



भविष्य मांओं के लिए शिक्षा पुस्तका

(आपके अनुमान से कई गुणा आयान)



“और फिर से,
स्त्री, अपनी पूरी शक्ति से,
बल से प्रकट !”

वेरेना शमिड Verena Schmid
(दाई)

एक सिफारिश

इंटरनेट में देखा हर बात वैज्ञानिक तौर पर विश्वासनीय नहीं होता,
जहां तक गर्भावस्था से संबंध है
आप इंस्टिट्यूटो शेटिफिको मटेनो इन्फन्टीले
बुरलो गारो दी न्हीयेस्ते
व च व बुरलो .इन
और चेन्ट्रो दी दोकुमेन्ट्योने जो प्रसवकालीन और प्रजनन पे है
उसका परामर्श करें।
www.saperidoc.it

परिचय

गर्भावस्था एक स्त्री के जीवन का एक महत्वपूर्ण और तीव्र चरण है।

इस नई स्थिति से बदन में जो परिवर्तन होते हैं, वह आर्थर्य और भ्रम का कारण बन सकती है, इसीलिए यह आवश्यक है कि आप कोई पेशेवार (स्त्रीरोग विशेषज्ञ, दाई आदि) जो आप को सम्बन्ध दें, सलाह दें और आपके साथ प्रसव के महिनों के पहले रहें उनपे भरोसा करें। इनना ही महत्वपूर्ण हैं एक सकारात्मक रवैया रखना, जागृत और जिम्मेदार रहना जिससे आप शान्ति से यह अनुभव का सामना कर सकें जो हर स्त्री के जीवन का मौलिक अनुभव है।

पहला कदम? एक जागरूक मां बनें

आप निर्णय करें:

- क्या खाएं
- कितना खाएं
- आप शराब पीजेंगी
- या धूम्रपान करेंगी
- विना बजह दद्या खाएं
- नियमित रूप से चिकित्सा जांच और सिफारिश की टेस्ट कराएं

आप इस साहसिक कार्य के नायक हैं एक स्त्री जो सक्षम है, जो अपने और अपने बच्चे के कल्याण के लिए चुन सकती है। निश्चालिखित जानकारी जो आपके गर्भावस्था (जटिलता के बिना) के लिए।
अच्छे से पढ़ें।



पोषण का महत्व

सही पोषण गर्भावस्था के अवधि में महत्वपूर्ण है, इसीलिए आवश्यक है कि आप गुणवत्ता खाना चुनें यह ध्यान में रखते हुए कि हर दिन हर किसी के पोषण तत्वों को शामिल करना है (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चर्बी, विटामिन और खनिज)।

वजन पे निगराणी रखने के लिए आपको अपने वजन के वजन की जानकारी का होना ज़रूरी है। गर्भावस्था के अंत से पेहले ८-१२ किलो से ज्यादा होना उचित नहीं है।

आप अंधविश्वास जिसे हटाना है, जिसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है “मैं गर्भावस्था में हूं मुझे दो गुणा खाना चाहिए”।

वजन का ज्यादा बढ़ना गर्भावस्था में जटिलता और भूषण पैदा करने का अक्षर कारण होती है (हैपरनेनशन, डैयबोटिस आदि) और चयापचय के बढ़ने में दोष। इनका यह नतीजा होता है कि कोई साधारण विशय को भी जटिल बना देता है, इसीलिए अपने खाने पर रोक रखना ज़रूरी है। इसीलिए आवश्यक है कि संतुलित खाना खाएं जिसमें ज्यादा कलोरी न हो और(तली स्नैक) तेली खाने से दूर रहें।

“बुरी आदतों” का परिवर्तन करना असमर्थ नहीं है, बस थोड़ी सी इच्छा की ज़रूरत है।



विशेष आहार के उपयोग की सलाह

- भोजन ५ वर्क अक्कसर और छोटी मात्रा में करें : नाशता, दोपहर के खाने से पहले एक स्नैक, भोजन, शाम का स्नैक और रात का भोजन
- स्नैक के लिए फल और दही का उपयोग करें
- आहिस्ता खाएं जिससे हज़म आसानी से हो और गैस की वज़ह से पेट नहीं फूले ;
- मतली हो तो, खायकर सुबह, सूखा खाना खाएं जैसे (सूखा ब्रेड टोस्ट या ब्रेड स्टिक्स)
- खाना हज़म करने में परेशानी या गैस्ट्रीक असीडिटि हो तो कुछ दिन के लिए हल्का खाना खाएं (चर्वी, तला या मसालेदार, चोकलेट, काफी या अधिक चाय का ग्रहण न करें
- आटे, पास्ता, चावल और दाल में मैदा के जगह अभिन्न आहार पसंद करें सादे शक्कर की जगह (जो स्नैक में, मीठे में या पेय में पायी जाती है)
- एक की आहार में पास्ता, ब्रेड, या चावल का मिश्रण न करें (इनकी राशि सीमित रखें)

विशेष आहार के उपयोग की सलाह

- हर दिन प्रोटीन ग्रहण करें, जो भ्रूण के बढ़ने के लिए मौलिक है: मांस (सफेद मांस), मछली (2 या 3 बार हफ्ते में) अंडा, पनीर (हलका पनीर, अधिक नहीं) दाल, दूध ;
- चर्बी का उदारवादी से ग्रहण, मक्खियों की जगह सटून के नेल का इस्तेमाल (यह भी सीमित रूप से)
- तली हुई चीजों को सीमित करें
- हर दिन फल और सब्जियों का ग्रहण (सावधानी से साफ करें), जो मौसम के हों
- हर दिन 2 लीटर पानी पीएं, यह भी खाने से दूर, क्योंकि खाने के बक्स पानी का ग्रहण हज़म को धीमा करता है
- **शराब का ग्रहण न करें** क्योंकि यह गर्भ में बच्चे को हानी पहुंचा सकता है

यह आहारण के सलाह कई लक्षणों दूर कर सकती है (जैसे मतली, उलटी), अगर यह सलाहें कम हों तो कोई भरोसेमंद दाई या स्वीरोग विशेषज्ञ से संपर्क करें। इसके अलावा आपको याद दिलाया जाता है कि गर्भावस्था के पूरे अवधि में फॉलिक ऑसिड का, विटामिन बी का लेना अपरिहार्य है क्योंकि भविष्य मां के लिए और बच्चे के लिए, खासकर न्यूरल त्यूब के सही प्रशिक्षण के लिए (स्पीना बीफिडा जैसी विमारी का रोकथाम)

स्थायकर नियमों और सावधानियां

गर्भावस्था में थोड़े स्थायकर नियमों और सावधानियों का सक्ती से पालन करना आवश्यक है, खासकर टोक्सोप्लास्टिस मोर्सी के रोकथाम का जो सुरक्षित न हों (इन्फेक्शन जिससे बच्चे के जान को खतरा हो सकता है), और इन्फेक्शन से भी बचनेके लिए:

- मांस का या भरा मांस (कच्चा सूखर, पका सूखर, सलामे आदि), सूअर, तक्कीनो, घोड़ा या और जानवरों के मांस से दूर रहें
- कच्चा मछली और कच्चा मांस या कम पका हुआ जैसे रोस्ट वीफ या खून भरा मांस इनसे दूर रहें
- कच्चा दूध न पीएं (जो गांय से ताज़ी हो) सिर्फ पासचेराइस्ट
- सिर्फ पका अंडा खाएं, कच्चे अंडे से बनी चीजें जैसे तीरामिसू, आइसक्रीम अंडे से बनी, मायोनेसे जैसा राइता न खाएं
- फल और सब्जियों को ध्यान से साफ करें, सब्जी गंदी हो तो उसे पकायें
- हाथ अक्सर धोएं, खासकर खाने से पहले, कच्चे मांस या मछली या गंदी सब्जी कूने के बाद
- मस्तिष्कों से खाने को बचाएं (खासकर गर्भी में) और उसे प्रीज में ध्यान से रखें
- जिस खाने के मूल का पता न हो उसे न खाएं

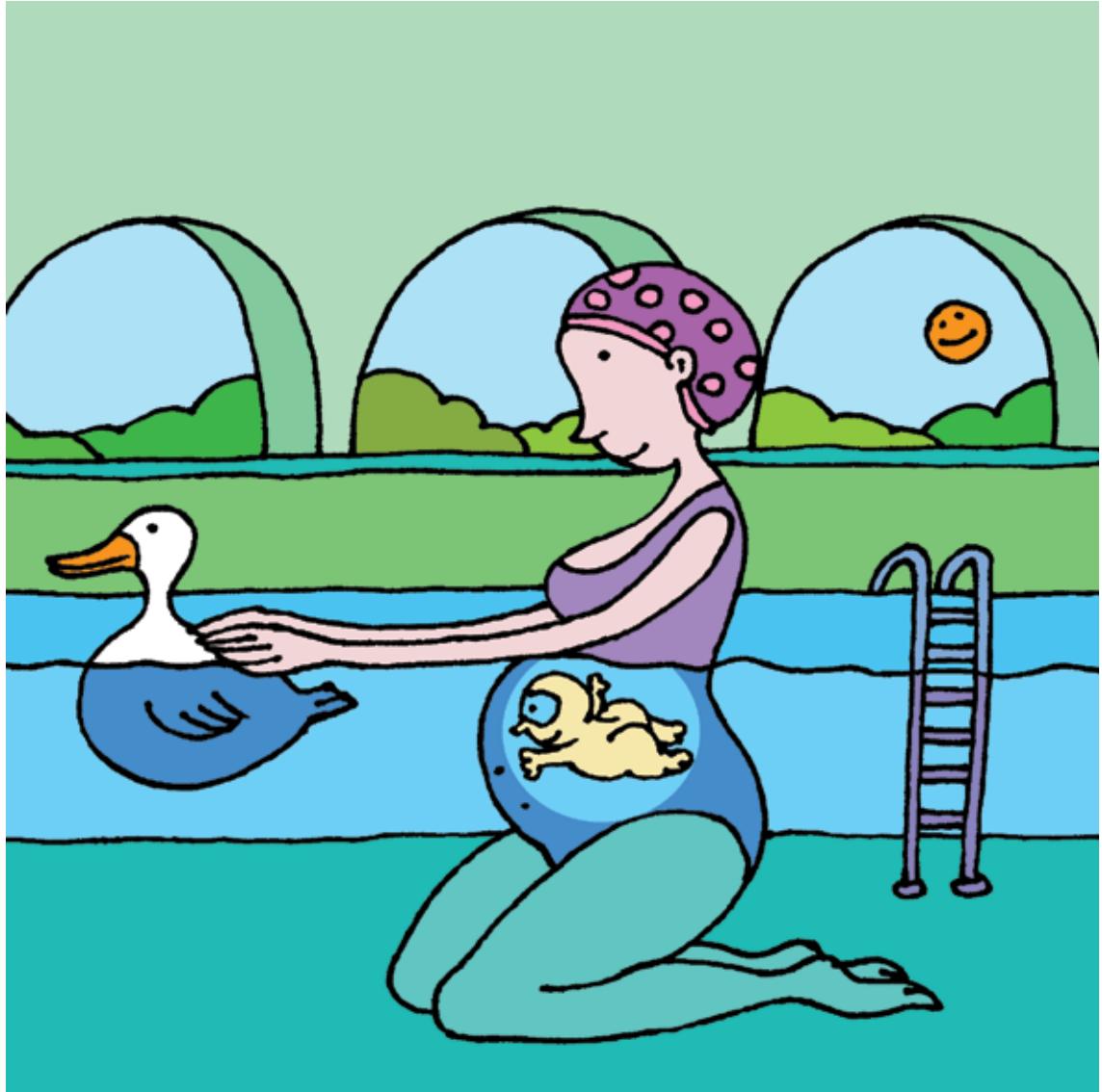


- अगर आपको खेती का शौक हो और आप ज़मीन या मट्टी से संरक्ष में होते दर्साने ज़हर पहने, बाद में अच्छी तरह हाथ धोये यह ध्यान में रखते हुए के नाखुन के नीचे कोई गंदगी न रह जाय
- अगर आप के घर में कुत्ता या बिल्ली हो, उनसे सामिल संरक्ष रखें, हमेशा उन्हे प्यार करने के बाद हाथ अच्छी तरह धोएं ध्यान दें कि वह आपको न नोचें या काटें
- अगर आपके पास बिल्ली हो तो आपका मर्द या कोई और उसकी टटी साफ करे
- गंदी जगहों से दूर रहें;
- अगर बच्चों में या रिश्तेदारों में बच्चों की बिमारी हो, अगर यह बिमारी आपने बचपन में नहीं झेली हो इनसे बचके रहें
- अपने निचले भाग के लिए हल्का साधुन इस्तेमाल करें, या सिर्फ पानी और सोडा से धोएँ : अकसर निचले भाग की मुकोसा बाहरी भाग, गर्भावस्था में नाज़ुक होता है



- बहुत पानी पीएँ, कम से कम 2 लीटर, जैसे पोषण सलाह में बताया जा चुका है, यह पेशाब के नल में इन्फेक्शन आने से बचाता है, जो गर्भावस्था में अक्सर होता है
- अगर आपको पैखाने या कब्ज की परेशानी हो तो खूब सब्जियां खाएं और पानी पीयें। अक्सर सुवह उठते ही एक कीवी फल खाने से या गर्म पानी पीने से कब्ज की परेशानी दूर होती है
- बेहोशी का अहसास हो या बेचैनी हो तो ढलुआं स्थिति में बाएं तरफ लेटें

अन्य किसी भी समस्या के लिए, आ.इ.ए.ड में आएं **A.I.E.D**
हम आप की मदद में हमेशा हाजिर हैं।



एक, दो, तीनः व्यायाम !

गर्भावस्था में सही तरह के पोषण के बारे में हमने भरपूर समझा दिया है। अब सामना करते हैं पोषण के साथ चलने वाली एक तर्क का, यह है व्यायाम।

सही खाना और क्षयरत का मिश्रण आप मां को स्वस्थ और आकार में रखता है (पीठ के भाग को अधिक बढ़ने से और पीठ के दर्द आदि से बचाता है), यह आपके बदन पे निगराणी रखने में मदद करता है इससे आप अपने आपको न मोटा या भारी न समझेंगे लेकिन सिर्फ आपको गर्भावस्था का अहसास होगा।

गर्भावस्था में कसी व्यायाम करें ?

साफ है जो भी आपके स्वास्थ्य को हानिकारक हो :
खतरनाक खेलों से दुर रहें !

कोई भी खेल जैसे स्टेप, ऐरेबिक्स जो जिम में करते हैं, जहां भागना या कूदना हो उनसे दूर रहें। साइकल में भी न जाएं। हल्की क्षयरत जो गर्भावस्था के लिए हो, जैसे योग, या सवर्ये अच्छा है तैरना, सविमन्न पूल में व्यायाम करना मांसलता को टोन में रखता है (जो डेलिवरी के बक्त बहुत लाभदायक होगा) अगर आपको खुली हवा का शोक है तो 20 मिनट तेज रफतार से चलें इससे बेहतर कुछ नहीं, शायद बच्चे के होने वाले पिता के संघ, कम ट्रैफिक वाली जगह में

महत्वपूर्ण व्यायाम, खेती या कोई और भारी काम धूप में गर्भी के मौसम में न करें !



धूप्रपान और दवा

धुआं, पेट मे बच्चे के लिए एक बहुत ही हानिदायक और परेशान की वस्तु है, यह मां के लिए भी खतरे की बात है। गर्भावस्था में धूप्रपान करना आप के बच्चे को भारी नुकसान पहुंचा सकता है। धूप्रपान नसों को भारी ठेस पहुंचाता है, प्लासेन्टा जो बच्चे को आहार देती है वह नसों से ही बना हुआ है, आप इससे ही समझ सकती है धूप्रपान कितना खतरनाक है। अगर प्लासेन्टा धूप्रपान की वजह से ठीक से काम न करे तो, आपके बच्चे बड़ने के लिए सही आहार नहीं मिलेगा, जिससे बच्चे के बड़ने मे रुकावट, बच्चे के दिल की घड़कन में, बच्चे के हिलने का घटना, या बच्चे को सांस के लिए आकर्षीजन न मिले (इपोसिय) जिससे नरवस सिस्टेम को हानि पहुंचती है।

हमे जानते हैं कि धूप्रपान का त्याग आसान नहीं है लेकिन हम आपके बच्चे के खातिर आपसे विनती करते हैं

जहां तक दवाइयों का गर्भावस्था मे सवाल है, मशहूर है तेरातोगेनेचीता (जिससे अपाहिजगी) कोई दवा जिससे अबोरशन का बढ़ना जहां स्त्री ने गर्भावस्था के पहले हफ्तों मे दवा खाई हो। दवा अगर आप की डाक्टर ने न लिखा हो तो आप दवा न लें। बिना पर्छी के जो दवा मिलती है वह भी नहीं लेनी चाहिए। पारासेटामोल एक ही दवा है जो आप ले सकती हैं जो झुकाम या दर्द के लक्षणों के लिए है।

कोई भी अन्य दवा के लेने के लिए आप से विनती है कि आप अपने डाक्टर, दाई, या गैनाकोलोजिस्ट से संपर्क करें।

गर्भावस्था में यौन या शारिरिक संबंध

इस विषय में बात करना अनीव सा लगता है मगर, हकीकत में यह फिर से कहा जाता है कि गर्भावस्था में शारिरिक संबंध रख सकते हैं। यह जानना ज़रूरी है कि, संबंध हल्का और मीठा हो, और यूटरेस के बाहरी हिस्से को शामिल न करती हो। शारिरिक संबंध की चाह एक गर्भ स्त्री में बदल सकती है, यह जिसमें हारमोन की बदली पर निर्भर है। इस यजह से यह चाह या बड़ सकती है, या कम हो सकती है या पहले जैसे रह सकती है। ऐसे संबंध में आप ज़रूर बच्चे को दर्द न पहुंचाएं। आप के साथी कोआपकी स्थिति को समझना चाहिए और आप अपनी तरफ से, अगर आपकी इच्छा कम हो गई हो तो, उन्हें समझाएं जिससे वह निराश न हो जाएं। कई बार बात करना ही बेहतर समाधान है।

अगर ऐसा हो तो क्या करें

बहुत घंटों से सर में दर्द :

पारायेटोमोल की गोली खाकर देखें के फायदा होता है या नहीं। ऐसा न हो तो ढालुआं कि स्थिति में वारें तरफ लेटकर अपना प्रेशर का मांप लें। अगर आपकी प्रेशर दो बार से ज्यादा १४० -१० मम ह ज से अधिक हो तो प्राथमिक चिकित्सा या प्रांतो सोकोरसो में जाएं।

जुखाम या इन्फ्लूएंसा का एहसास हो :

पारायेटोमोल की गोली खाएं (मात्र ३ एक दिन में, जो ५०० म जी), घर में आराम करें, फिर भी समस्या का हल न हुआ तो हमें बुलाएं।

अगर आपके सारे शरीर में थोड़े दिनों से खुजली हो :
हमें तुरन्त बुलाएं।

पेट के निचले भाग में दर्द बिना किसी खुन का गिरना :

अगर दर्द ज्यादा न हो तो घर में आराम करें ; अगर आप ३ दिन से ज्यादा पैखाने न गए हो तो फारमासी से एक क्लीस्टरे का दवा लें और पैखाने में जाने की कोशिश करें, अगर दर्द कम न हो तो हमें बुलाएं।

अगर आपके हाथें और पांवें फूली हों और सर में भी साथ में दर्द हो :
हमें तुरन्त बुलाएं।

प्राथमिक चिकित्सा या प्रांतो सोकोरसो में जाएं अगर :

- आपको खुन का या कोई तरम (पेशाव जैसे लेकिन गंथ के बिना) का स्वाव होता है
- पेट के निचले भाग में दर्द, खिचान या सर दर्द या पीठ दर्द होता है
- आपकी प्रेशर दो बार से ज्यादा १४० -१० मम ह ज से अधिक हो
- आप अगर बेहोश हो जाएं
- हात्से के कारण आप गिर जाएं
- अगर बच्चा हमेशा से कुछ कम हिले (७ से कम बार हिले, २० वें हफ्ते से लेकर)

कोई भी सेव्ह या अनुमान के लिए हमें बुलाएं ;

आ.ई.ए.डी A.I.E.D में हमेशा एक दाइ या सलाहकार मिलेगा जो आपको सलाह दे सकता है

नोट्स



नोट्स





आई ए डी AIED
आखोचास्योने इतालियाना
पर एडुकस्योने डेमोग्राफिका

पोरदेनोनो विया वेत फान्ते २६
टेल ०४३४ ३६६११४ न ३६४१५२
फैक्स ०४३४ ५५१५४५ aied@aiedpn.it

उडिने विया जी. बी. वाससी ६४
टेल ०४३२ ४२०४२
फैक्स ०४३२ ४२१०७६ aied@aiedud.it

