

શું તમે બાળકો કરવાનું વિચારી રહ્યા છો?

શું તમે તૈયાર છો?

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



તમે ગર્ભાવસ્થા માટે તૈયાર છો કે નહીં

તે શોધવા માટે હમાણાં જ એક ઝડપી ક્વિઝ લો.



tommys.org/planningforpregnancy

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

Tommy's

ગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરતી વખતે કરવા માટેની મહત્વપૂર્ણ 8 બાબતો

1 અત્યારથી જ ફોલિક એસિડ લેવાનું શરૂ કરો
(જો શક્ય હોય તો ગર્ભનિરોધક 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 દિવસમાં 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



Public Health
England



UCL EGA
Institute for
Women's
Health



Royal College of
Obstetricians &
Gynaecologists



Royal College of
General Practitioners

NHS
England

NHS
Bedfordshire, Luton
and Milton Keynes
Integrated Care Board

**Bedfordshire, Luton
and Milton Keynes**
Health and Care Partnership