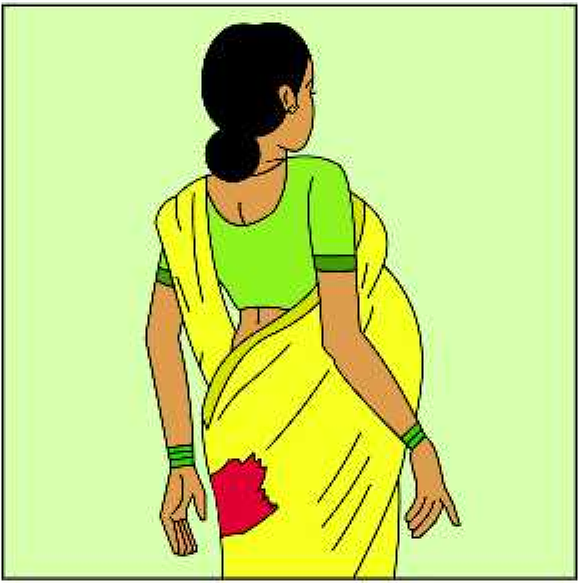
गर्भावस्था के दौरान डॉक्टर को दिखाने के सुझाव।

कुछ ऐसे खतरनाक संकेत होते हैं जिन्हें एक गर्भवती महिला को समझने की जरूरत होती है। यदि इनमें से कोई भी संकेत दिखाई पड़े तो उसे किसी स्वास्थ्य केंद्र पर जाने की सलाह देनी चाहिए।

इस पुस्तिका में आपको इन संकेतों तथा उनमें से हरेक से निपटने के उपायों के बारे में बताया जाएगा।

आपातकालीन संकेत



योनिमार्ग से रक्त स्राव

इसे कैसे पहचानें

- **रक्त स्राव:** किसी भी मात्रा में रक्त स्राव (चमकीला लाल रक्त या थक्का अथवा ऊतक के रूप में)

क्या करें

- फर्स्ट रेफरल यूनिट या जिला अस्पताल में ले जाने की सलाह दें।

भ्रूण का हिलना-डुलना बंद हो जाना।

कैसे पहचानें

- माँ को शिशु का हिलना-डुलना या टांगे मारने का अनुभव न होना।
- तेज पेट दर्द

क्या करें

- फर्स्ट रेफरल यूनिट या जिला अस्पताल में ले जाने की सलाह दें।

सिरदर्द/चक्कर/धुंधली दृष्टि

कैसे पहचानें

- तेज सिरदर्द तथा धुंधली दृष्टि
- तेज सिरदर्द तथा आंखों के आगे धब्बे दिखाई देना।

क्या करें

- फर्स्ट रेफरल यूनिट या जिला अस्पताल में ले जाने की सलाह दें।

पीएच.सी.

सूजा हुआ चेहरा या हाथ

कैसे पहचानें

- हथेली के पीछे सूजन
- चेहरे पर सूजन

क्या करें

- प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या फर्स्ट रेफरल यूनिट या जिला अस्पताल में ले जाने की सलाह दें।

ऐंठन/दौरा पड़ना

कैसे पहचानें

- शरीर अकड़ जाता है तथा कांपता है, मुट्ठी भिंच जाती है, आंखें उलट जाती हैं, चेहरा तथा टांगें ऐंठ जाती हैं

क्या करें

- फर्स्ट रेफरल यूनिट या जिला अस्पताल में ले जाने की सलाह दें।

गैर-आपातकालीन लक्षण

तेज एनीमिया

कैसे पहचानें

- जीभ का अधिक पीलापन
- कमजोरी
- शरीर में सामान्य सूजन

क्या करें

- प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या जिला अस्पताल में ले जाने की सलाह दें।
- याद रखें यह जानलेवा होता है। गैर-आपातकालीन का अर्थ है आपको इस स्थिति में तुरंत अस्पताल ले जाने की जरूरत नहीं और आप १-२ दिनों के बाद स्वास्थ्य केंद्र पर जा सकती हैं।
- प्रसव वहां करवाया जाना चाहिए जहां खून चढ़ाने की सुविधा उपलब्ध हो।

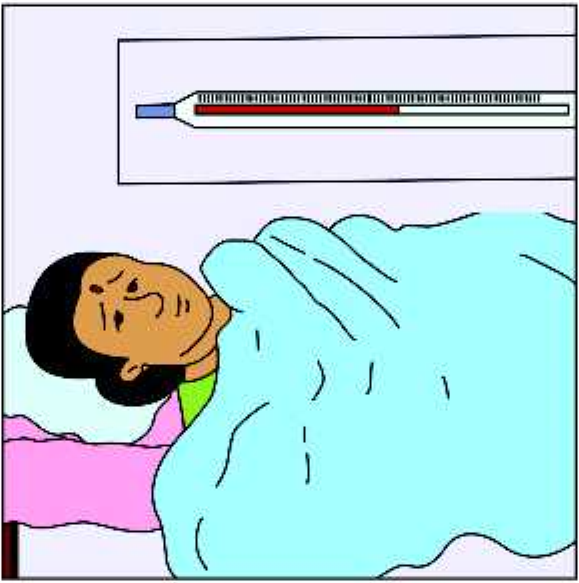
रतौंधी

कैसे पहचानें

- देर शाम या अंधेरे होने पर देखने में दिक्कत होना।

क्या करें

- ए.एन.एम. या प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र अथवा जिला अस्पताल में ले जाने की सलाह दें।



बुखार

कैसे पहचानें

- त्वचा गर्म रहती है
- तापमान १०० डिग्री फॉरेनहाइट (३७.८ डिग्री सेंटीग्रेट) से ज्यादा होता है।

क्या करें

- पारासीटामोल की टिकिया लें
- ४८ घंटे के बाद भी यदि आराम न हों तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में जाने की सलाह दें।

पेशाब करते समय कठिनाई

कैसे पहचानें

- बार-बार पेशाब करना तथा आपातकालीन स्थिति उत्पन्न होना
- पेशाब करते समय जलन या दर्द

क्या करें

- पर्याप्त पानी पिएं
- २४ घंटे के बाद भी यदि आराम न हों तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में जाने की सलाह दें।

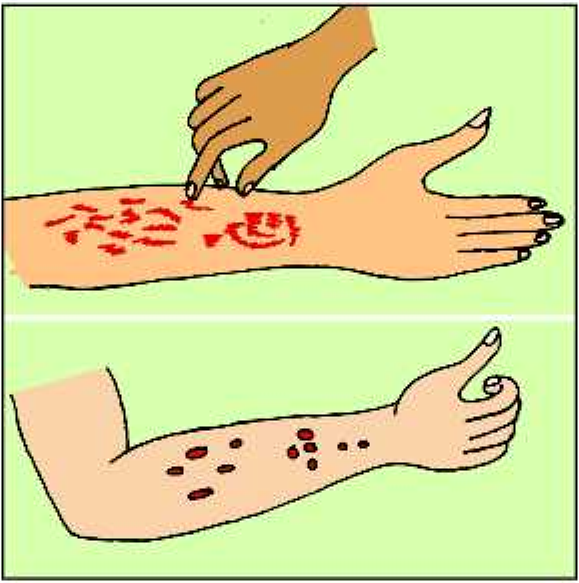
श्वेत प्रदर

कैसे पहचानें

- श्वेत प्रदर बाहर निकलना
- गुप्तांगों में खुजली

क्या करें

- ५ दिनों के बाद यदि राहत न मिले तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में जाने की सलाह दें।



त्वचा की समस्याएं

कैसे पहचानें

- खुजली के साथ त्वचा पर चकत्ते (परिवार के अन्य सदस्य में भी यह हो सकता है)
- मवाद से भरे फोड़े
- खाज

क्या करें

- फोड़ों के लिए, उस स्थान पर दिन में तीन बार गर्म लेप लगाएं।
- २ दिनों के बाद यदि राहत ने मिले तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में जाने की सलाह दें।
- खाज के लिए ए.एन.एम. या प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पर जाने की सलाह दें।

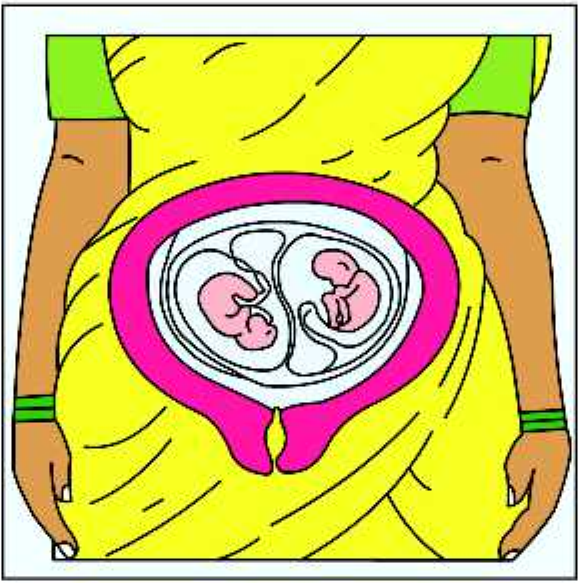
यदि पिछली प्रसूतियों में भी समस्या हुई हो

कैसे पहचानें

- गर्भपात की कोई पूर्व घटना, मृत शिशु का जन्म या जन्म के बाद शिशु की मृत्यु।
- पिछली गर्भावस्था में हुई कोई जटिलता खास करके ऐसी जटिलता जिसके लिए शल्य-चिकित्सा आवश्यक थी।

क्या करें

- सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र या जिला अस्पताल जाने की सलाह दें।
- प्रसव वहाँ करवाना चाहिए जहाँ सी-सेक्शन उपलब्ध हों (एफ.आर.यू.)।



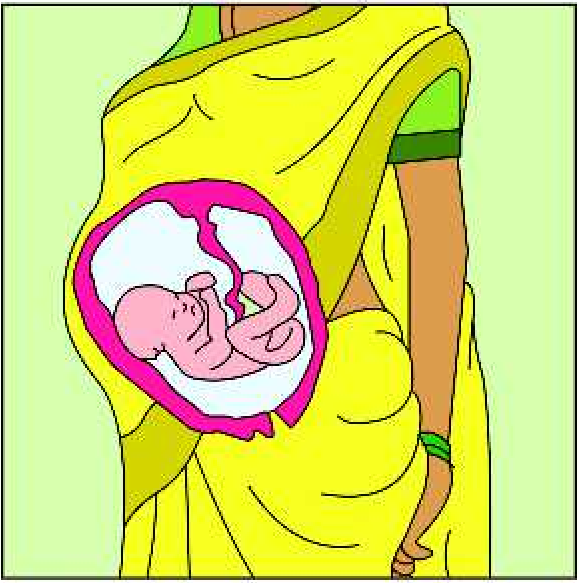
गर्भ में एक से अधिक शिशु

कैसे पहचानें

- प्रायः ए.एन.एम या डॉक्टर द्वारा पेट के परीक्षण के बाद पहचान की जाती है। इसकी पुष्टि अल्ट्रासाउंड से होती है।

क्या करें

- अल्ट्रासाउंड परीक्षण तथा पुष्टि के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र या जिला अस्पताल ले जाने की सलाह दें।
- प्रसव वहां करवाया जाना चाहिए जहां समस्याओं से निपटा जा सके।



असामान्य स्थिति

कैसे पहचानें

- गर्भावस्था के आखिरी महीने में ए.एन.एम. या डॉक्टर द्वारा पेट के परीक्षण से इस बात का पता चलता है कि शिशु का सिर पहले बाहर आने की स्थिति में नहीं है। इसकी पुष्टि अल्ट्रासाउंड द्वारा होती है।

क्या करें

- ए.एन.एम के सुझाव के अनुरूप सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र या जिला अस्पताल ले जाने की सलाह दें।

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION