

# आउनुहोस्, हामी सबै मिलेर तपाईंको गर्भावस्थालाई सुरक्षित बनाऔं



Nepali / नेपाली

यो जानकारी पुस्तिका मृतजन्म (स्टिलबर्थ) रोक्नेबारेमा हो।  
**यी विषयहरूमा हामी सबैसँग कुरा गर्छौं।** मृतजन्मको सम्भावना कम गर्ने तरिकाहरूका बारेमा कुरा गर्नु गर्भावस्था हेरचाहको सामान्य भाग हो – जसरी आमालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्ने तरिकाहरूका बारेमा कुरा गर्नु गर्भावस्था हेरचाहको एक सामान्य भाग हो।

यो सामान्य होइन, तर कहिलेकाहीं बच्चाको जन्म हुनुअघि नै जीवन गुमछ। जब यो गर्भावस्थाको 20 हप्तापछि हुन्छ, यसलाई स्टिलबर्थ अर्थात् मृतजन्म भनिन्छ।

हामीलाई सधैं थाहा नहुन सक्छ कि बच्चाको जन्मनुअघि नै मृत्यु किन हुन्छ। मृतजन्म रोक्न सधैंभरि सम्भव हुँदैन। तथापि, केही यस्ता कुराहरू छन् जुन तपाईंले आफ्नो गर्भावस्थाको बखत मृतजन्मको सम्भावना कम गर्नको लागि गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीहरूले तपाईंको प्रत्येक गर्भावस्थाको बेलाको अपोइन्टमेन्टमा यी चीजहरूका बारेमा तपाईंसँग कुरा गर्नेछन्।



**Safer Baby**   
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

यस संसाधनले 5 कुराहरूका बारेमा जानकारी उपलब्ध गराउँदछ जुन तपाईंले मृतजन्मको सम्भावनालाई कम गर्नका लागि उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

1 चुरोटको धूवाँमा तपाईं र तपाईंको बच्चालाई नजिक पर्ने जोखिम घटाउने



2 तपाईंको बच्चाको बृद्धि जाँच गर्न तपाईंका स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग मिलेर काम गर्ने



3 तपाईंको बच्चाको चाल जानेर तपाईंको बच्चाको चाल रोकिए वा ढिलो भएमा तपाईंका स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई थाहा दिने



4 तपाईं गर्भावस्थाको 28 हप्तामा पुग्नुभएपछि छेउ फर्केर सुत्ने



5 तपाईंको बच्चाको जन्मको लागि उत्तम समयको बारेमा तपाईंको सुँडेनी (मिडवाइफ) वा डाक्टरसँग कुरा गर्ने



गर्भावस्थामा तपाईंको बच्चालाई बलियो र स्वस्थ राख्न तपाईंले गर्न सक्ने सबैभन्दा राम्रो चीज भनेको तपाईंको गर्भावस्थाको अपोइन्टमेन्टमा जानु हो। गर्भावस्थाका अपोइन्टमेन्टहरू तपाईं र तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि तपाईंको र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गर्ने अवसर हुन्। अनुवाद सेवाहरू सधैं महिला र परिवारहरूका लागि निःशुल्क उपलब्ध छन्।

यदि तपाईंलाई केही ठीक छैन भन्ने लाग्छ वा तपाईं बच्चाको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने आफ्नो मिडवाइफ वा डाक्टरलाई फोन गर्नुहोस्। तपाईंले कसैको समय बर्बाद गर्दै हुनुहुन्छ भनेर नसोच्नुहोस्। तपाईंका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू सधैं तपाईंलाई सहयोग गर्न हाजिर छन्।

# स्वस्थ वातावरणले तपाईंको बच्चालाई बलियो र स्वस्थ हुन मद्दत गर्दछ

तपाईंको बच्चा गर्भावस्थाको समयमा प्लेसेण्टा (गर्भनाल) भनिने विशेष अंगको कारण बलियो र स्वस्थ भएर हुर्कन्छ। प्लेसेण्टा पहिलोपटक गर्भावस्थामा विकसित हुन्छ र जन्मसम्म तपाईंको बच्चाको बृद्धि र विकासलाई सघाउ गर्दछ। तपाईंको बच्चाले प्लेसेण्टामार्फत पोषक तत्व/खाना र अक्सिजन/ताजा हावा प्राप्त गर्दछ। प्लेसेण्टाले बच्चाको फोहोर/पुरानो हावालाई पनि हटाउँछ।

**जसरी एक फूल बलियो र स्वस्थ तरिकाले हुर्कन्छ, गर्भावस्थाको बखत तपाईंको बच्चा कसरी बढ्छ भन्ने कुरा बुझ्नको लागि यो उदाहरण उपयोगी हुनसक्छ।** बलियो र स्वस्थ तरिकाले बढ्नका लागि

फूललाई स्वस्थ वातावरणको आवश्यकता पर्छ। स्वच्छ पानी, अक्सिजन, र सूर्य तथा बलियो र स्वस्थ तरिकाले सबैले एकसाथ काम गरेर फूलहरूलाई बलियो र स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्दछन्।

बगैंचामा फूल जस्तै तपाईंको बच्चालाई बलियो र स्वस्थ हुर्कनका लागि प्लेसेण्टामार्फत अक्सिजन र सही खाना चाहिन्छ।

**बच्चाको स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीका लागि प्लेसेण्टा निकै महत्वपूर्ण हुन्छ।** तथापि, केही चीजहरू

छन् जसले गर्भावस्थाको बखत प्लेसेण्टालाई राम्रोसँग काम गर्न गाह्रो बनाउन सक्छ, जसले तपाईंको बच्चालाई बलियो र स्वस्थ रूपमा बढाउन गाह्रो बनाउन सक्छन्।



यस पुस्तिकामा छलफल गरिएका धेरै चीजहरू गर्भावस्थाको समयमा तपाईंको प्लेसेण्टालाई राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्नेबारे हो, र त्यसैले तपाईंको बच्चालाई बलियो र स्वस्थ हुन यसले मद्दत गर्दछ।





## तपाईं र तपाईंको बच्चालाई धूम्रपानको धूवाँ नजिक हुने जोखिम कम गर्ने

### सफा हावाले बच्चालाई बलियो र स्वस्थ बढाउन मद्दत गर्छ।

गर्भावस्थाको बखत सबै प्रकारका धूम्रपानले तपाईंलाई र तपाईंको बच्चालाई हानी पुर्याउन सक्छ, जसमा चुरोट, शीशा (shisha), ई - चुरोट/भेपिंग, र सिगारको धूवाँलगायत पर्छन्।

**यदि तपाईं धूम्रपान गर्नुहुन्छ** भने यसलाई छोड्नु तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि सबैभन्दा सुरक्षित हुन्छ। गर्भावस्थाको समयमा कुनै पनि समयमा धूम्रपान त्याग्नाले तपाईंलाई र तपाईंको बच्चालाई मद्दत गर्न सक्छ।

**यदि तपाईं धूम्रपान गर्ने अन्य व्यक्तिहरूसँग बस्नुहुन्छ वा समय बिताउनुहुन्छ भने** यसले तपाईंलाई र तपाईंको बच्चालाई हानी पुर्याउन सक्छ, विशेषगरी यदि तपाईं मानिसहरूले धूम्रपान गर्दा कारजस्ता साना ठाउँहरूमा वा घरभित्र हुनुहुन्छ भने।

यदि तपाईं धूम्रपान गर्नुहुन्छ भने पनि अन्य व्यक्तिको धूम्रपान (सिगरेट, शीशा (shisha), ई - सिगरेट, र सिगारबाट) को वरिपरि हुनु तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि हानीकारक हुन सक्छ। तपाईं धूम्रपान गरिरहेको मानिसहरूसँग समय नबिताएर तपाईं र तपाईंको बच्चालाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

कुनै पनि प्रकारको धूम्रपानले तपाईंको बच्चामा सञ्चार गर्नसक्ने रगत र अक्सिजनको मात्रा घटाउँछ।

धूम्रपानले यस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छ:

- गर्भपतन वा मृतजन्म
- (गर्भावस्थाको 37 हप्ताभन्दा पहिले) बच्चा जन्मने
- बच्चा सानो जन्मने
- बच्चा जन्मेपछि सास फेर्न समस्या हुने
- शिशुअवस्थामा अन्य कारणबिना अचानक बच्चा मर्ने

## मैले थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

तपाईं गर्भावस्थाको समयमा धूम्रपानको बारेमा आफ्नो डाक्टर वा मिडवाइफसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ र यदि तपाईं धूम्रपान गर्नुहुन्छ र छोड्न चाहनुहुन्छ भने कहाँबाट मद्दत लिने भन्नेबारे पनि कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। Quitline भनिने धूम्रपान छोड्न चाहने व्यक्तिहरूका लागि निः शुल्क राष्ट्रिय सहायता सेवा उपलब्ध छ।

धूम्रपान छोड्न चाहने तपाईं र तपाईंको सहयोगी व्यक्तिहरूलगायत जोकोहीले मद्दतको लागि उनीहरूलाई फोन गर्न सक्दछन्।

**Quitline - 13 78 48**  
**[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)**

दोभाषे आवश्यक भएका व्यक्तिहरूले विभिन्न तरिकाबाट Quitline मा पहुँच गर्न सक्दछन्। उनीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्दछन्:

- Quitline मा फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई आफूले रोजेको भाषामा दोभाषेको साथ पुनः फोन गर्न भन्नुहोस्
- Quitline मा फोन गर्न एक मित्र वा परिवारका सदस्यलाई अनुरोध गर्नुहोस् जसले राम्ररी अंग्रेजी बोल्छ र दोभाषेसहित पुनः फोनको लागि व्यवस्था गर्दछ
- उनीहरूका स्वास्थ्यकर्मीलाई अनलाइन Quitline रेफरल फाराम पेश गर्न भन्नुहोस् ताकि Quitline कर्मचारीहरूले उपयुक्त दोभाषे राखेर फोन गर्न सकून्।





## तपाईंको बच्चाको बृद्धि

गर्भावस्थाका अपोइन्टमेन्टहरू तपाईं र तपाईंका स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि तपाईं र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गर्ने अवसर हो। यसमा तपाईंको बच्चाको विकास समावेश हुन्छ। गर्भावस्थाको 24 हप्तादेखि, तपाईंका स्वास्थ्यकर्मीहरूले तपाईंको पेटलाई नापेर टेपले नापेर तपाईंको बच्चाको बृद्धि जाँच गर्नेछन्।

**गर्भावस्थाको अपोइन्टमेन्टमा नियमित रूपमा उपस्थित हुनुले तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य र बृद्धि जाँच गर्नको लागि थप अवसरहरू प्रदान गर्दछ।**





केही बच्चाहरुलाई बढ्नमा अरुलाईभन्दा बढी समस्या हुने सम्भावना हुन्छ। यदि तपाईंका स्वास्थ्यकर्मीहरुले तपाईंको बच्चा बिस्तारै बढ्दैछ भन्ने संकेत देख्छन्, वा उनीहरुले सोच्दछन् कि तपाईंको बच्चा अरूभन्दा सानो जन्म हुने सम्भावना बढी छ भने, उनीहरुले सुझाव दिन सक्छन् कि तपाईंको गर्भावस्थाको समयमा तपाईंको बच्चालाई समयसँगै नाप्रको लागि तपाईंलाई नियमित अल्ट्रासाउन्डहरु गर्नुपर्छ।

**बढ्ने समस्या भएका बच्चाहरु पत्ता लगाउनाले हामीलाई मृतजन्मको सम्भावना कम गर्न मद्दत गर्दछ।**

**यदि तपाईंसँग आफ्नो बच्चाको बृद्धिको बारेमा कुनै प्रश्न वा चिन्ता छ भने तपाईं आफ्नो मिडवाइफ वा डाक्टरसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।**





## तपाईंको बच्चाको चाल

हामीजस्तै तपाईंको बच्चाको चाल उनीहरूले कस्तो महसुस गरिरहेका छन् भन्ने कुराको संकेत हुन सक्छ। जब हामी राम्रो महसुस गर्छौं, हामी सक्रिय र ऊर्जाले भरिपूर्ण हुन्छौं। तर जब हामी बिरामी हुन्छौं वा अस्वस्थ महसुस गर्छौं, हामी स्वस्थ भएको बेलाको जत्ति चल्दैनौं। यदि तपाईंको बच्चा स्वस्थ छैन वा बढ्नमा समस्या छ भने, बच्चा सामान्यभन्दा कम चलन सक्छ।

यसैले यो धेरै महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईं आफ्नो बच्चाको चालको ढाँचा थाहा पाउनुहोस्।

**हरेक बच्चा फरक हुन्छ।** केही बच्चाहरू दिनभरि धेरै चल्छन्, जबकि अरूहरू दिनको निश्चित समयमा बढी सक्रिय हुन सक्छन्, जस्तै खानापछि वा रातको समयमा।

केही बच्चाहरू अरूभन्दा बढी सक्रिय हुन्छन् र बच्चा चलनु पर्ने सामान्य चालको कुनै तोकिएको संख्या हुँदैन। यसैले यो धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ कि तपाईं **आफ्नो** बच्चा र उसको चाल थाहा पाउन केही समय बिताउने गर्नुहोस्।



बच्चाको चाललाई ढाँचाको रूपमा सोच्नु उपयोगी हुन सक्छ। उदाहरणको लागि, एक महिलाले बताउन सकिन्छ कि उनको बच्चा खानापछि र साँझको समयमा सुत्न जाँदा बढी सक्रिय हुन्छ। हामी यसलाई उनको बच्चाको ढाँचा भन्छौं – बच्चा सामान्यतया सक्रिय हुने दिनको समय र बच्चा सामान्यतया कम सक्रिय हुने दिनको समय।

### **म कसरी मेरो बच्चाको चालको ढाँचा थाहा पाउन सक्छु?**

- दिनको समय छनौट गर्नुहोस् जब तपाईंको बच्चा प्रायः सक्रिय हुन्छ
- एक शान्त ठाउँ खोज्नुहोस् जहाँ तपाईं आराम गर्न सक्नुहुन्छ र आफ्नो बच्चामा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्नुहुन्छ
- आफ्नो बच्चाको गतिविधिको बारेमा थाहा पाउन केही समय बिताउनुहोस्। तपाईंले के थाहा पाउनुभयो? बच्चा कत्तिको बलियोसँग चल्थ्यो? तपाईंले कस्तो महसुस गर्नु भयो?

### **यो प्रकृया तबसम्म जारी राख्नुपर्छ, जबसम्म बच्चा जन्मिँदैन।**

### **म कसरी थाहा पाउन सक्छु कि मेरो बच्चाको चालको ढाँचा परिवर्तन भएको छ?**

- तपाईंले याद गर्नुभयो कि तपाईंको बच्चा सामान्यभन्दा कम पटक चल्दैछ
- विगतमा भन्दा अहिलेको चाल कमजोर भएको जस्तो छ
- तपाईंलाई लाग्छ कि केही गलत भएको छ

**तपाईंका बच्चालाई तपाईंभन्दा राम्रोसँग कसैले चिन्दैन।**



## यदि मेरो बच्चाको गति रोकिएको वा सुस्त भएको छ वा म चिन्तित छु भने मैले के गर्ने?

गर्भावस्थाको समयमा कुनै न कुनै समयमा महिलाहरूले आफ्नो बच्चाको बारेमा चिन्तित महसुस गर्नु सामान्य हो। चिन्तित हुनुको मतलब सधैं यो होइन कि केही नराम्रो नै भएको छ। यद्यपि कहिलेकाहीं बच्चालाई सज्जो नहुँदा वा विकासमा समस्या देखिँदा बच्चाहरूका चालमा परिवर्तन हुन्छ। बच्चाहरू जो अस्वस्थ हुन्छन् वा जसको वृद्धिमा समस्या छ उनीहरूमा अन्य बच्चाहरूका तुलनामा मृतजन्मको उच्च सम्भावना हुन्छ।

बच्चाहरू स्वस्थ छैनन् वा बढ्न समस्या भइरहेको छ भनेर हामीलाई पहिचान गर्न मद्दत गर्न, हामी गर्भावस्थामा सबैलाई उनीहरूका बच्चाको चाल थाहा पाउन आग्रह गर्दछौं। यदि बच्चाको गति रोकिन्छ वा ढिलो हुन्छ भने हामी उनीहरूका स्वास्थ्यकर्मी



(चिकित्सक) लाई सम्पर्क गर्न पनि आग्रह गर्दछौं।

यदि तपाईंले कहिल्यै आफ्नो बच्चाको गति रोकिने वा सुस्त भएको अनुभव गर्नुभयो भने **कृपया आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई सम्पर्क गर्न ढिलाइ नगर्नुहोस्!** उनीहरू तपाईंको कुरा सुन्न र तपाईंको चिन्ताहरूका बारेमा सुन्न धेरै उत्सुक हुनेछन्। उनीहरू तपाईंलाई दिन वा रातको कुनै पनि समयमा सहयोग गर्न तयार हुन्छन्।

## अब के हुन्छ?

तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंलाई बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गर्न मद्दत गर्न अस्पतालमा बोलाउन सक्छन्। उनीहरूले बच्चालाई विभिन्न तरिकाले जाँच गर्न सक्छन्, जस्तै:

**कार्डियोटोकोग्राफ (Cardiotocograph) (CTG):** CTG मा समयसँगै बच्चाको मुटुको दर र संकुचनहरू (यदि तपाईंसँग कुनै छ भने) मापन गर्न तपाईंको पेटको वरिपरि दुई लचकदार बेल्टहरू राखेर गरिन्छ। तपाईंका स्वास्थ्यकर्मीहरूले बच्चा कसरी बढ्दैछ र तपाईंको बच्चाले कुन आसन लिइरहेको छ भनेर हेर्नको लागि तपाईंको पेट पनि मापन गर्नेछन्।

## अल्ट्रासाउन्ड (Ultrasound):

अल्ट्रासाउन्ड स्क्यानले तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई बच्चाको बृद्धिको सही मापन गर्नका साथै बच्चाको मुटुको दर र रगत प्रवाह जाँच गर्न मद्दत गर्दछ।

## आमाको स्वास्थ्य जाँच:

तपाईंका स्वास्थ्यकर्मीहरूले तपाईंको रक्तचाप, तापक्रम, नाडी, र कहिलेकाहीं रगत परीक्षण जाँच गरेर तपाईंको स्वास्थ्यको मूल्याङ्कन गर्न सक्छन्।







## तपाईंको छेउतिर कोल्टे परेर सुत्ने

तपाईंको बच्चा बलियो र स्वस्थ हुन सक्छ किनभने उसले प्लेसेण्टामार्फत तपाईंको रगतबाट अक्सिजन र पोषक तत्वहरू प्राप्त गर्छ। यसैले तपाईंको बच्चाको अक्सिजन र पोषक तत्वहरूमा पहुँच प्लेसेण्टामार्फत रगतको नियमित प्रवाहमा निर्भर गर्दछ।

यदि तपाईं गर्भावस्थाको 28 हप्तापछि आफ्नो ढाडमा पल्टिएर सुत्नुहुन्छ (जब तपाईंको बच्चा ठूलो हुन थाल्छ) भने कम रगत प्लेसेण्टामा पुग्न सक्छ।

**तपाईं गर्भावस्थाको 28 हप्ताबाट आफ्नो छेउमा कोल्टे सुतेर आफ्नो बच्चालाई बलियो र स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।**

वास्तवमा, नयाँ अनुसन्धानले देखाउँदछ कि 28 हप्ताबाट तपाईं कोल्टे परेर सुत्दा तपाईं आफ्नो ढाडबाट पल्टिएर सुत्दाको तुलनामा मृतजन्मको सम्भावना आधा कम हुन्छ।

**तपाईं आफ्नो बायाँ वा दायाँपट्टि छेउमा सुत्न सक्नुहुन्छ - जतापट्टि तपाईंको लागि बढी सहज छ।** महिलाहरू सुत्दा कोल्टे परेर सुत्ने र ब्यूँझदा ढाडमा पल्टेर सुतेको हुनु सामान्य हो। **यदि यस्तो हुन्छ भने चिन्ता नलिनुहोस्!**

महत्वपूर्ण कुरा के हो भने हरेकपल्ट सुत्दा कोल्टे परेर सुत्न शुरु गर्नुहोस्। यदि तपाईं आफ्नो ढाडपट्टिबाट उठ्नुभयो भने ठीकै छ, तपाईं त्यसपछि कोल्टे सुत्न फर्कनुहोस्।



## जन्मको समयको कुरा गरौं

यस खण्डमा तपाईंको बच्चाको जन्मको लागि उत्तम समयबारे तपाईंको मिडवाइफ वा डाक्टरसँग कुरा गर्न मद्दत गर्ने जानकारी समावेश छ।

### मेरो बच्चा कहिले जन्मन्छ?

तपाईंको बच्चाको अनुमानित जन्ममिति वा पुग्ने मिति सामान्यतया तपाईंको पछिल्लो महिनावारीको पहिलो दिनपछिको 40 हप्तामा हुन्छ। तथापि, यो कहिलेकाहीं



तपाईंको प्रारम्भिक अल्ट्रासाउन्डको आधारमा गणना गरिन्छ।

- अधिकांश महिलाहरूका (लगभग 90%) **37 देखि 42 हप्ताको बीचमा** बच्चा जन्मन्छ र यसलाई टर्म अर्थात् अवधि भनिन्छ।
- **37 हप्ता**अघिलाई 'प्रिटर्म' अर्थात् **पूर्वअवधि** भनिन्छ।
- **37 देखि 38 हप्ता** (+ 6 दिन) लाई **अर्ली टर्म** अर्थात् **प्रारम्भिक अवधि** भनिन्छ।
- **42 हप्ताको** अवधिलाई **पोस्ट टर्म** अर्थात् **अवधिपश्चात** भनिन्छ।

धेरै गर्भावस्थामा जन्मको समय तब निर्धारण गरिन्छ जब तपाईंमा व्यथा स्वतः सुरु हुन्छ। तपाईंको अपेक्षित मितिनजिक जन्म दिनु सामान्यतया तपाईंको बच्चाको विकासको लागि उत्तम हुन्छ। यद्यपि, कहिलेकाहीं बच्चाहरूलाई अघि जन्म लिन आवश्यक पर्दछ र यसलाई **नियोजित जन्म** भनिन्छ।



## नियोजित जन्म (planned birth) भनेको के हो?

नियोजित जन्म तब हुन्छ जब एक महिलाले आफ्नो बच्चा जन्माउन व्यथा लाग्नको लागि परखनुको सट्टा एक निश्चित समयमा आफ्नो बच्चालाई जन्म दिन्छिन्। यो सामान्यतया व्यथा लाग्ने गरेर वा, यदि आवश्यक भएमा, सिजेरियन सेक्सनद्वारा गरिन्छ। यद्यपि, यदि नियोजित जन्म तय गरिएको छ भने सही समय छनौट गर्न धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

### हरेक हप्ता महत्त्वपूर्ण हुन्छ

तपाईंको बच्चालाई अझै बढ्नुछ, अझै विकास भइरहेको छ र 39 - 40 हप्तासम्म बलियो हुँदै गइरहेको छ। बच्चाको प्रारम्भिक जन्म हुने हरेक हप्ताले उसको स्वास्थ्यमा असर गर्न सक्छ। कहिलेकाहीं तपाईं तर्कसंगत रूपमा सोध्न सक्नुहुन्छ 'किन अवधिसम्म परखने?' विशेषगरी यदि त्यहाँ कुनै चिन्ता छ भने। तथ्यले यो देखाउँछ कि समयपूर्व ( 37 हप्तानजिकसमेत पनि) जन्मनु, र प्रारम्भिक अवधिमा (37-38 हप्ता [+ 6 दिन]) जन्मने बच्चाहरूका लागि केही प्रतिफलको उच्च सम्भावना निम्त्याउन सक्छ, जस्तै स्कूलमा सिक्न कठिनाइ र/वा व्यवहारगत समस्याहरू। जन्मको समय निर्धारण गर्दा लाभ र जोखिमबीचको सन्तुलन प्राप्त गर्नु वास्तवमै महत्त्वपूर्ण छ।

### नियोजित जन्म बारे कहिले विचार गर्न सकिन्छ?

महिलाले योजनाबद्ध जन्म गर्नुको मुख्य कारण भनेको उनीहरू वा उनीहरूका बच्चाको लागि समस्याको सम्भावना कम गर्नु हो, जसमा मृतजन्म पनि समावेश हुन्छ। मृतजन्मको सम्भावना गर्भावस्थाको पछिल्लो अवधिमा अलि बढी हुन्छ र पोस्ट टर्म (42 हप्तापछि) अझ बढी स्वास्थ्य जटिलता हुन्छ।

रोग (जस्तै मधुमेह वा उच्च रक्तचाप) भएका महिलाहरूका लागि, वा यदि गर्भावस्थामा जटिलताहरू छन् भने (उदाहरणका लागि बच्चाको बृद्धिबारे चिन्ताहरू) योजनाबद्ध जन्म सिफारिस गर्न सकिन्छ। महिलामा मृतजन्मको जोखिम बढाउने अन्य कारकहरूमा उमेर ढल्केको हुनु, अधिक वजन हुनु (शरीरमा उच्च मास सूचकांक, वा BMI हुनु), तपाईंको त्यो पहिलो बच्चा हुनु, 'आईभिएफ' (IVF) प्रयोग गरेर गर्भधारण गर्नु, र धूम्रपान जारी राख्नु, लागूऔषध प्रयोग गर्नु वा गर्भावस्थामा रक्सी पिउनु लगायत पर्छन्।



आदिवासी र टोरेस स्टेट आइल्याण्डर महिलाहरू, र उप-सहारा अफ्रिका वा दक्षिण एसियामा जन्मेका महिलाहरूलगायत केही सांस्कृतिक समूह वा जातीय समुदायका महिलाहरूका बच्चाका मृतजन्म हुने सम्भावना अलि बढी हुन्छ।

यदि यीमध्ये कुनै पनि तपाईंमा लागू हुन्छ भने यसको मतलब यो होइन कि तपाईंको बच्चाको मृतजन्म हुनेछ। तपाईंको मिडवाइफ वा डाक्टरले मृतजन्मको तपाईंको सम्भावनाको व्याख्या गर्नेछन् र तपाईंको बच्चाको जन्मको समयका लागि तपाईंसँग विकल्पहरू छलफल गर्नेछन्, र यदि तपाईंलाई वा तपाईंको बच्चालाई निगरानी आवश्यक छ भने जानकारी दिनेछन्। यदि मृतजन्मको सम्भावना धेरै कम छ भने, तपाईंको मिडवाइफ वा डाक्टरले सामान्यतया सिफारिस गर्नेछन् कि तपाईं आफ्नो प्रसव सुरु भएर आफ्नो बच्चाको लागि पर्यनुहोस्।

## यसबारेमा कुरा गर्दा र तपाईं र बच्चाको लागि के उत्तम छ भनेर निर्णय गर्दा

तपाईंले योजनाबद्ध जन्म गराउनु पर्दछ वा तपाईंको बच्चाको जन्मको लागि पर्यनु पर्छ भन्ने निर्णय गर्नु सधैं सजिलो हुँदैन। तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि दुबै विकल्पहरूका फाइदा र जोखिमहरू जान्नु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंको आफ्नै विश्वास, मूल्य र प्राथमिकताहरूका बारेमा सोच्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंको मिडवाइफ वा डाक्टरले तपाईंसँग यी कुराहरू छलफल गर्नेछन्, तपाईंको प्रश्नहरूका जवाफ दिनेछन् र तपाईंलाई उत्तम निर्णयमा पुग्न सहयोग गर्नेछन्। यसलाई आपसी निर्णय भनिन्छ।

**प्रत्येक गर्भावस्था अद्वितीय छ।** तपाईंको बच्चाको जन्मको समयबारेको निर्णयमा तपाईंको आफ्नै विश्वास र प्राथमिकताहरूका विचार गर्नुपर्दछ, र तपाईंको गर्भावस्थामा निर्दिष्ट कुनै

पनि जोखिमको साथ

तपाईं र तपाईंको बच्चाका लागि हुने स्वास्थ्य लाभहरू सन्तुलित गर्नुपर्दछ।



# याद राख्नुहोस्

याद गर्नुहोस् का प्रत्येक गर्भावस्था अद्वितीय हुन्छ र मृतजन्मको सम्भावना धेरै कम हुन्छ। यद्यपि, यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईं सचेत हुनुहोस् र आफ्नो जोखिम कम गर्ने उपायहरू अवलम्बन गर्नुहोस्। सुरक्षित र स्वस्थ गर्भधारण कसरी गर्ने भन्नेबारे आफ्नो डाक्टर वा मडिवाइफसँग कुरा गर्नुहोस्।

## मृतजन्मको जोखिम कम गर्न तपाईं नमिन्उल्लेखित कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:



धूम्रपान गर्ने महिलाहरूले सकेसम्म चाँडो धूम्रपान छोड्नका लागि मदत खोज्नुहोस्।



तपाईंको स्वास्थ्य र तपाईंको बच्चाको बृद्धि निगरानी गर्न सबै अपोइन्टमेन्टहरूमा जानुहोस्।



तपाईंको बच्चाको चालको बारेमा सचेत रहनुहोस् र यदि तपाईंको बच्चाको चालहरू बन्द वा ढिलो भए तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई थाहा दिनुहोस्।



28 हप्तापछि छेउपट्टि फर्केर सुत्नुहोस्।



जन्मको समय निर्धारण गर्दा लाभ र जोखिमबीचको सन्तुलन प्राप्त गर्नु वास्तवमै महत्त्वपूर्ण छ।

थप अनुवादित जानकारी र भडियिोहरूमा पहुँच गर्न [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au) मा जानुहोस्

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## यस पुस्तिकाको बारेमा

यी संसाधनहरू समुदायहरूसँगको सहकार्यमा निर्माण गरिएको हो।