हास्पिटल को कॉल कब करें

गर्भावस्था के आखिरी चरण वाली महिलाओं के लिए सलाह

the women's
the royal women's hospital
victoria australia

कभी-कभी गर्भावस्था के आखिरी चरणों के दौरान, ऐसे परिवर्तन हो सकते हैं जो कुछ महिलाओं को चिंतित कर सकते हैं। इनमें से कई चिंताओं को आपकी क्लिनिकल नियुक्ति(अपॉइंटमेंट) में व्यक्त किया जा सकता है और इन पर चर्चा की जा सकती है, हालांकि कुछ पर जल्द से जल्द मिडवाइफ़ से चर्चा की जानी चाहिए।

मुझे हास्पिटल को कॉल कब करनी चाहिए?

आप अस्पताल से संपर्क करें यदि आप निम्न लक्षणों में से किन्हीं लक्षणों का अनुभव करती हैं:

- यदि आपका वॉटर ब्रेक होता है (यह लेबर कन्ट्रैक्शन्स शुरू होने से पहले या बाद में हो सकता है)।
- यदि आपके योनि से खून बह रहा है जो चिकनेपन के साथ मिश्रित नहीं है। बहुत सारे चिकनेपन के साथ योनि से रक्तस्राव को 'शो' कहा जाता है और यह संकेत है कि लेबर सामान्य रूप से प्रगति कर रही है। यदि आपके प्रवेश के दौरान आपकी योनि परीक्षा हुई है तो भी आपको 'शो' हो सकता है।
- यदि मरोड़े)कन्ट्रैक्शन्स) नियमित हो रही हैं और 30 सेकंड से अधिक समय तक रहती है और हर 5 मिनट के अंतराल में लगातार हो रही है।
- यदि आप शंकित हैं या अनिश्चित हैं कि क्या हो रहा है
- यदि आपको दर्द प्रबंधन के लिए दवाओं की आवश्यकता है।
- यदि आपको महसूस नही हो रहा है कि आपका बच्चा हिल रहा है।

मुझे किसे कॉल करनी चाहिए?

इनमें से किसी भी चिंता के बारे में हॉस्पिटल में मिडवाइ से बात करने के लिए, आपको इस नंबर पर फोन करना चाहिए

- **(03) 8345 3635 (Parkville patients)**
- **(03) 9076 1245 (Sandringham patients)**

सामान्य पूछताछ के लिए इस नंबर पर कॉल न करें।

क्या मैं लेबर में हूँ?

कुछ महिलाओं का प्रसव(लेबर) पूरी तरह स्थापित होने स पहले एक से अधिक एडमिशन होना असामान्य नहीं है, खासकर अगर यह आपका पहला बच्चा है।

कभी-कभी शुरुआती प्रसव(लेबर) को लेबर का अप्रत्यक्त, या पूर्व-लेबर का अव्यक्त चरण कहा जाता है। यदि आप पहली बार बच्चे पैदा कर रही हैं, तो प्री-लेबर कुछ घंटों, दिनों या हफ्तों तक हो सकती है।

इस दौरान आपको होने वाली अनियमित मरोड़े)कन्ट्रैक्शन्स) आपके गर्भाशय ग्रीवा (गर्भ की गर्दन) को नरम और पतला बना रही हैं, अधिक खोलने के लिए तैयार कर रही है। अधिकांश महिलाओं को आंतरायिक पीरियड के दर्द के समान मरोड़ों)(कन्ट्रैक्शन्स) का अनुभव होता है।

मुझे अस्पताल कब आना चाहिए?

अनुसंधान हमें बताता है कि अच्छी तरह से, पूर्ण अवधि की महिलाओं और शिशुओं के लिए, लेबर के इस चरण को बिताने के लिए सबसे अच्छी जगह घर पर है। पूर्ण अवधि का मतलब है कि आपकी गर्भावस्था 37 सप्ताह से अधिक गर्भकाल की है और आप और आपका बच्चा ठीक हैं।

यदि आपको अपनी व्यक्तिगत परिस्थितियों से संबंधित कोई अलग जानकारी दी गई है, तो कृपया उन विशिष्ट निर्देशों का पालन करें।

घर में, आपको अपने स्वयं के परिवेश की स्वतंत्रता है। आप खा सकती हैं, सो सकती हैं और अपने अनुसार घूम सकती हैं।

अपने शरीर को सुनें और वही करें जो आप सहज महसूस करती हैं जो आपके लिए सही है। याद रखें कि आपका अनुभव विशिष्ट रूप से आपका है।

चरण/लेबर का चरण	भावनाएँ	घटनाएं	उपयोगी विचार
पूर्व-लेबर गर्भाशय ग्रीवा पतली होने लगती है अनियमित हल्की, छोटी मरोड़े)कन्ट्रैक्शन्स) कुछ दिन रह सकती हैं	उत्साहित, आशंकित 	श्लेष्मा(म्यूकस) खून से लथपथ पीठ दर्द पेट के निचले हिस्से में दर्द (जैसे पीरियड दर्द) कभी कभी दस्त कभी-कभी वॉटर ब्रेक आपको थकान महसूस हो सकती है	जीवन सामान्य रूप में आस-पास घूमें, व्यस्त रहें अगर जरूरत हो तो आराम करें
पहला चरण: प्रारंभिक चरण (8-16 घंटे) गर्भाशय 0-4 सेंटीमीटर चौड़ा(खुला) मरोड़े)कन्ट्रैक्शन्स) नियमित हैं, 5–20 मिनट के अंतराल में, 20–40 सेकंड तक चलती है	उत्साहित, आशंकित 	आपको थकान महसूस हो सकती है श्लेष्मा(म्यूकस) खून से लथपथ पीठ दर्द पेट के निचले हिस्से में दर्द (जैसे पीरियड दर्द) कभी कभी दस्त कभी-कभी वॉटर ब्रेक	खाते-पीते रहें (अक्सर कम मात्रा में) आस-पास घूमें, व्यस्त रहें अगर जरूरत हो तो आराम करें हर दो घंटे में अपना मूत्राशय खाली करें अपनी एक मरोड से दूसरी मरोड आने के समय नोट करें (एक मरोड शुरू होने से लेकर दूसरा मरोड शुरू होने तक) हॉस्पिटल कॉल करें
पहला चरण: सक्रिय चरण (3-5घंटे) गर्भाशय ग्रीवा 4–8 सेमी खुलना मरोड़े (कन्ट्रैक्शन्स) 3–7 मिनट की होती हैं, जो 50-60 सेकंड तक चलती हैं	थकना, बेचैन होना 	मरोड़े (कन्ट्रैक्श्न्स), ज्यादा तेज और नियमित पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द पीठ दर्द जारी रह सकता है पूरी तरह से प्रसव-पीड़ा (लेबर) पर ध्यान केंद्रित लोगों के सहयोग पर निर्भर श्लेष्मा(म्यूकस) खून से लथपथ वॉटर ब्रेक हो सकता है	गहरी सांस लें ध्यान केन्द्रित करना गर्म स्नान करें या गर्म पैक का उपयोग करें करवट बदलें मरोड़ (कन्ट्रैक्श्न्स) के बीच आराम करें तरल पदार्थ पिए / मिठी चीज़ चूसें
दूसरा चरण: धकेलना (1/2-2घंटे) गर्भाशय ग्रीवा(सर्विक्स) पूरी तरह से खुलना (10 सेमी) मरोड़े)कन्ट्रैक्शन्स) 2-5 मिनट के अलावा, 60-90 सेकंड तक चलते है	मेहनत करना 	मरोडें होने में सामान्य से अधिक समय लगता है दर्द कम तीव्र, दबाव अधिक जोर लगाने का आग्रह खिचाव, ताप के साथ बच्चे का सिर नीचे आना	मरोड़)कन्ट्रैक्शन्स) के साथ धकेलना (दर्पण का उपयोग करें) मरोड़ (कन्ट्रैक्श्न्स) के बीच आराम करें चेहरे और गर्दन को ठंडा रखने के लिए फलालैन रखें या स्प्रे करें समर्थकों की बात सुनें। आपको बच्चे के सिर के जन्म को धीमा करने के लिए उसे नीचे धकेलने की तीव्र इच्छा में भारी साँसें लेने की ज़रूरत पड़ सकती है

खंडन यह तथ्य पत्र केवल सामान्य जानकारी प्रदान करता है। अपने बच्चे या आपकी स्वास्थ्य देखभाल की जरूरतों के बारे में विशिष्ट सलाह के लिए, आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लेनी चाहिए। रॉयल वुमेन्स हॉस्पिटल किसी स्वास्थ्य पेशेवर को देखने के बजाय इस तथ्य पत्र पर आपकी निर्भरता से होने वाले नुकसान या क्षति के लिए किसी भी जिम्मेदारी को स्वीकार नहीं करता है। यदि आपको या आपके बच्चे को तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता है, तो कृपया अपने नजदीकी आपातकालीन विभाग से संपर्क करें। © रॉयल वुमेन्स हॉस्पिटल 2017