

पोषण, वजन व व्यायाम

नियमित गतिविधियाँ व संतुलित भोजन जिसमें ताज़े फल व सब्जियाँ शामिल हों तो वह स्वस्थ गर्भावस्था के लिए तैयार होने में मदद करती हैं।

व स्वस्थ वजन से अधिक या कम वजन होने से गर्भवती होने में मुश्किलें आ सकती हैं। अपने जी पी से अपना वजन करवाएँ और पता करें कि आपका वजन स्वस्थ है या नहीं। यदि आपको वजन कम या अधिक करना है तो अपने जी पी से पूछें कि इसका सबसे अच्छा तरीका क्या है।

गर्भावस्था से पहले, उसके दौरान व बाद में कूल्हे की सतह का व्यायाम करने की सलाह दी जाती है, क्योंकि इससे मूत्राशय के कमज़ोर होने से बचा जा सकता है, जो जन्म देने के बाद महिलाओं के लिए एक आम समस्या होती है।

Make Healthy Normal

www.makehealthynormal.nsw.gov.au

कूल्हे की सतह के व्यायाम

www.pelvicfloorfirst.org.au

फ़ोलिक एसिड व आयोडीन के पूरक

आपके शिशु के मस्तिष्क व तंत्रिका तंत्र (nervous system) के स्वस्थ विकास के लिए फ़ोलिक एसिड व आयोडीन की आवश्यकता होती है। इन पोषक पदार्थों के स्तर को बनने में समय लगता है।

जब आप गर्भवती होने की योजना बनाती हैं, उस समय प्रतिदिन फ़ोलिक एसिड व आयोडीन लेने की सलाह दी जाती है। आप इन पोषक पूरकों को किसी भी दवा की दुकान व सुपरमार्केट से ले सकते हैं। लेते समय सुनिश्चित करें कि इसमें कम से कम 500 माइक्रोग्राम (mcg) फ़ोलेट व 150mcg आयोडीन हो।

आपके लिए अच्छा रहेगा कि आप अपने आयरन के स्तर की भी जाँच करवाएँ, जिससे पता चले कि पूरक की ज़रूरत तो नहीं है। आयरन का स्तर कम होने से गर्भवती होने के अवसर में कमी हो सकती है।

तथ्य-पत्र

प्रारम्भिक गर्भावस्था के पहले व उसके दौरान फ़ोलेट (एक प्रकार का विटामिन) के विषय में तथ्यपत्र www.genetics.edu.au पर उपलब्ध होगा।

गर्भवती व स्तन-पान कराने वाली महिलाओं के लिए आयोडीन की कमी को पूरा करने के विषय में तथ्यपत्र www.nhmrc.gov.au पर उपलब्ध है।

शिशु के लिए योजना बनाते समय जिन कदमों के बारे में सोचना चाहिए

जाँच करवानी

- अपने साथी से स्वास्थ्य समस्याओं व परिवार के इतिहास के बारे में बात करें
- निम्नलिखित के बारे में बात करने के लिए अपने जी पी से मिलें
- स्वास्थ्य व जीवनशैली
- अनुवांशिक स्थितियाँ
- बताए गए टेस्ट
- टीके जो आपको चाहिए होंगे
- डॉक्टर द्वारा बताई गई नियमित रूप से ली जाने वाली आपकी दवाईयाँ या जड़ी-बूटी की दवाईयाँ
- गर्भाशय-ग्रीवा (cervix) की जाँच व स्तनों की अपने आप जाँच करना
- अपने दंत चिकित्सक से मिलें

कल्याण

- धूम्रपान छोड़ने का कार्यक्रम आरम्भ करें
- शराब पीनी बंद करें
- कैफ़ीन लेने की मात्रा कम करें

कल्याण

- क्रियाशील रहें / नियमित रूप से व्यायाम करें
- संतुलित भोजन खाएँ
- अपने वजन को ठीक रखें

पूरक दवाएँ

- ऐसी पूरक दवाएँ लें जिनमें फ़ोलेट व आयोडीन हो
- अपने जी पी से कहें कि वह आपकी आयरन के स्तर की जाँच करवाए

देखभाल जल्द करवाएँ

आप जैसे ही गर्भवती होती हैं, या आपको लगता है कि आप गर्भवती हैं, तो अपने जी पी से मिलें जो आपको गर्भावस्था के लिए योजना बनाने में मदद करेगा।

.... और अन्त में, आपकी गर्भवती होने की योजना के लिए शुभकामनाएँ!



क्या आप बच्चे को जन्म देने की सोच रही हैं

इस ब्रोशर में स्वस्थ गर्भावस्था की योजना बनाने के बारे में जो कदम आप ले सकती हैं, वे बताए गए हैं।

हमने एक जाँच सूची भी साथ में दी है जिसके अनुसार आप अपनी योजना बना सकती हैं

अपने जी पी (GP) से मिलने जाना

गर्भवती होने की कोशिश करने के 3 – 6 महीने पहले अपने जी पी से मिलने जाएँ। आपका जी पी आपको गर्भवती होने की योजना बनाने में मदद देगा, जिसमें निम्नलिखित शामिल होगा:

- वे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ जिनका प्रबंधन करना होगा
- वे विकार (अनुवांशिक विकार) जो माँ-बाप से बच्चे में आ सकते हैं व वे टेस्ट जो बताए जाएँगे
- बीमारियों से बचने के जिन टीकों की आपको आवश्यकता हो सकती है।

आप डॉक्टर द्वारा बताई गई या जड़ी बूटियों की दवाइयाँ लेती हैं तो उनके बारे में अपने जी पी से बात करें कि गर्भवती होने के लिए वे सब सुरक्षित हैं या नहीं।

यह भी अच्छा रहेगा कि आप अपने जी पी या Women's Health Nurse (महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी नर्स) से बात करें कि आपकी गर्भाशय-ग्रीवा (cervix) की अगली जाँच कब होनी है व गर्भवती होने के दौरान व बाद में अपने स्तनों की अपने आप जाँच करने के बारे में पूछें।

परिवार नियोजन NSW

www.fpnsw.org.au

गर्भवती होने के लिए योजना बनाना

www.pregnancybirthbaby.org.au

अनुवांशिक शिक्षा केन्द्र

(Centre for Genetics Education)

www.genetics.edu.au/pregnancy

टीकाकरण

www.health.nsw.gov.au/immunisation

सिगरेट पीना, शराब व अन्य ड्रग

सिगरेट पीना, अत्यधिक शराब पीना व अन्य ड्रग लेने (जैसे कि मैरुवाना) से महिलाओं व पुरुषों में जन्म देने की क्षमता पर प्रभाव हो सकता है, जिससे गर्भवती होना कठिन हो सकता है।

सिगरेट पीना, अत्यधिक शराब पीना व अन्य ड्रग लेने से गर्भवती होने के समय गर्भावस्था में शिशु को भी नुकसान हो सकता है।

यदि आपको या आपके साथी को सिगरेट, शराब या अन्य ड्रगों को छोड़ने में मदद चाहिए तो अपने जी पी से संपर्क करें, जो आपको सलाह दे सकता है व सहायता सेवाओं के पास भेज सकता है।

क्योंकि कैफ़ीन से जन्म देने की क्षमता पर प्रभाव हो सकता है इसलिए यह सलाह दी जाती है कि जो महिलाएँ गर्भवती होने की योजना बना रही हैं वे एक दिन में 1 या 2 कप से अधिक कॉफ़ी न पिएँ। कैफ़ीन चाय, कोला व शक्ति देने वाले पेय पदार्थों में भी पाई जाती है।

Quit line (सिगरेट छोड़ने के लिए फ़ोन लाइन)

www.icanquit.com.au फ़ोन: 13 78 48 (13 QUIT)

शराब ड्रग जानकारी सेवा (Alcohol Drug Information Service)

www.yourroom.com.au फ़ोन: 1800 422 599

अपने दंत चिकित्सक को दिखाना

गर्भवती होने पर हार्मोन व सुबह के समय तबीयत खराब होने से दाँतों में समस्या होने का खतरा बढ़ जाता है। गर्भवती होने से पहले दाँतों की जाँच करवाने की सलाह दी जाती है, जिससे जो समस्याएँ पहले से ही हैं उन्हें ठीक किया जा सके। दंत चिकित्सक आपको बता सकता है कि गर्भावस्था के दौरान आप अपने दाँतों व मसूड़ों को कैसे स्वस्थ रख कर सकती हैं।

गर्भावस्था के दौरान दंत स्वास्थ्य

www.health.nsw.gov.au/oralhealth

घर व काम पर

अपने जी पी व कार्यस्थल पर पता करें कि घर पर या काम पर कोई स्वास्थ्य संबंधी खतरें तो नहीं हैं। सफ़ाई करने के उत्पाद या कीटनाशक सामान जैसे रासायनिकों का उपयोग करते समय, व खाद के रूप में इस्तेमाल किया गया बिल्लियों का कूड़ा व बगीचे की मिट्टी छूते समय, मुँह पर आवरण लगाएँ (masks) व दस्ताने पहनें।

हाथों को धोने से आपको प्रारम्भिक गर्भावस्था में नुकसान पहुँचाने वाले वायरसों से बचने में भी मदद मिलती है।

MotherSafe

www.mothersafe.org.au फ़ोन: 1800 647 848

मानसिक स्वास्थ्य व कल्याण

जब आप गर्भवती होने की योजना बनाती हैं तो अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना व जिन लोगों को आप प्यार करती हैं व जिन पर आपको भरोसा है उनका समर्थन मिलना (साथी, परिवार या मित्र) भी महत्वपूर्ण है।

यदि पहले कभी आपने मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना किया है और आप दवाएँ ले रही हैं तो अपने जी पी, मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता या मनोचिकित्सक से अपने गर्भवती होने की योजना के बारे में बात करें।

Beyond Blue

www.beyondblue.org.au फ़ोन: 1300 22 4636

(दिन के 24 घंटे व सप्ताह के सातों दिन)

Centre of Perinatal Excellence (COPE)

www.cope.org.au

घरेलू व पारिवारिक हिंसा

घरेलू व पारिवारिक हिंसा, परिवारों के स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव डालती है विशेषकर महिलाओं व बच्चों के स्वास्थ्य पर।

घरेलू व पारिवारिक हिंसा बच्चे का जन्म होने से पहले उस पर प्रभाव डाल सकती है। यदि गर्भवती महिला को चोट लग जाती है तो बच्चे को भी नुकसान हो सकता है। हिंसा के वातावरण में रहने से जो मानसिक तनाव होता है उससे भी गर्भवती महिला के ऊपर गम्भीर प्रभाव हो सकता है, और उससे बच्चे का विकास पर भी प्रभाव हो सकता है।

यदि आपको अपनी सुरक्षा के बारे में चिंता है तो पुलिस को फ़ोन करें, किसी स्वास्थ्य व्यवसायी या किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा है, या Domestic Violence Helpline (घरेलू हिंसा सहायता फ़ोन लाइन) को फ़ोन करें।

Domestic Violence Helpline

फ़ोन. 1800 656 463 (मुफ़्त फ़ोन, दिन के 24 घंटे, सप्ताह के सातों दिन)

घरेलू हिंसा संबंधी जानकारी

www.domesticviolence.nsw.gov.au

यात्रा पर जाना

यदि आप गर्भवती होने की योजना बना रही हैं तो यात्रा पर जाने से पहले बताए गए टीकों व संक्रमण से बचने की नवीनतम सलाह को देखें। कुछ विषाणु व संक्रमणों से गर्भपात हो सकता है या आपके बच्चे को नुकसान हो सकता है।

NSW Health infectious diseases information

www.health.nsw.gov.au/Infectious