

પ્રિ-એકલેમ્પસિઆ માટેની પાયારૂપી માર્ગદર્શિકા

મને મારી તબિયત સારી લાગે છે. શા માટે મારે મારી મિડવાઈફને નિયમિત રીતે મળવું જોઈએ?

તમારી મિડવાઈફ:-

- તમને અને તમારા શિશુને સુરક્ષિત રાખશે.
- તમને જાણશે અને તમારામાં કોઈ ફેરફારો થાય, જેનાથી તમને સમસ્યાઓનું જોખમ રહે જેમ કે, એકલેમ્પસિઆ, તો એને પણ ઓળખી કાઢશે.

પ્રિ-એકલેમ્પસિઆ શું હોય છે?

- પ્રિ-એકલેમ્પસિઆ માંદગી હોય છે, જે સગર્ભાવસ્થામાં થાય છે.
- સામાન્યતઃ, એ હળવી હોય છે.
- ક્યારેક એ ગંભીર હોઈ શકે છે.
- એ તમને અને તમારા શિશુ પર અસર કરી શકે છે.

પ્રિ-એકલેમ્પસિઆને ટોકસેમિઆ કહેવામાં આવતું હતું.

એ મને અને મારા શિશુને કેવી રીતે હાનિ પહોંચાડી શકે છે?

- પ્રિ-એકલેમ્પસિઆ તમારા લોહીના દબાણને ઊંચું કરી શકે છે, જે સામાન્યથી વધારે હોઈ શકે છે અને બીજી સમસ્યાઓ પણ પેદા કરી શકે છે.
- પ્રિ-એકલેમ્પસિઆ તમારા શિશુ સુધી પૂરતો ખોરાક અને ઓક્સિજન પહોંચાડવામાં અવરોધ બની શકે છે.
- તમારા શિશુનો વિકાસ ધીમો પડી શકે છે અને એને બીજી સમસ્યાઓ પણ થઈ શકે છે.

શું મને એ થઈ શકે છે?

તમને થઈ શકે છે જો:-

- તમને સૌથી પહેલું શિશુ જન્મવાનું હોય.
- તમારા નજીકના સંબંધીઓને (માતા કે બહેન) પ્રિ-એકલેમ્પસિઆ પહેલાં થયો હોય.
- તમારી ઉંમર 40 કે એનાથી વધારે હોય.
- તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર હોય.
- તમને કિડનીનો રોગ કે ડાયબીટીઝ હોય.
- તમને જોડિયાં, ત્રણ શિશુ કે વધારે શિશુ થવાના હોય.
- તમને પહેલાં થયો હોય.
- તમારો BMI 35 કે એનાથી વધારે હોય.
- તમારા છેલ્લા શિશુ પછી 10 કે વધારે વર્ષો થયા હોય.
- તમારી મેડિકલ પરિસ્થિતિઓ હાઈ બ્લડ પ્રેશરની, મૂત્રપિંડ રોગની, ડાયબીટીઝની અથવા એન્ટીફોસ્ફોલિપિડ સિંડ્રોમની હોય.

મને જો થાય તો, કેવી રીતે ખબર પડશે?

પ્રિ-એકલેમ્પસિઆ સગર્ભાવસ્થાના બીજા અડધા ભાગમાં થાય છે.

નીચેની બાબતો માટે જૂઓ:-

- ખરાબ શિરદર્દો, જે ચાલુ રહેતા હોય.
- ઝાંખી દૃષ્ટિ, તમારી આંખોની આગળ ચમકતી લાઈટો અથવા ટપકાંઓ.
- તમારી પાંસળીઓની તદ્દન નીચે ખરાબ રીતનું દરદ, ખાસ કરીને જમણી બાજુ.

આ નિશાનીઓ પ્રિ-એકલેમ્પસિઆની હોઈ શકે છે.

મારી મિડવાઈફ મારી કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે?

- તમારું બ્લડ પ્રેશર નિયમિત રીતે લઈ શકે છે.
 - પ્રોટીન જોવા માટે તમારા પેશાબની તપાસ કરી શકે છે.
- તમારા પેશાબમાં પ્રોટીન અને ઊંચું બ્લડ પ્રેશર પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆની નિશાનીઓ હોઈ શકે છે.

જો મને પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ હોય તો મારી અને મારા શિશુની મદદ માટે શું કરી શકાય છે?

- જલ્દી પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ શોધાઈ જાય તો તમને અને તમારા શિશુને સુરક્ષિત રાખવાનું સહેલું થઈ જાય છે.
- તમારા બ્લડ પ્રેશરને નીચું લાવવા માટે ઉપચાર કરી શકાય છે.
- તમને હોસ્પિટલમાં રહેવા માટે કહી શકાય છે, જેથી ડોક્ટરો અને મિડવાઈફો તમારી અને તમારા શિશુના સ્વાસ્થ્ય પર નજીકથી તપાસ રાખી શકે.
- તમારા શિશુનો જન્મ જલ્દી કરાવાઈ શકાય છે.

પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ સુધરતો નથી, જ્યાં સુધી તમારા શિશુનો જન્મ થાય નહીં ત્યાં સુધી, ત્યાર પછી તમે જલ્દી સાજાસમાં થતા જાઓ છો.

મને જો પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ થાય તો, શું એ મારો દોષ હોય છે?

- ના. એના અટકાવ માટે તમે કંઈક પણ કરી શકતા નથી.
- પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ચિંતા કે તણાવના કારણસર, અથવા તમે સગર્ભા હોવા છતાં કામ કરો છો, એના લીધે થતું નથી.

જો તમને વધારે માહિતી જોઈએ તો લખો:

Action on Pre-Eclampsia
84-88 Pinner Road,
Harrow, Middlesex HA1 4HZ
ઈ-મેઈલ: info@apec.org.uk
રજીસ્ટર્ડ ચેરિટી નં. 1013557
© APEC 2004-07-12

www.apec.org.uk

એક્શન ઓન પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ રાષ્ટ્રીય ધર્માદા સંસ્થા છે, જે પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ ધરાવતી સ્ત્રીઓની મદદ કરે છે અને આધાર આપે છે. એક્શન ઓન પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ, મિડવાઈફો અને ડોક્ટરો માટે અભ્યાસો ચલાવે છે. એક્શન ઓન પ્રિ-એક્લેમ્પસિઆ તમારી મદદ, વધારે માહિતી આપીને અથવા ટેલિફોન હેલ્પાઈન પર આધાર આપીને, કરી શકે છે.

હેલ્પાઈન નંબર 020 8427 4217

याद राभो

आवो

- तभारी मिडवाईड साथे मैत्री करो

शोधो

- प्रि-अेकलेभसिआ विषे

सुरक्षित रडो

- मिडवाईडनो टेलिफोन नंबर:
-