

- उमे नियमित जांच के लिए डाक्टर अथवा मिडवाइफ के पास जाने की याद दिलाएं।
- इस तरह की मुलाकातों में उसके साथ जाएं।

गर्भवती महिलाओं के आसपास धूम्रपान न करें। दूसरे व्यक्ति द्वारा धूम्रपान के धुंए से मां और शिशु दोनों को नुकसान पहुंचता है।

यदि आप मित्र अथवा सहयोगी हैं:

- घर में कार्य, जैसे कि खाना पकाने, में मदद करने की पेशकश करें।
- उमे बताएं कि आप मदद करना चाहते हैं।
- उमे टहलने के लिए अथवा ऐसे किसी नेक कार्य, जिसमें उमे आनंद आता हो, के लिए आमंत्रित करें।
- अन्य बच्चों की देखभाल करने की पेशकश करें।
- गर्भवती महिलाओं के आसपास धूम्रपान न करें। दूसरे व्यक्ति द्वारा धूम्रपान के धुंए से मां और शिशु दोनों को नुकसान पहुंचता है।
- समय से पूर्व प्रसव-पीड़ा (समय से बहुत अधिक पहले ही प्रसव-पीड़ा होना) के बारे में जानें। यह पता लगाएं कि यदि ऐसा हो, तो आप क्या कर सकते हैं।

कुछ लोग सोचते हैं कि:

छोटा शिशु होना अच्छा है, क्योंकि बड़े शिशु के जन्म में अधिक कठिनाई होती है।

लेकिन तथ्य यह है:

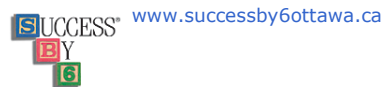
छोटे शिशु के साथ प्रसव-पीड़ा अधिक आसान नहीं होती है। कम वजन के शिशु को जन्म देना भी अधिक कठिन हो सकता है।

दि ओटावा कोअलीशन फॉर दि प्रिवेन्शन ऑफ लो बर्थ वेट (जिसका नाम पहले दि क्यूनिटी कोअलीशन फॉर दि प्रिवेन्शन ऑफ लो बर्थ वेट था) की स्थापना, 1995 में, जन्म के दौरान कम वजन के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए की गई थी।

जन्म के दौरान कम वजन के बारे में अधिक जानकारी के लिए:

- स्वास्थ्य की देखभाल उपलब्ध कराने वाले अपने विशेषज्ञ से बात करें।
- सिटी ऑफ ओटावा पब्लिक हेल्थ इन्फो लाइन 613-580-6744 को फोन करें
- ओटावा कोअलीशन फॉर दि प्रिवेन्शन ऑफ लो बर्थ वेट की वेबसाइट www.lbwinfo.ca विजिट करें

इस परियोजना के लिए विंडा -पोषण सक्सेस बाईसिक्स, जो छोटे बच्चों का जीवन सुधारने का प्रयास है, द्वारा उपलब्ध कराया गया



Hindi translation of "Low Birth Weight: What You Need to Know"

जन्म के दौरान कम वजन:

माता-पिता के लिए जानकारी पुस्तिका



आपको क्या जानने की ज़रूरत है:

जन्म के दौरान कम वजन का क्या अर्थ है?

जन्म के दौरान जो शिशु बहुत ही छोटे होते हैं उनका वजन 2500 ग्राम (5-1/2 पाउंड) से कम होता है। इसे जन्म के दौरान कम वजन कहा जाता है।

जन्म के दौरान कम वजन क्यों होता है?

- यह तब होता है यदि शिशु समय से बहुत पहले पैदा हो जाता है (समय-पूर्व जन्म)।
- यह तब होता है यदि शिशु माता की गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त विकास नहीं करता है।

यह एक समस्या क्यों है?

सभी बच्चों को जीवन में एक अच्छी शुरुआत की ज़रूरत होती है। इसीलिए, हम जन्म के दौरान शिशु का कम वजन होने से बचने की कोशिश करते हैं।

एक गर्भवती महिला क्या कर सकती है?

- ऐसा आहार ले, जो उसके लिए अच्छा हो।
- धूम्रपान बंद कर दे और उन लोगों से दूर रहे जो धूम्रपान करते हैं (दूसरे व्यक्ति द्वारा धूम्रपान का धुंआ)।
- यह सीखें कि तनाव से कैसे निपटना है।



कुछ गर्भवती महिलाओं के कम वजन वाले शिशु क्यों पैदा होते हैं?

यह तब हो सकता है, यदि आप:

- अपने तथा शिशु के लिए अच्छे भोजन नहीं ले रही हैं।
- अत्यधिक तनाव महसूस करती हैं।
- गरीबी में जीवन-यापन करती हैं।
- आपको परिवार और मित्रों का समर्थन नहीं मिलता है।
- सिगरेट पीती हैं अथवा दूसरे व्यक्ति द्वारा धूम्रपान के धुएँ सम्पर्क में आती हैं।
- दो शिशुओं अथवा तीन शिशुओं के साथ गर्भवती हैं।
- आपका कार्य इस प्रकार का है जिसमें आपको लम्बे समय खड़ा रहना पड़ता है।

जन्म के दौरान कम वजन होने से शिशु, परिवार व समुदाय पर किस प्रकार प्रभाव पड़ता है?

- जन्म के दौरान कम वजन, शिशुओं के अपने जीवन के प्रथम वर्ष के दौरान बीमार पड़ जाने अथवा मृत्यु होने का मुख्य कारण है।
- कुछ कम वजन वाले शिशुओं में, उनके शेष जीवन-काल तक स्वास्थ्य की समस्या बनी रहती है।
- इन शिशुओं में सीखने अथवा देखने की समस्याएं होने की अधिक सम्भावना होती है। इससे, प्रथम पांच वर्षों में जिस तरह से उनका विकास होता, उस पर प्रभाव पड़ सकता है। जब स्कूल जाने की आयु होती है, वे स्कूल के लिए तैयार नहीं हो पाते हैं।
- कम वजन वाले शिशु के परिवार को शिशु के भविष्य के बारे में तनाव से अवश्य उबरना पड़ता है।
- स्वास्थ्य समस्याओं वाले बच्चे की देखभाल करने में तनाव होता है तथा इससे परिवार और समुदाय, दोनों को काफी धन खर्च करना पड़ता है।

हम जन्म के दौरान कम वजन से बचने के लिए क्या कर सकते हैं?

- अपने समुदाय में प्रत्येक व्यक्ति मदद कर सकता है।

यदि आप गर्भवती हैं:

- जन्म के समय कम वजन तथा इसे रोकने के तरीकों के बारे में तथ्यों को जानें।
- अपने जीवन में तनाव कम करने के तरीके ढूँढें।

- आपके बच्चों और घर पर आपके कार्य में आपकी मदद करने के लिए अपने पड़ोसियों, परिवार अथवा मित्रों से कहें।
- बैठने और आराम करने के लिए समय निकालें। घर की सफाई के लिए इन्तज़ार किया जा सकता है।
- नियमित जांच के लिए अपने डॉक्टर अथवा मिडवाइफ के पास जाएं।
- **समय से पूर्व प्रसव-पीड़ा** (जब किसी महिला को शिशु के जन्म लेने के निर्धारित समय से पहले ही प्रसव-पीड़ा शुरू हो जाती है) के बारे में जानें। यह जानें कि यदि ऐसा हो, तो आप क्या कर सकती हैं।
- यह जानना आसान नहीं है कि आपको समय से पूर्व प्रसव-पीड़ा हो रही है। जिन कुछ महत्वपूर्ण लक्षणों पर नज़र रखने की आवश्यकता है (विशेष रूप से यदि वे **नए** अथवा **भिन्न** हैं), उनमें शामिल हैं :
 - आपके योनिमार्ग से अचानक द्रव्य निकलता है
 - आपके योनिमार्ग से धीरे-धीरे द्रव्य बाहर आता है
 - आपके योनिमार्ग से रक्त निकलता है
 - आप मरोड़ महसूस करती हैं (जैसे, मासिक धर्म के समय)

यदि आप समझती हैं कि आपको प्रसव-पीड़ा हो रही है, तो सीधे अस्पताल जाएं -

प्राथमिक रूप से उस अस्पताल में जहाँ आप बच्चे को जन्म देंगी।

यदि आप गर्भवती महिला के पति अथवा जीवन-साथी हैं:

- जन्म के समय कम वजन तथा इसे रोकने के तरीकों के बारे में तथ्यों को जानें।
- समय से पूर्व प्रसव-पीड़ा (समय से बहुत अधिक पहले ही प्रसव-पीड़ा होना) के बारे में जानें। यह पता लगाएं कि यदि ऐसा हो, तो आप क्या कर सकते हैं।
- जब आपकी जीवन-संगीनी गर्भवती हो, तो उसे अतिरिक्त मदद और सहायता दें।
- उसके जीवन में तनाव कम करने का प्रयास करें।
- जब वह आराम कर रही हो, अपने अन्य बच्चों की देखभाल करें।
- दम्पति के रूप में कुछ समय साथ-साथ बिताएं। उदाहरण के लिए, उसे टहलने के लिए आमंत्रित करें।