# आफ्नो जीवन बचाउनुहोस्

## चेतावनीका यी लक्षणहरूका निम्ति शिशु जन्मिएपश्चात उपचार प्राप्त गर्नुहोस्

धेरैजसो महिला तथा व्यक्तिहरू प्रसवपश्चात् बिना कुनै समस्या नै निको हुन्छन्। **तर जन्मको एक वर्षसम्म कुनै पनि व्यक्तिलाई समस्या हुनसक्छ। जन्मपश्चातका** यी चेतावनी लक्षणहरू चिन्न सिक्नु र गर्नुपर्ने कदम जान्नुले तपाईंको जीवन बचाउन सक्छ।

**आफ्नो स्वभाविक प्रवृत्तिमाथि भरोसा गर्नुहोस्।** यदि तपाईंलाई स्वस्थ महसुस भएन वा कुनै प्रश्न वा चिन्ता छ भने **सदैव** चिकित्सा सेवा प्राप्त गर्नुहोस्।

यदि तपाईंमा निम्न लक्षणहरू प्रकट भयो भने,

**911-मा फोन गर्नुहोस्**

- ❑ छातीमा पीडा
- ❑ श्वास-प्रश्वास प्रक्रियामा बाधा वा सास फेर्नमा कठिनाइ
- ❑ रोगको अचानक आक्रमण
- ❑ आफूलाई अथवा अन्य कसैलाई चोट पुऱ्याउने सोच

यदि तपाईंमा निम्न लक्षणहरू प्रकट भयो भने, (कुनै एउटै लक्षण प्रकट भए पनि)

**तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई फोन गर्नुहोस्**

(यदि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदातासित तपाईंको सम्पर्क हुनसकेन भने, कुनै तत्काल सेवा, वा आपतकालीन कक्षमा जानुहोस् अथवा 911-मा फोन गर्नुहोस्)

- ❑ रक्तस्राव हुनु, घण्टामा एउटा प्याड पूर्ण रूपमा भिज्नु, अथवा अण्डा वा त्योभन्दा ठूलो आकारको रगतको फाल्सो बनिनु
- ❑ निको नहुने चिरा
- ❑ रातो वा सुन्निएको खुट्टा, जुन दुखिरहेको छ अथवा छाम्दा तातो लाग्छ
- ❑ तापमान 100.4°F वा अधिक अथवा 96.8°F वा कम
- ❑ टाउको दुख्नु, औषधि खाएपछि पनि निको नहुने, वा दृष्टिमा परिवर्तन साथै नराम्रो किसिमले टाउको दुख्नु

**911 वा तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई निम्न जानकारी दिनुहोस्:**

**"मैले _____ तारिख जन्म दिएँ अनि**
(तारिख)

**मलाई यी लक्षणहरू _____ छन्।"**
(चेतावनीका विशेष लक्षणहरू)

यो पर्चालाई विभिन्न भाषाहरूमा डाउनलोड गर्न यहाँ स्क्यान गर्नुहोस्।

**तपाईंले तत्काल चिकित्सा सहायता प्राप्त गर्नुभएन भने, प्रसवपछिको अवधिमा उत्पन्न चेतावनीका यी लक्षणहरूले ज्यानमाथि जोखिम पुऱ्याउन सक्छन् किनभने:**

- **छातीमा पीडा, श्वास-प्रश्वास प्रक्रियामा बाधा वा सास फेर्नमा कठिनाई** (दमको समस्या हुनु)-को अर्थ के हुनसक्छ भने, तपाईंको फोक्सोमा रगतको फाल्सो बनिएको छ वा हृदयमा समस्या छ
- **रोगको अचानक आक्रमण**को अर्थ हो तपाईंको एक्लेम्पसिया छ
- **आफुलाई वा अन्य कसैलाई चोट पुऱ्याउने सोच**को अर्थ हो तपाईंलाई प्रसवपश्चातको अवसाद भएको छ
- **रक्तस्राव (अत्यधिक)**, घण्टामा एउटा वा अधिक प्याड पूर्ण रूपले भिज्नु वा अण्डा वा त्यसभन्दा ठूलो आकारको रगतको फाल्सो बनिनुको अर्थ हो तपाईंलाई प्रसूतिसम्बन्धी रक्तस्राव भएको छ
- **भगछेदन, योनिमा चिरा, वा सी-सेक्शन् स्थलहरू निको नहुनु, रातो हुँदै जानु वा त्यहाँबाट पीप निस्किनु**को अर्थ तपाईंलाई सङ्क्रमण भएको हुनुसक्छ
- तपाईंको खुट्टाको पिँडौला क्षेत्र **रातो हुनु, सुन्निनु, तातो हुनु, वा दुख्नु**को अर्थ के हुनसक्छ भने, तपाईंको रगतमा फाल्सो बनिएको छ
- **शरीरको तापमान 100.4°F वा अधिक अथवा 96.8 °F वा कम हुनु, योनिबाट निस्किने रक्त वा स्रावबाट दुर्गन्ध आउनु**को अर्थ तपाईंलाई सङ्क्रमण भएको हुनुसक्छ
- **टाउको दुखाइ (प्रचण्ड पीडा हुने), दृष्टिमा परिवर्तन, वा तपाईंको पेटको माथिल्लो दाहिने हिस्सामा पीडा**को अर्थ के हुनसक्छ भने, तपाईंलाई उच्च रक्तचाप वा प्रसवपछिको प्रीक्लेम्पसिया भएको छ

यो कार्यक्रम Merck-को अनुदानद्वारा समर्थित छ, जुन Merck for Mothers कम्पनीको १०-वर्षे, ५० मिलियन डलरको पहल हो। यसको लक्ष्य हो एउटा यस्तो संसार सिर्जना गर्न मद्दत गर्नु, जहाँ कुनै पनि महिला जीवन दिँदा नमरुन्। Merck for Mothers लाई संयुक्त राज्य अमेरिका र क्यानाडा बाहिर MSD for Mothers भनेर चिनिन्छ।

यो पर्चाका अनुवादहरूको लागि वाणिज्यिक समर्थन प्रदान गरेकोमा AWHONN ले Kenvue-लाई धन्यवाद टक्राउँछ।

©2023 AWHONN.महिला स्वास्थ्य, प्रसूति, र नवजातका नर्सहरूको सङ्घ। सर्वाधिकार सुरक्षित। रोगीलाई जानकारी दिनको लागि मात्रै असीमित सङ्ख्यामा प्रतिलिपिहरू छाप्ने अनुमति छ। प्रतिलिपिहरू छाप्ने अन्य सबै अनुरोधहरूको लागि कृपया permissions@awhonn.org-सित सम्पर्क गर्नुहोला।

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS