

## यदि मैल ४१ सप्ताह पछि कृतिम बेथा लगाउने प्रकृत्या रोजेमा के हुन्छ?

जब कृतिम बेथा लगाउने प्रकृत्या को बारेमा सोचिरहेको बेला तपाईंले आफ्नो सबै विकल्पहरूको बारेमा हुने जोखिम र लाभहरूको बारेमा आफ्नो सुडेनी र डाक्टर संग कुरा गर्न सक्छन्।

### ४१ सप्ताह पछि कृतिम बेथा लगाउने प्रकृत्यामा निम्न लाभहरू समावेश हुन सक्छ:

- आफ्नो बच्चाको लागि जटिलताहरूको जोखिम कम
- एक सीजेरियन खण्ड हुने जोखिम कम

### कृतिम बेथा लगाउँदा हुने जोखिममा समावेश हुने कुराहरू:

- फोरसेप वा वा भ्याकुम जस्ता जन्म दिन सहायता देन उपकरणको प्रयोग
- दुखाइ राहत बढाउन आवश्यकता जसले थप हस्तक्षेप गर्न नेतृत्व गर्न सक्छन्
- आमाको रक्तस्रावमा वृद्धि हुने जोखिम

कृतिम बेथा सुरु गराउन पानी फुटाउने र औषधीको प्रयोग पनि समावेश छन्। यसको मुख्य उद्देश्य सर्भिक खोल्ने हो र गर्भाशय संकुचित हुन सुरु गराउनु हो। कृतिम बेथा लगाउँदा धाईमा र डाक्टरले तपाईंलाई हेर बिचार गरि रहनेछ। तपाईंको बच्चालाई लगातार CTG द्वारा निगरानी गरिनेछ।

यदि तपाईंको पहिला सीजेरियन खण्ड गरिएको थियो भने, तपाईंको आफ्नो योनी जन्मका विकल्पहरूको बारे थप विवरणहरू Next Birth After Caesarean Section (NBAC) brochure मा लागि उपलब्ध छ

NSW Kids and Families (NSW Kids and Families) को वेबसाईट ([www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au](http://www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au)) पनि हेर्नुहोला।

यदि तपाईंलाई कृतिम बेथा लगाउन सुरु गर्ने निर्णय गर्नु भएमा तपाईंको डाक्टर वा सुडेनीले उपयुक्त मितिको व्यवस्था गर्नेछन्।



## यदि मेरो समय ४२ हप्ता पुग्यो तर बेथा लाग्न भने सुरु भएको छैन, के हुन्छ?

यदि तपाईं ४२ सप्ताह पुग्यो भने तपाईंको आफ्नो हेरविचार प्रदायकले ४२ सप्ताह कटेपछि तपाईंको बच्चा र तपाईंलाई हुनसक्ने जोखिमको बारे छलफल गर्नुपर्छ।

### यी जोखिममा समावेश हुन सक्ने कुराहरू:

- यदि तपाईं ४२ हप्ता भन्दा बढी कटनु भएमा तुहिने खतरा हुन सक्दछ
- आफ्नो बच्चा ठूलो हुने र amniotic तरल पदार्थ कम हुने हुन्छ
- ४२ सप्ताह भन्दा बढी पखेमा हुने कुराहरू:
  - \* आमाको रक्तस्राव को वृद्धि हुने जोखिम
  - \* बच्चा ठूलो आकारको भएको कारण perineum मा आँच आउने हुन सक्छ
  - \* सीजेरियन खण्ड को अपरेसन हुने वृद्धि जोखिम

## मेरो लागि अर्को कदम:

---



---



---



---



---



---



---

यो जानकारी पुस्तिका Expert Advisory Group of NSW Kids and Families द्वारा लिखित र डाउनलोड र प्रिन्टको लागि NSW Kids and Familiesको वेबसाईट ([www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au](http://www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au)) मा जानुहोला। यदि तपाईं संग यस्ता कुनै प्रश्न वा टिप्पणी भएमा कृपया तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीलाई जनाउनु होला।

प्रकाशित 2014

SHPN: (HSP) 170088



# ४१ हप्ता पछिको गर्भावस्था

तपाईंको दिईएको मिति भन्दा १ हप्ता कटेपछि तपाईंको जन्म दिने विकल्पहरू बारे जानकारी



NSW  
GOVERNMENT | Health

तपाईंको आफ्नो गर्भावस्था को ४१ हप्ता पछि, जुन १ हप्ता टुङ्गो नागेको बखतमा, यो जानकारी पुस्तिकाले तपाईं र आफ्नो बच्चाहरुको लागि सबै भन्दा उपयुक्त विकल्प रोज्नकोलागि सहयोग गर्ने जानकारी प्रदान गर्न डिजाइन गरिएको हो।

यो पुस्तिकामा संलग्न जानकारीहरुले तपाईंको आफ्नो सुडेनी र/ वा डाक्टर संग तपाईंले गर्नुहुने छलफलकोलागि मद्दत गर्दछ।

## म अब ४१ हप्ता को भएँ र 'अबेर' भैसक्यो। मेरो विकल्पहरु के-के छन्?

तपाईं गर्भवती भए पछि तपाईंको आफ्नो पेशेवार स्वास्थ्य हेरविचारकले तपाईंले जन्म दिने एक अनुमान मिति दिइएको थियो: त्यो तपाईं ४० हप्ताको गर्भवती हुँदाको मिति थियो। यो मिति केवल अनुमानित मात्र हो र प्रायजसो शिशुहरु वास्तवमा सात दिन यता उता भित्र जन्मिने गर्दछ।

हरेक गर्भावस्था एकै हुन्छ भन्ने छ छैन र विभिन्न फरक फरक महिलाहरुमा छोटो वा लामो गर्भावस्था हुनु एक सामान्य हुन्। वास्तवमा, १०० मा ८ महिलाहरुलाई ४१ हप्ता भित्रमै बेथा नलागेको पाईन्छ, र प्रायजसो महिलाहरुलाई उनिहरु ४२ हप्ता पुग्नु अघि बच्चा जन्माउने बेथा लाग्न सुरु हुनेछ।

यदि तपाईं अझै पनि ४१ हप्तामा पनि गर्भवती हुनुहुन्छ भने, तपाईंको हेरविचार प्रदायक संगको साझेदारीमा तपाईंको जन्म दिने विकल्पको सन्दर्भमा निर्णयहरु गर्नु पर्दछ। उपयुक्त जानकारी र टेवा समर्थनले तपाईंलाई आफु संग भएको एक धेरै छोटो समयावधीमा सर्वोत्तम विकल्प रोज्न मद्दत गर्नेछ।

प्राकृतिक तवरले बेथा लाग्न सुरु हुञ्जेल प्रतीक्षारत हुनु स्वाभाविक भएता पनि ४२ हप्ता अगाडी बेथा लगाउन प्रेरित प्रकृत्या गर्नकोलागि सिफारिश गरिन्छ।



## के मलाई स्वाभाविक रुपमा प्राकृतिक तवरले बेथा लाग्न मद्दत गर्ने केहि कुरा छन्?

बेथा लागेको सुरुमा तपाईंलाई केही गैर-चिकित्सा विकल्पहरु प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ। तपाईंको पेशेवार स्वास्थ्य हेरविचारकले तपाईंलाई थप जानकारी र सल्लाहहरु दिन सक्नेछन्।

एक विकल्प जसलाई ' झिल्ली हटाउने ('sweeping the membranes')' भनिन्छ। ४१ हप्ताह को म्याद पुगेपछि, तपाईंको हेरविचार प्रदायकले तपाईं झिल्ली हटाउनको (जसलाई तन्काउने र हटाउने लगाउनु पनि भनिन्छ) लागि सिफारिस प्रदान गर्न सक्दछ। यो झिल्ली हटाउने प्रकृत्या योनीको परीक्षण (आन्तरिक परीक्षा) गरेको समयमा गरिन्छ। तपाईंको हेरविचार प्रदायकले तपाईंको सर्भिक (cervix) मा औँला घुसाउँदछ र उक्त औँलाले सर्भिक (cervix) को वरिपरि घुमाउरो गरेर चलाउँदछ र एम्नियोटिक (amniotic) c थैला (बच्चाहरु आसपास रहने थैली) लाई सर्भिक बाट अलग गर्दछ। एक झिल्ली हटाउने प्रकृत्याले तपाईंको आफ्नो गर्भाशय अनुबन्ध हुनकोलागि हर्मोन रिलीज(छुटकारा)को लागि प्रेरित गर्न मद्दत दिन्छ। तपाईंलाई यो प्रक्रिया अधिक एक पटक भन्दा बढी गर्न आवश्यक हुन सक्दछ। बेथा नलागुञ्जेल सम्म झिल्ली नियमित अन्तराल मा बारम्बार हटाउनको लागि प्रयास गर्न सकिन्छ। झिल्ली हटाउन लगाउनाले तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई कुनै पनि हानि हुँदैन।

### व्यापक झिल्ली चलाऊँदाका फाइदाहरु

- एक झिल्ली चलाउनाले स्वभाविक बेथा क्रमिक रुपले लाग्ने मौका दिन सक्छ
- तपाईं एक गर्भावस्था चेक-अपको समयमा एक झिल्ली चलाउन लगाउनु सक्नुहुनेछ र तपाईं सामान्यतया त्यसपछि घर जान सक्नुहुन्छ

### व्यापक झिल्ली चलाऊँदाको नोक्सान

- प्रक्रिया केही महिलाहरुको लागि अलि पीडादायी हुने र असजिलो महसुस हुन सक्छ
- प्रक्रिया पछि योनीबाट थोरै रक्तस्राव वा दाग बस्न सक्दछ र अनियमित संकोचन हुन सक्छ। यदि तपाईंलाई चिन्ता लागेको छ भने आफ्नो स्वास्थ्य हेरविचार प्रायदक लाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।
- यसले तपाईंको आफ्नो बेथा सुरु नहुन पनि सक्छ

## यदि स्वाभाविक प्राकृतिक बेथा सुरु नहुञ्जेल सम्मको लागि मैले प्रतीक्षा गरें भने के हुन्छ?

स्वाभाविक प्राकृतिक रुपमा बेथाको लागि प्रतीक्षारत हुँदा हुने लाभमा निम्न कुराहरु समावेश हुन सक्छ:

- सामान्य तरिकाले जन्म हुने मौका बढाउँदछ, जसले आमा-शिशु बिचको सम्बन्ध गाढा र लामो अवधि को कल्याण हुन्छ
- भविष्यका गर्भहरुमा कुनै पनि जटिलता बिना जन्म दिने मौका हुन्छ
- जन्माउन मद्दत गर्न फोरसेप(forceps) वा भ्याकुम जस्ता हस्तक्षेप को साधनहरुको प्रयोग गर्नु नपर्ने हुन सक्दछ
- एक छोटो समयमा सञ्चो हुने र अस्पतालमा कम रहनु पर्ने
- आमाको रगत थेक्ला पर्ने कम जोखिम (गहिरो नस घनास्रता) हुन्छ

तपाईं बेथा लाग्न सुरु गर्नु भन्दा अगाडी प्रतीक्षा गर्दै रहनु भएको बेला, तपाईं र तपाईंको बच्चा लागि अतिरिक्त चेक-अप गर्न आवश्यक हुनेछ। यी चेक-अपहरुमा सामान्यतया (पनि एक CTG मिसिन भनिन्छ) cardiotocograph को उपयोग गरेर बच्चाले गरेको मुटुको धडकनको निगरानीका साथै एक अल्ट्रासाउण्ड स्क्यान गरेर amniotic तरल पदार्थ तपाईंको आफ्नो बच्चाको आसपासमा कति छ मापन गर्नेछ।

## तपाईंको बच्चाको चलाई

तपाईंको हेरविचार प्रदायकले गर्भावस्थाको समयमा भ्रूणले गर्ने आन्दोलित चलाई सामान्य हुने कुरा गल्लेख गरिदिएकै हुनुपर्छ। तपाईंको बच्चा माथितिर, सर्ने क्रम बेथाको समयमा पनि जारी हुनेछ। यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाले गरेको हलचलमा कमी वा परिवर्तन आएको वा त्यसको बारेमा कुनै पनि सरोकार भएमा तपाईंको हेरविचार प्रदायक वा प्रसूति सेवा एकाइमा सम्पर्क गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

