Hindi हिन्दी

गर्भवती महिलाओं, उनके पार्टनरों और परिवारों के लिए एक महत्वपूर्ण संदेश।

समय पूर्व प्रसव पीड़ा

संकेत और लक्षण

समय पूर्व प्रसव पीड़ा के विभिन्न संकेत और यदि ऐसा होता है तो क्या करना चाहिये इस बारे में जानें।

best start meilleur départ

by/par health nexus santé

समय पूर्व प्रसव पीड़ा क्या है?

एक सामान्य गर्भावस्था का कार्यकाल 37-42 सप्ताह तक होता है।

प्रसव पीड़ा एक प्रक्रिया है जो गर्भावस्था के अंत में होती है। प्रसव पीड़ा में, गर्भाशय (बच्चेदानी) में संकुचन (कसाव) होते हैं, जिसकी वजह से ग्रीवा (गर्भाशय का द्वार) खुल जाता है।

समय पूर्व प्रसव पीड़ा एक ऐसी पीड़ा है जो कि गर्भावस्था के 37 सप्ताह पूरे होने से पहले ही शुरू हो जाती है।

मेरे बच्चे पर इसका क्या प्रभाव हो सकता है?

समय पूर्व प्रसव पीड़ा की वजह से समय पूर्व जन्म भी हो सकता है, यानि कि बच्चा जल्दी पैदा हो जाता है।

समय से पूर्व पैदा होने वाले शिशु को:

- साँस लेने, दूध पीने और गर्म रहने में कठिनाई हो सकती है
- अधिक संक्रमण होने की संभावना हो सकती है
- अस्पताल में विशेष देखभाल की ज़रूरत हो सकती है
- माँ के घर चले जाने के बाद भी अस्पताल में रहना पड़ सकता है

हालांकि 34-37 सप्ताह के बीच पैदा हुए बच्चे जन्म के समय के करीब होते हैं, तब भी उन बच्चों को साँस लेने, दूध पीने इत्यादि में कठिनाई हो सकती है।

आपका बच्चा समय से जितना पहले पैदा होता है, उतनी ही उसे दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएँ अधिक होने की संभावना होती है जैसे कि:

- अंधापन
- चलने में परेशानी होना
- विद्या प्राप्ति में समस्याएँ आना
- दमा और श्वसन संक्रमण का होना

समय से पूर्व होने वाले कुछ शिशु बहुत छोटे होते हैं और इतने स्वस्थ नहीं होते कि जीवित रह सकें।

इस पुस्तिका में दी गई जानकारी को अपने साथी/पति और परिवार को भी बताएँ।

क्या ये मेरे साथ हो सकता है?

हाँ, समय पूर्व प्रसव पीड़ा किसी के साथ भी हो सकती है।

अगर आप स्वस्थ भी हैं और "सब चीजें सही" भी कर रही हैं, तो भी आपको समय पूर्व प्रसव पीड़ा हो सकती है। चिकित्सा विशेषज्ञों को उन सभी कारणों का पता नहीं है जिनसे यह प्रसव पीड़ा समय से पूर्व शुरू हो जाती है।

समय पूर्व प्रसव पीड़ा होने की संभावना कुछ महिलाओं में दूसरों की तुलना में अधिक होती है।

उदाहरण के लिए, वो महिलाएँ जिन्हें:

- पहले भी समय से पूर्व बच्चा हुआ हो
- एक से अधिक बच्चे पेट में हों, जैसे कि जुड़वाँ बच्चे
- गर्भवती होने पर वज़न में कमी हो
- स्वस्थ भोजन सही मात्रा में नहीं मिल रहा हो
- उनके जीवन में बहुत तनाव हो
- हिंसा का अनुभव होना (घरेलू हिंसा या पारिवारिक हिंसा)
- योनि या मूत्राशय में संक्रमण हो
- कई बार गर्भपात हो चुके हों
- कड़ी मेहनत वाले काम करती हों (घर या काम पर)
- किशोरावस्था में हों
- धूम्रपान करती हों
- अवैध नशों/दवाओं का प्रयोग करती हों

कनाडा में हर 13 बच्चों में से एक बच्चा जल्दी पैदा होता है।

मैं समय पूर्व प्रसव पीड़ा की संभावना को कम करने के लिए क्या कर सकती हूँ?

यद्यपि समय पूर्व प्रसव पीड़ा को पूरी तरह से रोकना संभव नहीं है, **पर तब भी आप और आपका परिवार बच्चे को सही समय पर पैदा होने में मदद करने के लिये बहुत कुछ कर सकता है**

- गर्भावस्था की ओर ध्यान देना प्रारंभिक अवस्था में ही शुरू कर दें और अपने डॉक्टर या मिडवाइफ को नियमित रूप से मिलें
- अपनी गर्भावस्था के शुरु में ही प्रीनेटल कक्षाओं में जाएँ
  - यदि आपके पास OHIP कार्ड नहीं है, तो आप कम्यूनिटी हेल्थ सेंटर (CHC) में देखभाल प्राप्त कर सकती हैं।
  - 211 पर (निःशुल्क) फोन कर अपने पास के CHC केंद्र का पता लगाएँ। आपको अपनी भाषा में जानकारी दी जाएगी।
- दिन में समय निकाल कर लेटें या अपने पैरों को ऊपर रखें।
- कनाडा फूड गाइड के साथ सही भोजन की आदत का पालन करें
- अपने शरीर की सुनें – जब चीजें "अलग" महसूस हों तब अपने डॉक्टर, मिडवाइफ, प्रीनेटल एजूकेटर या नर्स से इस बारे में बात करें
- अपने डॉक्टर, मिडवाइफ या सोशल वर्कर से अपने जीवन में तनाव से निपटने के बारे में बात करें
- यदि आपका प्रजनन के लिए इलाज किया गया है तो अपने डॉक्टर से एक से अधिक बच्चे होने के जोखिम के बारे में बात करें।
- यदि आप धूम्रपान करती हैं, तो उसे छोड़ने या कम करने की कोशिश करें
- यदि आप हिंसा, तंबाकू या नशे के मुद्दे या मुद्दों जैसी समस्याओं का सामना कर रही हैं, तो इन समस्याओं से निपटने में मदद के लिए अपने डॉक्टर, मिडवाइफ या सोशल वर्कर से बात करें।
- समय पूर्व प्रसव पीड़ा के बारे में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करें:
  - अपने डॉक्टर या मिडवाइफ से सवाल पूछें
  - इस पुस्तिका को हमेशा अपने पास रखें

एक संदेश साथियों/पतियों के लिए: समय पूर्व प्रसव पीड़ा के संकेत क्या होते हैं और ऐसा होने पर क्या करें यह जान कर आप मदद कर सकते हैं।

मुझे कैसे पता लगेगा कि मुझे समय पूर्व प्रसव पीड़ा हो रही है?

यह हमेशा आसान नहीं है कि एक औरत यह बता सके कि उसे समय पूर्व प्रसव पीड़ा हो रही है। समय पूर्व प्रसव पीड़ा के बहुत से संकेत एक सामान्य गर्भावस्था के उत्तरार्ध के संकेतों जैसे हो सकते हैं। महत्वपूर्ण संकेतों पर ध्यान दें, खासकर, यदि वे नए या पहले से अलग हों।

समय पूर्व प्रसव पीड़ा के संकेत और लक्षण:

- बुरी तरह ऐंठन या पेट में दर्द जो कम न हो
- आपकी योनि से खून का बहना, स्राव होना
- कमर के निचले हिस्से में दर्द/ दबाव, या कमर के निचले हिस्से में किसी प्रकार का परिवर्तन
- ऐसा महसूस होना कि शिशु नीचे की ओर जा रहा है
- संकुचन होना, या उनके खिंचाव या संख्या में परिवर्तन आना
- योनि से निकलने वाले तरल पदार्थ में बढ़ोत्तरी होना

कुछ महिलाओं को यह महसूस हो सकता है कि ***"कुछ हो रहा है जो ठीक नहीं है"।***

कुछ शब्द संकुचन के बारे में:

समय पूर्व प्रसव संकुचन का एहसास सामान्य कसाव से अलग होता है जो कि कई महिलाओं को गर्भावस्था के दूसरे हिस्से में महसूस होता है:

- संकुचन अधिक नियमित रूप से महसूस करना,
- आपके घूमने या लेटने से संकुचन नहीं जाते हैं
- संकुचन के साथ साथ कुछ अन्य लक्षण भी हो सकते है, जैसे कि योनि से स्राव होना या श्रोणि दबाव

डॉक्टर या मिडवाइफ की मदद के लिये एक जाँच भी की जा सकती है जिससे यह पता चले कि कहीं आपका बच्चा जल्दी होने की संभावना तो नहीं है।

आपको चिकित्सा देखभाल की जरूरत है यदि आपको:

- बुखार, ठंड लगना, चक्कर आना, उल्टी जैसे लक्षण हैं या सिर में बहुत दर्द है
- धुंधली दृष्टि या आँखों के सामने धब्बे आना
- पैरों, हाथों या चेहरे का गंभीर रूप से या अचानक सूज जाना
- अपने बच्चे की गतिविधि में महत्वपूर्ण परिवर्तन होना

अगर मुझे पता लगता है कि मैं समय पूर्व प्रसव पीड़ा में हूँ तब मुझे क्या करना चाहिये

यदि आपको समय पूर्व प्रसव पीड़ा के कोई भी संकेत महसूस हों तो,

तत्काल अस्पताल जायें

आपकी समय पूर्व प्रसव पीड़ा की पुष्टि के लिये डॉक्टर या मिडवाइफ द्वारा जाँच आवश्यक है। एक बार अस्पताल पहुँचने पर आप अपने डॉक्टर या मिडवाइफ को बुला सकती हैं।

यदि आप अपने आप गाड़ी नहीं चला सकतीं तो परिवार के किसी सदस्य, पड़ोसी या दोस्त से कहें। आप टैक्सी भी बुला सकती हैं। आप 911 मिलाकर एम्बुलेंस को बुला सकती हैं, लेकिन आपको इसके लिए बाद में पैसे देने पड़ेंगे। परिवार, दोस्तों के फोन नंबर और आपातकालीन समय के लिए कुछ पैसे तैयार रखें। यदि आप तत्काल अस्पताल नहीं जा सकती हैं तो सलाह के लिए अपने अस्पताल से बर्थिंग यूनिट (birthing unit) से सम्पर्क करें।

क्या होगा यदि मैं समय पूर्व प्रसव पीड़ा में हूँ?

जब आप अस्पताल की बर्थिंग यूनिट में पहुँचेंगी, तो आपके डॉक्टर या मिडवाइफ जाँच करेंगे कि आप प्रसव पीड़ा में हैं या नहीं। कुछ परीक्षणों और निगरानी की ज़रूरत हो सकती है।

अगर गर्भाशय ग्रीवा में कोई परिवर्तन नहीं या बहुत छोटे परिवर्तन हों तो,

- आपको शायद घर जाकर आराम करने दिया जाएगा।
- आपके डॉक्टर या मिडवाइफ आपसे जल्दी ही मिलना चाहेंगे।

यदि आपके गर्भाशय ग्रीवा का खुलना या छोटा होना शुरू हो गया है और आपके डॉक्टर या मिडवाइफ को लगता है कि आपको जल्द ही प्रसव होगा, तो आपको अस्पताल में चिकित्सा के लिये भर्ती किया जायेगा। (आपको ऐसे अस्पताल में भी भेजा जा सकता है जहाँ समय से पूर्व पैदा हुए बच्चे का विशेष ध्यान रखा जाता है।)

यदि आप 34 हफ्ते से कम समय के गर्भ से हैं तो आपके बच्चे के फेफड़ों को परिपक्व बनाने के लिये आपको दवा की दो खुराकें दी जाएँगी। यह दवा आपके शरीर में 48 घंटे रहने पर सबसे ज़्यादा असर करती है, इसलिये आपकी प्रसव पीड़ा को इस दौरान रोकने या टालने के लिये एक और दवा दी जा सकती है।

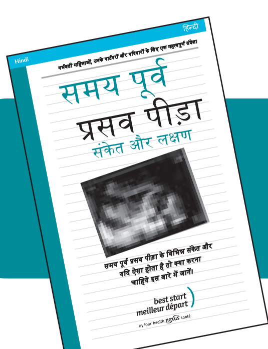
इस दूसरी दवा के बाद,

- आपका शरीर शायद अपने आप कुछ हफ्तों के लिये प्रसव पीड़ा को रोक सकता है
- ये भी हो सकता है कि प्रसव कुछ ही देर के लिये रुका हो और फिर आपका बच्चा जल्दी पैदा हो जाए। केवल थोड़ा सा समय भी आपके बच्चे के बढ़ने में, परिपक्व होने में और जन्म के लिए तैयार होने में मदद कर सकता है।

अगर आपको समय पूर्व प्रसव पीड़ा हो तो आपका जल्दी अस्पताल पहुँचना जरूरी है - यह आपके बच्चे की सेहत में बहुत योगदान कर सकता है।

अगर आपको इस पुस्तिका को पढ़ने के बाद किसी भी तरह प्रश्न हों तो, उन्हे यहाँ लिख लें और अपने प्रीनेटल सेंटर के डॉक्टर, मिडवाइफ या नर्स से अपनी अगली मुलाकात के समय इस बारे में बात करें:

प्रश्न जो मेरे डॉक्टर या मिडवाइफ के लिए मेरे साथी/पति के पास हैं:



अगली बार जब आप अपने डॉक्टर या मिडवाइफ से मिलने के लिए जायें तो इस पुस्तिका को अपने साथ लेकर जायें।

याद रखें:

समय पूर्व प्रसव पीड़ा किसी को भी हो सकती है।

समय पूर्व प्रसव पीड़ा के संकेतों का ध्यान रखें।

तत्काल अस्पताल जाएँ, अगर आपको समय पूर्व प्रसव पीड़ा हो रही हो तो यह आपके बच्चे की सेहत के लिये बहुत ज़रूरी समय है।

अस्पताल का टेलीफोन नंबर:
("बर्थिंग यूनिट" के बारे में पूछें)

डॉक्टर या मिडवाइफ का टेलीफोन नंबर:

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

बेस्ट स्टार्ट: ओंटेरियो का मातृत्व, नवजात एवं शिशु विकास संसाधन केंद्र

Health Nexus (हेल्थ नेक्सस)
180 डंडस स्ट्रीट डब्ल्यू., सुइट 301 टोरंटो, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567

यह दस्तावेज़ ओंटेरियो सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए धन से विकसित किया गया है।

रूपांतरण, अनुवाद एवं छपाई की लागत के लिए सिटिज़नशिप एंड इमिग्रेशन कनाडा के ज़रिए कनाडा सरकार द्वारा सहायता दी गई।

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

वितरणकर्ता:

2012