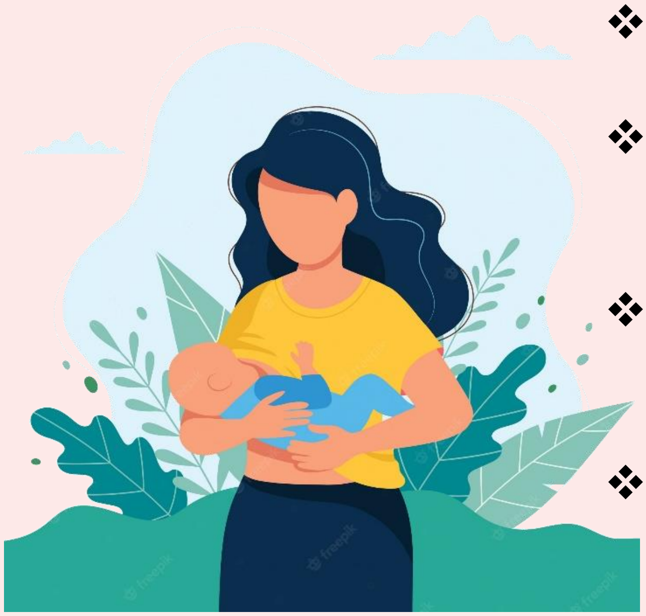
गर्भावस्था व स्तनपाना दरम्यान घ्यावयाची काळजी

गर्भावस्था

- आहारात विविध फळे व भाज्यांचा समावेश करावा.
- फॉलिक ॲसिड, आयर्न व कॅल्शियमच्या गोळया नियमितपणे घ्या.
- शारीरीक हालचालीस आवश्यक, प्रतिदिन किमान ३० मिनीटे चालावे
- कोणतेही औषध घेण्याआधी गर्भावस्थेची कल्पना डॉक्टरांस द्यावी.
- गर्भाच्या सदृढ वाढीकरीता मानसिक व शारीरीक दृष्टया ताणरहित रहावे.
- ९ महिन्याच्या कालावधीत प्रतिमहा मातेचे १/२ ते १ किलो वजन वाढणे अपेक्षित आहे.

स्तनपान



- स्तनपानादरम्यान तंतुमय पदार्थ जसे डाळी, तांदुळ आणि कडधान्ये , मांसाहार यांचा आहारात समावेश करावा.
- दिवसातून किमान पाचवेळा विविध प्रकारची फळे आणि भाज्यांचे सेवन करावे.
- पहिल्या काही आठवडयात बाळाला गरज असेल तेंव्हा २४ तासामध्ये किमान १० ते १२ वेळा स्तनपान द्यावे.
- माता व बालकाचा स्पर्श हा बालकाच्या गर्भाशयाबाहेरील जीवनाविषयी सुरक्षित भावना निर्माण करतो.
- डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कोणतेही औषध घेऊ नये, कारण औषधाचा काही अंश दुधाद्वारे बाळाच्या शरीरात प्रवेश करु शकतो.

महाराष्ट्र राज्य औषध व्यवसाय परिषदेच्या औषध माहिती केंद्राद्वारे जनहितार्थ प्रसारित

REFERENCE:WWW.BABYCENTER.IN/BABY