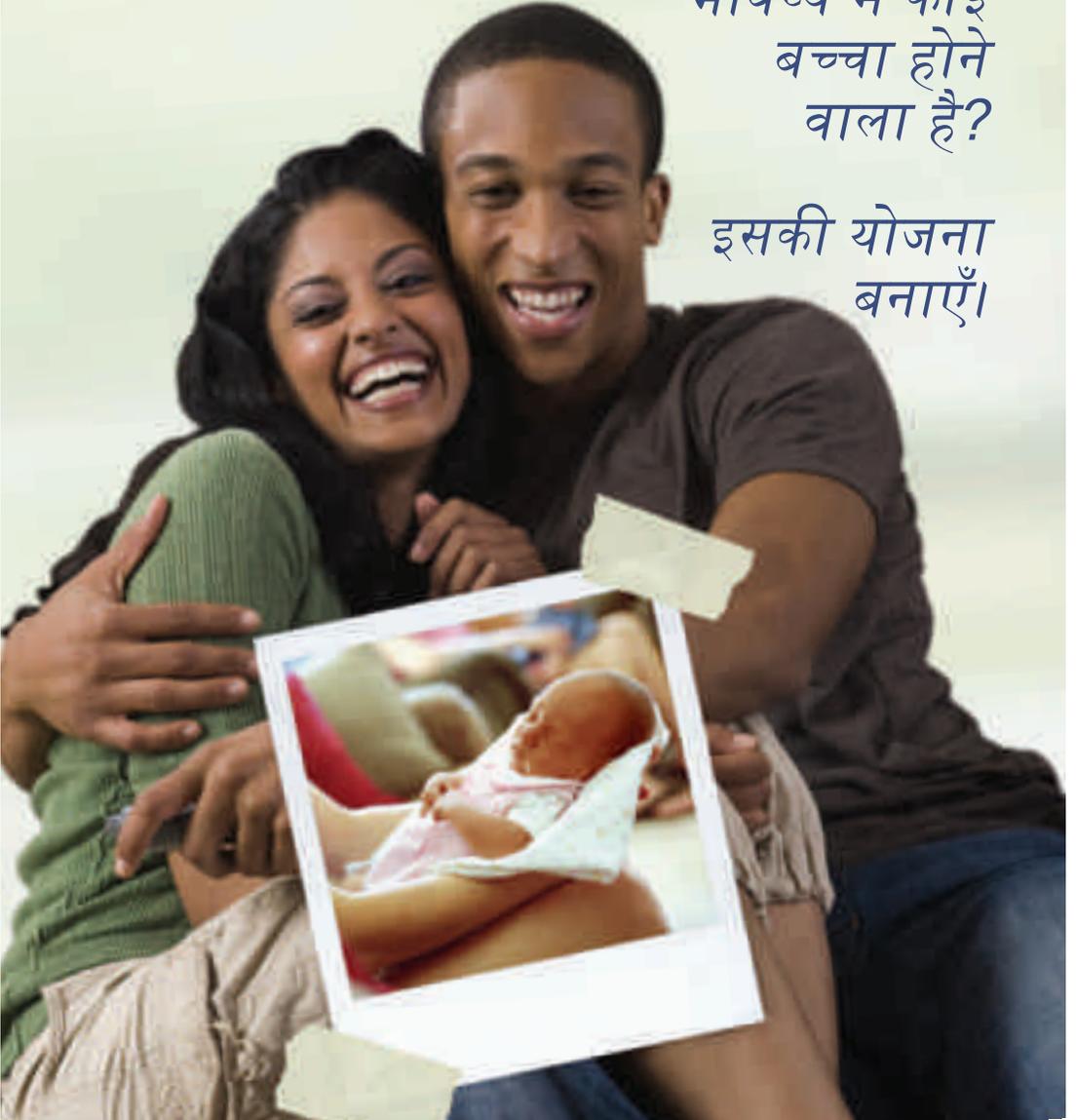


क्या आपके
भविष्य में कोई
बच्चा होने
वाला है?

इसकी योजना
बनाएँ।



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



आप स्कूल, काम, छुट्टियों और यहां तक कि अपने रिटायरमेंट तक के लिए योजना बनाते हैं। लेकिन अपने बच्चे के बारे में? माता-पिता का काम आपके बच्चे के गर्भ में आने के काफी पहले ही शुरू हो जाता है।

जब स्त्रियों को पता चलता है कि वे गर्भवती हैं उससे पहले ही बच्चे विकसित होने लगते हैं। इसका मतलब है कि अपने बच्चे के स्वास्थ्य के लिए तैयारी करने का समय आपके गर्भवती होने से पहले ही होता है। कुछ ऐसी चीजें हैं जो भविष्य में होने वाले अपने बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए **स्त्री और पुरुष** दोनों ही कर सकते हैं।

अगर आप परिवार शुरू करने के लिए तैयार महसूस करते हैं, तो यह पुस्तिका पढ़िए और अपने डॉक्टर से बात करिए। आदर्श रूप में, अपनी गर्भावस्था के लिए 3 महीने पहले से योजना बनाना शुरू कर दीजिए।

माता-पिता का काम – फैसले, फैसले

- ❖ क्या मैं माता-पिता बनने के लिए तैयार हूँ?
- ❖ क्या मैं जानता/जानती हूँ कि बच्चा मेरे जीवन को कितना बदल देगा?
- ❖ क्या मैं जानता/जानती हूँ कि बच्चे के पालन-पोषण में कितना खर्च आता है?



माता-पिता बनने के साथ खुशियाँ और चुनौतियाँ दोनों ही आती हैं। माता-पिता बनने के बारे में मिली-जुली भावनाएँ होना सामान्य है। अपने परिवार, दोस्तों और अन्य माता-पिताओं से बात करें। माता-पिता बनने के साथ होने वाले भावनात्मक, भौतिक और वित्तीय बदलावों से आप कैसे निपटेंगे इसके बारे में बात करना शुरू कर दें। इससे आपको अपने बारे में सही फैसले करने में मदद मिलेगी। कुछ जोड़ों को गर्भवती बनने में काफी समय लगता है। अगर आपको कोई शंका है तो अपने डॉक्टर से बात करें।

तनाव - गर्भधारण के लिए हानिकारक

- ❖ क्या मैं अच्छी तरह सोता/सोती हूँ?
- ❖ क्या काम और घर पर बिताया जाने वाला मेरा समय संतुलित है?
- ❖ जब मैं तनावग्रस्त या अवसादग्रस्त महसूस करता/करती हूँ तो क्या मुझे आवश्यक सहारा और मदद मिलती है?

बहुत अधिक तनाव से स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों का पालन करना कठिन होता है। इससे गर्भधारण में भी रुकावट आ सकती है। अपने तनाव को कम करने के तरीके निकालें और अपनी भावनाओं के बारे में दूसरों से बात करें।



अधिकांश लोग रोज़ रात को 7 से 9 घंटे सोते हैं। पर्याप्त नींद लेना तनाव को काबू में रखने का एक कदम है। नियमित शारीरिक क्रियाकलाप और स्वास्थ्यप्रद भोजन से भी मदद मिलती है। तनाव और अवसाद के चिह्नों के बारे में जानें। यह जानें कि आप मदद के लिए किसको फोन कर सकते हैं।

अगर आप या आपके जोड़ीदार का अवसाद का इतिहास रहा है, तो गर्भधारण से पहले अपने डॉक्टर से बात करें। अवसाद का इतिहास होने से आपको गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जन्म के बाद अवसाद होने का जोखिम बढ़ सकता है।

शारीरिक क्रियाकलाप - सक्रिय रहें

- ❖ क्या मैं हर सप्ताह इंड्योरेंस (ऐसे क्रियाकलाप जो निरंतर होते हैं और मेरी हृदयगति को तेज़ करते हैं), लचीलेपन वाले (मेरी मांसपेशियों को तनावमुक्त और मेरे जोड़ों को गतिशील रखने वाले क्रियाकलाप) और मज़बूती वाले (मेरी मांसपेशियों की मज़बूती को बढ़ाने वाले क्रियाकलाप) व्यायामों में भाग लेता/लेती हूँ?
- ❖ क्या मैं सप्ताह में 4 से 7 दिन कम से कम 60 मिनट तक (दस मिनट के सत्रों में ही सही) शारीरिक रूप से सक्रिय रहता/रहती हूँ?

गर्भावस्था के पहले नियमित शारीरिक क्रियाकलाप करने से गर्भावस्था के दौरान सक्रिय रहना आसान हो सकता है। इससे जन्म के समय आपके बच्चे के स्वस्थ रहने की संभावना बढ़ जाती है। लेकिन यह ज़्यादा न करें। बहुत अधिक व्यायाम से गर्भवती होने में कठिनाई हो सकती है। पैदल चलना और एलिवेटर के बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करने से एक स्वस्थ शुरुआत हो सकती है। अधिक जानकारी के लिए

<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide/index.html>

पर कनाडा के शारीरिक क्रियाकलाप संबंधी दिशानिर्देश देखें।



पोषण – बैलेंस एंड बिल्डिंग ब्लॉक्स

- ❖ क्या मैं अधिकांश समय स्वास्थ्यप्रद भोजन और स्नैक्स खाता/खाती हूँ?
- ❖ क्या मैं फॉलिक एसिड सप्लीमेंट लेती हूँ?
- ❖ क्या मेरा वजन स्वस्थ है?

पुरुषों और महिलाओं, दोनों के लिए फलों, सब्जियों, अनाजों, दुग्ध उत्पादों और प्रोटीनयुक्त खाद्यों का दैनिक संतुलन स्वस्थ शूक्राणु और डिंब बनाने के लिए ज़रूरी है। अधिक विस्तृत जानकारी के लिए

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php

पर स्वस्थ भोजन के लिए कनाडा की खाद्य निर्देशिका (Canada's Food Guide to Healthy Eating) देखें।

मां बनने की उम्र वाली महिलाओं को बच्चे की रीढ़ और मस्तिष्क की जन्मजात खोट की रोकथाम के लिए रोज़ 0.4 मिलीग्राम फॉलिक एसिड युक्त मल्टी-विटामिन लेने की भी ज़रूरत होती है।

यदि आपको अधिक खाने या अत्यधिक डायटिंग की कोई समस्या रही है, तो इस स्वास्थ्य समस्या पर भी *आपके गर्भवती होने से पहले* ध्यान देना ज़्यादा उचित होगा। कम या अधिक वजन वाली महिलाओं को गर्भवती होने में कठिनाई हो सकती है। स्वास्थ्यप्रद भोजन, शारीरिक क्रियाकलाप और अपना सर्वोत्तम वजन प्राप्त करने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।



धूम्रपान – अब कोई "अगर" "मगर" या "और" नहीं

- ❖ क्या मैं धूम्रपान करता/करती हूँ?
- ❖ क्या मेरा घर धूम्ररहित है? क्या मेहमान बाहर जाकर धूम्रपान करते हैं?
- ❖ क्या मैं धूम्रपान करने वाले किसी व्यक्ति से दूर रहता/रहती हूँ?



धूम्रपान से पुरुष के शूक्राणु प्रभावित होते हैं। धूम्रपान करने वाले व्यक्ति के शूक्राणु के लिए गर्भाधान के लिए महिला के डिंब को निषेचित करना अधिक कठिन होता है। धुएँ से भरे कमरे में रहने का भी यही असर हो सकता है। गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान करने से बच्चा ज़्यादा छोटा या ज़्यादा बड़ा हो सकता है।

गर्भावस्था के पहले धूम्रपान छोड़ने के लिए खुद को थोड़ा समय दें। पहले कुछ सप्ताह सबसे मुश्किल होते हैं। धूम्रपान-मुक्त होने का अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए अपने डॉक्टर या किसी स्थानीय 'क्वित स्मोकिंग' (quit smoking) कार्यक्रम के साथ काम करें। धूम्रपान-मुक्त होने का मतलब होता है कि आपके बच्चे को सांस लेने की समस्याएँ और कान के संक्रमण कम होंगे। आप सडन इन्फैंट डेथ सिंड्रोम (Sudden Infant Death Syndrome) (जिसमें 12 महीने से कम उम्र के बच्चे की सोते समय अप्रत्याशित रूप से मृत्यु हो जाती है) का जोखिम भी कम कर सकते हैं।

कैफीन, ड्रग्स और अल्कोहल – पावरफुल एक्स्ट्राज़

- ❖ क्या मुझे कैफीन का सेवन कम करना चाहिए?
- ❖ क्या मैंने अपने डॉक्टर/फार्मासिस्ट से उन प्रिस्क्रिप्शन और ओवर-द-काउंटर दवाओं के बारे में बात की है जिनका मैं कर रही हो सकती हूँ?
- ❖ क्या मैं अल्कोहलयुक्त पेय लेने से बचती हूँ?
- ❖ क्या मैं मारीजुआना या कोकीन जैसी मनोरंजन ड्रग्स का प्रयोग करती हूँ?

बहुत अधिक कैफीन के कारण बच्चा कम वज़न वाला या जन्मजात दोषों के साथ पैदा हो सकता है। मां बनने की योजना बनाते समय या गर्भावस्था के दौरान अपने कैफीन सेवन को प्रतिदिन 300 मिलीग्राम (1 या 2 कप) तक सीमित रखें। कैफीन के सभी स्रोतों को कम करें: कॉफी, चाय, कोला, चॉकलेट और कुछ प्रिस्क्रिप्शन और ओवर-द-काउंटर दवाएं।

कुछ प्रिस्क्रिप्शन और ओवर-द-काउंटर दवाओं के कारण गर्भाधान होना कठिन हो जाता है। मालूम करें कि आप जो दवाएं ले रहे हैं उन्हें गर्भावस्था के दौरान जारी रखा जा सकता है या नहीं। आपको खुराक बदलनी पड़ सकती है, दवा का प्रयोग बंद करना पड़ सकता है, या मां बनने की योजना बनाने के पहले उसे बदलकर कोई दूसरी दवा लेनी पड़ सकती है।

मां बनने की योजना बनाने से पहले शराब पीना और मनोरंजनात्मक ड्रग्स का प्रयोग बंद कर देना अधिक सुरक्षित होता है। शराब से पुरुष के शुक्राणुओं पर असर हो सकता है। गर्भावस्था के दौरान अल्कोहल की कोई भी ज्ञात मात्रा सुरक्षित नहीं होती है। गर्भावस्था के दौरान अल्कोहल का प्रयोग बच्चों के मस्तिष्क को क्षति का सबसे बड़ा कारण है। मनोरंजनात्मक ड्रग्स के कारण जन्मजात दोष और सीखने में अक्षमताएं पैदा हो सकती हैं। आप अल्कोहल या ड्रग्स की कितनी मात्रा ले सकती हैं, इसके बारे में अगर आपके कोई सवाल हों तो 1-877-327-4636 पर मदररिस्क को फोन करें।



परिवार और दोस्त – अमूल्य संबंध

- ❖ क्या मैं अपने परिवार और अपने पार्टनर के स्वास्थ्य इतिहास को जानता/जानती हूँ?
- ❖ क्या मेरे साथ ऐसे लोग हैं जिनसे मैं अपनी भावनाओं के बारे में बात कर सकता/सकती हूँ?
- ❖ क्या मैं शारीरिक और आर्थिक रूप से सुरक्षित महसूस करता/करती हूँ?



स्वास्थ्य समस्याएं परिवारों से होते हुए अगली पीढ़ियों में जा सकती हैं। दोनों तरफ के परिवारों के स्वास्थ्य इतिहास का पता करें। अगर आपको किसी शारीरिक, मानसिक या सिस्टिक फ्राइब्रोसिस (cystic fibrosis), सिकेल सेल एनीमिया (sickle cell anemia) या डाउन्स सिंड्रोम (Downs syndrome) जैसी अन्य स्वास्थ्य समस्या का पता चले, तो आप मां बनने की योजना बनाने से पहले किसी जेनेटिक्स काउंसलर से बात कर सकते हैं।

गर्भावस्था के पहले, दौरान और बाद में परिवार और दोस्त बहुत बड़ा सहारा हो सकते हैं, लेकिन कभी-कभी संबंधों को संभालना बहुत मुश्किल होता है। महिलाओं के साथ दुर्व्यवहार अक्सर गर्भावस्था के दौरान शुरू होता है या और बढ़ जाता है। जब आप मां बनने की

योजना बनाना शुरू करें, उससे पहले ही आपको अपने संबंध के बारे में आश्वस्त हो लेना चाहिए।

बच्चा होने से बुरा संबंध बेहतर **नहीं हो जाता**, इससे केवल तनाव और बढ़ जाता है। अगर आपके साथ दुर्व्यवहार किया जा रहा है, तो किसी भरोसे के व्यक्ति से दुर्व्यवहार के बारे में बात करें। आपकी फोनबुक में सूचीबद्ध किसी संकटकालीन लाइन को फोन करें। किसी स्थानीय महिला शेल्टर से संपर्क करें या 1-866-863-0511 या 1-866-863-7868 पर मारपीट की शिकार महिलाओं की हेल्पलाइन (Assaulted Women's Helpline) को फोन करें या www.awhl.org पर जाएं। अगर आप दुर्व्यवहार करने वाले हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें और <http://www.bc-sc.gc.ca/hppb/familyviolence/pdfs/abusepar.pdf> पर "अपने पार्टनरों से दुर्व्यवहार करने वाले पुरुषों के लिए कनाडा के कार्यक्रम" ("Canada's Programs for Men Who Abuse Their Partners") से परामर्श करें।

परिवेशी रसायन – खामोश जोखिम

- ❖ क्या मैंने उन जैव, भौतिक और रासायनिक खतरों के बारे में सोचा है जो मुझे रोज-रोज घेरे रहते हैं?

अगर महिला और पुरुष लेड, कीटनाशक, विलायक या मर्करी जैसे रसायनों के संपर्क में रहें तो गर्भवती होना कठिन हो सकता है और इससे गर्भावस्था होने के दौरान बच्चे के लिए स्वास्थ्य समस्याएं पैदा हो सकती हैं। आप काम पर, घर में और खेल के समय जिन जैव, भौतिक और रासायनिक खतरों का सामना करते हैं, उनके बारे में अधिक जानने के लिए, सभी कंटेनरों पर लेबल पढ़ें, अपने कार्यस्थल पर मैटेरियल सुरक्षा डेटाशीट की जांच करें, या 1-800-461-438 पर वर्कप्लेस हैज़ार्ड्स मैटेरियल्स इन्फॉर्मेशन सिस्टम को, या 416-813-6780 पर मदररिस्क को फोन करें या www.motherisk.org पर जाएं।

शारीरिक परीक्षण – जांच

- ❖ क्या मैंने अपने अपने डॉक्टर से अपना 'हेल्थ बिफ़ोर प्रेग्नेंसी' चेकअप बुक किया है?
- ❖ क्या मैंने सभी टीके लगवाए हैं?
- ❖ क्या यौन संचारी संक्रमणों (*sexually transmitted infections*) (STIs) के लिए मेरी जांच की गई है?

गर्भावस्था से पहले जांच से पुरुष और महिलाओं दोनों को लाभ होता है। अगर पहले किसी गर्भावस्था के समय आपको समस्या हुई थी, कोई चिकित्सकीय परेशानी है या दवाएं ले रहे हैं, तो गर्भावस्था से पहले, दौरान और उसके बाद आपको विशेष देखभाल की ज़रूरत हो सकती है।

क्या आप या आपके पार्टनर को चेचक (chicken pox) या रुबेला (जर्मन मीज़ल्स) जैसे संक्रमण हुए हैं? अगर नहीं, तो गर्भावस्था से पहले आपको टीका लगवाने की ज़रूरत है। STIs के कारण गर्भवती होना कठिन हो सकता है और उनसे अजन्मे बच्चे को नुकसान हो सकता है। क्लामीडिया (Chlamydia) आम तौर पर होने वाला एक STI है। अक्सर इसके कोई निशान या लक्षण नहीं होते। अगर इलाज न किया जाए तो क्लामीडिया के कारण बांझपन भी हो सकता है।

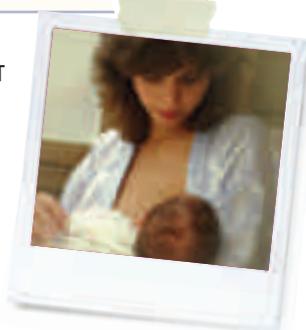
एचआईवी/एड्स (HIV/AIDS) सहित कई अन्य यौन संचारी संक्रमण (STIs) भी हैं। STIs के लिए जांच कराने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। जब तक आप अपना परिवार बढ़ाने के लिए तैयार न हों, तब तक गर्भावस्था से कैसे बचें इसके बारे में जानें।

- ❖ अगर आपके पास OHIP कार्ड नहीं है, तो कोई कम्युनिटी हेल्थ सेंटर (CHC) आपकी मदद कर सकता है।
- ❖ किसी CHC, डॉक्टर, पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट या अन्य स्वास्थ्य सेवाओं का पता लगाने के लिए ऑटोरियो में 2-1-1 पर फोन करें (मुफ्त)। आपको अपनी भाषा में जानकारी मिलेगी। अगर आपको और मदद चाहिए, तो आपके सेटलमेंट वर्कर आपकी मदद कर सकते हैं।

स्तनपान – कुदरत का तोहफ़ा

- ❖ क्या स्तनपान कराना मेरे बच्चे के लिए सबसे स्वास्थ्यप्रद विकल्प है?
- ❖ क्या मैंने फार्मूला फीडिंग के जोखिमों के बारे में सोचा है?
- ❖ क्या मैं जानती हूँ कि बच्चे के जन्म के पहले और बाद में स्तनपान के बारे में भरोसेमंद जानकारी मुझे कहां से मिल सकती है?

अधिकांश माता-पिता गर्भवती होने से पहले ही यह तय कर लेते हैं कि अपने बच्चे को दूध कैसे पिलाएंगे। स्तनपान कराना बच्चे के लिए सबसे स्वास्थ्यप्रद विकल्प है। मां का दूध मैनुफैक्चर किए गए फॉर्मूले से कहीं अधिक पोषण प्रदान करता है (चाहे विज्ञापनों में कुछ भी दावा किया जाए)। फॉर्मूले वाला दूध पीने वाले बच्चों को स्तनपान करने वाले बच्चों के मुकाबले सांस के ऐसे संक्रमण ज़्यादा होते हैं जिनके लिए अस्पताल में भरती कराना पड़ता है। आप अपने बच्चे को कैसे दूध पिलाना चाहती हैं इसके बारे में अपने परिवार, दोस्तों और डॉक्टर से बात करें। तथ्यों का पता लगाएं। आपकी पब्लिक लाइब्रेरी में स्तनपान के बारे में बहुत सी किताबें हैं। अधिक जानकारी के लिए अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट से संपर्क करें।



क्रिएटिंग हेल्दियर पैरेंट्स एंड बेबीज़

यह पुस्तिका भावी बच्चे और भावी माता-पिता के लिए स्वस्थ शुरुआत की रूपरेखा प्रदान करती है। अपने डॉक्टर से बात करें या अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट से, 1-800-268-1154 पर संपर्क करें।

क्या आप भविष्य में बच्चा पैदा करने वाले हैं?

इसकी योजना बनाइए।

www.healthbeforepregnancy.ca



**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

बेस्ट स्टार्ट: ऑटोरियो का मातृत्व, नवजात एवं शिशु विकास संसाधन केंद्र

Health Nexus (हेल्थ नेक्सस)
180 इंडस स्ट्रीट डब्ल्यू., सुइट 301 टोरंटो, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567

यह दस्तावेज़ ऑटोरियो सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए धन से विकसित किया गया है।

रूपांतरण, अनुवाद एवं छपाई की लागत के लिए सिटिज़नशिप एंड इमिग्रेशन कनाडा के ज़रिए कनाडा सरकार द्वारा सहायता दी गई।



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada