प्रसव-पूर्व देखभाल

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.

प्रसव-पूर्व देखभाल वह स्वास्थ्य देखभाल है जो आपको गर्भवती होने पर मिलती है। जैसे ही आपको लगे कि आप गर्भवती हैं, प्रसव-पूर्व विज़िट का समय निर्धारित करें। ये विज़िट्स आपकी गर्भावस्था को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं और आपके या आपके शिशु के लिए समस्याओं के गंभीर होने से पहले उनका पता लगाने में मदद कर सकती है। आपका डॉक्टर आपको गर्भावस्था के पहले 6 महीनों के लिए लगभग हर 4 सप्ताह में देखना चाहेगा। गर्भावस्था के अंतिम तीन महीनों के दौरान आपको अपने डॉक्टर से अधिक बार मिलने की आवश्यकता होगी।

यह एक मार्गदर्शिका है। यदि आपको समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, तो संभव है कि डॉक्टर आपको अधिक बार देखना चाहे या अधिक टेस्ट करना चाहे।

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.

अपनी प्रसव-पूर्व विज़िट्स पर क्या उम्मीद करें

आपकी पहली विज़िट

आपकी पहली विज़िट आपकी सबसे लंबी विज़िट होगी। इस विज़िट के दौरान:

- आपकी लंबाई, आपके वजन और रक्तचाप की जाँच की जाती है।
- बीमारियों और निम्न लौह स्तरों की जाँच के लिए आपका खून लिया जाता है।
- संक्रमण, शर्करा और प्रोटीन की जाँच के लिए आपको मूत्र का नमूना देना होगा।
- आपको एक नियत तारीख दी जाएगी, जो आपके शिशु का अनुमानित जन्म दिन होगा।
- आपसे आपके, आपके पार्टनर, परिवार के सदस्यों और आपके बारे में एवं आपके द्वारा ली जा रही दवाओं और जड़ी-बूटियों के बारे में प्रश्न पूछे जाएँगे।
- `आपका डॉक्टर शारीरिक परीक्षण करेगा, जिसमें पैप स्मीयर (टेस्ट) के जरिये पेल्विक (श्रोणि) परीक्षण शामिल होगा।
- डॉक्टर आपको फोलिक एसिड के साथ प्रसव-पूर्व विटामिन लेना शुरू करने के लिए कहेगा।
- अपनी अगली विज़िट के लिए अपॉइंटमेंट लें।

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.

सभी प्रसव-पूर्व विज़िट्स पर

- आपके रक्तचाप, वजन, मूत्र और सामान्य स्वास्थ्य की जाँच की जाती है।
- आपके बच्चे की हृदय गति और वृद्धि की जाँच की जाती है।
- अन्य टेस्ट जैसे कि ब्लड टेस्ट या अल्ट्रासाउंड किए जा सकते हैं।
- अपने तथा अपने शिशु के बारे में प्रश्न पूछें और कोई भी चिंता साझा करें।

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.

परीक्षण

ये नियमित टेस्ट हैं जिन्हें कराने की सलाह सभी महिलाओं को दी जाती है ताकि उनके तथा उनके शिशु के स्वास्थ्य की निगरानी हो सके। यदि आपके कोई प्रश्न या चिंता हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। सामान्य परीक्षणों में शामिल हैं:

- **ब्लड टेस्ट निम्नलिखित के लिए जाँच:**
  - रक्त प्रकार
  - एक प्रोटीन जिसे Rh फैक्टर कहा जाता है। यह ब्लड टेस्ट यह देखने के लिए जाँच करता है कि आप Rh पॉज़िटिव हैं या निगेटिव।
  - लौह स्तर
  - हेपेटाइटिस B
  - एंटीबॉडीज़ यह दिखाने के लिए कि आप जर्मन खसरा (रूबेला) से प्रतिरक्षित हैं
  - एंटीबॉडीज़ यह दिखाने के लिए कि आप छोटी चेचक (वैरिसेला) से प्रतिरक्षित हैं
  - सिस्टिक फाइब्रोसिस
  - लाल रक्त कोशिका अरक्तता
  - सिफिलिस
  - एचआईवी। गर्भावस्था, प्रसव और स्तनपान के दौरान माताएँ अपने शिशुओं को यह संक्रमण दे सकती हैं। यह ब्लड टेस्ट करवाने के लिए सभी गर्भवती महिलाओं को प्रोत्साहित किया जाता है। आपको टेस्ट से पहले सहमति फॉर्म पर हस्ताक्षर करने के लिए कहा जा सकता है। टेस्ट के परिणाम गोपनीय रहते हैं।

- 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.

- आपके शिशु में कुछ प्रकार के जन्म-दोष। इस टेस्ट को क्वाड स्क्रीन कहा जाता है और यह ब्लड टेस्ट का एक समूह है जो आपके शिशु में कुछ प्रकार के जन्म-दोषों के बढ़ते जोखिम की जाँच करता है। इस टेस्ट में एक अल्फ़ा फेटोप्रोटीन (AFP) टेस्ट शामिल है। क्वाड स्क्रीन गर्भावस्था के 15 से 20 सप्ताह के बीच की जाती है।

- **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).

- **एक घंटे की ग्लूकोज़ चुनौती या ग्लूकोज़ स्क्रीनिंग** यह टेस्ट गर्भकालीन मधुमेह की जाँच करने के लिए ग्लूकोज़ (शर्करा) के प्रति आपके शरीर की प्रतिक्रिया को मापता है। यह गर्भावस्था के 24 से 28 सप्ताह के बीच सभी गर्भवती महिलाओं के लिए किया जाता है। हालाँकि, यदि आपमें कुछ निश्चित जोखिम कारक हैं, तो आपका डॉक्टर आपका टेस्ट पहले करवा सकता है। टेस्ट को पूरा करने के लिए, आपको एक विशेष प्रकार का सोडा अवश्य पीना चाहिए जिसमें बड़ी मात्रा में शर्करा हो। उसके बाद ठीक एक घंटे में आपका खून लिया जाएगा। यदि आपके टेस्ट के परिणाम सामान्य नहीं हैं, तो आपको दूसरा टेस्ट, 3 घंटे का ग्लूकोज़ सहनीयता टेस्ट (GTT) करवाने की आवश्यकता हो सकती है।

- **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.

- **एमनियोसेंटेसिस -** यह टेस्ट आनुवंशिक रोगों की जाँच करता है और अक्सर गर्भावस्था के 15 से 20 सप्ताह के बीच किया जाता है। एमनियोटिक द्रव की थोड़ी मात्रा निकालने के लिए डॉक्टर महिला के पेट में एक सुई डालता है। तरल पदार्थ को टेस्ट के लिए एक प्रयोगशाला में भेजा जाता है।

- **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.

- **कोरियोनिक विलस सैंपलिंग (CVS)** - यह टेस्ट एमनियोसेंटेसिस टेस्ट का एक विकल्प है। आनुवंशिक रोगों की जाँच करने के लिए प्लेसेंटा (पुरइन) से कोशिकाओं का एक नमूना निकाला जाता है। यह टेस्ट गर्भावस्था में पहले (10 से 12 सप्ताह में) किया जा सकता है, लेकिन इस टेस्ट के जोखिम अधिक होते हैं।

- **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 B स्ट्रेप्टोकोकस (GBS) -** GBS महिलाओं की योनि में पाया जाने वाला एक सामान्य बैक्टीरिया है। इससे शिशु में संक्रमण हो सकता है। इस टेस्ट में आमतौर पर गर्भावस्था के 35 से 37 सप्ताह के बीच योनि और मलाशय (गुदा) की सफ़ाई करना शामिल है।

- **भ्रूण के स्वास्थ्य की निगरानी के लिए टेस्ट:**
  - भ्रूण गतिविधि संबंधी गणना - यह टेस्ट घर पर किया जाता है। आप करवट लेकर लेट जाएँ और गिनें कि आपके शिशु को 10 हरकतें करने में कितना समय लगता है।
  - अल्ट्रासाउंड - आपकी गर्भावस्था के दौरान कम से कम 1 अल्ट्रासाउंड होगा, अक्सर गर्भावस्था के 18 से 20 सप्ताह में। आपका डॉक्टर आपके शिशु के विकास या स्थिति की जाँच करने के लिए और अधिक अल्ट्रासाउंड करना चाह सकता है।
  - डॉपलर अल्ट्रासाउंड - यह टेस्ट शिशु के रक्त के प्रवाह की जाँच करने के लिए किया जाता है।
  - नॉन-स्ट्रेस टेस्ट (तनावरहितता परीक्षण) - यह टेस्ट शिशु की हरकतों की प्रतिक्रिया में उसके हृदय की गति को मापता है। यह टेस्ट दर्दरहित होता है और इसमें माँ के पेट पर पैचों को लगाना शामिल होता है।
  - जैवभौतिक प्रोफाइल - इस टेस्ट में शिशु की हृदय गति की निगरानी के साथ-साथ अल्ट्रासाउंड करना भी शामिल है।
  - संशोधित जैवभौतिक प्रोफाइल - इस टेस्ट में शिशु की हृदय गति की निगरानी के साथ-साथ अल्ट्रासाउंड करना भी शामिल है। एमनियोटिक द्रव की भी जाँच की जाती है।
  - संकुचन तनाव परीक्षण - यह टेस्ट गर्भाशय के सिकुड़ने पर शिशु की हृदय गति को मापता है।

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.

अपनी गर्भावस्था के दौरान किसी भी समय अपने डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें, यदि:

- आपकी झिल्ली या पानी की थैली टूट जाती है या रिसाव हो जाता है।
- आपकी योनि से किसी भी प्रकार का खून बह रहा है।
- आपको ऐंठन या संकुचन होती है जो एक घंटे में 4 से 6 बार से अधिक बार होती है।
- आपको अपने शिशु की गतिविधि में कमी दिखाई देती है
- आपको सिरदर्द है जो दूर नहीं होता।
- आपके दृष्टि में परिवर्तन हैं, जैसे धुँधली, टनेल विज़न (केवल सामने की चीज दिखना) या दोहरी दृष्टि।

© 2006 - July 23, 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.