

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 to 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

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.

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 से 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 पहली मुलाकात

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 स्तरों 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 these tests:

- **Blood tests to 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
 - ▶ 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.
 - ▶ Gestational diabetes. The test is called **Glucose Tolerance Test (GTT)** or **Glucose Screening Test**. It is done between 24 and 28 weeks of pregnancy to check for high blood sugar in pregnancy. You are given a sweet soda to drink and then samples of your blood are taken.

सभी प्रसव पूर्व मुलाकातों 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
 - ▶ एक प्रोटीन जिसे आरएच फैक्टर कहा जाता है। इस रक्त परीक्षण के द्वारा यह जांच होगी की आपका आरएच पाजिटिव है या नेगेटिव।
 - ▶ लौह स्तर
 - ▶ हेपेटाइटिस बी
 - ▶ रोग-प्रतिकारक, आपको यह दिखाने के लिए कि आप जर्मन खसरा (रूबेला) से प्रतिरक्षित है
 - ▶ रोग-प्रतिकारक, आपको यह दिखाने के लिए कि आप चेचक (वैरिसेल) से प्रतिरक्षित है
 - ▶ सिस्टिक फाइब्रोसिस
 - ▶ सिकल सेल एनीमिया
 - ▶ सिफलिस
 - ▶ आपके बच्चे में कुछ प्रकार के जन्म दोष। इस परीक्षण को **क्वाड स्क्रीन** कहा जाता है। इस परीक्षण द्वारा आपके बच्चे में कुछ प्रकार के जन्मजात दोषों संबंधी बढ़ते खतरे की जांच की जाती है। इस परीक्षण में एल्फा फिटोप्रोटीन (एएफपी) परीक्षण शामिल हैं। क्वाड स्क्रीन गर्भावस्था के 15-20 सप्ताहों के बीच किया जाता है।
 - ▶ गर्भकालीन मधुमेह। इस परीक्षण को **ग्लूकोज सहनशीलता परीक्षण (जीटीटी)** या **ग्लूकोज स्क्रीनिंग परीक्षण** कहा जाता है। यह गर्भावस्था के 24 और 28 सप्ताह के बीच गर्भावस्था में उच्च रक्त शर्करा की जांच करने के लिए किया जाता है। आपको पीने के लिए एक मीठा सोडा दिया जाता है और फिर आपके रक्त के नमूने लिए जाते हैं।

- ▶ 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.
- **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.
- **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.
- **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.

- ▶ एचआईवी। गर्भावस्था में जन्म देने अथवा स्तनपान कराने के दौरान यह संक्रमण माताओं से उनके बच्चों को हो सकता है। सभी महिलाओं को इस संबंध में रक्त परीक्षण हेतु विचार करना चाहिए। आपको परीक्षण से पहले एक सहमति फार्म पर हस्ताक्षर करने के लिए कहा जा सकता है। इस परीक्षण के परिणाम गोपनीय रखे जाते हैं।
- **एमनियोसेंटेसिस:** यह परीक्षण जैनेटिक रोगों की जाँच के लिए होता है तथा गर्भावस्था के 15 से 20 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।
- **कोरीओनिक विलस नमूनाकरण (सीवीएस):** यह परीक्षण एमनियोसेंटेसिस परीक्षण करने का एक विकल्प है। आनुवंशिक रोगों की जाँच करने के लिए कोशिकाओं के एक नमूने को गर्भनाल से हटा दिया जाता है। यह परीक्षण गर्भावस्था में पहले ही (10 से 12 सप्ताह में) किया जा सकता है, लेकिन इस परीक्षण में जोखिम काफी अधिक होता है।
- **गुप बी स्ट्रैपटोकोकस (जीबीएस):** जीबीएस महिलाओं की योनि में पाया जाने वाला एक आम बैक्टीरिया है। यह बच्चे में संक्रमण पैदा कर सकता है। इस परीक्षण में आमतौर पर गर्भावस्था के 35 और 37 सप्ताह के बीच योनि और मलाशय से स्वाबिंग (फाहे से नमूने लेना) शामिल होता है।
- **भ्रूण के स्वास्थ्य की निगरानी के लिए परीक्षण:**
 - ▶ भ्रूण की गति की गणना – यह परीक्षण घर पर किया जाता है। आप अपनी तरफ लेटते हैं और यह गणना करते हैं कि आपका बच्चा 10 बार हिलने में कितना समय लेता है।
 - ▶ अल्ट्रासाउण्ड – आपकी गर्भावस्था के 18 से 20 सप्ताह 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।
 - ▶ डॉपलर अल्ट्रासाउंड – यह परीक्षण बच्चे के रक्त प्रवाह की जाँच करने के लिए किया जाता है।
 - ▶ 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।
 - ▶ बायोफिजिकल प्रोफाइल – इस परीक्षण में बच्चे की हृदय गति की निगरानी की जाती है और इसके साथ-साथ अल्ट्रासाउंड भी किया जाता है।
 - ▶ संशोधित बायोफिजिकल प्रोफाइल – इस परीक्षण में बच्चे की हृदय गति की निगरानी की जाती है और इसके साथ साथ अल्ट्रासाउंड भी किया जाता है। एमनियोटिक द्रव की जाँच भी की जाती है।

- ▶ Contraction Stress Test – This test measures the baby’s heart rate when the uterus contracts.

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.

- ▶ संकुचन तनाव परीक्षण – यह परीक्षण गर्भाशय के संकुचित होने पर बच्चे की हृदय गति को मापता है।

अपनी गर्भावस्था के दौरान किसी भी समय पर, तुरंत अपने चिकित्सक से फोन करें यदिरू:

- 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

2007 – 11/2011 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 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 medical treatment.

Prenatal Care. Hindi.