

आपकी गर्भावस् था यात्रा

अल वकरा अस्पताल
में गर्भवती माताओं
के लिए एक गाइड





स्वस्थ और खुशहाल गर्भावस्था के लिए आपकी मार्गदर्शिका

यह व्यापक मार्गदर्शिका गर्भावस्था के हर चरण में आपकी सहायता करने के लिए आवश्यक जानकारी और व्यावहारिक सुझाव प्रदान करती है। आपके शरीर में होने वाले बदलावों को समझने से लेकर प्रसव और डिलीवरी की तैयारी तक, यह आपको

आत्मविश्वास और अच्छी तरह से तैयार महसूस करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। अंदर, आपको अपनी गर्भावस्था की यात्रा को यथासंभव सहज और पूर्ण बनाने के लिए मूल्यवान् संसाधन, विशेषज्ञ सलाह और मार्गदर्शन मिलागा।

अंतरवस्तु

गर्भावस्था का परिचय

• आपकी गर्भावस्था गाइड	2
• गर्भावस्था गाइड के लाभ	3
• पोषण और प्रसवपूर्व देखभाल	3
• गर्भावस्था के दौरान आपका शरीर	4
• बदलावों के लिए तैयारी: शारीरिक और भावनात्मक	5
• मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण	6
• तमिही के अनुसार आपकी गर्भावस्था के चरण	6
• सामान्य असुविधाओं का प्रबंधन	8
• चेतावनी संकेत	10
• प्रसवपूर्व देखभाल: अनुवर्ती दौरे	11
• प्रसवपूर्व अल्ट्रासाउंड परीक्षाएं	11
• ककि काउंट ट्रेकिंग	11
• अस्पताल बैग चेकलसिट	12

अल वकरा अस्पताल में व्यक्ति-केन्द्रित देखभाल

• नर्स बेडसाइड शिफ्ट हैडओवर	14
• पीसीसी एडब्ल्यूएच ओबीजीवाईएन व्हाइटबोर्ड	15
• अपनी जन्म योजना बनाना	16
• प्रसव के दौरान साथी का सहयोग	17
• प्रसव के नकिट होने के संकेत	17
• प्रसव प्रेरण	18
• डलीवरी के वभिन्न प्रकार	19
• त्वचा से त्वचा का संपर्क	20
• प्रसवोत्तर रकिवरी	21
• कमरे में रहना	23
• स्तनपान गाइड	24
• गृह देखभाल दौरे	26
• सशक्त कल्याण	26

गर्भावस्था और मातृत्व देखभाल के लिए उपयोगी संसाधन

• अपने स्वयं के मेडिकल रकिर्ड तक पहुंच	27
• अपने स्वास्थ्य कार्ड का नवीनीकरण	28
• रोगी पोर्टल तक पहुंच	28
• ऑनलाइन जन्म पंजीकरण	28



गर्भावस्था का परिचय

गर्भावस्था एक उल्लेखनीय अनुभव है जो मातृत्व की शुरुआत को दर्शाता है। यह गहन शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन लाता है, विकास, प्रत्याशा और खुशी की यात्रा को आकार देता है। जैसे ही आप इस अवशिवसनीय यात्रा पर निकलते हैं, अपने और अपने बच्चे के बीच बनने वाले उत्साह और गहरे बंधन को गले लगाएँ।

आपकी गर्भावस्था गाइड

अपनी गर्भावस्था यात्रा की शुरुआत

गर्भावस्था के हर चरण में आपकी सहायता करने के लिए डिज़ाइन की गई इस वसितृत मार्गदर्शिका में आपका स्वागत है। इसमें आपको मूल्यवान जानकारी, व्यावहारिक सुझाव और आश्वासन मिलेगा जो आपको इस विशेष समय को आत्मवश्वास के साथ आगे बढ़ाने में मदद करेगा - प्रत्याशा के पहले क्षणों से लेकर अपने बच्चे का स्वागत करने की खुशी तक

अपने वकिलों को सशक्त बनाना

यह मार्गदर्शिका आपको अपने स्वास्थ्य और अपने बच्चे की भलाई के लिए सूचि नरिणय लेने के लिए ज्ञान से लैस करती है। हम पोषण, प्रसवपूर्व देखभाल, प्रसव और प्रसव, और प्रसवोत्तर रकिवरी जैसे प्रमुख वषियों का पता लगाएंगे। यह सामान्य प्रश्नों के उत्तर और मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करता है ताकि आप इस परिवर्तनकारी यात्रा को आत्मवश्वास से आगे बढ़ा सकें।

गर्भावस्था गाइड के लाभ

यह मार्गदर्शिका गर्भवती माताओं को नमिनलखिति सुवधिएँ देकर आवश्यक सहायता प्रदान करती है:

- गर्भावस्था के हर चरण के बारे में व्यापक जानकारी।
- पोषण, व्यायाम और गर्भावस्था की सामान्य असुवधियों के प्रबंधन पर विशेषज्ञ सलाह।
- गर्भावस्था के भावनात्मक उतार-चढ़ाव से निपटने में आपकी मदद करने के लिए भावनात्मक समर्थन और व्यावहारिक मार्गदर्शन।
- प्रसव और डिलीवरी की तैयारी के लिए व्यावहारिक सुझाव।
- प्रसवोत्तर देखभाल और स्तनपान पर मार्गदर्शन।

एक भरोसेमंद साथी बनने के लिए डिज़ाइन किया गया, यह आपको आपकी गर्भावस्था की पूरी यात्रा में ज्ञान और आश्वासन के साथ सशक्त बनाता है।

पोषण और प्रसवपूर्व देखभाल

पौष्टिक भोजन

संतुलित आहार बनाए रखना आपके स्वास्थ्य और आपके बच्चे के विकास के लिए जरूरी है। पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों जैसे काफल, सब्जियाँ, साबुत अनाज और लीन प्रोटीन पर ध्यान दें। रोजाना 8 से 12 गिलास पानी पीकर हाइड्रेटेड रहें। अगर आपको आहार संबंधी कोई चिंता है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें।

प्रसवपूर्व विटामिन

यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि गर्भावस्था के दौरान आपके शरीर और आपके बच्चे दोनों को आवश्यक पोषक तत्व मिलें। प्रसवपूर्व विटामिन में फोलिक एसिड, आयरन और अन्य महत्वपूर्ण खनिज जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं। अपनी जरूरतों के हिसाब से उचित प्रसवपूर्व विटामिन के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के मार्गदर्शन का पालन करना सुनिश्चित करें।

खाद्य सुरक्षा और परहेज

गर्भावस्था के दौरान कुछ खाद्य पदार्थ जोखिम पैदा कर सकते हैं। बनी पाश्चुरीकृत डेयरी, कच्चा या अधपका मांस और उच्च पारा वाली मछली से बचें। गर्भावस्था के दौरान परहेज करने वाले खाद्य पदार्थों की विस्तृत सूची के लिए हमेशा अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें।

गर्भावस्था के दौरान आपका शरीर

गर्भावस्था में उल्लेखनीय परिवर्तन होते हैं क्योंकि आपका शरीर आपके बढ़ते बच्चे का समर्थन करने के लिए समायोजित होता है। हार्मोनल शक्ति, वजन बढ़ना और अन्य शारीरिक परिवर्तन सभी प्राकृतिक प्रक्रिया का हिस्सा हैं, प्रत्येक स्वस्थ गर्भावस्था के लिए आवश्यक है। आपका शरीर वास्तव में उल्लेखनीय है, और यह गर्भावस्था की यात्रा के दौरान आपको आश्चर्यचकित करता रहेगा



बदलावों के लिए तैयारी: शारीरिक और भावनात्मक

ग्रभावस्था आपके शरीर, मन और समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले गहन शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन लाती है। इन परिवर्तनों को अपनी यात्रा के एक स्वाभाविक हिस्से के रूप में अपनाएँ, यह समझते हुए कि सभी आपके बच्चे के आगमन की ओर ले जा रहे हैं। आपका शरीर आपके बढ़ते बच्चे का समर्थन करने के लिए उल्लेखनीय समायोजन कर रहा है, जबकि आपकी भावनाएँ स्वाभाविक रूप से इन परिवर्तनों के जवाब में विकसित होती हैं

- **बदलावों को अपनाएँ**
आने वाले शारीरिक और भावनात्मक बदलावों के लिए तैयार रहें।
- **अपने शरीर की सुनें**
आपका शरीर आपको बताएगा कि उसे क्या चाहिए - उसके संकेतों पर ध्यान दें।
- **सहायता लें**
मार्गदर्शन और प्रोत्साहन के लिए प्रयोजनों और स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों से संपर्क करें।

ये परिवर्तन जीवन को बनाने और पोषित करने की आपकी अवशिष्ट क्षमता का प्रतीक हैं। इन परिवर्तनों को अपनाकर, आप इस असाधारण यात्रा को शक्ति और अनुग्रह के साथ आगे बढ़ाने के लिए खुद को सशक्त बनाते हैं



मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण

ग्रभावस्था में कई तरह की भावनाएँ आ सकती हैं, उत्साह से लेकर चिंता तक और इनके बीच की हर चीज़। आपके शरीर और जीवन में महत्वपूर्ण बदलावों के दौरान इन भावनाओं का अनुभव होना पूरी तरह से सामान्य है।

- **स्व-देखभाल का अभ्यास करें:** उन गतिविधियों के लिए समय निकालें जो आपको पसंद हैं। ऐसा करने से तनाव कम करने और अपने मूड को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है।
- **दूसरों से जुड़ें:** अपने साथी, दोस्तों या सहायता समूह के साथ अपनी भावनाओं को साझा करें ताकि भावी माता-पति अधिक समर्थित महसूस कर सकें।
- **पेशेवर मदद लें:** यदि आप खुद को लगातार नकारात्मक भावनाओं से जूझते हुए पाते हैं, तो मार्गदर्शन और सहायता के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करने में संकोच न करें।

तमिही के अनुसार आपकी गर्भावस्था के चरण

आपकी गर्भावस्था के दौरान, आपका शिशु अवशिवसनीय वृद्धि और विकास का अनुभव करेगा। इन परिवर्तनों को तीन तमिहियों में विभाजित किया गया है, जिनमें से प्रत्येक आपके और आपके शिशु दोनों के लिए विकास और विकास के अनूठे चरणों का प्रतिनिधित्व करता है।



प्रथम तमिही (गर्भाधान से 12 सप्ताह तक)

- **बच्चे का विकास:** भ्रूण भ्रूण में विकसित होना शुरू हो जाता है। हृदय, मस्तिष्क और फेफड़े जैसे प्रमुख अंग बनने लगते हैं। इस तमिही के अंत तक, आपके बच्चे की उंगलियाँ, पैर की उंगलियाँ और दिल की धड़कन जैसी अलग-अलग विशेषताएँ होंगी।
- **आप में परिवर्तन:** आपको थकान, मॉर्निंग सिकनेस, बार-बार पेशाब आना और हार्मोनल शि जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। आप अपने स्तनों में कोमलता और वृद्धि जैसे बदलाव देख सकती हैं। आपका शरीर आपके बढ़ते बच्चे का समर्थन करने के लिए खुद को ढाल रहा है।

दूसरी तमिही (13 से 28 सप्ताह)

- **शिशु का विकास:** यह तेजी से विकास की अवधि है। शिशु की हड्डियाँ सख्त होने लगती हैं, और उनकी मांसपेशियाँ अधिक विकसित हो जाती हैं। आप अपने शिशु को अधिक सक्रिय होते हुए महसूस कर सकती हैं।
- **आप में परिवर्तन:** अक्सर इसे "हनीमून चरण" कहा जाता है, दूसरी तमिही मॉर्निंग सिकनेस से राहत और ऊर्जा में वृद्धि लाती है। जैसे-जैसे आपका गर्भाशय फैलता है, आपका पेट दिखाई देने लगता है। आप अपनी त्वचा में भी बदलाव महसूस कर सकती हैं, जैसे खिंचाव के निशान या "गर्भावस्था की चमक।"

तीसरी तमिही (प्रसव से 28 सप्ताह तक)

- **शिशु का विकास:** शिशु का वजन बढ़ रहा है और वह जन्म के लिए तैयार हो रहा है। उसके अंग पूरी तरह से विकसित हो चुके हैं और वह सांस लेने की क्रिया का अभ्यास कर रहा है। आपके शिशु की आँखें खुल सकती हैं और वह प्रसव की तैयारी में सरि नीचे की ओर कर सकता है।
- **आप में परिवर्तन:** जैसे-जैसे आपका शिशु बड़ा होता है, आपको वजन बढ़ने, बार-बार पेशाब आने और पीठ दर्द, सूजन और सोने में कठिनाई जैसी शारीरिक परेशानी का अनुभव हो सकता है। आपका शरीर प्रसव के लिए तैयार हो रहा है और आपको ब्रेक्सटन हक्स संकुचन का अनुभव हो सकता है, जो अभ्यास संकुचन हैं।

प्रत्येक चरण अपने साथ मील के पत्थर लेकर आता है, और अपने शिशु के विकास को देखने से आपके और आपके बढ़ते शिशु के बीच का बंधन मजबूत होगा।

सामान्य असुवधाओं का प्रबंधन



मतली और उल्टी

मॉर्निंग सिकिनेस कई गर्भवती महिलाओं को प्रभावित करती है, खासकर पहली तमिही के दौरान। यह दनि के किसी भी समय हो सकता है।

- रक्त शर्करा को स्थिर करने और मतली को कम करने में मदद करने के लिए हर 2-3 घंटे में थोड़ा-थोड़ा करके लगातार भोजन करें।
- दनि भर पानी या अदरक की चाय पीकर हाइड्रेटेड रहें, एक बार में ज्यादा मात्रा में न पिएँ।
- अदरक को चाय, कैडी या सप्लीमेंट के रूप में आजमाएँ, क्योंकि इसमें प्राकृतिक रूप से मतली-रोधी गुण होते हैं।

हार्टबर्न

हार्टबर्न तब हो सकता है जब आपका बढ़ता हुआ गर्भाशय आपके पेट पर दबाव डालता है।

- दनि भर खूब पानी पिएँ।
- पाचन में सहायता के लिए फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ खाएं।
- बेहतर पाचन को बढ़ावा देने के लिए हल्का व्यायाम करें, जैसे कटिहलना।

पीठ दर्द

पीठ दर्द होना आम बात है क्योंकि आपका शरीर अतिरिक्त वजन उठाने के लिए खुद को ढाल लेता है। अच्छी मुद्रा और सहारा असुवधा को कम करने में मदद कर सकता है।

- सीधे खड़े होकर और बैठकर अच्छी मुद्रा का अभ्यास करें। अपनी पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद के लिए काठ का सहारा लें।

- प्रसवपूर्व योग या तैराकी जैसे हल्के व्यायाम असुविधा को दूर करने में मदद कर सकते हैं।
- दर्द वाले क्षेत्रों पर 15-20 मिनट के लिए हीटिंग पैड या कोल्ड पैक लगाएं।
- उचित मुद्रा बनाए रखने के लिए बैठते समय सपोर्ट तकिया का उपयोग करें।

सूजन

टखनों और पैरों में हल्की सूजन होना आम बात है, खास तौर पर तीसरी तमिही में।

- जब भी संभव हो अपने पैरों को ऊपर उठाएं और लंबे समय तक खड़े रहने से बचें।
- पूरे दिन हाइड्रेटेड रहें।
- सूजन कम करने के लिए आरामदायक जूते पहनें।

बवासीर

गर्भावस्था के दौरान बवासीर होना आम बात है, क्योंकि गिरभाशय के बढ़ने से मलाशय की नसों पर दबाव पड़ता है। आमतौर पर प्रसव के बाद यह ठीक हो जाता है।

- मल त्याग को नरम रखने के लिए हाइड्रेटेड रहें।
- नियमिति मल त्याग को बढ़ावा देने के लिए साबुत अनाज, पत्तेदार हरी सब्जियाँ और फल जैसे फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ खाएँ।
- मल त्याग के दौरान जोर लगाने से बचें, क्योंकि इससे बवासीर और भी खराब हो सकता है।

यदलिक्षण बने रहते हैं, बगिड़ते हैं या खून बहता है, तो सलाह के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श करें।

थकान

थकान होना आम बात है, खास तौर पर पहली और तीसरी तमिही में, क्योंकि आपका शरीर आपके बढ़ते बच्चे को सहारा देने के लिए कड़ी मेहनत कर रहा होता है।

- पूरे दिन हाइड्रेटेड रहें, थोड़ी मात्रा में पानी या अदरक की चाय पीते रहें।
- खुद को तरोताजा करने के लिए छोटी-छोटी झपकी (20-30 मिनट) लें।
- ऊर्जा के स्रोत को बढ़ाने के लिए टहलने या प्रसवपूर्व योग जैसे हल्के व्यायाम करके सक्रिय रहें।

चेतावनी संकेत



- **अप्रत्याशित रक्तस्राव**
गर्भावस्था के दौरान किसी भी तरह के रक्तस्राव की सूचना तुरंत अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को देनी चाहिए। रक्तस्राव संभावित जटिलता का संकेत हो सकता है जिसके लिए तुरंत चिकित्सा की आवश्यकता होती है। शांत रहें और पेशेवर सलाह लें।
- **पेट में तेज दर्द**
पेट में तेज दर्द, खासकर अगर बुखार, उल्टी या योनि स्राव जैसे लक्षणों के साथ हो, तो यह गंभीर स्थितिका संकेत हो सकता है। ऐसे मामलों में तुरंत चिकित्सा सहायता लें।
- **अचानक वजन बढ़ना या घटना**
अचानक वजन बढ़ना या घटना, खास तौर पर जब अन्य लक्षण भी हों, तो यह किसी समस्या का संकेत हो सकता है। अपने वजन में किसी भी महत्वपूर्ण उतार-चढ़ाव पर नज़र रखें और अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इस बारे में चर्चा करें।
- **भ्रूण की हरकत में बदलाव**
आपको अपने बच्चे की सामान्य हरकतों के पैटर्न से परिचित होना चाहिए। अगर आपको हरकत में कमी या बढ़ोतरी नज़र आती है, या हरकतें अलग लगती हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें। भ्रूण की हरकत में बदलाव संभावित जटिलताओं का संकेत हो सकता है।



प्रसवपूर्व देखभाल: अनुवर्ती दौरे

- सप्ताह 4-28: वजन, रक्तचाप और बच्चे की हृदय गति की निगरानी के लिए हर 4 सप्ताह में वजिटि।
- सप्ताह 28-36: हर 2-3 सप्ताह में वजिटि, गर्भावधि मिथुमेह के लिए अतिरिक्त परीक्षण।
- सप्ताह 36-प्रसव: आपके बच्चे की स्थिति की जांच करने और प्रसव के संकेतों पर चर्चा करने के लिए साप्ताहिक वजिटि।

प्रसवपूर्व अल्ट्रासाउंड परीक्षाएं

- पहली तमिही का स्कैन (सप्ताह 8-14): गर्भावस्था की पुष्टि करता है और नियत तारीख का अनुमान लगाता है।
- एनाटॉमी स्कैन (सप्ताह 20): बच्चे के अंगों और विकास की जाँच करता है, और अकसर लिंग का निर्धारण कर सकता है।
- तीसरी तमिही का स्कैन: बच्चे की स्थिति, विकास और एमनियोटिक द्रव के स्तर की जाँच करने के लिए किया जा सकता है।

ककि काउंट ट्रैकिंग

अपने बच्चे की हरकतों पर नज़र रखना उनकी सेहत का पता लगाने का एक आसान तरीका है। 28 सप्ताह के आसपास ककि गनिना शुरू करें।

- **समय:** ऐसा समय चुनें जब आपका शिशु सक्रिय हो, अकसर भोजन के बाद।
- **लक्ष्य:** 10 तक पहुँचने तक उसकी हरकतों को गिनें। इसमें 2 घंटे से कम समय लगना चाहिए।
- **कार्रवाई:** यदि आपको हरकत में महत्वपूर्ण कमी नज़र आती है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

अस्पताल बैग चेकलसिट



प्रसव के दिन के लिए पूरी तरह से तैयार रहने के लिए लगभग 35 सप्ताह के लिए अपना अस्पताल बैग पैक करें। अपने और अपने बच्चे दोनों के लिए आवश्यक चीजें शामिल करें।

माँ के लिए:



- स्वास्थ्य कार्ड और कतर आईडी
- आरामदायक नाइटगाउन या पजामा: अपने प्रवास के लिए ढीले और आरामदायक कपड़े चुनें।
- टॉयलेटरीज़ और व्यक्तिगत देखभाल आइटम: टूथब्रश, टूथपेस्ट, हेयरब्रश, शैम्पू, डियोड्रेंट और अन्य दैनिक उपयोग की वस्तुओं जैसे आवश्यक सामान को न भूलें।
- नर्सिंग ब्रा और पैड: स्तनपान के दौरान आराम के लिए कुछ सहायक नर्सिंग ब्रा और पैड साथ लाएँ।
- घर जाने के लिए पहनावा: घर जाने के लिए आरामदायक, ढीला-ढाला पहनावा चुनें।

बच्चे के लिए:



- डायपर और वाइप्स: नवजात शिशु के लिए पर्याप्त डायपर और कोमल वाइप्स पैक करें।
- वनसीज़ और स्लीपरस: अपने बच्चे के लिए कुछ नरम वनसीज़ और स्लीपरस लाएँ।
- कंबल और टोपी: अपने बच्चे को कुछ नरम कंबल और एक आरामदायक टोपी के साथ गर्म रखें।

अल वकरा अस्पताल में व्यक्ति-केंद्रित देखभाल



अल वकरा अस्पताल में, व्यक्ति-केंद्रित देखभाल (पीसीसी) सिर्फ एक अवधारणा नहीं है, यह एक प्रतबद्धता है। हमारा देखभाल मॉडल आपको और आपके परिवार को सभी नरिणियों के केंद्र में रखता है, आपकी आवाज़, मूल्यों और सांस्कृतिक प्राथमिकताओं को आपकी यात्रा के दौरान पहचानता है।

हम नमिन्लखित तरीकों से एक सहायक और समावेशी देखभाल वातावरण को बढ़ावा देते हैं:

- सभी देखभाल नरिणियों में आपको सक्रिय रूप से शामिल करना
- आपके, आपके देखभाल साथी और हमारी स्वास्थ्य सेवा टीम के बीच खुले संचार को प्रोत्साहित करना
- आपके मूल्यों, विश्वासों और वकिल्पो का सम्मान करना

हम मानते हैं कि हर माँ का अनुभव अनोखा होता है। आपके और आपके परिवार के साथ साझेदारी करके, हमारा लक्ष्य आपकी गर्भावस्था के हर चरण और उसके बाद भी दयालु, व्यक्तिगत और सम्मानजनक देखभाल प्रदान करना है।

नर्स बेडसाइड शफिट हैडओवर



अल वकरा अस्पताल में, हमारा मानना है कि आपको सूचित रखना और आपकी देखभाल में शामिल रखना सुरक्षा और संतुष्टि दोनों को बेहतर बनाता है। हमारी नर्स बेडसाइड शफिट हैडओवर आपको शफिट परिवर्तन के दौरान अपनी देखभाल टीम के बीच दैनिक संचार में भाग लेने की अनुमति देती है।

हैडओवर के दौरान क्या अपेक्षा करें

- बाहर जाने वाली और आने वाली दोनों नर्सों आपको अपना परिचय देंगी।
- आने वाली नर्स आपकी देखभाल टीम को पहचानने में आपकी मदद करने के लिए आपके OBGYN व्हाइट बोर्ड पर अपना नाम लखेंगी।
- आप अपनी वर्तमान देखभाल योजना, दवाओं, प्रयोगशाला परणामों और किसी भी नरिधारति
- नर्सों आपकी सुरक्षा की जाँच करेंगी, आपकी IV लाइनों और घाव वाली जगहों की समीक्षा करेंगी और आपकी देखभाल की जरूरतों की पुष्टि करेंगी।

आप कैसे भाग ले सकते हैं

- अपनी देखभाल के बारे में सवाल पूछने या चर्चाएँ व्यक्त करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें।
- अपनी नर्सों के साथ अपडेट या प्राथमिकताएँ साझा करें।
- यदि आप चाहें, तो आपकी अनुमति से कोई मतिर या परिवार का सदस्य हैडओवर के दौरान आपके साथ शामिल हो सकता है।

पीसीसी एडब्ल्यूएच ओबीजीवाईएन व्हाइटबोर्ड

यह हमारा एडब्ल्यूएच ओबीजीवाईएन पीसीसी व्हाइटबोर्ड है, जसिमें हम अपने मरीज़ को उनके भरती होने से लेकर डिसचार्ज होने तक की अपनी प्राथमकिताएँ लिखने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं।

ما يهمك يهمنا What matters to you is what matters to us

اليوم هو
Today is

الأيام هي
Days

الأحد الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

رقم غرفتي
My Room No.

أعني الممرض هو
I would like to be called

اسم طفلي
Baby's name

مراقبي هو
My Care Partner

انتبه من
Watch out for

مستشفى الوكرة
Al Wakrah Hospital

مستشفى تابع لوزارة الصحة العامة
A Member of General Health Corporation

SHARED GOALS OR PLANS FOR TODAY

PATIENT / FAMILY QUESTIONS / CONCERNS

WE ARE HAVING A:

☐ ولد
Boy

☐ بنت
Girl

FEEDING METHOD / TIME

MY CARE TEAM

طبيب
My Doctor

ممرضة
My Nurse

تاريخ دخولي
My Admission Date

التاريخ المتوقع للخروج من المستشفى
My Expected Date of Discharge

اللغة المفضلة لدي
My Preferred Language

ساعات الزيارة المفضلة
My Preferred Visiting Hours

وقت النوم المفضل
My Preferred Sleeping Time

وقت تناول الطعام المفضل
My Preferred Mealtime

الطعام الذي يمكنني تناوله
What I can eat

MY PAIN LEVEL

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
ألم حاد			ألم متوسطة			ألم بسيطة			لا ألم	
Severe Pain			Moderate Pain			Mild Pain			No Pain	

अपनी जन्म योजना बनाना



अपनी प्राथमिकताएँ व्यक्त करना

जन्म योजना आपको प्रसव और प्रसव के लिए अपनी प्राथमिकताएँ व्यक्त करने की अनुमति देती है। यह आपकी इच्छाओं को आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं तक पहुँचाने में मदद करती है, जिससे एक अधिक व्यक्तिगत अनुभव बनता है।

साझा नरिणय लेना

जन्म योजना बनाना एक सहयोगात्मक प्रक्रिया है जिसमें आप, आपका साथी और आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता शामिल होते हैं। जैसे-जैसे आपकी गर्भावस्था आगे बढ़ती है और नई जानकारी सामने आती है, इसे संशोधित किया जा सकता है।

प्रसव के दौरान साथी का सहयोग



भावनात्मक समर्थन

आपका साथी प्रसव के दौरान आवश्यक भावनात्मक समर्थन प्रदान कर सकता है, शारीरिक और भावनात्मक चुनौतियों से निपटने के दौरान प्रोत्साहन, आराम और सुरक्षा की भावना प्रदान कर सकता है।

शारीरिक समर्थन

आपका साथी मालिश करके, दबाव डालकर या स्थिति में मदद करके दर्द प्रबंधन में सहायता कर सकता है। वे यह भी सुनिश्चित कर सकते हैं कि आप पूरी प्रक्रिया के दौरान हाइड्रेटेड और पोषित रहें।

आपकी वकालत करना

आपका साथी प्रसव के दौरान आपका वकील बन सकता है, आपकी जरूरतों और प्राथमिकताओं को स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को बता सकता है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपकी इच्छाओं का सम्मान किया जाए।

व्यावहारिक समर्थन

भावनात्मक और शारीरिक समर्थन के अलावा, आपका साथी आपके अस्पताल के बैग को पैक करने, रसद का प्रबंधन करने और जरूरत पड़ने पर बच्चे की देखभाल में सहायता करने जैसे व्यावहारिक कार्यों को संभाल सकता है।

प्रसव के नकिट होने के संकेत



जैसे-जैसे आपकी नियत तिथि निजदीक आती है, आपका शरीर प्रसव के लिए तैयार होना शुरू कर देता है। आप प्रसव-पूर्व लक्षण देख सकते हैं, जैसे कि "शो", जो कि मियूकस प्लग है जो गर्भावस्था के दौरान आपके गर्भाशय ग्रीवा की रक्षा कर रहा है। आप ऊर्जा का एक वसिफोट भी महसूस कर सकते हैं, जिसे "नेस्टिंग" के रूप में जाना जाता है, क्योंकि आपका शरीर आपको अपने बच्चे के आगमन के लिए तैयार होने के लिए प्रोत्साहित करता है।

प्रसव के अन्य शुरुआती लक्षणों में "ब्लडी शो" और आपका "पानी का टूटना" शामिल है, दोनों संकेत देते हैं कि प्रसव शुरू होने वाला है।

प्रसव प्रेरण



प्रसव पीड़ा को प्रेरित करना एक चिकित्सा प्रक्रिया है जिसका उपयोग प्रसव पीड़ा को शुरू करने के लिए किया जाता है जब यह स्वाभाविक रूप से शुरू नहीं होता है। यह आमतौर पर तब अनुशंसित किया जाता है जब गर्भावस्था को जारी रखना आपके या आपके बच्चे के लिए स्वास्थ्य जोखिम पैदा कर सकता है। इस प्रक्रिया में अक्सर गर्भाशय ग्रीवा को परपिक्व करने या संकुचन को उत्तेजित करने के लिए दवाएँ शामिल होती हैं।

आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता यह तय करेगा कि प्रसव पीड़ा को प्रेरित करना आवश्यक है या नहीं, आपकी नियत तिथि, आपके बच्चे के स्वास्थ्य और आपको होने वाली किसी भी जटिलता जैसे कारकों पर विचार करते हुए। प्रेरण के विभिन्न तरीके मौजूद हैं, और आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपकी स्थिति के लिए सबसे अच्छे विकल्प पर चर्चा करेगा।

डिलीवरी के वभिन्न प्रकार



योनपिरसव

योनपिरसव सबसे आम प्रकार का जन्म है। बच्चे का जन्म योनशिरम के माध्यम से होता है। जबकि अधिकांश महिलाएँ योनपिरसव का विकल्प चुनती हैं, यह सभी के लिए सबसे अच्छा विकल्प नहीं हो सकता है।

सजिरयिन डिलीवरी

सजिरयिन डिलीवरी, या सी-सेक्शन, एक शल्य प्रक्रिया है जहाँ बच्चे को पेट में चीरा लगाकर जन्म दिया जाता है। यह आमतौर पर तब किया जाता है जब ऐसी जटिलताएँ होती हैं जो सुरक्षित योनजन्म को रोकती हैं।

सजिरयिन के बाद योनजन्म (VBAC)

यदि आपने पहले सजिरयिन डिलीवरी करवाई है, तो भविष्य की गर्भावस्थाओं में योनजन्म संभव है, जिसे VBAC के रूप में जाना जाता है। आपका डॉक्टर आपकी स्थिति का मूल्यांकन करेगा और यह तय करने में आपकी मदद करेगा कि VBAC आपके लिए एक सुरक्षित विकल्प है या नहीं।

त्वचा से त्वचा का संपर्क

जन्म के बाद के शुरुआती पल आपके शिशु के साथ बंधन बनाने के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। त्वचा से त्वचा का संपर्क, जसि कंगारू देखभाल के रूप में भी जाना जाता है, आपके नग्न शिशु को सीधे आपकी नंगी त्वचा पर रखने की प्रक्रिया है।



यह तत्काल, नरिबाध नकिटता आपको और आपके बच्चे दोनों के लिए कई लाभ प्रदान करती है। यह आपके बच्चे के शरीर के तापमान, हृदय गति और श्वास को नियंत्रित करने में मदद करता है। यह आपके बच्चे के मस्तिष्क के विकास को भी उत्तेजित करता है और स्तनपान को बढ़ावा देता है।

प्रसवोत्तर रकिवरी

जैसे-जैसे आपका शरीर जन्म देने के बाद ठीक होता है और आप अपने नवजात शिशु की देखभाल की प्रक्रिया शुरू करते हैं, प्रसवोत्तर अवधि सिमायोजन का समय होता है। इस दौरान, अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना महत्वपूर्ण है।



शारीरिक रकिवरी

प्रसव और गर्भावस्था के बाद आपके शरीर को ठीक होने में समय लगेगा। आराम करें और खुद की देखभाल को प्राथमिकता दें, जसमें पर्याप्त पानी पीना, स्वस्थ आहार खाना और पर्याप्त नींद लेना शामिल है। आपके शरीर को ठीक होने, अनुकूलन करने और अपनी ताकत वापस पाने में समय लगता है।

भावनात्मक स्वास्थ्य

प्रसवोत्तर अवधि के दौरान अपने भावनात्मक स्वास्थ्य का खयाल रखना आपके शारीरिक उपचार जतिना ही महत्वपूर्ण है। इस अवधि के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है।

जैसे-जैसे आप माता-पति बनने की प्रक्रिया में ढलते हैं, खुशी, चिंता, थकावट और यहां तक कि निराशा सहित कई तरह की भावनाओं का अनुभव करना आम बात है। अगर आप अभिभूत महसूस कर रहे हैं, तो अपने साथी, परिवार, दोस्तों या किसी मेडिकल प्रोफेशनल से बात करें।

कमरे में रहना

बॉन्डिंग टाइम

कमरे में रहने से आप और आपका बच्चा एक ही अस्पताल के कमरे में एक साथ रह सकते हैं, जिससे त्वचा से त्वचा का संपर्क बना रहता है और बॉन्डिंग को बढ़ावा मिलता है। यह नकटता आपको यह सीखने में सक्षम बनाती है कि एक परिचित, आरामदायक वातावरण में अपने बच्चे की देखभाल कैसे करें।



नजदीकी नगिरानी

कमरे में रहने की सुविधा के साथ, स्वास्थ्य सेवा कर्मचारी आपके बच्चे के स्वास्थ्य की अधिक बारीकी से नगिरानी कर सकते हैं, और किसी भी चिंता का तुरंत समाधान कर सकते हैं। आपको आवश्यक देखभाल कार्यों जैसे कभोजन, डायपरिंग और शिशु की देखभाल के अन्य पहलुओं पर मार्गदर्शन प्राप्त होगा।

त्वचा से त्वचा

जन्म के बाद के शुरुआती पल आपके शिशु के साथ बंधन बनाने के लिए ज़रूरी होते हैं। त्वचा से त्वचा का संपर्क, जिसे कंगारू केयर के नाम से भी जाना जाता है, में आपके नग्न शिशु को आपकी नंगी त्वचा से सटाकर रखना शामिल है।

यह तत्काल और नरिबाध नकटता आपको और आपके शिशु दोनों के लिए कई लाभ प्रदान करती है। यह आपके शिशु के शरीर के तापमान, हृदय गति और श्वास को नियंत्रित करने में मदद करता है, साथ ही मस्तिष्क के विकास को भी उत्तेजित करता है। त्वचा से त्वचा का संपर्क स्तनपान को भी बढ़ावा देता है और आपके और आपके नवजात शिशु के बीच भावनात्मक संबंध को मज़बूत करता है।

स्तनपान गाइड

कोलोस्ट्रम

कोलोस्ट्रम, पहला दूध, एंटीबॉडी और पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो आपके बच्चे को संक्रमणों से आवश्यक सुरक्षा प्रदान करता है और पाचन में सहायता करता है। यह आपके नवजात शिशु के लिए सबसे सही पहला भोजन है, और जन्म के बाद पहले कुछ दिनों के दौरान यह कम मात्रा में बनता है।

लैच और पोजिशनिंग

सफल स्तनपान के लिए सही लैच और पोजिशनिंग ज़रूरी है। यहाँ बताया गया है कि आप कैसे अच्छी लैच सुनिश्चित कर सकते हैं:

- **अपने स्तन को सहारा दें:** अपने स्तन को चार अंगुलियों से नीचे और अपने अंगूठे से ऊपर पकड़ें, अपनी अंगुलियों को काले पड़े हुए क्षेत्र (एरियाला) के पीछे रखें ताकि बच्चे के मुँह को न छुएँ।
- **बच्चे को लैच करने के लिए प्रोत्साहित करें:** अपने नपिल से अपने बच्चे के नचिले होंठ को धीरे से छुएँ। आपका बच्चा स्वाभाविक रूप से अपना सिर घुमाएगा और अपना मुँह चौड़ा खोलेगा।
- **लैच:** एक बार जब आपका बच्चा अपना मुँह चौड़ा खोल लेता है, तो उसे जल्दी से अपनी ओर खींचें, यह सुनिश्चित करते हुए कि वह आपके नपिल और एरोला के नचिले हिस्से को जितना संभव हो सके उतना पकड़ ले।

अगर आपको लैच या पोजिशनिंग में कोई कठिनाई आती है, तो स्तनपान सलाहकार से मदद लें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि स्तनपान आपके और आपके बच्चे दोनों के लिए आरामदायक हो।

आवृत्त और अवधि

अपने बच्चे को उसकी मांग के अनुसार स्तनपान कराएं। अपने बच्चे के भूख के संकेतों पर ध्यान दें, जैसे कि उसके हाथों को चूसना, पेट में हलचल करना या चड़िचड़ी होना। उन्हें जितनी बार जरूरत हो उतनी बार दूध पिलाएं, क्योंकि इससे दूध की आपूर्ति मजबूत होती है और यह सुनिश्चित होता है कि आपका बच्चा अच्छी तरह से पोषित है। प्रत्येक स्तनपान सत्र बच्चे की जरूरतों और दक्षता के आधार पर प्रत्येक तरफ 10 से 30 मिनट तक चल सकता है।

दूध की आपूर्ति

आपका शरीर स्वाभाविक रूप से आपके बच्चे की जरूरतों के अनुसार दूध के उत्पादन को नियंत्रित करेगा। नियमिति रूप से और सही तरीके से स्तनपान कराने से स्वस्थ दूध की आपूर्ति बनाने में मदद मिलेगी। अगर आपको कभी ऐसा लगे कि आपके बच्चे को पर्याप्त दूध नहीं मिला रहा है, तो तनाव न लें - बस माँग के अनुसार दूध पिलाते रहें।

गृह देखभाल दौरे



AWH होम केयर

होम केयर वजिटि एक स्वास्थ्य सेवा पेशेवर से व्यक्तिगत देखभाल और सहायता प्राप्त करने का एक मूल्यवान अवसर है। ये वजिटि आपको अपनी प्रगति पर चर्चा करने, किसी भी चिंता को दूर करने और अस्पताल की देखभाल से घर के जीवन में संक्रमण के दौरान मार्गदर्शन प्राप्त करने की अनुमति देती हैं। इन्हें आपके डॉक्टर, दाई या नर्स द्वारा निर्धारित किया जा सकता है और प्रसव के बाद शुरूआती दिनों के दौरान आवश्यक सहायता प्रदान करता है।

क्या उम्मीद करें?

आमतौर पर प्रसव के बाद 5वें और 14वें दिन होम केयर वजिटि होती है, अगर आवश्यक हो तो तीसरी वजिटि भी हो सकती है। इन वजिटि के दौरान, हेल्थकेयर प्रोफेशनल आपकी और बच्चे की सेहत दोनों की जांच करेंगे। वे महत्वपूर्ण संकेतों की निगरानी करेंगे, घाव भरने का आकलन करेंगे और नवजात शिशु की देखभाल के मुख्य पहलुओं पर मार्गदर्शन देंगे, जिसमें स्तनपान, स्नान और बहुत कुछ शामिल है। ये वजिटि सवाल पूछने और आश्वासन प्राप्त करने का एक शानदार अवसर भी प्रदान करते हैं।

सशक्त कल्याण

अल वाकरा अस्पताल में, हम मानते हैं कि गिरभावस्था में सच्चा स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य से परे है - इसमें आपकी भावनात्मक शक्ति, मानसिक स्पष्टता और आत्मविश्वास शामिल है, क्योंकि आप मातृत्व की तैयारी कर रही हैं।



सशक्त स्वास्थ्य का अर्थ है:

- बनी किसी अपराधबोध के आत्म-देखभाल का अभ्यास करना - आराम करना, जर्नलिंग करना, या शांत दिनचर्या का आनंद लेना
- जरूरत पड़ने पर भावनात्मक समर्थन प्राप्त करना - परिवार, भागीदारों या पेशेवरों के माध्यम से
- हल्के शारीरिक आंदोलनों के साथ सक्रिय रहना जो शरीर और मन दोनों को पोषण देता है
- अपनी देखभाल, जन्म योजना और पालन-पोषण
- यात्रा के बारे में सूचि वकिल बनाना
- एक माँ के रूप में अपनी वकिसति पहचान को करुणा और गर्व के साथ अपनाना
- हम हर कदम पर आपके साथ चलने के लिए यहाँ हैं। जब आप कल्याण में सशक्त महसूस करते हैं, तो आप अधिक लचीले, जुड़े हुए और आगे की खूबसूरत यात्रा के लिए तैयार होते हैं।

अपने स्वयं के मेडिकल रिकॉर्ड तक पहुंच

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी तक कसिकी पहुँच है?

आपकी सहमतिसे कोई मतिर या परिवार का सदस्य आपके मेडिकल रिकॉर्ड देख सकता है।



Release of Information (ROI) for Medical Information

You can request the release of medical information relating to treatment at one of Hamad Medical Corporation's facilities. You can request this for yourself or on behalf of a family member or other person, subject to authorization. For your convenience, the request can be made online.

Who can apply Medical Report/ Copy of File online?

- Patients themselves (above 18 years old)
- Parents (Father/Mother)
- Child (Son/Daughter)
- Sibling (Brother/Sister)
- Spouse (Husband/Wife)
- Grandparent
- Grandchild
- Anyone 18 years old and above need to provide authority for request and release of information
- Guardians can also apply with the relevant paperwork



Dear visitors,
If you do not have a Qatar mobile phone number please [click here](#) to request for release of medical information.

To help you in your request to obtain a medical report online. Please read all the frequently asked questions and answers (FAQs) before you submit your request for a medical report. For further inquiries, please send an email to: ReleaseofInformation@hamad.qa or call + (974) 40251563 / + (974) 40251564 / + (974) 40251566 during office hours.

Check your Request Status

Enter your Request ID:

[Check Status](#)

[Apply for Medical Report](#)



Contact us

+ (974) 4025-1566

+ (974) 4025-1563 / 4025-1564

ReleaseofInformation@hamad.qa

मैं अपने मेडिकल रिकॉर्ड की कॉपी कैसे प्राप्त कर सकता हूँ?

संक्रमण प्रसव का अंतिम चरण है, इससे पहले कि आप जोर लगाना शुरू करें। इस चरण के दौरान, आपके संकुचन सबसे तीव्र होंगे, और आपको जोर लगाने की तीव्र इच्छा महसूस हो सकती है। यह एक महत्वपूर्ण कृष्ण है क्योंकि आपका शरीर आपके बच्चे का दुनिया में स्वागत करने के लिए तैयार होता है।



कृपया इस क्यूआर कोड का उपयोग करके एचएमसी के मेडिकल रिलीज़ ऑफ़ इन्फॉर्मेशन पेज पर जाएँ।

अपने स्वास्थ्य कार्ड का नवीनीकरण

अपने स्वास्थ्य कार्ड को ऑनलाइन नवीनीकृत करना एक सुविधाजनक और कुशल तरीका है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि आवश्यक स्वास्थ्य सेवाओं तक आपकी पहुंच निर्बाध बनी रहे।



कृपया अपने स्वास्थ्य कार्ड को नवीनीकृत करने के लिए इस क्यूआर कोड का उपयोग करके हुकूमी पर जाएं।

रोगी पोर्टल तक पहुँच

रोगी पोर्टल आपको अपने मेडिकल रिकॉर्ड, अपॉइंटमेंट देखने और अपनी स्वास्थ्य जानकारी प्रबंधित करने के लिए एक सुरक्षित और सुविधाजनक ऑनलाइन प्लेटफॉर्म प्रदान करता है - सभी एक ही स्थान पर। रोगी पोर्टल में लॉग इन करके, आप आसानी से आवश्यक सेवाओं तक पहुँच सकते हैं और अपने स्वास्थ्य के बारे में जानकारी रख सकते हैं, जिससे आपकी देखभाल यात्रा में शामिल होना आसान हो जाता है।



कृपया इस क्यूआर कोड का उपयोग करके प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल निगम (पीएचसीसी) के माई हेल्थ पोर्टल पृष्ठ पर जाएं।

ऑनलाइन जन्म पंजीकरण

अपने बच्चे के जन्म के 48 घंटे बाद, आप नीचे दिए गए क्यूआर कोड का उपयोग करके अपने बच्चे के जन्म को ऑनलाइन पंजीकृत कर सकते हैं:



जन्म प्रमाण पत्र का अनुरोध करने के लिए कृपया सार्वजनिक स्वास्थ्य मंत्रालय (MoPH) की जन्म पंजीकरण प्रणाली साइट पर जाएं।

