

● जरूरी है...

गर्भावस्था में एक्स्ट्रा केयर...

मानसून के आने से गर्भवती महिलाओं की बहुत सी समस्या अपने आप भी दूर हो जाती है। उल्टी का कम होना, जी मिचलाना, घबराहट होना आदि लेकिन इस समय सावधानी रखने की भी खास जरूरत होती है। थोड़ी सी भी लापरवाही से समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है। क्योंकि बारिश की वजह से हर तरफ नमी होती है और बैक्टीरिया सक्रिय हो जाते हैं। कई तरह की बीमारियां भी सबसे ज्यादा फैलती हैं, जो महिला और उसके शिशु के लिए खतरनाक साबित हो सकती हैं। ऐसे में गर्भवती महिलाओं को अपने खान पान की स्वच्छता का विशेष ध्यान देना चाहिए। बाहर का कुछ भी खाने से पहले ध्यान देना चाहिए की वो स्वच्छ है भी या नहीं। इस मौसम में गर्भवती महिला को जरूरी विटामिन, खनिज, कैल्शियम, प्रोटीन और कैलोरी से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इस मौसम में खाने-पीने में की गई लापरवाही आपकी तबीयत खराब कर सकती है। इस मौसम में संक्रामक रोग होने का खतरा होता है।



► पीने के पानी की स्वच्छता के मामले में यदि कोई असावधानी होती है, तो कई तरह के रोग शरीर को घेरने में देर नहीं लगाते। ज्यादातर चिकित्सकों का भी यही कहना है कि गर्भवती महिलाओं को स्वच्छ पानी ही पीना चाहिए। मानसून में दूषित जल से कई बीमारियों का खतरा होता है। इसलिए हमेशा फिल्टर वाला पानी ही पिएं। प्रेगनेंसी में महिलाओं को डीहाइड्रेशन की समस्या भी आम होती है। इसलिए खूब पानी पिएं, थोड़ी थोड़ी देर में कई बार में पानी पिएं।

► मानसून के दौरान गर्भवती महिलाओं को बाहर का स्ट्रीट फूड नहीं खाना चाहिए। दूषित स्ट्रीट फूड से इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। जहां तक हो सके स्ट्रीट फूड से दूर रहें, गर्भावस्था में इम्यूनिटी आमतौर पर सामान्य से कम हो जाती है। इसलिए महिलाएं बड़ी आसानी से इन्फेक्शन का शिकार हो जाती हैं, प्रेगनेंसी के दौरान ताजे फ्रूट्स और घर का बना ताजा खाना ही खाना चाहिए।

● केयर...

भूलकर भी न बचाएं ये...



प्रेगनेंसी में महिलाओं को अपने खान-पान पर विशेष ख्याल देने की जरूरत होती है। खासकर, प्रेगनेंसी के फर्स्ट और अंतिम तिमाही में अपने खानपान का विशेष ख्याल रखना चाहिए। कई बार आठवें महीने के कुछ महिलाएं खाना-पीना छोड़ देती हैं या कुछ भी खा लेती हैं। उन्हें लगता है कि अब तो आखिरी महीना ही बचा है, बच्चे का ग्रोथ भी हो चुका है, तो अब खानपान में क्या परहेज करना। पर आपकी यह सोच ठीक नहीं है। आठवें महीने में आपको खासकर के आयरन और कैल्शियम से समृद्ध खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। रक्त हानि प्रसव का एक हिस्सा है और आपको यह सुनिश्चित करने की जरूरत है कि आप अपने आहार में पर्याप्त आयरन शामिल करें।

● कैल्शियम आपके और बच्चे की हड्डियों को मजबूत रखता है, इसलिए इसे भी अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। आपको हरी पत्तेदार सब्जियां, नट्स, खुबानी, ड्राई फ्रूट, अंडे की जर्दी, मछली, दुग्ध उत्पाद और केले का सेवन करना चाहिए। प्रेगनेंसी के आठवें महीने में इन चीजों को खाने से बचें

● कैफोनयुक्त पेय पदार्थों का सेवन बिल्कुल बंद कर दें।
● पपीते में लेटेक्स होता है जो प्रेगनेंसी के शुरुआती दिनों में मिस्कैरिज का रिस्क को बढ़ाता है। इसमें पपैन और पेप्सिन भी शामिल हैं जो भ्रूण का विकास नहीं होने देते। डॉक्टरों पूरी गर्भावस्था के दौरान कच्चा पपीता न खाने की सलाह देते हैं।

● अनपाश्चराइज्ड बकरी, गाय और भेड़ के दूध को पीने से बचें। गर्भावस्था के दौरान बकरी का दूध बहुत जोखिम भरा होता है, क्योंकि यह टोक्सोप्लाज्मोसिस से भरा हुआ होता है।

● चाइनीज फूड में एमएसजी होता है यानी मोनो सोडियम ग्लूटामेट, जो भ्रूण के विकास के लिए हानिकारक है। इसके चलते कई बार जन्म के बाद भी बच्चे में डिफेक्ट्स दिख सकते हैं। इसमें मौजूद सोया सांस में नमक की भारी मात्रा होती है, जो हाई ब्लड प्रेशर का कारण बन सकती है और गर्भवती महिला के लिए बेहद खतरनाक है।

● डॉक्टरों का मानना है कि प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं को पूरी तरह से शराब से बचना चाहिए। गर्भवती होने पर शराब पीना बच्चे को नुकसान पहुंचाता सकता है।

● इसके अलावा अनानास, कच्चा अंडा, कच्चा मांस, आर्टिफिशल स्वीटनर, सीफूड, रेडीमेड फूड, फ्रोजन फूड, बहुत अधिक नमक, हर्बल टी आदि के सेवन से भी बचना चाहिए। कोशिश करें कि कोई भी आहार का सेवन करते समय अपने डॉक्टर से जरूर राय ले लें।

● सफाई...

जरा संभल कर...



बारिश के गंदे पानी से इन्फेक्शन का खतरा बना रहता है, इसलिए गर्भवती महिला को अपने हाथ और पैरों की सफाई का भी खास ख्याल रखना चाहिए। सारे काम हाथों से शुरू होते हैं। इसलिए उसका साफ रहना बहुत जरूरी है ताकि वो गंदगी पेट में जाकर बच्चे को नुकसान ना पहुंचाएं।

बाहर से आने के बाद हमेशा हाथ और पैरों को धोएं और कहीं बाहर आने जाने पर हैण्ड सेनिटाइजर भी साथ रखें। भूलकर भी नंगे पाव बाहर ना जाएं। रबड़ के जूते पहनने से आप फिसल सकती है तो हमेशा अच्छी ग्रिप वाले और आरामदायक जूते ही पहनें। मानसून के दौरान हवा में नमी के कारण, बारिश के बाद आद्रता बढ़ने लगती है। जिससे ज्यादा पसीना आता है। गर्भवती महिलाओं में ज्यादा पसीना आने से डीहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है। इसीलिए ढीले-ढाले आरामदायक कपड़े पहनें। सिंथेटिक कपड़े पहनने से भी ज्यादा पसीना आ सकता है, इसीलिए ज्यादा सिंथेटिक कपड़े पहनने से बचें।

Shree Balaji Hospital

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd. Kangra)



MRI & CT SCAN

एमआरआई व सीटी स्कैन



PART OF MY LIFE IS SAVING LIVES...



हर दिन

24 घंटे

मिलेगी सुविधाएं कांगडा जाने की परेशानी से बचेंगे

चंबा की जनता को सुविधा प्रदान करने की दिशा में उठाया कदम

डॉ राजेश शर्मा

परेल, चंबा : 94599-00183

H/O: Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001

Ph: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in

● आलू खाने से बचें...



आलू से होता है डायबिटीज शोध में कहा गया है कि प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं को आलू के सेवन से बचना चाहिए। यह बच्चे के शारीरिक विकास के लिए भी जरूरी होता है। प्रेगनेंसी के दौरान अधिकतर महिलाओं को शुगर की समस्या हो जाती है। ऐसा खून में शुगर की मात्रा बढ़ने से होता है। 1991 से 2001 के दौरान हुए शोध में विशेषज्ञों ने लगभग 15000 महिलाओं को शामिल किया था। इन महिलाओं को शुरुआत में डायबिटीज की समस्या नहीं थी, लेकिन जब उन्होंने प्रेगनेंसी में आलू का सेवन शुरू किया तो उनके शरीर में शुगर की मात्रा तेजी से बढ़ने लगी।