

Pregnant Women Information

Danger signs

- Severe headache that won't go away, especially with blurry vision or dizziness
- Vision changes: flashes, blind spots, double vision
- Sudden swelling of face, hands, or legs
- Chest pain, fast heart rate, trouble breathing
- Severe belly pain or intense nausea/vomiting
- Heavy vaginal bleeding or leaking fluid
- Baby's movements noticeably slowing
- Thoughts of self-harm or harming your baby
- Persistent fever (≥ 100.4 °F) or fainting spells

Safe activities

- Continue gentle exercise (walking or prenatal yoga), unless restricted
- Avoid heavy lifting or strenuous work
- Eat a balanced diet, stay hydrated, and rest often
- Attend all scheduled prenatal visits and ultrasounds
- Take prenatal vitamins as prescribed

In case of any problems or symptoms; call on the number given in your discharge summary

गर्भवती महिलाओं के लिए जानकारी

खतरे के संकेत (Danger Signs):

- तेज सिरदर्द जो ठीक न हो, खासकर धुंधली दृष्टि या चक्कर के साथ
- दृष्टि में बदलाव: चमक, अंधेरे धब्बे, दोहरी दृष्टि
- चेहरे, हाथों या पैरों में अचानक सूजन
- सीने में दर्द, तेज़ दिल की धड़कन, सांस लेने में कठिनाई
- पेट में तेज़ दर्द या अत्यधिक मतली / उल्टी
- योनि से अधिक रक्त स्राव या पानी का रिसाव
- शिशु की हरकतों में स्पष्ट कमी
- स्वयं को या शिशु को नुकसान पहुँचाने के विचार
- लगातार बुखार ($\geq 100.4^{\circ}\text{F}$) या बेहोशी के दौर

सुरक्षित गतिविधियाँ (Safe Activities):

- जब तक मना न किया जाए, हल्का व्यायाम जारी रखें (जैसे टहलना या प्री नेटल योग)
- भारी सामान उठाने या कठिन श्रम से बचें
- संतुलित आहार लें, पर्याप्त पानी पिएं और नियमित रूप से आराम करें
- सभी निर्धारित प्रसव पूर्व (prenatal) जांच और अल्ट्रासाउंड समय पर करवाएं
- डॉक्टर द्वारा बताए गए प्री नेटल विटामिन समय पर लें

अगर कोई समस्या या लक्षण हों तो, डिस्चार्ज सारांश (discharge summary) में दिए गए नंबर पर तुरंत कॉल करें।