

तपाईंको शरीरको बारेमा तपाईंलाई राम्रोसँग थाहा छ

तपाईंले असामान्य लाग्ने वा तपाईंलाई चिन्तित गराउने केही कुराको
अनुभव गर्नुहुन्छ भने, यसलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्।

HEARTM
उहाँका चिन्ताहरू सुन्नुहोस्

आकस्मिक चेतावनीका सङ्केतहरू र आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कसरी कुराकानी गर्ने भन्ने बारेमा जान्नुहोस्

गर्भावस्थाको अवधिमा

तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने, आफ्नो शरीरमा ध्यान दिन महत्त्वपूर्ण हुन्छ र केही राम्रो महसुस नहुने कुराको बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुराकानी गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंले कुनै पनि चेतावनीका सङ्केतहरूको अनुभव गर्नुभयो भने, तुरुन्तै चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्नुहोस्।

गर्भावस्थापछि

तपाईंको नवजात बच्चालाई धेरै ध्यान र स्याहारको आवश्यकता हुँदा, तपाईं आफ्नै शरीरबारे सचेत रहन र आफ्नो ख्याल राख्न पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। विशेषगरी बच्चा जन्माएपछि पहिलो केही हप्तामा थकित र केही पीडा महसुस हुनु सामान्य कुरा हो तर अझ धेरै गम्भीर समस्याका सङ्केतहरू हुन सक्ने केही लक्षणहरू छन्।

सुझावहरू:

- यो कुराकानी सुरु गर्न र तपाईंले आफ्नो प्रदायकलाई सोध्न चाहेका कुनै अतिरिक्त प्रश्न ल्याउनुहोस्।
- तिनीहरूलाई तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा पछिल्लो वर्षभित्र गर्भवती हुनुभएको थियो भनी बताउन सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- चिकित्सक वा नर्सलाई तपाईंले हाल लिइरहनु भएको वा हालै लिनुभएको औषधिबारे बताउनुहोस्।
- तपाईंले नबुझेको कुनै पनि कुरा टिप्पणी गर्नुहोस् र तिनीहरूबाट थप प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

CDC को उहाँको कुरा सुन्नुहोस् अभियानबारे www.cdc.gov/HearHer मा थप जान्नुहोस्

यो प्यानललाई च्याबुहोस् र आफूलाई कुराकानी सुरु गर्न मद्दत गर्न यो मार्गदर्शन प्रयोग गर्नुहोस्:

आकस्मिक मातृत्व चेतावनीका सङ्केतहरू

तपाईंले यी मध्ये कुनै पनि चेतावनीका सङ्केतहरूको अनुभव गर्नुभयो भने, तुरुन्तै चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्नुहोस्:

- निको नहुने वा समय बित्दै जाँदा अझ खराब हुने गम्भीर टाउको दुखाइ
- चक्कर लाग्ने वा ढल्ने
- आफूलाई वा आफ्नो बच्चालाई हानि पुर्याउने विचारहरू आउने
- तपाईंको दृष्टिमा परिवर्तनहरू हुने
- 100.4°F वा सोभन्दा उच्च ज्वरो आउने
- तपाईंका हातहरू वा अनुहार अत्याधिक सुन्निने
- श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ हुने
- छाती दुख्ने वा एकदमै छिटो-छिटो मुटु धड्किने
- एकदमै वाकवाकी लाग्ने र उल्टी हुने (बिहानमा हुने बिमारी जस्तो होइन)
- निकै नहुने गम्भीर रूपमा पेट दुख्ने
- गर्भावस्थाको समयमा बच्चाको गतिविधि रोकिने वा सुस्त हुने
- गर्भावस्थाको समयमा योनी रक्तस्राव हुने वा तरल पदार्थ निस्कने
- गर्भावस्थापछि नराम्रो गन्ध आउने गरी योनीबाट धेरै रक्तस्राव वा तरल पदार्थ निस्कने
- तपाईंको खुट्टा सुन्निने, रातोपना हुने वा पीडा हुने
- अपरिहार्य रूपमा थकाइ लाग्ने

यो सूचीले तपाईंमा देखिन सक्ने प्रत्येक लक्षणलाई समाविष्ट गर्दैन। तपाईंलाई केही कुरा सही छैन जस्तो महसुस हुन्छ भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

कुराकानी सुरु गर्नमा मद्दतका लागि यो मार्गदर्शन प्रयोग गर्नुहोस्:

- मलाई भेट्नु भएकोमा धन्यवाद।
म हालै गर्भवती छु/थिए। मेरो अन्तिम महिनावारी/डेलिभरीको मिति _____ थियो र मैले तपाईंसँग कुरा गर्न चाहेको मेरो स्वास्थ्यबारे मलाई गम्भीर चिन्ताहरू लागिरहेको छ।
 - मलाई _____ (लक्षणहरू) भइरहेको छ जुन _____
जस्तो महसुस हुन्छ (विस्तृतमा व्याख्या गर्नुहोस्) र _____ (घण्टा/दिन) सम्म रहिरहन्छ।
 - मलाई मेरो शरीरको बारेमा थाहा छ र यो सामान्य जस्तो देखिँदैन।
- सोध्नुपर्ने नमुना प्रश्नहरू:**
- यी लक्षणहरूको अर्थ के हुन सक्छ?
 - मैले गम्भीर समस्या पत्ता लगाउन गर्न सक्ने जाँच छ?
 - मैले कुन अवस्थामा आपतकालीन कक्षमा जाने वा 911 मा फोन गर्ने बारे विचार गर्नुपर्छ?

नोटहरू:

HEARTM
उहाँका चिन्ताहरू सुन्नुहोस्

CDC को उहाँको कुरा सुन्नुहोस् अभियानबारे www.cdc.gov/HearHer मा थप जान्नुहोस्

