स्वस्थ गर्भावस्था

A Healthy Pregnancy

Below are some things you can do to take care of yourself and your baby.

नीचे कुछ ऐसी चीज़ें दी गई हैं जिन्हें आप अपना और अपने शिशु का ख़्याल रखने के लिए कर सकती हैं।

Appointments and Classes

- Make an appointment as soon as you think you are pregnant to start prenatal care.
- Go to your regular prenatal check ups, even when you feel well. At the end of your pregnancy, your check ups will be every 1 to 2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take your partner or other support person with you.
- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits.
- Ask for an interpreter and financial help if needed.

अपॉइंटमेंट्स और कक्षाएँ

- आपको जैसे ही लगे कि आप गर्भवती हैं, मातृक देखभाल शुरू करने के लिए अपॉइंटमेंट लें।
- भले ही आप स्वयं को स्वस्थ अनुभव करती हों, अपने नियमित मातृक चेकअप्स के लिए जाएँ। आपकी गर्भावस्था के अंतिम दौर में, आपका चेकअप हर 1 से 2 सप्ताह में होगा।
- आपको प्रसव-पीड़ा और प्रसव, स्तनपान कराने और शिशु की देखभाल के लिए तैयार करने में सहायता के लिए क्लासेज़ में भाग लें। अपने साथ अपने पार्टनर या किसी मददगार को ले जाएँ।
- चेक करें की क्या आपने गर्भावस्था और शिशु लाभ बीमा करवा रखा है।
- यदि ज़रूरत हो, तो दुभाषिया और वित्तीय मदद की माँग करें।

Food and Drinks

- Eat balanced meals that include whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, milk, and meat and other proteins. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6 to 8 glasses of water each day.
- Try eating smaller meals more often.
- Avoid or limit food and drinks with caffeine to 1 to 2 cups each day.
- Caffeine is in chocolate, colas, teas and coffee.

खाद्य और पेय पदार्थ

- संतुलित आहार खाएँ जिनमें शामिल हैं साबुत अनाज वाली ब्रेड्स, अनाज, फल, सब्ज़ियाँ, दूध, और मांस तथा अन्य प्रोटींस। तले-भुने और ज़्यादा चीनीयुक्त खाद्य पदार्थों को खाने से बचें।
- हर दिन 6 से 8 गिलास पानी पीएँ।
- प्रयास करें कि भोजन कम मात्रा में परन्तु बार-बार खाएँ।
- ऐसे खाद्य और पेय पदार्थ, जिनमें कैफ़ीन हो, को लेने से बचें या उन्हें दिन में 1 या 2 कप तक सीमित करें।
- कैफ़ीन चॉकलेट, कोला, चाय और कॉफ़ी में होता है।

- Limit your intake of artificial sweeteners, including diet sodas, to 2 to 3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay, but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).
- Avoid meats and eggs that are not fully cooked. Eat dairy products that have been pasteurized, including milk and cheese. Uncooked foods may have bacteria in them that can cause serious illness in pregnant women and increase the risk of miscarriage.
- Avoid unheated hot dogs and lunch meats from the deli counter or at restaurants. These are okay to eat if they have been heated through until steaming. Cook hot dogs in boiling water or microwave deli meat for at least 30 seconds on high for food safety.

The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Go to www.fns.usda.gov/wic to find the toll-free phone number for your state or in Ohio call 1-800-755-4769.

- कृत्रिम स्वीटनर्स, जिनमें डाइट सोडाज़ शामिल हैं, को ग्रहण करना दिन में 2 से 3 बार तक सीमित करें। कम मात्रा में न्यूट्रास्वीट और इक्वल (एस्पार्टेम) और स्प्लेंडा (सुक्रालोज़) ठीक हैं, पर सेकरीन (Sweet 'N Low) का इस्तेमाल न करें।
- अधपके मांस और अण्डों को खाने से बचें। पाश्चुरीकृत डेयरी उत्पादों को खाएँ, जिनमें दूध और चीज़ शामिल हैं। बिना पके हुए खाने में बैक्टीरिया हो सकते हैं, जो गर्भवती महिला को गंभीर रूप से बीमार कर सकते हैं और गर्भपात का खतरा बढ़ा सकते हैं।
- डेली काउंटर और रेस्तरां के गरम न किए हुए हॉट डॉग और लंच मीट्स से बचें। ये खाने के लिए तब ठीक हैं यदि उन्हें भाप निकलने तक गर्म किया गया हो। खाने की सुरक्षा के लिए हॉट डॉग और डेली मीट को उबलते हुए पानी या माइक्रोवेव में कम से कम 30 सेकंड तक उच्च तापमान पर पकाएँ।

गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं और बच्चों को मुफ़्त पौष्टिक भोजन और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी उपलब्ध कराने के लिए महिला, शिशु और बाल (डब्ल्यूआईसी) कार्यक्रम उपलब्ध है। अपने राज्य के लिए टोल फ्री नंबर को जानने के लिए www.fns.usda.gov/wic पर जाएँ या ओहायो में 1-800-755-4769पर कॉल करें।

Weight Gain

Total weight gain depends on your pre-pregnant weight, eating habits, exercise and your metabolism. The average weight gain during pregnancy for a normal weight female is 25 to 35 pounds. You should gain 2 to 4 pounds in the first 3 months and about ¾ to 1 pound per week after that. If you were under or over weight before pregnancy, ask your doctor or dietitian about how much weight you should gain.

वज़न बढ़ना

कुल वज़न का बढ़ना गर्भावस्था से पहले के आपके वज़न, खाने की आदतों, व्यायाम और आपके शरीर की चयापचय शक्ति पर निर्भर होता है। एक सामान्य वज़न वाली महिला का वज़न गर्भावस्था के दौरान औसतन 25 से 35 पाउंड तक बढ़ता है। पहले 3 महीनों में आपका वज़न 2 से 4 पाउंड तक बढ़ना चाहिए और उसके बाद ¾ से 1 पाउंड तक हर सप्ताह। यदि आपका वज़न गर्भावस्था से पहले ज़रूरत से कम या ज़रूरत से ज़्यादा है, तो अपने डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ से पूछें कि आपका वज़न कितना बढ़ना चाहिए।

If you are gaining weight too fast:

- Limit sweets and high fat foods. Choose low fat items, fruit or a small serving of frozen yogurt, sherbet, pudding or jell-o.
- Use very little butter, margarine, sour cream, mayonnaise or salad dressing. Try reduced calorie or low fat products.
- Avoid fried foods. Choose baked, broiled or grilled chicken, fish or turkey.

अगर आपका वज़न बहुत ही तेज़ी से बढ़ रहा हैं:

- मिठाई और अधिक वसा वाले खाने के सामान का उपयोग सीमित करें। कम वसा वाले सामान, फल या कम मात्रा में जमाई गई दही, शरबत, पुडिंग या जेल-ओ को चुनें।
- बटर, मारजरीन, खट्टी क्रीम, सलाद के मसालों, या सलाद ड्रेसिंग का काफी कम मात्रा में उपयोग करें। कम कैलोरी या कम वसा वाले उत्पादों का उपयोग करने की कोशिश करें।
- तले हुए खाद्य पदार्थों को खाने से बचें। सेंके हुए, भूने हुए ग्रिल्ड चिकन, मछली या टर्की को चुनें।

Medicine

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescription or over the counter medicines and herbals.
- Take only medicines ordered by your doctor.

दवा

- अपनी प्रसव के दौरान ली जाने वाली विटामिन्स हर रोज़ लें।
- किसी भी तरह की दवाई जैसे कि नुस्खे वाली या बिना नुस्खे वाली दवाओं और हर्बल्स को लेने से पहले अपने डॉक्टर या क्लिनिक से सलाह करें।
- सिर्फ अपने डॉक्टर द्वारा बताई गई औषधियों को ही लें।

Smoking, Alcohol and Drugs

- Do not smoke and avoid being in the same room with people who are smoking.
- Do not drink alcohol or take drugs during your pregnancy.

धूम्रपान, शराब और नशीले पदार्थ

- धूम्रपान न करें और उस कमरे में रहने से बचें जहाँ लोग धूम्रपान कर रहें हों।
- गर्भावस्था के दौरान शराब का या नशीले पदार्थों का सेवन न करें।

Activity and Sleep

- Get plenty of rest. Try to get 8 hours of sleep. It is best to lie down on your left side because this increases the flow of oxygen and nutrition to your baby.
- Exercise by walking, swimming or biking for about 30 minutes each day. Check with your doctor before starting a new exercise program.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.
- Wear a supportive bra that fits well.

गतिविधि और नींद

- काफी आराम करें। 8 घंटे की नींद लेने की कोशिश करें। बायीं करवट लेटना अच्छा है क्योंकि इससे शिशु की ओर ऑक्सीजन और पोषण का प्रवाह बढ़ता है।
- प्रत्येक दिन लगभग 30 मिनट तक पैदल चल कर, तैर कर या बाइक चला कर व्यायाम करें। नए व्यायाम कार्यक्रम को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह करें।
- व्यायामों को सीखने और अभ्यास करने का कार्य अपनी शिशु-जन्म क्लास में करें।
- अच्छी तरह से फ़िट होने वाली सपोर्टिव ब्रा पहनें।

Safety

Check with your doctor before having any medical x-rays while you are pregnant. Dental x-rays are safe if a shield is placed over your abdomen. The second trimester, months 4 to 6 of pregnancy, is the best time for dental care. Before any treatment, x-ray or cleaning, you may need to get permission from your obstetrician or OB doctor. This is for the health of you and your baby.

Other safety points:

- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- Do not clean a cat litter box, or bird or reptile cages. Animal feces can have bacteria that can make you sick and harm your baby.
- Wash your hands well with soap and water after touching raw meat.
- Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.

सुरक्षा

गर्भावस्था के दौरान किसी भी तरह का मेडिकल एक्स-रे करवाने से पहले अपने डॉक्टर से पूछें। दांतों के एक्स-रे सुरक्षित हैं यदि आपके पेट पर शील्ड रखी गयी हों। दूसरी तिमाही, यानी गर्भावस्था के 4 से 6 महीने, दाँतों की देखभाल के लिए सबसे अच्छा समय है। किसी भी तरह के इलाज, एक्स-रे या सफ़ाई से पहले, आपको अपने प्रसूति-रोग विशेषज्ञ या OB डॉक्टर से अनुमति लेनी पड़ सकती है। यह आपके और आपके शिशु के स्वस्थ्य के लिए है।

अन्य सुरक्षा बिंदु:

- पेंट्स (सिवाय लैटेक्स के), कीटनाशकों, स्प्रेज़ और तीव्र प्रभाव वाले रसायनों से बचें।
- बिल्ली के बिछौने वाले डब्बे, या पक्षी या सरीसृप जंतुओं के पिंजरों को साफ़ न करें। जानवरों के मल में बैक्टीरिया हो सकते हैं जो आपको बीमार कर सकते हैं और आपके बच्चे को नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- कच्चे मांस को हाथ लगाने के बाद अपने हाथों को पानी और साबुन से अच्छी तरह से धोएँ।
- मांस को अच्छी तरह से पकाएँ।
- अपने कूल्हों पर सीट बेल्ट नीचे की ओर पहनें।

Share Your Concerns

- Share good or bad feelings about your pregnancy, your body changes and having a baby with your partner, friends and family. Talk to your doctor or nurse if you are having problems coping.
- Write down questions to ask your doctor or nurse. Ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery and choosing a doctor for your baby.

अपनी चिंताओं को साझा करें

- अपनी गर्भावस्था, अपने शारीरिक बदलावों और गर्भ में शिशु धारण करने के बारे में अच्छी या बुरी अनुभूतियों को अपने पार्टनर, दोस्तों या परिवार के साथ साझा करें। यदि आपको किसी तरह की समस्या का सामना करना पड़ रहा है, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।
- अपने डॉक्टर या नर्स से पूछने के लिए सवालों को लिखें। स्तनपान कराने, प्रसव के बाद उपयोग करने के लिए जन्म नियंत्रण के उपायों और अपने शिशु के लिए डॉक्टर के चुनाव के लिए और जानकारी माँगें।

Planning Ahead

- Get a baby car seat and install it in your car.
- Plan for things you will need the first 6 weeks, such as baby items, diapers, clothes and easy to prepare foods for meals.
- Plan for someone to help you at home after the delivery.
- Make arrangements for child care if needed.
- Make a list of phone numbers of people to call when your labor begins. Arrange for transportation to the hospital.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.

आगे की योजना बनाना

- शिशु के लिए बेबी कार सीट ख़रीदें और इसे अपनी कार में लगाएँ।
- उन चीज़ों के लिए योजना बनाएँ जिनकी ज़रूरत आपको पहले 6 सप्ताह में होगी, जैसे कि बच्चों का सामान, डायपर्स, कपड़े और भोजन के लिए आसानी से तैयार किए जा सकने वाले खाद्य पदार्थ।
- प्रसव के पश्चात् घर पर आपकी मदद करने के लिए किसी व्यक्ति को रखने के लिए योजना बनाएँ।
- यदि ज़रूरत हो, तो बच्चे की देखभाल की व्यवस्था करें।
- उन लोगों के फ़ोन नंबरों की एक सूची बनाएँ जिन्हें आप प्रसव-पीड़ा शुरू होने पर फ़ोन कर सकें। अस्पताल जाने के लिए वाहन की व्यवस्था करें।
- अपने सूटकेस को पैक करें। अस्पताल में इस्तेमाल करने के लिए और आप एवं आपका शिशु जिन्हें घर पर पहनेंगे, उन कपड़ों और उपयोग किए जाने वाले अन्य आइटम्स को रख लें।

© 2007 - November 22, 2019, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.