

COVID-19 મહામારી દરમિયાન ગર્ભાવસ્થા: તમારા ડોક્ટર, દાયણ અથવા નર્સને ક્યારે કોલ કરવો

ગર્ભધારણ કરવાની સાથે ઘણી બધી લાગણીઓ, ફેરફારો અને ચિંતાઓ સાથે આવે છે. તમને કદાચ ખબર નહીં હોય કે કઈ લાગણીઓ કે લક્ષણો સામાન્ય છે અને કયા નથી. આ માર્ગદર્શિકા તમને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને તમારા બાળકને જન્મ આપ્યા પછી તમારા ડોક્ટર, દાયણ અથવા નર્સને ક્યારે બોલાવવા તે જાણવામાં મદદ કરી શકે છે. જ્યારે તમે તેમને કોલ કરો છો, ત્યારે તમારે તમારું નામ, નિયત તારીખ અને તમારા છેલ્લા માસિક સ્ત્રાવની તારીખ કહેવાની જરૂર પડશે.

જ્યારે તમે ગર્ભવતી હોવ

જો તમને નીચેના માંથી કઈ પણ હોય તો તરત જ તમારા ડોક્ટર, દાયણ અથવા નર્સને કોલ કરો:

- તમારા પેટમાં તીવ્ર દુખાવો અથવા પેટનો દુખાવો જે મટતો નથી.
- અચાનક, માથામાં ખુબજ દુખાવો થવો જે બે કલાકથી વધુ રહે છે.
- વાસ્તવિક પ્રસૂતિ પીડાનું સંકોચન. સંકોચન તમારા પેટમાં કડકતા અથવા ખેંચાણ જેવું લાગે છે. જેમાં 2 પ્રકારના સંકોચન છે:
 - **બ્રેક્સ્ટન હિક્સ (Braxton Hicks) સંકોચન** એ એક પ્રેક્ટિસ સંકોચન છે જે તમને ક્યારેક થાય છે. આ થોડી સેકંડ રહે છે, વધતું નથી, અને જ્યારે તમે નવી સ્થિતિમાં જાઓ છો ત્યારે જતું રહે છે.
 - **વાસ્તવિક પ્રસૂતિ પીડા સંકોચન** પ્રખર બનશે, લાંબા સમય સુધી ચાલશે અને એકબીજાની નજીક આવશે. જો તમે જગ્યા બદલશો નહીં તો તેનાથી છુટકારો મળશે નહીં.
- તમારું પાણી છૂટી જાય છે, અથવા તમને કોઈ રક્તસ્રાવ અથવા ડાઘ દેખાય છે.
- **COVID-19 ના કોઈપણ ચિહ્નો અથવા લક્ષણો**, જે કે માથાનો દુખાવો જે મટતો નથી, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, તાવ, અથવા સ્વાદ અથવા ગંધ ન આવવી.



તમારા બાળકને જન્મ આપ્યા પછી

તમારા બાળકને જન્મ આપ્યા પછી, તમારું શરીર ઘણા ફેરફારોમાંથી પસાર થઈ શકે છે જે ગર્ભાવસ્થા પછી ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ વધારે છે. જો તમને આગલા પૃષ્ઠ પરના કોષ્ટક માંથી કોઈ ચિહ્નો અથવા લક્ષણો હોય તો તરત જ તમારા ડોક્ટર, દાયણ અથવા નર્સને કોલ કરો. આ ચિહ્નો અને લક્ષણો "જન્મ પછીના ચેતવણી ચિહ્નો" તરીકે ઓળખાય છે-તમે આગલા પૃષ્ઠ પર અને **અહીં** તેમના વિશે વધ વાંચી શકો છો.



જન્મ પછીના ચેતવણી ચિહ્નો

<p>911 પર કોલ કરો જો તમને</p>	<ul style="list-style-type: none"> • છાતીમાં દુખાવો • શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અથવા તમે શ્વાસ લઈ શકતા નથી • આંચકી • ખુદને, તમારા બાળકને અથવા અન્ય કોઈને તકલીફ પહોંચાડવાના વિચારો
<p>*તમારા ડોક્ટર અથવા દાયણને કોલ કરો, જો તમને:</p> <p><small>*જો તમે તમારા ડોક્ટર અથવા દાયણ સુધી પહોંચી શકતા નથી, તો 911 પર કોલ કરો અથવા ઇમરજન્સી રૂમમાં જાઓ.</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> • રક્તસ્રાવ કે જે એક કલાકમાં પેડને પલાળી દે છે અથવા ઇંડાના કદ અથવા તેનાથી મોટા કદનું ગંઠાઈ ગયેલ લોહી. • તમારી ગર્ભાવસ્થાનો એક ચીરો અથવા કટ જે મટતો નથી. • લાલ અથવા સોજી ગયેલ પગ, કે જે સ્પર્શ કરવાથી પીડાદાયક અથવા ગરમ લાગે. • 100 ડિગ્રી ફેરનહીટ કે તેથી વધુ તાપમાન • માથાનો દુખાવો જે દવા લીધા પછી પણ સારો થતો નથી, અથવા ખરાબ માથાનો દુખાવો જે દ્રષ્ટિમાં ફેરફાર સાથે આવે છે • ઉદાસી અથવા અસ્વસ્થતાની લાગણીઓ જે થોડા અઠવાડિયાથી વધુ રહે છે અથવા વધુ ખરાબ થતી જાય છે • એવી લાગણીઓ જે તમને કોઈપણ સમયે તમારી અથવા તમારા બાળકની સંભાળ લેતા અટકાવે છે. આ પ્રસૂતિ પછીની હતાશા અથવા અન્ય બીમારીના સંકેતો હોઈ શકે છે • COVID-19 ના કોઈપણ ચિહ્નો અથવા લક્ષણો, જે કે માથાનો દુખાવો જે મટતો નથી, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, તાવ, અથવા સ્વાદ અથવા ગંધ ન આવવી.



આ પ્રકાશનને યુ.એસ. આરોગ્ય અને માનવ સેવા વિભાગ (Health and Human Services, HHS) ના આરોગ્ય સંસાધન અને સેવાઓ પ્રબંધન (Health Resources and Services Administration (HRSA) દ્વારા સમર્થન આપવામાં આવ્યું છે, જેના ભાગ રૂપે તેનો એવોર્ડ 10,361,110.00 ડોલર છે. આ વિષયવસ્તુ લેખક(કો) ની છે અને HRSA, HHS અથવા યુ.એસ. સરકાર દ્વારા સત્તાવાર મંતવ્યો અથવા સમર્થન રજૂ કરતું નથી.

જો તમારી પાસે કોઈ સારવાર પ્રદાતા નથી, તો સમુદાય નેવિગેટર્સ અથવા સંપર્ક ટ્રેસર્સ અહીં શોધો: <https://211.unitedway.org/services/covid19>.
ભાષા અનુવાદ અને TTY સેવાઓ અહીંથી મેળવો: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>.