



दुत् रूपमा सुन्ने र  
प्रतिक्रिया जनाउनाले  
उहाँको जीवन बचाउनमा मद्दत पुग्न सक्छ

**HEAR**  
उहाँका चिन्ताहरू सुन्नुहोस्

## तपाईं कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ?

गर्भवती वा हालै गर्भवती भएको महिलाले आफूलाई भइरहेको कुनै पनि लक्षण बारे चिन्ताहरू अभिव्यक्त गर्नुभयो भने, सुन्नका लागि समय लिनुहोस्। उहाँले केही गलत भएको कुरा भन्नुहुन्छ भने, उहाँलाई चिकित्सा मद्दत खोज्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। उहाँले आकस्मिक मातृत्व चेतावनीको सङ्केत अनुभव गरिरहेरनु भइरहेको छ भने, उहाँले तुरुन्तै चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्नुपर्छ। उहाँ गर्भवती हुनुहुन्थ्यो वा विगतको वर्षमा गर्भवती हुनुहुन्थ्यो भनी भन्नुहुन्छ भनी सुनिश्चित हुनुहोस्।

आकस्मिक मातृत्व चेतावनीका सङ्केतहरू जान्नुहोस्:

- निको नहुने वा समय बित्दै जाँदा अझ खराब हुने गम्भीर टाउको दुखाइ
- चक्कर लाग्ने वा ढल्ने
- आफूलाई वा आफ्नो बच्चालाई हानि पुर्याउने विचारहरू आउने
- तपाईंको दृष्टिमा परिवर्तनहरू हुने
- 100.4°F वा सोभन्दा उच्च ज्वरो
- तपाईंका हातहरू वा अनुहार अत्यधिक सुन्निने
- श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुने
- छाती दुख्ने वा एकदमै छिटो-छिटो मुटु धड्किने
- एकदमै वाकवाकी लाग्ने र उल्टी हुने (बिहानमा हुने बिमारी जस्तो होइन)
- निकै नहुने गम्भीर रूपमा पेट दुख्ने
- गर्भावस्थाको समयमा बच्चाको गतिविधि रोकिने वा सुस्त हुने
- गर्भावस्थाको समयमा योनी रक्तस्राव हुने वा तरल पदार्थ निस्कने
- गर्भावस्थापछि नराम्रो गन्ध आउने गरी योनीबाट धेरै रक्तस्राव वा तरल पदार्थ निस्कने
- तपाईंको खुट्टा वा पाखुरा गम्भीर रूपमा सुन्निने, रातोपना हुने वा पीडा हुने
- अपरिहार्य रूपमा थकाइ लाग्ने

[www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer) मा CDC को उहाँलाई सुन्नुहोस् अभियान बारे थप जान्नुहोस्।

# उहाँलाई सुन्नुहोस्

तपाईंको प्रियजनले केही सही नलाग्ने कुरा साझा गर्नुहुन्छ भने, वार्तालापमा मद्दत गर्नका लागि यहाँ केही कुरा गर्ने बुँदाहरू छन्:

## गर्भावस्थाको अवधिमा

- अहिले परिवर्तन भइरहेको सबै कुरामा के सामान्य छ भनी बताउन कठिन हुन्छ। तपाईंले चिन्तित हुनुभएको कुनै कुरा छ वा छैन भनी जाँच गर्न राम्रो हुन्छ।
- हामीले यो जानकारी तपाईंको चिकित्सकसँग साझा गरी सबै कुरा ठीक छ भनी सुनिश्चित गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- म यहाँ तपाईंको लागि छु। तपाईंलाई आवश्यक हुने स्याहार उपलब्ध गराउन स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गरौं।

## गर्भावस्थापछि

- थकित महसुस गर्ने र जन्म दिएपछि केही पीडा महसुस गर्नु सामान्य हो तर तपाईंलाई आफ्नो शरीरको बारेमा राम्रोसँग थाहा छ। तपाईंलाई केही कुराको चिन्ता भइरहेको छ भने, तपाईंले आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुपर्छ।
- तपाईंको नवजात बच्चालाई धेरै ध्यान र स्याहार आवश्यक भएतापनि, तपाईंले आफ्नो ख्याल राख्न पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- तपाईं एकलै हुनुहुन्न। म तपाईंलाई सुन्छु। तपाईंलाई आवश्यक हुने स्याहार उपलब्ध गराउन स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गरौं।

