

શું તમે બાળકો કરવાનું વચિારી રહ્યા છો?

શું તમે તૈયાર છો?

ગર્ભાવસ્થા પહેલા તમે કેટલીક વસ્તુઓ કરી શકો છો જે તમારા બાળકના ભાવસિવાસ્થ્યમાં ફરક પાડશે.



તમે ગર્ભાવસ્થા માટે તૈયાર છો કે નહીં

તે શોધવા માટે હમાણાં જ એક ઝડપી ક્વઝિ લો.



tommys.org/planningforpregnancy

અમે સંશોધન તરફ દોરીએ છીએ અને સંભાળમાં ફેરફાર કરીએ છીએ. અમે સંપૂર્ણ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન નિષ્ણાતની માહતિ અને સહાય પૂરી પાડીએ છીએ.

Tommy's

ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરતી વખતે કરવા માટેની મહત્ત્વપૂર્ણ 8 બાબતો

- 1 અત્યારથી જ ફોલિક એસિડ લેવાનું શરૂ કરો (જો શક્ય હોય તો ગર્ભનરિધક બંધ કરવાના 2 મહિના પહેલાં).
- 2 જો તમે ધૂમ્રપાન કરો છો, તો બંધ કરો.
- 3 જ્યારે તમે બાળક કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં હો, ત્યારે આલ્કોહોલ લેવાનું ટાળો. ગર્ભાવસ્થામાં કોઈ સલામત સ્તર જાણી શકાયું નથી.
- 4 શારીરિક રીતે સક્રિય રહો.
- 5 કેફીનનું સેવન ઓછું કરો.
- 6 તંદુરસ્ત વજન (BMI 18.5 અને 24.9) માટે લક્ષ્ય રાખો.
- 7 દવિસમાં ઓછામાં ઓછા 5 વખત ફળો અને શાકભાજી ખાઓ.
- 8 જો તમે કોઈ પણ સ્થિતિ (માનસિક આરોગ્ય સહિત) માટે દવાઓ લઈ રહ્યા હોવ તો જ્યાં સુધી તમે કોઈ આરોગ્ય વ્યાવસાયિક સાથે વાત ન કરો ત્યાં સુધી દવાઓ લેવાનું બંધ કરશો નહીં.



આમની સાથે ભાગીદારીમાં

