



## Pregnancy & Vaccines



**आवश्यक खोप लगाऔं  
आफ्नो तथा बच्चाको सुरक्षा गरौं**





## १ महिना (सप्ताह १-४)



- ◆ अण्डाको लागि शुक्राणीबाट सूजीएको अनि गर्भाणी गरिएको हुँदछ।
- ◆ जानेलाई बन्दै जाने, जसले बाँच्ने अनि विकसन गर्दछ।
- ◆ भ्रूणको गर्भमात्रमा पर्छ अनि गर्भाणी गरिएको हुँदछ।
- ◆ प्लेसेन्टा र अम्नियोटिक स्याकको प्रारम्भिक विकास।

## २ महिना (सप्ताह ५-८)



- ◆ भ्रूणको द्रुत विकास र परिपक्ष्यो।
- ◆ मुख र मस्तिष्क पर्वाहीको रूपमा बन्दैछ।
- ◆ भ्रूणको सौको वित्त प्रदान गर्दछ।
- ◆ प्रेग्नेन्सीको पहिलो संकेत, जस्तै कि पेरियड नगरेको अनि प्रातः कुसीको लागि उठ्न सक्छ।

## ३ महिना (सप्ताह ९-१२)



- ◆ मुखाकार विशेषता र पाङ्गा तयार पर्यो।
- ◆ भ्रूण डिभिज गर्दै जान्दो अनि प्रजनन प्रणाली बनाइदिन्छ।
- ◆ भ्रूण अहिले फेटसको रूपमा चिनिन्छ।
- ◆ जनिने संकेत, जस्तै कि भन्दैकयो छ भन्दैकयो, गर्भधारण गरेका महिलाहरूको लागि प्रकट हुन सक्छ।



#### ४ महिना (सप्ताह १३-१६)

- ◆ मात्रित्वको वजन र आकारमा द्रुत वृद्धि।
- ◆ महत्वपूर्ण अङ्ग र प्रणालीको गठन, जस्तै हृदय र मस्तिष्क।
- ◆ भ्रूणले मुख लुकाउँछ र अरुवाट अन्गुलीमा मसीँदै सक्छ।
- ◆ मात्रित्वको वृद्धिले गर्भाणी महिलाहरूको गर्भमा आउने संकेत जस्तै शीघ्र प्रश्न गर्न थाल्दछ।



#### ५ महिना (सप्ताह १७-२०)

- ◆ भ्रूणले प्राणिक विशेषता, जस्तै कि कपाल र पौडीको विकास गर्दैछ।
- ◆ अङ्ग अनि प्रणालीको विकास जारी रहेको छ, जस्तै पाचन प्रणाली।
- ◆ यस्तैले अल्ट्रासाउणको माध्यमबाट बच्चाको लिङ्ग प्रतिनिधित्व गर्न सकिन्छ।
- ◆ मातृको पेटले प्रगल्भिएको प्रेग्नेन्सी प्रदर्शन गर्दैछ।



#### ६ महिना (सप्ताह २१-२४)

- ◆ फेरि सास गर्ने प्रक्रिया गर्दछ।
- ◆ पानीको पर्दा खोलिन्छ र बच्चाले आवाजमा प्रतिक्रिया दिन सक्छ।
- ◆ द्रुत मस्तिष्क विकास जारी रहेको छ।
- ◆ जीवितता भित्र गरेरको सम्भावना बढ्दैछ, तर बच्चालाई अभै परिचालन उपचारको आवश्यकता छ।





### ७ महिना (सप्ताह २५-२८)



- ◆ दृष्टिकोणमा वृद्धि गर्दैछ र विकास जारी रहेको छ, सिंग बजाउँदै जान सक्छ।
- ◆ भ्रूण हिकअप गर्दैछ र बिहानको जना अनि दिनको अवस्थिति बनाउँछ।
- ◆ मातृको पेटमा थप असन्तोषको रूपमा प्राप्त हुन सक्छ।
- ◆ प्रसवको लागि तयारीको रूपमा गर्भाणीहरूको शिक्षा र योजना महत्त्वपूर्ण बन्दैछ।

### ८ महिना (सप्ताह २९-३२)



- ◆ दृढ वृद्धि गर्दैछ र विकास जारी रहेको छ।
- ◆ बच्चाले प्राणिक पर्याप्तता प्रयास गर्दैछ।
- ◆ गर्भाणी महिलाहरूको असन्तोष थाल्दो सक्छ भनेर बच्चाको गर्भमा लिएर जाने संकेतको रूपमा हुन सक्छ।
- ◆ प्रसवको लागि अन्तिम प्राकृतिक जाँच र तयारीहरू गरिन्छ।

### ९ महिना (सप्ताह ३३-३६)



- ◆ दृढ वृद्धि र विकास जारी रहेको छ।
- ◆ जन्मको लागि माथि लाउन प्रयास गर्दैछ।
- ◆ बच्चाले जन्मको लागि सिर्जना गर्दैछ र जन्मको लागि मात्रिको पेटमा जान्छ।
- ◆ प्रेग्नेन्सीलाई द्वारा जन्मको साथ अबस्था, सामान्यतः सप्ताह ३७ देखि ४२ सम्मको बीचमा ल्याइएको छ।

# गर्भावस्थामा खानु हुन तथा नहुने





गर्भावस्थाको समयमा तपाईंले आफ्नो सुरक्षा मात्र गरिरहनुभएको छैन  
खोपहरूले तपाईंको बच्चालाई प्रारम्भिक सुरक्षा पनि दिन्छ ।

गर्भवती हुँदा फ्लू, Tdap / COVID-19 को खोपले तपाईंलाई र  
तपाईंको बच्चालाई सुरक्षी राख्न भद्त गर्न सक्छ ।

Tdap खोप जस्ले नवजात शिशुहरूलाई लहरे खोकीबाट जोगाउन मद्दत गर्छ,  
जुन तपाईंको बच्चाको लागि साँच्चै खतरनाक हुन सक्छ ।

गर्भवती हुँदा फ्लूको खोप लगाउनाले तपाईंलाई र  
तपाईंको बच्चालाई फ्लूबाट सुरक्षी राख्न भद्त गर्न सक्छ ।

गर्भवती हुँदा COVID-19 को खोप लगाउनाले तपाईंलाई र  
तपाईंको बच्चालाई कोभिडबाट सुरक्षीत राख्न भद्त गर्न सक्छ ।

खोपको समयरेखा नै सबै कुरा हो ।

तपाईं बच्चाको वरिपरि रहेको जो कोहीलाई पनि खोप चाहिन्छ ।

यदि तपाईं पुन गर्भवती हुनुभयो भने, तपाईंलाई  
प्रत्येक गर्भावस्था संग Tdap खोप लगाउन पर्छ ।

गर्भावस्थाको समयमा तपाईंले आफ्नो सुरक्षा मात्र गरिरहनुभएको छैन  
खोपहरूले तपाईंको बच्चालाई प्रारम्भिक सुरक्षा पनि दिन्छ ।

६



के तपाईंलाई थाहा छ गर्भावस्थामा बच्चाले आमाबाट केही रोग प्रतिरोधात्मक सुरक्षा पाउन सक्छन्? तपाईं गर्भवती हुँदा फ्लू, Tdap (टेटानस, डिप्थेरिया, र पर्टुसिस), र COVID-19 खोपहरू प्राप्त गर्नाले तपाईंको शरीरलाई सुरक्षात्मक एन्टिबडीहरू (रोगहरूबाट लड्न शरीरले उत्पादन गर्ने प्रोटीनहरू) सिर्जना गर्न मद्दत गर्दछ, र ती एन्टिबडीहरू तपाईंको शरीर हुँदै तपाईंको बच्चा सम्म पुगछन् । यी एन्टिबडीहरूले तपाईंको बच्चालाई जीवनको पहिलो केही महिनाहरूमा ती रोगहरूबाट जोगाउन मद्दत गर्न सक्छन् ।




गर्भवती हुँदा फ्लूको खोप लगाउनाले तपाईंलाई र तपाईंको बच्चालाई फ्लूबाट सुरक्षी राख्न भद्त गर्न सक्छ ।

७

गर्भावस्थाको समयमा फ्लूको जोखिमले अस्पतालमा भर्ना हुने र फ्लू भएर बिरामी भएमा फ्लूसँग सम्बन्धित जटिलताहरू हुने जोखिम बढाउँछ । फ्लू तपाईंको गर्भावस्थाको लागि पनि खतरनाक हुन सक्छ । गर्भावस्थाको समयमा कुनै पनि कारणले ज्वरो आएमा, प्रतिकूल गर्भावस्था परिणामहरू निम्तियाउन सक्दछ । ।

यदि तपाईं फ्लूको मौसममा गर्भवती हुनुहुन्छ भने फ्लूको शट लिनुहोस् यो आफैलाई र तपाईंको बच्चालाई फ्लूबाट जोगाउने उत्तम तरिका हो । फ्लू भ्याक्सिन गर्भावस्थाको समयमा सुरक्षित हुन्छ र कुनै पनि त्रैमासिकमा लगाउन सकिन्छ ।





Tdap खोप जसले नवजात शिशुहरूलाई लहरे खोकीबाट जोगाउन मद्दत गर्छ, जुन तपाईंको बच्चाको लागि साँच्चै खतरनाक हुन सक्छ ।

८

तपाईंलाई तपाईंको गर्भावस्थाको समयमा Tdap खोप चाहिन्छ, यो खोप प्रत्येक गर्भावस्थाको २७ औं देखि ३६ औं हप्ताको बीचको समयमा लिनु पर्ने हुन्छ र यो समय अवधिको प्रारम्भिक भागमा खोप लिनु उचित मानिन्छ । Tdap ले लहरे खोकी (पर्टुसिस) बाट जोगाउन मद्दत गर्दछ, जुन नवजात शिशुहरूको जीवन संग खतरा हुन सक्छ ।

गर्भवती हुँदा COVID-19 को खोप लगाउनाले तपाईंलाई र तपाईंको बच्चालाई कोभिडबाट सुरक्षीत राख्न मद्दत गर्न सक्छ ।

१

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा भर्खरै गर्भवती हुनुहुन्थ्यो भने, तपाईं गर्भवती नभएका महिलाहरूको तुलनामा COVID-19 बाट बिरामी हुने सम्भावना धेरै हुन्छ। थप रूपमा, यदि तपाईंलाई गर्भस्थाको समयमा COVID-19 भयो भने, तपाईंसँग तपाईंको गर्भावस्था र पेटमा रहेको विकासशील बच्चालाई असर गर्न सक्ने जटिलताहरू हुने सम्भावना बढी हुन्छ । COVID-19 खोप गर्भवती, स्तनपान गराउने, अहिले गर्भवती हुन खोजिरहेका वा भविष्यमा गर्भवती हुनसक्ने महिलाहरू सहित ६ महिना वा सो भन्दा माथिका सबैका लागि डाक्टरहरू द्वारा सिफारिस गरिएको छ । रिसर्च र प्रमाणहरूले गर्भावस्था अघि र गर्भावस्थाको समयमा COVID-19 खोप सुरक्षित र प्रभावकारी छ भनेर देखाउँछ र सुभाब दिन्छ कि खोपका फाइदाहरू कुनै पनि ज्ञात वा सम्भावित जोखिमहरू भन्दा बढी छन्। नयाँ तथ्याङ्कले गर्भावस्थाको समयमा खोपले ६ महिनाभन्दा कम उमेरका बच्चाहरूलाई, कोभिड - १९ को कारणले अस्पताल भर्ना हुनबाट जोगाउन मद्दत गर्न सक्छ



खोपको समयरेखा नै सबै कुरा हो ।

१०

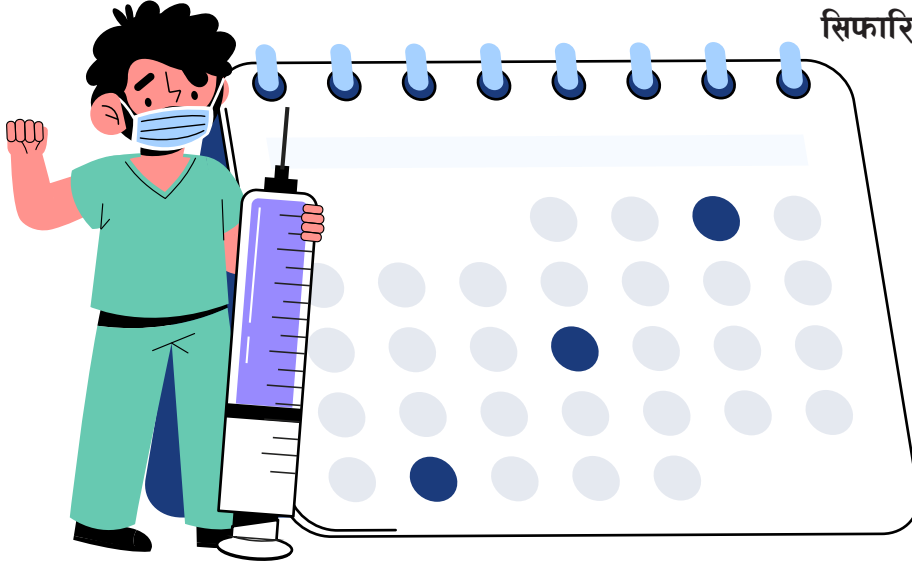
तपाईंहरूलाई समयरेखाको बारेमा सबै थाहा नै छ । प्रत्येक हप्ता तपाईं आफ्नो बच्चाको वृद्धि र विकास ट्याक गरी राहनुहुन्छ र तपाईंले आफ्नो सानो बच्चालाई नभेटेसम्म दिनहरू गनी रहेको हुनुहुन्छ ! जब यो खोपको कुरा आउँछ, समय पनि तेतिकै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

फ्लू चलेको मौसमको समयमा मौसम अनुसार फरक प्रकृतिका हुन्छन् । धेरैजसो मानिसहरूका लागि, CDC ले फ्लूका संक्रमण बढ्नु अघि तिनीहरू सुरक्षित छन् भनी सुनिश्चित गर्न सेप्टेम्बर वा अक्टोबरमा फ्लू खोप लिन

सिफारिस गर्दछ । जुलाई र अगस्टमा प्रारम्भिक

खोपलाई ती महिनाहरूमा गर्भावस्थाको तेस्रो त्रैमासिकमा भएका महिलाहरूका लागि पनि खोप लगाउन सकिन्छ ।

CDC ले गर्भावस्थाको कुनै पनि बिन्दुमा अद्यावधिक गरिएको COVID-19 खोप सहित, COVID-19 खोप लगाउन सिफारिस पनि गर्छ ।



# गर्भावस्थामा खाने कुराहरू

सम्पूर्ण अनाज रोटी



अण्डा



फल मासु



सब्जीहरू



हरीयो सागहरू

फलफूलहरू



ओट



दुधको उत्पादनहरू



एभोकाडो



माछा



गेडागुडी

# गर्भवती महिलाहरूले गर्नु पर्ने कुनै ३ वटा व्यायमहरू

१२





# **BHUTANESE COMMUNITY IN NEBRASKA**



[bcnebraska.org](http://bcnebraska.org)