

तुमचा

प्रेग्नन्सी पार्टनर



Dr. Ganesh Uttam Wakchaure

MBBS MS FMAS PGDMLS

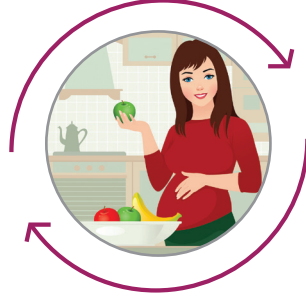


प्रेग्नन्सी (गरोदरअवस्था) हे तुम्ही मातृत्वाच्या दिशेने उचललेले पहिले आनंदमय पाऊल असते. नऊ महिन्यांच्या या आनंददायी काळात, तुम्ही जणू संपूर्ण जगच तुमच्या शरीरात सामावून घेतलेले असते.

तुमचे लहानसे जग निरोगी राहण्यासाठी, आम्ही तुमच्यासाठी सादर करित आहोत काही महत्वाच्या गोष्टी, ज्या तुम्हाला माहित असल्या पाहिजेत आणि ज्यांच्यामुळे तुम्हाला गरोदरअवस्थेतील वाटचाल सुरक्षितपणे करण्यासाठी मदत होईल.

गरोदरअवस्था आणि पोषण

आरोग्यदायी आहार घेणे हा गरोदरअवस्थेतील एक महत्त्वाचा भाग असतो, ज्यामुळे तुमच्या बाळाची वाढ आणि विकास यांसाठी मदत होते.



दररोज वेगवेगळ्या प्रकारचे अन्नपदार्थ खाणे अत्यंत महत्त्वाचे असते, ज्यामुळे तुम्हाला आणि तुमच्या बाळासाठी आवश्यक असणारे पोषक घटक संतुलित प्रमाणात मिळू शकतात.¹




गरोदरअवस्थेत अतिरिक्त कॅलरीचा आहारात समावेश

गरोदरअवस्थेत 'दोघांसाठी खाणे' हा गैरसमज दूर करा.

तुम्हाला बहुधा असे आढळेल की तुम्हाला नेहमीपेक्षा जास्त भूक लागते आहे, परंतु जरी तुम्हाला जुळे किंवा तिळे होणार असले तरीदेखील तुम्ही 'दोघांसाठी खाण्या'ची गरज नसते.¹



प्रत्येक तिमाहीत किती प्रमाणात ज्यादा कॅलरीज आहाराद्वारे घ्याव्यात याबद्दलची शिफारस

जन्म देणाऱ्या स्त्रिया	पहिली तिमाही	दुसरी तिमाही	तिसरी तिमाही
 1 बालकाला	कोणत्याही ज्यादा कॅलरीज नाहीत ²	दररोज ज्यादा 340 कॅलरीज ²	दररोज ज्यादा 450 कॅलरीज ²
 2 बालकांना		दररोज ज्यादा 600 कॅलरीज, प्रत्येक बाळासाठी 300 कॅलरीज ²	
 3 बालकांना		दररोज ज्यादा 900 कॅलरीज, प्रत्येक बाळासाठी 300 कॅलरीज ²	

गरोदरस्थितीपूर्वी आणि गरोदरस्थितीदरम्यान पोषणविषयक गरजा

पुरेसे पोषण मिळणे हा गरोदरस्थितीतील एक सर्वात महत्वाचा भाग असतो. पोषणविषयक गरजांची येथे यादी दिलेली आहे.³

भारतीय स्त्रियांसाठी गरोदरस्थितीदरम्यान आहाराविषयीच्या शिफारशी

पोषक घटक (सूक्ष्मपोषक घटक, जीवनसत्वे आणि खनिजे)	शिफारस केलेले प्रमाण
प्रथिने (ग्रॅ/दि)	46 (1 ली तिमाही) 55.5 (2 री तिमाही) 68 (3 री तिमाही)
कॅल्शियम (मिग्रॅ/दि)	1000
आयर्न (लोह) (मिग्रा/दि)	27
जीवनसत्व अ (म्युग्रॅ/दि)	900
अॅस्कॉर्बिक अॅसिड (मिग्रा/दि)	75
फोलेट (म्युग्रॅ/दि)	570
नियासिन (मिग्रा/दि)	13.5-20.5
रिबोफ्लाविन (मिग्रा/दि)	2.7
थियामाइन (मिग्रा/दि)	2.0
जीवनसत्व बी6 (मिग्रा/दि)	2.3
जीवनसत्व बी12 (म्युग्रॅ/दि)	2.45
झिंक (मिग्रा/दि)	14.5
आयोडिन (म्युग्रॅ/दि)	250
मॅग्नेशियम (मिग्रा/दि)	440
जीवनसत्व ड (आययू/दि)	600
<ul style="list-style-type: none">फोलिक अॅसिड पूरक हे दिवस जाण्यापूर्वीच्या काळात आणि गर्भ निर्माण होण्याच्या काळात अत्यंत महत्वाचे असते कारण त्यामुळे जन्मापासून बाळात दोष निर्माण होण्याचा धोका कमी होतो. गरोदरस्थितीदरम्यान जर फोलेटची कमतरता असेल तर त्यामुळे गर्भाच्या बाबतीत गंभीर स्वरूपाच्या गुंतागुंतीच्या स्थिती निर्माण होऊ शकतात, उदा. न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट्स.लोहाचे पूरक (सप्लिमेंटेशन) गरोदरस्थितीतील लोहाची कमतरता भरून काढण्यासाठी मदत करते, ज्यामुळे मुदत पूर्ण होण्यापूर्वीच प्रसूती होऊ शकते, तसेच मातेला अॅनिमिया होऊ शकतो. शिवाय, स्तन्यपानाच्या कालावधीत जर लोहाची कमतरता निर्माण झाली तर त्याचा संबंध मानसिक मतिमंदत्वाशी असतो.	

गरोदरस्थितीत आहाराचे संतुलन राखणे

चांगल्या पोषणाबरोबरच आहार संतुलित असणे हेही तितकेच महत्त्वाचे असते. ¹

तुमच्या दररोजच्या जेवणात खालील गोष्टींचा समावेश तुम्ही करू शकता:

दररोज विविध प्रकारची फळे व भाज्या खा.

आहारात दुधापासून बनवलेल्या पदार्थांचा समावेश करा, उदा. दूध, चीज, दही.



तुमच्या आहारात बटाटे, ब्रेड, भात किंवा इतर पिष्टमय (स्टार्च असलेल्या) कर्बोदकांचा समावेश करा.

आहारात बीन्स (शेंगवर्गीय भाज्या), डाळी, मासे, अंडी, मांस आणि इतर प्रथिनांचा समावेश करा.

संपूर्ण दिवसभर पाणी प्या, केवळ तहानेले असतानाच पाणी प्यायचे असे करू नका.

ज्यांत खूप जास्त प्रमाणात चरबी (फॅट), मीठ आणि साखर असेल असे पदार्थ टाळा किंवा मर्यादित प्रमाणात खा.

तुमच्या शरीराला गरोदरस्थितीदरम्यान अधिक पाण्याची आवश्यकता असते. दररोज 8 ते 12 ग्लास पाणी पिण्याचे उद्दिष्ट ठेवा.



अनसॅच्युरेटेड तेले आणि स्प्रेडस उदा. लोणी यांची निवड करा आणि ते छोट्या प्रमाणात खा.

गरोदरस्थितीत कोणते अन्नपदार्थ टाळावेत

निरोगी गरोदरस्थिती असण्यासाठी तुम्ही कोणते पदार्थ खावेत यांची यादी बरीच मोठी असली तरी, काही पदार्थ मात्र तुम्ही टाळले पाहिजेत, कारण हे पदार्थ तुमच्या पोटात वाढणाऱ्या बाळासाठी घातक ठरू शकतात.¹

पदार्थ

दूध व दुधाचे पदार्थ



काय टाळावे ?

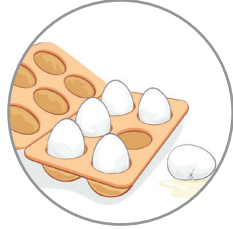
अनपाश्चराइज्ड दूध आणि दुधाचे पदार्थ.

मांस



कच्चे किंवा कमी शिजवलेले मांस, उदा. कोंबडीचे मांस, डुकराचे मांस, यकृत आणि यकृताचे पदार्थ

अंडी



कच्ची किंवा अंशतः उकडलेली अंडी (अंड्यातील पांढरा व पिवळा भाग पूर्णपणे घट्ट होईपर्यंत अंडी उकडावीत)

मासे आणि समुद्रीय अन्न



कोणते मासे टाळावेत:

स्वोर्डफिश

शार्क

कच्चे शेलफिश

एका आठवड्यात 2 पेक्षा जास्त पोर्शन ऑइली फिश खाऊ नका, उदा. रावस, ट्राऊट, बांगडा.

पेये



साखर घालून गोड केलेली पेये टाळा.

मद्यपान करू नका.

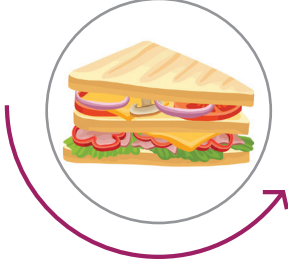
कॅफीन : दररोज 200 मिग्रा पेक्षा जास्त नको

चहा : दररोज 4 कप हर्बल टी पेक्षा जास्त नको

गरोदरस्थितीत मधल्या वेळी खाण्याचे आरोग्यदायी पदार्थ

तुम्ही मधल्या वेळी काय खाता याकडे लक्ष देणेही महत्त्वाचे आहे.

जर तुम्हाला दोन जेवणांच्या मध्ये भूक लागली तर तुम्ही खाली दिलेले आरोग्यदायी पदार्थ खाऊ शकता :¹



छोटी सँडविचेस, ज्यांत किसलेले चीज, बारीक केलेला ट्यूना (कुपा) मासा, रावस किंवा सारडाइन्स मासे घातलेले असतील, सँडसह



सँलड, गाजरे किंवा काकडीसारख्या भाज्यांसह



साखर घालून गोड न केलेल्या ब्रेकफास्ट सीरियलचा छोटा बाऊल किंवा दुधासह पॉरीज (खीर)



दूध घातलेली पेये



ताजी फळे



भाज्यांचे सूप



साधे दही, फळांसह

ज्या पदार्थांमध्ये भरपूर प्रमाणात फॅट (चरबी), मीठ किंवा साखर घातलेली असेल असे पदार्थ मधल्या वेळी खाऊ नका, उदा. मिठाई, बिस्कटे, चिप्स किंवा चॉकलेट.

गरोदरस्थितीत जाणवणारी अस्वस्थता किंवा वेदना

मॉर्निंग सिकनेस (ओकारी येणे) किंवा पाठीत वेदना होणे हे गरोदरस्थितीत सामान्यपणे दिसून येते.²

मॉर्निंग सिकनेस

मॉर्निंग सिकनेस म्हणजेच गरोदरस्थितीत ओकाऱ्या येणे, मळमळणे व उलटी येणे हे दिवसातील कोणत्याही वेळी होऊ शकते

बहुतेक स्त्रियांच्या बाबतीत, हे गरोदरस्थितीतल 14 व्या आठवड्यापर्यंत नाहीसे झालेले असते.²



मॉर्निंग सिकनेस (ओकाऱ्या) चे व्यवस्थापनासाठी सूचना²

अशा ओकाऱ्यांमुळे तुमच्या दिवसाचे रूटीन बिघडू शकते.²

तुम्हाला तुमच्या मॉर्निंग सिकनेस (ओकाऱ्या येणे) चे व्यवस्थापन करण्यामध्ये पुढील सूचनांची मदत होऊ शकेल :



पोट रिकामे राहू नये म्हणून संपूर्ण दिवसभरात 5-6 वेळा थोडे थोडे जेवण घ्या.

पदार्थ



केळी, भात, टोस्ट, चहा यांसारखे पदार्थ खाऊन पहा, जे मसालेदार नसतील, त्यांमध्ये फॅट (चरबी) कमी असेल आणि पचायला सोपे असतील.



दुधाचे पदार्थ खाऊन पहा, उदा. दूध व दही



नट्स (कठीण कवचाची फळे), आलमंड बटर, पीनट बटर, प्रोटीन शेक्स घेऊन पहा.

आले



जिंजर कॅंडीज (आल्यापासून बनवलेले), ताजे, किसलेले आले घालून केलेला चहा



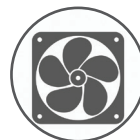
पुरेसे पाणी प्या

पाणी न प्यायल्यास मळमळणे अधिकच वाढते आणि डीहायड्रेशन होते (शरीरातील पाणी कमी होणे)

वास : ज्या पदार्थांमुळे किंवा वासांमुळे तुम्हाला आतापर्यंत त्रास झाला नसेल त्यांच्यामुळे तुम्हाला आता मळमळू लागण्याची शक्यता असते.



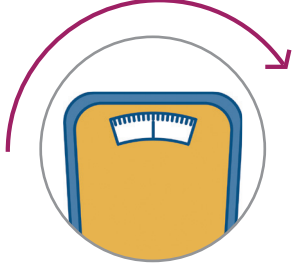
अशा पदार्थांपासून, वासांपासून शक्यतो दूर राहा



स्वयंपाक करताना पंखा लावा

मॉर्निंग सिकनेस (मळमळणे व ओकाऱ्या) हे सावध करणारे लक्षण केव्हा होऊ शकते ?

मळमळणे व ओकाऱ्या खूपच जास्त असल्यास जर पुढील लक्षणे दिसून आली तर त्यातून गंभीर समस्या निर्माण होऊ शकते²



वजन कमी होणे



डीहायड्रेशन (शरीरातील पाणी कमी होणे) (तोंड कोरडे पडणे, ओठ व डोळे कोरडे होणे, तहान लागणे, चक्कर येणे किंवा गुंगी येणे, गडद पिवळ्या रंगाची व खूप वास येणारी लघवी)

यामुळे गर्भाच्या जन्माच्या वेळच्या वजनावर परिणाम होऊ शकतो. उपचारांचे काही सुरक्षित पर्याय आहेत ज्यांमुळे तुम्हाला बरे वाटू शकेल आणि तुमची लक्षणे अधिक वाढणार नाही.²

जर मळमळणे आणि ओकाऱ्या यामुळे तुमच्या जीवनावर परिणाम होत असेल आणि तुम्हाला चिंता वाटत असेल तर तुमच्या गायनेकॉलॉजिस्ट (स्त्रीरोगतज्ज्ञ) शी बोला.^{1,2}



पाठीतील वेदना

पाठदुखी किंवा पाठीतील वेदना ही गरोदरस्थितीतील सर्वात सामान्य समस्या आहे, विशेषतः शेंवटच्या काही महिन्यांत. बाळाच्या जन्मानंतर सामान्यपणे ही वेदना नाहीशी होते.²

मी डॉक्टरांना याबद्दल कधी सांगावे ?

जर तुम्हाला खूप गंभीर स्वरूपाची वेदना पाठीत जाणवत असेल किंवा जर दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ वेदना टिकून राहिली तर तुमच्या डॉक्टरांशी त्याबद्दल बोला. ते वेदनेची इतर कारणे नाहीत ना हे तपासून पाहतील.²

वेदना कमी करण्यासाठी मी काय करावे ?

तुम्ही पाठीतील वेदना टाळण्यासाठी किंवा कमी करण्यासाठी तुम्ही अनेक गोष्टी करू शकता²



आधार देणारे कपडे आणि सुखकर बूट वापरा



खूप वेळ उभे राहू नका



दुखणाऱ्या स्नायूंना आराम मिळण्यासाठी गरम किंवा थंड पॅक वापरा



कोणतीही वस्तू उचलताना, जमिनीवर गुडघे वाकवून बसा, तुमची पाठ सरळ ठेवा



एका कुशीवर वळून झोपा आणि गुडघ्यांमध्ये आणि पोटाच्या खाली उशी ठेवा



ज्या खुर्चीत पाठीला चांगला आधार मिळत असेल अशा खुर्चीत बसा / कंबरेच्या पाठीमागे एखादी छोटी उशी ठेवा

गरोदरस्थिती आणि फिटनेस (तंदुरुस्ती)

तुमच्या गरोदरस्थितीत तुम्ही सक्रिय असणे आणि तुमची दररोजची कामे नेहमीप्रमाणे करणे महत्त्वाचे असते. गरोदरस्थितीत कोणते व्यायाम करावेत याबद्दल नेहमी विचारले जाणारे काही प्रश्न येथे दिले आहेत :

गरोदरस्थितीत असताना व्यायाम करणे सुरक्षित असते का ?



जर तुम्ही निरोगी असाल आणि तुमची गरोदरस्थिती सामान्य असेल, तर तुम्ही तुमचे नेहमीचे व्यायाम सुरु ठेवणे किंवा नियमितपणे व्यायाम सुरु करणे सुरक्षित असते.²



कोणताही व्यायामप्रकार सुरु करण्यापूर्वी तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या म्हणजे तुम्हाला गरोदरस्थितीत कोणते व्यायाम तुम्ही सुरक्षितपणे करू शकता हे तुम्हाला कळू शकेल.²

गरोदरस्थितीत व्यायाम करण्याचे कोणते फायदे आहेत ?

गरोदरस्थितीत नियमितपणे व्यायाम केल्यास तुम्हाला आणि तुमच्या बाळाला हे महत्त्वाचे फायदे मिळतात:²



पाठीतील वेदना कमी करते



बद्धकोशात आराम देते



एकूण सामान्य फिटनेस (तंदुरुस्ती) वाढवते, हृदयाची आणि रक्तवाहिन्यांची शक्ती वाढवते



गरोदरस्थितीदरम्यान वजन निरोगी मर्यादित राहण्यासाठी सहाय्य देते



गेस्टेशनल डायबेटिस (गरोदरअवस्थेत होणारा मधुमेह)चा, प्रीएक्लेम्पशीया, सीझेरियनद्वारे प्रसूतीचा धोका कमी करते.

मी किती व्यायाम करावा ?

जर तुम्ही गरोदर राहण्यापूर्वी शारीरिक व्यायाम करीत असाल, तर तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांनी संमती दिल्यानंतर तेच व्यायामप्रकार करणे सुरु ठेवू शकता.²



एका आठवड्यात 150 मिनिटे व्यायाम



दररोज 30 मिनिटे व्यायाम किंवा 30 मिनिटांच्या व्यायामाचे भाग पाडून 10-मिनिटांचे छोटे वर्कआऊट सेशनस करणे

जर तुम्ही नव्यानेच व्यायाम करायला लागणार असाल, तर हळुहळू सुरुवात करा आणि त्यानंतर सावकाश तुमचा व्यायाम वाढवा.²



श्रमांचा व्यायाम करायला अचानक सुरुवात करू नका



दररोज 5 मिनिटे इतक्या थोड्या वेळ व्यायामाने सुरुवात करा



दर आठवड्याला त्यात 5 मिनिटांची भर घालून तुम्हाला दररोज 30 मिनिटे व्यायाम करता येईल ही पातळी गाठा.

माझ्या शरीरात असे कोणते बदल होतात, ज्यामुळे व्यायामावर परिणाम होईल ?

गरोदरअवस्थेत असताना तुमच्या शरीरात अनेक प्रकारचे बदल होतात, उदा.:²



सांध्यांमधील हालचाल



तोल जाणे



श्वसनक्रिया वाढणे

व्यायामप्रकार निवडताना असे व्यायाम निवडा ज्यांत या बदलांचा विचार केलेला असेल.

मी सक्रिय राहण्यासाठी कोणते सुरक्षित व्यायामप्रकार करू शकेन ?

तज्ज्ञ असे मान्य करतात की हे व्यायाम गरोदर स्त्रियांसाठी सर्वात जास्त सुरक्षित आहेत:²



झपाझप चालणे



पोहणे



योग



एकाच जागेवर सायकल चालवणे

व्यायाम करताना मी कोणती सावधगिरी बाळगली पाहिजे ?

व्यायाम करताना थोडी सावधगिरी पाळली पाहिजे :²



तुमच्या व्यायामापूर्वी, व्यायामादरम्यान आणि व्यायामानंतर भरपूर पाणी प्या.



शरीरातील उष्णता खूप जास्त वाढणार नाही याकडे लक्ष द्या, विशेषतः पहिल्या तिमाहीत.



एकाच जागी स्थिर उभे राहणे किंवा तुमच्या पाठीवर खूप वेळ झोपणे टाळा



घराबाहेर किंवा घरात सुखकर तापमानात व्यायाम करा



सैलसर बसणारे कपडे घाला



चालताना किंवा पळताना पोटाला आधार देणारे बेल्ट वापरा

गरोदरस्थितीत कोणते व्यायामप्रकार टाळावेत ?

ज्या व्यायामांमुळे तुम्हाला इजा होण्याचा धोका असतो असे व्यायाम टाळा, उदा.:²



एकमेकांशी संपर्क येणारे खेळ



ज्या व्यायामांमुळे खाली पडू शकता



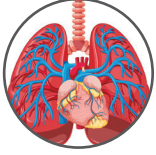
ज्या व्यायामांमुळे तुम्हाला खूप गरम वाटू शकेल



जे व्यायाम उंच ठिकाणी केले जातात, उदा. हायकिंग किंवा ट्रेल्स

व्यायाम करणे असुरक्षित कधी असते ?

ज्या स्त्रियांच्या बाबतीत खालील स्थिती असतील किंवा गरोदरस्थितीशी संबंधित गुंतागुंतीच्या समस्या असतील त्यांनी गरोदरस्थितीत असताना व्यायाम करू नये:²



काही विशिष्ट प्रकारचे हृदय व फुफुसांचे रोग



जर एकापेक्षा जास्त गर्भ असतील आणि मुदतीपूर्वीच प्रसूती होण्याचे धोक्याचे घटक असतील तर



प्रीक्लॅम्पशिया / गरोदरस्थितीमुळे निर्माण झालेला उच्च रक्तदाब



गंभीर स्वरूपाचा अॅनिमिया

जर तुम्हाला व्यायाम करताना सावध करणारी लक्षणे दिसून आली तर ताबडतोब व्यायाम करणे थांबवा आणि तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या²

योनीमार्गातून रक्तस्राव होणे

चक्कर आल्यासारखे/शुद्ध हरपणे असल्यासारखे वाटणे

धाप लागणे

छातीत वेदना, डोकेदुखी

पोटरीत वेदना/ सूज

स्नायूंमध्ये अशक्तपणा

गर्भाशयाची वेदनादायक आकुंचने

योनीमार्गातून स्राव (डिस्चार्ज) येणे



कोणताही व्यायामप्रकार सुरु करण्यापूर्वी तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या

हालचालीचा मागोवा घेणे

तुमच्या गरोदरअवस्थेदरम्यान, तुमचे बाळ हालचाल करत असताना जाणवले तर त्यामुळे तुम्हाला बाळाच्या स्वास्थ्याबद्दल खात्री मिळते.⁴



1 ली हालचाल

तुम्हाला पहिल्या हालचाली 18-20 आठवड्यांच्या वेळेस जाणवायला सुरुवात होईल. तुमचे बाळ हालचाल करत असताना ते लाथ मारल्यासारखे, हलक्यासारखे, वळल्यासारखे किंवा लोळल्यासारखे वाटेल.⁴

खूप जास्त वेळा हालचाली

दुपारी आणि संध्याकाळी तुमच्या बाळाच्या हालचाली सर्वात जास्त वेळा होतील. तुमचे बाळ झोपेच्या काळात हालचाल करणार नाही, जो कालावधी 20 ते 40 मिनिटांचा असतो.⁴

हालचालींमध्ये बदल होणे

जसजसे तुमचे बाळ वाढते तसतसे हालचालींची संख्या आणि प्रकार वाढतात, हे 32 व्या आठवड्यापर्यंत चालते आणि नंतर त्याच प्रकारे राहते.

अनेकदा, जर तुम्ही कामात असाल, तर तुम्हाला बाळाच्या हालचाली लक्षात न येण्याची शक्यता असते.⁴

एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, तुम्हाला प्रसूतीवेदना सुरु होईपर्यंत तुम्ही तुमच्या बाळाच्या हालचालींचा सतत मागोवा घेतला पाहिजे. प्रसूतीदरम्यानदेखील बाळाने हालचाल केली पाहिजे.⁴

जर माझ्या बाळाच्या हालचाली कमी झाल्या आहेत किंवा बदलल्या आहेत असे मला जाणवले तर मी काय करावे ?



तुमच्या बाळाच्या हालचाली कमी झाल्या किंवा त्यांत बदल झाला तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नका.⁴



ताबडतोब व्यावसायिक तज्ज्ञ व्यक्तीचा सल्ला घ्या.⁴

जर 24 व्या आठवड्यापर्यंत तुम्हाला कधीही बाळाची हालचाल जाणवली नाही, तर तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधणे आवश्यक आहे.⁴

गरोदरअवरस्थेदरम्यान दिसून येणारी सावध करणारी लक्षणे

तुम्ही तुमच्या गरोदरस्थितीदरम्यान नेहमी कोणतीही असाधारण स्थिती किंवा लक्षणे दिसत नाहीत ना हे पाहणे महत्त्वाचे असते. त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करू नका कारण त्यामुळे तुमच्या बाळाच्या आरोग्यावर व वाढीवर परिणाम होऊ शकतो.

खालील लक्षणांकडे लक्ष ठेवा आणि ताबडतोब तुमच्या डॉक्टरांना कळवा:²



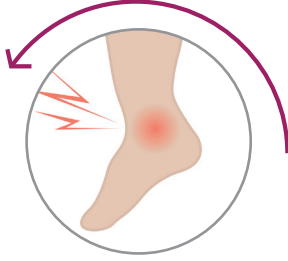
योनीमार्गातून रक्तस्राव होणे



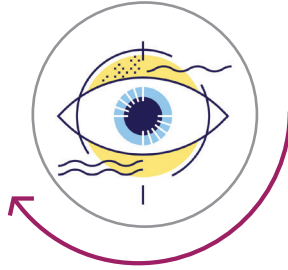
लघवी करताना वेदना होणे



अचानक, तीक्ष्ण किंवा सतत पोटात वेदना किंवा पेटके येणे



चेहरा, हात किंवा पाय सुजणे



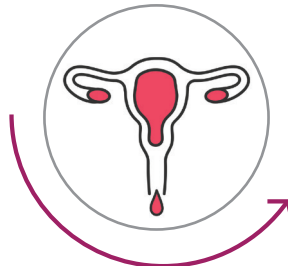
दृष्टी धूसर होणे, डोळ्यांसमोर ठिपके दिसणे



सतत किंवा गंभीर स्वरूपाची डोकेदुखी



बाळाच्या हालचाली मंदावणे



योनीमार्गातून खूप जास्त प्रमाणात स्राव बाहेर येणे किंवा जर तुम्हाला असे वाटले की गर्भाभोवती असलेले आवरण फाटून द्रव बाहेर येत आहे तर



खाज सुटणे, विशेषतः हातावर व पायांवर

गरोदरस्थितीदरम्यान लसीकरण

काही लसी सुरक्षित असतात आणि स्त्रियांना गरोदर स्थितीपूर्वी, गरोदर असताना आणि गरोदर स्थितीनंतर त्या घेण्याची शिफारस केली जाते, ज्यामुळे त्यांचे व त्यांच्या बाळांचे आरोग्य नीट राहते.⁵

गरोदरस्थितीपूर्वीचे लसीकरण	गरोदरस्थितीदरम्यानचे लसीकरण	गरोदरस्थितीत या लसी घ्यायच्या नाहीत
<p>गरोदरस्थितीपूर्वी एक महिना किंवा त्यापूर्वी घेण्याच्या लसी :</p> <ul style="list-style-type: none">गोवर गालगुंड रूबेला (मीजल्स मम्पस रूबेला - एमएमआर) लसव्हेरिसेला	<ul style="list-style-type: none">डिप्थेरिया टॉक्सॉइड, टिटॅनस टॉक्सॉइड आणि अॅसेल्युलर परट्युसिस (डीटीएपी) लसीकरणइनअॅक्टिवेटेड इन्फ्लूएंझा लस	<p>सामान्यतः गरोदरस्थितीतल स्त्रीला लाइव्ह व्हॅक्सीन्स देणे योग्य ठरत नाही :</p> <ul style="list-style-type: none">एमएमआर लसव्हेरिसेला (कांजिण्या)बीसीजी (बॅसिल कॅलमेटे-ग्वेरिन)

त्या महत्त्वाच्या दिवसासाठी पूर्वतयारी करा

तुम्ही तुमच्या बाळाच्या जन्माच्या दिवसासाठी खूप आधीपासूनच तयारी केली पाहिजे म्हणजे आयत्या वेळी काहीतरी विसरणार नाही. तुमच्या गरोदरस्थितीच्या सुमार आठव्या महिन्यातच तुमच्या बाळाची हॉस्पिटल बॅग नीट भरून ठेवा.⁶



हॉस्पिटलचे कागदपत्र, आयडी आणि विम्याचे कार्ड चटकन सापडेल असे ठेवा



हॉस्पिटलमध्ये जाताना दागिने काढून ठेवा

हॉस्पिटल बॅग काय असावे याची यादी

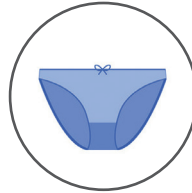
आईसाठी



मॅटर्निटी पॅड्स



सैलसर बसणारे कपडे



सुखकर अंतर्गत वस्त्रांच्या ज्यादा जोड्या



टॉयलेटरीज

नवजात बाळासाठी



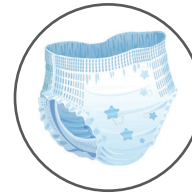
कपडे



मोजे व हातमोजे



ब्लॅकेटस



डायपर



न्यूबॉर्न कार सीट

काही सामान्य प्रश्न आणि उपयुक्त सूचना...

येथे काही सामान्य प्रश्न दिलेले आहेत, जे तुमच्याही मनात असतील:



मी माझ्या केसांना रंग लावणे सुरक्षित आहे का ?

होय, कारण केसांना लावायच्या रंगातील रसायने अगदी थोड्या प्रमाणात डोक्यावरील त्वचेतून शोषली जातात.²

गरोदर असताना मी लांब अंतराचा प्रवास करू शकते का ?



प्रवासासाठी सुरक्षित काळ 4 थ्या महिन्यापासून ते 6 व्या महिन्यापर्यंतचा आहे.²



खूप लांब अंतरे मोटारीने प्रवास टाळा, मधेमधे थांबा आणि मोटारीच्या बाहेर येऊन शरीराला थोडासा ताण द्या आणि इकडेतिकडे फिरा.¹



विमानप्रवास : 37 आठवडे पूर्ण झाल्यानंतर आणि जर गर्भात एकापेक्षा जास्त बालके असतील तर 32 व्या आठवड्याच्या आसपास त्या स्त्रीला प्रसूतीवेदना निर्माण होण्याची शक्यता जास्त असते. गरोदरस्थितीच्या 28 व्या आठवड्यानंतर काही विमानकंपन्या तुम्हाला तुमच्या डॉक्टरांकडून पत्र आणायला सांगू शकतील. भरपूर पाणी प्या आणि दर 30 मिनिटांनी इकडेतिकडे फिरा.¹

आयर्न (लोह) गोळ्यांमुळे माझ्या बाळाच्या त्वचेचा रंग काळसर होईल का ?

नाही, आयर्न सप्लिमेंट्स (पूरके) लाभदायक असतात कारण त्यांचा उपयोग तुमचे शरीर गरोदरस्थितीत तुम्हाला आणि तुमच्या बाळाला असणारी रक्ताची अतिरिक्त गरज पूर्ण करण्यासाठी करत असते.²



स्ट्रेच मार्क्स कसे टाळता येतील ?



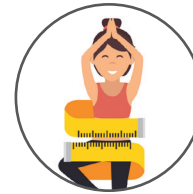
मॉइश्चराइज करा आणि मसाज करा⁷



भरपूर पाणी/द्रव प्या.⁷



जीवनसत्व क असलेले पदार्थ भरपूर प्रमाणात खा⁷



तुमच्या वजनातील वाढ हळुहळू आणि स्थिरपणे होईल याकडे लक्ष द्या⁷

प्रसूतीनंतर घेण्याची काळजी

प्रसूतीनंतर घेण्याची काळजी तुमच्या आरोग्यासाठी अत्यंत महत्त्वाची असते. तुम्ही खाली दिलेल्या प्रसूतीनंतरच्या सावधगिरीच्या सूचना लक्षात ठेवा:⁸



विश्रांती घ्या : जेव्हा बाळ झोपलेले असेल तेव्हा तुम्हीही झोपा



आंघोळीसाठी कोमट पाणी वापरा



भरपूर पाणी/द्रव प्या आणि चांगला आहार घ्या

बाळाची देखभाल करण्यासाठी सूचना

बाळाची योग्य रीतीने देखभाल करणे हे तुमच्या बाळाच्या आरोग्यासाठी व वाढीसाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे. देखभालीसंबंधीच्या खालील सूचना लक्षात ठेवा:⁵



बाळाच्या जन्मानंतर पहिल्या तासात स्तन्यपान द्या⁹



तुम्ही हॉस्पिटलमध्ये असतानाच नर्स किंवा लॅक्टेशन कन्सल्टंटला हे तपासू द्या की बाळ स्तन नीट पकडते आहे की नाही¹⁰



दर 24 तासांच्या काळात 8-12 वेळा स्तन्यपान द्या¹⁰



स्तन्यपानाची पद्धत नीट रूळेपर्यंत बाटली/ पॅसिफायर देऊ नका.¹⁰

REFERENCES

1. Keeping well in pregnancy. NHS. Available from: <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/>.
2. During Pregnancy. ACOG. Available from: <https://www.acog.org/womens-health/pregnancy/during-pregnancy>
3. Nutrient Requirements for Indians- A report of the expert group 2020. ICMR. Available from: <https://www.nin.res.in/popular.html>
4. Your baby's movements. NHS. Available from: <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/your-babys-movements/> Attached PDF Link: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-your-babys-movements-in-pregnancy.pdf>.
5. Vaccines for women. FOGSI. <https://www.fogsi.org/wp-content/uploads/committee-2020-activities/vol-6-endocrinology-committee-newsletter.pdf>
6. The Ultimate Maternity Hospital Bag Checklist. Available from: <https://www.pampers.com/en-us/pregnancy/giving-birth/article/what-to-pack-in-your-hospital-bag-go-bag-checklist>.
7. Stretch Marks During and After Pregnancy. Available from: <https://www.whattoexpect.com/pregnancy/symptoms-and-solutions/stretch-marks.aspx>.
8. Precautions to Take After Delivery. Available from: <https://parenting.firstcry.com/articles/precautions-after-delivery-that-you-should-know/>.
9. Breastfeeding. WHO. Available from: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/breastfeeding>.
10. Breastfeeding Tips for New Moms. Available from: <https://www.healthywomen.org/content/article/breastfeeding-tips-new-moms>.



गरोदरस्थिती हा प्रत्येक स्त्रीसाठी एक अगदी अनोखा अनुभव असतो , परंतु त्यामुळे मिळणारा आनंद आणि प्रेम सर्वच स्त्रियांसाठी अगदी सारखाच असतो.

या सूचनांचे पालन केलेत तर तुम्हाला आई बनण्याची वाटचाल अगदी आनंदाने करता येईल.

10X Faster dissolution

CEFAKIND

Cefuroxime axetil 250mg/ 500mg

250
500

Tab.

In Amorphous form



208, Okhla Industrial Estate, Phase III, New Delhi - 110 020
www.mankindpharma.com