



# आपकी पहली गर्भावस्था नियुक्ति वुमेन्स में

उन सेवाओं के लिए बुकिंग करवाना सुनिश्चित करें जिनकी आपको अपनी नियुक्ति से पहले आवश्यकता हो सकती है।

आप निम्नलिखित सेवाओं के लिए बुकिंग करवा सकती हैं:

- हॉस्पिटल टूर
- प्रसव शिक्षण कार्यशालाएँ
- आपकी नियुक्ति हेतु बच्चों की देखभाल(s)
- एक दुभाषिया.

वुमेन्स पर सेवाओं के लिए सभी संपर्क विवरणों के लिए हमारी वेबसाइट पर जाएं:

[www.thewomens.org.au/patients-visitors](http://www.thewomens.org.au/patients-visitors)

## एक पारिवारिक चिकित्सक

आपके, आपके बच्चे और आपके परिवार के लिए एक ऐसे जीपी (सामान्य चिकित्सक या पारिवारिक चिकित्सक) का होना जरूरी है जिसे आप जानती हैं और भरोसा करती हैं। आपका जीपी आपकी गर्भावस्था के बाद में आपके और आपके परिवार के लिए सामान्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदान कर सकता है।

## अपनी प्रारंभिक गर्भावस्था की जांच के लिए अपने जीपी से मिलें।

आप अपनी प्रारंभिक गर्भावस्था की जांच, परीक्षण और नियमित दौरों के लिए अपने जीपी से मिल सकती हैं। आपका जीपी:

- आपके गर्भावस्था की पुष्टि आपके मूत्र या खून की जांच से कर सकता है
- गर्भावस्था या सामान्य स्वास्थ्य के बारे में आपकी कोई चिंता हो सकती है इस बारे में आपसे बात कर सकता है
- प्रारंभिक परीक्षणों और अल्ट्रासाउंड पर चर्चा कर सकता है और इन्हें व्यवस्थित कर सकता है
- आपके साथ आहार और व्यायाम और अन्य जीवनशैली संबंधी सलाह के बारे में बात कर सकता है।
- गर्भावस्था के दौरान किसी भी समय फ्लू के लिए आपको और आपके साथी (पार्टनर) को प्रतिरक्षित कर सकता है।
- 28वे सप्ताह से आपको और आपके साथी को काली खांसी (पर्दुसिस) के लिए प्रतिरक्षित कर सकता है।
- यदि आवश्यक हो, तो आपको धूम्रपान छोड़ने और शराब और नशीली दवाओं के मुद्दों पर चर्चा करने में मदद कर सकता है।
- सुनिश्चित करें कि आप जो भी दवाएं ले रही हैं, वे गर्भावस्था में सुरक्षित हैं, इसमें कोई भी प्राकृतिक या वैकल्पिक दवाएं शामिल हैं।
- इस बारे में आपसे बात करें कि क्या वे वुमेन्स के सांझा देखभाल रोगी के रूप में आपकी गर्भावस्था देखभाल प्रदान कर सकते हैं या नहीं।

आपका जीपी निम्नलिखित परीक्षणों का आदेश दे सकता है:

- रक्त और मूत्र परीक्षण
- सरवाइकल स्क्रीनिंग टेस्ट (यदि आपकी जांच की जानी है, तो यह गर्भावस्था में सुरक्षित रूप से की जा सकती है)
- आनुवंशिक परीक्षण
- अल्ट्रासाउंड।

किसी भी शुल्क के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें जो लागू हो सकते हैं।

## आनुवंशिक स्क्रीनिंग टेस्ट

जबकि अधिकांश बच्चे स्वस्थ पैदा होते हैं, फिर भी हमेशा समस्याओं का खतरा रहता है। स्क्रीनिंग टेस्ट कराने का निर्णय आपके और आपके साथी पर निर्भर है।

स्क्रीनिंग परीक्षणों के बारे में अधिक जानकारी के लिए:

- आनुवंशिक परीक्षण के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें
- अधिक विस्तृत जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट देखें: [www.thewomens.org.au](http://www.thewomens.org.au)
- वुमेन्स के जेनेटिक काउंसलिंग सर्विसेज से संपर्क करें [www.vcgs.org.au/](http://www.vcgs.org.au/)

## अल्ट्रासाउंड

हमारा सुझाव है कि सभी महिलाओं को अपने बच्चे के विकास की जांच के लिए 19 से 22 सप्ताह के बीच एक अल्ट्रासाउंड करवाना चाहिए। आपके स्थानीय चिकित्सक को समुदाय में आपके लिए इसे व्यवस्थित करने की आवश्यकता होगी।

## वूमेन्स में आपकी पहली नियुक्ति

हमारा उद्देश्य 16 से 18 सप्ताह के दौरान वूमेन्स में आपकी पहली नियुक्ति की व्यवस्था करना है।

अपने साथ क्या लाएँ:

- आपके जीपी के साथ किए गए सभी रक्त, मूत्र और अल्ट्रासाउंड परिणामों की प्रतियाँ (किसी भी आनुवंशिक स्क्रीनिंग परीक्षण सहित)
- मेडिकेयर कार्ड और हेल्थ केयर कार्ड (यदि आपके पास हो तो)
- आपकी नियुक्ति का पुष्टि पत्र
- आपके डॉक्टर का संपर्क विवरण
- यदि आप विदेश से हैं, तो आपको अपने निजी स्वास्थ्य बीमा और अपने पासपोर्ट का विवरण लाना होगा।

## अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त करें

### वूमेन्स स्वागत केंद्र (Women's Welcome Centre)

टेलीफोन: (03) 8345 3037 or 1800 442 007  
(ग्रामीण फोन करने वाले)

### वुमेन्स में भाषा सेवाएँ

टेलीफोन: (03) 8345 3054 (दुभाषिया बुक करने के लिए)

गर्भावस्था की अधिक जानकारी और तथ्य पत्रक वूमेन्स की वेबसाइट पर उपलब्ध हैं: [www.thewomens.org.au](http://www.thewomens.org.au)