समयपूर्व जन्म निगरानी क्लिनिक

महिलाहरू, बच्चा जन्माउने व्यक्तिहरू र उनीहरूको परिवारका लागि जानकारी

यस पर्चाले समयपूर्व जन्म निगरानी क्लिनिकमा के हुन्छ भनेर व्याख्या गर्दछ।

धैरैजसो महिला वा बच्चा जन्माउने व्यक्तिहरूले गर्भावस्थाको ३७ हप्ता पछि आफ्नो बच्चालाई जन्म दिन सक्छन्। यसलाई 'टर्म' डेलिभरी भनेर चिनिन्छ। बेलायतमा प्रत्येक १०० शिशुहरू मध्ये लगभग ८ जना गर्भावस्थाको ३७ हप्ता अघि जन्मिन्छन्। यसलाई 'प्रिमिटर्म' वा 'प्रिम्याच्योर' डेलिभरी भनिन्छ।

धैरैजसो समयपूर्व जन्मेका बच्चाहरू राम्रो हुन्छन्, तर केहीलाई दीर्घकालीन समस्याहरू हुन सक्छन्। यदि तपाईंको सुडेनी वा डाक्टरलाई लाग्छ कि तपाईं समयपूर्व प्रसवको जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई समयपूर्व जन्म निगरानी क्लिनिकमा पठाइनेछ।

मलाई किन क्लिनिकमा रिफर गरिएको छ?

समयपूर्व जन्म निगरानी क्लिनिकले धैरै समयअघि (समयपूर्व) बच्चा जन्माउने उच्च जोखिममा रहेका महिला र बच्चा जन्माउने व्यक्तिहरूको लागि अतिरिक्त हेरचाह प्रदान गर्दछ। यो धैरै कारणले हुन सक्छ, जसमा निम्न समावेश छन्।

- पहिलेको बच्चा ३४ हप्ता अघि जन्मिएको।
- पहिलेको ढिलो गर्भपतन (गर्भावस्थाको १६ देखि २४ हप्ता)।
- पहिलेको सिजेरियन जन्म, जब तपाईंको गर्भाशयको मुख पहिले नै १० सेन्टी मीटर को थियो।
- अघिल्लो गर्भावस्थामा तपाईंको ‘पानी’ (एम्नियोटिक थैली) ३४ हप्ता अगाडि नै फुटेको थियो।
- असामान्य स्मियर परीक्षण पछि, तपाईंको पाठेघरको मुखमा पहिले गरिएको शल्यक्रिया।

- तपाईंको गर्भाशयको मुखलाई समयअघि खुल्न नदिन पहिले टाँका लगाइएको छ (सर्भिकल सर्कलेज) वा तपाईंलाई अहिले टाँका लगाइएको छ।
- तपाईंको गर्भाशय असामान्य आकारको छ।

यदि तपाईंसँग यी मध्ये एक वा बढी जोखिम कारकहरू छन् भने, तपाईंलाई समयपूर्व जन्म निगरानी क्लिनिकमा आमन्त्रित गरिनेछ। हामी तपाईंको हालको र विगतको गर्भावस्थाको समीक्षा गर्नेछौं र तपाईंको लागि हेरचाह योजना बनाउनेछौं। यसको अर्थ तपाईंको समयपूर्व जन्म वा ढिलो गर्भपतन हुनेछ भन्ने होइन।

समयपूर्व जन्म निगरानी क्लिनिकले के गर्छ?

क्लिनिकले ढिलो गर्भपतन वा समयपूर्व जन्म हुने सम्भावना कम गर्ने लक्ष्य राखेको छ। साथै, यदि तपाईंको समयपूर्व जन्म हुने उच्च जोखिम छ भने, हामी तपाईं र तपाईंको बच्चा दुवैलाई मद्दत गर्न यसलाई सकेसम्म ढिलाइ गर्ने प्रयास गर्छौं।

क्लिनिकमा तपाईंले एक सल्लाहकार प्रसूति विशेषज्ञलाई भेट्नुहुनेछ। हामी तपाईंको हालको गर्भावस्था, र कुनै पनि परीक्षणको नतिजा र अघिल्लो गर्भावस्थाको बारेमा छलफल गर्नेछौं। यसले हामीलाई के भएको छ भनेर बुझ्न र तपाईंलाई फेरि यस्तो हुने सम्भावना बढी छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउन मद्दत गर्नेछ। हामी सँगै तपाईंको लागि हेरचाह योजना बनाउनेछौं, जसले तपाईंको गर्भावस्थाको समयमा मद्दत गर्न सक्छ। यसमा तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि अनुगमन, उपचार, वा हस्तक्षेपहरू समावेश हुनेछन्। प्रत्येक महिला र बच्चा जन्माउने व्यक्तिको आफ्नै हेरचाह योजना हुन्छ। सबै गर्भावस्थाहरू फरक हुन्छन् र हाम्रो योजना तपाईंको लागि व्यक्तिगत हो।

हामी तपाईंलाई चिन्ताजनक समयमा पनि सहयोग प्रदान गर्नेछौं। प्रायः, हामी तपाईंलाई तपाईंको गर्भावस्था राम्रो भइरहेको छ भनी आश्वस्त पार्न दुई वा तीन पटक क्लिनिकमा भेट्नेछौं। त्यसपछि तपाईंको गर्भावस्थाको २६ देखि २८ हप्तामा तपाईंलाई क्लिनिकबाट डिस्चार्ज गरिनेछ। धेरैजसो महिला र बच्चा जन्माउने व्यक्तिहरूलाई त्यसपछि उनीहरूको तोकिएको मिडवाईफ, सामान्य प्रसूति विशेषज्ञ र जीपी द्वारा हेरचाह गर्न सकिन्छ।

तपाईंले यो बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ कि निगरानी र उपचारले समयपूर्व जन्म वा ढिलो गर्भपतनको सम्भावना कम गर्न सक्छ, तर दुःखको कुरा यो सधैं अनुमान गर्न वा रोक्न सकिँदैन।

क्लिनिकमा के हुनेछ?

तपाईंलाई पहिले क्लिनिकका प्रसूति विशेषज्ञ र मिडवाईफले हेर्नुहुनेछ। तपाईंको अपोइन्टमेन्ट ३० देखि ६० मिनेट सम्म लाग्न सक्छ, त्यसैले कृपया त्यति समय दिनुहोस्। तपाईंको अपोइन्टमेन्टमा:

- विस्तृत पहिलेको स्वास्थ जानकारी लिइनेछ र हामी तपाईंलाई भएको कुनै पनि एलर्जी रेकर्ड गर्नेछौं। तपाईंको अघिल्लो जन्म र सामान्य चिकित्सा इतिहासको बारेमा हामीलाई पहिले नै केही कुराहरू थाहा हुन सक्छ, यद्यपि हामी तपाईंलाई सधैं सोध्नेछौं किनकि तपाईंले केही नयाँ जानकारी प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ।

- तपाईंलाई स्वाब (तपाईंको योनीबाट गरिने) प्रस्ताव गरिनेछ। यो ब्याक्टेरियल भ्याजाइनोसिस र ग्रुप बी स्ट्रेप्टोकोकस संक्रमणहरूको जाँच गर्न हो। यी संक्रमणहरू सामान्य छैनन्, तर यी संक्रमण भएका महिलाहरू र बच्चा जन्माउने व्यक्तिहरूमा समयपूर्व जन्म हुने सम्भावना बढी हुन्छ। सही उपचारले यो जोखिम कम गर्न सक्छ। यदि संक्रमण भेटियो भने हामी सही एन्टिबायोटिकले उपचारको व्यवस्था गर्नेछौं। हामी तपाईंलाई र तपाईंको पार्टनरलाई जेनिटो युरिनरी मेडिसिन (GUM) क्लिनिकमा जान पनि प्रोत्साहित गर्छौं। यो यौन स्वास्थ्य परीक्षणको लागि हो।

- हामी तपाईंको पिसाब संक्रमणको लागि परीक्षण गर्नेछौं। हामी तपाईंको क्लिनिक अपोइन्टमेन्टमा तपाईंको पिसाब परीक्षण गर्दा तपाईंको सामुदायिक मिडवाईफले गरे जस्तै यो गर्छौं। यदि तपाईंको पिसाबमा संक्रमणको कुनै संकेत देखिएमा तपाईंलाई मिड-स्ट्रीम पिसाब (MSU) परीक्षणको प्रस्ताव गरिनेछ। MSU भनेको तपाईंको पिसाबलाई थप गहन प्रयोगशाला परीक्षणको लागि पठाइनेछ। परीक्षणको नतिजा सामान्यतया लगभग ४८ घण्टा पछि उपलब्ध हुन्छ, तर कहिलेकाहिँ ७ दिनसम्म लाग्न सक्छ।

यो कुरा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण छ कि केही संक्रमणहरूले तपाईंलाई कुनै लक्षण नदेखाउन सक्छन्। यदि तपाईंलाई अस्वस्थ महसुस भयो वा कुनै चिन्ता छ भने तपाईंले म्याटरनिटी ट्रयाजलाई सम्पर्क गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। यो नम्बर यस पर्चाको तल वा तपाईंको गुलाबी रङको मातृत्व नोटहरूमा छ।

- हामी तपाईंलाई कम मात्राको एस्पिरिन (१५० मिलीग्राम) प्रस्ताव गर्न सक्छौं। यदि तपाईंलाई आवश्यक परेमा, तपाईंले यो १६ हप्तादेखि लिन सुरु गर्नुहुनेछ। हामी तपाईंलाई यो लिन सुझाव दिन्छौं यदि:

तपाईंको अघिल्लो गर्भावस्थामा सानो बच्चा वा प्रिक्लाम्पसिया भएको थियो; वा

यस गर्भावस्थामा तपाईंलाई यी जटिलताहरूको सम्भावना बढी हुन्छ।

- तपाईंको रक्तचाप जाँच गरिनेछ। गर्भावस्थामा उल्लेखनीय रूपमा बढेको रक्तचापले समयपूर्व जन्मको सम्भावना बढाउन सक्छ।

- तपाईंको पाठेघरको मुखको लम्बाइ नाप्नको लागि तपाईंलाई अल्ट्रासाउन्ड स्क्यान गरिने छ। यसलाई ट्रान्सभ्याजिनल अल्ट्रासाउन्ड स्क्यान पनि भनिन्छ। यस स्क्यानको क्रममा तपाईंको योनिमा अल्ट्रासाउन्ड प्रोब राखिन्छ। यस स्क्यानको लागि तपाईंको मूत्राशय खाली

हुनुपर्छ। तपाईंको पाठेघरको मुखको लम्बाइ नाप्नु उपयोगी हुन्छ, किनकि यसले तपाईंको हेरचाहलाई उचित रूपमा व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न सक्छ। ग्रीवा छोटो हुनु वा पाठेघरको मुखमा उल्लेखनीय परिवर्तन हुनुले समयपूर्व जन्म वा ढिलो गर्भपतनको सम्भावना बढाउन सक्छ।

यदि मेरो समयपूर्व जन्म वा ढिलो गर्भपतनको सम्भावना बढी छ भने मलाई कस्तो उपचार प्रदान गरिनेछ?

हामी तपाईंलाई धेरै उपचारहरू प्रदान गर्न सक्छौं। यसमा निम्न मध्ये एक वा बढी समावेश छन्।

- सर्भाइकल सर्क्लेज (सर्भाइकल स्टिच), जहाँ तपाईंको पाठेघरको घाँटी वरिपरि टाँका लगाइन्छ। यो अस्पतालमा स्पाइनल वा सामान्य एनेस्थेटिक अन्तर्गत गरिने एक दिनको प्रक्रिया हो। स्पाइनल एनेस्थेटिकले क्षेत्रलाई सुन्न बनाउँछ तर तपाईं प्रक्रियाको बेला तपाईंलाई होस हुन्छ। सामान्य एनेस्थेसियाको साथ तपाईं निदाउनुहुनेछ। एनेस्थेटिस्टले तपाईंसँग हुन सक्ने कुनै पनि प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहुनेछ। सर्भाइकल सर्क्लेजको बारेमा थप जानकारी रोयल कलेज अफ ओब्स्टेट्रिशियन्स एण्ड गाइनोकोलोजिस्ट (RCOG) वेबसाइटमा उपलब्ध छ।
- प्रोजेस्टेरोन (हर्मोन) पेसारीहरू तपाईंको योनि वा मलाशयमा ३४ हप्तासम्म राख्न सकिन्छ।
- तपाईंको पिसाब वा स्वाब परीक्षणमा फेला परेको कुनै पनि संक्रमणको उपचार गर्न एन्टिबायोटिकहरू सिफारिस गर्न सकिन्छ।
- तपाईंलाई हाम्रो विशेषज्ञ धूम्रपान त्याग (धूम्रपान बन्द गर्नुहोस्) मिडवाईफकहाँ पठाउन सकिन्छ।
- यदि २४ हप्ता पछि तपाईंको समयपूर्व जन्मको सम्भावना धेरै उच्च छ भने, हामी तपाईंलाई निम्न प्रस्ताव गर्न सक्छौं:
    - तपाईंको बच्चाको फोक्सोलाई मद्दत गर्न स्टेरोइड इंजेक्शनहरू, र / वा
    - म्याग्नेसियम सल्फेट भनिने औषधि।

स्टेरोइड इंजेक्शनहरू बाहिरी बिरामी वा भित्री बिरामीको आधारमा दिइन्छ। यो तपाईंको हेरचाह योजनामा निर्भर गर्नेछ। म्याग्नेसियम सल्फेट डेलिभरी सुइटमा दिइन्छ। यसको लागि तपाईं र बच्चाको लागि विशेष निगरानी आवश्यक छ। हामी तपाईंसँग तपाईंको बच्चा जन्माउनको लागि उत्तम ठाउँको बारेमा पनि छलफल गर्नेछौं।

यी उपचारहरू तपाईंको हेरचाह योजनामा समावेश गर्नु अघि हामी तपाईंसँग पूर्ण रूपमा छलफल गर्नेछौं।

के म अझै पनि मेरो प्रसवपूर्व अपोइन्टमेन्टमा उपस्थित हुनुपर्छ?

हुनुपर्छ । हामीलाई भेट्न जानुको साथै तपाईंले अन्य सबै प्रसवपूर्व अपोइन्टमेन्टहरूमा पनि उपस्थित हुनुपर्छ। पूर्व जन्म निगरानी क्लिनिक (प्रिटर्म बर्थ सर्भेलेन्स क्लिनिक) एक अतिरिक्त सेवा हो। यसले समयपूर्व बच्चा जन्माउने सम्भावना बढी हुने महिला र बच्चा जन्माउने व्यक्तिहरूको लागि अतिरिक्त हेरचाह प्रदान गर्दछ। यसले तपाईंसँग भएको अन्य कुनै पनि हेरचाहलाई प्रतिस्थापन गर्दैन।

मैले कहिले सल्लाह माग्नुपर्छ?

कहिलेकाहीँ तपाईंलाई प्रसव वेदना भइरहेको हुन सक्ने संकेतहरू हुन्छन्। प्रायः लक्षणहरूले समयपूर्व प्रसव निम्त्याउँदैनन् तर सल्लाह प्राप्त गर्न मद्दत माग्नु महत्त्वपूर्ण छ।

समयपूर्व प्रसवका लक्षणहरू के के हुन्?

- नियमित संकुचन वा कसिलोपन, जहाँ तपाईंको पेट धेरै कसिलो महसुस हुन्छ।
- तपाईंको योनि क्षेत्रमा महिनावारी-प्रकारको पीडा वा दबाब।
- 'सो' यो तब हुन्छ जब गर्भावस्थाको समयमा तपाईंको पाठेघरको मुख बन्द गर्ने श्लेष्मको प्लग तपाईंको योनिबाट बाहिर निस्कन्छ।
- तपाईंको योनिबाट तरल पदार्थको धारा वा चुहावट, जुन तपाईंको पानीको थैलो फुटेको हुन सक्छ।
- तपाईंको लागि सामान्य नभएको ढाड दुखाइ।

यदि तपाईंले निम्न मध्ये एक वा बढी अनुभव गरिरहनुभएको छ भने तपाईंले अस्पतालमा फोनमा कुरा गरेको व्यक्तिलाई तुरुन्तै भन्नु पर्छ।

- तपाईंको योनिबाट रगत बगिरहेको छ।
- तपाईंको बच्चा सामान्य भन्दा कम / बढी चलिरहेको छ, वा असामान्य ढाँचामा चलिरहेको छ।
- तपाईंको पानी फुटेको छ र त्यो गन्हाउने वा रंगीन छ।

यदि मलाई कुनै चिन्ता छ भने मैले कसलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ?

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईं प्रसव पिढामा हुनुहुन्छ भने, प्रसूति ट्रयाजलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। प्रिटर्म बर्थ सर्भेलेन्स क्लिनिकमा तपाईंको अर्को अपोइन्टमेन्टको लागि नपर्खनुहोस्।

- मद्दत र सल्लाहको लागि ०१२२७ २०६७३७ मा म्याटरनिटी ट्रयाजलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

- आपतकालीन अवस्थामा, ९९९ मा फोन गर्नुहोस्।

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 अपॉइंटमेन्टमा 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 वेबसाइटमा गएर ।
- तपाईंको नियुक्ति (अपोइन्ट्मेन्ट) पत्रको शीर्षमा रहेको नम्बरमा फोन गरेर ।
- यो जानकारी बिरामी पोर्टलमा थपेर।
- तपाईंको अर्को अपोइन्ट्मेन्टमा कर्मचारी सदस्यलाई भनेर।

कुनै गुनासो, टिप्पणी, चासो वा प्रशंसा भए, कृपया आफ्नो स्वास्थ्य सेवा टोलीको सदस्यसँग कुरा गर्नुहोस्। वा १२२७ ७८३१४५ मा बिरामी सल्लाह र समन्वय सेवामा सम्पर्क गर्नुहोस्
वा इमेल 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।

थप बिरामी जानकारी पर्चाहरू पूर्वी केन्ट अस्पतालहरूको वेबसाइटमा उपलब्ध छन्

सन्दर्भ नम्बर: वेब 562

पहिलो पटक प्रकाशित

जुन २०२१

अन्तिम पुनरावलोकन

अक्टोबर २०२४

पछिल्लो पुनरावलोकन मिति

फरवरी २०२८

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