



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



# स्वस्थ एवं सुरक्षित प्रसव

गर्भवती महिला  
एवं पुरुष के लिए  
ज़रूरी बातें



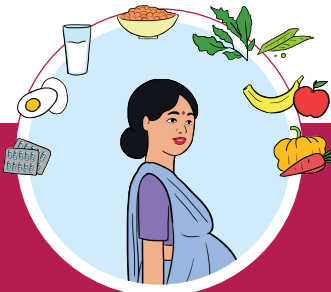
# पति की "भूमिका"



माता-पिता बनने के सफ़र को आनंददायक बनाने के लिए पति की उपस्थिति और साझेदारी बेहद ज़रूरी है।



स्नेह व्यक्त करें



पौष्टिक आहार का ध्यान रखें



स्वास्थ्य जाँच के लिये साथ जाएँ

# आपातकालीन स्थितियों के लिए ख़ुद को कैसे तैयार करें?

इनमें से कोई भी लक्षण दिखने पर आशा से (आपके स्वास्थ्य कार्यकर्ता से) तुरंत संपर्क करें:



माँसपेशियों में  
ऐंठन या दौरे पड़ना



हाथ और पैरों में  
अत्यधिक सूजन



योनि से बहुत  
खून बहना



दिल की घबराहट



दृष्टि में  
धुंधलापन



चलने या बात  
करने में  
कठिनाई



अत्यधिक  
मतली या उल्टी



तेज़ बुखार



## आपातकालीन स्थितियों में बिना देरी किए ये महत्वपूर्ण कदम उठाएं



एम्बुलेंस सेवाओं  
के लिए 108/104  
नंबर पर कॉल करें



उस व्यक्ति की पहचान करें  
और उनसे बात करें जो  
आपको स्वास्थ्य केंद्र  
लेकर जा सकता है



ज़रूरी कागज़ तैयार  
रखें (जाँच की  
रिपोर्ट, आधार कार्ड,  
BPL कार्ड, आदि)

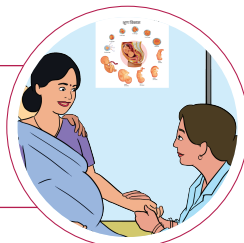
# स्वस्थ एवं सुरक्षित डिलीवरी के चार मूल मंत्र



1. अपनी चिंताओं और समस्याओं पर अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता के साथ चर्चा करें

2.

अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह को ध्यान से सुनें और कोई भी प्रश्न होने पर उनसे पूछें



3.

किसी भी आकस्मिक स्थिति के लिए शुरू से ही तैयार रहें



4.

अपना ध्यान रखें और सारी स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाएं



## माँ, बच्चे और परिवार का हित जब जन्म हो स्वस्थ और सुरक्षित

आशा का नाम: \_\_\_\_\_ निकटतम स्वास्थ्य सुविधा: \_\_\_\_\_

संपर्क संख्या: \_\_\_\_\_ स्वास्थ्य सुविधा का संपर्क: \_\_\_\_\_

क्या आपने प्रसव साथी की पहचान की है? (हाँ/ नहीं), यदि हाँ: नाम: \_\_\_\_\_ संपर्क: \_\_\_\_\_

किसी संभावित रक्तदाता की पहचान की गई? (हाँ/ नहीं), यदि हाँ: नाम: \_\_\_\_\_ संपर्क: \_\_\_\_\_

इस विषय में ज़्यादा जानकारी के लिए आप आशा दीदी, अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता या नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।