

# 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](https://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.

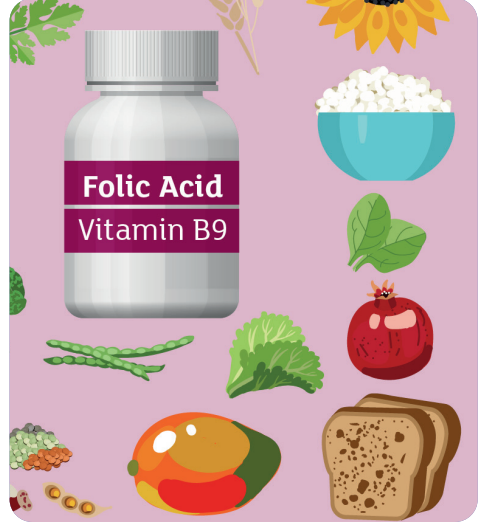
4 શારીરિક રીતે સક્રિય રહો.

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

