

# 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 every 4-6 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.

## What to Expect at Your Prenatal Visits

- 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 be asked if you want to test for HIV.
  - 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.

# प्रसव पूर्व देखभाल

प्रसव पूर्व देखभाल वह स्वास्थ्य देखभाल है जो गर्भवती होने के दौरान आपको प्रदान की जाती है। जैसे ही आपको लगे कि आप गर्भवती हैं आप अस्पताल में प्रसव पूर्व सम्पर्क हेतु जाना निश्चित करें। इस प्रकार अस्पताल जाने से आपको स्वस्थ प्रसूति निश्चित करने में मदद मिलती है तथा इस प्रकार आप स्वयं को अथवा अपने बच्चे को होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं की उनके गम्भीर होने से पूर्व समय पर जानकारी प्राप्त कर सकती हैं। आपका चिकित्सक गर्भावस्था के पहले 6 महीनों में प्रत्येक 4-6 सप्ताह में आपकी जाँच करना चाहेगा। गर्भावस्था के अंतिम तीन माह के दौरान आपको अधिक बार चिकित्सक के पास जाना होगा।

यह एक मार्ग दर्शन है, यदि आपको समस्याएं आती हैं तो चिकित्सक आपको अधिक बार देखना अथवा अधिक परीक्षण करना चाह सकता है।

## आपको प्रसव पूर्व परामर्श से क्या अपेक्षाएं होनी चाहिएं:

- आपकी **प्रथम विजिट** सबसे लम्बी होगी, इसके दौरान:
  - आपकी ऊँचाई, वजन तथा रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) की जाँच की जायेगी।
  - आपका रक्त लिया जायेगा जिससे विभिन्न रोगों के लिए तथा लौह तत्वों की कमी सम्बन्धी जांच की जाएगी। आपसे पूछा जायेगा कि क्या आप एचआईवी परीक्षण कराना चाहेंगी।—
  - आपको संक्रमण, शर्करा तथा प्रोटीन संबंधी जाँच के लिए अपने मूत्र का नमूना देना होगा।
  - आपको संभावित तिथि बतायी जायेगी, यह अंदाजा कि किस दिन आप के बच्चे के जन्म की संभावना है।
  - आपसे आपके , आपके साथी के, परिवार के सदस्यों के तथा उन दवाओं एवं जड़ी बूटियों के सम्बंध में, जो आप ले रही हैं, प्रश्न पूछे जायेंगे।
  - आपका चिकित्सक शारीरिक परीक्षण करेगा जिसमें श्रोणिय (पेल्विक) परीक्षण तथा पेप स्मीयर शामिल होंगे।
  - चिकित्सक आपको फॉलिक एसिड के साथ प्रसव पूर्व विटामिन लेना प्रारम्भ करने की सलाह देगा।
  - अपनी अगली मुलाकात(विजिट) के लिए तिथि निश्चित करा 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.**
  
- **Tests**

You may have the following tests:

  - **Blood tests** to check for:
    - Blood type
    - Iron level
    - Syphilis
    - Hepatitis B
    - Rubella
    - Alpha-fetoprotein (AFP) test—This test checks for an increased risk of some types of birth defects in your baby. It is done between 15 to 20 weeks of pregnancy. If the test result is high, more testing will be done.
    - Rh factor test—This test checks to see if you are Rh positive or negative.
    - HIV—All women should consider getting a blood test to check for HIV. Mothers can pass this infection to their babies during pregnancy, labor and breastfeeding. Test results are confidential.
    - Sickle cell anemia

- **सभी प्रसव पूर्व जांचों के समय:**

- आपके रक्तचाप, वजन, मूत्र तथा सामान्य स्वास्थ्य की जांच की जायेगी।
- आपके बच्चे की हृदय गति तथा विकास संबंधी जांच होगी।
- अन्य परीक्षण जैसे रक्त की जांच तथा अल्ट्रासाउण्ड किए जा सकते हैं।
- यदि आपके मन में स्वयं के अथवा अपने बच्चे के विषय में कोई प्रश्न अथवा चिंता हो तो सवाल पूछें अथवा चर्चा करें।

- **परीक्षण:**

आपको निम्नलिखित परीक्षण कराने पड़ सकते हैं:

– **रक्त परीक्षण** निम्नलिखित की जांच हेतु:

- रक्त की किस्म
- लौह स्तर
- सिफलिस
- हैपेटाइटिस-बी
- रूबैला
- एल्फा-फ़िटोप्रोटीन(एएफपी) परीक्षण– इस परीक्षण द्वारा आपके बच्चे में कुछ प्रकार के जन्मगत दोषों संबंधी बढ़ते खतरे की जांच की जाती है। यह गर्भावस्था के 15–20 सप्ताहों के बीच किया जाता है। यदि परीक्षण का परिणाम उच्च है तो और परीक्षण किए जायेंगे।
- आर0एच0 तत्व परीक्षण– यह जानने के लिए होता है कि आप आर0एच0 पॉजिटिव हैं या निगेटिव।
- एच0आई0वी0– सभी महिलाओं को इस संबंध में परीक्षण हेतु विचार करना चाहिए। माताओं से गर्भावस्था, जन्म देने अथवा स्तनपान कराने के दौरान यह संक्रमण उनके बच्चों को हो सकता है। इस परीक्षण के परिणाम गोपनीय रखे जाते हैं।
- सिकल सैल एनीमिया

— **Ultrasound**

You will have at least 1 ultrasound during your pregnancy. Your doctor may want to do more ultrasounds to check your baby's growth or condition.

— **Amniocentesis**

This test checks for genetic diseases and is often done between 15 and 18 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.

— **Glucose tolerance test (GTT)**

Between 24 and 28 weeks of pregnancy, you will be tested for high blood sugar in pregnancy, called gestational diabetes. You will be given a sweet soda to drink and then samples of your blood will be taken.

— **Non-stress test**

This test records your baby's heart rate on a special machine. This test is painless and involves putting patches on your abdomen.

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 4-6 times in an hour.

- **अल्ट्रासाउण्ड:**  
आपकी गर्भावस्था के दौरान कम से कम एक बार अल्ट्रासाउण्ड किया जायेगा। आपका चिकित्सक आपके बच्चे के विकास अथवा स्थिति के बारे में जानने के लिए अधिक अल्ट्रासाउण्ड भी करा सकता है।
- **एमनियोसेंटेसिस:**  
यह परीक्षण जैनेटिक रोगों की जाँच के लिए होता है तथा गर्भावस्था के 15 से 18 सप्ताह के बीच किया जाता है। चिकित्सक महिला के पेट में सुई डाल कर एमनियोटिक द्रव की थोड़ी सी मात्रा निकालता है। यह द्रव परीक्षण हेतु प्रयोगशाला में भेजा जाता है।
- **ग्लूकोस टॉलरेंस टेस्ट(जी0टी0टी0)**  
प्रसव के 24–28 वें सप्ताह के बीच आपका गर्भावस्था में उच्च शर्करा संबंधी परीक्षण होगा जिसे गैस्टेशनल डायबिटीज़ कहा जाता है। आपको मीठा सोडा पिलाया जायेगा और उसके बाद आपके रक्त के नमूने लिए जायेंगे।
- **तनावहीनता परीक्षण:**  
इस परीक्षण में एक विशेष मशीन द्वारा आपके बच्चे की हृदय गति दर्ज की जाती है। यह परीक्षण पीड़ा रहित होता है तथा इसमें आपके पेट पर कुछ निशान (पैच) लगाए जाते हैं।

अपने प्रसव काल में किसी भी समय चिकित्सक से **तुरंत** सम्पर्क करें यदि:

- आपकी पानी की झिल्ली अथवा थैली फट गयी हो या रिस रही हो।
- आपको योनि से रक्त स्राव हो रहा है।
- आपको पेट में पीड़ा अथवा संकुचन होता है जो 1 घंटे में 4–6 से अधिक बार हो

4/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).