



अस्पताल को कब फ़ोन करना चाहिए: गर्भावस्था के अंतिम चरणों में सलाह

जैसे-जैसे आपकी गर्भावस्था अपनी समाप्ति के करीब आएगी, आपका शरीर जन्म देने के लिए तैयार होना शुरू हो जाएगा। आप इन परिवर्तनों के बारे में क्लिनिक की अपनी अगली मुलाकात में बात कर सकती हैं, लेकिन कुछ परिवर्तनों के बारे में जल्द से जल्द दाई या डॉक्टर से बात कर लेनी चाहिए।

आपको अस्पताल कब फ़ोन करना चाहिए?

गर्भावस्था के 37वें सप्ताह से, यदि आपको निम्न में से कोई भी लक्षण हों, तो हमें **(03) 8345 3635** पर फ़ोन करें:

- आपका वॉटर ब्रेक हो जाता है (अर्थात आपके शिशु के चारों ओर तरल पदार्थ की थैली फट जाती है) - यह प्रसव के संकुचन (लेबर कन्ट्रैक्शन) शुरू होने से पहले या बाद में हो सकता है
- आपको नियमित रूप से कन्ट्रैक्शन होती हैं जो 30 सेकंड से अधिक समय तक होती रहती हैं और 5 मिनट से कम अंतराल पर होती हैं, या आपको 10 मिनट में 3 कन्ट्रैक्शन होती हैं
- आपको प्रसव पीड़ा (लेबर पेन) का निवारण करने में सहायता की आवश्यकता है।

आपको आपातकालीन विभाग में कब जाना चाहिए?

यदि आपको निम्न में से कोई भी समस्या है, तो सीधे **आपातकालीन विभाग** जाएँ:

- आपकी योनि से बलगम-रहित रक्तस्राव होना। यदि रक्तस्राव में बलगम है, तो इसे 'शो/show' कहा जाता है और आमतौर पर इसका मतलब होता है कि प्रसव/लेबर सामान्य रूप से प्रगति पर है
- आपको अपने शिशु के हिलने-जुलने में बदलाव महसूस होता है, या आपको अपना शिशु हिलता-जुलता महसूस ही नहीं होता
- आपको अस्पताल ने विशेष तौर पर निर्देश दिए हैं कि आप आपातकालीन विभाग में जाएँ
- पेट में दर्द जो प्रसव पीड़ा जैसा महसूस न हो
- बुखार
- गंभीर उबकाईयाँ (मतली) आना या उल्टी आना
- लगातार सिरदर्द होना या दृष्टि धुंधली हो जाना
- कोई भी अन्य चिंताजनक लक्षण।

आपको किसे फ़ोन करना चाहिए?

यदि आप महिला चिकित्सालय में अपने शिशु का जन्म करवा रही हैं और आपको निम्न में से किसी भी चिंता के बारे में दाई से बात करने की आवश्यकता है, तो फ़ोन करें: **(03) 8345 3635**

कृपया सामान्य प्रश्नों के लिए इस नंबर पर फ़ोन न करें।

क्या आप प्रसव पीड़ा से गुज़र रही हैं?

प्रारंभिक प्रसव (जिसे सुप्त अवस्था (latent phase) भी कहा जाता है) में आपका शरीर जन्म देने के लिए तैयार होना शुरू होता है। यदि यह आपका पहला शिशु है, तो प्रारंभिक प्रसव कुछ घंटों या कुछ दिनों तक भी चल सकता है।

इस दौरान, आपको अनियमित कन्ट्रैक्शन महसूस हो सकती हैं। ये आपकी सर्विक्स (गर्भाशय ग्रीवा) (गर्भाशय या गर्भ की गर्दन) को नरम और पतला करने में मदद करते हैं, ताकि यह और अधिक खुल सके।

बहुत से लोग कहते हैं कि कन्ट्रैक्शन रुक-रुक कर होने वाले मासिक धर्म की दर्द या ऐंठन जैसी महसूस होती हैं।

आपको अस्पताल कब जाना चाहिए?

आपका प्रसव/लेबर पूर्णतः शुरू हो, इससे पहले आपको एक से अधिक बार अस्पताल जाना पड़ सकता है। ऐसा होना असामान्य नहीं है, खासकर यदि यह आपका पहला शिशु है।

हालांकि, शोध से पता चलता है कि यदि आप और आपका शिशु स्वस्थ हैं और आपकी गर्भावस्था पूर्ण अवधि (37 सप्ताह से अधिक) की है, तो प्रसव के इस चरण के दौरान घर पर रहना सबसे अच्छा है।

घर पर, आप अपने खुद के माहौल वाले आराम का आनंद ले सकती हैं। आपको अपनी इच्छानुसार खाने, सोने और घूमने की स्वतंत्रता होती है।

लेकिन यदि आपको आपकी व्यक्तिगत परिस्थितियों के अनुसार कोई विशिष्ट निर्देश दिए गए हैं, तो कृपया उन निर्देशों का पालन करें।

अपने शरीर की सुनें और वही करें जो आपके लिए सही महसूस हो। आपका अनुभव अनोखे रूप से आपका अपना है।

क्या आपको दुभाषिण की ज़रूरत है?



Interpreter

यदि आपको आवश्यकता हो तो आप दुभाषिण की मांग कर सकती हैं।

प्रसव/लेबर का चरण या अवस्था	भावनाएँ	संभावित लक्षण जो आपको हो सकते हैं	चीज़ें जो मदद कर सकती हैं
प्रसव-पूर्व/लेबर से पहले - सर्विक्स (गर्भाशय ग्रीवा) पतली होने लग सकती है - कन्ट्रैक्शन शुरू हो भी सकती हैं और नहीं भी। आमतौर पर अनियमित, हल्की और छोटी सी अवधि के लिए। कुछ दिनों के लिए आती-जाती रह सकती हैं।	उत्साहित, बेचैनी 	- योनि से बलगाम के साथ थोड़ा खून आना - कमर दर्द - हल्का दर्द, मासिक धर्म के दर्द जैसा - पतले दस्त (पू) - आपका वॉटर ब्रेक हो जाता है - थकावट महसूस होनी।	- अपनी सामान्य गतिविधियों को करते रहें - घूमें-फिरें और व्यस्त रहें - यदि आवश्यकता लगे तो आराम करें - खूब सारे तरल पदार्थ पीएं - यदि संभव हो तो सामान्य की तरह खाएं।
प्रथम चरण: सुप्त चरण (latent phase) आमतौर पर सबसे लंबा चरण होता है। - गर्भाशय ग्रीवा 0 से 5 सेमी तक फैली हुई (खुली) है - कन्ट्रैक्शन अधिक नियमित हो जाती हैं, 10 मिनट की अवधि में लगभग 2 से 3 कन्ट्रैक्शन होती हैं।	उत्साहित, बेचैनी 	- थकावट महसूस होनी - योनि से बलगाम के साथ थोड़ा खून आना - कमर दर्द - दर्द अधिक नियमित और तीव्र हो जाता है - पतले दस्त - आपका वॉटर ब्रेक हो जाता है।	- थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार खाते-पीते रहें - घूमें-फिरें और व्यस्त रहें - यदि आवश्यकता लगे तो आराम करें - अपने मूत्राशय को कम से कम हर 2 घंटे में खाली करें (पेशाब करें) - आपकी कन्ट्रैक्शन की अवधि का समय नोट करें - कन्ट्रैक्शन की शुरुआत से लेकर कन्ट्रैक्शन के रुकने तक - अस्पताल को फ़ोन करें।
प्रथम चरण: सक्रिय चरण आमतौर पर सुप्त चरण की अवधि से कम। - गर्भाशय ग्रीवा 5 से 10 सेंटीमीटर dilated (खुल गई) - कन्ट्रैक्शन अधिक मज़बूत तथा और अधिक नियमित हो जाती हैं, लगभग 10 मिनट की अवधि में 3 से 4, तथा प्रत्येक 50 से 60 सेकंड तक रहती हैं।	थकना, बेचैनी 	- पहले से अधिक तीव्र दर्द - कमर दर्द - आपका पूरा ध्यान लेबर पर है - सहायता की आवश्यकता बढ़ जाती है - योनि से बलगाम के साथ थोड़ा खून आना - आपका वॉटर ब्रेक हो जाता है।	- गहरी साँस लेने और विश्राम तकनीक का प्रयोग करें - ध्यान केंद्रित करें - यदि सुरक्षित हो तो शॉवर या स्नान करें - या हीट पैक का उपयोग करें - अपना आसन बदलें - कन्ट्रैक्शन के बीच-बीच में आराम करें - तरल पदार्थ पीएं या मीठी चीज़ें (sweets) चूसें - अस्पताल जाने पर विचार करें।
दूसरा चरण आपके ज़ोर लगाने और शिशु के स्वास्थ्य पर निर्भर करते हुए, यह अवधि 3 घंटे तक चल सकती है। - गर्भाशय ग्रीवा पूरी तरह से खुल गई है - 10 सेंटीमीटर 10 मिनट की अवधि में 2 से 5 कन्ट्रैक्शन, जो 60 से 90 सेकंड तक चलती हैं।	कड़ी मेहनत 	- कन्ट्रैक्शन अब अंतराल पर होने लगी हैं - दर्द की तीव्रता में कमी - आपके कूल्हों (bottom) में अधिक दबाव - धकेलने की तीव्र इच्छा - आपके शिशु का सिर नीचे की ओर बढ़ने पर खिंचाव या जलन महसूस होना।	- अपने शरीर की प्राकृतिक इच्छाओं पर ध्यान दें - कन्ट्रैक्शन होने पर ज़ोर लगाएं - यदि आवश्यक हो तो दर्पण का उपयोग करें - कन्ट्रैक्शन के बीच-बीच में आराम करें - अपने चेहरे और गर्दन पर ठंडे कपड़े या स्प्रे का प्रयोग करें - आपकी सहायता कर रहे लोगों की बात सुनें - यदि आपको ज़ोर लगाने की तीव्र इच्छा महसूस हो तो हांफने का प्रयास करें। इससे आपके शिशु के सिर के जन्म की प्रक्रिया को धीमा करने में मदद मिल सकती है - इस अवस्था में अस्पताल में रहना अच्छा है।

यह जानकारी केवल एक मार्गदर्शिका है। हर किसी का लेबर का अनुभव अनोखा होता है।

अस्वीकरण: यह तथ्य पत्र केवल सामान्य जानकारी प्रदान करता है। अपनी या अपने शिशु की स्वास्थ्य देखभाल संबंधी आवश्यकताओं के बारे में विशिष्ट सलाह के लिए आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लेनी चाहिए। Royal Women's Hospital (रॉयल महिलाओं का अस्पताल) किसी स्वास्थ्य पेशेवर से मिलने के बजाय इस तथ्य पत्र पर आपके द्वारा किए गए भरोसे से उत्पन्न होने वाली हानि या क्षति के लिए कोई ज़िम्मेदारी स्वीकार नहीं करता है। यदि आपको या आपके शिशु को तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता हो, तो कृपया अपने निकटतम आपातकालीन विभाग से संपर्क करें।

© The Royal Women's Hospital 2025.