

आफ्नो शरीरको हेरचाह गर्न आफ्नो दमको ख्याल राख्नुहोस्।



यदि तपाईंको दम राम्रोसँग नियन्त्रणमा छ भने तपाईंको स्वस्थ गर्भधारण हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

दम राम्रोसँग नियन्त्रण नभएको बेला हुने केही सम्भावित जोखिमहरू यस प्रकार छन्:

आमाको लागि जोखिम बढ्ने



- दमको आक्रमण हुने २ मध्ये १ लाई चिकित्सा सहायता चाहिन्छ
- गर्भकालिन मधुमेह मेलिटस
- गर्भकालिन उच्च रक्त चाप

बच्चाको लागि जोखिम बढ्ने



- समय पूर्व जन्म
- नवजात अस्पताल भर्ना
- कम जन्म वजन
- बच्चामा पछि दम हुनु



asthmapregnancytoolkit.org.au जानुहोस्
र तपाईंको बच्चाको लागि राम्रोसँग सास लिनुहोस्।

मेरो दम नियन्त्रणमा छ भन्ने मैले कसरी थाहा पाउने?

- तपाईं आफ्नो सबै सामान्य गतिविधिहरू गर्न सक्षम हुनुहुन्छ
- तपाईं दमको लक्षणको कारण राती उठ्नु हुन्न
- यदि तपाईंमा दमका लक्षणहरू छन् भने, ती एक हप्तामा २ दिनभन्दा बढी हुँदैनन्
- तपाईंले आफ्नो राहत दिने औषधि प्रति हप्ता २ दिन भन्दा बढी प्रयोग गर्न आवश्यक छैन।

गर्भावस्थामा तपाईंमा प्रश्न उठ्न सक्छ:

- के गर्भावस्थाले मेरो दममा असर गर्छ?
- के दमका अधिकांश औषधिहरू गर्भावस्था र स्तनपानको समयमा लिन सुरक्षित छन्?
- यदि गर्भावस्थामा मेरो दम खराब भयो भने मैले के गर्ने?
- गर्भावस्थामा आक्रमण/असहजताहरू रोक्न मैले के गर्न सक्छु?
- मैले चिकित्सक कहिले जचाँउन पर्छ र कस्ता प्रश्नहरू सोध्नु पर्छ?
- मलाई किन लिखित दम कार्य योजना (Asthma Action Plan) चाहिन्छ?

यी वेबसाईटमा धेरै सोधिएका प्रश्नहरूको केही जवाफ मात्र हुन्।

तसर्थ, Asthma in Pregnancy Toolkit हेर्नुहोस्। यो विशेष समयको उत्तम सदुपयोग गर्नको लागि मद्दत गर्न स्रोत, तथ्य पाना र जानकारीले भरिएको छ।



asthmapregnancytoolkit.org.au जानुहोस्
र तपाईंको बच्चाको लागि राम्रोसँग सास लिनुहोस्



दमको First Aid जानकारीको लागि
asthma.org.au/treatment-diagnosis/asthma-first-aid/ जानुहोस्।



**ASTHMA
AUSTRALIA**