તમારી ગર્ભાવસ્થા ગર્ભાવસ્થા

માતા અને પરિવારો માટેની માહિતી પુસ્તિકા

આ માહિતી પુસ્તિકા ઉત્તર પશ્ચિમ લંડનમાંની ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે છે. તમારી ગર્ભાવસ્થા પહેલા અને તેના દરમ્યાન આ પુસ્તિકાને વાંચો. તેમાં તમારા માટે સંદર્ભ લેવા જેવી ઘણી ઉપયોગી માહિતી છે.

તમારી ગર્ભાવસ્થાના પ્રારંભમાં જ તમને જરૂર પડી શકે એવી કોઈપણ અન્ય સંબંધિત માહિતી અને સંપર્ક નંબરો સાથે આ પુસ્તિકા આપવામાં આવશે.

વિષય વસ્તુ

પૂર્વ-પ્રસૂતિ સંભાળ

હું ગર્ભવતી છું ... હવે શું?	5
તમારી પૂર્વ પ્રસુતિ સંભાળ પસંદ કરો	6
સમગ્ર NW લંડન ના નકશામાં હોસ્પિટલ પ્રસૂતિ એકમો	8
તમારી પ્રસુતિ અંગેની ટીમ	10
તમારી પ્રસુતિ અંગેની સમજણ	11
પ્રથમ **12** અઠવાડિયા (પ્રથમ ત્રિમાસિકગાળો)	12
એન્ટિનેટલ એપોઇન્ટમેન્ટ યોજના	13
સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટસ અને અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન્સ	16
શું જોડિયા અથવા ત્રિપુટી બાળકો છે?	18

ગર્ભાવસ્થામાં આરોગ્ય અને સુખાકારી

પૂર્વ અસ્તિત્વમાંની સ્થિતિ અને ગર્ભાવસ્થા	20
વિટામિન્સ અને સપ્લીમેન્ટસ	21
ગર્ભાવસ્થામાં તમારી માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારી	21
ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમારી માનસિક સુખાકારી સુધારવા માટે ટીપ્સ	23
ગર્ભાવસ્થામાં તમારું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય	26
ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સેક્સ	28
ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વ્યાયામ	29
ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દાંતની અને આંખની સંભાળ	30
ચેપ અને વાયરસ	31
રસીકરણ	32
યાત્રા દરમિયાન સલામતી	33

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ની સામાન્ય ફરિયાદો 35
ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ની અસાધારણ જટિલતાઓ 37
કસુવાવડ અને તમારા બાળકનું નુકશાન 40
મૃત બાળક નો જન્મ 41

જન્મ આપવા માટે તૈયારી કરવી

પ્રસૂતિ પહેલા નાં અભ્યાસ વર્ગો 43
માતપિતા બનવાની તૈયારી 44
કામ, પ્રસૂતિની રજા અને પૈસા 45
તમારા બાળકને જાણવું 45
તમારા બાળકની હલનચલન 46
જન્મ સ્થાન પસંદ કરવું 47
તમારી જન્મ પસંદગી અને જન્મ યોજના 48
જન્મ માટે તૈયાર 50
તમારા બાળકને ફિડિંગ આપવાની વિચારણા કરો 52
તમારી હોસ્પિટલ બેગનું પેકિંગ 55
લેબરના ચિહ્નો 56
પિતા અને ભાગીદાર માટે માહિતી 59

સંપર્કો

પ્રસૂતિ અવાજો, તમારા વિકલ્પો અને પ્રતિસાદ અંગે ચર્ચા કરો 62
તાત્કાલિક અને કટોકટી સંપર્કો 63
ઉપયોગી સંપર્ક નંબરો 66

પૂર્વ - પ્રસૂતિ સંભાળ

હું ગર્ભવતી છું ... હવે શું?

એકવાર તમને ખબર પડે કે તમે ગર્ભવતી છો, તો સૌપ્રથમ તમારા જી.પી. સર્જરી સાથે વાત કરો અને તેમને જણાવો. તમારા જી.પી. સર્જરી પર આધાર રાખતા, તેઓ તમને તપાસવા માટે ઍપોઇન્ટમેન્ટ આપી શકે છે, અથવા તેઓ સૂચવશે કે તમે તમારી પસંદગીની સ્થાનિક પ્રસૂતિ હોસ્પિટલનો જાતે જ સંદર્ભ લો.

તમારા જી.પી. સાથેની મુલાકાત ખાસ કરીને ત્યારે મહત્વની છે કે જયારે:

- તમને કોઈ બીમારી હોય અથવા તમે નિયમિત દવાઓ લઈ રહ્યા હો
- તમારી ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું ન હોય અને તમે તે ચાલુ રાખવા વિશે અનિશ્ચિત છો અને તમારી પાસે બીજા વિકલ્પો શું હોઈ શકે..

તમારી ગર્ભાવસ્થા સંભાળને શક્ય તેટલી વહેલી તકે ગોઠવવી મહત્વપૂર્ણ છે અને તમે તમારા જી.પી.ની મુલાકાત પહેલા જ તમારી પસંદગીના પ્રસૂતિ એકમની જાતે જ મુલાકાત લઈ શકો છો. જેમાં તમારી ગર્ભાવસ્થા સંભાળ (એન્ટીનેટલ કેર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે) માં મિડવાઇફ અને/અથવા વિશિષ્ટ ડૉક્ટર (જો જરૂરી હોય તો) સાથે સુનિશ્ચિત એપોઇન્ટમેન્ટ્સ હશે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો :

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/finding-out-pregnant/
- **British Pregnancy Advisory Service** www.bpas.org/

તમારી પૂર્વ પ્રસુતિ સંભાળ પસંદ કરો

પ્રથમ પગલું એ નક્કી કરવાનું છે કે તમે તમારી પૂર્વ પ્રસુતિ સંભાળ ક્યાંથી લેશો અને તમારા બાળકને જન્મ ક્યાંથી આપશો.ઘણી સ્ત્રીઓ તેમની નજીકનો જ પ્રસૂતિ એકમ પસંદ કરે છે, પરંતુ આ વ્યક્તિગત પસંદગીની બાબત છે. તમારી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમને નાં યોગ્ય લાગે તો તમે અલગ પ્રસૂતિ એકમમાં જઈ શકો છો પરંતુ તે સંજોગોમાં તમારે વધારાની એપોઇન્ટમેન્ટ લેવાની અને લોહીના રીપોર્ટસ ફરી કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે. તમે NW લંડન 'મમ અને બેબી' એપ્લિકેશનનો ઉપયોગ કરીને સ્થાનિક હોસ્પિટલો વિશે વધુ જાણી શકો છો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો :

- **NHS** ચોઈસીસ www.nhs.uk/Service-Search/Maternity-service/LocationSearch/1802
- કેર ક્વોલિટી કમિશન મેટરનિટી સર્વે **2017** www.cqc.org.uk/category/keywords/maternity
- નોર્થ વેસ્ટ લન્ડન ખાતે પ્રસુતિ પત્રિકા www.ealingccg.nhs.uk/your-services/giving-birth-in-north-west-london. aspx

નીચેનામાંથી દરેક NW લંડન હોસ્પિટલો પ્રસુતિ સેવાઓ પ્રદાન કરે છે. તમે તેમની વેબસાઇટ પર સ્વ-સંદર્ભિત ફોર્મ જોઈ શકો છો..

- ચેલ્સિયા અને વેસ્ટમિન્સ્ટર હોસ્પિટલ www.chelwest.nhs.uk/services/maternity-obstetrics/pregnancy-choice
- હિલિન્ગડન હોસ્પિટલ www.thh.nhs.uk/services/women_babies/index.php
- નોર્થવિક પાર્ક હોસ્પિટલ www.lnwh.nhs.uk/services/a-z-services/m/nphmaternity/
- સેન્ટ મેરીઝ હોસ્પિટલ www.imperial.nhs.uk/our-services/maternity-and-obstetrics
- ક્વીન શેર્લોટ અને ચેલ્સિયા હોસ્પિટલ www.imperial.nhs.uk/our-services/maternity-and-obstetrics
- વેસ્ટ મિડલસેક્સ હોસ્પિટલ www.westmidmaternity.org.uk/index.php

તમે સામાન્ય રીતે તમારી પ્રથમ એપોઇન્ટમેન્ટ મેળવશો, જેને તમે 8-12 સપ્તાહના ગર્ભવતી હો ત્યારે 'બુકિંગ' કહેવામાં આવે છે. આ મુલાકાત વિશે વધુ માહિતી પૃષ્ઠ 13 પર મળી શકે છે.

જેમ જેમ તમારી ગર્ભાવસ્થા આગળ વધે તેમ તેમ, તમારે હોસ્પિટલમાં, સ્થાનિક બાળકોનાં કેન્દ્રોમાં, તમારી જી.પી. સર્જરી ખાતે અને ક્યારેક ઘરે (ખાસ કરીને જન્મ પછી) એપોઇન્ટમેન્ટ લઇ શકો છો.

તમારા બાળકના જન્મ પછી અને તમે ઘરે હોવ, ત્યારે તમને હંમેશા તમારા નજીકના પ્રસૂતિ એકમ સાથે સંકળાયેલી મિડવાઇફથી પોસ્ટનેટલ કેર મળશે. જો તમે ઘરે જન્મ આપવા વિશે વિચારો છો તો તમારે તમારી ગર્ભાવસ્થાને તમારા નજીકના પ્રસૂતિ એકમ પર બુક કરવાની જરૂર પડશે જેથી સ્થાનિક નર્સો તમારા ઘર પર લેબર સમયે તમને કાળજી આપી શકે. કેટલીક સ્ત્રીઓ ક્યાં તો સ્વતંત્ર મિડવાઇફ અથવા પ્રસુતિના કન્સલ્ટન્ટ દ્વારા સ્વતંત્ર પ્રસુતિ સંભાળ (ચુકવણી કરેલ) પસંદ કરે છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો :

- **Which** www.which.co.uk/birth-choice/maternity-care/private-maternity-hospitals-and-facilities

નોર્થ વેસ્ટ લંડનમાં છ હોસ્પિટલના પ્રસૂતિ એકમો છે.

નોર્થવિક પાર્ક હોસ્પિટલ

પ્રસૂતિ વિભાગ
વૉટફોર્ડ રોડ, હેરો, HA1 3UJ
020 8869 5252

www.lnwh.nhs.uk

નોર્થવિક પાર્ક અથવા કેન્ટોન

કેન્ટોન

114, 182, 183,186, 223, H9, H10, H14, H18, H19, N18

હિલિન્ગડોન હોસ્પિટલ

પ્રસૂતિ વિભાગ
પિલ્ડ હીથ રોડ, ઉક્સ બ્રિજ,
મિડલ સેક્સ,, UB8 3NN
01895 279471

www.thh.nhs.uk

ઉક્સ બ્રિજ અથવા વેસ્ટ ડ્રેટન

U1, U2, U3, U4, U5, U7 અને વાયા ઉક્સ બ્રિજ રોડ 427, 607

વેસ્ટ મિડલસેક્સ યુનિવર્સિટી હોસ્પિટલ

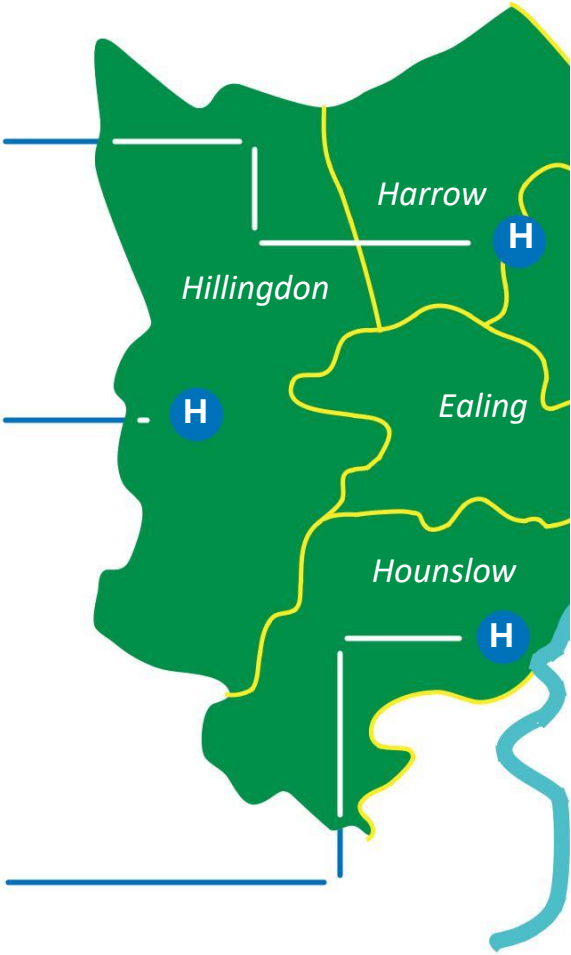
પ્રસૂતિ વિભાગ
ટ્વિક્નહમ રોડ, આઇઝલવર્થ,
મિડલ સેક્સ TW7 6AF
020 8321 5007 / 6420

www.westmidmaternity.org.uk

હૌન્સલો પૂર્વ

આઇઝલવર્થ અથવા સીયોન લેન

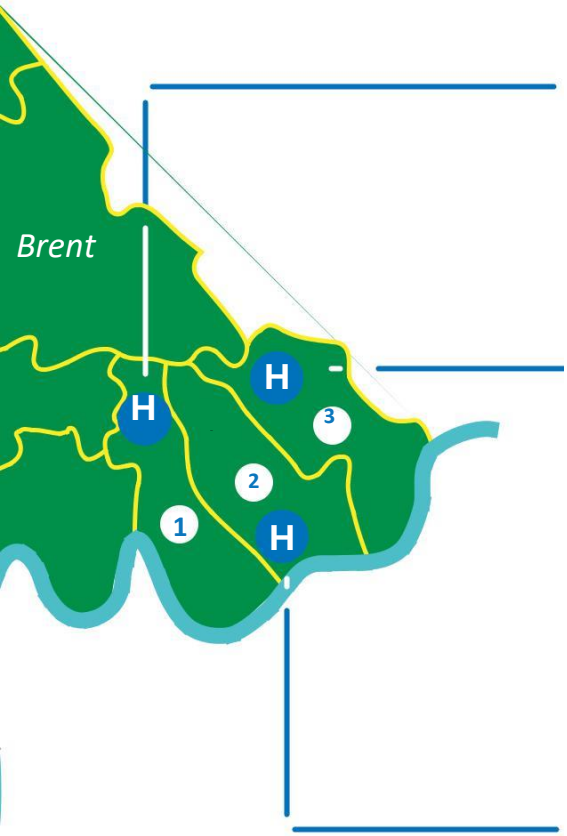
110, 117, 267, 235, 237, 481, H20, H28, H37 and N9



1 હેમરસ્મિથ અને ફુલ્હેમ

2 કેન્સિંગ્ટન અને ચેલ્સિયા

3 વેસ્ટમિન્સ્ટર શહેર



ક્વીન શેર્લોટ અને ચેલ્સિયા હોસ્પિટલ

પ્રસૂતિ વિભાગ
150 ડ કેન રોડ, લન્ડન W12 OHS
020 3312 6135

www.imperial.nhs.uk

પૂર્વ ઍક્ટન અથવા વ્હાઇટ સિટી
7, 70, 72, 95, 220, 272, 283, N7

સેન્ટ મેરિઝ હોસ્પિટલ

પ્રસૂતિ વિભાગ
પ્રેડ સ્ટ્રીટ, પેડિંગ્ટન, લંડન, W2 1NY
020 3312 6135

www.imperial.nhs.uk

પેડિંગ્ટન સ્ટેશન
પેડિંગ્ટન સ્ટેશન
7, 23, 27, 36, 46, 205, 332, 436, N7, N205

ચેલ્સિયા અને વેસ્ટમિન્સ્ટર હોસ્પિટલ

પ્રસૂતિ વિભાગ
369 ફુલ્હેમ રોડ, લન્ડન, SW10 9NH
020 3315 6000

www.chelwest.nhs.uk

અર્લ'સ કોર્ટ અથવા સાઉથ કેન્સિંગ્ટન
328, C3 અર્લ'સ કોર્ટ ટ્યુબ થી અથવા 14, 414, 211 (સાઉથ કેન્સિંગ્ટન થી), N311

વધુ જાણવા માટે તમારા જી.પી. અથવા મિડવાઇફ સાથે વાત કરો

તમારી મેટરનિટી ટીમ

દાયણ

તમારે તમારી સગર્ભાવસ્થા, જન્મ દરમ્યાન અને જન્મ પછી ઘણી મિડવાઇફ્સને મળવાનું આવશે. તમારી ગર્ભાવસ્થા અને જન્મ આપવા સમયે દાયણ મુખ્ય સંભાળ લે છે. NW લંડન ખાતે અમે દરેક મહિલા પાસે પોતાની નામવાળી દાયણ હોય જે તેની સંભાળ માટે જવાબદાર છે તેની ખાતરી કરવા માટે સખત મહેનત કરીએ છીએ.

પ્રસુતિવિજ્ઞાની

આ એવા ડોકટરો છે જેઓ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન, જન્મ સમયે અને જન્મ પછી તરત જ (જ્યારે હોસ્પિટલમાં હોય) મહિલાઓની સંભાળ રાખવામાં નિષ્ણાત હોય છે. જો તમને કોઈ સમસ્યા હોય કે જેને સમીક્ષા અથવા વધુ વિશિષ્ટ મેનેજમેન્ટની આવશ્યકતા હોય, તો તમે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પ્રસુતિવિજ્ઞાનીને મળી શકો છો અને જો તમને સીઝરિયન અથવા સહાયિત જન્મની આવશ્યકતા હશે તો તે સામેલ થશે.

સોનોગ્રાફર

આ તે પ્રોફેશનલ્સ છે જે તમારૂ અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન કરે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્કેન કરવા માટે તેઓને ખાસ તાલીમ આપવામાં આવે છે.

મેટરનિટી સહાયતા કામદારો

તમે સગર્ભાવસ્થામાં, જન્મ દરમ્યાન અથવા તેના પછી આ સપોર્ટ કામદારોને મળી શકો છો. તેઓ મેટરનિટી ટીમને ટેકો આપે છે અને તમારી સમગ્ર પ્રસુતિ કાળજી દરમિયાન કેટલીક સંભાળ પૂરી પાડે છે.

વિદ્યાર્થી દાયણો

NW લંડનમાં હોસ્પિટલો તાલીમાર્થી દાયણને સપોર્ટ આપવા સ્થાનિક યુનિવર્સિટીઓ સાથે નજીકથી કામ કરે છે. આ વિદ્યાર્થી દાયણ તેમની મિડવાઇફ 'માર્ગદર્શક' સાથે કામ કરશે અને તમને કોઈ કાળજી પૂરી પાડતા પહેલાં તમારી સંમતિ પૂછશે. તમારી ગર્ભાવસ્થા જરૂરિયાતો અને તમે જ્યાં તમારી સંભાળ રાખવાનું પસંદ કરો છો તેના આધારે તમે સ્ટાફ અથવા તબીબી વિદ્યાર્થીઓના અન્ય સભ્યોને પણ મળી શકો છો.

તમારી પ્રસુતિ અંગેની સમજણ

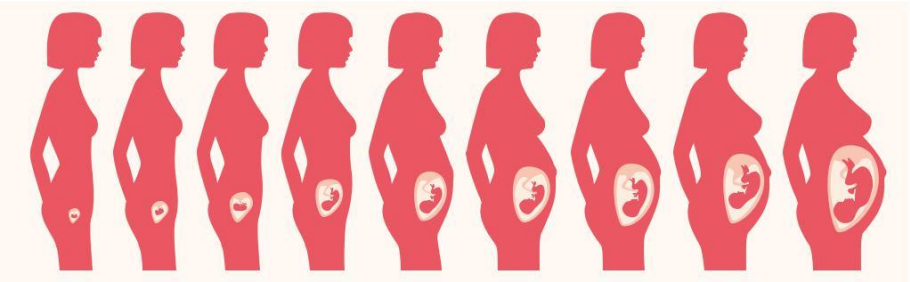
તમે તમારા છેલ્લા માસિકના પ્રથમ દિવસની તારીખ (ઘણી વાર એલએમપી –છેલ્લા માસિક સમયગાળા તરીકે ઓળખાય છે) ની તારીખનો ઉપયોગ કરીને તમારા બાળકની નિયત તારીખની ગણતરી કરી શકો છો.

તમે અહીંથી તે કરી શકો છો :

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/due-date-calculator/

તમારા પ્રથમ અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન પછી, તમારી નિયત તારીખ સહેજ બદલાઈ શકે છે - આ ખૂબ સામાન્ય છે.
તે તમારા પર છે કે તમે ક્યારે મિત્રો, કુટુંબ અને તમારા એમ્પ્લોયરને કહો છો કે તમે ગર્ભવતી છો. તમે તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાત કરવા વિશે વધુ માહિતી 45 પાનાં પર મેળવી શકો છો. ઘણી સ્ત્રીઓ ગર્ભાવસ્થાના આશરે 12 અઠવાડિયામાં પ્રથમ સ્કેન કરે છે અને ત્યાં સુધી રાહ જોવી પસંદ કરે છે. કારણકે 12 અઠવાડિયાના સીમાચિહ્ન પછી ગર્ભપાતની તક નોંધપાત્ર રીતે ઘટી જાય છે. ગર્ભાવસ્થા સામાન્ય રીતે 37 અને 42 અઠવાડિયા વચ્ચેની લંબાઈની હોય છે(તમારા છેલ્લા માસિકના પ્રથમ દિવસથી), જે સામાન્ય રીતે આશરે 9 મહિના તરીકે ઓળખાય છે. જો કે તે વાસ્તવમાં તે તેના કરતાં થોડી વધારે છે! ગર્ભાવસ્થાને ક્યારેક ત્રિમાસિક સમયગાળા માં વિભાજિત કરવામાં આવે છે.

Google Play અથવા App Store માંથી શ્રેષ્ઠ શરૂઆત'બેબી બડી એપ્લિકેશન' મફત ડાઉનલોડ કરો - જે તમારી 'અંગત બાળક નિષ્ણાત છે જે તમને ગર્ભાવસ્થા અને તમારા બાળકને તેના જન્મ પછીના પ્રથમ છ મહિના સુધી માર્ગદર્શન આપશે' અથવા તો અહી સામગ્રી જુઓ:
https://web.bestbeginnings.org.uk/web/lets-get-started



પ્રથમ 12 અઠવાડિયા (પ્રથમ ત્રિમાસિકગાળો)

તમારૂ બાળક પહેલા 12 અઠવાડિયામાં કોઈપણ સમય કરતા વધુ ઝડપથી વધે છે કારણકે ગર્ભાશયના ફળદ્રુપ ઇંડા ઝડપથી પ્રત્યારોપણ અને કોશિકાઓની સ્તરોમાં વહેંચાય છે.
આ તબક્કે 'મોર્નિંગ' સિકનેસ એટલે કે નબળાઈ લાગવી સામાન્ય છે અને તે દિવસના કોઈપણ સમયે થઈ શકે છે. તમે તમારા મોઢામાં સ્વાદ વિહીનતા સાથે સ્તનમાં દુખાવો, થાક, મૂડ સ્વિંગ અને ચોક્કસ ગંધ અને ખોરાકની પ્રતિક્રિયામાં ફેરફાર પણ અનુભવી શકો છો. આ લક્ષણો વિશે વધુ માહિતી માટે આ પત્રિકાના પેઈજ નંબર 35 જુઓ.

આ સમય દરમિયાન તમે થોડુ'સ્પોટિંગ' અથવા 'ઇમ્પ્લાન્ટેશન રક્તસ્રાવ' અનુભવી શકો છો, જેમાં સામાન્ય રીતે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ગર્ભાવસ્થાના કોઈ સ્પષ્ટ સંકેતો અથવા લક્ષણોનો અનુભવ કરતી નથી અને આ વિશે ચિંતા કરવાની કોઈ જ વાત નથી - દરેક વ્યક્તિ અલગ અલગ હોય છે. કોઈપણ લક્ષણો પણ આવી શકે છે અને તે દૈનિક ધોરણે આવે છે અને જાય છે અને આ એકદમ સામાન્ય છે.
તમે આ સમયે તમારા બાળકને હલનચલન કરતુ ના અનુભવી શકો ના તો તમને સ્પષ્ટ બેબી બમ્પ હશે. પ્રથમ હલચલ સામાન્ય રીતે 16 અને 24 અઠવાડિયા વચ્ચે અનુભવી શકાય છે. તમારી દાયણનર્સ સાથે તમારી પ્રથમ મુલાકાત આ ત્રિમાસિકના અંતે હશે અને તમારું પ્રથમ સ્કેન 11 અને 13 અઠવાડિયા વચ્ચે કરવામાં આવશે. તમને કેટલાક રક્ત ટેસ્ટ પણ કરવામાં આવશે, જે અંગે તમારી નર્સ તમને સંપૂર્ણ રીતે સમજાવશે.

જી.પી. અથવા પ્રારંભિક ગર્ભાવસ્થા એકમ સાથે વાત કરવા માટેનાં ચિહ્નો/ લક્ષણો :

- ભારે માત્રામાં લાલ રંગનો યોનિમાર્ગનો રક્તસ્રાવ
- મધ્યમ / તીવ્ર પેટનો દુખાવો
- વધુ તાવ - 37.5°c કરતા વધુ
- પેશાબ કરતી વખતે બળતરા અને દુખાવો
- કોઈપણ પૂર્વ અસ્તિત્વમાંની સ્થિતિમાં વધારો
- વધુ મુશ્કેલી સાથે ઊલટી અથવા ઝાડા

તમારા સ્થાનિક પ્રારંભિક ગર્ભાવસ્થા એકમો માટે સંપર્ક નંબરો પેઈજ નંબર 63 પર શોધી શકાય છે.

એન્ટિનેટલ એપોઇન્ટમેન્ટ યોજના

જો તમારી ગર્ભાવસ્થા આગળ વધી ગઈ છે તો આ એપોઇન્ટમેન્ટ્સ તમારે લેવી જ જોઈએ. આ ઉપરાંત કેટલીક તબીબી અથવા ગર્ભાવસ્થા જરૂરિયાતોને પરિણામે તમને આના કરતાં વધુ એપોઇન્ટમેન્ટની જરૂર પડશે જેમાં સામાન્ય રીતે મિડવાઇફ, જી.પી. અથવા પ્રસુતિના નિષ્ણાત સામેલ હશે.

જો તમારી પ્રથમ પ્રસુતિ હોય તો 25, 31 અને 40 માં અઠવાડિયામાં તમારે વધારાની એપોઇન્ટમેન્ટ લેવી પડશે.

તમે શું અપેક્ષા રાખી શકો ?

બુકિંગ એપોઇન્ટમેન્ટ (8-12 અઠવાડિયા)

તમારી મીડવાઈફ નીચે મુજબ કરશે :

- તમારા ઉંચાઈ અને વજન માપશે
- તમારું બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબની તપાસ કરશે
- તમને કેટલાક રક્ત ટેસ્ટ કરવા પડશે (વધુ માહિતી માટે પાનું 16 જુઓ) અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ક્રિનિંગ ટેસ્ટની ચર્ચા કરો
- તમને તમારા માનસિક શારીરિક સ્વાસ્થ્ય વિષે પૂછશે તેમજ અંગત અને સામાજિક સંજોગો વિષે પણ પૂછશે
- તમને તમારી પાછલી ગર્ભાવસ્થા વિષે પૂછશે
- તે તમને બાળકના પિતાના તબીબી અને અંગત સામાજિક સંજોગો વિશે પૂછશે અને તમે કેવું અનુભવો છો તેની ચર્ચા કરો અને જો તમને કોઈ વધારાના સપોર્ટની જરૂર હોય તો કહો
- તમારી ગર્ભાવસ્થા કાળજીની યોજના બનાવો
- તમને તમારી સંભાળ અને આરોગ્ય વિશેની માહિતી આપે છે અને તમારા કોઈપણ પ્રશ્નોનો જવાબ આપે છે.

સ્કેનની તારીખ (11-14 અઠવાડિયા)

તમારા સોનોગ્રાફર નીચે મુજબ કરશે :

- તમે ખરેખર કેટલા સપ્તાહના ગર્ભવતી છો તે તમને કહેશે, અને તમારી ડીલીવરીની અપેક્ષિત તારીખ વિષે કહેશે
- તમારૂ બાળક તંદુરસ્ત રીતે અને ગર્ભાશયના યોગ્ય સ્થાને વધી રહ્યું છે તેની તપાસ કરશે.
- જો તમે સંયુક્ત સ્ક્રિનિંગના ભાગ રૂપે ટેસ્ટ માટે સંમતિ આપી હોય તો રંગસૂત્ર સિંડ્રોમ (જેમ કે ડાઉન્સ સિન્ડ્રોમ) માટે સ્કીન પર ચોક્કસ માપ લઈ લેશે (પાનું 17 જુઓ).

16 અઠવાડિયા

તમારા સંભાળ કરનાર આટલું કરશે :

- તમારા બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબ તપાસશે.
- તમારી સાથે સ્થાનિક પૂર્વપ્રસુતિ વર્ગોની ચર્ચા કરશે.

- તમારી પાસેના કોઈપણ ટેસ્ટના પરિણામોની સમીક્ષા, રેકોર્ડ અને ચર્ચા કરશે.
- તમારા બાળકના હલનચલન અને તમારા બાળક સાથેના બોન્ડીંગ વિશે ચર્ચા કરો.

વિસંગતતા સ્કેન (18-21 અઠવાડિયા))

તમારા સોનોગ્રાફર નીચે મુજબ કરશે :

- એ તપાસશે કે તમારું બાળક યોગ્ય રીતે વિકાસ પામી રહ્યું છે
- તમારા બાળકમાં કોઈપણ મોટી શારિરીક અસામાન્યતાઓ નથી ને તે તપાસશે.
- તમારા બાળકનાં હાડકાં, હૃદય, મગજ, કરોડરજ્જુ, ચહેરા, કિડની અને પેટને તપાસશે
- તમારી ગર્ભનાળ યોગ્ય જગ્યાએ છે અને જેનાથી મુશ્કેલી ઉભી થઇ શકે એવા કોઈપણ સંજોગો અંગે તપાસ કરશે.

25 અઠવાડિયા (માત્ર પ્રથમ ગર્ભાવસ્થામાં)

તમારા સંભાળ કરનાર આટલું કરશે :

- તમારા બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબ તપાસશે.
- તમારા બાળકને સારી રીતે વૃદ્ધિ થાય છે તે ચકાસવા માટે તમારા પેટના કદને માપશે.

28 અઠવાડિયા

તમારા સંભાળ કરનાર આટલું કરશે :

- તમારા બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબ તપાસશે.
- તમારા બાળકની સારી રીતે વૃદ્ધિ થાય છે તે ચકાસવા માટે તમારા પેટના કદને માપશે.
- તમને આ મુલાકાતમાં વધુ સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ કરવા અંગે પણ કહી શકાય છે અને/અથવા જો તમારું રેસસ નેગેટીવ લોહીનું ગ્રુપ હોય તો તમને એન્ટી-ડી ઇન્જેક્શન આપવામાં આવી શકે છે.

31 અઠવાડિયા(માત્ર પ્રથમ ગર્ભાવસ્થામાં)

તમારા સંભાળ કરનાર આટલું કરશે :

- તમારા બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબ તપાસશે.
- તમારા બાળકને સારી રીતે વૃદ્ધિ થાય છે તે ચકાસવા માટે તમારા પેટના કદને માપશે.
- તમારા ઉપર કરવામાં આવેલ કોઈપણ ટેસ્ટના પરિણામોની સમીક્ષા, રેકોર્ડ અને ચર્ચા કરશે.

34 અઠવાડિયા

તમારા સંભાળ કરનાર આટલું કરશે :

- તમારા બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબ તપાસશે.
- તમારા બાળકની સારી રીતે વૃદ્ધિ થાય છે તે ચકાસવા માટે તમારા પેટના કદને માપશે.
- તમારા ઉપર કરવામાં આવેલ કોઈપણ ટેસ્ટના પરિણામોની સમીક્ષા, રેકોર્ડ અને ચર્ચા કરશે.
- જન્મસ્થળની પસંદગી, જન્મ અને તેના માટે તૈયારી અને તમારી પ્રસુતિ યોજના વિશે ચર્ચા કરવી
- તમને આ મુલાકાતમાં વધુ સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટનું પણ કહી શકાય છે.

36 અઠવાડિયા

તમારા સંભાળ કરનાર આટલું કરશે :

- તમારા બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબ તપાસશે.
- તમારા બાળકની સારી રીતે વૃદ્ધિ થાય છે તે ચકાસવા માટે તમારા પેટના કદને માપશે.
- તમારા બાળકની સ્થિતિ તપાસવી અને તેની સુસંગતતા પર ચર્ચા કરવી
- તમારા ઉપર કરવામાં આવેલ કોઈપણ ટેસ્ટના પરિણામોની સમીક્ષા, રેકોર્ડ અને ચર્ચા કરશે.
- તમને તમારા બાળકને વિટામિન કે આપવા અને તમારા બાળકને ફીડીંગ કરાવવું અને પેરેન્ટહૂડની તૈયારી વિશેની માહિતી પ્રદાન કરવી અને આ મુદ્દાઓની આસપાસ તમારી લાગણીઓની ચર્ચા કરશે

38 અઠવાડિયા

તમારા સંભાળ કરનાર આટલું કરશે:

- તમારા બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબ તપાસશે.
- તમારા બાળકની સારી રીતે વૃદ્ધિ થાય છે તે ચકાસવા માટે તમારા પેટના કદને માપશે.
- તમારા બાળકની સ્થિતિ તપાસવી અને તેના મહત્વ વિશે ચર્ચા કરવી.

40 અઠવાડિયા(માત્ર પ્રથમ ગર્ભાવસ્થામાં જ)

તમારા સંભાળ કરનાર આટલું કરશે:

- તમારા બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબ તપાસશે.
- તમારા બાળકની સારી રીતે વૃદ્ધિ થાય છે તે ચકાસવા માટે તમારા પેટના કદને માપશે.
- તમારા બાળકની સ્થિતિ તપાસવી અને તેના મહત્વ વિશે ચર્ચા કરવી.
- જો તમારી ગર્ભાવસ્થા 41 અઠવાડિયાથી વધુ ચાલે તો તમારી પસંદગીઓ અને વિકલ્પોની ચર્ચા કરવી.

41 અઠવાડિયા

તમારા સંભાળ કરનાર આટલું કરશે:

- તમારા બ્લડ પ્રેશર અને પેશાબ તપાસશે.
- તમારા બાળકની સારી રીતે વૃદ્ધિ થાય છે તે ચકાસવા માટે તમારા પેટના કદને માપશે.
- તમારા બાળકની સ્થિતિ તપાસવી અને તેના મહત્વ વિશે ચર્ચા કરવી.
- તમને મેમ્બ્રને સ્વીપ કરવાનું કહેશે (આ એક યોનિમાર્ગનું ટેસ્ટ છે જે લેબર કુદરતી રીતે શરૂ થવા માટે પ્રોત્સાહન આપે છે)
- પ્રસુતિ વખતેના દુઃખાવાની ચર્ચા અને તમારી સંમતિથી તેને બુક કરવી

દરેક મુલાકાતમાં તમારી મિડવાઇફ તમને **કેવો અનુભવ થાય છે** તે વિશે પૂછશે અને તમને કોઈ **પ્રશ્નો પૂછવા** અથવા **તમારી કોઈપણ બાબત અંગે ચર્ચા કરવાની તક** આપશે.

પ્રસૂતિ નોંધો

તમને હાથોહાથ પ્રસૂતિ નોંધોનો સેટ આપવામાં આવશે જે શક્ય હોય તો હંમેશાં તમારી સાથે રાખવો જોઈએ. તમારા બધા લોહીના ટેસ્ટ અને સ્કેનના પરિણામો સાથે તમારી બધી એપોઇન્ટમેન્ટ અહીં દસ્તાવેજીકૃત કરવામાં આવશે. NW લંડનમાં કેટલાક પ્રસૂતિ એકમો ડિજિટલ રેકોર્ડનો ઉપયોગ કરે છે અને આ રેકોર્ડ્સને હોસ્પિટલની આઇટી સિસ્ટમ પર સુરક્ષિતપણે સંગ્રહિત કરવામાં આવે છે. જો તમને ખાતરી ન હોય તો તમે તમારા પ્રસૂતિ નોંધમાં લખેલી કોઈપણ વસ્તુને સમજાવવા માટે તમારા મિડવાઇફને કહી શકો છો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો :

- **રાષ્ટ્રીય બાળજન્મ ટ્રસ્ટ**

www.nct.org.uk/pregnancy/understanding-your-pregnancy-medical-notes

સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ અને અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તમને ઘણી સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટ કરવાનું કહેવામાં આવશે જે તમને અથવા તમારા બાળકને અસર કરી શકે તેવી કોઈપણ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓને શોધવા માટે હોય છે. આ પરિક્ષણ તમે કરાવો છો કે નહિ તે તમારો નિર્ણય છે.

તમારા માટે અને તમારા બાળક માટે એન.એચ.એસ. 'સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ અંગેની પત્રિકા આપવામાં આવશે. તમારી મિડવાઇફ સાથેની તમારી પ્રથમ મીટિંગ પહેલાં પત્રિકા વાંચવી ખુબ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે પત્રિકામાં તમારી સ્ક્રીનીંગ પસંદગીઓ વિશે મહત્વપૂર્ણ માહિતી શામેલ છે. આ પત્રિકા એન.એચ.એસ.ની પૂર્વપ્રસુતિ સ્ક્રિનિંગ સાઇટ પર જુદીજુદી ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે (પૃષ્ઠ 18 પરની લિંક જુઓ).

બ્લડ ટેસ્ટ

પ્રથમ બુકિંગ એપોઇન્ટમેન્ટમાં તમારી મિડવાઇફ હેપેટાઇટિસ બી, એચ.આઈ.વી, સિફિલિસ, સંપૂર્ણ બ્લડ કાઉન્ટ, લોહીનું ગ્રુપ અને ઇલેક્ટ્રોફોરેસીસ (સિકલ સેલ અને થૅલેસીમિયા સ્ક્રીનીંગ) માટે લોહીના ટેસ્ટની ભલામણ કરશે. કેટલીક હોસ્પિટલો તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝ સ્તરો પણ ચકાસી શકે છે. સગર્ભાવસ્થામાં પાછળથી 'ગ્લુકોઝ ટોલરન્સ' માટે તમારે લોહીના ટેસ્ટની જરૂર પડશે જે સગર્ભાવસ્થાના ડાયાબિટીસ તરીકે ઓળખાય છે. આ ઉપરાંત તમારું આયર્ન સ્તર સામાન્ય રહે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે તમારા સંપૂર્ણ બ્લડ કાઉન્ટ ગર્ભાવસ્થાની બાદમાં લેવામાં આવશે.

તમારૂ બ્લડ ગ્રુપ 'રસેશ નેગેટીવ ' તરીકે આવે તો તમારે વધુ કેટલાક ટેસ્ટ કરાવવા પડશે અથવા તમને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન 'એન્ટિ-ડી' કહેવાતા ઈન્જેક્શન આપવામાં આવે છે. લગભગ 15% સ્ત્રીઓ 'રશેસ નેગેટિવ' હોય છે. જો જરૂર હશે તો તમારી મિડવાઇફ તમને આની સંપૂર્ણ સમજ આપશે.

સ્ક્રિનિંગ ટેસ્ટ

તમને અથવા તમારા બાળકને ઓછી કે વધુ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા હોવા અંગે સ્ક્રિનિંગ ટેસ્ટમાં શોધી શકાય છે. આપણા શરીરના કોશિકાઓ અંદર રંગસૂત્રો કહેવાતી નાની રચનાઓ હોય છે. આ રંગસૂત્રોમાં જીન્સ હોય છે જે નક્કી કરે છે કે આપણો કેવી રીતે વિકાસ થાય છે.

તમારા બાળકને તેમના રંગસૂત્રોમાં કોઈ સમસ્યા છે કે નહિ તે જોવા માટે તમને એક સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ કરવામાં આવશે (Down's, Edward's or Patau's syndrome). આ ટેસ્ટ 11 થી 20 અઠવાડિયાની વચ્ચે કરી શકાય છે અને તેમાં સ્કેન અને લોહીનો ટેસ્ટ શામેલ છે. અહીં ઘણા જુદા જુદા ટેસ્ટ વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે, તેથી વહેલું સંશોધન કરવું વધુ મૂલ્યવાન છે. જો તમારા પરિણામોમાં ઊંચું જોખમ દેખાય છે તો તમારો વધુ ટેસ્ટ માટે હોસ્પિટલ દ્વારા સંપર્ક કરવામાં આવશે. છતાં જો તમે ન ઇચ્છતા હો તો તમારે કોઈ પરીક્ષણ કરવાની જરૂર નથી.

અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન

તે યાદ રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે કે તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્યની ખાતરી કરવા માટે સ્કેન એ અન્ય પ્રકારનું પરીક્ષણ છે. તમને સામાન્ય રીતે **ગર્ભાવસ્થામાં બે સ્કેન કરવામાં આવશે.** ગર્ભાવસ્થાના લગભગ 12માં અઠવાડિયાના પ્રથમ સ્કેનને ડેટિંગ સ્કૅન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને બીજું (કેટલીક વખત અસંગત સ્કેન તરીકે ઓળખાય છે) લગભગ 20માં અઠવાડિયાની ગર્ભાવસ્થામાં કરવામાં આવે છે. આ બીજા સ્કેનમાં તમારા બાળકના હાડકાં, હૃદય, મગજ, કરોડરજ્જુ, ચહેરા, કિડની અને પેટ વિગતવાર દેખાશે. તે યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે સ્કેન તમારા બાળક સાથે જે ખોટું હોઈ શકે તે બધું શોધી શકતું નથી. જો તમે તમારા બાળકની જાતિ જાણવાની ઇચ્છા રાખો છો,તો તમે સોનોગ્રાફરને કહો. જોકે સ્પષ્ટ રીતે જોવાનું હંમેશા શક્ય નથી. સોનોગ્રાફર દ્વારા સ્કેન પૂર્ણ કરીને તમારા સ્કૅનનાં પરિણામો તમને તે જ દિવસે આપવામાં આવશે. મોટાભાગની હોસ્પિટલો તમને ઓછા ખર્ચે સ્કેનના ફોટા આપશે.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમને વધારાનું સ્કેન કરવાનું કહી શકાય છે, ખાસ કરીને જો તમારા બાળકના વિકાસ, તમારા પ્લેસેન્ટાનું સ્થાન અથવા ગર્ભાવસ્થાના અંતે તમારા બાળકની સ્થિતિ વિશે કોઈ ચિંતાઓ હોય.
જો તમે કોઈ સ્કેન નથી લેવા માંગતા તો તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ્સ સામાન્ય રૂપે ચાલુ રહેશે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **તમારા અને તમારા બાળક માટે સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ પત્રિકા**

www.gov.uk/government/publications/screening-tests-for-you-and-your-baby-description-in-brief

- **NHS ચોઈસીસ** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/screening-tests-abnormality-pregnant/
- **એન્ટેનેટલ રીઝલ્ટ એન્ડ ચોઈસીસ** www.arc-uk.org

શું જોડિયા અથવા ત્રિપુટી બાળકો છે ?

જો તમને એક કરતાં વધુ બાળકો હોય એ આકર્ષક અને વિશિષ્ટ હોઈ શકે છે, પણ કેટલીક વાર તે ખુબ જબરજસ્ત જોખમ પણ હોઈ શકે છે. તમામ બહુવિધ ગર્ભાવસ્થામાં મુશ્કેલી ઉદ્ભવવાનું વધુ જોખમ રહેલ છે, અને તેથી તમે અને તમારા બાળકો સારા હોય તેની ખાતરી કરવા માટે તમારે વધારાની એપોઇન્ટમેન્ટ અને સ્કેન કરવાના રહેશે. જો તમારા બાળકો એક જ પ્લેસેન્ટા વહેંચે છે, તો તે ભલામણ કરવામાં આવશે કે તમે દર બે અઠવાડિયે સ્કેન કરો,પરંતુ જો દરેક બાળકને પોતાનું પ્લેસેન્ટા હોય તો સ્કેન દર ચાર અઠવાડિયે કરવાનો રહેશે.

તમને વહેલા બાળકો થવાની સંભાવના છે અને તેથી આગ્રહણીય છે કે તમે સીઝરિયન સેક્શનમાં જાવ જોકે ઘણા જોડિયાઓ યોનિમાર્ગથી પણ જન્મી શકે છે. તમારી પ્રસૂતિ ટીમ તમને સમગ્ર સગર્ભાવસ્થા, જન્મ અને તેનાથી આગળ પુષ્કળ ટેકો આપશે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **ટ્વિન્સ અને મલ્ટીપલ બર્થ એસોસિયેશન** www.tamba.org.uk
- **મલ્ટીપલ બર્થ ફાઉન્ડેશન** www.multiplebirths.org.uk

ગર્ભાવસ્થામાં આરોગ્ય અને સુખાકારી

પૂર્વ અસ્તિત્વમાંની સ્થિતિ અને ગર્ભાવસ્થા

તમારા જી.પી., ઑબ્સ્ટેટ્રિશિયન અને/ અથવા મિડવાઇફને કોઈપણ પૂર્વ અસ્તિત્વમાં રહેલી શારીરિક અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ વિશે જણાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. આમાં અગાઉની કોઈપણ શસ્ત્રક્રિયા (કોસ્મેટિક પ્રક્રિયાઓ સહિત) અથવા કોઈપણ બાળપણની પરિસ્થિતિઓ જેમાંથી તમે હવે સારા થઇ ગયા હોવ અથવા હવેની આરોગ્ય સમસ્યાઓ પણ સામેલ કરવી જરૂરી છે. આ માહિતી પ્રસુતિ ટીમને એ આકારણી કરવામાં મદદ કરે છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમને અને તમારા બાળકને તંદુરસ્ત રાખવા માટે વધુ કંઈ જરૂરી કે કેમ.
જો તમે તમારી તબીબી સ્થિતિ માટે વિશેષજ્ઞની કાળજી હેઠળ હોવ, તો તે મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તેમની સાથે વાત કરો અને તમારી ગર્ભાવસ્થા પર તમારી સ્થિતિની કોઈપણ અસર પડે નહિ તે અંગે ચર્ચા કરો. તેમને સારાંશ લખી આપવા કહો અને તે તમારી પ્રસુતિ નોંધોમાં લખવો જોઇએ. આ ઉપરાંત એ યાદ રાખો કે હોસ્પિટલો અને વિભાગો વચ્ચે નોંધો આપમેળે જતી નથી, તેથી એવું માની ના લો કે તમારા મિડવાઇફ અથવા ડોક્ટર જાણે છે કે તમારા અગાઉના નિષ્ણાતે શું કહ્યું અથવા શું ભલામણ કરી છે.

કૃપા કરીને તબીબી સલાહ વિના કોઈપણ દવાઓ બંધ કરશો નહીં અથવા બદલશો નહીં.

જે સ્થિતિઓ (12 અઠવાડિયા પહેલાં) વિશે આપણે જાણવાની જરૂર છે તેમાં શામેલ છે :

હાઈ બ્લડ પ્રેશર

તમારે પ્રી-એક્લેમ્પસીયા નામની સ્થિતિ નિવારવા દવાઓની નાની માત્રા શરૂ કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

એપીલેપ્સી

તમે ગર્ભવતી થાઓ તે પહેલાં તમારી કેટલીક દવાઓ રોકવાની જરૂર પડી શકે છે અથવા જો તમે પહેલાથી જ સગર્ભા છો તો તમારા બાળક પર જોખમો નાં આવે તે માટે વૈકલ્પિક દવાઓમાં બદલવામાં આવે છે. કેટલીક અન્ય દવાઓ વધારવાની પણ કદાચ જરૂર પડે.

ડાયાબિટીસ

તમારી શર્કરાના સ્તર પર નજીકથી નજર રાખવાની જરૂર પડશે કારણકે તમારી દવાઓની આવશ્યકતાઓમાં ફેરફાર થવાની સંભાવના છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો :

- **NHS ચોઇસીઝ** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/?tabname= pregnancy
- **બમ્પ્સ**

  www.medicinesinpregnancy.org/

વિટામિન્સ અને સપ્લીમેન્ટસ

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન બધી સ્ત્રીઓ **ફોલિક એસિડ અને વિટામિન ડી સપ્લિમેન્ટ** લે તે આગ્રહણીય છે. તમે આ કાઉન્ટર પરથી ખરીદી શકો છો અથવા વૈકલ્પિક રીતે તમારા જી.પી.ને પ્રિસ્ક્રિપ્શન આપવા કહો. જ્યારે તમારી ગર્ભાવસ્થા 12 અઠવાડિયા સુધી પહોચે ત્યારે ફોલિક એસિડ આપવાનું બંધ કરાશે જ્યારે વિટામિન ડી સમગ્ર ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને સ્તનપાન કરતી વખતે લઈ શકાશે. જો તમે તંદુરસ્ત અને સંતુલિત આહાર લેતા હોય તો અન્ય વિટામિન્સની જરૂર રહેતી નથી. કેટલીક સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાવસ્થામાં આયર્ન સ્તર ઘટી જાય છે - તમારે આયર્ન સપ્લીમેન્ટની જરૂર છે કે નહિ તે જોવા માટે તમારો બ્લડ ટેસ્ટ કરવામાં આવશે.
જો તમને કેટલાક લાભો પ્રાપ્ત થાય છે, તો તમે સ્વસ્થ રીતે શરૂઆતથી જ વિટામિન્સ લેવા માટે મુક્ત છો.

વધુ માહિતી માટે નીચેની લિંક જુઓ :

- **NHS ચોઇસીઝ** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/vitamins-minerals-supplements-pregnant/
- **હેલ્ધી સ્ટાર્ટ**

  www.healthystart.nhs.uk/

ગર્ભાવસ્થામાં તમારી માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારી

બાળકનો ગર્ભ હોવો એ આનંદદાયક અને ઉત્તેજક સમય હોઈ શકે છે.જોકે, ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમાં ચિંતા, ડિપ્રેશન અથવા ભાવનાત્મક તકલીફોનો અનુભવ કરવો પણ સામાન્ય છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ચારમાંથી એક મહિલા ભાવનાત્મક મુશ્કેલીઓ અનુભવે છે. આ કોઈને પણ થઈ શકે છે.

મિડવાઇફ સાથે પ્રથમ મુલાકાત

તમારી બુકિંગ થયેલ મુલાકાતમાં, મિડવાઇફ તમને તમારા માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય વિશે પ્રશ્નો પૂછશે જેથી તેઓ શોધી શકે કે તમારે કોઈ વધારાના સપોર્ટની જરૂર છે કે નહિ. દરેક સ્ત્રીને આ પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. જો તમને કોઈ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા નાં હોય તો પણ જો તમે ચિંતા

કરતા હો અથવા તમને અલગ લાગતું હોય અને / અથવા તમને કોઈ સપોર્ટ ન હોય તો મિડવાઇફ સાથે વાત કરવી સારો વિચાર છે.

તમારી મિડવાઇફ તમને પૂછશે :

- તમે કેવું અનુભવો છો
- શું તમને માનસિક સ્વાસ્થ્યની મુશ્કેલીઓ છે કે નહીં
- શું તમે ક્યારેય માનસિક આરોગ્યના નિષ્ણાત દ્વારા સારવાર લીધી છે
- શું તમારા કોઈ નજીકના સંબંધીને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અથવા જન્મ પછી માનસિક બીમારી થઈ છે કે કેમ?

તમને કેવું લાગે છે તે વિશે મિડવાઇફ સાથે પ્રમાણિક રીતે વાત કરો તે મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ તમારી ટીકા નહિ કરે અને જો તમને જરૂર હશે તો તેઓ તમને સહાય અથવા સારવાર મેળવવામાં મદદ કરશે.

તમારી સાથે વાત કર્યા પછી જો મિડવાઇફ વિચારે છે કે તમને વધુ સમર્થનની જરૂર છે, તો તેઓ તમને તમારી જરૂરિયાતો માટે સૌથી યોગ્ય સેવા જેમ કે વાતચીત દ્વારા ઉપચાર, નિષ્ણાત મિડવાઇફ, નિષ્ણાત પેરિનેટલ સેવાઓ અથવા તમારા જી.પી. પાસે મોકલશે.

તમારી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ શરૂ થવી અસામાન્ય નથી, તેથી જો તમને કોઈ પણ સમયે નીચેમાંથી કોઈપણ લક્ષણો દેખાય , તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર સાથે શક્ય તેટલી વહેલી તકે વાત કરો. જો તમે અસ્વસ્થ છો તો તેઓ સારવારની વ્યવસ્થા કરી શકે છે.

- બે અઠવાડિયા કરતાં વધુ સમયથી મોટાભાગનાં સમયે ચિંતા કરવી
- સામાન્ય રીતે તમે જે વસ્તુઓ પસંદ કરો છો તેમાં રસ ગુમાવવો
- ગભરાટના હુમલા
- નકામા હોવાનું અથવા દોષિત હોવાનું અનુભવવું
- ભૂખ નાં લાગવી
- વારંવાર આવતા અપ્રિય વિચારો અને તમે તેમને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી

• જુઓ કે તમે સારું અનુભવવા માટે વારંવાર એક ક્રિયાનું પુનરાવર્તન તો નથી કરતાં ને.(જેમ કે ધોવું, ચેક કરવું, ગણતરી કરવી)
• તમારા વિચારોની જાતિ શોધવી અને તેનાથી ઉર્જા મળવી અને ખુશ રહેવું
• તમને જન્મ આપવાથી ડર લાગતો હોય અને તમે પ્રસુતી કરવા માંગતા નથી
• સતત એવું વિચારવું કે તમે અયોગ્ય માતા છો અથવા તમે બાળક સાથે જોડાયેલા નથી
• સ્વ નુકસાન અથવા આત્મહત્યા વિશેના વિચારો

જો તમને કોઈ ઇટીંગ ડિસઓર્ડર હોય (અથવા તો હતો), તો તમારે તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટરને જણાવવું જોઈએ, કારણકે ગર્ભાવસ્થા અને તેનાથી આગળ તમારા શરીરના ફેરફારો માટે તમે વધારાના સપોર્ટથી લાભ મેળવી શકો છો.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમારી માનસિક સુખાકારી સુધારવા માટે ટીપ્સ

એવું લાગે છે કે દરેક અન્ય વ્યક્તિ ખુશ છે, પરંતુ તેનો અર્થ એ નથી કે તે છે. ઘણી સ્ત્રીઓને ગર્ભાવસ્થામાં ડીપ્રેશન હોય છે, પરંતુ ઘણી સ્ત્રીઓ જે અનુભવે છે તે કહેતી નથી અને છુપાવે છે. તમારી ભાવનાત્મક સુખાકારીને સુધારવા માટે અહીં કેટલીક ટીપ્સ આપી છે :

વ્યાયામ કરો અને સારી રીતે જમો

તરવું, ચાલવું, ચાલવું, નૃત્ય, યોગ – તમને જે યોગ્ય લાગે તે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન કરવાનું ચાલુ રાખો વ્યાયામ તમને કંઇક અલગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની તક આપે છે. તે તમારા અને તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્ય માટે ખુબ સરસ છે. એન્ડોર્ફિન્સનો વધારો, અથવા તાણમાંથી રાહત આપતા સ્ટ્રેચિંગ, તમને સારું અનુભવવામાં છે અને વધુ સારી રીતે ઊંઘવામાં મદદ કરશે.
કસરત વિશે વધુ માહિતી માટે પાન 29 પર જુઓ.

સારું પોષણ તમને તંદુરસ્ત રાખશે અને તમારા બાળકનો વિકાસ કરવામાં મદદ કરશે.

દરરોજ તમારા માટે સમય કાઢો

તમને જેમાં આનંદ આવે તે કરો, આ સમય તમારા માટે જ છે: ગરમ સ્નાન લો, સંગીત સાંભળો, તમારી આંખો બંધ કરો, માલીશ કરો - જે તમને શાંતિપૂર્ણ લાગે તે કરો. આ કરવાથી તમારા બાળકના મગજનો વિકાસ કરવામાં પણ મદદ મળશે.

ધ્યાન, શ્વાસોશ્વાસની તકનીકો અથવા હિપ્નોબ્રીધીંગ

ઘણી સ્ત્રીઓ ધ્યાન અને શ્વસન તકનીકોનો ઉપયોગ કરે છે જેનાથી માત્ર તેમને ગર્ભાવસ્થામાં જ આરામ નથી મળતો પણ લેબર સમયે પીડાને મેનેજ કરવામાં પણ મદદ મળે છે. તમારી મિડવાઇફને પૂછો કે તમારા પ્રસૂતિ એકમ પર કયા વર્ગો ઉપલબ્ધ છે.

તમે જેના પર વિશ્વાસ કરો છો તેની સાથે વાત કરો

તમારી અંદરથી ચિંતાઓ બહાર કાઢી નાખો અને તમારી ચિંતાઓને સમજદાર અને વિશ્વાસપાત્ર મિત્ર, કુટુંબના સભ્ય અથવા કાર્યકરો સાથે વહેચવાથી ઘણો ફરક થઈ શકે છે. તમે કેવું અનુભવો છો તે વિશે વાત કરો.

કુટુંબ અથવા મિત્રોને વ્યવહારિક મદદ માટે પૂછો

જો તમે તમારી ગર્ભાવસ્થામાં શારીરિક અથવા ભાવનાત્મક રીતે સામનો કરવા માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યાં છો તો થોડી મદદ મેળવો. પછી તે ગૃહકાર્ય હોય અથવા શોપિંગ અથવા જો તમને અન્ય બાળકો હોય તો તો બાળ સંભાળમાં તે તમને મદદ કરશે. તમારી જાતને થકવી ના નાખો અને તમને જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે આરામ કરવાની કોશિશ કરો. - જો તમારી પાસે ગાઢ સંબંધી ન હોય, તો તમને કેવું લાગે છે તે વિશે તમારી મિડવાઇફ સાથે વાત કરો.

વાર્તાલાપ દ્વારા ઉપચારને ધ્યાનમાં લો

કેટલીકવાર કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાનું સરળ થઇ જાય છે જે તમને ઓળખાતા ના હોય. તે તમારી બધી ચિંતાઓને અવાજ આપવા માટેની જગ્યા બનશે. અહી તમે સમજણ મેળવવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો, અથવા નકારાત્મક વિચારોને નિયંત્રિત કરી શકો છો.

લંડનના દરેક શહેરમાં વાતચીતની ઉપચાર સેવાઓ મફત ઓફર કરવામાં આવે છે, જે ચિંતા અથવા ડિપ્રેશનના લક્ષણો અનુભવતા લોકોને સહાય પૂરી પાડે છે. અહી સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને નવા માતાપિતાને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. તમે ક્યાં તો ફોન અથવા ઑનલાઇન પર જાતે જ સંદર્ભ લઈ શકો છો, અથવા તમારા મિડવાઇફ અથવા જી.પી.ને તમારા માટે તે કરવા માટે કહી શકો છો. આ સેવા મફત છે અને તમારી જરૂરિયાતોને અનુકૂળ છે.

બ્રેન્ટ	020 8303 5816	cnwltalkingtherapies.org.uk
ઇલીંગ	020 3313 5660	ealingiapt.co.uk
હેમર્સમિથ અને ફ્લુહમ	0300 123 1156	backontrack.nhs.uk
હેરો	020 8515 5015	cnwltalkingtherapies.org.uk
હિલ્લિંગન	0189 5206 585	cnwltalkingtherapies.org.uk
હૌન્સલો	0300 123 0739	hounslowiapt.nhs.uk

કેન્સિંગ્ટન અને ચેલ્સિયા	020 8206 8700	cnwltalkingtherapies.org.uk
રિચમોન્ડ	020 8548 5550	richmondwellbeingservice.nhs.uk
વેન્ડ્સવર્થ	020 3513 6264	talkwandsworth.nhs.uk
વેસ્ટમિન્સ્ટર	0303 333 0000	cnwl-iapt.uk/wm1-westminster

ક્યારે મદદ મેળવવી

જો આ ટીપ્સથી તમને મદદ નાં મળે અને હજુ પણ તમે બે અઠવાડિયાથી વધુ સમય માટે ડીપ્રેશન અથવા ચિંતા અનુભવો છો, તો તે સમસ્યા વધુ ગંભીર હોઈ શકે છે. પરંતુ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી,તમે વધુ સારું અનુભવવામાં સહાય મેળવી શકો છો. તમારા મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર સાથે અન્ય વિકલ્પો વિશે વાત કરો અને તમને ક્યાં સપોર્ટ મળી શકે તે અંગે પૂછો.

સુખાકારી યોજના

તમે બે પૃષ્ઠની વ્યક્તિગત યોજના ડાઉનલોડ કરીને તેના પર કાર્ય કરી શકો છો, જે તમને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને જન્મ પછી તમારી ભાવનાત્મક સુખાકારી વિશે વિચારવામાં સહાય કરશે.

અહીંથી ડાઉનલોડ કરો:

- www.tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/wellbeing-plan

તમે NWL Mum & Baby App માંથી ગર્ભાવસ્થામાં આરોગ્ય અને સુખાકારી યોજનાને પણ પૂર્ણ કરી શકો છો

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/mental-health-problems-pregnant/
- **Best beginnings** www.bestbeginnings.org.uk/out-of-the-blue
- **Netmums** www.netmums.com/support
- **Mind** www.mind.org.uk/
- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/mental-wellbeing
- **Mush (The #1 local social network for making mum friends)** www.letsmush.com

ગર્ભાવસ્થામાં તમારું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

આહાર

ગર્ભાધાનમાં ફળ, શાકભાજી, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન અને ડેરી સહિતના વિવિધ તંદુરસ્ત ખોરાકની ભલામણ કરવામાં આવે છે.તમારે 'બે વ્યક્તિ માટે જમવાની જરૂર નથી, પરંતુ તમારા શરીરમાં વધતા બાળકને ટેકો આપવા માટે, કામ કરતી વખતે તમારે નિયમિત તંદુરસ્ત નાસ્તો લેવાની જરૂર પડી શકે છે.

પરંતુ કેટલાક એવા ખોરાક છે કે જે તમારે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ટાળવા જોઈએ કારણકે તે તમને અને તમારા બાળક માટે અસુરક્ષિત છે અથવા નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. નવા પુરાવા અથવા સંશોધન પછી કયા ખોરાક ટાળવા જોઈએ તે ફેરફાર કરવા માટે માર્ગદર્શન લેવું જરૂરી છે. તમારી મિડવાઇફને પૂછો અથવા નીચે સૂચિબદ્ધ વેબસાઇટ્સ પર તપાસ કરો.

ગર્ભાવસ્થામાં સામાન્ય વજન વધારો 10 -12.5 કિલોગ્રામ (22-28 એલબી) ની વચ્ચે હોય છે. જો તમારું વજન પહેલેથી જ ખુબ વધારે અથવા ઓછુ હોય તો ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શું કરવું જોઈએ એ અંગે તમારી મિડવાઇફ અથવા જી.પી. તમને સુચવશે અને તેઓ તમને વજનમાં વધારો અથવા ઘટાડો રોકવા વિશેષ આહાર સલાહ આપશે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **Start 4 Life** https://dct-start4life.service.nhs.uk/pregnancy/healthy-eating-pregnancy/
- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/foods-to-avoid-pregnant/
- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/nutrition-pregnancy

દારૂ

દારૂનો વપરાશ ગર્ભમાના બાળક માટે અતિશય જોખમી બને છે આથી આલ્કોહોલની અસરો સામે રક્ષણ મેળવવાનો સૌથી સલામત રસ્તો તે સંપૂર્ણપણે મધપાન ટાળવાનો છે. મધપાન કરતી ગર્ભવતી માતાઓને જન્મેલા શિશુઓ ફેટલ આલ્કોહોલ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઓર્ડર તરીકે ઓળખાતી વિકૃતિઓની શ્રેણીથી પ્રભાવિત થઈ શકે છે. જો તમને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન દારૂની ટેવ વિશે ચિંતા હોય તો તમારી મિડવાઇફ અથવા જી.પી. સાથે વાત કરો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/alcohol-medicines-drugs-pregnant/
- **NOFAS** www.nofas-uk.org/WP/wp-content/uploads/2014/08/NOAS-Factsheet-Pregnant-2016.pdf

ધૂમ્રપાન

ધુમ્રપાન કરવું અને ધુમાડો શ્વાસમાં લેવાથી તમને અને તમારા બાળકને નુકસાન પહોચે છે. ધુમ્રપાન છોડવા માટે ગર્ભાવસ્થા એક આદર્શ સમય છે. તમારી મિડવાઇફ અથવા જી.પી. તમને સ્થાનિક ધુમ્રપાન છોડાવતી સેવાઓનો સંદર્ભ આપી શકે છે અથવા તમે 0300 123 1044 પર જાતે જ એન.એચ.એસ. ધુમ્રપાન હેલ્પલાઇનનો સંદર્ભ લઈ શકો છો.

કેટલાક નિકોટિન રિપ્લેસમેન્ટ ઉપચાર ગર્ભાવસ્થામાં વાપરવા સલામત છે. તમારો સ્ટોપ સ્મોકિંગ એડવાઇઝર ગર્ભાવસ્થામાં ધૂમ્રપાન છોડવામાં તમારી સહાય કરવા માટે યોગ્ય પદ્ધતિ શોધવા માટે સક્ષમ છે.તેમ છતાં તમાકુને ધૂમ્રપાન કરતાં ઓછું નુકસાનકારક માનવામાં આવે છે, ઇ-સિગારેટમાં એવા રસાયણો શામેલ હોય છે જે તમારા અને તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમી હોઈ શકે છે; તેથી સાવચેતી સાથે અને નિષ્ણાત સ્ટોપ સ્મોકિંગ એડવાઇઝરની સલાહ હેઠળ જ ઉપયોગમાં લેવા જોઈએ.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/smoking-pregnant/

ગેરકાયદેસર ડ્રગનો ઉપયોગ

જ્યારે તમે ગર્ભવતી હો ત્યારે ગેરકાયદેસર અથવા સ્ટ્રીટ ડ્રગ્સનો ઉપયોગ તમને અને તમારા બાળકને ગંભીર રૂપે નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. જો તમે (અથવા તમારા નજીકના કોઈ) ડ્રગ્સનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો, તો તમને તાત્કાલિક સહાયની જરૂર છે. તમે તમારી મિડવાઇફ, જી.પી. અથવા ઉપલબ્ધ કોઈપણ નિષ્ણાત સારવાર સેવાઓ સાથે વાત કરી શકો છો.

ફ્રેંક દ્વારા 24 કલાક માટે તાત્કાલિક સહાય અને સહાય સંપર્ક:

ફોન: 0300 123 600 ટેક્સ્ટ: 82111

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **Talk to FRANK** www.talktofrank.com/contact-frank
- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/illegal-drugs-in-pregnancy.

દવાઓ

જો તમે કોઈપણ લાંબા ગાળાની સ્થિતિ માટે દવાઓ લઈ રહ્યા હોવ, તો તમારા જી.પી. સાથે વાત કર્યા વગર તેમને લેવાનું ક્યારેય બંધ ના કરો અથવા ડોઝ બદલશો નહીં. જો તમને ચોક્કસ દવાઓની સલામતી વિશે ખાતરી ન હોય, તો તમારા જી.પી. અથવા સ્થાનિક ફાર્માસિસ્ટ સાથે વાત કરો. જો તમે સ્તનપાન કરાવવા માંગો છો, તો તમારા બાળકને જન્મ આપતા પહેલા તમારા ડૉક્ટર સાથે જે દવાઓ લો છો તે અંગે ચર્ચા કરો - જેથી તે સ્તનપાન માટે સલામત છે કે કેમ તે જોઈ શકાય અને જો તે સલામત ન હોય તો, તમે અન્ય કયા વિકલ્પો લઈ શકો છો તે અંગે ચર્ચા કરો

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **BUMPS** www.medicinesinpregnancy.org/

ગર્ભાવસ્થામાં સેક્સ

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સંભોગ કરવો સલામત છે, સિવાય કે તમારા સંભાળ પ્રદાતાએ તમને સેકસ બંધ કરવાની સલાહ આપી હોય. કેટલાક યુગલોને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સેક્સ ખૂબ આનંદપ્રદ લાગે છે, જ્યારે કેટલાક લોકો તેમની સેક્સ ડ્રાઈવ બદલાવે છે અને તેઓને આ પ્રવુત્તિમાં ભાગ લેવો ગમતો નથી.

જો તમને સેક્સ માણવા જેવું લાગતું નથી, તો તમે અન્ય રસ્તાઓ વિશે વિચારો અને તમારા જીવનસાથી સાથેના ગાઢ સંબંધને અનુભવો. તમારા જીવનસાથી સાથે તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરો અને જો તેમને જરૂર હોય તો એડજસ્ટમેન્ટ કરો. ગર્ભાવસ્થામાં મારા સ્તન નરમ થઇ જાય છે અને તે ઘણીવાર દુઃખે છે, અને જેમ જેમ તમારૂ બમ્પ વધે છે તેમ અમુક ચોક્કસ સ્થિતિ વધુ મુશ્કેલ બને છે. છતાં યાદ રાખો કે સંભોગ કરવાથી તમારા બાળકને નુકસાન પહોંચતુ નથી અને શું થઈ રહ્યું છે તે અંગે બાળક અજાણ હોય છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/sex-in-pregnancy/
- **National Childbirth Trust** www.nct.org.uk/pregnancy/sex-during-pregnancy-questions-and-concerns

ગર્ભાવસ્થામાં વ્યાયામ

તંદુરસ્ત જીવનશૈલી જાળવવાનો વ્યાયામ એ એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે, અને ગર્ભાવસ્થામાં તે વધુ સલામત હોવાની દરેકને જાણ હોય છે. જોકે, ગર્ભાવસ્થા એ કોઈ પડકારજનક ફિટનેસ શરૂ કરવાનો સમય નથી, પરંતુ જો જરૂરી હોય તો અમુક ગોઠવણ સાથે તમારી પૂર્વ-ગર્ભાવસ્થા સ્તરની પ્રવૃત્તિને જાળવી રાખવી અથવા સ્વિમિંગ કે પછી ગર્ભાવસ્થાના યોગ જેવી કંઇક પ્રવૃત્તિ લાભદાયી છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ માને છે કે કસરત તેમને તેમના શરીરમાં થતા શારીરિક ફેરફારો, સુખાકારીની લાગણીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે અને તાણ, ચિંતા અને ડિપ્રેસનની લાગણીઓને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. વ્યાયામ કેટલીક ગર્ભાવસ્થાની મુશ્કેલીઓને અને પગના સોજાને અટકાવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

જ્યાં તમે તમારું સંતુલન ગુમાવો અને તમને નુકસાન પહોચી શકે એવી કસરત ટાળો. કસરત દરમિયાન પુષ્કળ પાણી પીવું જરૂરી છે અને યાદ રાખો કે હોર્મોનલ ફેરફારો તમને જન્મ માટે તૈયાર કરે છે, આથી તે તમને વધુ લવચીક બનાવે છે, તેથી કરોડરજ્જુના ઊંડા ટ્વિસ્ટ વાળી કસરત ટાળવી મહત્વપૂર્ણ છે. આ ઉપરાંત તાણ અથવા ઈજાને ટાળવા માટે કસરત કરતી વખતે વાર્મ અપ અને કુલ ડાઉન વાળી સ્ટ્રેચિંગ કસરતો કરવી વધુ મહત્વપૂર્ણ છે.
જો તમે કસરતના વર્ગમાં જઈ રહ્યા હો, તો તમે ગર્ભવતી છો એ અંગે ટ્રેનરને જાણ કરવાનું યાદ રાખો. જો તમે કંઈપણ અસામાન્ય અનુભવો તો તમારે કસરત કરવાનું ચાલુ ના રાખવું જોઈએ અને તાત્કાલિક તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/

પેલ્વિક ફ્લોર કસરત

પેલ્વિક ફ્લોર કસરતો પેડુના સ્નાયુઓને મજબૂત કરવામાં મદદ કરે છે, કારણકે તે ગર્ભાવસ્થા અને બાળજન્મ દરમિયાન વધારાના તણાવ હેઠળ હોય છે. આ કસરતને નિયમિતપણે અપનાવવાથી ગર્ભાવસ્થા સંબંધિત અસંતુલનમાં ઘટાડો અનુભવી શકાશે અને તમારા શરીરને જન્મ પછી જલ્દીથી રીકવર થવામાં મદદ મળશે. તેનાથી ભવિષ્યમાં મૂત્રમાર્ગ કે મળમાર્ગના અસંતુલનનું જોખમ પણ ઘટાડી શકે છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **Tommy's** www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/exercise-pregnancy/pelvic-floor-exercises
- તમને પેલ્વિક ફ્લોર કસરતોમાં મદદ કરવા માટે **'squeezy app'** ડાઉનલોડ કરો: www.squeezyapp.co.uk

ગર્ભાવસ્થામાં દાંતોની સંભાળ

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને બાળજન્મ પછી નિયમિત દંત ચિકિત્સા માટે નિયમિતપણે મુલાકાત લેવી ખુબ મહત્વપૂર્ણ છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન હોર્મોનલ ફેરફારો રક્તસ્રાવનું કારણ બની શકે છે. દાંતમાં સડો અને પેઢાના રોગોને રોકવા માટે દાંતની સારી સ્વચ્છતા રાખવી મહત્વપૂર્ણ છે. તે આગ્રહણીય છે કે તમે દિવસમાં બે વખત ફ્લોરોઇડ ટૂથપેસ્ટ (આ ગર્ભાવસ્થામાં ઉપયોગ કરવા માટે સલામત છે) સાથે બ્રશ કરો. ખાંડના ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કર્યા પછી, ફ્લોરાઇડ (0.05%) ધરાવતો માઉથ વોશ કરો અથવા તમારા દાંતને બ્રશ કરો. ખાંડની ખોરાક ખાવા પછી પાણી પીવાથી દાંતના સડાને રોકી શકાય છે.

ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે અને તમારા બાળકના જન્મ પછી એક વર્ષ માટે એન.એચ.એસ. ડેન્ટલ કેર મફત છે. ખાસ કરીને જો તમને દાંતમાં સતત દુખાવો અથવા રક્તસ્રાવ થાય છે તેથી જ તમારા દંત ચિકિત્સકની સલાહ લેવી ખાસ મહત્વની છે.

ગર્ભાવસ્થામાં આંખની સંભાળ

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમારી દ્રષ્ટિમાં થોડો ફેરફાર થઈ શકે છે અથવા આંખ સુકાઈ જાય છે. આંખનું પરીક્ષણ દર બે વર્ષે કરાવવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે અને જ્યારે તમે ગર્ભવતી હો ત્યારે મફત સેવા આપવામાં આવે છે. એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરવા માટે તમારા સ્થાનિક ઑપ્ટિશિયનનો સંપર્ક કરો.

તમારા જી.પી. તમને મેટરનિટી એકઝમ્પશન સર્ટીફીકેશન માટે હસ્તાક્ષરિત ફોર્મ પ્રદાન કરી શકે છે. આનાથી તમને તમારા બાળકના જન્મ પછી એક વર્ષ સુધી અને એન.એચ.એસ. ડેન્ટલ કેર અને એન.એચ.એસ.ના પ્રિસ્ક્રીપ્શન મફત મળશે

ચેપ અને વાયરસ

અછબડા

અછબડા વેરિસેલા ઝોસ્ટર વાયરસ દ્વારા થાય છે. અછબડા અત્યંત ચેપી છે અને તે તમારા બાળકને જોખમી બની શકે છે. જો તમને બાળપણમાં અછબડા થયા હોય તો ત્યારે તમે રોગપ્રતિકારક હોય એટલે ચિંતાની જરૂર નથી. જો તમને ખાતરી ના હોય કે તમને અગાવ અછબડા થયા હતા કે નહીં તો, તમારી રોગપ્રતિકારકતાની ખાતરી કરવા માટે રક્ત પરીક્ષણ કરવામાં આવશે. જો તમને લાગે કે તમે કોઈ અછબડા વાળી વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા અને તમને ખબર છે કે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ સારી નથી તો, સલાહ લેવા માટે તમારા જી.પી. અથવા મિડવાઈફને ફોન કરો.

તમારી મિડવાઇફ / ડૉક્ટર દ્વારા સલાહ આપવામાં ના આવે ત્યાં સુધી સલાહ માટે પ્રસૂતિ એકમમાં જશો નહીં.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** પસંદગી www.nhs.uk/conditions/chickenpox/

જાતિય સબંધિત ચેપ (STIs)

ક્લેમિડીઆ, હર્પીસ અને ગોનોરિયા જેવા STIs વધુને વધુ સામાન્ય બની રહ્યા છે અને જ્યારે ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સારવાર ન લેવામાં આવે ત્યારે તમારા બાળક માટે જોખમી થઈ શકે છે. જો તમે ચિંતિત છો કે તમે અથવા તમારા સાથી STIsના સંપર્કમાં આવ્યા હોય શકો છો તો કૃપા કરીને સંપૂર્ણ લૈંગિક આરોગ્ય તપાસ માટે તમારા સ્થાનિક લૈંગિક આરોગ્ય સેવા ક્લિનિકમાં હાજરી આપો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** પસંદગી www.nhs.uk/Livewell/STIs/Pages/STIs-hub.aspx

પર્વોવાયરસ B19 (સ્લેપ્ડ ચીક સિન્ડ્રોમ)

પર્વોવાયરસ ખૂબ જ ચેપી છે અને સામાન્ય રીતે બાળકોને અસર કરે છે. તેનું મુખ્ય લક્ષણ ચહેરાઓ પર લાલ ફોલ્લીઓ થઈ જાય છે. તેમાં હળવો તાવ, માથામાં દુખાવો અને ગળામાં દુખાવો પણ થઈ શકે છે. જો ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પર્વોવાયરસ થાય તો તે તમારા બાળક માટે નુકસાન કારક બની શકે છે. જો તમને લાગે કે તમે પર્વોવાયરસના સંપર્કમાં છો તો કૃપા કરીને તમારા મીડવાઈફ/ જી.પી. સાથે વાત કરો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** પસંદગી www.nhs.uk/conditions/slapped-cheek-syndrome/

ટોક્સોપ્લાસ્મોસિસ

ટોક્સોપ્લાસ્મોસિસ એ બિલાડીનું મળ (પૂ), દૂષિત જમીન અથવા દૂષિત માંસના સીધા સંપર્કમાં આવવાથી લાગતો ચેપ છે.
મોટાભાગના લોકોને જાણ થતી નથી કે તેને આ ચેપ લાગ્યો છે, પરંતુ તે ફ્લૂ જેવા લક્ષણો પેદા કરે છે અને તમારા બાળકને નુકસાન પહોચાડી શકે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને બાગકામ કરતી વખતે અથવા બિલાડીની કચરાને સાફ કરતી વખતે હાથ મોજા પહેરવાની અને ફળો અને શાકભાજીનો ધોઈને ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. અમે સામાન્ય રીતે ટોક્સોપ્લાસ્મોસિસ માટે પરીક્ષણ કરતાં નથી કારણકે તે ખૂબ જ દુર્લભ છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** પસંદગી www.nhs.uk/conditions/Toxoplasmosis/

ગ્રુપ બી સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ (GBS)

જીબીએસ એક ક્ષણિક બેક્ટેરિયલ ચેપ છે, સામાન્ય રીતે આંતરડામાં જોવા મળે છે, જે ક્યારેક યોનિમાર્ગ અને રેક્ટલ માર્ગમાં ફેલાય છે. GBSના કોઈ લક્ષણ હોતા નથી, અને તે પુખ્ત વયના લોકો માટે હાનિકારક નથી. જો માતા ચેપગ્રસ્ત હોય અને બાળક યોનિમાર્ગ દ્વારા જનમ્યું હોય તો, તે બાળક માટે નુકસાનકારક થઈ શકે છે. GBS પેશાબના પરીક્ષણ દ્વારા અથવા યોની અને રેક્ટલ મ્યુકોસાના સ્વેબ્સ લઈને શોધી શકાય છે. ગર્ભાવસ્થામાં સામાન્ય રીતે GBSનું પરીક્ષણ કરવામાં આવતું નથી, જોકે; જો તેવું જણાય અથવા ભૂતકાળમાં તમે GBSથી સંક્રમિત થયા હોય તો, તમારા બાળકને ચેપ સામે રક્ષણ આપવા માટે પ્રસૂતિ દરમ્યાન તમને નસમાં એન્ટિબાયોટિક્સ આપવાની ભલામણ કરવામાં આવશે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** પસંદગી www.nhs.uk/conditions/group-b-strep/
- ગ્રૂપ **B** સ્ટ્રેપ સપોર્ટ www.gbss.org.uk/
- • રોયલ કૉલેજ ઑફ ઑબ્સ્ટેટ્રિક્સ એન્ડ ગાયનેકોલોજી
  www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-gbs-pregnancy-newborn.pdf

રસીકરણ

તે હાલમાં આગ્રહણીય છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન બધી સગર્ભા સ્ત્રીઓને ફ્લૂ અને ઉંટાટિયાની રસી આપવામાં આવે છે. ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં આ વિષે તમારા મીડવાઈફ અથવા જી.પી.ને પુછો.

ફ્લૂની રસી

ફલૂની રસી દર વર્ષે શિયાળામાં ઉપલબ્ધ છે અને ગર્ભાવસ્થાના દરેક તબક્કે સલામત છે.ફ્લૂને અટકાવવા માટે ફ્લૂની રસીની ભલામણ કરવામાં આવે છે, કારણ કે ગર્ભાવસ્થામાં તે તમારા અને તમારા બાળક બન્ને માટે જોખમનું કારણ બની શકે છે.

ઉંટાટિયા કફ (પેર્ટ્યુસિસ) ની રસી

બધી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે ઉંટાટિયાની રસીની ભલામણ કરવામાં આવે છે, અને તે 20-32 અઠવાડીયાની વચ્ચે આપી શકાય છે. ઉંટાટિયાથી નાના બાળકોમાં ન્યુમોનિયા થાય છે અને તે મગજને નુકસાન પહોચાડી શકે છે, પરંતુ બુસ્ટર રસી લેવાથી તમારા બાળકને સુરક્ષિત રાખવામા મદદ થશે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** પસંદગીઓ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/vaccinations-pregnant/

જો તમે મુસાફરી કરી રહ્યા હો, તો મુસાફરીની રસી અંગેની માહિતી માટે કૃપા કરીને પૃષ્ઠ 35 જુઓ.

મુસાફરીની સલામતી

જો તમે ઘરથી દૂર મુસાફરી કરતાં હોય તો, તમારી માતૃત્વ નોંધો હંમેશા સાથે રાખો. જો સગર્ભાવસ્થાના મધ્ય / પાછળના તબક્કે ઘરેથી દૂર મુસાફરી કરવી હોય તો, ત્યાં તમને કોઈ તાત્કાલિક સંભાળની આવશ્યકતા પડી તો, કોઈ સ્થાનિક પ્રસૂતિ એકમની તપાસ કરીને રાખવી યોગ્ય છે.

લંડનમાં મુસાફરી

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ટ્યુબ, ટ્રેન અને બસ દ્વારા મુસાફરી કરવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ 'બેબી ઓન બોર્ડ'નો બિલ્લો તેને વધુ સરળ બનાવવામાં સહાય કરી શકે છે. મુસાફરી દરમ્યાન પાણીની બોટલ સાથે રાખો અને શક્ય હોય તો નીચે બેસો.

તમારા બેજનો ઓર્ડર અહી કરો:
https://tfl.gov.uk/transport-accessibility/baby-on-board

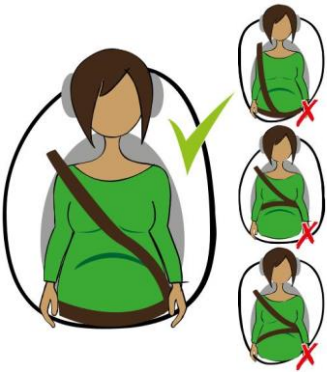
સાયકલિંગ

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સાયકલની સવારી કરતી વખતે સાવચેતી રાખવી જોઈએ. કારણ કે સાયકલ માંથી પડવાનું જોખમ તમને અને તમારા બાળક બંનેને નુકસાન પહોચાડી શકે છે.

કારણકે તમારા સાંધા ઓછા સ્થાયી હોય છે, તમારા ગુરુત્વાકર્ષણનું સ્થાન બદલાયેલ હોય છે, (બમ્પ તમને ઓવર બેલેન્સ કરે છે) અને તમારી પ્રતિક્રિયા ધીમી હોય છે. જો તમે નિયમિત સાઇકલનો ઉપયોગ ના કરતાં હોય તો સાયકલિંગ ટાળવું જ શ્રેષ્ઠ હોય શકે છે, તેમ છતાં પણ સાઇકલ ચલાવતી વખતે વધારે કાળજી રાખો.

કાર

કારની મુસાફરી દરમ્યાન, બ્રેક અને પગ ખેંચાતા હોવાથી નિયમિત પણે લાંબી કાર મુસાફરીને રોકવી મહત્વપૂર્ણ છે. તમારા બમ્પ પર નહીં પરંતુ ક્રોસ પટ્ટો તમારા સ્તન વચ્ચે અને લેપ પટ્ટો બમ્પની નીચે યોનિ પર એવી રીતે સીટ બેલ્ટ પહેરો. સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં ઇજા માટેનું સૌથી સામાન્ય કારણ રોડ અકસ્માતો પણ છે. જાતે જ લાંબી મુસાફરી કરવાનું ટાળો અને શક્ય હોય તો અન્યને ડ્રાઇવિંગ કરવા આપો.



ફ્લાઇંગ

ફ્લાઇંગ તમારા અથવા તમારા બાળક માટે નુકસાનકારક નથી પરંતુ ફ્લાઇંગ કરતાં પહેલા તમારા મીડવાઈફ અથવા ડોક્ટર સાથે તમારી ગર્ભાવસ્થા વિષે ચર્ચા કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

37 અઠવાડીયા પછી પ્રસૂતિની શક્યતા વધારે રહે છે અને કેટલીક એર લાઇન્સ તમને ગર્ભાવસ્થાના અંતમાં ફલાય પર જવા દેશે નહીં. આ વિશે એરલાઇન સાથે સીધી તપાસ કરો.

ગર્ભાવસ્થાના 28 અઠવાડિયા પછી, એરલાઇન્સ તમારી યોગ્ય તારીખની પુષ્ટિ કરવા માટે જી.પી. તરફથી મળેલ પત્ર માંગી શકે છે. તેમાં કોઈ જોખમ રહેતું નથી. લાંબા અંતરની મુસાફરીમાં લોહીના ગંઠાઇ જવાનું જોખમ રહેલું છે, ખાસ કરીને જો તમારી પાસે અન્ય જોખમ પરિબળો હોય તો તમારા ડૉક્ટર સાથે કોઈપણ લાંબા અંતરની મુસાફરીની ચર્ચા કરો કારણકે તમારે DVT રોકતી દવાઓની જરૂર પડી શકે છે.

જો તમે ફલાય કરો છો તો, પુષ્કળ પાણી પીવો અને નિયમિત રીતે કેબિનની આજુબાજુ હલનચલન કરતાં રહો. તમે ફાર્મસીમાંથી કમ્પ્રેસન સ્ટોકિંગની જોડી ખરીદી શકો છો, જે DVT ના જોખમને ઘટાડવામાં સહાય કરશે.

મુસાફરી રસીકરણ

જો તમે એવા દેશાઓમાં મુસાફરી કરી રહ્યા છો કે જેના માટે ચોક્કસ રસીકરણની આવશ્યકતા હોય તો, કૃપા કરીને તમારી પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે વાત કરો. કેટલીક રસીમાં જીવંત બેક્ટરીયા અને વાઇરસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, આવી રસીની ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ભલામણ કરવામાં આવતી નથી કારણ કે તે ગર્ભમાં બાળકને નુકસાન પહોચાડી શકે છે. નિષ્ક્રિય રસીઓ ગર્ભાવસ્થામાં સલામત છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** ની પસંદગીઓ www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/travel-pregnant/

ગર્ભાવસ્થાની સામાન્ય ફરિયાદો

ખાસ કરીને ગર્ભાવસ્થાના પહેલા 12 થી 16 અઠવાડિયામાં ઊબકા અને/અથવા ઉલ્ટી ખૂબ જ સામાન્ય છે. તેને 'મોર્નિંગ સિકનેસ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તે ભ્રામક હોય શકે છે કારણકે તે દિવસના કોઈ પણ સમયે થઈ શકે છે. તે પથારી માંથી ઉઠતાં પહેલા નાસ્તો કરવામાં અને આખા દિવસ દરમ્યાન નિયમિત ભોજન લેવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. અહી ઘણી બધી વસ્તુઓ છે જે તમે અજમાવી શકો છો (નીચેની લિન્ક જુઓ). કેટલીક વખત ઉલ્ટી અને ઊબકાથી નબળાઈ આવી શકે છે. આને હાયપરમેસિસ ગ્રેવીડારમ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, અને તેની સારવાર માટે એન્ટિ-સિકનેસ દવાઓની જરૂર અને/અથવા હોસ્પીટલમાં દાખલ થવાની જરૂર પણ પડી શકે છે.

ઉલ્ટી પછી તુરંત જ દાંતને બ્રશ ન કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, પરંતુ દિવસમાં એકવાર ફ્લોરોઇડ (0.05%) ધરાવતા માઉથવોશનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. જો દિવસમાં સમયાંતરે ઉલ્ટી ચાલુ જ રહે છે તો, ફક્ત પાણીથી ધોવાની જ સલાહ આપવામાં આવે છે. આનાથી મોઢામાંથી એસિડિક તત્વોને પેટમાં પ્રવેશતા અટકાવવામાં સહાય મળશે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** ની પસંદગી www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/morning-sickness-nausea/

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પેશાબના માર્ગમાં ચેપ વધુ સામાન્ય છે.તમારે ચિહ્નો અને લક્ષણોની તપાસ કરવી જોઈએ, અને જો તમને લાગે કે તમને ચેપ લાગ્યો છે તો તાત્કાલિક તમારા જી.પી. અથવા મિડવાઇફનો સંપર્ક કરો. લક્ષણોમાં પેશાબ પાસ કરતી વખતે દુખાવો થવો, સામાન્ય કરતાં ઓછી માત્રામાં પેશાબ પાસ થવો અથવા તો પેશાબ માંથી વિચિત્ર ગંધ આવવીનો સમાવેશ થાય છે.

પેલ્વિક ફ્લોર પર હોર્મોન્સની અસર અને વધતા બાળકના દબાણને લીધે ગર્ભાવસ્થાના તરત બાદ અથવા ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીઓ અસુરક્ષિત મહેસુસ કરી શકે છે. ખાંસવું, હસવું, છીંકવું, અથવા ઝડપથી ખસતી વખતે પેશાબનું લીક થવું સામાન્ય છે, તે ચિંતાજનક નથી. જો આ લક્ષણો જન્મના લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે અથવા ગંભીર હોય તો, નિષ્ણાંતની સહાય માટે તમારા જી.પી. ને પુછો. બધી સ્ત્રીઓ તેમની ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પેલવિક ફ્લોરને મજબૂત કરે તે આગ્રહણીય છે. પેલ્વિક ફ્લોર કસરતો વિશે વધુ માહિતી માટે પૃષ્ઠ 29 જુઓ. પેલ્વિક ફ્લોર કસરતમાં મદદ મેળવવા માટે : www.squeezyapp.co.uk પરથી 'સ્કીઝી એપ્લિકેશન' ડાઉનલોડ કરો. ઘણીવાર તમારા પગ પર ખૂબ જ ઝડપથી ઊભું થવું અને પીઠ પર આડા પડવાને કારણે

અસ્વસ્થતા અનુભવવી સામાન્ય છે. ખાસ કરીને 28 અઠવાડીયાની ગર્ભાવસ્થા પછી હમેશા ધીમેથી ઊભા થાઓ અને સૂતી વખતે હમેશા એકબાજુ સૂવાનો પ્રયાસ કરો.
હોર્મોન્સના બદલાવને લીધે

માથાનો દુખાવો વધી શકે છે. જો તમે અચાનક તીવ્ર માથાનો દુખાવો અનુભવતા હોવ (દ્રષ્ટિ સમસ્યા સાથે/વગર) તમારા મિડવાઇફ / ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.
હોર્મોનલ ફેરફારોને કારણે

અપચો/છાતીમાં બળતરા થઈ શકે છે. જેમ જેમ બાળકની વૃદ્ધિ થાય છે તેમ પેટ પર ગર્ભાશયનું દબાણ વધે છે. ઘણા ઘરેલુ ઉપાય છે જેનો પ્રયાસ તમે કરી શકો છો. દૂધ/એન્ટાસીડ્સ આ લક્ષણોને દૂર કરવામાં સહાય કરી શકે છે.

ગર્ભાવસ્થા વખતે શરીરમાં વધારે પાણી હોય છે જેના કારણે સગર્ભાના હાથ, પગ અને ઘૂંટી સોજી જાય છે. લાંબા સમય સુધી ઊભું રહેવાનુ ટાળો, તમારી પગની ઘૂંટીને નિયમિત રીતે ફેરવો, અને શક્ય હોય તો બેઠા હોય ત્યારે તમારા પગ ઊંચા કરો.

સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં કબજિયાત થઈ શકે છે. પુષ્કળ પાણી પીવો અને ફળો, શાકબજી અને ફાઇબરયુક્ત આહાર ખાઓ.

પાંચ માંથી એક મહિલાને પેલ્વિક કમરનો દુખાવો થઈ શકે છે. તેનાથી અમુક સ્ત્રીઓને હળવી અસ્વસ્થતા થઈ શકે છે અને અન્ય માટે જોખમી પણ બની શકે છે. તમારા ઘૂંટણને એકસાથે રાખવાનો પ્રયાસ કરો, દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન શરીરના એક બાજુ પર વધુ તાણ મૂકવાનું ટાળો. ઉદાહરણ તરીકે, બેઠા બેઠા કપડાં પહેરો, એક એક પગથિયું ચઢો, હેન્ડ બેગની જગ્યાએ બેકપેકનો ઉપયોગ કરો. જો તમને પેલ્વિક પીડામાં વધારે તકલીફ પડી રહી હોય તો, તમારી મિડવાઈફને નિષ્ણાત ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ શોધવા માટે કહો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** પસંદગી www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/common-pregnancy-problems/
- ટોમિ'નું www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/early-pregnancy/10-common-pregnancy-complaints
- પેલ્વિક ઓબ્સ્ટેટ્રિક અને ગાયનેકોલોજિકલ ફિઝિયોથેરપી http://pogp.csp.org.uk/publications/pregnancy-related-pelvic-girdle-pain-mothers-be-new-mothers

ગર્ભાવસ્થામાં અસમાન્ય ગુચવણો

સગર્ભાવસ્થામાં ડાયાબિટીસ

સગર્ભાવસ્થામાં બ્લડમાં સુગરનું પ્રમાણ વધે છે અને સામાન્ય રીતે આ ડાયાબિટીસ જન્મબાદ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. જ્યારે ગર્ભાવસ્થાની વધેલી માગને પહોંચી વળવા માટે શરીર પૂરતું ઇન્સ્યુલિન (બ્લડ સુગર સ્તરને નિયંત્રિત કરવા માટે જવાબદાર હોર્મોન) ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી ત્યારે આ ડાયાબિટીસ થાય છે. લક્ષણો સામાન્ય હોતા નથી પરંતુ ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જો કોઈ સ્ત્રીઓમાં ચોક્કસ "જોખમી પરિબળો" હોય તો, ઘણી સ્ત્રીઓને આ સ્થિતિ માટે સ્ક્રિનિંગ કરવામાં આવે છે. જો ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તમે ડાયાબિટીસનું જોખમ ધરાવતા હોય અને જો તમારે ટેસ્ટ કરવવાની જરૂર હોય તો તમારી મિડવાઈફને કહો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** પસંદગી www.nhs.uk/conditions/gestational-diabetes/

પ્રી-ઇક્લેમ્પિસિયા

પૂર્વ-એકલેમ્પિસિયા એ ગર્ભાવસ્થાના 20 અઠવાડીયા પછી ભાગ્યે જ જોવા મળતી પરંતુ ગંભીર સ્થિતિ છે.

તેને વધેલા બલ્ડ પ્રેશર અને યુરિનમાં પ્રોટીનના વધારા તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે. પૂર્વ-એકક્લેમ્પિયા સામાન્ય રીતે નિયમિત એન્ટિનેટલ તપાસ દ્વારા શોધી કાઢવામાં આવે છે, પરંતુ કેટલીક વખત ઝડપથી વિકસિત થઈ શકે છે.

આ લક્ષણો સમવિષ્ટ છે:

- તીવ્ર માથાનો દુખાવો
- ખાસ કરીને ચહેરા, હાથ, પગ અને પગની ઘૂંટીમાં-સોજમાં અચાનક વધારો
- દ્રષ્ટિક સમસ્યાઓ
- તમારી પાંસળીની નીચે દુખાવો
- ખૂબ અસ્વસ્થ અને થાક અનુભવવો

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** ની પસંદગી www.nhs.uk/conditions/pre-eclampsia/
- રોયલ કૉલેજ ઑફ ઑબ્સ્ટેટ્રિક્સ એન્ડ ગાયનેકોલોજી
  www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-pre-eclampsia.pdf

ગર્ભાવસ્થાના ઇન્ટ્રાહેપેટિક કોલેસ્ટેસિસ

ગર્ભાવસ્થાના ઇન્ટ્રાહેપેટિક કોલેસ્ટેસિસ એ યકૃત સબંધિત બીમારી છે, જે 140 ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માંથી કોઈ એકમાં ગર્ભાવસ્થામાં (સામાન્ય રીતે 30 અઠવાડીયાની ગર્ભાવસ્થા બાદ) વિકાસ પામે છે.

સમવિષ્ટ લક્ષણો:

- સામાન્ય રીતે હાથ અને પગમાં તીવ્ર ખંજવાળ
- ઘાટો પેશાબ અને નિસ્તેજ સ્ટૂલ (ભાગ્યે જ)
- ચામડી પીડી પડવી અને આંખ સફેદ થવી (ભાગ્યે જ)

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** પસંદગી www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/itching-obstetric-cholestasis-pregnant/
- **ICP** સપોર્ટ www.icpsupport.org/

જો તમને પ્રી-એક્લેમ્પિસિયા અથવા ગર્ભાવસ્થાના ઇન્ટ્રાહેપેટિક કોલેસ્ટેસિસનાં કોઈ લક્ષણો હોય તો તમારા પ્રસૂતિ ટ્રાયજ / આકારણી એકમને તરત જ કૉલ કરો

પ્લાસેન્ટા પ્રાવેવિઆ

ગર્ભાવસ્થાના મધ્યમાં 'નીચી થયેલ પ્લેસેન્ટા' તરીકે પ્લેસેન્ટા પ્રોવેવિઆને અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન વડે પારખી શકાય છે. આ ત્યારે થાય છે જ્યારે પ્લેસેન્ટા સમગ્ર ગર્ભાશયને અથવા તેના પ્રવેશને આવરી લે છે. જો પ્લેસેન્ટા નીચે થયેલ જોવા મળે તો 32-36 અઠવાડીયા વચ્ચે તમારું ફરીથી સ્કેન કરવામાં આવશે. નીચે થયેલ પ્લેસેન્ટા 36માં અઠવાડીયા સુધીમાં ઉપર થઈ જશે અને ફક્ત 10% જ તે નીચી રહેશે.

આના કારણે ગર્ભાવસ્થામાં અચાનક અને ગંભીર રક્તસ્ત્રાવ થઈ શકે છે. પ્લેસેન્ટા પ્રોવેવિઆના કિસ્સામાં સિઝેરિયન જન્મની ભલામણ કરી શકાય છે અને રક્ત પરિવર્તન કરવાની જરૂરિયાત પણ વધારે હોય શકે છે.

કેટલીકવાર ગર્ભાશયની દીવાલમાં પ્લેસેન્ટા અસામાન્ય રૂપે રોપાય છે. આ એક દુર્લભ સ્થિતિ છે જે પ્લેસેન્ટા એક્સેટા તરીકે ઓળખાય છે. જો ગર્ભાશયની ઉપરની ડાઘ હોય તો પ્લેસેન્ટા એક્સેટા હોવાનું જોખમ વધારે હોય છે, જેમ કે અગાઉના સીઝરિયન સેક્શનમાંથી, જેમ કે પ્લેસેન્ટા પાછલા ડાઘમાં આક્રમણ કરી શકે છે. આ ખૂબ જ ગંભીર સ્થિતિ છે જે વ્યવસ્થાપન માટે પડકારરૂપ થઈ શકે છે અને હાઈસ્ટેરેક્ટોમી (ગર્ભાશયને દૂર કરવા માટેનું કાર્ય) ક્યારેક ડિલિવરી વખતે જરૂરી હોય છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** પસંદગીઓ

  www.nhs.uk/chq/pages/2596.aspx
- રોયલ કૉલેજ ઑફ ઑબ્સ્ટેટ્રિક્સ એન્ડ ગાયનેકોલોજી

  www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/a-low-lying-placenta-after-20-weeks-placenta-praevia/

કસુવાવડ અને બાળકને ગુમાવવું

પ્રથમ 24 અઠવાડિયા દરમિયાન ગર્ભાવસ્થા ગુમાવવી એ કસુવાવડ છે. ગર્ભાવસ્થાના 13 અઠવાડિયા સુધી પ્રારંભિક કસુવાવડ થાય છે.

કસુવાવડના લક્ષણોમાં રક્તસ્રાવ, અસામાન્ય યોનિમાર્ગ સ્રાવ, પેટની નીચેના ભાગમાં દુખાવો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

પ્રથમ ત્રિમાસિક ગાળો ઘણા કારણોસર ચિંતાજનક હોય શકે છે. જેમાનું એક કારણ તો ગર્ભાવસ્થા ચાલુ રહેશે કે કેમ તે હોય છે. દુખની વાત એ છે કે પાંચ માંથી એક ગર્ભાવસ્થાનો અંત કસુવાવડથી થાય છે.

ગર્ભાવસ્થાના કોઈ પણ તબક્કે બાળકને ગુમાવવું એ માતપિતા બંને માટે દુખદાયી હોય શકે છે. ગર્ભાવસ્થા કેટલા સમયથી છે અથવા શું આ ગર્ભાવસ્થા યોજના પૂર્વક હતી કે કેમ તે બાબત મહત્વની નથી, બાળકને ગુમાવવાનું દુખ ખૂબ જ કઠિન હોય છે.

તે યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે દરેક વ્યક્તિ દુખમાં અલગ અલગ રીતે વર્તન કરે છે અને બાળક માટે શોક કરવો બરોબર છે. એવા ઘણા સંગઠનો છે જે આવી પીડાથી પીડાતા માતપિતાને નિષ્ણાંતો સહાય અને માહિતી આપે છેઃ.

ગર્ભાવસ્થા અસફળ થવાના અસંખ્ય કારણો હોય શકે છે, ક્રોમોઝોમ્સની સમસ્યાને કારણે પહેલા ત્રિમાસિક ગાળામાં જ ગર્ભપાત થાય છે, જેનો અર્થ એ થાય છે કે માતા દ્વારા કઈ કરવા અથવા નહીં કરવાને કારણે બાળકનો પૂરતો વિકાસ થયો નહતો. મોટાભાગની સ્ત્રીઓ જે બાળકને ગુમાવવાની પીડા અનુભવે છે તેઓ ભવિષ્યમાં સફળ ગર્ભાવસ્થા તરફ આગળ વધે છે.

અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન દ્વારા કસુવાવડનું નિદાન થઈ શકે છે. તમારે એક રાત હોસ્પીટલમાં રહેવાની જરૂર પડી શકે છે પરંતુ મોટાભાગની સ્ત્રીઓ તે જ દિવસે ઘરે જઇ શકે છે. તમે ડોક્ટર, નર્સ અથવા મિડવાઈફ કે જેઓ નિષ્ણાંત છે તેમની પાસેથી ફોલોઅપ મેળવશો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- કસુવાવડ સંગઠન

  www.miscarriageassociation.org.uk
- ટોમીનું www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-complications/pregnancy-loss/miscarriage-information-and-support

મૃત જન્મ

ગર્ભાવસ્થાના 24 અઠવાડીયા બાદ, જન્મ દરમ્યાન અથવા તે પહેલા બાળક મૃત્યુ પામે તેને મૃત જન્મ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. મૃતજન્મ એ કુટુંબ દ્વારા અનુભવાતી ખૂબ જ દુખપૂર્વકની ઘટના છે. માતપિતાને નિષ્ણાંત ટિમ (મિડ વાઈફ, ઑબ્સ્ટ્રેટ્રિશિયન્સ, સલાહકારો અને સખાવતી સંસ્થાઓ સહિત) દ્વારા સપોર્ટ આપવામાં આવે છે.

ઘણા મૃત જન્મ પ્લેસેન્ટા સાથે સંકળાયેલ સમસ્યાને કારણે હોય છે, જે બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે જરૂરી છે. જો પ્લેસેન્ટા યોગ્ય રીતે કાર્ય ન કરતી હોય તો, બાળક પૂરતો ઑક્સીજન અને પોષકતત્વ પ્રાપ્ત કરી શકતું નથી. અન્ય કારણોમાં ચેપ, ભારે રક્તસ્ત્રાવ (જે હેમરેજ તરીકે ઓળખાય છે), પ્રી-એકક્લેમ્પિયા અને પહેલેથી અસ્તિત્વમાં રહેલ ડાયાબિટીસણો સમાવેશ થાય છે.

મૃતજન્મને અટકાવી શકાય નહીં પરંતુ તેના જોખમને ટાળવા માટે અમુક સરળ વસ્તુઓ કરી શકાય છે:

- ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્મોકીંગ અટકાવવું અને આલ્કોહોલ અને દવાઓથી દૂર રહેવું
- લગભગ 28 અઠવાડિયાના ગર્ભધારણ બાદ એક બાજુ સૂવું, અને જો પીઠ પર સૂતા હોય અને રાત્રે ઊંઘ ઊડી જાય તો, ફરીથી એક બાજુ પર સૂઈ જવું.
- તમારી બધી એપોઇન્ટમેન્ટ્સ અને સ્કેનમાં હાજરી આપવી જેથી તમારી પ્રસૂતિ ટીમ તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્ય પર નજર રાખી શકે
- જો તમારા બાળકની સામાન્ય હિલચાલ કરતાં તેમાં ઘટાડો નોંધાય તો તરત જ હોસ્પીટલમાં જાઓ/તમારી મિડવાઈફને કોલ કરો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો :

- **NHS** પસંદગી
  www.nhs.uk/conditions/stillbirth/
- ટોમીનું www.tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-complications/pregnancy-loss/stillbirth-information-and-support
- **SANDS (**સ્ટીલબર્થ અને નીઓનેટલ ડેથ ચેરિટિ**)**
  www.sands.org.uk/

જન્મ માટે તૈયાર

જન્મજાત વર્ગો

પૂર્વ પ્રસૂતિ શિક્ષણ (અથવા પેરેન્ટક્રાફ્ટ ક્લાસ) તમને આત્મવિશ્વાસ અને માહિતી આપીને તમારા બાળકના જન્મની તૈયારીમાં મદદ કરી શકે છે.

તમે આ વર્ગોમાં તમારા બર્થનિંગ પાર્ટનર સાથે હાજર રહી શકો છો જેથી કરીને તમે બંને સાથે તમારા બાળકના આગમન માટે તૈયાર થઈ શકો.

પૂર્વ પ્રસૂતિ શિક્ષણ એ તમારી સાથે જ બાળકની અપેક્ષા રાખી રહ્યા છે તેવા માતપિતા સાથે દોસ્ત બનવાની આ એક સારી રીત છે. આ મિત્રતા માતાપિતાને તેમના નવા બાળક સાથે પ્રથમ થોડા મહિનામાં મદદ કરી શકે છે.

અહી પસંદ કરવા માટે બે પ્રકારના વર્ગ ઉપલબ્ધ છે:

- તમારા સ્થાનિક હોસ્પિટલ અથવા બાળકોના કેન્દ્રમાં મફત એનએચએસ પૂર્વ પ્રસૂતિ વર્ગો ઉપલબ્ધ છે. તમારી દાઈને આ વર્ગો વિષે પુછો.
- ખાનગી/સ્વતંત્ર પૂર્વપ્રસૂતિ વર્ગો.

જ્યારે તમે 28-32 અઠવાડીયાના ગર્ભવતી હોય ત્યારે મોટાભાગના પૂર્વ-પ્રસૂતિ વર્ગો શરૂ કરી શકાય છે. તમારા સ્થાનને પ્રારંભિક રીતે ગોઠવવા માટે તમે અગાઉથી બુક કરાવી લો તે સારું થશે.

જોડિયા/ત્રિપુટી બાળકોની અપેક્ષા રાખતી માતાઓ માટે અહી વિશિષ્ટ પૂર્વ-પ્રસૂતિ વર્ગો છે. તમારી દાયણ અથવા ડૉક્ટર તમને આ વિશેની જરૂરી માહિતી આપશે.

પૂર્વ-પ્રસૂતિ વર્ગો દ્વારા આવરી લેવાતા વિષયો આ મુજબ છે:

- સ્વસ્થ આહાર સહિત ગર્ભાવસ્થામાં આરોગ્ય
- સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમને ફિટ અને સક્રિય રાખવા માટે કસરતો
- પ્રસૂતિ અને જન્મ દરમ્યાન શું થાય છે
- પ્રસૂતિમાં કોપિંગની તકનીકો અને દર્દમાં રાહત વિષેની માહિતી
- આરામ આપતી તકનીકો
- વિવિધ પ્રકારના જન્મ અને અડચણો જેવી કે વેન્ટાઉઝ અથવા ફોર્સેપ ડિલિવરી વિષેની માહિતી
- તમારા બાળકની સંભાળ રાખવી અને તેને સ્તનપાન કરાવવું
- જન્મ અથવા જન્મની સંભાળ પછી તમારું સ્વાસ્થય
- ગર્ભાવસ્થા/જન્મ અને ત્યારબાદની લાગણીઓ

વર્ગમાં કોઈ પણ હાજરી આપી શકે છે- તે બાબત સામે કોઈ વાંધો નથી કે આ તમારું પહેલું બાળક છે કે પાંચમું!

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:
એનએચએસ પસંદગીઓ www.nhs.uk/ શરતો/ગર્ભાવસ્થા અને બાળક/ પૂર્વ-પ્રસૂતિ વર્ગો-ગર્ભવતી

- રાષ્ટ્રીય બાળજન્મ
- **Trust** www.nct.org.uk

માતપિતા બનવાની તૈયારી

એનડબ્લ્યુ લંડનમાં, અમે તમામ મહિલાઓ માટે 'વ્યક્તિગત પોસ્ટનેટલ કેર પ્લાન' રજૂ કરી રહ્યા છીએ. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમારી મિડવાઇફ સાથે તેની ચર્ચા થઈ શકે છે. તે તમને માતપિતા બનવા માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરશે અને જન્મની અમુક કલાકો અને દિવસ પછી તમે તમારી માતૃત્વ ટીમ પાસેથી શું અપેક્ષા રાખી શકો છો તે સમજવામાં તમારી મદદ કરશે..

તમારી મિડવાઇફને તમારી કેર પ્લાનની કૉપિ માટે પૂછો અથવા તેને એનડબ્લ્યુ લંડન 'મમ એન્ડ બેબી' એપ્લિકેશન પર શોધો.

કામ, પ્રસૂતિની રજા અને પૈસા

અલ્ટ્રા સાઉન્ડ સ્કેનના 20 અઠવાડીયા પછી તમે તમારા મિડવાઇફ અથવા જી.પી.ને MATB1 ફોર્મ માટે પૂછી શકો છો. આ ફોર્મ તમને તમારા એમ્પ્લોયર અથવા જૉબસેંટર પ્લસથી પ્રસૂતિ ભથ્થામાંથી વૈધાનિક પ્રસૂતિ ચુકવણી માટે યોગ્ય બનાવે છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન / જન્મ પછી તમે હકદાર છો:

- પૂર્વ-પ્રસૂતિ અપોઈંટમેંટ માટે સમય આપવા
- પ્રસૂતિ પગાર/પ્રસૂતિ ભથ્થું
- પ્રસૂતિ સમયે લેવાતી રજા
- અન્યાયી સારવાર, ભેદભાવ અથવા બરતરફી સામે રક્ષણ

જો તમે કામ કરતાં નથી અથવા તમે/તમારું ઘર ઓછી આવક પર ચાલે છે તો તમે પ્રસૂતિના લાભો અને ભથ્થાઓ માટે ચોક્કસપણે હકદાર બની શકો છો.
વિગતો નીચેની લીંકો પરથી મળી શકે છે.

જો તમે રોજગારી મેળવો છો તો, તમારે તમારા બાળક આવવાની નિયત તારીખથી ઓછામાં ઓછા 15 અઠવાડીયા પહેલા તમે ગર્ભવતી છો એવી તમારા એમ્પ્લોયરને જાણ કરવી જોઈએ. જ્યારે તમે તમારા એમ્પ્લોયરને કહો છો ત્યારે તેમણે જોખમની આકરણી કરવી જરૂરી છે. જેના દ્વારા તે તમારા કામના વાતાવરણ અથવા પેટર્નમાં જરૂરી ફેરફાર કરી શકે છે. તમારી કંપનીના HR વિભાગ સાથે વાતચીત કરવી અને ગર્ભાવસ્થા અને મેટરનિટી રજા પરની નીતિ જાણવી યોગ્ય છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **GOV.UK** www.gov.uk/browse/childcare-parenting/pregnancy-birth
- પ્રસૂતિકાર્ય www.maternityaction.org.uk/
- નાણાકીય સલાહકાર સેવા www.moneyadviceservice.org.uk/en/categories/having-a-baby

તમારા બાળકને જાણવું

તમારા રોજિંદા જીવનમાંથી તમારા આવનારા બાળક માટે વિચારવા અને તેની સાથે બંધન કરવા માટે થોડો સમય ફાળવો, આમ કરવાથી ઓક્સિટોસિન એક એવો હોર્મોન મુક્ત થશે જે તમારા બાળકના મગજને વિકસિત થવામાં મદદરૂપ થશે.

તમે આરીતે તેનો પ્રયાસ કરી શકો છો:

- તમારા બાળક સાથે વાત કરીને, ગીત ગાઈને, અથવા તમારા જીવનસાથી/પરિવાર/અન્ય બાળકોને આવું કરવા માટે પ્રોત્સાહન આપીને
- તમારા બમ્પને મસાજ કરીને
- સ્નાન કરીને
- ગર્ભાવસ્થામાં કરવાના યોગા કરીને
- હિપ્નોબર્થનો અભ્યાસ કરીને
- તમારા બાળક માટે સંગીત વગાડીને
- તમારા બાળકની વૃદ્ધિ અને વિકાસ કેવી રીતે થાય છે તે સમજવામાં મદદ કરતી એપ્લીકેશનનો ઉપયોગ કરીને. દા.ત. બેબી બડી એપ

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- યુનિસેફ www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/building-a-happy-baby/

તમારા બાળકની હલનચલન

16-24 અઠવાડીયાથી 32 અઠવાડીયા સુધી તમને બાળકના હલનચલનનો વધુને વધુ અનુભવ થશે. ત્યારબાદ બાળકના જન્મ સુધી લગભગ તે ચાલુ જ રહેશે. તમારા બાળકની હિલચાલની સામાન્ય રીત શું છે તે સમજવા માટે તમારે થોડો સમય લેવો જોઈએ. જ્યાં સુધી તમે બાળકને જન્મ ના આપી દો ત્યાં સુધી તમારે બાળકની હિલચાલ નિયમિતપણે અનુભવવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

બાળકની હિલચાલ તે વાતની ખાતરી આપે છે તે ઠીક છે, તેથી જો તમને તેની હિલચાલમાં કોઈ બદલાવ કે ઘટાડો જણાય તો, તાત્કાલિક તમારી મીડવાઈફને કોલ કરો અને તાત્કાલિક પ્રસૂતિ યુનિટમાં હાજરી આપવી ખૂબ જ જરૂરી છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- ટોમીનું www.tommys.org/pregnancy/symptom-checker/baby-fetal-movements
- • રોયલ કૉલેજ ઑફ ઑબ્સ્ટેટ્રિક્સ એન્ડ ગાયનેકોલોજી www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/your-babys-movements-in-pregnancy/

જન્મ સ્થાન પસંદ કરી રહ્યા છીએ

ગર્ભાવસ્થાના આશરે 34 - 36 અઠવાડિયા થાય ત્યારે તમારે તમારા મીડવાઈફ અથવા ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરીને આ નિર્ણય લેવાનો છે. તમારી પસંદગી વિષે જાણીને વિચાર શરૂ કરવામાં તે મદદરૂપ થઈ શકે છે.

મોટાભાગની સ્ત્રીઓ પાસે તેમના બાળકને જન્મ આપવા માટે ત્રણ સ્થાનોનો વિકલ્પ હોય છે:

ઘરે – બે મીડવાઈફ કે જેની સાથે રહેવાનુ તમે પસંદ કરો છો તેના સપોર્ટ સાથે તમારા ખુદના ઘરે જ રહેવું. તમે બિરથિંગ પૂલ ભાડે રાખી શકો છો અને જો તમે ઇચ્છો તો તમારી મિડવાઇફ ગેસ અને હવા (એન્ટોનૉક્સ) આપી શકે છે.

મિડવાઇફરીની આગેવાનીવાળી એકમ / જન્મ કેન્દ્ર (એમએલયુ) માં- આ હોસ્પિટલની અંદરનો એક વોર્ડ છે. ત્યાં ખૂબ જ ઘર જેવુ અને શાંત વાતાવરણ હોય છે જે ઓછામાં ઓછા અંતરાય સાથે સામાન્ય જન્મ કરવવામાં સપોર્ટ કરે છે. મીડવાઇફો અને તમે પસંદ કરેલ જન્મ ભાગીદારો તમને ટેકો આપવા માટે હાજર છે. પ્રસૂતિ એકમની તમારી પસંદગીને આધારે તમારી પાસે બિરથિંગ પુલ, ગેસ અને એર (એન્ટોનૉક્સ), એરોમાથેરપી અને અફીટ આધારિત પીડા રાહતની પસંદગી હશે..

લેબર વોર્ડ/ઓબ્સ્ટ્રેટ્રિક એકમમાં – આ હોસ્પીટલમાં આવેલ એક વોર્ડ છે જ્યાં ડોક્ટરો અને મીડવાઈફ દ્વારા તમારી સંભાળ રાખવામા આવશે. ઓછામાં ઓછા અંતરાય સાથે નોર્મલ જન્મ થાય તે જ તેઓનું ધ્યેય હોય છે કારણકે નોર્મલ ડિલિવરી સુરક્ષિત હોય છે. જે મહિલાઓને જરૂર હોય તેના માટે વધુ વિશિષ્ટ વૈદ્યકીય સુવિધાઓ અને સાધનસામગ્રી પ્રાપ્ય હોય છે.

એનડબ્લ્યુ લંડનમાં દરેક પ્રસૂતિ એકમ ત્રણ વિકલ્પો આપે છે, જો કે તમે ઘરના જન્મની યોજના બનાવી રહ્યા હો, તો તમારે તમારા નજીકના પ્રસૂતિ એકમમાં બુક કરવવાની જરૂર પડશે.

તમારે તમારા બાળકને ક્યાં રાખવું તે અંગે તમે તમારો વિચાર બદલવી શકો છો. If જ્યારે તમને લેબરવોર્ડમાં તબદીલ થવાની સલાહ આપવામાં આવે ત્યારે તમે તમારા બાળકને ઘરે અથવા તો એમએલયુમાં રાખવાનું પસંદ કરી શકો છો.

મારા અને મારા બાળક માટે કયો વિકલ્પ સલામત છે?

સલામતીને હમેશાં પ્રાધાન્યતા આપવામાં આવે છે. તેથી જો આરોગ્ય અને ગર્ભાવસ્થાને લઈને તમારી કોઈ ચોક્કસ જરૂરિયાત અથવા મુશ્કેલી હોય તો લેબર વોર્ડ પર જન્મ આપવો સલામત છે. જો તે તેમની ભલામણ છે તો તમારા ડોક્ટર અથવા મીડવાઈફ તમારી સાથે આ બાબતની ચર્ચા કરશે.

જો આ તમારું પ્રથમ બાળક છે, અને તમારી ગર્ભાવસ્થાને 'લો-રિસ્ક' ગણવામાં આવે છે, તો તે તમારા બાળકને મિડવાઇફરીના આગેવાનીવાળા બર્થિંગ સેન્ટરમાં સલામત રાખે છે, કારણકે તે તમારા બાળકને લેબર વોર્ડમાં રાખે છે. સંશોધન બતાવે છે કે ઘરે જન્મ આપવાના આયોજનમાં બાળક માટે જોખમ થોડું વધી જાય છે.

જો આ તમારું બીજું અથવા અનુગામી બાળક છે તો તેને મિડવાઈફની આગેવાની વાળા એકમ અથવા લેબર વોર્ડમાં રાખવું ઘરે રાખવા જેટલું જ સલામત છે .

એવી સ્ત્રીઓ કે જેઓ ઘરે જન્મ આપે છે અથવા મિડવાઇફરીના આગેવાનીવાળા બર્થિંગ સેન્ટરમાં જન્મ આપે છે સીઝરિયન વિભાગ, ઇન્સ્ટ્રુમેન્ટલ ડિલિવરી, રક્ત પરિવર્તન અને ઇપીસિટોમી જેવી તબીબી હસ્તક્ષેપની ઓછી જરૂર પડે છે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- જન્મસ્થાનનો અભ્યાસ

  www.npeu.ox.ac.uk/birthplace
- કઈ-જન્મની પસંદગી

  www.which.co.uk/birth-choice
- **NHS** પસંદગી www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/where-can-i-give-birth/

તમારી જન્મ પસંદગી અને જન્મ યોજના

જન્મ યોજના તમને અને તમારા જન્મ જીવનસાથીને લેબર અને તમારા બાળકના જન્મ દરમ્યાન તમારી પસંદગીઓ અને પસંદગી વિશે વિચારવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તમને તમારી મિડવાઇફ / ડોક્ટર સાથે મળીને યોજનાની ચર્ચા કરવાની તક મળશે – તમારા 36માં અઠવાડીયાની એપોઈંટમેંટની આજુબાજુ આ ચર્ચા કરવાનો પ્રયાસ કરો. – આનાથી અમારી ટીમને તમને ક્યાં પ્રકારનો જન્મ આપવો ગમશે તે સમજવામાં મદદ થશે.

એકવાર તમે નક્કી કરી લો કે તમે તમારા બાળકને ક્યાં મૂકવા માંગો છો (આ પુસ્તિકાના પાનાં નં 47 જુઓ), તમારા નીચેના વિકલ્પોને ધ્યાને લેવા માટે જન્મ યોજનાનો ઉપયોગ કરી શકો છો:

- તમારી કોઈ પણ પસંદગી અથવા જરૂરિયાતો
- તમારો જન્મ ભાગીદાર કોણ હશે
- લેબર/જન્મ દરમ્યાન વિધ્યાર્થી હાજર હોય તો તમને કેવું લાગે
- શું તમે પીડામાં રાહત માટે અથવા જન્મ સમયે પાણીનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો
- લેબર/જન્મ માટેની જુદી જુદી સ્થિતિ
- કોપિંગ તકનીકી અને પીડામાં રાહત
- યોનિ પરીક્ષણ વખતે તમને કેવું લાગે છે
- લેબર દરમ્યાન તમને બાળકના હૃદયની સતત કે પછી ક્યારેક ક્યારેક દેખરેખ રાખવી ગમશે
- કોર્ડ/શ્રેષ્ઠ કોર્ડ ક્લેમ્પિંગને કોણ કાપશે
- ત્વચા થી ત્વચાનો સંપર્ક
- તમારા બાળકને ફિડિંગ આપવાના સબંધમાં તમારી પાસે કોઈ પસંદગીઓ છે
- જન્મ પછી પ્લેસેન્ટાને કેવી રીતે બહાર કાઢશો
  - શારીરિક રીતે – કોઈ પણ દવા વગર
  - સક્રિય – જન્મ બાદ તાત્કાલિક ઈંજેક્શન આપીને
- તમારા બાળક માટે વિટામિન કે અને બીસીજી રસીકરણ
- જો ઇન્સ્ટ્રુમેન્ટલ અથવા સીજેરિયન જન્મ કરવવામાં આવે તો તમારી પાસે કોઈ પસંદગી છે.

તમે લેબર અથવા સીજેરિયન,આયોજિત અથવા આયોજન રહિત તમારા બાળકનો જન્મ કઈ રીતે કરાવવા માંગો છો તે વિચારવું ખૂબ જ જરૂરી છે. અને તમારા વ્યક્તિગત સંજોગોમાં તમારે કઈ બાબતો ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે તે વિષે તમારા ડોક્ટર અથવા મિડ વાઈફને પુછો.

જ્યારે તમે લેબરમાં હોય ત્યારે તમારી મિડવાઈફ યોજનાને બદલવાની વિચારણા કરવાના કોઈ પણ કારણો માટે તમારી સાથે ફરીથી તમારી પસંદગીની ચર્ચા કરશે. જ્યારે તમે હોસ્પીટલમાં (અથવા ઘરે જન્મની યોજના બનાવી હોય તો ઘરે મળો ત્યારે) તમારી મિડવાઈફને મળો ત્યારે તમારી જન્મ યોજના તેને શેર કરી શકો છો.

એનડબલ્યુએલ મમ અને બેબી એપ્લિકેશન પર તમારી પોતાની વ્યક્તિગત કરેલી જન્મ પસંદગીઓ યોજનાને પૂર્ણ કરો

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS Choices** www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/how-to-make-birth-plan/
- **Which** www.which.co.uk/birth-choice/getting-ready-to-give-birth/your-birth-plan

જન્મ માટે તૈયાર

ગર્ભાવસ્થાના અંતમાં જેમ જેમ જન્મનો સમય નજીક આવે તેમ વિવિધ પ્રકારની લાગણી અનુભવી શકો છો. તને ઉત્સાહિત થાવ, ચિંતા અથવા ડર અનુભવો- આ બધુ સામાન્ય છે. તમારા મન અને શરીરને જન્મ માટે તૈયાર કરવા માટે ઘણી બધી વસ્તુઓ છે જે તમે કરી શકો છો.

પેરીનલ મસાજ
ગર્ભાવસ્થાના અંતિમ અઠવાડિયામાં પેરીનિયમ (યોનિ અને ગુદા વચ્ચેનો વિસ્તાર) નું મસાજ જન્મ દરમ્યાન યોનિ ફાટી જવાની શક્યતા, ટાંકા લેવાની અથવા ઇપીસિટોમીની જરૂરિયાત ઘટાડે છે. તમારા ગર્ભને 34 અઠવાડીયા થાય ત્યારથી શરૂ કરીને બાળકના જન્મ સુધી દરરોજ/એકકાંતરે આ મસાજ કરી શકો છો.

તે કેવી રીતે કરવું :

- તમારા હાથ ધુઓ
- પગને ઘૂંટણથી વાળીને આરામથી બેસો જેથી તમે સરળતાથી તમારા પેરીનેમ સુધી પહોંચી શકો. જો તમે ઈચ્છો તો એક મિરરનો ઉપયોગ કરો
- આંગળી અને અંગૂઠાનો ઉપયોગ કરીને પેરિનમની ત્વચામાં ઓઇલ (વનસ્પતિ આધારિત)નું મસાજ કરો.
- તમારી યોનિમાં બંને અંગૂઠાઓ મૂકો અને તેને ગુદાની તરફ નીચે તરફ દબાવો. દરેક બાજુએ યુ આકારમાં અંગૂઠાને ફેરવો. તેનાથી ઝણઝણાટ અથવા બળતરા થઈ શકે છે.

- માત્ર બહારની ત્વચાને જ નહીં પરંતુ યોનીના અંદરના વિસ્તારને પણ મસાજ કરવાનું લક્ષ્ય છે.
- આશરે પાંચ મિનિટ સુધી મસાજ કરો.

કામ અટકાવવું/ધીમું કરવું

જ્યારે તમે કામ બંધ કરવાનું પસંદ કરો છો ત્યારે કામને ધીમું કરવું અથવા અટકાવવું તે તમારી વ્યક્તિગત પસંદગીની બાબત છે. પરંતુ તે તમારા સફર, તમારા કાર્યકારી વાતાવરણ, તમારા પ્રસૂતિના હૉસ્પિટલની નિકટતા અને તમારા બાળકના આગમન માટે સમય તૈયાર કરવા માટે યોગ્ય છે. તમે તમારી મિડવાઇફ અથવા ડૉક્ટર સાથે ચર્ચા કરી શકો છો.
ગર્ભાવસ્થાના અંતિમ સમયમાં તમે ખૂબ જ થાક અને અસ્વસ્થતા અનુભવી શકો છો તેથી જો ખાસ કરીને તમારે બીજું બાળક પણ હોય તો તમારે પરિવાર અથવા મિત્રોની મદદની જરૂર પડી શકે છે. સક્રિય રહેવું પણ સારું છે પરંતુ જ્યારે ખાસ કરીને તમે સારી ઊંઘ ના કરી શકતા હોય ત્યારે આરામ માટે સમય કાઢવો પણ જરૂરી છે.

તમારા બાળકની સ્થિતિ

ગર્ભાવસ્થાના 36માં અઠવાડીયાથી જન્મની તૈયારીમાં બાળકનું માથું નીચેની તરફ (સિફાલિક) વળેલું હોવું જોઈએ. ખૂબ જ ઓછી સંખ્યામાં બાળક આ સ્થિતિમાં હશે નહીં અને કાં તો તેમનું બ્રીચ (તળિયું પહેલા)/ટ્રાન્સવર્સ/ઓબ્લિક હોય શકે છે.

જો તમારી મીડવાઈફને શંકા જાય કે બાળકનું માથું નીચે નથી તો તેણી તમને તમારા વિકલ્પોની ચર્ચા કરવા માટે ડૉક્ટર / નિષ્ણાત મિડવાઇફ સાથે સ્કેન અને એપોઇન્ટમેન્ટની ઓફર કરી શકે છે. આ વિકલ્પોમાં બાળકને ફેરવવાનો પ્રયાસ કરવો, યોનિમાર્ગથી બ્રીચ જન્મ અથવા સિઝેરિયન જન્મનો સમાવેશ થાય છે.

બ્રીચ બાળકો માટે મોક્સિબ્યુશન

બ્રીચ બાળકને ફેરવવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી આ એક પરંપરાગત ચાઇનીઝ તકનીક છે. ગર્ભાવસ્થાના 34-36 અઠવાડિયાથી અંગૂઠા વચ્ચે 'મોક્સા-સ્ટીક' (સૂકા જડીબુટ્ટીઓની એક ટ્યુબ) બર્ન કરવામાં આવે છે. તેની કોઈ નકારાત્મક અસર નથી અને તેનો સફળતાનો દર ઘણો જ ઊંચો જણાય છે. તમે વધુ માહિતી માટે તમારા મિડવાઇફ અથવા સ્થાનિક એક્યુપંક્ચ્યુરીસ્ટને પૂછી શકો છો.

બાહ્ય સીફાલિક સંસ્કરણ (ECV)

આ એક એવી પ્રક્રિયા છે જેમાં ડૉક્ટર, અથવા નિષ્ણાત મિડવાઇફ તમારા પેટ પર તેના હાથ વડે સામાન્ય દબાણ આપીને બાળકને યોગ્ય સ્થિતિમાં લાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. ECV 50% સ્ત્રીઓમાં સફળ છે અને તે સામાન્ય રીતે સલામત છે.

ECV કર્યા બાદ 200 બાળક માંથી એક બાળકને ઇમરજન્સી સીઝરિયન દ્વારા ડિલિવરી કરવાની જરૂર પડે છે. અને બાળક સારું રહે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે આ પ્રક્રિયા પહેલા અને પછી બાળકની દેખરેખ રાખવામા આવશે.

જો તમારા બાળકનું માથું નીચે ના હોય તો ચિંતા કરશો નહીં અહી તમારી અને તમારી ટિમ પાસે ઘણા બધા વિકલ્પો છે જે તમને આગળ વધવાની કાળજી સબંધિત નિર્ણય લેવામાં મદદરૂપ થશે.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **RCOG** www.rcog.org.uk/en/patients/patient-leaflets/breech-baby-at-the-end-of-pregnancy/
- **NHS** પસંદગી www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breech-birth/

કોલોસ્ટ્રમ વ્યક્ત કરતો હાથ

માતાઓ ગર્ભાવસ્થા દ્વારા મધ્યસ્થ રીતે કોલોસ્ટ્રમ (પ્રારંભિક સ્તન દૂધ) ઉત્પન્ન કરવાનું શરૂ કરે છે અને જ્યારે ખાસ કરીને તમારું બાળક પ્રિ મેચ્યોર હોય, જનમ બાદ માતાથી અલગ થઈ ગયું હોય,અથવા જો તમને ડાયાબિટીસ હોય કે તમે હાઇ બ્લડ પ્રેશર માટેની દવા લઈ રહ્યા હોય તો તમારા બાળકને આવતાં પહેલાં આ દૂધ કેવી રીતે બહાર કાઢવું તે શીખવું ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ શકે છે. તમે લગભગ 37 અઠવાડીયાનો ગર્ભ થાય ત્યારથી આ શીખવાનું શરૂ કરી શકો છો. જો તમે ઈચ્છો તો તમારા કોલોસ્ટ્રમને એકત્રિત કરી શકો છો અને ફ્રીઝરમાં સ્ટોર કરી શકો છો.

જ્યારે તમે હાથથી એક્સ્પ્રેસ કરો છો ત્યારે તમને કોલોસ્ટ્રમ દેખાશે નહીં, તેનો અર્થ એ નથી કે દૂધ નથી-કેમકે આ ખૂબ જ સામાન્ય છે. તમારા બાળકના આગમનની તૈયારીમાં આ ટૅક્નિકનો ઉપયોગ કરવાનું યોગ્ય છે.

વધુ માહિતી માટે અને તકનીક વિશે વાંચવા માટે:

- • સ્તનપાન કરાવતી માતાઓનું સંગઠન https://abm.me.uk/breastfeeding-information/antenatal-expression-colostrum/
- યુનિસેફ www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/video/hand-expression/

તમારા બાળકને ફિડિંગ આપવાની વિચારણા કરો

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન બાળકની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી, ફિડિંગ કેવી રીતે આપવું, તે સહિત તમારા અને તમારા બાળકના સ્વાસ્થય માટે સ્તનપાનનું મૂલ્ય અને સ્તનપાનની સારી શરૂઆત કેવી રીતે કરી શકાય આ વિષે ચર્ચા કરવાની તક મળશે. આ સમયે તમારા બાળકને ફિડિંગ કેવી રીતે આપવું એ અંગે વિચાર કરવો યોગ્ય છે, પરંતુ જ્યાં સુધી તમારા બાળકનો જન્મ ના થાય ત્યાં સુધી આ અંગે તમારા મનમાં ચિત્ર રાખવાની જરૂર નથી.
તમારા વિચારો અંગે અને તમારા બાળકને ફિડિંગ કરાવવા અંગેની તમારી લાગણીની મીડવાઈફ સાથે વાત કરવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા બાળકને સ્તનપાન અથવા બોટલ ગમે તે રીતે ફીડ કરવાનું નક્કી કરો તમને ટેકો આપવામાં આવશે.

સારી રીતે સ્તનપાન કરાવવા માટે તમારી મીડવાઈફને હોસ્પિટલ અથવા તમારા સ્થાનિક વિસ્તારથી નજીક હોય તેવા સ્તનપાનના વર્ગો વિષે પૂછો. આ તમને અને તમારા જીવનસાથી / સહાયકને વધુ આત્મવિશ્વાસ અને તૈયાર રહેવા માટે મદદરૂપ થશે. અને તે શરૂઆતમાં કેટલીક સામાન્ય સ્તનપાનની સમસ્યાઓને ટાળવામાં તમારી મદદ કરશે.
જો તમને સ્તનપાન વિષે કોઈ ચોક્કસ સમસ્યા અથવા ચિંતા હોય તો, ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તમારી મીડવાઈફને સ્તનપાનના નિષ્ણાંતની મુલાકાત લેવા માટે કહો.

દરેક સ્ત્રીઓને બાળકના જન્મ પછી તેઓ જ્યાં સુધી ઈચ્છે ત્યાં સુધી બાળક સાથે સ્કીન ટુ સ્કીન સંપર્કમાં રહેવાની તક આપવામાં આવે છે.

તમને તમારા બાળક સાથે સ્કીન ટુ સ્કીન સંપર્ક કરવાથી થતાં લાભો અને કેવો અનુભવ થાય છે વિષેની ચર્ચા કરો.

મીડવાઈફ તમને સ્તનપાન શરૂ કરવવામાં મદદ કરશે અથવા તો જન્મના એક કલાકની અંદર તમારું બાળક જેવુ ફિડિંગ માટેનો સંકેત આપે છે, ત્યારે બોટલથી કેવી રીતે સલામત ફીડ કરાવવું તે બતાવશે. તમારા બાળકને ખાસ કાળજીની જરૂર ના હોય ત્યાં સુધી તેને તમારાથી અલગ કરવામાં આવશે નહીં.

બાળકના જન્મ બાદ, તમારી પ્રસૂતિ ટિમ તરફથી તમને સ્તનપાનની સકારાત્મક શરૂઆત કરાવવા માટે પૂરતો સપોર્ટ કરવામાં આવશે. જ્યારે તમે ઘરે હોય ત્યારે પણ તમને સમર્થન પૂરું પાડવામાં આવશે.

સ્તનપાન વિશે વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- બલ હેલ્થ મીડિયા (વિવિધ ભાષાઓમાં સ્તનપાનના વિડીયો) https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding/
- શ્રેષ્ઠ પ્રારંભ પત્રિકા સુધી www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2010/11/ otbs_leaflet.pdf
- **Start4Life** https://dct-start4life.service.nhs.uk/start4life/baby/breastfeeding
- માનવ દૂધ - માનવ સ્તન દૂધનું મૂલ્ય
- http://human-milk.co.uk/

બોટલ ફિડિંગ વિષે વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- યુનિસેફ **(**બોટલ ફિડિંગ પર માર્ગદર્શન**)** www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/guide-to-bottle-feeding/ www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-posters/simple-formula-guide-for-parents/

તમારી હોસ્પિટલ બેગનું પેકિંગ

તમારી હોસ્પિટલની બેગ પેક કરતી વખતે ધ્યાનમાં લેવાતી વસ્તુઓની સૂચિ અહીં છે. જો તમે ઘરના જન્મની યોજના બનાવી રહ્યા હોવ તો પણ, લેબર દરમ્યાન અથવા તે પહેલા કોઈ કિસ્સામાં તમારી યોજના બદલવાની જરૂર પડે તે માટે બેગને પેક કરીને રાખવું ઉપયોગી રહેશે.

તમારા માટે

❑❑ મેટરનિટી નોટ્સ અને જન્મ યોજના

❑❑ કોઈપણ દવાઓ કે જે તમે નિયમિતપણે લો છો

❑❑લેબરમાં પહેરવાના કપડાં ❑❑ચંપલ અને/અથવા થવા ફ્લિપ ફ્લોપ

❑❑ડ્રેસિંગ ગાઉન, પાયજામા/નાઈટડ્રેસ (2) આગળથી ખૂલે એવા (ફિડિંગની સરળતા માટે)

❑❑ઘરમાં પહેરવાના આરામદાયક કપડાં

❑❑પાણી/બર્થિંગ ફૂલનો ઉપયોગ હોય તો ક્રોપ ટોપ/બિકિની ટોપ

❑❑આરામદાયક બ્રા/ફિડિંગ બ્રા

❑❑જન્મ બાદ માટે- મોટા કદના, સુતરાઉ અને આરામદાયક નિકર

❑❑ટુવાલ (2 જો બર્થિંગ પૂલનો ઉપયોગ હોય તો)

❑❑ ટૂથબ્રશ અને ટૂથપેસ્ટ, હેરબ્રશ, હેર ટાઈ, લીપબામ સહિતની ટોયલેટરીઝ

❑❑પ્રસૂતિ સેનેટરી પેડના 2 પેક (જાડા અને અલ્ટ્રા-શોષક)

❑❑બ્રેસ્ટ પેડ

❑❑લેબરમાં ઉપયોગી મસાજ ઓઇલ

❑❑ચશ્મા/સંપર્ક લેન્સ

❑ ❑સંગીત વગાડવા માટે પોર્ટેબલ સ્પીકર્સ / ઇયરફોન્સ

❑❑પીણાં, નાસ્તો અને પીવાની સ્ટ્રો

❑❑વોટર સ્પ્રે/પંખો

❑❑વધારાના ઓશિકા

❑❑(જો તમારે ઉપયોગ કરવાની યોજના હોય તો) ટેન્સ મશીન ❑❑બુક્સ/મેગેજીન

❑❑ફોન અને ચાર્જર

તમારા બર્થ પાર્ટનર માટે

❑❑કાર પાર્ક માટેના કોઈન/કાર પાર્કની વિગત

❑❑પીણાં અને નાસ્તો

❑❑ફોન અને ચાર્જર

❑❑કેમેરા

❑❑બુક્સ મેગેજીન

❑❑આરામદાયક કપડાં/જૂતાં/શોર્ટ્સ

❑❑જો આયોજન હોય અને રાત રોકવાનું હોય તો રાત્રિના કપડાં અને ટોયલેટરીઝ

તમારા બાળક માટે

❑❑1 પેક નેપી

❑❑ કપડાં; સ્લીપ સુટ્સ અને વેસ્ટ્સ (દરેક 3-4)

❑❑અમુક સુતરાઉ ટોપી અને ઊનની ટોપી

❑❑ઘરે જવાના કપડાં ❑❑ મોજા / મિટન્સ (x2 જોડીઓ) ❑❑કોટન વુલ/વોટર વાઈપ ❑❑ મસ્લિન સ્ક્વેર / બીબ્સ

❑❑બાળકને ઘરે લઈ જવા માટે કારની સીટ

❑❑બેબી બ્લેંકેટ/શોલ

જો તમે તમારા બાળકને ફીડ કરવાની યોજના બનાવી રહ્યા છો તો તમારે હોસ્પિટલે શું શું લઈ જવાની જરૂર છે તેની તપાસ તમારી મીડવાઈફ સાથે કરો.

લેબરના ચિહ્નો

લેબર શરૂ થવાના એક અઠવાડિયામાં તમને નીચેના માંથી કેટલાક અનુભવો થશે:

- સ્પષ્ટ યોનિમાર્ગ સ્રાવમાં વધારો
- થોડું અસ્વસ્થ પેટ અથવા ઝાડા
- અસ્વસ્થ અથવા ઉદ્યમી મહેસુસ થવું
- ગર્ભાશય ટાઈટ થવું અથવા સંકોચન પામવું, જેને 'બ્રેક્સટન હિક્સ' અને /અથવા પીઠના દુખાવા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓમાં આમાંના કોઈ પણ ચિહ્નો દેખાતા નથી. અને જો તમને ગર્ભાવસ્થાના અંત સુધી કઈ પણ અલગ ના લાગે તો પણ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

જેમ જેમ તમને લેબર શરૂ થશે તેમ તેમ નીચેના માંથી કેટલાક સંકેતો જોવા મળશે અને તમે આટલું કરી શકો છો:

મ્યુકસ પ્લગ (કેટલીક વાર તેને 'શો' કહેવાય છે)

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ગર્ભાશયમાં જાડું મ્યુકસ પ્રવાહી ભેગું થાય છે, શરીર જેવુ લેબર માટે તૈયાર થાય છે, તે પ્રવાહી યોનિમાંથી પસાર થાય છે. આ લેબરના એક-બે અઠવાડીયા પહેલા, અથવા ક્યારેક લેબર દરમ્યાન થઈ શકે છે, ક્યારેક ના પણ થાય એવું બની શકે છે. તે પાણી જેવુ/ગુલાબી રંગનું, થોડું રક્ત રંગીન જેલી જેવા પદાર્થ જેવુ દેખાય છે. તમે તેને એકવાર અથવા અમુક વખતે જોઈ શકો છો.

જો તમને ચિંતા ના થાય તો તમારે મીડવાઈફને બોલાવવાની જરૂર નથી. જો તમને એવું જણાય કે તેમાં થોડું વધારે લોહી છે અથવા તમે તાજું લોહી જ ગુમાવી રહ્યા છો તો તરત જ તમારા મેટરનિટી ટ્રાયઝ / આકારણી એકમને કૉલ કરો.

સંકોચન

જ્યારે પ્રારંભિક લેબર શરૂ થાય છે, ત્યારે તમે જુદા જુદા સમયે સંકોચન અનુભવો છો. આવું કેટલીકવાર થોડાક દિવસો સુધી ચાલે છે, અને તે નિયમિત ના થાય ત્યાં સુધી આરામ કરવો જરૂરી છે.

જ્યારે તમારું સંકોચન નિયમિત અને મજબૂત બને, ત્યારે તેનો સમયગાળો નક્કી થઈ શકે છે. (આશરે કેટલી વાર સંકોચન થાય છે અને તે કેટલી વાર સુધી ચાલે છે.)

જો આ તમારું પ્રથમ બાળક છે તો, જ્યારે તમારું સંકોચન દર 3 મિનિટે થતું હોય અને 60 સેકન્ડ સુધી ચાલતું હોય તો સામાન્ય રીતે તમને હોસ્પિટલે આવવાની સલાહ આપવામાં આવશે.

જો આ તમારું બીજું અથવા અનુગામી બાળક છે તો, જ્યારે તમારું સંકોચન દર 5 મિનિટે થતું હોય અને 45 સેકન્ડ સુધી ચાલતું હોય ત્યારે સામાન્ય રીતે તમને હોસ્પિટલે આવવાની સલાહ આપવામાં આવશે.

તમે કોઈ પણ સમયે સપોર્ટ માટે તમારા મેટરનીટી એકમને કોલ કરી શકો છો, અને તમારી મિડવાઈફ તમને ક્યારે હોસ્પિટલે આવવું તેની સલાહ આપશે. જો તમે હોમ બર્થ માટે આયોજન કરી રહ્યા હોય તો તમારી મીડવાઈફ યોગ્ય સમયે તમારી ઘરે આવીને તમારી મુલાકાત લેશે. ઘણી સ્ત્રીઓ સંકોચનની વચ્ચે વિવિધ પોજિશન, વોકિંગ, ગરમ સ્નાન, રિલેક્સ થવાની તકનીકો, મસાજ અને આરામ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. જો તમને સંકોચનને લીધે અસ્વસ્થતા અનુભવવાનું શરૂ થાય તો, તમે ટ્રાન્સક્યુટેનીય ઇલેક્ટ્રિકલ નર્વ સ્ટિમ્યુલેશન (TENS) મશીનનો ઉપયોગ કરવાનું વિચારી શકો છો.

નિયમિત હળવો નાસ્તો (જો ભૂખ ના હોય તો પણ) કરવો અને જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે ઊંઘવું મહત્વપૂર્ણ છે. પાણી પીવું પણ ખૂબ જ જરૂરી છે, મોં ભીનું રાખવા માટે પ્રવાહી પીણાંના નાના નાના ઘૂંટડા લેતા રહેવા જોઈએ. નિયમિત રૂપે જેટલું વધુ પીતા હોય તેનાથી વધારે પીવાની જરૂર નથી.

વોટર્સનું તૂટવું (મેમ્બરેનનું ભંગાણ)

એમ્નિનોટિક સૅક એ પ્રવાહી ભરેલી થેલી છે જે ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તમારા બાળકની વૃદ્ધિ કરે છે, અને આ સેક બાળકના જન્મ પહેલા તૂટી જાય છે. જ્યારે તે તૂટે છે ત્યારે પ્રવાહી યોનિ મારફતે બહાર નીકળે છે. મોટાભાગની મહિલાઓમાં આ પાણી લેબર દરમ્યાન તૂટી જાય છે, પરંતુ તે લેબર શરૂ થતાં પહેલા પણ થઈ શકે છે.

જો તમારું આ પ્રવાહી તૂટી જાય તો તમે ધીમે ધીમે અથવા અચાનક જ પ્રવાહી આવતું હોય તેવો અનુભવ કરી શકો છો. આ પ્રવાહી સામાન્ય રીતે સ્પષ્ટ અને ગુલાબી રંગનું હોય છે. જોકે ક્યારેક બાળકનું પ્રથમ પૂ (જેને મેકોનીયમ કહેવાય છે) આ સેકની અંદર જ થઈ જાય છે જેના કારણે આ પ્રવાહી પીળું અથવા લીલું થઈ શકે છે. જો તમને લાગે કે તમારું પાણી તૂટી ગયું છે, ખાસ કરીને તમને લાગે કે તમે મેકોનીયમ જોઈ શકો છો, તો તમારે તમારા મેટરનિટી ટ્રાઇજ / આકારણી એકમને તરત જ કૉલ કરવો જરૂરી છે. જો તમને લાગે કે તમારું પ્રવાહી તૂટી ગયું છે તો, હોસ્પિટલે ચેકઅપ માટે જશો ત્યારે તમારી મીડવાઈફ તમને જાડું સેનેટરી પેડ પહેરવાનું કહેશે.

જો તમારું પાણી લેબર પહેલા જ તૂટી જાય તો, સંભવ છે તમારું લેબર કુદરતી રીતે જ 24 કલાકની અંદર શરૂ થશે, અને જો 24 કલાકમાં લેબર શરૂ ના થાય તો, તમારા અને તમારા બાળક બંને માટે ચેપના જોખમને ઘટાડવા માટે દવાની સહાયથી લેબર શરૂ કરાવવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. તમારી મેટરનીટી ટિમ આ બાબતે તમારી સાથે ચર્ચા કરશે અને જો આવું હોય તો તમે સમંત થાઓ.

તમારા મેટરનિટી ટ્રાયઝ / આકારણી એકમ અથવા જન્મ કેન્દ્રને કૉલ કરો જો :

- તમારું પાણી તૂટી જાય
- જો યોનિ માંથી તાજો અને લાલ રક્તસ્ત્રાવ થાય
- તમારું બાળક હમેશની જેમ હિલચાલ બંધ કરી દે
- નિયમિત સંકોચન થાય
- તમને સતત પેટમાં દુખાવો રહે
- જો તમે અસ્વસ્થતા અથવા ચિંતા અનુભવો તો

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** પસંદગી www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/labour-signs-what-happens/
- ટોમીનું www.tommys.org/pregnancy-information/labour-birth/how-will-i-know-when-labour-has-started

પિતા અને ભાગીદાર માટે માહિતી

તમે માતપિતા બનવાના છો તે જાણીને ઉત્તેજના થઈ શકે છે પરંતુ તે મુશ્કેલ સમય પણ હોય શકે છે. તમે તમારા સગર્ભા જીવનસાથીની જેટલા નજીક છો એટલું જ તમે વધારે ગર્ભાવસ્થા અને જન્મના અનુભવને વધારે શેર કરી શકશો.

પ્રારંભિક ગર્ભાવસ્થા

શું આ ગર્ભાવસ્થા અગાઉથી આયોજિત હતી કે પછી અનઅપેક્ષિત છે, જ્યારે તમને તમારા જીવનસથી ગર્ભવતી છે તેવું જાણવા મળે ત્યારે તમને લાગણીનો અનુભવ થાય તે સામાન્ય છે. તમે કેવો અનુભવ કરી રહ્યા છો તેના વિષે તમારા સાથી, મિત્રો અને કુટુંબ સાથે વાત કરો. તમારા સાથી તમને લગતી નાની નાની વસ્તુઓ વિષે ચિંતિત હોય શકે છે, આ તેણીના મૂડ, તેના પોતાના ડર અને ચિંતા પર થતી હોર્મોનની અસરને કારણે હોય શકે છે. ધૈર્ય રાખો અને એકબીજાને સપોર્ટ આપવાનું શીખો. તેણીને તેણીની નજીકના લોકો/મીડવાઈફ/ડોક્ટર સાથે વાત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

ગર્ભાવસ્થામાં કરવામાં આવતા સ્ક્રીનીંગ પરીક્ષણો અને સ્કેન વિશે જાણો. આ પરીક્ષણોનો તમારા પર, તમારા પાર્ટનર પર, અને પ્રગતિશીલ ગર્ભાવસ્થા માટે અસરકારક હોય શકે છે. વધુ માહિતી માટે આ પુસ્તિકાના પાનાં નં 16 પર જુઓ.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન

તમારા જીવનસથી સાથે પૂર્વ-પ્રસૂતિવર્ગમાં હાજરી આપો, (મોટાભાગના વર્ગો માતા અને સાથી બંને માટે રચાયેલ છે.) કારણ કે તે બાળકના જન્મ માટે તમને તૈયાર કરે છે અને બાળક આવે ત્યારે તેની સંભાળ રાખવામા મદદરૂપ થશે.

જો શક્ય હોય તો ઘરકામમાં મદદ કરો. જો તમે ધૂમ્રપાન કરતાં હોય તો તમારા સાથી અને જન્મ બાદ તમારા બાળક પર થતાં ધૂમ્રપાનના જોખમને કારણે ધૂમ્રપાન અટકાવવાનો આ શ્રેષ્ઠ સમય છે. નવજાત શિશુ ધૂમ્રપાનના સંપર્કમાં આવવાથી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અનેક સમસ્યા ઊભી થઈ શકે છે; જેમ કે તે સારી રીતે વિકસિત થતું નથી. જન્મ પછી જો તમે, બહાર ધૂમ્રપાન કરો છો તો તમારા બાળકને સડન ઇન્ફન્ટ ડેથ સિન્ડ્રોમની અસર થવાનું જોખમ વધી જાય છે. તમારા GPને ધૂમ્રપાન અટકાવવા માટે કહો, તમારા જિવનસાથીને શક્ય હોય એટલો સ્પોર્ટ આપો પરંતુ ખુદને આરામ કરવા માટેનો સમય પણ કાઢો.

જો તમારી જીવનસાથીને પસંદ હોય તો તેણી અને તેના વધતાં બમ્પ સાથે ફોટા પાડો અને યાદી બનાવો. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વાતચીત કરીને અથવા ગીત ગાઈને તમારા બાળક સાથે બંધન બનાવવાનો પ્રયાસ કરો.

જન્મ પહેલા

લેબર અને જન્મ પહેલા તમારા જીવનસાથી સાથે તમે બાળકના જન્મ સમયે હજાર રહેવા અંગે કેવું અનુભવો છો અને તેણીના બર્થ પાર્ટનર તરીકેની ભૂમિકા વિષે ચર્ચા કરવી ખૂબ જ જરૂરી છે. તમે તેણીની સાથે જન્મની યોજના બનાવી શકો છો અને કોઈ કારણસર તેમાં બદલાવની જરૂર હોય તો તેણીને સપોર્ટ આપો.

તમે આ પણ કરી શકો:

- ખાતરી કરો કે છેલ્લા અઠવાડિયામાં તમે તેણીની સાથે સંપર્કમાં રહી શકો.
- જો તમે હોસ્પીટલમાં બાળકના જન્મની યોજના બનાવી હોય તો, તમે હોસ્પિટલ કેવી રીતે જશો તેની ગોઠવણ કરો.
- ખાતરી કરો કે કારમાં પેટ્રોલ હોય અને કારમાં સીટ ફિટ કરેલ હોય તેની ખાતરી કરો, તમે કારમાં કારની સીટ રાખી શકો છો.
- હોસ્પિટલ સુધી રુટની ચકાસણી કરવા માટે ટ્રાયલ કરો. અને ખાતરી કરો કે તમારી પાસે પાર્કિંગ મીટર માટે ખુલ્લા પૈસા હોય.
- હોસ્પિટલ બેગ પેક કરવામાં સહાય કરો અને ખાતરી કરો કે જરૂરી તમામ વસ્તુઓને પેક કરી છે (પૃષ્ઠ 55 જુઓ)
- જન્મ બાદ ખાવા માટે કઈક ભોજન તૈયાર કરવા વિષે વિચારો જેથી કરીને ઘરે આવો ત્યારે રસોઈની ચિંતા કરવાની જરૂર ના રહે.
- જન્મ પછી શું અપેક્ષા રાખવી તે વિશે વાંચો જેથી તમે તમારા સાથી અને બાળકની સંભાળ રાખવા શક્ય તેટલી તૈયાર કરી શકો.

જન્મ બાદની તૈયારી

જન્મ આપણને ખૂબ જ મોટી ઘટના લાગે છે જેથી આપણે પિતા અથવા વાલી પર પૂરતું ધ્યાન આપતા નથી. બાળક આવવાથી સબંધો બદલાય છે, જવાબદારી આવે છે, નોંધપાત્ર નાણાકીય અસર થાય છે જો કે તે સૌથી વધુ આનંદ અને ગૌરવનો સમય પણ હોય છે. 10% પિતાઓ પોસ્ટનેટલ ડિપ્રેશનથી પીડાય છે, તેથી જો તમને તમારા મૂડમાં ફેરફાર લાગે તો, તમારા કુટુંબ, મિત્રો અને GP સાથે વાત કરો.

વધુ વિગત માટે મુલાકાત લો:

- **NHS** પસંદગી www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/dad-to-be-pregnant-partner/
- રાષ્ટ્રીય બાળજન્મ ટ્રસ્ટ www.nct.org.uk/pregnancy/dads-view-pregnancy
  www.nct.org.uk/professional/diversity-and-access/supporting-dads
- પુરુષો સાથે કાર્યરત
  http://workingwithmen.org/
- શ્રેષ્ઠ પ્રારંભિક
  www.bestbeginnings.org.uk/fathers

મેટરનીટી વોઇસ

તમારા મિડવાઇફ અથવા હેલ્થ વિઝિટરને તમારા સ્થાનિક પ્રસૂતિ વૉઇસ ભાગીદારી જૂથ વિશે પૂછો. આ જૂથોમાં બનનાર મમ્મી, નવી મમ્મી, મીડવાઇફો, ડોક્ટરો, અને સ્વાસ્થય સબંધિત અન્ય વ્યવસાયિકો હોય છે જે જે એનડબ્લ્યુ લંડનની સુધારેલી સેવાઓ માટે ચર્ચા કરે છે, શીખે છે અને વિચારોને શેર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

શું તમે જન્મ વિષે કોઈને વાત કરવા માંગો છો?

કેટલાક સ્ત્રીઓને તેમના જન્મના વિકલ્પો વિશે વાત કરવા માટે તે મદદરૂપ થઈ શકે છે.ગર્ભાવસ્થા, લેબર અથવા જન્મ પહેલા જો કોઈ મુશ્કેલી આવી હોય અથવા કઈક અનપેક્ષિત બન્યું હોય ત્યારે ખાસ કરીને આ સાચું છે.

તમારા વિકલ્પો વિષે અનિશ્ચિત હોવું અથવા આ ગર્ભાવસ્થા અને જન્મ પર કોઈ પસંદગીની અસર થવી અસામાન્ય નથી. તમે તમારી મીડવાઈફ સાથે વાત કરી શકો છો, અને જો જરૂરી હોય તો તેમને "જન્મના વિકલ્પ"માં ક્લિનિકનો સંદર્ભ આપશે. જે સામાન્ય રીતે તમારા પસંદ કરેલ પ્રસૂતિ એકમના સલાહકાર મિડવાઈફ દ્વારા ચલાવવામાં આવતી હોય છે.

જો તમે આયોજન મુજબ સીઝેરિયન વિભાગમાં જન્મ કરાવવા માંગતા હોય તો, આ નિર્ણય તમે, નિષ્ણાંત મિડવાઈફરી, અને ઑબ્સ્ટેટ્રિક ટીમ્સ સાથે કરવામાં આવશે. તમારી મીડવાઈફને એવા યોગ્ય ક્લિનિકમાં જવા માટે કહો જ્યાં તમે તમારા વિકલ્પો વિષે ચર્ચા કરી શકો.

ટિપ્પણીઓ અને ફરિયાદો

તમારી પૂર્વ-પ્રસૂતિ સંભાળ દરમ્યાન, જો તમારે કોઈ ટિપ્પણી કે ફરિયાદ હોય તો, તમે પ્રસૂતિ ટીમના કોઈ પણ સભ્ય સાથે વાત કરી શકો છો અને તેઓ તમને સબંધિત મેનેજર સાથે સંપર્ક કરાવી આપશે.

જો તમે હોસ્પીટલમાં હોય ત્યારે તમારી પાસે જો કોઈ ટિપ્પણી કે ફરિયાદ હોય તો કૃપા કરીને તમારા સંભાળ પ્રદાતાને પુછો કે શું તમે વોર્ડના મેનેજર અથવા મિડવાઈફ ઇન્ચાર્જ સાથે વાત કરી શકો છો.

તમે તમારા મીડવાઈફને તમારા સ્થાનિક PALS (દર્દી સલાહ અને સંપર્ક સેવા) સંપર્કની વિગતો માટે પણ પૂછી શકો છો.

તાત્કાલિક અને કટોકટી સંપર્કો

18-20 અઠવાડીયાની ગર્ભાવસ્થા પહેલા :	
• તીવ્ર તાવ (37.5°cથી વધારે તાપમાન) • પેશાબ પાસ કરતી વખતે દુખાવો અથવા બળતરા • પહેલેથી અસ્તિત્વમાં હોય તેવી કોઈ શરતો • પ્રવાહી ઘટવાની સમસ્યા સાથે વારંવાર ઉલ્ટી અથવા અતિસાર • કોઈ પણ બિન-ગર્ભાવસ્થા સબંધિત ચિંતાઓ જેમ કે, ત્વચાની ચિંતા અથવા સતત ઉધરસ • સ્પોટિંગ અથવા યોનિમાંથી રક્તસ્ત્રાવ	તમારા જી.પી. અથવા સ્થાનિક અર્જન્ટ કેર એકમને કોલ કરો.
• ભારે ચળકતા લાલ લોહીનો યોનિ માંથી સ્રાવ • મધ્યમ/તીવ્ર પેટનો દુખાવો.	તમારા સ્થાનિક પ્રારંભિક પ્રસૂતિ કેન્દ્ર અથવા અકસ્માત અને કટોકટી વિભાગને કોલ કરો.

ઉત્તર પશ્ચિમ લંડનમાં પ્રારંભિક ગર્ભાવસ્થા એકમો

ચેલ્સિયા અને વેસ્ટમિન્સ્ટર હોસ્પિટલ	0203 315 5073
ઇલિંગ હોસ્પિટલ	0208 967 5897
હિલિડ્ગ્ન હોસ્પિટલ	01895 279 440
નોર્થવિક પાર્ક હોસ્પિટલ	0208 869 2058
ક્વીન ચાર્લોટ અને ચેલ્સિયા હોસ્પિટલ	0203 313 5131
સેંટમેરી હોસ્પિટલ	0203 312 2185
વેસ્ટ મિડલસેક્સ યુનિવર્સિટી હોસ્પિટલ	0208 321 6506

કૃપા કરીને નોંધો કે તમે પ્રારંભિક ગર્ભાવસ્થા એકમમાં સ્વ-સંદર્ભ લઈ શકતા નથી, તમારે જી.પી. અને A&E વિભાગ માંથી રેફરલની જરૂર પડી શકે છે.

18-20 અઠવાડીયાની ગર્ભાવસ્થા બાદ:	
• કોઈ પણ બિન-ગર્ભાવસ્થા સબંધિત ચિંતાઓ જેમ કે- ચામડી અને સતત ઉધરસની ચિંતા • પેશાબ કરતી વખતે પીડા અથવા બળતરા • પહેલેથી અસ્તિત્વમાં હોય તેવી કોઈ શરતો • અસમાન્ય યોનિ સ્રાવ અથવા અસ્વસ્થતા • 48 કલાકથી વધુ સમય સુધી ઝાડા અને / અથવા ઉલ્ટી	તમારા જી.પી. અથવા સ્થાનિક અર્જન્ટ કેર એકમને કોલ કરો.
• યોનિમાંથી રક્તસ્ત્રાવ • બાળકની હિલચાલમાં બદલાવ અથવા ઘટાડો • તીવ્ર તાવ (37.5 ડિગ્રી સેલ્સિયસ તાપમાન) • યોનિમાંથી પાણી ટપકવું • હાથ અથવા પગ પર ખંજવાળ ઝાડા અને / અથવા ઉલ્ટી સાથે તીવ્ર તાવ, પેટમાં દુખવું, ડાર્ક પેશાબ, સ્ટૂલમાં બ્લડ. હાથ પગ અને ચહેરા પર ખરાબ રીતે સોજો અને/અથવા દ્રષ્ટિમાં સમસ્યા સાથે માથામાં દુખાવો. • મધ્યમ/તીવ્ર પેટનો દુખાવો જે સતત રહે છે અથવા ચાલુ બંધ થાય છે.	તમારી બુક કરાવેલ મેટરનિટી હોસ્પિટલ પર તમારા મેટરનીટી ટ્રેજ અથવા આકરણીને કોલ કરો.

ગર્ભાવસ્થાના 37 અઠવાડીયા પછી/ પ્રસૂતિની અપેક્ષા વખતે:

- યોનિમાંથી ભારે રક્તસ્ત્રાવ (જે જોઈ શકાતું નથી, પૃષ્ઠ 56 જુઓ)
- તમારા બાળકની હિલચાલમાં ઘટાડો અથવા ફેરફાર
- પેટર્નમાં નિયમિત અને કડક સંકોચન
- યોનિમાંથી પ્રવાહી ટપકવું અથવા પ્રવાહી તૂટવું
- મધ્યમ/ગંભીર સતત પેટનો દુખાવો
- અસ્વસ્થતા અથવા કશું ખોટું થયાની ચિંતા અનુભવવી
- અગાઉના કોષ્ટકમાનાં કોઈ પણ લક્ષણો

તમારી બુક કરાવેલી મેટરનિટી હોસ્પિટલ પર તમારા મેટરનિટી ટ્રાયજ, આકારણી એકમ અથવા જન્મ કેન્દ્ર/જન્મની આયોજિત જગ્યા પર કોલ કરો.

જેની તમને જરૂર છે તે મહત્વપૂર્ણ ફોન નંબરની સૂચિ આ પુસ્તિકાના પાછલા ભાગમાં મળી શકે છે. તમે તમારા ડોક્ટર અથવા મીડવાઈફને પણ તમારે જરૂર હોય તેવા નંબરો આપવા માટે કહી શકો છો.

સલાહ માટે અથવા એમ્બ્યુલન્સ માટે 999 અથવા 111ને કોલ કરવાની સલાહ આપવામાં આવતી નથી. મહેરબાની કરીને સલાહ માટે તમારા સ્થાનિક મેટરનિટી ટ્રાયજ / જન્મ કેન્દ્રને કૉલ કરો. જો તેઓને લાગે કે આવશ્યક છે તો, તેઓ એમ્બ્યુલન્સ (999)ને કોલ કરવાની ભલામણ કરશે. અમે ગર્ભાવસ્થા સંબંધિત સલાહ માટે એનએચએસ 111 સેવાનો ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરતાં નથી.

એમ્બ્યુલન્સ ફક્ત તબીબી અને જીવન જોખમી કટોકટી માટે છે, અને તબીબી વ્યવસાયીની સલાહ વિના પ્રસૂતિમાં હોસ્પિટલના પરિવહનના પ્રકાર તરીકે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં.

ઉપયોગી સંપર્ક નંબરો

ચેલ્સિયા અને વેસ્ટમિન્સ્ટર હોસ્પિટલ

સામાન્ય પૂછપરછ / સ્વિચબોર્ડ	0203 315 6000
પ્રારંભિક ગર્ભાવસ્થા એકમ	0203 315 5073
પૂર્વ-પ્રસૂતિ ક્લિનિક	0203 315 6000 વિકલ્પ 3/4
મેટરનિટી ટ્રાયેજ	0203 315 6000 વિકલ્પ 1
દિવસ આકારણી એકમ	0203 315 5850
પૂર્વ-પ્રસૂતિ વોર્ડ	0203 315 7801
સમુદાય મિડવાઈફ	0203 315 5371
પ્રસૂતિ વોર્ડ	0203 315 6000 વિકલ્પ 1
જન્મ કેન્દ્ર	0203 315 6000 વિકલ્પ 2

હિલિંગ્ડન હોસ્પિટલ

સામાન્ય પૂછપરછ / સ્વિચબોર્ડ	01895 279 471
પ્રારંભિક ગર્ભાવસ્થા એકમ	01895 279 440
પૂર્વ-પ્રસૂતિ ક્લિનિક	01895 279 442
મેટરનિટી ટ્રાયેજ	01895 279 054
દિવસ આકારણી એકમ	01895 279 746
પૂર્વ-પ્રસૂતિ વોર્ડ	01895 279 462
સમુદાય મિડવાઈફ	01895 279 441/472
પ્રસૂતિ વોર્ડ	01895 279 054/441
જન્મ કેન્દ્ર	01895 279 880

નોર્થવિક પાર્ક હોસ્પિટલ

સામાન્ય પૂછપરછ / સ્વિચબોર્ડ	0208 864 3232
પ્રારંભિક ગર્ભાવસ્થા એકમ	0208 869 2058
પૂર્વ-પ્રસૂતિ ક્લિનિક	0208 869 3885
મેટરનિટી ટ્રાયેજ	0208 869 2890 / 5478
દિવસ આકારણી એકમ	0208 869 5103
પૂર્વ-પ્રસૂતિ વોર્ડ	0208 869 2910
સમુદાય મિડવાઈફ	0208 869 2871
પ્રસૂતિ વોર્ડ	0208 869 2890
જન્મ કેન્દ્ર	0208 869 2930

ક્વીન ચાર્લોટ અને ચેલ્સિયા હોસ્પિટલ

સામાન્ય પૂછપરછ / સ્વિચબોર્ડ	0203 313 0000
પ્રારંભિક ગર્ભાવસ્થા એકમ	0203 313 5131
પૂર્વ-પ્રસૂતિ ક્લિનિક	0203 313 5220
મેટરનિટી ટ્રાયેજ	0203 313 4240
દિવસ આકારણી એકમ	0203 313 3349
પૂર્વ-પ્રસૂતિ વોર્ડ	0203 313 5195
સમુદાય મિડવાઈફ	0203 313 5184
પ્રસૂતિ વોર્ડ	0203 313 5167
જન્મ કેન્દ્ર	0203 313 1140

સેંટ મેરી હોસ્પિટલ

સામાન્ય પૂછપરછ / સ્વિચબોર્ડ	0203 312 6666
પ્રારંભિક ગર્ભાવસ્થા એકમ	0203 312 2185
પૂર્વ-પ્રસૂતિ ક્લિનિક	0203 312 1244 option 2
મેટરનિટી ટ્રાયેજ	0203 312 5814
દિવસ આકારણી એકમ	0203 312 7707
પૂર્વ-પ્રસૂતિ વોર્ડ	0203 312 1141
સમુદાય મિડવાઈફ	0203 312 1158
પ્રસૂતિ વોર્ડ	0203 312 1722
જન્મ કેન્દ્ર	0203 312 2260

વેસ્ટ મિડલસેક્સ યુનિવર્સિટી હોસ્પિટલ

સામાન્ય પૂછપરછ / સ્વિચબોર્ડ	0208 560 2121
પ્રારંભિક ગર્ભાવસ્થા એકમ	0208 321 6070
પૂર્વ-પ્રસૂતિ ક્લિનિક	0208 321 5007
મેટરનિટી ટ્રાયેજ	0208 321 5839
દિવસ આકારણી એકમ	0208 321 5953
પૂર્વ-પ્રસૂતિ વોર્ડ	0208 321 5950
સમુદાય મિડવાઈફ	0208 321 2581
પ્રસૂતિ વોર્ડ	0208 321 5946/5947
જન્મ કેન્દ્ર	0208 321 5182

નોંધ

નોંધ

નોંધ

તમે તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ્સ રેકોર્ડ કરવા માટે નીચેની જગ્યાનો ઉપયોગ કરી શકો છો

તારીખ	સમય	સ્થાન	નોંધ

આ પુસ્તિકા નોર્થ વેસ્ટ લંડનમાં એન.એચ.એસ. દ્વારા પ્રસૂતિ પ્રારંભિક અપનાવવાની યોજનાના ભાગરૂપે વિકસાવવામાં આવી હતી.

ઇમ્પીરિયલ કોલેજ હેલ્થ કેર NHS ટ્રસ્ટ

ધ હિલ્લિંગડોન હોસ્પિટલ્સ NHS ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

NW લંડન ક્લિનિકલ કમિશનિંગ જૂથોના સહયોગ

લંડન નોર્થ વેસ્ટ યુનિવર્સિટી હેલ્થકેર (લંડન ઉત્તર પશ્ચિમ યુનિવર્સિટી આરોગ્ય સંભાળ) NHS ટ્રસ્ટ

ચેલ્સિયા અને વેસ્ટમિન્સ્ટર હોસ્પિટલ NHS ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

પ્રકાશન તારીખ:: જૂન 2018
સમીક્ષા તારીખ: જૂન 2020
NW *લંડન ક્લિનિકલ કમિશનિંગ જૂથોના સહયોગ*