प्रसवपूर्व हेरचाह

Prenatal Care

Prenatal care is the health care you get while pregnant. Schedule a prenatal visit as soon as you think that you are pregnant. These visits help you have a healthy pregnancy and can help find problems before they become serious for you or your baby. Your doctor will want to see you about every 4 weeks for the first 6 months of pregnancy. You will need to see your doctor more often during the last three months of pregnancy.

This is a guide. If you have problems, the doctor may want to see you more often or do more tests.

प्रसवपूर्व हेरचाह त्यो स्वास्थ्य सेवा हो जो तपाईंले गर्भावस्थाको समयमा प्राप्त गर्नुहुन्छ। तपाईं आफू गर्भवती छु भनी ठान्नुहुन्छ भने, प्रसवपूर्व भिजिटको लागि तत्काल समय मिलाउनुहोस्। यी भिजिटहरूले गर्भावस्थालाई स्वस्थ राख्नमा तपाईंलाई मद्दत पुर्‍याउनेछन् तथा ती समस्याहरूको पहिलेबाटै पत्तो लगाउनमा सहायता गर्न सक्छन् जो पछि गएर तपाईं वा तपाईंको शिशुको लागि गम्भीर बन्न सक्छन्। गर्भावस्थाका प्रथम 6 महिनाहरूमा तपाईंको डक्टरले लगभग हरेक 4 साताहरूमा एकपल्ट तपाईंको जाँच गर्नेछन्। गर्भावस्थाका अन्तिम तीन महिनाहरूमा तपाईंले यसभन्दा कहीँ अधिकपल्ट डक्टरलाई देखाउने आवश्यकता पर्छ।

यो एक मार्गनिर्देश हो। यदि तपाईंलाई समस्याहरू छन् भने, डक्टरले तपाईंलाई बारम्बार हेर्नेछन् वा अधिक जाँचहरू गर्नेछन्।

What to Expect at Your Prenatal Visits

Your First Visit

Your first visit will be your longest visit. During this visit:

- Your height, weight and blood pressure are checked.
- Your blood is drawn to check for diseases and low iron levels.
- You will need to give a urine sample to check for infection, sugar and protein.
- You will be given a due date, an estimate of the day your baby will be born.
- You will be asked questions about you, your partner, family members, and medicines and herbs you are taking.
- Your doctor will do a physical exam including a pelvic exam with pap smear.
- The doctor will tell you to start taking a prenatal vitamin with folic acid.
- Make an appointment for your next visit.

तपाईंका प्रसवपूर्व भिजिटहरूमा के अपेक्षा गर्ने

तपाईंको प्रथम भिजिट

तपाईंको प्रथम भिजिट तपाईंको सर्वाधिक लामो भिजिट हुनेछ। यो भिजिटको अवधिमा:

- तपाईंको उचाइँ, तौल र रक्तचापको जाँच गरिनेछ।
- केही मात्रामा तपाईंको रगत निकालिनेछ अनि रोग साथै लौह तत्त्वको स्तरको पत्तो लगाउन यसको जाँच गरिनेछ।
- सङ्क्रमण, चिनी अनि प्रोटीनको जाँच गर्नको लागि तपाईंले आफ्नो मूत्रको नमुना दिने आवश्यकता पर्छ।
- तपाईंलाई प्रसव हुने तारिख बताइनेछ अर्थात् त्यो तारिख, जुन तारिखमा तपाईंको शिशु जन्मिने सम्भावना छ।
- तपाईंलाई तपाईंका पार्टनर, पारिवारिक सदस्यहरू, तथा तपाईंले लिइरहनु भएका औषधि र जडीबुटीहरूको बारेमा प्रश्नहरू सोधिनेछन्।
- तपाईंको डक्टरले तपाईंको शारीरिक जाँच गर्नेछन्, जसमा प्याप स्मीयर (क्यान्सरको जाँच)-का साथ पेल्भिक (कटि प्रदेश)-को जाँच सामेल छ।
- तपाईंको डक्टरले तपाईंलाई फोलिक एसिड साथै प्रसवपूर्वका भिटामिनहरू खान सुरु गर्नको लागि भन्नेछन्।
- तपाईंको आगामी भिजिटको लागि एपोएन्टमेन्ट मिलाउनुहोस्।

At All Prenatal Visits

- Your blood pressure, weight, urine and general health are checked.
- Your baby's heart rate and growth are checked.
- Other tests such as a blood test or an ultrasound may be done.
- Ask questions and share any concerns about yourself and your baby.

प्रसवपूर्वका सबै भिजिटहरूमा

- तपाईंको रक्तचाप, तौल, मूत्र अनि सामान्य स्वास्थ्यको सम्बन्धमा जाँचहरू गरिनेछन्।
- तपाईंको शिशुको हृदय गति अनि वृद्धिको सम्बन्धमा जाँचहरू गरिनेछन्।
- रगतको जाँच वा अल्ट्रासाउन्ड जस्ता अन्य जाँचहरू पनि गर्न सकिन्छन्।
- स्वयंको साथै आफ्नो शिशुको बारेमा प्रश्नहरू सोध्नहोस् तथा कुनै चिन्ताहरू छन् भने, त्यसलाई साझा गर्नुहोस्।

Tests

There are routine tests that are suggested for all women to monitor the health of you and your baby. Talk to your healthcare provider if you have any questions or concerns. Common tests include:

- **Blood tests check for:**
  - Blood type
  - A protein called Rh factor. This blood test checks to see if you are Rh positive or negative.
  - Iron level
  - Hepatitis B
  - Antibodies to show you are immune to German measles (rubella)
  - Antibodies to show you are immune to chickenpox (varicella)
  - Cystic fibrosis
  - Sickle cell anemia
  - Syphilis
  - HIV. Mothers can pass this infection to their babies during pregnancy, labor and breastfeeding. All pregnant women are encouraged to get this blood test. You may be asked to sign a consent form before the test. Test results are confidential.

जाँचहरू

त्यहाँ तपाईं र तपाईंको शिशुको स्वास्थ्यको निगरानी गर्नको लागि गरिने नियमित जाँचहरू हुन्छन् अनि सबै महिलाहरूलाई यसो गर्ने सुझाउ दिइन्छ। यदि तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा कुनै प्रकारका चिन्ताहरू छन् भने, आफ्नो स्वाथ्य-सेवा प्रदायकसित यसबारे कुराकानी गर्नुहोस्। सामान्य जाँचहरूमा निम्न सामेल छन्:सामान्य उदाहरणमा सामेल छन्:

- **रक्त जाँच यसको लागि जाँच:**
  - रगतको प्रकार
  - Rh फ्याक्टर कहलाइने प्रोटीन। यो रक्त जाँचले यो निर्धारित गर्छ कि तपाईं Rh पोजेटिभ हुनुहुन्छ वा नेगेटिभ।
  - आइरन (लौह तत्त्व)-को स्तर
  - हेपटाइटिस बी
  - तपाईंमा जर्मन मिजल्स (दादुरा)-को प्रतिरोध गर्ने क्षमता छ वा छैन, सो हेर्न एन्टीबडीहरूको जाँच
  - तपाईंमा चिकनपक्स (ठेउला)-को प्रतिरोध गर्ने क्षमता छ वा छैन, सो हेर्न एन्टीबडीहरूको जाँच
  - सिस्टिक फाइब्रोसिस (तन्तु-ऊतकको असामान्य निर्माण)
  - सिकल सेल एनेमिया
  - सिफिलिस अर्थात् भिरिङ्गी
  - एच आई भी गर्भावस्था, प्रसूति र स्तनपानको समयमा आमाहरूद्वारा उनीहरूका शिशुहरू यी रोगहरूबाट सङ्क्रमित हुन सक्छन्। सबै गर्भवती महिलाहरूलाई यो रक्त जाँच गर्नको लागि प्रोत्साहित गरिन्छ। जाँच गर्नभन्दा पहिले तपाईंलाई एक सहमति पत्रमा हस्ताक्षर गर्नको लागि भन्न सकिन्छ। जाँचका परिणामहरूलाई गोपनीय राखिनेछन्।

- Some types of birth defects in your baby. This test is called a quad screen and is a group of blood tests that check for increased risk of some types of birth defects in your baby. This test includes an alpha fetoprotein (AFP) test. The quad screen is done between 15 and 20 weeks of pregnancy.

- तपाईंको शिशुमा कतिपय प्रकारका जन्मजात त्रुटिहरू। यो जाँचलाई क्वाड स्क्रीन भनिन्छ अनि यो तपाईंको शिशुमा कतिपय प्रकारका जन्मजात त्रुटिहरूको जोखिममा भएको वृद्धिको जाँच गर्नको लागि गरिने रक्त जाँचहरूको एक समूह हो। यो जाँचमा अल्फा फेटोप्रोटीन (AFP) जाँच सामेल छ। क्वाड स्क्रीन गर्भावस्थाका 15 अनि 20 साताहरूको बीचमा गरिन्छ।

- **One-Hour Glucose Challenge or Glucose Screening** This test measures your body's response to glucose (sugar) to check for gestational diabetes. It is done for all pregnant women between 24 to 28 weeks of pregnancy. However, if you have certain risk factors your doctor may have you take the test earlier. To complete the test, you must drink a special soda that has a large amount of sugar. Then you will have your blood drawn in exactly one hour. If your test results are not normal, you may need a second test, a 3-hour glucose tolerance test (GTT).

- **Amniocentesis -** This test checks for genetic diseases and is often done between 15 and 20 weeks of pregnancy. The doctor puts a needle through the woman's abdomen to remove a small amount of amniotic fluid. The fluid is sent to a lab for testing.

- **Chorionic Villus Sampling (CVS)** - This test is an alternative to the amniocentesis test. A sample of cells is removed from the placenta to check for genetic diseases. This test can be done earlier in pregnancy (at 10 to 12 weeks), but the risks of this test are higher.

- **एक-घण्टा ग्लुकोज चुनौती वा ग्लुकोज स्क्रीनिङ्ग** यो जाँचले ग्लुकोज(चिनी)-प्रति तपाईंको शरीरको प्रतिक्रियाको मापन गर्छ जसको सहायताले जेस्टेशनल डायबिटिज (भ्रूण मधुमेह)-को जाँच गरिन्छ। यो जाँच गर्भावस्थाका 24-देखि 28 साताहरू बीच सबै महिलाहरूको लागि गरिन्छ। यद्यपि, यदि तपाईंमा जोखिमका कतिपय कारकहरू छन् भने, तपाईंको डक्टरले तपाईंलाई यसभन्दा अघि नै यो जाँच गर्नको लागि भन्न सक्छन्। यो जाँचलाई पूरा गर्नको लागि, तपाईंले विशेष सोडा पिउनुपर्नेछ जसमा विशाल परिमाणमा चिनी हुन्छ। यसको ठीक एक घण्टा पश्चात् तपाईंको शरीरबाट रगत तानिन्छ। यदि तपाईंको जाँचका परिणामहरू सामान्य छैनन् भने, तपाईंको लागि दोस्रो जाँच आवश्यक ठहर्छ, यसलाई 3-घण्टा ग्लुकोज सहिष्णुता जाँच (GTT) भनिन्छ।

- **एम्नियोसेन्टेसिस -** यो परीक्षणले आनुवंशिक रोगहरूको जाँच गर्छ अनि यो प्रायःजसो गर्भावस्थाका 15 अनि 20 साताहरूको बीचमा गरिन्छ। डक्टरले अल्प मात्रामा एम्नियोटिक फ्लुइड (उल्व द्रव) निकाल्नको लागि महिलाको पेटमा एक सुईलाई प्रविष्ट गराउँछन्। यो द्रवलाई जाँच निम्ति प्रयोगशालामा पठाइन्छ।

- **कोरियोनिक भिल्लस सेम्पलिङ्ग (CVS)** - यो जाँच एम्नियोसेन्टेसिस जाँचको एक विकल्प हो। यसमा आनुवंशिक रोगहरूको जाँच गर्नको लागि अम्रो अर्थात् सालनालबाट कोशिकाहरूको नमुना निकालिन्छ। यो जाँच गर्भावस्थाको प्रारम्भ (10-देखि 12 साताहरू)-मा नै गर्न सकिन्छ, तर यस जाँचका जोखिमहरू अधिक छन्।

- **Group B Streptococcus (GBS) -** GBS is a common bacteria found in the vaginas of women. It can cause infection in the baby. This test involves swabbing the vagina and rectum, usually between 35 and 37 weeks of pregnancy.
- **Tests to monitor fetal health:**
    - Fetal Movement Count – This test is done at home. You lie on your side and count how long it takes your baby to have 10 movements.
    - Ultrasound – You will have at least 1 ultrasound during your pregnancy, often at 18 to 20 weeks of pregnancy. Your doctor may want to do more ultrasounds to check your baby's growth or condition.
    - Doppler Ultrasound – This test is done to check blood flow to the baby.
    - Non-Stress Test – This test measures the baby's heart rate in response to his or her movements. This test is painless and involves putting patches on the mother's abdomen.
    - Biophysical Profile – This test involves monitoring the baby's heart rate as well as doing an ultrasound.
    - Modified Biophysical Profile – This test involves monitoring the baby's heart rate as well as doing an ultrasound. Amniotic fluid is also checked.
    - Contraction Stress Test – This test measures the baby's heart rate when the uterus contracts.

- **ग्रुप बी स्ट्रेप्टोकोकस (GBS) -** GBS महिलाहरूका योनिहरूमा पाइने आम ब्याक्टिरिया हुन्। यसले गर्दा शिशुमा सङ्क्रमण उत्पन्न हुन सक्छ। यो जाँच अन्तर्गत, सामान्यतया गर्भावस्थाका 35 अनि 37 साताहरू बीच योनि एवम् मलाशयबाट अवशोषक पदार्थको एक गद्दीको सहायताले नमुना निकालिन्छ।
- **भ्रूणको स्वास्थ्यको निगरानी गर्ने जाँचहरू:**
    - भ्रूणका गतिविधिहरूको गन्ती – यो जाँच घरमै गरिन्छ। तपाईं कोल्टे परेर ढल्किनुपर्छ अनि यो हेर्नपर्छ कि 10-पल्ट चलमलाउनको लागि तपाईंको शिशुलाई कति समय लाग्छ।
    - अल्ट्रासाउण्ड – गर्भावस्थाको समयमा तपाईंले कम्तीमा पनि 1-पल्ट अल्ट्रासाउण्ड गराउनुपर्छ, यो प्रायःजसो गर्भावस्थाका 18-देखि 20 साताहरूमा गरिन्छ। तपाईंको डक्टरले तपाईंको शिशुको वृद्धि, विकास एवम् अवस्थाबारे जान्नको लागि अधिक अल्ट्रासाउण्डहरू गर्नको लागि भन्न सक्छन्।
    - डोप्लर अल्ट्रासाउण्ड – यो परीक्षण शिशुसम्म रगतको प्रवाहको जाँच गर्नको लागि गरिन्छ।
    - नन-स्ट्रेस (तनाउरहित अवस्थासम्बन्धी) जाँच – यो जाँचले तपाईंको शिशुका गतिविधिहरूको प्रतिक्रियास्वरूप उसको हृदय-गति के-कति हुन्छ, त्यसको मापन गर्छ। यो जाँच पीडारहित हुन्छ अनि यसमा आमाको पेटमा प्याचका टालोहरू लगाइन्छन्।
    - बायोफिजिकल (जैवभौतिक) प्रोफाइल – यो जाँच अन्तर्गत शिशुको हृदय-गतिको निगरानी गरिन्छ साथै यसमा अल्ट्रासाउण्ड पनि गरिन्छ।
    - संशोधित जैवभौतिक प्रोफाइल – यो जाँच अन्तर्गत शिशुको हृदय-गतिको निगरानी गरिन्छ साथै यसमा अल्ट्रासाउण्ड पनि गरिन्छ। एम्नियोटिक द्रवको पनि जाँच गरिन्छ।
    - सङ्चन तनाउ जाँच – यो जाँचले गर्भाशय सङ्चित हुँदा शिशुको हृदय-गतिको मापन गर्छ।

At anytime during your pregnancy, call your doctor right away if:

- Your membranes or bag of water break or leak.
- You have any vaginal bleeding.
- You have cramping or contractions that occur more than 4 to 6 times in an hour.
- You notice a decrease in your baby's movement
- You have a headache that won't go away.
- You have vision changes, such as blurred, tunnel or double vision.

तपाईंको गर्भावस्थाको बेलामा यदि निम्नमध्ये केही पनि भयो भने, तुरुन्तै आफ्नो डक्टरलाई फोन गर्नुहोस्:

- तपाईंका झिल्लीहरू फाटेका छन् अथवा पानीको थैलो चुहिरहेको छ।
- तपाईंको योनिबाट कुनै प्रकारको रक्तस्राव भइरहेको छ।
- तपाईंलाई एक घण्टामा 4-देखि 6 पल्टभन्दा अधिक ऐंठन वा सङ्चन भइरहेका छन्।
- तपाईंले आफ्नो शिशुको गतिविधिमा कमी आएको अनुभव गरिरहनु भएको छ
- तपाईंको टाउको दुखिरहेको छ अनि त्यो निको भइरहेको छैन।
- तपाईंको दृष्टिमा परिवर्तनहरू भएका छन्, जस्तै धमिलो देख्न, दृष्टिविन्दबाट नजिकको वस्तु नदेख्न अथवा एउटै दृश्यमा दुइ खण्टिएका आकृतिहरू देख्न।

© 2006 - July 22, 2021, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.