

07 September 2018 Daily, editornztasveer@gmail.com designnztasveer@gmail.com Ph/Fax: 09 390 4644 FREE

ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ



ਹਰ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਿਮਾਹੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 12ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 13ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 28ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 29ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 40ਵੇਂ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪੇਟ ਵਿਚ ਭਰੂਣ ਦੀ ਹਰਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਆਕਾਰ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਤਾਂ ਬੇਚ-ਬੇਚ ਕੇ ਕਦਮ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਸਿਡ ਹਰੀ ਆਂ

ਪੱਤੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਇਸ ਐਸਿਡ ਦਾ ਕਾਫੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਲੌਕੀ, ਕੱਦੂ, ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਸਾਗ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿਚ ਫੌਲਿਕ ਐਸਿਡ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਕੋਲਡ ਡਰਿਕ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੀ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਫਲ ਨਾ ਤਾਂ ਕੱਚੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕੇ ਹੋਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਂਡਾ ਖਾਣਾ ਕਾਫੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਂਡਾ ਨਾ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਨੀਰ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਟੀਕੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੀ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਟਿੱਕੀਆਂ, ਪਾਵ ਭਾਜੀ ਨਿਊਡਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ

ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲ ਗਰਮੀ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਨਾਲੋਂ ਫਲ ਖਾਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸੌਂ, ਨਾਨਾ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਉਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕੇ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਹਰ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਉਪਰ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਦਾ ਕਮਰਾ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਸਲੂਬ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੱਸਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਜ਼ਰ ਹੀ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਉੱਪਰ ਪਵੇ।

ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਂਦ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀ ਬਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੌਂਇਆ ਜਾਵੇ।