

आइए आपकी गर्भावस्था को अधिक सुरक्षित बनाने के लिए मिलकर काम करें



Hindi / हिन्दी

Safer Baby 

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

यह सूचना पुस्तक मृतजन्म (स्टिलबर्थ) की रोकथाम करने के बारे में है। **हम इन चीज़ों के बारे में हर किसी से बात करते हैं।** मृतजन्म की संभावना को कम करने के तरीकों के बारे में बातचीत करना गर्भावस्था देखभाल का सामान्य भाग है – ठीक वैसे ही जैसे माँ को स्वस्थ रखने में सहायता देने के तरीकों के बारे में बात करना गर्भावस्था देखभाल का सामान्य भाग होता है।

हालाँकि यह सामान्य नहीं है, परन्तु कभी-कभी शिशु के जन्म से पहले ही उसके प्राण चले जाएँगे। यदि गर्भावस्था के 20 सप्ताह बाद ऐसा होता है तो इसे मृतजन्म कहते हैं।

हमें हमेशा इसका कारण पता नहीं होता है कि शिशु के जन्म से पहले उसके प्राण क्यों चले गए। मृतजन्म की रोकथाम करना हमेशा संभव नहीं होता है। हालाँकि अपनी गर्भावस्था के दौरान कुछ ऐसे कार्य हैं जो आप मृतजन्म की संभावना को कम करने में सहायता देने के लिए कर सकती हैं। आपके स्वास्थ्य पेशेवर आपकी प्रत्येक गर्भावस्था एपॉइंटमेंट पर इन चीज़ों के बारे में आपसे बात करेंगे।



Safer Baby 
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

इस संसाधन में **उन 5 कार्यों के बारे में जानकारी शामिल है जिन्हें मृतजन्म की अपनी संभावना को कम करने में सहायता देने के लिए आप कर सकती हैं:**

1 आपके और आपके शिशु के सिगरेट के धुएँ की चपेट में आने की स्थितियों को कम करना



2 अपने शिशु की वृद्धि की जांच करने के लिए अपने स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ मिलकर काम करना



3 अपने शिशु की हिलने-डुलने की प्रक्रियाओं के बारे में जानना और अपने स्वास्थ्य पेशेवर को बताना यदि आपके शिशु की हिलने-डुलने की प्रक्रियाएँ बंद हो जाती हैं या धीमी हो जाती हैं



4 जब आपकी गर्भावस्था 28 सप्ताह की हो जाए तो करवट लेकर एक तरफ होकर सोना



5 अपने शिशु के जन्म से सबसे सही समय के बारे में अपनी मिडवाइफ या डॉक्टर से बात करना



गर्भावस्था में अपने शिशु को सुदृढ़ और स्वस्थ बनाए रखने में सहायता देने के लिए सबसे अच्छे कार्यों में से एक कार्य जो आप कर सकती हैं, वह है अपनी गर्भावस्था एपॉइंटमेंट्स में भाग लेना। गर्भावस्था एपॉइंटमेंट्स आपके और आपके स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए आपके और आपके शिशु के कल्याण की जांच करने का अवसर होती हैं। महिलाओं और परिवारों के लिए दुभाषिया सेवाएँ हमेशा निःशुल्क उपलब्ध हैं।

यदि आपको लगता है कि कुछ ठीक नहीं है, या आप अपने शिशु के बारे में चिंतित हैं, तो अपनी मिडवाइफ या डॉक्टर को कॉल करें। यह न सोचें कि आप किसी का समय बर्बाद कर रही हैं। आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता हमेशा आपका समर्थन करने के लिए मौजूद होते हैं।

एक स्वस्थ परिवेश आपके शिशु को सुदृढ़ और स्वस्थ रूप से विकास करने में सहायता करता है

प्लेसेंटा (गर्भनाल) कहे जाने वाले विशेष अंग के कारण आपका शिशु गर्भावस्था के दौरान सुदृढ़ और स्वस्थ रूप से विकास करने में सक्षम होता है। प्लेसेंटा सबसे पहले गर्भावस्था की शुरूआत में विकसित होता है और जन्म तक आपके शिशु की वृद्धि और उसके विकास में समर्थन करना जारी रखता है। आपका शिशु प्लेसेंटा के माध्यम से पोषक तत्व/भोजन और ऑक्सीजन/ताजी हवा प्राप्त करता है। प्लेसेंटा शिशु के मल/पुरानी हवा को भी निकला देता है।

गर्भावस्था के दौरान आपके शिशु को विकास करने के तरीके को ठीक वैसे ही समझने से मदद मिल सकती है जिस तरीके से एक बगीचा सुदृढ़ और स्वस्थ रूप से विकास करता है। सुदृढ़ और स्वस्थ रूप से विकास करने के लिए, बगीचे को स्वस्थ परिवेश की आवश्यकता होती है। ताजा पानी, साफ हवा, और सूर्य तथा मिट्टी से मिलने वाले खाद्य-पदार्थ, ये सभी एक छोटे पेड़ को लंबा और सुदृढ़ होने में सहायता देने के लिए मिलकर काम करते हैं।

बगीचे में एक छोटे पेड़ की तरह ही, आपके शिशु को सुदृढ़ और स्वस्थ रूप से विकास करने के लिए प्लेसेंटा के माध्यम से ताजी हवा और सही खाद्य-पदार्थों की आवश्यकता होती है।

प्लेसेंटा शिशु के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। हालाँकि, कुछ ऐसी बातें होती हैं जो प्लेसेंटा के लिए गर्भावस्था के दौरान अच्छे से काम करना अधिक कठिन बना सकती हैं, जिसके फलस्वरूप आपके शिशु का सुदृढ़ और स्वस्थ रूप से विकास करना अधिक कठिन हो सकता है।



इस पुस्तक में चर्चा की गई कई चीज़ें गर्भावस्था के दौरान आपके प्लेसेंटा को अच्छे से काम करने में सहायता देने के बारे में हैं, और इसलिए आपके शिशु को सुदृढ़ और स्वस्थ रूप से विकास करने में सहायता देती हैं।





अपने और अपने शिशु के धूम्रपान की चपेट में आने की स्थितियों को कम करना

साफ हवा शिशु को सुदृढ़ और स्वस्थ रूप से विकास करने में सहायता देती है।

सभी प्रकार के धूम्रपान से गर्भावस्था के दौरान आपके और आपके शिशु को नुकसान पहुँच सकता है, इसमें सिगरेट, शीशा, ई-सिगरेट/वैपिंग, और सिगार से आने वाला धुआँ शामिल है।

यदि आप धूम्रपान करती हैं, तो इसका त्याग करना आपके और आपके शिशु के लिए किए जाना वाला सबसे सुरक्षित कार्य है। अपनी गर्भावस्था के दौरान किसी भी समय धूम्रपान का त्याग करने से आपको और आपके शिशु को सहायता मिल सकती है।

यदि आप धूम्रपान करने वाले अन्य लोगों के साथ रहती हैं या समय बिताती हैं, तो इससे आपको और आपके शिशु को नुकसान पहुँच सकता है, विशेषकर यदि आप उस समय कार जैसे छोटे स्थानों में या घर के अंदर होती हैं जब लोग धूम्रपान कर रहे होते हैं।

चाहे आप धूम्रपान नहीं करती हैं, तो भी अन्य लोगों के धुएँ (सिगरेट, शीशा, ई-सिगरेट, और सिगार से आने वाले धुएँ) के आसपास होना आपके और आपके शिशु के लिए नुकसानदायक हो सकता है। जब लोग धूम्रपान कर रहे हों तो उनके साथ समय न बिताकर आप अपनी और अपने शिशु की सहायता कर सकती हैं।

किसी भी प्रकार के धूम्रपान से आने वाला धुआँ आपके शिशु तक पहुँचने वाले रक्त और ऑक्सीजन की मात्रा को कम कर सकता है।



सिगरेट का धुआँ निम्नलिखित की संभावना को बढ़ाता है:

- गर्भपात या मृतजन्म
- शिशु का समय से पहले जन्म लेना (गर्भावस्था के 37 सप्ताह से पहले)
- शिशु का जन्म के समय बहुत ही छोटा होना
- शिशु के जन्म लेने के समय उसे सांस लेने में कठिनाई होना
- प्रारम्भिक बचपन के दौरान किसी अन्य कारण के बिना ही शिशु का अचानक देहांत हो जाना

मुझे और अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

आप गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान करने के बारे में अपनी डॉक्टर या मिडवाइफ से बात कर सकती हैं, इसमें यह शामिल है कि यदि आप धूम्रपान करती हैं और इसका त्याग करना चाहती हैं तो सहायता कहाँ से लेनी है। यह उन लोगों के लिए एक निःशुल्क राष्ट्रीय सहायता सेवा है जो धूम्रपान का त्याग करना चाहते हैं और इस सेवा को Quitline कहते हैं।

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au

आपको और आपके सहायक लोगों सहित, कोई भी व्यक्ति जो धूम्रपान का त्याग करना चाहता है, वह सहायता के लिए उन्हें कॉल कर सकता है।

जिन लोगों को दुभाषिए की आवश्यकता होती है, वे कई तरीकों से Quitline तक पहुँच प्राप्त कर सकते हैं। वे निम्नलिखित काम कर सकते हैं:

- Quitline को कॉल करें और अपनी पसंदीदा भाषा में दुभाषिए के साथ उन्हें वापस आपको कॉल करने के लिए कहें
- किसी ऐसे मित्र/सहेली या परिजन को Quitline को कॉल करने के लिए कहें जो अंग्रेज़ी बोलने में आत्म-विश्वास महसूस करता हो और दुभाषिए के साथ वापस आपको कॉल करने की व्यवस्था करें
- अपने स्वास्थ्य पेशेवर को ऑनलाइन Quitline रेफरल फॉर्म जमा करने के लिए कह सकते हैं ताकि Quitline कर्मचारी लाइन पर सही दुभाषिए के साथ कॉल कर सकें।





आपके शिशु की वृद्धि

गर्भावस्था एपॉइंटमेंट्स आपके और आपके स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए आपके और आपके शिशु के कल्याण की जांच करने का अवसर होती हैं। इसमें आपके शिशु की वृद्धि की जांच करना शामिल है। गर्भावस्था के 24 सप्ताहों से, आपके स्वास्थ्य पेशेवर आपके पेट को मापने वाली टेप से मापकर आपके शिशु की वृद्धि की जांच करेंगे।

नियमित रूप से गर्भावस्था एपॉइंटमेंट्स में भाग लेने से आपके शिशु के स्वास्थ्य और विकास की जांच करने के और अधिक अवसर मिलते हैं।



अन्य शिशुओं की तुलना में कुछ शिशुओं में विकास करने में कठिनाई आने की अधिक संभावना होती है। यदि आपके स्वास्थ्य पेशेवर ऐसे संकेत देखते हैं कि आपका शिशु धीरे-धीरे विकास कर रहा है, या उन्हें लगता है कि आपके शिशु के बहुत छोटे पैदा होने की संभावना अन्य शिशुओं की तुलना में अधिक है, तो हो सकता है कि वे सुझाव दें कि आप समय के साथ-साथ अपने शिशु को मापने के लिए अपनी गर्भावस्था के दौरान नियमित तौर पर अल्ट्रासाउंड करवाएँ।

उन शिशुओं का पता लगाने से, जिन्हें विकास करने में कठिनाई आ रही हो, हमें मृतजन्म की संभावना को कम करने में मदद मिलती है।

यदि अपने शिशु के विकास के बारे में आपके कोई सवाल या चिंताएँ हैं, तो आप अपनी मिडवाइफ या डॉक्टर से बात कर सकती हैं।





आपके शिशु की हिलने-डुलने की प्रक्रियाएँ

हमारे जैसे ही, आपके शिशु की हिलने-डुलने की प्रक्रियाएँ इस बात का संकेत हो सकती हैं कि वे कैसा महसूस कर रहा है। जब हम अच्छा महसूस कर रहे होते हैं, तो हम सक्रिय और ऊर्जा से भरपूर होते हैं। परन्तु जब हम बीमार होते हैं या अस्वस्थ महसूस करते हैं, तो हम उतने अच्छे से हिलते-डुलते नहीं हैं जितना हम उस समय करते हैं जब

हम स्वस्थ महसूस करते हैं। यदि आपका शिशु स्वस्थ नहीं है या विकास करने में उसे कठिनाई आ रही है, तो हो सकता है कि वह उतना हिले-डुले नहीं जितना कि वह सामान्य तौर पर करता है।

इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने शिशु के हिलने-डुलने के पैटर्न को जानें।

हर शिशु अलग होता है। कुछ शिशु पूरा दिन बहुत हिलते-डुलते हैं, जबकि अन्य शिशु दिन के किसी विशेष समय पर बहुत सक्रिय हो सकते हैं, जैसे कि भोजन के बाद या रात के समय।

कुछ शिशु दूसरों की तुलना में अधिक सक्रिय होते हैं, और शिशु के लिए सामान्य रूप से हिलने-डुलने की कोई तय संख्या नहीं होती है। इसलिए यह इतना महत्वपूर्ण है कि आप **अपने शिशु** और उसके हिलने-डुलने की प्रक्रियाओं को जानने के



शिशु के हिलने-डुलने की प्रक्रियाओं को एक पैटर्न के तौर पर सोचना सहायक हो सकता है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि कोई महिला यह बताए कि उसका शिशु भोजन के बाद और जब वह रात को सोने जाने लगती है तो उस समय सबसे सक्रिय होता है। हम इसे उसके शिशु का पैटर्न कहेंगे – दिन की वह समयावधियाँ जब शिशु आम-तौर पर सक्रिय होता है और दिन की वह समयावधियाँ जब शिशु आम-तौर पर कम सक्रिय होता है।

मुझे अपने शिशु के हिलने-डुलने के पैटर्न कैसे पता चलेंगे?

- दिन का वह समय चुनें जब आपका शिशु अक्सर सक्रिय हो
- शांत स्थान खोजें जहाँ आप आराम कर सकें और अपने शिशु पर ध्यान केंद्रित कर सकें
- अपने शिशु के हिलने-डुलने की प्रक्रियाओं को जानने के लिए कुछ समय बिताएँ। आप क्या देखती हैं? वे कितने सुदृढ़ हैं? वे कैसा महसूस करते हैं?

यह पैटर्न आपके शिशु के जन्म लेने तक जारी रहना चाहिए।

मुझे यह कैसे पता चल सकता है कि मेरे शिशु के हिलने-डुलने का पैटर्न बदल गया है?

- आप यह पाती हैं कि आपका शिशु सामान्य रूप से कम हिल-डुल रहा है
- ऐसा लगता है कि हिलने-डुलने की प्रक्रियाएँ पहले से कम सुदृढ़ हैं
- आपको लगता है कुछ ठीक नहीं है

**आपके शिशु को
आपसे ज्यादा कोई
नहीं जानता है।**



यदि मैं पाती हूँ कि मेरे शिशु के हिलने-डुलने की प्रक्रियाँ बंद हो गई हैं या धीमी हो गई हैं या मुझे चिंता हो रही है, तो मैं क्या करूँ?

महिलाओं के लिए गर्भावस्था के दौरान किसी चरण पर चिंतित महसूस करना सामान्य है। चिंतित महसूस करने का हमेशा यह अर्थ नहीं है कि कुछ गलत है। परन्तु, कभी-कभी शिशु की हिलने-डुलने की प्रक्रियाओं में बदलाव होता है क्योंकि वह अस्वस्थ हैं या उन्हें विकास करने में कठिनाई आ रही है। शिशु जो अस्वस्थ होते हैं या जिन्हें विकास करने में कठिनाई आ रही हो, उनमें अन्य शिशुओं की तुलना में मृतजन्म होने की अधिक संभावना होती है।

हमें यह पहचान करने के लिए शिशु कब अस्वस्थ हैं या कब उन्हें विकास करने में कठिनाई आ रही है, हम गर्भावस्था वाली हर महिला को अपने शिशु की हिलने-डुलने की प्रक्रियाओं को जानने के लिए कहते हैं। हम हर किसी को अपने स्वास्थ्य पेशेवरों से संपर्क करने के लिए भी कहते हैं यदि वे कभी पाती हैं कि उनके शिशु की हिलने-डुलने की प्रक्रियाएँ बंद या धीमी हो गई हैं।



यदि आप कभी पाती हैं कि आपके शिशु की हिलने-डुलने की प्रक्रियाएँ बंद या धीमी हो गई हैं, तो कृपया अपने स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करने में विलंब न करें। उन्हें आपके विचार जानने और आपकी चिंताओं के बारे में जानने में बहुत प्रसन्नता होगी। वे दिन या रात किसी भी समय आपकी सहायता के लिए उपलब्ध हैं।

आगे क्या होता है?

आपका स्वास्थ्य पेशेवर आपको अस्पताल आमंत्रित कर सकता है ताकि उन्हें शिशु के कल्याण की जांच करने में सहायता मिल सके। वे अलग-अलग तरीकों से शिशु की जांच कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

कार्डियोटोकोग्राफ़ (CTG)। CTG में समय के साथ-साथ शिशु की हृदय दर और कॉन्ट्रैशन (संकुचन) (यदि आपको हो रहे हों तो) को मापने के लिए आपके पेट के ईर्द-गिर्द दो इलास्टिक बेल्ट लगाए जाना शामिल है। आपके स्वास्थ्य पेशेवर आपके पेट का माप भी लेंगे ताकि यह देखा जा सके कि शिशु किस तरह विकास कर रहा है और शिशु किस पोज़ीशन में लेटा है।

अल्ट्रासाउंड। अल्ट्रासाउंड स्कैन आपके स्वास्थ्य पेशेवर को अधिक सटीकता से शिशु के विकास को मापने, तथा साथ ही शिशु की हृदय दर और रक्त-प्रवाह की जांच करने में सहायता दे सकता है।

माँ के स्वास्थ्य की जांच

करना। आपका स्वास्थ्य पेशेवर आपके रक्तचाप, तापमान, नब्ज, और कभी-कभी रक्त परीक्षण की जांच करके भी आपके कल्याण का आकलन कर सकते हैं।







करवट बदलकर एक तरफ सोना

आपका शिशु सुदृढ़ और स्वस्थ रूप से वृद्धि कर सकता है क्योंकि उसे प्लेसेंटा के माध्यम से आपके रक्त से ऑक्सीजन और पोषक-तत्व मिलते हैं। इसलिए ऑक्सीन और पोषक-तत्वों तक आपके शिशु की पहुँच प्लेसेंटा के माध्यम से रक्त के नियमित प्रवाह पर निर्भर करती है।

यदि गर्भावस्था के 28 सप्ताह बाद (जब आपका शिशु बड़ा होना शुरू कर रहा होता है) आप अपनी पीठ के बल सोती हैं, तो हो सकता है कि प्लेसेंटा तक कम रक्त पहुँचे।

आप गर्भावस्था के 28 सप्ताहों के बाद करवट बदलकर एक तरफ होकर सोने से अपने शिशु को सुदृढ़ और स्वस्थ रूप से विकास करने में मदद दे सकती हैं। वास्तव में, नई खोज ने दिखाया है कि 28 सप्ताहों से करवट बदलकर एक तरफ होकर सोने से मृतजन्म देने की आपकी संभावना नियमित तौर पर अपनी पीठ के बल सोने की तुलना में मृतजन्म देने की आपकी संभावना से आधी हो जाती है।

आप करवट बदलकर अपनी बायीं या दायीं ओर सो सकती हैं - जो भी आपके लिए अधिक सहज हो। महिलाओं के लिए करवट बदलकर एक तरफ होकर सोना और फिर नींद से जागते समय अपनी पीठ के बल होना सामान्य है। **यदि ऐसा होता है, तो चिंता न करें!**

महत्वपूर्ण बात यह है कि आप एक तरफ करवट लेकर सोने से शुरूआत करें। यदि जब आप नींद से उठती हैं और आप पीठ के बल हैं, तो कोई बात नहीं। आप बस करवट बदलकर एक तरफ होकर लेट सकती हैं।



आइए जन्म के समय के बारे में बात करें

इस अनुभाग में आपके शिशु के जन्म के लिए सबसे सही समय के बारे में आपकी मिडवाइफ और डॉक्टर के साथ बात करने में आपकी सहायता के लिए जानकारी शामिल है।

मेरे शिशु का जन्म कब होगा?

आपके शिशु की अनुमानित जन्म-तिथि या नियत तिथि आम-तौर पर आपके अंतिम पीरियड (मासिक-धर्म) के पहले दिन के 40 सप्ताह बाद होती है। परन्तु, कभी-कभी इसका हिसाब आपके सबसे शुरूआती अल्ट्रासाउंड के आधार पर लगाया जाता है।



- अधिकांश महिलाएँ (90% के करीब) **37 और 42 सप्ताहों के बीच** अपने शिशु को जन्म देती हैं और इसे टर्म कहा जाता है।
- **37 सप्ताहों से पहले** को **प्रीटर्म** कहते हैं।
- **37 से 38 सप्ताहों** की अवधि (+6 दिनों) को शुरूआती टर्म कहते हैं।
- **42 सप्ताहों से लेकर** बाद की अवधि को **पोस्ट टर्म** कहते हैं।

कई गर्भावस्थाओं में जन्म के समय के बारे में फैसला तब किया जाता है जब आपका लेबर (प्रसव) अपने आप शुरू हो जाता है। अपनी नियत तिथि के करीब जन्म देना सामान्यता आपके शिशु के विकास के लिए सबसे सही होता है। परन्तु, कभी-कभी शिशुओं को समय से पहले जन्म देने की आवश्यकता होती है और इसे **नियोजित रूप से जन्म देना** कहते हैं।

नियोजित रूप से जन्म देना क्या होता है?

नियोजित रूप से जन्म देना वह होता है जब कोई महिला अपने शिशु के पैदा होने के लिए लेबर (प्रसव) में जाने की प्रतीक्षा करने की बजाए किसी विशिष्ट समय पर उसे जन्म देती है। यह आम-तौर पर लेबर इंड्यूस करके, या यदि आवश्यक हो तो, सिजेरियन सेक्शन द्वारा किया जाता है। परन्तु, यदि नियोजित रूप से जन्म देने का फैसला लिया जाता है, तो सही समय का चयन करना बहुत महत्वपूर्ण है।

हर सप्ताह महत्व रखता है

आपके शिशु को अभी भी वृद्धि करनी है, वह अभी भी विकास कर रहा है और 39-40 सप्ताहों तक अधिक सुदृढ़ हो रहा है। हर वह सप्ताह जब शिशु निर्धारित समय से पहले जन्म लेता है, उसके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कभी-कभी आप यथोचित तौर पर यह पूछ सकती हैं 'टर्म की समाप्ति तक प्रतीक्षा क्यों करें?' विशेषकर यदि कोई चिंताएँ हों तो। तथ्य ये हैं कि टर्म से पहले (37 सप्ताह के करीब भी) जन्म लेने, और टर्म की शुरूआती अवधि (37-38 सप्ताह [+6 दिन]) से बच्चों के लिए कुछ परिणामों की संभावना अधिक हो सकती है, जैसे कि स्कूल में शिक्षा संबंधी कठिनाईयाँ और/या व्यवहारात्मक समस्याएँ। जन्म के समय पर फैसला लेते समय लाभों और खतरों के बीच सही संतुलन बनाना सच में महत्वपूर्ण होता है।

नियोजित जन्म पर गौर कब किया जा सकता है?

महिलाओं द्वारा नियोजित रूप से जन्म देने का मुख्य कारण मृतजन्म सहित उनके या उनके शिशु के लिए समस्याओं की संभावना को कम करना है। मृतजन्म की संभावना गर्भावस्था में आगे चलकर थोड़ी अधिक होती है और टर्म के बाद (अर्थात 42 सप्ताहों के बाद) और भी अधिक होती है।

चिकित्सीय समस्याओं (जैसे कि डायबिटीज या उच्च रक्तचाप) से ग्रस्त महिलाओं के लिए, या यदि गर्भावस्था से जुड़ी जटिलताएँ हों (जैसे कि शिशु के विकास से जुड़ी चिंताएँ), तो नियोजित जन्म का सुझाव दिया जा सकता है। महिला द्वारा मृतजन्म देने के खतरे को बढ़ाने वाले अन्य कारकों में उम्र बढ़ी होना, ज़रूरत से अधिक भार होना (बॉडी मास इंडेक्स, या BMI अधिक होना), अपने पहले शिशु को जन्म देना, आई.वी.एफ (IVF) के प्रयोग से गर्भधारण करना, और पूरी गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान करना, मादक पदार्थों का प्रयोग करना या शराब पीना जारी रखना शामिल हैं।

एबोरिजनल और टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी महिलाओं सहित कुछ सांस्कृतिक समूहों या जातियों से सम्बन्धित महिलाओं, और उप-सहारा अफ्रीका या दक्षिण एशिया में पैदा हुई महिलाओं में मृतजन्म देने की संभावना थोड़ी अधिक होती है।

यदि इनमें से कोई आप पर लागू होता है, तो इसका यह अर्थ नहीं है कि आप मृतजन्म देंगे। आपकी मिडवाइफ या डॉक्टर मृतजन्म देने की आपकी संभावना का विवरण देंगे और आपके शिशु के जन्म के समय के लिए, और इस बात के विकल्पों की चर्चा आपसे करेंगे कि क्या आपको या आपके शिशु की करीबी से निगरानी करने की आवश्यकता है। यदि मृतजन्म की संभावना बहुत कम है, तो आपकी मिडवाइफ या डॉक्टर आम-तौर पर यह सुझाव देंगे कि जब आपका लेबर (प्रसव) शुरू हो, तो आप बस अपने शिशु के आने की प्रतीक्षा करें।

आपके और शिशु के लिए क्या सबसे अच्छा है, इसके बारे में बात करना और फैसला लेना

यह फैसला लेना कि क्या आपको नियोजित रूप से जन्म देना चाहिए या अपने शिशु के जन्म लेने की प्रतीक्षा करनी चाहिए, हमेशा आसान नहीं होता है। अपने और अपने शिशु के लिए दोनों विकल्पों के लाभों और खतरों को जानना महत्वपूर्ण होता है। अपनी खुद की विचारधाराओं, मान्यताओं और प्राथमिकताओं के बारे में सोच-विचार करना भी महत्वपूर्ण होता है। आपकी मिडवाइफ या डॉक्टर इन चीज़ों के बारे में आपसे चर्चा करेंगे, आपके सवालों का जवाब देंगे और सबसे सही फैसले पर पहुँचने में आपका समर्थन करेंगे। इसे साझे तौर पर फैसला लेना कहते हैं।

हर गर्भावस्था अनुठी होती है। आपके शिशु के जन्म के समय से सम्बन्धित फैसले में आपकी अपनी विचारधाराओं और प्राथमिकताओं पर, और आपकी गर्भावस्था के लिए विशिष्ट किन्हीं खतरों के साथ आपके और आपके शिशु के स्वास्थ्य लाभों को संतुलित किए जाने पर गौर किया जाना शामिल है।



याद रखें

याद रखें कि हर गर्भावस्था अनूठी होती है, और मृतजन्म की संभावना बहुत कम होती है। परन्तु, सूचित रहना और अपने खतरे को कम करने के लिए कदम उठाना महत्वपूर्ण है। अपनी डॉक्टर या मिडवाइफ से इस बारे में बात करें कि सुरक्षित और स्वस्थ गर्भावस्था कैसे प्राप्त करनी है।

मृतजन्म के अपने खतरे को कम करने के लिए आप जो काम कर सकती हैं, उनमें शामिल हैं:



धूम्रपान करने वाली महिलाओं के लिए, जितनी जल्दी संभव हो, धूम्रपान बंद करने के लिए सहायता लेने का प्रयास करना।



अपने स्वास्थ्य और अपने शिशु की वृद्धि की निगरानी करने के लिए सभी एपॉइंटमेंट्स में भाग लेना।



अपने शिशु की हिलने-डुलने की प्रक्रियाओं से अवगत रहना और यदि आपके शिशु की हिलने-डुलने की प्रक्रियाएँ बंद या धीमी हो जाती हैं तो अपने स्वास्थ्य पेशेवर को बताना।



28 सप्ताह से करवट लेकर एक तरफ होकर सोना।



जन्म के समय पर फैसला लेते समय लाभों और खतरों के बीच सही संतुलन बनाना सच में महत्वपूर्ण होता है।

और अधिक अनुवादित जानकारी और वीडियो प्राप्त करने के लिए saferbaby.org.au देखें।

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



इस पुस्तक के बारे में

ये संसाधन समुदायों के साथ सह-निर्मित किए गए हैं।

Hindi-V1.0-Oct2023



Australian Government
Department of Health
and Aged Care