

## पोषण, वजन र व्यायाम

नियमित क्रियाकलाप र ताजा फलफूल र तरकारी सहित राम्रो सन्तुलित आहारले स्वस्थ गर्भावस्थाको लागि तयार गर्न मद्दत गर्नेछ।

स्वस्थ वजन माथी वा तल भएको हुन सक्छ यसले गर्भवती हुन कठिन हुन सक्छ। तपाईंको जीपीलाई सोध्नुहोस् कि तपाईंको स्वस्थ वजन के हो भनेर। यदि तपाईंलाई हराउनु वा वजन प्राप्त गर्नु आवश्यक छ भने, यो गर्नका लागि उत्तम तरिकाको बारेमा तपाईंको जीपीसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

गर्भनिरोधक अभ्यास गर्नुभन्दा पहिले, गर्भावस्थाको समयमा र पछि सिफारिश गरिन्छ कि उनीहरू कमजोर मूडका विरुद्ध सुरक्षा गर्न पेल्विक फ्लोरको व्यायाम गर्न सक्दछन्, यसले जन्मपछि महिलाहरूको लागि एक सामान्य समस्या हुनबाट बचाउस सक्दछ।

## स्वस्थ सामान्य बनाउनुहोस् (Make Healthy Normal)

[www.makehealthynormal.nsw.gov.au](http://www.makehealthynormal.nsw.gov.au)

## पेल्विक फ्लोरको व्यायाम

[www.pelvicfloorfirst.org.au](http://www.pelvicfloorfirst.org.au)

## फोलिक एसिड र आयोडिन पूरक

तपाईंको बच्चाको दिमाग र तंत्रिका तवरको स्वस्थ विकासको लागि फोलिक एसिड र आयोडिन चाहिन्छ। यसले यी पोषक तत्वहरू निर्माण गर्न समय लिन सक्छ।

जब गर्भावस्थाको योजना बनाउँदै गर्नुहुन्छ तब फोलिक एसिड र आयोडिनमा दैनिक पूरक को सिफारिस गरिन्छ। तपाईं यी खुराकहरू धेरै औषधी र सुपरमार्केटहरूमा खरीद गर्न सक्नुहुनेछ। पूरक जाँच गर्न निश्चित गर्नुहोस् कम्तीमा कम्तीमा 500 माइक्रोग्राम (एमसीजी) र आयोडिनको 150mcg।

यो एक राम्रो विचार पनि हो कि तपाईंको आईरन को स्तर को जाँच को लागी यदि खुराक को आवश्यकता हो। कम आईरन को स्तरले गर्भवती हुने तपाईंको मौका कम गर्न सक्छ।

## तथ्य पत्र

प्रारम्भिक गर्भवती हुनु अगाडी र पछाडी को फोलेटको जानकारी [www.genetics.edu.au](http://www.genetics.edu.au) मा पाईन्छ।

गर्भवतीको आयोडिन पूरक र महिला स्तनपानको जानकारी [www.nhmrc.gov.au](http://www.nhmrc.gov.au) मा पाईन्छ

## बच्चा जन्माउने योजना गर्दा पालना गर्नुपर्ने कदमहरू

### जाँच

- तपाईंको जीवन सथी संग स्वास्थ्य समस्याहरू र परिवारको स्वास्थ्य ईतिहासको बारेमा कुरा गर्नुहोला
- तपाईंको जीपी संग भेटनुहोला
- स्वास्थ्य र जीवन शैली
  - अनुवंशिक अवस्थाहरू
  - सिफारिस गरिएका परिक्षणहरू
  - तपाईंले लिनुपर्ने सूईहरू
  - तपाईंको नियमित सिफारिस गरिएका वा जडिबुटी औषधीहरू
  - सर्भिकल परिक्षण र स्तन परिक्षण
- तपाईंको दन्त चिकित्सकलाई भेटनुहोला

### स्वास्थ्य

- धुम्रपान रोक्न शुरु गर्न थाल्नुहोला
- रक्सी पिउन रोक्नुहोला
- क्याफिनको मात्रा घटाउनुहोला

### हकहित

- सकृय रहनुहोला/नियमित व्याम गर्नुहोला
- सन्तुलित आहार, स्वास्थ्य खाना
- तपाईंको तौलको व्यवस्थापन

### पूरक

- फोलेट र आयोडिन भएको पूरकहरू लिन शुरु गर्नुहोला
- तपाईंको आईरन स्तरको जाँच गर्न आफ्नो जी पी संग सोध्नुहोला

## समयमै हेरविचार गर्ने

तपाईं गर्भवती हुनासाथ, वा हुने बिचार गर्ना साथ, तपाईंको जि पी संग भेट्ने समय मिलाउनुहोला जसले तपाईंको गर्भवतीको योजनामा सहयोग गर्नेछ।

## ...र अन्तमा, तपाईंको गर्भवती हुने योजनाको लागी सौभाग्यको कामना!



**यस पचासमा तपाईले स्वस्थ गर्भधारणाका लागि लिनु पर्ने कदमहरूको बारेमा उल्लेख गर्नेछ।**

**हामीले तपाईले पालना गर्नसक्नुहुने चेकलिष्टहरू पनि समावेश गरेका छौं।**

## तपाईको जनरल प्राक्टिसनर(जी पी) संगको भेट

गर्भधारण गर्नु भन्दा ३-६ महिना अगाडी जी पी संग भेटने समय मिलाउनुहोला। तपाईको जी पी ले तपाईको गर्भधारण योजना लगाएत निम्न कुराहरूको लागि मद्दत गर्नेछन्:

- स्वास्थ्य समस्याहरूलाई व्यवस्थित गर्न आवश्यक हुन सक्छ
- आमाबाबुबाट बच्चाहरूलाई (आनुवंशिक अवस्थाहरू) सर्न सक्दछ र कुनै पनि सिफारिस गरिएका परीक्षणहरूको लागि
- तपाईले लिनुपर्ने सुईहरू।

तपाईको जीपीसँग कुनै पनि निर्धारित वा तपाईले लिनु भएको हर्बल औषधीको बारेमा र गर्भवस्थाको योजना बनाउँदा तिनीहरू सुरक्षित छन् कि छैनन्।

तपाईको GP र Women's Health Nurse (महिला स्वास्थ्य नर्स) लाई सोध्नु एक राम्रो विचार हो जुन तपाईको गर्भशय भएको र गर्भवस्थाको समय र छातीको परीक्षा गर्दा सोध्नु राम्रो हुन्छ।

### परिवार नियोजन एन यस डब्लु

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)

### गर्भवतीको लागि योजना

[www.pregnancybirthbaby.org.au](http://www.pregnancybirthbaby.org.au)

### अनुवंशिक शिक्षा केन्द्र

[www.genetics.edu.au/pregnancy](http://www.genetics.edu.au/pregnancy)

### खोप

[www.health.nsw.gov.au/immunisation](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation)

## धुम्रपान, रक्सी र अन्य औषधहरू

चुरोट खाने, अत्याधिक रक्सी र अन्य लागू औषधहरू (जस्तै गाँजा) ले महिला र पुरुषको पुंशतामा असर पार्दछ, गर्भवती हुन गाह्रो पार्दछ।

चुरोट खाने, रक्सी पिउनाले र अन्य लागू औषधहरूले गर्भको बेला वालकलाई पनि असर पार्दछ।

यदि तपाई वा तपाईको जीवन साथीलाई धुम्रपानबाट, रक्सीबाट वा अन्य लागू औषधबाट मुक्त हुन सहयोग चाहिन्छ भने, तपाईको जी पी लाई सम्पर्क गर्नुहोला जसले सुझाव दिनुका साथै टेवाका अन्य सेवाहरूमा सिफारिस गरिदिन सक्दछ।

केफिनले प्रजननलाई असर गर्न सक्छ, यो सिफारिस गिरन्छ कि महिलाहरू गर्भवस्थाको योजना गर्दा प्रत्येक दिन १ देखि २ कप कफी भन्दा पिउन सक्दैनन्। क्याफिन चिया, कोला र ऊर्जा पेयमा पनि हुन्छ।

## Quit line

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) टेलीफोन 13 78 48 (13 QUIT)

## रक्सी लागूऔषधी जानकारी सेवा

(Alcohol Drug Information Service)

[www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au) टेलीफोन 1800 422 599

## तपाईको दन्त चिकित्सक संग भेटनुहोला

गर्भवस्थामा हार्मोन र बिहान बीमारीले दन्त समस्याको जोखिम बढाउन सक्छ। तपाईको कुनै पनि अवस्थित समस्याहरू सुधार्न गर्भवती हुनुभन्दा पहिले दन्त चेक-अपको लागि सिफारिस गरिएको छ। दन्त चिकित्सकले तपाईसँग तपाईको दाँत र गिजा गर्भवस्थाको बेला स्वस्थ कसरी राख्ने बारेमा कुराकानी गर्न सक्दछन्।

## गर्भवस्थाको समयमा दाँतको स्वास्थ्य

[www.health.nsw.gov.au/oralhealth](http://www.health.nsw.gov.au/oralhealth)

## घरमा र काममा

तपाईको घर वा काममा र कार्यस्थलमा कुनै पनि स्वास्थ्य जोखिमको बारेमा तपाईको जी पी संग जाँच गर्नुहोस्। बिरालोको फोहोर र बगैँचामा माटोहरू छुँदा र रसायनहरू प्रयोग गर्दा उत्पादनहरू वा कीटनाशकहरू प्रयोग गर्दा मास्क र सुरक्षाका लुगा लगाउनुहोला।

तपाईले गर्भवती हुँदा तपाईको हात धुनाले पनि गर्भवस्थामा हानिकारक हुन सक्ने भाइरसहरूबाट बच्न मद्दत गर्न सक्दछ।

## MotherSafe

[www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) टेलीफोन 1800 647 848

## मानसिक स्वास्थ्य र हकहित

तपाईको मानसिक स्वास्थ्य हेरविचार गर्नाले र तपाईले मनपर्ने मानिसहरूको भरोसा र भरोसा राख्नाले (गर्भधारणको लागि योजना बनाउँदा साझेदार, परिवार वा साथीहरू) हुनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

यदि तपाईले अतीतमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू अनुभव गर्नुभएको छ भने र तपाईले गर्भधारण गर्दै हुनुहुन्छ भने गर्भवती हुने तपाईको योजनाको बारेमा तपाईको जीपी, मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा मनोचिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।

## Beyond Blue

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) टेलीफोन 1300 22 4636

(दिनको २४ घण्टा, हप्ताको ७ दिन)

## Centre of Perinatal Excellence

(पेरिनेटल उत्कृष्टता को केन्द्र) (COPE)

[www.cope.org.au](http://www.cope.org.au)

## घरेलू र पारिवारिक हिंसा

घरेलू र पारिवारिक हिंसाले परिवारको स्वास्थ्यमा विशेष गरी ठूलो प्रभाव छ, विशेष गरी महिला र बालबालिकाहरूमा।

घरेलू र पारिवारिक हिंसा जन्मनु अघिको बच्चालाई पनि असर गर्न सक्छ। यदि गर्भवती महिला घाईते भयो भने, बच्चालाई पनि हानिकारक हुन सक्छ। हिंसा संग जीवनको तनावले पनि गर्भवती महिलाहरू मा एक प्रमुख प्रभाव पार्दछ जसले बच्चा कसरी विकास गर्दछ भनेर असर गर्न सक्छ।

यदि तपाईको सुरक्षाको बारेमा चिन्ता छ भने प्रहरीलाई फोन गर्नुहोला, स्वास्थ्य व्यवसायी सँग वा जो कसैलाई तपाई भरोसा राख्नुहुन्छ उनिहरू संग कुरा गर्नुहोस्, अथवा Domestic Violence Helpline (घरेलू हिंसा मद्दतलाइन) मा फोन गर्नुहोला।

## घरेलू हिंसा मद्दतलाइन

टेलीफोन 1800 656 463 (निसुल्क: लाईन दिनको २४ घण्टा, हप्ताको ७ दिन)

## घरेलू हिंसा जानकारी

[www.domesticviolence.nsw.gov.au](http://www.domesticviolence.nsw.gov.au)

## यात्रा

यदि तपाई गर्भवती हुने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईले भ्रमण गर्नु अघि सिफारिस गरिएका कुराहरूको जाँचहरू र संक्रमणबाट बच्नको उपायहरू बारे नवीनतम सल्लाह र जाँच गर्नु आवश्यक छ। केहि भाइरसहरू र संक्रमणहरूले तपाईको बच्चालाई प्रभाव वा हानिकारक हुन सक्छ।

## एन यस डब्ल्यु श्वास्थ्य संक्रमित रोग जानकारी

[www.health.nsw.gov.au/Infectious](http://www.health.nsw.gov.au/Infectious)