स्वस्थ गर्भावस्था

तपाईंको गर्भावस्थाको लागि महत्त्वपूर्ण जानकारी:

डाक्टरसित भेटघाट

- तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भनेर तपाईंले सोच्ने बितिक्कै तपाईंको मुख्य वास्ता गर्ने डाक्टरकहाँ जानुहोस् ।
- गर्भवती हुँदा तपाईंले बिरामी भएको महसुस नगरे पनि तपाईंले परीक्षणको लागि हरेक महिना गर्भ जाँच गर्ने डाक्टरलाई देखाउनुपर्छ ।
- बच्चा जन्मनुअघिको महिनामा गर्भ जाँच गर्ने डाक्टरले तपाईंलाई हरेक हप्ता हेर्न चाहन्छन् ।
- तपाईंले अरू डाक्टरहरू वा विशेषज्ञहरूलाई देखाइरहनुभएको छ भने तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भनेर उनीहरूलाई बताएको निश्चित गर्नुहोस् ।
- आवश्यकता भएमा डाक्टरले सधैं अनुवादक उपलब्ध गराउनुपर्छ । तपाईंलाई सहायताको आवश्यकता भएमा केसवर्कर वा साथीलाई भन्नुहोस् ।
- तपाईंको भेट्ने समयभन्दा अघि नै तपाईंको डाक्टरलाई सोध्ने प्रश्नहरूका बारेमा विचार गर्नुहोस् । तपाईंले कस्तो

महसुस गर्नुपर्छ, आहारा लिनुपर्छ र कसरी स्वस्थ गर्भावस्था हुनुपर्छ भन्ने बारेमा भएका प्रश्नहरूको जवाफ उनीहरूले दिन सक्छन् ।

के खाने/पिउने

- पूर्ण अन्नको पाउरोटी
- अन्न र चामल
- धेरै फलफूलहरू
- तरकारीहरू
- मासु र अन्य प्रोटिनहरू
- दुध
- तपाईंको शिशु तिर्खाएको छ ! हरेक दिन करिब 6 देखि 8 गिलास पानी पिउनुहोस् ।
- एकै पटक ठूलो खाना खानुभन्दा दिनभरि नै थोरैथोरै खानेकुरा खाने कोसिस गर्नुहोस् ।
- तपाईं र तपाईंको शिशु डब्लुआइसी कार्यक्रमको लागि योग्य हुनुहुन्छ, जसले स्वास्थ्य खानेकुराहरूका लागि तपाईंलाई अतिरिक्त रकम दिन्छ ।

खानु र पिउनुनहुने कुरा के हो

- चिया, कफी वा सोडा नपिउनुहोस् । तपाईंलाई ती पिउनै पर्छ भने हरेक दिन 1 देखि 2 कपभन्दा धेरै नपिउनुहोस् ।

- पूर्णरूपमा नपाकेको मासु वा अण्डाहरू नखानुहोस् ।
- देली वा रेस्टुरेन्टबाट ल्याइएका राम्ररी नपकाइएका हट डग वा मासुका टुक्राहरू नखानुहोस् ।
- तेलमा तारेको र उच्च चिनी भएका खानेकुराहरू नखाने कोसिस गर्नुहोस् । त्यस कुराहरूले तपाईंको पेटमा चोट पुर्याउन सक्छ ।

तौल बढ्ने

- गर्भवती हुँदा धेरै महिलाहरूको तौल 25-35 पाउण्ड (11 केजी-16 केजी) बढ्छ । तपाईंको पहिलो 3 महिनामा 2 देखि 4 पाउण्ड (1-2 केजी) तौल बढ्नुपर्छ र त्यसपछि हरेक हप्ता करिब 3⁄4 देखि 1 पाउण्ड (0.25 केजी- 0.5 केजी) बढ्छ ।
- गर्भवती हुनुभन्दा अघि तपाईंको तौल धेरै वा कम थियो भने तपाईंले कति तौल बढाउनुपर्छ भन्ने बारेमा तपाईंको डाक्टरलाई सोध्नुहोस् ।
- तपाईंको तौल धेरै बढिरहेको छ भने तपाईंले निकै चाँडो गर्न सक्ने केही कुराहरू यहाँ छन्:

- कम बोसो भएका सामानहरू छनोट गर्नुहोस्, जस्तैः फलफूल वा चिस्याइएको दही, सर्बत, पुडिङ वा जेली-ओको थोरै मात्रा ।
- जब तपाईंले खानेकुरा पकाउनुहुन्छ, ध्यू, तेल, क्रिम, मेअननाइस वा सलाद ड्रेसिङ थोरै प्रयोग गर्नुहोस् ।
- "क्यालोरी कम गरिएको" अथवा "कम बोसो" भन्ने लेबल हेर्नुहोस् ।
- तताइएको, जलाइएको वा ग्रील्ड गरिएको कुखुरा, माछा वा टर्की बनाउनुहोस् । स्वादिलो बनाउन तेलको साटो अरू मसलाहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

औषधी

- बच्चा जन्मनुअघिको भिटामीन हरेक दिन लिनुहोस् ।
- केही औषधीहरूले तपाईंको शिशुलाई हानि गर्न सक्छ, तपाईंको गर्भावस्था अघि तपाईंलाई कुनै औषधी प्रस्ताव गरिएको बारेमा तपाईंको डाक्टरसँग जाँच गर्नुहोस् ।
- कुनै नयाँ औषधी लिनुअघि ती सबैका बारेमा तपाईंको डाक्टरहरूसँग जाँच गर्नुहोस् ।

धुम्रपान, मद्यपान र लागुपदार्थ

- चुरोट नपिउनुहोस् र एउटै कोठामा धुम्रपान गरिरहेका मानिसबाट टाढा रहनुहोस् ।
- तपाईंको गर्भावस्थामा मद्यपान नगर्नुहोस् वा लागुपदार्थ नलिनुहोस् ।

क्रियाकलाप र निद्रा

- हरेक रात 8 घण्टा सुत्ने कोसिस गर्नुहोस् । तपाईंको दाहिने भागतिर पल्टेर सुत्नु राम्रो हुन्छ किनभने यसले रगत संचार वृध्दि गर्छ र तपाईंको शिशुलाई पोषण दिन्छ ।
- हरेक दिन 30 मिनेट व्यायाम गर्नुहोस् । नयाँ व्यायामका कार्यक्रम सुरु गर्नुभन्दा अघि तपाईंको डाक्टरसँग जाँच गर्नुहोस् ।
- तपाईंका स्तनहरू ठूला हुनेछन् र फुल्न सक्छ । त्यसलाई सहायता गर्ने र ठीक आकारका ब्राहरू लगाउनुहोस् ।

सुरक्षा

- जब तपाईं गर्भावस्थामा हुनुहुन्छ, कुनै पनि मेडिकल एक्स रेहरू वा सर्जरीहरू गर्नुभन्दा अघि तपाईंको डाक्टरलाई

सोध्नुहोस् । तपाईंको पेटमा रक्षा गर्ने वस्तु राखिएको छ भने दन्त चिकित्सकबाट गरिएको एक्स रे ठीकै हुन्छ ।

- गर्भावस्थाको 4 औं र 6 औं महिनाको बीचमा अथवा दोस्रो ट्राइमेस्टरमा दन्त चिकित्सककहाँ जानुहोस् । यो तपाईं र तपाईंको शिशुको स्वास्थ्यको निम्ति हो ।
- रङहरू, किटनाशनहरू, ब्लिच र अन्य हानिकारक रसायनहरूबाट टाढै बस्नुहोस् ।
- बिरालो राख्ने बाकस वा चरा वा घस्रेर हिँड्ने प्राणीका खोरहरू सफा**नगर्नुहोस्** । जनावरको दिसामा तपाईं र तपाईंको शिशुलाई बिरामी पार्ने व्याक्टेरियाहरू हुन्छन् ।
- सधैं सीट बेल्ट बाँध्नुहोस्! त्यो तपाईंको वृध्दि भइरहेको पेटको तल, तपाईंको हिपको तल्लो भागमा लगाउनुहोस् ।

अगाडिको योजना बनाउने

- बच्चा जन्मनुअघि तपाईंले यी कुराहरू गर्नुपर्छः
    - कारको सीट (तपाईंको शिशुसँगै अस्पतालबाट निस्कन तपाईंलाई कसैको आवश्यकता हुन्छ)

- अगाडिको योजना गर्नुहोस् र 6 हप्ताको निम्ति डाइपरहरू, कपडाहरू, बोतलहरू, बेबी वाइप्स् र सजिलै तयार गर्न सकिने खानेकुराहरू किन्नुहोस् ।
- तपाईंले अस्पतालमा कपडाहरू, साबुन र अन्य सामानहरूको साथमा झोला ल्याउनुहुनेछ । तपाईं र तपाईंको शिशुले घरमा लगाउने कपडाहरू प्याक गर्नहोस् । (तपाईं 1-2 दिनको लागि अस्पतालमा हुनुहुनेछ)

- तपाईंसँग अन्य छोराछोरी छन् भने जब तपाईं घरमा आउनुहुन्छ, तपाईंको नयाँ शिशुसँग तालिका स्थापना गर्न बाल स्याहारको व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- जब तपाईंलाई प्रसववेदना सुरु हुन्छ, बोलाउनुपर्ने मानिसहरूको फोन नम्बरको सूची बनाउनुहोस् । अस्पतालमा जाने यातायातको व्यवस्था गर्नुहोस् ।