

# NOOGLE (NOGS ka Google)

Don't Google.....Ask Noogle



## Preconception & 1<sup>st</sup> Trimester MARATHI

President

Dr. Vaidehi Marathe

Secretary

Dr. Rajasi Sengupta

**NOGS 20-21 & AMOGS PAC INITIATIVE**

**VOLUME - 1**

# **NOOGLE**

**(NOGS ka Google)**

Don't Google... Ask Noogle

## **THE TEAM**



**PRESIDENT**

**DR. VAIDEHI MARATHE**



**SECRETARY**

**DR. RAJASI SENGUPTA**



**Written & Compiled by**

**DR. SUSHMA DESHMUKH**



**Translation by**

**DR. JAYASHREE UPADHYE**



## **From the President's Desk . . .**



**Dear Members,**

**It gives me immense pleasure to hand over the first volume of Patient's Information handouts which is going to be a monthly feature. The first volume focuses on "Preconception and First Trimester issues". In recent years, patients have increasingly requested the opportunity to participate fully in their medical care. An important part of responding to this request is providing educational handouts that inform patients about health problems, describe medical treatments, and promote healthy behaviors. They are useful extensions of spoken communication and are also an extension of medical care. Spoken messages are forgotten quickly and so they need to be reinforced with informative handouts. Educational handouts are an important part of the communication patients receive from health care providers. This is our small effort to provide our members with these ready handouts for better communication with their patients. The members can print and use them for their patients' benefit. We hope that you will find them useful! Thanks so much Dr. Sushma Deshmukh, Past Secretary NOGS who has also authored many patient education books for taking the time to help us with this project. We deeply appreciate it. Wishing you all a very healthy patient interaction.**

**Sincerely**

**Dr. Vaidehi Marathe**

**President**

**NOGS 2020-21**





## Message from the President AMOGS...



**Hello everyone,**

**The theme of AMOGS this year is “We for Stree”. I would like to thank every AMOGSian who has helped making every woman Safer, Stronger, and Smarter.**

**I would like to congratulate Dr. Vaidehi Marathe and Team NOGS for this Patient education booklet. I would also like to thank the contributors and the editorial team for their contributions towards this great booklet.**

**The aim of this booklet is to ensure that you are able to get basic knowledge regarding different areas of women health care. I hope this booklet helps you achieve that and clears all your doubts.**

**Dr. Nandita Palshetkar  
President  
AMOGS.**





# अनुक्रमणिका



Sr. No.

Topics

01 गर्भारि पूर्व समुपदेशन

02 रुबेला लस

03 गर्भारिपणाचे पहिले तीन महिने

04 गर्भारिपणात घ्यावयाची काळजी

05 गर्भारिपणातील आहार

06 गर्भारि स्त्री आणि 'मॉर्निंग सिकनेस'

07 गर्भारिपण आणि सोनोग्राफी

08 पहिल्या तीन महिन्यात होणारा रक्तस्त्राव

09 डाऊन सिंड्रोम

10 एक्टोपिक प्रेग्नंसी

# गर्भार पूर्व समुपदेशन

## • गर्भार पूर्व समुपदेशन म्हणजे काय?

- गर्भारपणाची तयारी करत असलेल्या जोडप्याला दिलेला सल्ला म्हणजे गर्भार पूर्व समुपदेशन.

## • गर्भार पूर्व समुपदेशनाचे महत्त्व काय आहे?

- गर्भार पूर्व समुपदेशनाचा मुख्य उद्देश म्हणजे गर्भार स्त्रीचे आरोग्य व्यवस्थित ठेवणे आणि संतती आरोग्यदायी होणे. गर्भार स्त्री आणि तिला होणारी संतती यांना काही जन्मजात रोग होणार असल्यास या रोगांचा प्रतिबंध करणे आणि हे रोग होऊ नये म्हणून होणाऱ्या गोष्टी टाळणे हा सुद्धा या समुपदेशनाचा उद्देश आहे.

## • यासाठी काय माहिती आवश्यक आहे?

- स्त्री आणि पुरुषाचे वय, मासिक पाळीच्या समस्या, कुटुंबात कोणाला असणारे ब्लडप्रेसर किंवा डायबिटीस, कुटुंबात असणारे अनुवंशिक रोग, पूर्वी आलेले आजारपण ज्यायोगे ऑपरेशन करावे लागले किंवा भरती व्हावे लागले, जोडप्याचा व्यवसाय, जीवनशैली, आहार, व्यायाम, धूम्रपान किंवा दारू यांचे व्यसन याबद्दलची माहिती ही आवश्यक आहे.

## • यासाठी कुठल्या तपासण्या आवश्यक आहेत?

- ऍनिमिया साठी हिमोग्लोबिन, ब्लड ग्रुप, युरिन, थायरॉईड, ब्लड शुगर, विटामिन डी इत्यादी तपासण्या आवश्यक आहेत. जर कुटुंबात कुठला अनुवंशिक रोग असेल तर त्यासाठी विशेष तपासणी करायची असते. उदाहरणार्थ, घरात कोणाला सिकल्सेल डिजीज असेल तर हिमोग्लोबिन एलेक्ट्रोफोरेसिस ही तपासणी करावी लागते.

- स्त्रीचे वय जास्त असेल किंवा पॉलिसिस्टिक ओव्हरी यासारखा रोग असेल तर सोनोग्राफी करून घ्यावी.

• गर्भार पूर्व समुपदेशन जोडण्याने केव्हा घ्यावे?

- लग्न झाल्यानंतर शक्य तितक्या लवकर.

• या काळात कुठले लसीकरण आवश्यक आहे का?

- या काळात स्त्रीने रूबेला ही लस घेणे आवश्यक आहे. लहानपणी एम एम आर ही लस घेतली नसल्यास या काळात स्त्रीने ही लस घ्यावी. ही लस घेतल्यानंतर तीन महिनेपर्यंत गर्भारपण टाळावे.

• गर्भार पूर्व तब्येतीची निगा कशी राखावी?

- परिपूर्ण आणि सकस आहार, योग्य ते वजन सांभाळणे, हिमोग्लोबिनचे प्रमाण 11 ग्रामच्या वर ठेवणे, फोलिक ऍसिडची गोळी घेणे, वजन वाढेल अशा गोष्टी आहारात कमीत कमी ठेवणे, धूम्रपान आणि दारू टाळणे.

**सशक्त रहा आणि सशक्त बाळाला जन्म द्या.**



# रुबेला लस

## • रुबेला लस कशासाठी दिली जाते?

- रुबेला लस गर्भार स्त्रीला रूबेला ह्या रोगाच्या संसर्गापासून सुरक्षा देण्या साठी दिली जाते. गर्भारपणी रुबेलाचा संसर्ग झाल्यास नवजात अर्भकाला गंभीर व्यंग दिसू शकतात. रूबेला ही लस मम्प्स आणि मिझल्स या दोन रोगांच्या लसी सोबत संयुक्तपणे दिली जाते. म्हणजेच गर्भार स्त्रीला मम्प्स, मिझल्स आणि रूबेला या तीनही रोगांच्या संसर्गापासून सुरक्षा देते. रुबेलाची लस नेहमी दिल्या जाणाऱ्या लसिसोबत दिली जावी असे डब्ल्यू एच ओ ने सुचविले आहे. त्यामुळे निदान मूल होण्याच्या वयात तरी ही लस प्रत्येक स्त्रीला द्यायलाच हवी. जर त्या स्त्रीला वयाच्या एक वर्षानंतर एकच डोज मिळाला असेल तर तिला आता एक डोज देणे आवश्यक आहे. जर तिला एकही डोज मिळाला नसेल तर आता एक महिन्याच्या अंतराने दोन डोजेस देणे आवश्यक आहे.

## • रुबेलाची लस कोणाला द्यावयास हवी?

- रुबेलाची लस सर्व तरुण मुलींना आणि गर्भारपणाच्या वयात आणि तयारीत असणाऱ्या सर्व स्त्रियांना द्यावयास हवी.

## • रुबेला लस घेतलेली स्त्री गर्भारपणाची तयारी केव्हा करू शकते?

- रुबेलाची लस घेतल्यानंतर स्त्री तीन महिन्यांनंतर गर्भारपणाची तयारी करू शकते.

## • गर्भारपणात रुबेलाचा संसर्ग झाल्यास काय दुष्परिणाम होऊ शकतात?

- गर्भारपणात रुबेलाचा संसर्ग झाल्यास, विशेषतः पहिल्या तीन महिन्यात झाल्यास, गर्भार स्त्रीचे गर्भपात, पोटातच मुलाचा मृत्यू होणे, मेलेले मूल जन्माला येणे आणि व्यंग असलेले मूल जन्माला येणे ज्याला 'कंजनायटल रूबेला सिंड्रोम' असे म्हणतात, असे दुष्परिणाम दिसू शकतात.

## • रुबेला लसीचे काही दुष्परिणाम आहेत का?

- रुबेला लस घेतलेल्या जागी दुखणे, ती जागा लाल होणे, गाठ येणे तसेच घशात खवखव होणे, अंगावर पुरळ येणे, खूप सर्दी-खोकला होणे, असे दुष्परिणामही दिसू शकतात. उलट्या किंवा संडास होणे तसेच थकवा जाणवणे असेही दुष्परिणाम दिसू शकतात.



# गर्भारपणाचे पहिले तीन महिने

## • गर्भारपण असल्यास पहिली तपासणी केव्हा करावयास हवी?

- मासिक पाळी चुकल्यास लवकरात लवकर पहिली तपासणी करावयास हवी. यात डॉक्टर गर्भारपणाचे निदान पक्के करतात आणि आवश्यक त्या तपासण्या लिहून देतात.

## • ह्यात कुठल्या तपासण्या करावयास हव्या?

- **लॅब मध्ये केल्या जाणाऱ्या तपासण्या**- यात ब्लड ग्रुप, हिमोग्लोबीन, लघवीची सामान्य तपासणी, ब्लड शुगर, थायरॉईड, एच आय व्ही इत्यादी तपासण्या केल्या जातात.
- **सोनोग्राफी** - गर्भारपणाचे निदान पक्के होण्यासाठी सगळ्यात पहिल्यांदा सहा आठवडे झाल्यावर सोनोग्राफी केली जाते. ९ ते १४ आठवडे या गर्भारपणाच्या काळात एन टी स्कॅनसाठी सोनोग्राफी केली जाते. यात मानेच्या मागची तपासणी केली जाते आणि 'डाऊन सिंड्रोम' या महत्त्वाच्या रोगासाठी शक्यता किती आहे ते पाहिले जाते. 'डाऊन सिंड्रोम' या रोगामध्ये गर्भाच्या मेंदूची वाढ होत नाही. त्यामुळेच याची पडताळणी अतिशय आवश्यक आहे. सोनोग्राफी सोबतच डबल मार्कर ही रक्ताची तपासणी केली जाते आणि डाऊन सिंड्रोमची शक्यता किती आहे हे पडताळून पाहिले जाते. पस्तीस वर्षांच्या वर वय असलेल्या स्त्रियांमध्ये हा रोग जास्त प्रमाणात आढळून येतो.

## • पहिल्या तीन महिन्यात कुठला त्रास संभवतो?

- पहिल्या तीन महिन्यात मळमळ किंवा उलटी होणे, वारंवार लघवी लागणे, थकवा येणे, खूप झोप येणे, अन्नपचन न होणे, अन्नाची वासना न होणे किंवा खूप खावेसे वाटणे, जळजळ होणे इत्यादी लक्षणे दिसून येतात.

- **पहिल्या तीन महिन्यात काय आहार घ्यावयास हवा?**

- वारंवार आणि कमी प्रमाणात खावे. हिरव्या पालेभाज्या, फळे, मोड आलेले कडधान्य आणि साधे अन्न खावयास हवे. तेलकट, तुपकट आणि मसालेदार अन्न खाऊ नये. बाहेरील अन्न खाऊ नये. शक्यतोवर घरी तयार झालेले अन्न खावे. फोलिक ऍसिडच्या गोळ्या घ्याव्या.

- **पहिल्या तीन महिन्यात काय काळजी घ्यावयास हवी?**

- दर महिन्यात तपासणी करावी. डॉक्टरांनी सांगितलेले ऐकणे, नियमितपणे गोळ्या घेणे, शरीर संबंध टाळणे, वजन न उचलणे ही काळजी घ्यावयास हवी.

- **पहिल्या तीन महिन्यात कोणत्या समस्या येऊ शकतात?**

- पहिल्या तीन महिन्यात रक्तस्त्राव होणे आणि पोटात दुखणे या दोन समस्या येऊ शकतात. त्या आल्यास आपल्या डॉक्टरांकडे त्वरित तपासणीला जावे.

# गर्भारपणात घ्यावयाची काळजी

1. **मळमळ किंवा उलटी** होणे, छातीत जळजळ होणे किंवा बद्धकोष्टता असल्यास वारंवार आणि कमी प्रमाणात खावे. हिरव्या पालेभाज्या, फळे आणि सलाद यांचा आहारात समावेश करावा.
2. **आहार** संतुलित असावा. यात प्रोटीन, विटामिन्स, कॅल्शियम आणि आयर्न याचा समावेश असावा.
3. श्वसनाचे **व्यायाम** नियमितपणे करावे.
4. योगा, प्राणायाम आणि हलके व्यायाम यांचा समावेश असावा. सकाळी लवकर उठून अंगावर कोवळे ऊन घ्यावे.
5. दिवसातून दोनदा अंघोळ करावी जेणेकरून स्वच्छ आणि ताजेतवाने वाटेल. चक्कर येत असल्यास उठल्यानंतर किंवा बसलेले असताना एकदम उठून चालू नये. तसेच गर्दीचे ठिकाण आणि प्रवास टाळावा.
6. **पाठ दुखी**- पुष्कळशा गर्भार स्त्रियांमध्ये पाठदुखी दिसून येते. हे टाळण्यासाठी अवघडलेल्या स्थितीत बसणे किंवा झोपणे टाळावे. चप्पल किंवा बूट आरामशीर असावे. खूप वेळ उभे राहू नये. पुरेसा आराम करावा.
7. **पायात पेटके येणे**- भरपूर पाणी प्यावे. लिंबू सरबत किंवा कोकम सरबत अशी घरी बनवलेली पेय घ्यावी. पुरेसा आहार, व्यायाम आणि आराम यांचा समावेश असावा. हात आणि पायाच्या बोटांची हालचाल नियमित करावी.
8. **घोरणे**- नाकामध्ये सूज येणे किंवा ब्लडप्रेसर वाढणे यामुळे नाक बंद होऊन स्त्री घोरू शकते. डाव्या कडावर झोपल्यास घोरण्याचे प्रमाण कमी होऊ शकते.
9. **श्वस घ्यायला त्रास होणे**- बाळाच्या वाढीमुळे शेवटच्या महिन्यात हा त्रास होऊ शकतो. यासाठी श्वसनाचे व्यायाम करणे आवश्यक आहे. भरपूर पाणी पिणे आणि आराम करणे आवश्यक आहे.
10. **तणावाखाली राहू नये**. लॅपटॉपचा जास्त वापर करू नये.
11. **जास्त वजन उचलू नये**.
12. **उंच टाचेच्या चपला** किंवा बूट घालू नये. घट्ट कपडे घालू नये. सैल सुती कपडे घालावे.
13. **लांब प्रवास** आणि बसने प्रवास टाळावा. शक्यतो वाहन चालवू नये. अचानक वळू नये.
14. **सकारात्मक आणि खुश राहा**.



# गर्भारपणातील आहार

- गर्भार स्त्रीला संतुलित आहारा सोबतच जास्त अन्नाची गरज असते. यासाठी जास्त वेळेला आणि कमी प्रमाणात खाणे आवश्यक आहे. लवकर निजे, लवकर उठे, तथा आरोग्य संपत्ती लाभे, या तत्त्वाचा अवलंब करावा.
- **गर्भारपणातील संतुलित आहार म्हणजे काय?**
  - गर्भार स्त्रीला आयर्न, कॅल्शियम, प्रोटीन्स, विटामिन्स हे जास्त प्रमाणात घ्यावयास हवे. तसेच ऊर्जेसाठी कार्बोहायड्रेट्स आणि फॅट्स याचे प्रमाण योग्य प्रमाणात हवे.
- **प्रोटीनचे महत्व काय आणि कुठले पदार्थ प्रोटिन्युक्त आहेत?**
  - आहारात प्रोटीन्स शरीराच्या उभारणीसाठी आवश्यक आहेत. अंडे, मासाहारी जेवण, डाळी, चीज, पनीर यामधून प्रोटीन्स मिळतात.
- **शरीरात आयर्नचे महत्व काय? कुठले पदार्थ आयर्न युक्त आहेत?**
  - शरीरातील प्रत्येक पेशीला ऑक्सिजन हा वायू आयर्न पुरविते. तो शरीरातील रक्ताचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. त्याची कमतरता झाल्यास एनिमिया म्हणजेच रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होणे सुरू होते. मांसाहारी पदार्थ, हिरव्या पालेभाज्या, सुका मेवा, गुळ इत्यादी पदार्थ आयर्न युक्त आहेत.
- **शरीरात कॅल्शियमचे महत्व काय? कुठल्या पदार्थांमधून आपल्याला कॅल्शियम मिळते?**
  - कॅल्शियम हे शरीरातील हाडांसाठी आवश्यक आहे. हाडे ही शरीरातील मजबुतीसाठी आवश्यक आहेत. कॅल्शियम युक्त पदार्थ- दूध, सूर्यप्रकाश, रागी, तीळ, मेथी, खसखस, मासे आणि समुद्रकाठी मिळणारे पदार्थ.

- **विटामिन्सचे प्रकार कोणते? विटामिन युक्त पदार्थ कोणते?**

- ए, बी, सी, डी आणि ई, हे काही महत्वाचे विटामिन्स आहेत. गाजर आणि मुळा 'विटामिन ए' युक्त आहेत. सुजी, फळे, आणि भाज्या 'विटामिन बी' पुरवितात. आंबट फळे 'विटामिन सी' चा पुरवठा करतात. सूर्यप्रकाश, अंडी, लोणी, मासळी हे पदार्थ 'विटामिन डी' पुरवितात. हिरव्या पालेभाज्या मधून 'विटामिन ई' आणि फोलिक ऍसिड यांचा पुरवठा होतो.

- **गर्भारपणात आहाराचे आखणी कशी करावी?**

- रोज सकाळी उठून कोवळे ऊन अंगावर घ्यावे. त्यानंतर पाण्यात भिजवलेले चार बदाम, खजूर सोबत खावे. नाशत्यामध्ये रोज वेगवेगळे पदार्थ पोषकद्रव्ये घालून घ्यावेत. नंतर लिंबू सरबत किंवा कोकम सरबत यासारखे घरी बनवलेले पेय प्यावे.

# गर्भार स्त्री आणि 'मॉर्निंग सिकनेस'

- प्रत्येक गर्भार स्त्रीला मॉर्निंग सिकनेसचा त्रास होतो का?

- नाही. 50% गर्भार स्त्रियांना मॉर्निंग सिकनेसचा त्रास होतो.

- किती दिवस पर्यंत हा त्रास होतो?

- साधारणतः गर्भार स्त्रियांना हा त्रास तीन ते साडेतीन महिने होईपर्यंत होतो. दोन ते अडीच महिने या काळात गर्भार अवस्थेतील हार्मोन्सचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे यावेळेस हा त्रास जास्त संभवतो. काही काही स्त्रियांना पूर्ण गर्भारपणात हा त्रास होतो.

- मॉर्निंग सिकनेसची कारणे काय आहेत?

- गर्भारपणी वाढणारे हार्मोन्स, पहिले गर्भारपण, जुळे गर्भारपण, संवेदनशील महिला इत्यादी मॉर्निंग सिकनेसची कारणे आहेत.

- याची लक्षणे काय आहेत?

- मळमळ आणि उलट्या होणे ही लक्षणे सर्वसाधारणपणे दिसून येतात. एखाद्या गोष्टींचा वास, मसालेदार पदार्थ किंवा उष्णता यामुळेही ही लक्षणे जास्त प्रमाणात दिसू शकतात. कधीकधी कुठलेही कारण असत नाही. गर्भार स्त्रीला चक्कर किंवा थकवा येऊ शकतो. शरीरातील पाणी कमी झाल्यास लघवी देशील कमी होऊ शकते.



- **मॉर्निंग सिकनेस होऊ नये किंवा कमी त्रास व्हावा म्हणून काय आहार किंवा उपचार घ्यावयास हवेत?**
  - सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे वारंवार आणि कमी खाणे. दर दोन तासांनी गर्भार स्त्रीने खावयास हवे. खाण्यामध्ये हिरव्या पालेभाज्या, फळे, मोड आलेले कडधान्य इत्यादींचा समावेश हवा. भाकरी, इडली आणि वेगवेगळ्या प्रकारच्या चटण्या जसे टमाटा, कैरी आणि नारळ यांचाही समावेश आहारात व्हावयास हवा. तेलकट-तुपकट आणि मसालेदार पदार्थ टाळावेत. आल्याचा वापर करावा. आवडीच्या गोष्टी करण्यामध्ये वेळ घालवावा. कुठलंही काम सहज करण्याचा प्रयत्न करावा. जागा बदल करावा. उपास करणे टाळावे. जेवल्या बरोबर झोपायला जाऊ नये.
- **मॉर्निंग सिकनेसमुळे काही आपत्कालीन समस्या येऊ शकतात का?**
  - काही गर्भार स्त्रियांना प्रमाणाबाहेर उलट्या होऊन शरीरातील साखर, मीठ आणि पाणी यांचे प्रमाण बिघडू शकते आणि दवाखान्यात भरती करावे लागू शकते.
- **मॉर्निंग सिकनेस कसा टाळावा?**
  - मॉर्निंग सिकनेस टाळण्यासाठी कुठलाही ठराविक उपाय नाही. गोड पदार्थ घेतल्यास मदत होऊ शकते. तेलकट-तुपकट पदार्थ टाळावे. घरी बनवलेले साधे पदार्थ खावे. यामुळे मॉर्निंग सिकनेसचे प्रमाण कमी होऊ शकते.

**प्रमाणाबाहेर उलट्या झाल्यास आपल्या डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.**

# गर्भारपण आणि सोनोग्राफी

## • गर्भारपणात सोनोग्राफीचे महत्व काय?

- गर्भार स्त्री आणि तिच्या बाळासाठी सोनोग्राफी ही एक अतिशय महत्त्वपूर्ण तपासणी आहे. बाळाची वाढ व्यवस्थित आहे की नाही हे वेळोवेळी केलेल्या सोनोग्राफीतून कळते. गर्भार स्त्रीला आधी काही समस्या असल्यास किंवा गर्भारपणात काही समस्या उद्भवल्यास त्याचे दुष्परिणाम बाळावर दिसून येतात. सोनोग्राफीमुळे ह्या समस्यांचे निदान लवकर होऊन त्यावर उपचारही करता येतात. अशाप्रकारे आपण बाळाचा जीव वाचवू शकतो.

## • गर्भारपणात केव्हा आणि कितीदा सोनोग्राफी करावयास हवी?

- **पाळी चुकल्यानंतर लगेच** सहा आठवडे झाले तेव्हा सोनोग्राफी करावयास हवी. यात गर्भारपणाचे निदान पक्के होते. जुळे गर्भारपण निदान करता येते. इतरही समस्यांचे निदान होते.
- **9 ते 14 आठवडे** यादरम्यान एन टी नावाची सोनोग्राफी केली जाते. डाऊन सिंड्रोम ह्या महत्त्वाच्या अनुवंशिक रोगासाठी ही तपासणी केली जाते. हा रोग असल्यास बाळाच्या मेंदूची वाढ होत नाही म्हणून ही सोनोग्राफी अतिशय आवश्यक आहे.
- **16 ते 18 आठवडे** या वेळात शारीरिक व्यंग यांचे निदान केले जाते. 20 ते 22 आठवड्यांमध्ये बाळाच्या हृदयाची सोनोग्राफी केली जाते. या योगे बाळाला असणारे हृदयाचे रोग निदान करता येते.
- **26 ते 30 आठवडे** या वेळात डॉपलर सोनोग्राफी केली जाते ज्यायोगे बाळाला होणारा रक्तपुरवठा तपासला जातो. याव्यतिरिक्त गर्भार स्त्रीच्या आणि बाळाच्या गरजेप्रमाणे सोनोग्राफी केली जाते.

• **गर्भार स्त्रीला ब्लड प्रेशर असल्यास जास्त वेळा सोनोग्राफी का करावी लागते?**

- गर्भार स्त्रीला ब्लड प्रेशर असल्यास त्यायोगे बाळाला रक्त पुरवठा कमी होतो आणि बाळाची वाढ कमी होते. अशा वेळेला सोनोग्राफी केल्यास या गोष्टींचे निदान लवकर करता येते आणि उपचार सुरू करता येतात. तसेच लवकर प्रसूती करून घेता येते.

• **सोनोग्राफी मुळे प्रसूती नॉर्मल की सिझेरियन हे ठरवल्या जाते का?**

- काही बाबतीत हो. जसे वळ खाली असल्यास आणि इतर काही समस्या असल्यास.

• **सोनोग्राफीचे काही दुष्परिणाम आहेत का?**

- गेल्या तीस वर्षांपासून जगभर सोनोग्राफी केली जाते. त्याचे काहीही दुष्परिणाम होत नाहीत. या उलट सोनोग्राफी मुळे आपल्याला गर्भार स्त्री आणि बाळाबद्दल बरीच महत्त्वपूर्ण माहिती मिळते.



# पहिल्या तीन महिन्यात होणारा रक्तस्त्राव

- गर्भारपणाच्या पहिल्या तीन महिन्यात रक्तस्त्राव होण्याची कारणे कोणती?
  - गर्भ राहिल्यानंतर सहा ते बारा दिवसानंतर साधारण रक्तस्त्राव होऊ शकतो. याव्यतिरिक्त एक्टोपिक प्रेग्नंसी, द्राक्ष गर्भ, गर्भपात, सर्वायकल पोलिप अशी इतरही कारणे असू शकतात. तसेच संबंध आल्यास रक्तस्त्राव होऊ शकतो.
- गर्भारपणात रक्तस्त्राव साधारण किती स्त्रियांमध्ये दिसून येतो? याबरोबर काही लक्षणे दिसतात का?
  - साधारणपणे 20 टक्के गर्भार स्त्रियांमध्ये असा रक्तस्त्राव होऊ शकतो. या रक्तस्त्रावा बरोबरच पोटात किंवा कमरेत दुखू शकते.
- गर्भारपणात होणारा रक्तस्त्राव केव्हा सामान्य समजावा?
  - 'इम्प्लान्टेशन ब्लिडिंग' म्हणजे सहाव्या ते बाराव्या दिवशी थेंब थेंब रक्त गेल्यास तो सामान्य समजावा. कधीकधी सुरुवातीला गर्भपातामध्ये देखील थेंब थेंब रक्तस्त्राव होतो. पण हा रक्तस्त्राव जेव्हा वाढतो तेव्हा त्याला सामान्य समजू नये. ताबडतोब डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.
- वाढत्या वयासोबत गर्भपाताची शक्यता वाढते का?
  - हो. वयाच्या पस्तिशीनंतर गर्भपाताची शक्यता वाढते.

## • गर्भपाताची कारणे कोणती?

- गर्भपाताची अनेक कारणे आहेत. त्यापैकी महत्वाचे म्हणजे क्रोमोझोन मध्ये असलेला दोष, प्रोजेस्टेरॉन या हार्मोनची कमी, गर्भाशयात असणारे दोष इत्यादी.

## • गर्भपात कसा टाळता येईल?

- गर्भधारणा हवी असल्यास तीन महिने आधीपासून फोलिक ऍसिडच्या गोळ्या सुरू कराव्या. वजन जास्त असल्यास ते कमी करावे. सकस आहार घ्यावा. मनावरचा आणि शरीरावरचा ताण टाळावा. गर्भ राहिल्यानंतर प्रवास करू नये. शरीर संबंध टाळावा. धूम्रपान आणि दारू टाळावी. डॉक्टरांनी सांगितलेली काळजी घ्यावी.

**पहिल्या तीन महिन्यात रक्तस्त्राव झाल्यास किंवा पोटात दुखल्यास  
डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.**

# डाऊन सिंड्रोम

- **डाऊन सिंड्रोम म्हणजे काय?**

- डाऊन सिंड्रोम हा एक अनुवंशिक रोग आहे ज्यायोगे क्रोमोझोम नंबर 21 ची एक प्रत जास्त असते. यामुळे बाळाच्या शरीरात बदल होतात. तसेच ही मुले मानसिकरीत्या दुर्बल असतात.

- **गर्भारपणात डाऊन सिंड्रोमचे निदान कसे केले जाते?**

- **एन टी स्कॅन**- ही एक अतिशय महत्वाची आणि विशेष प्रकारची सोनोग्राफी आहे. ज्यायोगे मानेच्या मागचा भाग आणि पाठीच्या कण्याचे अंतर मोजतात. ही जाडी जर जास्त असेल तर डाऊन सिंड्रोमची शक्यता जास्त असते.
- **डबल मार्कर टेस्ट**- या योगे 9 ते 14 आठवडे या काळात स्त्रीच्या शरीरातील काही विशेष हार्मोन्सची रक्त तपासणी केली जाते.
- एन टी स्कॅन आणि डबल मार्कर हे एकत्रित करून डाऊन सिंड्रोमची शक्यता पडताळली जाते.
- **क्वाड्रूपल मार्कर** – गर्भार स्त्रियांमध्ये डबल मार्कर आणि एन टी स्कॅन केला नसेल, त्या स्त्रियांमध्ये क्वाड्रूपल मार्कर टेस्ट केली जाते. यात चार हार्मोन्सची तपासणी केली जाते आणि डाऊन सिंड्रोम होण्याची शक्यता पडताळली जाते.
- **एम्नीओसेंटेसीस** - क्वाड्रूपल तपासणी पॉझिटिव आल्यात ही तपासणी 16 ते 18 आठवडे या काळात केली जाते. यात बाळाच्या भोवतीचे पाणी काढून ते तपासले जाते. या पाण्याच्या तपासणीत क्रोमोझोमचा नंबर तपासला जातो आणि डाऊन सिंड्रोमचे पक्के निदान केले जाते.

- **डाऊन सिंड्रोमची लक्षणे कोणती?**

- नवजात बालकामध्ये डाऊन सिंड्रोमची काही ठराविक लक्षणे दिसून येतात. जसे जीभ बाहेर असणे, कानाचा विचित्र आकार, छोटी मान असणे, डोळे वर निमुळते होत जाणारे, स्नायूंमध्ये ताकद नसणे.

- **डाऊन सिंड्रोम होण्यापासून प्रतिबंध करता येतो का?**

- डाऊन सिंड्रोमचा प्रतिबंध करता येत नाही. स्त्रीचे वय कमी असल्यास याचे प्रमाण कमी असते. पस्तीसच्या आधी स्त्रीने मुल होउ दिले पाहिजे. मुल होण्याचे बरोबर वय म्हणजे 30 वर्षे आहे.

**आपल्या स्त्रीरोग तज्ज्ञांचा सल्ला ऐकावा**



# एक्टोपिक प्रेग्रेंसी

## • एक्टोपिक प्रेग्रेंसी म्हणजे काय?

- साधारणपणे गर्भ गर्भाशयाच्या वरच्या भागाला असतो. जर गर्भ गर्भाशयाच्या बाहेर दुसऱ्या कुठल्या ठिकाणी असेल तर त्याला एक्टोपिक प्रेग्रेंसी असे म्हणतात.

## • एक्टोपिक प्रेग्रेंसी कुठल्या कुठल्या ठिकाणी संभवते?

- गर्भनलिका ही एक्टोपिक प्रेग्रेंसी आढळण्याची सगळ्यात सामान्य जागा आहे. ओव्हरी, ब्रोड लिगामेंट आणि पोट याही इतर जागा दिसून येतात.

## • एक्टोपिक प्रेग्रेंसीची लक्षणे कोणती?

- गर्भार स्त्रीची मासिक पाळी चुकली असेल आणि पोटात दुखत असेल, चक्कर येत असेल, उलट्या, मळमळ होत असेल, थोडासा रक्तस्त्राव होत असेल तर एक्टोपिक प्रेग्रेंसी असू शकते. यातील 20 टक्के स्त्रियांमध्ये मासिक पाळी चुकलेली नसते.

## • कोणत्या स्त्रियांमध्ये एक्टोपिक प्रेग्रेंसी जास्त प्रमाणात आढळून येते?

- जर स्त्रीला याआधी एक्टोपिक प्रेग्रेंसी असेल, गर्भ नलिकेमध्ये इन्फेक्शन होऊन ती खराब झाली असेल, त्याचे ऑपरेशन झाले असेल, पेशंट कोपर्टी वापरत असेल, त्या स्त्रियांमध्ये एक्टोपिक प्रेग्रेंसीचे प्रमाण जास्त आढळून येते.

## • एक्टोपिक प्रेग्रेंसी गंभीर आहे का?

- हो. एक्टोपिक प्रेग्रेंसीचे निदान झाल्यास काळजी करावयास हवी. कारण एक्टोपिक प्रेग्रेंसी नलिकेत असल्यास नलिकेमध्ये मूल वाढू शकत नसल्यामुळे काही दिवसानंतर ती नलिका फुटते आणि पोटभर खूप जास्त प्रमाणात रक्तस्त्राव होतो. यामुळेच स्त्रीच्या जीवाला धोका निर्माण होतो. त्यामुळेच एक्टोपिक प्रेग्रेंसीचे निदान झाल्यास ताबडतोब उपचार करायला हवा.

## • एक्टोपिक प्रेग्रेंसीचे निदान कसे करता येते?

- एक्टोपिक प्रेग्रेंसी मध्ये सोनोग्राफी केल्यास गर्भ गर्भनलिका किंवा ओव्हरीमध्ये दिसून येतो. तसेच 'बिटा एच सी जी' या हार्मोनच्या तपासणीने एक्टोपिक प्रेग्रेंसीचे निदान करता येते.
- गर्भाशयात गर्भ नसेल आणि प्रेग्रेंसी टेस्ट पॉझिटिव्ह असेल तर एक्टोपिक प्रेग्रेंसीची शक्यता खूप दाट असते.

## • एक्टोपिक प्रेग्रेंसीचा उपचार कसा करता येतो?

- मेडिकल ट्रीटमेंट- एक्टोपिक प्रेग्रेंसीचे निदान लवकर झाल्यास इंजेक्शन देऊन एक्टोपिक प्रेग्रेंसीचा उपचार करता येतो. जर नलिका फाटली असेल, तर ते काढून देखील टाकता येते.
- लॅप्रोस्कोपी- नलिका फुटली असेल तर आपण दुर्बिणीद्वारे ती काढून टाकू शकतो.
- लेपरोटोमी- दुर्बिणीद्वारे काढण्याची सोय नसल्यास पोट उघडून ऑपरेशन करता येते.

**सतर्क राहा आणि वेळेतच आपल्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा.**