

पोर्तुगलमा बसाई हुने गर्भावस्था

र सुत्केरी महिलाकालागि निर्देशन।

यस पुस्तिकाको उद्देश्य गर्भवती महिला र उनीहरूका परिवारहरूलाई पारिवारिक डाक्टर, नर्स र प्रसुती डाक्टरको परामर्श भरी मार्गदर्शन गर्नु हो।

आमा र बच्चाको सु-स्वस्थकालागि र कुनै जटिलता बाट जोगिनकालागि स्वस्थ टोलिको निरन्तर सेवा र समर्थनको आवस्यता हुन्छ। गर्भवती महिलाहरूकालागि राज्यको राष्ट्रिय स्वस्थ प्रणाली (SNS - Serviço Nacional de Saúde) अनुसार, प्राथमिक स्वस्थ संस्थानले (centro de saúde) गर्भावस्था बेलाको अनुगमन गर्छ। कहिलेकाँही परिक्षणमा घटबढ भएमा मात्र अथवा स्वास्थ्यमा समस्या आएमा, गर्भवती महिलालाई विशेष सहायता अथवा प्रसुति अस्पतालमा पठाइन्छ।



प्रचारित द्वारा :



संयोजक :



विकासित द्वारा :



आर्थिक सहयोगार्थ :



मध्यस्थता र अनुवादित द्वारा :

Manisha Jaiswal मनिषा जैसवाल नेपाली
Mehejabin Chowdhury Shejuthi बंगाली
Valérie de Mira Godinho फ्रेन्च
Wu Yanli चिनियाँ

सेप्टेम्बर २०१८ देखि जनवरी २०२० मा विकसित र सम्पादन गरिएको

डिजाईन: acorlaranja

A. गर्भावस्थाको पहिलो परामर्शमा के आशा गर्ने

परामर्शमा जादा डाक्टर र नर्सले तपाईंको शंका हटाई सल्लाह दिन्छ, शाररिक परिक्षा द्वारा रक्तचाप, वजन, उचाई, पेट को आकार र कहिले काही पेल्विक परिक्षा र बच्चाको मुटुको धड्कनको जाच पनि गर्न सकिन्छ। गर्भावस्थाको हरेक चरणमा डाक्टरले जाच र भिडियो एक्सरे गर्न भन्छ। तपाईं र डाक्टरको चासोले आपसी विश्वास कायम गर्न सकिन्छ।



B. गर्भावस्था जीवनको एक नयाँ चरण

जीवनको यो चरणमा नयाँ चुनौतिहरूको सामना गर्नुपर्छ, त्यकारण तपाईंलाई आफ्नो परिवार र साथीहरूको साथ चाहिन्छ, दुवै गर्भावस्थामा र सुत्केरी आवस्थामा: मानशिक स्वस्थको लागि भावनात्मक समर्थन र सामाजिक सम्बन्धको आवस्यता हुन्छ।

अभिभावक सामाजिक सुरक्षा र कल्याण बारे थप जानकारीको लागि उल्लेख साइटमा हेर्नु होला: *Guia da Parentalidade* [<http://www.seg-social.pt/documents/10152/13199/Parentalidade>] र *Guia Prático da Segurança Social* र *Guia para Grávidas do SNS24* [<https://www.sns24.gov.pt/guia/guia-para-gravidas/>]

हुन सक्छ तपाईंको गर्भावस्था योजना अनुसार थिएन। तपाईंको भावना र आशाहरू महत्वपूर्ण छ, निर्धक भएर स्वस्थ टोली संग कुरा गर्नु होला।

पोर्तुगलमा गर्भवती महिलाको १० हफ्ता सम्मा आधिकारिक प्रतिस्थानहरूमा गर्भावस्था रोक्न सम्भव छ, यदि गर्भवती महिलाले अनुरोध गरेमा। अरु विशेष अवस्थामा पनि गर्भावस्था रोक्न सकिन्छ। थप जानकारीको लागि आफ्नो स्वस्थ टोली संग कुरा गर्नु होला अथवा नियम n. 16/2007 de 17 de Abril मा सम्पर्क गर्नु होला।



सामान्य सुझाव

1. पोषण र सरुवा रोगको रोकथाम

गर्भावस्थामा सरुवा रोग जस्तै तोक्षोप्लस्मोसिस, सल्मोनेल्लोसिस र लिस्तेरिया बाट जोगिनको लागि विशेष ध्यान दिएर खाना बनाउनुपर्छ। यस्ता संक्रमण बाट गम्बिर परिणाम जस्तै गर्भपात, समय भन्दा पहिला बच्चा जन्मिनु र बच्चामा बिकृति हुन सक्छ।



सुझाव :

भान्सामा

- माशु, माछा र अन्डा राम्ररी पकाउनु होला। आफ्नो हात र काचो माशुको साथमा राखिएको सामान राम्ररी धुनु होला।
- काचो तरकारी राम्ररी धाराको पानीमा धुनु होला, पानी र सिरका (vinegar) अथवा खाना सफा गर्ने झोलमा १५ मिनेट राखेर राम्ररी सफा गरेर पकाउनु होला।
- दुध र चीज पाश्चराइज्ड (pasteurised) भएको मात्र खानु होला।
- उसिनेको र ग्रिल्लड खाना राम्रो हुन्छ।
- बडी नुन र मसलाको प्रयोग नगर्नु होला।

थप सरुवा रोग बाट बच्नको लागि

- माटो छुदा पन्जाको प्रयोग गर्नु होला र काम सके पछि राम्ररी हात धुनु होला।
- बिरालोको कट्टर सफा गर्दा पन्जाको प्रयोग गर्नु होला।
- स्वास प्रस्वासको रोग भएका मान्छे बाट टाडा बस्नु होला।

2. शाररिक व्यायाम

शाररिक व्यायामले मांसपेशिहरूलाई बलियो बनाउँछ, रक्त संचार र मूडको सुधार गर्दछ, र कब्ज देखि बचनमा मदद गर्दछ।



सुझाव: हफतामा १५० मिनेट, दिनहु ३० मिनेट ५ दिन शारीरिक व्यायाम गर्नुहोला। धेरै थाकिने अथवा चोटपटक लागने खेल नखेलनु होला। व्यायाम गर्दा पर्याप्त पानी पिउनु होला। हिडाई, योगा, पौडी र पानीका खेल राम्रो व्यायाम हुन्।

थप व्यायाममा, सुत्केरी अवस्था पछि पिसाब नचुहिनको लागि

- i) पिसाब रोके जस्तै मांसपेशी कसिलो गर्ने,
- ii) यो आवस्थामा १० सेकेन्ड जति बस्ने
- iii) ८ सेकेन्ड खुकुलो गर्ने
- iv) यो व्यायाम दिन को ५-६ पटक गर्ने।

3. लाघुपदार्थ सेवन

लाघुपदार्थ, रक्सी र तम्बाकु सेवन गर्नाले दुवै आमा र बच्चाको स्वस्थता हानी पर्नसक्छ। यो समयको सदुपयोग गरेर यो बानीलाई सुधार्न सकिन्छ। आफ्नो स्वस्थ टोलिको सहायता लिन सक्नु हुन्छ।

4. यात्रा गर्दा

प्राय हवाई कम्पनीले गर्भावस्थाको २८ हफता पछि चिकित्सा प्रमाणपत्र माग्न सक्छ अथवा यात्रा गर्ना रोक्न सक्छ। यात्रा गर्नु अगाडी सबै जानकारी लिनु होला।



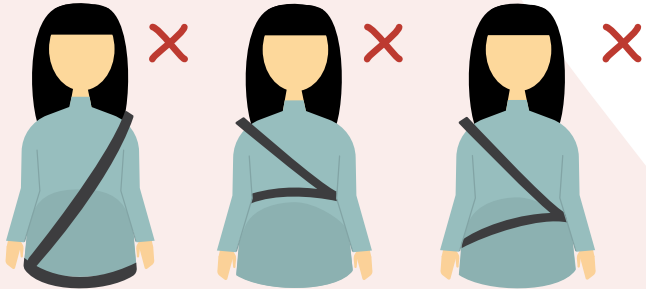
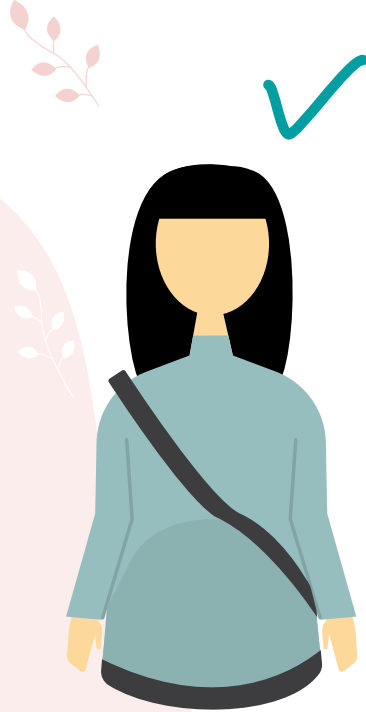
सुझाव: लामो यात्रा गर्दा कसिलो मोजा (flying socks) लगाउनु होला; यात्रा गर्दा सधै सिट बेल्टको प्रयोग गर्नु होला।

5. खोप

आफ्नो स्वस्थ अवस्था हेरी केहि खोप लगाउनु पर्ने हुनेछ ।

गर्भावस्थामा सिट बेल्ट कसरी प्रयोग गर्ने

- ३ ओटा पोइन्ट भएको बेल्ट सामान्य तरिकाले लगाउन सकिन्छ, तल्लो भागलाई सकेसम्म पेटको तल गर्ने। किनकि, गाडी को ब्रेक लाग्दा दबाब पेटमा नपरी तल्लो भागमा पर्छ।
- बेल्ट को माथिल्लो भाग छाती र पेटको बीचमा हुनु पर्छ (पेटमा हैन)।
- बेल्टको माथिल्लो भाग आफ्नो हातको तल नलगाउनु होला।
- बेल्टलाई धेरै कसिलो र धेरै खुकुलो नगर्नु होला।
- बेल्टको लम्बाई नपुगे, गर्भावस्थाका लागि थप बेल्ट किन्नु पर्ने हुन सक्छ।
- बेल्टलाई आफ्नो पिठयुको धेरै माथि र धेरै तल्ल नलगाउनु होला।



D सामान्य शारीरिक परिवर्तन र गर्भावस्थाका लक्षण।

गर्भावस्थाको समयमा शरीरमा केहि परिवर्तन भएको हुन्छ। यो परिवर्तनलाई बुझेर आफ्नो स्वस्थ टोली सँग सल्लाह गरि सुझाव लिनु होला।

6. थकान

थकान प्राय गर्भावस्थामा हर्मोने र वजन बढ्नुका कारणले हुन्छ।



सुझाव: समय समयमा आराम गर्नु होला, गतिबितीको बीचमा आराम गर्नु होला।

7. रिन्गता लाग्नु / बेहोस हुनु र तल्लो पेट दुख्नु



सुझाव: गर्मिका दिनमा घामबाट जोगिने टोपीको प्रयोग गर्नु होला। अचानक स्तिथि परिवर्तन नगर्नु होला र एकै स्तिथिमा धेरै समय सम्म उभिनु हुदैन। आरामदायी जुताको प्रयोग गर्नु होला र २-५ सी आम (cm) भन्दा धेरै हीलको जुताको प्रयोग नगर्नु होला। सहि मुद्रामा बस्ने कोसिस गर्नु होला - पिठ्यु सिदा र अगाडी नुझ्नु। अगाडी जुक्दा पुरै नझुकी घुडा टेकेर झुक्नु होला। पिठ्यु दुख्दा हल्का मसाज गर्नु र तातोले सेक्नु होला।

8. गिजा बाट रगत आउनु



सुझाव: दिनमा दुई पटक दात माज्नु होला । नरम बुरुसको प्रयोग गर्नु होला। स्वस्थ संस्थाबाट पाउनु भएको दन्त परिक्षणको सदुपयोग गर्नु होला।

9. स्तन बढ्नु र संबेदनशील हुनु



सुझाव: नरम सुतिको ब्राको प्रयोग गर्नु होला। ब्राको खरिद गर्दा १-२ आकार ठुलो लिनु होला, जुन पछि स्तनपान गराउदा काम लाग्न सक्छ।

10. छालामा परिवर्तन

तपाईंको पेट, खुट्टा र स्तन बढ्दै जादा छाला तन्केर दाग (stretchmarks) आउन सक्छ। कुनै पनि मलमले यो समस्याको समाधान हुन सक्दैन, तर चिल्लो हुने मलम लगाउन सकिन्छ। मुख वरिपरि, टाउको, स्तनको मुन्टा र पेटको बीचमा छाला कालो हुन सक्छ जुन बच्चाको जन्म पछि बिस्तारै हराउँदै जान्छ।

11. शरिर सुननिनु

पैताला वरिपरि र हातमा धेरै सुन्निन सकिन्छ।



सुझाव: खुट्टा माथि गरेर आराम गर्नु होला। सुत्दा बाया तर्फ फर्केर सुत्नु होला। शारीरिक व्यायाम गर्नु होला। कसिलो मोजाको (compression socks) प्रयोग गर्नु होला।

12. नसा सुननिनु (Varicose veins)



सुझाव: आरामदायी लुगा लगाउनु होला, पेट र खुट्टामा धेरै कसिलो लुगा नलगाउनु होला। धेरै समय सम्म उभिनु हुँदैन। आराम गर्दा खुट्टा हल्का माथि गरेर बस्नु होला।

13. छाती पोल्नु, वाकवाकी लाग्नु र पेट दुख्नु

छाती पोल्नु, वाकवाकी लाग्नु र पेट दुख्नु गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा धेरै हुन्छ



सुझाव: हरेक ३ घण्टामा थोरै थोरै खाना खानु होला। कम तेल भएको खाना खानु होला। कडा सुगन्ध भएको खाना नखानु होला बर्त लिने अथवा ८ घण्टा भन्दा धेरै भोकै नबस्नु होला। ग्यास भएको पेय पदार्थ प्युनु हुँदैन। खाना खाएको २ घण्टा सम्म सुत्नु हुँदैन। सुत्दा टाउको अलि माथि गर्नु होला (२ ओटा सिरानीको प्रयोग गर्नु होला)।

14. कब्जियत र पाइल्स (piles)

कब्जियत र पाइल्स (piles) गर्भावस्थामा धेरैलाई हुन्छ।



सुझाव: दिनहु १।५ - २ लिटर पानी पियुनु होला। धेरै रेशा भएको खाना खानु होला (फलफुल र साग सब्जी)। आफ्नो खानामा गहूको प्रयोग गर्नु होला। हिड्ने, पौडी खेल्ने जस्ता व्यायाम गर्नु होला। दिसा लागेको बेला शौचालय जानु होला र प्राय एउटै समयमा शौचालय जानु होला। शौचालयमा बस्दा आफ्नो खुट्टा मुनि एक हत्केला जतिको जुत्ताको बाक्स राख्नु होला, यो मुद्रामा तपाइलाई सजिलो हुन्छ।

15. छिटो छिटो पिसाब लाग्नु

यो समस्या गर्भावस्थाको अन्तिम चरणमा मुत्र थैलीमा बच्चाको दबाव का कारणले हुन्छ।



सुझाव: धेरै लामो समय सम्म पिसाब रोक्ने गर्नु हुँदैन। सुत्नु अगाडी धेरै पानी नपिउनु होला।

16. योनिबाट तरल पदार्थ बग्नु



सुझाव: सुत्तिको पेन्टी लगाउनु होला। धेरै केमिकल भएको साबुनको प्रयोग नगर्नु होला। प्याड, रुमाल र त्यम्पोनको प्रयोग नगर्नु होला।

रगत, गनाउने पहेलो, हरियो अथवा सेतो पानी आएमा, अथवा योनिमा पोलेमा आफ्नो स्वस्थ टोलि सँग कुरा गर्नु होला।

17. मुड परिवर्तन

मुड परिवर्तन गर्भावस्थामा र बच्चाको जन्म पछि यो हुनु सामान्य हो र चाडै ठिक हुन्छ।



सुझाव: शारीरिक व्यायाम र रुचि अनुसार काम गर्नु होला। यदि तपाईंलाई थप सहायताको आवश्यकता छ भने आफ्नो स्वस्थ टोलि सँग कुरा गर्नु होला, जरुरि भएमा तपाईंलाई मनोबैज्ञानिककोमा पठाउन सक्छ (अहिले पोर्तुगिस भाषामा परामर्श सुबिधा उपलब्ध छ) आँफु एकलै नबसी सधैँ आफु सँग सामाजिक समर्थन भएको निश्चित गर्नु होला।

18. गर्भावस्थामा शारीरिक सम्बन्ध

गर्भावस्थामा शारीरिक र मानसिक परिवर्तनले गर्दा तपाईंको पार्टनर सँगको सम्बन्धमा असर पर्न सक्छ। आफ्नो पार्टनर सँग कुरा गर्नु होला।

यो पुस्कितको अन्तिम पानामा चेतावनीका संकेतहरू छ जुन तपाईंले महसुस गर्नु भएमा तुरुन्तै सके सम्म सोही दिनमा आफ्नो डाक्टर / स्वस्थ टोलि सँग सम्पर्क गर्नु पर्ने हुनेछ ।

E • जन्मपूर्व हेरचाह पहिलो चरण (गर्भावस्थाको १ देखि १३ हफ्ता)

तपाईंको डाक्टरसँगको पहिलो भेटमा यी कुराहरू बताउनु होला।

- तपाईंको स्वस्थ समस्या केहि भएमा (जस्तै उच्च रक्तचाप, मधुमेह, छारेरोग, आदि)
- पहिला गर्भ रहेमा, बच्चा नजन्मेको भए पनि भन्नु होला, पहिला गर्भ रहदा कुनै समस्या भएको
- पुराना सल्यक्रिया र स्वस्थ सम्बन्धि क्रिया गरेकोमा (जस्तै योनि सम्बन्धि कुनै प्रक्रिया, रगत चडाएको)
- कुनै औषधिको प्रयोग, आयुर्वेदिक औषधि जुन डाक्टरको परामर्श विना लिन मिल्छ।
- धुम्रपान, रक्सी र कुनै लाघु औसधको प्रयोग
- पुराना खोपहरू लिनु भएको (सम्भव भए आफुले लगाउनु भएको खोपको पुर्जी लानु होला)

19. भिटामिन

फोलिक आसीड बच्चाको मानसिक र शारीरिक विकासको लागि जरुरि हुन्छ र यो औषधि गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा लिनु पर्ने हुन्छ।

जरुरि भएमा डाक्टरले अरु भिटामिन (जस्तै आयोडिन र आइरन) र वाकवाकी रोक्नको लागि पनि औषधि दिन सक्छ।

20. रुबेला

गर्भावस्थामा रुबेला संक्रमण, विशेष गरि पहिलो चरणमा भए गर्भपात हुन सक्छ अथवा बच्चाको शारीरिक विकास नहुन सक्छ।

प्राय महिलांमा पहिलेनै रुबेला लागिसकेको हुन्छ अथवा रुबेला बिरुद्ध खोप लागेको हुन्छ, यो अवस्थामा फेरी रुबेला संक्रमण हुँदैन।

यो जाचले थाहा पाउने कुरा:

- तपाईं प्रतिरक्षित हुनुहुन्छ,
- यदि तपाईं प्रतिरक्षित हुनु हुन्न भने यो जाच फेरी **१८ देखि २० हफ्ता** मा गर्नु पर्ने हुन्छ,
- गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा रुबेला लागेमा विशेष परामर्शको जरुरि हुन्छ।

21. मातृत्व आइसोइम्युनइजेसन (Maternal Rh(D) Isoimmunization)

आमा र बच्चाको रगतको किसिम फरक हुनसक्छ (Rhesus + र -) र यदि आमा र बच्चाको रगतमा सम्पर्क भएमा जटिलता हुनसक्छ ।

यदि तपाईंको रगत नेगेतिव (Rh -) छ भने तपाईंले इमुनोग्लोब्युलिनको सुई (RhD iso-immunisation) २८ हफ्तामा लिनु पर्ने हुन्छ । यो सुई अरु अवस्थामा पनि लिनु पर्ने हुनसक्छ (जस्तै *aminocentesis* गरेपछि)। यो सुई लिनु भन्दा पहिले मंजुरिनामामा (*consentimento informado*) हस्ताक्षर गर्नु पर्छ।

22. संयुक्त जाच

विशेष रगत परिक्षणका साथै थप जानकारी (पहिलो चरणको भिडियो एक्सरे र आमाको उमेर) ले बच्चामा हुन सक्ने आनुवंशिक जोखिम पत्ता लाग्छ जसले गर्दा *Trisomy 21/ Down Syndrome, Trisomy 13/ Patau Syndrome or Trisomy 18/ Edwards Syndrome* जस्ता रोग लाग्छ।

येस्ता जोखिम भएमा, तपाईंको अवस्था हेरेर थप जाच गराउनु पर्ने हुन्छ। यी जाच गर्नु अघि तपाईंको लिखित सहमति को आवश्यकता हुन्छ। बच्चाको शारीरिक बिकृति गर्भावस्थाको अरु चरणमा पनि पत्ता लाग्न सक्छ र न केवल बायोकेमिकल स्क्रीनिंग मार्फत।

ACeS (*Agrupamento Centros de Saúde*) लिस्बोवा केन्द्रीय एकाइहरूले यो जाचको लागत लिन्छ र यो लागत फिर्ता हुँदैन।

23. कर छुट

गर्भावस्थामा र सुत्केरी अवस्थामा स्वस्थ संस्थामा लागत लाग्दैन। तपाईंले ऑफू गर्भवती भएको प्रमाणपत्र देखाउनु पर्ने हुन्छ। गर्भ रहेको पुष्टि भएपछि स्वस्थ जाच र डाक्टरले भनेको परिक्षणका लागि खर्च लाग्दैन।

24. दन्त परिक्षण

तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई दन्त परिक्षण गर्नका लागि कागजात दिन्छ जुन गर्भावस्थाको समयमा निसुल्क हुन्छ / निसुल्क दन्त परिक्षण हरेक चरणका लागि हुन्छ। थप जानकारीको लागि उल्लेख साइटमा हेर्नु होला: *Boletim de Saúde Oral* (<https://www.sns24.gov.pt/servico/boletim-de-saude-oral/>).

गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा हुने जाचहरू

तपाईं र बच्चा स्वस्थ रहेको जान्नको लागि

- पहिलो भिडियो एक्सरे गर्भावस्थाको **११ र १३ हफ्ता ६ दिन** भित्रमा गर्नु पर्छ, एसले बच्चा कहिले जन्मिन्छ भन्ने कुरा पनि थाहा हुन्छ।
- रगत र पिसाब जाच **१३ हफ्तामा** गर्नु पर्छ।

गर्भावस्था स्वस्थ पुस्तिका

(*Boletim de Saúde da Grávida*)

स्वस्थ टोलिबाट तपाईंले एउटा पुस्तिका पाउनु हुनेछ जसमा हरेक पटकको परिक्षणको महत्वपूर्ण जानकारी हुन्छ। तपाईंले यो पुस्तिका गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्था सम्म सदैव आफु साथ राख्नुपर्छ।



कृपया ध्यान दिनुहोला

गर्भावस्थाको पहिलो चरणमा गर्भपात हुने सम्भावना धेरै हुन्छ र यसले भबिस्यमा गर्भवती हुनबाट रोक्दैन।

पोर्तुगलमा विशेष अवस्थामा गर्भावस्था रोक्न सकिन्छ। आफ्नो स्वस्थ टोली सँग कुरा गर्नु होला।

F जन्मपूर्व हेरचाह दोश्रो चरण (गर्भावस्थाको १४ देखि २७ हफ्ता)

गर्भावस्थाको दोश्रो चरणमा तल उल्लेखित कुराहरू थाहा पाउन सकिन्छ।

- मापने टेपले तपाईंको पाठेघरको विकास, पेटको लम्बाई, र चौडाई
- बच्चाको मुटुको धड्कन

यो परिक्षण गर्दा तपाईंले आफ्नो पेटको लुगा हटाउनु पर्नेछ र मुत्र थैली खाली हुनुपर्छ।



25. मातृत्व भत्ता

यो भत्ताको उद्देश्य गर्भावस्था र सुत्केरी आवस्थाको खर्चको लागि हो । यो भत्ता परिवारको आम्दानीमा निर्भर हुन्छ।

गर्भावस्थाको १३ हफ्ता पछि र बच्चाको जन्म पछिको ६ महिना भित्र आफ्नो डाक्टर सँग गर्भावस्थाको प्रमाणपत्र लिनु होला, जुन तपाईंले आफ्नो बसाई क्षेत्रको सोसल कार्यालय (Segurança Social) मा बुझाउनु पर्छ।

26. गर्भावस्था / अभिभावक पाठ्यक्रम

सम्भव भए सम्म तपाईंले यो पाठ्यक्रम लिन सक्नु हुन्छ। यो पाठ्यक्रम पोर्चुगाली भाषामा छ, अंग्रेजी भाषाको लागि आफ्नो स्वस्थ टोली सँग कुरा गर्नु होला।

दोश्रो चरणका जाचहरू

- दोश्रो चरणको भिडियो एक्सरे २० देखि २२ हफ्ता र ६ दिन भित्रमा गर्नु पर्छ ।
- यदि तपाईं रुबेला प्रतिरक्षित हुनु हुन्न भने रुबेलाका लागि रगत जाच १८ देखि २० हफ्तामा फेरी गर्नु पर्नेछ।
- दोश्रो चरणको सामान्य रगत को जाच २४ देखि २८ हफ्ता र ६ दिन भित्र गर्नु पर्छ, जाचको लागि जादा अघिल्लो रात देखि पेट खाली हुनुपर्छ, मधुमेह जाचकोलागि तपाईंलाई गुलियो रस पिउन दिन्छ। यो जाचको लागि लगभग २ घण्टा जति समय लाग्छ।



कृपया ध्यान दिनुहोला

२० हफ्ता तिर तपाईंले बच्चाको चाल महसुस गर्न थाल्नु हुन्छ। यदि तपाईंले यो चाल महसुस गर्न छोड्नु भएमा आफ्नो डाक्टर / स्वस्थ टोली सँग सम्पर्क गर्नुहोला।

G जन्मपूर्व हेरचाह तेश्रो चरण (२८ हफ्ता देखि गर्भावस्थाको अन्तिम सम्म)

गर्भावस्थाको ३५ हफ्तामा बच्चाको चाल महसुस गर्न गाह्रो हुन सक्छ। दिनको पहिलो १२ घण्टामा तपाईंले कमसेकम १० सेट बच्चाको चालको गिन्ती गर्नुपर्छ। शंका लागेमा खाना खाएर कोल्टो परेर सुत्नु होला र बच्चाको चालको गिन्ती गर्नुहोला। यो गिन्ती आफ्नो गर्भावस्थाको पुस्तिकामा लेख्नुहोला (Boletim de Saúde da Grávida)।

27. खोप

आमा र बच्चालाई लहरे खोकी, टिटानस र भ्यागुते रोग बाट बचाउनको लागि गर्भावस्थाको २० देखि ३६ हफ्ता भित्रमा खोप लगाउनुपर्छ, अथवा बच्चा जन्मिनु भन्दा कमसेकम २ हफ्ता पहिला लगाउनुपर्छ।



तपाईंले सधैं आफ्नो स्वस्थ संस्थामा आफ्नो सहि ठेगाना दर्ता गर्नुहोला ।
स्वस्थ सेवाको संचारका लागि यो एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

28. आर एच डी आइसोइमुनईजेसन (RhD Isoimmunisation)

येदि तपाईंको रगतको किसिम नेगेटिव (Rh-) छ भने तपाईंले इमुनोग्लोबुलिनको सुई २८ हफ्तामा लगाउनुपर्छ।

29. प्रसुति रेफेरल

येदि तपाईंको गर्भावस्था सामान्य छ भने तपाईंले महिलाका लागि हुने विशेष डाक्टरलाई ३२ हफ्ता पछि मात्र भेट्नु पर्ने हुन्छ । तपाईंको घरमा एउटा चिठ्ठी आउछ जसमा अस्पतालको ठेगाना र जानु पर्ने समय तोकिएको हुन्छ।

तेश्रो चरणमा हुने जाच

- तेश्रो चरणको भिडियो एक्सरे ३० देखि ३४ हफ्ता र ६ दिन सम्म गर्नु पर्छ
- तेश्रो चरणको रगत जाच ३२ देखि ३४ हफ्ता र ६ दिन सम्ममा गर्नु पर्छ
- स्ट्रेप्टोकोकस जीवाणु - B को जाच ३५ देखि ३७ हफ्ता ६ दिन सम्ममा गरिन्छ। यो जाचमा स्वस्थकर्मीले एउटा कपासले तपाईंको मलद्वार र योनि बाट जीवाणु लिएर गरिन्छ।



कृपया ध्यान दिनुहोला

गर्भावस्थाको तेश्रो चरणमा तपाईंको पेट र तल्लो भाग दुख्न सक्छ र आराम गर्दा दुखाई हराउछ । एस्तो दुखाई भएमा आराम गर्नुहोला । आराम गर्दा पनि दुखाई कम नभएमा र योनिबाट पानी गएमा अस्पताल जानु होला ।

मातृत्वको झोला

गर्भावस्थाको ३२ हफ्ता पछि तपाईंले अस्पताल लैजानको लागि आफ्नो झोला तैयार पार्दा हुन्छ। यो झोलामा तल उल्लेखित सामानहरू राख्नुहोला।

- तपाईंको परिचयपत्र।
- गर्भावस्था पुस्तिका (*Boletim de Saúde da Grávida*) र गर्भावस्था बेला गरिएका परिक्षणहरू।
- २-३ दिनको लागि लुगा र आफ्नो स्वच्छताको लागि चाहिने सामग्रीहरू, जस्तै २-३ वटा लुस कपडा, अगाडी खोल्न मिल्ने कपडा भए बच्चालाई दुध खुवाउन सजिलो हुन्छ, चप्पल, पेन्टी, प्याड, ब्रा, नुहाउन चाहिने सामग्री, अस्पतालबाट घर जानको लागि कपडा, फोहोर लुगा राख्नको लागो झोला।
- बच्चाको २-३ दिनकालागि लुगा र बच्चाको स्वच्छताका सामग्री, जस्तै: सुत्तिको कपडा, दाइपर, फेर्ने लुगा, न्यानो लुगा, बच्चाको स्वच्छताका सामग्री, अस्पतालबाट घर आउने दिनमा कार सिट, फोहोर लुगाको लागि झोला।



H. शिशुको जन्म

प्रसुति समय नजिक आउन लाग्दा धेरै संकेत हुन्छन।

- सोव (*show*) - तपाईंको पाठेघरको मुख (*cervix*) बाट गुलाबी अथवा खैरो रंगको चिल्लो पानी आउनु। यो व्यथा लाग्नु भन्दा केहि दिन अथवा केहि घण्टा अगाडी हुन सक्छ।
- ढाड दुख्नु जुन महिनावारी हुँदाको दुखाई जस्तै हुन्छ।
- पेट कडा भएर दुख्नु, आराम गर्दा पनि दुखाई कम नहुनु र दुखाईको गति बढ्दै जानु र थोरै समयको अन्तरालमा दुख्नु।
- पानीको थैलो फुट्नु - सफा पानी योनिबाट बग्नु।

30. प्रसुतिका विकल्प उपाय

अस्पताल / प्रसुति अस्पतालले सुत्केरी गराउनको लागि उत्तम उपायको प्रस्ताव गर्छ। उनीहरूले तपाईंलाई व्यथाको दुखाई कम गर्ने उपाय पनि भन्छन। तपाईंले आफ्नो चाहना बारे प्रसुति सेवाका स्वस्थ टोलिसँग कुरा गर्न सक्नु हुन्छ।

प्राकृतिक जन्म (*vaginal*) सबै भन्दा सुरक्षित प्रसुति सेवा हो। सामान्य गर्भावस्थामा ३७ देखि ४२ हफ्तामा आफै व्यथा सुरु हुन्छ।

कुनै अवस्थामा र केहि रोगहरूमा व्यथा औषधिका सहायताले सुरु गर्नु पर्ने हुन्छ। तपाईंमा यो अवस्था लागु भए डाक्टरले तपाईंलाई सुचित गराउछ।

बहुमत महिलामा सल्यक्रियाद्वारा बच्चा जन्माउनु पर्दैन। यो सल्यक्रिया सुरक्षित मानियतापनि अरु सल्यक्रियामा हुन सक्ने जोखिम यसमा पनि हुन्छ। तइपनि केहि अवस्थामा आमा र बच्चालाई बचाउनको लागि सल्यक्रिया गर्नु पर्ने हुन्छ। पहिला बच्चा सल्यक्रिया मार्फत जन्मिएको भएतापनि पछिल्लो समयमा प्राकृतिक तरिकाले बच्चा जन्माउन सकिन्छ।

31. प्रसुतिको समयमा साथी साथमा हुनु

अस्पतालमा प्रसुतिकालागि भर्ना हुँदा सबै गर्भवती महिलाले बच्चा जन्मिने चरणमा आफ्नो इच्छा अनुसारको व्यक्ति (महिला वा पुरुष) आफू साथ राख्न पाउछ। साथी साथमा रहनुका बारेमा थप जानकारीकोलागि *Lei n°15/2014, Direitos e deveres do utente dos serviços de saúde, Artigo 12* मा सम्पर्क गर्नु होला। र सल्यक्रिया द्वारा बच्चा जन्माउने बारे जानकारीकोलागि *Despacho n°5344-A/2016* मा सम्पर्क गर्नु होला। हरेक अस्पताल / प्रसुति अस्पतालको आफ्नै भर्ना गर्ने नियम हुन्छ। आफ्नो स्वस्थ टोलीसँग आफ्नो सन्देश स्पष्ट गर्नु होला।

1 स्तनपान

बच्चाको जीवनको पहिलो ६ महिना विशेष स्तनपान महत्वपूर्ण पोषण हो :

- बच्चालाई पहिलो ६ महिनामा चाहिने सबै पोषण आमाको दुधमा हुन्छ।
- स्तनपान गराउँदा धेरै रोगबाट बच्न मदत हुन्छ जस्तै स्वासप्रस्वासको रोग, मोटपा।
- स्तनपान गराउँदा स्तन र अन्डाकोसको क्यान्सरबाट जोगिन्छ।

32. स्तनपान कसले गर्न मिल्छ ?

सबै आमाले आफ्नो बच्चालाई आफ्नो दुध खुवाउन सक्छन। कुनै विशेष अवस्थामा मात्र स्तनपान गराउनु हुँदैन। यसबारे आफ्नो स्वस्थ टोली सँग कुरा गर्नु होला।

33. स्तनपान समय तालिका

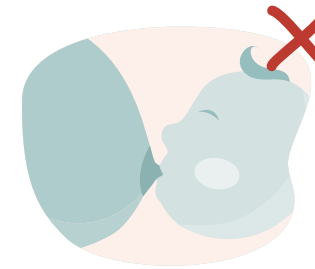
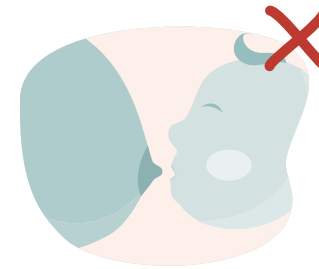
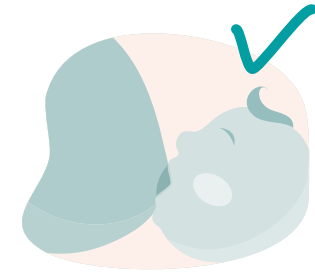
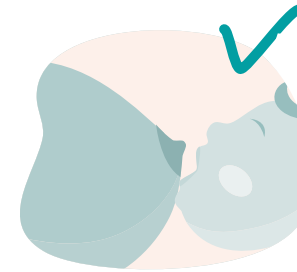
तपाईंको बच्चाले जति बेला खान खोज्छ तेतीबेला स्तनपान गराउँदा हुन्छ, अथवा समय तोकेर खुवाउदा पनि हुन्छ। तपाईंले २४ घण्टामा कम्तिमा पनि ८ देखि १० चोटी सम्म स्तनपान गराउनु पर्छ।

34. स्तनपानका लागि सुझावहरू



- आफुलाई सजिलो हुने स्थिति पत्ता लगाउनु, जस्तै बसेर, सुतेर अथवा उभिएर
- बच्चालाई आफ्नो नजिक राख्नु होला ताकी बच्चाको नाख तपाईंको स्तनको मुन्टा बराबर होस् र बच्चाको टाउको तपाईंको पाखुरामा।
- बच्चालाई पुरै मुख खोल्न दिनु होस् र मुख खोलेपछि आफ्नो स्तन तिर ल्याउनुहोला।
- आफ्नो स्तनको मुन्टा र गाडा भाग पुरै बच्चाको मुखमा राख्नु होला। बच्चाको नाख र चिउडो तपाईंको स्तनमा अडेश लागेको हुनुपर्छ।
- बच्चाको तल्लो ओठ बाहिर फर्केको हुनु पर्छ।

कुनै बेला स्तनपान गराउँदा दुख्न सक्छ। आफ्नो स्तनलाई सफा राखेर यो दुखाई कम गर्न सकिन्छ। तपाईंको स्वस्थ टोलीले तपाईंलाई सिकाउ छन् ।



35. मासटाईटिस (Mastitis)

यो स्तनको संक्रमण हो जुन दुधको नलीमा बाधा भएर हुन्छ। यसले दुखाई, गाठो हुने र रातो हुन सक्छ र कहिलेकाहीं ज्वरो पनि आउन सक्छ।

दुध खुवाउँदा स्तन पुरै खाली हुने गरि खुवाउने कोसिस गर्नु होला र दुबई स्तनमा खुवाउनु होला।



कृपया ध्यान दनिहोला

आफ्नो दुविदा बारे निर्धक्क भई आफ्नो स्वस्थ टोली सँग कुरा गर्नु होला।

यदि अफठ्यारो भएमा, ज्वरो आएमा, स्तनमा दुखेमा वा स्तन रातो भएमा स्वस्थ टोली सँग कुरा गर्नु होला।

J. बच्चाको जन्म पछि

36. अभिभावकको बिदा

बच्चाको जन्म पछि आमा - बुवाले छुट्टीको लागि निवेदन गर्न मिल्छ। छुट्टीको अवधि र सामाजिक सुरक्षा (social security) बाट पाउने खर्च व्यक्तिगत परिस्तिथिमा निर्भर हुन्छ जस्तै नवजात शिशुको संख्या र दुबई आमा- बुवाले छुट्टि बाड्न सक्छन।

आफ्नो स्वस्थ टोलि सँग बुज्नु होला अथवा नियम n° 7/2009 do Diario da Republica nO 30/2009, serie I de 2009-02-12) अथवा <http://www.seg-social.pt/documents/10152/13199/Parentalidade> मा सम्पर्क गर्नु होला।

37. प्रसुतिपछि पहिलो परिक्षण

तपाईंको बच्चा जन्मिए पछि स्वस्थ संस्थामा दर्ता गर्नु होला :

- बच्चाको रगतको जाच (“teste do pezinho”) ३ देखि ६ दिन भित्रमा गर्नुपर्छ ।
- तपाईंको बच्चाको पहिलो स्वस्थ र विकासको जाच (“consulta de saúde infantil e juvenil”) - यो परिक्षण बच्चा जन्मेको १५ दिन भित्रमा गर्नुपर्छ ।
- तपाईंको सुत्केरी अवस्थाको परिक्षण बच्चा जन्मेको ४ देखि ६ हफ्ता सम्ममा गर्नुपर्छ ।

38. नवजात शिशुको रगत परिक्षण (“Teste do pezinho”)

यो जाचले बच्चामा हुन सक्ने कुनै गम्भीर रोग पत्ता लगाउन सकिन्छ, जसलाई उपचार वा विशेष पोषणको आवश्यकता हुन्छ। जीवनको पहिलो चरणमा प्रारम्भिक निदान र सहि उपचार र पोषणले अरु स्वस्थ समस्याबाट जोगिन सकिन्छ ।

यो जाच गर्नको लागि बच्चा जन्मेको ३ देखि ६ दिन भित्रमा नवजात शिशुको पैताला बाट रगत लिइन्छ । यो जाचमा कुनै समस्या देखिएमा मात्र आमा बुवालालाई सम्पर्क गरिन्छ । यो जाचको परिणाम यहाँबाट हेर्न सकिन्छ: <https://resultados-dp-insa.min-saude.pt/>

तपाईंले चाहेमा र सम्भव भएसम्म स्वस्थ टोलिले तपाईंको र बच्चाको जाचको लागि तपाईंको घरमा पनि आउन सक्छन ।

39. सुत्केरी अवस्थाको परिक्षण (“revisão do puerpério”)

बच्चा जन्मिए पछि आमामा शाररिक र मनोबैज्ञानिक परिवर्तन हुन्छ जुन बच्चा जन्मिए पछि र ६ हफ्ता सम्म हुन्छ।

यस परिक्षणमा तल उल्लेखित कुराहरू हुन्छन :

- आमा, बच्चा र परिवारको शाररिक, भावनात्मक र सामाजिक कुसलताको मुल्यांकन।
- स्तनपानको लागि बढावा र समर्थन।
- ६ हफ्ता पछि रगत गएकोमा मुल्यांकन गर्नु।
- योनिको जाच र योनि वरिपरिका माम्सपेसी बलियो पार्ने व्यायाम सिकाउनको लागि।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर (papsmear) को जाच
- परिवार नियोजनको उपाय र शाररिक सम्बन्ध बारेमा जानकारी।
- खोप बारे जानकारी (जस्तै: रुबेला खोप)।



चेतावनीका संकेतहरू



निम्न अवस्थामा स्वस्थ समर्थन र जाचको जरूरी हुन्छ।

- योनि बाट रगत गएमा।
- योनि बाट धेरै पानी गएमा (पानी को थैलो फुटेमा)।
- योनिको पानीमा बदलाव देखिएमा।
- योनिमा चिलायेमा वा पोलेमा।
- नियमित र तिब्र गतिमा पेट दुखेमा।
- लगातार पखाला लागेमा।
- ज्वोरो आएमा अथवा शरिर कामेमा।
- पिसाब गर्दा दुखेमा वा पोलेमा।
- लगातार उल्टी भएमा।
- लगातार टाउको दुखेमा।
- दृष्टिमा अचानक बदलाव आएमा।
- बच्चाको चाल घटेमा।

निगरानी स्वस्थ गर्भावस्था र बच्चाको भलाई सुनिश्चित गर्नको लागि सर्वोच्च छ।

उपयोगी सम्पर्कहरू:

आकस्मिक सेवाहरू / प्रसुति सेवाहरू (Midwifery and Obstetric Services)

स्वस्थ एकाए

टेलिफोन अनुवाद सेवा (Serviço de Tradução Telefónica by ACM, the High Commissioner for Migrations):

सोमबार देखि सुक्रबार , बिहान ९ बजे देखि बेलुका ७ बजे सम्म। ल्यन्द्लाऐनबाट
८०८ २५७ २५७ र मोबायेलबाट २१८ १०६ १९१