

## यदि 41 सप्ताह के बाद मैं बाहरी तरीकों से प्रसव आरम्भ कराने का निर्णय लेती हूँ तो क्या होगा?

जब बाहरी तरीकों से प्रसव आरम्भ कराने का सोचती हैं तो इस विकल्प के सभी खतरों व लाभों की तुलना करने के लिए आप अपनी मिडवाइफ़ व डॉक्टर से बात कर सकती हैं।

### 41 सप्ताह बाद बाहरी तरीकों से प्रसव आरम्भ करने के लाभों में निम्नलिखित शामिल किए जा सकते हैं:

- आपके बच्चे को होने वाली समस्याओं के खतरे में कमी होना
- सिज़ेरियन सेक्शन होने के खतरे में कमी होना

### बाहरी तरीकों से प्रसव आरम्भ करने के खतरों में निम्नलिखित शामिल किए जा सकते हैं:

- फ़ॉरसेप या वैक्यूम की मदद से जन्म देने जैसे हस्तक्षेपों की अधिक संभावना
- दर्द से आराम देने की ज़रूरत बढ़ने का परिणाम हो सकता है और अधिक हस्तक्षेप की ज़रूरत पड़ सकती है
- माँ के रक्त बहने का खतरा बढ़ जाना

बाहरी तरीकों से प्रसव आरम्भ करने में उल्बीय पानी की थैली को तोड़ने फाड़ना व दवाओं का उपयोग करना, दोनों शामिल हैं। लक्ष्य होता है गर्भाशय-ग्रीवा को खोलना व गर्भाशय में सिकुड़न आरम्भ करना। आपके बाहरी तरीकों से प्रसव आरम्भ कराने के समय आपकी देखभाल के लिए मिडवाइफ़ व डॉक्टर मिल कर काम करेंगे। आपके बच्चे का CTG द्वारा लगातार निरीक्षण किया जाएगा।

यदि आपके सिज़ेरियन सेक्शन पहले हो चुका है तो योनि द्वारा जन्म देने के आपके विकल्पों के बारे में और अधिक विवरण NSW Kids and Families (NSW बच्चे व परिवार) की वेबसाइट ([www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au](http://www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au)) पर Next Birth After Caesarean Section (NBAC) के ब्रोशर में दिया गया है।

यदि आप बाहरी तरीकों से प्रसव आरम्भ करवाना चाहेंगी तो आपकी मिडवाइफ़ व डॉक्टर आपके अस्पताल आने के लिए उपयुक्त तिथि तय करेंगे।

## यदि मुझे 42 सप्ताह हो जाते हैं और प्रसव आरम्भ नहीं होता है तो क्या होगा?

यदि आप गर्भावस्था के 42 सप्ताह तक पहुँच जाती हैं तो आपके देखभाल प्रदानकर्ता को 42 सप्ताह से आगे जाने से आपको व आपके बच्चे को होने वाले खतरों के बारे में आपसे बातचीत करनी चाहिए।

### इन खतरों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- यदि आपकी गर्भावस्था 42 सप्ताह से ज्यादा जाती है तो मृतजन्म का खतरा अधिक हो जाता है
- अधिक संभावना कि आपका बच्चा बड़ा होगा और उसके चारों तरफ़ का उल्बीय (amniotic) तरल पदार्थ कम होगा
- 42 सप्ताह से आगे प्रतिक्षा करने से निम्नलिखित परिणाम हो सकते हैं:
  - \* माँ का रक्त बहने के खतरे का अधिक होना
  - \* आकार में बच्चा बड़ा होने के कारण मूलाधार (perineum) में चोट लगने का अधिक खतरा होना
  - \* सिज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन होने का अधिक खतरा

## मेरे लिए अगले क़दम:

---



---



---



---



---



---



---



---

यह जानकारी ब्रोशर Expert Advisory Group of NSW Kids and Families द्वारा लिखा गया है और NSW Kids and Families (NSW बच्चे व परिवार) की वेबसाइट ([www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au](http://www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au)) पर डाउनलोड व प्रिंट करने के लिए उपलब्ध है। यदि इस ब्रोशर के बारे में आपको कुछ पूछना है या आप कोई सलाह देना चाहती हैं तो कृपया इसके बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता को बताएँ।

प्रकाशित 2014

SHPN: (HSP) 170085



# 41 सप्ताह के बाद की गर्भावस्था

आपकी जन्म देने की तिथि के बाद एक सप्ताह बीतने पर आपके विकल्पों के बारे में जानकारी



NSW  
GOVERNMENT

Health

यह जानकारी ब्रोशर आपको वह जानकारी देने के लिए बनाया गया है जो कि यदि आपकी गर्भावस्था 41 सप्ताह के बाद भी जारी रहती है, अर्थात आपकी जन्म देने की तिथि से 1 सप्ताह बाद तक, तो आपको अपने व अपने बच्चे से संबंधित सबसे उपयुक्त विकल्पों को चुनने में मदद दे सके।

इस ब्रोशर में दी गई जानकारी से आपको अपनी मिडवाइफ़ व/या डॉक्टर से बातचीत करने में मदद मिलेगी।

## मैं अब 41 सप्ताह से गर्भवती हूँ और 'विलंबित हूँ'। अब मेरे लिए क्या विकल्प हैं?

जब आप गर्भवती हुई थीं, आपके स्वास्थ्य व्यवसायी ने आपको एक अंदाज़ से तिथि दी होगी कि आपका बच्चा कब पैदा होगा: यह तिथि वह है जब आपकी गर्भावस्था 40 सप्ताह की हो जाती है। यह तिथि केवल एक अंदाज़ है और वास्तव में अधिकांश बच्चे इस तिथि के पहले या बाद के सात दिनों के अंदर पैदा होते हैं।

हर गर्भावस्था एक जैसी नहीं होती और भिन्न महिलाओं के लिए छोटी या लम्बी गर्भावस्था होना सामान्य है। असल में, 100 में से 8 महिलाओं के 41वें सप्ताह तक प्रसव आरम्भ नहीं होता और अधिकांश महिलाओं में 42वें सप्ताह तक पहुँचने से पहले प्रसव आरम्भ हो जाता है।

यदि आप 41वें सप्ताह में भी गर्भवती हैं तो जन्म देने के विकल्पों संबंधी निर्णय, आपको अपने देखभाल प्रदानकर्ता से मिल कर लेना चाहिए। उपयुक्त जानकारी व सहायता मिलने से आपको थोड़े से समय में सबसे उत्तम चुनाव करने में मदद मिलेगी।

जबकि हालाँकि, प्राकृतिक रूप से प्रसव आरम्भ होने का इंतज़ार करने के लाभ होते हैं, यह सलाह दी जाती है कि गर्भावस्था के 42वें सप्ताह से पहले बाहरी तरीकों से प्रसव आरम्भ करा देना चाहिए।



## क्या ऐसा कुछ है जिससे मुझे प्राकृतिक रूप से प्रसव आरम्भ होने में मदद मिल सके?

कुछ गैर-चिकित्सीय विकल्प हैं जिनसे प्रसव आरम्भ होने में मदद मिल सकती है। आपका स्वास्थ्य व्यवसायी आपको अधिक जानकारी व सलाह दे पाएगा।

एक विकल्प है एक कार्यविधि है जिसे 'झिल्लियों को बुहारना' कहते हैं। गर्भावस्था के 41वें सप्ताह के बाद आपका देखभाल प्रदानकर्ता झिल्ली को बुहारने की (जिसे खींचना व साफ़ करना भी कहते हैं) विधि करवाने के लिए कह सकता है। झिल्ली को बुहारने की विधि को योनि की जाँच (अंदरूनी जाँच) के दौरान किया जाता है। आपका देखभाल प्रदानकर्ता आपकी गर्भाशय ग्रीवा में अपनी उंगली डालेगा/गी और गर्भाशय ग्रीवा में गोल-गोल घुमाएगा/गी और उल्बीय थैली (तरल पदार्थ की थैली जो बच्चे के चारों तरफ़ होती है) को गर्भाशय ग्रीवा से अलग करने की कोशिश करेगा /गी। झिल्ली बुहारने से उन हॉर्मोनों के बहने को बढ़ावा मिलता है जिससे आपके गर्भाशय को सिकुड़ने में मदद मिलती है। आपको इस विधि को एक बार से अधिक करवाने की आवश्यकता हो सकती है। झिल्ली को बुहारने की विधि को नियमित फ़ासले पर दोहराया जा सकता है जब तक कि प्रसव आरम्भ न हो जाए। झिल्ली को बुहारने की विधि से आपको या आपके बच्चे को कोई हानि नहीं होती है।

### झिल्ली बुहारने के लाभ

- झिल्ली बुहारने से अपने आप प्रसव आरम्भ होने की संभावना अधिक हो सकती है
- आप झिल्ली बुहारने की विधि गर्भावस्था जाँच के दौरान भी करवा सकती हैं और आमतौर पर इसके बाद आप घर जा सकती हैं

### झिल्ली बुहारने के नुक़सान

- यह विधि असुविधाजनक हो सकती है और कई महिलाएँ इसे कुछ दर्दनाक पाती हैं
- इस विधि के बाद योनि से थोड़ा बहुत खून बह सकता है या खून का दागा लग सकता है तथा अनियमित दर्द भी हो सकती है हैं। यदि आपको कोई चिन्ता है तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदानकर्ता से संपर्क करें।
- हो सकता है इससे आपका प्रसव आरम्भ न हो

## यदि मैं प्राकृतिक रूप से प्रसव आरम्भ होने की प्रतिक्षा करूँ तो क्या होगा?

प्राकृतिक रूप से प्रसव आरम्भ होने की प्रतिक्षा करने के लाभों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- सामान्य रूप से जन्म होने की संभावना बढ़ना, जिससे माता-शिशु बंधन व दीर्घकालिक कुशल-क्षेम में बढ़ोत्तरी हो सकती है
- भविष्य की गर्भावस्थाओं में आसानी से जन्म होने की संभावना
- फ़ॉरसेप या वैक्यूम की मदद से जन्म देने जैसे हस्तक्षेपों की कम संभावना
- फिर से स्वस्थ होने व अस्पताल में रुकने में कम समय लगना
- माँ के रक्त में थक्के (रक्त नली में थक्के बनने का रोग) बनने का कम खतरा

जब आप प्रसव आरम्भ होने की प्रतिक्षा करेंगी, आपकी व आपके बच्चे की अतिरिक्त जाँचों की ज़रूरत होगी। इन जाँचों में अक्सर आपके बच्चे की दिल की धड़कन की जाँच की जाएगी जिसके लिए कार्डियोटोकोग्राफ़ मशीन (इसे CTG मशीन भी कहते हैं) का उपयोग किया जाता है व अलट्रासाउण्ड स्कैन द्वारा बच्चे के चारों तरफ़ के उल्बीय तरलपदार्थ को नापा जा सकता है।

## आपके बच्चे का हिलना-डुलना

गर्भावस्था के दौरान गर्भस्थ बच्चे के हिलने-डुलने के सामान्य तरीके की रूपरेखा आपको आपके देखभाल प्रदानकर्ता द्वारा बतायी जानी चाहिए। आपके बच्चे को लगातार प्रसव तक व उसके दौरान हिलते-डुलते रहना चाहिए। यदि आपको अपने बच्चे के हिलने-डुलने के सामान्य तरीके में कमी या बदलाव महसूस होता है या हिलने-डुलने के बारे में कोई चिन्ता होती है तो यह आवश्यक है कि आप अपने देखभाल प्रदानकर्ता या जच्चा-बच्चा (maternity) सेवाओं की यूनिट से तुरन्त संपर्क करें।

