

नाम _____

जन्मतिथि _____

प्रसव-तिथि _____

हृदय रोगों और डायबिटीज़ के जोखिम कारकों के लिए सगर्भता और प्रसव के बाद की अवधि स्क्रीन किए जाने के लिए सबसे बेहतर समय-बिंदु हैं।

गर्भावस्था आपके हृदय सहित आपके स्वास्थ्य पर प्रकृति द्वारा किया जाने वाला तनाव परीक्षण हो सकता है।

आपके शिशु के बारे में जानकारी

प्रसव के समय गर्भकालिक उम्र

सप्ताह

दिन

जन्म के समय वजन

ग्राम

लंबाई

सेमी.

सिर की परिधि

सेमी.

लिंग

☐ स्त्री

☐ पुरुष

आपकी पृष्ठभूमिक जानकारी

आपकी जातीयता ☐ श्वेत ☐ अश्वेत ☐ एशियाई ☐ मूल निवासी ☐ अन्य _____

क्या आप धूम्रपान करती/करते हैं? ☐ हाँ ☐ नहीं

क्या गर्भावस्था के पहले आपको उच्च रक्तचाप था? ☐ हाँ ☐ नहीं

क्या गर्भावस्था के पहले आपको डायबिटीज़ थी? ☐ हाँ ☐ नहीं

क्या गर्भावस्था के दौरान आपकी माँ या बहन(नों) को उच्च रक्तचाप या गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप (प्रीएक्लैम्पसिया) था? ☐ हाँ ☐ नहीं

क्या आपकी माँ, आपके पिता या किसी भी भाई/बहन को उच्च रक्तचाप है? ☐ हाँ ☐ नहीं

क्या आपकी माँ, आपके पिता या किसी भी भाई/बहन को डायबिटीज़ है? ☐ हाँ ☐ नहीं

क्या आपकी माँ, आपके पिता या किसी भी भाई/बहन को कभी दिल का दौरा या स्ट्रोक पड़ा था? ☐ हाँ ☐ नहीं

क्या कभी आपको दिल का दौरा या स्ट्रोक पड़ा था? ☐ हाँ ☐ नहीं

अपने स्वास्थ्यकर्मी के पास इस रिकॉर्ड को भरने का सबसे अच्छा समय है जब आप अपने शिशु के चेक-अप और टीकाकरण के लिए जाएं।

आसान रिमाइंडर के रूप में इस फॉर्म को अपने शिशु के टीकाकरण रिकॉर्ड के साथ रखें।

जोखिम संकेतक

डायबिटीज़ और हृदय-रोग के लिए क्या आपको कभी गर्भावस्था-सम्बंधी जोखिम कारकों का सामना करना पड़ा?

गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप (प्रीएक्लेम्पसिया)	☐ हाँ	☐ नहीं
सगर्भता उच्च तनाव (जेस्टेशनल हाइपरटेंशन)	☐ हाँ	☐ नहीं
सगर्भता मधुमेह (जेस्टेशनल डायबिटीज़)	☐ हाँ	☐ नहीं
गर्भनालीय अवखंडन (प्लेसेंटल ऐबरप्शन)	☐ हाँ	☐ नहीं
समयपूर्व प्रसव (<37 सप्ताह)	☐ हाँ	☐ नहीं
भ्रूण के विकास का रुक जाना	☐ हाँ	☐ नहीं
मृतप्रसव/अंतःगर्भाशयी मृत्यु	☐ हाँ	☐ नहीं

अगर आपको पक्का पता नहीं है कि आपको उपरोक्त में से किन्हीं भी जटिलताओं का अनुभव हुआ या नहीं तो कृपया अपने स्वास्थ्य सेवाप्रदाता से पूछें

गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप वाली महिलाएं भविष्य की स्वास्थ्य समस्याओं को लेकर ज्यादा जोखिम की स्थिति में होती हैं

आप जोखिम की स्थिति में

यदि आपने अपनी पृष्ठभूमि और/या जोखिम संकेतकों में किन्हीं भी **“हाँ”** वाले बॉक्सों को टिक किया है

क्या आपको पता है?

उच्च रक्तचाप के इतिहास और गर्भावस्था के दौरान सगर्भता मधुमेह (जेस्टेशनल डायबिटीज़) का यह मतलब नहीं है कि आपको निश्चित रूप से हृदय और मधुमेह सम्बंधी समस्याएं उत्पन्न होंगी, लेकिन ऐसे किसी भी जोखिम को कम करने के लिए आपको अपने हृदय सम्बंधी वर्तमान एवं भविष्य के स्वास्थ्य और रक्तशर्करा (ब्लड शुगर) पर नजर रखनी चाहिए।

4 x उच्च रक्तचाप



2 x हृदय रोग



2 x स्ट्रोक



2 x किडनी की बीमारी



3 x मधुमेह



2 x वेनस थ्रोम्बोएम्बोलिज्म



ऐसे जोखिम को कम करने के लिए आप क्या कर सकती हैं



हर सप्ताह कम से कम 150 मिनट व्यायाम करके सक्रिय बने रहें



जितनी देर संभव हो, स्तनपान कराएं



शरीर का आदर्श वजन बनाए रखने का लक्ष्य रखें



नियमित रूप से कम से कम 6 घंटे की नींद लें



विविधतापूर्ण आहार लें जिनमें रंग-बिरंगे फल और सब्जियां तथा नट्स और सीड्स शामिल हों; नमक, फैट्स और शर्करा की मात्रा कम करें



नियमित अपॉइंटमेंट्स के लिए अपने प्राथमिक चिकित्सक से मिलें



धूम्रपान मुक्त जीवन जियें



अपनी अगली गर्भावस्था में अंतराल रखें, अगली गर्भावस्था से पहले अपने स्वास्थ्य को अनुकूल बनाने के लिए अपने चिकित्सक की सहायता लें और गर्भवती होने पर शीघ्र चिकित्सकीय देखभाल पर ध्यान दें

आपको स्वास्थ्य चेक-अप्स और जांचें कराने की सलाह दी जाती है

- गर्भावस्था के बाद आपके हृदय सम्बंधी स्वास्थ्य जोखिमों के प्रबंधन के लिए अपने रक्तचाप का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है
- आपके शरीर का वजन, बॉडी मास इंडेक्स, और कमर का घेरा आपके स्वास्थ्य का सम्पूर्ण चित्र प्रस्तुत करते हैं
- प्रोटीन्यूरिया के लिए आपके पेशाब का विश्लेषण एक ऐसी जांच है जिसका उपयोग किडनी के रोगों और डायबिटीज़ का पता लगाने और उन्हें नियंत्रित करने के लिए किया जाता है।
- हीमोग्लोबिन का स्तर कम होना इस बात का सूचक है कि आपको एनीमिया है और आपको उपचार की जरूरत है
- एस्टिमेटेड ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट (eGFR) आपकी किडनी के प्रकार्य का स्तर जांचता है
- 75g ओरल ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट (OGTT) का उपयोग टाइप-2 डायबिटीज़ की स्क्रीनिंग के लिए किया जाता है
- HbA1c पिछले 3 महीनों में आपके औसत रक्तशर्करा के स्तरों को दर्शाता है

FIGO पोषण
चेकलिस्ट एक्सेस करें



अनुशंसित

चेक-अप और जांच

चेक-अप और जांच	डिस्चार्ज	6 सप्ताह	3 महीने	6 महीने	12 महीने
विज़िट की तारीख					
रक्तचाप† (mmHg)	/ ☐ असामान्य	/ ☐ असामान्य	/ ☐ असामान्य	/ ☐ असामान्य	/ ☐ असामान्य
वजन (Kg)	☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य
बॉडी मास इंडेक्स (Kg/m²)	☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य
कमर का घेरा (cm)	☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य
पेशाब प्रोटीन जांच			☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य
हीमोग्लोबिन (g/dL)		☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य
eGFR* (mL/min/1.73 m2)		☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य	☐ असामान्य
OGTT** (mmol/L)		☐ असामान्य		☐ असामान्य	
HbA1c**† (%)		☐ असामान्य		☐ असामान्य	
लिपिड प्रोफाइल		☐ असामान्य			

जरूरी होने पर और/या जहां संसाधन उपलब्ध हों; †प्रसव के 12 महीनों के बाद वार्षिक आकलन की अनुशंसा की जाती है।
उन महिलाओं के लिए जिन्हें निम्नांकित अनुभव हुए: *गर्भावस्था के दौरान गुर्दे को नुकसान पहुंचना, ** सगर्भता मधुमेह।

उच्च रक्तचाप



अपने डॉक्टरों से चर्चा करें



दवाइयां नियमित रूप से
लेते रहें



130/90 mmHg या इससे
कम रक्तचाप बनाए रखने
का लक्ष्य रखें

ज्यादा वजन होना



स्वस्थ आहार खाएँ



शरीर का आदर्श वजन
प्राप्त करें



व्यायाम करके सक्रिय बने रहें

जांच के असामान्य परिणाम



अपने डॉक्टरों से चर्चा करें



6 महीने के बाद जांचों को
दोहराएँ

लेखक: न्यूवेन-होआंग एल, पून एल सी, स्मिथ जी एन, बर्गमैन एल, मैकॉलिफ एफ एम।

संदर्भ: Postpartum Health Record (प्रसव के बाद स्वास्थ्य रिकॉर्ड) The MoHERS Program™
(द मदर्स प्रोग्राम™)

www.themothersprogram.ca/postpartum-health/postpartum-health-record

संदर्भ के लिए यहां जाएं

