NHS

क्या आप गर्भावस्था के लिए तैयार हैं?

Are you ready for pregnancy?

Hindi

#ReadyforPregnancy

चाहे यह आपकी पहली गर्भावस्था हो अथवा आपके पहले से बच्चे हों, बच्चा पैदा करने की योजना बनाना रोमांचक होता है। यदि आप गर्भधारण करने के बारे में सोच रही हों, तो यह गाइड आपको तथा आपके साथी को शारीरिक एवं मानसिक रूप से तैयार होने में सहायता करेगी।

अनुसंधान हमें बताते हैं कि अगर माता-पिता गर्भावस्था से पहले तंदुरुस्त एवं स्वस्थ हों, तो आपके बच्चे के स्वस्थ होने की संभावना ज्यादा होती है। अपने आहार, व्यायाम तथा मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सोचना महत्वपूर्ण है।

CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Hindi.indd 2 18/11/2021 22:58

Planning to have a baby is exciting, whether it's your first pregnancy or you already have children. If you're thinking about becoming pregnant, this guide will help you and your partner to prepare - both physically and mentally.

Research tells us that if parents are fit and well before pregnancy, your baby is more likely to be healthy. It's important to think about your diet, exercise, and mental health.

CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Hindi.indd 3 18/11/2021 22:58

अपने शरीर की देखभाल करना
Looking after your body

अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का आसान तरीका यह है कि प्रजनन स्तर को बढ़ाने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें।

यदि आप इसे एक साथ करें, तो यह ज्यादा आनंददायक हो सकता है तथा इसे नियमित रूप से करना आसान बनाया जा सकता है।

An easy way to improve your health is to take regular exercise to boost fertility levels.

If you do it together, it can be more fun and make it easier to stick to.

स्वास्थ्यकर आहार लेने से आपको स्वास्थ्यकर वजन बनाए रखने में सहायता मिलेगी, तथा सुनिश्चित होगा कि आपके बच्चे की वृद्धि एवं विकास अच्छी तरह से हो।

प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के पांच अथवा ज्यादा फल एवं सब्जियां, साथ ही प्रोटीन जैसे लीन मीट, बीन्स, अथवा टोफू खाने का लक्ष्य रखें।

Eating a healthy diet will help you to maintain a healthy weight, and ensure your baby grows and develops well.

Aim to eat five or more different types of fruit and vegetables every day, as well as protein such as lean meat, beans, or tofu.

अपनी मनोदशा की देखभाल करना
Looking after your mind

गर्भवती होने का प्रयास करना - अथवा गर्भवती होना, तनावपूर्ण हो सकता है। अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए समय निकालें।

रोज कुछ मिनट ऐसे काम करने में बिताएं जिससे आपको खुशी अथवा शांति महसूस हो। संगीत सुनने, योग करने, अथवा पसंदीदा शौक पूरा करने का प्रयास करें।

असुरक्षित एवं चिंतित महसूस करना बहुत आम बात है। इससे आपकी भावनाओं के बारे में बात करने में सहायता मिलती है।

Trying to get pregnant – or being pregnant, can be stressful. Take time to look after your mental health.

Spend a few minutes each day doing something that makes you feel happy or peaceful. Try listening to music, performing yoga, or doing a favourite hobby.

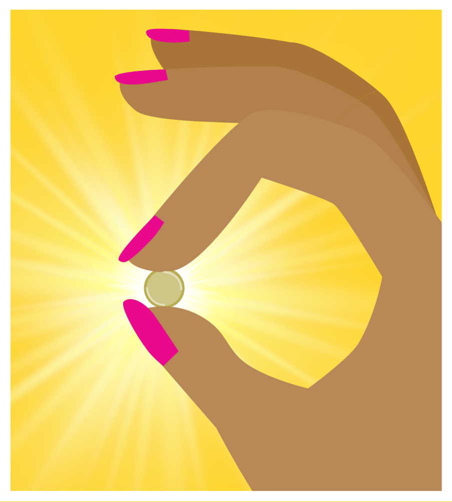
It's quite normal to feel vulnerable and anxious. It helps to talk about your feelings.

सहायता मांगना सुनिश्चित करें, चाहे अपने साथी, किसी मित्र या अपने पारिवारिक चिकित्सक से। यदि आपको कोई मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो तथा आप गर्भधारण करने की योजना बना रही हों, तो आप सलाह के लिए गर्भधारण करने से पहले अथवा उसके दौरान विशेषज्ञ प्रसवकालीन मानसिक स्वास्थ्य टीम से संपर्क कर सकती हैं।

Make sure that you ask for help, whether from your partner, a friend, or from your GP. If you have a mental health problem and are planning a pregnancy, you can contact the specialist perinatal mental health team for advice for you and your baby before or during your pregnancy.

आप और क्या कर सकती हैं
What else you can do

प्रतिदिन फॉलिक एसिड लेने से आपके बच्चे में न्यूरल ट्यूब दोष होने का खतरा कम हो सकता है, जिसमें मस्तिष्क, रीढ़, अथवा मेरूदण्ड ठीक से विकसित नहीं होता, जैसे स्पाइना बिफिडा (spinal bifida)।



जब आप गर्भवती होने का प्रयास कर रही हों अथवा गर्भावस्था के पहले 12 सप्ताह के दौरान यह विशेष रूप से सच होता है।

अपने टैबलेट को अपनी दिनचर्या का अंग बनाएं।

Taking folic acid every day can reduce the risk of your baby having a neural tube defect, when the brain, spine, or spinal cord doesn’t develop properly, such as spina bifida.

This is especially true while you are trying to get pregnant and during the first 12 weeks of pregnancy.

Make taking your tablet part of your daily routine.

CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Hindi.indd 8 18/11/2021 22:58

प्रतिदिन 10 mcg विटामिन D लेने से आपकी हड्डियां तथा मांसपेशियां स्वस्थ रह सकती हैं तथा जीवन के शुरूआती कुछ महीनों तक अपने बच्चे को पर्याप्त विटामिन D दे सकती हैं।

यदि आपकी त्वचा श्यामल है, आप दिन में ज्यादातर समय घर में रहती हैं, अथवा यदि आप अमूमन ऐसे कपड़े पहनती हैं, जो आपकी ज्यादातर त्वचा को ढके रहते हैं, तो यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

Taking 10 mcg of vitamin D every day can keep your bones and muscles healthy and give your baby enough vitamin D for the first few months of life.

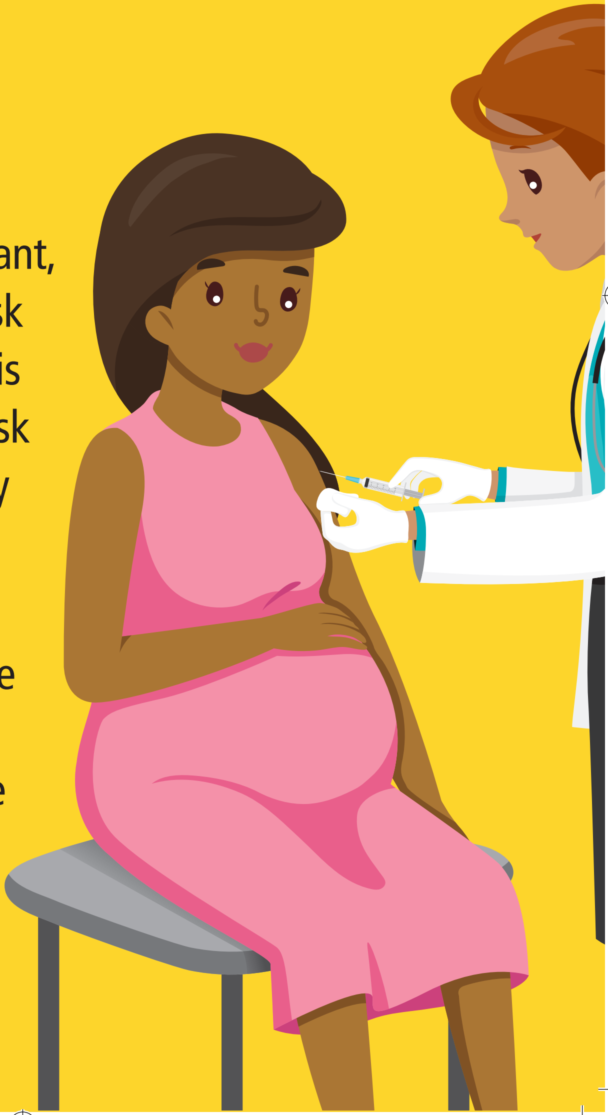
This is particularly important if you have dark skin, you’re indoors most of the day, or if you usually wear clothes that cover up most of your skin.

यदि गर्भावस्था के दौरान आपको फ्लू हो जाता है, तो आपके गंभीर रूप से बीमार होने का जोखिम अधिक होता है। इसके फलस्वरूप समय से पहले प्रसव होने अथवा ऐसे बच्चे के जन्म का जोखिम बढ़ सकता है, जिनका वजन गंभीर रूप से कम हो।

गर्भवती होने के दौरान फ्लू का टीका लगवाने से इससे बचने में सहायता मिलती है। गर्भावस्था के दौरान आपको काली खांसी का टीका भी लगाया जाएगा।

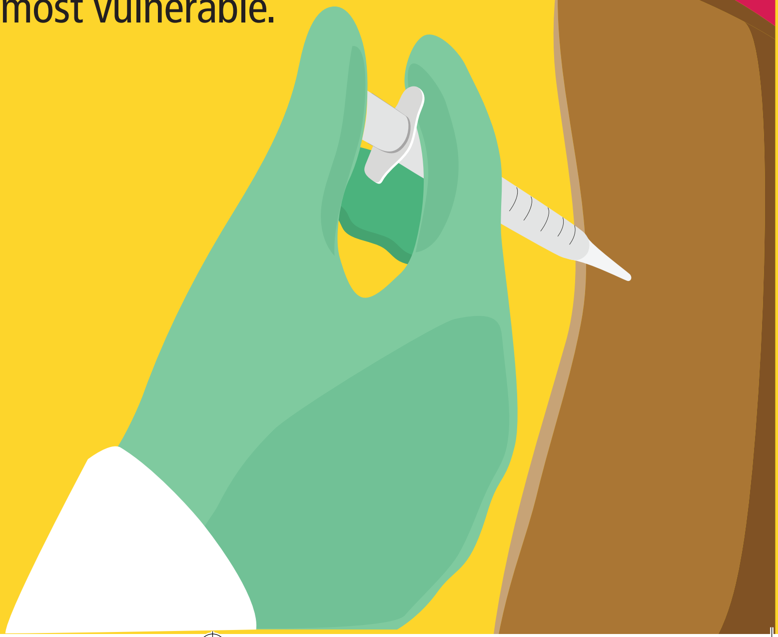
If you catch flu while pregnant, you are at a much higher risk of becoming seriously ill. This can result in an increased risk of premature birth or a baby who is seriously below birthweight.

Having a flu jab while you're pregnant helps to protect against this. You will also be offered a whooping cough vaccine during pregnancy.



फ्लू के टीके से आपमें जो एंटीबॉडी बनेंगे, वे गर्भनाल से भी गुजरेंगे तथा जीवन के शुरूआती कुछ महीने आपके बच्चे की सुरक्षा करने में सहायता करेंगे, जब बच्चे सर्वाधिक सुभेद्य स्थिति में होते हैं।

The flu vaccine antibodies you make will also pass across the placenta and help protect your baby in the first few months of life, when babies are at their most vulnerable.



CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Hindi.indd 11   18/11/2021 22:58

आपको किन चीजों को टालना चाहिए
What you should avoid

गर्भावस्था में शराब का कोई सुरक्षित स्तर मालूम नहीं है, इसलिए गर्भवती होने का प्रयास करते समय तथा गर्भावस्था के दौरान इसे पूरी तरह से छोड़ देना बेहतरीन होता है।

अपने सामान्य ड्रिंक की जगह फ़िज़ी वाटर के साथ फैंसी सॉफ्ट मॉकटेल अथवा फलों के रस लें।

There's no known safe level of alcohol in pregnancy, so it's best to avoid it completely while trying to get pregnant, and during pregnancy.

Try swapping your usual drink for a fancy soft mocktail or fruit juice with fizzy water.

धूम्रपान आपके गर्भवती होने के अवसरों को आधा कर देता है, तथा आपके बच्चे एवं आपको, दोनों को हानि पहुंचाता है। किसी दूसरे के धुएं में सांस लेना भी एक जोखिम है।

इसे कम करने अथवा छोड़ने के लिए उपलब्ध सहायता के बारे में अपने फार्मासिस्ट, पारिवारिक चिकित्सक अथवा मिडवाइफ से पूछें।

Smoking halves your chances of becoming pregnant, and harms both your baby and you. Breathing in someone else’s smoke is also a risk.

Ask your pharmacist, GP or midwife about the support available to cut down or quit.

चुनौतियों को जीतना
Overcoming the challenges

स्तनपान कराना ऐसा कौशल है, जिसे आप तथा आपका बच्चा दोनों एक साथ सीखेंगे। अनुसंधान से पता चला है कि आपके साथी की सहायता मिलने से आपकी सफलता पर सचमुच फर्क पड़ सकता है। गर्भवती होने के दौरान, पता लगाएं कि आपको स्थानीय रूप से सहायता एवं समर्थन, जैसे ड्रॉप-इन स्तनपान क्लीनिक्स कहां मिल सकते हैं।

Breastfeeding is a skill that both you and your baby will learn together. Research has shown that having support from your partner can make a real difference to your success. While pregnant, find out where you can get help and support locally, such as drop-in breastfeeding clinics.

किसी नवजात बच्चे की देखभाल शारीरिक तथा मानसिक दोनों तरह से कठिन काम होता है। इससे आपकी भावनाओं के बारे में बात करने में सहायता मिलती है। आप परिवार, मित्रों, अथवा ऑनलाइन सहायता समूहों से सहायता प्राप्त करना सुनिश्चित करें।

Looking after a young baby is hard work both physically and mentally. It helps to talk about your feelings. Make sure you access support from family, friends, or online support groups.

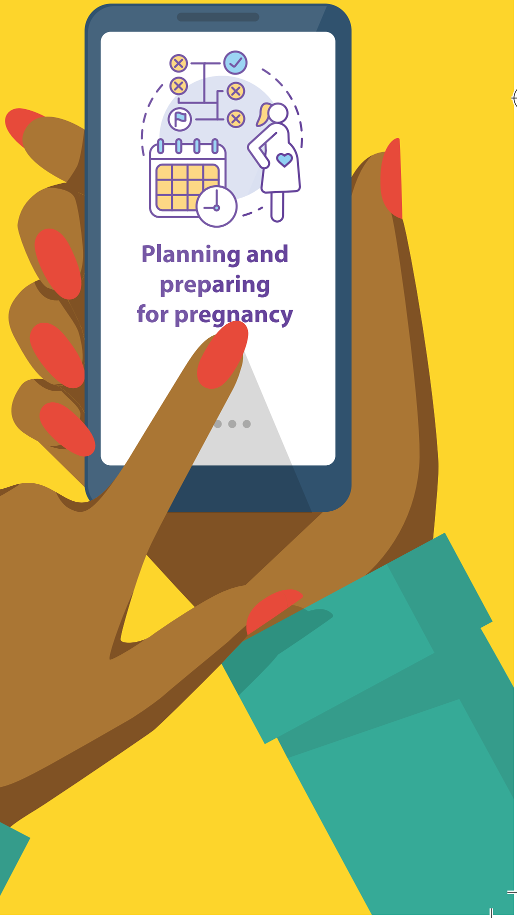
सहायता उपलब्ध है
Support is available

गर्भावस्था के दौरान तथा आपके बच्चे के जन्म के बाद भी आपके बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में चिंता होना आम बात है। यदि आपमें कोई मौजूदा स्वास्थ्य दशा, जैसे मधुमेह या मिर्गी हो, तो अपने विशेषज्ञ से सलाह लें, क्योंकि आपको अपनी दवा समायोजित करने की जरूरत हो सकती है।

It's normal to have concerns about your baby's health, both during pregnancy and once your baby is born. If you have an existing health condition such as diabetes or epilepsy, ask for advice from your specialist, as you may need to adjust your medication.

बच्चा पैदा करने की योजना बनाना रोमांचक हो सकता है। भावी माता-पिता दोनों के लिए यह चिंता का समय भी हो सकता है। आप अपने जीवन में व्यापक परिवर्तन की योजना बना रहे हैं। आपका फार्मासिस्ट, पारिवारिक चिकित्सक अथवा मिडवाइफ आपको कई विषयों पर जानकारियां दे सकते हैं। ऑनलाइन बहुत सी जानकारियां तथा सहायता, साथ ही दूसरे माता-पिता के साथ चैट करने के ऑनलाइन फ़ोरम भी मौजूद हैं।

Planning to have a baby can be exciting. It can also be an anxious time for both parents-to-be. You're making plans for a huge change in your life. Your pharmacist, GP or midwife can give you information on a wide range of subjects. There's lots of information and support online, as well as online forums to chat with other parents.



अधिक जानकारी के लिए इसे देखें:

- **frimleyhealthandcare.org.uk/maternity**
- **healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy**
- **seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy**
- **medway.gov.uk/readyforpregnancy**
- **what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy**
- **bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy**

आप अपने पसंदीदा सोशल मीडिया चैनल पर **#ReadyforPregnancy** भी खोज सकती हैं।

आपके लिए निम्नलिखित स्थानीय मातृत्व प्रणालियों (LMS) द्वारा पेश किया गया:

- **फ्रिमली LMS**
- **सरे हार्टलैंड्स LMS**
- **ससेक्स LMS**
- **केंट और मेडवे LMS**
- **हैम्पशायर एंड आइल ऑफ वाइट LMS**
- **बकिंघमशायर, ऑक्सफोर्डशायर एंड बर्कशायर वेस्ट LMS**

इस अभियान का समन्वय साउथ ईष्ट क्लीनिकल डेलिवरी नेटवर्क द्वारा किया गया है।

CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Hindi.indd 18 18/11/2021 22:58

For more information visit:

- **frimleyhealthandcare.org.uk/maternity**
- **healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy**
- **seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy**
- **medway.gov.uk/readyforpregnancy**
- **what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy**
- **bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy**

You can also search **#ReadyforPregnancy** on the social media channel of your choice.

Brought to you by the following local maternity systems (LMS):

- **Frimley LMS**
- **Surrey Heartlands LMS**
- **Sussex LMS**
- **Kent and Medway LMS**
- **Hampshire and Isle of Wight LMS**
- **Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMS**

This campaign has been co-ordinated by NHS South East Clinical Delivery and Networks.

CS53410 Ready for Pregnancy A5 Booklet FINAL_Hindi.indd 19 18/11/2021 22:58

#ReadyforPregnancy

CS3410 NHS क्रिएटिव 2021