



गर्भावस्थामा टाउको दुख्नु

महिलाहरू, बच्चा जन्माउने व्यक्तिहरू र उनीहरूको परिवारका लागि जानकारी

गर्भावस्थाको सुरुआती चरणमा टाउको दुख्नु सामान्य कुरा हो र गर्भावस्था अघि बढ्दै जाँदा प्रायः कम हुँदै जान्छ। यो पर्चाले टाउको दुखाइका सामान्य लक्षणहरूको बारेमा व्याख्या गर्नेछ। यो पर्चाले टाउको दुखाइको उपचार कसरी गर्ने र कहिले चिकित्सकीय सल्लाह लिनु पर्ने हो भन्नेबारे जानकारी दिनेछ।

तल 'टाउको दुखाइका कुन-कुन "रेड फ्ल्याग"' (जोखिमको संकेत) हरूप्रति म सचेत हुनुपर्छ?' शीर्षकअन्तर्गत उल्लेख गरिएका कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्त सल्लाह लिनुहोस्।

मेरो टाउको दुखाइको कारण के हुन सक्छ? र, म ती हुन नदिन को लागि के गर्न सक्छु?

गर्भावस्थामा टाउको दुख्नुका धेरै कारण हुन सक्छन्। यी सबै कारणहरू गर्भावस्थसँग सम्बन्धित नै हुन्छन् भन्ने छैन, र यी तलका कारणहरूले पनि हुन सक्छन्।

- गर्भावस्थामा हुने हार्मोनल परिवर्तनहरू। यो विशेषगरी गर्भावस्थाको सुरुआती चरणमा धेरै सामान्य हुन्छ।
- डिहाइड्रेसन (शरीरमा पानीको कमी) टाउको दुख्ने सबैभन्दा सामान्य कारणहरूमध्ये एक हो। यसबाट बच्न पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्। गर्भावस्थामा, विशेषगरी गर्मी मौसममा, तिर्खा लागेअनुसार पर्याप्त पानी पिउनुहोस्।
- क्याफिन त्याग्दा (क्याफिन कम गर्दा)।
- निद्राको कमी। आवश्यक परेमा सम्भव भएजति सुत्ने/झप्की लिनुहोस्। सम्भव भएसम्म आराम गर्नुहोस् र शरीरलाई शान्त राख्नुहोस्।
- कम रक्तचिनी (लो ब्लड सुगर) ले टाउको दुखाइ सुरु गराउन सक्छ। खाना नछोड्नुहोस्, र स्वस्थ तथा सन्तुलित आहार खानुहोस्। थप जानकारीका लागि पढ्नुहोस्: T गर्भावस्थामा राम्रोसँग कसरी खाने (<https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/nutrition-in-pregnancy/balanced-diet-pregnancy>)
- तनावले टाउको दुखाइ हुन सक्छ। तनाव कम गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंले यस्ता उपायहरू प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ:

○ माइन्डफुलनेस;

○ छोटो पैदल हिँडाइमा जानु; वा

○ सास फेर्ने अभ्यास गर्नु।

- मोबाइल फोन वा स्क्रिन हेर्नबाट केही समयको लागि विश्राम लिनुहोस्। यसले दिनभरि नियमित रूपमा स्क्रिनबाट विश्राम लिने योजना बनाउन सहयोगी हुन्छ।

- प्रि-एक्लेम्प्सिया। थप जानकारी तलको ‘**के मलाई प्रि-एक्लेम्प्सिया हुन सक्छ?**’ भन्ने खण्डमा उपलब्ध छ।
- सेरेब्रल भेनस साइनस थ्रोम्बोसिस (CVST) एक दुर्लभ अवस्था हो। थप जानकारी तलको ‘**टाउको दुखाइका “रेड फ्ल्याग” (जोखिमको संकेत) हरूप्रति म सचेत हुनुपर्छ?**’ भन्ने खण्डमा उपलब्ध छ।

यदि गर्भावस्थाअघि नै तपाईंलाई टाउको दुख्ने समस्या थियो भने कृपया आफ्नो मिडवाइफलाई जानकारी दिनुहोस्।

मेरो टाउको दुखाइ कम गर्न म के लिन सक्छु?

घरमै साधारण पीडानाशक औषधि (जस्तै प्यारासिटामोल) लिनुले मद्दत गर्न सक्छ। गर्भावस्थामा प्यारासिटामोल लिनु सुरक्षित हुन्छ।

- तपाईंले प्रत्येक ४ देखि ६ घण्टामा प्यारासिटामोल ५०० मि.ग्रा. का २ वटा चक्की (जम्मा १ ग्राम) लिन सक्नुहुन्छ। २४ घण्टा (१ दिन) भित्र ४ ग्रामभन्दा बढी (५०० मि.ग्रा. का ८ वटा चक्की) नलिनुहोस्।
- **यदि तपाईंको तौल ५० केजी (७ स्टोन १२ पाउन्ड) भन्दा कम छ भने**, प्रत्येक ४ देखि ६ घण्टामा ५०० मि.ग्रा. को १ वटा चक्की मात्र लिनुहोस्। २४ घण्टा (१ दिन) भित्र २ ग्रामभन्दा बढी (५०० मि.ग्रा. का ४ वटा चक्की) नलिनुहोस्।
- यदि तपाईंको तौल ४० केजी (६ स्टोन ४ पाउन्ड) भन्दा कम छ भने सल्लाहका लागि आफ्नो मिडवाइफ, डाक्टर वा फार्मासिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्।

गर्भावस्थामा इबुप्रोफेन नलिनुहोस्। इबुप्रोफेनले तपाईंको बच्चाको विकासमा हानि पुर्याउन सक्छ।

यदि दुखाइ कम भएन भने सल्लाहका लागि कृपया म्याटरनिटी ट्रायाजसँग सम्पर्क गर्नुहोस्। उहाँहरूको सम्पर्क नम्बर यो पर्चाको तलतिर दिइएको छ।

मलाई प्रि-एक्लेम्प्सिया हुन सक्छ?

कहिलेकाहीँ कडा टाउको दुखाइ प्रि-एक्लेम्प्सियाको संकेत हुन सक्छ। प्रि-एक्लेम्प्सिया एक गम्भीर रक्तचापसम्बन्धी विकार हो जसले शरीरका सबै अङ्गहरूलाई असर गर्न सक्छ।

प्रि-एक्लेम्प्सिया सामान्यतया गर्भावस्थाको २० हप्तापछि विकास हुन्छ, र प्रायः २८ हप्तापछि देखिन्छ। यो बच्चा जन्मिएपछि सुरुआती दिनहरूमा पनि विकास हुन सक्छ।

तपाईंका मिडवाइफसँगका सबै भेटघाटहरूमा तपाईंको रक्तचाप र पिसाब जाँच गरिनेछ। यदि तलका अवस्थाहरू भएमा तपाईंलाई म्याटरनिटी ट्रायाजमा जान भनिन सक्छ:

- यदि तपाईंको रक्तचाप बढेको छ भने; वा
- यदि तपाईंको पिसाबमा प्रोटीन देखिएको छ भने।

म्याटरनिटी ट्रायाजका कर्मचारीहरूले तपाईंको रक्तचाप जाँच गर्नेछन् र केही रगतका परीक्षण गर्नेछन्। यदि तपाईंलाई रगतको परीक्षणको बारेमा चिन्ता छ भने कृपया आफ्नो मिडवाइफसँग कुरा गर्नुहोस्। उहाँहरूले यसमा तपाईंलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छन् भन्ने उपायहरूबारे छलफल गर्नुहुनेछ।

तल उल्लेख गरिएका कुनै पनि लक्षण देखिएमा वा तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने कृपया म्याटरनिटी ट्रायाजमा फोन गर्नुहोस्। उहाँहरू सोमबारदेखि आइतबारसम्म, दिनको २४ घण्टा उपलब्ध हुन्छन्।

- यदि तपाईंलाई अगाडिको भागमा अत्यन्त कडा टाउको दुखाइ भइरहेको छ भने। यदि तपाईंलाई सामान्य औषधि खाँदा पनि कम नहुने, टाउकोको अगाडिको भागमा लगातार रहने टाउको दुखाइ।
- यदि तपाईंलाई दृष्टिसम्बन्धी समस्या छन् भने:
 - जस्तै आँखामा धमिलो देखिनु; वा
 - आँखामा चम्किला बत्तीहरू देखिनु।
- यदि तपाईंलाई पसलीको ठीक तल दुखाइ छ भने।
- यदि तपाईंलाई बान्ता भइरहेको छ भने।
- यदि तपाईंको अनुहार, हात, खुट्टा वा खुट्टाका घुँडामा अचानक सुन्निनु बढेको छ भने।

यीमध्ये कुनै पनि लक्षण प्रि-एक्लेम्प्सियाका संकेत हुन सक्छन् र **तुरुन्त जाँच गरिनुपर्छ**। प्रि-एक्लेम्प्सियाबारे थप जानकारीका लागि कृपया **NHS** को वेबसाइटमा जानुहोस्। (<https://www.nhs.uk/conditions/pre-eclampsia/>)

म सचेत हुनुपर्ने टाउको दुखाइका 'रेड फ्ल्याग' हरू के-के हुन्?

धेरैजसो टाउको दुखाइहरू ज्यानका लागि खतरा हुँदैनन्। तर, तलका कुनै पनि लक्षण देखिएमा, तपाईंलाई अस्वस्थ महसुस भएमा, वा तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने **तुरुन्त सल्लाह** लिनुहोस्। यी लक्षणहरू सेरेब्रल भेनस साइनस थ्रोम्बोसिस (CVST) का संकेत हुन सक्छन्। CVST मस्तिष्कको शिरापरक साइनसमा रगतको थक्का हो, जसले रगतलाई मस्तिष्कबाट बाहिर निस्कनबाट रोक्छ। यसले मस्तिष्कमा दबाव बढ्नु, सुन्निनु वा रक्तस्राव हुन सक्छ।

CVST एक दुर्लभ तर गम्भीर अवस्था हो। यसले प्रत्येक २,५०० गर्भावस्थामध्ये १ जनादेखि प्रत्येक १०,००० गर्भावस्थामध्ये १ जनासम्मलाई असर गर्छ। यदि तपाईंमा केही विशेष लक्षणहरू देखा परे भने CVST जाँच गर्न तपाईंलाई मस्तिष्कको स्क्यान (MRI) गर्न प्रस्ताव गरिन सक्छ।

- अचानक सुरु हुने (थन्डरक्ल्याप) टाउको दुखाइ भनेको यस्तो तीव्र टाउको दुखाइ हो जसले:
 - एक्कासि धेरै छिटो सुरु हुन्छ; र
 - पहिलो ५ मिनेटभित्रै अत्यधिक तीव्रता/दुखाइमा पुग्छ।
- दृष्टिसम्बन्धी समस्याहरूमा निम्न कुराहरू पर्न सक्छन्।
 - दोहोरो देखिनु (एउटै वस्तु हेर्दा दुईवटा देखिनु)।
 - दृष्टि क्रमशः कमजोर हुँदै जानु।
 - बाहिरी भागदर्फको दृष्टि हराउनु (टनल भिजन)।
 - प्रकाशप्रति अत्यधिक संवेदनशीलता।
- ○ भ्रम/अलमलिनु।

- होसको स्तर घट्नु (आफ्नो वरिपरि के भइरहेको छ भन्ने कुरा सधैं थाहा नहुनु)।
- दौरा पर्नु, जसमा शरीर कडा हुनु वा झट्का लाग्ने चालचलन देखिनु, वा असामान्य अनुभूति (जस्तै झमझमाहट हुनु वा अनौठा गन्ध महसुस हुनु) समावेश हुन सक्छ।
- हात र खुट्टामा कमजोरी हुनु।
- घाँटी कडिनु। जसका कारण टाउको अगाडि झुकाउन गाह्रो हुनु।
- हालसालै टाउको वा घाँटीमा चोट लागेको हुनु।

यदि माथि उल्लेख गरिएका कुनै पनि लक्षणहरू अनुभव गरिरहनु भएको छ भने तुरुन्तै म्याटरनिटी ट्रायाजमा फोन गर्नुहोस्। यदि तपाईंमा गम्भीर लक्षणहरू छन् र तुरुन्त चिकित्सकीय सहायता आवश्यक छ भने ९९९ मा फोन गर्नुहोस्।

गर्भावस्थामा माइग्रेन

यदि तपाईंलाई माइग्रेन हुन्छ र त्यसका लागि औषधि लिइरहनु भएको छ भने कृपया आफ्नो मिडवाइफ वा डाक्टरलाई जानकारी दिनुहोस्।

प्रेस्क्रिप्सनमा पाइने माइग्रेनका औषधिहरू (जसलाई ट्रिप्टान्स भनिन्छ) गर्भावस्था र स्तनपानको समयमा लिन सुरक्षित हुन्छन्। गर्भावस्थामा प्रयोग गरिने सबैभन्दा सामान्य माइग्रेनको औषधि सुमाट्रिप्टान हो।

रोग प्रतिरोधी औषधिहरू पनि निर्धारित गर्न सकिन्छ। आवश्यक परेमा कृपया आफ्नो मिडवाइफ वा डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

यदि बच्चा जन्मिएपछि मलाई टाउको दुखाइ भयो भने के गर्ने?

• प्रि-एक्लेम्प्सिया

बच्चा जन्मिएपछि पनि प्रि-एक्लेम्प्सिया विकास हुन सक्छ। थप जानकारी माथिको 'के मलाई प्रि-एक्लेम्प्सिया हुन सक्छ?' भन्ने खण्डमा उपलब्ध छ। त्यस खण्डमा उल्लेख गरिएका कुनै पनि लक्षण देखिएमा आफ्नो मिडवाइफ वा डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

यदि तपाईं घरमै हुनुहुन्छ र कुनै पनि लक्षण देखिएको छ भने तुरुन्तै म्याटरनिटी ट्रायाजमा फोन गर्नुहोस्। उहाँहरू सोमबारदेखि आइतबारसम्म, दिनको २४ घण्टा उपलब्ध हुन्छन्।

• एपिड्युरल वा स्पाइनलपछि हुने टाउको दुखाइ

एपिड्युरल लगाएको १ दिनदेखि १ हप्ताभित्र सामान्यतया पोस्ट ड्युरल पङ्क्चर टाउको दुखाइ (PDPH) देखिन सक्छ। स्पाइनलपछि पनि यस्तो हुन सक्छ, तर प्रायः कम गम्भीर हुन्छ।

मस्तिष्क र स्पाइनल कर्ड वरिपरि तरल पदार्थले भरिएको एउटा थैलीले घेरेको हुन्छ, जसलाई ड्युरा भनिन्छ। एपिड्युरल लगाउँदा कहिलेकाहीँ ड्युरा अनायासै छेडिन सक्छ, वा स्पाइनलका लागि जानाजानी ड्युरा छेडिन्छ। छेडिएको स्थानबाट तरल पदार्थ चुहिन सक्छ, जसले मस्तिष्क वरिपरिको तरलमा दबाव घटाउँछ र त्यसको परिणामस्वरूप टाउको दुख्छ।

PDPH सामान्यतया तलका लक्षणहरूसहित देखिने कडा टाउको दुखाइ हो।

○ सामान्यतया सुतेर सीधा हुँदा यो कम हुन्छ र बस्दा वा उभिँदा झन् बढ्छ।

○ यो टाउकोको अगाडिको भाग वा पछाडिको भागमा महसुस हुन्छ।

○ टाउको दुखाइसँगै, तपाईंलाई यस्ता लक्षणहरू पनि देखिन सक्छन्:

- घाँटी दुखाइ
- कडापन (शरीरको कुनै भाग कडा भएर सजिलै नचल्ने र चलाउँदा गाह्रो वा दुखाइ हुने)
- वाकवाकी / बिरामीपन
- सुनाइ वा दृष्टिमा परिवर्तन हुनु, र
- धेरै तेज उज्यालो मन नपर्नु।

थप जानकारीका लागि **सुत्केरी व्यथा: एपिड्युरल वा स्पाइनल इन्जेक्सनपछि टाउको दुखाइ**. (<https://www.labourpains.org/other-resources/headache-after-an-epidural-or-spinal-injection>)

सम्पर्क विवरणहरू

यदि तपाईंलाई टाउको दुखाइको बारेमा कुनै चिन्ता छ वा आफू अस्वस्थ महसुस भइरहेको छ भने सल्लाहका लागि कृपया म्याटरनिटी ट्रायाजमा फोन गर्नुहोस्।

- **म्याटरनिटी ट्रायाज**

टेलिफोन: ०१२२७ २०६७३७

खुला हुने समय: सोमबारदेखि आइतबारसम्म, दिनको २४ घण्टा।

उपयोगी लिंकहरू

- ईस्ट केन्ट अस्पताल युनिभर्सिटी एनएचएस फाउन्डेशन ट्रस्ट गर्भावस्था र प्रसूति पछिको अवधिमा हुने टाउको दुखाइ EKHUFT क्लिनिकल मार्गनिर्देशन।
- फिलिप्स के, डेभिडसन जे, वेकरली बी। गर्भावस्थामा टाउको दुखाइ: एक संक्षिप्त व्यवहारिक मार्गदर्शन। ब्रिटिश जर्नल अफ जनरल प्र्याक्टिस २०२२; ७२ (७२५): ५९३–५९४ (<https://bjgp.org/content/72/725/593>)
- लेबरपेन्स एपिड्युरल वा स्पाइनल इन्जेक्सनपछि हुने टाउको दुखाइ। (<https://www.labourpains.org/other-resources/headache-after-an-epidural-or-spinal-injection>)
- मेडिसिन्स एन्ड हेल्थकेयर प्रोडक्ट्स रेगुलेटरी एजेन्सी (MHRA)। MHRA ले गर्भावस्थामा प्यारासिटामोल लिनु सुरक्षित नै रहेको पुष्टि गरेको छ र यसले बच्चामा अटिज्म गराउँछ भन्ने कुनै प्रमाण छैन। अन्तिमपटक अद्यावधिक गरिएको मिति: २३ सेप्टेम्बर २०२५। (<https://www.gov.uk/government/news/mhra-confirms-taking-paracetamol-during-pregnancy-remains-safe-and-there-is-no-evidence-it-causes-autism-in-children>)

- NHS. तनावका लागि सास फेर्ने अभ्यासहरू। (<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>)
- NHS. गर्भावस्थामा हुने टाउको दुखाइ। (<https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/headaches/>)
- NHS. प्रि-एक्लेम्प्सिया (<https://www.nhs.uk/conditions/pre-eclampsia/>)
- टोमीज गर्भावस्थामा हुने टाउको दुखाइ (<https://www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/headaches-pregnancy>)
- टोमीज गर्भावस्थामा कसरी राम्रोसँग खाना खाने। (<https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/nutrition-in-pregnancy/balanced-diet-pregnancy>)

[वेबसाइटहरू अन्तिम पटक ३ डिसेम्बर २०२५ मा हेरेका]

तपाईंलाई यो पर्चा कस्तो लाग्यो?

हामी सकारात्मक वा नकारात्मक दुवै प्रकारका प्रतिक्रिया स्वागत गर्छौं, किनकि यसले हाम्रो सेवा र हेरचाह सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

यदि तपाईं यस पर्चाबारे हामीलाई प्रतिक्रिया दिन चाहनुहुन्छ भने कृपया हाम्रो छोटो अनलाइन सर्वेक्षण भर्नुहोस्। तल दिइएको QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्, वा वेब लिंक प्रयोग गर्नुहोस्। हामी तपाईंको व्यक्तिगत जानकारी अभिलेख गर्दैनौं, जबसम्म तपाईंले सम्पर्क विवरण उपलब्ध गराउनु हुँदैन र हामीसँग थप कुरा गर्न चाहनुहुन्न।



यस पर्चाबारे प्रतिक्रिया दिनु

<https://www.smartsurvey.co.uk/s/MDOBU4/>

यदि तपाईं सर्वेक्षण भर्नुभन्दा कसैसँग प्रत्यक्ष कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने कृपया पेसियन्ट भ्वाइस टोलीलाई फोन गर्नुहोस्।

- पेसियन्ट भ्वाइस टीम

टेलिफोन: ०१२२७ ८६८६०५

इमेल (ekhuft.patientvoice@nhs.net)

यो पर्चा बिरामीहरूको साथमा बिरामीहरूको लागि बनाईएको हो ।

कृपया हामीलाई जानकारी दिनुहोस्:

- यदि तपाईंलाई कुनै पहुँचको आवश्यकता छ भने; यसमा श्रवण चक्रको (hearing loop) आवश्यकता पर्दछ वा तपाईंको अपोइन्टमेन्टमा तपाईंलाई साथ दिन कोठामा आउन चाहने व्यक्तिको आवश्यकता पर्दछ।
- यदि तपाईंलाई अनुवादकको आवश्यकता छ भने।
- यदि तपाईंलाई यो जानकारी अर्को प्रारूपमा (जस्तै ब्रेल, आवाज, ठूलो प्रिन्ट वा सजिलो पढ्नका लागि) आवश्यक छ भने।

तपाईंले यो सबै हामीलाई यसरी बताउन सक्नुहुन्छ:

- ट्रस्टको वेबसाइट (<https://www.ekhufft.nhs.uk/ais>)।
- तपाईंको नियुक्ति (अपोइन्टमेन्ट) पत्रको शीर्षमा रहेको नम्बरमा फोन गरेर ।
- यो जानकारी पेसियन्ट पोर्टलमा थप्नुहोस् (<https://pp.ekhufft.nhs.uk/login>).
- तपाईंको अर्को अपोइन्टमेन्टमा कर्मचारी सदस्यलाई भनेर।

कुनै गुनासो, टिप्पणी, चासो वा प्रशंसा भए, कृपया आफ्नो स्वास्थ्य सेवा टोलीको सदस्यसँग कुरा गर्नुहोस्। वा ०१२२७ ७८३१४५ मा फोन गरेर पेसियन्ट एडभाइस एन्ड लाइजन सेवा (PALS) सँग सम्पर्क गर्नुहोस्, वा इमेल (ekh-tr.pals@nhs.net) गर्नुहोस्।

बिरामीले अस्पतालमा धेरै रकम (पैसा) वा बहुमूल्य सामानहरू ल्याउनु हुँदैन। कृपया ध्यान दिनुहोस् कि ईस्ट केन्ट अस्पतालहरूले व्यक्तिगत सम्पत्तिको हानि वा क्षतिको लागि कुनै जिम्मेवारी स्वीकार गर्दैन, जबसम्म सम्पत्ति सुरक्षित राख्नको लागि ट्रस्ट कर्मचारीहरूलाई हस्तान्तरण गरिएको छैन।

ईस्ट केन्ट अस्पतालहरूको वेबसाइटमा फत थप बिरामी जानकारीका पर्चाहरू उपलब्ध छन् (<https://www.ekhufft.nhs.uk/patient-information>)।

सन्दर्भ नम्बर: वेब ३४६ (346)

पहिलो पटक प्रकाशित:

डिसेम्बर २०२५

अन्तिम पटक समीक्षा गरिएको:

डिसेम्बर २०२५

अर्को समीक्षा मिति:

अप्रिल २०२९

प्रतिलिपि अधिकार © ईस्ट केन्ट अस्पताल विश्वविद्यालय एन एच एस फाउन्डेसन ट्रस्ट (East Kent Hospitals University NHS Foundation Trust)