

गर्भावस्था में अपने शरीर की देखभाल

के बारे रोगियों के लिए जानकारी

(Information for patients about Care of your body in pregnancy – Hindi)



स्थानीय प्रसूति फिजियोथेरेपी विभाग:

इनवरक्लाइड रॉयल अस्पताल

प्रिंसेस रॉयल मैटरनिटी

क्वीन एलिजाबेथ यूनिवर्सिटी अस्पताल

रॉयल एलेक्जेंड्रा अस्पताल

वेल ऑफ लेवेन अस्पताल

विशॉ जनरल अस्पताल

01475 504 373

0141 201 3432

0141 201 2324

0141 314 6765

01389 817 531

01698 366 420

यह पत्रक गर्भावस्था के दौरान आपके शरीर पर तनाव को कम करने और आपको अधिक आरामदायक बनाने में आपकी मदद करने के लिए बनाया गया है। इसमें कुछ सौम्य व्यायाम और विश्राम के तरीके शामिल हैं जिनका अभ्यास आप प्रारंभिक गर्भावस्था से कर सकती हैं।

गर्भावस्था में अपनी पीठ की देखभाल करना:

गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ पीठ वाली कई महिलाएं पीठ में दर्द विकसित कर लेती हैं। यह हार्मोन संबंधी और आसन संबंधी परिवर्तनों के कारण होता है।

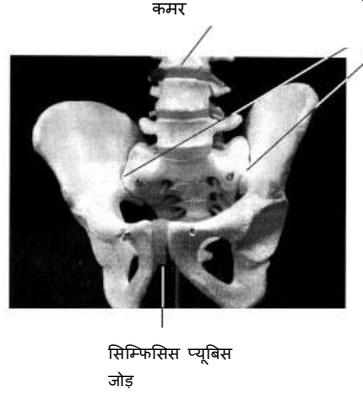
आपका कूल्हा (पेल्विस) तीन हड्डियों और तीन जोड़ों से बना होता है। इनमें से एक जोड़ आगे और दो आपके पीछे होते हैं। यह हड्डियां आपके मूत्राशय, गर्भ और बड़ी आंत के लिए एक सुरक्षात्मक गुफा या बेसिन बनाती हैं। आपकी रीढ़ में कई छोटी हड्डियां (कशेरुक) होती हैं।

स्नायुबंधन (लिगामेंट) और मांसपेशियां आपको स्थिरता प्रदान करने और अच्छी मुद्रा बनाए रखने में मदद करने के लिए आपकी रीढ़ और पेल्विक के जोड़ों को सहारा प्रदान करते हैं।

गर्भावस्था के दौरान हार्मोन संबंधी परिवर्तन इन स्नायुबंधनों को नरम करते हैं। यह जोड़ों की गति में वृद्धि हो का कारण बन सकता है जिससे आपकी पीठ और पेल्विक में दर्द और पीड़ा हो सकती है। आपके बढ़ते हुए बच्चे का वजन और आपकी मुद्रा में बदलाव आपकी पीठ पर और दबाव डाल सकता है।

खड़े होने और बैठने की अच्छी मुद्रा महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमारे शरीर पर तनाव को कम करती है।

सैक्रो-इलियक जोड़



पीठ या पेल्विक दर्द हो रहा है?

यदि आपको पीठ या पेल्विक दर्द हो रहा है तो आप स्वयं को अपने स्थानीय विशेषज्ञ फिजियोथेरेपिस्ट के पास रिफर कर सकते हैं।

गर्भावस्था में पीठ के बल लेटना

एक सामान्य स्वस्थ गर्भावस्था के शुरुआती हफ्तों में, महिलाओं को आश्वस्त किया जाना चाहिए कि किसी भी स्थिति में आराम करना, सोना और व्यायाम करना जिसमें वह आरामदेह अनुभव करती हैं, उनके और उनके बच्चे के लिए सुरक्षित है।

19 सप्ताह के बाद आपको अपनी पीठ के बल केवल थोड़े समय के लिए ही लेटना चाहिए और आपको वैकल्पिक स्थितियों पर विचार करना चाहिए, विशेषकर यदि आपको गर्भावस्था में किसी भी जटिलता के बारे में बताया गया है।

क्या करें और क्या नहीं

निम्नलिखित चित्र अच्छी और बुरी मुद्राओं के उदाहरण दिखाते हैं।

बैठने की स्थितियां



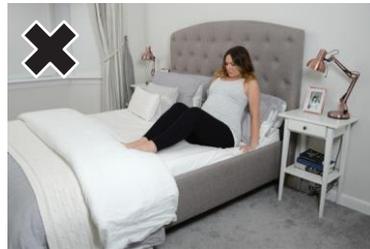
मुद्राएं और गतिविधियाँ

क्या करें और क्या नहीं

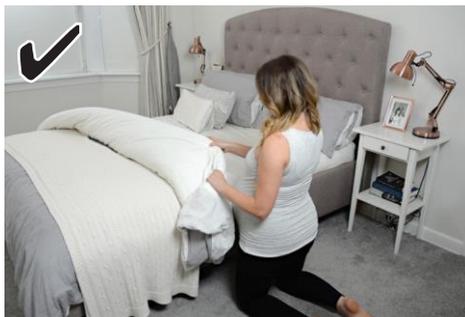
लेटने की स्थितियाँ



बिस्तर से बाहर निकलना



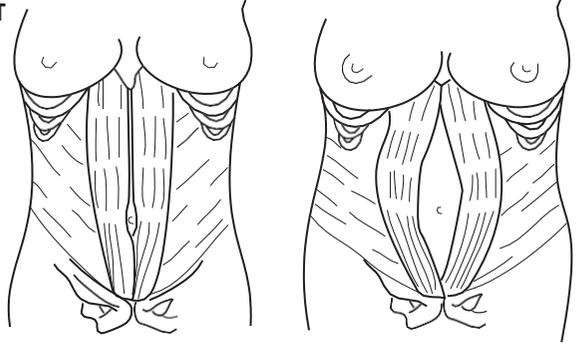
भार उठाना और घर के काम-काज क्या करें और क्या नहीं



पेट की मांसपेशियां

आपके बच्चे के बढ़ने के साथ-साथ ये मांसपेशियां स्वाभाविक रूप से खिंचेंगी और परिणामस्वरूप वे कमजोर हो जाती हैं। जब आप बिस्तर पर या बाथ में हिलती हैं जहां यह मांसपेशियां खिंची हुई हैं, तो शायद आपने अपने पेट के बीच में एक उठे हुए क्षेत्र "डोमिंग" को देख सकती हैं। अपनी पीठ, अपने बच्चे को सहारा देने और अच्छी मुद्रा बनाए रखने के लिए इन मांसपेशियों की देखभाल करना महत्वपूर्ण है। उन गतिविधियों से बचने या कम करने का प्रयास करें जो डोमिंग का कारण बनती हैं। आप अच्छी मुद्रा और बिस्तर के अंदर जाने और बाहर निकलने के लिए रोल करके इस डोमिंग को कम कर सकती हैं। हमारे शरीर में पेट में एक विशेष मांसपेशी होती है जो आपको और आपके बढ़ते बच्चे को सहारा देने के लिए एक चोली की तरह काम करती है। हम इन्हें आपकी 'डीप टमी मसल्स' कहेंगे।

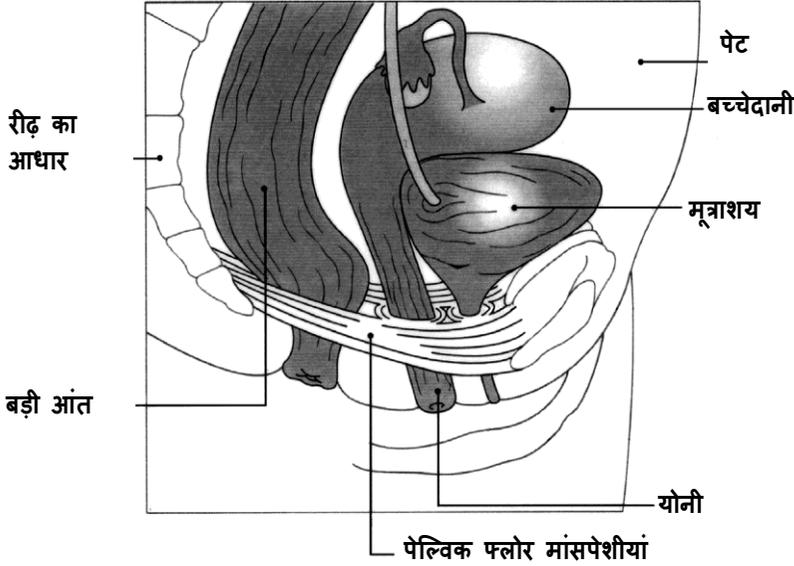
पेट की मांसपेशियों का पृथक्करण



डीप टमी मसल व्यायाम

- अपने हाथ को अपने उभरे हुए पेट के निचले हिस्से में अपने उभार पर रखें।
- नाक से अंदर सांस लें।
- जैसे ही आप सांस छोड़ते हैं, अपने पेट के निचले हिस्से की मांसपेशियों को धीरे से अंदर खींचें। आपका पेट आपके हाथ से परे आपकी कमर की ओर खिंचना चाहिए।
- धीरे से सांस लेते हुए कुछ सेकंड के लिए रुकने की कोशिश करें।
- फिर विश्राम करें।
- अपना समय बढ़ाना शुरू करें जैसे आपको लगता है कि आपकी मांसपेशियां मजबूत होती हैं जब तक आप 10 सेकंड तक रोक नहीं सकते। आपको इसे कुल 10 बार तक करने का प्रयास करना चाहिए।
- इसे हर दिन कुछ बार दोहराएं।

पेल्विक फ्लोर मांसपेशीयां



पेल्विक फ्लोर पेल्विस के पूरे तल पर मांसपेशियों की एक चौड़ी पट्टी बनाता है, जो स्नायुबंधन द्वारा स्थिति में रखी जाती है जो पेल्विक अंगों, पीठ और पेल्विक जोड़ों और आपके बढ़ते बच्चे को सहारा देता है। गर्भावस्था के दौरान आपके बच्चे का बढ़ता वजन, उसके बाद प्रसव, आपकी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को कमजोर कर सकता है। इससे पेल्विक फ्लोर की कुछ समस्याएं हो सकती हैं जैसे:

- आपके मूत्राशय और बड़ी आंत का घटा हुआ नियंत्रण
- सेक्स के दौरान संवेदना और आनंद में कमी
- पेल्विक और पीठ के जोड़ों का घटा हुआ सहारा
- योनि का अपनी स्थिति से खिसकने का खतरा बढ़ जाता है

गर्भावस्था के दौरान और बाद में पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों का व्यायाम करने से आपको छोटी और लंबी अवधि दोनों में इन समस्याओं से बचाने में मदद मिल सकती है।

पेल्विक फ्लोर व्यायाम जीवन भर के लिए हैं

एक दैनिक पेल्विक फ्लोर मांसपेशी व्यायाम दिनचर्या विकसित करने की कोशिश करें।

पेल्विक फ्लोर व्यायाम

- अपने घुटनों को थोड़ा अलग रख के लेटें, बैठें या खड़े हों।
- कल्पना करें कि आप अपने आप को पाद मारने से रोकने की कोशिश कर रही हैं और साथ ही उसी समय अपने पेशाब के प्रवाह को रोकने की कोशिश कर रही हैं। यह भावना 'भींचने और उठाने' जैसी है, अगले और पिछले मार्ग को बंद करना और ऊपर खींचना। इसे 'पेल्विक फ्लोर संकुचन' कहा जाता है।
- यह महत्वपूर्ण है कि आप मांसपेशियों के सही समूह पर ध्यान दें। जब आप पेल्विक फ्लोर व्यायाम करती हैं तो आपको अपने टांगों में मांसपेशियों पर काम नहीं करना चाहिए, अपने नितंबों को जकड़ना या अपनी सांस रोक कर नहीं रखनी चाहिए। आपके पेट के निचले हिस्से (बिकिनी लाइन) में हल्का सा तनाव महसूस होना सामान्य है।
- पेशाब करते समय इन व्यायामों का अभ्यास न करें क्योंकि यह सामान्य तौर पर मूत्राशय के खाली होने में बाधा उत्पन्न कर सकता है।

अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए आपको धीमी गति के व्यायाम के साथ-साथ तेज व्यायाम भी करने चाहिए।

धीमे व्यायाम

- अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को कस लें, उन्हें कस कर रखें, फिर छोड़ें और उन्हें पूरी तरह से विश्राम करने दें। आप कितनी देर तक संकुचन जारी रख सकती हैं?
- इस संकुचन को दोहराएं और तब तक रखें जब तक आपके पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां थक न जाएं। आप कितनी बार संकुचन को दोहरा सकती हैं?
- प्रत्येक को 10 सेकंड तक रखते हुए, 10 धीमी गति के संकुचन का लक्ष्य रखें।

तेज व्यायाम

- अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को जल्दी से कस लें, फिर तुरंत उन्हें फिर से छोड़ दें। मांसपेशियों के थकने से पहले आप कितनी बार यह तेज संकुचन कर सकती हैं?
- 10 तेज संकुचन करने का लक्ष्य रखें।
- प्रत्येक संकुचन के बाद हमेशा मांसपेशियों को पूरी तरह से विश्राम करने दें।

आपको मांसपेशियों पर तब तक काम करने का लक्ष्य रखना चाहिए जब तक कि वे थक न जाएं और मांसपेशियों को और मजबूत और अधिक प्रभावी बनाने में मदद करने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें।

आपको दिन में कम से कम 3 बार अपने पेल्विक फ्लोर व्यायाम करने चाहिए।

आप अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को छींकने, खांसने और उठाने से पहले उन्हें तनाव और मूत्र रिसाव से बचाने के लिए कस सकती हैं।

महिलाओं के लिए एनएचएस की स्क्वीज़ी ऐप आजमाएं - यह आपको अपने पेल्विक फ्लोर व्यायाम करने की याद दिलाने में मददगार है।

मूत्राशय या बड़ी आंत नियंत्रण समस्याएँ हो रही हैं?

यदि आपको मूत्राशय या बड़ी आंत के नियंत्रण की समस्या है, तो आप स्वयं अपने स्थानीय विशेषज्ञ फिजियोथेरेपिस्ट के पास जा सकते हैं।

गर्भावस्था में व्यायाम

हल्के से मध्यम व्यायाम आपके और आपके विकासशील बच्चे के लिए अच्छा है, और अधिकांश स्वस्थ महिलाओं को अपनी गर्भावस्था के दौरान मध्यम व्यायाम लाभदायक लगेगा।

गर्भवती होने से पहले प्रत्येक महिला का एक अलग स्वस्थता (फिटनेस) स्तर होगा और यदि आप व्यायाम करने की अभ्यस्त हैं तो आप अपनी सामान्य दिनचर्या को जारी रख सकती हैं यदि आप तंदरुस्त महसूस करती हैं।

गर्भावस्था आपकी संपूर्ण फिटनेस में सुधार करने का एक अच्छा अवसर हो सकता है। यदि आप व्यायाम करने की अभ्यस्त नहीं हैं, तो आप कुछ कम प्रभावशाली व्यायाम या सैर या तैराकी जैसी गतिविधियों से शुरुआत करना चाह सकती हैं। आप एक योग्य विशेषज्ञ प्रशिक्षक के साथ एक विशिष्ट गर्भावस्था व्यायाम कक्षा में भाग लेना चाह सकती हैं, उदाहरण के लिए एक्वा नेटल, प्रसवपूर्व (एंटीनेटल) योगा या प्रसवपूर्व प्लाटेज़।

जैसे-जैसे आपकी गर्भावस्था आगे बढ़ती है, याद रखें कि धीमा होना स्वाभाविक है। आपको ऐसी किसी भी गतिविधि से बचना चाहिए जिससे गंभीर दर्द हो।

गर्भावस्था में व्यायाम के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें:

https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-FFPregnancy.pdf

गर्भवती महिलाओं के लिए शारीरिक गतिविधि



वजन बढ़ने को नियंत्रित करने में सहायता करती है



उच्च रक्तचाप की समस्याओं को कम करने में सहायता करती है



गर्भावस्था के मधुमेह (डाइबीटीज़) को रोकने में सहायता करती है



फिटनेस सुधारती है



ZZ नींद सुधारती है



मूड सुधारती है

सक्रिय नहीं?
धीरे-धीरे शुरू करें

पहले से सक्रिय?
जारी रखें



सप्ताह में दो बार मांसपेशियों को मजबूत करने वाली गतिविधियाँ करें

प्रत्येक गतिविधि मायने रखती है, कम से कम 10 मिनट की पारी में

नुकसान का कोई सबूत नहीं

अपने शरीर को सुनें और अनुकूलित करें



पेट को टककर मत मारें

व्यायाम

पेल्विक झुकाव व्यायाम

निम्नलिखित पेल्विक झुकाव व्यायाम आपकी पीठ दर्द को कम करने और आपकी मुद्रा को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं:

व्यायाम 1: चारों पर घुटने टेक कर

फर्श या बिस्तर पर अपने हाथों और घुटनों के बल हो जाएं।

एक गुस्सैल बिल्ली की तरह अपनी पीठ को गोल घुमाने के लिए अपनी रीढ़ की हड्डी के अंतिम भाग को फर्श की ओर झुकाएं, ऐसा करते समय अपने पेट को अंदर खींचें।

कुछ सेकंड के लिए ऐसे ही रखें, फिर धीरे-धीरे छोड़ दें।

अब अपनी पीठ को सीधा करने के लिए अपनी रीढ़ की हड्डी के अंतिम भाग को वापस ऊपर की ओर झुकाएं।

सक्षमता अनुसार दोहराएं।

इस व्यायाम को आप करवट लेकर लेट कर भी कर सकते हैं।



व्यायाम 2 जिम गेंद पर बैठना:

अपने पैरों को फर्श पर सपाट रखते हुए जिम गेंद पर सीधे बैठकर शुरुआत करें।

'अच्छी मुद्रा' के बारे में सोचें।

जिम गेंद को अपने साथ लुढ़कने देते हुए, एक ढीली स्थिति में आ जाएं, और फिर धीरे-धीरे गेंद को अपने साथ वापस प्रारंभिक स्थिति में आने दें।

सक्षमता अनुसार दोहराएं।



गर्भावस्था की अन्य समस्याएं

एँठन (क्रैम्प)

यह शरीर के रसायन विज्ञान में बदलाव और पेट में बदलते दबाव के कारण होता है।

सुझाव:

- ऊँची एड़ी के जूतों से बचें
- पालथी मार कर बैठने से बचें
- पिण्डली की मांसपेशी(शियों) की मालिश करें

बिस्तर पर जाने से पहले, इन व्यायामों को आजमाएं:

1. टखना पंप और परिक्रम

2. हर तरफ जल्दी से 10 बार



3. पिण्डली खिंचाव

एक दीवार के खिलाफ झुक कर कुछ पल के लिए खिंचाव को रखने की कोशिश करें।

वैकल्पिक रूप से आप अपने टांग को सीधा करके बैठे हुए अपने पैर की उंगलियों को अपनी ओर ऊपर खींच कर और कुछ पलों के लिए वहीं रख कर और फिर ढीला छोड़ कर पिण्डली का खिंचाव कर सकती हैं।

यदि आवश्यक हो तो दोनों तरफ दोहराएं।



सूजे हुए टखनें और वैरिकोज़ नसें

सुझाव:

- पालथी मार कर बैठने से बचें
- अधिक लंबे समय तक खड़े रहने से बचें
- सहारे वाली टाईटस आजमाने के बारे विचार करें
- पिछले पृष्ठ की तरह टखने पंप करने का प्रयास करें और एक बार में 30 सेकंड या अधिक के लिए दोहराएं।

सुन्न उंगलियां या कलाई का दर्द

यह अक्सर सुबह सबसे पहले और रात के दौरान एक समस्या होती है और शरीर में अतिरिक्त तरल पदार्थ का कलाई पर दबाव बढ़ाने के कारण होती है। आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपको सलाह देगा और आपको रात में पहनने के लिए रिस्ट स्पॉर्ट प्रदान कर सकता है जो समस्या को हल करने में मदद कर सकते हैं।

कृपया ध्यान दें: यदि सूजे हुए चेहरे के साथ, आपके टखनों और, या उंगलियों में सूजन, सिरदर्द है या चमकती रोशनीयां दिखाई देती हैं, तो तुरंत डॉक्टरी सलाह लें।

रिब फ्लेयर

यह आपकी निचली पसलियों में तकलीफ को दिया गया नाम है। यह आपके बढ़ते बच्चे द्वारा आपकी पसलियों को उनकी सामान्य स्थिति से दूर धकेलने के कारण होता है।

सुझाव:

- बार-बार स्थिति बदलने की कोशिश करें और नीची कुर्सियों पर बैठने से बचें।
- प्रभावित ओर की बांह ऊपर उठाकर और दर्द से दूर बगल में झुकाने से आपको अस्थायी राहत मिल सकती है।



गोल स्नायुबंधन (लिगामेंट) दर्द

गर्भावस्था में राउंड लिगामेंट का दर्द आम बात है। गोल स्नायुबंधन आपके गर्भाशय को सहारा देते हैं और आपके बच्चा के बढ़ने के साथ खिंचते जाते हैं जो दर्द का कारण हो सकता है। यह दर्द आपके पेट के निचले हिस्से में दोनों तरफ हो सकता है और टीस जैसा महसूस हो सकता है।

गोल लिगामेंट दर्द को कम करने के सुझाव:

1. नियमित रूप से स्थिति बदलें और दर्द होने पर आराम करें।
2. बिस्तर से बाहर निकलते समय या कुर्सी से उठते समय और धीरे उठें और अपने पेट को सहारा दें।
3. खांसते या छींकते समय अपने पेट को सहारा दें। थोड़ा आगे की ओर झुकना और अपने घुटनों को अपने पेट की ओर ऊपर मोड़ना मदद कर सकता है।
4. दर्द के विपरीत करवट लेट जाएं।
5. एक ट्यूबीग्रिप या स्पोर्ट बेल्ट मदद कर सकती है। आपका स्थानीय फिजियोथेरेपिस्ट शायद इसे प्रदान कर सकता है।
6. पेल्विक घुमाव व्यायाम (इस पुस्तिका का पृष्ठ 11 देखें)।
7. एक गर्म स्नान मदद कर सकता है।

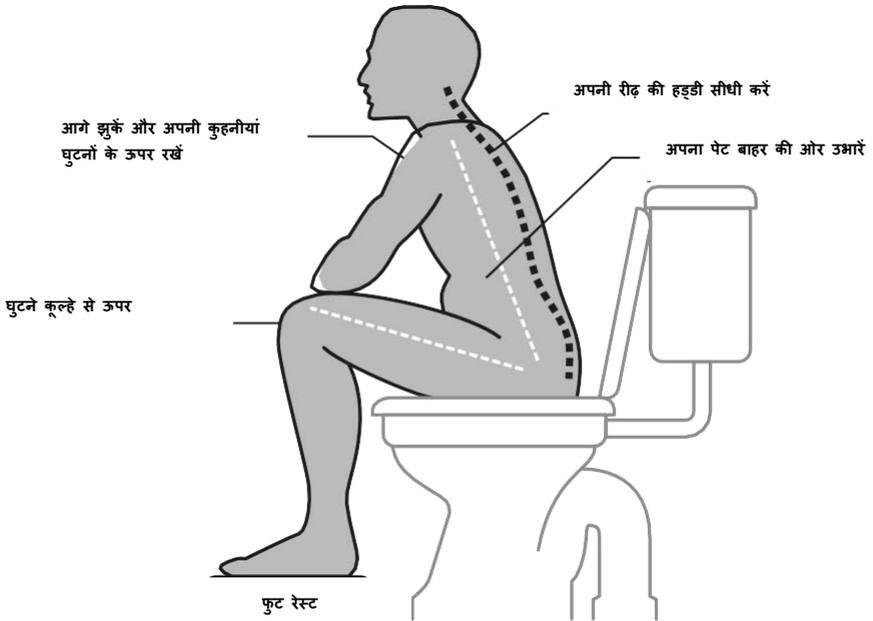
कृपया ध्यान दें:

किसी भी पेट दर्द के बारे में अपनी दाईं या डॉक्टर को बताएं क्योंकि अचानक पेट में दर्द होने पर जांच की आवश्यकता है।

केवल यह अंदाजा न लगाएं कि यह गोल लिगामेंट का दर्द है।

कब्ज

- गर्भावस्था में हार्मोन संबंधी परिवर्तन के कारण कब्ज होना आम है।
- कब्ज की वजह से आपको मलत्याग के समय खिंचाव हो सकता है जो आपके पेल्विक फ्लोर पर दबाव डाल सकता है। कुछ मामलों में यह बवासीर (हेमोरोइड्स) का कारण बन सकता है।
- शौचालय पर सही ढंग से बैठना इस खिंचाव को कम कर सकता है जो आपके पेट को खाली करना आसान बनाता है।
- पानी की कमी (डीहाईड्रेशन) भी कब्ज के जोखिम को बढ़ा सकती है इसलिए एक दिन में कम से कम 1.5 - 2 लीटर तरल पदार्थ पीने का लक्ष्य रखें।
- अपने रेशे (फाइबर) के सेवन को बढ़ाने से मदद मिल सकती है।
- यदि आप अपने कब्ज को प्रबंधित करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं तो अपने जीपी या फार्मासिस्ट से बात करें जो दवा (जुलाब) का सुझाव दे सकता है।



भावनात्मक परिवर्तन

गर्भावस्था में हार्मोन संबंधी परिवर्तन भावनात्मक 'उतार-चढ़ाव' और कभी-कभी भ्रूलक्कड़पन का कारण बन सकते हैं। ये परिवर्तन इस बात को प्रभावित कर सकते हैं कि आप अपनी गर्भावस्था के बारे में कैसा अनुभव करती हैं और कैसे निपटती हैं। यदि आप इन भावनात्मक परिवर्तनों के बारे में चिंतित हैं तो अपनी दाईं या जीपी के साथ बात करें।

दबाव, तनाव और विश्राम

कुछ लोग अत्यधिक थकान का अनुभव करते हैं और कुछ लोगों को दर्द और पीड़ा विकसित कर लेते हैं जो तनाव से संबंधित हो सकते हैं।

यह जानना कि तनाव को कैसे रोका जाए, एक मूल्यवान जीवन कौशल है जो आपकी गर्भावस्था के दौरान आपके लिए लाभदायक है।

- आराम की एक तकनीक सीखना और नियमित रूप से इसका उपयोग करना मामूली रूप से बढ़े हुए रक्तचाप को कम करता दिखाया गया है।
- जो महिलाएं विश्राम करना सीखती हैं और प्रसव (लेबर) में इसका उपयोग करती हैं, वे आमतौर पर दर्द से बेहतर तरीके से निपटती हैं और अधिक नियंत्रण में महसूस करती हैं।
- गर्भावस्था के दौरान, विश्राम का अभ्यास करने से आपको अधिक प्रभावशाली ढंग से आराम करने में मदद मिलेगी और यदि आप रात में जागती हैं तो आपको वापस सोने में भी मदद मिल सकती है।
- दिन में कम से कम एक बार विश्राम का अभ्यास करने का प्रयास करें।

उपयोगी विश्राम संसाधन

www.ntw.nhs.uk/resource-library/relaxation-techniques/

इस वेबसाइट में विश्राम की तकनीकों की ऑडियो फाइलें हैं जो तनाव को दूर करने और तंदरुस्ती की भावना हासिल करने में मदद कर सकती हैं। पुरुष और औरत दोनों की आवाजों में उपलब्ध है।

<https://pogp.csp.org.uk/publications/mitchell-method-simple-relaxation>

अन्य उपयोगी संसाधन:

<https://pogp.csp.org.uk/content/information-patients>

महिलाओं के लिए एनएचएस की स्क्वीज़ी ऐप आजमाएं

यह आपको आपके पेल्विक फ्लोर व्यायाम करने की याद दिलाने में मददगार है