

# एक स्वस्थ गर्भावस्था

## A Healthy Pregnancy

Below are some things you can do to take care of yourself and your baby.

### Appointments and Classes

- Make an appointment as soon as you think you are pregnant to start prenatal care.
- Go to your regular prenatal check ups, even when you feel well. At the end of your pregnancy, your check ups will be every 1 to 2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take your partner or other support person with you.
- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits.
- Ask for an interpreter and financial help if needed.

### Food and Drinks

- Eat balanced meals that include whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, milk, and meat and other proteins. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6 to 8 glasses of water each day.
- Try eating smaller meals more often.
- Avoid or limit food and drinks with caffeine to 1 to 2 cups each day.
- Caffeine is in chocolate, colas, teas and coffee.

आफ्नो र आफ्नो नानीको ध्यान राख्न तपाईंले निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ।

### भेटको समय र कक्षाहरू

- तपाईं गर्भवती हुनुभएको चाल पाउनासाथ जतिसक्दो चाँडो गर्भावस्थामा हेरचाह सुरु गर्न भेटका लागि समय मिलाउनुहोस्।
- तपाईंले आरामै महसुस गर्नुभएता पनि आफ्नो गर्भावस्थाको नियमित जाँचका लागि जानुहोस्। गर्भावस्थाको अन्त्यतिर तपाईंको जाँच हरेक 1 वा 2 सातामा हुनेछन्।
- प्रसव पीडा र प्रसूति, स्तनपान र शिशुको स्याहारका लागि आफैलाई तयार गर्न कक्षाहरूमा जानुहोस्। आफ्ना साझेदार वा अन्य सहायक व्यक्तिलाई आफूसित लिएर जानुहोस्।
- गर्भावस्था र शिशु लाभहरूका लागि तपाईंसित बिमा छ वा छैन भनी पत्तो लगाउनुहोस्।
- आवश्यकता परे दोभाषे र आर्थिक मद्दत माग्नुहोस्।

### खाद्य एवम् पेय पदार्थ

- सन्तुलित भोजन खानुहोस् जसमा होल ग्रेन ब्रेड, अन्नहरू, फल, सब्जी, दूध, र मासु तथा अन्य प्रोटीनहरू सामेल होस्। तारेका तथा धेरै गुलिया खानाहरूबाट बच्नुहोस्।
- हरेक दिन 6 देखि 8 गिलास पानी पिउनुहोस्।
- खाना कम्ति मात्रामा तर धेरैपटक खाने प्रयास गर्नुहोस्।
- क्याफेनयुक्त खाना र पेय पदार्थबाट बच्नुहोस् वा हरेक दिन 1 र 2 कप भन्दा धेरै नलिनुहोस्।
- चकलेट, कोला, चिया र कफीमा क्याफेन हुन्छ।

- Limit your intake of artificial sweeteners, including diet sodas, to 2 to 3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay, but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).
- Avoid meats and eggs that are not fully cooked. Eat dairy products that have been pasteurized, including milk and cheese. Uncooked foods may have bacteria in them that can cause serious illness in pregnant women and increase the risk of miscarriage.
- Avoid unheated hot dogs and lunch meats from the deli counter or at restaurants. These are okay to eat if they have been heated through until steaming. Cook hot dogs in boiling water or microwave deli meat for at least 30 seconds on high for food safety.

The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Go to [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic) to find the toll-free phone number for your state or in Ohio call 1-800-755-4769.

## Weight Gain

Total weight gain depends on your pre-pregnant weight, eating habits, exercise and your metabolism. The average weight gain during pregnancy for a normal weight female is 25 to 35 pounds. You should gain 2 to 4 pounds in the first 3 months and about  $\frac{3}{4}$  to 1 pound per week after that. If you were under or over weight before pregnancy, ask your doctor or dietitian about how much weight you should gain.

- कृत्रिम गुलियो पदार्थहरूको सेवन हरेक दिन 2 देखि 3 पटकभन्दा बढी नगर्नुहोस् जसमा डाइट सोडा पनि सामेल छ। कम्ति मात्रामा न्युट्रास्वीट र इकेल (एसपार्टेम) र स्प्लेन्डा (सुकुरालोस) ठीक छ, तर स्याच्चरिन (स्वीट 'एन लो) प्रयोग नगर्नुहोस्।
- राम्ररी नपाकेका मासु र अन्डाहरू नखानुहोस्। पेस्टराइज्ड गरिएका दुग्ध उत्पादनहरू जस्तै दूध र चीज खानुहोस्। राम्ररी नपाकेका खाद्यहरूमा ब्याक्टेरिया हुन सक्छ जसले गर्भावस्थामा रहेका महिलाहरूमा गम्भीर बिमारी उत्पन्न गर्न सक्छ र गर्भ तुहुने जोखिम बढदछ।
- पसलहरू वा रेस्टुरेन्टहरूबाट नतताइएका हट डगहरू र लन्च मीटहरू नखानुहोस्। तिनलाई वाफ उठुञ्जेल तताइएका छन् भने खान सकिन्छ। खाद्य सुरक्षाका लागि हट डगहरूलाई पानीमा उमालेर पकाउनुहोस् वा पसलबाट किनेको मासुको खाद्य पदार्थलाई कम्तिमा 30 सेकेन्डसम्म माइक्रोवेभ गर्नुहोस्।

गर्भवती महिलाहरू, स्तनपान गराउने आमाहरू र बच्चाहरूका लागि निःशुल्क पोषक खाना र स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारीहरू प्रदान गर्नका लागि द विमेन, इन्फेन्ट्स एन्ड चिल्ड्रेन (डब्ल्यु.आइ.सी.) प्रोग्राम उपलब्ध छ। तपाईंको राज्यमा टोल-फ्री नम्बर पत्तो लगाउनका लागि वेबसाइट [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic) हेर्नुहोस् अथवा ओहायोमा 1-800-755-4769 नम्बरमा कल गर्नुहोस्।

## वजनमा वृद्धि

वजनमा जम्मा वृद्धि तपाईंको गर्भावस्था-पूर्वको वजन, खानपानको बानी, व्यायाम र तपाईंको मेटाबोलिज्ममाथि निर्भर गर्दछ। एक सामान्य वजन हुने महिलाको गर्भावस्थाको दौरान सरदर वजन वृद्धि 25 देखि 35 पाउन्ड हुन्छ। प्रथम तीन महिनामा तपाईंको वजन 2 देखि 4 पाउन्ड बढ्छ र त्यसपछि हरेक साता  $\frac{3}{4}$  देखि 1 पाउन्ड वजन बढ्छ। गर्भधानभन्दा पहिला तपाईंको वजन कम थियो वा धेरै थियो भने, तपाईंको वजनमा कति वृद्धि हुनु पर्ने हो भन्ने बारेमा आफ्ना डक्टर वा डाइटिसिएनलाई सोध्नहोस्।

If you are gaining weight too fast:

- Limit sweets and high fat foods. Choose low fat items, fruit or a small serving of frozen yogurt, sherbet, pudding or jell-o.
- Use very little butter, margarine, sour cream, mayonnaise or salad dressing. Try reduced calorie or low fat products.
- Avoid fried foods. Choose baked, broiled or grilled chicken, fish or turkey.

## Medicine

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescription or over the counter medicines and herbals.
- Take only medicines ordered by your doctor.

## Smoking, Alcohol and Drugs

- Do not smoke and avoid being in the same room with people who are smoking.
- Do not drink alcohol or take drugs during your pregnancy.

## Activity and Sleep

- Get plenty of rest. Try to get 8 hours of sleep. It is best to lie down on your left side because this increases the flow of oxygen and nutrition to your baby.
- Exercise by walking, swimming or biking for about 30 minutes each day. Check with your doctor before starting a new exercise program.
- Learn and practice the exercises from your childbirth class.
- Wear a supportive bra that fits well.

तपाईंको वजन अत्यधिक तीव्र गतिमा बढ्दैछ भने:

- गुलिया पदार्थहरू र उच्च बोसोयुक्त आहार कम गर्नुहोस्। न्यून बोसोयुक्त जिनिंसहरू, फल वा जमाइएको योगर्ट, शर्बत, पुडिङ्ग वा जेल-ओ कम्ति मात्रामा खानुहोस्।
- मक्खन, मार्जरिन, साउर क्रीम, मायोनेज वा सलाद ड्रेसिङ्गको प्रयोग कम्ति मात्रामा गर्नुहोस्। घटाइएको क्यालोरी वा न्यून बोसोयुक्त उत्पादनहरू खाने प्रयास गर्नुहोस्।
- तारेका खाद्य पदार्थहरू नखानुहोस्। बेक गरिएको, ब्रोइल गरिएको वा ग्रिल गरिएको कुखुरा, माछा वा टर्की खानुहोस्।

## औषधीहरू

- हरेक दिन तपाईंको गर्भावस्थाका लागि भिटामिनहरू खानुहोस्।
- कुनैपनि औषधी जस्तै डक्टरद्वारा लेखिएको वा पसलमा किनिएको र जडीबुटीहरूको प्रयोग गर्नुभन्दा पहिला आफ्नो डक्टर वा क्लिनिकलाई सोध्नहोस्।
- तपाईंका डक्टरद्वारा निर्देशित औषधीहरू मात्रै खानुहोस्।

## धूम्रपान, जाँड-रक्सी र लागू पदार्थ

- धूम्रपान नगर्नुहोस् र धूम्रपान गरिरहेका अन्य व्यक्तिहरूसित एउटै कोठामा रहनबाट बच्नुहोस्।
- गर्भावस्थाको दौरान जाँड-रक्सी वा लागू औषधीहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।

## गतिविधि र निद्रा

- पर्याप्त आराम गर्नुहोस्। 8 घण्टा निद्रा प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। देब्रे कोल्टो फेरेर सुत्नु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ किनभने यसरी तपाईंको शिशुको लागि अक्सिजनको प्रवाह र पोषणमा वृद्धि हुन्छ।
- हरेक दिन हिँडेर, पौडी खेलेर वा साइकल चलाएर करिब 30 मिनेटसम्म व्यायाम गर्नुहोस्। नयाँ व्यायाम कार्यक्रम सुरु गर्नुअघि आफ्ना डक्टरलाई सोध्नहोस्।
- शिशु जन्मसम्बन्धी कक्षाबाट तपाईंले व्यायामहरू सिक्नुहोस् र व्यवहार गर्नुहोस्।
- राम्ररी मिल्ने सहायक ब्रा-को प्रयोग गर्नुहोस्।

## Safety

Check with your doctor before having any medical x-rays while you are pregnant. Dental x-rays are safe if a shield is placed over your abdomen. The second trimester, months 4 to 6 of pregnancy, is the best time for dental care. Before any treatment, x-ray or cleaning, you may need to get permission from your obstetrician or OB doctor. This is for the health of you and your baby.

Other safety points:

- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- Do not clean a cat litter box, or bird or reptile cages. Animal feces can have bacteria that can make you sick and harm your baby.
- Wash your hands well with soap and water after touching raw meat.
- Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.

## Share Your Concerns

- Share good or bad feelings about your pregnancy, your body changes and having a baby with your partner, friends and family. Talk to your doctor or nurse if you are having problems coping.
- Write down questions to ask your doctor or nurse. Ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery and choosing a doctor for your baby.

## सुरक्षा

तपाईं गर्भावस्थामा हुँदा कुनैपनि चिकित्सकीय एक्स-रे गराउनुअघि आफ्नो डक्टरलाई सोध्नुहोस्। तपाईंको भुँडीमाथि शिल्ड राखिएको छ भने दाँतको एक्स-रे गराउनु सुरक्षित हुन्छ। दोस्रो ट्राइमेस्टर अर्थात् 4 देखि 6 महिनाको गर्भावस्था दाँतको स्वास्थ्योपचारका लागि सर्वोत्तम समय हुन्छ। उपचार, एक्स-रे वा सफाइ गराउनुअघि तपाईंले आफ्नो प्रसूति चिकित्सक वा ओ.बि. डक्टरबाट अनुमति प्राप्त गर्नु पर्ने हुन्छ। यस्तो गर्नु तपाईंको र तपाईंको शिशुको स्वास्थ्यको लागि हो।

अन्य सुरक्षा बुँदाहरू:

- पेन्टहरू (ल्याटेक्सबाहेक), कीटनाशक, स्प्रेहरू वा अन्य कडा रसायनहरूबाट बच्नुहोस्।
- बिरालो, वा चरा वा घसिने जन्तुहरूका पिञ्जराहरूको फोहोर सफ्या नगर्नुहोस्। जनावरका बिष्ठाहरूमा ब्याक्टेरिया हुन सक्छन् जसले तपाईंलाई बिमार बनाउन सक्छ वा तपाईंको शिशुलाई नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छ।
- काँचो मासुलाई छोएपछि आफ्ना हातहरूलाई साबुन र पानीले राम्ररी धुनुहोस्।
- मासुलाई राम्ररी पकाउनुहोस्।
- कारमा सिटबेल्टहरू तपाईंको नितम्बमा बाँध्नुहोस्।

## आफ्ना चिन्ताहरू साझा गर्नुहोस्

- तपाईंको गर्भावस्था, तपाईंको शरीरमा हुने परिवर्तनहरू र नानी जन्माउने विषयमा तपाईंका राम्रा वा नराम्रा भावनाहरूबारे तपाईंको साझेदार, साथीहरू र परिवारसित साझा गर्नुहोस्। तपाईंलाई गर्भावस्थाको सामना गर्नमा कठिनाइहरू हुँदैछन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित कुरा गर्नुहोस्।
- तपाईंका डक्टर वा नर्सलाई सोध्न पर्ने प्रश्नहरूलाई लेख्नुहोस्। स्तनपान बारे, प्रसूतिपछि जन्म नियन्त्रण उपायहरू र तपाईंको शिशुको लागि डक्टरको चयन गर्ने सम्बन्धमा थप जानकारी माग्नुहोस्।

## Planning Ahead

- Get a baby car seat and install it in your car.
- Plan for things you will need the first 6 weeks, such as baby items, diapers, clothes and easy to prepare foods for meals.
- Plan for someone to help you at home after the delivery.
- Make arrangements for child care if needed.
- Make a list of phone numbers of people to call when your labor begins. Arrange for transportation to the hospital.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.

## भविष्यको लागि योजना

- आफ्नो कारमा बेबी कार सीट किनेर जडान गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई प्रथम 6 सातामा चाहिने सामानहरू जस्तै शिशुका सामानहरू, डाइपर, लुगाफाटा र सजिलै तयार गर्न सकिने खानाहरूको व्यवस्था गर्नुहोस्।
- सुत्केरीपछि घरमा तपाईंलाई सहायता गर्नका लागि कसैको व्यवस्था गर्नुहोस्।
- आवश्यक भए शिशु स्याहारका लागि व्यवस्था मिलाउनुहोस्।
- तपाईंलाई बेथा सुरु भएपछि बोलाउनु पर्ने मानिसहरूका फोन नम्बरहरूको सूची तयार गर्नुहोस्। अस्पतालसम्म जाने व्यवस्था मिलाउनुहोस्।
- आफ्नो सुटकेस तयार पारेर राख्नुहोस्। तपाईं र तपाईंको नानीलाई अस्पतालमा र घरमा चाहिने लुगाफाटा र अन्य जिनिसहरू राख्नुहोस्।