आउनुहोस् Bright Start® मा सामेल हुनुहोस्!

AmeriHealth Caritas
Ohio

तपाईंलाई Bright Start मा स्वागत छ

तपाईंलाई स्वस्थ गर्भावस्था र स्वस्थ बच्चाका लागि उचित हेरचाह र सहयोगको आवश्यकता पर्छ। हाम्रो Bright Start मातृत्व कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य नै यही हो। हाम्रो टोली तपाईंको सहयोगको लागि तयार छ!

यस भित्र यी कुराहरूका बारेमा जान्नुहोस्:

योजनाका लाभ र इनामहरू ... 4

तपाईंलाई तुरुन्त स्वास्थ्य उपचार आवश्यक भएका लक्षणहरू ... 11

तपाईं र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि गर्भावस्थामा गरिने पूर्व-प्रसूति हेरचाह ... 13

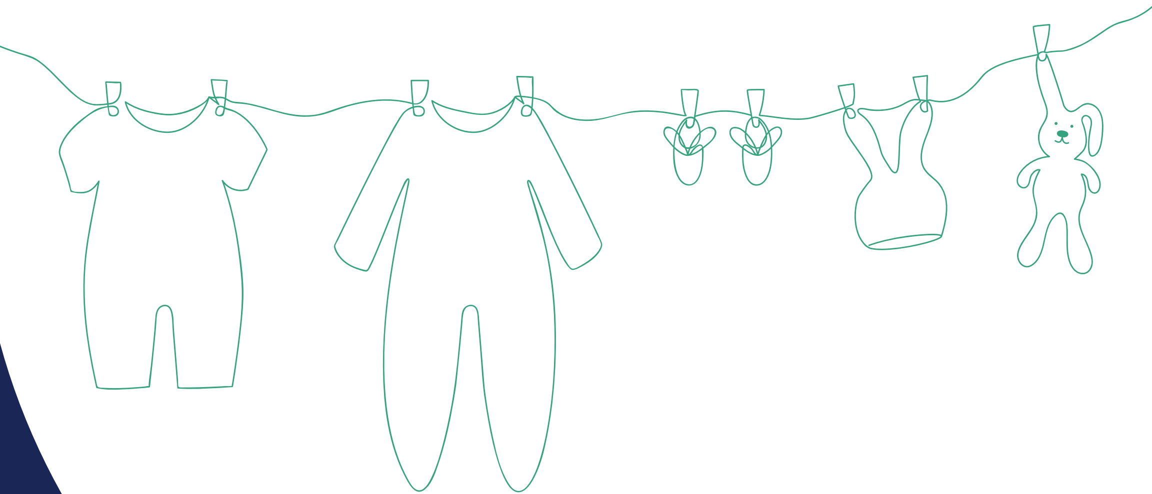
प्रसव र प्रसूतिका लागि तयारी ... 32

सुत्केरी अवस्थाको हेरचाह र प्रसूति पछिको अवस्था ... 38

तपाईंको बच्चाको हेरचाह ... 44

उपयोगी नम्बर र स्रोतहरू ... 54

आउनुहोस् Bright Start मा सामेल हुनुहोस्!



Bright Start मातृत्व हेरचाह समन्वय कार्यक्रमका बारेमा **थप जानकारी प्राप्त गर्न** वा यसमा सहभागी हुन Bright Start टोल-फ्री नम्बर 1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446) मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस्। हामी सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 5 बजेसम्म यहाँ उपलब्ध छौं।

यस कागजातमा दिएको जानकारीले तपाईंलाई यस विषयको बारेमा थप कुरा बुझ्न मद्दत गर्छ। यो तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकको ठाउँ लिनको लागि होइन। तपाईंसँग प्रश्नहरू भएमा आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंले यस जानकारीमा पढ्नुभएको कुनै कुराको कारणले गर्दा आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकलाई भेट्न आवश्यक छ भन्ने लाग्छ भने, कृपया आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। यस सामाग्रीमा पढ्नुभएको कुनै कुराको कारणले गर्दा चिकित्सा ध्यान प्राप्त गर्न कहिल्यै नरोकिनुहोस् वा नपर्खनुहोस्।

योजना लाभ र इनामहरू

तपाईंले यहाँ यी कुराहरूको बारेमा जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ:

Bright Start इनाम कार्यक्रम 5

डुला (Doula) सेवाहरू 6

व्यवहारात्मक स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राख्ने 7

डेन्टल हेरचाह 7

सवारी चाहिन्छ? हामी तपाईंलाई लिन आउने छौं 8

खानाको लागि सहयोग 9

तपाईंको हेरचाहका लागि मुख्य उपायहरू® 10

Bright Start प्रसुती कार्यक्रम

तपाईंले Bright Start मार्फत प्राप्त गर्न सक्ने केही इनामहरू यस प्रकार छन्:*

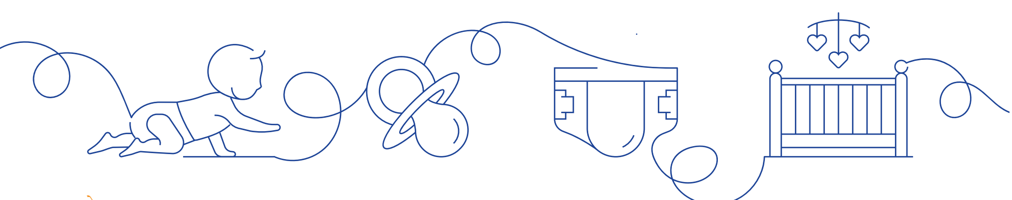
- **$25 CARE (केयर) कार्ड** इनाम प्रत्येक पुरा गरेको प्रसवपूर्व भिजिटको लागि (सात भिजिटसम्म, वा जम्मा $175)
- **$50 CARE (केयर) कार्ड** इनाम जब तपाईंले आफ्नो प्रसवपछिको फलो अप पुरा गर्नुहुन्छ। यो स्वास्थ्य जाँच बच्चा जन्मिएको 1 देखि 12 हप्ता (7 देखि 84 दिन) सम्म हुनुपर्छ।
- आफ्नो स्वास्थ्य सर्वेक्षण पूरा गरेपछि प्रत्येक वर्ष **$50 CARE (केयर) कार्ड** इनाम। सदस्य पोर्टल वा एपमा साइन इन गर्नुहोस्। वेबसाइट **www.amerihealthcaritasoh.com/hra.** मा गएर हेर्नुहोस्।
- **CARE (केयर) कार्ड** इनाम (प्रति भिजिट $20, जम्मा $120) जब तपाईंको बच्चा 15 महिनाको हुनुअघि तपाईंले सबै छ स्वास्थ्य भिजिट पुरा गर्नुहुन्छ
- तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य जाँच पूरा गरेबापत **CARE (केयर) कार्ड** इनाम (3 देखि 11 वर्षका लागि वार्षिक $30 र 12 देखि 21 वर्षका लागि वार्षिक $50)

*प्रत्येक पटकको स्वास्थ्य जाँच पूरा गरेपछि इनाम पाउनुहुन्छ। केही प्रतिबन्धहरू लागू हुन्छन्। थप विवरणको लागि वा कार्यक्रममा हुन सबै उपलब्ध इनामहरूबारे थाहा पाउन, कृपया Bright Start मातृत्व हेरचाह समनव्य कार्यक्रम टोल-फ्री **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446) मा**, बिहान 8 देखि साँझ 5, सोमबार देखि शुक्रबारसम्म कल गर्नुहोस्।

अझ धेरै फाइदाहरू प्राप्त गर्नुहोस्!

Bright Start मा नाम दर्ता गर्नेहरूले पनि यो फाइदा पाउन सक्नुहुन्छ:

- **Bright Start बिगिनिङ बन्डल:** यो बन्डलले तपाईंको बच्चाका लागि सुरक्षित सुत्ने वातावरण बनाउन सहयोग गर्ने सामान र सुत्केरीपछिको हेरचाहका लागि सहयोगी सामग्रीहरू समावेश गरिएको आवश्यक सामानहरू उपलब्ध गराउँछ। यस प्याकेजमा समावेश गरिएका सामग्रीहरूमा सुरक्षित निद्रासम्बन्धी जानकारी, बच्चा सुत्ने झोला, प्यासीफायर, धोएर फेरि प्रयोग गर्न मिल्ने नर्सिङ प्याडहरू, बेबी क्यारियर, स्वास्थ्य हेरचाह किट र तपाईंको बच्चाका लागि एउटा बोर्ड बुकका साथै घरका अन्य बालबालिकाहरूका लागि एउटा क्रियाकलाप पुस्तिका रहेका छन्।
- **आवास स्थायित्व फ्लेक्स फन्ड:** तपाईं गर्भवती भएको बेला र सुत्केरी अवस्थामा सुरक्षित र स्थिर आवासका लागि स्थानीय स्रोतहरू पहिचान गर्न आवास संयोजकको सहयोग पाउन सक्नुहुन्छ र आपतकालीन परिस्थितिहरूमा आवाससँग सम्बन्धित खर्चका लागि $750 सम्मको आर्थिक सहायता समेत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
- निःशुल्क रूपमा स्तनपान गराउने पम्प
- सजिलै सार्न मिल्ने बच्चा सुत्ने कोक्रोको प्याकेज
- बच्चा जन्मिएपछि प्रत्येक महिना 100 वटा आमाको दूध भण्डारण गर्ने झोलाहरू



डुला (Doula) सेवाहरू

प्रमाणित डुला भनेको गर्भवती महिला र उहाँको परिवारलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने विषयमा तालिम प्राप्त गरी परीक्षा उत्तीर्ण गरेको व्यक्ति हो। डुलाहरूले गर्भावस्था र सुत्केरी हुने समयमा शारीरिक र भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्छन्। उहाँहरूले चिकित्सा सेवा प्रदान गर्ने वा प्रसूति गराउने कार्य गर्दैनन्।

हामी योग्य सदस्यहरूका लागि डुला सेवाहरू उपलब्ध गराउँछौं। तपाईं डुला खोज्न मद्दत लिन चाहनुहुन्छ वा थप जान्न चाहनुहुन्छ भने कृपया हाम्रो Bright Start मातृत्व हेरचाह समन्वय कार्यक्रमको टोल-फ्री नम्बर **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)** मा बिहान 8 देखि साँझ 5 सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म कल गर्नुहोस्।

डुलाले निम्नानुसार कार्यहरू गर्न सक्छन्:

- तपाईंलाई तनाव महसुस भइरहेको छ भने शान्त पार्न र आराम दिन मद्दत गर्न
- स्तनपानको बारेमा थप जानकारी लिन मद्दत गर्न
- तपाईंका प्रियजनहरूलाई सहयोग प्रदान गर्न

डुलाको सहयोग लिने महिलाहरूलाई सुत्केरी व्यथा कम समय लाग्ने सम्भावना हुन्छ। साथै उहाँहरूलाई यी कुराहरूको जरुरत पर्ने सम्भावना पनि कम हुन्छ:

- सिजेरियन अपरेसन (C-section)
- पिटोसिन (प्रसव सुरु गर्न वा छिटो गराउन कहिलेकाहीँ प्रयोग हुने औषधि)
- दुखाइ व्यवस्थापन गर्ने औषधिहरू

स्रोतहरू:

Judith Hurley, "डुला भनेको के हो?" Grow by WebMD, https://www.webmd.com/baby/what-is-a-doula

"डुलाहरूले बच्चा जन्माउनुअघि, बच्चा जन्माउने समयमा र जन्मिएपछिको हेरचाहमा सुधार ल्याउन सक्छन्।" March of Dimes, https://www.marchofdimes.org/find-support/blog/doulas-can-improve-care-during-and-after-childbirth

व्यवहारात्मक स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राख्ने

तपाईंको व्यवहारिक स्वास्थ्य पनि तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्य जति नै महत्वपूर्ण छ। यो विशेष गरी सुत्केरी भएपछि हुने मानसिक तनाव वा धेरै चिन्ता लाग्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूका लागि झनै सही हो। हाम्रो योजनाले चिकित्सकिय रूपमा आवश्यक देखिएका मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू विभिन्न माध्यमबाट उपलब्ध गराउँछ जसमा टेलिहेल्थ सेवा पनि समावेश छ।

हाम्रो नेटवर्कमा रहेका विशेषज्ञहरूबाट व्यवहारिक स्वास्थ्य सेवाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ जस्तै, परामर्शदाता, अनुमतिपत्र प्राप्त सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिक वा मनोचिकित्सक। हामी तपाईंलाई नेटवर्कमा रहेका व्यवहारिक स्वास्थ्य सेवा प्रदायक खोज्न सहयोग गर्न सक्छौं। तपाईं आफैँले पनि अनलाइन खोजेर हाम्रो नेटवर्कमा आबद्ध विशेषज्ञलाई सिधै फोन गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई व्यवहारिक स्वास्थ्य सेवाहरू लिनका लागि रिफरलको आवश्यकता पर्दैन।

स्वास्थ्य सेवा प्रदायक खोज्न कृपया सदस्य सेवाहरूलाई **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सातै दिन कल गर्नुहोस्।

डेन्टल हेरचाह

गर्भावस्थामा दाँतको नियमित जाँच गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। AmeriHealth Caritas Ohio का सदस्यहरू AmeriHealth Caritas Ohio मा आबद्ध रहेसम्म दाँतको उपचार सेवा पाउँछन्।

दाँतको डाक्टर खोज्नुहोस्

तपाईंको क्षेत्रमा नेटवर्क भित्रको दन्त चिकित्सक खोज्न सहयोग चाहिएमा **www.amerihealthcaritasoh.com** मा जानुहोस् वा सदस्य सेवाको नम्बर **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446),** मा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सातै दिन कल गर्नुहोस्।

सवारी चाहिन्छ? हामी तपाईंलाई लिन आउने छौँ।

हामीलाई थाहा छ कहिलेकाहीँ तपाईंलाई स्वास्थ्य जाँच गर्न, औषधि लिन वा अन्य स्वास्थ्य सेवाहरूका लागि यात्राको आवश्यकता पर्न सक्छ। हामी तपाईंलाई त्यहाँ जानका लागि मद्दत गर्न सक्छौँ। हाम्रो सवारी सेवा प्रदायकलाई **1-833-664-6368** मा सोमवारदेखि शुक्रवार बिहान 7 बजेदेखि साँझ 8 बजेसम्म फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले कभर गरिएको स्वास्थ्य सेवाहरू प्राप्त गर्न आफ्नो घरबाट 30 माइल वा सोभन्दा बढी दूरी यात्रा गर्नुपर्छ भने, AmeriHealth Caritas Ohio ले प्रदायकको कार्यालयमा जाने र त्यहाँबाट फर्किने यातायात सुविधा प्रदान गर्नेछ। कृपया यात्राको कम्तीमा 48 घण्टाअघि कल गर्नुहोस्। अग्रिम सूचनाका अपवादहरूमा आकस्मिक सदस्य आवश्यकताहरू (उदाहरणका लागि, सोही दिन वा भोलिपल्टको आकस्मिक अपोइन्टमेन्ट) र अस्पतालबाट डिस्चार्ज समावेश छन्। यातायातको निर्धारण गर्न सहायता गर्न सक्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्न तपाईंले हाम्रो सदस्य सेवालाई **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा हप्ताको सातै दिन, 24 सै घण्टा कल पनि गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं आफ्नो घरबाट 30 माइलभन्दा कम दूरीमा यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले स्थानीय काउन्टी रोजगारी तथा परिवार सेवा विभाग (CDJFS) वा गैर-आपतकालीन यातायात (Non-Emergency Transportation, NET) कार्यक्रम मार्फत निश्चित सेवाहरूका लागि यातायात सुविधा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। NET सेवाहरूसम्बन्धी जानकारी वा सहायताका लागि आफ्नो काउन्टी रोजगारी तथा परिवार सेवा विभागलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

AmeriHealth Caritas Ohio ले एक पूरक यातायात लाभ प्रदान गर्दछ जसले 30 माइल भन्दा कम दुरीको प्रदायकको भ्रमणहरूको लागि प्रत्येक सदस्यलाई प्रति वर्ष 60 एकतर्फी यात्राहरू कभर गर्दछ।

आपतकालीन अवस्थामा 911 मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंलाई आपतकालीन अवस्था छैन भने तपाईंले निम्न सेवाका लागि हाम्रो नि:शुल्क सवारी सेवा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

- निरन्तर वा नियमित स्वास्थ्य जाँचका लागि
- बिरामी हुँदा गरिने जाँच र अन्य चिकित्सा उपचारका आवश्यकताहरू
- रोकथाममूलक सेवाहरू जस्तै स्वास्थ्य परीक्षण वा म्यामोग्राम
- फार्मेसीबाट आफ्नो औषधिहरू लिन जानका लागि

सवारी तय गर्नका लागि तपाईंलाई निम्नानुसार कुराहरू आवश्यक पर्ने छ:

- तपाईंको AmeriHealth Caritas Ohio सदस्य ID कार्ड

- तपाईंको स्वास्थ्य जाँचको मिति र समय
- तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयको ठेगाना र फोन नम्बर
- सवारीसम्बन्धी कुनै आवश्यकताहरू भएमा कल सेन्टरका कर्मचारीहरूलाई जानकारी दिनका लागि। यसमा हिँडडुल गर्न मद्दत गर्ने उपकरण, ह्विलचियर वा प्रयोग गर्नुपर्ने कुनै निश्चित प्रवेशद्वार जस्ता कुराहरू हुन सक्छन्। यदि बच्चाको लागि कार सिट आवश्यक छ भने कृपया कल सेन्टरको कर्मचारीलाई जानकारी गराउनुहोस्। तपाईंले अनिवार्य रूपमा कार सिट उपलब्ध गराउनु पर्छ र यसलाई जडान गर्ने तथा हटाउने कार्य पनि गर्नु पर्छ।

तपाईंले आफ्नो सवारी तय गरिसकेपछि आफ्नो आरक्षण नम्बर र पुष्टि नम्बर सुरक्षित राख्नुहोस्।

खानाको सहयोग

घरमा डेलिभर गरिने खाना

स्वस्थ रहनका लागि सधैँ सन्तुलित भोजन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यो तपाईं र तपाईंको बच्चा दुवैका लागि गर्भावस्था र स्तनपान गराउने अवधिसम्म अझ बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंले गर्भावस्थाको समयमा र बच्चा जन्मेको दुई हप्ता पछिसम्म आफ्नो घरमै स्वस्थ खाना मगाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंले स्वस्थ खानाका विभिन्न विकल्पहरूबाट आफ्नो रोजाइअनुसार छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं यस कार्यक्रमका लागि योग्य हुनुहुन्छ कि हुन्न भनी जान्न कृपया Bright Start मातृत्व हेरचाह समन्वय कार्यक्रमलाई टोल-फ्री नम्बर **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446) मा सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म**, **बिहान** 8 **बजेदेखि बेलुका** 5 **बजेभित्र** सम्पर्क गर्नुहोस्।

महिला, शिशु र बालबालिका (WIC)

महिला, शिशु तथा बालबालिकाहरूका लागि विशेष पूरक पोषण कार्यक्रमले स्तनपान सम्बन्धी सहयोग, फर्मुला दूधमा पहुँच र 5 वर्ष मुनिका महिला तथा बालबालिकाहरूलाई अन्य पोषण र शिक्षा सेवाहरू प्रदान गर्छ। थप जानकारीका लागि WIC कार्यक्रमलाई **1-800-942-9467** मा फोन गर्नुहोस् वा आवेदन दिनका लागि **www.signupwic.com** मा जानुहोस्।

पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (SNAP)

तपाईंले एउटा इलेक्ट्रोनिक कार्ड पाउनुहुन्छ जसलाई तपाईंले धेरैजसो खाद्यान्न पसलहरू र किसान बजारहरूमा खाना किन्नका लागि डेबिट कार्ड जस्तै प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। थप जान्न वा आवेदन दिन **https://benefits.ohio.gov/** मा गएर हेर्नुहोस्।

Keys to Your Care®

Keys to Your Care गर्भवती महिलाहरूका लागि टेक्स्ट म्यासेजिङमार्फत जानकारी दिने एक कार्यक्रम हो। तपाईंले गर्भावस्थाको समयमा र बच्चा जन्मेको पहिलो केही महिनासम्म प्रत्येक हप्ता स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीसम्बन्धी उपयोगी सन्देशहरू प्राप्त गर्नु हुने छ।

यसमा निम्नानुसार कुराहरू समावेश छन्:

- तपाईंको गर्भावस्थाको समयमा Bright Start ले तपाईंलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छ
- प्रसवपूर्व जाँचसम्बन्धी रिमाइन्डरहरू
- गर्भावस्थाको प्रत्येक चरणको बारेमा जान्नुपर्ने कुराहरू
- स्वस्थ खानपानका लागि सल्लाहहरू र केही खास खानेकुराहरूबाट बच्ने तरिकाहरू
- गर्भावस्थाको समयमा दाँतको हेरचाहको महत्त्व
- तपाईंको स्वास्थ्य जाँचका लागि नि:शुल्क सवारीको सुविधा
- तपाईं धुम्रपान गर्नुहुन्छ भने सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्ने कार्यक्रममा सहभागी हुनेबारे जानकारी
- तपाईंको बच्चाको स्वागतका लागि गरिने तयारी
- सुत्केरी व्यथाका लक्षण र चिन्हहरू
- बच्चा जन्मिएपछि तपाईंले जान्नुपर्ने कुराहरू

यस कार्यक्रममा सहभागी हुनका लागि **OHMOM** टाइप गरेर **85886** मा म्यासेज पठाउनुहोस्। तपाईंले हाम्रो Bright Start मातृत्व हेरचाह समन्वय कार्यक्रमको टोल-फ्री नम्बर **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)** मा सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म, बिहान 8 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म फोन पनि गर्न सक्नुहुन्छ।

तुरुन्तै चिकित्सा सेवा आवश्यक पर्ने लक्षणहरू

गर्भावस्थाको समयमा र बच्चा जन्मिएपछिका यी चेतावनीका सङ्केतहरू ज्यान लिने खालका हुन सक्छन्। कृपया तुरुन्तै चिकित्सा सेवा लिनुहोस्।

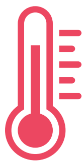
तपाईंको शरीरमा गर्भावस्थाको समयमा र बच्चा जन्मिएपछि धेरै परिवर्तनहरू आउँछन्। हरेक गर्भावस्था एकैनासको हुँदैन। विगतमा यीमध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखिएर पछि समस्या नभएको भए तापनि कृपया अहिले यी चेतावनीका संकेतहरूलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्।

तपाईंलाई निम्न समस्याहरू देखिएमा तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई फोन गर्नुहोस्:

- **अत्यधिक रक्तश्राव** — एक घण्टामा एकभन्दा बढी प्याड भिज्नु वा अण्डा आकारको वा त्योभन्दा ठूलो रगतको चक्का देखा पर्नु। यसको अर्थ तपाईंलाई अब्सटेट्रिक हेमरेज (अत्यधिक रक्तश्राव) भएको हुन सक्छ।

- **धेरै गम्भीर खालको वाकवाकी (वान्ता हुने) जुन गर्भावस्थाको सुरुवाती समयमा धेरै मानिसहरूलाई हुने सामान्य अवस्था भन्दा बढी हुन्छ।** उदाहरणका लागि: (8 घण्टाभन्दा बढी समयसम्म) केही पनि पिउन नसक्नु वा (24 घण्टाभन्दा बढी समयसम्म) केही पनि खान नसक्नु।
- **एपिजियोटोमी वा सिजेरियन गरेको ठाउँमा घाउ निको नहुनु, अत्यधिक रातो हुनु वा पीप** आउनु। यसको अर्थ तपाईंलाई संक्रमण भएको हुन सक्छ।

- **तपाईंको खुट्टाको पिँडौला सुन्निनु, रातो हुनु, तातो हुनु** वा दुखाइ महसुस हुनु। यसको अर्थ तपाईंको नसामा रगत जमेको हुन सक्छ।
- **तपाईंको अनुहार वा हातहरू सुन्निनु जसले गर्दा औँलाहरू खुम्च्याउन वा आँखाहरू पूर्ण रूपमा खोल्न गाह्रो हुन सक्छ।** धेरै मानिसहरूलाई गर्भावस्थाको अन्तिम केही महिनाहरूमा हुने सामान्य सुजन भन्दा निकै बढी हो।
- **100.4 डिग्री फरेनहाइट वा सोभन्दा बढी ज्वरो आउनु वा योनीबाट आउने रगत वा पानीबाट नमिठो गन्ध आउनु।** यसको अर्थ तपाईंलाई सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ।



- **तपाईंको बच्चाले चल्न छोडेको** जस्तो लाग्नु वा बच्चा पहिलेको तुलनामा कम चल्नु।

- **अत्यधिक टाउको दुख्नु, देख्ने क्षमतामा परिवर्तन आउनु वा पेटको माथिल्लो दाहिने भागमा दुखाइ महसुस हुनु।** यसको अर्थ तपाईंलाई उच्च रक्तचाप वा सुत्केरीपश्चात हुने प्रि-एक्लाम्प्सिया भएको हुन सक्छ।

- **छाती दुख्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने वा छिटो-छिटो श्वास बढ्ने** (सास फेर्न धौ-धौ हुने) । यसको अर्थ तपाईंको फोक्सोमा रगत जमेको वा मुटु सम्बन्धी समस्या भएको हुन सक्छ।
- **सिजर**को अर्थ तपाईंलाई एक्लाम्प्सिया भनिने स्वास्थ्य अवस्था भएको हुन सक्छ।

- **अत्यधिक थकाइ वा कमजोरी महसुस हुनाले दिनभरिको काम गर्न वा बच्चाको हेरचाह गर्न निकै गाह्रो हुन्छ।** तपाईंलाई जतिसुकै सुते पनि अझै थकाई लागेको महसुस हुन्छ।
- **आफूलाई वा आफ्नो बच्चालाई चोट पुर्‍याउने सोच वा भावनाहरू आउनु।** यसको अर्थ तपाईंलाई सुत्केरीपछि हुने डिप्रेसन भएको हुन सक्छ।

तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्न सक्नुभएन भने **911** मा फोन गर्नुहोस् वा आकस्मिक कक्षमा जानुहोस्।

तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा तपाईंले कहिले बच्चा जन्माउनुभयो र तपाईंलाई अहिले कस्ता लक्षणहरू देखिरहेका छन् भन्ने कुरा 911 वा स्वास्थ्यकर्मीलाई बताउनुहोस्। यो सूचीमा सबै चेतावनीका सङ्केतहरू समावेश नहुन सक्छन्। तपाईंलाई केही कुरा ठीक छैन जस्तो लाग्छ भने स्वास्थ्यकर्मीलाई बताउनुहोस्।

तपाईंलाई आफ्नो लागि उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा प्रदायक खोज्न सहयोग चाहिएमा सदस्य सेवाको नम्बर **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446),** मा हप्ताको सातै दिन, 24 सै घण्टा फोन गर्नुहोस्।

स्रोत: "अर्जेन्ट मातृत्व चेतावनीका सङ्केतहरू" एलायन्स फर इनोभेसन अन म्याटर्नल हेल्थ, मे 2020, **https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs**

गर्भावस्थाको समयमा तपाईंको र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षित राख्न गरिने प्रसूतिपूर्वको हेरचाह

तपाईंले यहाँ निम्न कुराहरूको बारेमा जानकारी पाउन सक्नुहुन्छः

सही स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायक छनौट गर्ने 14

गर्भावस्थाका लागि सुरक्षा सुझावहरू 14

गर्भावस्थाका चरणहरू 15

गर्भावस्थाका स्वास्थ्य समस्याहरू 21

- मधुमेह
- हाइपरिमेसिस (Hyperemesis)
- गर्भावस्थामा प्रि–एक्लाम्प्सिया वा उच्च रक्तचाप
- सामान्य दुखाइ र पीडा

व्यवहारात्मक स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राख्ने 24

गर्भावस्थामा दाँतको हेरचाह 25

औषधि सुरक्षा 26

ओपिओइड्स र गर्भावस्था 27

NAS र NOWS का लक्षणहरू 28

धुम्रपान र गर्भावस्था 29

सिफिलिस र हेपाटाइटिस C परीक्षण 30

सही स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायक फेला पार्ने

सुरूबाटै र नियमित रूपमा प्रसूतिपूर्वको हेरचाह गराउनाले स्वस्थ गर्भावस्था र स्वस्थ बच्चा हुने सम्भावना बढाउँछ। यो हेरचाह गर्भावस्था सुरु हुनुभन्दा पहिले गर्भधारणपूर्वको परामर्शबाट सुरु गर्न सकिन्छ।

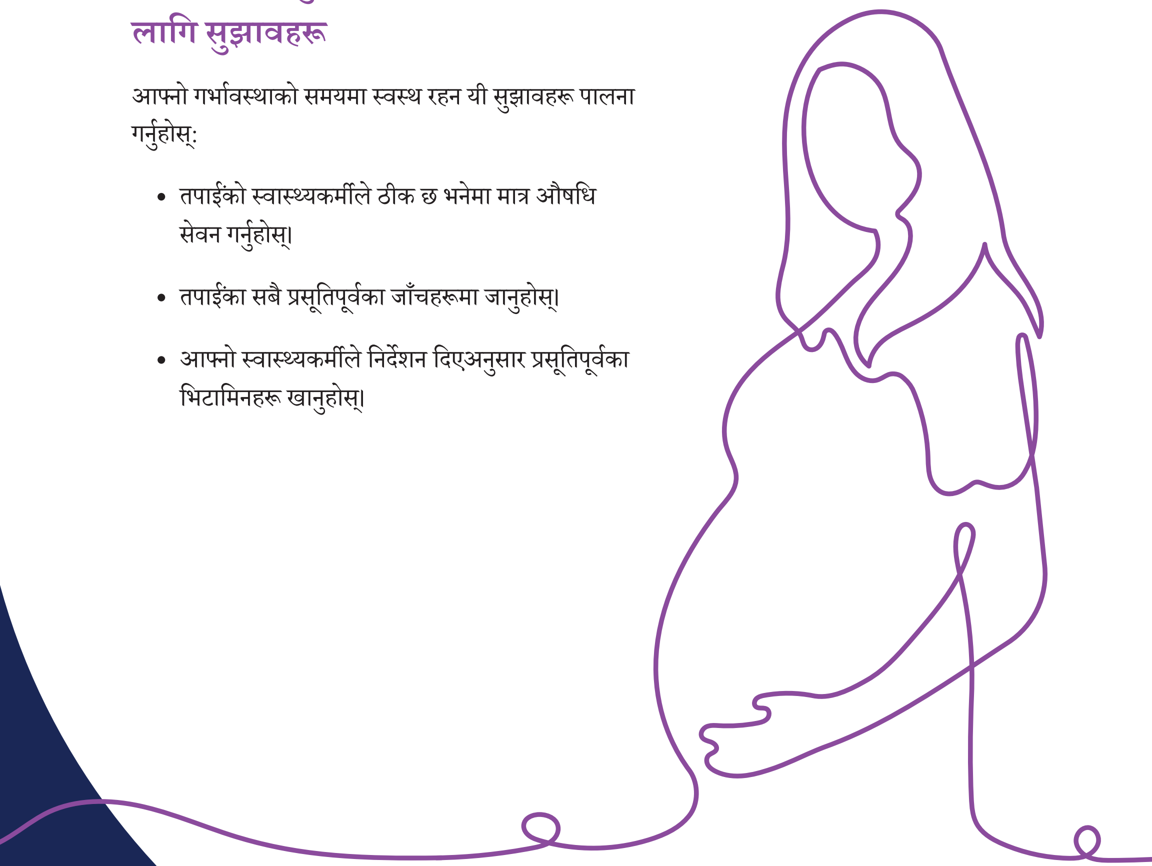
तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा गर्भधारणको योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ र आफ्नो लागि उपयुक्त स्वास्थ्यकर्मी खोज्न सहयोग चाहनुहुन्छ भने कृपया Bright Start मातृ स्वास्थ्य समन्वय कार्यक्रमको टोल-फ्री नम्बर **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**) मा सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 5 बजेसम्म फोन गर्नुहोस् वा सदस्य सेवाको नम्बर **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा हप्ताको सातै दिन 24 सै घण्टा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं स्वास्थ्यकर्मी खोज्नको लागि हाम्रो वेबसाइट **www.amerihealthcaritasoh.com** मा पनि गएर हेर्न सक्नुहुन्छ।

गर्भावस्थामा सुरक्षित रहनका लागि सुझावहरू

आफ्नो गर्भावस्थाको समयमा स्वस्थ रहन यी सुझावहरू पालना गर्नुहोस्:

- तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीले ठीक छ भनेमा मात्र औषधि सेवन गर्नुहोस्।
- तपाईंका सबै प्रसूतिपूर्वका जाँचहरूमा जानुहोस्।
- आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीले निर्देशन दिएअनुसार प्रसूतिपूर्वका भिटामिनहरू खानुहोस्।



गर्भावस्थाका चरणहरू

1 देखि 20 हप्ता

आफ्नो गर्भावस्थाको पहिलो तीन महिनाभित्रै प्रसूतिपूर्वको जाँच तय गर्नुहोस्। तपाईं हाम्रो योजनामा नयाँ हुनुहुन्छ भने सहभागी भएको 30 दिनभित्रै आफ्नो प्रसूतिपूर्वको जाँच गराउनुहोस्।

प्रसूतिपूर्वका जाँचहरूले तपाईंलाई स्वस्थ गर्भावस्था र स्वस्थ बच्चा पाउन मद्दत गर्छन्। कुनै समस्याको सङ्केत देखिएमा तपाईंको स्वास्थ्यकर्मी सहयोगका लागि उपलब्ध रहनु हुने छ।

पृष्ठ 11 मा रहेको महत्त्वपूर्ण जानकारी हेर्नुहोस्। यी संकेतहरू देखिनुको अर्थ तपाईंलाई तुरुन्तै स्वास्थ्य उपचारको आवश्यकता छ भन्ने बुझाउँछ।

तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकलाई कहिले भेट्नु पर्छ?

- 28 हप्तासम्म प्रत्येक चार हप्तामा एक पटक
- 28 देखि 36 हप्तासम्म प्रत्येक दुई हप्तामा एक पटक।
- 37 हप्तादेखि डेलिभरीसम्म प्रत्येक हप्ता
- डेलिभरीपछि दुई महिनाभित्र एक पटक

तपाईंलाई कुनै स्वास्थ्य समस्या भइरहेको छ भने तपाईंले आफ्नो प्रदायकलाई अझ धेरै पटक भेट्नु पर्ने हुन सक्छ।

स्वास्थ्य गर्भावस्थाका लागि केही सुझावहरू

- आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकको सल्लाह पालना गर्नुहोस्।
- तपाईंका स्वास्थ्य जाँचका भेटहरू सबै नियमित राख्नुहोस्।
- स्वास्थ्यकर्मीले निर्देशन दिनुभएको छ भने फोलिक एसिड भएको प्रिनेटल मल्टीभिटामिन दैनिक रूपमा सेवन गर्नुहोस्।
- तिर्खा लाग्दा मात्र होइन दिनभरि पानी पिइरहनुहोस्। प्रत्येक दिन 8 देखि 12 कप पानी पिउने लक्ष्य राख्नुहोस्। तपाईंको बच्चाको उचित विकासका लागि दिनमा तीन पटकको खाना र स्वस्थ खाजाहरू खानुहोस्।
- तपाईं धुम्रपान गर्नुहुन्छ भने कृपया यसलाई छोड्ने योजना बनाउनुहोस्।
- रक्सी सेवन नगर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी नदिई कुनै पनि औषधि नखानुहोस्।
- गर्भावस्थामा गरिने व्यायामका बारेमा आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।
- प्रशस्त आराम गर्नुहोस्।

तपाईंले जान्नै पर्ने कुराहरू

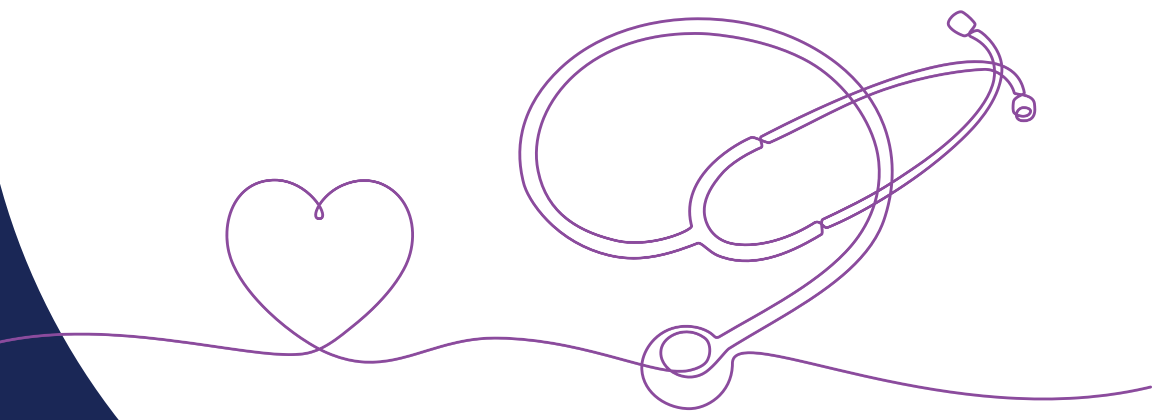
- **रक्तचाप।** तपाईंको रक्तचाप निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हरेक प्रसवपूर्वको भिजिटमा यसको जाँच गरिने छ। रक्तचापमा हुने अस्वाभाविक वृद्धि तपाईं र तपाईंको बच्चालाई असर गर्न सक्ने समस्याको सङ्केत हुन सक्छ।

- **वजन।** प्रत्येक व्यक्तिमा वजन बढ्ने क्रम फरक-फरक हुन्छ। तपाईंको लागि कति तौल बढ्नु राम्रो हुन्छ भन्ने बारेमा स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंसँग कुरा गर्नु हुने छ। तपाईंको तौल एकदमै छिटो वा अस्वाभाविक रूपमा बढेको छ वा शरीर सुन्निएको छ भने आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी दिनुहोस्।

- **स्तनको जाँच।** तपाईंको पहिलो प्रसूतिपूर्वको जाँचमा स्तनको जाँच हुन सक्छ। तपाईं स्तनपान गराउने योजनामा हुनुहुन्छ भने आफ्ना स्तन र स्तनका मुन्टाहरूलाई कसरी तयार पार्ने भन्ने बारे आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।

- **दन्त परीक्षण।** स्वस्थ मुख तपाईं र तपाईंको गर्भमा रहेको बच्चा दुवैका लागि महत्त्वपूर्ण छ। गर्भावस्थाले दाँतको समस्याहरू जस्तै गिँजाको रोगको जोखिम बढाउँछ। गिजाको रोगले बच्चा समय नपुगी जन्मिने वा अस्वस्थ हुने जोखिम बढाउँछ। जोखिम कम गर्नका लागि:
  - दैनिक रूपमा दाँत ब्रस गर्ने र फ्लस गर्ने गर्नुहोस्।
  - स्वस्थ खानेकुरा खानुहोस् र आफ्ना भिटामिनहरू नियमित लिनुहोस्।
  - धुम्रपान वा मद्यपान नगर्नुहोस्।
  - नियमित रूपमा दाँतको हेरचाह गर्नुहोस्।

- गर्भावस्थाको समयमा आफ्नो दाँत र गिँजा जाँच गराउन समय मिलाउनुहोस्। तपाईंको स्वास्थ्य योजनामा दाँतको उपचार समेटिएको छ।



20 देखि 30 हप्ता

बच्चाको चाल गणना गर्नुहोस्

धेरैजसो मानिसहरूले 18 हप्ता (चारदेखि पाँच महिना) तिर आफ्नो बच्चा चलेको महसुस गर्न थाल्छन्। गर्भावस्था बढ्दै जाँदा बच्चाको हलचल अझ बलियो हुँदै जान्छ र तपाईंलाई थाहा पाउन सजिलो हुने छ। तपाईं 28 हप्ता (सात महिना) मा पुगेपछि दैनिक रूपमा आफ्नो बच्चाको हलचल गणना गर्न सुरु गर्नुहोस्। बच्चाको हलचल गणना गर्नका लागि खाना खाएको करिब एक घण्टा पछिको समय वा तपाईंको बच्चा सबैभन्दा धेरै हलछल गर्ने दिनको समय उपयुक्त हुन्छ।

बच्चाको चाल निगरानी गर्नुहोस्:

- दिनमा एक पटक बच्चाको चालहरू गणना गर्नुहोस्।
- चाल भनेको लात्तीले हान्नु, हल्लिनु, वा पल्टिने कार्य हुन सक्छ।
- बच्चा सक्रिय हुने कुनै पनि समयमा गणना गर्न सुरु गर्नुहोस्।
- बायाँतिर सुतेर आफ्नो बच्चाको चालहरू गणना गर्नुहोस्।
- दुई घण्टाभित्र कम्तीमा 10 पटक चाल महसुस हुनुपर्छ:

निम्न अवस्थामा आफ्नो प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्:

- दुई घण्टाभित्र 10 पटक चाल महसुस नहुनु।
- बच्चाले 10 पटक चल्न झन बढी समय लिन थाल्नु।
- दिनभरि बच्चा चलेको महसुस नहुनु।

गर्भकालीन मधुमेह

पहिले कहिल्यै मधुमेह नभएका तर गर्भावस्थाको समयमा उच्च ब्लड सुगर हुने व्यक्तिलाई गर्भकालीन मधुमेह हुन सक्छ। गर्भकालीन मधुमेहले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई हानी पुर्याउन सक्छ।

गर्भकालीन मधुमेहका लक्षणहरूमा निम्न हुन्छन्:

- असामान्य रूपमा तिर्खा लाग्नु
- बारम्बार पिसाब लाग्नु

- असामान्य थकान
- सुत्दा घुर्ने समस्या

तपाईंका यीमध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा, परीक्षण गराउनेबारे आफ्नो सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई गर्भकालीन मधुमेह छ भने, तपाईंले छिटो उपचार सुरु गर्नुपर्ने हुन्छ। यसमा दैनिक ब्लड सुगरको परीक्षण, विशेष भोजन योजना, र इन्सुलिन सुई समावेश हुन सक्छ। तपाईंको सेवा प्रदायकले तपाईंको उपचार योजनाबारे तपाईंसँग कुरा गर्नुहुनेछ।

30 देखि 40 हप्ता

समय अगावै प्रसव (Preterm labor)

समय अगावै प्रसव भन्नाले गर्भावस्थाको 37औँ हप्ताभन्दा पहिले प्रसवका लक्षण देखिनु हो। यसले तपाईंको बच्चा समय भन्दा धेरै अघि जन्मिन सक्छ। यसले तपाईंको बच्चामा स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या पनि निम्त्याउन सक्छ। यदि तपाईंलाई तपाईं समय अगावै प्रसवमा हुनुहुन्छ भन्ने लाग्छ भने, आफ्नो सेवा प्रदायकलाई तुरुन्तै फोन गर्नु वा अस्पताल जानु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ।

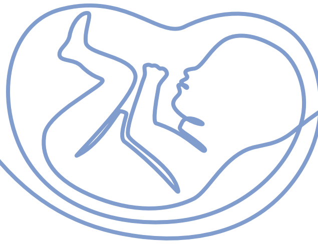
समय अगावै प्रसवका लक्षणहरूमा निम्न समावेश छन्:

- नियमित संकुचन, दुखाइसहित वा बिना, पाँचदेखि छ पटकभन्दा बढी। केही व्यक्तिहरूले यसलाई आफ्नो पेट कडा भएको वा बच्चा सानो बलको जस्तो भएको महसुस हुने बताउँछन्।
- बलियो संकुचनहरू
- अध्यधिक महिनावारीको जस्तो लगातार पेट बटारिने समस्या
- तलको भागमा, कम्मरको सुस्त दुखाइ जुन सन्चो हुँदै
- रक्तस्राव (रगत बग्नु वा थोरै देखिनु)
- पखाला
- पानी चुहिने वा जोरले बग्ने (पारदर्शी, पहेंलो, खैरो, वा गुलाबी रङ)

यदि तपाईं समय अगावै प्रसवमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो सेवा प्रदायकका निर्देशनहरू पालना गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंलाई सुत्ने विश्राममा राख्न सकिन्छ
र संकुचन रोक्ने औषधि दिइन सक्छ।

गर्भावस्थाको समयमा खोपहरू

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) र पर्टुसिस (लहरे खोकि) गम्भीर रोगहरू हुन्। फ्लूको खोप र लहरे खोकिको खोप (Tdap खोप पनि भनिन्छ) ले तपाईंलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्न सक्छ। यी खोपहरूले तपाईंको बच्चाको सुरक्षा गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छन्। हरेक गर्भावस्थामा यी खोपहरू लगाउनेबारे आफ्नो सेवा प्रदायकसँग सोध्नुहोस्।



बच्चाहरूलाई समय चाहिन्छ।

बच्चाहरू 39 हप्ता पछि जन्मनु उपयुक्त हुन्छ।

39 हप्तामा:

- मस्तिष्क, फोक्सो, र कलेजो जस्ता अंगहरूले विकसित हुनका लागि आवश्यक समय पाउँछन्।
- बच्चालाई जन्मपछि दृष्टि र सुन्ने समस्याहरू हुने सम्भावना कम हुन्छ।
- बच्चालाई अधिक तौल बढाउने समय हुन्छ, जसले जन्मपछि न्यानो रहन मद्दत गर्छ।
- बच्चा जन्मपछि चुस्न, निगल्न, र खाना खान पर्याप्त समयसम्म जागिरहन सक्छ।

समय अगावै जन्मेका बच्चाहरूमा निम्न समस्या हुने सम्भावना बढी हुन्छ:

- जन्मको समयमा र भविष्यमा स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या देखिन्छ।
- श्वास फेर्न समस्या, उदाहरणको लागि एप्निया, हुन्छ। एप्निया भनेको बच्चाले श्वास फेर्न बन्द गर्नु हो।
- अचानक शिशुको मृत्यु हुने सिंड्रोम (SIDS) ले मृत्यु हुनु। SIDS भनेको बच्चा अचानक, प्रायः सुत्दा मर्ने समस्या हुनु हो।

आफ्नो बच्चालाई पूर्ण-समयसम्म बढ्न दिनु किन महत्त्वपूर्ण छ भन्ने बारे थप जान्नको लागि, **www.marchofdimes.org** मा गएर हेर्नुहोस्।

ढिलै भएनी स्वस्थ बच्चाहरू हुनु राम्रो हो

मार्च अफ डाइम्स (March of Dimes) तपाईंलाई निम्न कुरा जानकारी गराउन चाहन्छ:

- तपाईंले कम्तीमा 39 हप्ताको गर्भावस्था पूरा नगरेसम्म बच्चा पूर्ण रूपमा विकसित हुँदैन।
- यदि तपाईंलाई प्रसव सुरु गर्न वा C-सेक्सन गर्न कुनै चिकित्सकीय कारण छैन भने, बच्चा जन्माउने सबैभन्दा राम्रो तरीका योनि (vaginal) बाट जन्म हो।
- सम्भावित जन्म हुने मिति सधैं ठ्याक्कै सही हुँदैनन्। यदि गैर-चिकितकीय कारण (elective induction) का लागि प्रसव सुरु गर्ने योजना बनाइएको छ भने, तपाईंको बच्चा समयभन्दा अघि जन्मिन सक्छ।
- प्रसव सुरु गराउनु (Inducing labor) ले तपाईंलाई संक्रमण, प्रसवपछि अत्यधिक रक्तस्राव (postpartum hemorrhage), र C-सेक्सन गराउनुपर्ने जस्ता उच्च जोखिम हुनसक्छ।
- C-सेक्सन एक ठूलो शल्यक्रिया हो। यसले तपाईं र तपाईंको बच्चा दुवैलाई योनि (vaginal) जन्मको तुलनामा बढी जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ।

थप जानकारीका लागि **www.marchofdimes.org** मा गएर हेर्नुहोस्।

गर्भावस्थाको समयमा हुने स्वास्थ्य समस्याहरू

मधुमेह

मधुमेह भनेको बलद सुगरको मात्रा अत्यन्तै उच्च हुने रोग हो। यदि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकद्वारा सही तरिकाले उपचार गरिँदै भने, तपाईंलाई जीवनभर स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या हुनसक्छ। गर्भावस्थाको शुरुवातमा उच्च बलद सुगरले तपाई ं र तपाईंको बच्चाको समस्याको जोखिम बढाउन सक्छ। सेवा प्रदायकको सहयोगमा ब्लड सुगर नियन्त्रणमा राख्नाले समस्याको जोखिम कम हुनेछ।

हाइपरिमेसिस (Hyperemesis)

यदि तपाईंलाई वाकवाकी लाग्छ र बारम्बार बान्ता भइरहन्छ र गर्भावस्थामा धेरै तौल घट्दै छ भने तपाईंलाई हाइपरिमेसिस हुन सक्छ।

हाइपरिमेसिसका लक्षणहरूमा निम्न समावेश छन्:

- बान्ताले तौल घट्नु
- 24 घण्टाभन्दा बढी समय खाना वा तरल पदार्थ धान्न नसक्नु
- पिसाब धेरै गाढा पहेँलो देखिनु, वा बारम्बार पिसाब नहुनु
- पेट दुख्नु, ज्वरो आउनु, वा बेहोस हुनु वा कमजोरी हुनु

यदि तपाईंलाई यी मध्ये कुनै समस्या छ भन्ने लाग्छ भने, आफ्नो सेवा प्रदायकलाई जानकारी गराउनुहोस्। तपाईंलाई चिकित्सकीय हेरचाह आवश्यक पर्न सक्छ।

गर्भावस्थामा प्रि–एक्लाम्प्सिया वा उच्च रक्तचाप

गर्भावस्थामा उच्च रक्तचाप खतरनाक हुन सक्छ। तपाईंको सेवा प्रदायकले परीक्षण गर्न चाहन सक्नुहुन्छ।

यी परीक्षणहरूले तपाईंमा गर्भावस्थामा प्रि–एक्लाम्प्सिया भनिने जटिलता छ कि छैन भन्ने देखाउनेछ। यो तपाईं र तपाईंको बच्चा दुवैका लागि खतरनाक हुन सक्छ।

उच्च रक्तचापका लक्षणहरूमा समावेश हुन सक्छन्:

- विश्राम वा औषधि प्रयोग गर्दा पनि सन्चो नहुने धेरै गम्भीर वा लगातार टाउको दुखाइ
- प्रकाशप्रति संवेदनशीलता, दृष्टि धुम्म हुनु, दोहोरो दृष्टि, वा चम्किला बत्तीहरू देखिनु जस्ता दृष्टिमा परिवर्तन
- वाकवाकी, बान्ता, वा पेटको माथिल्लो भागमा दुखाइ
- अचानक तौल बढ्नु र विशेषगरी हात, अनुहार, र आँखा वरिपरि अधिक सुन्निनु
- सामान्य भन्दा कम पिसाब लाग्नु वा पटक्कै नलाग्नु

सामान्य दुखाइ र पीडा

दुखाइ र पीडा गर्भावस्थाको सामान्य हिस्सा हुन्। तपाईंको बच्चा बढेसँगै तपाईंको दुखाइ र पीडा बढ्न सक्छ।

गर्भावस्थाको समयमा हुने निम्न दिइएका केही सामान्य दुखाइ र पीडाहरू समावेश छन्:

- **पेट दुखाइ।** कहिलेकाहीँ तपाईंको पेटको मांसपेशीमा निकै दुखाइ महसुस हुन सक्छ। यो सामान्यतया तपाईंको बढ्दै गरेको बच्चाले गर्दा शरीर तन्किने भएर हुन्छ।
- **ढाडको तल्लो भागको दुखाइ।** तपाईंले बढी तौल बोकिरहनु भएको कारणले तपाईंको ढाडको तल्लो भाग दुख्न सक्छ। आरामदायी रहन आफ्नो ढाड सिधा राख्नुहोस्, हिँड्दा टाउको उठाएर हिँड्नुहोस् र सजिला तथा राम्रा जुत्ताहरू लगाउनुहोस्।
- **छिटो छिटो श्वासप्रश्वास।** केही क्रियाकलापहरू गर्दा तपाईंको श्वास फुल्न सक्छ। तपाईंको बच्चा बढ्दै जाँदा श्वास फेर्ने ठाउँ साँघुरो हुँदै जान्छ। काम गर्दा बिस्तारै गर्नुहोस् र बिस्तारै श्वास फेर्नुहोस्।
- **छाती पोल्ने समस्या।** गर्भावस्थाको अन्तिम समयतिर छाती पोल्ने वा खाना नपच्ने समस्या हुनु सामान्य हो। बढ्दै गरेको बच्चाले तपाईंको पेटमा दबाब दिन्छ। यसले गर्दा खाना राम्रोसँग पच्न गाह्रो हुन्छ। तपाईंलाई थोरै थोरै तर धेरै पटक खाना खाँदा र पिरो खानेकुरा नखाँदा सजिलो हुन सक्छ।
- **कब्जियत।** गर्भावस्थाको अन्तिम समयमा कब्जियत हुनु धेरै सामान्य हो। प्रशस्त पानी पिउनुहोस् र फलफूल, तरकारी तथा अन्नहरू खानुहोस्। फाइबरयुक्त खानेकुराले कब्जियत रोक्न मद्दत गर्छ। तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीले गम्भीर समस्या भयो भने औषधि सिफारिस गर्न सक्नुहुन्छ।
- **पाइल्स।** कब्जियतले गर्दा पाइल्स (मलद्वार क्षेत्रका नसा र तन्तुहरू सुन्निने समस्या) हुन सक्छ। बढ्दै गरेको बच्चाले त्यस क्षेत्रमा दबाब दिँदा पनि पाइल्स हुन सक्छ। नियमित रूपमा दिसा नरम भएमा तपाईं पाइल्सबाट बच्न सक्नुहुन्छ। फाइबरयुक्त खानेकुरा खानाले यसमा मद्दत पुग्ने छ।
- **छाला तन्किएर बनेका दागहरू।** धेरैजसो गर्भवती महिलाहरूमा विशेष गरी पछिल्ला महिनाहरूमा तन्किएका दागहरू देखिन्छन्। बढ्दो तौलले गर्दा छाला तन्किनाले यी दागहरू बस्ने गर्छन्। धेरैजसो तन्किएका दागहरू पेटको तल्लो भागमा देखिन्छन्। यी दागहरू तपाईंको स्तन, तिघ्रा र पाखुरामा पनि आउन सक्छन्।
- **डिप्रेसन।** गर्भावस्थाको समयमा र बच्चा जन्मिएपछि शरीरमा हर्मोनहरू बारम्बार परिवर्तन हुन्छन्। यसले तपाईंको स्वभाव वा मुडमा असर गरेर डिप्रेसनतर्फ लैजान सक्छ। डिप्रेसनले गर्दा तपाईंको बच्चाको जन्म समयभन्दा अगाडि वा तौल कम हुन सक्छ। तनाव र निद्राको कमीले डिप्रेसनको समस्यालाई अझ बढाउन सक्छ। तपाईंमा गर्भावस्थाको समयमा वा पछि यीमध्ये कुनै पनि लक्षण दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म देखिएमा आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह गर्नुहोस्।

व्यवहारात्मक स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राख्ने

गर्भावस्थाको समयमा मानिसहरूमा धेरै फरक-फरक भावनाहरू आउन सक्छन्। कहिलेकाहीँ चिन्ता, उदासी वा डर महसुस हुनु सामान्य हो। तपाईंको शरीर र जीवनमा धेरै परिवर्तनहरू भइरहेका हुन्छन्! तर तपाईंमा आइरहेका नराम्रा भावनाहरू हटेर गएका छैनन् भने कृपया सहयोगको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्।

कहिले मद्दत प्राप्त गर्ने

गर्भावस्थाको समयमा तनाव महसुस हुनु र स्वभाव परिवर्तन हुनु एउटा सामान्य कुरा हो। तर यहाँ केही यस्ता लक्षणहरू छन् जसले गम्भीर समस्याको सङ्केत गर्न सक्छन् र तपाईंको गर्भावस्थामा असर पुर्याउन सक्छन्:

- **डिप्रेसन**— हप्तौँ वा महिनौँसम्म लगातार दुखी महसुस हुने, मन खिन्न हुने वा झर्को लाग्ने।
- **चिन्ता**—भविष्यमा **हुन सक्ने** कुराहरूलाई लिएर चिन्तित हुने वा डराउने।
- **बाइपोलर डिसअर्डर**—कहिले एकदमै कम ऊर्जा र डिप्रेसन महसुस हुने र त्यसपछि लगत्तै धेरै ऊर्जा वा अत्यधिक उत्साह महसुस हुने।
- **प्यानिक अट्याक**—अचानक तीव्र शारीरिक प्रतिक्रिया हुनुका साथै बयान गर्न नसकिने र शरीर अठ्याउने खालको डर महसुस हुने।
- **अब्सेसिभ-कम्पल्सिभ डिसअर्डर** (OCD) —तनावपूर्ण वा दुखी बनाउने विचारहरू, चिन्ता र एउटै काम बारम्बार दोहोर्याइरहने एउटा गाह्रो चक्रमा फसिरहने।
- **खानपान सम्बन्धी विकार**—तौल नबढोस् भनेर जानाजानी धेरै कम खानु (वा नखानु) वा धेरै खाने (बिन्ज इटिङ) अनि तौल नबढोस् भनेर जबरजस्ती बान्ता गराउने।

तपाईंलाई यस्तो भावनाहरू महसुस भएको छ भने कृपया आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई भन्नुहोस्। सहयोग उपलब्ध छ। औषधि, परामर्श वा योग र ध्यान जस्ता गतिविधिहरूले तपाईंलाई आराम र शान्त महसुस गर्न मद्दत पुर्याउँछ। मद्दत माग्नु ठीक हो। यो तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि हो।

तपाईं राष्ट्रिय मातृत्व स्वास्थ्य हटलाइन नम्बर **1-833-TLC-MAMA** मा पनि फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

स्रोत: "गर्भावस्थामा तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने," Nemours KidsHealth, https://kidshealth.org/en/parents/pregnant-mental-health.html

गर्भावस्थामा दाँतको हेरचाह

दाँतको राम्रो स्वास्थ्यले स्वस्थ गर्भावस्थामा मद्दत गर्छ। गर्भावस्थाको समयमा तपाईंको शरीर र हर्मोनमा हुने परिवर्तनले मुखको स्वास्थ्यमा असर गर्न सक्छ। गर्भावस्थामा गिजाको रोग लाग्नु सामान्य हो। यसले स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्य धेरै समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

दाँतको स्वास्थ्य जोगाउने उपायहरू

तपाईंको दाँत र गिजाको राम्रो हेरचाह गर्न तपाईंले गर्न सक्ने केही कुराहरू यहाँ दिइएका छन्:

- तपाईं गर्भवती भएको थाहा पाउने बित्तिकै नियमित जाँचका लागि आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई भेट्नुहोस्। दाँतको जाँच सुरक्षित हुन्छ। यो तपाईंको गर्भावस्थाको हेरचाहको एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो।
- वर्षमा कम्तिमा दुई पटक दाँतको जाँच र सरसफाइ गराउनुहोस्।
- नरम झुस भएको ब्रसले दिनको दुई पटक दाँत माझ्नुहोस्। दाँत माझ्दा बिस्तारै तर राम्रोसँग सफा हुने गरी माझ्नुहोस्।
- हरेक दिन दाँतको बीचमा फ्लस गर्नुहोस्।
- स्वस्थ र सन्तुलित आहार खानुहोस्। हरेक दिन कम्तिमा आठ गिलास पानी पिउनुहोस्।
- चिनी धेरै भएका खानेकुराहरू जस्तै सोडा, मिठाई र बिस्कुटहरू नखानुहोस्।
- सुर्तीजन्य पदार्थ र अन्य प्रकारका धूम्रपानबाट टाढै रहनुहोस्।

तलका लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्:

- तपाईंको गिँजामा दुखाइ भएमा
- सास गन्हाउने समस्या ठीक नभएमा
- दाँत झरेमा
- मुखभित्र गिर्खा वा मासु पलाएमा
- दाँत दुखेमा

दाँतको डाक्टर खोज्नुहोस्

आफ्नो क्षेत्रमा हाम्रो नेटवर्कभित्रको दन्त चिकित्सक खोज्न मद्दत चाहिएमा www.amerihealthcaritasoh.com मा जानुहोस् वा सदस्य सेवाहरूलाई 1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446) मा दिनको 24 घण्टा हप्ताको सातै दिन फोन गर्नुहोस्।

के तपाईंलाई दन्त चिकित्सककहाँ जान सवारी चाहिन्छ?

हामी तपाईंलाई त्यहाँ जानका लागि मद्दत गर्न सक्छौं। हाम्रो यातायात सेवाको नम्बर 1-833-664-6368 मा फोन गर्नुहोस् र आफू जाने समयभन्दा अगाडि नै सवारी व्यवस्था मिलाउनुहोस्।

औषधिको सुरक्षा

तपाईंले खाइरहनुभएको डाक्टरले लेखिदिएको औषधि, भिटामिन वा जथाभावी किन्न पाइने (OTC) औषधिहरूका बारेमा कृपया आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी दिनुहोस्। तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंलाई फोलिक एसिड भएको दैनिकरूपमा गर्भावस्थामा खाने मल्टिभिटामिन लिन सल्लाह दिन सक्नुहुन्छ।

कुनै पनि औषधिका बारेमा तपाईंलाई जिज्ञासा भएमा प्रश्नहरू सोध्नुहोस्। जथाभाबी किन्न पाइने औषधि वा भिटामिनहरू लिनुअघि सधैं आफ्नो स्वास्थ्यकर्मी वा फर्मासिस्टसँग सल्लाह लिनुहोस्। तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरिदिनुभयो भने हामी केही OTC औषधिहरूको खर्च बेहोर्छौं।

तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीले नभनेसम्म आफ्ना औषधिहरू खान नछोड्नुहोस्। आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीको स्वीकृतिविना औषधि खान छोड्नु असुरक्षित हुन सक्छ।

औषधि प्रयोग गर्दा सुरक्षित रहने केही उपायहरू

- औषधि पसल छोड्नु अघि आफ्नो औषधिको बट्टा जाँच गर्नुहोस्।
  तपाईंले सही औषधि पाउनुभएको छैन भने आफ्नो फर्मासिस्टलाई भन्नुहोस्।
- औषधि पहिलेको भन्दा फरक देखियो भने आफ्नो फार्मेसीमा फोन गर्नुहोस्।
- आफ्नो औषधिलाई बालबालिकाले भेट्ने ठाउँबाट टाढा राख्नुहोस्।
- तपाईंका बालबालिका छन् भने औषधिको बट्टामा सुरक्षित रूपमा बिर्को लगाउनुहोस्।
- आफ्नो औषधिको बट्टामा दिइएका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। तपाईंले औषधिको मात्रा खान छुटाउनुभयो भने आफ्नो स्वास्थ्यकर्मी वा फर्मासिस्टलाई फोन गर्नुहोस्।
- पुराना वा म्याद नाघेका औषधिहरू फाल्नुहोस्। औषधिको म्याद नाघेको छ कि छैन भन्ने कुरामा अन्योल छ भने आफ्नो फर्मासिस्टलाई फोन गर्नुहोस्।
- तपाईंले खाइरहनुभएको औषधि र भिटामिनहरूको सूची राख्नुहोस्।
- कहिले पनि अरूको औषधि नखानुहोस्।

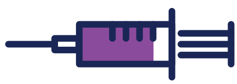
ओपियोइडहरू र गर्भावस्था

तपाईंले आफ्नो शरीरमा लिने कुराहरूले तपाईंको बच्चालाई असर गर्न सक्छ।

त्यसैले तपाईंले सेवन गर्ने औषधिहरू साथै ओपियोइड्सका बारेमा आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नु एकदमै महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंको गर्भावस्थाको समयमा तपाईंको औषधिहरूमा स्वास्थ्यकर्मीले केही परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

केही औषधिहरू — जस्तै ओपियोइड्स— तपाईंको बच्चालाई हानि पुर्याउन सक्छन्। तर कृपया आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीले नभनेसम्म औषधि खान नछोड्नुहोस्। तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीको स्वीकृति बिना औषधि खान छोड्नु पनि असुरक्षित हुन सक्छ।

गर्भावस्थामा मदिरा सेवन, लागूऔषधको प्रयोग वा धुम्रपान गर्दा तपाईंको बच्चालाई हानी पुग्न सक्छ।



ओपियोइड्स भनेका के हुन्?

ओपियोइड्सलाई नार्कोटिक्स पनि भनिन्छ, यी कडा औषधिहरू हुन् जस्तै:

- औषधको लत हटाउनका लागि मद्दत गर्ने मेथेडोन र सबुटेक्स/सबोक्सोन
- डाक्टरले सिफारिस गर्ने दुखाइ कम गर्ने औषधिहरू जस्तै अक्सिकोडोन
- अवैध लागुऔषधहरू जस्तै हेरोइन र फेन्टानाइल

ओपियोइड्सले लत लगाउँछन्। तपाईंले गर्भावस्थामा ओपियोइड्स सेवन गर्नुभयो भने तपाईंको बच्चा यी औषधिहरूमा निर्भर हुन सक्छ। **यसले गर्दा तपाईंको बच्चामा जन्मपश्चात गम्भीर स्वास्थ्य समस्या देखिन सक्छ। बच्चामा लागुऔषधको लतका लक्षणहरू देखिन सक्छन् जसलाई नियोनेटल एब्स्टिनेन्स सिन्ड्रोम (NAS) वा नियोनेटल ओपियोइड विड्रवल सिन्ड्रोम (NOWS) भनिन्छ।**

थोरै मात्रामा औषधि सेवन गर्दा पनि कतिपय बच्चाहरूमा यस्तो लक्षण देखिन सक्छ। निकोटिन, डिप्रेसनको औषधि, बेन्जोडायजेपाइन तथा कोकिन र मेथाफेटामाइन जस्ता अन्य पदार्थहरूले पनि बच्चामा यस्ता लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छन्।

NAS र NOWS का लक्षणहरू

यी लक्षणहरू प्रायः बच्चा जन्मिएको एक देखि तीन दिनमा सुरु हुन्छन्। तर कहिलेकाहीँ यी लक्षणहरू देखिन एक हप्तासम्म पनि लाग्न सक्छ। NAS र NOWS का केही लक्षणहरू यस प्रकार छन्:

- धेरै रुने प्रायः ठूलो स्वरमा र तीखो गरी चिच्याउने
- मटलिङ (छालामा टाटेपाटे दागहरू देखिने)
- बान्ता हुने वा पातलो दिसा लाग्ने
- ज्वरो
- चिडचिडापन हुने
- खाना खान समस्या हुने
- छिटो-छिटो र गाह्रो गरी सास फेर्ने
- सिजर हुने
- निद्राका समस्या
- तौल बिस्तारै बढ्ने
- नाक बन्द हुने वा हाच्छ्युँ आउने
- पसिना आउने
- शरीर काँप्ने

तपाईंलाई लागूपदार्थ दुर्व्यसनको समस्या छ भने सहयोग लिनुहोस्। findtreatment.gov वेबसाइटमा जानुहोस् वा 1-800-662-HELP (4357) मा कल गर्नुहोस्।

NAS वा NOWS भएका बच्चाहरूलाई जन्मपश्चात अस्पतालमा विशेष हेरचाहको आवश्यकता पर्न सक्छ। तपाईंको बच्चालाई निको पार्न कुन प्रकारको उपचार आवश्यक पर्छ भन्ने कुरा स्वास्थ्यकर्मीको टोलीलाई थाहा हुने छ।

तपाईंको बच्चामा यस्ता लक्षणहरू देखिएका छन् भने तपाईंको माया नै सबैभन्दा ठूलो औषधि हो। बच्चालाई काखमा लिने र टाँसेर राख्ने गर्नाले बच्चालाई निको हुन मद्दत पुग्छ। तर सान्त्वनाले मात्र बच्चाको लक्षणहरू कम भएनन् भने स्वास्थ्यकर्मीको टोलीले बच्चालाई औषधि दिन सक्छ।

प्रश्नहरू? Bright Start लाई टोल फ्री नम्बर 1-833-606-2727 **(TTY 1-833-889-6446)** मा सोमवारदेखि शुक्रवार बिहान 8 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म कल गर्नुहोस्।

खानपान, निन्द्रा र सान्त्वना (ESC)

आफ्नो बच्चाको हेरचाहमा मद्दत पुर्‍याउन आफैँलाई यी तीन प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- **खानपान:** के मेरो बच्चाले राम्ररी दूध (स्तनपान वा बोतलबाट) खाइरहेको छ?
- **निन्द्रा:** के मेरो बच्चा कम्तीमा एक घण्टा सुत्छ? आफ्नो बच्चाको निन्द्रामा बाधा पुर्‍याउने प्रयास नगर्नुहोस्।
- **सान्त्वना:** मेरो बच्चा रोएको बेला मैले फकाउँदा वा शान्त पार्न खोज्दा के उसलाई सजिलो महसुस हुन्छ?

यी मध्ये कुनै पनि प्रश्नको उत्तर "छैन" हो भने कृपया मद्दतको लागि आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।

स्रोतहरू:
“गर्भावस्था र ओपियोइड्स,” MedlinePlus, https://web.archive.org/web/20241230040310/https://medlineplus.gov/pregnancyandopioids.html

“नियोनेटल एब्स्टिनेन्स सिन्ड्रोम,” MedlinePlus, https://web.archive.org/web/20250119030554/https://medlineplus.gov/ency/article/007313.htm

धूम्रपान र गर्भावस्था

तपाईंले गर्भावस्थामा धूम्रपान गर्दा तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य जोखिममा पर्छ। यसमा चुरोट, सिगार, ई-चुरोट, हुक्का र गाँजा जस्ता सबै प्रकारका धूम्रपानहरू पर्छन्।

धूम्रपानले तपाईंको बच्चालाई कसरी हानि पुऱ्याउन सक्छ:

- तपाईंको बच्चा समय नपुगी जन्मिने सम्भावना बढी हुन्छ।
- तपाईंको बच्चाको जन्मको तौल कम हुने सम्भावना साढे 3 गुणा बढी हुन्छ।
- गर्भमा रहेको बच्चासम्म अक्सिजन र पोषण कम पुग्छ।
- तपाईंको बच्चालाई दम वा एलर्जी जस्ता श्वासप्रश्वासका समस्याहरू हुन सक्छन्।
- अध्ययनहरूले देखाए अनुसार तपाईंको बच्चामा सडन इन्फेन्ट डेथ सिन्ड्रोम (SIDS) को जोखिम बढ्न सक्छ। SIDS भनेको बच्चा अचानक, प्रायः सुत्दा मर्नु हो।
- तपाईं धूम्रपान गर्नुहुन्छ र स्तनपान पनि गराउनुहुन्छ भने स्तनपानको माध्यमबाट हानिकारक रसायनहरू बच्चामा पुग्न सक्छन्। यसले तपाईंको दूधको मात्रालाई पनि घटाउन सक्छ।

तपाईंले जति छिटो धूम्रपान छोड्नुहुन्छ त्यति नै स्वस्थ बच्चा जन्मिने सम्भावना बढ्छ।

धूम्रपान छोड्न सहयोग चाहनुहुन्छ? सदस्य सेवाहरूलाई **1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)**, मा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सात दिन कल गर्नुहोस्। वा **odh.ohio.gov/know-our-programs/tobacco-use-prevention-and-cessation मा गएर हेर्नुहोस्।**

सिफिलिस र हेपाटाइटिस C को परीक्षण

सिफिलिस

सिफिलिस यौन सम्पर्कका माध्यमबाट सर्ने एउटा संक्रमण (STI) हो। तपाईंले सिफिलिस भएको व्यक्तिसँग असुरक्षित रूपमा योनी मलद्वार वा मुखबाट यौन सम्पर्क राख्नुभयो भने यो रोग सर्न सक्छ। सिफलिसका घाउहरू छुँदा वा त्यस्ता घाउ भएका व्यक्तिलाई चुम्बन गर्दा पनि यो सर्न सक्छ। यी घाउहरू यौनाङ्ग, मलद्वार, ओठ वा मुखभित्र हुन सक्छन्।

यदि गर्भवती व्यक्तिलाई सिफलिस छ र त्यसको उपचार गरिएको छैन भने, उक्त संक्रमण बच्चामा सर्न सक्छ। सिफिलिसले निम्न समस्याहरू निम्त्याउन सक्छन्:

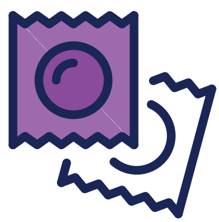
- गर्भपतन हुने
- मृत बच्चा जन्मिने
- समय नपुगी बच्चा जन्मिने
- बच्चाको तौल कम हुने
- साल र गर्भनालमा समस्या भई बच्चाको विकासमा अवरोध पुग्ने
- नवजात शिशुको मृत्यु (बच्चा जन्मिएको 28 दिनभित्र मृत्यु हुनु)
- बच्चामा दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरू देखिने

तपाईंको पहिलो प्रसूतिपूर्व जाँचमा स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंको यौन इतिहासबारे सोध्नेछन् र तपाईंलाई सिफलिस वा अन्य यौनजन्य संक्रमण (STI) को जोखिम छ कि छैन भनेर रगत परीक्षण गर्ने छन्। सिफलिसको उपचार सामान्यतया संक्रमण निको पार्ने पेनिसिलिन नामक औषधिबाट गरिन्छ। **तपाईंलाई सिफलिस छ भने गर्भावस्थाको 26 हप्ताअघि नै उपचार गराउनाले तपाईंको बच्चामा संक्रमण हुनबाट जोगाउन सकिन्छ।**

सिफिलिसबाट आफूलाई जोगाउनुहोस्

सिफिलिसबाट जोगिने सबैभन्दा उत्तम उपाय यौन सम्पर्क नराख्नु हो।
तपाईं यौन सम्पर्क राख्नुहुन्छ भने कृपया सुरक्षित रहनुहोस्।

- एकजना मात्र पार्टनरसँग यौन सम्बन्ध राख्नुहोस् जसले तपाईं बाहेक अरूसँग यौन सम्बन्ध राख्दैन।
- कन्डोमको प्रयोग गर्नुहोस्।
- सिफिलिसको जाँच गराउनुहोस् र संक्रमण देखिएमा उपचार गराउनुहोस्।
- आफ्नो पार्टनरलाई पनि सिफलिसको जाँच गराउन र संक्रमण देखिएमा उपचार गराउन आग्रह गर्नुहोस्।



स्रोत: "गर्भावस्थामा सिफलिस," March of Dimes, https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/syphilis-pregnancy

हेपाटाइटिस C

हेपाटाइटिस C रगतको सम्पर्कबाट सर्न सक्ने एउटा रोग हो। हेपाटाइटिस C ले कलेजोलाई हानि पुर्‍याउँछ। मानिसहरूलाई यो रोग लाग्ने मुख्य कारणहरूमध्ये सुईद्वारा (IV) लागुऔषधको प्रयोग एक हो। यो अन्य माध्यमबाट पनि सर्न सक्छ जस्तै:

- रगतको सम्पर्कमा आउन सक्ने व्यक्तिगत सामानहरू जस्तै रेजर र दाँत माझ्ने ब्रस साझा गर्दा
- अङ्ग प्रत्यारोपण गर्दा
- यौन सम्पर्कबाट
- सफा नगरिएका उपकरणहरू प्रयोग गरेर ट्याटु वा प्वाल खोप्दा

हेपाटाइटिस C ले गर्दा गर्भधारण गर्न र गर्भ जोगाउन गाह्रो हुन सक्छ। गर्भवती व्यक्तिलाई यो रोग लागेमा निम्न जोखिमहरू बढ्ने सम्भावना हुन्छ:

- गर्भावस्थामा अत्यधिक तौल बढ्ने
- गर्भावस्थामा हुने मधुमेह
- प्रि-एक्लम्पसिया (गर्भावस्थामा हुने धेरै उच्च रक्तचाप)

साथै गर्भावस्थामा यो रोग लागेको व्यक्तिबाट बच्चामा हेपाटाइटिस सी सर्न सक्छ। बच्चालाई अस्पतालको सघन उपचार कक्षमा राखेर उपचार गर्नुपर्ने हुन सक्छ। थप रूपमा बच्चामा निम्न समस्याहरू हुने सम्भावना उच्च रहन्छ:

- बच्चाको तौल कम हुने
- समय नपुगी जन्मने
- जन्डिस (छाला र आँखा पहेँलो देखिने)

रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रले सबै गर्भवती भएका व्यक्तिहरूको हेपाटाइटिस सी परीक्षण गर्न सिफारिस गर्छ। प्रदायकले रगत परीक्षण गरेर आवश्यक परेमा उपचार सुरु गर्न सक्छन्। तपाईंको नतिजा पोजेटिभ आयो भने जन्मपश्चात बच्चाको पनि परीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ। साथै तपाईंले बच्चालाई स्तनपान गराउने योजना बनाउनुभएको छ भने तपाईंको प्रदायकले सुरक्षित रूपमा स्तनपान गराउने तरिकाबारे मार्गदर्शन गर्न सक्नुहुन्छ।

कसैलाई हेपाटाइटिस C छ भने सबैभन्दा उत्तम कुरा गर्भधारण गर्नुअघि नै यो रोगको उपचार गराउनु हो। तर हेपाटाइटिस C भएको व्यक्ति गर्भवती भएमा, आफ्नो स्वास्थ्य र आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षित राख्न सुत्केरी हुनु पूर्व राम्रो हेरचाह प्राप्त गर्नु र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तय गरेको उपचार योजना पालना गर्नु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

स्रोत: "हेपाटाइटिस C भएको अवस्थामा गर्भावस्था र स्तनपान:" तपाईंले थाहा पाउन आवश्यक कुरा," Healthline, https://www.healthline.com/health/pregnancy/hepatitis-c-and-pregnancy#risk-factors-and-symptoms

प्रसव र सुत्केरीका लागि तयार हुने

तपाईंले यहाँ निम्न कुराहरूको बारेमा जानकारी पाउन सक्नुहुन्छः

जन्म योजना (Birth Plan) भनेको के हो? 32
अस्पतालका लागि प्याकिङ 34
स्तनपान वा बोतलबाट दूध—तपाईंको मात्र निर्णय 35
अस्पतालबाट घर फर्किनुअघि गर्नुपर्ने कार्यहरू 37
Ohio को कार सिट नियम 37

जन्म योजना (Birth Plan) भनेको के हो?

जन्म योजना भनेको प्रसव र सुत्केरीको समयमा तपाईंका चाहना र निर्णयहरू पालना भएको सुनिश्चित गर्ने योजना हो। यसले तपाईंको बच्चा जन्माउन सहयोग गर्ने स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र नर्सहरूलाई तपाईं के चाहनुहुन्छ भन्ने जानकारी दिन्छ। जन्म योजना भनेको प्रसव र सुत्केरीका लागि आफूलाई अझ राम्रोसँग तयार भएको महसुस गर्न मद्दत गर्ने उत्तम उपाय हो। यसमा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छन्:

- तपाईं सेवन गर्न चाहनुहुने वा नचाहनुहुने औषधिहरूको प्रकार
- बच्चा जन्माउँदा तपाईंको साथमा कसलाई प्रसुती कक्षमा भएको हुन चाहनुहुन्छ
- तपाईंले पालना गर्नुहुने कुनै पनि धार्मिक वा सांस्कृतिक अभ्यासहरू

तपाईंको जन्म योजना सुरु गर्न सहयोग गर्ने केही प्रश्नहरू यहाँ दिइएका छन्:

तपाईं आफ्नो बच्चा कहाँ जन्माउन चाहनुहुन्छ?

के तपाईं बच्चा जन्मेको एक घण्टाभित्र बच्चासँग छालासँग छाला जोडिने सम्पर्क (skin-to-skin contact) भएको चाहनुहुन्छ? (सिफारिस गरिएको)

प्रसव र डेलिभरीको समयमा तपाईंको साथमा कसलाई सुत्केरी कक्षमा भएको चाहनुहुन्छ?

तपाईंको बच्चाको जन्मका लागि तपाईं पालना गर्न चाहनुहुने कुनै परम्पराहरू छन्?

तपाईंले नाभी काट्ने काम कसले गरोस् भन्ने चाहनुहुन्छ?

अमेरिकन कलेज अफ ओब्स्टेट्रिसियन एन्ड गायनेकोलोजिस्ट्स (American College of Obstetricians and Gynecologists) बाट नमुना जन्म योजना डाउनलोड गर्नुहोस्।

https://www.acog.org/-/media/project/acog/acogorg/womens-health/files/health-tools/sample-birth-plan.pdf

वा March of Dimes बाट नमुना जन्म योजना डाउनलोड गर्नुहोस्।

https://www.marchofdimes.org/sites/default/files/2022-12/Birth-Plan-Sheet-English.pdf

अस्पताल जानका लागि सामान प्याक गर्ने

शिशु जुनसुकै बेला जन्मिन सक्छ, त्यसैले गर्भावस्थाको 3 हप्तासम्म अस्पताल झोला तयार गरेर राख्नु राम्रो हुन्छ। पैसा बचत गर्न, अस्पतालले के–के उपलब्ध गराउँछ भनेर सोध्नुहोस्, ताकि त्यस्ता सामानहरू प्याक गर्न नपरोस्। मददका लागि यो अस्पतालको झोलासम्बन्धी चेकलिस्ट प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंको लागि

- ☐ फोटो सहितको परिचयपत्र (Photo ID), बीमासम्बन्धी जानकारी, अस्पतालका फारामहरू, र तपाईंको जन्म योजना
- ☐ न्यानो रोब वा स्विटर
- ☐ व्यक्तिगत सरसफाइका सामानहरू, लिप बाम, कपाल बाँध्ने
- ☐ निप्पल क्रीम
- ☐ चश्मा
- ☐ आरामदायक लुगा, राम्रो सहारा दिने ब्रा, र नर्सिङ प्याड
- ☐ प्रसव अघि र पछि हलमा हिँड्नका लागि नचिप्लिने दुई वा तीन जोडी न्यानो मोजा
- ☐ प्रसवको समयमा शरीरमा पानीको मात्रा कायम राख्नका लागि कुनै पनि विशेष पेय पदार्थ
- ☐ चिसो बनाएर नराख्नुपर्ने खाजा
- ☐ मोबाइल फोन र चार्जर (अतिरिक्त लामो तार भएको)
- ☐ पोर्टेबल ब्लुटुथ स्पिकर र प्लेलिस्ट
- ☐ फुर्सदको समयमा प्रयोग गर्नका लागि किताब, पत्रिका, वा ट्याब्लेट
- ☐ आरामका सामग्रीहरू, उदाहरणको लागि अरोमाथेरापी डिफ्युजर, मसाज लोशन वा तेल, पोर्टेबल पंखा
- ☐ स्तनपानका लागि सिरानी

शिशुका लागि

- ☐ घर फर्किनका लागि आरामदायी लुगा र न्यानो ब्ल्यांकेट
- ☐ शिशुकोको लागि कारको सीट
- ☐ शिशुको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको सम्पर्क विवरण

प्रसव र सुत्केरीको समयमा अस्पतालमा के-कस्ता सामानहरू उपयोगी हुन्छन् भनेर आफ्ना साथीहरू र परिवारका सदस्यहरूसँग सोधपुछ गर्नुहोस्। सम्भव भएमा आफ्नो अस्पतालको विकल्पहरूबारे जानकारी लिन भ्रमण गर्नुहोस्।

प्रसव सहयोगीका लागि

- ☐ प्रसवको समयमा तथा सुत्केरीपछि बाँड्न मिल्ने खाजा
- ☐ पेय पदार्थ वा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने पानीको बोतल
- ☐ फुर्सदको समयमा पढ्नका लागि किताब वा पोडकास्ट

स्तनपान वा बोतलबाट दूध खुवाउने — यो निर्णय केवल तपाईंले गर्न सक्नुहुन्छ

स्तनपानका फाइदाहरू

स्तनपान तपाईं र तपाईंको बच्चा दुवैका लागि स्वस्थकर हुन सक्छ। थप रूपमा, जब तपाईं स्तनपान गराउनुहुन्छ:

- बच्चाले तिनीहरूलाई आवश्यक पर्ने भिटामिन र खनिजहरू सही मात्रामा प्राप्त गर्छन्।
- यसले बच्चालाई केही स्वास्थ्य समस्याबाट जोगाउन मद्दत गर्छ।
- फर्मुला दूधको तुलनामा स्तन (आमाको) दूध बच्चाले सजिलै पचाउन सक्छ।
- यसले बच्चाको खानामा खर्च हुने पैसा बचत गर्न मद्दत गर्छ।

बच्चालाई कति समयसम्म स्तनपान गराउनु पर्छ?

अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स (American Academy of Pediatrics) का अनुसार, बच्चालाई पहिलो छ महिनासम्म केवल स्तन (आमाको) दूध मात्र खुवाउनु पर्छ। त्यसपछि, बच्चालाई नरम तथा पिसिएका खानेकुरा खुवाउँदै कम्तीमा एक वर्षसम्म स्तनपान गराउन जारी राख्न सकिन्छ।

थप जानकारी कसरी लिने

तपाईंलाई स्तनपान, गर्भावस्था वा ब्रेस्ट पम्प अर्डर गर्ने बारे कुनै प्रश्नहरू छन् भने हाम्रो Bright Start मातृ हेरचाह समन्वय कार्यक्रमले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ। हामीलाई टोल फ्री नम्बर 1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446) मा बिहान 8 बजे देखि बेलुका 5 बजेसम्म, सोमवार देखि शुक्रवारसम्म फोन गर्नुहोस्।

के सबैले स्तनपान गराउनुपर्छ?

धेरै व्यक्तिहरूका लागि, स्तनपान एक स्वस्थ विकल्प हो। तर केही व्यक्तिहरूले आफ्ना बच्चालाई स्तनपान गराउनु हुँदैन। तलका अवस्थामा स्तन (आमाको) दूधको सट्टा फर्मुला दूध रोज्नुपर्छ:

- यदि तपाईं एचआईभी सङ्क्रमित हुनुहुन्छ भने
- यदि तपाईंलाई सक्रिय क्षयरोग भएको छ भने
- यदि तपाईं अवैध लागूऔषध प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने
- यदि तपाईं केही विशेष औषधिको सेवन गर्दै वा क्यान्सरको उपचार गराउँदै हुनुहुन्छ भने

स्तनपान तपाईंका लागि उपयुक्त छ कि छैन भनेर आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

बच्चालाई खुवाउन (स्तनपान गराउन) सहयोग

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा भर्खरै बच्चा जन्माउनुभएको छ भने, तपाईं Women, Infants, and Children (WIC) कार्यक्रमअन्तर्गत साइनअप गर्न सक्नुहुन्छ। WIC भनेको 5 वर्षसम्मका महिला, शिशु तथा बालबालिकाका लागि विशेष पूरक पोषण कार्यक्रम हो।

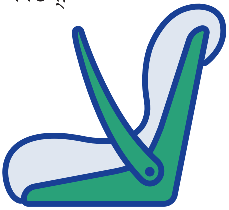
यदि तपाईं बोतलबाट दूध खुवाउनुहुन्छ भने WIC ले फर्मुला दूध उपलब्ध गराउन मद्दत गर्छ, वा स्तनपान गराउनुहुन्छ भने आवश्यक पूरक पोषण प्रदान गर्छ। यस कार्यक्रममा व्यक्तिहरूले प्रत्येक महिना WIC का खाद्य सामग्री खरिद गर्न प्रयोग गर्न सकिने रकम (डलर) प्राप्त गर्न सक्छन्। WIC कार्यक्रमसँग सम्पर्क गर्न **1-800-755-4769** मा फोन गर्नुहोस् वा **www.signupwic.com** मा जानुहोस्।

स्रोतहरू: अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स (American Academy of Pediatrics) र महिलाको स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यालय (Office on Women's Health)

अस्पतालबाट निस्कनुअघि गर्नुपर्ने कामहरू:

- आफ्नो शिशुको नाम दर्ता गर्ने कार्य पूरा गर्न Medicaid केसवर्करसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।
- आफ्नो शिशुलाई AmeriHealth Caritas Ohio को स्वास्थ्य योजनामा दर्ता गराउनुहोस्।
- आफ्नो शिशुको पहिलो स्वास्थ्य जाँचका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग भेटघाटको समय मिलाउनुहोस्।
- प्रसूति पछिको आफ्नो स्वास्थ्य जाँचका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग भेटघाटको समय मिलाउनुहोस्। यो सुत्केरीपछि सातदेखि 84 दिनभित्र हुनुपर्छ।
- तपाईंले शिशु जन्माएको जानकारी दिन र कार्यक्रममा दर्ता हुन WIC लाई **1-800-755-4769** मा फोन गर्नुहोस्। कार्यक्रममा सहभागी व्यक्तिहरूले प्रत्येक महिनामा WIC का खाद्य सामग्री किन्न प्रयोग गर्न सकिने रकम (डलर) प्राप्त गर्न सक्छन्। WIC ले तपाईंको क्षेत्रमा स्तनपानसम्बन्धी स्रोतहरूबारे पनि जानकारी दिन सक्छ।

तपाईंले शिशु जन्माएको लगभग दुई हप्तापछि हाम्रो Bright Start टोलीले तपाईंलाई फलो-अप गर्नेछ। उनीहरूले तपाईंलाई आवश्यक सबै कुरा उपलब्ध छ कि छैन भन्ने सुनिश्चित गर्न जाँच गर्नेछन्।



Ohio कारको सिटसम्बन्धी कानुन

Ohio कारको सिटसम्बन्धी कानुन अनुसार:

बालबालिकाले आफ्नो चाइल्ड सेफ्टी सिटको प्रयोग गर्न नसक्ने भएपछि 8 वर्षको उमेरसम्म र उनीहरूको उचाइ कम्तीमा 4 फिट 9 इन्च (57 इन्च) नपुगेसम्म बेल्ट-पोजिसनिङ बुस्टर सिट प्रयोग गर्नुपर्छ। Ohio को बाल यात्रु सुरक्षासम्बन्धी कानुनअनुसार:

- 4 वर्षभन्दा कम उमेरका वा 40 पाउन्डभन्दा कम तौल भएका बालबालिकाले संघीय मोटर सवारी सुरक्षा मापदण्ड पूरा गर्ने चाइल्ड सेफ्टी सिट प्रयोग गर्नुपर्छ।
- 8 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाले उनीहरूको उचाइ कम्तीमा 4 फिट 9 इन्च नपुगेसम्म बुस्टर सिट प्रयोग गर्नुपर्छ।
- 8 देखि 15 वर्ष उमेरका बालबालिकाले अनिवार्यरूपमा बाल सुरक्षा सिट वा सुरक्षा बेल्ट प्रयोग गर्नुपर्छ।

स्रोत: "बाल यात्रु सुरक्षा," **https://ohio.gov/residents/resources/car-seat-law**

प्रसूति पछिको हेरचाह र सुत्केरीपछि के अपेक्षा गर्ने

तपाईंले यहाँ निम्न कुराहरूको बारेमा जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ:

सुत्केरी अवस्थाको हेरचाह 38

सुत्केरी अवस्थाको डिप्रेसन 40

अर्को बच्चा जन्माउनेबारे सोच्दै वा योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ? 42

प्रसूति पछिको हेरचाह

तपाईंले बच्चा जन्माइसकेपछि समयलाई प्रसूति पछिको (postpartum) समय भनिन्छ। बच्चा जन्माएको पहिलो केही हप्ता आराम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्ने परिवार र साथीहरू छन् भने, उनीहरूलाई सहयोग गर्न दिनुहोस्। अस्पतालबाट निस्कनु अघि तपाईं र तपाईंको बच्चाका लागि डिस्चार्ज निर्देशनहरू र फलोअप स्वास्थ्य जाँचसम्बन्धी जानकारी दिइनुपर्छ।

यदि तपाईंलाई तलका कुनै समस्या भएमा 911 मा फोन गर्नुहोस् वा आपतकालीन कक्षमा जानुहोस्:

- तपाईंको छातीमा दुखाइ
- श्वास फेर्न गाह्रो हुनु वा श्वास छोटो हुनु
- सिजर हुने
- आफूलाई वा आफ्नो बच्चालाई चोट पुऱ्याउने सोच आउनु

911 वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई तपाईं सुत्केरी (postpartum) भएको, बच्चा कहिले जन्मिएको, र तपाईंलाई के–कस्ता लक्षण देखिएका छन् भन्ने जानकारी दिनुहोस्। यदि तपाईंलाई केही ठीक छैन जस्तो लाग्छ भने, कृपया चिकित्सकीय सेवा लिनुहोस्।

आफ्नो मनको आवाज विश्वास गर्नुहोस्।

तपाईंलाई सञ्चो छैन वा मनमा कुनै प्रश्न वा चिन्ता छ भने सधैं चिकित्सा सेवा लिनुहोस्।

कृपया आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेट्नुहोस्

बच्चा जन्माएपछि, कृपया आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेट्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंको शरीर गर्भावस्थाबाट निको हुँदै गर्दा तपाईंलाई स्वस्थ राख्न तपाईंको सेवा प्रदायकले सहयोग गर्नुहुनेछ। उहाँहरूले तपाईंलाई अर्को गर्भावस्थाको योजना बनाउन पनि मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईं बिरामी हुँदा हेरचा प्रदान गर्नुहुनेछ। आजै आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गरेर भेटघाटको समय मिलाउनु होस्।

कुनै सेवा कभर हुन्छ कि हुँदैन भन्ने बारे तपाईंका कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया सदस्य सेवालाई **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सातै दिन कल गर्नुहोस्।

पृष्ठ 11 मा रहेको महत्त्वपूर्ण जानकारी हेर्नुहोस्। तपाईंलाई त्यस्ता चेतावनीका सङ्केतहरू भएमा तुरुन्तै चिकित्सा उपचारको आवश्यकता पर्छ।

स्रोत: "अर्जेन्ट मातृत्व चेतावनीका सङ्केतहरू" एलायन्स फर इनोभेसन अन म्याटर्नल हेल्थ, मे 2020, https://saferbirth.org/aim-resources/aim-cornerstones/urgent-maternal-warning-signs

प्रसवपछिको डिप्रेसन

शिशु जन्माएपछि लगभग आधा जति महिलाहरू केही दिनसम्म हल्का उदासी महसुस गर्छन्। हर्मोनको मात्रा अचानक घट्दा "बेबी ब्लुज" हुन्छ। तपाईंमा कुनै कारणबिना रुन मन लाग्नु, चिन्ता हुनु, चिडचिडापन लाग्नु र मुड बदलिनु, वा उर्जा नहुनु जस्ता अनुभूति हुन सक्छन्। यी लक्षणहरू प्रायः दुई हप्ताभित्र हराउँछन्। तर प्रसवपछिको डिप्रेसन "बेबी ब्लुज" भन्दा गम्भीर हुन्छ। यो गर्भावस्थाको समयमा वा त्यसपछि पनि हुन सक्छ।

प्रसवपछिको डिप्रेसनका लक्षणहरू व्यक्तिपिच्छे फरक हुन सक्छन्।

यदि तपाईंमा तल उल्लेखित कुनै पनि भावना केही दिनभन्दा बढी समयसम्म रहिरहेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नुहोस्ः

- धेरै दिनसम्म निद्रा नलाग्नु
- सधैं सुतिरहन मन लाग्नु
- आफ्नो बच्चाको हेरचाह गर्न सक्दिनँ भन्ने लाग्नु
- ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या हुनु
- दुखी भएको वा रिसाएको महसुस हुनु
- पहिले रमाइलो लाग्ने कुराहरूमा रुचि घट्नु
- सामान्यभन्दा बढी रोइरहनु
- आफ्ना प्रियजनहरूसँग टाढिएको महसुस हुनु
- आफ्नो बच्चाबाट अलग्गिएको महसुस हुनु
- दोषी भएको वा आफू निरर्थक भएको जस्तो लाग्नु
- आफू राम्रो अभिभावक होइन भन्ने सोच आउनु
- गल्तीले वा जानी–जानी आफ्नो बच्चालाई हानि पुऱ्याउन सक्छुहुन्छ भन्ने सोच आउनु

यदि तपाईंलाई आफूलाई वा आफ्नो बच्चालाई हानि पुर्याउने सोच आइरहेको छ भने, तुरुन्तै सहयोग खोज्नुहोस्!

- तपाईंलाई आकस्मिक छ भने **911** मा कल गर्नुहोस् वा सबैभन्दा नजिकको आकस्मिक कक्ष (ER) मा जानुहोस्।
- Call the Suicide & Crisis Lifeline मा **988** मा फोन गर्नुहोस्।
- सदस्य सेवाहरूलाई **1-800-720-9616** मा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सातै दिन कल गर्नुहोस्।

प्रसवपछि हुने डिप्रेसनको उपचार गर्न सकिन्छ। आफूलाई राम्रो महसुस गर्न मद्दत गर्न तपाईंले गर्न सक्नुहुने केही कुराहरू यसप्रकार छन्:

- आफूलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भन्नेबारे आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- थेरापिस्टसँग कुरा गर्नुहोस् वा सहयोग समूहमा सहभागी हुनुहोस्।
- स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले निर्देशन गरेअनुसार आफ्नो औषधि सेवन गर्नुहोस्।
- स्वस्थ खाना खानुहोस् र प्रत्येक रात पर्याप्त सुत्नुहोस्।
- सक्रिय रहनुहोस्।
- आफ्नो लागि समय निकालेर रमाइलो लाग्ने केही काम गर्नुहोस्।
- आफूलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भन्ने बारे विश्वासिला परिवारका सदस्य र साथीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।

ब्यवाहरात्मक स्वास्थ्य पनि शारीरिक स्वास्थ्यजत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ। प्रसवपछिको डिप्रेसन वा चिन्ता हुन सक्ने व्यक्तिहरूले राम्रो महसुस गर्न सहयोग प्राप्त गर्न सक्छन्। थप जानकारी लिन सदस्य सेवाहरूलाई **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सातै दिन कल गर्नुहोस्।

अर्को बच्चा जन्माउनेबारे सोच्दै वा योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ?

बच्चा जन्माएपछि छिट्टै फेरि गर्भवती हुने सम्भावनाबारे केरी भिन्न धारणा छन्। यो तपाईं स्तनपान गराइरहनुभएको छ कि छैन, तपाईंको शरीर कसरी निको हुँदैछ, र महिनावारी चक्र कस्तो छ भन्ने जस्ता धेरै कुरामा भर पर्छ। तर यो हुन सक्छ। त्यसैले, यदि तपाईं बच्चा जन्माएपछि छिट्टै फेरि गर्भवती हुन चाहनुहुन्न भने, तपाईंले गर्भनिरोधक उपाय प्रयोग गर्नुपर्छ।

प्रसवपछि यौनसम्पर्क कहिलेदेखि सुरक्षित हुन्छ र तपाईंका लागि उपयुक्त गर्भनिरोधक कुन हो भन्नेबारे आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नु राम्रो हुन्छ। ध्यान दिनुपर्ने केही कुराहरू यहाँ छन्।

कहिलेदेखि सुरु गर्ने

IUD जस्ता केही गर्भनिरोधक विधिहरू तुरुन्तै प्रयोग गर्न सकिन्छ। अन्य केही विधिहरू सुरु गर्नका लागि भने केही हप्ता कुर्नु पर्छ।

स्तनपान गराउँदा

सबै प्रकारका गर्भनिरोधक सामान्यतया सुरक्षित हुन्छन्, तर केहीले तपाईंको दूध आपूर्ति कम गर्न सक्छन्। स्वास्थ्यकर्मीहरूले स्तनपानको समयमा प्रोजेस्टिन–आधारित गर्भनिरोधक प्रयोग गर्न सिफारिस गर्छन्। यसमा देहायका विधिहरू पर्छन्:

- डेपो–प्रोभेरा सुई
- नेक्सप्लानोन (NEXPLANON) इम्प्लान्ट
- मिनी–पिल (इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टिन दुवै हुने परम्परागत संयोजन चक्कीभन्दा फरक, मिनी–पिलमा प्रोजेस्टिन मात्र हुन्छ)

तपाईंले पहिले प्रयोग गर्नुभएको गर्भनिरोधक विधि

यो तपाईंका लागि उपयुक्त हुन पनि सक्छ, नहुन पनि सक्छ। गर्भावस्थामा तपाईंको शरीरमा परिवर्तनहरू हुन्छन्। कहिलेकाहीँ गर्भधारणअघि प्रयोग गरिएको विधि सुत्केरीपछि प्रयोग गर्नका लागि सबैभन्दा राम्रो विकल्प नहुन सक्छ। उदाहरणका लागि, स्पन्ज र सर्भाइकल क्याप सुत्केरी भइसकेका महिलाहरूमा अत्यन्तै कम प्रभावकारी हुन्छन् वा अब उपरान्त उपयुक्त नहुन पनि सक्छन्। र, पहिले उल्लेख गरिएझैँ, स्तनपान गराउँदा प्रोजेस्टिन–आधारित गर्भनिरोधक प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ।

हामी तपाईंले रोज्नुभएको गर्भनिरोधक कभर गर्छौं यदि तपाईंसँग आफ्नो स्वास्थ्य योजना कभरेजबारे कुनै प्रश्न छ भने, कृपया सदस्य सेवालाई **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**मा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सातै दिन कल गर्नुहोस्।

जन्म निरोधक बारे थप जान्नको लागि Bright Start मातृत्व हेरचाह समन्वय कार्यक्रमलाई टोल-फ्रि **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446**), बिहान 8 देखि साँझ 5, सोमबार देखि शुक्रबार कल गर्नुहोस् वा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

स्रोत: "गर्भावस्थापछि कुन गर्भनिरोधक प्रयोग गर्नुपर्छ?" के अपेक्षा गर्ने (What to Expect), चिकित्सकीय रूपमा समीक्षा गरिएको मार्च 17, 2022, https://www.whattoexpect.com/first-year/birth-control-after-pregnancy.aspx

तपाईंले परिवार नियोजनका धेरै विकल्पहरू मध्येबाट छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। लामो समयसम्म काम गर्ने अस्थायी साधन (LARC) ले तपाईंलाई 3 देखि 12 वर्षसम्म गर्भ रहनबाट बचाउन मद्दत गर्न सक्छ। LARC भनेको तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंको पाखुरा वा पाठेघरभित्र राख्ने एउटा सानो उपकरण हो। यो सेवा तपाईंले बच्चा जन्माएपछि वा अस्पतालबाट डिस्चार्ज हुनुअघि नै लिन सक्नुहुन्छ। तपाईंले यसलाई निकाल्न नचाहेसम्म यो त्यहीँ रहिरहन्छ।

गर्भनिरोधक विधिसम्बन्धी थप जानकारीका लागि, **https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-birth-control** मा गएर हेर्नुहोस्।

आफ्नो शिशुको हेरचाह

तपाईंले यहाँ निम्न कुराहरूको बारेमा जानकारी पाउन सक्नुहुन्छः

बच्चाको नियमित स्वास्थ्य जाँच.....................................45

प्रतिरक्षा खोपहरू(सुई) 46

लीडको विषाक्तता परीक्षण 48

बच्चा बिरामी छ? 49

सुझाव र रिमाइन्डरहरू.. 51

स्वस्थ शिशु जाँच (Well-child visits)

अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स (American Academy of Pediatrics) ले शिशु जन्मिएपछि तीनदेखि पाँचदिनभित्र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई स्वास्थ्य जाँच गराउन सिफारिस गर्दछ। कृपया आजै फोन गरेर आफ्नो शिशुको पहिलो स्वास्थ्य जाँचको समय मिलाउनुहोस्।

स्वस्थ शिशु जाँचको समय-तालिका

अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स (American Academy of Pediatrics) ले निम्न उमेरमा बालबालिकाको नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउन सिफारिस गर्दछ:

- 3 – 5 दिन
- 1 महिना
- 2 महिना
- 4 महिना
- 6 महिना
- 9 महिना
- 12 महिना
- 15 महिना
- 18 महिना
- 24 महिना
- 30 महिना
- 3 देखि 21 वर्ष उमेरका बालबालिकाले प्रत्येक वर्ष एक पटक स्वस्थ शिशु जाँच (Well-child visit) गराउनुपर्छ।

प्रतिरक्षा खोप (शटहरू)

अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्सले जन्मदेखि 6 वर्षसम्मका बालबालिकाका लागि निम्न खोपहरू सिफारिस गर्दछ। यी खोपहरू तपाईंको शिशुको स्वास्थ्य जाँच (Well-child visit) को भाग हुन्।

प्रतिरक्षा खोपको समय तालिका

	जन्म	1 महिना	2 महिना	4 महिना	6 महिना	8 महिना	12 महिना	15 महिना	18 महिना	19 – 23 महिना	2 – 3 वर्ष	4 – 6 वर्ष
RSV	पहिलो मात्रा RSV को सिजनमा					उच्च जोखिममा रहेकाहरूका लागि पहिलो मात्रा RSV को सिजनमा						
HepB	डोज 1	डोज 2			डोज 3							
RV			डोज 1	डोज 2	डोज 3							
DTap			डोज 1	डोज 2	डोज 3			डोज 4				डोज 5
HiB			डोज 1	डोज 2	डोज 3		डोज 4					
PCV			डोज 1	डोज 2	डोज 3		डोज 4					
IPV			डोज 1	डोज 2	डोज 3							डोज 4
COVID-19					उमेर समूहका लागि सिफारिस गरिएअनुसार							
इन्फ्लुएन्जा					> > > > > > > > > > > > > > > > > वार्षिक > > > > > > > > > > > > > > > > >							
MMR							डोज 1					डोज 2
भेरिसेला							डोज 1					डोज 2
HepA							डोज 1 र डोज 2 6 महिनाको अन्तरालमा दिइएको					

स्रोत: "बालबालिकाको खोपसम्बन्धी छलफल मार्गदर्शिका (Childhood Immunization Discussion Guides)," अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स, जुलाई 2024, https://downloads.aap.org/AAP/PDF/1ChildhoodGuide_Schedule_Family.pdf

कृपया तपाईंको बच्चाको खोपहरू समयमै लगाइएका छन् कि छैनन् भन्ने सुनिश्चित गर्न बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। आवश्यक भएमा, कृपया तपाईंको बच्चालाई खोप लगाउनका लागि भेटघाट तय गर्नुहोस्। यस प्रकारको भेट सामान्यतया धेरै समय लाग्दैन। थप जान्नको लागि **healthychildren.org/immunizationschedules** मा गइ हेर्नुहोस्।

लीड विषाक्तता परीक्षण

तपाईंको बच्चा स्वस्थ देखिए पनि, उनीहरूको रगतमा लीडको मात्रा उच्च हुन सक्छ। यसले तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्यमा गम्भीर हानि पुर्याउन सक्छ। लीड स्क्रिनिङ गर्ने रगतसम्बन्धी परीक्षणबारे तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सोध्नुहोस्। बच्चाको 2 वर्ष उमेर नपुग्दै सिसासम्बन्धी परीक्षण गराउनु पर्छ।

लीडको विषाक्तता कसरी हुन्छ?

लीडको विषाक्तता सिसाका कणहरू वा सिसाको धुलो निल्दा वा श्वासमार्फत शरीरमा प्रवेश गर्दा हुन्छ। तपाईं यसलाई देख्न, यसको स्वाद लिन वा गन्ध लिन सक्नुहुन्न, तर लीड तपाईं र तपाईंको परिवारको वरिपरि हुन सक्छ। लीड रङ (पेन्ट), पानी, खेलौना, घरभित्रको धुलो तथा घर वरपरको माटोमा हुन सक्छ। थप जान्नको लागि, कृपया वातावरणीय संरक्षण एजेन्सी (Environmental Protection Agency) को वेबसाइट **https://www.epa.gov/lead** मा गएर हेर्नुहोस्।

तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको लागि स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायक खोज्न मद्दत चाहिन्छ भने **www.amerihealthcaritasoh.com** मा हेर्नुहोस् वा सदस्य सेवालाई **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सातै दिन कल गर्नुहोस्।

बच्चा बिरामी छ?

तपाईंको बच्चा बिरामी देखिए पनि उनीहरूलाई चिकित्सकीय हेरचाह आवश्यक छ कि छैन भन्ने जान्नु सधैं सजिलो हुँदैन। यहाँ के गर्ने भन्ने बारे केही मार्गनिर्देशनहरू छन्।

यदि तपाईंले तलका कुनै लक्षण देख्नुभयो भने, कृपया तुरुन्तै 911 मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो बच्चालाई आपतकालीन कक्षमा लग्नुहोस्:

- ओठ वा नङ वरिपरि निलो रङ — तपाईंको बच्चालाई पर्याप्त अक्सिजन प्राप्त भइरहेको छैन।
- सिजर हुने
- पाखुराको रङ रातो वा कालो हुनु, वान्ता हुनु, वा कफीको धुलो जस्तो देखिने दाग हुनु — यो रगत हुन सक्छ।

खानपान, निन्द्रा र सान्त्वना (ESC)

आफ्नो बच्चाको हेरचाहमा मद्दत पुऱ्याउन आफैँलाई यी तीन प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- **खानपान:** के मेरो बच्चाले राम्ररी दूध (स्तनपान वा बोतलबाट) खाइरहेको छ?
- **निन्द्रा:** के मेरो बच्चा कम्तीमा एक घण्टा सुत्छ? आफ्नो बच्चाको निन्द्रामा बाधा पुऱ्याउने प्रयास नगर्नुहोस्।
- **सान्त्वना:** मेरो बच्चा रोएको बेला मैले फकाउँदा वा शान्त पार्न खोज्दा के उसलाई सजिलो महसुस हुन्छ?

यी मध्ये कुनै पनि प्रश्नको उत्तर "छैन" हो भने कृपया मद्दतको लागि आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।

यदि तपाईंले तलका कुनै लक्षण देख्नुभयो भने, कृपया आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:

- 2 महिनाभन्दा कम उमेरका बच्चामा मलाशय (rectal) को तापक्रम 100.4 F वा बढी हुनु
- खोप नलगाएका बच्चामा कुनै पनि ज्वरो हुनु
- वान्ता र पखाला — विशेषगरी ज्वरो पनि हुँदा — 24 घण्टाभन्दा लामो समय रहनु

- डिहाइड्रेशन (पानीको कमी) का संकेतहरू, जस्तै:
  - बच्चा रुनु तर आँसु नआउनु
  - सामान्यभन्दा कम पिसाब गर्नु (शिशुमा दिनमा छ वटा भिजेका डायपरभन्दा कम)
  - पिसाबको रङ गाढा हुनु
  - ओठ र मुख सुक्नु वा फुट्नु
  - आँखा भित्र पस्नु
  - चिडचिडापन वा असामान्य हठधर्मी व्यवहार देखाउनु
  - 18 महिनाभन्दा कम उमेरका बच्चाको टाउकोको नरम भाग भित्र पसेको जस्तो देखिनु
- विशेषगरी ज्वरो पनि हुँदा, केही दिनमै सन्चो नहुने दाग (र्याश)। यदि देहायका समस्या भएमा र्याशको बारेमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई अवश्य बताउनुहोस्:
  - याशबाट रक्तस्राव हुनु वा पसिना जस्तो तरल पदार्थ बाहिर आउनु
  - बुल्स–आई (bull’s-eye) जस्तो देखिनु वा छालामा फोका वा बुलबुला आउनु
- पिसाबमा रगत देखिनु

यी मार्गनिर्देशनहरूले चिकित्सकीय हेरचाह आवश्यक पर्ने शिशु बिरामी भएको हरेक लक्षण समेट्दैनन्। यी मार्गनिर्देशनहरूले चिकित्सकीय हेरचाह आवश्यक पर्ने शिशु बिरामी भएको हरेक लक्षण समेट्दैनन्।

स्रोत: “बालरोग विशेषज्ञलाई कहिले फोन गर्ने,” Grow by WebMD, चिकित्सकीय रुपमा समीक्षा गरिएको डिसेम्बर 1, 2021, https://www.webmd.com/parenting/baby/features/when-call-pediatrician

सुझाव र रिमाइन्डरहरू

आफ्नो बच्चालाई पेट तल पारेर सुताउने अभ्यास गर्नुहोस्

पेट तल पारेर सुताउने अभ्यास तपाईंको बच्चालाई बस्न, पल्टिन र घिस्रिएर हिँड्नका लागि शरीर बलियो बनाउने एउटा राम्रो उपाय हो। यसले तपाईंको बच्चाको टाउको पछाडिको भाग थेप्चो हुनबाट पनि जोगाउन सक्छ। अस्पतालबाट घर आएको पहिलो दिनदेखि नै टम्मी टाइम सुरु गर्न सकिन्छ। यो बच्चाको डायपर फेरेपछि, नुहाएपछि वा सुतेर उठेपछि गराउन सकिन्छ र यसलाई खेलकुदकै एउटा हिस्सा बनाउनु पर्छ।

दिनमा दुई वा तीन पटक प्रत्येक पटक तीन देखि पाँच मिनेटसम्म पेट तल पारेर सुताउने अभ्यास गराउन सुरु गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चा बलियो र सहज हुँदै गएपछि यो अभ्यासको समय र सत्रको सङ्ख्या बढाउँदै लैजानुहोस्। बच्चा करिब 2 महिनाको हुँदासम्म दिनमा 15 देखि 30 मिनेट टम्मी टाइम गराउने लक्ष्य राख्नुहोस्। यसलाई धेरै पटक छोटो-छोटो समय गरेर पुरा गर्न सकिन्छ। पेट तल पारेर सुताउने अभ्यास गराउँदा सधैं आफ्नो बच्चाको निगरानी गर्नुहोस् र झर्को मान्ने वा रोइरहने भयो भने उसलाई सान्त्वना दिनुहोस्।

के बच्चालाई रुन दिनु ठिक हो?

सबै बच्चाहरू रुन्छन्। कतिपय बच्चाहरू धेरै रुन्छन्। बच्चाहरू रुने धेरै कारणहरू हुन सक्छन्। भोक लागेर, पेटमा ग्यास भरिएर, असजिलो भएर वा धेरै होहल्ला भएको कारणले रोएको हुन सक्छ। तपाईंको बच्चा लगातार रोइरहदा तपाईंलाई झर्को लाग्न सक्छ।

तर सम्झनुहोस्:

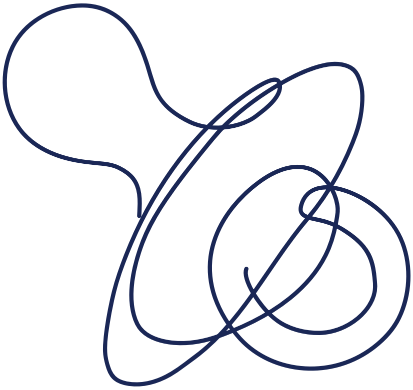
- बच्चाहरू रुनु सामान्य कुरा हो। यो धेरै कुरा प्रति हुने स्वाभाविक प्रतिक्रिया हो।
- तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको रुवाइको बारेमा चिन्ता लाग्छ भने बच्चाको स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह गर्नुहोस्।
- आफूलाई शान्त पार्नका लागि केही मिनेटको लागि बच्चालाई कोक्रोमा सुताएर आफू अलि पर जानु ठिक हो।
- मद्दत माग्नु राम्रो कुरा हो।
- तपाईं रिसाएको बेलामा बच्चालाई कहिल्यै पनि नउचाल्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई कहिल्यै पनि हल्लाउने नगर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको फर्मुला दूधमा परिवर्तन गर्नु अघि स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुहोस्।

स्रोतहरू:

"स्वस्थ बच्चाका लागि टम्मी टाइम," Eunice Kennedy Shriver राष्ट्रिय बाल स्वास्थ्य तथा मानव विकास संस्थान, https://web.archive.org/web/20250118004548/https://safetosleep.nichd.nih.gov/reduce-risk/tummy-time

"सुत्दा उत्तानो, खेल्दा घोप्टो," Healthychildren.org, American Academy of Pediatrics, June 21, 2022, https://www.healthychildren.org/english/ages-stages/baby/sleep/pages/back-to-sleep-tummy-to-play.aspx

पहिलो वर्षमा प्यासिफायरको प्रयोग गर्नुहोस्



तपाईंको बच्चालाई शान्त पार्न प्यासिफायरले मद्दत गर्न सक्छ तर यसलाई कहिल्यै पनि आमाबाबु वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिको न्यानोपन र ममताको विकल्पको रूपमा लिनु हुँदैन। तपाईंको बच्चालाई सुताउने बेला प्यासिफायर दिँदा SIDS को जोखिम समेत कम हुन सक्छ।

प्यासिफायर प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने सुझावहरू:

- बच्चाले स्तनपान गर्न राम्ररी नसिकेसम्म प्यासिफायर नदिनुहोस्। तपाईंलाई स्तनपान राम्रोसँग हुनु अगाडि नै बच्चालाई प्यासिफायर चाहिन्छ जस्तो लाग्छ भने आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।
- प्यासिफायरलाई कहिल्यै पनि बच्चाको लुगामा टाँस्ने वा बच्चाको घाँटीमा झुण्ड्याउने नगर्नुहोस्। यसले बच्चाको घाँटी कसिएर जोखिम हुन सक्छ।
- प्यासिफायरमा कुनै पनि गुलियो कुरा लतपत्याउने वा डुबाउने नगर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाले प्यासिफायर लिन मान्दैन भने उनलाई जबर्जस्ती नलगाउनुहोस्।
- तपाईंको बच्चाले प्यासिफायर प्रयोग गर्ने समयलाई सीमित राख्नुहोस्। यसलाई सुत्ने बेलामा र बच्चालाई शान्त पार्न मात्र प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ।
- तपाईंको बच्चा 12 महिनाको पुगेपछि प्यासिफायरको प्रयोग बन्द गरिसक्नुपर्छ।

"प्यासिफायर (सुदर्स): अभिभावकहरूका लागि एक प्रयोगकर्ता निर्देशिका," *बाल रोग तथा बाल स्वास्थ्य*, अक्टोबर 2003, **www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2791560**

सुरक्षित निन्द्राः हरेक निन्द्रा, हरेक रात

तपाईंको बच्चा सुरक्षित रूपमा सुतिरहेको छ भन्ने तपाईंलाई थाहा हुँदा यसले तपाईंलाई पनि राम्रोसँग सुत्न मद्दत गर्छ! यहाँ सुरक्षित रूपमा सुत्ने तालिका बनाउने केही सुझावहरू छन्। तपाईंको बच्चालाई सुत्ने समय थाहा पाउन मद्दत गर्ने छ। तपाईंको मानसिक शान्तिको लागि मद्दत गर्ने छ।

अहिलेदेखि नै राम्रो सुत्ने बानी बसाल्नाले बच्चालाई आफ्नो सुरक्षित ठाउँमा सुत्ने बानी पर्न मद्दत गर्ने छ।

थोरै अभ्यासपछि सुरक्षित निन्द्राको तालिका ABC जस्तै सजिलो हुन सक्छ
खाली कोक्रोमा ढाड टेकाएर एक्लै राख्ने:

एक्लो —बच्चा आफ्नै सुत्ने ठाउँमा एक्लै सुत्नु पर्छ। उसलाई वयस्क मानिस, अन्य बालबालिका, घरपालुवा जनावर, खेलौना, भुत्ला भएका गुडिया र ब्ल्याङ्केटहरूबाट टाढा राख्नु पर्छ। बच्चा आफैँ पल्टिन नसक्ने उमेरसम्मका लागि यो नै सबैभन्दा सुरक्षित तरिका हो।

बालरोग विशेषज्ञले अन्यथा नभनेसम्म बच्चालाई सधैँ उत्तानो पारेर सुताउनु पर्छ। सुत्ने सतह सम्म र अलि कडा हुनुपर्छ। यदि बच्चा तपाईंको ओछ्यानमा सुत्यो भने, ऊ वयस्क मानिसको मुनि थिचिने वा चेपिने जोखिम हुन्छ।

कोक्रो — बच्चालाई एउटा सुरक्षित कोक्रो वा बासिनेटमा सुताउनु पर्छ। SIDS को जोखिम कम गर्न ओछ्यानबाट तकिया, ब्ल्याङ्केट, बम्पर वा नरम खेलौनाहरू हटाउनुहोस्।

स्रोत: https://cribsforkids.org/wp-content/uploads/Educational-Handout-.pdf

महत्त्वपूर्ण सम्पर्क नम्बर र स्रोतहरू

24/7 नर्स कल लाइन

1-833-625-6446 (TTY 1-833-889-6446)

दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सात दिन

24/7 ओहायो स्वास्थ्य विभाग स्तनपान हटलाइन

1-888-588-3423 वा BFHOTLINE टेक्स्ट लेखेर **839863** मा पठाउनुहोस्

Bright Start मातृत्व हेरचाह समन्वय कार्यक्रम

1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)

बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 5 बजेसम्म, सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म

सदस्य सेवाहरू

1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)

दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सात दिन

राष्ट्रिय मातृत्व मानसिक स्वास्थ्य हटलाइन

1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

द्रुत प्रतिक्रिया तथा पहुँच टोली

1-833-464-7768 (TTY 1-833-889-6446)

बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 5 बजेसम्म, सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म

स्वास्थ्य जाँचका लागि सवारी

1-833-664-6368

दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सात दिन

धूम्रपान छोड्ने कार्यक्रम

1-800-784-8669 (TTY 1-866-228-4327)

सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म बिहान 9 बजेदेखि बेलुका 11 बजेसम्म शनिवार र आइतवार: बिहान 10:30 बजेदेखि साँझ 6:30 बजेसम्म भ्वाइसमेल सेवाहरू 24/7 उपलब्ध छन्।

राष्ट्रिय घरेलु हिंसा हटलाइन

1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)

दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सात दिन

आर्थिक सहायता, खाद्यान्न वितरण केन्द्र र अन्य नि:शुल्क वा सहुलियतपूर्ण सेवाहरूका लागि सहयोग खोज्नुहोस्

कल गर्नुहोस् **211** मा वा **https://www.211.org/** मा गइ हेर्नुहोस्।

मोवाइल फोन लिनलाई मद्दत चाहिन्छ?

निम्न वेबसाइटमा गएर हेर्नुहोस्
https://mybenefitphone.com

Pulsewrx, Inc. एक आधिकारिक सेवा प्रदायक हो जसले कभरेजको उपलब्धता, उपकरणको अनुकूलता र सेवा क्षेत्रमा योग्य दूरसञ्चार वाहक (ETC) को आधारमा सेवा उपलब्ध गराउँछ। यो लाइफलाइनले समर्थन गरेको सेवा हो। लाइफलाइन एक सरकारी सहायता कार्यक्रम हो जुन हस्तान्तरण गर्न मिल्दैन र यो प्रति परिवार एक छुटमा मात्र सीमित छ। यसका सबै सर्त र नियमहरू http://mybenefitphone.com मा हेर्न सकिन्छ।

AmeriHealth Caritas Ohio मोबाइल एप

हाम्रो मोबाइल एपले तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी जुनसुकै बेला र जहाँसुकै हेर्ने सुविधा दिन्छ। Google Play वा Apple App Store मा जानुहोस्। “AHC Mobile” खोज्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्। त्यसपछि Ohio छान्नुहोस्। यो एप डाउनलोड गर्न नि:शुल्क छ।

तपाईंको अनलाइन खाता

तपाईं आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाहमा मद्दत पुर्‍याउन अनलाइन जान सक्नुहुन्छ। www.amerihealthcaritasoh.com मा जानुहोस् र आफ्नो AmeriHealth Caritas Ohio अनलाइन खातामा साइन इन गर्नुहोस्। यसलाई सदस्य पोर्टल पनि भनिन्छ। यहाँ तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य इतिहास र आफूले सेवन गरिरहेका औषधिहरूको सूची हेर्न सक्नुहुन्छ।

भेदभाव कानून विरुद्ध छ

AmeriHealth Caritas Ohio ले लागू हुने संघीय नागरिक अधिकार कानूनहरूको पालना गर्दछ र जाति, रङ, राष्ट्रिय उत्पत्ति, उमेर, अपाङ्गता, वा लिङ्गको आधारमा भेदभाव गर्दैन, जसमा अन्तरलिङ्गी विशेषताहरू सहितको यौन विशेषताहरू; गर्भावस्था वा सम्बन्धित अवस्थाहरू; यौन झुकाव; लैङ्गिक पहिचान, र लिङ्ग स्टेरियोटाइपहरू (45 CFR § 92.101(a)(2) मा वर्णन गरिएको लैङ्गिक विभेदको दायरासँग मेल खाने) समावेश छन्। AmeriHealth Caritas Ohio ले जाति, रंग, राष्ट्रिय उत्पत्ति, उमेर, अपाङ्गता, वा लिङ्गको कारणले मानिसहरूलाई बहिष्कार गर्दैन वा कम अनुकूल व्यवहार गर्दैन।

AmeriHealth Caritas Ohio ले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई उचित परिमार्जनहरू र नि:शुल्क उपयुक्त सहायक सहायता तथा सेवाहरू प्रदान गर्दछ जसले गर्दा हामीसँग प्रभावकारी रूपमा कुराकानी गर्न सकियोस्, जस्तै योग्य सांकेतिक भाषा दोभाषे र अन्य ढाँचाहरू (ठूलो प्रिन्ट, अडियो, पहुँचयोग्य इलेक्ट्रोनिक ढाँचाहरू, आदि) मा लिखित जानकारी। AmeriHealth Caritas Ohio ले प्राथमिक भाषा अङ्ग्रेजी नभएका मानिसहरूलाई नि:शुल्क भाषा सम्बन्धी सहायता सेवाहरू प्रदान गर्दछ, जसमा योग्य दोभाषे र अन्य भाषाहरूमा लेखिएको जानकारी समावेश हुन सक्छ। यदि तपाईंलाई उचित परिमार्जन, उपयुक्त सहायक सहायता तथा सेवाहरू, वा भाषासम्बन्धी सहायता सेवाहरू चाहिन्छ भने, AmeriHealth Caritas Ohio सदस्य सेवाहरूलाई **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सातै दिन सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई AmeriHealth Caritas ले यी सेवाहरू प्रदान गर्न असफल भएको छ वा जाति, रंग, राष्ट्रिय उत्पत्ति, उमेर, अपाङ्गता, वा लिङ्गको आधारमा अन्य तरिकाले भेदभाव गरेको छ भन्ने लाग्छ भने, तपाईंले नागरिक अधिकार संयोजकलाई मेल, फोन वा अनलाइन मार्फत गुनासो दर्ता गराउन सक्नुहुन्छ।

मेल: AmeriHealth Caritas Ohio
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 7133
London, KY 40742

फोन: **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**

अनलाइन:
https://apps.amerihealthcaritasoh.com/securecontact/index.aspx

यदि तपाईंलाई गुनासो दायर गर्न मद्दत चाहिन्छ भने, AmeriHealth Caritas Ohio सदस्य सेवा तपाईंलाई मद्दत गर्न उपलब्ध छ। तपाईं **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf** मा उपलब्ध रहेको नागरिक अधिकार गुनासो कार्यालयको पोर्टलमार्फत विद्युतिय रूपमा अमेरिकी स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग, नागरिक अधिकार कार्यालयमा गुनासो पनि दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ, वा सो कार्य पत्र वा फोनमार्फत पनि गर्न सक्नुहुन्छ:

मेल: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

फोन: **1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**

अनलाइन: **www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**

यो सूचना AmeriHealth Caritas Ohio को वेबसाइट **www.amerihealthcaritasoh.com** मा पनि उपलब्ध छ।

AmeriHealth Caritas Ohio आफ्नो योजना सदस्यहरूको व्यक्तिगत जानकारीको गोपनीयता तथा सुरक्षा कायम राख्न प्रतिबद्ध छ। हाम्रो गोपनियता अभ्यासहरूबारे **www.amerihealthcaritasoh.com/privacy-notice.aspx** मा थप पढ्नुहोस्।

बहु-भाषा दोभाषे सेवाहरू

यदि तपाईंलाई यो जानकारी वा AmeriHealth Caritas Ohio को अन्य कुनै जानकारी पढ्न वा बुझ्न समस्या भइरहेको छ भने, कृपया हाम्रो सदस्य सेवा टोल-फ्री at **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सातै दिन सम्पर्क गर्नुहोस्, जुन निःशुल्क मद्दतको लागि उपलब्ध छ। यदि तपाईंलाई निम्न सेवा चाहिन्छ भने कल गर्नुहोस्:

- मौखिक उल्था, मौखिक अनुवाद
- थप मद्दत र सेवाहरू
- अङ्ग्रेजीबाहेकका तपाईंको प्राथमिक भाषामा लेखिएको जानकारी
- ब्रेल वा ठूलो प्रिन्ट जस्ता अन्य ढाँचाहरूमा लिखित जानकारी

English ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446).**

Spanish ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin cargo. Llame al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446).**

Haitian French Creole ATANSYON: Si w pale kreyòl ayisyen, genyen sèvis pou ede w nan lang pa w ki disponib gratis pou ou. Rele nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446).**

Ukrainian УВАГА: Якщо ви говорите українською мовою, ви маєте право на безкоштовні мовні послуги. Телефонуйте за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446).**

Nepali/Nepalese (Nepal) ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका निम्ति भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध हुन्छन् । **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा फोन गर्नुहोस् ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية لك مجانًا. اتصل بالرقم **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446).**

Somali FIIRO GAAR AH: Haddii aadan ku hadlin Af-Soomaali, adeegyada caawimaada luqadda oo bilaash ah, ayaa diyaar kuu ah. Wac **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446).**

Russian ВНИМАНИЕ: если вы говорите по-русски, в вашем распоряжении бесплатные услуги переводчика. Позвоните по тел. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446).**

Swahili TAHADHARI: Ikiwa huzungumzi Kiswahili, utapokea huduma za usaidizi wa lugha, bila malipo. Piga simu kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

French ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez-nous au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Kinyarwanda (Burundi) MENYA NEZA: Nimba uvuga Ikirundi (Burundi), ama seruvise afasha mu vy'indimi, atangwa ku buntu, arahari ku bwanyu. Hamagara kuri **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Uzbek (Uzbekistan) DIQQAT: Agar ingliz tilida gapirmasangiz, siz uchun bepul til yordam xizmatlari mavjud. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ga qo'ng'iroq qiling.

Pashtu (Afghanistan)

توجه: که تاسي په پښتو ژبه غږېږئ، د ژبې د مرستې وړيا خدمتونه ستاسې لپاره موجود دي. د **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** شمېرې ته زنګ ووهئ.

Vietnamese CHÚ Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có sẵn dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Tigrinya ኣስተውዕል ፡- ቋንቋ ትግርኛ ዘይትዛረብ እንተደኣ ኾንካ ብናጻ ዝወሃብ ኣገልግሎት ሓገዝ ንዓኻ ክፉት እዩ። ናብ **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ደውል።

Dari (Afghanistan)

توجه: اگر به لسان افغانی گپ میزنید، خدمات مساعدت لسانی به صورت رایگان به شما ارایه میشود. با نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید.

नोटहरू:

यस कागजातमा दिएको जानकारीले तपाईंलाई यस विषयको बारेमा थप कुरा बुझ्न मद्दत गर्छ। यो तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकको ठाउँ लिनको लागि होइन। तपाईंसँग प्रश्नहरू भएमा आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंले यस जानकारीमा पढ्नुभएको कुनै कुराको कारणले गर्दा आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकलाई भेट्न आवश्यक छ भन्ने लाग्छ भने, कृपया आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। यस सामाग्रीमा पढ्नुभएको कुनै कुराको कारणले गर्दा चिकित्सा ध्यान प्राप्त गर्न कहिल्यै नरोकिनुहोस् वा नपर्खनुहोस्।

BRIGHT START®

AmeriHealth Caritas®
Ohio

MMM2815
ACOH_254448900-2