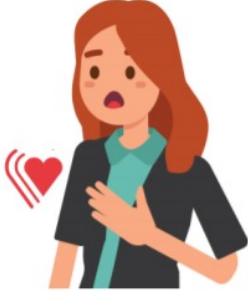


# गर्भावस्थाका चेतावनी सङ्केतहरू

तपाईं गर्भावस्थाको अवधिमा वा पछि कुनै पनि समयमा निम्न मध्ये कुनै पनि महसुस गर्नुभएको छ भने कसैलाई फोन गर्नको लागि यी मार्गनिर्देशनको पालना गर्नुहोस्।

## 3 सङ्केतहरू देखिएमा तपाईंले 911 मा फोन



छाती दुख्ने वा हृदय गति द्रुत रूपमा बढ्ने: तपाईंलाई आफ्नो फोक्सोमा रगत जमेको वा मुटुमा समस्या भएको हुन सक्छ



श्वास-प्रश्वासमा कठिनाई हुने: तपाईंलाई आफ्नो फोक्सोमा रगत जमेको वा मुटुमा समस्या भएको हुन सक्छ



आँफैलाई वा अन्य कसैलाई हानी पुर्याएको विचार गर्ने तपाईंलाई प्रसवोत्तर डिप्रेसन भएको हुन सक्छ

## 11 सङ्केतहरू देखा परेमा तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुपर्छ

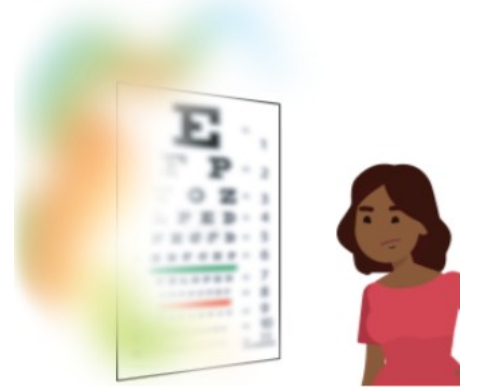
(911 मा फोन गर्नुहोस् वा उहाँहरूलाई पहुँच गर्न नसकेमा ER मा जानुहोस्।)



चक्कर लाग्ने/बेहोशा हुने: तपाईंलाई प्रि-एक्लाम्पसिया, मुटु वा फोक्सोका समस्याहरू, आघात वा रक्तसाव भएको हुन सक्छ



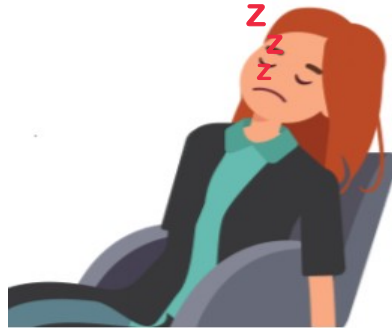
टाउको दुखाइ औषधिले निको हुनेछैन र लामो समयसम्म खराब हुनेछ: तपाईंलाई उच्च रक्त चाप वा पोस्ट जन्म प्रि-एक्लाम्पसिया भएको हुन सक्छ



आँखाका समस्याहरू: तपाईंलाई प्रि-एक्लाम्पसिया वा आघात भएको हुन सक्छ



हातहरू वा अनुहार सुन्निने: तपाईंको नाडी छिट्टै सुन्निएमा तपाईंलाई प्रि-एक्लाम्पसिया भएको हुन सक्छ



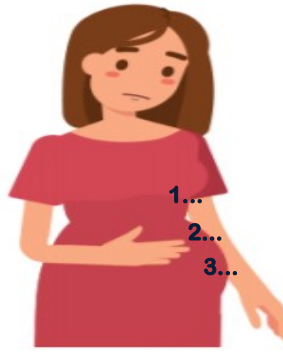
अत्यधिक थकान: तपाईंलाई डिप्रेसन, रातो रक्त कोषको कम सङ्ख्या वा मुटुको रोग भएको हुन सक्छ



तपाईंको पेटमा निको नहुने पीडा: तपाईंलाई उच्च रक्त चाप वा पोस्ट जन्म प्रि-एक्लाम्पसिया भएको हुन सक्छ



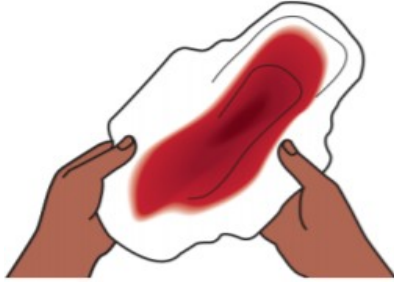
वान्ता हुने (बिहानको बिरामी जस्तो होइन): तपाईंलाई विषाणु संक्रमण, खानामा विषाक्तता वा तपाईंको फोक्सो वा पाचक ग्रन्थिमा समस्या भएको हुन सक्छ



गर्भावस्थाको अवधिमा बच्चाको तपाईंलाई 10 गतिहरूको महसुस गराउन सामान्य भन्दा लामो समय लिन सक्छ। बच्चाको लागि धेरै मालामा तरल पदार्थ वा भ्रूण कठिनाई नभएर संक्रमणको सङ्केत हुन सक्छ



गर्भावस्था पछि ज्वरो 100.4 डिग्री फरेनहाइट वा सोभन्दा बढी: संक्रमण भएको हुन सक्छ



गर्भावस्थाको अवधिमा वा पछि एउटा प्याड मार्थत रक्तस्राव: यसको अर्थ तपाईंलाई एकदमै धेरै रक्तस्राव भएको हुन सक्छ



खुट्टामा सुन्निने, रातोपन वा दुख्ने: रगत जमेको हुन सक्छ

**911 वा तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई भन्नुहोस्:**  
म निम्न कारणले \_\_\_\_\_ । मैले जन्म दिए \_\_\_\_\_  
र मैले अनुभव गर्दैछु \_\_\_\_\_  
[माथिबाट राज्यको चेतावनी सङ्केत]

**आफैलाई विश्वास गर्नुहोस्**

तपाईंले स्वस्थ रहेको महसुस गर्नुभएको छैन वा प्रश्नहरू छन् भने सधैं चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्नुहोस्।