

# द्रुत रूपमा सुत्रे र प्रतिक्रिया जनाउनाले

## उहाँको जीवन बचाउन सकिन्छ

**HEAR**<sup>TM</sup>  
उहाँका चिन्ताहरू सुन्नुहोस्

### तपाईं कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ?

गर्भवती वा हालै गर्भवती भएको महिलाले आफूलाई भइरहेको कुनै पनि लक्षण बारे चिन्ताहरू अभिव्यक्त गर्नुहुन्छ भने, उहाँको कुरा सुन्नका लागि समय दिनुहोस्। द्रुत रूपमा सुत्रे र प्रतिक्रिया जनाउनाले उहाँको जीवन बचाउन मद्दत पुग्न सक्छ।

- आकस्मिक मातृत्व चेतावनीका सङ्केतहरू जान्नुहोस्।
- उहाँका चिन्ताहरू सुन्नुहोस्।
- उहाँलाई चिकित्सा मद्दत प्राप्त प्रोत्साहन गर्नुहोस्। केही कुरा सही नभएको महसूस भएमा, उहाँले आफ्नो प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ। उहाँले आकस्मिक मातृत्व चेतावनीका सङ्केतहरू अनुभव गरिरहनुभएको छ भने, उहाँले तुरुन्तै चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्नुपर्छ। उहाँ गर्भवती हुनुहुन्छ वा विगतको वर्षमा गर्भवती हुनुहुन्थ्यो भनी भन्नुहुन्छ भनी सुनिश्चित हुनुहोस्।
- चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्न उहाँसँग जानको लागि प्रस्ताव गर्नुहोस् र उहाँलाई प्रश्नहरू सोध्नका लागि मद्दत गर्नुहोस्।
- नोटहरू टिप्पणीहरू र उहाँलाई आवश्यक हुने सहायता प्राप्त गर्न उहाँलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नका लागि मद्दत गर्नुहोस्।
- उहाँलाई फलो-अप स्याहारभरी सहायता दिनुहोस्।

### आकस्मिक मातृत्व चेतावनीका सङ्केतहरू

गर्भवती भएको वा विगतको वर्षमा गर्भवती हुनुभएको कुनै महिलामा यीमध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखिएमा, उहाँले तुरुन्तै चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्नुपर्छ।

- निको नहुने वा समय बित्दै जाँदा अझ खराब हुने गम्भीर टाउको दुखाइ
- चक्कर लाग्ने वा ढल्ले
- आफूलाई वा आफ्नो बच्चालाई हानी पुर्याउने विचारहरू आउने
- तपाईंको दृष्टिमा परिवर्तनहरू हुने
- 100.4°F वा सोभन्दा उच्च ज्वरो
- तपाईंका हातहरू वा अनुहार अत्यधिक सुन्निने
- श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुने
- छाती दुख्ने वा एकदमै छिटो-छिटो मुटु धड्किने
- एकदमै वाकवाकी लाग्ने र वान्ता हुने (गर्भावस्थामा हुने खालको वाकवाकी र वान्ता जस्तो होइन)
- निको नहुने गम्भीर रूपमा पेट दुख्ने
- गर्भावस्थाको समयमा बच्चाको गतिविधि रोकिने वा सुस्त हुने
- गर्भावस्थाको समयमा योनी रक्तस्राव हुने वा तरल पदार्थ निस्कने
- गर्भावस्थापछि नराम्रो गन्ध आउने गरी योनीबाट धेरै रक्तस्राव वा तरल पदार्थ निस्कने
- तपाईंको खुट्टा सुन्निने, रातोपना हुने वा पीडा हुने
- अत्यन्तै थकाइ लाग्ने

यो सूचीले गर्भावस्थाको अवधिमा वा पछि महिलाले अनुभव गर्न सक्ने प्रत्येक लक्षणलाई समावेश गर्दैन। आकस्मिक मातृत्व चेतावनीको सङ्केतहरूका बारेमा [cdc.gov/HearHer](http://cdc.gov/HearHer) मा थप अध्ययन गर्नुहोस्

## उहाँको कुरा सुन्नुहोस्

गर्भावस्थाका जटिलताहरू जन्मपछि एक वर्षसम्म हुन सक्छन्। तपाईंको प्रियजनले केही सही नलाग्ने कुरा साझा गर्नुहुन्छ भने, उहाँलाई स्याहार प्राप्त गर्नका लागि सहायता गर्नुहोस् र उहाँलाई आवश्यक पर्ने सक्ने जवाफहरू दिनुहोस्। तुरुन्तै चिकित्सा सावधानी आवश्यक पर्ने आकस्मिक चेतावनीका सङ्केतहरूबारे जान्नुहोस्। कुराकानीमा मद्दत गर्नका लागि यहाँ केही कुरा गर्ने बुँदाहरू छन्:

### गर्भावस्थाको अवधिमा

- अहिले परिवर्तन भइरहेको सबै कुरामा के सामान्य छ भनी बताउन कठिन हुन्छ। तपाईं कुनै कुराको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न भनी जाँच गर्न राम्रो हुन्छ।
- हामीले यो जानकारी तपाईंको चिकित्सकसँग साझा गरी सबै कुरा ठीक छ भनी सुनिश्चित गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- म यहाँ तपाईंको सहयोगका लागि उपस्थित छु। तपाईंलाई आवश्यक हुने स्याहार उपलब्ध गराउन स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गरौं।

### गर्भावस्थापछि

- बच्चालाई जन्म दिएपछि थकित महसूस गर्ने र केही पीडा महसूस गर्नु सामान्य हो तर तपाईंको शरीर बारे तपाईंलाई नै सबैभन्दा राम्रोसँग थाहा हुन्छ। तपाईंलाई केही कुराको चिन्ता भइरहेको छ भने, तपाईंले आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुपर्छ।
- तपाईंको नवजात बच्चालाई धेरै ध्यान र स्याहार आवश्यक हुँदा, तपाईंले आफ्नो ख्याल राख्न पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- तपाईं एकलै हुनुहुन्न। म तपाईंलाई सुन्छु। तपाईंलाई आवश्यक हुने स्याहार उपलब्ध गराउन स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गरौं।

**HEAR**<sup>TM</sup>  
उहाँका चिन्ताहरू सुन्नुहोस्

तपाईंलाई अतिरिक्त सहायता आवश्यक भएमा, मद्दतको लागि पनि अनुरोध गर्न नडराउनुहोस्।  
CDC को उहाँको कुरा सुन्नुहोस् अभियानबारे [www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer) मा थप जान्नुहोस्

