



GANESH TEST TUBE BABY CENTRE

Dr. Archana Sharma | IVF & Gynaecology | Ghaziabad



गर्भावस्था देखभाल मार्गदर्शिका महीने दर महीने

माँ बनने की खूबसूरत यात्रा,
हर महीने सही देखभाल के साथ

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।

गर्भावस्था का हर महीना आपके शिशु के विकास और आपके स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है। इस मार्गदर्शिका में प्रत्येक महीने होने वाले शारीरिक बदलाव, आवश्यक जाँचें, खान-पान, सावधानियाँ तथा किन लक्षणों पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए – इसकी पूरी जानकारी दी गई है।

पहला महीना (सप्ताह 1-4) - गर्भावस्था की शुरुआत – पुष्टि करें और सुरक्षित रखें

- बीटा HCG (Beta HCG) रक्त जाँच द्वारा गर्भावस्था की पुष्टि कराएँ। यह यूरिन टेस्ट से अधिक सटीक होती है।
- प्रतिदिन फोलिक एसिड 5 मि.ग्रा. तुरंत शुरू करें। यह शिशु के मस्तिष्क और रीढ़ की जन्मजात समस्याओं से बचाव में मदद करता है।
- लक्षण महसूस होने का इंतज़ार न करें, जल्द से जल्द स्त्री रोग विशेषज्ञ से मिलें।
- पर्याप्त आराम करें। शुरुआती दिनों में थकान महसूस होना सामान्य है।
- डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी दवा (जैसे Crocin, Combiflam आदि) न लें।
- धूम्रपान, शराब तथा कैफीन का सेवन पूरी तरह बंद कर दें।
- मतली होने पर भी लंबे समय तक भूखे न रहें। थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार भोजन करें।
- 6-7 सप्ताह पर शिशु की धड़कन देखने के लिए पहला अल्ट्रासाउंड निर्धारित करें।

दूसरा महीना (सप्ताह 5-8) - मतली, थकान और पहली धड़कन

- सुबह की मतली और उल्टी सामान्य हैं। उठने से पहले सूखे बिस्कुट, मुरमुरे या टोस्ट खाएँ।
- अदरक की चाय या सौंफ का पानी मतली कम करने में सहायक हो सकता है।
- केले, आलू और चने जैसे विटामिन B6 युक्त खाद्य पदार्थ लाभदायक हैं।
- फोलिक एसिड तथा डॉक्टर द्वारा दी गई सभी दवाएँ नियमित लें।
- इस महीने अल्ट्रासाउंड में पहली बार शिशु की धड़कन दिखाई देती है।
- स्तनों में दर्द तथा बार-बार पेशाब आना सामान्य है।
- भारी सामान उठाने, बहुत गर्म पानी से स्नान करने तथा कठिन व्यायाम से बचें।
- डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी हर्बल दवा, काढ़ा या सप्लीमेंट न लें।

तीसरा महीना (सप्ताह 9-12) - पहली तिमाही का समापन – महत्वपूर्ण जाँचों का समय

- NT Scan (न्यूकल ट्रांसलूसेंसी स्कैन) इस महीने अवश्य कराएँ। यह डाउन सिंड्रोम एवं अन्य आनुवंशिक समस्याओं की जाँच के लिए महत्वपूर्ण है।
- आवश्यकता होने पर डबल मार्कर रक्त जाँच भी कराई जाती है।
- इस महीने के अंत तक मतली सामान्यतः कम होने लगती है।
- ऊर्जा बढ़ने पर हल्की सैर और डॉक्टर की सलाह से प्रेग्नेंसी योग शुरू कर सकती हैं।
- पहली तिमाही में लगभग 1-2 किलोग्राम वजन बढ़ना सामान्य है।
- आरामदायक एवं ढीले कपड़े तथा अच्छी गुणवत्ता की मैटरनिटी ब्रा पहनें।
- दाँतों और मसूड़ों की जाँच करवाना लाभदायक रहता है।
- थायरॉयड की जाँच करवाएँ तथा यदि दवा चल रही हो तो नाश्ते से पहले लें।

चौथा महीना (सप्ताह 13-16) - बेबी बंप दिखाई देना शुरू – दूसरी तिमाही की शुरुआत

- यह समय सामान्यतः सबसे आरामदायक होता है। मतली कम हो जाती है और ऊर्जा बढ़ जाती है।
- अब से बाईं करवट सोने की आदत डालें।
- 15-20 सप्ताह के बीच ट्रिपल मार्कर या क्वाड स्क्रीन टेस्ट की सलाह दी जा सकती है।
- प्रतिदिन लगभग 30 मिनट हल्की सैर, प्रेग्नेंसी योग या तैराकी लाभदायक है।
- प्रतिदिन लगभग 300 अतिरिक्त कैलोरी लें।
- आयरन और कैल्शियम की दवाएँ नियमित लेना शुरू करें।
- पहली बार शिशु की हल्की हलचल महसूस हो सकती है।
- लंबे समय तक पीठ के बल सीधे लेटने से बचें।

पाँचवाँ महीना (सप्ताह 17-20) - शिशु की हलचल और महत्वपूर्ण एनॉमली स्कैन

- 18-20 सप्ताह के बीच एनॉमली (Level-2 / TIFFA) स्कैन अवश्य कराएँ। यह शिशु की संरचनात्मक असामान्यताओं की जाँच के लिए अत्यंत आवश्यक है।
- अब शिशु की हलचल अधिक स्पष्ट महसूस होने लगेगी।
- रात में पैरों में ऐंठन हो सकती है। स्ट्रेचिंग करें तथा पर्याप्त कैल्शियम लें।
- कमर दर्द होने पर घुटनों के बीच तकिया रखकर सोएँ तथा ऊँची हील से बचें।
- प्रोटीन युक्त भोजन (दाल, पनीर, अंडा, चिकन आदि) पर्याप्त मात्रा में लें।
- पर्याप्त पानी पिएँ ताकि मूत्र संक्रमण से बचाव हो सके।
- आवश्यकता होने पर मैटरनिटी सपोर्ट बेल्ट का उपयोग करें।

छठा महीना (सप्ताह 21-24) - शिशु का तेज़ विकास – शुगर की जाँच का समय

- 24-28 सप्ताह के बीच गर्भकालीन मधुमेह (GDM) की जाँच (GCT) कराई जाती है।
- यदि शुगर बढ़ी हुई मिले तो घबराएँ नहीं। उचित इलाज से इसे नियंत्रित किया जा सकता है।
- कब्ज़ से बचने के लिए रेशेदार भोजन, पर्याप्त पानी और गर्म तरल पदार्थ लें।
- हल्के, अनियमित गर्भाशय संकुचन (Braxton Hicks) सामान्य हो सकते हैं।
- सीने में जलन होने पर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन करें और खाने के तुरंत बाद न लेटें।
- इस समय हीमोग्लोबिन की जाँच कराएँ। खून की कमी होने पर आयरन की दवा लें।
- अब शिशु सुनना शुरू कर देता है। उससे बातें करें और मधुर संगीत सुनाएँ।

सातवाँ महीना (सप्ताह 25–28) - तीसरी तिमाही की शुरुआत

- शिशु के विकास और स्थिति की जाँच के लिए ग्रोथ स्कैन कराया जाता है।
- आयरन, कैल्शियम और फोलिक एसिड नियमित लेते रहें।
- चलते समय हल्की साँस फूलना सामान्य हो सकता है।
- पैरों में सूजन होने पर उन्हें ऊँचा रखकर आराम करें तथा नमक सीमित करें।
- अतिरिक्त तकिए लगाकर बाई करवट सोना अधिक आरामदायक रहता है।
- प्रसव की तैयारी शुरू करें और डॉक्टर से अपनी जन्म योजना पर चर्चा करें।
- प्रतिदिन केगल व्यायाम करें।
- यदि दिल की धड़कन तेज़ या अनियमित लगे तो अगली मुलाकात में डॉक्टर को अवश्य बताएँ।

आठवाँ महीना (सप्ताह 29–32) - प्रसव की तैयारी

- ग्रोथ स्कैन एवं डॉप्लर स्टडी द्वारा शिशु के रक्त प्रवाह, वजन और स्थिति की जाँच की जाती है।
- इस समय तक शिशु का सिर नीचे की ओर होना सामान्य माना जाता है।
- अस्पताल जाने के लिए अपना बैग पहले से तैयार रखें।
- स्तनों से पीला गाढ़ा दूध (कोलोस्ट्रम) आना सामान्य है।
- नमक तथा प्रोसेस्ड भोजन कम करें।
- डॉक्टर द्वारा निर्धारित प्रत्येक विज़िट पर समय से जाएँ।
- TT / Tdap सहित सभी आवश्यक टीके समय पर लगवाएँ।
- समय से पहले प्रसव के लक्षण (नियमित दर्द, पानी आना या असामान्य स्राव) पहचानें।

नौवाँ महीना (सप्ताह 33-40) - अब आपका शिशु आने वाला है

- आवश्यकता अनुसार NST (Non-Stress Test) या BPP (Biophysical Profile) कराया जा सकता है।
- प्रतिदिन शिशु की हलचल गिनें। 2 घंटे में कम से कम 10 हलचल सामान्य मानी जाती हैं।
- 36 सप्ताह के बाद लंबी यात्रा से बचें।
- प्रसव के शुरुआती लक्षणों में नियमित दर्द, पानी की थैली फटना तथा खून मिला श्लेष्म (Show) शामिल हैं।
- यदि पानी निकल जाए, अधिक रक्तस्राव हो, शिशु की हलचल कम हो जाए, तेज़ सिरदर्द या धुंधला दिखाई दे तो तुरंत अस्पताल जाएँ।
- आवश्यकता अनुसार डॉक्टर गर्भाशय ग्रीवा (Cervix) की जाँच कर सकते हैं।
- हल्का एवं पौष्टिक भोजन करें। 36 सप्ताह के बाद डॉक्टर की सलाह से प्रतिदिन 3-4 खजूर खाना प्रसव में सहायक हो सकता है।
- अपने शरीर पर विश्वास रखें। आपने इस खूबसूरत सफर को सफलतापूर्वक पूरा किया है।

हर गर्भावस्था अलग होती है और हर चरण विशेष देखभाल की माँग करता है। नियमित प्रसवपूर्व (*Antenatal*) जाँच, समय पर आवश्यक टेस्ट, संतुलित आहार, स्वस्थ जीवनशैली और डॉक्टर की सलाह का पालन करना सुरक्षित गर्भावस्था तथा स्वस्थ शिशु की सबसे मजबूत नींव है। यदि किसी भी समय कोई असामान्य लक्षण दिखाई दें या कोई चिंता हो, तो बिना देर किए अपनी चिकित्सा टीम से संपर्क करें।

हमारा साथ केवल शिशु के जन्म तक ही सीमित नहीं है। हम आपके साथ अभिभावक बनने की पूरी यात्रा में हर कदम पर हैं—विशेषज्ञ लैक्टेशन एवं स्तनपान परामर्श, नवजात शिशु टीकाकरण पैकेज, प्रसवोत्तर (*Postnatal*) देखभाल तथा शिशु की शुरुआती परवरिश संबंधी मार्गदर्शन के साथ, ताकि माँ और शिशु दोनों स्वस्थ एवं सुरक्षित रहें।



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