# गर्भधारणेचे नियोजन? गर्भधारणेची शक्यता वाढवण्यासाठी स्वतःला तयार करण्यासाठी टिपा

#### TIMESOFINDIA.COM | 4 ऑक्टोबर, 2021, 16:12 IST रोजी शेवटचे अद्यतनितशेअर करा [fbshare](javascript://)[twshare](javascript://)[पिनशेअर](javascript://)*टिप्पण्या ( 0 )*

[बंद](javascript://)

### 01 /8 निरोगी गर्भधारणेसाठी आपल्याला आवश्यक असलेले बदल



गर्भधारणा ही एक गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे आणि अनेक घटक त्यावर प्रभाव टाकू शकतात. काही जोडप्यांना प्रयत्न केल्याच्या एका महिन्यात गर्भधारणा होते, तर इतरांसाठी, प्रतीक्षा कालावधी जास्त असू शकतो कारण त्यांचे शरीर त्यासाठी तयार नाही. गर्भधारणा होण्यापूर्वी निरोगी गर्भधारणा आणि बाळ सुरू होते. त्यासाठी स्वतःला भावनिक तसेच शारीरिकदृष्ट्या तयार करणे आवश्यक आहे. गर्भधारणेपूर्वीचे नियोजन तुम्हाला आणि तुमच्या जोडीदाराला निरोगी गर्भधारणेची शक्यता कशी सुधारता येईल हे समजण्यास मदत करू शकते. हे काही चाचण्या करून आणि जीवनशैलीत काही बदल करून केले जाते. गर्भवती होण्याचा प्रयत्न करताना आपल्याला एक चेकलिस्ट आवश्यक आहे.

### 02 /8 वैद्यकीय चाचणी



गर्भधारणेपूर्वीची चाचणी तुम्हाला आरोग्याशी संबंधित कोणत्याही गुंतागुंत निश्चित करण्यात मदत करू शकते जी तुमच्या गर्भधारणेच्या शक्यतांमध्ये व्यत्यय आणू शकते. तुम्ही दोघे निरोगी आहात आणि गर्भधारणा करू शकता याची खात्री करण्यासाठी तुम्हाला आणि तुमच्या जोडीदाराला वैद्यकीय तपासणी करणे आवश्यक आहे. परीक्षेदरम्यान, आरोग्य सेवा प्रदाता गुंतागुंत होण्याची शक्यता वाढवणाऱ्या घटकांची अधिक चांगली समज मिळवण्यासाठी तुमच्या आणि तुमच्या कुटुंबीयांच्या आरोग्याच्या इतिहासासारख्या समस्यांवर जाऊ शकते.

### 03 /8 तुम्ही दोघे घेत असलेल्या औषधांचा आढावा घ्या



बाळाची योजना करताना आपले औषध कॅबिनेट स्वच्छ करण्याची शिफारस केली जाते. डोकेदुखी, सर्दी आणि चिंता यासारख्या आरोग्याच्या समस्यांसाठी तुम्ही दररोज घेत असलेल्या सर्व ओव्हर-द-काउंटर औषध आणि औषधी वनस्पतींचे पुनरावलोकन करा. आपल्या डॉक्टरांशी त्यांच्याशी चर्चा करा कारण त्यात काही घटक असू शकतात जे गर्भधारणेदरम्यान चांगले नसतील.

### 04 /8 मल्टीविटामिन घाला



गर्भधारणेचा नऊ महिन्यांचा प्रवास स्त्रीसाठी सोपा नसतो. गर्भधारणेमुळे अनेक शारीरिक आणि भावनिक बदल होतात. यामुळे निरोगी आणि तंदुरुस्त राहण्यासाठी पोषक तत्वांची मागणी वाढते. याशिवाय, गर्भाशयात वाढणाऱ्या बाळाची मागणी पूर्ण करण्यासाठी पोषक देखील आवश्यक असतात. म्हणून, निरोगी गर्भधारणा सुनिश्चित करण्यासाठी आपल्याला आपल्या मल्टीविटामिनचे सेवन करणे आवश्यक आहे. आपल्या डॉक्टरांशी बोला आणि मल्टीविटामिन आणि फॉलिक idsसिडचे सेवन वाढवा, जे बाळाच्या वाढीसाठी आवश्यक आहे.

### 05 /8 आपले वजन व्यवस्थापित करा



तुमच्या किंवा तुमच्या जोडीदाराचा बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआय) जास्त असल्यास, तुमचे वजन व्यवस्थापित करण्यासाठी पावले उचला. गर्भधारणेचा प्रयत्न करणाऱ्यांसाठी जास्त वजन थोडे त्रासदायक असू शकते. त्यासह जर तुम्हाला उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह सारख्या अनेक चयापचय रोगांनी ग्रस्त असाल तर औषधे घ्या आणि पातळी नियंत्रित ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

### 06 /8 निरोगी जीवनशैली ठेवा



निरोगी गर्भधारणेसाठी धूम्रपान, मद्यपान आणि झोपेचे वेळापत्रक व्यवस्थापित करा. या तीन गोष्टींचा तुमच्यावर आणि तुमच्या बाळाच्या गर्भधारणेदरम्यान आणि नंतर निरोगी होण्यावर मोठा परिणाम होतो. दिवसातून किमान 8-9 तास झोपा.

### 07 /8 व्यायाम करा



गर्भधारणेपूर्वी आणि दरम्यान व्यायाम करणे अत्यंत महत्वाचे आहे. व्यायामाद्वारे आम्हाला याचा अर्थ असा नाही की तुम्हाला कठोर कसरत करावी लागेल. कल्पना फक्त शारीरिकरित्या सक्रिय राहणे आहे. त्यासाठी तुम्ही चालण्याचा, योगाचा किंवा पायलेट्सचा प्रयत्न करू शकता, जे तुम्हाला शोभेल. आठवड्यातून किमान 3 वेळा व्यायाम करण्याचा प्रयत्न करा.

### 08 /8 निरोगी खा



मल्टीविटामिन शरीराची वाढती मागणी पूर्ण करण्यास मदत करतात, केवळ त्यांच्यावर अवलंबून राहू नका. तुम्ही गरोदर राहण्याचा प्रयत्न करता तेव्हापासून निरोगी आणि पौष्टिक पदार्थ घ्या. रद्दी आणि चरबीयुक्त पदार्थांचे सेवन कमी करा. अधिक पालेभाज्या, फळे, काजू, संपूर्ण धान्य आणि निरोगी चरबी घ्या.