

# COVID-19 महामारी के दौरान गर्भावस्था: अपने डॉक्टर, दाई या नर्स को कब कॉल करें

गर्भवती होने पर बहुत सारी भावनाएँ, परिवर्तन और चिंताएँ आती हैं। आप नहीं जानते होंगे कि कौन सी भावनाएँ या लक्षण सामान्य हैं और कौन से नहीं हैं। यह मार्गदर्शिका आपको यह जानने में मदद कर सकती है कि आपको गर्भावस्था के दौरान और अपने बच्चे के जन्म के बाद अपने डॉक्टर, दाई या नर्स को कब बुलाना चाहिए। जब आप उन्हें कॉल करते हैं, तो आपको अपना नाम, नियत तारीख और अपनी अंतिम मासिक धर्म की तारीख बताने की आवश्यकता होगी।

## जब आप गर्भवती हैं

निम्न में से कोई भी होने पर तुरंत अपने डॉक्टर, दाई या नर्स को कॉल करें:

- आपके पेट में तेज दर्द है या पेट दर्द जो दूर नहीं होता है।
- अचानक, बहुत तेज सिरदर्द जो दो घंटे से अधिक समय तक रहता है।
- वास्तविक प्रसव संकुचन। संकुचन आपके पेट में कसने या ऐंठन जैसा महसूस होते हैं। संकुचन 2 प्रकार के होते हैं:
  - [ब्रैक्सटन हिक्स \(Braxton Hicks\) संकुचन](#) अभ्यास संकुचन हैं जिन्हें आप कभी-कभी महसूस कर सकते हैं। ये कुछ सेकंड तक चलते हैं, शक्तिशाली नहीं होते हैं और जब आप किसी नई स्थिति पर जाते हैं तो चले जाते हैं।
  - [वास्तविक प्रसव संकुचन](#) अधिक शक्तिशाली होंगे, लंबे समय तक चलेंगे और ज्यादा करीब आएंगे। यदि आप स्थिति बदलते हैं तो ये दूर नहीं जाते हैं।
- आपकी पानी की थैली फट जाती है या आपको रक्तस्राव या धब्बे दिखाई देते हैं।
- COVID-19 के कोई भी [संकेत या लक्षण](#), जैसे सिरदर्द जो दूर नहीं होता, सांस लेने में कठिनाई, बुखार या स्वाद या गंध का न आना।



## अपने बच्चे को जन्म देने के बाद

आपके बच्चे का जन्म होने के बाद, आपका शरीर कई परिवर्तनों से गुजर सकता है, जो गर्भावस्था के बाद गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के लिए आपके जोखिम को बढ़ा सकते हैं। अगले पृष्ठ पर तालिका में दिए गए कोई भी संकेत या लक्षण होने पर तुरंत अपने डॉक्टर, दाई या नर्स को कॉल करें। इन संकेतों और लक्षणों को "जन्म-पश्चात चेतावनी के संकेत" ("Post-Birth Warning Signs") के रूप में जाना जाता है - आप उनके बारे में अगले पृष्ठ और [यहाँ](#) पर पढ़ सकते हैं।



## जन्म-पश्चात चेतावनी के संकेत (पोस्ट-बर्थ वार्निंग साइन्स)

<p>911 पर कॉल करें यदि आपको</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सीने में दर्द है</li> <li>• सांस लेने में कठिनाई है या आप साँस नहीं ले पा रहे हैं</li> <li>• दौरे पड़ रहे हैं</li> <li>• अपने आप को, अपने बच्चे या किसी और को चोट पहुँचाने के विचार आ रहा है</li> </ul>
<p>*अपने डॉक्टर या यदि आपके पास है तो दाई को कॉल करें</p> <p>*यदि आप अपने डॉक्टर या दाई तक नहीं पहुँच सकते हैं, तो 911 पर कॉल करें या आपातकालीन कक्ष में जाएँ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• रक्तस्राव जो एक घंटे में एक पैड को भिगोता है या एक अंडे के या उससे बड़े आकार के खून के थक्के</li> <li>• आपकी गर्भावस्था के दौरान दिया गया कोई चीरा या घाव जो कि ठीक न हो रहा हो।</li> <li>• लाल या सूजा हुआ पैर, जिसे छूने पर दर्द हो या जो गर्म हो।</li> <li>• 100 डिग्री फ़ारेनहाइट या इससे अधिक का तापमान</li> <li>• सिरदर्द जो दवा लेने के बाद भी ठीक नहीं हो या दृष्टि परिवर्तन के साथ तेज सिरदर्द</li> <li>• उदासी या चिंता की भावनाएं जो कुछ हफ्तों से अधिक समय तक बनी रहती हैं या बदतर होती जाती हैं</li> <li>• ऐसी भावनाएं जो आपको किसी भी समय अपनी या अपने बच्चे की देखभाल करने से रोकती हैं। ये प्रसवोत्तर डिप्रेशन या अन्य बीमारी के लक्षण हो सकते हैं</li> <li>• COVID-19 के कोई भी संकेत या लक्षण, जैसे कि सिरदर्द जो दूर नहीं हो रहा हो, सांस की तकलीफ, बुखार या स्वाद या गंध का न आना</li> </ul>



यह प्रकाशन अमेरिकी स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) के स्वास्थ्य संसाधन और सेवा प्रशासन (Health Resources and Services Administration, HRSA) द्वारा \$10,361,110.00 के कुल पुरस्कार के हिससे के रूप में समर्थित है। सामग्री लेखक (लेखकों) की हैं और जरूरी नहीं कि वह HRSA, HHS या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों का प्रतिनिधित्व करती हैं, या उनके द्वारा समर्थित हैं।

यदि आपके पास देखभाल प्रदाता नहीं है, तो सामुदायिक नेविगटर या संपर्क ट्रेसर को यहाँ खोजें: <https://211.unitedway.org/services/covid19>  
भाषा अनुवाद और TTY सेवाएँ यहाँ ढूँढें: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>