

गर्भावस्थामा नियमित जाँचहरूका लागि भेटघाट (अपोइन्टमेन्ट)



मृत शिशु जन्म (stillbirth) को जोखिम कम गर्न मद्दत

गर्भावस्थाका नियमित अपोइन्टमेन्टहरूमा जाँदा तपाईं र तपाईंको बच्चालाई सुरक्षित रहन मद्दत पुग्छ। यी जाँचहरूले तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य र वृद्धि जाँचन मद्दत गर्छन्। तपाईंले आफ्ना कुनै पनि चिन्ताहरूका बारेमा कुरा गर्न र मृत शिशु जन्मको जोखिम कसरी कम गर्ने भन्ने पनि सिक्न सक्नुहुन्छ।

मृत शिशु जन्मको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्ने तरिकाहरू

धूमपान र चुरोटको
धुवाँको सम्पर्कमा
आउनबाट टाढा
रहनुहोस्।

आफ्नो बच्चाको
चालहरू थाहा
पाउनुहोस् र ती
परिवर्तन भए मद्दत
खोज्नुहोस्।

28 हप्तादेखि, कोल्टे
परेर सुत्नुहोस्।

आफ्नो बच्चाको
जन्मको समयबारे
आफ्नो स्वास्थ्य सेवा
प्रदायकसँग कुरा
गर्नुहोस्।

तपाईंका गर्भावस्थाका अपोइन्टमेन्टहरू

प्रत्येक स्वास्थ्य अपोइन्टमेन्टमा, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले निम्न कुराहरू गर्न सक्छन्:



तपाईंको
रक्तचाप नाप्ने



तपाईंको स्वास्थ्य
र मानसिक
अवस्थाको
जानकारी लिने



बच्चाको वृद्धि
नाप्ने



बच्चाको मुटुको
धड्कन जाँच्ने



बच्चाका
चालहरूबारे
छलफल गर्ने

आफ्नो पहिलो अपोइन्टमेन्टका लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा वा डाक्टर (GP) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

गर्भावस्थाका पहिलो 10 हप्ता

यो अलि लामो अपोइन्टमेन्ट हुनेछ। तपाईंले यी कुराहरूको अपेक्षा गर्न सक्नुहुन्छ:

- आफ्नो गर्भावस्थाबारे कुरा गर्ने र सुत्केरी हुने अनुमानित मिति निकाल्ने।
- मानसिक र भावनात्मक सुस्वास्थ्य सहित आफ्नो स्वास्थ्य इतिहासबारे कुरा गर्ने।
- सप्लिमेन्ट (पोषण पूरक) र औषधिहरूबारे छलफल गर्ने।
- तपाईंको उचाइ, तौल र रक्तचाप नाप्ने।
- रगत र पिसाब जाँचहरूका लागि सिफारिस पाउने।
- आनुवंशिक (जैविक) परीक्षणका विकल्पहरूबारे छलफल गर्ने।
- आफ्नो पहिलो अल्ट्रासाउन्ड (ultrasound) का लागि सिफारिस पाउने।
- धूमपान, चुरोटको धुवाँको सम्पर्कबारे र सहयोग कहाँ पाइन्छ भन्नेबारे छलफल गर्ने।

खोप:

तपाईंले गर्भावस्थाको जुनसुकै चरणमा फ्लु (influenza) को खोप लगाउन सक्नुहुन्छ।

16-19 हप्ता

- गर्भावस्थाको सुरुका नतिजाहरू र स्वास्थ्य सप्लिमेन्टहरू आवश्यक छन् कि छैनन् भन्नेबारे छलफल गर्नुहोस्।
- आफ्नो 18 - 20 हप्ताको मोर्फोलोजी स्क्यान (morphology scan) को व्यवस्था मिलाउनुहोस्।

18-20 हप्ता

- मोर्फोलोजी स्क्यान (morphology scan) गराउनुहोस्। यो बच्चाका अङ्गहरू, वृद्धि र विकास जाँच गरिने अलि लामो र विस्तृत अल्ट्रासाउन्ड हो।

खोप:

20 - 32 हप्ताभित्र जुनसुकै बेला, तपाईंले लहरे खोकी (whooping cough) को खोप लगाउन सक्नुहुन्छ।

24-28 हप्ता

- गर्भावस्थाको मधुमेह (रगतमा चिनीको मात्रा बढी हुने) जाँचनुहोस् ।
- अन्य नियमित रगत जाँचहरू गराउनुहोस् (आवश्यक परेमा)।
- 28 हप्तादेखि, कोल्टे परेर सुत्नुहोस्।

सुई:

करिब 28 हप्तामा, तपाईंको अघिल्लो रगत जाँचका आधारमा, तपाईंलाई anti-D सुई (इन्जेक्सन) आवश्यक पर्न सक्छ।

29-34 हप्ता

- आफ्ना जाँचका नतिजाहरूबारे छलफल गर्नुहोस्।
नोट: तपाईंले पहिले anti-D सुई लगाउनुभएको थियो भने, यस समयमा अर्को सुई लगाइनेछ।
- आफ्नो प्रसव योजना (birth plan) र दुखाइ कम गर्ने विकल्पहरूबारे छलफल गर्नुहोस्।

खोप:

28 र 36 हप्ताबीच जुनसुकै बेला, तपाईंले RSV खोप लगाउन सक्नुहुन्छ।

35-37 हप्ता

- बच्चाको स्थिति र बच्चा तपाईंको कमरको हड्डी (पेल्विस) मा कति तल झरेको छ भनी जाँचनुहोस् ।
- जन्म सम्बन्धी जानकारी, मानसिक सुस्वास्थ्य सहयोग, नवजात बच्चाको स्याहार, र अन्य जानकारीहरू — जस्तै नवजात शिशुका स्क्रिनिङ जाँचहरू र बच्चाका लागि भिटामिन K — बारे छलफल गर्नुहोस्।
- **जाँच:** तपाईंलाई समूह बी स्ट्रेप्टोकोकस (Group B Streptococcus) (GBS) स्क्रिनिङ जाँचको प्रस्ताव गरिन सक्छ। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंको योनिको तल्लो भाग र मलद्वारबाट स्वाब (नमूना) लिन सक्छन्। जाँच पोजिटिभ आएमा, बच्चालाई सुरक्षित राख्न प्रसवका बेला प्रायः एन्टिबायोटिक दिइन्छ।

38-40 हप्ता

- बच्चाको स्थिति र बच्चा तपाईंको कमरको हड्डी (पेल्विस) मा कति तल झरेको छ भनी जाँचनुहोस्।
- बच्चाको जन्मका लागि सबैभन्दा सुरक्षित समयबारे छलफल गर्नुहोस्।

41 हप्ता

- तपाईंले अहिलेसम्म जन्म दिनुभएको छैन भने प्रसव सुरु गराउने विकल्पहरूबारे छलफल।

यी नियमित अपोइन्टमेन्टहरू हुन्, तर आवश्यक परे तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीले थप अपोइन्टमेन्टको सुझाव दिन सक्छन्।



अपोइन्टमेन्टहरूको बीचमा तपाईंका प्रश्न भए, तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ वा **Pregnancy, Birth and Baby Hotline** लाई 1800 882 436 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, तपाईंले आफ्ना अपोइन्टमेन्टहरू लिँदा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भन्नुहोस्।

