सम्भावना पनि अत्यन्त कम हुन्छ।

तपाईंको आसपासमा मानिस हुनु फाइदा हुनसक्छ जसले बेथा लागेको बेला भावनात्मक व शारीरिक मद्दत उपलब्ध गराउन सक्छन्। तपाईंको पार्टनर, आमा, दिदी बहिनीवा एकजना निकटको साथी। तपाईंसित एकजना भन्दाबढी मानिस रहन सक्छन्। केहि महिलाले आफूलाई बेथा लागेको बेला मद्दत गर्न भनेर ड्वाला वा बर्थ एटेण्डेन्ट नै भाडामा लिएका हुन्छन्। ड्वाला तपाईंको म्याटरनिटी टिमको सदस्य होइन तर उनिहरू बेथा लागेको बेला महिला र तिनका पार्टनरलाई मद्दत गर्न अनुभवी हुन्छन्। कुनै कुनै अस्पतालमा सहयोगी व्यक्तिहरूको व्यवस्था गर्ने नीति रहेकोले तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित यसबारे सोध्नुहोस।

जब तपाईंले कुनैपनि प्रकारको उपचारका बारेमा निर्णय गर्नुभयो भने राम्रो सूचनामा आधारित भएर निर्णय गर्नु जरूरी हुन्छ। तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित तपाईंलाई तिनको सेवा आवश्यक पर्नु अघि विभिन्न सेवा सुविधाहरूको राम्रा र नराम्रा पक्षबारे जानकारी लिनुहोस। तपाईंले ति निर्णयहरू गर्दा आफू स्वयम र शिशुको सुरक्षा अनि स्वास्थ्यको बारेमा सोच्नुहोस्।



“मैले सोचेको थिएँ कि गर्भवती हुनुको मतलव तपाईँको शरीरबाट यो मासुको डल्लो बढेर निष्कन्छ। मैले त्यो कुरा सोचेको थिए – मलाई कुनै सोचाइ थिएन कि त्यसमा अरू परिवर्तनहरू पनि हुन्छन जस्तो कि स्वास लिन नसकेको वा सबैजनाले निकै चिसो अनुभूति गरिरहेको बेला न्यानोपनको अनुभव” एम्मा

## तेश्रो चरण : २७ देखि ४० हप्ता

### तपाईंको शिशु कसरी बढ्छ

२८ हप्तासम्ममा तपाईंको शिशुको लम्बाई करिब २६ सेमी र वजन ११ सय ग्राम हुन्छ। शिशुको आँखाको ढक्कन खुल्ला हुन्छ र गर्भासयबाट बाहिर निष्केपछि स्वास लिन सक्षम हुनेगरी शिशुको भोक्सो विकशित भैसकेको हुन्छ – तर यो अवधीमा शिशु जन्मिहालेमा उक्त फोक्सोलाई श्वास प्रश्वास लिने सक्षम बनाउन सम्भवत मद्दत गर्नुपर्ने हुनसक्छ। २८ हप्तामा जन्मेको शिशुको बाँच्ने सम्भावना प्रबल हुन्छ तर त्यस्ता शिशु अपाङ्ग बन्ने खतरा उच्च रहन्छ।

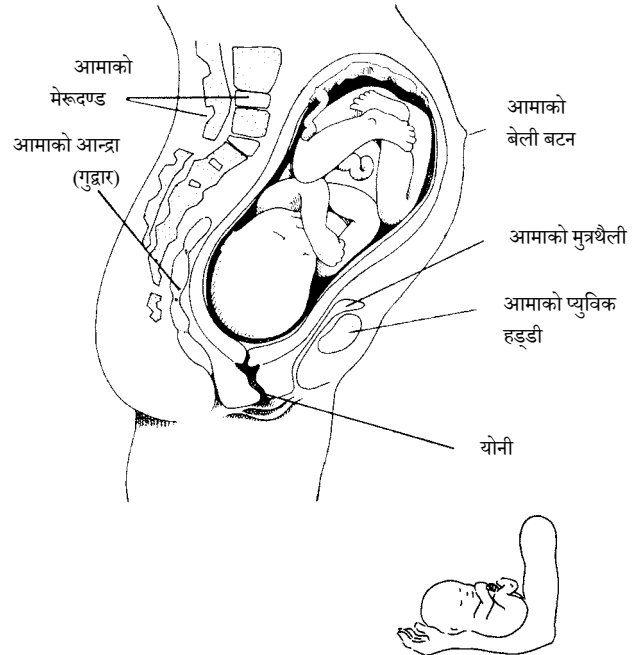
३२ हप्तासम्ममा तपाईंको शिशुको लम्बाई ४१ सेन्टिमिटर र वजन करिब १८ सय ग्राम हुन्छ। यस अवधीमा जन्मेका शिशुले चुस्न सिकनु पर्ने हुन्छ। थप जानकारीको लागि पृष्ठ १३१ मा *Early arrival: when a baby comes too soon* (चाँडो जन्मने: जब बच्चा चाँडो आऊँदछ) हेर्नुहोस।

३६ हप्तामा तपाईंको शिशु ४७.५ सेन्टिमिटर लामो र वजन २६०० ग्राम हुन्छ। ४० हप्तामा शिशु बढेर करिब ५० सेन्टिमिटर र वजन ३४०० ग्राम पुग्छ। मष्तिष्कले शिशुको तापक्रमलाई नियन्त्रण गर्न सक्छ र बढ्दै गरेको शरीर र शिरको आकार बराबर हुनपुग्छ। अब तपाईंको शिशु जन्मन तयार हुन्छ।

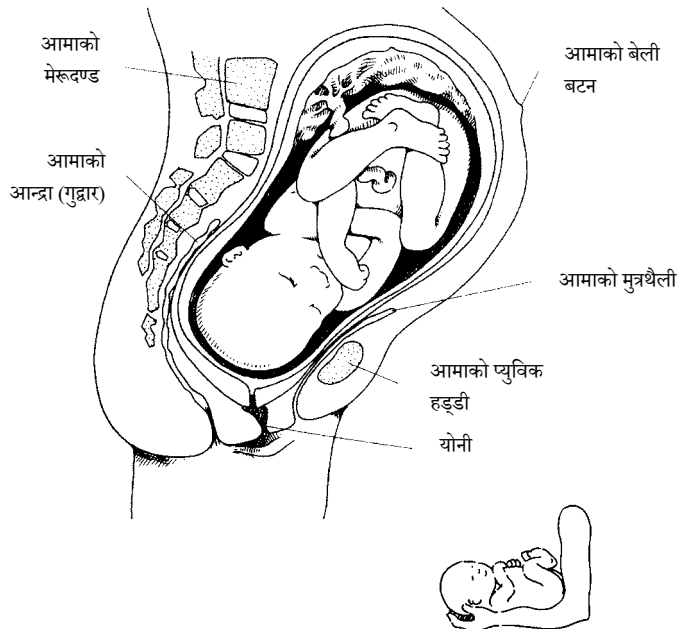
### मलाई के हुँदैछ ?

- **तपाईं होम स्ट्रेचको अवस्थामा हुनुहुन्छ !** यो तपाईंको गर्भावस्थाको अन्तिम चरणको पहिलो हप्ता हो।
- **कुनै कुनै रूपमा यि अन्तिम तीन महिना पहिलो तीन महिना जस्तै हुन्छन्।** तपाईं बढी थकित र सम्वेदनशील हुनुहोला। तपाईंको पेट र कम्मरमा दुख्नेक्रम अझ बढ्छ। तपाईं सकेसम्म बढी आराम गर्ने कोशिस गर्नुहोस।
- **तपाईंको मुटुमा पोलन थाल्ने हुनसक्छ।** केहि उपयोगी उपायहरूको लागि, पृष्ठ ४३ मा *Common concerns in pregnancy* (गर्भावस्था मा साधारण सरोकारहरू) हेर्नुहोस।
- **तपाईंले शारीरिक रूपमा असहज अनुभव गर्नुभएको हुनसक्छ।** तपाईंलाई आफ्नो गोडाको शिर्ष भाग वा तपाईंको पेल्विस र तल्लो कम्मरमा दर्द भएको हुनसक्छ। तपाईंको पेल्विसलाई तन्काउँदा लिगामेन्टहरूले यस्तो दर्द पैदा गरेको हुन्छ। यदि दर्द निकै कडा छ भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित सल्लाह लिनुहोस। आराम गर्ने र साधारण व्यायाम गर्नु जरूरी छ। यदि तपाईंले आराम गर्नु भएको छ र चुप्त अवस्थामा हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई बेथा लाग्दा रात्रि त्यसको सामना गर्न सक्नुहुन्छ। यसबेला उप्रान्त तपाईंलाई सुत्न बढी गाह्रो हुने गर्छ। तपाईंले पृष्ठ ४३ को *Common concerns in pregnancy* (गर्भावस्था मा साधारण सरोकारहरू) मा हेरेर केहि तरिकाहरू प्रयोग गर्नसक्नुहुन्छ।

### ३२ हप्ताको गर्भे शिशु भ्रुण



### ४० हप्ताको गर्भे शिशु



### • पछिल्लो महिनामा :

- तपाईंले स्वास प्रश्वास लिन गाह्रो भएको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। किन यस्तो हुन्छ भने तपाईंको शिशु राम्ररी बढी रहेको छ। शिशुले तपाईंको डायफ्राम छाती र पेटबीचको माँशपेशी माथि दबाव दिइरहेको हुन्छ।
- यतिबेला तपाईं धेरै समय अघिदेखि गर्भवती भए जस्तो देखिनसक्नुहुन्छ। धेरै महिलाले यो चरणमा काम छाडेका वा विदामा बसेका हुन्छन्। केहि सुप्ताउनु सामान्य हो र यसो गर्दा तपाईंलाई थप शक्ति प्राप्त हुनसक्छ। यो नेष्टिड वा गुँड लगाउने – शिशु जन्मनु अघि सर सामान तयार गर्ने वा मिलाउन महिलालाई चाहिने समय हो।
- शिशु तपाईंको तल्लो पेट वा पेल्विस भित्र खसिसकेको हुनसक्छ। यस्तो स्थितिमा सास फेर्न सजिलो हुनसक्छ तर तपाईंको मुत्रथैलीमा अतिरिक्त दबाव पर्नुको मतलब तपाईंलाई पटक पटक शौचालय जान मन लाग्छ। यदि तपाईंलाई बेधा लागेको सङ्केतहरू के के हुन भन्ने यकिन छैन भने र कहिले अस्पताल जाने भन्ने थाह छैन भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित सल्लाह लिनुहोस।
- तपाईंको शिशु ३७ देखि ४२ हप्ताको बीचमा जन्मन सक्छ। (१०० शिशु मध्ये ५ जनामात्र तिनका अनुमानित जन्म मितिमा जन्मिन्छन्)।

### गर्भावस्थाको यो चरणमा तपाईंलाई पहिला नगरिएको भए अतिरिक्त परिक्षणहरू गर्न भनिन्छ।

एउटा परिक्षण जेष्टेसनल डायवेटिजको हुनेछ – यो एक प्रकारको डायबिटीज वा मधुमेह रोग हो जुन गर्भवती हुँदा महिलाहरूमा देखिन्छ (*Complications in pregnancy (गर्भवती हुँदाका जटिलताहरू)* पृष्ठ १२४ मा हेर्नुहोस)। गर्भावस्थाको आखिरी तीन महिनामा तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले स्ट्रेप बी भनिने व्यक्टेरिया तपाईंको योनीमा भए नभएको जाँच गर्न भन्न सक्छन्। यो परिक्षण तपाईंको योनीको तल्लो भागबाट स्वाब निकालेर गरिन्छ। स्ट्रेप बी व्यक्टेरियाले तपाईंलाई कुनै समस्या पार्दैन तर तपाईंको शिशु जन्मँदा यसले सङ्क्रमण गर्न सक्छ जसले गम्भिर समस्याहरू उत्पन्न गर्न सक्छ। यदि तपाईंमा स्ट्रेप बी भएको भए तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले तपाईंलाई बेधा लाग्दा शिशुको सुरक्षाको लागि तपाईंलाई एन्टिबायोटिक सिफारिस गर्नेछन्।

### तपाईंले सोच विचार गरिरहुनु भएको विषयहरू

#### मैले मेरो छाती र पेटमा स्ट्रेचमार्क देख्न थालेको छु – कुनै कुराले तिनलाई रोक्न सकिन्छ ?

स्ट्रेच मार्क तपाईंको छालामा पातलो दागको धर्को (रातो, बैजनी, पिङ्क वा खैरो तपाईंको छालाको प्रकारमा निर्भर हुन्छ) देखिन्छ। तपाईंको शरीर तिन रूपमा बृद्धि भैरहेको बेला (शरीरलाई मोटाउने कुराहरूले पनि ति कुराहरू ल्याएका हुन्छन् ! )। गर्भावस्थामा ति दागहरू छाती, पेट, तिघ्रा र कहिले कहिले पाखुराको माथिल्लो भागमा देखिन्छन्। केहि उत्पादनहरूले ति दागहरूलाई आउन नदिने दावी गर्छन र केहि मानिसहरूको भनाईमा भिटामिन ई वा अन्य तेलहरू छालामा दलेमा पनि त्यसले फाइदा गर्छ। प्रयास गर्दा कुनै हानि हुँदैन तर समय बाहेक अरु कुनैपनि कुराले फाइदा गर्छ भन्नेकुराको कुनै प्रमाण छैन। तिनहरू विस्तारै सिल्भरी ह्वाइट हुँदै कम भन्दा कम देखिने हुँदै जान्छन्।

#### मेरो छातीबाट किन दुध चुहिँदछ ?

शरीरले करिव १६ हप्ताको गर्भावस्था देखि छातीमा दुध उत्पादन गरेको हुन्छ। केहि महिलाले गर्भावस्थाको आखिरी समयतिर उनिहरूको छातिबाट दुध अलि अलि चुहिएको थाह पाउँछन्। सुपरमार्केट वा औषधी पसलमा पाइने छातीको प्याडले तपाईंलाई यस्तो चुहावटबाट मुक्ति पाउन सजिलो पारिदिन्छ।

#### के पेरिनियल मसाजले तपाईंको शरीरको अड्ग च्यातिनबाट जोगाउँछ ?

तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले गर्भावस्थाको आखिरीतिर (र बेधा लागेको बेला) एपिसिओटोमीको आवश्यकता कम गर्न पेरिनेउम मसाज गर्न सुझाव दिनसक्छन्। उनिहरूले गर्भवती अवस्थामा कसरी यसलाई लगाउने भन्नेबारे बताउन र देखाउन सक्छन्। यसले काम गरेका केहि प्रमाणहरू छन्। केहि महिलाले यो उपयोगी भएको पाएकाले तपाईंले पनि यसलाई एकपटक प्रयोग गर्ने कोशिस गर्न सक्नुहुन्छ।

#### ४० औँ हप्ता आयो र गयो ! अब के होला ?

कुनैपनि जटिलता नभैकन तपाईंको गर्भावस्था अघि बढेको छ भने तपाईंको शिशुलाई उसको आफ्नै समयमा जन्म दिन पर्छँदा हुन्छ। तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले तपाईं र शिशुको अवस्थालाई हेरबिचार गर्दै त्यस्तो प्रतिक्रियाको बारेमा जानकारी दिनेछन्। तपाईंको शिशुलाई गर्भमा मनिटरीङ् गर्ने अल्ट्रासाउण्ड लगायतका थप परिक्षणहरू गर्नुपर्ने हुनसक्छ। बेधा लगाउने विषयमा थप जानकारीको लागि पृष्ठ ७८ मा *When help is needed: Medical interventions (सहयोग को आवश्यकता परेको बेला औषधिय उपचार)* हेर्नुहोस।

## तपाईंको शिशु जन्मिसकेपछि गर्नुपर्ने परिक्षण र दिइने सुईबारे जानकारी प्राप्त गर्नुहोस।

अस्पतालबाट घर फर्कनुअघि सबै महिला र तिनका शिशुहरूलाई तलका परिक्षण र इन्जेक्सन प्रस्ताव गरिन्छ:

- नवजात स्क्रिनिङ्ग परिक्षण (कुकुच्चाबाट रगत निकालेर परिक्षण) निकै कम मात्रामा पाइने खालका स्वास्थ्य समस्याहरूलाई यदि चाँडै फेला पार्न सकिएमा सजिलै उपचार गर्न सकिन्छ।
- सुई – शिशुलाई हेपाटाइटिस बी हुन नदिन भिटामिन के इन्जेक्सन दिइन्छ।
- कान सुने नसुनेको परिक्षण

गर्भावस्थामा तपाईंलाई ति परिक्षणहरू र इन्जेक्सनबारे जानकारी दिइनेछ। तपाईंको एन्टिनेटाल परिक्षणकाबेला कुनै समयमा तपाईंको शिशुलाई उक्त सुई दिन सहमति जनाउन भनिनेछ। थप जानकारीको लागि पृष्ठ ८६ को *After your baby is born* (तपाईंको बच्चा जन्मे पछि) मा हेर्नुहोस।



## स्वास्थ्य सावधानी ! गर्भावस्थाको आखिरीतिर टाउको दुख्ने र अन्य परिवर्तनहरू हुने

यदि तपाईंलाई टाउको दुख्ने, कुनै कुरा स्पष्ट नदेखिने, पैताला हातहरू र अनुहार एक्कासी सुनिने अनि योनीबाट बाहिर निष्कने कुराहरूमा कुनैपनि परिवर्तन आएमा तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई उक्त समस्याबारे जानकारी गराउनुहोस।

## मेरो शिशुले कत्तिको हलचल गर्नु हुन्छ ?

तपाईंको शिशुको चल्ने गर्ने बानी सित परिचित हुन समय लिनहोस। आमाशयमा सबै शिशुको सुत्ने र ब्युँझने साइकल हुन्छ तर केहि शिशुहरू अरू भन्दा अलिबढी चल्ने गर्छन्। के उ वा उनी रातको समयमा बढी चल्ने र बिहान शान्त रहने गरेको अनुभव गर्नुहुन्छ? कुनै खास समयमा शिशुको कृयाकलाप एक्कासी बढेको छ ? यदि तपाईंको पेटमा मोटोपन प्रचूरमात्रामा छ भने वा तपाईंको प्लेसेन्टा गर्भासय सामुनेको भित्तानेर छ भने शिशुको हलचल अनुभव गर्न कठिन हुनेछ। यदि तपाईंले शिशु कम चलेको ठान्नुहुन्छ भने वा तपाईंले केहि समय देखि आफ्नो शिशु चलेको अनुभव गर्नु भएको छैन भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोस। तपाईंको शिशुको बारेमा चिन्ता गर्दा भन्दा स्वास्थ्य परिक्षण गर्दा राम्रो हुन्छ ।

## मेरो शिशु ब्रिच पोजिसनमा छ।

### अब के हुन्छ ?

ब्रिच पोजिसनको मतलब शिशुको टाउको निष्कनुको सट्टा पैताला वा शरीरको तल्लो भाग पहिला निष्कन्छ। अष्ट्रेलियामा हरेक एकसय शिशु मध्ये करिब ३ देखि ४ जना शिशु आमालाई बेथा लाग्न शुरु हुँदा ब्रिच पोजिसनमा हुन्छन्। यदि तपाईंको गर्भ ३७ वा ३८ हप्ता पुगेको ५ र शिशु ब्रिच अवस्थामा छ भने तपाईंलाई 'एक्स्टर्नल सेफालिक भर्सन' भनिने एउटा उपचार प्रकृया प्रस्ताव गरिन्छ। चिकित्सकले तपाईंको पेटमाथि राखेर विस्तारै विस्तारै शिशुको टाउको तल लैजान कोशिस गर्छन् जसबाट शिशु जन्मँदा टाउको पहिला निष्कन्छ। चिकित्सकहरूले अल्ट्रासाउण्डको उपयोग गरेर शिशु, नाल र प्लेसेन्टालाई हेर्न सक्छन। शिशु र आमालाई कुनै अप्ठ्यारो नहोस भनेर उक्त अवधीमा निगरानी गरिएको हुन्छ।

कतिपय ब्रिच गर्भहरूमा सिजेरियन सेक्सन शल्यकृयाद्वारा शिशु बाहिर निकाल्ने गरिन्छ । यदि तपाईं योनीबाट शिशु जन्माउन उत्सुक हुनुहुन्छ भने कृपया त्यसबारे तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित छलफल गर्नुहोस। यदि योनीबाट ब्रिच बर्थ गराउन तपाईंको स्थानीय अस्पतालमा सेवा उपलब्ध छैन भने तपाईंले त्यस्तो सुविधा प्रदान गर्ने अर्को म्याटरनिटी सेवामा सिफारिस गरिदिन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ ।

## मलाई बेथा लागेको बेला मेरा अरू केटाकेटी पनि म सँग बस्न सक्छन् ?

तपाईंलाई बेथा लागेको बेला आफ्ना केटाकेटी आफूसित राख्दा हुने फाइदा र बेफाइदा बारे तपाईंको पार्टनर र स्वास्थ्य परिचारिकासित सल्लाह गर्नुहोस। तपाईं र तपाईंको पार्टनरले आफ्नो केटाकेटीलाई सबभन्दा राम्ररी बुझ्नु भएको छ, र उनीहरूले सो अवस्थालाई कसरी सामना गर्नुपर्ने भन्ने कुराको ख्याल राख्नु भएको छ। यदि तपाईंले आफ्ना केटाकेटीहरूलाई सँगै राख्न चाहनुहुन्छ भने उनीहरूलाई बर्थिङ्ग कक्षम कसले हेरविचार गर्ने भन्नेबारे सोच बिचार गर्नुहोस। तपाईंको पार्टनर र स्वास्थ्य परिचारिकाहरू तपाईंलाई स्याहार्न ब्यस्त रहने छन्। यदि कुनै जटिल स्थिति आइपरेमा वा यदि केटाकेटीहरू त्यहाँबाट बाहिर जान चाहेमा, त्यस्तो व्यक्तिले उनीहरूलाई बाहिर राखेर हेरबिचार गर्न सक्छ वा उनीहरूलाई घरमा लैजान सक्छ।

## अस्पतालमा वा शिशु जन्माउने केन्द्रमा तपाईंले के के लिए जाने हो तयार गर्नुहोस

तपाईंलाई यि कुराहरू आवश्यक पर्छ:

- राति लगाउने लुगा वा ठूलो टि-शर्ट र ड्रेसिङ् गाउन
- दिनमा लगाउन केहि आरामदायी हल्का कपडाहरू
- आरामदायी जुता
- केहि जोर आरामदायी अण्डरवेयर (केहि महिलाले प्रयोग गरेर फ्याँके ब्रिफहरू प्रयोग गर्छन्)
- म्याटरनिटी ब्रा र म्याटरनिटी सिङ्गलेट्स
- ब्रेष्ट प्याडहरू (स्तनमा राख्ने प्याड)
- ट्वाइलेट जाँदा चाहिने सामानहरू
- स्यानिटरी प्याडहरू – कि त सबभन्दा ठूलो साइजको कि म्याटरनिटी साइजको (तपाईंले म्याटरनिटी प्याडहरू सुपरमार्केटमा किन्न सक्नुहुन्छ)
- यदि तपाईंले कपडा लगाउन चाहनु भएमा बेथा लागेको बेला लगाउने कपडा – ठूलो टि-शर्ट वा पुरानो नाइट ड्रेस, न्यानो मोजाहरू
- घर फर्केदा लगाउने कपडाहरू (तपाईं आफ्नो सामान्य साइजमा आइ नसकेको हुँदा म्याटरनिटी कपडा नै लगाउनु पर्ने हुनसक्छ) ।
- बेथा लागेको बेला हुने पिडाबाट छुटकारा पाउन गर्हुँको प्याक वा तातो प्याक ( बेथा लागेको बेला ति सामानहरू तपाईंले प्रयोग गर्न पाउँनु हुन्छ वा हुन्न भन्नेबारे अस्पतालमा सोधनुहोस – कुनै कुनै अस्पतालले तपाईंको छाला पोल्न सक्ने हुँदा ति सामान प्रयोग गर्ने अनुमति दिँदैनन्)
- बेथा लागेको बेला तपाईंले आफूसित राख्नुपर्ने सामान (उदाहरणको लागि सङ्गीत, मसाज तेल, हल्का खानेकुरा) ।

तपाईंको शिशुको लागि:

- प्रयोग गरेपछि फ्याँके न्यापीहरू (यदि तपाईं तिनको प्रयोग गर्ने योजनामा हुनुहुन्छ भने) कुनै कुनै अस्पतालले ति सामानहरू दिँदैनन्।
- शिशुलाई घर लिएर जाँदा लगाउन न्यापी र कपडा
- शिशुका लागि सर सफाइको सामान, न्यापी वाइपहरू वा शिशुको न्यापी बदल्दा चाहिने कटन उल, र साबुन वा डिटरजेन्ट नभएको नुहाउने कुरा।
- यदि तपाईंले लामो दूरीको यात्रा गर्नुपर्ने हुन्छ भने शिशुको लागि बदल्ने कपडा समेत प्याक गर्नुपर्छ।
- शिशुको लागि बेबी ब्ल्याङ्केट
- तपाईंको काममा शिशुको लागि बस्ने क्याप्सुल

तपाईंको पार्टनर वा बर्थ सपोर्ट व्यक्तिले पनि आफ्नो झोलामा आवश्यक सामान तयार गर्नुपर्छ। यि कुराहरू ख्याल राख्नुहोस:

- बेथा लागेको बेलामा उनिहरू र तपाईंको लागि खाने र पिउँने कुरा। यसमा जुस र अन्य पेय पदार्थहरू, सुप अनि खानेकुरामा सजिलै तताउन सकिने वा तयारी खानेकुरा जसले गर्दा तपाईंलाई उनिहरूले लामो समय छाड्नु पर्दैन
- स्वीमर र टावल (यदि तपाईं ठूलो बाथ भएको अस्पतालमा जाँदै हुनुहुन्छ भने, अनि तपाईंलाई बेथा लागेको बेला पानीमा मद्दत चाहिएमा)
- क्यामेरा

तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका, चिकित्सक वा अस्पताल समक्ष आफ्ना अन्य आवश्यकताबारे सोधपुछ गर्नुहोस।

## शिशु जन्मनु अघि ...

यदि यो तपाईंको पहिलो शिशु हो भने एकजना सानो व्यक्तिले आफ्नो जीवनमा कसरी कायापलट ल्याउनसक्छ भन्ने कुरा बुझेर तपाईं दङ्ग पर्नुहुनेछ। नयाँ शिशुले निकै धेरै समय माग्नेछ – र यदि अलिकति समय बच्चो भनेपनि, तपाईं निकै थकित भैसक्नु भएकोले धेरै काम गर्न सक्नुहुने छैन। जुम्ल्याहा जन्मिएका भए त अझ समय कम हुनेछ। शिशु जन्मेपछि जीवन सहज बनाउन तपाईंले अहिल्यै सकेको केहि गर्नुहोस। तपाईंले यि कुरा गर्न सक्नुहुन्छ:

- खाना तयार पारेर त्यसलाई फ्रिजमा राख्नुहोस
- ताजा तरकारी र अन्य सर सामानाहरू भण्डार गर्नुहोस (स्यानीटरी प्याडहरू नबिर्सनुहोस )
- शिशुलाई राख्ने क्याप्सुल ठिक गर्नुहोस।

सबै शिशुहरूलाई शिशुको क्याप्सुल वा सुरक्षित क्यारियरमा राखेर यात्रा गर्नुपर्छ। तपाईंले क्याप्सुल वा सुरक्षित क्यारियर भाडामा लिनु वा किन्नुपर्छ। म्याटरनिटी यूनिटले क्याप्सुल भाडामा दिने र जडान गरिदिने सङ्गठनहरूको विस्तृत जानकारी दिन सक्छ। शिशुलाई बोक्ने क्याप्सुलको बारेमा थप जानकारी चाहिएमा ट्रान्सपोर्ट न्यू साउथ वेल्स (Transport for NSW) सर्विसको टेलिफोन नम्बर १३ २२ १३ मा फोन गर्नुहोस वा तलको वेब साईटमा जानुहोस।  
<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>



अस्पताल जानका लागि झोला तयार बनाएर राख्नुहोस – जुन बेलापनि जानपर्न सक्छ। यदि तपाईंले घरमै शिशु जन्माउन चाहनु भएको भए पनि झोलामा सामान प्याक गरेर राख्नुहोस – सम्भावना अझै रहन्छ कि तपाईं अस्पताल जानुपर्ने हुन्छ।

## यदि तपाईंले घरमा नै शिशु जन्माउन चाहनु भएको भए

तपाईंको स्वस्थ परिचारिकाहरूले उनिहरूलाई चाहिने अधिकांश उपकरणहरू ल्याउने छन् जसमा आपतकालिन उपकरण समेत पर्दछ। यो सूचीले तपाईंलाई अतिरिक्त सामानहरू तयारी अवस्थामा राख्नको लागि सघाउँछ। तपाईंको फोन नम्बर सूची नजिकै राख्नुहोस।

- पुरानो कपडा, लण्ड्रि, गरिएको कपडा जस्तै धेरैवटा टावेल, ओछयाउने कपडा र शिशु ब्ल्यङ्केटहरू।
- शिशु जन्मेको ठाउँ छोप्नको लागि एउटा ठूलो प्लाष्टिकको सिट (पेन्टिङ्को लागि प्रयोग गरिएको फ्याँकन मिल्ने प्लाष्टिक)।
- सहयोगीहरूका लागि खाने सामानहरू र बेथा लाग्दा खाने हल्का खाना।
- शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन नदिन केहि बोतल पेय पदार्थ जस्तो कि फलफूलको जुस, कोर्डियल वा स्पोर्ट्स ड्रिङ्कस।
- तकिया र कुशनहरू।
- कोठालाई न्यानो पार्न बोकेर लान मिल्ने हिटर।

बेथालाग्दाको र जन्मदिने  
बेलाको लागि तयार

*Getting ready for labour and birth*

## विश्राम र श्वास प्रश्वास बारे सतर्कता

प्रसव बेदनाको समयमा सकेसम्म विश्राम गर्नु भयो भने तनावबाट मुक्त भई पीडालाई कम गर्न मद्दत गर्छ; पाठेघर (गर्भाशय) लाई अझ राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्छ; तपाईंको ऊर्जा (शक्ती) जोगाउन मद्दत गर्छ (तनावले ऊर्जालाई घटाउछ) !! दुई सरल प्रविधि (तरीका) को प्रयोग गरेर प्रसव बेदनाको समयमा आराम गर्न सिकनु हुन्छ।

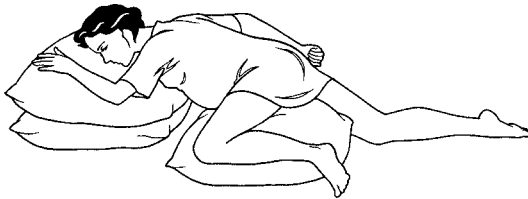
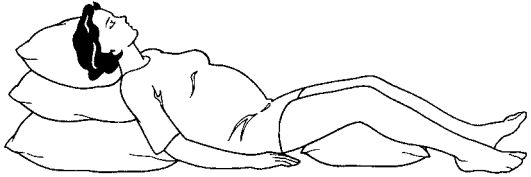
### विश्रामको आधारभूत तरिका

तपाईं यस तरिकाबाट लाभान्वित हुन गर्भवतीहुन आवश्यक छैन। तपाईंलाई जीवनको कुनै पनि समयमा तनावसँग सामना गर्न यसले मद्दत गर्छ (साथै तपाईंलाई सुत्नमद्दत गर्छ)। तपाईं यो तरिका (प्रविधि) सक्नुहुन्छ भने दिनको एक या दुई पल्ट कम्तीमा १० मिनेटकालागि घरमा अभ्यास गर्न सक्नु हुन्छ। आफ्नो साथी वा अरू समर्थक व्यक्तिले पनि यो तरिका (प्रविधि) बुझ्नु राम्रो हुन्छ।

आरामदायी हुने स्थिति पत्ता लगाउनुहोस् – बस्नुस् या आफ्नो पट्टी सुत्नुहोला। आफ्नो शरीरको सबै वक्रलाई समर्थन गर्न तकियाको प्रयोग गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई मन लाग्छ भने केही आराम दिने संगीत सुन्नुहोस्।

आफ्नो दाहिने हात कस्नुहोस् (Clench)। तपाईंको हातका मांसपेशीहरू काँध सम्म तान्नुस्। अब तनावलाई छोडिदिनुहोस्। तनाव छोडेर आराम गर्दा लामो सुस्केरा छोड्नुहोस्। पाखुरा खुकुलो महसुस गर्नुहोस्। श्वास छोड्दा कसरी तपाईंलाई आरामको महसुस हुन्छ याद गर्नुहोस्। प्रत्येक श्वास छोडाइ सँग अधिक आराम गर्नुहोस्।

### आरामदायी अवस्था खोज्नुहोस्



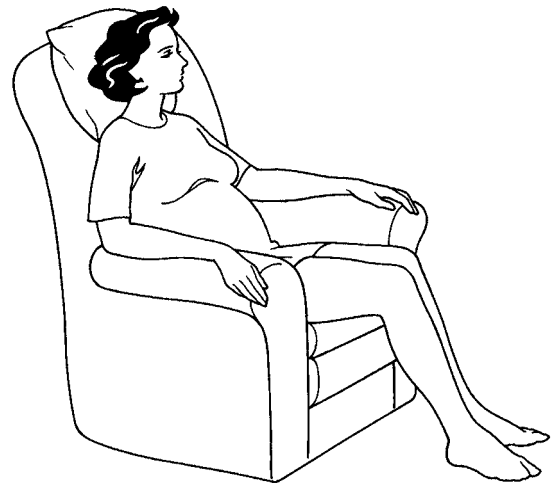
तपाईं यो दोहोर्याउनुहोस्:

- बायाँ हात र पाखुरासँग
- दाँया खुट्टा र गोडा सँग
- बायाँ खुट्टा र बायाँ गोडा सँग।

तपाईंको काँधलाई कान माथितिर गुच्छा पार्नुहोस्। यसले तपाईंलाई दिने तनावको महसुस गर्नुहोस् –अब जसै तपाईं श्वास छोड्नुहुन्छ काँधलाई आराम दिनुहोस्।

आफ्नो जननेन्द्रिय र मलद्वार वरपरका मांसपेशीहरू (यी मांसपेशीहरू तपाईंको श्रोणीको तल्लो भाग हो) कस्नुहोस्। नितम्बलाई निचोड्नुहोस्। जसै श्वास फाल्नु हुन्छ, छोड्दै जानुहोस्।

तपाईंको अनुहार र टाउको का मांसपेशीहरूलाई कस्ने गरी बड्गारालाई तन्काउनुहोस्। अब सास फाल्नुहोस् आराम गर्नुहोस्। अब तपाईंले तनावमा भएको मांसपेशी विना तनावको मांसपेशी बीचको फरक जान्नुभयो, तपाईंले यी कदमलाई पछयाउनुहोस्। तपाईंको शरीरको सबै मांसपेशीहरू देखि तनावलाई मुक्त गर्नुहोस् – तपाईंको अनुहार देखि (बगडारा सहित), पाखुरा, खुट्टा, नितम्ब र फिलासम्म। तिनीहरू सबैलाई पूर्ण रूपले आराम गर्न छोडिदिनुहोस्।





## श्वास सतर्कता समबन्धी प्रविधि

अक्सर मानिसहरू चिन्तित वा तनावमा हुँदाछिटोर नगहिरो श्वासलिन्छन्। यसको विपरीतलामो, ढिलो गहिरो साँस लिएमा-तपाईं अझ शान्त र अधिक आराम महसुस गर्नसक्नु हुन्छ।

प्रसव बेदना हुँदा आफ्नोश्वासबारेसजगहुनुरबिस्तारै श्वास फेर्नुस्:

- तनाव कम गर्न र तपाईंको शरीरलाई आरामदिन मद्दत गर्छ
- तपाईंलाई दुखाई भन्दा संकुचन सँग 'प्रवाह' हुन मद्दत गर्छ
- प्रसव बेदनाको पहिलो चरणमा गर्भाशय पूर्ण रूपमा खोल्नुभन्दा अगाडि धक्काको चाहना सँग लड्न मद्दत गर्छ (तपाईंको मिडवाइफ या डाक्टरले तपाईंलाई सही समयमा धक्कादिन भन्नेछन्)
- प्रसव बेदनाको समयमाबच्चालाईअक्सिजनको मात्रावृद्धि गर्न
- छिटो र गहिरो श्वास नफेर्नुहोस् (Hyperventilation) । यसले तपाईंलाई 'पिनरसुई' (pins and needles) वा झमझम भएको जस्तो (निदाएको जस्तो) अनुभवबाट रोक्न मद्दत गर्छ।

## स्वास्थ्यबारे होशियार!

### प्रसव बेदना बच्चाकालागि महत्त्वपूर्ण छ

प्रसव बेदना र प्राकृतिक (योनी)जन्मले शिशुको फोक्सोलाई सासफेर्नको लागि तयार गर्छ। तपाईंको गर्भाशयको खुम्चाईले (संकुचनले)बच्चालाई पहिलो साँस लिन तयारगर्छ।

## श्वास सतर्कताको अभ्यास

तपाईंलाई सहज हुने गरी बिस्तारै र गहिरो सास फेर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

तपाईंले श्वास बाहिर फाल्दा, फोक्सोको हावा सहित तनावलाई शरीरबाट बाहिर प्रवाहगर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यसले एक किसिमको आवाज, सुस्केरा वाकष्ट भएको जस्तो आवाज (' ahhh ' वा ' अँ ' ) निकाल्न मद्दत गर्छ।

## प्रसव बेदनाको अवस्थाको अभ्यास

प्रसव अवस्थामा स्थितिपरिवर्तन गर्नाले तपाईंलाई संकुचन र पीडा व्यवस्थित गर्न मद्दत गर्न सक्छ। यदि तपाईं केहि यी स्थिति सँग अभ्यस्त हुनुहुन्छ ( टुकुक्क बस्नु वा आफ्नो हात र घुँडाटेकेर बस्नु) भने त्यसलाई गर्भावस्थाको समयमा अभ्यास गर्नुहोस्।

## तन्काई

तन्काईले तपाईंलाई विभिन्न अवस्थामा बिना असहजका साथ अधिक मद्दतगर्छ, थकित मांसपेशीहरूलाई आराम र लचिलो वा कोमल राख्छ।

तपाईं गर्भावस्थाको कुनै पनि समयमा तन्कन सक्नु हुन्छ। सकेसम्म लामो समय सम्म तन्कनुहोस् (केही सेकेण्ड मात्र पनि ठीक छ ) । जबसम्म तपाईं एक मिनेट सम्मकालागि तन्कन सक्नु हुन्छ, बिस्तारै तन्कने समय वृद्धि गर्नुहोस् ।

## बाछो तान्काई

भित्ताको अगाडि खुट्टा देखी लगभग ३० सेन्टीमिटर टाढा उभिनुहोस् । तपाईंको पाखुरा भित्ता छुने गरी तन्काउनुहोस्, तपाईंको शरीरको माथिल्लो भाग अगाडी झुकाउनुहोस्, तौल हातमा पार्नु होला। एउटा खुट्टा अर्कोको एक मिटर पछाडी राख्नुहोस्, अगाडी घुँडा खुम्चाएर पछाडीको खुट्टा भुँई तिर थिच्नुहोला। तपाईंको वजन हात र खुट्टामै राखिरहनुहोला। तपाईंले पछाडी खुट्टाको जाँघमा तन्किएको महसुस गर्नुहुनेछ। उक्त स्थितीमा रहिरहनुहोला र तन्कदै श्वास फेर्नुहोस्। अर्को खुट्टा सँग दोहोर्थाउनुहोस्।

## काँध घुमाई

तपाईं यो उभिएर वा कुर्सीमा आरामले बसेर गर्नसक्नु हुन्छ। तपाईंको औँलाहरु प्रत्येक काँधमा राख्नुहोस् कुहिना पछिल्लरबाट गोला घुमाउनुहोस्। तपाईंको काँधको कसाइलाई एकनासको पार्न, पाखुरा र माथिल्लो पीठ टाउकोमाथि तन्काउनुहोस्। यसले करण्डको खोर (केज cage) को दबाबलाई हल्का गर्न मद्दत गर्छ।

बेथा र जन्म

*Labour and birth*

## पहिलो चरण

हरेक बेथा र प्रसुति फरक हुन्छ र बेथा कहिले सुरु हुन्छ र कति लामो हुन्छ त्यसमा भर पर्छ। बेथा र शिशुको जन्म सम्बन्धी तपाईंको प्रश्न र तपाईं र तपाईंको साथी(श्रीमान)ले तयारीको लागि के गर्ने भन्ने जिज्ञासाको जवाफ तपाईंको सुँडेनी या डाक्टरले दिन सक्नु हुन्छ। बेथा का तीन प्रमुख चरणहरू छन्। जसरी हरेक व्यक्ति फरक हुन्छ, त्यसरी नै प्रत्येक चरणको बेथाको समय महिला पिच्छे फरक हुनेछ।

तपाईंलाई बेथा लाग्दछ भनेर कसरी थाहापाउने?

बेथा शुरू हुँदा धेरैजसो महिलाहरूले एक वा एक भन्दा बढी तलका अवस्थाहरूको अनुभव गर्छन् :

- संकुचन (खुम्चाई)
- एक ' शो ' (केहि कुरा देखा पर्नु)
- पानी फुट्नु।

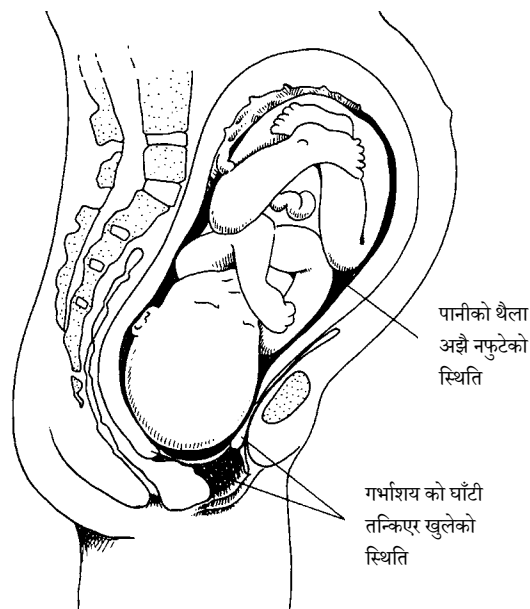
बेथाको प्रारम्भिक पहिलो चरणमा, तपाईंको पाठेघरले गर्भाशयको घाँटीलाई छोटो र पतलो बनाउने काम गरिरहेको हुन्छ। पहिलो बेथाको लागि, गर्भाशयको घाँटीलाई छोटोर पातलो बनाउने काम गाह्रो हुनसक्छ र यसले तपाईंलाई ज्यादै थकाउन सक्छ। त्यसैले तपाईंले सकेसम्म आराम गर्न जरूरी हुन्छ। यो प्रक्रियाको लागि केही दिन लाग्न सक्छ।

जसै पहिलो चरण अघि बढ्छ, गर्भाशयको घाँटीखोल्न तपाईंको पाठेघर खुम्चन थाल्छ। गर्भाशयको घाँटी लगभग १० से. मी. लामो नखुलेसम्म अर्थात् बच्चा निस्कन पर्याप्त नभए सम्म पाठेघर खुम्चने क्रम जारी रहन्छ।

### यो कति लामो समय सम्म हुन्छ ?

औसतमा, यो पहिलो चरण पहिलो बच्चाालागि १० देखि १४ घण्टा, र दोस्रो बच्चाको लागि करीब आठ घण्टा लामो हुनेछ।

### पहिलो चरणमा बच्चाको स्थिति



## सास सम्बन्धी जानकारी प्रविधी सम्झनुहोस् !

बेथाको पहिलो चरणमा प्रारम्भिक संकुचन भइरहदा सामान्य सास लिएर आराम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यस प्रारम्भिक चरणमा सकेसम्म संकुचनको बेवास्ता र आफ्नो सामान्य तालिका अनुसार चल्नुहोस्, र सम्भव भएसम्म हिड्नु बेस हुन्छ।

संकुचनको पहिलो चरणमा जब तपाईंलाई सामान्य तरीकाले सासफेरेर आराम गर्न कठिन हुन्छ, सकेसम्म लामो समयसम्मकोलागि गहिरो र सुस्तरी सास फेर्नुहोस्। संकुचन दह्रो हुँदै जाँदा तपाईंको सास प्रश्वास तीव्र हुँदै जान्छ, तर आफ्नो सास प्रश्वासलाई सामान्य वा अझ सुस्त गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

प्रत्येक संकुचनको शुरुवात र अन्तमा गहिरो सास तान्नुहोस् र बाहिर छोड्नुहोस् (लामो सुस्केरा लिएर जस्तै) र सास छोड्दा काँधलाई आराम दिनुहोस्। यसले तपाईंको शरीरलाई आरामगर्ने ईशारा दिन मद्दत गर्नेछ।

प्रत्येक संकुचन पछि सकेसम्म सामान्य सास फेर्न सम्झनुहोस्।

## संकुचन

महिलाले संकुचनको बारेमा विभिन्न वर्णन र अनुभव गरेको पाइन्छ। यी निम्न किसिमले महसुस हुनसक्छ:

- तल्लो पेटमा महिनावारी हुँदा जस्तै ऐंठन
- लगातार सुस्त ढाड दुखाई
- तीघ्राको भित्री भागमा पीडा जुन खुट्टाको तलसम्म सर्नसक्छ।

सुरुमा यी संकुचनहरू छोटो हुन्छन् दुई संकुचन बीचको अन्तराल लामो हुन सक्छ - कहिले काँही ३० मिनेटको अन्तरालमा पनि हुनसक्छ। तर संकुचनहरू लामो, दह्रो र नजिक हुँदै जान्छ।

यो संकुचन बिस्तारै नजिकिदै जान्छ, अधिक पीडादायी र लामो समयको हुँदै जान्छ, जबसम्म संकुचनको अवधि एक मिनेट लामो र छिटो-प्रत्येक दुई वा तीन मिनेटमा हुन्छ।

जब संकुचनछिटो- छिटो र बलियो हुँदै जान्छ, तपाईं चिन्तित, र पीडा आफ्नो नियन्त्रणबाट बाहिर गएको महसुस गर्नुहुन्छ। यो संकुचन सुरुहुने बेलामा गहिरो सास तान्नुहोस् र लय बद्ध रूपमा सास बाहिर फाल्नुहोस्। सुस्केरा लिदा, विलाप गर्दा वा लयबद्ध आवाज निकाल्नाले मद्दत गर्न सक्छ। प्रत्येक संकुचनलाई एक-एक गर्दै ध्यानकेन्द्रित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। संकुचन समाप्त भएपछि गहिरो सास लिनुहोस् हावालाई बाहिर फुक्नुहोस्। यसो गर्नाले तपाईंलाई संकुचनको बीचमा आराम गर्न मद्दत गर्छ। धेरै महिलाहरूका अनुसार यता-उता हिंडेर आरामदायी अवस्था पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ – यसको मतलव संकुचनको बेलामा केहि कुरामा अधेस लगाउनु वा कम्मर हल्लाउनु वा चार (हात खुट्टा) घुमाउनु। गहिरो स्नानले बेथालाई सजिलो बनाउछ र पीडातपाईंको नियन्त्रणमा रहेको महसुस गराउन मद्दत गर्छ। बेथा अगाडि बढ्दै जाँदा तपाईंको सुँडेनीले पीडालाई सहज बनाउन विभिन्न सुझावहरू दिनुहुनेछ तर सम्झन लायकको कुरा के छ भने हलचल गर्ने र सास फेर्ने मामलामा तपाईंको शरीरको कुरा सुन्नुहोस्।

## एक 'शो' (केहि कुरा देखा पर्नु)

केही रगतको टाटा (दाग) वा गुलाबी रंगको चिल्लो पध्दार्थ निस्कन सक्छ । यसले गर्भाशयलाई थुनिरहेको हुन्छ । यसको मतलव तपाईंको गर्भाशय तन्कन सुरू हुनु हो। यी रगतका टाटा (दाग) वा गुलाबी रंगको चिल्लो पध्दार्थ संकुचनसुरुहुनुभन्दाघण्टौंवाकेही दिन अगाडिदेखिदेखापर्नसक्छन्।

## पानीफुट्नु

'पानीफुट्नु' भन्नाले एमनियोटिक थैला(amnioticsac) वा भ्रूणवरण गर्ने थैला फुट्नु हो, र एमनियोटिक थैला(amnioticsac) वा भ्रूणवरण गर्ने थैलाबाट तरल पदार्थचुहिनु वा बेगसँग बाहिर निस्कनु हो । बाहिर निस्कने तरल पदार्थले शिशु गर्भमा हुँदा वरपर घेरि सुरक्षा गरिरहेको हुन्छ । यो तरल पदार्थ सामान्यतया सफा हुन्छ तरपहेलो वा परालको रंगको हुनपनि सक्छ। यसको रंग हरियो वा रातो छ भने, समस्या (को संकेत) भएको हुनसक्छ। जस्तो रंगको भए तापनि, प्याड प्रयोग गर्नुहोस् आफ्नो सुँडेनी, प्रसुति ईकाई वा डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । शायद तपाईंलाई प्रजनन केन्द्र (birthing centre) वा अस्पताल जानु पर्नेछ जहाँ तपाईंको, तपाईंको बच्चाको र बच्चाको स्थितिको जाँच गरिनेछ ।

यदि पानी फुटेको २४ घण्टापछि पनि नियमित संकुचन नभएमा, संक्रमणको खतरा हुने हुनाले बेथा उत्पन्न गराउनु पर्ने हुन्छ। तपाईंको सुँडेनी या डाक्टरले यसबारे तपाईंलाई बताउनु हुनेछ ।

## तपाईंको साथी (श्रीमान) वा सहायक व्यक्तिले कसरी मद्दत गर्न सक्छ

तपाईंको बेथालाई अधिक आरामदायक बनाउन तपाईंको साथी वा सहायक व्यक्तिले धेरै कुरा गर्नसक्छन्। तर यो नभुल्नुहोस् कि वहाँहरू तयार हुन पनि आवश्यक छ। वहाँहरूलाई बच्चा जन्मदा के के हुन्छ भन्नेबारेमा बुझाउनुहोस् । तपाईंको बच्चा जन्म सम्बन्धी योजना र बेथाको बेलामा तपाईंलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छ भन्ने विषयमा कुरा गर्नुहोस्।

वहाँ हरूले यी कुरा गर्न सक्छन् :

- तपाईं सँगै रहेर तपाईंलाई साथ दिन । (एक भन्दा बढी सहायक व्यक्ति हुनु राम्रो हुन्छ। एक जनाले बिश्राम गर्दा अर्कोले तपाईंलाई साथ दिनसक्छ )
- तपाईंको हात समाउन, तपाईंसँग कुरा गर्न, तपाईंलाई प्रोत्साहन दिन र तपाईंको दुखाई जानेछ भनेर सम्झाउन
- तपाईंलाई पानी र बरफ ल्याउन दिन
- तपाईंलाई आराम गर्नेप्रविधी प्रयोग गर्न सम्झाउन
- तपाईंलाई मालिश दिन
- तपाईंलाई स्थिति परिवर्तन गर्न सघाउन
- यदि आवश्यक परेमा अस्पताल कर्मचारीको ध्यानप्राप्त गर्न
- तपाईंलाई कुनैपनि उपचार बारे निर्णय गर्न मद्दत गर्न।

तथापि केही महिलाहरू बेथाले निकै च्याप्दा, छुन वा कुरा गर्न चाहँदैनन्। त्यो ठीक छ। कसैको समर्थनको साथ भएको र डर नलागेको अनुभव गर्नु महत्त्वपूर्ण हो। यसले तपाईंको शरीरलाई प्राकृतिक प्रतिक्रिया दिन मद्दत गर्छ, र संकुचनको पीडा व्यवस्थित गर्न मद्दत गर्नेछ। प्रत्येक संकुचनमा ध्यान केन्द्रित गर्दा, मानसिक रूपमा तपाईं आफ्नो शरीरबाट छुटेको अनुभव गर्नु हुन्छ तरआफ्नो समर्थकहरूको प्रोत्साहनका शब्दहरू बेथाको अवधिमा महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।

## के मैले सीधै अस्पताल जानुपर्छ ?

नआतिनुहोस्। तपाईंको सुँडेनी या डाक्टरलाई सम्पर्क गरी तपाईंको संकुचन र तपाईं कस्तो महसूस गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नहोस्। पानी फुटेको छ भने, त्यो भन्न नबिसिनुहोस्। केहिसमयको लागि घरमा आराम गर्नु राम्रो हुन्छ, यदि तपाईं :

- बेथाको प्रारम्भिक चरण भएमा
- सहज महसूस भएमा
- स्वस्थ सामान्य गर्भावस्था भएमा।

यस समयमा यी कुरा गर्नु उपयोगी हुन्छ:

- संकुचनको बीच वरिपरि हिँड्न र चहलपहल गर्न
- घरवरिपरिका हल्का कुराहरू गर्न (सजिलो कुरामात्र – कुनै भारी नउठाउने)
- नुहाउनु वा स्नान गर्नु

सामान्य रूपमा खानु वा पिउन ठीक छ। नियमित पानी पिउनुहोस्। शरीरलाई हाइड्रेटेड(hydrated) राख्न महत्त्वपूर्ण छ।

गर्भावस्थाको समयमा तपाईंको सुँडेनी या डाक्टरले कति बेला अस्पताल जाने र को सँग सम्पर्क गर्ने भन्नेबारे तपाईंसँग छलफल गरेको हुनुपर्छ।

सामान्यतया तपाईंले आफ्नो सुँडेनी, डाक्टर वा प्रसूति एकाइमा सम्पर्क गरी अस्पतालजानु पर्ने हुन्छ, यदि:

- तपाईंको योनी बाट गाढा रगतको दाग भएको तरल पदार्थ निस्केमा
- तरल पदार्थ बेगले निस्किएमा वा टर्कीएमा (यो एमनियोटिक amniotic तरल पदार्थ हुनसक्छ)
- पीडा अधिक नियमित बनेमा
- तपाईं वा तपाईंको साथीलाई कुनै चिन्ता लागेमा।

तपाईं अस्पतालको लागि घर छोड्नु अगाडि आफ्नो सुँडेनी, डाक्टर वा प्रसूति एकाइलाई सम्पर्क गरी सो कुराको जानकारी दिनुहोस्। तपाईंलाई सहायता दिने व्यक्ति तपाईंसँगै छैनभने, वहाँलाई सम्पर्क गर्न नभुल्नुहोस्।

## म अस्पताल पुग्दा के हुन्छ ?

यो अस्पतालमा निर्भर गर्दछ, तर सामान्यतया सुँडेनीले :

- तपाईंको नाडीमा पहिचानको लागि आईडी लगाई दिन्छ
- तपाईंलाई के भइरहेकोछ भन्ने बारेमा बताउछ
- तपाईंको तापक्रम, नाडी र रक्तचापकोजाँच लिन्छ
- तपाईंकोपेट छामेर बच्चाको स्थिति जाँचदछ
- बच्चाको मुटुको धड्कनको जाँच लिन्छ
- तपाईंको संकुचन समय मापन गर्छ
- तपाईंको पिसाबको परीक्षण गर्छ
- गर्भाशय कति खुलेको छ भनी हेर्न रबच्चाको स्थिति जाँचगर्न तपाईंको आन्तरिक परीक्षण गर्नेछ (यदि तपाईंको सुँडेनीलाई तपाईंलाई बेथा लागेको छ भन्ने भएमा)।

पहिलो चरणमा तपाईंको सुँडेनीले नियमित तपाईंको प्रगतिरतपाईंको बच्चाको अवस्थाको जाँच गर्नेछ। तपाईंलाई बारम्बार स्थिति परिवर्तन गर्न, ढाडमा र पेटमा तातो प्याकको प्रयोग गर्न, ढाड सुम्सुमाउन, न्यानो स्नान गर्न वा स्नान / स्पा / जन्म पूलमा उभिई रहूँ जस्तो मन लाग्दछ।

तपाईंको सुँडेनी र सहायक व्यक्तिलाई तपाईंलाई सहज स्थिति पत्तालागउन सोध्नुहोस् र उदाहरणको लागि उभिने, पलेटी कसेर वा हात र घुँडामा बस्ने परीक्षण गर्नुहोला।

## तपाईंको बेथामा सहयोग

तपाईंको बेथा कति चाँडैअगाडि बढ्छ भन्ने कुरा केहि कुरामा निर्भर गर्छ। जसमा यी कुरा समावेश हुन्छन् - बच्चा कसरीओर्दैछ वा कसरी pelvis (पेल्विस) बाट तल झर्दैछ र गर्भाशय वा बलियो नियमित संकुचनबाट पाटेघरको घाटीको खुलाई (dilating)। तपाईंआफ्नोबेथालाई थुप्रैतरिकालेसाथदिन सक्नु हुन्छ।

## सकेसम्म आराम महसूस गर्नु

मद्दतदिने कुरामा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छन् :

- संगीत
- बास्ना आउने उपचार आराम(aromatherapy)
- विश्राम र सास फेर्ने प्रविधी।

तल्लो पेट वा ढाडमा राखिएको तातोप्याक (Hot packs)ले राम्रो महसूस गराउन सक्छ। केही अस्पताल पोल्ने हुनाले तातोप्याक (Hot packs)को अनुमति नदिन पनि सक्छ, त्यसैले आफ्नो सुँडेनी सँग पहिले सोध्नुहोस्। तातो स्नानले पनि मद्दत गर्नसक्छ।

## सक्रिय भइरहनु

तपाईंले सकेको बेलामा कोठा वरिपरि हिडनुहोस् वाबार्दलीमा तल – माथि गर्नुहोस्। सक्रिय भइरहदा तपाईंको मन पीडाबाट अन्यत्र जान्छ। यदि मद्दत हुन्छ भने आफ्नो साथी(श्रीमषन)वा सहायक व्यक्तीमा अडेस लगाउनुहोस्।

## स्थिति परिवर्तन

कोशिश (प्रयास) :

- उठ्नु
- पलेटी कसेर बस्नु
- आफ्नो हात र घुँडामा हल्लनु
- आफ्नो सहायक व्यक्तिसँग ढाड पट्टीबाट जोडेर (back to back) बस्नु।

## मालिश

मालिशले बेथाको समयमा मांसपेशीलाई तनावबाट सहज बनाउछ, र तपाईंलाई आराम गर्नमद्दत दिन्छ। तपाईंको साथी वा अरू सहायक व्यक्तिले विभिन्न किसिमले सुम्सु म्याउन सक्नु हुन्छ। ढाड दुखाईको लागि, छोटो गतिमा स्थिर दबाबले मालिश गर्नुहोस्। हातले सधै शरीर छोइ रहनु होस्।

## सुस्केरा हाल्नु वा घुरघुराउनु

बेथाको समयमा चुपलगेर बस्नको लागि कुनै पुरस्कार हुदैन (यदि खेलाडी र weightlifters (वजन उठाउनेहरूले) घुरघुराउनु (grunt)सक्छन् भने, तपाईंले पनि सक्नुहुन्छ)। शान्त बस्ने प्रयासले तपाईंलाई तनावपूर्ण बनाउन सक्छ।



“सुत्नुभन्दा वरिपरि हिड्नुल गर्दा संकुचन हुँदाको पीडालाई राम्रोसँग सम्हाल्न सके।”  
लिनेट

## पानी किन?

बेथाको समयमा पानीमा रहँदा सान्त्वना र पीडा राहतको लागि धेरै प्रभावकारी हुन सक्छ। पानीले तपाईंलाई सहायता दिनुको साथै पानीमा उत्रने शक्तिले आराम गर्न मद्दत गर्छ। बेथाको समयमा न्यानो पानीमा बस्दा तनाव हर्मोनलाई कम गर्छ र तपाईंको शरीरले प्राकृतिक पीडा राहत दिने हर्मोन (endorphins) उत्पादन गरी पीडालाई कम गर्छ। यसले मांसपेशीको तनाव र तपाईंलाई संकुचनको बीचमा आरामगर्न मद्दत दिन्छ। पानीले बेथामा मद्दत:

- पीडाबाट सार्थक राहत प्रदान
- औषधि र अन्य हस्तक्षेपको आवश्यकताको कटौती, विशेष गरी epidurals को
- बेथाको समयमा तपाईंलाई नियन्त्रित भएको महसुस गराउछ र तपाईं जसरी बेथासँग सामना गरिरहनु भएको छ, त्यसमा आनन्दित महसुस गर्नु हुन्छ
- वजन रहिताको भावना प्रदान गर्छ – थकित मांसपेशी र तनावलाई राहत दिन्छ
- बेथालाई गति दिन्छ
- विश्रामलाई प्रवर्द्धन र ऊर्जा संरक्षण गर्छ।

## बेथा लाग्दा हुने पिडाबाट राहत

पिडालाई अनुभव गर्ने र सहने हरेक मानिसहरूको तरिका फरक फरक हुन्छ। बेथा लाग्दा तपाईंलाई सहन सघाउने कुराहरू धेरै छन्। तर तपाईंले शिशु जन्माउँदा हुँने पिडामा नपरेसम्म तपाईंलाई उक्त पिडा कसरी सामना गर्ने वा के गर्दा सहज हुन्छ भन्ने कुरा थाह हुन्न – त्यसैले अलग अलग तरिकाहरूलाई कोशिश गर्न तयार रहनुहोस।

पिडालाई तपाईंले कसरी सामना गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा अन्य परिस्थितिहरूले पनि निर्धारण गर्दछ:

- कति समय बेथा लाग्छ र तपाईंलाई दिउँसो वा राति कुनबेला बेथाले च्यापिरहेको छ। यदि तपाईं रातभरीको लामो बेथाको कारण थकित हुनुभएको छ भने, तपाईंलाई पिडाको सामना गर्न कठिन हुनसक्छ।
- चिन्तित अनुभव गर्नु। चिन्ताले तपाईंमा तनाव शृजना गर्छ र त्यसले कुनैपनि प्रकारको पिडा वा असहज स्थितिलाई विकराल बनाउँछ। बेथा लागेको बेला के कुराको अपेक्षा गर्ने भन्ने कुरा थाह पाउनु, तपाईंलाई प्रोत्साहन दिन आफूसित मानिसहरू वरिपरी हुँदा र तपाईंलाई सहज बनाउँने वातावरणमा रहने गर्दा आनन्द हुन्छ र थप आत्मविश्वासको अनुभूति हुन्छ।

माथिका कतिपय सल्लाहहरू जस्तो कि सकृय रहि रहने र शरीरको अवस्था परिवर्तन गरिरहने गर्दा पनि पिडाको सामना गर्न सघाउ पुग्छ। तर कहिले कहिले तपाईंलाई औषधी खानुपर्ने हुनसक्छ। प्रचलित सामान्य प्रकारका उपलब्ध औषधीको सूची तल दिइएको छ। विविध विकल्पहरू र तिनका साइड इफेक्टहरूका बारेमा थप जानकारीको लागि तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित सल्लाह गर्नुहोस।

“हरेक पटक कन्ट्र्याक्सनको मार पर्दा न्यानो बाथमा आफूलाई उत्तानो पारेर राख्दा मैले आराम गर्न सकेको थिएँ। दर्दहरूको बीचमा म न्यानो पानीमा पल्टेर बसेँ। मलाई लाग्छ गर्भावस्थामा मैले लिएको योगा क्लासले हरेक पटकको कन्ट्र्याक्सनका बेला हुने पिडाको विरुद्ध लड्न भन्दा त्यसको सामना गर्न मद्दत गर्यो।” कारेन





## बेथा लागेको बेला पिडाबाट राहत

औषधी	विवरण	प्रमुख फाइदाहरू	प्रमुख बेफाइदाहरू	शिशुमा हुने असर
प्यारासिटामोल	ट्याब्लेट वा क्याप्सुलहरू	<ul style="list-style-type: none"> <li>• तपाईं त्यसलाई घरमा लिन सक्नुहुन्छ।</li> <li>• गर्भावस्थामा प्रयोग गर्न सुरक्षित छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मात्र हल्का एनाल्जेसिक असर हुन्छ।</li> </ul>	<p>कुनै असर भएको थाहा पाइएको छैन।</p>
निट्रोउस अक्साइड (थ्यास)	निट्रोउस र अक्सिजन ग्यासको मिश्रण, जुन तपाईं माउथपिस वा मास्कबाट स्वास प्रश्वास मार्फत लिन सक्नुहुन्छ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कति प्रयोग गर्ने भनेकुराको नियन्त्रण तपाईंले गर्नुहुन्छ।</li> <li>• अल्पकालिन असर।</li> <li>• ग्याँसलाई सास लिँदा मात्र काम गर्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यसले पुरै निको पार्नुभन्दा पिडालाई कम गरीदिन्छ।</li> <li>• तपाईंलाई वाकवाकी, रिड्याटा लाग्ने वा असपष्ट भएको अनुभूति हुनसक्छ।</li> </ul>	<p>कुनै असर भएको थाहा पाइएको छैन।</p>
मोर्फिन	इन्जेक्सनद्वारा दिइने एक नार्कोटिक ड्रग	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बेथा लागेको शुरूको बेलातिर पिडा निकै कम गराउँछ।</li> <li>• २० मिनेटपछि कामगर्न थाल्छ र २ देखि ४ घण्टासम्म त्यसको असर कायम रहन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• तपाईंलाई वाकवाकी लाग्ने वा रिड्याटा लागेको अनुभव गराउँछ।</li> </ul>	<p>कहिले काहि शिशु अलिबढी निदाउँने र जन्मँदा शुरूमा स्वास प्रश्वास लिनमा अलि सुप्त हुने गर्छजसले गर्दा स्नपान गर्ने शिशुको क्षमतामा असर गर्न सक्छ।</p>
एपिडुरल	एनेस्थेटिक, जसले तपाईंलाई कम्मरमूनि तिरको भागलाई बेहोस पारिदिन्छ। तपाईंको पछाडि कम्मरमा एउटा सानो ट्युब घुसाइन्छ र एपिडुरल आवश्यक पर्दा बेला बेलामा त्यसबाट भित्र पठाउने अर्थात टप अप गर्ने गरिन्छ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यसले लामो समयसम्म पिडाबाट राहत दिन्छ।</li> <li>• विशेषगरी बेथा लागेको दोश्रो चरणमा यसले भरपर्दो र प्रभावकारी रूपमा पिडाबाट राहत दिन्छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बेथा लागेको बेला तपाईं यताउति हिँड्न सक्नुहुन्न।</li> <li>• यो सुईले बेथा लागेको बेला शिशुलाई बाहिर धकल्न तपाईंलाई गाह्रो पार्न सक्छ।</li> <li>• यसले अन्य हस्तक्षेपहरू जस्तो कि प्रसव बेथा लगाउन ओक्सिटोसिन दिनुपर्ने, फोरोसेम वा भ्याकुम मार्फत तानेर डेलिभरी गराउनुपर्ने अवस्था ल्याउन सक्छ।</li> <li>• शिशु जन्मिसकेपछि पनि तपाईंको गोडा केहि समय लठ परिराख्न सक्छ।</li> </ul>	<p>शिशुको जन्मसित सम्बन्धित अन्य हस्तक्षेपहरूमाथि पनि असर निर्भर रहने छ। एपिडुरलमा प्रयोग गरिएका केहि औषधीहरू प्लेसेन्टा भित्र जानसक्छन् जसले गर्दा शुरूका केहि दिनमा शिशुलाई स्नपान गराउन गाह्रो हुने हुनसक्छ।</p>

## कहिले मद्दत चाहिन्छ: मेडिकल इन्टरभेन्सन (हस्तक्षेप)

‘हस्तक्षेप’ स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले चालेको कदम हो जसमा शिशु जन्माउने प्रक्रियामा क्रियात्मक हस्तक्षेप गरिएको हुन्छ। अष्ट्रेलियामा शिशु जन्माउने प्रक्रियामा निकै धेरै हस्तक्षेप प्रयोग गरिएकोमा केहि चिन्ता व्यक्त गर्ने गरिन्छ। तर त्यहाँ अलग अलग अभिमतहरू व्यक्त गर्ने गरिएको छ। केहि मानिसहरूको भनाईमा हस्तक्षेपको प्रयोग गर्दा शिशुको जन्म अझ सुरक्षित हुन्छ। अरूहरूको भनाइमा एक खालको हस्तक्षेप प्रयोग गरिँदा तपाईंलाई अरू थप हस्तक्षेपहरू चाहिनसक्छ। उदाहरणको लागि, बेथा लगाउने औषधी दिँदा प्रसव बेथालाई सहन कठिन हुनसक्छ किनकी ति औषधीले छिट्टै शसक्त रूपमा काम गर्न थाल्छन्। यसको मतलब तपाईंलाई प्राकृतिक रूपमा प्रसव बेथा लागेको बेलामा भन्दा कडा खालको दर्द राहत औषधी आवश्यक पर्न सक्छ।

यदि तपाईं स्वास्थ्य हुनुहुन्छ र तपाईंको गर्भावस्था र प्रसव बेथा सामान्य छ भने तपाईंलाई कुनैपनि हस्तक्षेपकारी औषधी आवश्यक नपर्न सक्छ।

यो खण्डमा प्रसव बेथाको बेला र शिशु जन्मने क्रममा प्रयोग हुँदै आएको हस्तक्षेपबारे छलफल गरिएको छ। तपाईं गर्भवती हुँदा आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित त्यसबारे सर सल्लाह गर्नुहोस। तपाईंले तलका यि प्रश्नहरू मध्ये केहि सोध्न सक्नुहुन्छ:

- यो हस्तक्षेप मलाई किन आवश्यक पर्छ ?
- मलाई र मेरो शिशुलाई यसबाट के खतरा र के फाइदा हुन्छ ?
- यसका कुनै विकल्पहरू छन् कि छैनन् ?
- यसले मलाई थप हस्तक्षेप जरूरी परिरहने बनाउँछ कि बनाउन्न ?
- मेरो गर्भावस्थामा नै मलाई हस्तक्षेपको आवश्यकता कम पर्ने स्थिति बनाउन मैले केहि गर्न सक्छु कि सकिदैन ?
- यस्तो हस्तक्षेप प्रति अस्पतालको नीति के छ र त्यसलाई समर्थन गर्ने प्रमाणहरू के के छन् ?
- के यसले दुखाउँछ ?
- के यसले मलाई निको हुने प्रक्रियामा असर पार्छ ?
- के यसले स्तनपान गराउने मेरो क्षमतामा असर पार्छ ?
- के यसले भावी कुनैपनि गर्भावस्थाहरूलाई असर पार्छ ?

तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले तपाईंसित कुनैपनि हस्तक्षेपको राम्रो र नराम्रो पक्षबारे तपाईं त्यसलाई लिन सहमत हुनु अघि जानकारी दिनु अनिवार्य छ।

## प्रसव बेथा लगाउने (कृतिम)

कहिले कहिँ तपाईंको चिकित्सकले प्रसव बेथा लगाउन सिफारिस गर्न सक्छन् – आफैं बेथा लाग्न पर्खनुको सट्टा कृतिम रूपमा। यसो गर्नुको कारणहरू निम्न छन्: एक भन्दाबढी शिशु जन्मन सक्ने अवस्था, डायबिटीज वा मधुमेह, मूगौलामा हुने समस्याहरू, उच्च रक्तचाप वा गर्भावस्था ४१ हप्ताभन्दाबढी नाघेको अवस्था ।

यदि तपाईंको प्रसव बेथा कृतिम रूपमा लगाउन खोजिँदैछ भने तपाईंले आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिकासित सो प्रक्रियाबारे छलफल गर्नु जरूरी छ। खतराको तुलनामा कृतिम प्रसव बेथा लगाउनुको फाइदा बढी हुनुपर्छ। कृतिम प्रसव बेथा लगाउने प्रक्रियामा केहि खतरा निहित हुन्छ, उदाहरणका लागि फोरसेप्स वा भ्याकुम डेलिभरी र सिजरियन सेक्सन शल्यक्रिया गर्नुपर्ने खतरा बढी हुन्छ।

## कृतिम प्रसव बेथा र कन्ट्र्याक्सनको शुरूवात

- **मेम्ब्रेनहरूलाई स्वीप गर्नु अपेक्षाकृत साधारण तरिका हो।** योनीको परिक्षण गर्दा स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले मेम्ब्रेनहरूलाई बिथोल्न औँला घुमाएर वरिपरी चलाउँछन्। प्रमाणहरूले देखाए अनुसार त्यसरी चलाएर मात्र प्रसव बेथा आरम्भ हुँदैन र त्यसले प्रसव बेथा लगाउने अन्य तरिकाको आवश्यकतालाई पनि कम गर्दैन।
- **प्रोष्टाग्लान्डिन तपाईंको शरीरले उत्पादन गरेको एक प्रकारको हर्मोन हो।** यसले तपाईंको सर्भिक्सलाई नरम पार्न मद्दत गर्छ। प्रोष्टिड र सर्भिडिल प्रोष्टाग्लान्डिनको दुईवटा सिन्थेटिक स्वरूपहरू हुन्। सर्भिक्सलाई नरम पार्न तिनलाई योनी भित्र घुसारिएको हुन्छ। यसले पनि कन्ट्र्याक्सन शुरू गराउन सक्छ। यसको असर देखिन ६ देखि १८ घण्टा लाग्न सक्छ। यसमा एउटा खतरा के छ भने यस प्रकारको कृतिम इन्डक्सनले तपाईंको गर्भासयलाई बढी सकृय तुल्याउन सक्छ जसबाट शिशुलाई कठिनाई पर्न सक्छ।
- **मेकानिकल सर्भिकल रिपेनिङ्ग** यो तरिका अन्तर्गत स साना प्लाष्टिकका काथेटरहरूको सहायताले सर्भिक्सलाई नरम तुल्याउँदै खोल्ने गरिन्छ।
- **पानी फुटाउने (एमनिओटोमी)** यसमा चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिकाले एउटा उपकरण योनी भित्र खुल्ला सर्भिक्स सम्म छिराउँछन् र विस्तारै एमिनोटिक फ्लुइड भएको मेम्ब्रेनलाई फुटाउँछन्। यसले शिशुको टाउकोलाई सर्भिक्सको तल्लि झर्ने बाटो बनाउँछ, हर्मोनहरू बढाउँन र कन्ट्र्याक्सन बृद्धि गर्न सघाउ पुर्याउँछ।

- **अक्सिटोसिन प्रसव बेथाको समयमा तपाईंको शरीरले प्राकृतिक रूपमा उत्पादन गर्ने हर्मोन हो।** यसले गर्भाशयलाई कन्ट्र्याक्ट गर्ने बनाउँछ। सिन्थेटिक अक्सिटोसिन (सिनतोसिन) इन्ट्राभिनस (IV) थोपा दिएर त्यस मार्फत पनि कन्ट्र्याक्सन शुरू गराउन सकिन्छ। तर अक्सिटोसिनको नराप्रो पक्ष के हो भने यसले कन्ट्र्याक्सनको सामना गर्न कठिन पार्छ। यसको मतलव तपाईंलाई पिडा कम गर्ने औषधी चाहिनसक्छ। मोवाइल स्ट्याण्डमा उक्त थोपा समेत राखिराख्न अनुरोध गर्नुहोस त्यसो भएमात्र यदि तपाईंलाई वरपर सर्न मनलागेमा त्यसो गर्न सक्नुहुन्छ। ओक्सिटोसिनका खतराहरू प्रोष्ट्याग्ल्याण्डिनका समान हुन्छन् र तिनका असर तत्कालै देखिन्छ। तर तिनलाई प्रोष्ट्याग्ल्याण्डिनहरूलाई भन्दाबढी उल्ट्याउन सकिन्छ। तपाईं र तपाईंको शिशुलाई त्यसको असर वा साइड इफेक्ट जाँच गर्न प्रसव बेदनाको अवधी भर नियमित रूपमा निगरानी गरिराख्नु पर्छ।

प्रसव बेथा शुरू गराउन चिकित्सा हस्तक्षेपका विविध उपायहरूलाई समावेश गर्नुपर्ने पनि हुनसक्छ।

## छिटो गराउने वा तिव्र पार्ने

यसको मतलव प्रसव बेथालाई छिटो भन्दा छिटो अघि बढाउने। यदि प्रसव बेथा प्राकृतिक रूपमा नै शुरू भएको छ र बेथा निकै शुभ्र रूपमा अघि बढिरहेको छ भने यसो गर्न सकिन्छ। यसलाई साधारणतया तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले पानीको फोको फुटाएर वा अक्सिटोसिनसँगै IV थोपा (कन्ट्र्याक्सनलाई बढाउने औषधी) भित्र पठाएर। यसको खतरा कृतिम प्रसव बेथा लगाउनका लागि ओक्सिटोसिनको प्रयोग गर्दाको बराबर हुन्छ।

## प्रसव बेथाको समयमा शिशुलाई निगरानी गर्ने

शिशुले कठिनाइहरूको सामना गरिरहेको छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न उसको मुटुको धड्कन जाँच गर्नु जरूरी हुन्छ। शिशुको मुटुको धड्कनमा आएको परिवर्तनको मतलव शिशुले पर्याप्त अक्सिजन पाइरहेको छैन भन्ने एउटा सङ्केत हुनसक्छ। यसलाई 'फिटल डिप्रेस' भनिन्छ।

मुटुको धड्कनलाई निम्न तरिकाले निगरानी गर्न सकिन्छ:

- **सुन्ने** स्वास्थ्य परिचारिकाले (हरेक १५ देखि ३० मिनेटमा) तपाईंको शिशुको मुटुको धड्कन सुन्न कानमा ट्रम्पेट (पिनार्ड्स) वा डोप्लरले पेटमा थिचेर नियमित रूपमा जाँच गर्नु। यस्तो निगरानी यदि तपाईंको गर्भावस्था स्वस्थ र सामान्य खालको रहेको र तपाईंलाई सन्चो रहेको अवस्थामा गरिन्छ।
- **बाहिरबाट नियमित रूपमा गरिने फिटलनिगरानी** तपाईंको पेट वरिपरी जोडिएको इलेक्ट्रोनिक निगरानी यन्त्रको प्रयोग गरेर गरिने जाँच जसले नियमित रूपमा शिशुको मुटुको धड्कन र तपाईंको कन्ट्र्याक्सनको रेकर्डलाई कागजमा छापेर निकाल्छ। यदि जटिलता हुने खतरा रहेमा वा जटिलताहरू भएमा बाहिरी निगरानीको प्रयोग गर्ने गरिन्छ। केहि निगरानी यन्त्रहरूले तपाईंको शरीर धेरै चलाउन नमिल्ने बनाइदिन्छन्। यदि तपाईंलाई निरन्तर रूपमा निगरानी गरिराख्न सल्लाह दिइएको छ भने तपाईंलाई वरिपरी हिँड्न मिल्ने खालको यन्त्र उपलब्ध छ छैन सोध्नुहोस।
- **आन्तरिक फिटल मोनिटरिङ्ग** विधिअन्तर्गत योनी मार्फत शिशुको टाउकोमा एउटा इलेक्ट्रोनिक मनिटर यन्त्र पठाइन्छ। यदि बाहिरी मनिटरिङ्ग समस्याग्रस्त भएमा, रेकर्डको गुणस्तर राम्रो नभएमा वा जुम्ल्याहा शिशु गर्भमा रहेमा मात्र यो तरिका प्रयोग गर्नुपर्छ। यदि तपाईं HIV पोजिटिभ वा तपाईंमा हेपाटइटिस C पोजिटिभ छ भने यसको प्रयोग गरिनु हुन्न।
- **फिटल स्काल्पको रगत नमूना लिने वा स्याम्पलिङ्ग गर्ने** शिशुको शिरको छालाबाट केहि थोपा रगत लिने (जस्तो कि पिन प्रिकवा पीनले घोचेर)। यस्तो प्रकारको निगरानीले प्रसव बेथाको बेला शिशुको अवस्थाबारे तत्कालै रिपोर्ट दिन्छ। चिकित्सकलाई नियमित निगरानीले उपलब्ध गराइरहेको भन्दाबढी जानकारी चाहिएमा यस्तो परिक्षण गरिनेछ। कहिले कहिले यो परिक्षणलाई दोहोर्याएर गर्नु आवश्यक हुन्छ। यसको नतिजाले यदि शिशुलाई तत्कालै बाहिर निकाल्ने वा जन्माउनु जरूरी छ छैन भन्ने कुराको सङ्केत गर्नेछ।

## जन्माउँदा सबैभन्दा राम्रो पोजिसन (स्थिती) कुन हुनुपर्छ ?

सबभन्दा राम्रो पोजिसन त्यो हो जुन भपाईलाई सबभन्दा सजिलो लाग्छ। गुरुत्वाकर्षण प्रयोग हुने अवस्था जस्तो कि बस्ने, टुकुकक पर्ने, मेचमा टाँग फारेर बस्नेवा उभिने गर्नु आड पछाडि पारेर पल्टिनु भन्दा राम्रो हुन्छ। गुरुत्वाकर्षणले तपाईंलाई धकेल्न मद्दत गर्छ र शिशुको टाउकोलाई बर्थ क्यानल वा जन्म नलिबाट बाहिर निष्कन सहयोग गर्छ। तपाईंले हात र घुँडा टेकेर बस्न मन पराउँनुहुन्छ होला। यो अवस्थामा बसस्दा तपाईंलाई पिडाबाट राहत पाउन मद्दत पुग्छ किनभने त्यसो गर्दा तपाईंको कम्मरमा दबाव पर्दैन र पिडा हुँदैन। पल्टेको अवस्थामा शिशु जन्माउँदाको तुलनामा ति पोजिसनमा बस्दा प्रसव बेथाको समय अलिकति छोटो र कम दर्दनाक हुनसक्छ। यदि तपाईंको कम्मरको तल्लो भागमा दर्द र कन्ट्र्याक्सनको मार परिरहेको छ भने कम्मर ढलाएर बस्दा निकै असजिलो हुनसक्छ।

## स्थानान्तरण समय

पहिलो चरणको अन्त्यतिर यस्तो परिवर्तन हुन्छ। तपाईंको सर्भिक्स झण्डै झण्डै पुग्ने खुलेको हुन्छ। यति भएपछि छिट्टै नै शिशु तल योनीभिन्न तिर सार्ने थाल्नेछ।

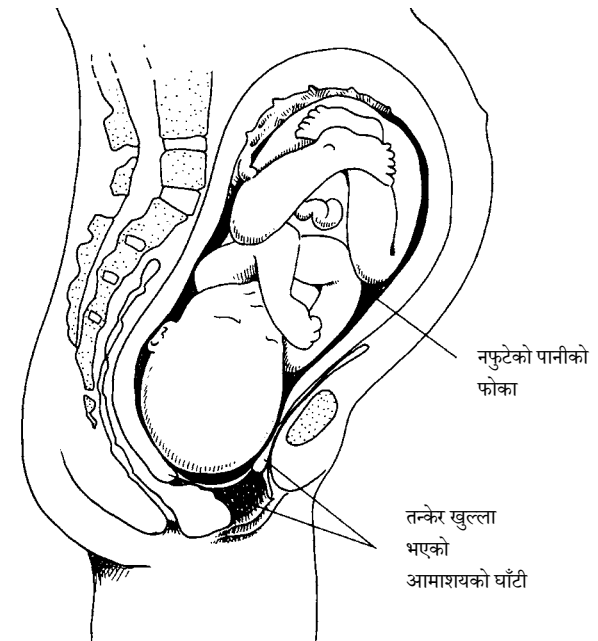
केहि महिलाहरूको भनाईमा यो प्रसव बेथाको सबभन्दा कडा भाग हो। कडा कन्ट्र्याक्सन ६० देखि ९० सेकेण्डसम्म जारी रहन्छ र एक देखि दुई मिनेटको फरकमा भैरहन्छ। तपाईंले यि अनुभव गर्नु भएको हुनसक्छ:

- जिउ हल्लिएको
- तातो र चिसो
- वाकवाकी लाग्ने (तपाईंले वान्ता समेत गर्न सक्नुहुन्छ)
- चिडचिडाहट वा चिन्तित
- तपाईंले अब थप कुनैपनि कुरा सहन नसक्ने जस्तो अवस्था
- नियन्त्रण बाहिर
- यि सबै सामान्य अनुभवहरू हुन् तर तपाईंले ति कुनैपनि लक्षण अनुभव नगर्नु भएको हुनसक्छ।

## यो कति समयसम्म चलिरहन्छ?

स्थानान्तरण पाँच मिनेट देखि एकघण्टा सम्म

## स्थानान्तरणको बेला शिशुको अवस्था

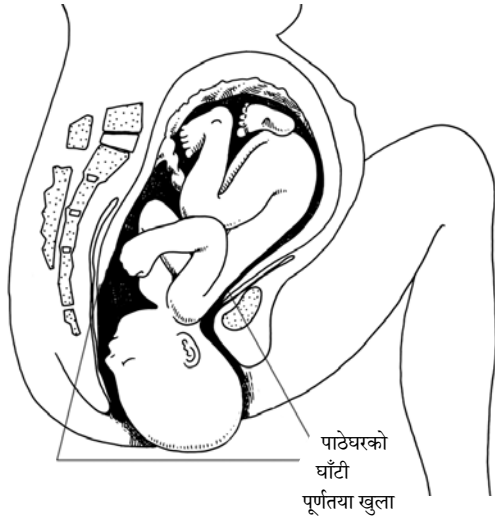


## दोस्रो चरण

दोस्रो चरणमा, तपाईं बच्चालाई बल (जोर) लगाएर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्नुहुन्छ। तपाईंलाई शौचालय जान आतुरी भए जस्तै जोड सँग बल लगाउने बलियो चाहनाको आवश्यक महसूस हुनसक्छ। जब बच्चाको टाउको योनीको प्रवेशद्वारमा आउछ, तपाईंलाई तन्काई र पोल्ने अनुभव हुन सक्छ।

### यो कति लामो समयसम्म हुन्छ?

दोस्रो चरणको पहिलो बेथा सामान्यतया दुई घण्टा सम्मको हुन्छ र दोस्रो बेथा एक घण्टासम्म रहन्छ, तर इपिड्युरलले (epidural) यस चरणलाई लम्बाउन सक्छ।



## इपिसिवटोमि (Episiotomy) को – फाइदा र बेफाइदा

इपिसिवटोमि (Episiotomy) भन्नाले स्त्रीको perineum (योनि र गुद द्वार बीचको क्षेत्र) मा शल्यक्रियाद्वारा गरिने कटाईलाई भनिन्छ। बच्चाको जन्मको समयमा, जब बच्चाको टाउको आउँछ, तपाईंको perineum (योनि र गुद द्वार बीचको क्षेत्र) च्याल्ने सम्भावना हुन्छ। चिम्टा प्रयोग गर्दा यस्तो हुने सम्भावना बढी छ। अनुसन्धानले के देखाएको छ भने होसियारीपूर्वक इपिसिवटोमि (Episiotomy) को छनौट गरेमा, योनी वा perineal च्याल्ने सम्भावना कम हुन सक्छ। फोरसेप्स द्वारा गरिएको जन्ममा perineum (योनि र गुद द्वार बीचको क्षेत्र) च्याल्ने सम्भावना बढी हुन्छ। ती महिलाहरू जसको इपिसिवटोमि (Episiotomy) गरिएको हुन्छ वा मांसपेशीहरू च्यातेको हुन्छ, टाँका लगाउन आवश्यकता हुनेछ। बेथा लाग्नु अगाडि यस विषयमा आफ्नो धाई या डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस।

“मलाई बेथा मन पर्यो। दुखाइ साह्रै खराब थियो, तर म यसबाट पार लाग्न सक्छु भन्ने कुरा थाहा पाएर अनौटो किसिमको खुशी महसूस गरे।”  
कट्टिना

## फोरसेप्स वा भ्याकुम एक्ट्राक्सन (प्रसुतिको साधन) को प्रयोग गरी प्रसुति (सहायक वितरण)

कहिलेकाहीं बच्चाहरूको जन्म फोरसेप्स वा भ्याकुम एक्ट्राक्सन (प्रसुतिको साधन) को प्रयोग गरी गर्नु पर्ने हुन्छ। यसका कारणहरू निम्न छन्:

- आमालाई बच्चा बाहिर धकल्न कठिनाई भएमा
- बच्चा अष्टयारो स्थितिमा रहेमा
- बच्चाले पर्याप्त अक्सिजन नपाएमा र बच्चालाई चाँडै जन्माउन पारेमा

प्रसुतिको साधन प्रयोग गरी गरिने प्रसुतिका दुई तरिका छन् :

- **फोरसेप्स (Forceps)** बच्चाको टाउको वरिपरि फिट हुने चिम्टा जस्तै हो। यसको प्रयोग बच्चालाई योनीबाट बाहिर निकाल्न गरिन्छ। यदि तपाईंलाई फोरसेप्स प्रसुति गर्नु परेमा सामान्यतया तपाईंलाई इपिसिवटोमी (Episiotomy) को आवश्यकता पनि पर्न सक्नेछ।
- **भ्याकुम एक्ट्राक्सन (ventouse)** पम्प सँग जोडिएको कप जस्तो एक प्रकारको साधन हो। कपलाई योनी र बच्चाको टाउकोमा राखिन्छ। पम्पले वायु शून्यताको प्रभाव सिर्जना गर्दछ। यसो गर्चा कपले बच्चाको टाउकोलाई समात्छ र डाक्टरले त्यसपछि बिस्तारै बच्चा बाहिर तान्न सक्छ जब तपाईं खुम्चदै र तन्कदै हुनुहुन्छ।

तपाईंको डाक्टरले बच्चा जन्माउने समयको अवस्था हेरी विधिको चयन गर्नेछ—कहिलेकाहीं फोरसेप्स (forceps) सबै भन्दा राम्रो हुन्छ, भने अन्य अवस्थामा भ्याकुम एक्ट्राक्सन विधि प्रयोग गर्न राम्रो हुन्छ। यो तपाईंले पहिले नै योजना गर्न सक्ने नभई अक्सर तत्काल समयमा गर्नु पर्ने निर्णय हो। यी कुनै पनि प्रक्रियाहरू शुरू गर्नुभन्दा अगाडि, तपाईंको धाई या डाक्टरले तपाईंलाई यसको बारेमा र कुनै पनि सम्भाव्य दुष्प्रभावबारे बताउनु हुनेछ।

## सीजेरियन सेक्सन (Caesarean section) शल्यक्रिया

सीजेरियन सेक्सन(Caesarean section)शल्यक्रिया गर्दा पेटबाट गर्भाशयमा शल्यक्रिया गरिन्छ र बच्चाको जन्म त्यहि शल्यक्रियाको माध्यमबाट हुन्छ। सीजेरियन सेक्सन(Caesarean section)शल्यक्रिया गर्दा दुई वा तीन औंला चौडाईको तर्सो तल कटाई जंघाको हड्डीको माथितिर गरिन्छ। यसको मुख्य कारण, खतलाई जंघाको रौंले लुकाउन मद्दत गर्छ। केहि सीजेरियन सेक्सन(Caesarean section)शल्यक्रिया आफू खुशी गरिन्छ(अर्थात् यसको बारेमा योजना गरिन्छ), अन्यथा आकस्मिक हुन्छन्।

आफू खुशी गरिने सीजेरियन सेक्सन (Caesarean section) शल्यक्रिया बेथा हुनु अगाडि गरिन्छ। चिकित्सकीय कारण भए बाहेक, सीजेरियन सेक्सन (Caesarean section) शल्यक्रिया ३९ हप्ताभन्दा अगाडि गर्नु हुँदैन, यसले बच्चालाई समस्या ल्याउन सक्छ।

सीजेरियन सेक्सन (Caesarean section) शल्यक्रियाको आवश्यकता निम्न कारणले हुन सक्छ :

- बच्चा अष्टयारो स्थितिमा बसेमा - खुट्टा पहिला, या बच्चा कोल्टो परेर बसेमा
- एकभन्दा बढी बच्चाको जन्म (कुनै-कुनै अवस्थामा)
- बेथाको समयमा बच्चालाई कष्ट भएमा
- कारणबस तपाईं वा तपाईंको बच्चा लागि जोखिम भएमा, र बच्चा छिटो जन्माउन परेमा
- सालनाल बच्चा निस्कने बाटोमा आएमा
- बेथाको प्रगति नभएमा।

सीजेरियन सेक्सन (Caesarean section) शल्यक्रियामा सामान्यतया इपिड्युरल (epidural) वा स्पाइनल एनेस्थेटिक (spinal anaesthetic) , वा कहिलेकाहीं सामान्य एनेस्थेटिक (general anaesthetic) गरिन्छ। यदि तपाईंलाई सीजेरियन सेक्सन (Caesarean section) शल्यक्रियाको आवश्यकता परेको खण्डमा, तपाईंले त्यसको प्रक्रिया र एनेस्थेटिक विकल्प सहितको बारेमा जानकारी लिनु उपयोगी हुनेछ।

यदि तपाईं इपिड्युरल(epidural)को प्रयोग गरी सीजेरियन सेक्सन(Caesarean section)शल्यक्रिया गर्नुहुन्छ भने बच्चा जन्मदा तपाईं जागा हुनुहुनेछ। तपाईंको साथी वा सहायक व्यक्ति बच्चा जन्मने बेलामा अपरेसन थिएटरमा उपस्थित हुनुपर्छ ताकि तपाईं दुवैले बच्चा जन्मदा हेर्न सक्नुहुन्छ। इपिड्युरल(epidural)ले शल्यक्रिया पछिको पीडालाई उत्कृष्ट राहत प्रदान गर्छ।

तपाईंले अपरेसन थिएटर वा स्वास्थ्य लाभ कोठामा बच्चा जन्मने बित्तिकै छाला सँग छालाको संपर्क गर्न मान्न सक्नु हुन्छ। यसले बच्चा र आमामा सम्बन्धलाई बलियो बनाउछ, बच्चालाई न्यानो राख्छ, बच्चालाई स्तनपान सुरु गर्न मद्दत गर्छ। यदि तपाईंलाई सुरुमा बच्चा पकड्न असमर्थ भएमा, आफ्नो साथीलाई त्यसो गर्न भन्नुहोस् र त्यसपछि जसै तपाईं सक्षम हुनुहुन्छ, बच्चालाई आफ्नो छातीमा राख्नुहोस्।

## तेस्रो चरण

एक सीजेरियन खण्ड पछि तपाईंको आफ्नो बच्चाको अतिरिक्त हेरविचार आवश्यकता गर्नु पर्ने हुन सक्छ र तपाईं अस्पतालमा लामो समय बस्न आवश्यक पर्न सक्दछ। तपाईंको सामान्यतया IV ड्रिप र क्याथेटर (मूत्र नाली एक ट्यूब) एक दुई दिन को लागि हुनेछ। तपाईंले घरमा गएपछि तपाईंको सीजेरियन खण्ड अपरेसन एउटा महत्वपूर्ण सर्जिकल अपरेसन भएकोले रिकभरीको लागि अतिरिक्त समय दिनु आवश्यक हुन्छ। रिकभरीको लागि छ सप्ताह सम्म लाग्न सक्छ र तपाईंको बच्चा हेरचाह गर्न गाह्रो बनाउन सक्छ। तपाईंको आफ्नो मांसपेशिहरू फेरि काम गर्न एक सीजेरियन खण्ड अपरेसन पछि धेरै कसरत गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंको डाक्टर, मिडवाइफ वा फिजियोथेरापिष्टले कहिलेबाट शुरु गर्नहुन्छ सुझाव दिनेछ।

जन्म पछि पहिलो केही दिनहरूमा स्तनपान आमा र बच्चा दुबैको लागि धेरै महत्वपूर्ण छ। यदि तपाईं सीजेरियन खण्ड अपरेसन भएको थियो भने, वा जन्म पछि धेरै थकित वा निद्रा लागेको छ भने, तपाईंले सुरक्षित तरिकाले आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउन सुनिश्चित गर्न अतिरिक्त हेरविचार गर्न आवश्यक हुनेछ।

बेथाको तेस्रो र अन्तिम चरणको शुरुवात बच्चाको जन्मसँग हुन्छ र गर्भाशयले सालनाल बाहिर धकेल्न नसकेसम्म जारी रहन्छ। यो चरण सामान्यतया अन्य दुई भन्दा धेरै छोटो र कम पीडादायी हुन्छ। तर, यो एउटा धेरै महत्वपूर्ण चरण हो र सबैले आराम गर्नु अघि पूरा गरिनु पर्छ।

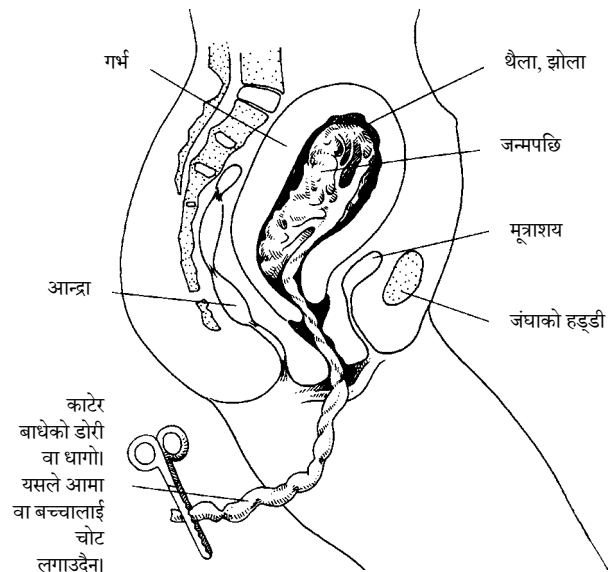
### यो कति लामो समयसम्म हुन्छ?

धेरै जसो महिलाहरू गर्भाशयबाटछिटो सालनाल बाहिर धकेल्नकृत्रिम अक्सीटसिन (oxytocin) (Syntocinon®) इंजेक्सनको मदत लिन्छन्। यसलाई सक्रिय व्यवस्थापन भनिन्छ र यो प्रसवको बेलाको postpartum अत्यधिक रक्तस्राव रोक्ने सबै भन्दा राम्रो तरिका हो। इंजेक्सन पछि, यो चरण अक्सर गरी ५-१० मिनेटको हुन्छ।

केही महिलाहरू बिना इंजेक्सन स्वाभाविक रूपमा सालनाल बाहिर निस्कन केहि समय प्रतीक्षा गर्न रूचाउछन् (यसलाई प्राकृतिक तेस्रो चरण भनिन्छ)। यो प्राकृतिक तेस्रो चरण लगभग एक घण्टा जति रहन्छ। तपाईं गर्भवती हुँदा नै आफ्नो धाई या डाक्टरसँग तपाईंको लागि कुन विकल्प उपयुक्त हुन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई सूचित निर्णय गर्न मदत गर्नेछ।

### स्वास्थ्यप्रति सजग!

सीजेरियन सेक्सन (Caesarean section) शल्यक्रिया ३९ हप्ता पूरा हुनु अघि र बेथा हुनु अगाडि गर्दा बच्चाहरूमा श्वासप्रश्वास समस्या बढ्नेगर्छ। त्यसकारण आफू खुशी सीजेरियन सेक्सन (Caesarean section) शल्यक्रियाको योजना गर्दा ३९ हप्ता पूरा हुनु अघि गर्नु हुँदैन।



## मेरो बच्चा जन्मे पछि के हुन्छ?

सबै राम्रो भएमा, तपाईंलाई बच्चा दिइनेछ र तपाईंले बच्चाको छालासँग-छालाको सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ, बच्चालाई छुन र छाला सुम्सुम्याउन, र नजिक हुन सक्नु हुन्छ। छालासँग-छालाको सम्पर्क भन्नाले नाङ्गो बच्चा तपाईंको नाङ्गो छातीमा राख्नु हो। यो तपाईं बच्चाको लागि निम्नकारणले राम्रो हुन्छ:

- सम्बन्ध बढाउन
- बच्चालाई न्यानो राख्न
- बच्चालाई तपाईंको मुटुको ढुकढुकी महसुस गर्न र आफ्नो छाला सुग्घ दिनुहोस्। यसले बच्चालाई तपाईं त्यहाँ हुनुहुन्छ भन्ने बताउँछ र बच्चालाई तपाईंको शरीर बाहिर जीवन समायोजन (adjust) गर्न मद्दत गर्छ।
- बच्चालाई स्तनपान गर्न प्रोत्साहन दिन्छ (तपाईंले स्तनपान गराउनु नभए तापनि यो प्रारम्भिक छालासँग - छालाको सम्पर्कमहत्वपूर्ण छ)
- तपाईंको शरीरलाई ओक्सीटसिन उत्पादन गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। यसले गर्भाशयलाई संकुचित गरी रगतको नोक्सानी हुनलाई न्यून गर्छ।

लगभग त्यहि समयमा डोरीलाई बाँधिन्छ र काटीन्छ (यसले तपाईं वा बच्चालाई चोट पुर्याउदैन)। सामान्यतया तपाईंको साथी (श्रीमान) द्वारा नाल कटन चाहनुहुन्छ कि भनेर सोधिन्छ। यदि तपाईं तेस्रो चरण प्राकृतिक होस् भन्ने चाहनु हुन्छ भने, गर्भावस्था वा प्रारम्भिक बेथा हुँदा धाई या डाक्टरसँग छलफल गर्नुहोस् किनभने डोरी पुरा नतन्किन र सालनाल बाहिर ननिस्के सम्म डोरी काट्नुहुँदैन।

### बच्चालाई कहिले खुवाउन पर्छ?

तपाईं बच्चा स्वस्थ हुनुहुन्छ भने जन्मने बित्तिकै बच्चालाई स्तन भेट्याउन मद्दत गर्नुहोस्। यसले निम्न कुराको मद्दत गर्छ:

- स्तनपानको राम्रो सुरुवात गर्न
- गर्भाशयलाई संकुचित पार्न र सालनाललाई बाहिर धकेल्न
- रक्तस्राव कम गर्न
- बच्चाको रगतमा चिनीको स्तर सामान्य राख्न।

बच्चा जन्मने बित्तिकै बच्चाले स्तनपान गर्न नचाहेमा वा चिकित्सकीय कारणले स्तनपान गराउन नसकेमा चिन्ता नलिनहोस् –तपाईंले प्रारम्भिक स्तनपान गराउन नपाए पनि तपाईंअझै पनि सफलतासाथ स्तनपान गराउन सक्नुहुन्छ।

### बच्चा जन्मे पछिगर्नु पर्ने जाँचहरू

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई अंगालो हाल्दा, तपाईंको धाई या डाक्टरले Apgar स्कोर भनिने जाँच गर्नुहुन्छ। यो जाँच दुई पटक (जन्मेको एक मिनेट र पाँच मिनेट पछि) गरिनेछ। यसले तपाईंको धाई या डाक्टरलाई बच्चालाई जीवन समायोजन गर्न कुनै विशेष मद्दतको जरूरी छ कि भन्ने बुझ्न सहयोग गर्छ। Apgar स्कोर निम्न कुरामा आधारित हुन्:

- सास फेर्ने दर
- हृदयको गति (मुटुको धड्कन)
- छालाको रङ्ग
- मांसपेशीको टोन
- सजगता।

यो जाँच गरेको शायद तपाईंले चाल पनि पाउनु हुन्न किन भने तपाईंको धाई वा चिकित्सकले बच्चालाई खलबल नपर्ने गरी यसको जाँच गर्छ। बच्चाले तपाईं र तपाईंको साथी (श्रीमान्) लाई चिनोस् भनेर समय बिताउन दिइनेछ। यदि तपाईं र बच्चा दुवै स्वस्थ छन् भने तपाईं बच्चासँगै बस्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

केही समयपछि, तपाईंको बच्चाको जाँच गरिन्छ, तौलिन्छ, नापिन्छ र पहिचानको लागिबाला दिइनेछ। तपाईंको सहमति भएमा, बच्चालाई भिटामिन K (के) र हेपाटाइटिस बी को इन्जेक्सन पनि दिइनेछ। बच्चालाई लुगा लगाई दिइन्छ र कम्बलमा बेरिन्छ। यदि लामो समयसम्म छालासँग छालाको सम्पर्कमा लाख्दा पनि तपाईंलाई बच्चालाई न्यानो राख्नेबारे चिन्ता छ भने, बच्चालाई वार्मरमा राख्न सकिन्छ (न्यानोबत्ती भएको सानो खाट सुताउने कक्ष)।

### बच्चालाई नुहाइ दिनु

नवजात शिशुलाई जन्म पछि तुरुन्तै नियमित ननुहाई दिन सल्लाह दिइन्छ।

तथापि नवजात शिशुको आमालाई सक्रिय हेपाटाइटिस बी/सी या एचआईभी छ भने बच्चालाई स्नान गराउन सिफारिस गरिन्छ।



## बच्चालाई सुरक्षित राख्ने खोपहरू (इंजेक्सन)

विशेषज्ञहरू नवजात शिशु जन्मने बित्तिकै दुई वटा खोपहरूको सिफारिश गर्नुहुन्छ। यी खोपहरू भिटामिन K र हेपाटाइटिस बी हुन्। बच्चालाई यी खोपहरू दिने कि नदिने भन्ने कुरा तपाईंमा भर पर्छ – तर बच्चाको सुरक्षाको लागि यी खोपहरू कडा रूपमा सिफारिश गरिन्छ। यी खोपहरू बच्चालाई निशुल्क प्रदान गरिन्छ। गर्भावस्थाको समयमा तपाईं भिटामिन K र हेपाटाइटिस बी विरुद्धका खोपहरूबारे जानकारी लिन सक्नुहुन्छ।

## भिटामिन K किन महत्वपूर्ण छ?

भिटामिन K ले नवजात शिशुलाई दुर्लभ तर गम्भीर संक्रमण Haemorrhagic Disease of the Newborn (HDN) बाट बचाउछ। यसले गम्भीर रक्तस्राव हुन सक्छ र मस्तिष्कलाई प्रभावित पार्न सक्छ। नवजात शिशुको शरीरमा HDN रोक्नको लागि चाहिने पर्याप्त भिटामिन K नहुन सक्छ। बच्चा छ महिनाको उमेरमा पुग्दा, उनीहरूले सामान्यतया आफ्नै आपूर्ति निर्माण गरिसकेका हुन्छन्। शिशुलाई भिटामिन K खोपको (इंजेक्सन) निम्न कारणले विशेष महत्वपूर्ण छ:

- बच्चा अपक्व जन्मेमा वा बिरामी भएमा
- बच्चा जन्मदा वा सीजेरियन सेक्सन (Caesarean section) शल्यक्रिया गर्दा घाउ वा चोटपटक लागेमा
- बच्चाको आमाले गर्भावस्थामा छारे रोग, रगत जन्मे वा क्षयरोगका लागि औषधि लिएमा। यदि तपाईंले यी औषधीहरू लिनु भएमा आफ्नो चिकित्सक वा धाईलाई बताउनुहोस्।

भिटामिन K खुवाइन्छ वा सुईद्वारा (खोप) दिइन्छ। खोप महिनौंसम्म खप्ने र एक पटक मात्र दिए पुग्ने भएकोले खोपलाई रुचाइन्छ। मुखबाट दिएको भिटामिन K लेलामो समयसम्म सुरक्षा दिदैन। यदि तपाईं आफ्नो बच्चालाई मुखबाट भिटामिन K दिन चाहनुहुन्छ भने, तीन अलग खुराकको आवश्यकता हुन्छ – जन्मको बेलामा, ३ वा ५ दिनको उमेरमा र ४हप्ताको उमेरमा। आमाबाबुले तेस्रो खुराकलाई सम्झन धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ! यो बिना, बच्चा पूर्णतया सुरक्षित नहुन सक्छ।

## के भिटामिन K का दुष्प्रभाव छन्?

अष्ट्रेलियामा सन् १९८० देखि बच्चाहरूलाई भिटामिन K दिइएको छ र अष्ट्रेलिया का स्वास्थ्य अधिकारीहरू भिटामिन K खोप (इंजेक्सन) सुरक्षित भएको विश्वास गर्छन्। भिटामिन K विरुद्ध निर्णय गर्ने आमाबाबुले HDN को कुनै पनि लक्षण छ कि छैन भनी ध्यान दिनुपर्छ। ती लक्षणहरू निम्नछन्:

- कारण नखुलेको (अस्पष्टिकृत) रक्तस्राव वा चोट
- तीन हप्ताको उमेर पछि पहेंलो छाला वा आँखासफेद हुनु

पहिने नै भिटामिन K दिइसके तापनि शिशुमा यी लक्षण देखा परेमा डाक्टरलाई देखाउनु पर्छ।

## किन मेरो बच्चालाई हेपाटाइटिस बी विरुद्ध खोप गर्नु आवश्यक छ?

कलेजोमा भाइरसको संक्रमणको कारणले हेपाटाइटिस बी रोग लाग्छ। यो भाइरस भएकोकेहि मानिसमा कुनै लक्षण नदेख्न सक्छ वा केवलहल्का लक्षण देख्न सक्छ। विशेष गरी उनीहरूलाई बच्चा अवस्थामा हेपाटाइटिस बी ले समातेमा, १०० मा २५ जनालाई पछि गएर कलेजोको गम्भीर रोग लाग्न सक्छ। खोपले यसलाई रोक्छ।

हेपाटाइटिस बी को खोपलाई सकेसम्म प्रभावकारी बनाउन बच्चा जन्मने बित्तिकै सकेसम्म चाँडो सुरु गर्न महत्वपूर्ण छ। शिशुलाई अरू तीन पल्ट-दुई महिनाको हुँदा, चार महिनाको हुँदा र छ महिनाको हुँदा हेपाटाइटिस बी खोप दिनु जरूरी हुन्छ।

यदि तपाईं हेपाटाइटिस बी वाहक हो भने, तपाईंको बच्चालाई हेपाटाइटिस बी को संक्रमण हुने उच्च जोखिम हुन्छ। तपाईंबाट तपाईंको बच्चामा प्रसारण नगर्न तपाईंको बच्चालाई सामान्य हेपाटाइटिस बी खोप र हेपाटाइटिस बी immunoglobulin को एक खुराक (HBIG) दिनुपर्ने हुन्छ, बच्चा जन्मेको १२ घण्टा देखि निश्चित रूपमा ७ दिन भित्र। यस पछि, तपाईंको बच्चालाई हेपाटाइटिस बी को थपसामान्य तीन खोपहरू (इंजेक्सन) दुई, चार र छ महिनाको उमेरमा आवश्यकता हुन्छ।

## के हेपाटाइटिस बी खोपको दुष्प्रभाव छन्?

गम्भीर दुष्प्रभावहरू (साइड इफेक्ट) धेरै दुर्लभ छन्। सबै भन्दा साधारण समस्या खोप लगाएको ठाउमा दुख्ने, हल्का ज्वरो र जोड्नीको दुखाइ हुनु। तपाईंलाई चिन्ता लागेमा डाक्टरलाई देखाउनुहोस्।

तपाईंको बच्चाको  
जन्म पछि

*After your baby is born*

# आफ्नो हेरविचार

**तपाईंको गर्भाशय** सामान्य अवस्थामा फर्कन केही हप्ता लाग्छ। तपाईंले स्तनपान गराउनु भयो भने गर्भाशय छिटो सामान्यअवस्थामा फर्कन्छ। तपाईंको गर्भाशय खुम्चिएर सामान्य आकारमा अउँदा तपाईंलाई केही ऐंठन महसूस हुन सक्छ। बच्चाले चूसिरहेको बेलामा तपाईंको धेरै ध्यान जानेछ। बच्चा जन्माई सकेका केहि महिलाहरु “प्रसुति पछिको पीडा” अर्को बच्चा जन्माउदा अझ बढी पीडादायीहुने बताउछन्। केहिसमयको लागि च्याप्पो (फ्ल्याट (flat)पेटकोआशान गर्नुहोस्।

**रक्तस्राव** योनीबाट तीनदेखि चार हप्ता सम्म रक्तस्राव हुनु सामान्य मानिन्छ। यो रक्तस्रावलाई लोक्रिया (lochia) (यो महिनावारी होइन) भनिन्छ। प्रसव पछिको पहिलो १२ देखि २४ घण्टामा सामान्य महिनावारीमा भन्दा भारी रक्तस्राव हुन सक्छ। अन्ततः रक्तस्राव कम भई खैरो भएर बाहिर निस्कन्छ। स्तनपान गराइ रहँदा रक्तस्राव भारी हुनसक्छ। टम्पोन(tampons) को प्रयोग नगरी प्याडको प्रयोग गर्नुहोस्।

**गर्भाशय र perineum (योनि र गुद द्वार बीचको क्षेत्र)** यदि तपाईंले योनीबाट जन्मदिनु भएको भए तपाईंलाई बस्न असजिलो हुन सक्छ, विशेष गरी टाँका लगाएको छ भने। पछि हराएर जाने खालको टाँका लगाइने हुनाले तपाईंलाई टाँका हटाउने आवश्यकता हुँदैन। सुँडेनीहरूले सामान्य तरिकाले निको भएको छ कि छैन भनेर निश्चित गर्न यसको जाँच गर्नेछ। यो भागलाई सफा र सुक्या राख्नुपर्छ। सफा राख्न दिनको दुई वा तीनपटक धुनुहोस् दिशा गरेपछि पनि धुनुहोस्। निरन्तर प्याड परिवर्तन गर्नुहोस्।

**सुत्तु र आराम** गर्नु दुखाइलाई राहत दिने सबैभन्दा राम्रो उपचार हो। यसले perineum (योनि र गुद द्वार बीचको क्षेत्र) लाई दवावबाट बचाउछ। यदि तपाईंलाई आवश्यक परेमा चिकित्सकको विवरण नचाहिने(non-prescription) दुखाई कम गर्ने औषधी जस्तै प्यारासिटामोल प्रयोगगर्नुहोस्।

**तपाईंको स्तन** सबै महिलाले दूध उत्पादन गर्छन्। सामान्यतया गर्भावस्थाको १६ हप्ताकोआसपासमा दूधको उत्पादन शुरू हुन्छ र केही महिलाहरु पछिल्लो केही हप्तामा अलि कति दूधबाहिर चुहिएको महसूस गर्छन्। बच्चा जन्मेको केहि दिनसम्म स्तन नरम भएको अनुभव हुन्छ किनभने बच्चालाई थोरै मात्र स्तनपानको आवश्यकता हुन्छ। बच्चा भोकाएको बेलामा निरन्तर स्तनपान गराउन थाले पछि स्तनले दूधको उत्पादन गरेर प्रतिक्रिया जनाउछ। जब दूधआउन थाल्छ, तपाईंलाई स्तन भरिलो र भारी महसूस हुनसक्छ। बच्चाको आवश्यकता अनुसार स्तनपान गराउनुहोस्। जब बच्चाले एउटा स्तन चुस्दै गर्छ, अर्को स्तनलाई चुहिन दिएमा अति भरी हुनबाट रोक्न मद्दत गर्नेछ। प्यारासिटामोल(प्याकको निर्देशनअनुसार)लिएमा, चिसोले दबाएमा (आफ्नो छातीमा) र चिसोपानीले नुहाएमा कुनै पनि सुन्निएको र कोमलतालाई राहत दिनेछ।

यदि तपाईंले स्तनपान नगराउने निर्णय लिनु भएको छ भने, बच्चा जन्मेको पहिलो केहि दिन तपाईंलाई स्तनमा केहि असजिलो महसूस हुनेछ किनकि तपाईंको स्तनले अझै पनि दूध उत्पादन गर्नेछ। केहि दिन पछि तपाईंले सहज महसूस गर्नु हुनेछ। तपाईंले राहत पाउनको लागि थाम्ने, आरामदायी र प्याड भएको ब्रा लगाउनुहोस्, स्तन र निपल्सको स्पर्शलाई सीमित राख्नुहोस्, चिसोले दबाउनुहोस् र प्यारासिटामोल(प्याककोनिर्देशनअनुसार लिएमा) लिनुहोस्।

**सीजेरियन सेक्सन (Caesarean section)** शल्यक्रियाको निशान (खत) पेटमा तेर्सो काटीएको, बिकनीलाइन तल हुन्छ। हिजो आज विलाएर जाने टाँका लगाइन्छ, जसको मतलब टाँकालाई हटाउन आवश्यक छैन। निशान(खत)केही हप्ताकोलागि पीडादायक र असहज हुन सक्छ। तपाईंलाई शुरूका केहि दिनमा दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्ने औषधि दिइन्छ, जसले तपाईंको पीडालाई कम गर्न मद्दत गरी बिस्तारै वरिपरि हिड्न र आफ्नो बच्चाको हेरचाह गर्न मद्दत गर्नेछ। तपाईंलाई सुँडेनीया Physiotherapist ले निशान(खत)लाई तनाव नदिने ब्यायाम देखाउनु हुनेछ। सुँडेनीहरूले तपाईंको बच्चाको हेरचाह गर्न मद्दत गर्नेछ।

अस्पतालको कोठामा बच्चा तपाईंसँग रहँदा तपाईंलाई एक-अर्कासँग चिन्न मद्दत गर्नेछ !

**तपाईंको भावना** बच्चाको जन्म पछि वा पहिलो दिन तपाईं थकित महसूस गर्नु भएता पनि तपाईंको भावना उच्च हुन सक्छ। यसलाई कहिले काहीं प्रसव पछिको पीकडस् (pinks)भनिन्छ – र यो चाँडै उदासीमा परिवर्तन हुनसक्छ। तपाईं संवेदनशील,रून्चे र चिडचिडापन महसूस गर्न सक्नु हुन्छ। ज्यादा तर महिलाहरु यस्तो अनुभव बच्चाको जन्म पछि वा दुई हप्ता सम्म गर्छन्। यदि तपाईंले यस समय भन्दा लामो समयसम्म यस्तो महसूस गर्नु भयो भने, आफ्नो सुँडेनी या डाक्टर सँग कुरा गर्नुहोस्। थप जानकारीको लागि *प्रारम्भिक आमाबाबुको पहिलो केहि हप्ता पेज १०४ मा, र गर्भावस्थामा र प्रारम्भिक आमाबाबु हुँदा तपाईंको भावना:सबैआमाबाबुले जान्नु आवश्यक कुराहरु पेज १२६ मा हेर्नुहोस्।*

## तपाईंले सोचनसक्ने कुराहरू

### के मलाई रुबेला वा पर्ट्युसिस (लहरे खोकी) विरुद्ध खोप चाहिन्छ?

गर्भावस्थाको प्रारम्भिक चरणमा गरिएको रगत परीक्षणमा यदि तपाईंमा रुबेला सँग लड्ने प्रतिरोधात्मक शक्ति कम वा शून्य भएमा, तपाईंले अस्पताल छोड्नु अघि खोप लिनु राम्रो हुन्छ। यो तेब्बर खोप हो। यसले दादुरा रगल गाँड (MMR) विरुद्ध रक्षा गर्छ। यो खोप लगाए पछि एक महिना सम्म गर्भवती नहुनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

यदि तपाईंले लहरे खोकी विरुद्ध खोप लिनु भएको छैन भने, तपाईंले अस्पतालबाट निकु अघि लहरे खोकी (पर्ट्युसिस) विरुद्ध खोप लिनु पर्छ। बच्चाको जन्म हुनु अघि तपाईंको साथी(श्रीमान), बच्चाको हजुरबा-हजुरआमा र कुनैपनि अन्य नियमित आगतुक वा हेरविचार कर्ताहरूले लहरे खोकी(पर्ट्युसिस)को खोप (टीका) लिनु पर्छ। तपाईंको अन्य छोराछोरीलाई पनि लहरेखोकी विरुद्ध प्रतिरोधात्मक खोपदिनुहोस्।

### म कहिले घर जानसक्छु?

शिशुको जन्म पछि तपाईं चाँडोमा ४ देखि ६ घण्टा भित्र घर जान सक्नुहुन्छ। लगभग सबै अस्पतालहरूले, अमा र शिशु स्वास्थ्य भएमा, शिशु जन्मेको केही समय पछि घर जाने अवसर प्रदान गर्छ। शिशुको जन्म पछि चाँडै आफ्नो घर जाने योजना बन्नु भनेको आरामदायी र गोपनीयताका साथ आफ्नै घरमा शिशुसँग तपाईंको परिवार र साथी(श्रीमान)ले समय बिताउनु हो। शिशुको जन्म पछि चाँडै घर जानु भनेको तपाईंको पारिवारिक जीवनमा कम मात्र खलबल हुनु पनि हो। तपाईंको घरमा प्रसव सेवा प्रदान गर्न सुँडेनी भेट्न आउनेछ, जसले तपाईंलाई प्रसव पछि तपाईंको र शिशुको हेरविचार गर्न र स्तनपान सम्बन्धी सल्लाह दिन आउनेछ। सुँडेनीहरूले तपाईंको बच्चा १४ दिनको नपुगे सम्म प्रसव सेवा प्रदान गर्नेछ।

यदि तपाईंले फोरसेप्सबर्थ (forcepsbirth), भ्याकुमबर्थ (vacuum birth), सीजेरियन सेक्सन (Caesarean section) शल्यक्रिया द्वारा बच्चा जन्माउन भएमा वा तपाईं अथवा बच्चा अस्वास्थ्य भएमा तपाईं प्रसव पछि लामो समय अस्पतालमा बस्नु पर्ने हुन्छ। यदि बच्चाको जन्म योनीबाट भएको छ भने, महिलाको औसत अस्पतालको बसाई २४ – ४८ घण्टा हुनेछ। यदि बच्चाको जन्म सीजेरियन सेक्सन (Caesarean section) शल्यक्रियाबाट भएको छ भने औसत अस्पतालको बसाई ३ देखि ४ दिनको हुनेछ। लामो अस्पतालको बसाई पछि घर फर्कदा तपाईंलाई घरमा सुँडेनीहरूले प्रसव पछिको हेरविचार र सहयोग प्रदान गरिनेछ। सुँडेनीहरूले प्रसव पछिको हेरबिचार तपाईंको बच्चा १४ दिन नपुगे सम्म दिने छन्; तथापि यस्तो सेवा अस्पताल पिच्छे फरक हुने हुनाले आफ्नो सुँडेनी या डाक्टर सँग सोध्नुहोस्।

तपाईं घरफर्के पछि संभवतः बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्सले बच्चालाई १-४ हप्ताको लागि जाच्ने सेवा प्रदान गर्नुको साथै तपाईंलाई अरू सेवाहरू सँग सम्बद्ध (लिनक) गर्नेछ। थप जानकारीको लागि पृष्ठ ९२ मा हेर्नुहोस्।

## नवजात शिशुको नियमित परिक्षण (जाँच)

बच्चाजन्मे पछिका दिनहरूमा विशेष तालिमप्राप्त चिकित्सक वा सुँडेनीद्वारा बच्चाको परिक्षण (जाँच) गरिन्छ, जसलाई नवजात शिशुको परिक्षण (जाँच) भनिन्छ। बच्चालाई केहि समस्या छ कि भनी जाँच चिकित्सक वा सुँडेनीले बच्चाको टाउको देखि खुट्टासम्म परिक्षण (जाँच) गर्नेछ।

न्यू साउथ वेल्स (New South Wales) मा सबैआमाबाबुलाई बच्चाको दुर्लभ विकारहरू भए नभएको जाच्ने अवसर दिइन्छ। यो परिक्षणलाई नवजात शिशुको जाँच भनिन्छ। यसलाई तपाईं “हील प्रीक” (heel prick) परीक्षण भनेको पनि सुन्न सक्नु हुन्छ। यस परीक्षणमा बच्चाको कुर्कच्चाबाट रगतका केही थोपा निकालिन्छ। यी रगतका थोपालाई विशेष कागजमा राखेर परीक्षणको लागि प्रयोगशालामा पठाइन्छ।

नवजातशिशुको Screening परीक्षणसाधारण अवस्थामा नभई गम्भीर अवस्थामा गरिन्छ। तपाईंको बच्चामा पनि यस्तो गम्भीर अवस्था छ कि भन्नेबारेमा तपाईंलाई चाँडै अवगत हुनु उतम मानिन्छ। यस प्रकार बच्चाको उपचार सके सम्म चाँडो सुरु गर्न सक्नु हुन्छ। परीक्षणले निम्न कुराको जाँच गर्छ:

- **जन्मजात हाइपोथायरायडिज्म (थाइराइड सम्बन्धी समस्या) (Congenital Hypothyroidism)** यो समस्याको कारण थाइरोइड ग्रन्थीसँग सम्बन्धित छ। छिटो उपचारको मतलब केटाकेटीको सामान्य विकास हुनु हो।
- **फेनेलकेटोनिरिया (Phenylketonuria)** भन्नाले बच्चाले दूधमा रहेको एक पदार्थ (जसलाई फेनिलएलनिन भनिन्छ), जसले शरीरमा प्रोटीन बनाउन मद्दत गर्छ, यसको राम्रोसँग प्रयोग गर्न नसक्नु हो। यदि उपचार गरिएन भने, फेनिलएलनिन (phenylalanine) रगतमा जम्मा हुन्छ र मस्तिष्कलाई हानीगर्छ। उपचारले बच्चाको सामान्य विकासमा मद्दत गर्छ।
- **गेलोक्टोसेमिया (Galactosaemia)** को कारण आमाको र गाईको दूधमा पाइने एक प्रकारको चिनी (galactose) रगतमा जम्मा हुनु हो। विशेष प्रकारको गेलोक्टोज (galactose) रहित दूधबाट शीघ्र उपचार गरेमा गम्भीर रोगबाट जोगाउन सकिनेछ। उपचार नभएमा, बच्चा धेरै बिरामी हुने र मर्न पनि सक्छ।
- **सिस्टिक फाइब्रोसिस (cystic fibrosis)** - शरीरले आन्द्रा भुँडी र फोक्सोमा बाक्लो कफ(खकार) उत्पादन गर्दछ। यसले छातीमा संक्रमण गर्नुका साथै पखाला पनि लगाउन सक्छ र बच्चालाई वजन(तौल)लाभ गर्नबाट रोक्न सक्छ। सुधारिएको उपचारले सिस्टिकफाइब्रोसिस भएको मानिसको आयु लामो हुन्छ।

शीघ्र निदान र उपचार यी सबै असन्तुलनको लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यही रगतको नमूना प्रयोग गरी ४० वटा सम्म अन्य अति दुर्लभ विकारहरू पत्ता लगाउन पनि सम्भव छ ।

यदि परीक्षणको परिणाम सामान्य छ भने – धेरै जसो परीक्षणको नतिजा यस्तो हुन्छ–तपाईंले परिणाम पाउनु हुनेछैन। पहिलो रगत परीक्षणबाट स्पष्टपरिणाम नआएमा दास्रो रगतपरीक्षण गर्न आवश्यक हुन्छ र यस्तो झण्डै १०० मा १ शिशुको हुन्छ । दोस्रो परीक्षण आवश्यक भएमा तपाईंलाई सम्पर्क गरिने छ। दोस्रो परीक्षणले लगभग सधैं जसो सामान्य परिणाम दिन्छ। तपाईंको डाक्टरलाई परिणाम पठाइनेछ।

धेरै सानो संख्यामा बच्चाहरूको रगत परीक्षणको परिणाम असामान्य हुनेछ। बच्चालाई अरू बढी परीक्षण र उपचारको आवश्यकता हुन सक्छ। तपाईंको डाक्टर तपाईंअवगत गराउनुहुनेछ।

न्यू साउथ वेल्स (New South Wales)मा सबै बच्चाहरूलाई दिइने तेस्रो परीक्षण **सुनुवाईको परीक्षण** हो । हरेक हजारमा एक वा दुईबच्चाहरूलाई सुनुवाई सम्बन्धी समस्याको सहयोगको खाँचो हुन्छ। न्यू साउथ वेल्स (New South Wales) स्टेटवाइड (Statewide) इनफ्यान्ट (Infant) स्क्रीनिंग - ह्योरिंग (ScreeningHearing) (SWISH) (न्यू साउथ वेल्स राज्य व्यापी शिशुजाँच–सुनुवाई)कार्यक्रमको उद्देश्य यस्ता बच्चाहरूको पहिचान गर्नु हो। सुनुवाई परीक्षण जन्मपछि सकेसम्म चाँडो प्रदान गरिन्छ। यदि कारण वश यो परीक्षण अस्पतालमा गर्न सकिएन भने, अस्पतालबाट बिदा लिने बित्तिकै अस्पतालको outpatients मा वा स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रमा गर्न सकिन्छ।

सुनुवाई परीक्षण गर्न करीब १० -२० मिनेट लाग्छ। बच्चा सुतेको वा चुप लागेर आराम गरेको बेलामा यो परीक्षण गरिन्छ । परीक्षणगर्दा तपाईं आफ्नो बच्चसँग बस्न सक्नुसक्छ। परीक्षण सम्पन्न हुने बित्तिकै तपाईंले परिणाम प्राप्त गर्नु हुनेछ । परिणाम तपाईंकोबच्चाको व्यक्तिगत स्वास्थ्य अभिलेख वा “ ब्लू बुक” मा लेखिनेछ।

यदि परिणामले तपाईंको बच्चाको परीक्षण फेरि गर्न आवश्यकता देखाउछ भने, यो जरूरी छैन कि तपाईंको बच्चालाई सुनुवाई सम्बन्धी समस्या छ भन्न खोजिएको होइना यस परिणामको अन्य कारणहरू (जस्तै तपाईंको बच्चा परीक्षण समयमा नबसेको (Unsettled) हुनसक्छ, वा तरलपदार्थ वा कानमा अस्थायी बाधा blockage भएको हुनसक्छ ) हुनसक्छन्।

## के इंजेक्सन र रगत परीक्षण ले मेरो बच्चालाई दुख्छ ?

जति बेला तपाईंको बच्चालाई इंजेक्सन वा रगत परीक्षण जस्ता प्रक्रिया गरिन्छ, त्यति बेला तपाईं आफ्नो बच्चालाईआराम दिने सामान्य तरिका अपनाएर तिनीहरूको पीडा कम गर्नसक्नु हुन्छ। तपाईं प्रक्रियाको समयमाआफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउन सक्नु हुन्छ या सफा औंला चुस्न दिन सक्नु हुन्छ। बच्चसँग सुस्तरी बोलन, मालिस वा सुमसुमाउन र आँखाको सम्पर्क गर्नसक्नु हुन्छ। कहिले काँही तपाईंको बच्चालाई असुविधाबाट ध्यान मोड्न sucrose (चिनी) को केहि थोपाहरु दिन सक्छ।



## नवजात शिशुको Screening

सुक्खा रगतको परीक्षण पछि, यसलाई १८ वर्ष सम्म प्रयोगशालामा भण्डार गरिन्छ र पछि नाश गरिनेछ। तपाईं परीक्षणलाई किन यति लामो समय सम्म भण्डार गरिन्छ भन्ने बारेमा थप थाहा पाउन [www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf](http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf) मा पढ्न सक्नु हुन्छ ।



## बच्चाको कार सीट/कैप्सूल

यदि तपाईं आफ्नो बच्चालाई कारमा धरलाने ईच्छा राख्नु हुन्छभने, कानून अनुसार तपाईंले कारमा सीट या कैप्सूल फिटगर्नु पर्ने हुन्छ। तपाईंले बेबीकारसीट भाडामा, किन्न वा उधारोलिन सक्नु हुन्छ।

तपाईं RMS को वेबसाइटबाट बच्चाको कैप्सूल र बन्देज बारेमा जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ। <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/> वेबसाईट हेर्नुहोस

## तपाईंको बच्चाको व्यक्तिगत स्वास्थ्य अभिलेख (ब्लू बुक)

तपाईंको बच्चा जन्मेको केही दिनपछि तपाईंको बच्चालाई ब्लूबुक दिइनेछ। यो ब्लूबुक आमाबाबु, डाक्टर, बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स र अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि हो। यसमा बच्चाको जन्म देखि किशोर हुँदासम्म र त्यस पछिको पनि स्वास्थ्यको अभिलेखराखिन्छ। सम्पूर्ण स्वास्थ्यसम्बन्धी महत्त्वपूर्ण जानकारी एकै ठाउँमा राख्ने यो एउटा राम्रो तरिका हो।

बच्चालाई हरेक पल्ट डाक्टर, प्रारम्भिक शिशु स्वास्थ्य सेवा वा डाक्टर कहाँ लग्दा ब्लूबुक साथै लानुहोस्। ब्लूबुक मा तपाईंले स्मरण गर्नु पर्ने कुराहरू - बच्चाको स्वास्थ्य जाँच र खोपको मिति, उपयोगी फोन नम्बर र महत्त्वपूर्ण फोन नम्बर लेखनको लागिपृष्ठ पाउनु हुनेछ।



यदि बच्चा अस्वस्थ छ या तपाईं बच्चाको स्वास्थ्य समस्याबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने, बच्चालाई चाँडो भन्दा चाँडो आफ्नो जीपी वा नजिकको अस्पतालको आकस्मिक विभागमा लानुहोस्। नवजात शिशुको अवस्था तीव्र गतिमा परिवर्तन हुन सक्छ।

## नवजात शिशु: साझा लक्षणहरू र समस्याहरू

### छाला

- **तेलानजिएताटिक नेभी (Telangiectatic nevi)** (सारसको टोकाई) परेली, नाक वा घाँटीको वरिपरि पाइने फिक्का गुलाबी वा राता टाटाहरू हुन्। बच्चा रूँदा यी टाटाहरू तपाईं अझ स्पष्टसँग देख्न सक्नु हुन्छ। यिनीहरूले कुनैपनि समस्या ल्याउदैन र समय सँगै विलाउदै जानेछ।
- **मङ्गोलियन स्पट (Mongolian spots)** चाक (नितम्ब) वरिपरि पाइने नीलो - कालो रङ्ग हुन्छ। तिनीहरू कालो छाला हुने शिशुमा सामान्य हो। यिनीहरूले कुनैपनि समस्या ल्याउदैन र पहिलो वा दोस्रो जन्मदिन भित्र विलाएर जानेछ।
- **नेभस फ्लामेअस (Nevus flammeus) (पोर्ट वाइनको दाग)** सामान्यतया अनुहारमा स्पष्टदेखिने रातो - बैजनी रंग हुन्छ। यिनीहरू बढ्दैनन् तर समय सँगै विलाएर भने जादैन।
- **नेभसभ्यासकुलोसस (Nevus vasculosus) (स्ट्रबेरी निशान)** अक्सर टाउमा देखिने उठेको गाढा रातो भाग हो। सुरुमा यिनीहरू को आकारमा वृद्धि हुन्छ र त्यसपछि बिस्तारै समयसँगै खुम्चदै जान्छ।
- **मिलिया (Milia)** बच्चाको नाक र कहिलेकाहीँ अनुहारमा देखिने सेतो दाग हो। यो खुल्ला सिवासियस (sebaceous) ग्रन्थी हो र यसलाई सामान्य मानिन्छ, साथै समय सँगै विलाएर जानेछ।
- **ईरीथेमा टोक्सीकम (Erythematotoxicum) (नवजात शिशुको डाबर)** शिशु जन्मेको पहिलो हप्ता भित्र सामान्यतया शिशुको छाती, पेट र न्याप्पी क्षेत्रमा अचानक देखिने सेतो वा पहेंलो रङ्गको डन्डिफोर (pimples) हो। यसको कारण अज्ञात छ र कुनै उपचार आवश्यक पर्दैन। यी केही समय पछि हराएर जान्छ।
- **कमलपित्त (जन्डिस Jaundice)** ले धेरै नवजात शिशुलाई असर गर्छ। बच्चाको छाला जन्मेको केही दिनमा अलि पहेंलो देखिन्छ। यो सामान्यतया गम्भीर हुँदैन तर कुनै-कुनै अवस्थामा बच्चाको रगतमा बिलीरुबिन भनिने पदार्थको स्तर नाप्न परीक्षण गर्न आवश्यक हुन सक्छ। यदि बिलीरुबिनको स्तर सामान्य भन्दा उच्च छ भने बच्चालाई बढी पिउन प्रोत्साहित गरिनेछ, र बच्चालाई विशेष प्रकाशमा राखिन्छ या बिलिबेड (BiliBed)मा कमलपित्त (जन्डिस Jaundice) नघटेसम्म राकिन्छ। यदि तपाईंलाई कमलपित्त (जन्डिस Jaundice) बारे अझ बढी जान्न चाहनुहुन्छ भने, आफ्नो सुँडेनीया डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

## आँखा

केही नवजात शिशु जन्मेको प्रारम्भिक दिनहरू र हप्तौं पछि पनि आँखा च्यापच्याप हुन्छ। यो गम्भीर होइन र सामान्यतया हराएर जान्छ। उमालेर चिसो पारेको पानी प्रयोग गरी बच्चाको आँखा सफा गर्न सक्नुहुन्छ। यो रहिरह्यो भने आफ्नो चिकित्सक वा सुँडेनीसँग कुरा गर्नुहोस्।

## जननेन्द्रिय

कहिलेकाहीं नवजात बालिकाको योनीबाट थोरै मात्रामा – बाक्लो, सेतो खकार, जुन कहिले काहीं रगत सँग tinged भएर बाहिर निस्कन्छ। यसलाई सुडोमेन्ट्रएसन (pseudomenstruation) भनिन्छ। यसको कारण अबबच्चाले नालको माध्यमबाट तपाईंको हर्मोन प्राप्त गरिरहेको हुँदैन। यो पूर्णतया सामान्य हो। अक्सर लेबियाको (labia) मुनितिर स्मिग्मा (Smegma), सेतो चीज जस्तो पदार्थ पाइन्छ। यो पनि सामान्य हो।

तपाईंको बालकको लिङ्गको टुप्पाको छाला (uncircumcised foreskin) लाई काटनु (retract) गर्नुको कुनै आवश्यकता छैन: यो ३ – ४ वर्षको उमेरमा आफै रोलभएर फिर्ता जान्छ। सरकमसिजन (circumcision) को जोखिम र संभावित लाभको बारेमा फरक बिचारहरू पाइन्छन्। दि रोयल अष्ट्रेलियन कलेज अफ फिजिसियनस् (The Royal Australasian College of Physicians (RACP) को सुझाव अनुसार बच्चाको नियमित खतना गर्नुको पछाडिकुनै मेडिकल कारण छैन। थप जानकारी [www.racp.edu.au](http://www.racp.edu.au) मा उपलब्ध छ। पहिला 'नीति र वकालत' (policy and advocacy) माक्लिक गर्नुहोस्, त्यसपछि 'डिभिजन, संकाय र अध्याय नीति र वकालत' ('Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy') र त्यसपछि 'बाल चिकित्सा र बाल स्वास्थ्य' (Paediatrics & Child Health) मा क्लिक गर्नुहोस्।

## गर्भनालको हेरविचार

सुरुमा, तपाईंको बच्चाको गर्भनाल, सेतो बाक्लो र जेली (jelly) जस्तो हुन्छ। जन्मको एक वा दुई घण्टामै यो सुक्न सुरु हुनेछ र ७ देखि १० दिनभित्र झर्नेछ। गर्भनाल टुटा (stump) झर्ने दिनमा या त्यसपछि यसबाट केहि निस्कने छ। तपाईंले यस ठाउँलाई उमालेर चिसो पारेको पानीमा डुबाएको कपासको डल्लाले सफा गर्नुहोस् र अर्को सुख्का कपासको डल्लाले पुछ्नुहोस्। रक्तस्राव जारी रहेमा, रातो भएमा रुने (weeping) वा सुनिएमा आफ्नो सुँडेनी या डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

## गर्नु पर्ने कुराहरू ... कागजपत्र!

### प्रसूति भुक्तानी र परिवार कर लाभ

तपाईंको बच्चाको जन्मे पछि, तपाईंलाई अष्ट्रेलिया सरकार परिवार सहायता कार्यालयले फारामहरू दिनेछ। तपाईंको र नयाँ बच्चाको लागि वित्तीय हकहरू दाबी तपाईं यो फाराम प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ। हाल भुक्तानीका चार मुख्य प्रकार छन्:

१. कामकाजी आमाबाबुको लागि भुक्तानी सहितको अभिभावक बिदा योजना: भुक्तानी सहितको अभिभावक बिदा योजना कामकाजी अभिभावकको लागि नयाँ अधिकार हो। यो अधिकार बच्चाका कामकाजी अभिभावकले वा १ जनवरी २०११ देखि बच्चा अपनाएका अभिभावकले प्राप्त गर्छ। योग्य कामकाजी अभिभावकले १८ हप्ताको भुक्तानी सहितको बिदा सरकारी कोषबाट राष्ट्रिय न्यूनतम ज्याला अनुसार भुक्तानी प्राप्त गर्न सक्छ।
२. शिशु बोनस: बच्चा पाएका वा अपनाएका योग्यपरिवारको आय-परीक्षण गरी दिइने भुक्तानीलाई शिशु बोनस भनिन्छ। यसले नयाँ शिशु वा बच्चाको लागतलाई मद्दत गर्छ र पाक्षिक रूपा १३ किस्तामा भुक्तान गरिन्छ। एकैपटक धेरै बच्चा जन्मेमा प्रत्येक बच्चाको लागि भुक्तानी दिइन्छ। यदि तपाईं कामकाजी आमाबाबुको लागि भुक्तानी सहितको अभिभावक बिदा योजना शिशु बोनस दुबैको लागि योग्य हुनुहुन्छ भने तपाईंले दुईमध्ये एक मात्र प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ। त्यसैले यो अवस्थामा तपाईंले अलि कति समय लिएर तपाईंको परिवारको लागि कुन उत्तम हुन्छ भन्ने पत्ता लगाउनुहोस्।
३. मातृत्व खोप भत्ता: यो भुक्तानीले (आमाबाबुलाई) छोराछोरीलाई खोप लगाउन प्रोत्साहित गर्छ। यो सामान्यतया पूरा खोप लगाएका छोराछोरीका लागि दुई अलग मात्रामा भुक्तानी गरिन्छ; पहिलो १८ र २४ महिनाको बीचमा र दोस्रो ४ र ५ वर्षको बीचमा भुक्तानी दिइन्छ।
४. परिवारकर लाभ: यो छोराछोरी हुर्काउने लागतलाई मद्दत गर्न परिवारलाई दिइने भुक्तानी हो। यो तपाईंको परिवारको कुल वार्षिक आय, परिवारमा निर्भर छोराछोरीको संख्या र उमेरको आधारमा निर्धारण गरिन्छ।

थप जानकारीको लागि, [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au) हेर्नुहोस् र 'Families' मा क्लिक गर्नुहोस्। परिवार सहयोग लाइन १३६ १५० मा फोन गर्नुहोस् वा तपाईंको स्थानीय परिवार सहायता कार्यालयमा जानुहोस्। अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषामा सहयोग र जानकारीको लागि फोन १३१ २०२ मा सम्पर्क गर्नुहोस्, Centrelink भुक्तानी र सेवाहरूको लागि। अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषामा जानकारीको लागि [www.humanservices.gov.au](http://www.humanservices.gov.au) हेर्नुहोस् र 'अन्य भाषामा सूचना' (Information in other languages) मा क्लिक गर्नुहोस्।

प्रारम्भिक बाल स्वास्थ्य सेवा (जसलाई बाल र परिवार स्वास्थ्य केन्द्र वा शिशु स्वास्थ्य केन्द्र भनेर पनि सम्बोधन गर्न सकिन्छ) ले पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाहरू भएका परिवारलाई बच्चाको महत्वपूर्ण स्वास्थ्य जाँच सहितको सहयोग प्रदान गर्छ। अस्पतालले तपाईंको क्षेत्रमा भएको परिवार स्वास्थ्य नर्सलाई तपाईंको सम्पर्क विवरण पठाउँछ, जसले तपाईंलाई सम्पर्क गरी तपाईं र बच्चालाई घरमा आई हेर्ने व्यवस्था मिलाउँछ।

प्रारम्भिक बाल्यकाल स्वास्थ्य सेवाले तपाईंको चिन्ता वा चासो सम्बन्धी सहयोग र सल्लाह प्रदान गर्न सक्छन् जस्तै:

- बच्चालाई खुवाउने
- रोइरहेको बच्चालाई फकाउने
- SIDS रोक्नेसुरक्षित सुताईकोरणनीति
- लालनपालन कौशल
- बच्चासँग खेल्ने
- खोप तालिका
- तपाईंको सुस्वास्थ्य
- तपाईंको बच्चा वा preschooler कोस्वास्थ्य र विकास
- तपाईंको क्षेत्रमा भएका अन्य सेवाहरू

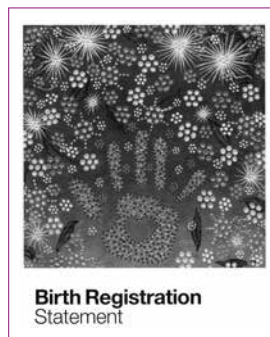
तपाईंको अस्पताल वा सुँडेनीले तपाईंलाई स्थानीय प्रारम्भिक बाल्यकाल स्वास्थ्य सेवासँग सम्पर्क गराईदिनेछ।

## तपाईंको बालकको जन्म दर्ता गराउने

तपाईं आफ्नो बच्चाको जन्म दर्ता गर्नकोलागि अस्पतालमा डाक्टर वा सुडेनीले तपाईंलाई जानकारी प्याक फारम दिनुहुनेछ। कृपया फारम पूरा गरेर र फारम मा निर्देशन अनुसार जन्म मृत्यु र विवाह को NSW रजिस्ट्रीमा पठाउनुहोला।

- जन्म दर्ता अनिवार्य र निःशुल्क छ
- अस्पताल वा सुडेनीले तपाईंको आफ्नो बच्चाको जन्म दर्ता गर्ने छैन
- तपाईं ६० दिन भित्र आफ्नो बालबालिकाको जन्म दर्ता गर्नु पर्नेछ
- तपाईंले आफ्नो जन्म प्रमाणपत्र (शुल्क लागू) प्राप्त गर्न आफ्नो बच्चा दर्ता गर्नुपर्नेछ।

एक जन्म प्रमाणपत्रले तपाईंको बालबालिकाको कानूनी उमेर प्रमाण, जन्म र आमाबाबुले विवरण को ठाँउ प्रदान र एक बैंक खाता खोल्ने र एक पासपोर्ट लागि लागू गर्न, स्कूल र खेल केही सरकारी लाभ, नामांकन लागि आवश्यक छ।



ढिला जन्म दर्ता (आफ्नो बच्चाको जन्मेको ६० दिन पछि) रजिस्ट्री द्वारा स्वीकार गरिनेछ।

यदि तपाईंलाई जन्म दर्ता प्रक्रिया कुनै पनि भागमा मद्दत आवश्यकता परेको छ भने, रजिस्ट्री कार्यालय स्थानहरू सहित १३ ७७ ८८ मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ। यसबाहेक जानकारीको लागि रजिस्ट्री कार्यालयहरूको विवरण रिजिस्ट्रीको वेबसाइट

[www.bdm.nsw.gov.au](http://www.bdm.nsw.gov.au) मा प्राप्त गर्न सकिन्छ।

## मेडिकेयर (चिकित्सा) Medicare र अष्ट्रेलियन बाल्यावस्था खोप दर्ता

बच्चाको जन्म पछि सकेसम्म चाँडो मेडिकेयर (चिकित्सा)मा बच्चाको दर्ता गराउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। बच्चालाई मेडिकेयर (चिकित्सा)मा दर्ता गराउने बित्तिकै स्वतः अष्ट्रेलियन बाल्यावस्था खोपमा पनि दर्ता हुन्छ। खोपको मितिको बारेमा तपाईंले सूचनाहरू प्राप्त गर्नुहुनेछ। एकपटक दर्ता भएपछि, तपाईंले अनलाइनबाटै तपाईंको बालबालिकाको खोपको विवरणहरू हासिल गर्न सक्नुहुनेछ।

तपाईंको आफ्नो बच्चालाई मेडिकेयरमा दर्ता गर्न, myGovको, [www.my.gov.au](http://www.my.gov.au) मा वेबसाइट मार्फत एक मेडिकेयर अनलाइन खाता सिर्जना गर्न सक्नुहुनेछ।



तपाईंको शिशुलाई खुवाउने

*Feeding your baby*

## स्तनपान– शिशु र आमाहरूको लागि सर्वोत्तम

तपाईंको शिशुको जीवनको पहिलो छ महिनासम्म शिशुलाई स्तनपान गराउनु जरूरी हुन्छ।

यदि तपाईं र शिशु दुवैलाई सन्धो छ भने शिशु जन्मेको एक घण्टापछि नै स्तनपान शुरू गराउन सकिन्छ। तपाईंको शिशु चुस्ने शक्ति वा कला लिएर जन्मेको हुन्छ, र यदि उसलाई तपाईंको पेट वा छातिको पातलो छालामाथि राखिदिने हो भने शिशुले स्तनको खोजी गर्न थाल्छ।

शिशु जन्माएपछि शुरूका केहि दिनमा तपाईंको शरीरले कोलोष्ट्रम भनिने पोषणयुक्त दुध उत्पादन गर्छ जसले शिशुलाई स्तनपानमा बानी नपारुन्जेल आवश्यक पौष्टिक तत्व प्रदान गर्दछ। तिन वा चार दिनपछि तपाईंको शरीरमा दुध उत्पादन हुनथाल्छ र छाति ठूलो र खँदिलो हुन्छ।

६ महिनाबाट शिशुलाई पारिवारिक खानेकुरा खान दिनथाल्नु आवश्यक छ। शिशु एकवर्ष नहुन्जेल स्तनपान उसको प्रमुख आहारा वा खानेकुराको सबभन्दा महत्वपूर्ण भाग बनिरहन्छ। एक देखि दुईवर्षको बीचमा स्तनपानले तपाईंको शिशुको स्वास्थ्यमा उल्लेखनिय योगदान दिने गर्दछ।

करिब ६ देखि ८ महिनाबाट पानी खुवाउँन र १२ महिना देखि गाईको दुध खुवाउँन सकिन्छ। शिशुहरूलाई ट्रेनिङ्ग कप वा बोत्तल मार्फत खुवाउँन सकिन्छ, तर १२ महिना नपुगिकन बोत्तल दिनु उचित हुँदैन।

### शिशुहरूलाई स्तनपान गराउनु जरूरी हुन्छ किनभने यसले:

- बाल्यकाल र पौढ जीवनमा रोग प्रतिरोधी प्रणालीलाई राम्रोसित प्रवर्धन गर्दछ
- सामान्य बृद्धि र विकाश प्रवर्धन गर्छ
- मष्तिष्को विकाश गर्न सघाउँछ
- सङ्क्रमण र बाल्यकालमा विरामीहुने खतरा कम गर्छ
- SIDS को खतरा कम गर्छ
- Type 1 डायबिटीज, वजन बढ्ने र बाल्यकाल लगायत पछि जीवनमा मोटोपन Obesity को खतरा कमगर्छ।
- स्वास प्रश्वासको रोग लाग्ने खतरा लगायत ग्यष्ट्रोइन्टेरिटीज, कानमा सङ्क्रमण, एलर्जी र एक्जिमा हुने खतरा कमगर्छ।

### आमाहरूका लागि पनि स्तनपान गराउनु फाइदाजनक छ किनभने यसले:

- यसले तपाईंलाई आफ्नो शिशुसित निकट राख्न मद्दत गर्छ
- तपाईंको हाडको घनत्वमा सुधार ल्याउँछ
- शिशु जन्मेपछि शरीरलाई छिट्टै निकोपार्न मद्दत गर्छ
- रजस्वला रोकिनु अघि हुने छातिको क्यान्सर, डायबिटीज र गर्भासयमा हुने क्यान्सरको खतरालाई कम गर्छ
- गर्भवती हुनुअघिको वजनमा फर्कन तपाईंलाई मद्दत गर्छ।
- तपाईंको शिशुलाई आवश्यक पौष्टिक पदार्थ पुगेको छ कि छैन भन्ने चिन्ताबाट मुक्त राख्छ। स्तनको दुध कहिल्यै पनि निकै कडा वा निकै कमजोर हुँदैन – यो जहिले पनि ठिकक पोषणयुक्त हुन्छ।

## स्तनपानको आरम्भ

जन्मको केहि समय पछि नै – प्राय गरेर एकघण्टा भित्र – शिशुहरूले स्तनपान गर्न चाहेको सङ्केतहरू देखाउँन थालिहल्छन्, खासगरी जब शिशुसित छाला-छालाबीच सम्पर्क स्थापित हुन्छ। तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिकाले शिशु र तपाईंलाई स्तनपानको बेला राम्ररी हेरबिचार गर्दै स्थिति सहज बनाउँने कुराको सुनिश्चित गर्ने छन्। पहिलो पटक स्तनपान गरेपछि शिशुहरू प्राय गरेर लामो समयसम्म निदाउँने गर्छन्।

यदि तपाईंलाई स्तनपान गराउन आएन वा शिशुले तुरुन्तै स्तनपान गर्न जानेन भने चिन्ता नगर्नुहोस - स्तनपान तपाईं र शिशु दुवैका लागि सिकने कला हो र कहिले कहिँ स्तनपानलाई नियमित रूपमा स्थापित गराउन केही समय र प्रयास गर्नुपर्ने हुन्छ। जब तपाईंले त्यो जान्नुहुन्छ, त्यसपछि सहज र सजिलो हुनेगर्छ। धेरै महिलाहरू जसले शुरूमा कठिनाई भोग्नुपरेको हुन्छ उनिहरूले खुशी साथ र सफलतापूर्वक स्तनपान गराएका हुन्छन्।

स्वास्थ्य परिचारिका लगायत चाइल्ड एण्ड फेमिली नर्सहरूले ल्याक्टेशन व्यवस्थापन गर्न तालिम प्राप्त गरेका हुन्छन् र उनिहरूले स्तनपान गराउँन विशेष खालका सल्लाह दिनसक्छन्। यदि आवश्यक परेमा तपाईंले ल्याक्टेशन सल्लाहकार (अक्सर गरेर मिड वाइफ वा स्वास्थ्य परिचारिका) बाट विशेषज्ञ सहायता पनि पाउँन सक्नुहुन्छ। उनिहरूले आमा र शिशुलाई स्तनपान गराउँन सघाउन उच्च स्तरको तालिम लिएका हुन्छन्।

## तपाईंको शिशुलाई छातीमा राख्ने

तपाईंले दुध चुसाउन थाल्नु अघि सजिलो अवस्था पहिल्याउँनु जरूरी हुन्छ। यदि तपाईंले बसेर दुध चुसाउँदै हुनुहुन्छ भने, यि कुराहरू सुनिश्चित गर्नुहोस :

- तपाईंको ढाडलाई अडेस लामन कुनै चिज छ
- तपाईंको काख खुल्ला वा सम्म परेको छ
- तपाईंको पैताला सम्म परेको ठाउँमा छ ( तपाईंको पैताला राख्न स्टुल वा बाक्लो कुनै बस्तु चाहिन सक्छ)
- तपाईंको ढाड र पाखुराहरूलाई अड्याउँन आवश्यक परेमा थप तक्रियाहरू छन्।

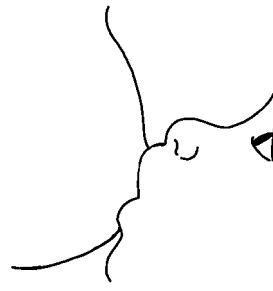
तपाईंले स्तनपानको लागि आफ्नो शिशुलाई समाउँने तरिका विभिन्न प्रकारका छन्। स्वास्थ्य परिचारिकाले तपाईंलाई सजिलो लामने पोजिसन फेला पार्न सघाउँने छन्। तपाईंले जुनसुकै पोजिसन रोज्नु भएपनि यि कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस:

- तपाईंको शिशुलाई शरीर निकट राख्नुहोस
- तपाईंको शिशुको शिर स्तनतिर फर्काएर उसको कुम र शरीरलाई सिधा पार्नुपर्छ (छाती – छाती जोडे) राख्नुपर्छ
- शिशुको नाक वा ओठको माथिल्लो भाग दुधको मुण्टोको विपरित रहनुपर्छ
- शिशुले नतन्किन वा शरीर नबड्याइकन सजिलै स्तनलाई भेट्न सक्नुपर्छ
- तपाईंको शिशुको च्युँडो छातीकोको विपरित वा सामुन्ने हुनुपर्छ।

राम्रो संग चुसेको



राम्रसी नचुसेको



तपाईंको शिशु दुधको मुण्टोमा जोडिएपछि र तपाईंले आफूलाई विश्वस्त ठान्नुभएपछि, सुतेर स्तनपान गराउँन निकै सजिलो हुनसक्छ - यसमा शिशुले खाँदै गर्दा तपाईंले आराम लिनसक्नुहुन्छ। तर तपाईंले शिशुलाई श्वास लिन सजिलो पारिदिन उसको अनुहार अगाडिको ठाउँ खुल्ला राखिदिनु पर्छ। यो कुराको याद राख्नु जरूरी छ कि चार महिना भन्दा कम उमेरका शिशुहरू तिनका आमा बाबुसित एउटै ओछ्यानमा सुतेको बेला एक्कासी वा अप्रत्यासित रूपमा मर्ने खतरा बढि हुन्छ। सुरक्षित सुत्ने तरिकाबारे थप जानकारीको लागि पेज १०४ को आमाबाबु बनेको पहिलो हप्ता (*The first weeks of parenthood*) मा हेर्नुहोस ।



स्तनपानको बारेमा गर्भावस्थामा तपाईंसित कुनै जिज्ञासा भएमा तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले आवश्यक सहयोग र जानकारी उपलब्ध गराउन सक्छन्।

## शिशुलाई छातीमा जोड्ने वा छुवाएर राख्ने

तपाईंको शिशुलाई दुधको मुण्टामा चुस्न सजिलो तुल्याउँनु जरूरी हुन्छ, नत्र भने शिशुले स्तनपान गरेको बेला पर्याप्त दुध लिन पाएको हुँदैन। अनि तपाईंको दुधका मुण्टाहरू पनि दुख्न सक्छन्। तपाईंको छातीमा शिशुलाई जोडेर राख्ने तरिका:

- तपाईंको शिशुको नाक र माथिल्लो ओठ आफ्नो दुधको मुण्टाको सामुन्ने हुनेगरी राख्नुहोस
- शिशुले मुख अलि फराकिलो हुनेगरी मुख नखोलुन्जेल पखनुहोस (शिशुलाई मुख खोल्न प्रोत्साहन दिन तपाईंले शिशुको ओठमा आफ्नो दुधको मुण्टो लगेर दल्नुहोस)
- छिट्टै तपाईंको शिशुलाई आफ्नो छातिर सार्नुहोस त्यसो गर्दा तल्लो ओठले मुण्टोको फेदकोको परसम्म छुन्छ। यसो गर्दा तपाईंको दुधको मुण्टो शिशुको मुखको माथिल्लो खण्डतिर सोझिएको हुन्छ
- सधैं ख्याल राख्नुहोस कि तपाईंले शिशुलाई छाति भएतिर सार्नुहोस न कि तपाईंको छाती शिशु भएतिर ।

जब तपाईंको शिशु छातिमा राम्ररी जोडिएको हुन्छ तपाईंले यि कुराहरू याद गर्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंको शिशुको तल्लो भन्दा माथिल्लो ओठ भित्रको नरम भाग बढी देखिने हुन्छ
- चुस्ने क्रम छोटो र छिटो छिटो हुँदै रोकिँदै रोकिँदै लामो र गहिरोसित चुस्ने गर्ने
- दुधको मुण्टोलाई घ गहिरो सित तानेको वा क्याप्प पारेको अनुभूति हुन्छ तर असहज हुँदैन
- शुरूमा तपाईंको शिशुले आँखा फराकिलोसित खुल्ला गरेको र आनन्द मानिरहेको देखिन्छ। स्तनपानको अन्त्यतिर शिशुले आँखा बन्द गर्छन्
- जब तपाईंको शिशुले उसको मुख स्तनबाट बाहिर निकाल्छ तपाईंको दुधको मुण्टो नरम र लामो देखिन्छ तर टुप्पोमा बाटुलो हुन्छ न कि चेप्टो वा सम्म परेको
- तपाईंको छातिबाट दुध आपूर्ती बढ्न थालेपछि तपाईंले दुध निलेको सुन्न सक्नुहुन्छ।

स्तनपान गराएको पहिलो साता वा त्यसको आसपासमा शिशुले शुरूमा चुस्दा तपाईंकेहि पिडा वा असहज अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। छिट्टै नै यस्तो पिडा कम हुँदै जानेछ, तर स्तनपान गराउँजेल यस्तो दुखाई जारी रहन्छ भने तपाईंको शिशुले राम्ररी दुध नचुसेको हुनसक्छ र तपाईंले विस्तारै आफ्नो शिशुलाई छुटाउँनु पर्छ र पुन चुस्न सजिलो पारिदिनु पर्छ।

शिशु जन्मेको ७ देखि १० दिनसम्म तपाईंको दुधका मुण्टाहरूमा केहि अप्ठ्यारो भएको अनुभूति हुनु सामान्य हो। तपाईंले नुहाउँदा वा शरीरमा लगाएको कपडाले स्तनमा छुँदा यस्तो अनुभव हुनसक्छ ।

दुध चुसाउँदा पिडा हुने र दुध चुसाएर छाड्दा च्यापिएको वा चेप्टो मुण्टो हुने हुन्छ भने त्यो तपाईंको शिशुले राम्ररी चुसेको वा उसको मुखले राम्ररी नसमाएको सङ्केत हो। तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका, चाइल्ड एण्ड फेमिलि स्वास्थ्यकर्मी वा ल्याक्टेशन सल्लाहकारसित मद्दत माग्नुहोस र आफूले स्तनपान गराएको हेर्न भन्नुहोस। तपाईंले अप्टेलियन ब्रेष्टफिडिङ एसोसिएसनको ब्रेष्टफिडिङ हेल्पलाइन १८०० ६८६ २६८ (1800 mum2mum) मा पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

## मेरो शिशुले पर्याप्त स्तनपान गरिरहेको छ भन्नेकुरा मैले कसरी थाहपाउँने ?

स्तनपान आपूर्ती र मागको आधारमा चल्छ। जतिबढी तपाईंको शिशुले पिउँछ त्यति नै बढी परिमाणमा तपाईंको छातीले उत्पादन गर्छ। तपाईंको शिशुको लागि पर्याप्त दुध उत्पादन भैरहेको छ भन्नेकुरामा आश्वासन बन्न यि कदमहरू चाल्नुहोस:

- शिशुले भोकाएको सङ्केत गरेपछि खुवाउनुहोस । शिशुलाई नपर्खाउँनु होस ! रूनु कराउँनु भोकाएको पछिल्लो सङ्केत हो
- शुरूका हप्ताहरूमा दिनमा ६ देखि ८ पटकसम्म चुसाउँने अपेक्षा गर्नुहोस ( हुनसक्छ कि दिनमा १० देखि १२ पटक सम्म) । ति मध्ये केहि रातको बेला चुसाउँनु पर्ने हुनसक्छ ।
- तपाईंको शिशुले कम्तिमा ४ वटा ( फ्याँक्न मिल्ने) वा ६ वटा (कपडा) वा न्यापी भिजाएको हुनसक्छ ।
- शिशुले दिनमा एक पटक दिसा गरेको हुन्छ वा दिनमा धेरै पटक गरेको हुनसक्छ वा केहि दिनमा एक पटक गरेको हुनसक्छ— दिसा नरम वा पातलो हुन्छ र त्यो मस्टार्ड जस्तो पहेंलो रङ्गको हुन्छ।
- तपाईंले दुध चुसाउँदा दहोसित चुसेको अनुभव गर्नुहुनेछ
- तपाईंले दुध निलेको आवाज सुन्नुहुनेछ
- तपाईंको शिशुलाई केहिबेर स्तनपान गराएपछि उ शान्त हुन्छ भन्नेकुराको अपेक्षा राख्नुहोस – वा उ चल्न थाल्छ भन्ने ठान्नुहोस – शुरूमा यसमा यसै हुन्छ भन्ने छैन तर केहि साता पछि ति दुई मध्ये एक स्वभाव देखिनसक्छ।

## केहि महत्वपूर्ण प्रश्नहरू...

### यदि मलाई हेपाटाइटिस बी भएको भए मैले स्तनपान गराउँन हुन्छ ?

हुन्छ, यो सुरक्षित छ – शिशु जन्मेपछि तपाईंको शिशुलाई इम्युनोग्लोबिन इन्जेक्सन दिइएको हुन्छ, र हेपाटाइटिस बी भ्याक्सिन लगाउँन थालिएको हुन्छ।

### यदि मलाई एचआइभी भएको भए पनि मैले स्तनपान गराउँन सक्छु?

अष्ट्रेलियामा एचआइभी पोजिटिभ भएका महिलालाई स्तनपान नगराउन सल्लाह दिइन्छ। हालको अनुसन्धानले स्तनपान मार्फत शिशुमा एचआइभी सर्ने खतरा रहेको देखाएको छ।

### यदि मलाई हेपाटाइटिस सी छ भनेपनि मैले स्तनपान गराउँन हुन्छ ?

हुन्छ, स्तनपानका कारण स्वास्थ्यमा हुने फाइदा बढी र हेपाटाइटिस सी स्तनपान मार्फत सर्ने खतरा कम रहेको हुन्छ । यदि तपाईंको स्तनमो मुण्टो चिरिने र त्यसबाट रगत बग्ने गरेमा तपाईंले दुध दुहेर उक्त घाउ निको नहुन्जेल त्यसलाई फ्याँक्नुपर्छ किनभने त्यसरी दुहेको दुधमा रगत मिसिएको हुनसक्छ। थप जानकारीको लागि हेपाटाइटिस NSW फोन: (०२) ९३३२ १८५३ मा सम्पर्क गर्नुहोस।

## पहिलो केहि हप्तामा

आमा र शिशुहरूलाई स्तनपान गर्न गराउँन सहज र सजिलो अनुभव गर्न धेरै हप्ता लाग्छ। तपाईंको दुध आपूर्ती नियमित बन्न करिब चार हप्ता लाग्छ । शुरूमा तपाईंको स्तन पुरा भरिएको र असहजपूर्ण हुनेछ तर विस्तारै सजिलो हुँदैजान्छ ।

अधिकांश शिशुहरू पहिलो वा दोश्रो हप्तामा रातको बेला बिउँझिने र दिनभरी सुत्ने गर्छन् किनभने उनिहरू गर्भासयमा रहँदा त्यस्तो बानी परेको हुन्थ्यो। अधिकांश शिशुहरूको सामान्य शारीरिक विकाशको लागि उनिहरूलाई धेरै महिनासम्म रातको बेला नियमित रूपमा एक वा दुईपटक दुध ख्वाउँनुपर्ने हुन्छ।

तपाईंको शिशुको बिउँझिने क्रम अपरान्ह अबेरतिर वा विहान सवेरै तिर सर्न थाल्छ। यो समयमा शिशुलाई काखमा खेल्न र स्तनपान नियमित रूपमा गरिराख्न मनपर्छ। यो महत्वपूर्ण प्रकृत्या हो: शिशुहरूलेअर्को दिन पर्याप्त दुध उपलब्ध हुने नहुने कुराको यसरी यकिन गरेका हुन्छन। यदि शिशुले चुसेर स्तनको दुध निखाँछ भने मात्र त्यसमा पुन दुध उत्पादन भएर भरिने गर्छ। दिनको आखिरमा स्तनमा दुध खाली भएको अनुभव हुनु सामान्य कुरा हो।

याद गर्नुहोस स्तनपान नयाँ अनुभव हो जुन तपाईं र तपाईंको शिशुले सिक्दै हुनुहुन्छ। तपाईंले पहिला स्तनपान गराउनु भएको भएपनि तपाईंको शिशुले स्तनपान गरेको हुँदैन र तपाईंलाई शुरूका दिन र हप्ताहरूमा केहि मदत चाहिन सक्छ। तपाईंलाई सहायता र मदत चाहिएमा यि ठाउँहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस :

- तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका
- अष्ट्रेलियन ब्रेष्टफिडिङ् एसोसिएसनमा १८०० ६८६ २६८ (1800 mum2mum)
- तपाईंको स्थानीय चाइल्ड एण्ड फेमिली हेल्थ नर्स – ह्याइट पेजमा हेर्नुहोस, कम्युनिटी हेल्थ सेन्टरहरू वा अर्लि चाइल्डहुड हेल्थ सर्भिसेज
- कारितानेमा ९७९४ २३०० वा १८०० ६७७ ९६९
- ट्रेष्ट्रिलियन फेमिली केयर सेन्टरमा (०२०१ ९७८७ ०८५५ (सिड्नी मेट्रोपोलिटान) वा
- १८०० ६३७ ३५७ (NSW क्षेत्र)
- तपाईंको जिपी वा पिडियट्रिसियन
- प्रमाणिकरण प्राप्त ल्यक्टेसन सल्लाहकार। तपाईं अस्पतालबाट घर फर्कनु अघि उनिहरूको नामावली सूची माग्नुहोस।



### मैले ठोसखाना कहिले देखि दिन थाल्ने ?

करिब ६ महिनामा तपाईंले ठोस खानेकुरा दिनथाल्नु पर्छ। सल्लाहको लागि तपाईंको चाइल्ड एण्ड फेमिली नर्ससित सम्पर्क गर्नुहोस।

शिशुहरू लगातार रूपमा बढ्दै गरेका हुन्छन् त्यसकारण उनिहरूलाई सातामा सबैदिन भोक लागेको हुन्छ र उनिहरू पटक पटक खान खोज्छन्। केहि साताको अन्तरालमा उनिहरूलाई भोक लाग्नेक्रम बढ्दै जान्छ र धेरै दिनसम्म उनिहरूले पटक पटक खान्छन् र आराम गर्छन्। तपाईंको आपूर्ती व्यवस्थामा पनि कुनै समस्या हुँदैन, उत्पादन प्रणालीले आफैँ थप गरिरहेको हुन्छ।

पछाडिको पानामा रहेको टेवलले शिशु जन्मेको शुरूका केहि दिनपछि स्तनपानबारे जानकारी दिन्छन्।

तपाईंको दुध आपूर्ती व्यवस्थालाई कायम राख्न र दुध गानिन नदिन, दुध निष्कासनद्वारमा अवरोध हुटाउने र मस्टिटिसको खतरालाई कम गर्न तपाईंले शिशुलाई दुध चुसाउँदा हरेक पटक स्तनलाई पुरा रित्याउनु पर्छ। तपाईंको स्तनलाई सजिलो नहुन्जेल शिशुलाई खुवाउनुहवस र त्यसपछि अर्को स्तन चुसाउनु होस। तपाईंको शिशुको उमेर, उनलाई लागेको भोकको स्तर, पछिल्लो पटक खुवाएपछि वितेको समय, पहिलो स्तनमा उपलब्ध दुध र दिनको समय आदि कुरामा तपाईंको शिशुले एकमात्र वा दुवै स्तन चुस्ने भन्नेकुरा निर्भर रहन्छ। हरेक पटक स्तनपान गराउँदा पालैपालो गरेर खुवाउनुहोस (एक पटक खुवाउँदा दाहिने र अर्को पटक देखि गरेर पालै पालोचुसाउने गर्नुहोस )।

### स्तनपान र खानेकुरा

जब तपाईंले स्तनपान गराउने शुरू गर्नुहुन्छ त्यस अवधीमा बढ्ता भोक र तिर्खा लागेको अनुभूति हुनु सामान्य हो। तपाईंले थप स्वस्थकर खानेकुरा खान सक्नुहुन्छ। तपाईंको खानेकुरा पेज २८ को तालिका Healthy eating for pregnancyमा भनिए अनुसार योजना गर्नुभए हुन्छ र खानेकुराको हरेक समूहहरूबाट एक वा दुई सर्भ थप लिनुहोस।

- ब्रेड, सिरियल, चामल, पास्ता र नुडल्स
- तरकारी र गोडागुडी
- फलफूल

## के मैले स्तनपान गराउँनु अघि नक्कली चुस्नेकुरा अर्थात डमी वा प्यासिफायरको प्रयोग गर्नुहुन्छ?

अधिकांश महिलाले तिनका शिशुहरूलाई नक्कली चुस्नेकुरा दिने गर्छन्। तपाईंले पनि त्यसरी चुस्ने कुरा दिने कि नदिने भनेर निर्णय गर्नुअघि केहिकुरा सोचबिचार गर्नुपर्छ। अध्ययनहरूले के देखाएको छ भने स्तनपानमा राम्ररी बानी पारिसक्नु भन्दा पहिले डमी चुस्न दिँदा तपाईं र तपाईंको शिशुलाई स्तनपानको अवधीमा हुने आनन्दको अवधी कम हुनसक्छ। नक्कली चुस्ने कुरा र स्तनलाई चुस्न शिशुले प्रयोग गर्ने तरिकाको कारण तपाईंको स्तनबाट दुधको आपूर्तीमा नकारात्मक असर पर्नसक्छ। केहि महिना पुरा गरेका शिशुहरूले नक्कली चुस्नेकुरा र स्तनको फरक चिन्ह सक्छन्।

यदि तपाईंले नक्कली चुस्नेकुरा दिने निर्णय गर्नु भयो भने स्तनपान राम्ररी सुचारू नहुनजेल पखन हामी सुझाव दिन्छौं। तपाईंको शिशुको नक्कली चुस्ने सामान वा डमीहरूलाई सफा गरेर हरेक दिन स्टेरिलाइज गर्नुहोस्। प्रयोगमा नल्याएको बेला ति सामानहरूलाई एउटा भाँडोमा राख्नुहोस्। ति चुस्ने कुराहरूलाई (सफागर्न) भनेर आफ्नो मुखमा नहाल्नुहोस् र तिनमा कुनैपनि खानेकुरा र अन्य कुराहरू (जस्तो कि मह) कहिल्यै यसमा नहाल्नुहोस्।

तपाईंको शिशुलाई अलग अलग तरिकाले शान्त पार्न सकिन्छ र त्यसबारेमा तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चाइल्ड एण्ड फेमिली हेल्थ नर्ससित कुराकानी गर्नुहोस्।

## अल्कोहल, अन्य औषधीहरू र स्तनपान

स्तनपान मार्फत अल्कोहल र अन्य लागूपदार्थहरू तपाईंको शिशुको शरीरमा प्रवेश पाउँन सक्छ। तपाईं र तपाईंको शिशुको लागि सबभन्दा सुरक्षित विकल्प भनेको कुनैपनि प्रकारको अल्कोहल सेवन नगर्ने र स्तनपान गराउँदा गैर कानूनी लागू पदार्थ सेवन नगर्ने। विज्ञहरूले शिशु जन्मेपछि कम्तिमा एक महिनासम्म वा शिशुले नियमित रूपमा स्तनपान गर्न नथालेसम्म महिलाले अल्कोहल सेवन गर्न नहुने सल्लाह दिएका छन्। त्यसपछि यदि तपाईंले अल्कोहल पिउँनु भएमा त्यसको मात्रा प्रतिदिन दुई ग्लास वा सभ्रमा सिमित गर्नुपर्छ भनेका छन्।

अल्कोहल(रक्सी) तपाईंको रक्तनली मार्फत स्तनको दुधमा समेत पुग्छ र त्यो क्रम तपाईंले पिउँन थालेको ३० देखि ६० मिनेट पछि शुरू हुन्छ। स्तनपान गराउँनु भन्दा तत्काल अघि अल्कोहल नपिउँनुहोस् र यदि तपाईंलाई अल्कोहल पिउँन मन लागेमा पहिला दुध दुहेर राख्नुहोस्। तपाईंले मोदरसेफ वेभसाइट [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) मा थप जानकारी पाउँन सक्नुहुन्छ।

अष्ट्रेलियन ब्रेष्टफिडिङ एसोसिएसनले पनि स्तनपान र अल्कोहलको बारेमा जानकारी मूलक पुस्तिकाहरू प्रकाशन गर्दछ। तपाईंले त्यसलाई अनलाइनमा <http://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding> गएर हेर्न सक्नुहुन्छ।

## हेल्थ एलर्ट !

### मेडिकेशन एण्ड स्तनपान

यदि तपाईंले कुनैपनि सिफारिस गरिएको वा काउन्टरमा सिधै गएर किन्न मिल्ने औषधी किन्नु परेको छ भने तपाईंको चिकित्सक वा फार्मासिष्टलाई आफूले स्तनपान गराइरहेको कुराको जानकारी गराउँनुहोस्। उनिहरूले सुरक्षित औषधी चयन गर्न मद्दत गर्नेछन्। तपाईंले मदर सेफ (०२) ९३८२ ६५३९(सिड्नी महानगर क्षेत्रमा) वा १८०० ६४७ ८४८ (क्षेत्र NSW) मा पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।



## मेथाडोन, बुप्रेनोफिन उपचार र स्तनपान

यदि तपाईंले मेथाडोन वा बुप्रेनोफिन उपाचार सेवा लिनु भएको भएपनि अन्य खालका लागू औषधी लिनु भएको छैन भने स्तनपान गराउँन सक्नुहुन्छ। सानो परिमाणको मेथाडोन वा बुप्रेनोफिन स्तन भित्रको दुधसम्म पुगेका हुन्छन्।

तपाईंको चिकित्सकसित कुनैपनि सम्भाव्य खतराहरू र आफ्ना विकल्पहरूबारे छलफल गर्नुहोस्। थप सहयोग र जानकारी मदरसेफको टेलिफोन (०२) ९३८२ ६५३९ (सिड्नी) वा १८०० ६४७ ८४८मा (क्षेत्रिय NSW) वा ADIS मा (०२) ९३६१ ८००० (सिड्नी) वा १८०० ४२२ ५९९ (क्षेत्रिय NSW) बाट प्राप्त गर्न सकिन्छ।

“शुरूमा स्तनपान गराउन केहि कठिनाइ भएको थियो र कतिपय समयमा असजिलो पनि हुन्थ्यो। मैले मेरो स्वास्थ्य परिचारिका र बाल तथा परिवार स्वास्थ्यकर्मी नर्सबाट मदत लिएँ र मेरो लक्ष्य - ६ महिना, तीन महिना इत्यादी तय गरेर। जब मैले पहिलो लक्ष्य पुरा गरेँ त्यसपछि मलाई निकै नै बढी सजिलो र सहज भयो र म अर्को लक्ष्यतिर अधिबढ्न तयार भएँ। अन्त्यमा मैले १६ महिनासम्म स्तनपान गराएँ। शुरूको पहिलो कठिन हप्ताहरूमा मलाई आफूले त्यसो गर्न सक्छु जस्तो विश्वास लागेको थिएन।” चोल



## स्तनपान गराउने कुरामा तपाईंको पार्टनर समेत सहभागी हुनुपर्छ

तपाईंको पार्टनरले स्तनपान गराउन सघाउन र शिशु र तपाईंबीच स्तनपान स्थापित गर्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ। अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार जुन आमाहरूलाई आफ्ना पार्टनर र परिवारले प्रेरणा दिने र सहयोग गर्ने गरेका छन उनिहरूलाई प्यारेन्टिङ वा अभिभावकको भूमिका मनोरन्जनपूर्ण हुने गर्छ।

तपाईं पार्टनरले यि कुराहरू गर्न सक्छन:

- तपाईंले स्तनपान गराउनु भएको बेला पर्याप्त खानेकुरा र पेय पदार्थको जोहो गरिदिएर जीवन सहज बनाउने
- स्तनपान गराएपछि शिशुलाई सुताउने वा खेलाउने गरेर तपाईंलाई केहिबेर आराम गर्ने मौका दिएर
- स्तनपान गर्नु अघि वा त्यसपछि शिशुलाई नुहाउन वा कपडा बदल्न व्यवहारिक सहयोग उपलब्ध गराएर
- तपाईंमाथि बढी भारपनि नदिन शुरूका केहि दिन र हप्ताहरूमा भेट्न आउने पाहुनाहरूको ख्याल राख्दै उनिहरूको व्यवस्थापन गरेर।

## छातीको दुध निकाल्ने वा दुहुने कुरा

कतिपय महिलाले विभिन्न कारणले छातिको दुध निकाल्ने गर्छन। तपाईंले पनि त्यसो गर्न सक्नुहुन्छ किनकी:

- शिशुलाई स्तनमा राम्ररी टाँसिन तपाईंको स्तन धेरै ठूलो वा पूर्ण रूपमा भरिएको हुनसक्छ त्यसो हुँदा तपाईंले शिशुलाई ख्वाउनु भन्दा पहिला केहि दुध दुहुनु आवश्यक हुन्छ।
- छातिबाट प्रत्यक्ष रूपमा दुध चुसाउने तपाईंको शिशु निकै धेरै बिरामी वा सानो छ ।
- तपाईं आफ्नो शिशुबाट केहि घण्टाको लागि पर जानुपर्दा शिशुलाई खुवाउनु पर्ने हुन्छ।
- तपाईं काममा फर्कदै हुनुहुन्छ र शिशुलाई खुवाउने उसलाई हेर बिचार गर्ने व्यक्तिलाई दुध छाड्नु पर्ने हुन्छ।

तपाईं हातले दुध दुहुन सक्नुहुन्छ, वा तपाईं हाते वा इलेक्ट्रिक पम्पको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले कसरी दुहुनुहुन्छ भन्नेकुरा दुध कतिपटक किन र कति परिमाणमा दुहुने भन्नेकुरा निर्भर रहन्छ। तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा अस्पतालको ल्याक्टेशन सल्लाहकारसित हातले कसरी दुहुने र हाते पम्पको प्रयोग कसरी गर्ने भन्नेकुरा सिकाउन अनुरोध

गर्न सक्नुहुन्छ। बजारमा विभिन्न प्रकारका पम्पहरू उपलब्ध छन्, तपाईंले किन्नु वा भाडामा लिनु अघि ल्याक्टेशन सल्लाहकार वा अष्ट्रेलियन ब्रेस्टफिडिङ एसोसिएसनसित आफूलाई कुन खालको पम्प उपयुक्त हुन्छ भन्नेकुरा उनिहरूसित सोधपुछ गरेर यकिन गर्नुहोस।

सफा भाँडोमा दुध दुहुनुहोस। यसरी दुहेको दुधलाई तुरुन्तै प्रयोग गरिहलनुहोस वा त्यसलाई प्रयोगमा ल्याउनु अघि सिलबन्दी गरिएको भाँडोमा हालेर फ्रिजको चीसो ठाउँमा (पछाडिपट्टी) राख्नुहोस्। स्तनबाट निकालिएको दुधलाई चिस्याएर बरफ बनाएर पनि राख्न सकिन्छ।

दुध दुहुने र भण्डार गर्ने तरिकाबारे थप जानकारी चाहिएड्दा तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिकासित वा शिशु तथा पारिवारिक नर्ससित NSW Health booklet Breastfeeding your babyको एक प्रति मान्नुहोस। यो अनलाइनमा पनि उपलब्ध छ जसको ठेगाना हो :

[http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding\\_your\\_baby\\_w.pdf](http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf)

## सम्भाव्य स्तनपान समस्याहरू

### नरम मुण्टाहरू

दुख्ने र क्षतिग्रस्त भएका मुण्टाहरूको मतलव शिशुले छातिमा राम्ररी चुसिरहेको छैन भन्ने बुझिन्छ। शिशुले दुध चुसिसकेपछि स्तनका मुण्टाहरूलाई सुक्न दिनुहोस वा दुधलाई ढाक्ने गरेको कपडा ब्रालाई माथिपट्टी नै राख्नुहोस्। स्तनपान गराएको पहिलो हप्तापछि तलका यि समस्याहरू जारी रहेमा तपाईंको शिशु तथा पारिवारिक स्वास्थ्यकर्मी नर्स वा अष्ट्रेलियन ब्रेस्ट फिडिङ एसोसिएसनमा सम्पर्क गर्नुहोस:

- मुण्टाहरू लगातार दुखिरहेमा
- तपाईंको मुण्टाहरूको छालामा क्षति पुगेको छ
- मुण्टाहरू निचरिएको वा गडबडी भएमा

### मस्टिटिस

दुध सुनिने वा त्यसका माँशपेशीहरू फूलने रोगलाई मस्टिटिस भनिन्छ। दुधको आपूर्ती हुन सुचारु नहुनेजेल यस्तो स्थिति देखिनु सामान्य हो। शिशु उपचार गरेमा मस्टिटिस चाँडै निको हुन्छ।

यि कुराको ख्याल राख्नुहोस:

- दुधको माँशपेशी रातो हुने र सुनिने भएमा
- छातीमा मासुको डल्लो वा कडापन देखिएमा
- फ्लु जस्तो लक्षण र हल्का तातोपन वा एक्कासी तापक्रम बढेर विरामी पर्ने अनि टाउको दुख्ने भएमा ।

## तपाईंको शिशुलाई खुवाउने

मष्टिस निम्न कारणबाट हुनसक्छ:

- पहिलो स्तनबाट पुरा दुध नचुसाई वा ननिलकालिकन दोस्रो स्तन चुसाएमा
- स्तनको मुण्टामा क्षति पुगेमा (माँशपेशी एक आपासमा राम्ररी नजोडिएको कारण चिरा पर्ने वा छिद्रहरू पर्ने भएमा)
- दुध निष्काने ठाउँहरू बन्द भएमा
- स्तनपान गराउने शैली एक्कासी परिवर्तन भएमा
- निकैबढी थाकेमा र खानेकुरा नियमित नखाएमा

यदि तपाईंको स्तनमा मस्टिसको लक्षण देखिएमा प्रभावित स्तनको उपचार यसरी गर्नुहोस:

- पटक पटक स्तन चुसाएर र दुधलाई राम्ररी निखारेर
- शिशुलाई दुध चुसाउन नसकेमा स्तनबाट दुध दुहेर निकालेर
- हरेक पटक दुई दुई चोटी दुध चुसाउन थालेर (त्यसपछि पालै पालो चुसाउन शुरू गरेर)
- यदि दुध चुसाएको पहिलो दशदिन भित्र त्यसको लक्षण देखिएको हो भने दुध चुसाउनु अघि र पछि चिसो कम्प्रेसको प्रयोग गरेर
- खुवाउँनु अघि उष्ण तातो प्रयोग गरेर (जस्तो कि नुहाउँने, नानो पानीको पोकाले सेक्ने) र यदि स्तनपान गराउँने थालेको केहि समयपछि चिसो कम्प्रेसले थिच्ने ।
- चुसाउँदा मुण्टोको माथिल्लो भागमा विस्तारै माड्ने वा मसाज गर्ने
- आराम गर्ने, तरल पदार्थ शरीरमा बढाइराख्ने र कुनैपनि मदतलाई स्वीकार गर्ने

यदि तपाईंले १२ घण्टाभित्र मासुको डल्लोलाई नरम तुल्याउन र रातोपनलाई घटाउन सक्नु भएन भने वा विरामी महशुस गर्न थाल्नुभयो भने तपाईंले आफ्नो डाक्टरसित सम्पर्क गर्नुहोस किनकी तपाईंलाई एण्टिबायोटिक्स दिन आवश्यक हुनसक्छ। तपाईं र तपाईंको शिशुलाई सुरक्षित हुने खालका एण्टिबायोटिक्सहरू उपलब्ध छन् जसले गर्दा तपाईं स्तनपान जारी राख्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको स्तनलाई खाली गराउँने स्तनपान गराउँनु जरूरी हुन्छ।

यदि तपाईंले धुलो दुध खुवाउँने निर्णय गर्नु भएको भए आफ्नो शिशुको लागि त्यसलाई सुरक्षित बनाउँने यि कुराहरू गर्नुहोस:

- नवजात शिशुको लागि स्वीकृतिप्राप्त धुलो दुध मात्र प्रयोग गर्नुहोस – अधिकाँश ति दुधहरू गाईको दुधमा आधारित हुन्छ।
- अष्ट्रेलियामा बनाइने सबै धुलो दुधले खाद्य तथा सुरक्षाको लागि आवश्यक मापदण्डहरू पुरा गरेको हुन्छ।
- दुध खुवाउँनु पहिले गर्ने तयारी, भाँडोको स्टेरिलाइजेसन र भण्डारमा सावधानी अपनाउँनुहोस:
  - > धुलो दुधको भण्डार र त्यसलाई खुवाउँनेको लागि गर्ने तयारीबारे दिइएको निर्देशनलाई पालन गर्नुहोस
  - > प्रयोग भएका सबै उपकरणहरूलाई स्टेरिलाइज गर्नुहोस।

सधैं खाद्य तथा सुरक्षा निर्देशिकाहरूको पालन गर्नुहोस:

- धुलो दुधलाई सुरक्षित रूपमा भण्डार गर्न निर्माताले दिएको निर्देशनहरू पालन गर्नुहोस
- प्रयोग नभएको धुलो दुधमा व्याक्टेरिया उत्पत्ती हुनसक्ने भएकोले चाहिने मात्रामा मात्र दुध बनाउँनुहोस
- तपाईंको शिशुले खाइनसकेको फर्मुला दुधको बोतल फ्याँकिदिनुहोस – पछिको लागि भनेर त्यसलाई नराख्नुहोस।

### यदि फर्मुला दुध खुवाउँने हो भने अस्पतालमा के लैजाने :

यदि तपाईंले फर्मुला दुध खुवाउँने निर्णय गर्नु भएको छ भने तपाईंले शिशु जन्माउँने अस्पतालमा आउँदा नै धुलो दुध र आवश्यक उपकरण आफूसित लिएर जानुपर्ने हुन्छ। तपाईंका साथ निम्न कुराहरू हुनुपर्छ:

- तपाईंले रोज्नु भएको एक कन्टेनर धुलो दुध
- चुस्ने मुण्टो, ढकनी र मुण्टोलाई अड्याउँने सामान सहित २ देखि ६ वटा ठूला बोत्तलहरू। सजाइएका र अष्ट्रारो आकारका बोत्तलहरू सफा गर्न गाह्रो हुन्छ र कुनै खास आकारको बोत्तल वा मुण्टोले हावा छिर्ने नदिने वा कोलिक भएको भन्ने कुनै प्रमाण छैन।

तपाईं घरजानु अघि, तपाईंलाई बोत्तलमा दुध तयार गर्न र खुवाउँने सक्ने बनाउँने छन्। स्वास्थ्य परिचारिकाले धुलो दुधलाई तयार गर्ने र भण्डार गर्नेबारे लिखित रूपमा सहि जानकारी दिने छन्। शिशुको लागि धुलो दुध प्रयोग गर्नुअघि थप जानकारी, सहायता र सहयोगको लागि तपाईंको आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका वा बाल बालिका र महिला स्वास्थ्यकर्मीसित सम्पर्क गर्नुहोस।

## के म स्तनपान र फर्मुला दुध दुवै खुवाउँन सक्छु?

नियमित रूपमा स्तनपानको बदला फर्मुला दुध खुवाउँदा तपाईंको दुध आपूर्ती कम हुनेछ। यदि तपाईंले आफ्नो शिशुलाई सिधा रूपमा दुध चुसाउँन सक्नुहुन्न भने तपाईंले दुध दुहुन सक्नुहुन्छ जुन पछि बोतलमा राखेर खुवाउँन सकिन्छ। आखिरी समयमा हतार हतार गर्नुभन्दा यो कुरा अलि पहिल्यै गर्नुहोस्। यदि तपाईंबाट दुध उपलब्ध हुन सकेन भने शिशुलाई फर्मुला दुध खुवाउँन सकिन्छ। तर सकेसम्म छिटो शिशुलाई स्तनपान गराउँन वा स्तनबाट दुध दुहुन जरूरी छ। कतिपय आमाहरूले उनिहरू काममा वा अध्ययनमा फर्केपनि स्तनपान गराउँने र दुध दुहेर राखिदिने जसलाई पछि खुवाउँने कार्यलाई सफलता पूर्वक जारी राखेको पाइन्छ। थप जानकारीको लागि अप्टेलियन स्तनपान एसोसिएसन वा अर्लि चाइल्डहुड हेल्थ सर्भिससित सम्पर्क राख्नुहोस्।

## स्वास्थ्य सावधानी !

फर्मुला अर्थात धुलो दुधलाई तयारी गर्ने क्रममा भएका गल्तीका कारण केटाकेटीहरू विरामी पर्नसक्छन्। भाँडोको बाहिर टाँसिएको लेवलमा दिइएका निर्देशनहरूलाई अनुसरण गर्नुहोस्।

## स्तनपान, धुलो दुध वा फर्मुला सेवन र एलर्जीहरू

केटाकेटीहरूमा एक्जिमा विकशित हुन नदिन वा एलर्जीहरूबाट बचाउँन स्तनपानले मद्दत गर्नसक्छ। यदि तपाईंको परिवारमा एलर्जी वा एक्जिमा छ भने र तपाईंको शिशुलाई फर्मुला दिनुपर्ने हुनसक्छ भने कुरामा कुनै चिन्ता छ भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका, चिकित्सक वा बाल विशेषज्ञ पिडिएट्रिसियनसित गर्भावस्थामा सल्लाह लिनुहोस्।

**यदि तपाईंलाई गर्भावस्थामा स्तनपानबारे कुनै जिज्ञासा छ भने तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकले आवश्यक जानकारी तथा सहयोग उपलब्ध गराउँन सक्छन्।**

अभिभावक बनेको  
पहिलो हप्ता

*The first weeks of parenthood*

## मलाई के हुँदैछ ?

तपाईंको नवजात शिशुका साथ घरमा बसिरहुँदा प्राय रमाइलो हुन्छ, तर यो समय अस्तव्यस्तता पूर्ण र थकावटपूर्ण समेत हुनसक्छ।

नवजात शिशुका साथमा रहँदा धेरै कामगर्न परिरहने र कुनै कुरा पूर्वानुमान गर्न नसकिने खालको हुन्छ। यसकारण तपाईंलाई आफ्ना आधारभूत आवश्यकताहरू जस्तो कि नुहाउने वा आफ्नो लागि खाना बनाउने पनि समय निकाल्न कठिन हुन्छ। तपाईं थकित हुनुहुनेछ र कहिले कहिँ कामको अत्यधिक भार परेको ठान्नुहुनेछ। त्यसले तपाईंलाई आफ्नो जीवनमा कुनै नियन्त्रण नभएको हो कि जस्तो अनुभव गराउँने छ।

यसो हुनु सामान्य कुरा हो। यस्तो स्थिति लामो समयसम्म जारी रहँदैन। ६ देखि ८ हप्तामा, तपाईं अलि व्यवस्थित हुन थाल्नुहुनेछ। ३ देखि ४ महिनामा सबैकुरा अलि व्यवस्थित हुँदै जानेछ।

## शुरूका हप्ताहरूमा कसरी जोगिने

- दिउँसो शिशु सुतेको बेलामा आराम गर्न कोशिश गर्नुहोस
- सकेसम्म कम काम गर्नुहोस। घरको काम कम भन्दा कम गर्नुहोस (तपाईं आफूलाई आफ्नो शिशुको बढी ध्यान दिनुहोस)।
- तपाईंको शिशुलाई नुहाइदिन र कपडा फेरिदिन लगाउनुहोस – यसो गर्दा तपाईंलाई केहि समय मिल्छ र शिशुले पनि दुवै अभिभावक चिन्न पाउँछ। तपाईंको आराम गर्ने तरिकाहरू याद गर्नुहोस
- (पेज ६७ मा हेर्नुहोस बेथालागदाको र जन्मदिने बेलाको लागि तयार (Getting ready for labour and birth) यदि तपाईंले चिडचिडाहट अनुभव गर्नु भएमा वा आराम गर्न चाहेमा ति तरिकाहरूको प्रयोग गर्नुहोस।
- पछि काम गर्नका लागि आवश्यक शक्ति बचाउन बस्नुहोस। न्यापी बदल्दा वा लन्ड्री गरेको कपडा पट्याउँदा तल जमिनमा बसेर काम गर्नुहोस।
- साधारण खालको खानेकुरा बनाउनुहोस किनकी धेरैकुरा पकाउन तपाईंसित समय र शक्ति हुँदैन। साधारण खालका खानेकुरा अक्सर स्वस्थकर हुन्छन् जस्तो कि सलादको साथमा ग्रिल गरेको पातलो मासु वा माछा, क्यानमा राखेको माछा वा चिसो पारिएको कुखुराको मासु र होलग्रेन रोटी। खाजा खाँदा ताजा फलफूल र दहि खानुहोस।
- यदि साथीहरू आएमा उनिहरूसित जस्तो कि पसलमा गएर सामान किनिदिन वा भाँडा वर्तन र कपडा धोएको मेसिनबाट निकाल्न मद्दत माग्नुहोस। अधिकांश मानिसलाई आफू उपयोगी बनेको अनुभव गर्न मनलाग्छ।
- ताजा हावा र सामान्य व्ययाम जस्तो कि शिशुलाई लिएर हिँड्न निस्कने गर्दा तपाईंलाई घरमै बस्नु परिरहेको अनुभव कम हुन्छ।
- याद राख्नुहोस कि यदि तपाईंले आफैंलाई हेर बिचार गर्नु भएन भने तपाईं अरू कसैलाई पनि हेरबिचार गर्न सक्ने अवस्थामा हुनुहुन्ना।

सबै नयाँ आमाबाबुलाई मद्दत चाहिन्छ, खासगरी यदि तपाईंको नजिक परिवार छैनन् भने वा तपाईं एकल अभिभावक हुनुहुन्छ भने। मद्दत स्वीकार गर्न र माग्न कतिपय अष्टयारो नमान्नुहोस।

केहि अभिभावकहरूलाई साथीहरू, परिवार र स्वास्थ्यकर्मीहरूले दिएका अलग अलग सल्लाहलाई केलाउन गाह्रो परेको पाइन्छ। केहि सल्लाह असल हुनसक्लान, केहि त्यति असल नहुनसक्छन्। तपाईंले विश्वास गर्ने गर्नुभएका केहि मानिसहरूको सल्लाहलाई ध्यान दिनु राम्रो हुन्छ। त्यसपछि तपाईं र तपाईंको शिशुलाई उचित हुने कुरा गर्नुहोस – तपाईंको मनले भनेको कुरालाई विश्वास गर्नुहोस। यदि तपाईं द्विविधामा हुनुहुन्छ वा के गर्ने भन्नेकुरा थाह छैन भने तपाईंको अर्ली चाइल्डहुड हेल्थ सर्भिसमा सम्पर्क गर्नुहोस वा:

- कारिताने केयरलाइनमा १३०० २२७ ४६४ (१३०० केयरिङ्)
- ट्रेसिलियन प्यारेन्ट्स हेल्पलाइनमा (०२) ९७८७ ०८५५ (सिड्नी महानगरपालिका) १८०० ६३७ ३५७ (NSW क्षेत्र)
- अष्ट्रेलियन ब्रेष्टफिडिङ् एसोसिएसन १८०० ६८६ २६८ (१८०० mum2mum)
- लोकल विमेन्स हेल्थ एण्ड कम्युनिटी सेन्टरहरूले व्यक्तिगत काउन्सिलिङ् र सपोर्ट ग्रुप सेवाहरू उपलब्ध गराउँन्। तपाईंले ति केन्द्रहरू NSW को वेब साइटमा <http://www.whnsw.asn.au/centres.htm> मा विमेन्स हेल्थ अन्तर्गत हेर्न सक्नुहुन्छ वा थप जानकारी इन्टरनेटमा NSW हेल्थको वेब साइट ([www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)) बाट पाउँनुहुनेछ।

# तपाईंको शिशुलाई हेरबिचार गरि रहँदा

पारिवारिक जीवनको पहिलो केहि हप्ताहरूमा धेरै अभिभावकहरूले धेरैकामका कारण थकित भएको अनुभव गर्छन् भने कतिपय शिशुहरूले पनि त्यस्तै अनुभव गरेका हुन्छन्। तपाईंको शिशुले शरीर भित्रको अँध्यारो कुना छाडेर एउटा अनौठो र कहिले कहिँ डरलाग्दो ठाउँ जहाँको दृष्य र आवाजसित शिशु अपरिचित हुँदैन, त्यस्तो ठाउँमा आइपुगेको हुन्छ। नयाँ शिशुकोबारेमा सम्झनुपर्ने केहि महत्वपूर्ण कुराहरू यि हुन्:

- तपाईंले नयाँ जन्मेको शिशुलाई पुलपुल्याउँन सक्नुहुन्ना। शिशुले रोए मात्र तपाईंको सहायता आवश्यक परेको कुराको जानकारी दिनसक्छ। शिशुहरू चकचके वा उनिहरूलाई जे मन लाग्यो त्यो गर्न सक्ने हुँदैनन्।
- सबै शिशुहरू कराउँछन्। केहि शिशुहरू अरूहरू भन्दाबढी नै कराउँछन्। केहि शिशुहरू तपाईंले कराउँन सम्भव ठानेभन्दाबढी रूने कराउँने गर्छन्। अपरान्ह र विहान सवेरै उनिहरू बढी कराउँने गर्छन्। तपाईंको शिशु रोएको बेला फकाउँदा उनिहरूलाई सुरक्षित भएको अनुभव गर्छन्।
- रूने कराउँने गरेको बेला फकाइएका र उनिहरूले चाहेको कुरा छिट्टै पाउँने गरेका – खुवाएर, सुख्खा न्याप्पी लगाइदिएर वा काखमा राखेर शिशुहरूलाई शान्त पार्न वा रूने कम गर्ने गराउँन सकिन्छ।
- याद राख्नुहोस कि शिशु तपाईंको भएतापनि दुवैजना बीचको आपसी सम्बन्ध नयाँ हो। जव हामी कोही नयाँ मानिससित भेट्छौं, उनिहरूले आपसमा कसरी व्यवहार गर्छन, उनिहरूलाई के कुरा मन पर्दैन र कसरी उनिहरूलाई शान्त तुल्याउँन सकिन्छ भन्नेकुरा थाह पाउँन समय लाग्छ। यो कुरा शिशुमा पनि त्यसरी नै लागू हुन्छ .....तपाईंको यसअघि शिशु जन्मिसकेको भएपनि ।
- पहिलो केहि हप्ताको जस्तो अस्तव्यस्त स्थिति लामो समय रहँदैन। तपाईंको शिशुले विस्तारै सुत्ने र खाने कामलाई नियमित रूपमा बानी पाउँने लगेको हुन्छ।
- शिशुहरूलाई पूर्ण त धुम्रपान विहिन वातावरणमा राख्नु निकै जरूरी हुन्छ। चुरोटको धुवाँको सम्पर्कमा परेका शिशुहरूलाई श्वास प्रश्वास र SIDS को समस्या हुने खतरा बढ्ता हुन्छ ।

## यदि शिशुले रूने छोडेन भने के गर्ने ?

तपाईंले जे गर्दापनि शिशु चुप नलाग्दाको समय कष्टकर हुनसक्छ।

- सबै भन्दा पहिला त तपाईंको शिशु भोकाएको छ कि, बढी तातो वा चिसो भयो कि र उसको न्याप्पी सुख्खा र सफा छ छैन बिचार गर्नुहोस।
- याद गर्नुहोस शिशुहरू पनि अरू मानिस जस्तै हुन् – तपाईंलाई रिस उठेपछि शान्त बन्न समय लागे जस्तै उनिहरूलाई पनि समय लाग्छ।
- दिनको समयमा यदि तपाईंको शिशुले रूने कराउँने गरेमा, उसलाई प्राममा राखेर ताजा हावामा हिँड्नुहोस जसले तपाईं र शिशु दुवैलाई शान्त बनाउँछ। यदि त्यसो गर्न सम्भव छैन भने छाला-छालाबीचको सम्पर्कले शान्त पार्न प्राय जसो मद्दत गर्छ। यदि यसो गर्दा पनि भएन भने तपाईंको शिशुलाई सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस (तिनका बेसिनेट वा कटमा) राख्नुहोस र आफूलाई मद्दत गर्न कसैलाई बोलाउनुहोस। अक्सर गरेर शिशुहरूले खासगरी उनिहरू रूने कराउँने गरेको बेला उनिहरूको आमासित भन्दा अन्य कुनै व्यक्तिसित शान्त बनेर बस्न रूचाउँने गर्छन्।
- यदि घरमा केही पनि छैन भने तपाईंले साथी वा परिवारका सदस्यलाई बोलाउँनु पर्ने हुनसक्छ। यदि उनिहरू नजिक नभए शिशुलाई कारमा राखेर अरू कसैको घरमा जाँदा पनि हुन्छ।

यदि तपाईंलाई कुनैपनि बेला मद्दत चाहिएमा, तपाईंले यि ठाउँहरूमा पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ:

- ट्रेसिलियन प्यारेन्टस हेल्पलाइनमा (०२) ९७८७ ०८५५ (सिड्नी महानगरपालिका क्षेत्र) वा १८०० ६३७ ३५७ (NSW क्षेत्रिय)
- कारिताने केयरलाइनमा १३०० २२७ ४६४ (१३०० क्यरिड्)
- चाइल्ड एब्युज अर्थात बाल दूर्व्यवहार हेल्पलाइनमा १८०० ६८८ ००९
- पुरुषको लाइनमा १३०० ७८९ ९७८
- हेल्थ डाइरेक्ट अप्टेलियामा १८०० ०२२ २२२

## तपाईँ स्वयमको हेरबिचार

“हामी बास्तव मै शिशुको रूवाईको लागि राम्ररी तयार भएका थियौं हामीले लिएको गर्भावस्थाको कक्षाको एउटा सबभन्दा उत्तम कुरा के थियो भने उनिहरूले शिशुले कस्तो व्यवहार देखाउँछ र शुरुका हप्ताहरूमा कति पटक उनिहरू रून्छन् भन्नेकुरा हामीलाई बताएका थिए। उक्त कक्षाले हामीलाई शिशुलाई शान्त तुल्याउनु पर्छ र त्यसो गरेमा उनिहरू छिट्टै नै चुप लाग्छन भन्नेकुरा बुझ्न मद्दत गरेको थियो। के कुरा अपेक्षा गर्ने भन्ने थाह भएकोले गर्दा पनि हामीलाई सामना गर्न मद्दत पुग्यो।” टिम

### तपाईँको शरीर

**यौन अङ्गबाट रक्तस्राव (लोचिया)** शिशु जन्मेको दुई देखि चार हप्तासम्म जारी रहने छ। शुरुका केहि दिनहरू पछि रगत रातो नभै पिङ्क वा खैरो रङको देखिनेछ। यदि रक्तस्राव चहकिलो, बाक्लो, थक्ला थक्ला खसेमा वा रक्तस्राव दुर्गन्धित भएमा तपाईँको चिकित्सकलाई देखाउनुहोस।

**कब्जियत** एउटा कारण हुनसक्छ तर त्यसको समाधान साधारण तरिकाले गर्न सकिन्छ। छिटै बनाएर खान सकिने खानाहरू – सलाद वा काँचो तरकारीहरू मिसाएर बनाउने खाना, ताजा फलफूल, सुकाइएको फलफूल, होलग्रेन ब्रेड, टोष्टको साथमा बेक गरिएको बिन्सहरूमा प्रशस्त फाइबर हुने हुँदा तिनले कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ। प्रशस्त मात्रामा झोल पदार्थ पिउँदा (चिया र कफी कम पिउँदा) र हिँड्दा पनि फाइदा हुन्छ।

**योनी वा पेरिनियल स्टिचेज** यदि तपाईँलाई स्टिच लगाइएको छ भने तपाईँको घाउ अझै दुख्ने हुनसक्छ। यदि उक्त ठाउँमा बढी दुख्ने र सुन्निने भयो भने आफ्नो चिकित्सकलाई देखाउनुहोस। तपाईँले केहि सातापछि स्टिचहरूका टुक्राटाक्रीहरू देख्नपनि सक्नुहुन्छ। सिलाइएको ठाउँहरूमा केहि भएको छैन –निको भएको ठाउँबाट स्टिचहरू विस्तारै विलिन भएका वा झरेको मात्र हो। नुनले स्टिचहरूलाई कमजोर पारिदिने हुँनाले नुनपानीले नुहाउने सल्लाह दिन सकिँदैन।

**पाइल्स (haemorrhoids)** शिशु जन्मेपछि तपाईँको गुद्द्वार वरिपरी दर्द भएको अनुभव हुनसक्छ। शौचालय जाँदा त्यसमाथि चाप पर्नु हुँदैन। तपाईँले उक्त ठाउँ वरिपरी मनतातो पानीले धोएर नरम पार्नुपर्छ र चिकित्सकको सिफारिस बिना काउन्टरमा किन्न मिल्ने क्रिमहरू वा प्यारासिटामोल औषधी सेवन गर्नुपर्छ।

**सम्भोग** रक्तस्राव रोकिएपछि सम्भोग गर्नु ठिकै हुन्छ – प्राय गरेर चार देखि छ हप्तामा। कोहि कोहि महिला यस अवधीमा सम्भोग गर्न चाहन्छन् तर तपाईँ ओछ्यानमा केवल सुत्न चाहनुहुन्छ ! थकाई भन्दा बाहेक सम्भोगलाई कठिन तुल्याउने अन्य कुराहरू हुन:

**स्टिचहरू** यदि तपाईँको शरीरमा स्टिचहरू लगाइएको भए सहज रूपमा सम्भोग गर्न ६ हप्ताभन्दाबढी समय लाग्नसक्छ। तीन महिनापछि पनि यदि योनीमा लिङ्ग पसाउँदा दुख्छ भने तपाईँको चिकित्सकसित सल्लाह लिनुहोस।

**लुब्रिकेशनकम** हुनेहर्मोनमा हुने परिवर्तनका कारण तपाईँको योनीमा सदा झै राम्ररी पानी आउँदैन। करिब दश हप्तापछि यसमा सुधार आउँछ। त्यसबेलासम्मका लागि कुनै लुब्रिक्याण्ट वा थप यौनक्रिडा गर्नुहोस।

## स्वास्थ्य सावधानी तपाईंको शिशुलाई कहिल्यै नहल्लाउँनुहोस

शिशुलाई हल्लाउँदा उसको शिर अगाडि र झट्का पर्ने हुन्छ जसबाट शिशुको मष्तिष्कमा रक्तस्राव हुनसक्छ। यसले मष्तिष्कमा क्षति गर्न सक्छ र परिणाम शिशुको मृत्यु हुन्छ। यदि तपाईंलाई दिक्क लागेको छ, रिस उठेको वा क्रुद्ध हुनुभएको छ भने शिशुलाई सुरक्षित स्थान ( शिशुको व्यासिनेट वा कट) मा राख्नुहोस र त्यहाँबाट परतिर जानुहोस अनि आफ्नै हेरबिचार गर्नुहोस। सहायताको लागि अनुरोध गर्नुहोस। यदि घरमा अरू कोहि भएदेखि उनिहरूलाई शिशुलाई शान्त पार्न कोशिश गर्न भन्नुहोस। यदि तपाईं एकलै हुनुभएमा साथी वा परिवारको सदस्यलाई फोन गर्नुहोस र मद्दतको लागि अनुरोध गर्नुहोस। याद राख्नुहोस, तपाईंलाई जतिसुकै रिस उठेको भएपनि – शिशुलाई कहिल्यै पनि नहल्लाउँनुहोस।

**तपाईंको शरीर प्रतिको सोचाइ** केहि महिलाले यस्तो बेला तिनका शरीर प्रति ठिकै अनुभव गर्छन् – तर केहिले गर्दैनन्। तपाईंले आफ्नो शरीरको आकार नभएको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई आफ्नो शरीर आफ्नो नभएको जस्तो अनुभव हुनसक्छ। यो शरीर तपाईं गर्भावस्थामा हुँदाको जस्तो नभएको – न त यो तपाईंको पहिलाको जस्तो अनुभव हुनेछ।

**स्तनबाट आउने दुध** केहि महिलाले सम्भोगका बेला दुध चुहाउँने गर्छन्। यदि तपाईं वा तपाईंको पार्टनरलाई यसबाट अप्ठ्यारो महशुस भएको छ भने तपाईंको शिशुलाई स्तनपान गराएर हेर्नुहोस वा स्तनमा दुधको परिमाण कम गर्न त्यसलाई दुहुनुहोस वा ब्रेष्ट प्याडहरू राखेर स्तन छोप्ने कपडा अर्थात ब्रा लगाउँनुहोस।

राम्रो कुरा यो छ कि केहि महिनामा तपाईंको आकार र यौन जीवन दुवैमा सुधार आउन थाल्नेछ। यस्तो बेलामा निम्न कुराहरू गर्नुहोस:

- कस्तो अनुभूति भएको छ एक अर्कासित कुराकानी गर्नुहोस
- 'दुईजना मात्र' सँगै बस्ने समय निकाल्नुहोस
- पहिलो पटक सम्भोग गर्दा धेरै कुराको अपेक्षा नगर्नुहोस
- यदि अप्ठ्यारो लागेमा थप एक हप्ता जति समय पर्बर्नुहोस
- याद गर्नुहोस कि नजिक रहेको अनुभूति हुने र एक अर्कासित आनन्द लिने अन्य तरिकाहरू छन्।

**छ सातापछिको पोष्ट नेटाल परिक्षण** शिशु जन्मेको छ हप्ता पछि तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित भेट गर्नुहोस। यसो गर्नु तपाईं र शिशु दुवैको लागि महत्वपूर्ण छ। विगत दुई वा तीन वर्ष देखि तपाईंले एक वा दुईपटक प्याप वा स्मियर टेष्ट नगराउँनु भएको भएदेखि यो त्यसका लागि उपयुक्त समय पनि हो।

“पहिलो साता घरमा कति गाह्रो हुनेछ भन्ने कुराको तपाईंलाई केहि थाह छैन। सबभन्दा सहयोगी कुरा के भने मेरो पार्टनरले शिशु जन्मेपछि विदा लिनुभयो। अर्को के कुराले पनि फरक पार्यो भने पहिला नै दुई साताको लागि खानेकुरा पकाएर फ्रिजमा राख्दा सजिलो भयो- यदि तपाईंको सासुले लासाग्ना पनि बनाएर दिनसक्नु भए अझ राम्रो हुनसक्छ।” केट



## गर्भ निरोधक सामानहरू

शिशु जन्मेपछि गर्भ निरोधक सामानहरू प्रयोग गर्नेबारे सोचबिचार गर्नु जरूरी छ। त्यसबारे सोचौंला भनेर तपाईंको छ हप्ताको पोष्ट नेटाल परिक्षणसम्म नपर्खनुहोस – तपाईं त्यसअघि नै गर्भवती बन्न सक्नुहुन्छ (तपाईंले स्तनपान गराइरहेको भएपनि) किनभने तपाईंको महिनावारी शुरू हुनु अघि नै सन्तान जन्माउँनका लागि आवश्यक अण्डकोषहरू तपाईंको योनीबाट निष्कन अर्थात ओभुलेसन हुन थालिसकेको हुन्छ। स्तनपानले त्यस्तो प्रकृतिलाई सुप्त बनाउन सक्छ तर यदि तपाईंले अर्को गर्भावस्थाको समय निर्धारण गर्न चाहनुहुन्छ भने गर्भनिरोधक साधनहरू प्रयोग गर्नु एउटा राम्रो विकल्प हो।

यदि तपाईंले स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंले कम्बाइन्ड चक्की लिनु हुँदैन किनभने यसले तपाईंको दुध आपूर्तीमा असर गर्न सक्छ तर त्यहाँ केहि उपायहरू छन् जसले तपाईंको दुधलाई प्रभावित तुल्याउने छैन। तपाईंको चिकित्सक वा परिवार नियोजन NSW हेल्थ क्लिनिकमा सम्पर्क गरेर तपाईंलाई सजिलो हुने उपायबारे जानकारी लिनुहोस। तपाईंले परिवार नियोजनकाबारेमा NSW को वेबसाइट [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) बाट थप जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ वा परिवार नियोजन NSW को हेल्थलाइन १३०० ६५८ ८८६ मा सम्पर्क गर्नुहोस।

### हर्मोनल गर्भनिरोधकहरू

- **गर्भनिरोधक सुई (डिपो-प्रोभेरा®)** यो हर्मोनल सुई हो जुन हरेक तीन महिनामा लिनुपर्छ र यसले तपाईंलाई गर्भवती हुनबाट बचाउँछ। यदि तपाईंले शिशु जन्माएपछि यसको प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने, यो सुई लिने सबभन्दा उत्तम समय शिशु जन्मेको ५ वा ६ हप्ताको समय हो। स्तनको दुधमा सानो परिमाणमा हर्मोन जानेछ। डिपो- प्रोभेरा™ तत्कालै देखि प्रभावकारी हुन्छ। सुई लिनु अघि तपाईं गर्भवती भएको हुनु हुँदैन।
- **प्रोजेष्टोजेन- वन्ली पिल (वा मिनी-पिल)** यो तपाईंले हरेक दिन एकै समयमा याद गरी गरीकन सेवन गर्न सक्नुहुन्छ भने यो भरपर्दो गर्भनिरोधक पिल वा चक्की हो। तपाईंले शिशु जन्मेको लगत्तै यो चक्की सेवन गर्न थाल्न सक्नुहुन्छ (तपाईंको चिकित्सकसित कुराकानी गर्नुहोस)। तपाईंले मिनी-पिल प्रभावकारी नहुन्जेल अर्थात ४८ घण्टा पहिले कण्डम प्रयोग गर्नु आवश्यक छ।  
मर्निङ् आफ्टर पिल (आकस्मिक गर्भनिरोधक ) मा मिनी पिलमा जस्तै खालको हर्मोन रहेको हुन्छ, तर यसमा अलि धेरै परिमाण वा यसको डोज ठुलो हुन्छ। यो सिङ्गल ट्याब्लेट वा दुई ट्याब्लेटको प्याकेटमा पाइन्छ। यदि तपाईंले ति पिलहरू सेवन गर्नुहुन्छ भने स्तनपानलाई जारी राख्न सक्नुहुन्छ।
- **गर्भनिरोधक साधन राख्ने (इम्प्लानानो NXT®)** यो विधी अन्तरगत पाखुराको छालाको भित्रपट्टीको भागमा सानो रड राखिएको हुन्छ। यसले सानो परिमाणमा हर्मोनहरू निष्काशन गर्दछ र त्यसले

गर्भवती हुँन दिँदैन र यसको असफल दर एकसयमा एक रहेको छ। यो तीनवर्षे सम्म रहन्छ। तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले मात्र इम्प्लानान राख्नु पर्छ। इम्प्लानान प्रभावकारी हुन एकसाता सम्म लाग्न सक्छ। त्यो प्रभावकारी नहुन्जेल तपाईंले कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ। कोही महिलालाई यसको साइड इफेक्ट स्वरूप रक्तस्राव अनियमित हुनेगर्छ।

ति गर्भनिरोधकहरूले तपाईंको दुध आपूर्तीमा असर गर्दैन। तपाईंको स्तनको दुधमा निकै कम परिमाणमा मात्र हर्मोनहरूले प्रवेश पाउँछन्, तर शिशुलाई तिनले कुनै असर गर्दैनन्।

### इन्ट्रा युटेरिन डिभाइस (IUDs)

यो विधी अन्तरगत तपाईंको गर्भासयमा एउटा सानो यन्त्र घुसाइन्छ। तपाईंले शिशु जन्माउँनु भएको छ हप्तापछि हुने परीक्षणका बेला पनि IUDलाई राख्न सकिन्छ, तर प्राय गरेर शिशु जन्मेको कम्तिमा ८ हप्तापछि यसलाई राख्न सकिन्छ।

एक प्रकारको IUD जुन Mirena™ को नामले परिचित छ त्यसमा पनि हर्मोनमा हुने तत्वहरू रहेको हुन्छ। ति तत्वहरूले शिशुमा नराम्रो असर र दुधको उत्पादनमा प्रभाव पारेको देखाएको छैन जसको मतलब स्तनपान गराउँदै गरेका महिलाले यो तरिका प्रयोग सुरक्षित रूपमा गर्न सक्छन्।

### पुरुष कण्डम

लगातार रूपमा प्रयोग गरिएमा कण्डम एउटा प्रभावकारी गर्भनिरोधक साधन बन्न सक्छ। तिनमा हर्मोनको मात्रा हुँदैन। तपाईंले स्तनपान गराउँदै गर्दा कण्डम प्रयोग गर्दा तपाईंले थप लुब्रिकेसन प्रयोग गर्नुपर्ने हुनसक्छ। लेटेक्स एलर्जी भएका मानिसहरूलाई पोलियुरेथेन कण्डमहरू उपलब्ध छ। कण्डम लगाउँदा यौन कृयाकलापहरू मार्फत सन् रोगहरूबाट सुरक्षा मिल्छ।

खासगरी महिलालाई लेटेक्स एलर्जीको समस्या छ भने महिलाले यो कण्डम प्रयोग गर्न सक्छन्। यसले योनीलाई सुरक्षा प्रदान गरेर शुक्रकिटलाई गर्भासयमा जान दिँदैन अनि यसले यौन कृयाकलाप मार्फत सन् रोग STIs बाट पनि सुरक्षा गर्छ। महिला कण्डम NSW को फेमिली प्लानिङ् र यौन स्वास्थ्य क्लिनिकहरू मार्फत उपलब्ध हुन्छ।

### डायफ्राम

यदि तपाईंले डायफ्राम वा क्याप प्रयोग गर्ने गर्नुहुन्छ भने तपाईंलाई पहिला प्रयोग गरेको भन्दा बेग्लै आकारको चाहिन सक्छ। तपाईंको चिकित्सकले ६ हप्तामा गरिने परिक्षणको बेला यसको जाँच गर्न सक्छन्।

**यदि तपाईंले स्तनपान गराउँनु भएको छैन भने,** तपाईंले कम्बाइन पिल वा तलका कुनैपनि विकल्पहरूको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

## के स्तनपान गराउँदा गर्भधारण हुनबाट रोकिन्छ ?

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) को भनाईमा स्तनपान गराउँने १०० जना महिला मध्ये ९८ जनाले शिशु जन्माएको पहिलो ६ महिनामा गर्भवती हुन नसकेको वा त्यसबाट उनिहरूलाई सुरक्षा मिल्ने गर्छ। तर त्यसका लागि निम्न कुरा हुनु जरूरी छ:

- दिन र रातको बेला पारेर तपाईं आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराएको हुनुपर्छ ।
- तपाईंले स्तनपान नगराइ चार घण्टा भन्दाबढी समय बिताउँनु हुन्न ( यदि तपाईं सो समय भन्दाबढी स्तनपान गराउँनु हुन्न भने हरेक चार घण्टामा दुध दुहुनु आवश्यक छ।)
- तपाईंले शिशुलाई अरु कुनैपनि खाने र पिउँने कुरा दिएको हुनुहुँदैन (शिशुहरूलाई पहिलो ६ महिना स्तनको दुधमात्र आवश्यक हुन्छ।)
- तपाईंको मासिक धर्म वा रजस्वला भएको हुनु हुँदैन तपाईंले गर्भनिरोध गर्ने अर्को तरिका सँगै सँगै स्तनपानलाई पनि समावेश गर्न सक्नुहुन्छ।

## मेरो महिनावारी कहिले देखि पुनः शुरू हुन्छ ?

अधिकांश महिलाहरू जसले स्तनपान गराउँछन् उनिहरूले त्यसलाई नरोकुन्जेल महिनावारी शुरू नहुनसक्छ, तर केहि महिलाको महिनावारी अलि पहिला वा स्तनपान जारी रहँदा पनि शुरू हुनसक्छ। यदि तपाईंले बोटलबाट दुध खुवाउँनुहुन्छ भने तपाईंको महिनावारी शिशु जन्मेको चार हप्तापछि शुरूहुन पनि सक्छ। यो कुरा ख्याल राख्नुहोस कि तपाईंको महिनावारी हुनु अघि तपाईंको योनीबाट अण्डकोषहरू निष्कन्छन र यदि तपाईंले गर्भ निरोधक सामानहरू प्रयोग गर्नु भएको छैन भने तपाईं गर्भवती हुनसक्नुहुन्छ।

## शरीर पुरानो अवस्थामा फर्कने

तपाईंको पुरानो जिन लगाउँने अपेक्षा तत्कालै नगर्नुहोस। मान्नुहोस कि तपाईंको तल्लो पेट अलिबेर झुण्डिरहने छ र छाला पनि तन्किएको देखिनसक्छ – तर यस्तो सधैं भैरहँदैन।

स्वास्थ्यकर खानेकुरा, नियमित अभ्यास र समय बित्दै जाँदा तपाईंको जिउ पुरानै आकारमा फर्कने छ। शिशु जन्मेपछि अर्थात पोष्ट नेटल व्यायामबारे थप जानकारीको लागि पेज ३७ को मलाई शक्ती देऊ: सुत्केरी अगाडी र पछाडी को कसरत (*Give me strength: pre- and post-natal exercises*) हे मा नुहोस। नयाँ शिशु भएको बेला शारीरिक रूपमा सकृय बनिराख्न तपाईंले सोचेभन्दा सजिलो छ। तपाईंले तलका काम गर्न सक्नुहुन्छ :

- तपाईंले पोष्टनेटल व्यायाम गरेको हेर्न दिएर शिशुलाई मनोरन्जन प्रदान गर्नुहोस।
- शिशुलाई सुरक्षित बोक्ने कुरामा वा प्राममा राखेर नियमित रूपमा हिँड्न निष्कनुहोस। हिँड्दा तपाईंलाई स्वस्थ र दरिलो बन्न मद्दत पुग्छ, र तपाईंलाई उर्जा प्राप्त हुन्छ। शिशुहरूलाई बाहिर जान र नयाँ नयाँ कुराहरू हेर्न मनपर्छ। यसो गर्दा उनिहरूलाई आफ्नो सन्सारबारे सिक्न मद्दत पुग्छ।
- प्राम वाकिङ् ग्रुपमा सहभागी बन्नुहोस। यो नयाँ आमाहरूको समूह हो जो सँगै हिँड्ने, कुरागर्ने र रमाइलो गर्नेगर्छन्। बाहिर निष्केर मानिसहरूसित भेटघाट गर्ने, आफ्नो मनस्थितिलाई उँचो राख्ने र त्यसो गर्दा गर्दै आफ्नो आकारमा फर्कने तरिकाहरू धेरै छन्। आफ्नो वरिपरि प्राम वाकिङ् ग्रुप भए नभएको यकिन गर्न तपाईंको अर्ली चाइल्डहुड हेल्थ सर्भिस वा NSW को स्पोर्ट्स एण्ड रिक्लिसनको टेलिफोन १३ १३ ०२ मा सम्पर्क गर्नुहोस। प्राम वाकिङ् ग्रुप तयार पार्न तपाईंलाई थप जानकारी <http://www.dsr.nsw.gov.au> बाट पाउँनुहुने छ। 'Get Active' मा क्लिक गर्नुहोस।
- तपाईंको आसपासका क्षेत्रमा सामयुदायिक अभ्यास कार्यक्रम, व्यायाम र जिमहरूमा बाल हेरबिचार लगायतका कृयाकलाप कार्यक्रमहरू पत्ता लगाउनुहोस। तपाईंको कम्युनिटी हेल्थ सेन्टरमा सोधपुछ गर्नुहोस।

## तपाईंको शिशुलाई नियमित जाँच

तपाईंको शिशुलाई नियमित रूपमा अर्ली चाइल्डहुड हेर्थ सर्भिस अन्तरगत चाइल्ड एण्ड फेमिली हेर्थकेयर नर्स समक्ष देखाउँन लैजानु राम्रो हुन्छ। ति नर्सले :

- तपाईंको शिशुको बृद्धि, विकाश र सामान्य स्वास्थ्य जाँच गर्ने छन्।
- तपाईंको शिशुको हेरबिचरसित सम्बन्धित प्रश्नहरूको उत्तर दिनेछन्।
- तपाईं स्वयम् र तपाईंको परिवारको बारेमा कुनैपनि समस्या वा चिन्ताहरू भएमा मद्दत गर्नेछन्।
- तपाईंलाई मद्दत गर्नसक्ने सेवामा सिफारिस गर्नेछन्।

तपाईंको चाइल्ड एण्ड फेमिली हेल्थ नर्सले तपाईंलाई नयाँ अभिभावक समूहहरूसित सम्पर्क गराउन सक्छन् जुन तपाईंको आसपासमा बसोबास गर्ने नयाँ अभिभावकहरूसित भेट्ने एउटा मार्ग बन्ने छ र त्यसले अभिभावकिय जिम्मेवारीबारे कतिपय कुराहरू सिक्ने अवसर प्रदान गर्दछ।

### मुखबाट व्यक्टेरिया नफैलाउनुहोस

तपाईंको शिशुका लागि भनेर ठिक पारिएको कुनैपनि बस्तु आफ्नो मुखमा हाल्नु तपाईंले कुनैबिचार गर्नुहुने छैन – उदाहरणको लागि तपाईंको शिशुको नन्कली चुस्ने कुरा आफ्नो मुखमा हालेर सफा गरिदिने वा एउटा चम्चा पालैपालो प्रयोग गर्ने विषय। यसो गर्दा तपाईंको मुखबाट शिशुको मुखमा ब्याक्टेरिया सार्छ र त्यसले दाँतलाई क्षय गर्न सक्छ। यसो गर्दा भविष्यमा शिशुको दाँतमा असर पर्न सक्छ।

तपाईंको शिशुलाई बोतल चुसाउँदै ओछ्यानमा राख्दा पनि दाँतमा क्षय हुनसक्छ। त्यसकारण दाँत आउँने वित्तिकै देखि पानीले शिशुको दाँत सफा गर्न थाल्नुहोस। सानो र नरम खालको बच्चाको दाँत सफा गर्ने ब्रुसको प्रयोग गर्नुहोस।

सबै पटक चाइल्ड हेल्थ सेन्टरमा जाँदा तपाईंको शिशुको दाँत स्वास्थ्य व्यवसायीबाट जाँच गराउनुहोस।

NSW मा नयाँ शिशु जन्मेको सबै परिवारको लागि निःशुल्क रूपमा युनिभर्सल हेल्थ होम भिजिट सेवा उपलब्ध छ जुन चाइल्ड एण्ड फेमिली हेल्थ नर्स मार्फत प्राप्त गर्न सकिन्छ। तपाईं नयाँ शिशु लिएर घर फर्केको भएको लगत्तै तपाईंलाई सम्पर्क गरेर उनिहरूले घरमा भेट्न आउने समय मिलाउँने गर्छन्। तपाईंको शिशु जन्मेको अस्पतालले पनि स्थानीय अर्ली चाइल्डहुड हेल्थ सर्भिससित तपाईंलाई सम्पर्क गराइदिने गर्छन्। तपाईंले आफ्नो स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र मार्फत उनिहरूलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको स्थानीय केन्द्रको सम्पर्क विवरण *White Pages* मा वा अनलाइनमा [www.whitepages.com.au](http://www.whitepages.com.au) प्राप्त गर्न सकिन्छ।

युनिभर्सल हेल्थ होम भिजिटका बेला चाइल्ड एण्ड फेमिली हेल्थ नर्सले तपाईंका समस्याहरू सुन्ने लगायत शिशुलाई स्तनपान गराउँने, रूँदा शान्त पार्ने, सुरक्षित तबरले सुताउँने तरिकाहरू, SIDS हुन नदिनेरअर्ली चाइल्डहुड हेल्थ सर्भिसेज आदिबारे तपाईंका कुनैपनि समस्याहरू समाधानको उपाय बताउँने गर्छन्। चाइल्ड एण्ड फेमिली हेल्थ नर्सले तपाईंको स्वास्थ्य, निराशा, चिन्ता, घरेलु हिंसा, सहायता नेटवर्कहरू र पछिल्ला प्रमुख कष्टदायक कुराहरूबारे सोधपुछ गर्ने गर्छन्।

NSW मा सबै महिलालाई ति प्रश्नहरू सोध्ने गरिन्छ जसको अर्थ तपाईंलाई सम्भव भएसम्म राम्रो सेवा उपलब्ध गराउनु र शिशुको हेरचाहको लागि मद्दत गर्नु हो।

# शिशु अवस्थामा अकस्मात मृत्यु हुने खतरा कमगर्ने

यदि शिशु एकवर्ष नपुग्दै एक्कासी मर्छ भने त्यसलाई अकस्मात मृत्यु भनिन्छ। कहिले कहिँ कारण फेला पार्न सकिन्छ तर ति मृत्युहरूलाई सडन इन्फान्ट डेथ सिन्ड्रोम (SIDS) भनिन्छ। SIDS का कारणहरू अझै स्पष्ट छैनन्। विगत २० वर्षयता SIDS का कारण ज्यान गुमाउँने शिशुको सङ्ख्या ८० प्रतिशत भन्दाबढीले कम भैसकेको छ। यसरी कम हुनुको कारण अभिभावकहरूलाई सुरक्षित सुत्ने तरिका सिकाउँने गरिएकोले र खासगरी शिशुहरूलाई निदाएको बेला उत्तानो पारेर राख्ने गरिएकोले गर्दा हो। यसका बाबजुद धेरै शिशुहरूको अझैपनि ज्यान जानेगरेको छ। पहिलो ६ महिनामा SIDS को खतरा सबभन्दाबढी हुने गर्छ।

तल उल्लेखित सुरक्षित सुताइ र स्तनपान तरिकालाई सकेसम्म अनुशरण गरेमा अकस्मात रूपमा हुने शिशुको मृत्युको खतरा कमगर्न सकिन्छ।

## सुरक्षित सुताइ र तपाईँको शिशु

SIDS को खतरा कमगर्न तपाईँको शिशुलाई सुरक्षित रूपमा कसरी सुताउँने भन्नेकुरा जान्नु जरूरी छ।

- जन्मेदेखि नै तपाईँको शिशुलाई ढाड तल पारेर सुताउँने गर्नुहोस न कि उनिहरूलाई कोल्टे पारेर वा पेट थिचेर।
- सुतेको बेला तपाईँको शिशुको शिर र अनुहार नछोप्नुहोस
- तपाईँको शिशुलाई जन्मनु अघि र पछि धुप्रपानको धुँवा मुक्त राख्नुहोस
- तपाईँको शिशुलाई दिउँसो वा राती सुरक्षित सुत्ने वातावरण उपलब्ध गराउँनुहोस:
  - > सुरक्षित बेड ( गद्दा होइन, तकिया, डोन्ना, भँडाको उन, बम्पर र नरम खेलाँनाहरू)
  - > सुरक्षित कट वा सुत्ने खटिया (अष्ट्रेलियाको वर्तमान मापदण्ड AS2172 पुरागर्ने)
  - > सुरक्षित, सफा म्याट्रेस (कडा हुनुपर्छ, चेप्टो र कटको लागि सहि आकारको)

## जन्मेदेखि तपाईँको शिशुलाई ढाड तल पारेर सुताउँनुहोस

शिशुलाई ढाड तल पारेर सुताउँदा SIDS को खतरा कम पार्न सकिन्छ। यदि शिशुहरूलाई पेट तल्लोपट्टी पारेर वा कोल्टे पारेर सुताउँने हो भने SIDS का कारण उनिहरूको मृत्यु हुने खतरा बढ्छ। बालरोग विशेषज्ञले लिखित सल्लाह नदिएसम्म शिशुहरूलाई पेट तल पारेर वा कोल्टे पारेर नसुताउँनुहोस।

पेट तल पारेर सुताइएका शिशुको तुलनामा ढाड तल पारेर सुताइएका स्वस्थ शिशुहरूलाई वान्ता हुने र सास फेर्न कठिन हुने सम्भावना कम रहन्छ।

शिशुहरू सुत्दा घोटिनसक्ने भएकोले कोल्टे पारेर सुताउँने तरिका उपयुक्त हुँदैन।

जब तपाईँको शिशु ब्युँझेको हुन्छ त्यसबेला शिशुको ढाडको अवस्थितिलाई अलग अलग गरेर राख्नु जरूरी हुन्छ। शिशुहरू ब्युँझेको बेला अभिभावकको उपस्थितिमा पेटलाई यताउति सार्न दिँदा हुन्छ। शिशुलाई बोकेर हिँड्दा पाखुरामा पालै पालो बोक्नुहोस त्यसो गर्दा शिशुले दायो र बायाँ दुवैपट्टी हेर्ने अभ्यास गर्न पाउँछ।

४ महिनाभन्दाबढी उमेरका शिशुहरू प्राय उनिहरू सुत्ने खटियामा पल्टन सक्छन्। शिशुहरूलाई सुरक्षित सुत्ने ब्याग वा स्लिपिङ् ब्यागमा राख्न सकिन्छ। उनिहरूलाई ढाड तल पारेर सुताउँने गर्दा तिनले आफूलाई सुत्न सजिलो हुने पोजिसन आफैँ फेला पार्छन्। ६ महिना नाघेका शिशुहरू एक्कासी मर्ने खतरा निकै कम रहेको छ।

## स्वास्थ्य सावधानी !

पहिलो ६ देखि १२ महिनामा शिशुको लागि सबभन्दा सुरक्षित सुत्ने ठाउँ तपाईँको ओछ्यान नजिकै रहेको उनिहरूको आफ्नै कट वा खटिया हो।

## शिशु निदाएको बेला उसको टाउको खुल्ला राख्नुहोस

लचिलो ओछ्यानले तपाईंको शिशुको टाउको ढाकिदिन सक्छ। यस्तो ओछ्यान तयार पार्नुहोस कि शिशुको पैताला ओछ्यानको तल्लो भागसम्म पुगोस। तपाईंको शिशुलाई सुरक्षित रूपमा टम्म पारेर सुताउनुहोस। त्यसो भए शिशु ओछ्यानका कपडा भित्रतिर घुस्न पाउँदैन। एकवर्षसम्म तपाईंको शिशु सुत्ने गरेको ठाउँ वरिपरि सिरक, डोनास, डुभे, तकिया, नरम खेलौना र कट बम्पर राख्नु हुँदैन।

## शिशुलाई आफूसित ओछ्यानमा सुताउनु सुरक्षित नहुनसक्छ यदि शिशु:

- ठूला मानिसको ओछ्यान वा तकिया मुनि पर्न गएमा
- ओछ्यान र भित्ताकोबीचमा अड्किन सक्छन
- ओछ्यानबाट खसेमा
- लागू औषध वा रक्सी खाएर निकै गहिरो निद्रामा भएको मानिस शिशुमाथि पर्न गएमा
- धुम्रपान गर्ने गरेको मानिससित सुतेमा
- निकै थकित भएको मानिससित सुतेमा

## शिशुको अनुहार ढाकिन सक्ने लचकदार सुत्ने ठाउँ

- यदि तपाईं शिशुलाई लिएर सोफा वा काउचमा सुत्नु भएमा दूर्घटना हुने खतरा उच्च हुन्छ।
- शिशुलाई वाटरबेड वा बिन ब्यागमा नराख्नुहोस।

## तपाईंको शिशुलाई जन्मनु अघि र पछि धुम्रपान रहित ठाउँमा राख्नुहोस

चुरोटको धुँवाले शिशुलाई हानि गर्छ। गर्भावस्थामा र शिशु जन्मेपछि पनि धुम्रपान गर्ने आमा र बाबुले तिनका शिशुको आकस्मिक मृत्युको खतरा बढाएका हुन्छन्।

यदि आमाले धुम्रपान गर्ने गरेको छ भने धुम्रपान नगर्ने आमाको तुलनामा शिशुको आकस्मिक मृत्यु हुने खतरा चार भागले बढी हुन्छ।

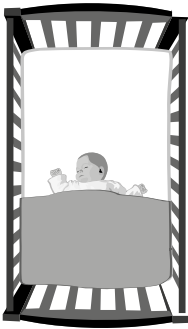
यदि बाबुले पनि धुम्रपान गर्ने गरेको छ भने SIDS को खतरा लगभग दोब्बर हुन्छ।

तपाईंका साथीहरू र आफन्तहरूले शिशुको नजिक धुम्रपान नगर्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस।

तपाईंको शिशु कारमा भएको बेला कारलाई धुम्रपान रहित बनाउनु होस।

तपाईंले SIDS को बारेमा थप जानकारी लगायत शिशुलाई त्यसको खतरा कम गर्ने उपायहरू SIDS and Kids वेबसाइट [www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org) मा पाउन सकिन्छ।

## शिशुसित सुरक्षित रूपमा सुत्ने ६ वटा तरिका र अकस्मात रूपमा शिशुको मृत्युको खतरा कम गर्ने उपाय:



- ✓ शिशुलाई ढाड तल पारेर सुताउने (उत्तानो)
- ✓ शिर र अनुहार नछोपिकन सुताउने
- ✓ शिशु जन्मनु अघि र पछि धुम्रपान रहित ठाउँमा राख्ने
- ✓ दिउँसो र राती सुरक्षित सुत्ने वातावरण कायम गर्ने
- ✓ बाबु आमाको कोठामा शिशुलाई कटमा सुताउने
- ✓ यदि तपाईंले सक्नु भएमा स्तनपान गराउने

## स्वास्थ्य सावधानी !

एउटै ओछ्यानमा वा अन्य शयन सतह मा आफ्नो बच्चाहरूसँग सुत्नाले अचानक शिशु मृत्यु सिन्ड्रोम (SIDS) वा घातक निद्रामा दुर्घटना जोखिम बढ्छ।

# बच्चा जन्म पूर्वको परीक्षणरआनुवंशिक परामर्श

*Prenatal testing and genetic  
counselling*

हरेक दम्पतिले एक स्वस्थबच्चा चाहन्छ। तथापि, केही दम्पतिका बच्चामा (वापछि विकसितहुने) गम्भीर शारीरिक र / वाबौद्धिक अवस्था हुन सक्छ। बच्चाको जन्महुनु भन्दा पूर्व बच्चाको स्वास्थ्य र विकासको निक्कौल गर्ने विभिन्न परीक्षण उपलब्ध छन्। प्रत्येकको आफ्नै लाभ, हानि र सीमितता छन्। गर्भावस्थामा परीक्षण गर्ने निर्णय तपाईंको नितान्त व्यक्तिगत हो। निर्णय गर्दा उपलब्ध जानकारीको आधारमा गरिन्छ।

## बच्चा जन्म पूर्वको परीक्षण के के हुन् ?

बच्चा जन्म पूर्वको अर्थात् गर्भवति अवस्थामा बच्चाको स्वास्थ्य र विकास निक्कौल गर्न गरिने परीक्षण बच्चा जन्म पूर्वको परीक्षण हो। बच्चा जन्म पूर्वको परीक्षणको दुई मुख्य प्रकार छन्:

### स्क्रिनिंग (screening) परीक्षण

स्क्रिनिंग (screening) परीक्षणले थप परीक्षण (जसलाई निदान परीक्षण भनिन्छ) को आवश्यकता छ भन्ने संकेत गर्नसक्छन्, तर यसले तपाईंको बच्चामा विशेष अवस्था भएको निश्चित गर्न भने सक्दैन। तपाईंले बच्चाको जन्म पूर्वको स्क्रिनिंग (screening) परीक्षण गर्ने वा नगर्ने भन्ने रोज्न सक्नुहुन्छ।

स्क्रिनिंग (screening) परीक्षण गर्भावस्थाको ११ हप्तादेखि गर्न सक्नु हुन्छ। स्क्रिनिंग (screening) परीक्षणमा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छन्:

- विकासित हुदै गरेको बच्चाको अल्ट्रासाउंड परीक्षण र तपाईंको रगत परीक्षण
- नुचल ट्रांसलुसेन्सी (nuchal translucency) अल्ट्रासाउंड परीक्षण जसमा कहिलेकाहीं आमाको रगतको परीक्षणसंयुक्त रूपमा गरिन्छ। यो स्क्रिनिंग (screening) परीक्षण पहिलो trimester मा गरिन्छ।
- मातृसीरम (serum) - रगतको पातलो भाग) परीक्षण - दोस्रो trimester मा गरिने आमाको रक्त परीक्षण हो

### बच्चा जन्म पूर्वको निदान परीक्षण

निदान परीक्षण तपाईंको बच्चामा हुन सक्ने अधिक विशिष्ट अवस्था, जसले तपाईंको बच्चालाई खतरा हुनसक्छ, खोज्नको लागि गरिन्छ। यदि स्क्रिनिंग (screening) परीक्षणले बच्चामा विशेष अवस्था हुन सक्ने अधिक जोखिमको पहिचान गरेको छ भने, शिशु (बच्चा) जन्म पूर्वको निदान परीक्षण सामान्य रूपमा गरिन्छ (३५ वर्ष उमेर नाघेका महिलाहरूले निदान परीक्षण रोज्न सक्नुहुन्छ)। यस्तो प्रकारको परीक्षणले बच्चाको क्रोमोजोम अवस्था वा एउटा जीनमा भएको भिन्नताको कारणको अवस्था आँकलन गर्नसक्छन् (यसलाई आनुवंशिक अवस्था भनिन्छ)। निदान परीक्षणले तपाईंको बच्चाको हरेक सम्भावित शारीरिक वा बौद्धिक समस्या, जसले बच्चालाई असर गर्नसक्छ, त्यसको भने जाँच गर्दैन।

निदान परीक्षणमा क्रोनिक विल्लस स्याम्पलिंग (chorionic villus sampling) (CVS) र amniocentesis (उल्कथैली कुनै सुईद्वारा छेदन गर्नु) समावेश हुन्छन्

प्रत्येक शिशु (बच्चा) जन्म पूर्वको परीक्षण गर्भावस्थाको निश्चित समयमा गरिन्छ। परीक्षण र परीक्षणको समय तालिको लागि पृष्ठ ११८-११९मा “बच्चा जन्म पूर्वको स्क्रिनिंग (screening) र निदान परीक्षण” हेर्नुहोस्।

## बच्चा जन्म पूर्वको परीक्षणले के जानकारी दिन्छ ?

बच्चा जन्म पूर्वको परीक्षण तपाईंको बच्चाको विकास सामान्य तरिकाले भएको छ भनी जाँच गरिन्छ। तपाईंको बच्चा विशिष्ट शारीरिक र / वा बौद्धिक अवस्थाको जोखिम (वाजोखिमबाट प्रभावित) मा छ भनेर हेर्न पनि गर्न सकिन्छ।

बच्चा जन्म पूर्वको परीक्षणले पत्ता लगाउन सक्ने केहि अवस्थाहरूमा **आनुवंशिक अवस्था** पनि पर्छ।

आनुवंशिक अवस्थामा बच्चा जन्मदा, बाल्यकाल, किशोरावस्था वा वयस्कमा पाइने धेरै जसो शारीरिक र / वा बौद्धिक अवस्था समावेश हुन्छ। आनुवंशिक अवस्थाका विभिन्न कारण हुन सक्छ। बच्चा जन्म पूर्वको परीक्षणले क्रोमोजोम असन्तुलन (क्रोमोजोम अवस्था) को कारणले हुने वा एउटा जीनको परिवर्तनको कारणले हुने अवस्थाको प्रकारको पहिचान गर्छ।

कोषमा क्रोमोजोमको संख्या, आकार वा संरचनामा हुने परिवर्तन **क्रोमोजोम अवस्था** हो। आनुवंशिक जानकारीको मात्रामा परिवर्तन वा कोषमा यो कसरी व्यवस्थित भएको छ भन्ने कुराले शरीरको बृद्धिमा, विकासमा र कार्य-संचालनमा असर गर्छ।

क्रोमोजोम परिवर्तन आमाबाबुबाट शिशुमा जन्मजात गर्न सक्छ। सामान्यतः क्रोमोजोममा परिवर्तन अण्डा वा शुक्राणु कोशिकाहरू निर्माण हुने समयमा, गर्भधारण हुने समयमा वा त्यस पछि हुन्छ। सामान्यतः यस्तो परिवर्तनको कारण अज्ञात छ। प्राय जसोथाहा भएको क्रोमोजोम अवस्था डाउन सिंड्रोम (Down Syndrome) हो।

अन्य आनुवंशिक अवस्था जसमा क्रोमोजोम परिवर्तनको कारणले एउटा जीनलाई दोषपूर्ण बनाउछ। यसले केहि परिवारका बच्चालाई असर गर्छ। दम्पतीको यस्तो अवस्था भएको बच्चा पहिले नै हुन सक्छ, वा आमाबाबु मध्ये एकमा यो अवस्था हुन सक्छ। यी अवस्थामा, बच्चा जन्म पूर्वको परीक्षणले विशेष गरी बच्चामा आनुवंशिक अवस्था पहिचान गरी बच्चामा आनुवंशिक अवस्था उत्पन्न गराउने तृटीपूर्ण (दोषपूर्ण) जीन छ कि छैन भन्ने जान्नको लागि गरिन्छ।

बच्चा जन्म पूर्वकोपरीक्षण(Prenatal Testing): गर्भावस्थामा तपाईंको बच्चाको विशेष परीक्षण,सेन्टर फोर जेनेटिक्स एडुकेसन (Centre for Genetics Education)(आनुवंशिक शिक्षा केन्द्र) द्वारा उत्पादित विस्तृत पुस्तिका हो । प्रतिलिपिको लागि(०२) ९४६२ ९५९९ मा सम्पर्क गर्नुहोस्वा [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au) हेर्नुहोस् ।यी परीक्षण बारेमा अन्य भाषामा जानकारी<http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources>मा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।



## परीक्षण पूर्व गरिने परामर्शले तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि कुनपरीक्षण, यदि गर्न परेमा, राम्रो हुन्छ भनी निर्णय गर्न मदत गर्नेछ ।

तपाईंको रोजाई: स्क्रनिंग र गर्भावस्थामा निदान परीक्षण (Your choice: screening and diagnostic tests in pregnancy) भन्ने पुस्तिका अनलाइन (online) उपलब्ध छ । यो पुस्तिकाले उपलब्ध भएका विभिन्न परीक्षणको बारेमा जानकारी दिन्छ । साथै यस पुस्तिकामा पत्ता लगाउन सकिने अवस्थाको बारेमा व्याख्या र तपाईंले गर्भावस्थामा परीक्षणबारे निर्णय लिन सोच्न पर्ने केही कुराहरू राखिएका छन् । तपाईं <http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf> मा यो पाउन सक्नुहुन्छ ।

## मैले शिशु(बच्चा) जन्म पूर्वको परीक्षणको बारेमाकिन विचार गर्ने?

शिशु(बच्चा) जन्म पूर्वकोपरीक्षण बारे निर्णय गर्नुअघि,तपाईंले यस सम्बन्धी सकेसम्म धेरै जानकारी प्राप्त गर्नुपर्छ ता कि तपाईंसही विकल्प छाने भनीविश्वस्त महसुस गर्नुहोस् । तपाईंले सुरक्षित र समझदारीको वातावरणमा विशेषज्ञसंगबच्चा जन्म पूर्वको परीक्षणबारे आफ्नो चिन्ता र विचारहरू छलफल गर्न सक्नुहुन्छ । यस प्रकारको मदत र सल्लाहले तपाईंलाई आफ्नो गर्भावस्थाको भविष्यको बारेमा सूचित निर्णय गर्न मदत गर्छ ।

यी कुराको छलफल गर्न महत्त्वपूर्ण छ :

- कसरी र कहिले परीक्षण गरिन्छ
- प्रत्येक परीक्षणको फाइदा र बेफाइदा
- तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई प्रत्येक परीक्षणबाट हुनेकुनै जोखिम
- प्रताव गर्न सकिने अन्य थप परीक्षण र त्यसमा के समावेश हुन्छ ।

## यदि परीक्षणले तपाईंको बच्चामा समस्या देखाएमा के गर्ने?

यदि गर्भावस्थाको परीक्षणको परिणामले तपाईंको बच्चाको सामान्य विकास भएको छैन वा जन्म पछि समस्या विकसित हुने देखाउँछ भने, तपाईं र तपाईंको साथीलाई अवस्थाबारे सकेसम्म धेरै जानकारी दिइनेछ । आनुवंशिक परामर्शले तपाईंलाई तलका कुरा छलफल गर्ने अवसर पनि दिनेछ :

- तपाईंको बच्चा र परिवारलाईपरिणामको अर्थ के हो
- थप परीक्षणको विकल्प र त्यसमा के समावेश हुन्छ
- शारीरिक र / वा बौद्धिक अपाङ्गहरूको बारेमा तपाईंको भावना
- गर्भावस्था समापन गर्ने बारेमा तपाईंको भावना ।

यदि तपाईं गर्भावस्थाको परीक्षण र आनुवंशिक परामर्शबारे अझ बढी जान्न चाहनुहुन्छ भने (०२) ९४६२ ९५९९मा सेन्टर फोर जेनेटिक्स एडुकेसन (Centre for Genetics Education)(आनुवंशिक शिक्षा केन्द्र)सम्पर्क गर्नुहोस् वा [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au) हेर्नुहोस् ।



## आनुवंशिक परामर्श के हो?

आनुवंशिक परामर्श धेरै जसो ठूला अस्पताल र थुप्रै स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रमा उपलब्ध हुन्छ। सँगै काम गर्ने स्वास्थ्य विशेषज्ञको टोलीले तपाईंलाई तपाईंको बच्चाको वृद्धि, विकास र स्वास्थ्यमा आनुवंशिक समस्याहरूका सन्दर्भमा वर्तमान जानकारी र परामर्श प्रदान गर्नेछ। यसले तपाईंलाई समस्याबारे बुझ्न र गर्भावस्थामा विशेष परीक्षणको बारेमा सूचित छनोट गर्न वा तपाईंलाईबच्चाको आनुवंशिक अवस्था निदान अनुसार डाल्न (समायोजन गर्न)मदत गर्न सक्छ।

## कसले प्रारम्भिक गर्भावस्थामा आनुवंशिक परामर्श लिने बारे विचार गर्नुपर्छ ?

तपाईं गर्भवती हुँदा आफ्नो साथीसँग तपाईंको स्वास्थ्य सम्बन्धी चिन्ता र तपाईं वा तपाईंको परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई चिकित्सकिय समस्या छ भने त्यसबारे छलफल गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

आनुवंशिक परामर्श उपयोगी हुन सक्ने धेरै अवस्थाहरू छन्। ती हुन् :

- तपाईं वा तपाईंको साथीको नजिकको आफन्त वा आफन्तको सन्तानको शारीरिक र / वा बौद्धिक अवस्था
- तपाईं वा तपाईंको साथीको गम्भीर अवस्था जो बच्चालाई सर्न सक्छ
- तपाईं र तपाईंको साथी नै दोषपूर्ण जीवनको वाहक हुनु
- यदि तपाईंको उमेर ३५ वर्ष माथिको छ भने क्रोमोजोम अवस्था भएको बच्चा जन्मने बढ्दो जोखिम हुन्छ(यो जरूरी छैन कि यो तपाईंको पहिलो गर्भ हो)
- यदि तपाईं गर्भावस्थाको समयमा रासायनिक वा अन्य वातावरणीय एजेन्टकोसम्पर्कमा आउनु
- स्क्रिनिंग (screening)परीक्षणको परिणाम जस्तैअल्ट्रासाउंड वा पहिलो र दोस्रो trimester स्क्रिनिंग (screening)परीक्षणले सुझाए अनुसार तपाईंको बच्चालाई विशेष आनुवंशिक अवस्था हुने बढी जोखिम
- तपाईं र तपाईंको साथी सम्बन्धित हुनुहुन्छ उदाहरणको लागि पहिलो नातेदार
- तपाईं र तपाईंको साथी दुवै जना एउटै जातीय वा सांस्कृतिक पृष्ठभूमिको हुनुहुन्छ जुन जनसंख्यालाईएक साधारण अवस्थाको निश्चित जीवनको वाहकको रूपमा चिनिन्छ।

## तपाईंको परिवारको स्वास्थ्य इतिहासबारे जान्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ

तपाईं र तपाईंको साथीको आमाबाबु, भाइबहिनीको स्वास्थ्य सम्बन्धित अमूल्य जानकारीले तपाईंमा विकसित हुन सक्नेस्वास्थ्य अवस्था र तपाईंको सन्तानलाई सार्नेबढ्दो जोखिम पहिचान गर्छ। कुनै-कुनै अवस्थामा तपाईं रोगथामको उपायहरू प्रयोग गरी आफ्नो जोखिम र भावी पुस्ताको जोखिमलाई कम गर्न सक्नु हुन्छ।

धेरै स्वास्थ्य अवस्था परिवारका सदस्य मार्फत सर्छ। तथापि, यो सम्झनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ कि जीवन शैलीले (जस्तै धूम्रपान वा अस्वस्थ आहार) पनि अवस्थाको विकास गर्न भूमिका खेल्न सक्छ।

तपाईंको आफन्तसँग परिवारको स्वास्थ्य इतिहास बारे छलफल गर्दा, तपाईंलाई केही चिरपरिचित अवस्थाबारे विचार गर्नुपर्छ। जस्तै:

- सुनुवाईका समस्या
- सिक्ने वा विकास सम्बन्धी समस्या
- सिस्टिक फाइब्रोसिस (cystic fibrosis)- एक आनुवंशिक अवस्था जसलेफोक्सो र पाचन क्रीयालाई असर गर्छ
- थालसेमिया (thalassemia)-एक आनुवंशिक अवस्था जसले सामान्य रगत प्रक्रियालाई असर गर्छ
- सिकल (sickle)सेल रोग - एक आनुवंशिक अवस्था जसले गम्भीर रगत एनीमिया निम्त्याउँछ
- हेमोफिलिया-केटाहरूलाई प्रभाव पार्नेएक आनुवंशिक अवस्था जसलेअत्यधिक रक्तस्राव निम्त्याउँछ
- हृदय रोग
- मधुमेह
- कोलेस्ट्रॉलको समस्या
- स्तन,डिम्बाशय वा आन्द्राको क्यान्सर

तपाईं र तपाईंको साथीको भौगोलिक परिवारिक पृष्ठभूमिबारे बिचार गर्नु राम्रो हुन्छ। उदाहरणका लागि, उत्तरी युरोप र संयुक्त राज्यका मानिसहरूमा मध्य पूर्व र प्रशान्तबाट आएका मानिसहरूले भन्दा बढीदोषपूर्ण जीन बोक्ने सम्भावना हुन्छ जुनथालसेमिया (thalassemia) भन्दा सिस्टिक फाइब्रोसिस (cystic fibrosis)आनुवंशिक अवस्थाको कारण हुन सक्छ।

तपाईंको परिवारको स्वास्थ्य इतिहास सङ्कलन गर्न र माथि उल्लिखित केहीअवस्थाबारे थप जानकारी प्राप्त गर्न (०२) ९४६२ ९५९९मा सेन्टर फोर जेनेटिक्स एडुकेसन (Centre for Genetics Education)(आनुवंशिक शिक्षा केन्द्र) लाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au) हेर्नुहोस्

## बच्चा जन्म पूर्वको स्क्रिनिंग(screening) र निदान परीक्षण

गर्भावस्थाको चरण	परीक्षणको नाम	परीक्षणको प्रकार	परीक्षण कसरी गरिन्छ ?
८-१२हप्ता	पहिलो trimester अल्ट्रासाउंड - डेटिड स्क्यान ।	स्क्रीनिंग र निदान ।	एउटा सानो प्रोबले आमाको पेटमा थिचिन्छ वा योनीमा छिराइन्छ । यसले विकासशील बच्चाको तस्वीर देखाउँछ ।
११-१३हप्ता	क्रोनिक विल्लस स्याम्पलिंग (chorionic villus sampling) ( CVS ) ।	निदान ।	अल्ट्रासाउंडको मदतले, नालको सानो नमूना पातलो सुई प्रयोग गरी आमाको पेटबाटवा पातलो लचिलो ट्यूब प्रयोग गरी गर्भाशय ग्रीवाबाट निकालिन्छ ।
११.५-१३.५हप्ता	आमाको रगत सहित वा बिना परीक्षण वानुचल ट्रास्तुसेन्सी (nuchaltranslucency) (अल्ट्रासाउंड)	स्क्रीनिंग (screening)	अल्ट्रासाउंड प्रयोग गरी, एक विशेष मात्रामाबच्चाको(नुचल ट्रास्तुसेन्सी (nuchaltranslucency) लिइन्छ । साथै, आमाको रगतको नमूना पनि परीक्षणको लागि लिइन्छ ।
१५-१८ हप्ता	दोस्रो trimester स्क्रीनिंग परीक्षण - मातृ सीरम परीक्षण ।	स्क्रीनिंग	आमाको रगत नमूना परीक्षणको लागि लिइन्छ ।
१५-१९ हप्ता	Amniocentesis	निदान ।	अल्ट्रासाउंडको मदतले, पातलो सुई प्रयोग आमाको पेटबाटamniotic तरल पदार्थको सानो नमूना लिइन्छ ।
१८-२० हप्ता	दोस्रो trimester अल्ट्रासाउंड - भ्रूण विसंगति स्क्यान ।	स्क्रीनिंग र निदान	माइक्रोफोन जस्तै एउटा साधनले आमाको पेट माथि थिचिन्छ । यसले विकासशील बच्चाको तस्वीर देखाउँछ ।

यो परीक्षणले के हेर्छ ?	के बच्चा वा आमालाई कुनै जोखिम छन् ?
यो परीक्षणले बच्चाको आकार र एक भन्दा बढी बच्चा छ कि भनी जाँचछ र साथै शारीरिक अवस्था जस्तै मुटुको धडकन पनि हेर्छ ।	यो परीक्षणले बच्चा वा आमालाई हानि गर्दैन ।
यो परीक्षणले बच्चामा हुन सक्ने केहि क्षेत्रको शारीरिक र / वा बौद्धिक अवस्था जाँच गर्छ । यसलाई क्रोमोजोम समस्या भनिन्छ । कहिले काँही थप परीक्षणको आवश्यकता हुन सक्छ ।	यस परीक्षणले गर्भपतनको सम्भावना ज्यादै न्यून छ (१०० मा १ भन्दा कम) छ । आमालाई परीक्षणको समयमा केही असुविधा महसुस हुन सक्छ ।
<p>यस परीक्षणले बच्चालाई निश्चित रूपमा शारीरिक र / वा बौद्धिक अवस्थाको बढ्दो जोखिम भए नभएको देखाउछ ।</p> <p>परीक्षणले गरिएका मध्ये १०० मा ५ बच्चाहरूमा बढ्दो जोखिमको परिणाम देखाउन सक्छ । यी अधिकांश बच्चाहरूलाई समस्या हुनेछैन ।</p> <p>यदिगत परीक्षण बिना नुचल ट्रांसलुसेन्सी (nuchal translucency) परीक्षण गरिन्छ छ भने :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• १०० मा ७५ बच्चाहरूलाई क्रोमोजोम अवस्थाको बढ्दो जोखिम हुन्छ जसलाई डाउन सिंड्रोम भनिन्छ । डाउन सिंड्रोम भएका १०० मा २५ बच्चाहरू परीक्षणमा छुट्न सक्छ ।</li> </ul> <p>यदिगत परीक्षणका साथ नुचल ट्रांसलुसेन्सी (nuchal translucency) अल्ट्रासाउंड गरिन्छ भने :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• १०० मा करीब ८०-९० बच्चाहरूमा डाउन सिंड्रोमको बढ्दो जोखिम हुन्छ । डाउन सिंड्रोम भएका १०० मा १०-२० बच्चाहरू परीक्षणमा छुट्न सक्छ ।</li> </ul>	यो परीक्षणले बच्चा वा आमालाई हानि गर्दैन ।
<p>यो परीक्षणले बच्चालाई निश्चित शारीरिक र / वा बौद्धिक अवस्थाको बढ्दो जोखिम छ भने बताउन सक्छ ।</p> <p>१०० मा करीब ५ बच्चाहरूको परीक्षणले बढ्दो जोखिम भएको परिणाम दिन सक्छ । अधिकांश यी बच्चाहरूमा समस्या हुनेछैन ।</p> <p>१०० मा करीब ६० बच्चाहरूमा डाउन सिंड्रोमको बढ्दो जोखिम हुन सक्छ ।</p> <p>डाउन सिंड्रोम भएका १०० मा ४० बच्चाहरू यो परीक्षणमा छुट्न सक्छ ।</p> <p>यदि यो परीक्षण विस्तृत अल्ट्रासाउंड स्क्यानको समयमा गरेको छ भने, यसले करीब १०० मा ९५ बच्चाहरूलाई ढाडको समस्या वा स्नायु ट्यूबको कमीकमजोरी पहिचान गर्नेछ ।</p>	यो परीक्षणले बच्चा वा आमालाई हानि गर्दैन ।
यो परीक्षणले क्रोमोजोम अवस्था सहित बच्चालाई हुन सक्ने शारीरिक र / वा बौद्धिक अवस्थाको जाँच गर्न सक्छन् ।	यस परीक्षणले गर्भपतनको सम्भावना ज्यादै न्यून छ (१०० मा १ भन्दा कम) छ । आमालाई परीक्षणको समयमा केही असुविधा महसुस हुन सक्छ ।
यो परीक्षणले बच्चाको आकार र शारीरिक अवस्था जस्तै मुटु, मस्तिष्क, ढाड र मृगौलाको विकासको जाँच गर्न सक्छ ।	यो परीक्षणले बच्चा वा आमालाई हानि गर्दैन ।

३५ वर्षउमेर नाघेपछि  
बच्चा जन्माउदा

*Having a baby at 35+*

हिजो-आज धेरै महिलाहरू ३० वर्ष नाघे पछि पहिलो बच्चा जन्माउछन् । यो कुरा सत्य हो कि उमेरको वृद्धि सँग-सँगै जोखिम पनि बढ्छ, विशेष गरी ३५ नाघेपछि, र तपाईंले यस बारेमा जान्नु आवश्यक हुन्छ। तर ३५ नाघेका धेरै महिलाले स्वस्थ शिशु जन्माएको कुरा सम्झन महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

धेरै जसो जोखिम र जटिलताहरू तपाईंको उमेरको कारणले नभई उच्च रक्तचाप वा मधुमेह (सामान्यतः उमेर बढ्दै गए पछि हुने स्वास्थ्य समस्या) जस्ता समस्याले गर्दा हुन्छ । राम्रो स्वास्थ्य, प्रसूति पूर्वको (antenatal) को राम्रो हेरविचार, स्वस्थ खाने र नियमित व्यायामले जटिलताहरूको जोखिमलाई कम गर्छ ।

## अतिरिक्त जोखिमहरू के-के हुन्?

- **गर्भपतन** गर्भपतनको जोखिम सामान्यतया पाँचमा करिब एकको हुन्छ । ४० वर्षको उमेरमा जोखिम बढेर चारमा करिब एक (२५ प्रतिशत) हुन्छ । तर यसको अर्थ धेरैको गर्भधारणले निरन्तरता पाउछ भन्ने हो ।
- **क्रोमोजोम अवस्थाको बच्चा जन्मनु** जस्तै डाउन सिंड्रोम भएको बच्चाको जन्म । उमेर सँग-सँगै जोखिम बढ्छ । बढ्दो उमेरका महिलाहरूको गर्भतनको मुख्य कारण क्रोमोजोम अवस्थाको अतिरिक्त जोखिम हुनु हो । ३७ वर्षको उमेरमा २०० मा १ क्रोमोजोम अवस्था भएको बच्चा जन्मने जोखिम हुन्छ । ४० वर्षको उमेरमा जोखिम दुई गुणा बढ्छ, करिब ८४ मा १ । ४५ वर्षको उमेरमा, करिब ३२ मा १ । ३५ वर्ष नाघेकामहिलाहरूलाई निम्न कुराको पनि उच्च जोखिम हुन्छ:

- समय नपुग्दै बच्चाको जन्म (premature birth)
- कम तौलको जन्मनु (यी जोखिम धूम्रपान नगर्ने महिलामा कम हुनेछ)
- नाल praevia
- उच्च रक्तचाप
- गर्भावस्थामा रक्तश्राप
- प्री-एक्लम्पसिया (pre-eclampsia)
- गर्भावस्थामा (gestational) मधुमेह
- मृत बच्चाको जन्म

यी जोखिमबारे थप जानकारीको लागि पृष्ठ १२४ मा *गर्भावस्थामा जटिलताहरू हेर्नुहोस्*।

फेरि पनि उदास हुनु पर्दैन – ३५ वर्ष उमेर नाघेका धेरै महिलामा यी समस्या हुँदैन (विशेष गरी यदि महिलाहरू राम्रो स्वास्थ्यको हुनुहुन्छ) । र यी सबै जोखिमहरूलाई प्रसूति पूर्वको (antenatal) को राम्रो हेरविचार र स्वास्थ्य बानी द्वारा कम गर्न सकिन्छ ।

गर्भमा धेरै शिशु :  
जुम्ल्याहा वा त्यो भन्दाबढी

*Multiple pregnancy:  
when it's twins or more*

करिब एकसय शिशुको जन्ममा एक पटक जुम्ल्याहा शिशु जन्मने गर्छन्। यदि तपाईं पनि तलको अवस्थामा हुनुहुन्छ भने तपाईंले पनि जुम्ल्याहा जन्माउँन सक्नुहुन्छः

- तपाईं र तपाईंको पार्टनरको परिवारमा जुम्ल्याहा शिशु जन्मेका छन् भने
- तपाईं ३५ वर्ष भन्दामाथि उमेरको हुनुहुन्छ भने
- तपाईंले शिशु जन्माउँन फर्टिलिटी उपचार गराउँनु भएडको छ भने ।

**उस्तै जुम्ल्याहा** फर्जिलाइज्ड गरिएका अण्डकोषहरू विभाजित भएर अलग अलग कोषमा टुक्रे भने त्यसरी अलग भएका कोषहरू शिशुमा विकसित हुनेगर्छन्। किनभने तिनहरू एउटै अण्डकोषबाट आएका हुन्छन् र शिशुहरूको पनि एउटै जिन पनि एउटै हुने गर्छ। उनिहरूको लिङ्ग एउटै हुन्छ र उस्तै देखिन्छन्। त्यस्ता जुम्ल्याहा शिशु एउटा आमासय भित्र बसेका हुन्छन् तर उनिहरूको खाना खाने नली अलग अलग हुन्छ।

**उस्तै नदेखिने (बन्धु)** जुम्ल्याहादुईवटा अलग अलग अण्डकोषहरू दुईवटा शुक्रकिटद्वारा फर्टिलाइज्ड भएमा यस्ता जुम्ल्याहा शिशुको जन्म हुन्छ। उनिहरू एक अर्कामा दाजुभाई र दिदी बहिनी जस्तै देखिन्छन्। हेरेक जुम्ल्याहाको आफ्नै आमासय हुन्छ। उस्तै नदेखिने जुम्ल्याहाहरू अलग अलग लिङ्गका पनि हुनसक्छन्।

तिम्ल्याहा विरलै जन्मन्छन र चारजना अर्थात क्वाड शिशुहरूको जन्म विल्कुलै विरल हुनेगर्छ। तर शिशु जन्माउँन फर्टिलिटी औषधीहरूको प्रयोग गर्ने गरिएकोले धेरैवटा शिशुहरू जन्मने क्रम पहिले भन्दा हाल बढी हुनेगरेको छ।

## मेरो गर्भमा एक भन्दा बढी शिशु छन् भन्ने कुराको सङ्केत के के हुन् ?

छिटो छिटो वजन बढ्ने वा सामान्य बेलामा भन्दा कुनै खास चरणमा तपाईंको पाठेघर निकै ठूलो भएर बढेको छ भने त्यो बहुगर्भको सङ्केत हो। थप शिशु हुनुको मतलब के पनि हो भने गर्भावस्थामा सामान्य भन्दाबढी अप्ट्यारो हुने र वाकवाकी बढ्ने र शौचालयमा धेरै पटक गइरहुनुपर्ने हुन्छ। १० वा १८ हप्तामा गरिने अल्ट्रासाउण्डले बहु गर्भ भए नभएको पुष्टि गर्न सक्छ।

गर्भावस्थाको शुरूको बेलातिर जुम्ल्याहा शिशु मध्ये एकजनाको गर्भपतन हुने सानो खतरा पनि हुन्छ।

## बहु गर्भको फरक के हुन्छ ?

जुम्ल्याहा शिशु जन्मने सम्भावना निकै रमाइलो हुनसक्छ तर गर्भमा एक भन्दाबढी शिशु रहँदा जटिलताहरू आउने खतरा पनि बढ्छ। तिनमा यि कुराहरू समावेश छन्ः

- एनेमिया
- समय अगावै जन्मने
- एक वा दुवै शिशु राम्ररी नबढ्ने

यसको मतलब नियमित रूपमा एन्टिनेटाल परिक्षणहरू गराउँनु बास्तवमै जरूरी हुन्छ – असल हेरबिचारले समस्याको खतरा कम गर्न मद्दत गर्नेछ। खासगरी एउटै गर्भासयमा रहने जुम्ल्याहालाई पहिचान गर्नु जरूरी छ। यस्तो प्रकारको गर्भावस्थामा शिशुलाई खतरा बढी हुनेगर्छ र तिनको होशियारी पूर्वक निगरानी गरिरहुनु पर्छ।

गर्भमा एकभन्दाबढी शिशु भएका आधाभन्दाबढी महिलाहरूलाई समय भन्दा अगावै बेथा लाग्ने गरेको पाइएकोले तपाईंलाई आवश्यक सुविधाहरू भएको अस्पतालमा जानु राम्रो हुन्छ। गर्भमा एकभन्दाबढी शिशु भएका महिलालाई आवश्यक पर्ने सेवाहरू अस्पतालमा सुनिश्चित गर्न तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकसित सल्लाह लिनुहोस।

गर्भमा एकभन्दाबढी शिशु भएका अधिकांश महिलाले सामान्य रूपमा शिशु जन्माउँन सक्छन् तर तपाईंले कुनै जटिल समस्याको सामना गर्नु परेमा बेथा लगाउँने र सिजरियन सेक्सन अपरेसन गर्नुपर्ने पनि हुनसक्छ। गर्भावस्था र बेथा लागेको बेला शिशुलाई राम्ररी निगरानी गर्नु आवश्यक हुन्छ। यसमा इलेक्ट्रोनिक् फिटल मनिटरिङ् समेत समावेश हुनसक्छ।

शिशु जन्माएपछि तपाईं अस्पतालमा अलि दिन बस्नुपर्ने हुनपनि सक्छ – शिशु समय अगावै जन्मेको वा तपाईंलाई खुवाउँन र एक भन्दाबढी शिशुलाई हेरचाह गर्ने बानी पार्न यसो गर्नुपर्ने हुन्छ ।

तपाईंले एकभन्दाबढी शिशु जन्माउँनु भएकोले तपाईंलाई अलिबढी चिन्ता लागेको पनि हुनसक्छ। तपाईं जटिलताको बारेमा चिन्तित हुनसक्नुहुन्छ र दुई वा त्यो भन्दाबढी शिशुलाई कसरी धान्ने भन्ने चिन्ता पनि हुनसक्छ। यदि तपाईं थकित र असहज अनुभव गरिरहुनु भएको छ भने चिन्तित र निराश अवस्थामा एकभन्दाबढी शिशुलाई हेरचाह गर्न तपाईंलाई कठिन हुनसक्छ।

तपाईंले यस्ता अनुभवहरू आफैं भित्र मात्र नराख्नुहोस। आफ्नो चिकित्सक, स्वास्थ्य परिचारिका, अस्पतालको सामाजिक कार्यकर्ता वा काउन्सिलरसित कुराकानी गर्नुहोस।

थप जानकारीको लागि अष्ट्रेलियन मल्टिपल बर्थ एसोसिएसन (Australian Multiple Birth Association) [www.amba.org.au](http://www.amba.org.au) मा जानुहोस।

गर्भावस्थामा हुने  
जटिलताहरू

*Complications in pregnancy*



अधिकोश गर्भावस्था सुचारू रूपमा अघि बढ्छन्। तर जटिलताको सङ्केतहरू जान्न वा थाहा पाउँन तपाईंले भैपरि आएको खण्डमा छिट्टै कदम चाल्न सक्नु हुन्छ। तपाईंले तलका लक्षणहरू मध्ये कुनैपनि लक्षण देखिएमा आफ्नो चिकित्सक, स्वास्थ्य परिचारिका वा अस्पतालमा तत्काल सम्पर्क गर्नुपर्छ:

- योनीबाट उल्लेखनिय रूपमा रक्तस्राव भएमा (सामान्य देखिने भन्दाबढी भएमा )
- छोटो समयमा निकै धेरै वाकवाकी लाग्ने वा पटक पटक वान्ता हुने भएमा
- पेटमा निकैबढी दर्द भएमा
- लगातार रूपमा योनीबाट सफा पानी बग्ने गरेमा
- निकैधेरै टाउको दुख्ने र दुखाई कम नहुने (खासगरी गर्भावस्थाको दोश्रो चरणमा)
- गोली गाँठाहरू, औँलाहरू र अनुहार एक्कासी सुन्निने भएमा
- एक्कासी दृष्टि अस्पष्ट हुने भएमा
- तापक्रम ३७.८ डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दाबढी भएमा
- शिशु हलचल गर्न बन्द गरेमा वा गर्भावस्थाको ३० औँ सातापछि २४ घण्टाको अवधीमा शिशुको हलचल उल्लेखनिय रूपमा कम भएमा
- ३७ औँ हप्ता अघि जतिबेला पनि नियमित रूपमा दर्दनाक पिडा हुने गरेमा

## रक्तस्राव र गर्भपतन

गर्भावस्थाको शुरूतिर (२० साताअघि ) रक्तस्राव भएमा त्यसलाई गर्भपतनको खतरा भनिन्छ। त्यस्तो बेला प्राय रक्तस्राव रोकिन्छ र गर्भ जारी रहन्छ। तर यदि रक्तस्राव भएमा र तल्लो पेट वा कम्मरमा दुख्ने अनि चर्को पिडा हुने (महिनावारी हुँदा जस्तै पिडा) गरेमा गर्भपतन हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

गर्भपतन हुनु सामान्य हो। पुष्टि भएका पाँच मध्ये एक गर्भ प्राय गरेर १४ साता भन्दा पहिला पतन हुनेगर्छ। गर्भपतन भएपछि केहि महिलालाई डाइलेसन वा क्युरेट्याज (D&C) गर्नुपर्ने हुनसक्छ। यसो गर्दा सामान्य रूपमा बेहोस पारेर गरिन्छ जसमा गर्भासयमा बाँकी रहेका सबै कोषहरूलाई विस्तारै सफा गरेर हटाइन्छ। यसो गर्दा भारी रक्तस्राव र सङ्क्रमणलाई रोक्न सकिन्छ। यदि अल्ट्रासाउण्ड परिक्षणले आमासय खाली रहेको देखाएमा D&C आवश्यक नपर्न सक्छ।

अधिकोश अभिभावकहरूले गर्भ तुहिएकोमा नरमाइलो मान्ने वा शोक व्यक्त गर्ने गर्छन् । एउटा कठिन कुरा के हो भने गर्भपतनबाट शिशु गुमाउँनु पर्दा तपाईंलाई परेको शोक अरू मानिसहरूले प्राय बुझ्दैनन्। यदि शिशु मरेको जन्मेमा वा जन्मने वित्तिकै मरेमा तपाईंले आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग सात्वना पाउँनुहुन्छ र पनि धेरै मानिसहरूलाई गर्भपतनबाट शिशु गुमाउँनुपर्दाको डरलाग्दो अनुभव थाहा हुँदैन।

गर्भपतन पछिको शोकलाई कसरी सामना गर्ने भन्नेबारे थप जानकारीको लागि पृष्ठ १४८ मा *When a baby dies* हेर्नुहोस।

NSW का अस्पतालहरूमा गर्भवती महिलाको लागि गर्भावस्थाको शुरूमा तल्लो पेटमा दुख्ने र रक्तस्राव हुने भएमा उनिहरूलाई दुई प्रकारको सेवा उपलब्ध छ।

उच्च परिमाणमा आकस्मिक विरामीहरू आउने विभागहरूमा अर्ली प्रिग्नेन्सी यूनिटस (EPU) स्थापना गरिएको छ जहाँ तालिम प्राप्त दक्ष नर्सहरूले गर्भपतन भएका वा गर्भपतनको खतरामा रहेका आमाहरूलाई छिट्टै जाँचबुझ गर्ने र सल्लाह दिने गर्छन्।

अर्को सेवा भनेको अर्ली प्रिग्नेन्सी असेसमेन्ट सर्भिस (EPAS) ले पेटको तल्लो भागमा साधारण दर्द अनुभव गरेका वा सामान्य रक्तस्राव भएका २० हप्ता भन्दा कम समय गर्भवती भएका महिलालाई आकस्मिक विभागमा जानुको विकल्प दिन्छ। NSW को अधिकोश प्रमुखमहानगर वा ग्रामिण क्षेत्रका अस्पतालमा अर्ली प्रिग्नेन्सी असेसमेन्ट सर्भिस स्थापना गरिएको छ।

## एक्टोपिक गर्भ

एक्टोपिक गर्भमा एउटा इम्ब्रियोलाई फालोपिन ट्युब वा गर्भासयको बाहिरी भेगमा लगेर राख्ने गरिन्छ। एक्टोपिक गर्भका बेला देखापर्ने लक्षणमा तपाईंले आफ्नो पेटको तल्लो भागमा निकै धेरै पिडा अनुभव गर्ने, योनीबाट रगत बग्ने, बेहोस हुने, बान्ता हुने वा कुमको एकापट्टी टुप्पोमा दर्दको अनुभव हुने हुन्छ। यदि तपाईंले ति लक्षण अनुभव गर्नु भएमा तत्कालै चिकित्सकलाई देखाउँनु जरूरी हुन्छ।

एक्टोपिक गर्भका सामान्य परिणाम गर्भपतनहरू हुन् जुन सामान्यतया रोक सकिँदैन।

## २० साता पछिको रक्तस्राव

२० सातापछि हुने रक्तस्रावलाई एन्टिपार्टम हेमोरेज भनिन्छ। यो असामान्य स्थिति हो तर यसको तत्कालै उपचार गरिहाल्नु आवश्यक छ। गर्भावस्थाको कुनैपनि चरणमा रक्तस्राव भएको देखिने वित्तिकै तपाईंको चिकित्सक, स्वास्थ्य परिचारिका वा अस्पतालसित सम्पर्क गर्नुहोस।

प्लेसेन्टा प्राभिया भनिने प्लेसेन्टामा समस्या उत्पन्न भएको हुनसक्छ। यसको मतलब गर्भासयको माथिल्लो भागमा जोडिनुको सट्टा गर्भासयको तल्लो भागमा प्लेसेन्टा जोडिन पुग्दा यस्तो हुन्छ। गर्भावस्थाको पछिल्लो चरणमा गर्भासय तन्किँदा प्लेसेन्टाको केहि भाग विस्थापित हुनसक्छ र त्यसले रक्तस्राव गराउँने गर्छ।

कहिले कहिँ प्लेसेन्टा सहि ठाउँमा रहेको भएपनि गर्भासयबाट अलि अलग हुनसक्छ। यसले गर्दा सामान्य वा निकैबढी रक्तस्राव हुने हुन्छ र कहिले कहिँ पेटको तल्लो भागमा दर्द समेत हुने गर्दछ। यदि प्लेसेन्टाको धेरै भाग बाहिर आएमा त्यो तपाईं र शिशुको लागि ठूलो खतरा हुनसक्छ। छिट्टै उपचार गरिएमा शिशुलाई बचाउन सकिन्छ तर सिजरिन सेक्सन अपरेसन गरेर वा समय नपुग्दै शिशु जन्माउँनुपर्ने हुन्छ।

कहिले कहिँ रक्तस्रावको कारण फेलापार्न सकिँदैन।

## मधुमेह

यदि कसैलाई मधुमेह छ भने अनिहरूको शरीरले रगतमा ग्लुकोज वा सुगरको स्तर नियन्त्रण गर्न सक्दैन। अनियन्त्रित ब्लड सुगरका कारण गम्भिर स्वास्थ्य समस्याहरू आइपर्न सक्छन्। मधुमेह दुई प्रकारका हुन्छन:

टाइप १ प्रकारको (वा इन्सुलिनमा निर्भर) मधुमेह भएका मानिसको शरीरले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न पर्याप्त इन्सुलिन उत्पादन गर्दैन। अनिहरूको शरीरमा चिनीको मात्रालाई नियन्त्रणमा राख्न सुई लगाउँनु पर्ने हुन्छ।

टाइप २ प्रकारको मधुमेह भएका मानिसको समस्या अलि बेग्लै हुन्छ। अनिहरूको शरीरमा पर्याप्त इन्सुलिन हुन्छ तर शरीरले त्यसलाई राम्ररी प्रयोग गर्दैन। त्यसो हुँदा रगतमा चिनीको मात्रा निकै उच्च हुने हुनसक्छ। टाइप २ प्रकारको मधुमेहलाई अक्सर गरेर खानेकुरा र शारिरीक व्यायाम र कहिले कहिँ औषधीले नियन्त्रणमा ल्याउने गरिन्छ।

गर्भावस्थाको शुरुतिर वा तपाईं गर्भवती बन्नु अघि पनि चिकित्सक वा मधुमेह विशेषज्ञसित जाँच गर्नु जरूरी छ, त्यसो भए मात्र तपाईंले राम्रो हेरबिचार पाउँनु हुनेछ र चिनीको मात्रालाई नियन्त्रणमा राख्न सक्नुहुनेछ। राम्रो हेरबिचार र उपचारका कारण मधुमेह भएका अधिकांश महिलाले अनिहरूको गर्भलाई सफल पार्न सक्छन्। अनिहरूले खानेकुरामा विशेष सावधानी अपनाउनु पर्ने हुन्छ र पटक पटक आफैँले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा परिक्षण गरिराख्नु पर्छ। मधुमेह भएकी गर्भवती महिलाले आफ्नो चिकित्सक वा विशेषज्ञसित पटक पटक जाँच गराउँने र सेवन गर्ने गरेको औषधीमा हेरफेर गरिराख्नुपर्ने हुन्छ।

## जेष्टेसनल डायबिटीज

गर्भावस्थाको दोश्रो चरणमा जेष्टेसनल डायबिटीज हुनसक्छ। जेष्टेसनल डायबिटीज भएड्का महिलाको रगतमा चिनीको मात्रा असामान्य रूपमा उच्च हुनपुग्छ। जेष्टेसनल डायबिटीज भएका सबै महिलाले निकै कडा खानपान र व्यायाम कार्यक्रम अनुसरण गर्नु आवश्यक छ। कतिपय अवस्थामा महिलालाई औषधी लगायत इन्सुलिनको सुई दिनु पर्ने हुनसक्छ।

जेष्टेसनल डायबिटीज भएका १०० मध्ये करिब ३० जना महिलाको शिशु औसत भन्दा ठूलो जन्मन्छन्। अनिहरूलाई बेथा लाग्दा कुनै प्रकारको हस्तक्षेप जस्तो कि सिजरिन सेक्सन अपरेसन वा शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

अध्ययनहरूले के पनि देखाएका छन् भने जेष्टेसनल डायबिटिज भएका महिलालाई पछि गएर टाइप २ प्रकारको मधुमेह हुने खतरा बढी हुने गर्छ।

गर्भावस्थामा महिलालाई कम्तिमा एक पटक ग्लुकोजको परिक्षण गरिनु सामान्य कुरा हो।

मधुमेहको बारेमा थप जानकारीको लागि अष्ट्रेलियन डायबिटिज काउन्सिल १३०० ३४२ २३८ मा सम्पर्क गर्नुहोस वा [www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com) यो वेब साइटमा जानुहोस ।

## उच्च रक्तचाप

गर्भावस्थामा चिकित्सक र स्वास्थ्य परिचारिकाहरूले होसियारी पूर्वक रक्तचापको परिक्षण गर्नुको कारण के हो भने उच्च रक्तचापको उपचार नगरेमा हाइपरटेन्सन हुन्छ जसले निम्न परिणामहरू ल्याउँछ:

- शिशुलाई रगतको आपूर्ती कमगर्छ जसले शिशुको बृद्धिमा समस्या उत्पन्न हुन्छ
- आमाको मृगौला, कलेजो र मष्तिष्कमा गम्भिर असर गर्छ ।

नियमित रूपमा परिक्षण गर्नाले उच्च रक्तचापलाई चाँडै नै पहिल्याउँन र उपचार गर्न सकिन्छ – चिकित्सक वा स्वास्थ्य परिचारिका सित भेट्नुको अर्को फाइदा तपाईं गर्भवती भएको थाह हुनासाथ नियमित रूपमा एन्टिनेटाल सेवा लिन पनि सजिलो हुन्छ।

गर्भावस्थाको पछिल्लो चरणमा रक्तचाप बढ्नु प्रि एक्लाम्पसिया भनिने अवस्थाको प्रारम्भिक सङ्केत पनि हुनसक्छ। यसको अर्को सङ्केत पिसाबमा प्रोटिनको मात्रा बढी हुनु, कलेजोमा समस्या देखिनु वा रगतमा क्लटिङ् लेभल देखिनु पनि हो। प्रिएक्लाम्पसियाको तत्कालै उपचार हुनु जरूरी छ किनभने यो अझ गम्भिर रूपमा विकशित हुनसक्छ जुन एक्लाम्पसिया हो। विरलै मात्रामा हुने यो अवस्थाले बेहोस हुने बनाउँछ।

उच्च रक्तचाप भएका महिलाको सानो संख्या जसलाई एन्टि हाइपरटेन्सिभ औषधीले छुँदैन भने उनिहरूले गर्भावस्थामा अस्पताल भर्ना भएर बस्नुपर्ने हुनसक्छ। त्यसो गर्दा उनिहरूको रक्तचापको निगरानी गर्ने र त्यसलाई स्थिर तुल्याउँन सकिन्छ। यस्तो बसाई समस्याको स्तर हेरेर केहि दिन, हप्ता वा महिना हुनसक्छ। केहि ठूला अस्पतालहरूमा हाल विशेष दिवसीय जाँच एकाईहरू स्थापना गरिएको छ जहाँ तपाईं दिनभर बसेर रातको बेला घर जान सक्नुहुन्छ।

## आज्मा वा दम

तपाईं गर्भवती हुँदा पनि दमको औषधी लिइराख्नु पर्छ। गर्भवती भएको बेला आफ्नो चिकित्सकसित नियमित रूपमा भेटघाट गर्नुहोस र राम्ररी व्यवस्थापन गरिएको दम वा आज्माले गर्भावस्थामा कुनै समस्या उत्पन्न गर्ने सम्भावना कम हुन्छ। अनियन्त्रित आज्मा समय नपुगि शिशु जन्मने र शिशुको वजन कम रहने कुरासित सम्बन्धित छ। गर्भावस्थामा आज्मा कि नराम्रो हुने कि त्यसमा सुधार आउँने हुन्छ। यदि तपाईंले धुम्रपान गर्नुहुन्न भने आज्माको अवस्थामा सुधार ल्याउँन सक्नुहुन्छ। आज्मा भएको महिलाले इन्फ्लुएन्जा सुई लिनु जरूरी हुन्छ। यदि तपाईंले स्वास प्रश्वासमा कठिनाई अनुभव गर्नु भएको छ भने आफ्नो चिकित्सकसित सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ।

## एपिलेप्सी

यदि तपाईंलाई एपिलेप्सीको समस्या छ भने गर्भवती हुनु अघि तपाईंले आफ्नो चिकित्सकसित जाँच गराउनुहोस किनकी एपिलेप्सीलाई नियन्त्रण गर्न सेवन गर्ने गरेको औषधी र त्यसको परिमाण बदल्नु पर्ने हुनसक्छ। तपाईंको चिकित्सकसित विकल्पहरूबारे छलफल नगरी त्यसको मात्रामा कुनै परिवर्तन नगर्नुहोस।

## डिप्रेसन वा निराशा

यदि तपाईं गर्भवती हुने योजना गर्दैहु नुहुन्छ र डिप्रेसनको औषधी सेवन गरिरहुनु भएको छ भने गर्भावस्थामा ति औषधी लिनु सुरक्षित छ छैन भन्ने यकिन गर्न तपाईंको चिकित्सकसित जाँच गर्नुहोस। गर्भवती हुँदा तपाईंको डिप्रेसन अझ विकराल हुनसक्छ, त्यसो हुँदा तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका, चिकित्सक वा काउन्सिलरलाई आफूलाई कस्तो अनुभव भैरहेको छ भन्नेकुरा बताउनु जरूरी हुन्छ। त्यसो भएमा उनिहरूले तपाईंको लागि थप सहायता जुटाइदिन सक्छन्। यदि तपाईं सामान्यतया निराशा अनुभव गर्नुहुन्न भने र गर्भवती भएको बेला निराशा वा चिन्ता बढ्छ भने कृपया तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका वा चिकित्सकलाई जानकारी गराउनुहोस। त्यसो भएमा उनिहरूले तपाईंको लागि उपयुक्त सहायता जुटाउँन वा उपलब्ध गराउन सक्छन्।

# बेथा हुँदा र जन्म दिदाका जटिलताहरू

*Complications in labour  
and birthing*

तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ, र साथै बेथाको लागि र बच्चा जन्माउनको लागि पनि राम्ररी तयार हुनु हुन्छ। यद्यपि अप्रत्याशित जटिलताहरूको सम्भावना सधैं हुन्छ।

## बेथाको ढीलो प्रगती

सुँडेनी या डाक्टरले तपाईंको बेथाको प्रगती कसरी हुँदैछ भनी आकलन गर्न तपाईंको पेट महसूसगरी, गर्भाशय कति खुलेको छ जाँचीर बच्चा कहाँसम्म झरेको छ भनी जाँचेर गर्छ। यदि तपाईंको गर्भाशय बिस्तारै खोल्दैछ वा संकुचन सुस्त वा थामेको अवस्था भएमा तपाईंको सुँडेनी या डाक्टरले तपाईंको बेथा हुनु पर्ने जति राम्रो प्रगति नभएको बताउनु हुनेछ।

तपाईं आराम र शान्त रहन सक्नु हुन्छ भनेत्यो राम्रो हो किन भने चिन्ताले थप सुस्तता ल्याउन सक्छ। तपाईं, तपाईंको साथी वा सहायक व्यक्तिले के-के कुराहरू गर्न सक्छ सोध्नुहोस्। सुँडेनी या डाक्टरले निम्न कुराहरूको सुझाव दिन सक्छ :

- स्थिति परिवर्तन
- वरिपरि हिंडुनुहोस्—हलचल गर्नाले संकुचनलाई प्रोत्साहित गर्छ र बच्चालाई थप तल झर्न मद्दत गर्न सक्छ
- न्यानो स्नान
- ढाडमा मालिश
- ऊर्जा हासिल गर्न एक छिन सुत्नु
- केहि खानुस् वा पिउनुस्।

यदि प्रगति ढिलो हुने क्रम जारी रहेमा, सुँडेनी या डाक्टरले पानी फुटाउन वा संकुचनलाई अझ प्रभावकारी बनाउन कृत्रिम ओक्सीटसिन नशाभिन्न छिराउने सुझाव दिन सक्छ। तपाईं थकित हुनु भएमा वा पीडा असहनीय भएमा, दुखाइ राहतको विकल्पबारे सोध्न सक्नु हुन्छ।

“ तपाईंसँग योजना हुनु पर्छ। तर जे हुन्छ त्यस माथि तपाईंको धेरै नियन्त्रण हुन्छ भन्ने आशा नगर्नुहोस्। मुख्य कुरा सकेसम्म सूचित हुन हो। ” कैटरीना

## जब बच्चा असामान्य स्थितिमा बसेको हुन्छ

धेरै बच्चा जन्मदा पहिला टाउको निस्कन्छ, तर केही बच्चा कुनै अरू अवस्थामा बसेको हुन्छ, जसले बेथा र बच्चाको जन्मलाई जटिल बनाउछ।

## पोस्टरिअर पोजिसन (posteriorposition)

यसको अर्थ बच्चाको टाउको तपाईंको ढाडतिरफर्कनुको सट्टापेटतिर फर्केर नाइटो तलको हड्डी(pelvis) मा प्रवेश गर्नु हो। यसले अधिक ढाड दुखाईको सथै लामो समयसम्म बेथा लगाउन सक्छ। धेरै जसो बच्चाहरूबेथाको समयमा अर्कोतिरबाट फर्केन्छ, तर केही बच्चा फर्कदैन। यदि बच्चा अर्कोतिर फर्कियो भने, तपाईं आफैले बच्चालाई बाहिर धकेल्नसक्नु हुन्छ वा डाक्टरले फोरसेप्स्या भ्याकुम पम्पको सहायतालेबच्चाको टाउको फर्काईदिन आवश्यक हुन्छ। तपाईंआफ्नो हात र घुँडालेटेकेर बसेर र नाइटो तलको हड्डी (pelvis) लाई घुमाएर सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ।यसलेढाड दुखाईलाई कम गर्न पनिमदत गर्न सक्छ।

## बच्चाको अवस्थाबारे चिन्ता वा चासो

कहिलेकाहिँ बेथाको समयमा बच्चालाई पीडा हुन सक्छ। यो चिन्ताको विषय हो।चिन्ता लिनु पर्ने चिन्हहरू :

- बच्चाको मुटुको ढुकढुकी ढिलो,छिटो, वा असामान्यpatternमा चलनु
- बच्चाले मल त्याग गर्नु (बच्चाको वरिपरिहरियो - कालो तरल पदार्थ जसलाईmeconium भनिन्छ देखिनु)।

यदि तपाईंको बच्चाले राम्रोसँग सामना गरिरहेको छैन जस्तो देखिन्छ भने, पहिलो कदम भनेको बच्चाको मुटु ढुकढुकको नजिकबाट अनुगमन गर्नु हो। तपाईंको बच्चालाई भ्याकुम या फोरसेप्स या शायद सिजेरियन शल्यक्रियाव्दारा चाँडोजन्म दिनआवश्यक हुन सक्छ।

## प्रसवमा रक्तस्राप (सामान्य रक्तस्रावभन्दा भारी) (postpartum haemorrhage)

बच्चा जन्मे पछि अलि-अलि रगत बग्नु सामान्य हो। सामान्यतया, तपाईंको गर्भाशयको मांसपेशीहरू संकुचित भई घट्छ, र रगत बग्नुलाई रोक्छ। तर, केही महिलाहरू सामान्यभन्दा भारी रक्तस्रावकोअनुभवगर्छन् जसलाई प्रसवमा रक्तस्राप (postpartum haemorrhage) भनिन्छ।

जब आमाको शरीरबाट ५०० मी.लि वा बढी रगत बग्छ, त्यसलाई प्रसवमा रक्तस्राप (postpartum haemorrhage) भनिन्छ। प्रसवमा रक्तस्राप (postpartum haemorrhage) को सबै भन्दा साधारण कारण भनेको गर्भाशयको मांसपेशीहरू खुम्चनु (संकुचित) को बदलामा आराम गर्नु हो। बच्चाको जन्म पछि दिइएको इजेक्सन (कृत्रिम ओक्सीटसिन) ले गर्भाशयबाट नाललाई बाहिर धकेल्न मदत गर्छ र भारी रक्तस्राव हुने जोखिमलाई कम गर्छ। तपाईंको गर्भाशय दरिलो र खुम्चदै छ कि छैन भनेर हेर्न तपाईंको सुँडेनीले नियमित गर्भाशयको जाँच गर्छ।

प्रसवमा रक्तस्राप (सामान्य रक्तस्रावभन्दा भारी)धेरै जटिलताहरूको कारण हुन सक्छ। र यसको मतलब अस्पतालको बसाई लम्बिन सक्छ। केही जटिलताहरू गंभीर हुन्छन्, तर ती शायदै मृत्युमा परिणत हुन्छन्।

## प्रतिधारित (retained)नाल

कहिले काँही बच्चा जन्मिए लगत्तै नाल बाहिर आउदैन। यसलाई डाक्टरले तुरुन्तै हटाउन आवश्यक हुन्छ। सामान्यतया यो काम अपरेशन थिएटरमा गरिन्छ। तपाईंलाई इपिड्यूरल(epidural)वा सामान्य एनेस्थेटिक दिइन्छ।

चाँडै आगमनः  
जब शिशु चाँडै जन्मन्छ

*Early arrival:  
when a baby comes too soon*

धेरैजसो गर्भावस्था ३७ देखि ४२ हप्ता लामो हुन्छ, तापनि यस समयभन्दा अगाडि शिशुजन्मनु असामान्य होइन। यदिशिशु ३७ हप्ता पूरा हुनुभन्दा अगाडि जन्मेमा, बच्चालाई अपरिपक्क (प्रीमेचर premature) वा समय नपुगी शिशुको जन्म (प्री-तर्म pre-term) भनिन्छ। अष्ट्रेलियामा झन्डै हरेक सयमाआठशिशु अपरिपक्क (प्रीमेचर premature)जन्मन्छ।

- शिशुहरू अपरिपक्क (प्रीमेचर premature) जन्मन्छन् किनभने :
- नाल वा गर्भाशयको समस्या
- बहु गर्भावस्था
- पानी फुटीसकेकोले
- आमालाई उच्च रक्तचाप वा मधुमेह
- आमा संक्रमण भएमा, विशेष गरी मूत्र पथ मार्गमा।

गर्भावस्थामा वा शिशुको जन्म पूर्व (antenatal)नियमित हेरविचार नभएका महिलाहरूमा अपरिपक्क बेथाको जोखिम उच्च हुन्छ।तर अक्सर अपरिपक्क बेथाको कारण अज्ञात छ। यदि तपाईंलाई ३७हप्ता अघि बेथाको कुनै पनि लक्षण देखिन्छ भने, तुरुन्तै आफ्नो सुँडेनी, डाक्टर वा अस्पताललाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

समय नपुगी शिशुको जन्म अपरिपक्कबच्चा(विशेष गरी ३३ हप्ता भन्दा अगाडि जन्मेका शिशुहरू)जन्माउनको लागिसाना नानीहरूको हेरविचार गर्न विशेष तालिम प्राप्त कर्मचारीले सुसज्जित भएका ठूलअस्पताल सुरक्षित मानिन्छ। यदि तपाईं ग्रामीण इलाकामा बस्नुहुन्छ भने, सके सम्म छिटो अस्पताल जानु राम्रो हुन्छ ताकि तपाईंलाई अपरिपक्कबच्चा राम्रोसँग हेरविचार गर्न सक्ने अस्पतालमा सुरुवा गर्न सकिन्छ।

बच्चाबाँच्ने संभावना- कति चाँडो बच्चा जन्मन्छ र कति चाँडो विशेषज्ञ सेवा उपलब्ध हुन्छ भन्ने कुरामा निर्भर गर्छ। २६ हप्ता भन्दा अगाडि जन्मेका १०० शिशुमा ६० शिशुको बच्चे सम्भावना हुन्छ। २८ देखि ३० हप्ताको गर्भावस्थामा जन्मेका १०० शिशुमा ९८ शिशुको बच्चे सम्भावना हुन्छ।

असक्षमताको जोखिम, अपरिपक्क बच्चा कस्तो छ भन्नेमा निर्भर गर्दछ। २४हप्तामा जन्मेकालगभग ४० प्रतिशत शिशुहरूलाईमध्यम वा कडा असक्षमताको जोखिमहुन्छ जस्तै मस्तिष्क पक्षाघात, अन्धोपन, बहिरा वा बौद्धिक विकलांगता। गर्भावस्थाको अन्तको नजिक जन्मेका शिशुहरूलाई सामान्यतया कुनै दीर्घकालीन समस्या हुदैन।

अंगहरूको पूर्ण विकास नभइसकेकोले, अपरिपक्क शिशुले निम्न कुराको अनुभव गर्न सक्छ:

- **फोक्सोको समस्या** फोक्सोकोविकास पूर्ण रूपले भइसकेको हुनाले सास फेर्न मदत चाहिन्छ। फोक्सो र अन्य समस्याको जोखिम घटाउन अपरिपक्क बच्चा जन्माउन भन्दा अगाडि महिलालाई स्टेरोइडको इंजेक्शन दिइन्छ।
- **श्वासको रोकावट (Apnoea)** यसको मतलब बच्चाले सास फेर्न छोड्छ। सासलाई नियन्त्रण गर्ने मस्तिष्कको भागको पूर्ण विकसित नभएको कारणले यस्तो हुन्छ। अपरिपक्क शिशुकोराम्ररी निगरानीराखिन्छ ता कि सास रोकेमा पुन सास फेर्न मदत गर्न सकोस्।
- **दूध खुवाउन समस्या** शिशुले दूध चुस्न नसकेमा, चुस्न र निल्न नसकेसम्म तिनीहरूलाई ट्यूबबाट खुवाउन पर्ने हुन्छ।
- **न्यानो रहन समस्या** अपरिपक्क शिशुको प्राकृतिक thermostats को राम्रो विकास भइसकेको हुँदैन। त्यसैले तिनीहरूले आफ्नो शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्न सक्दैन। तिनीहरूले आफ्नो तापमान नियमन गर्न नसकेसम्म humidicrib मावा विशेष overheadheaters मा राखेर हेरचाह गर्न आवश्यक हुन सक्छ।
- **कमलपित्त (जन्डिश)** कलेजोले अझै ठीकसँग काम गरी नसकेकोले बच्चाको छाला पहेलो हुन सक्छ। थप जानकारीको लागि पेज ८६ मा तपाईंको बच्चा जन्मे पछि हेर्नुहोस्।

## के मेरो बच्चा बाँच्छ?

साधारणतया, गर्भमा बिताएकोप्रत्येक अतिरिक्त हप्ताले बच्चाको बाँच्ने सम्भवनालाई नाटकीय रूपमा बढाउछ। जति छिटो बच्चा जन्मिन्छ, त्यति नै बच्चालाईबचाउने जोखिम बढी हुन्छ। नवजात सघन हेरविचार एकाइमा विशेषचिकित्सा र नर्सिङ हेरविचार भएमा, गर्भावस्थाको ३२ हप्ता पहिले जन्मेका शिशुहरूकोबाँच्ने धेरै सम्भावना हुन्छ।

तपाईंको बच्चा चाँडो जन्मेमा, तपाईं र तपाईंको साथीले बच्चालाई बोक्नु राम्रो हुन्छ, नियमित रूपमा छालासँग छालाको सम्पर्क हुने गरी लामो समयसम्म समाउनुहोस्। यसलाई “ कंगारू (kangaroo)हेरविचार “ भनिन्छ। इनक्यूबेटरले भन्दा तपाईंको शरीरको स्थिरतापक्रमले तपाईंको बच्चाकोतापमाननियमन गर्न मदत गर्छकिन भने बच्चालाई न्यानो रहन धेरै ऊर्जाचाहिचदैन, तिनीहरू छिटोबढ्छ र विकास हुन्छ। कंगारू (kangaroo)हेरविचारले तपाईंलाई आफ्नो बच्चासँग सम्बन्ध विकास मदत गर्छ, र तपाईंलाई तिनीहरूको नजिक भएको महसुस गर्न मदत गर्छ। यसले तपाईंलाई दूध बनाउन र आपूर्ति कायम राख्न मदत गर्न सक्छ। स्तन-पानले अपरिपक्क बच्चाहरूलाई छिटो हुकाउछ।



२४ हप्ता अघि जन्मेका बच्चाहरूको बाँच्ने सम्भावना धेरै कम हुन्छ र यति छिटो जन्मेका बच्चाहरूलाई नियमित सघन सेवा दिइदैन। यदि तपाईंको बच्चा २४ हप्ता अगाडि जन्मने सम्भावना देखेमा, तपाईंको डाक्टरले यस विषयमा तपाईंसँग छलफल गर्नेछ। तपाईंको बच्चालाई बचाउन प्रयास गर्ने कि नगर्ने बारे निर्णयमा तपाईंलाई समावेश गराउन महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि सबै भन्दा राम्रो के हुन्छ भन्ने निर्णय गर्नको लागि, तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई सकेसम्म धेरै जानकारी दिनेछ।

२४ हप्तामा बच्चा बाँच्ने सम्भावना अझै कम हुन्छ, तर त्यो समय पछि तिनीहरूकोसुधार नाटकिय रूपमा हुन्छ। २८ हप्तामा जन्मेका १०० शिशुमा ९० भन्दा बढी शिशुहरू नवजात सघन हेरविचार एकाइको अत्यधिक विशेषहेरचाहले बाँच्ने गर्छ।

यदि तपाईं अपरिपक्क बच्चा जन्मको बारेमा र तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि के हुन सक्छ भन्ने बारे अझ बढी जान्न चाहनु हुन्छ भने “आमाबाबुको लागि जानकारी पुस्तिका” मा अपरिपक्क बच्चाको परिणाम पढ्न सक्नुहुन्छ। यो तपाईंको डाक्टरबाट प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ, या [www.psn.org.au](http://www.psn.org.au) हेर्नुहोस्।

यदि तपाईंको बच्चा अपरिपक्क जन्मेमा वा समय नपुगी जन्मने संभावना भएमा, तपाईं निम्नप्रश्न सोध्न सक्नु हुन्छ:

- अपरिपक्क बच्चा जन्माउनको लागि सबै भन्दा राम्रो ठाँउ कुन हो
- बच्चाको जन्म भन्दा अगाडि के गरेमा बच्चा बाँच्ने सम्भावनालाई सुधार्न सकिन्छ
- मेरो बच्चाको जन्म पछि के हुन्छ
- यदि नवजात सघन हेरविचार एकाइ (NICU) नभएको अस्पतालमा मेरो बच्चा जन्मिएमा के हुन्छ
- के म मेरो बच्चालाई स्तन-पान गराउन सक्छु
- मेरो बच्चा कति लामोसम्म अस्पतालमा हुनेछ
- मेरो अपरिपक्क जन्मेको बच्चाको दीर्घकालीन विकास कसरी हुन्छ
- समय नपुगी जन्मेको बच्चाको बारेमा थप जानकारी कहाँ पाइन्छ?

“ म जुम्लाहालाई जन्माउदै थिए र २८ हप्तामा बेथा भएको थियो। विगतलाई फर्केर हेर्दा, एम्बुलेन्समासुतेर विशेष सेवा भएको अस्पतालमा गएको र म शान्त भएको सम्झन्छु। म अत्तालिएँको थिइन। मलाई प्रकृतिले यस्ताकठिन परिस्थिति सामना गर्ने योजना बनाउछ जस्तो लाग्छ। तपाईं केवल जे गर्नु पर्ने हो त्यो गर्नु हुन्छ। निस्सन्देह, यी सबै कुरा सके पछि, म दिन भरि रोएँ। जुम्लाहाहरू सुरुमा धेरै बिरामी थिए, र तिनीहरूलाई पहिलो तीन वर्ष ध्यानपूर्वक अनुगमन गरिएको थियो, तर तिनीहरू अहिले ठीक छन्।” क्यारोल

विशेष सहायता आवश्यक  
पर्ने शिशुहरू

*Babies with special needs*

केहि शिशुहरू कम्तिमा केहि समयका लागि भएपनि अलि बेग्लै खालको जीवन अवस्थामा जन्मिएका हुन्छन्। उनिहरू कि त समय नपुग्दै वा उनिहरूमा विरामीपन हुन्छ जसले तिनिहरूको मष्तिष्क वा शरीरको अवस्थालाई प्रभावित गरिदिन्छ। त्यस्ता शिशुहरूलाई अस्पतालमा राखेर विशेष हेरविचार गर्नु आवश्यक हुन्छ। उनिहरूको हेरविचारको सुपरिवेक्षण बालरोग विशेषज्ञ वा पिडियाट्रिसियनले गर्दछन्। यदि तपाईंको अस्पतालमा शिशुको लागि हेरविचार गर्न सुविधाहरू उपलब्ध छैन भने उ वा उनिलाई अकै अस्पतालमा लानुपर्ने हुनसक्छ। NSW

स्वास्थ्य सेवा अन्तरगत नवजात शिशुको लागि Newborn and paediatric Emergency Transport Service (NETS) उपलब्ध छ जसले सडक वा हवाई मार्गबाट यातायात सेवा उपलब्ध गराउँछ। तपाईं वा तपाईंको पार्टनरलाई शिशुसित नयाँ अस्पतालमा जान दिइन्छ।

केहि अभिभावकहरूलाई आफ्ना शिशुमा समस्या आइपर्नसक्ने कुराको अग्रिम जानकारी हुन्छ, तर शिशु जन्मनु अघि वा पछि कहिले त्यो समाचार थाह पाउने भन्ने मात्र हो। तपाईंलाई सहन कठिन भएको अनुभव हुनसक्छ। यस्तो बेलामा शोक, क्रोध र विश्वास गर्न नसक्ने अवस्था झेलनु सामान्य हो। कतिपय अभिभावकहरू खासगरी आमाहरू यस कुरामाचिन्तित हुन्छन् कि उनिहरू नैउक्त समस्याको लागि दोषी छन् – तर यस्तो हुने सम्भावना चाहिँ बिरलै हुन्छ।

स्वास्थ्य समस्या भएका शिशुहरू उनिहरूका आमाहरू घर फर्केपछि विशेष हेरचाहका लागि प्राय गरेर अस्पतालमा नै रहनुपर्ने हुन्छ। तर तपाईं र तपाईंको शिशुको लागि एक अर्कालाई चिन्नु जरूरी हुन्छ। शिशु जन्मेपछि उसलाई ह्युमिडी क्रीबमा राखिएको भएपनि सकेसम्म छिटो तपाईंलाई शिशु सित नजिक बन्न प्रोत्साहन दिइने छ।

शुरूमा शिशुलाई छुन र उसलाई सम्हाल्न तपाईं हिचकिचाउँन सक्नुहुन्छ। अस्पतालका कर्मचारीले तपाईंको अनुभव बुझ्ने छन् र त्यस्तो स्थितिको सामना गर्न तपाईंलाई मद्दत गर्न कोशिश गर्नेछन्।

तपाईंलाई सकेसम्म धेरै सहायता र जानकारी आवश्यक हुन्छ। तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य परिचारिका, चिकित्सक, अस्पतालका कर्मचारी, सामाजिक कार्यकर्ता वा काउन्सिलरसित मद्दतका लागि सोधपुछ गर्नुहोस। समान अवस्थाका शिशुहरूका अभिभावकहरूसित कुराकानी गर्दापनि मद्दत पुग्नेछ। तपाईंको स्वास्थ्य परिचारिका चिकित्सक अस्पताल वा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रमालाई उपयुक्त सामुदायिक सङ्गठनहरू वा सहायता समूहहरूसित सम्पर्क गराइदिन भन्न सक्नुहुन्छ। ति सङ्गठनहरूले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई जानकारी र सहायता उपलब्ध गराउँन सक्छन्।

जब तपाईंको शिशु घर जान स्वस्थ्य हुन्छ त्यसबेला तपाईंले आफूलाई पायक गर्ने Early Childhood Health Service मा सम्पर्क गर्नुहोस वा तपाईंको अस्पताललाई उक्त ठाउँमा सम्पर्क गराइदिन भन्नुहोस। Childhood Health Service ले तपाईं, तपाईंको परिवार र शिशुलाई मद्दत गर्न सक्छ। तिनिहरूले शिशुको हेरचाह, स्वास्थ्य र तपाईंसित भएका शिशुको विकास सित सम्बन्धित प्रश्नहरूको उत्तर दिन सक्छन्। उनिहरूले नियमित स्वास्थ्य परिक्षण सेवा उपलब्ध गराउँछन् जसबाट कुनैपनि चिन्ताको शुरूमै समाधान गर्ने गरिन्छ। तपाईंको शिशुको स्वास्थ्य र जारी चिकित्सा आवश्यकताबारे जानकारी दिन तपाईंले आफ्नो चिकित्सकसित भेट्ने समय लौंदा राम्रो हुन्छ।

यदि तपाईंको शिशुलाई कुनै समस्या छ भने तपाईंलाई धेरै नै प्रश्नहरू सोध्न मन लागेको हुनसक्छ। ति प्रश्न सोध्न नहिचकिचाउँनु होस। ति प्रश्नहरूलाई लेख्दा राम्रो हुन्छ जसले गर्दा तिनिहरू सबैको उत्तर पाउँन सकिन्छ।

गर्भावस्था र प्रारम्भिक आमाबाबु मा  
तपाईंको भावना: सबै आमाबाबुले  
के थाह पाउनुपर्ने

*Your feelings in pregnancy  
and early parenthood:  
what all parents need to know*

पत्रिकाको पाना पल्टाउनेर टिभीमा च्यानल फरिरहने, र तलका सोचको लागि तपाईंलाई माफी छः

- सबै गर्भवती महिलाको खुशीले चम्किन्छ
- कुनै पनि नवजात शिशुको आमाले कहिल्यै थाकितमहसुस गर्दैन
- हरेक नवजात शिशुको कुनै विषयमा कहिल्यै झगडा नगर्ने र कामको बोझ बाड्न तत्पर समर्पित दुई आमाबाबु हुन्छन्।
- मातृत्व प्रकृतिक रुपमै आँऊदछ।

जब तपाईं गर्भवती वा प्रारम्भिक आमाबाबु हुनसँग सामना गर्दै हुनुहुन्छ, त्यति बेला तपाईंलाई जीवन पत्र-पत्रिका र टिभीको गुलाबी तस्बिरहरूभन्दा धेरै फरक लाग्न सक्छ। यसको मतलब तपाईंमा केहि खराबी भएर होइन - गर्भावस्था र शिशु अवस्थाको लोकप्रिय चित्रहरूले तपाईंलाई वास्तविकताको लागि तयारी गर्ने छैन।

वास्तविकता के हो भने गर्भावस्था र प्रारम्भिक आमाबाबु हुँदाधेरै उतार चढावको सामना गर्नु पर्ने हुन्छ।

तपाईंको जीवनमा कुनै पनि ठूलो घटना(चाहे त्यो राम्रो घटना किन नहोस्) ले तनाव ल्याउछ। यो कुरा विवाह, नयाँ काम, घर सर्ने, लोड्ने जित्दा वा शिशुलाई जन्म दिँदा पनि लागू हुन्छ। तनावले तपाईंलाई उदास बनाउछ। गर्भवति महिला र प्रारम्भिक आमाबाबुका लागि थकित महसुस हुनु सामान्य हो - बोझ बढेको हुन्छ। केही आमाबाबुका लागि, शुरूका हप्ताहरू थकानले भारिएको हुन्छ।

यस माथि महिलाहरू शारीरिक परिवर्तन र प्रसव पछि आउने हर्मोनको स्तरमा परिवर्तनसँग जुध्दै हुन्छन्। तिनीहरू स्तनपान गराउन सिकिरहेका हुन्छन् र जो आमा र बच्चाको लागि सम्भव भएसम्म सबैभन्दा उत्तम हुन्छ साथै स्तनपान गराउन सिक्न समय लाग्छ। त्यस्तै गरी बच्चाहरूको लागि नयाँ संसारमा घुलमिल हुनु सजिलो छैन। आफ्नो बच्चालाई खुवाउन र सुताउन समस्या भए, तपाईं पनि असर गर्नेछ।

यदि गर्भावस्था र शिशुको जन्म पछि तपाईं कहिलेकाहीं उदास महसुस भएमा आश्चर्य नमानुहोस्। निम्न कुराहरूले मद्दत गर्न सक्छः

- कसैसँग कुरा गर्नुहोस् - आफ्नो साथी, मित्र, आफ्नो दाई
- आफ्नो लागि बढी समय निकाल्नुहोस् - तपाईंलाई रमाइलो लाग्ने केहि कुरा गर्नुहोस्
- गर्भवति अवस्थामा धेरै थाक्ने काम नगर्नुहोस्
- पैडल हिड्नुहोस्
- भरोसा गर्न लायकको व्यक्तिको व्यवस्था गर्नुहोस् जसले केही घण्टाको लागि बच्चाको हेरचाह गर्नसक्छ र तपाईं बिना अवरोध केहि घण्टा निदाउन सक्नुहुन्छ।

### तपाईंको बच्चासँगको सम्बन्ध

केही महिलाहरू जब आमाहरूको बच्चासँगको प्रेमको कथा सुन्छन् उनीहरू आफूलाई त्यस कथासँग ठम्याउन गाह्रो थान्छन्। उनीहरू आफ्नो बच्चा हेरेर दङ्ग हुन्छन्, तर अझै पनि अन्य महिला, उनीहरूको परिवार र साथीहरू र सञ्चार माध्यमका कुरासँगको सम्बन्धसँग तारतम्य पाउदैनन्।

उनीहरूलाई बच्चाको बारेमा गहिरो भावना नभएको र अन्य मानिसहरूको अपेक्षा अनुरूप नपुगेको कुराको दवावले मातृत्वको शुरूका हप्ताहरू र पहिलो महिना कठिन बनाउन सक्छ।

यी भावनाहरू सामान्य हुन्, तर यी भावनाहरू तपाईंलाई तीव्र वा भारी महसुस भएमा, तपाईंलाई त्यो भावना बुझ्न कसैको मद्दतको आवश्यकता पर्छ। तपाईं एक असल आमा हुन सक्नु हुन्छ र आफ्नो बच्चासँग पूर्ण बन्धन महसुस नगर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं आफ्नो बच्चासँग सम्बन्ध बनाउन वा गर्नु पर्ने जति माया गर्न नसकेको भवनासँग संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ भने आफ्नो दाई, चिकित्सक वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य परिचालिकासँग यो कुरा गर्नुहोस्।

## गर्भावस्थामा उदासीनता

लगभग हरेक गर्भावति महिला कहिलेकाहीं उदास महसुस गर्छन्, केही महिलाहरू यस्तो महसुस धेरै पल्ट गर्छन्। यदि तपाईं उदास हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई आफ्नो भावना कति गम्भीर छ भनेर भन्न गाह्रो हुन सक्छ। यसको लागि छिटो सहयोग प्राप्त गर्नु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। आफ्नो भावनाकोबारेमा आफ्नो दाईं या चिकित्सकलाई बताउनुहोस्—वहाँहरूले तपाईं उदास हुनु भएको वा यो अझ गम्भीर कुरा हो भन्नेबारे तपाईंलाई मद्दत गर्नुहुन्छ।

सधैं आफ्नो दाईं या डाक्टरलाई बताउनुहोस्, यदि:

- धेरै समय उदास महसुस भएमा
- दोषी महसुस भएमा
- तपाईंसामान्यतया रमाउने कुराबाट रमाइलो अनुभव नभएमा
- धेरै रुनु भएमा
- आफ्नो जीवनमा गलत भएका कुराको लागि आफैलाई दोष थान्नु भएमा
- धेरै समय रिसाहा (क्रोध) भएमा
- एकाग्र हुन वा निर्णय गर्न कठिनाई भएमा
- निराश वा असहायमहसुस भएमा
- अन्य मानिसहरूबाट आफूलाई अलग्याएको महसुस भएमा
- आफूलाई हानि गर्न चाहेमा।

तपाईंसँग यस्ता भावनाहरू थुप्रै छन् भने, सहयोग प्राप्त गर्नुहोस्। उदासीनतालाई सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ। जन्म पछिको उदासीनताको जोखिम उठाउनुभन्दा अहिले नै यसलाई सम्बोधन गर्नु राम्रो हुन्छ - यदि तपाईंगर्भावस्थामा उदास महसुस गर्नुहुन्छ भने प्रसव पछि (शिशुको जन्मपछि) पनि तपाईंलाई उदास महसुस हुने ठूलो जोखिम हुन्छ। केही महिलाहरूलाई उदासिपनाको (antidepressant) अषधोपचारको आवश्यकता पर्दछ (गर्भावस्थामा धेरै antidepressantलाई सुरक्षित औषधीको रूपमा दिन सकिन्छ)।

## के तपाईंमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या बिद्यमान छ?

मानसिक स्वास्थ्य समस्याका थुप्रै लक्षणहरूले बच्चाको लालनपालनलाई गाह्रो बनाउँछ। यदि तपाईंमानसिक रोग जस्तै बाईपोलार मूड डिसअर्डर (bipolar mood disorder) वा उदासीनतालेग्रस्त हुनुहुन्छ भने, तपाईं चिडचिडा, रून्चे रधेरै दुःखीमहसुस गर्नुका साथैतपाईंआफ्नो बच्चाको हेरचाहमा कमी भएको महसुस गर्नुहुन्छ।तथापि मानसिक रोग भएका आमाबाबु असल आमाबाबु हुन सक्छ।

विगत र बिद्यमान मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका धेरै आमाहरू गर्भावस्था र बच्चाको लालनपालनको राम्ररी सामना गर्न सक्छनसाथै नवजात शिशुको आगमनले जीवनमा तनावको स्तर वृद्धि गर्छ। अनि तनावको स्तरवृद्धिले मानसिक स्वास्थ्य समस्यामा असर गर्नुका साथै अझ नराम्रोबनाउन सक्छ।

यदि तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या छ भने, कसैलाई यसकोबारेमा अवगत गराउनु र तपाईंको चिन्ता (सुर्ता) बारे भन्नु महत्त्वपूर्णहुन्छ। तपाईं यसबारेमा आफ्नो दाईं, बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स, चिकित्सक र / वा मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। उपचार र निरन्तर सहयोगलेलक्षण न्यून गर्न र हटाउन (निदान गर्न)पनि मद्दत गर्न सक्छ।

गर्भावस्थाको समयमा उपयुक्त समर्थन प्राप्त गर्नु तपाईंको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ र बच्चाको जन्मपछि पनि यो जारी राख्न सुनिश्चित गर्नुहोस्। सहयोग र सहायताको उपलब्धतालेतपाईंलाई बच्चासँग सकारात्मक र स्वस्थ लगाव पैदा गर्न मद्दत गर्छ, यसले बदलामा तपाईंलाई आत्मविश्वास बढाउनुका साथै अस्वस्थ हुने संभावनालाई कम गर्छ। सही समयमा उपयुक्त समर्थनको प्राप्तिलेतपाईं तपाईंको बच्चालाई सुरक्षित र राम्रो राख्न मद्दत गर्नेछ।

## बच्चा जन्मिए पछि उदास वा चिन्तित महसुस

तपाईं नवजात शिशुसँग घरमा हुँदा उदास महसुस गर्नु, आत्तिनु वा डर लाग्दा विचारहरू आउनु कुनै अस्वाभाविक कुरा होइना। तपाईं सम्भवतः थाक्नु भएको हुसकछ, तपाईंको शरीर प्रसवबाट निको हुँदै छ, र तपाईं नयाँ र चुनौतीपूर्ण काम सिक्दै हुनुहुन्छ। यदि शिशु जन्मेको दुई हप्ता भन्दा बढी पछि पनि तपाईंअझै उदास र चिन्तित हुनुहुन्छ र शिशु र आफू सम्बन्धी डरलाग्दा विचारहरू आउछन् भने र आफू अयोग्य भएको महसुस हुन्छ भने सकेसम्म चाँडै आफ्नो जीपी (GP) वा आफ्नो बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंलाई प्रसव पछिको उदासीनता वा सम्बन्धित मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन सक्छ। याद राख्नुहोस् यदि तपाईंले विगतमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या अनुभव गर्नुभएको हो भने, गर्भावस्थामा यसको पनराबृत्ति हुनु वा अन्य समस्या आउनु सामान्य हो। त्यसैले यथा शीघ्र तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्ने कसैसित कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

बीयोण्डब्लू (Beyondblue) का अनुसार, प्रसव उदासीनताले लगभग १०० महिलामा १६ महिलालाई हरेक वर्ष असर गर्छ। तपाईं र तपाईंको साथीलाई प्रसव उदासीनताको संकेत र लक्षणका बारेमा बुझ्न उपयोगी हुन्छ त्यसैले बीयोण्डब्लू (Beyondblue) बाट केही महत्त्वपूर्ण जानकारी यहाँ समावेश गरिएको छ त। तपाईं प्रसव उदासीनताको बारेमा थप जानकारी चाहनु हुन्छ भने <http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood> मा हेर्नुस्।

“गर्भावस्थाको समयमा, मलाई धेरै चिन्ता लाग्थ्यो। जे भइरहेको थियो त्यो वास्तविक लागिलेको थिएन थियो र ममा अज्ञात डर थियो – मैले कहिल्यै बच्चाहरूसँग केहि गरेको थिएन। त्यसैले म कसरी यो बच्चाको हेरविचार गर्न सक्छु?” जे

## प्रसव उदासीनता के हो ?

बच्चा जन्मेको महिनौ पछि महिलामा आउने मनोदशा विकारलाई प्रसव उदासीनता भनिन्छ। यो बच्चा जन्मेको पहिलो वर्षको कुनै पनि समयमा हुन सक्छ। यो अकस्मात् सुरु हुने वा बिस्तारै विकास हुन सक्छ र धेरै महिनासम्म जारी रहन्छ सक्छ। उपचार गरिएन भने, यो एक जीर्ण उदासीनताको रूपमा विकास हुन सक्छ वा गर्भावस्था पछि पुनरावृत्ति हुन सक्छ।

## के कारणले प्रसव उदासीनता हुन्छ?

यसको वास्तविक कारण के हो भन्ने निश्चित छैन। यो शारीरिक र मनोवैज्ञानिक कुराहरूको मिश्रणले हुन्छ भन्ने सोचाई छ, साथै यो तपाईंको जीवनको कठिनाईले पनि हुन सक्छ। निम्न कारणले तपाईं प्रसव उदासीनताबाट असुरक्षित हुन सक्नुहुन्छ:

- तपाईंलाई पहिलेदेखि उदासीनता भएमा
- तपाईंलाई साथीसँग समस्या भएमा
- तपाईंसँग सहयोगको अभाव भएमा (व्यावहारिक साथै भावनात्मक सहयोगको कमी)
- तपाईंको जीवनमा जम्मा भएका तनावपूर्ण घटनाहरू
- तपाईंको परिवारका अरूलाई उदासीनता वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएमा
- तपाईं एकलो आमा भएमा
- तपाईंको नकारात्मक सोच्ने प्रवृत्ति- ‘कुनै पनि कुराको अँध्यारो पक्षमा हेर्नु’
- तपाईंको प्रश्रव र शिशु जन्ममा जटिलता भएमा
- तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्यमा समस्या भएमा (अपरिपक्व बच्चा सहित)
- तपाईंको बच्चा ‘अप्ट्यारो’ भएमा (सजिलै उदास हुने, सुताउन गाह्रो वा खुवाउन समस्या भएको बच्चा भएमा)।

बच्चाको हेरचाहको पहिलो केही महिनामा, तपाईंलाई तनावको महसुस हुनु, तपाईंको निद्रामा खलबल हुनु र तपाईंको दिनचर्यामा परिवर्तन हुनु सामान्य हो। तपाईंलाई यी कुराहरू प्रारम्भिक लालनपालनको सामान्य तनावको अंश मात्र हो र उदासीनताका लक्षण वा संकेतके हो भनेर स्वीकार्न कठिन हुन सक्छ। अन्य मानिसहरू तपाईं कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने थाह दिनुहोस् र उनीहरूलाई मद्दत गर्न दिनुहोस्। तपाईं आफ्नो चिकित्सक वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्ससँग कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूले अवस्थाको अनुगमा गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

“धेरैसाझेदारहरू नवजात शिशुसँगै आएको जिम्मेवारीलाई बोझको रूपमा लिन्छन्। मेरो साझेदारले मसँग किनमेलको लागि वस्तुहरूको सूचीमाग्छ।ऊ साँच्चै मलाई मद्दत गर्न खोजिरहेको हुन्छ। तर म धेरै थाकेकोले चाहिने सामानको बारेमा सोचन पनि सकिदन्थे र मलाई ओछ्यानमा सुत्न र रुनमन लाग्छ। तर यो धेरै समय सम्म रहदैन। जब तपाईं अलि धेरै सुत्न समय पाउनु हुन्छ, सबै कुरा धेरै सजिलो लाग्न थाल्छ।” मीना



## के शिशु जन्म पछिको उदासीनता र शिशु खिन्नता एउटै कुराहो?

होइन! शिशु जन्म पछिको उदासीनतारशिशु खिन्नता फरक कुरा हुन्। शिशु खिन्नता अपेक्षाकृतकमअवधिको हुन्छ, बच्चाजन्मेको तीन देखि पाँच दिनमा यो चरम चुलीमा पुग्छ र १०० जनामा ८० जना महिलालाई यसले असर गर्छ। शिशु खिन्नता भएका महिलाहरू छिटो रुने, चिडचिडा हुने र सजिलै खिन्न हुनेहुन्छन्। परिवार, साथीभाइ र अस्पतालकर्मचारीले दिने समानुभूति र भावनात्मक समर्थनबाहेक यसको अरुकुनै खास उपचारछैन।

## यदि म उदास भएमा के म खराब आमा हुन्छु त?

होइन! मातृत्वको चुनौतिहरू विशाल हुन्छ र सिक्न पर्ने कुराहरू धेरै हुन्छन्। धेरै महिलाहरू असल आमा हुन चाहन्छन् र परिपूर्णता प्राप्त गर्न नसकेमा निराश हुन्छन्। केही महिलाको गर्भावस्था र मातृत्व बारे अवास्तविक अपेक्षा हुन्छ र वास्तविकता उनीहरूको आशा भन्दा धेरै फरक हुनसक्छ। यी अपेक्षाले गर्दा महिलाहरू उदासीनताको लागि आफूलाई दोषी ठान्छन् र मदत माग्न हिचकिचाउछन्। मातृत्वमा रूपान्तर हुन समय लाग्छ भन्ने कुरालाई स्वीकार नगरी, आमाहरू आफूलाई नराप्नो र असक्षमको लेबल लगाउछ भनी चिन्तित हुन्छन्।

यदि तपाईं उदास वापहिला रमाइलो लाग्ने कुरामा चासो वा खुशी गुमाउदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई कुनै चार निम्न लक्षणहरू दुई वा दुई भन्दा बढी हप्तासम्म भएमा तपाईंलाई शिशु जन्म पछिको उदासीनता हुनसक्छ:

- दुखी महसूस हुनु
- अयोग्य महसूस हुनु
- असलआमा हुनु हुन्न भन्ने महसूस हुनु
- भविष्य बारे निराशा महसूस हुनु
- असहाय महसूस हुनु
- दोषी वा लज्जाको महसूस हुनु
- चिन्ता वा त्रासको भावना
- बच्चाको लागि डर
- एकलै हुँदा वा बाहिर जादाँ डर
- उदास, रून मन लाग्नु, दुःखीर 'खाली' महसूस

- शुरूमा सबै जाग्नेफेरि सुत्न समस्या वा सुत्न नसक्नु
- खाना धेरै कम वा धेरै खाने
- एकाग्र हुन, निर्णय गर्न वा सम्झन कठिनाई
- आफैलाई चोटपुर्याउन वा मर्ने चाहना हुनु
- निरन्तर सबैकुरा सँग टाँढा भाने बारे सोचिरहुनु
- आफ्नो साथी ले छोडेर जान्छ कि भन्ने चिन्ता
- सामान्यतया आफ्नो बच्चा वा साथीलाई केही खराब हुन्छ कि भन्ने चिन्ता।

यी भावनाहरूबाट लज्जित नहुनुहोस् – धेरै महिलाहरू लाई यस्तै हुन्छ। सके सम्म चाँडै आफ्नो डाक्टर वा शिशु र परिवार स्वास्थ्य नर्स सँग कुरा गर्नुहोस्।

गर्भावस्था र शिशु जन्मे पछिको घरमा बिताएका केहि हप्तामा केहि परिस्थितिले तपाईंलाई कमजोर विचार वा उदास महसूस गराउन सक्छ :

- बिना योजना गर्भवतीहुँदा
- तपाईंले पहिलेअनुभव गर्नुभएकोआघात वा बच्चा गुमाउनु
- नितान्त एकलै र समर्थन नभएको महसूस
- आर्थिक समस्या
- सम्बन्धमा समस्या
- विगत मा निराशा वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुनु
- रक्सी वा अन्य लागू पदार्थ प्रयोग गर्नु वा अम्मलको सामना
- आफूबाट उच्चआशा राख्नु र ती आशाहरू पूरा गर्न नसकेको अनुभव गर्नु – सायद तपाईंलाई सामना गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने महसूस नहुनु, दिनमा पर्याप्त हासिल गर्न नसक्नु, वा तपाईंलाई अरूले परिक्षण गरिरहेको महसूस गर्नु
- अन्य मानिसहरू बाट आफूलाई टाढा राख्नु।

## के तपाईंलाई थाह छ तपाईंको श्रीमान/साझेदारलाई पनि PND को खतरा हुनसक्छ?

तपाईंको साथी/श्रीमान पनि सामना गर्न संघर्ष गरिरहेको हुनसक्छ र यसले उसको भावनालाई असर गर्नसक्छ। सबैको ध्यान बच्चा र आमामा जाँदा, साझेदारको तनावमा ध्यान नजान सक्छ र तिनीहरूले आवश्यक सहयोग प्राप्त नगर्न सक्छ।

सबै नयाँ आमाबाबुले – आमाले मात्र नभइ – आफ्नो शारीरिक र भावनात्मक भलाईको ध्यान दिनु पर्छ। त्यसैले:

- आफ्नो लागि केही समय सुनिश्चित राख्नुहोस्, तपाईंको काम र परिवार बाहेक।
- महत्त्वपूर्ण सोख र गतिविधिहरूलाई सकेसम्म यथावत राख्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- आफ्नो भावना र चिन्ताको बारेमा परिवार र मित्रहरू सँग कुरा गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई कसरी सामना गर्दै हुनुहुन्छ भन्नेबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंको बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स वा जीपी सँग कुरा गर्नुहोस्।



यदि तपाईंलाई गर्भावस्था वा घरमा बच्चासँग हुँदा निराश वा दुखी महसूस गर्नु भएको भावनाको बारेमा कसैसँग कुरा गर्न मन लागेमा, निम्न नंबरमा फोन गर्नुहोस्:

- त्रीसिलियन (Tresillian)आमाबाबुको हेल्पलाइन (०२) ९७८७ ०८५५ (सिड्नी महानगरीय क्षेत्र) वा १८०० ६३७ ३५७ (क्षेत्रीय न्यू साउथ वेन्स) मा- २४ घण्टा, हप्ताको ७ दिननै।
- क्यारिटेन केयर लाईन (Karitane Careline) १३०० २२७ ४६४(१३०० CARING) मा – २४ घण्टा, हप्ताको ७ दिननै।

## प्रसव पछिको उदासीनतालाई कसरी उपचार गरिन्छ ?

हरेक व्यक्तिको आवश्यकता फरक हुन्छ। उपचारमा परामर्श, औषधोपचार, ध्यान, स्व-सहयोग र अरू सहयोग सेवाहरू पर्छन्।

## प्रसव मानसिकता

प्रसव मानसिकता साधारण होइन। यो धेरै गम्भीर हुन्छ र तत्काल उपचारको आवश्यकता पर्दछ। यो कुनै पनि समयमा शुरू हुन सक्छ तर सामान्यतया शिशु जन्मेको चार देखि छ हप्ता भित्र शुरू हुन सक्छ। यसका लक्षणहरू निम्नछन्:

- प्रचण्ड मुड दोल्नु
- धेरै असामान्य विश्वास, चिन्तन र विचार (भ्रम)
- दृष्टिभ्रम –नभएका वस्तुहरू देख्नु, सुन्नु वा गन्ध आउनु
- धेरै अनौटो व्यवहार र चरित्र
- चरम निराशा
- मान्छे देखि विलाउनु (टाढा हुनु)
- रुण सोचाइ वा कुराहरू गर्नु जस्तै 'तिमी म बिना अझ राम्रो हुन्थ्यौ।'

प्रसव मानसिकताले हरेक हजार आमामा मात्र एक वा दुई महिलालाई असर गर्छ। पहिलेनै मानसिक रोगी भएका महिलाहरूलाई असर गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ, वा जसका परिवारका सदस्यहरूलाई यो रोग लागेको छ।

सामान्यतया अस्पतालमा भर्ना, अषधोपचार र बच्चाको हेरविचारमा मद्दत जस्ता कुराउपचार समावेश हुन्छ।

## कसरी बेवास्ता र दुरुपयोगको अनुभवले गर्भावस्थालाई असर गछ्छ र प्रारम्भिक आमाबाबु बाल्यावस्थामा दुर्व्यवहार वा बेवास्ताले

केहि महिलाहरू जसलेयी कुराहरूको अनुभव गरीसक्नु भएको छ, गर्भावस्था र आमाबाबु हुँदा राम्रै महसुस गर्छन्। तर अरूलाई, गर्भवती हुँदा वा आमाबाबु हुँदै गइरहेको बेलायसले सतहमा समस्या ल्याउन सक्छ। यसले विगतमा भएको कुराको पीडादायिक सम्झना ल्याउनका सक्छ, वा मानिसहरूलाई आफू कस्तो प्रकारको आमाबाबु हुने होला भन्ने थप चिन्ताले सताउनसक्छ।

- केही मानिसहरू आफू आमाबाबु बन्दा छोराछोरीको बेवास्ता वा दुर्व्यवहार गर्ने हो कि भन्ने चिन्ता गर्छन्। तपाईं यी केहिकुराहरू गर्न सक्नुहुन्छः
- तपाईंले दुर्व्यवहारको अनुभव गर्नु भएको कारणलेतपाईं खराब आमा बन्नु हुन्न भन्ने कुरालाईसम्झनुहोस्।
- तपाईं कस्तो महसुस गर्नु हुन्छ भन्ने बारेमा कसैसँग कुरा गर्नुहोस्। थुप्रै गर्भवती महिलाहरू कुरा गर्नालेसाँच्चै मद्दत गर्ने अनुभव गर्छन् र तपाईंलाई मद्दत गर्ने सेवाहरू उपलब्ध छन्। तपाईंको दाईलेतपाईंलाई अस्पतालको सामाजिक कार्यकर्ता, परामर्शदाता वा अन्य सेवाहरूलाई सम्पर्कमा ल्याउन सक्छ।

तपाईं आफ्नो लालनपालन कौशलमा सुधार गर्न चाहनुहुन्छ भने तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्ने मान्छे हुन्छन्। तपाईंको दाईलेती सेवाहरूबारे तपाईंलाई सिफारिस गर्न सक्छन्। अथवा तपाईंको साथी जसको लालनपालनबाट तपाईं प्रभावित हुनुहुन्छ, वहासँग सोधनुहोस् (अधिकांश मानिसहरू यस्ता कुरा सोध्दा खुसी हुनेछन्)।

### यौन दुर्व्यवहार

तीन चार महिलामा झण्डै एक महिलाले आफ्नो जीवनकालमा यौन दुर्व्यवहारकाकेहि किसिमको अनुभव गरेका हुन्छन्। तिनीहरू मध्ये थुप्रैलाई गर्भावस्था वा आमाबाबु बन्दा कुनै पनि समस्या नपर्न सक्छ। तर कहिले काँही यो अनुभवले गर्भावस्था, बच्चा जन्माउदा र प्रारम्भिक लालनपालनमा अतिरिक्त समस्या ल्याउन सक्छ। विगतका भावनालाईफर्काउन सक्छ। तपाईंलाई सामना गर्न नसकेको महसुस हुन सक्छ। यदि तपाईं यस समयमा चिन्तित हुनुभयो भनेअचम्म नमान्नुहोस्। यो कठिन समयको सम्झना गर्ने एक सामान्य प्रतिक्रिया हो।

यौन दुर्व्यवहारको अनुभव भएका केहि महिलाको लागि स्वास्थ्य कर्मी लगायतलाई आफ्नो शरीर छुन लगाउन अप्ठ्यारो हुन सक्छ। तिनीहरूलाई केहि मेडिकल प्रक्रियाहरूको सामना गर्न गाह्रो पर्न सक्छ, वा शिशुको जन्मसँग पनि। यदि यो तपाईंको समस्या हो भने, तपाईंले अस्पतालमा सामाजिक कार्यकर्ता वा परामर्शदाताको मद्दत प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ। तिनीहरूले तपाईंको दाई या डाक्टरसँगकाम गरी तपाईंलाई सकेसम्म सहज महसुस गराउन सक्छन्।

तपाईंले यौन दुर्व्यवहारकाबारेमा बिस्तृत जानकारी दिनु पर्दैन। सामाजिक कार्यकर्ता वा परामर्शदाताले तपाईंको शिशु जन्मको लागि योजना बनाउछ, आमाबाबु बन्नको लागि तयार गराउछ र तपाईंलाई आफ्नो साथी वा परिवारसँगको सम्बन्धबारे कुनै पनि चिन्ता छ भनेविना कुनै बिस्तृत विवरणको जानकारी तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।

मद्दत गर्न सक्ने अन्य कुराहरूमा निम्न कुराहरू समावेश छन्ः

- परीक्षण र अन्य चिकित्सकीय भेटघाटका लागि जाँदा तपाईंसँग साथी वा अरू सहयोग गर्ने व्यक्ति सँगै लान
- साथीसँग कुरा गर्न
- चिकित्सा परीक्षण र उपचारबारे तपाईंलाई अगाडि नै बिस्तृत विवरण लिनुहोस्। यदि तपाईंलाई केहि कुरासँग कठिनाई हुन जस्तो लागेमा अर्को विकल्प छ कि छैन भनेर सोध्नुहोस्।
- यौन दुर्व्यवहार भोगेका महिलाका लागि पूर्व झल्को र त्रसित वा असुरक्षित महसुस गर्नु साधारण अनुभव हुन सक्छ। यदि तपाईंलाई यस्तो महसुस भएमा, कसैसँग कुरा गर्दा र तपाईं अब सुरक्षित छ भनेर आफैलाई सम्झाउदा मद्दत गर्न सक्छ।

सहयोग र जानकारीको लागि १८०० ४२४ ०१७ मा तपाईंको स्थानीय अस्पताल वा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रको यौन हमला सेवामा वा न्यू साउथ वेल्स (NSW Rape Crisis Centre)बलात्कार संकट केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

# गर्भावस्थामा र प्रारम्भिक आमाबाबु को सम्बन्ध

*Relationships in pregnancy and  
early parenthood*

# आमा-बुबा बन्दैहुनुहुन्छ – केहि परिवर्तनका लागि तयार हुनुहोला...

धेरै मनिसहरू आमा-बुबा बन्दा त्यसले उनीहरूको सम्बन्धमा ल्याउने परिवर्तनका लागि तयार हुँदैनन्। दम्पति भएर एक-अर्कासँग समय बिताउनु र सानो नानीको आमा-बुबा बन्नुमा धेरै फरक हुन्छ।

## सावधान गर्भवती का श्रीमान(साझेदाररू)!

गर्भवती महिलाले आफ्नो गर्भमा बच्चालाई राख्ने हुँदा, बच्चासँगको सम्बन्ध गाँढा बनाउन सजिलो गर्छ र साथै आमा बन्ने भावनासँग अभ्यस्त हुन्छन्। तर तपाईंको लागि त्यति सहज नहुन सक्छ। बच्चाको आगमनभन्दा अगाडि तपाईंलाई बच्चासँग नजिक हुने तरिकाहरू छन्, जसले तपाईंलाई अब बाबु बन्दै हुनुहुन्छ भन्ने कुराको आभाष दिन्छ।

- अल्ट्रासाउण्ड स्क्रान गर्दा साथैमा हुनुहोस्। पहिलो पल्ट बच्चा हेर्दाको अनुभव निकै गाहन हुन्छ।
- आमा-बुबा बनी सकेका अन्य साथीहरूसँग कुरा गर्नुस्। आफ्नो आमा-बुबासँग पनि कुरा गर्नुहोस्। वहाँहरूको भावना र अनुभवबारे सोध्नुहोस्।
- आफ्नो साथी(श्रीमती)लाई प्रश्रव वेदना हुने बेलामा सँगै बस्न सशक्त हुनुहुन्छ भने त्यसबारे आफ्नो साथीसँग कुरा गर्नुहोस्। अन्य आमा-बुबासँग उनीहरूको प्रसूती सम्बन्धी अनुभवबारे सोध्नुहोस् र सुडेनीसँग(मिडवाइफ) पनि कुरा गर्नुहोस् – यसले तपाईंलाई के कुराको अपेक्षा गर्नेभन्ने थाहा पाउन सक्नुहुन्छ।
- प्रश्रव शिक्षा सत्रमा आफ्नो साथीसँग सहभागी हुनुहोस् (यो सत्र आमाको लागि मात्र नभई आमा-बुबा दुबैका लागि हो)। प्रसूति ईकाई कस्तो हुन्छ भनी हेर्न जान सकिन्छ कि भनी सोध्नुहोस्।
- जति बेला संम्बन्ध हुन्छ, बच्चाको लात्तीले हिकाएको महसुस गर्नुहोस्।
- यथासक्य बच्चा जन्मने बित्तिकै, बच्चाको हेरचाहमा संलग्न हुनुहोस् (जुट्नुहोस्)। यसले तपाईंको साथीलाई आराम दिने मात्रै नभई तपाईंलाई बच्चाको लालनपालन गर्ने आत्मविश्वास बढाउनुका साथै, बच्चासँग अझ नजिक हुन मद्दत पुर्याउछ।

## अन्त्यमा बाबु-आमा

केही मानिसहरू बच्चा जन्मदैमा उनीहरू बीचको सम्बन्धमा खासै परिवर्तन आउने भनेर सोच्छन्, र उनीहरूको जीवन-शैलीमा बच्चाको आगमनले सहजै मेल खान्छ(ठिक भैहाल्छ) भनी सोच्छन्। तर तपाईंको जीवन-शैलीमा बच्चाको आगमनले परिवर्तन आउनेछ। तपाईंले यसबारेमा बच्चाको आगमनभन्दा अगाडि सोच्नु भयो भने तपाईंलाई यी परिवर्तनहरूका लागि तयार हुन मद्दत पुर्याउंदछ। सोच्नु पर्ने केही कुराहरू:

सबै बच्चाहरू फरक हुन्छन्। तपाईंको बच्चाको व्यक्तित्व र स्वभाव अद्वितीयहुनेछ। जसरी तपाईंको जीवनमा भएको अन्य व्यक्तिको बानी परिवर्तन गर्न तपाईं सक्नु हुन्न, त्यसरी नै तपाईंको बच्चाको केहि बानी तपाईं परिवर्तन गर्न सक्नु हुन्। एक-अर्कालाई जान्न र बुझ्न अलि कति समय एक-अर्कासँग बिताउनु पर्नेछ – अनि सानो नानीसँग उनीहरू जस्तै गरी जीवन बिताउन सिक्नुहुन्छ।

पहिलो बच्चाले मात्र नभई अरू बच्चाहरूको आगमनले पनि आमा-बाबु बीचको सम्बन्धमा परिवर्तन ल्याउछ, साथै आमा-बाबु र छोराछोरीको बीचको सम्बन्धमा असर पर्छ।

शिशुहरूको बानी अरूसँगको सम्बन्धमा परिवर्तन गरिरहने हुन्छ, विशेष गरी जोडीको आफ्नै आमाबाबुसँग। केहि महिलाहरू आमा बनेपछि आफू र आफ्नो आमाबीचको सम्बन्ध अझ गहिरीएको पाउछन्। केही साझेदारहरू यो परिवर्तनलाई अलि खतराको रूपमा लिन्छन् (फेरि उनी आफ्नी आमा कहाँ गई)। तर यसको मतलव उनले आफ्नोसाथीलाई छोडेको भन्ने होइन। केही महिलाहरू यस समयमा आमा (वा अन्य आमा समान व्यक्ति) सँग नजिकीनु स्वाभाविकै मान्नुपर्छ।

“यदि तपाईं साझेदार हुनुहुन्छ भने बच्चाकोबारेमा कुरा गर्नाले तपाईं जोडिएको र संलग्न भएको महसुस गराउछ। तर अल्ट्रासाउण्डले नजिकियाउन धेरै मद्दत गर्छ – यो त्यति बेला हो जति बेला बच्चा वास्तविक देखिन थाल्छ।“ मार्क

सम्बन्धको परिवर्तन - साथीबाट साथी र आमा-बुबा सम्बन्धी अनुभव प्रत्येक मानिसको फरक-फरक हुन्छ। यदि शुरूको दिनदेखि तपाईंले धेरै जसो बच्चाको लालन-पालन गर्दै आउनु भएको छ भने, तपाईंको अनुभव तपाईंको साझेदारकोभन्दा फरक हुनसक्छ। यद्यपि धेरै चिन्ता र अनुभवहरू भने समान हुनेछन्। तलको उदाहरण हेर्नुहोस्। केहि आमा-बुबाले महसुस गर्ने बेफाइदाहरूको तालिका सेखि नआत्तिनुहोस् - धेरै जसो मानिसहरूले आमा-बुबा हुनुको फाइदा धेरै भएको महसुस गर्छन्।

### महिलाले अनुभव गर्न सक्छ

- मैले पहिलेको पहिचान गुमाएँ।
- मैले आमाको रूपमा नयाँ परिचय पाएँ।
- मैले मेरो साझेदारसँग फरक सम्बन्ध गाँसे जसै हामी आमा-बुबा हुन सँगै सिक्दै गयौं।
- मैले मेरो बच्चासँग नयाँ सम्बन्ध गाँसे।
- आफ्नो लागि कम समयको उपलब्धतस
- मसँग मेरो साझेदारसँग बिताउने समयकम भएको र कम समय सँगै बिताउने र कुरा गर्न उपलब्ध।
- हाम्रो यौन जीवनको के हुनेछ ?
- मैले मेरो कार्य पहिचान गुमाएँ।
- मैले मेरो शारीरिक बनावट गुमाएँ।
- मेरो शरीरमाथिको नियन्त्रण गुमाएँ।
- मैले मेरो दैनिकीमाथिको नियन्त्रण गुमाएँ।

### साझेदार(श्रीमान)ले महसुस गर्न सक्छ

- मैले अधिको पहिचान गुमाएँ।
- मैलेबुबाको रूपमा नयाँ परिचय पाएँ।
- मैले मेरो साझेदारसँग फरक सम्बन्ध गाँसे जसै हामी आमा-बुबा हुन सँगै सिक्दै गयौं।
- मैले मेरो बच्चासँग नयाँ सम्बन्ध गाँसे।
- मेरो लागि कम समय उपलब्ध भयो।
- मसँग मेरो साझेदारसँग बिताउन कम समय भएको र कम समय सँगै बिताउने र कुरा गर्न उपलब्ध।
- हाम्रो यौन जीवनको के हुनेछ ?
- म सोच्दछु मेरो जीवनमाअझै कति परिवर्तन हुनेछ?
- मैले मेरो साथीसँग बिताउने समय के हुन्छ?
- के मसँग रमाइलो गतिविधि गर्ने समय होला?

### भावनात्मक उतार - चढाव - सामनाका लागि सुझाव

- केही भावनात्मक उतार चढाव र तर्कहरू तपाईं दुवैका लागि सामान्य हो भनेर आफूलाई सम्झाउनुपर्छ। यी कुराहरूलाई यस समयमा स्वाभाविक रूपमा लिनुपर्छ - विशेष गरी गर्भवती र आमाबाबुको प्रारम्भिक समयमा जुन बेला तपाईं दुवैजना ठूलो परिवर्तनको सामना गरिरहनुभएको हुन्छ।
- भावनाहरू एक-अर्कामा साट्नुहोस्। यसो गर्नाले एक-अर्कालाई बुझ्न र सहयोग गर्न मदत गर्छ। सामान्यतया गर्भवती महिलाध्यान र चासोको केन्द्र हुन्छ तापनि तपाईं एकजनालाई मात्र सहायताको आवश्यक पर्ने होइन। तपाईंको साथी पनि अक्सर त्यहि चिन्तासँग झेलिरहेको हुन्छ।
- यो सम्झनुहोस् कि तपाईंको साथी तपाईंको मन पाठक होइन। यदि तपाईंहरूमध्ये एकजनालाई बुझाइ र सहायताको कमी भएको महसुस हुन्छ भने, यसबारेमा कुरा गर्नुहोस्।
- आमाबाबु हुनाले आफ्नो जीवनमा आउने सम्भावित परिवर्तनको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। यी परिवर्तनहरूमा आर्थिक परिवर्तन, घरको कार्यको बाँडफाड, बच्चाको हेरविचारको बाँडफाड, आफ्नो सामाजिक जीवनमा परिवर्तन, दम्पति सँगै बाहिर जाने समयमा कमी अथवा तपाईंको कार्य जीवनमा परिवर्तन समावेश हुन सक्छन्। यी परिवर्तनहरूको सामना कसरी गर्ने भन्नेबारे सोच्नुहोस्।
- बच्चाको जन्मे पछि पनि 'दम्पतिको लागि समय' को आवश्यकता पर्छ भन्ने हेक्का राख्नुहोस्। यो एउटा यस्तो बलियो ग्लू (glue) हो जसले आमा-बाबुको सम्बन्धलाई मजबूत बनाउछ। यस्ता साथीहरू र आफन्त खोज्नुहोस् जसले केहि समय तपाईंको बच्चा हेरिदिन्छ ता कि तपाईंहरू एक-अर्कासँग समय बिताउन सक्नुहुन्छ, वा तपाईं एक या दुवैको लागि केही घण्टा आराम गर्ने समय निकाल्नसक्नु हुन्छ।

“ जति बेलस म, मेरो नयाँ छोराकोबारेमा हर्षित थिएँ, त्यति नै बेला म मेरो पत्नीसँगको घनिष्ठता आउने कमीको लागि तयार थिएँ। हामीलाई उही पुरानो आनन्दितमायालु, यौन सम्बन्ध पुनर्निर्माण गर्न धेरै महिना लाग्यो।” लेक्स

## घरेलु हिंसा(झैझगडा)

घरेलु हिंसाले परिवारको स्वास्थ्यमा खासगरि महिला र केटाकेटीको स्वास्थ्यमा ठूलो असर गर्छ। घरेलु हिंसा अपराध पनि हो – यसले विभिन्न भएका सबै किसिमका महिलालाई असर गर्छ।

घरेलु हिंसामाथि त्यतिकै प्रहार भएको छैन। घरेलु हिंसा भन्नाले एक व्यक्ति अर्को व्यक्तिसमाथि हावी हुने र नियन्त्रण गर्ने भन्ने बुझिन्छ। उदाहरणका लागि:

- धम्काउने
- तपाईंको चाहाना बगेर तपाईंलाई यौन कुरा गर्न जबरजस्ती गर्नु
- तपाईंको पैसामाथि नियन्त्रण गर्नु
- परिवार र साथीभाइ भेट्नबाट रोक लगाउनु

अनुसन्धानले यो बताउँछ

- धेरै महिलाहरू गर्भावस्था अवस्थामा पहिलो पटक घरेलु हिंसाको अनुभव गर्छन्।
- ती महिलाहरू जो पहिलेदेखि नै घरेलु हिंसामा बाँचेका हुन्छन्, उनीहरूलाई गर्भावस्थामा हिंसा अझ नराम्रो हुन्छ।

घरेलु हिंसाले शिशु जन्मनुभन्दा अगाडि नै शिशुलाई असर गर्न सक्छ किन भने आमा शारीरिक रूपले घाइते भएको पनि हुनसक्छ। तर नयाँ अनुसन्धानले के देखाएको छ भने हिंसाको तनावमा बाँच्नाले (चाहे त्यो शारीरिक हिंसा वा अन्य प्रकारको हिंसाको किन नहोस्) गर्भवती महिलालाई ठूलो असर परेको हुन्छ। यसले बच्चाको विकासमा प्रभाव पार्न सक्छ। गर्भावस्थामा घरेलु हिंसाबाट प्रभावित महिलाको शिशु कम तौलको जन्मने, र हुर्कदा सामाजिक र भावनात्मक समस्या हुन सक्छ (जन्मिसकेपछि हिंसाको अनुभव गर्न नपरे ता पनि)।

यस कारणले गर्दा सबै महिलाहरूलाईसुडेनी र शिशु तथा परिवार स्वास्थ्य नर्सले घरेलु हिंसाबारे सोध्ने धेरै संभावना हुन्छ।

तपाईंलाई एक पटक भन्दा बढी सोध्नसक्नेछ - यो न्यू साउथ वेल्सको स्वास्थ्य हेरविचारको नियमित भाग हो। यदि तपाईं हिंसाबारेको प्रश्नहरूको जवाफ दिन चाहनु हुन्न भने, जवाफ नदिन सक्नु हुन्छ, तर यो थाहा पाउनुहोस् कि हिंसा एउटा महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्या हो।

यदि तपाईं आफ्नो अथवा आफ्नो छोराछोरीको सुरक्षाबारे चिन्तित र त्रसित हुनुहुन्छ भने, तपाईं यी कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- प्रहरी वा स्थानीय आश्रयमा सम्पर्क गर्नुहोस्
- आफ्नो विश्वासिलो कसैलाई भन्नुहोस् (तपाईंको साथी, सुचेनी, डाक्टर स्वास्थ्य कार्यकर्ता)
- सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्
- तपाईं र तपाईंको छोराछोरीको सुरक्षाको लागि कानूनको प्रयोग गर्नुहोस् - प्रहरी वा स्थानीय अदालत कुरासँग सहयोग कसरीप्राप्त गर्ने भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस्
- तपाईं र तपाईंको छोराछोरीले चाँडै छोड्न परेमासुरक्षा योजना बनाउनुहोस्।

गालीगलौज र कुटपिटको शिकार भएको लागि निशुल्क परामर्श, जानकारी र चिकित्साकोमदत उपलब्ध छ। धेरै अस्पतालहरूमा यी सेवा लिन सक्नु हुन्छ।

तपाईं घरेलु हिंसा हेल्पलाइन १८०० ६५६ ४६३ मा पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ (टोल फ्री, २४ घण्टा, ७ दिन) यो सेवालले तपाईंलाई नजिकैको आश्रय वा अदालतको सहयोग योजना बारे विवरणदिन सक्नेछ।

यदि तपाईं खतरामा हुनुहुन्छ भने, ००० मा प्रहरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

जब बच्चा मरु

*When a baby dies*



कहिलेकाहि गर्भावस्थाको अन्त्य दुखद हुन्छ, जब गर्भ तुहिन्छ, मृत बच्चा जन्मन्छ अथवा बच्चा जन्मने बित्तिकै मर्छ

## गर्भ पतन

गर्भ पतन सामान्य हो, पाँचजना गर्भवतीमा एकजनाको गर्भ पतन हुने निश्चित हुन्छ। धेरैजसो गर्भ पतन पहिलो १४ हप्तामा हुन्छ, तर २० हप्ताभन्दा कम अवधिमा बच्चा खेर जानुलाई गर्भ पतन भनिन्छ।

धेरैजसो महिलाहरू चाँडो गर्भ पतनबाट त्यति दुखित हुदैनन्, तर कसैकालागि बिनासकारी हुनसक्छ। मनिसले यसरी बच्चा गुमाउनुको पीडा (शोक)लाई बुझ्न नसक्नु सबैभन्दा नराम्रो समस्याहरू मध्ये एक हो। यदि मृत बच्चा जन्मेमा अथवा जन्मेपछि मेरेमा तपाईं सहानुभूतिको अपेक्षा गर्न सक्नुहुन्छ यद्यपी धेरै मानिसहरू बच्चा पूर्ण रूपमा विकसित हुनु अगाडि गुमाउनु पर्दा तपाईंले अनुभव गर्नु भएको पीडालाई बुझ्न सक्दैनन्।

गर्भ पतनपछि दोषी भएको अनुभव गर्नु शोकको अंश हो र यो असामान्य होइन; गर्भ पतन हुनुको कारण तपाईंले केही गर्नाले (अथवा केही नगर्नाले) भनेर सोच्नु हुनेछ। तपाईं जस्तो अवस्थाबाट गुञ्जदै हुनुहुन्छ, त्यो अवस्था बुझ्नेसँग कुरा गरेमा सहज हुनेछ। त्यस्तो व्यक्ती गर्भ पतन भएको अन्य महिला, अस्पतालको सामसजिक कार्यकर्ता, परामर्शदाता, डाक्टर अथवा सुडेनी हुनसक्छ।

गर्भवती भएको १६ औं हप्ता जतिमा गर्भवती महिलाको स्तनमा दूध उत्पादन हुन थाल्छ। गर्भावस्थाको यो अवधिमा बच्चा गुमाउदा, तपाईंको शरीर सामान्य हार्मोनल (hormonal) परिवर्तनबाट गुञ्जन्छ र शुरुको केही दिनसम्म दूधको उत्पादनमा ब्रीद्धि हुन्छ। तपाईंले स्तन भरेको, कोमल (नरम) भएको र सम्भवत स्तनबाट दूध चुहिएको महशुस गर्नु हुनेछ। स्तनलाई उत्तेजित हुनबाट जोगाउनुस् र यदि जरूरी परेमा हल्का रूपमा व्यक्त गरी असजिलोबाट आराम राख्नुहोस्। चिसोले सेक्दा सन्चो हुनेछ। ओभर-दि-काउन्टर (Over-the-counter) औषधीबाट दुखाईलाई राहत दिने जस्तै प्यारासिटामोल (paracetamol)ले सहयोग गर्नेछ। तपाईंको स्तन चाँडै व्यवस्थित हुनेछ।

गर्भ पतनबारे थप जानकारीको लागि, पृष्ठ १२४ को *गर्भावस्थाका जटीलताहरू* मा हेर्नुहोस्।

## मृत शिशुको जन्म र नवजात शिशुको मृत्यु

गर्भावस्थामा मृत्यु भएको शिशुको जन्म जब गर्भ भएको २० औं हप्तापछि हुन्छ, त्यसलाई गर्भ पतन नभनिकन मृत शिशुको जन्म भनिन्छ।

अष्ट्रेलियामा जन्मेका प्रत्येक सय शिशुमा एक शिशु मृत जन्मने अथवा जन्मने बित्तिकै मृत्यु हुने गर्छ। यसको कारण धेरै जसो कम तौल भएको शिशुको जन्म अथवा शिशुको बिकासमा भएकोसमस्याले गर्दा हो।

शिशुको मृत्युको कारण जुनसुकै भए तापनि, तपाईं र तपाईंको साथीले भोग्ने शोक असहनीय हुन्छ। धेरै जसो अस्पतालहरूमा यस्ता शोकाकुल आमाबाबुलाई सहयोग गर्ने विशेष तालिम प्राप्त कर्मचारी हुन्छन्। तपाईंले परामर्श पाउनुका साथै ईच्छा भएमा शिशुसँग समय बिताउन र बोक्न सक्नु हुन्छ। तपाईं घर जान सक्नु हुन्छ र फर्केर आई शिशुसँग अझ बढी समय बिताउन सक्नु हुन्छ। केही मानिसहरू यसो गर्नाले बच्चाको मृत्यु भएको यथार्थ स्वीकार गर्न र शोक व्यक्त गर्न सहयोग भएको ठान्छन्।

सम्झनाको लागि तपाईं आफ्नो बच्चाको फोटो, हेर क्लीलिपिङ (hair clipping) वा ह्याण्ड प्रिन्ट (handprint), नमूनाको लागि राख्न सक्नु हुन्छ। सम्भवत: तपाईं आफ्नो बच्चालाई नुहाई दिन सक्नु हुन्छ र यसरी सँगै समय बिताएको भीडियो खिचन सक्नु हुन्छ। केहि व्यक्तिलाई दुखसँग सामना गर्न यी कुराहरूले सहयोग गर्छ।

बच्चा गुमाउदाको शोक मनाउनु नितान्त व्यक्तिगत कुरा हो। यो कुरा प्रत्येक व्यक्ति र संस्कृतिमा फरक हुन्छ। सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा त तपाईंको आवश्यकता र रोजाईको आदर गरिनु पर्छ। यदि संस्कृतिक वा धार्मिक रितिको व्यवहार मिलाउनु परेमा अस्पतालका कर्मचारीलाई भन्नुहोस्।

“रेबेकालाई गुमाउनु मेरो जीवनको सबैभन्दा भावनात्मक रूपले बिखरिएको अनुभव थियो। उनलाई बोक्न र अन्त्येष्टि गर्न पाउदा समापन भएको होस पाएँ!” डेभिड

सीड्स (SIDS) र किड्स न्यू साउथ वेल्स (NSW) ले गर्भावस्थामा, बच्चा जन्मेपछि, शिशु अवस्था र ६ वर्ष उमेर सम्मको बच्चा गुमाएका आमा-बुबा र परिवारलाई सहयोग गर्छ। तपाईंले गर्भपतनबाट, अस्थानिक गर्भावस्था, गर्भ अन्त्य, मृत बच्चाको जन्म, नवजात शिशुको मृत्यु वा बच्चाको मृत्यु अथवा अन्य कुनै कारणबाट बच्चा गुमाउनु भएको छ भने जानकारी, सहयोग र परामर्शको लागि २४ घण्टा शोक लाईन १८०० ६५१ १८६ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।



## गर्भावस्थामा खेर गएको र नवजात शिशुको सम्झना दीवस

प्रत्येक वर्षको अक्टोबर १५ तारिखको दिन अष्ट्रेलियामा विभिन्न कारण - गर्भपतन, मृत बच्चाको जन्म वा पोष्ट नेटल (postnatal) कारणबाट शिशु गुमाएका आमा-बुबा र परिवारले शिशुको सम्झना (सम्मान) गर्छन्। थप जानकारीको लागि <http://15october.com.au> हेर्नुहोस्।

“मेरो सबैभन्दा ठूलो दुःख भनेको मैले रेबेकाको खुल्ला आँखा कहिल्यै देख्न पाइन, र हामीले बनाएका उनका हात र खुट्टाका आकृतिहरू हामीलाई संसारको कुनै पनि पैसा भन्दा बहुमूल्य लाग्छ। जब म फेरि गर्भवती भएँ, मैले डाक्टरहरू तब सम्म बदली रहे जबसम्म मेरो शिशु गुमाउने त्रासलाई बुझ्ने डाक्टर भेटे।” लिन्डी

तपाईं र तपाईंको साथीलाई रिस उठ्नु, र तपाईं र अरूलाई शिशुको मृत्युको दोष लगाउनु स्वाभाविक हो। तपाईंलाई अन्य गर्भावस्थाको अन्त्य पनि यस्तै हुने हो कि भन्ने चिन्ता लाग्न सक्छ। यसबारेमा अस्पतालका डाक्टर, सुडेनी, शोक परामर्शदाता वा सामाजिक कार्यकर्तासँग कुरा गर्दा फाईदा हुन्छ।

तपाईंले अस्पताल छोडिसकेपछि र मृत बच्चा जन्मेको वा नवजात शिशुको मृत्यु भएको एक हप्ता वा एक महिना पश्चात् तपाईंसँग धेरै प्रश्नहरू हुनसक्छन्। तपाईंको अस्पतालको सामाजिक कार्यकर्ता तपाईंको समस्या, चासो या अन्य कुनै पनि विषयमा चाहे त्यो जति सुकै लामो समयको भए पनि कुरा गर्न उपलब्ध हुन्छ।

जब बच्चाको मृत्यु हुन्छ, अस्पतालले तपाईंलाई बच्चाको मृत्युको कारण सम्बन्धी सम्भव भएसम्मको जानकारी दिन्छ। कारणबारे अझ बढी पत्ता लगाउन तपाईंसँग पोस्ट मोर्टेम (post-mortem) को लागि सहमति माग्छ, र सम्भवत तपाईं र तपाईंको शिशुको परिक्षणको पनि। यसले तपाईंलाई धेरै हैरानी दिन सक्छ। तपाईंले पोस्ट मोर्टेम (post-mortem) र परिक्षणको लागि असहमति जनाउन सक्नु हुन्छ। तर यो कुराको हेक्का राख्नुस् कि थप कुरा पत्ता लगाउदा भविष्यको गर्भधारणमा आउनसक्ने यस्तै प्रकारको समस्याबाट रोक्न सघाउ पुर्याउछ। सुडेनी, डाक्टर, अस्पतालको सामाजिक कार्यकर्ता र तपाईंका साथीसँग कुरा गरेमा तपाईंलाई यी कुराको निर्णय गर्न सहयोग गर्नेछ।

तपाईंले जस्तै गर्भपतन वा मृत शिशुको जन्मबाट शिशु गुमाएका अन्य आमा-बाबुसँग तपाईंले समय बिताउनु भयो भने तपाईंलाई धेरै सहज हुनेछ। आफू नजिकैको सपोर्ट खोज्न सीड्स (SIDS) र किड्स न्यू साउथ वेल्स (NSW) लाई १८०० ६५१ १८६ (२४ घण्टे सेवा) मा सम्पर्क गर्नुहोस् अथवा [www.sidsandkidsnsw.org](http://www.sidsandkidsnsw.org) मा हेर्नुहोस्।

## बच्चाको मृत्यु पश्चातको आनुवांशिक परामर्श

गर्भपतन वा मृत शिशुको जन्म पश्चातका दिन, हप्ता र महिनाहरूमा तपाईंलाई परामर्शदाता, डाक्टर, सुडेनी र सामाजिक कार्यकर्ताहरूले धेरै सहयोग दिनेछन्। यी सहयोगले तपाईंलाई शोकको सामना गर्न र जे भएको थियो त्यसकोबारेमा आफ्नो भावना बुझ्न मद्दत गर्नेछ।

समय बित्दै जाँदा जब तपाईंको दुई वा बढी पटक गर्भपतन, मृत शिशुको जन्म वा जन्म पश्चात् शिशुको मृत्यु हुन्छ, त्यति बेला तपाईंले आनुवांशिक परामर्शकोबारेमा सोच्न सक्नु हुन्छ। थप जानकारीको लागि डाक्टर र सुडेनीसँग कुरा गर्नुहोस् वा सेन्टर फोर जेनेटिक्स एजुकेशन (Centre for Genetics Education) लाई (०२) ९४६२ ९५९९ मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

गर्भावस्था जन्म शिशु र  
अभिभावकिय जिम्मेवारी बारे  
सिक्नुपर्ने थप कुराहरू

*Learning more about pregnancy,  
birth, babies and parenthood*

तलका पृष्ठहरूमा केहि वेभ साइटका सूचीहरू छन जसमा अभिभावकहरूलाई जानकारी सल्लाह र मदत उपलब्ध गराउने सङ्गठनहरूका सम्पर्क विवरणहरू दिइएको छ।

तपाईंले भर्खरै थाहा पाउनु भएको पढ्नु भएको जानकारीलाई कसरी विश्वास गर्ने भन्ने कुरा बुझ्न प्रशस्त ठाउँहरू छन्। यहाँ केहि चेकलिष्टहरू छन जसले तपाईंले पढ्नु भएका कुराहरूलाई तपाईंले कति विश्वास गर्ने भन्ने कुराको निर्णय गर्न सघाउँछ। तपाईंले यो पुस्तिका लगायत कुनैपनि जानकारी पढ्दा ति प्रश्नहरूबारे सोचविचार गर्नुहोस।

१. **जानकारीको उद्देश्य स्पष्ट छ त?** तपाईंलाई यो जानकारी किन दिइदै छ त? तपाईंलाई यो विषयमा जानकारी दिन वा यसले तपाईंलाई कुनै कुरा रोज्न मनाउँन वा कुनै सामान किन्न लगाउँन खोज्दैछ ?
२. **यो जानकारी कहाँबाट आएको हो?** यो कसले लेखेको हो तपाईं भन्न सक्नुहुन्छ। तपाईंसित कुन कुन योग्यता वा अनुभवहरू छन्? के यसलाई वैज्ञानिक रूपमा परिक्षण गरिएको छ? यो विभिन्न विज्ञहरूबाट वा मात्र एक व्यक्तिबाट आएको विचार हो ?
३. **के सूचना सन्तुलित र पूर्वाग्रह विहिन छ त ?** यसले सबै विकल्प दिन्छ वा एउटा मात्र विचारलाई मात्र अधि सारेको छ? के यो विभिन्न स्रोतहरूबाट आएको हो?
४. **के यो सान्दर्भिक छ?** तपाईंको परिस्थितिमा के ति सूचना काम लाग्न सक्छन् ?
५. **के यो अध्यावधिक छ?** यो पहिलो चोटी कहिले प्रकाशित भएको थियो भन्ने कुरा तपाईं भन्न सक्नुहुन्छ? त्यसपछि यसलाई अद्यावधिक गरिएको छ? यसमा निहित कुराहरू सूचनाको अन्य स्रोतहरूले भनेका कुराहरूसित मिल्दा जुल्दा छन्?
६. **यसले यदि विज्ञसित यसबारे सबै प्रश्नको जवाफ छैन भने त्यसकुराको जानकारी दिएको छ?** यसले सबै प्रश्नहरूको उत्तर नजानेको स्वीकार गर्छ वा कुनै विषयमा बहस भैरहेको भए त्यसको जानकारी दिन्छ?
७. **यसले थप जानकारी अन्त कतैबाट फेला पार्न प्रोत्साहन दिन्छ?** यस विषयमा थप जानकारीको लागि के यसमा कुनै पुस्तक वेभ साइट वा संस्थाहरूलाई इङ्कित गरिएको छ?
८. **के यसले तपाईंलाई आफ्नो रोजाइ खोज्न प्रोत्साहित गर्छ?** यसले तपाईंलाई केहि न केहि गर्न दबाव दिँदै छ कि यसबारेमा तपाईंलाई विकल्प जे सुकै भएपनि आफ्नै निर्णय गर्न भनिरहेको छ?

## गर्भावस्था, जन्म र शिशुहरूबारे जानकारी

### Australian Government

[www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au)

### The Cochrane Collaboration

#### Consumer Network

[www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)

### healthdirect Australia

[www.healthdirect.org.au](http://www.healthdirect.org.au)

### NSW Health

[www.health.nsw.gov.au/pubs](http://www.health.nsw.gov.au/pubs)  
(02) 9391 9000

### Victorian Government

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

### Women's Health Victoria

<http://whv.org.au>

## स्वास्थ्यकर गर्भावस्थाबारे स्रोत र सेवाहरू

### अल्कोहल सुर्ती वा लागू औषध

#### Alcohol and

#### Drug Information Service

<http://yourroom.com.au>  
(02) 9361 8000 or 1800 422 599

### Australian Drug Foundation

[www.stvincents.com.au](http://www.stvincents.com.au)  
[www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)  
(03) 9611 6100

### MotherSafe

[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au)  
(02) 9382 6539 or  
1800 647 848

### The Quitline

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)  
13 78 48 (13 QUIT)

### डायट र गर्भावस्था

#### Food Standards Australia New Zealand

[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)  
(02) 6271 2222

### Nutrition Australia

[www.nutritionaustralia.org](http://www.nutritionaustralia.org)  
(02) 4257 9011

### NSW Food Authority

[www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)  
1300 552 406

### घरेलु हिंसा र हातपात

#### Domestic Violence Line

[www.domesticviolence.nsw.gov.au](http://www.domesticviolence.nsw.gov.au)  
1800 656 463  
TTY 1800 671 442

### NSW Rape Crisis Centre

[www.nswrapecrisis.com.au](http://www.nswrapecrisis.com.au)  
1800 424 017

### शोक र क्षति

#### SIDS and Kids NSW

[www.sidsandkidsnsw.org](http://www.sidsandkidsnsw.org)  
(02) 8585 8700 or  
1800 651 186

### स्वास्थ्य र सुरक्षा

#### The Children's Hospital at Westmead

[www.chw.edu.au/parents/factsheets](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets)

#### Roads and Maritime Services

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html>  
13 22 13

### Women's Health Centres

[www.whnsw.asn.au](http://www.whnsw.asn.au)  
(02) 9560 0866

### सङ्क्रमण, जेनेटिक कन्डिसन र अन्य स्वास्थ्य अवस्थाहरू

#### ACON (AIDS Council of NSW)

[www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)  
(02) 9206 2000

#### Australian Action on Pre-eclampsia

[www.aapec.org.au](http://www.aapec.org.au)  
(03) 9330 0441

#### Centre for Genetics Education

[www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au)  
(02) 9462 9599

#### Cystic Fibrosis (NSW)

[www.cysticfibrosis.org.au/nsw](http://www.cysticfibrosis.org.au/nsw)  
(02) 9878 2075 or  
1800 650614

#### Australian Diabetes Council

[www.australiandiabetescouncil.com](http://www.australiandiabetescouncil.com)  
1300 342 238 (1300 DIABETES)

#### Down Syndrome NSW

[www.downsyndromensw.org.au](http://www.downsyndromensw.org.au) (02) 9841 4444

#### Hepatitis NSW

[www.hep.org.au](http://www.hep.org.au)  
(02) 9332 1599 or  
1800 803 990

#### Pre-eclampsia Foundation

[www.preeclampsia.org](http://www.preeclampsia.org)

#### Thalassaemia Society of NSW

[www.thalnsww.org.au](http://www.thalnsww.org.au)  
(02) 9550 4844

## शिशु जन्माउँने बेथा र जन्म

**Homebirth Access Sydney**  
www.homebirthsydney.org.au  
(02) 9501 0863

**Homebirth Australia**  
www.homebirthaustralia.org  
0423 349 464

**Australian Society of Independent Midwives**  
www.australiansocietyof independentmidwives.com

## पैसाको महत्व

**Centrelink Families and Parents Line**  
www.humanservices.gov.au  
136 150

**Centrelink Multilingual Service**  
131 202

## बहु गर्भ

**Multiple Birth Association of Australia**  
www.amba.org.au  
1300 886 499

## अभिभावकको जिम्मेवारी वहन गर्ने र शिशुको हेरचाह

**Families NSW**  
www.families.nsw.gov.au  
1800 789 123

**Australian Breastfeeding Association**  
www.breastfeeding.asn.au  
1800 686 268 (1800 mum2mum)

**Family Planning NSW Healthline**  
www.fpnsw.org.au  
1300 658 886

**Infant Massage Information Service**  
www.babymassage.net.au  
1300 558 608

**Immunise Australia Program**  
www.immunise.health.gov.au  
1800 671 811

**Karitane Careline**  
www.karitane.com.au  
1300 227 464 (1300 CARING)

**NSW Health Immunisation website**  
<http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx>

**Australian Scholarships Group Resources for Parents**  
www.asg.com.au/resources

**Lactation Consultants of Australia and New Zealand**  
www.lcanz.org  
(02) 9431 8621

**Parent line**  
1300 1300 52

**Raising Children Network**  
<http://raisingchildren.net.au>

**Relationships Australia**  
www.relationships.org.au  
1300 364 277

**Tresillian Parent's Helpline**  
www.tresillian.net  
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

## शिशु जन्मेपछि हुने निराशपूर्ण अवस्था

**Beyond Blue**  
www.beyondblue.org.au  
1300 224 636

**Depression After Delivery**  
www.depressionafterdelivery.com

## प्रडक्ट सेफ्टी अष्ट्रेलिया

**Australian Competition and Consumer Commission**  
Keeping baby safe – a guide to infant and nursery products  
www.productsafety.gov.au

## खेलकूद र व्यायाम

**Australian Sports Commission**  
www.ausport.gov.au  
(02) 6214 1111

**Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)**  
www.physiotherapy.asn.au  
1300 306 622

**NSW Department of Sport and Recreation**  
www.dsr.nsw.gov.au  
13 13 02

**Sports Medicine Australia**  
<http://sma.org.au>  
(02) 8116 9815

## काम र गर्भवती

**WorkCover Authority of NSW**  
www.workcover.nsw.gov.au  
13 10 50

## तपाईंको टिप्पणीको महत्व

यदि तपाईंले आफूले पाएको म्याटरनिटी हेरचाहको गुणस्तरको बारेमा कुनै टिप्पणी गर्न चाहनु भएमा उक्त सेवा प्रदायक संस्थासित सम्पर्क गर्ने वा पत्राचार गर्नेबारे सोचबिचार गर्नुहोस। यदि तपाईंसित कुनै समस्या वा गुनासो भएमा यसो गर्नु खासगरी महत्वपूर्ण छ किनभने त्यसो गर्दा सुधार गर्न आवश्यक क्षेत्रहरूलाई यसले देखाइदिन्छ।

यदि तपाईंलाई उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा वा उपचारबारे कुनै चिन्ता भएमा स्वास्थ्य सेवा गुनासो नियोग वा **Health Care Complaints Commission** मा सम्पर्क समेत गर्न सक्नुहुन्छ।

टेलिफोन: 1800 043 159 (निःशुल्क) वा  
(02) 9219 7444  
TTY: (02) 9219 7555  
Fax: (02) 9281 4585  
Email: [hccc@hccc.nsw.gov.au](mailto:hccc@hccc.nsw.gov.au)  
Website: [www.hccc.nsw.gov.au](http://www.hccc.nsw.gov.au)

# सूची

## A

- Abdominal pain (गहिरा पेट), 24, 45, 125, 126  
– round ligament pain (राउण्ड लिगामेण्ट पेन), 44  
Abuse (दुरुपयोग), 5, 143, 147  
Air travel (हवाई यात्रा), 58  
Alcohol (रक्सी), vi, 17, 99, 113  
Amniocentesis (उल्थथेली कुनै सुईद्वारा छेदन गर्नु), 115, 118  
Amniotic fluid (amniotic तरल पदार्थक), viii, 73, 74, 78, 118  
Amniotic sac (एमनियोटिक थैला), viii, 50, 73  
Amniotomy (पानी फुटाउने (एमनियोटोमी), viii, 78  
Methamphetamines (मेथापेडामिन), 18  
Anaemia (एनिमिया), viii, 3, 27, 117, 123  
Antenatal (प्रसूती)  
– care (हेरबिचार), 1-10, 50, 55, 127, 132  
– education (शिक्षा), 57  
Anti D (एन्टी -डी ), 3  
Anti-depressants (उदासिपना), 138  
Apgar score (Apgar स्कोर), 84  
Aromatherapy (एरोमाथेरापी), 13, 58, 74  
Asthma (दम), 12, 15, 127  
Augmentation (वृद्धि, viii, 79

## B

- Baby kicks (बालकको लत), 56, 145  
Baby movement (बालक चल्ने), 55, 56, 63-64  
Back care (डाडको हेरबिचार), 12, 25, 38-40, 42, 57, 69, 95  
Backache (डाड दुख्ने), 39-40, 72, 44, 40, 58, 62, 72, 75, 130  
Benzodiazepines (बेन्जोडाइजेपिन), 18  
Birth (जन्म)  
– centres (केन्द्र), 7, 8, 65  
– plan(योजना), viii, 59-60, 73  
– positions (स्थिती/रहने अवस्था), 69, 80  
Bleeding (रक्तश्राव)  
– baby (बालक), 85, 91, 108  
– vaginal (योनी), 18, 45, 83, 84, 87, 107, 109, 121, 125, 126, 130  
Blood tests (रगत जाँच), 3, 63, 88, 89, 115  
Blue book (ब्लु बुक), 89, 90  
Body mass index (बालकको तौल तालिका), 34  
Bonding with your baby (तपाईंको बालक संगको सम्बन्ध), 83, 84, 94, 137, 145  
Bottle feeding (बोतलबाट खुवाउने), 102, 103  
Bra (ब्रा), 52, 87, 108  
Breastfeeding (स्तनपान), 77, 83, 84, 87, 93-103, 110, 137, 154  
Breast milk expression (स्तनबाट दुध निकाल्ने), 99, 101, 102  
Breasts (स्तन/दुध)  
– tenderness (कोमल), 52, 87, 101, 149  
– engorgement (बाधा), 87  
– leaking (चुहिनै), 63, 149  
Breech (ब्रिच), viii, 64

## C

- Caesarean section operation (सिजेरियन सेक्सन अपरेसन), viii, 60, 82- 83, 87, 123, 126  
Caffeine (क्याफिन), 19, 47  
Calcium (क्याल्सियम), 30, 31, 33, 45  
Cannabis (कानाबिस), 17, 18  
Capsule (क्यापसुल), 65, 66, 89  
Caseload midwifery, 8  
Check-ups (जाँच)  
– for baby (बालकको), 88-92, 108, 111  
Chickenpox (दादुरा), vi, 20, 21, 26  
Chlamydia (क्लैमाइडिया), 24-25  
Chorionic villus sampling (क्रोनिक विल्लस स्याम्पलिंग), 115, 118  
Chromosomal conditions (क्रोमोजोम अवस्था), 115-119, 121  
Circumcision (सर्कमिसिजन), 91  
Cocaine (कोकिन), 17, 18  
Congenital hypothyroidism (जन्मजात हाइपोथायरायडिज्म), 88  
Constipation (दिसा रोकिने), 41, 45, 47, 107  
Continence (कन्टिनेन्स), 42  
Contraception (नोरोधक), 109, 110  
Contractions (फुट्ने), viii, 69, 71-75, 78-80, 125, 129  
Cramps (बाऊँडिने), 45, 72, 87  
Cravings (कुनै खास चिज खाऊँ खाऊँ लाग्ने), 45  
Cystic fibrosis (सिष्टिक फाईब्रोसिस), vi, 88, 117, 153  
Cystitis (सिष्टिस), 45  
Cytomegalovirus (CMV) ( काइटोमेगैलोभाइरस), 22-23, 26
- ## D
- Depression (उदासीपन), vi, 5, 12, 14, 52, 111, 127, 138-142, 154  
Diabetes (मधुमेह), viii, 63, 78, 94, 117, 121, 126-7, 132, 153  
Diet (खानपिन)  
– fish (माछा), 30  
– nutrition (पोषण), 28-36, 153  
– snacks (खाजा), 33  
– vegetarian (सागसब्जी), 33  
Disability (असक्तता), 21, 62, 132  
Domestic violence (घरायसी झैझगडा), 5, 147, 153  
Drugs (लागू औषध)  
– during pregnancy (गर्भको बेला), vi, 12-13, 17-19, 27  
– in labour (बेथा लाग्दा), 77  
– while breastfeeding (स्तनपान गराउँदा), 27, 99  
– while bed sharing (ओछ्यानमा बाँडेर सुत्ने), 113
- ## E
- Early Childhood Health Service, 90, 92, 111, 135  
Eating healthily (स्वास्थ्य खाना), 28-36

- Ecstasy (एक्सट्यासी) 17, 18  
Ectopic pregnancy (गर्भमा जटिल समस्या), viii, 45, 126  
Embryo (भ्रूण), viii, 50  
Epidural (एपिड्युरल), viii, 60, 77, 81, 82, 130  
Epilepsy (एपिलेप्सी), 32, 127  
Episiotomy (एपिसियोटोमी), viii, 63, 81, 82  
Exercise (कसरत), 12, 28, 37-42, 44, 45, 48, 57, 62, 83, 87, 105, 110, 121, 126, 154  
Estimated date of birth (EDB) (अनुमानित जन्म दिने मिति), viii, 51, 53, 63

## F

- Feelings in pregnancy (गर्भवती हुँदाको भावना/ अनुभव), 4, 51, 87, 136-143  
Fetal monitoring (फिटल निगरानी), 63, 79, 123  
Folate (folic acid) (फोलेट (फोलिक एसिड), viii, 31, 32  
Food to avoid (खान नहुने खाना), 29, 31, 35, 36  
Food safety (खानाको सुरक्षा), 35, 102  
Force delivery (फोर्सस वा भ्याकुम मार्फत तानेर डेलिभरी), viii, 77, 82, 130  
Formula feeding (धुलो दुध खुवाउने), 102-103

## G

- Galactosaemia (गैलाक्टोसेमिया), 88  
Gas (ग्यास), 77  
Genital herpes (गुप्ताङ्गमा लुतो), 24-25  
Genital warts (गुप्ताङ्गमा मुसा), 24-25  
Genetic counselling (आनुवंशिक परामर्श), vi, 114-119, 150  
Genetic counselor (आनुवंशिक परामर्शदाता), viii  
German measles (जर्मन दादुरा), 3, 20-21  
Gestational diabetes (जेष्टेसनल डायबेटिजको), 63, 121, 126-127  
Gonorrhoea (घातुरोग), 24-25  
Growth of baby (बालकको बृद्धि), 50, 55, 62  
Gums bleeding (गिजाबाट रगत आउने), vi, 44

## H

- Haemorrhage (हेमोरेज), ix, 126, 130  
Haemorrhoids (हेमोराइड), 47, 107  
Hazards at home (घरको खतराहरू), 26-27  
Headaches (टाउको दुख्ने ), 20, 22, 46, 64  
Hearing tests (सुनुवाई परिक्षण), 89  
Heartburn (मुटुमा पोल्न), 46, 47, 62  
Hepatitis B (हेपटाईटिस बी), 3, 17, 20-21, 84, 97  
– injection for baby (बालकलाई सुई), 64, 84-85  
Hepatitis C (हेपटाईटिस सी), 3, 17, 22, 23, 79, 97, 153  
Herbal tea (हर्बल चिया), 14  
Herbal remedies (हर्बल औषधी), 12, 13-14  
High blood pressure (उच्च रक्तचाप), vi, viii, 34, 46, 78, 121, 127, 132  
HIV (एचआइभी), 3, 22, 23, 79, 84, 97  
Homebirth (घरेमा जन्माउने), 7, 9, 10, 66, 154



Home postnatal care (जन्म पछी घरेमा हेरचाह), 10, 88

Hospital birth (अस्पतालमा जन्म), 8

Hospital (अस्पताल)

– what to take (के लिने), 65

– when to go (कहिले जाने), 74

## I

Induction of labour (बेथाको परिचाय), 78-79

Infections (संक्रमण), 3-4, 19-25, 26, 36, 153

Injections for baby (बालकको लागि सूई), 64, 84, 85, 89

Iron (फलाम), 3, 30, 33

Itchiness (चिलाउने), 46

## J

Jaundice (कमलपित्त), ix, 20, 90, 132

## L

Labour (बेथा)

– complications (जटिलता), 128-130, 131-133

– first stage (पहिलो श्रेणी), 71-79

– transition (बिचमा), 80

– second stage (दोश्रो श्रेणी), 81-83

– third stage (तेश्रो श्रेणी), 83

– helping labour along (बेथा लाग्दा मद्दत), 74-75

– pain relief (दुखाई कम), 76-77

– positions (स्थिती), 69, 72, 74-75, 80

– support (टेवा), 60, 73

Listeria (लिस्टेरिया), 36

## M

Mastitis (मस्टिटिस), ix, 98, 101-102

Medical intervention (मेडिकल इन्टरभेन्सन (हस्तक्षेप)), 60, 78-79

Methadone (मेथाडिन), 17, 18, 99

Midwife (धाईआमा/मिडवाईफ), ix, 7-10, 154

Miscarriage (गर्भ पतन), ix, 125, 148-50

Monitoring the baby in labour (बेथा लाग्दा बालकको हेरचाह), 79

Moods (मुड), 51

Morning sickness (बिहानीको बिमारी), 46-47, 51

Movements of the baby (बालकको चलाई), 56, 64

Multiple pregnancy (बहु संख्यक गर्भ), 56, 122-3, 154

## N

Naphthalene (नाफ्थालेन), 27

Neonatal death (मृत बच्चाको जन्म), 148-150

Newborn babies (नयाँ जन्मेको बालक), 90-91, 106

Newborn screening tests (नवजातशिशुको

Screening परीक्षण), 64, 88-89

Nitrous oxide (निट्रोउस अक्साइड), 77

Nose bleeds (नाकबाट रगत), 47

## O

Obstetrician (महिला रोग विशेषज्ञ), ix, 2, 9, 10

Overweight or obese (बढी वजन), vi, 32, 34, 94

Oxytocin (ओक्सिटोसिन), 79, 83, 129, 130

## P

Pain (दुखाई)

– abdominal (तल्लो पेट), 44, 45, 125, 126

– in labour (बेथामा), 72-77

Paperwork (कागजपत्र), 91-92

Parenthood (आमाबुबा)

– first weeks (पहिलो हप्ता), 59, 104-113, 143, 144-147

Parvovirus (पार्वोभाईरस), 22-23

Pelvic floor (पेल्विक स्तह), ix, 41-42, 45

Perineal massage (पेरिनियल मसाज), 63

Pethidine (पेथाडिन), 18

Pets (जनावर), 23, 26

Phenylketonuria (फेनेलकेटोनिरिया), 88

Placenta (afterbirth) (सालनाल (जन्म पछी), viii, ix, 50, 83, 126, 130

Positions in labour (बेथाको बेलाको स्थिती), 69, 74-76, 80

Postnatal (जन्म पछी)

– blues (उदासी), 87, 137, 141, 146

– depression (उदासीनता), 139-142, 154

Postnatal exercises (जन्मपछीको कसरत), 37-42

Pre-eclampsia (प्रि एक्लाम्पसिया), ix, 127, 153

Pregnancy (गर्भ)

– complications (जटिलता), 124-127

– length of (लम्बाई), 51

– feelings (अनुभव), 4, 51, 136-138, 157

– in older women (बुढी महिला), 120-121

– planning (योजना), vi

Prenatal testing (जन्मपछीको परिक्षण), 114-119

Premature baby (अपरिपक्व/समय नपुगी जन्मेको), ix, 131-133

Prostaglandin (प्रोस्टाग्लान्डिन), 78

## R

Raspberry leaf tea (रस्पबेरीको पातको चिया), 14

Relaxation (आनन्द), 46, 47, 57, 67-69

Registering the birth (जन्म दर्ता), 92

Relationships in pregnancy (गर्भको बेला सम्बन्ध), 144-147

Rhesus (Rh) factor (आरएच कारक), 3

Rubella (रुबेला), vi, 3, 20-21, 88

## S

Safe sleeping (सुरक्षित सुताई), 112-113

Saliva (सालिभा), 47

Seatbelt (सिटबेल्ट), 58

Sex (संभोग/लिङ्ग), 52, 107, 108, 146

Sexual abuse (यौन दुर्व्यवहार), 5, 143

Sexually transmitted infections

(यौन कृयाकलापद्वारा सने संक्रमण) (STIs) (एस टि आई), 3-4, 19-25

Shared care (साझा हेरविचार), 8

Show (देखाउने), ix, 71, 73

Sickle cell disease (सिकल सेल रोग), 117

Smoking (धुम्रपान), 15-16, 113

Special needs babies (विशेष सहयोग चाहिने बालक), 134-135

Stillbirth (मृत शिशुको जन्म), ix, 148-150

Stitches (स्टिचहरू), 81, 87, 107

Strep B (स्ट्रेप बी), 22-23, 63

Stretch marks (स्ट्रेच मार्क), 47, 63

Sudden Infant Death Syndrome (बालकको एक्कासी मृत्युहुने लक्षण) (SIDS), 112-113, 150, 153

Syphilis (सिफिलिस), 24-25

## T

Team midwifery (समुह धाईआमा), 8

Teeth (दाँत), vi, 31, 44

Thalassaemia (थालसेमिया), vi, 117, 153

Tiredness (थकित), 51, 52, 62, 102, 105, 137

Toxoplasmosis (टेक्सोप्लामोसिस), 22-23, 26

Twins (जुम्ल्याह), 45, 56, 122-123

## U

Ultrasound (अल्ट्रासाउण्ड), ix, 53, 115, 118-119

Umbilical cord (नाभी), ix, 3, 50, 84

– cord care (नाभीको हेरचाह), 91

Universal Health Home Visit (यूनिभर्सल हेल्थ होम भिजिट), 111

Urine frequency (पिसाबको दर), 45

Urinary tract infection (cystitis) (पिसाब संक्रमण), 45

## V

Vacuum extraction (ventouse) (भ्याकुम द्वारा तान्ने), ix, 82

Vaginal discharge (योनीबाट डिस्चार्ज), 24, 48, 64, 125

– in newborn girls (नयाँ जन्मेको बालिका), 91

Varicose veins, (भेरीकोज भेन) 25, 47, 48 12

Vitamin K (भिटाकिन के), 9, 64, 84, 85

Vitamins and minerals (भिटाकिन त मिनेरल), 31

## W

Weight gain (तौल बढ्ने), 34, 123

Work (काम)

– and pregnancy (र गर्भवती), 25, 154

– safety (सुरक्षा), vi, 25



## स्तनपान – शुरुका दिनहरू

शिशु	स्तन	स्तनपान	दुध	पिसाब	स्टुलहरू
पहिलो २४ – ४८ घण्टा जन्मेपछिको	नरम	कम्तिमा २ पटक – सके बढी दुधैपट्टीको स्तनपान गराउँनु होसा।	कोलोस्ट्रम – सानो परिमाणमा उच्च पोषणयुक्त। बाक्लो र स्पष्ट पहेँलो/ सुन्तला रङ्ग	कम्तिमा १ वा २ भिजेको न्यापी	मेकोनियम – बाक्लो, च्याप च्याप लामो कालो वा हरियो दिसा
४८ – ७२ घण्टा	कडा बन्दै जाने र भीने हुन्छ	कम्तिमा ६ – ८ पटक वा त्यसभन्दाबढी चुसेको वा निलेको मुनिनसक्छ।		कम्तिमा २ देखि ३ वटा भिजेको न्यापीहरू तपाईँले यूट्स – पिङ्क वा सुन्तला रङ्ग न्यापीमा देख्न सक्नुहुन्छ।	नरम, हरियो वा खैरो रङ्गको
७२ घण्टाभन्दाबढी	प्रायः भरिएको र अलि कडा हुन्छ स्तनपानहरूबीचको अवधीमा तपाईँको दुध चुहिन सक्छ।	हेक पटक चुसाउँदा दुधै दुधहरू चुसाउँनुहोसा। हेक पटक खुवाउँदा अलग अलग स्तनपान गराउँनुहोसा।	सेतो रङ्को, परिमाण बढ्दो। दुध 'आउँ आएको'	कम्तिमा ३-४ वटा कुनै रङ्ग नभएको भिजेको न्यापीहरू	नरम वा पातलो खैरो वा पहेँलो रङ्गको
५ – ६ दिन	पुरा, खुवाउँदा नरम हुन्छ। चुहिन सामान्य कुरा हो।	पहिलो पटक कम्तिमा ६- ८ पटक स्तनपान गरेपछि दोस्रो पट्टी सजिलो नहुन्जेल खुवाउँनुहोसा।	पातलो र सेतो रङ्गको दुध 'आएको'	कम्तिमा ४-६ वटा कुनै रङ्ग नभएको भिजेको न्यापीहरू	पातलो वा मस्टार्ड वा पहेँलो रङ्गको
७ दिन वा त्यस भन्दाबढी	सजिलो – यदि खुवाउँने अबधी लामो भएमा कसिलो हुन्छ वा भरिन्छ।	खुवाउँने क्रम र दुधको परिमाणलाई नियमित गर्न थाल्नुपर्ने हुन्छ।	पातलो र सेतो रङ्ग खुवाउँदा स्वतन्त्र भएर बग्ने	६ वटा रङ्ग विहिन भिजेको न्यापीहरू	पातलो र साना साना थैक्ला पेको (दहि जस्तो)



Health

SHPN (NKF) 150145

ISBN 978-1-76000-174-2