

गर्भवति होने के बारे में सोच रही हैं? एक स्वस्थ गर्भावस्था के महत्वपूर्ण चरण



स्वस्थ शिशु के लिए स्वस्थ शरीर

- गर्भावस्था बहुत ही अद्भुत स्थिति होती है, लेकिन यह आपके शरीर के लिए कठिन हो सकती है। आपका शिशु विकास करने के लिए आवश्यक चीजों के लिए आप पर निर्भर होता है। एक स्वस्थ गर्भावस्था के लिए तैयार होने के लिए आपको अपना पोषण संग्रहण बनाना होगा।
 - **फल और सब्जियां** आपको स्वस्थ बनाए रखते हैं। इन सबका अधिक से अधिक सेवन करें! रोज़ाना कम से 5 प्रकार के फल और सब्जियां खाएं।
 - रोज़ाना **पेरेंटल विटामिन** लेने से जन्म दोषों को रोकने में मदद मिलती है। गर्भ धारण करने की कोशिश करने से पहले विटामिन की एक खुराक लेना शुरू करें और गर्भवती और नर्सिंग के समय जारी रखें।
- गर्भावस्था से पहले **स्वस्थ** वजन प्राप्त करना और दैनिक व्यायाम आपको और आपके बच्चे को स्वस्थ रखने में मदद करता है।
 - गर्भावस्था के दौरान परहेज किए जाने वाले भोजन के बारे में अपने चिकित्सक से पूछें।
 - पूछें की गर्भावस्था के दौरान आपको कितना वजन बढ़ाना चाहिए।
- अपने चिकित्सक के साथ अपने परिवार के स्वास्थ्य इतिहास के बारे में चर्चा करें। यदि कभी आपके परिवार या आपके सहयोगी के परिवार में कोई जन्म दोष रहा था, तो आप चाहें तो गर्भावस्था के पहले या दौरान इनके लिए जांच करवा सकती हैं।



आम स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं

- गर्भावस्था के पहले या दौरान कई स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं (जैसे कि मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अस्थमा या एनिमिया) के लिए **विशेष देखभाल** की जरूरत होती है।
- वे स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं जो पूरी तरह से नियंत्रण में नहीं हैं उनके कारण आप और आपका शिशु बीमार हो सकता है।
- कुछ दवाइयां भ्रूण को नुकसान पहुंचा सकती है। इस पहले की आप गर्भवति हों आपको इन दवाइयों को बदलने की आवश्यकता हो सकती है।
- यदि आपकी कोई भी स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं हैं, तो गर्भावस्था के पहले अपने चिकित्सक को दिखाएं। आप स्वयं को और अपने शिशु को स्वस्थ रखने के लिए अपनी स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं को संभाल सकती हैं।



धूम्रपान, शराब और ड्रग

- शराब, सिगरेट, और अन्य ड्रग जन्म दोष पैदा कर सकते हैं।
- यदि आप धूम्रपान, शराब या ड्रग्स छोड़ना चाहती हैं, तो मदद के लिए अपने चिकित्सक से पूछें।



विषाक्त पदार्थों से जोखिम

- विषाक्त पदार्थ आपको और आपके शिशु को नुकसान पहुंचा सकते हैं।
- सीसा, कार्बन मोनोऑक्साइड, विकिरण, सिगरेट के धुएं, कीटनाशकों और ड्राय क्लीनिंग सॉल्वेंट्स से बचें।
- प्लास्टिक के डिब्बों में खाने या पीने की चीज़े न रखें।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रह रही हैं जो विषाक्त पदार्थों के आसपास काम करता है, तो उससे आपके पास आने से पहले अपने कार्य के वस्त्र बदलने के लिए कहें।

दूसरी तरफ जारी.. →

गर्भवति होने के बारे में सोच रहीं हैं? एक स्वस्थ गर्भावस्था के महत्वपूर्ण चरण



टीके और रोगाणु

- टीके आपको और आपके शिशु को रोगाणुओं से बचाते हैं। इनमें से कुछ रोगाणुओं के कारण जन्म दोष हो सकता है।
- गर्भधारण के पहले, अपने चिकित्सक से पता करें कि क्या आपको लगाए गए टीके सबसे नवीनतम टीके हैं।
- प्लू गर्भवती महिलाओं के लिए एक बड़ा खतरा बन गया है। खुद को और अपने शिशु की रक्षा करने के लिए **प्लू का टीका लगवाएं।**
- बिल्ली के मल से दूर रहें। किसी अन्य व्यक्ति को बिल्ली का मल साफ करने के लिए कहें।
- मच्छरों से और सेक्स के माध्यम से फैलने वाले ज़िका वायरस के कारण गंभीर जन्म दोष हो सकता है। ज़िका वायरस से प्रभावित क्षेत्रों में यात्रा करने से बचे।



सुरक्षा और सहायता

- किसी नए बच्चे के लिए तैयार होते समय आपको कुछ चिंता हो सकती है।
- सुरक्षित, स्वस्थ गर्भधारण के लिए जरूरी सहायता प्राप्त करें। परिवार और मित्र आपकी मदद कर सकते हैं।
- यदि आपके जीवन में किसी प्रकार का डर है या आपके साथ दुर्व्यवहार होता है, तो आप मदद प्राप्त सकते हैं। विकल्पों के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें।



पुरुष सहयोगी

- पुरुष सहयोगी को सीमित मात्रा में शराब का सेवन करना चाहिए, धूम्रपान या नशीली दवाओं का प्रयोग करना छोड़ना चाहिए, स्वस्थ भोजन खाना चाहिए और तनाव को कम करना चाहिए।
- जो पुरुष बहुत शराब पीते हैं, धूम्रपान करते हैं या ड्रग्स का इस्तेमाल करते हैं उनके शुक्राणुओं (स्पर्म) के साथ समस्याएं हो सकती हैं। इसके कारण आपकी गर्भावस्था में समस्या उत्पन्न हो सकती हैं।
- यदि आपका सहयोगी धूम्रपान करना नहीं छोड़ना चाहता है, तो बेहतर होगा कि वह आपके पास या घर के भीतर धूम्रपान न करें।



व्यायाम

- यदि आप व्यायाम नहीं करते हैं, तो स्ट्रेचिंग, योगा, टहलना और/या आसान एरोबिक्स के प्रोग्राम शुरू करने पर विचार करें।
- प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट, सप्ताह में 5 बार व्यायाम करने का प्रयास करें।