

## गर्भावस्था में क्या न करें

1. बिना डॉक्टर की सलाह के कोई दवा न लें।



2. लम्बा सफ़र न करें।



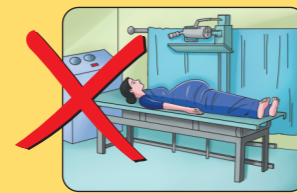
3. भारी वज़न न उठायें।



4. ऊँचाई पर न चढ़ें।



5. पहले तिमाही में कोई एक्स-रे नहीं करना चाहिए।



6. नशा या धूम्रपान न करें।



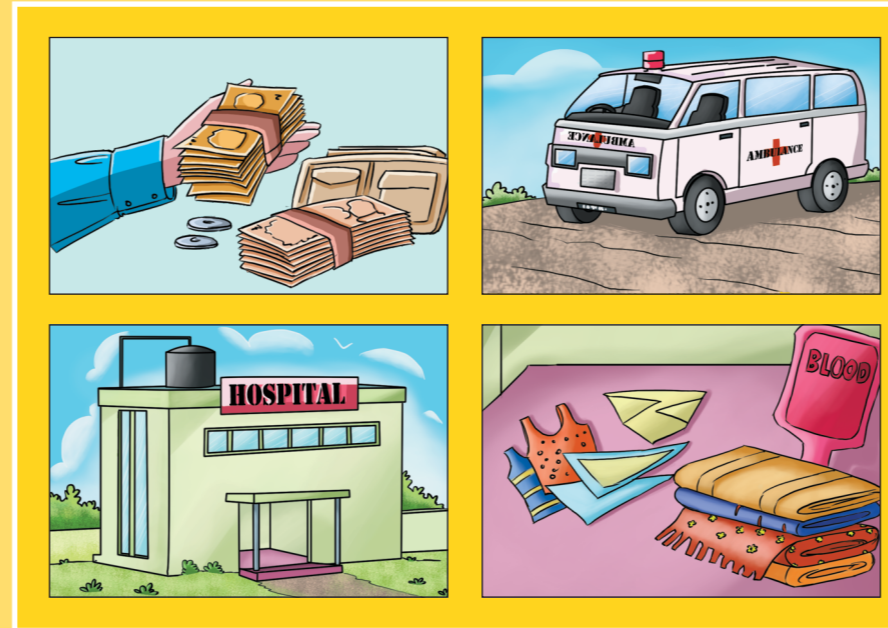
7. पहली और आखिरी तिमाही में शारीरिक संबंध न बनायें।



## शिशु के जन्म की तैयारी

प्रसव के पहले कुछ ज़रूरी तैयारियाँ कर के रखने से सही समय पर परेशानी से बचा जा सकता है:

1. पैसों की व्यवस्था
2. वाहन की व्यवस्था
3. रक्त देने योग्य व्यक्ति की पहचान
4. अस्पताल की पहचान
5. शिशु व माँ के कपड़ों का प्रबंध



याद रखें:

एक छोटी सी लापरवाही माँ और बच्चे दोनों के लिए जानलेवा हो सकती है। इसलिए आपातकालीन एम्बुलेंस सेवा नम्बर 108 या 102 याद रखें और आपातकाल में डायल कर माँ और बच्चे का जीवन सुरक्षित करें। साथ ही मितानिन या ए.एन.एम. से मिलते रहें और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी लें।

unicef  
unite for children



## गर्भ के दौरान रखें अपना ध्यान



माँ बनना स्त्री का सबसे ममतामयी पल होता है। इसमें माँ-बच्चे का भावनात्मक संबंध गर्भ के दौरान ही बनना शुरू हो जाता है। पर जिस तरह से हम बच्चे का जन्म के बाद ध्यान रखते हैं, ठीक वैसे ही बच्चे का गर्भ में भी उतना ही ध्यान रखा जाना चाहिए। इससे प्रसव के दौरान माँ-बच्चा दोनों सुरक्षित रहते हैं।

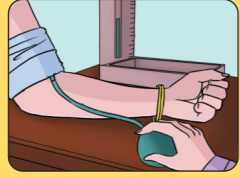
## गर्भावस्था में क्या करें

### ○ पंजीकरण

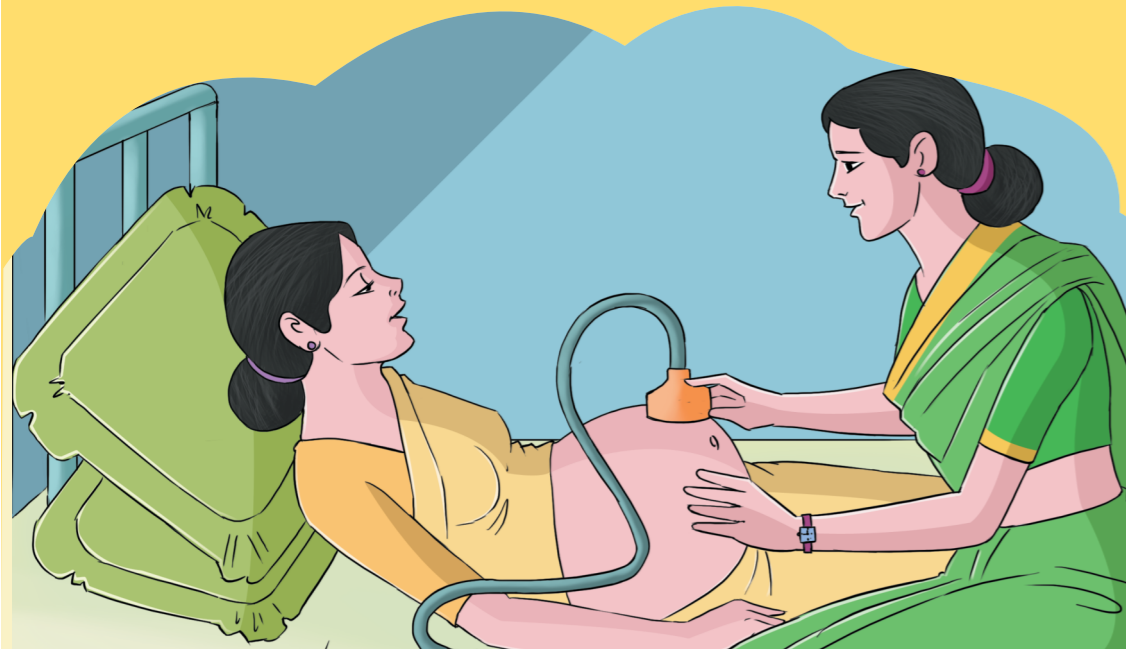
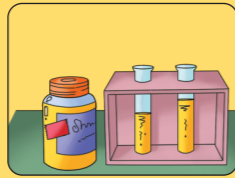
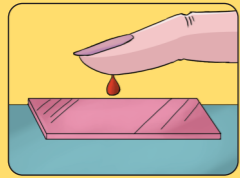
गर्भ का पता लगते ही ए.एन.एम./मितानिन से मिलकर 'जननी एवं बाल सुरक्षा योजना' में पंजीकरण कराएँ

### ○ जाँच

पंजीकरण के बाद 4 बार जाँच कराएँ जिसमें रक्तचाप, वजन, खून, पेशाब आदि की जाँच अवश्य हो।

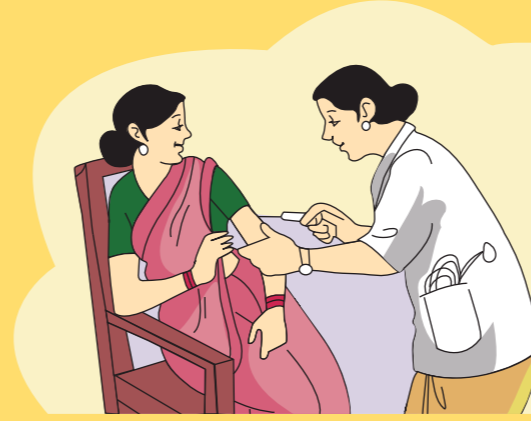


4  
बार



### ○ टीकाकरण

गर्भवती महिला को टिटनेस की 2 सुई एक महीने के अंतर पर लगवाएँ। पहली सुई गर्भ का पता चलते ही व दूसरी सुई उसके एक महीने बाद लगवाएँ।



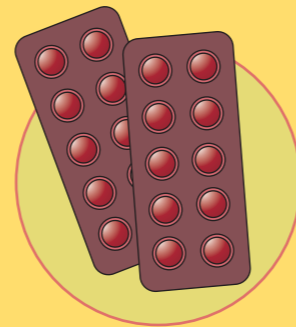
### ○ गर्भावस्था के दौरान पोषण

- गर्भावस्था के दौरान बच्चे के पोषण के लिए माँ को सामान्य से अधिक खाना खाने की जरूरत होती है।
- आसानी से उपलब्ध ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, रोटी, दाल, चावल, दूध, गुड़, मूंगफली आदि जरूर खाएँ।
- जो माँसाहारी हैं वे माँस, मछली व अंडे भी अपने आहार का हिस्सा बनाएँ।
- खाने में आयोडीन युक्त नमक इस्तेमाल करें।
- मितली से बचने के लिए थोड़ा-थोड़ा ही सही, दिन में 4-5 बार खाना खाएँ।



### ○ आयरन की गोलियाँ

- गर्भ के तीसरे माह से रोज़ एक आयरन की गोली 100 दिन तक खाएँ। इससे प्रसव के दौरान खून की कमी पूरी होती है और अनीमिया का शिकार होने से बचती है।



## गर्भावस्था के दौरान ख़तरे के लक्षण



1. गर्भावस्था के दौरान आँखों में कम लालिमा



2. गर्भावस्था के दौरान रक्त का स्राव



3. दौरे पड़ना या हाथ-पांव में सूजन



4. गर्भावस्था के दौरान लगातार सिर दर्द और चक्कर

इनके अलावा ऐसे कोई भी लक्षण आपके गर्भावस्था के दौरान दिखें तो अपने नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र में दिखायें जैसे—

- समय से पहले पानी की थैली फट जाना।
- समय से पहले प्रसव पीड़ा शुरू होना।
- बच्चे का गर्भ में सामान्य से कम हिलना।
- पेशाब करने में जलन।
- 12 घंटे से ज़्यादा प्रसव पीड़ा होना।