

गर्भावस्था में आवश्यक टिप्स (Tips) और चेतावनी संकेत (Red Flags)



Dr Vijendra Kumar Garg

Associate professor pediatrics

SMS Medical college, jaipur

Clinic: 56-A, Kishore Nagar, Murlipura

Mob: 9785189405

Email: doctorvijju@gmail.com

गर्भावस्था में जरूरी टिप्स

A. पोषण और आहार

- रोज़ 3 मुख्य भोजन + 2 हल्के, पौष्टिक स्नैक्स लें।
- दिन में 8–10 गिलास पानी अवश्य पिएँ।
- भोजन में शामिल करें:
 - हरी सब्जियाँ, दालें, फल, दूध, दही
 - अंडा/दाल/चना/सोया जैसे प्रोटीन
 - कैल्शियम व आयरन युक्त भोजन
- जंक फूड, बहुत तला-भुना खाना, अत्यधिक नमक और चीनी से बचें।

B. डॉक्टर द्वारा सुझाए गए सप्लीमेंट

- फॉलिक एसिड (पहली तिमाही में आवश्यक)
- आयरन-फॉलिक एसिड (एनीमिया रोकने के लिए)
- कैल्शियम टैबलेट
- विटामिन D (जरूरत के अनुसार)

C. नियमित ANC जाँचें

- 28 सप्ताह तक — महीने में 1 बार
- 28–36 सप्ताह — 2 सप्ताह में 1 बार
- 36 सप्ताह के बाद — हर सप्ताह

टेस्ट:

- Hb, Blood Group, BP, Sugar Test
- Urine Test
- TSH
- अल्ट्रासाउंड (डेटिंग/एनॉमली/ग्रोथ स्कैन)

D. शारीरिक गतिविधि और आराम

- रोज़ 30 मिनट हल्की वॉक
- पर्याप्त नींद और आराम
- भारी सामान न उठाएँ
- बाई करवट सोना बेहतर

E. मानसिक स्वास्थ्य (Mental health)

- तनाव कम रखें
- परिवार व साथी से भावनात्मक सहयोग लें
- आवश्यकता होने पर काउंसलिंग लें

F. स्वच्छता और व्यक्तिगत देखभाल

- रोज़ हल्के साबुन से स्नान
- जननांग क्षेत्र साफ और सूखा रखें
- ढीले व आरामदायक कपड़े पहनें

G. भ्रूण की गतिविधि (Fetal Movements)

- 28 सप्ताह के बाद रोज़ हलचल पर ध्यान दें
- भोजन के बाद 1–2 घंटे में लगभग 10 गतिविधियाँ सामान्य
- हलचल कम लगे तो तुरंत अस्पताल जाएँ

गर्भावस्था के खतरनाक संकेत (Red Flags)

इनमें से कोई भी लक्षण दिखे—*तुरंत अस्पताल जाएँ*

1. योनि से रक्तस्राव (Bleeding)

- हल्का भी रक्तस्राव गंभीर माना जाता है।

2. पेट में तेज या लगातार दर्द

- गर्भाशय संकुचन, एक्टोपिक या एब्रप्शन का संकेत हो सकता है।

3. बच्चे की हलचल कम होना

- मूवमेंट का कम या न होना एक आपात स्थिति है।

4. पानी का बहना (Leaking)

- साफ, पानी जैसा तरल बहना—PROM/Premature labor का संकेत।

5. उच्च रक्तचाप के लक्षण

- तेज सिरदर्द
- आँखों के आगे धुंध
- चेहरे, हाथ, पैरों में अचानक सूजन

6. बुखार व कंपकंपी

- संक्रमण का संकेत।

7. बहुत ज्यादा उल्टी या कमजोरी

- शरीर में पानी की कमी का खतरा।

8. सांस फूलना/सीने में दर्द

- एनीमिया या हृदय/फेफड़ों की समस्या।

9. दौरा (Fits)

- एक्लेम्प्सिया—अत्यंत आपात स्थिति।

10. पेशाब में जलन/दर्द/कम पेशाब

- UTI या किडनी समस्या का संकेत।

प्रसव (Delivery) की तैयारी

- अस्पताल का बैग पहले से तैयार रखें
- जाने का रास्ता और वाहन तय रखें
- ब्लड डोनर की उपलब्धता रखें
- महत्वपूर्ण डॉक्यूमेंट्स—ANC कार्ड, रिपोर्टें