NHS

के तपाईं गर्भधारण निम्ति तयार हुनुहुन्छ?

Are you ready for pregnancy?

Nepali

#ReadyforPregnancy

CS51621 NHS क्रिएटिभ 2020

#ReadyforPregnancy

नानी जन्माउने योजना बनाउनु रोमाञ्चक हुन्छ, चाहे यो तपाईंको पहिलो गर्भधारण होस् वा तपाईंका पहिलेदेखिनै नानीहरू होउन्। यदि तपाईं गर्भवती हुने विचार गर्दै हुनुहुन्छ भने यो मार्ग-निर्देशिकाले तपाईं अनि तपाईंका पतिलाई शारीरिक र मानसिक दुवै रूपमा तयारी गर्न मद्दत गर्नेछ।

अनुसन्धानले बताएअनुसार गर्भधारणभन्दा पहिले यदि मातापिता तन्दरुस्त र स्वस्थ छन् भने नानी स्वस्थ जन्मने बढी सम्भावना हुन्छ। तपाईंको आहार, व्यायाम, र मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा विचार गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

Planning to have a baby is exciting, whether it's your first pregnancy or you already have children. If you're thinking about becoming pregnant, this guide will help you and your partner to prepare - both physically and mentally.

Research tells us that if parents are fit and well before pregnancy, your baby is more likely to be healthy. It's important to think about your diet, exercise, and mental health.

आफ्नो नानीको स्याहार
Looking after your body

आफ्नो स्वास्थ्यमा सुधार गर्ने सजिलो तरिका भनेको आफ्नो उर्वरता स्तरलाई बढाउन नियमित व्यायाम गर्नु हो।

यदि तपाईं दुवैले यसो गर्नुहुन्छ भने यसमा बढी आनन्द आउनेछ र यसलाई निरन्तरता दिन सजिलो हुनेछ।

An easy way to improve your health is to take regular exercise to boost fertility levels.

If you do it together, it can be more fun and make it easier to stick to.

स्वास्थ्यवर्धक आहार खानाले तपाईंलाई स्वस्थ वजन कायम राख्नमा मद्दत गर्नेछ, अनि तपाईंको नानीको राम्रो वृद्धि र विकास सुनिश्चित गर्नेछ।

हरेक दिन पाँच वा त्यसभन्दा धेरै प्रकारका फल एवम् सब्जीहरूका साथै बोसोरहित मासु, बोडी, वा टोफु जस्ता प्रोटिनयुक्त खाना खाने लक्ष्य राख्नहोस्।

Eating a healthy diet will help you to maintain a healthy weight, and ensure your baby grows and develops well.

Aim to eat five or more different types of fruit and vegetables every day, as well as protein such as lean meat, beans, or tofu.

आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको स्याहार
Looking after your mind

गर्भधारण गर्ने प्रयास गर्नु - वा गर्भवती हुनु तनावपूर्ण हुन सक्दछ। आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको स्याहार गर्न समय निकाल्नुहोस्।

हरेक दिन केही समय तपाईंलाई खुसी पार्ने वा शान्त पार्ने क्रियाकलापमा बिताउनुहोस्। सङ्गीत सुन्ने, योगाभ्यास गर्ने, वा आफूलाई मनपर्ने सोख पूरा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

आफैलाई जोखिममा रहेको र चिन्तित महसुस गर्नु सामान्य हो। यसले आफ्ना भावनाहरूबारे चर्चा गर्नमा मद्दत गर्दछ।

Trying to get pregnant – or being pregnant, can be stressful. Take time to look after your mental health.

Spend a few minutes each day doing something that makes you feel happy or peaceful. Try listening to music, performing yoga, or doing a favourite hobby.

It's quite normal to feel vulnerable and anxious. It helps to talk about your feelings.

तपाईंका पति, साथी, वा आफ्नो डक्टर जोसँग भएपनि मद्दत माग्ने कुरो सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंलाई मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या छ र गर्भधारणको योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंले गर्भधारण गर्नुअघि तथा गर्भावस्थाको बेलामा तपाईं र तपाईंको नानी निम्ति सल्लाह प्राप्त गर्न विशेषज्ञ प्रसवकालीन मानसिक स्वास्थ्य टोलीलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

Make sure that you ask for help, whether from your partner, a friend, or from your GP. If you have a mental health problem and are planning a pregnancy, you can contact the specialist perinatal mental health team for advice for you and your baby before or during your pregnancy.

तपाईंले अरू के गर्न सक्नुहुन्छ
What else you can do

हरेक दिन फोलिक एसिड सेवनले तपाईंको नानीलाई मस्तिष्क, मेरुदण्ड, वा मेरुदण्डको नसा राम्ररी विकसित नहुने न्युरल ट्युब दोष जस्तै स्पाइना बिफिडा (spinal bifida) हुने जोखिम घटाउन सक्दछ।

तपाईंले गर्भधारणको प्रयास गरिरहनुभएको बेलामा र गर्भावस्थाका प्रथम 12 साताामा यो विशेषगरी लागू हुन्छ।

चक्की खानुलाई आफ्नो दैनिक क्रियाको हिस्सा बनाउनुहोस्।

Taking folic acid every day can reduce the risk of your baby having a neural tube defect, when the brain, spine, or spinal cord doesn’t develop properly, such as spina bifida.

This is especially true while you are trying to get pregnant and during the first 12 weeks of pregnancy.

Make taking your tablet part of your daily routine.

हरेक दिन 10 माइक्रोग्राम भिटामिन डी सेवन गर्नाले तपाईं आफ्ना हड्डीहरू र माँसपेशीहरूलाई स्वस्थ राख्न सक्नुहुन्छ अनि आफ्नो नानीलाई जीवनका प्रथम केही महिनामा पर्याप्त भिटामिन डी दिन सक्नुहुन्छ।

तपाईंको त्वचा कालो रङ्को छ, दिनमा धेरैजसो समय घरभित्रै बिताउनुहुन्छ, अथवा तपाईंले सामान्यतया शरीरको त्वचाको धेरैजस्तो भाग ढाक्ने किसिमको लुगा लगाउनुहुन्छ भने यो विशेषगरि महत्त्वपूर्ण छ।

Taking 10 mcg of vitamin D every day can keep your bones and muscles healthy and give your baby enough vitamin D for the first few months of life.

This is particularly important if you have dark skin, you’re indoors most of the day, or if you usually wear clothes that cover up most of your skin.

गर्भावस्थामा तपाईंलाई फ्लू अर्थात् रुघा लाग्छ भने तपाईं गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिम हुन्छ। यसको परिणामस्वरूप समयपूर्व नानी जन्मने वा नानी गम्भीर रूपले कम्ती वजनको जन्मने बढ्ता जोखिम हुन सक्दछ।

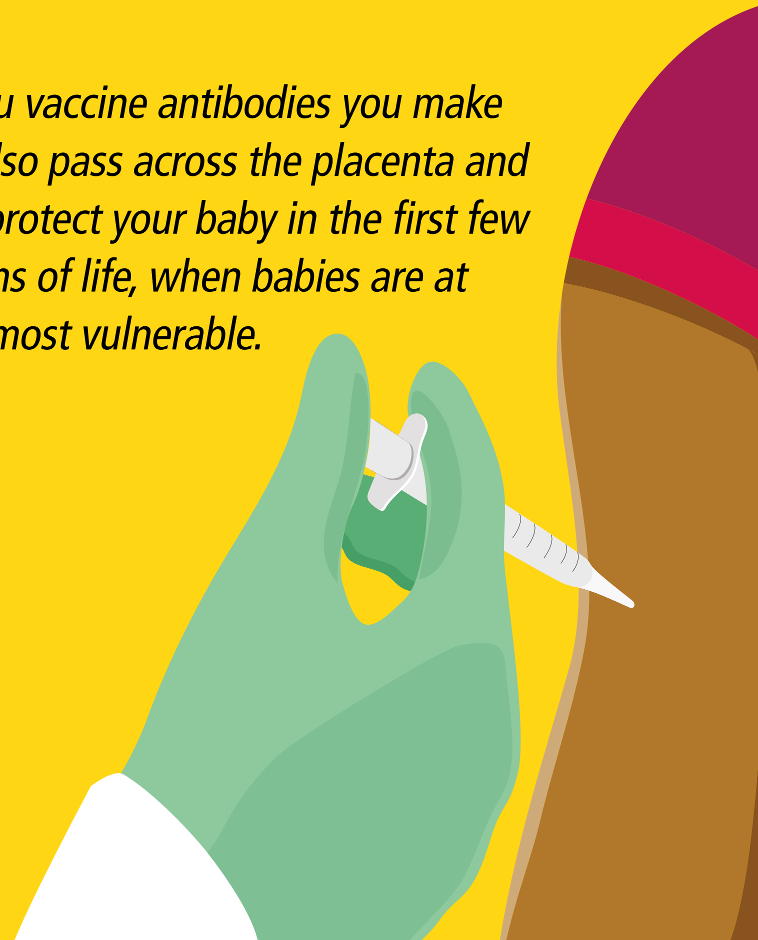
तपाईं गर्भवती हुँदा फ्लूको भ्याक्सिन लगाउनाले यो जोखिमविरुद्ध सुरक्षामा मद्दत प्राप्त हुन्छ। गर्भावस्थाको बेलामा तपाईंलाई लहरे खोकी भ्याक्सिनपनि दिइने छ।

तपाईंको शरीरमा बन्ने फ्लू भ्याक्सिन एन्टिबडिज पाठेघर हुँदै गुज्रन्छन् र तपाईंको नानीलाई उसको जीवनका सर्वाधिक जोखिमका प्रथम केही महिनामा सुरक्षित बनाउन मद्दत गर्दछन्।

If you catch flu while pregnant, you are at a much higher risk of becoming seriously ill. This can result in an increased risk of premature birth or a baby who is seriously below birthweight.

Having a flu jab while you're pregnant helps to protect against this. You will also be offered a whooping cough vaccine during pregnancy.

The flu vaccine antibodies you make will also pass across the placenta and help protect your baby in the first few months of life, when babies are at their most vulnerable.



के चिजहरूबाट तपाईं टाढा बस्नु पर्दछ

What you should avoid

गर्भावस्थामा अल्कोहलको सुरक्षित स्तर कति हो भन्ने जानकारी छैन, तसर्थ गर्भधारण निम्ति प्रयास गरिरहँदा, र गर्भावस्थाको बेलामा यसबाट पूर्णतया टाढा बस्नु सबैभन्दा राम्रो हो।

तपाईंले सामान्यतया पिउने जाँड-रक्सीको स्थानमा आकर्षक नरम मोकटेल अथवा फिँजयुक्त पेय पदार्थसित फलको रस पिउनुहोस्।

There's no known safe level of alcohol in pregnancy, so it's best to avoid it completely while trying to get pregnant, and during pregnancy.

Try swapping your usual drink for a fancy soft mocktail or fruit juice with fizzy water.

धूम्रपानका कारण तपाईं गर्भवती हुने अवसर आधै कम्ती हुन्छ, र तपाईंको नानी र तपाईंलाई हानि पुऱ्याउँछ। अन्यद्वारा धूम्रपान गरिएको धुवाँमा सास फेर्नु पनि जोखिमपूर्ण हुन्छ।

धूम्रपान कम्ती गर्न वा त्याग्नका लागि उपलब्ध सहायताबारे आफ्ना फार्मासिस्ट, डक्टर वा धाईआमालाई सोध्नहोस्।

Smoking halves your chances of becoming pregnant, and harms both your baby and you. Breathing in someone else's smoke is also a risk.

Ask your pharmacist, GP or midwife about the support available to cut down or quit.

चुनौतीहरूको सामना
Overcoming the challenges

स्तनपान यस्तो कला हो जो तपाईं र तपाईंको नानी दुवैले मिलेर सिक्नुहुन्छ। अनुसन्धाले बताएअनुसार तपाईंलाई यसमा सफल हुनमा तपाईंका पतिको सहयोगले साँच्चैनै फरक पर्छ। गर्भावस्थामा, स्थानीय रूपमा मद्दत र सहयोग पाउन सकिने ठाउँ जस्तै ड्रप-इन स्तनपान क्लिनिकहरूको पत्तो लगाउनुहोस्।

Breastfeeding is a skill that both you and your baby will learn together. Research has shown that having support from your partner can make a real difference to your success. While pregnant, find out where you can get help and support locally, such as drop-in breastfeeding clinics.

शिशुको स्याहार-सुसार गर्नु शारीरिक र मानसिक दुवै रूपले कठिन कार्य हो। यसले तपाईंलाई आफ्ना भावनाहरूबारे चर्चा गर्न मद्दत गर्दछ। आफ्नो परिवार, साथीहरू, वा अनलाइन सहायता समूहहरूबाट सहयोग प्राप्त गर्ने कुरो सुनिश्चित गर्नुहोस्।

Looking after a young baby is hard work both physically and mentally. It helps to talk about your feelings. Make sure you access support from family, friends, or online support groups.

सहयोग उपलब्ध छ
Support is available

गर्भावस्था र नानी जन्मिएपछि दुवै समयमा आफ्नो नानीको स्वास्थ्यको बारेमा चिन्तित हुनु सामान्य हो। तपाईंलाई मधुमेह वा मिर्गी जस्ता बिरामी छन् भने आफ्ना विशेषज्ञसँग सल्लाह लिनुहोस् किनकि तपाईंका औषधीहरूमा हेरफेर गर्नु पर्ने आवश्यकता हुन सक्दछ।

It's normal to have concerns about your baby's health, both during pregnancy and once your baby is born. If you have an existing health condition such as diabetes or epilepsy, ask for advice from your specialist, as you may need to adjust your medication.

नानी जन्माउने योजना बनाउनु रोमाञ्चक हुन सक्दछ। भावी मातापिताका लागि यो चिन्ताको समयपनि हुन सक्दछ। तपाईं आफ्नो जीवनमा ठूलो परिवर्तनको योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ। तपाईंका फार्मासिस्ट, डक्टर वा धाईआमाले विविध विषयहरूमा तपाईंलाई जानकारी दिन सक्दछन्। अनलाइन पनि थुप्रै जानकारी र सहयोग उपलब्ध छन्, साथै अन्य मातापिताहरूसँग कुराकानी गर्नका लागि अनलाइन फोरमहरू छन्।

Planning to have a baby can be exciting. It can also be an anxious time for both parents-to-be. You're making plans for a huge change in your life. Your pharmacist, GP or midwife can give you information on a wide range of subjects. There's lots of information and support online, as well as online forums to chat with other parents.

थप जानकारीकालागि हेर्नुहोस्:

- **frimleyhealthandcare.org.uk/maternity**
- **healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy**
- **seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy**
- **medway.gov.uk/readyforpregnancy**
- **what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy**
- **bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy**

आफ्नो रोजाइका सामाजिक सञ्जाल च्यानलहरूमा पनि तपाईं **#ReadyforPregnancy** खोज्न सक्नुहुन्छ।

निम्न लोकल म्याटर्निटी सिस्टम्स (LMS)-को सौजन्यले यी जानकारी तपाईंसम्म पुग्यो:

- **फर्मले LMS**
- **सर्री हार्टल्यान्ड्स LMS**
- **ससेक्स LMS**
- **केन्ट एन्ड मेडवे LMS**
- **ह्याम्पशायर एन्ड आइल अफ वाइट LMS**
- **बकिङ्घमशायर, अक्सफोर्डशायर तथा बर्कशायर वेस्ट LMS**

यो अभियानको समन्वय साउथ इस्ट क्लिनिकल डेलिभरी एन्ड नेटवर्क्सद्वारा गरिएको छ।

For more information visit:

- **frimleyhealthandcare.org.uk/maternity**
- **healthysurrey.org.uk/children-and-families/ready-for-pregnancy**
- **seshealthandcare.org.uk/ready-for-pregnancy**
- **medway.gov.uk/readyforpregnancy**
- **what0-18.nhs.uk/pregnant-women/planning-pregnancy**
- **bobstp.org.uk/workstreams/maternity/planning-your-pregnancy**

You can also search **#ReadyforPregnancy** on the social media channel of your choice.

Brought to you by the following local maternity systems (LMS):

- **Frimley LMS**
- **Surrey Heartlands LMS**
- **Sussex LMS**
- **Kent and Medway LMS**
- **Hampshire and Isle of Wight LMS**
- **Buckinghamshire, Oxfordshire and Berkshire West LMS**

This campaign has been co-ordinated by NHS South East Clinical Delivery and Networks.