



GANESH TEST TUBE BABY CENTRE

Dr. Archana Sharma | IVF & Gynaecology | Ghaziabad



गर्भावस्था देखभाल मार्गदर्शिका सामान्य निर्देश

पूरी गर्भावस्था के दौरान अपनाए जाने वाले पोषण, सुरक्षित गतिविधियाँ, आवश्यक सप्लीमेंट्स एवं महत्वपूर्ण चेतावनी संकेत।

यह मार्गदर्शिका आपके लिए स्नेहपूर्वक तैयार की गई है, ताकि अस्पताल आने के बीच के समय में आप अपनी देखभाल बेहतर ढंग से कर सकें। कृपया इसे ध्यानपूर्वक पढ़ें और इसमें दिए गए सुझावों का पालन करें। अपने उपचार में किसी भी प्रकार का बदलाव करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।

ये निर्देश आपकी पूरी गर्भावस्था के दौरान लागू होते हैं। स्वस्थ गर्भावस्था एवं स्वस्थ शिशु के लिए इन्हें ध्यानपूर्वक पढ़ें और नियमित रूप से पालन करें।

गर्भावस्था के दौरान पोषण संबंधी निर्देश

- दो लोगों के लिए खाएँ, लेकिन मात्रा दोगुनी न करें। आपको प्रतिदिन केवल लगभग 300 अतिरिक्त कैलोरी की आवश्यकता होती है। मात्रा से अधिक भोजन की गुणवत्ता पर ध्यान दें।
- नाश्ता कभी न छोड़ें – यह पूरे दिन रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को संतुलित रखने में मदद करता है।
- प्रतिदिन आयरन युक्त भोजन लें – हरी पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, मेथी, बथुआ), खजूर, अनार, राजमा तथा (यदि मांसाहारी हों) लीवर। आयरन के बेहतर अवशोषण के लिए नींबू का सेवन करें।
- प्रतिदिन कैल्शियम के 3 सर्विंग लें – दूध, पनीर, दही, रागी, तिल एवं बादाम।
- हर भोजन में प्रोटीन अवश्य शामिल करें। यह शिशु के मस्तिष्क एवं अंगों के विकास के लिए आवश्यक है।
- हमेशा ताज़ा एवं घर का बना भोजन खाएँ। सड़क किनारे का भोजन, कच्चे अंकुरित अनाज, अधपके अंडे या मांस से बचें क्योंकि गर्भावस्था में फूड पॉइज़निंग का खतरा अधिक होता है।
- सुरक्षित मछलियाँ – रोहू एवं कतला (मीठे पानी की मछलियाँ) सुरक्षित हैं। अधिक पारे (Mercury) वाली समुद्री मछलियाँ जैसे शार्क, स्वॉर्डफिश एवं किंग मैकरल से बचें।
- मौसमी फल सीमित मात्रा में खाएँ। केवल पूरी तरह पका हुआ पपीता सुरक्षित है। कच्चा पपीता बिल्कुल न खाएँ।
- हमेशा स्वच्छ एवं फ़िल्टर किया हुआ पानी पिएँ। प्रतिदिन कम से कम 8-10 गिलास पानी अवश्य पिएँ।

गर्भावस्था के दौरान सुरक्षित गतिविधियाँ

- **टहलना सबसे सुरक्षित व्यायाम है।** प्रतिदिन लगभग 30 मिनट धीमी या सामान्य गति से चलना लाभदायक है।
- **प्रेग्नेंसी योग (Prenatal Yoga) कमर दर्द कम करता है,** श्वास लेने में सहायता करता है तथा प्रसव की तैयारी में मदद करता है। चौथे महीने के बाद पेट पर दबाव डालने वाले या पीठ के बल सीधे लेटकर किए जाने वाले आसनों से बचें।
- तैराकी गर्भावस्था के दौरान सुरक्षित एवं कम प्रभाव वाला उत्कृष्ट व्यायाम है। **डाइविंग न करें।**
- **केगल व्यायाम (पेल्विक फ्लोर एक्सरसाइज़) –** प्रतिदिन 10 बार दबाव देने के 3 सेट करें। इससे पेशाब रुकने में कठिनाई कम होती है तथा प्रसव के बाद रिकवरी तेज होती है।
- हल्के घरेलू कार्य किए जा सकते हैं, **लेकिन पोछा लगाने, अधिक झुकने और भारी सामान उठाने से बचें।**

इन बातों से पूरी तरह बचें

- धूम्रपान, शराब एवं किसी भी प्रकार के नशीले पदार्थ। गर्भावस्था में इनकी कोई भी मात्रा सुरक्षित नहीं है।
- कच्चा या अधपका मांस, चिकन, मछली एवं अंडे।
- बिना पाश्चुरीकृत (सीधे पशु से प्राप्त) दूध एवं दुग्ध उत्पाद। इससे लिस्तेरिया संक्रमण का खतरा रहता है।
- कच्चा पपीता, अधिक मात्रा में कच्चा अनानास तथा कच्चे अंकुरित अनाज।
- एक्स-रे करवाने से पहले सभी डॉक्टरों को अपनी गर्भावस्था के बारे में अवश्य बताएँ। सीटी स्कैन केवल अत्यंत आवश्यक होने पर ही करवाएँ।
- संपर्क वाले खेल (Contact Sports), भारी वजन उठाना एवं अत्यधिक कठिन व्यायाम।
- हॉट टब, सॉना एवं स्टीम बाथ – शरीर का अधिक तापमान शिशु के लिए हानिकारक हो सकता है।
- कीटनाशक स्प्रे सीधे त्वचा पर न लगाएँ। आवश्यकता होने पर कपड़ों पर या उचित सुरक्षा के साथ उपयोग करें।
- लंबे समय तक लगातार खड़े न रहें। आराम करते समय पैरों को थोड़ा ऊँचा रखें।

सप्लीमेंट्स – डॉक्टर की सलाह के बिना बंद न करें

✓ करें

✗ न करें

- ✓ फोलिक एसिड (कम से कम 12 सप्ताह तक)
- ✓ डॉक्टर द्वारा बताई गई आयरन की दवा लें।
- ✓ कैल्शियम एवं विटामिन D लें।
- ✓ यदि आवश्यक हो तो थायरॉयड की दवा नियमित लें।
- ✓ ओमेगा-3 (DHA) सप्लीमेंट लें।
- ✓ डॉक्टर द्वारा बताई गई प्रेग्नेंसी विटामिन्स नियमित लें।

- ✗ डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी सप्लीमेंट बंद न करें।
- ✗ अधिक मात्रा में विटामिन A न लें।
- ✗ अपनी मर्जी से एस्पिरिन या कॉम्बीप्लेम न लें।
- ✗ डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी हर्बल उत्पाद न लें।
- ✗ यदि एक खुराक छूट जाए तो अगली बार दोगुनी मात्रा न लें।
- ✗ अपनी दवाइयाँ परिवार के अन्य सदस्यों के साथ साझा न करें।

SOS आपातकालीन संकेत – तुरंत अस्पताल जाएँ

- गर्भावस्था के किसी भी समय अधिक मात्रा में योनि से रक्तस्राव होना।
- अचानक तेज पेट दर्द या लगातार ऐंठन होना।
- पानी की थैली फटना या योनि से पानी का बहना, चाहे तेज़ी से निकले या धीरे-धीरे रिसे।
- गर्भावस्था के 28 सप्ताह के बाद 6 घंटे या उससे अधिक समय तक शिशु की हलचल महसूस न होना।
- तेज सिरदर्द, धुंधला दिखाई देना, चेहरे या हाथों में अचानक सूजन – यह प्री-एक्लेम्पसिया के संकेत हो सकते हैं।
- 101°F (38.3°C) से अधिक बुखार।
- साँस लेने में कठिनाई या सीने में दर्द।
- बेहोशी या चेतना खो देना।

 **इसे हमेशा अपने पास रखें**
गणेश टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर – डॉ. अर्चना शर्मा, गाज़ियाबाद।
कोई भी नई दवा शुरू करने से पहले हमेशा क्लिनिक से संपर्क करें।



GANESH TEST TUBE BABY CENTRE

Dr. Archana Sharma

MBBS, MD (OBG), FICOG, FICMCH

Dip. (Reproductive Medicine) Keil, Germany

| Infertility & IVF Specialist | Laproscopic Surgeon



आपका स्वास्थ्य हमारी प्राथमिकता है। किसी भी प्रश्न के लिए
बेझिझक हमें कॉल करें—कोई भी सवाल छोटा नहीं होता।



यह मार्गदर्शिका केवल सामान्य जानकारी प्रदान करने के उद्देश्य से तैयार की गई है। यह आपके उपचाररत
चिकित्सक द्वारा दी गई व्यक्तिगत चिकित्सीय सलाह का विकल्प नहीं है।
© गणेश टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर, गाज़ियाबाद | सर्वाधिकार सुरक्षित