काम और गर्भावस्था मिलायें.....(एक साथ चल सकते हैं)

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

आप गर्भवती हैं और काम कर रही हैं

ज़्यादातर औरतें अपनी गर्भावस्था के दौरान काम करना जारी रखती हैं, चाहे वे घर से काम करती हैं, बाहर काम के लिए (नौकरी) जाती हैं, या अपने लिए काम करती हैं। यदि आप गर्भवती हैं या गर्भावस्था की योजना बना रही हैं, तो यह विवरण पुस्तिका आप को यह समझने में मदद करेगी कि आपका काम आपके स्वास्थ्य और आपके आने वाले बच्चे के स्वास्थ्य पर किस प्रकार असर कर सकता है।

पहले से ही परिवर्तन करें

एक अजन्मा बच्चा गर्भावस्था के शुरू के कुछ महीनों में बहुत तेजी से बढ़ता है। पहले से ही योजना बनाकर और गर्भावस्था से पहले, या गर्भावस्था के दौरान जितनी जल्दी संभव हो सके परिवर्तन लाकर आप अपने बच्चे की मदद कर सकती हैं।

ज़्यादातर औरतों के लिए, इसका अर्थ है केवल थोड़े से छोटे-मोटे बदलाव...

आमतौर पर जो गर्भवती औरतें काम करती हैं, उन्हें गर्भावस्था के दौरान कोई परेशानी नहीं होती। ज़्यादातर नौकरियाँ गर्भावस्था के दौरान कोई तकलीफ पैदा नहीं करतीं। काम करने की जगह पर थोड़े से बदलाव आपके आराम और आपके अजन्मे बच्चे के स्वास्थ्य पर काफी अंतर कर सकते हैं। गर्भवती होने के समय पर काम जारी रखना आपको एक उपयोगी काम करने वाले के रूप में आत्मविश्वास प्रदान करता है और अन्य सुविधाएँ जैसे स्वास्थ्य सुविधाएँ (यदि उपलब्ध हों तो), सह-कर्मियों द्वारा सहयोग, आत्म-सम्मान, साथ ही महत्वपूर्ण वेतन का चेक या आय प्रदान करता है।

कुछ औरतों के लिए, गर्भावस्था में कई बड़े परिवर्तन आते हैं...

यदि कार्यस्थल में खतरा हो, पूर्व गर्भावस्था में परेशानियाँ रही हों या मौजूदा गर्भावस्था में परेशानियाँ हों, तो कुछ औरतों को अपनी गर्भावस्था के दौरान काम करना बंद कर देना चाहिये या काम बदल लेना चाहिये।

काम पर एक स्वस्थ गर्भावस्था के लिए जरूरी कदम

1. इस विवरण पुस्तिका को पढ़ें
2. अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से (डॉक्टर, नर्स, मिडवाइफ, आदि) यह जानने के लिए बात करें:
   - काम के बारे में सलाह और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए
   - स्वास्थ्य और गर्भावस्था की जाँच करने के लिए
3. काम पर अपने मानव संसाधन अधिकारी से यह जानने के लिए बात करें:
   - काम पर संभावित खतरों के बारे में पता लगाएँ
   - खास कार्यक्रमों, सेवाओं, छुट्टियों और लाभों का पता लगाएँ

श्रम-दक्षता संबंधी कारक

श्रम-दक्षता एक अध्ययन है कि लोग अपने काम करने के माहौल के साथ शारीरिक तौर से किस प्रकार व्यवहार करते हैं। एक ठीक प्रकार से बना कार्यस्थल आपको तनाव और थकान से बचाता है। यह आपको प्रभावी ढंग से और सुरक्षित तरीके से काम करने में मदद करता है।

गर्भावस्था में सामान्यतया वजन का बढ़ना आपके गुरुत्वाकर्षण के केन्द्र को बदल देता है। गर्भावस्था आपके संतुलन और आपके बैठने और खड़े होने के तरीके को प्रभावित कर सकती है। आपके जोड़ ढीले पड़ सकते हैं। हो सकता है कि आपकी मांसपेशियों को आपको आरामदायक स्थिति में रखने के लिए ज़्यादा काम करना पड़े। आपके हाथों, टाँगों और पैरों में सूजन हो सकती है।

कड़ी मेहनत जैसे कि काफी लंबे समय के लिए खड़े रहना, उठाना, धक्का लगाना, या खींचने से आपका बच्चा समय से पहले या बहुत छोटा पैदा हो सकता है। हर गर्भावस्था अलग होती है। जानें कि आपकी गर्भावस्था के दौरान क्या सुरक्षित है।

लम्बे समय तक खड़े रहना

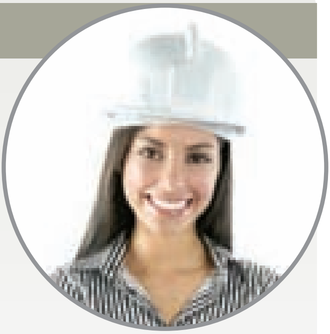
स्वास्थ्य से जुड़ी चिंताएँ

काफी लंबे समय तक खड़े रहना आपके बच्चे की ओर जाने वाले खून के प्रवाह को प्रभावित कर सकता है।

सुझाव

- यदि संभव हो तो लंबे समय तक खड़े रहने से बचें।
- दिन में कई बार थोड़ी दूर तक टहलें।
- अपने पैरों को ऊपर रखकर कुछ देर के लिए आराम करें।
- जब भी संभव हो, कामों को बदलें (बैठना, चलना, खड़े होना, आदि)।
- आरामदायक और अच्छी तरह से फिट जूते (जैसे कि चलने के लिए इस्तेमाल होने वाले जूते) पहनें।
- अपने कार्यस्थल पर कुर्सी या स्टूल की माँग करें।
- यदि ज़रूरी हो, काम को बदलने की संभावना के बारे में पूछें।

कठिन काम



स्वास्थ्य से जुड़ी चिंताएँ

गर्भावस्था के दौरान कठिन काम करने से स्वास्थ्य समस्याएँ होने के मौके बढ़ सकते हैं। कठिन कामों में भारी सामान उठाना, धक्का लगाना, खींचना और अन्य थकाने वाले काम शामिल हैं।

सुझाव

गर्भावस्था के दौरान आप क्या उठाती हैं और कैसे उठाती हैं जैसी आदतों को बदलने की ज़रूरत हो सकती है।

- भारी चीजों को उठाने, धक्का लगाने, खींचने से बचें।
- यदि आपको उठाना ही पड़े तो अपने घुटनों को मोड़ना याद रखें। अपनी कमर को सीधा रखें।
- कठिन काम के स्थान पर कम थकाने वाले काम करें।
- जब संभव हो, अपने पैर ऊपर रख कर आराम करें।
- यदि ज़रूरी हो, किसी और तरीके के काम के लिए पूछिये।

लम्बे समय तक बैठे रहना

स्वास्थ्य से जुड़ी चिंताएँ

लंबे समय तक बैठे रहने के ये परिणाम हो सकते हैं:

- आपकी टाँगों और पैरों में सूजन।
- आपके बच्चे तक कम खून पहुँचना।
- मांसपेशियों में तनाव, खासतौर पर आपकी कमर के निचले हिस्से में।
- आपकी गरदन और कंधों में तनाव।

सुझाव

- बैठते समय अपनी कमर के निचले हिस्से पर दबाव कम करने के लिए तकिये का प्रयोग करें।
- पैरों के नीचे रखने के लिए एक छोटे से स्टूल का प्रयोग करें और अपने पैरों की स्थिति को बदलती रहें।
- अपनी लातों और पैरों को एक दूसरे के ऊपर रखने से बचें।
- बैठकर करने वाले और खड़े होकर करने वाले कामों को बदलती रहें। फोन पर बात करते समय खड़े रहने की कोशिश करें।
- जब भी संभव हो खड़े हो, अपने शरीर को तानें और फैलाएं (स्ट्रेच करें) या आस पास घूमें।
- आरामदायक ढीले कपड़े पहनें।

रसायन

स्वास्थ्य से जुड़ी चिंताएँ

गर्भावस्था के दौरान बहुत से रसायन समस्याएँ पैदा कर सकते हैं, जैसे सीसा, पारा, कीटाणु मारने वाले पदार्थ या विलायक। सांस लेने, खाने-पीने या आपकी त्वचा के माध्यम से रसायन आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। रसायनों के कारण गर्भावस्था के दौरान गर्भपात, जन्म से विकलांगता और अन्य समस्याएँ हो सकती हैं।

सुझाव

- रसायनों के इस्तेमाल से पहले उससे जुड़े खतरों और सावधानियों के बारे में पता लगाएँ।
- सुरक्षा निर्देशों का पालन करें।
- सही सुरक्षा उपकरणों का इस्तेमाल करें।
- खाने से पहले हमेशा अपने हाथ धोएँ।
- अपने नियोक्ता को सुरक्षित उत्पाद इस्तेमाल करने का सुझाव दें।
- यदि आप चिंतित हैं तो एक अन्य ब्रांच में बदली के लिए निवेदन कर सकती हैं।

शारीरिक/भौतिक कारक

स्वास्थ्य से जुड़ी चिंताएँ

कई तरह के खतरे शारीरिक प्रजनन से जुड़े हैं:

- विकिरण (जैसे कि एक्स-रे) के कारण जन्म से विकलांगता और जन्म के समय बच्चे के भार में कमी हो सकती है।
- बहुत ज़्यादा शोर के कारण समय से पहले प्रसव या आपके अजन्मे बच्चे में सुनने की अक्षमता हो सकती है।
- बहुत ज़्यादा गर्मी भी आपको और आपके बच्चे को नुकसान पहुँचा सकती है।

सुझाव

- यदि एक्स-रे के साथ काम कर रही हैं तो सुरक्षा सावधानियों का इस्तेमाल करें।
- जितना संभव हो शोर से बचें।
- बहुत उच्च तापमानों में ज़्यादा लम्बे समय तक रहने से बचें।
- यदि आप बाहर काम करती हैं, तो अपने आप को धूप और गरमी से बचाएँ।
- ज़्यादा से ज़्यादा तरल पदार्थ लें।
- यदि ज़रूरी हो, तो अपने मैनेजर से अपने काम को बदलने के लिए बात करें।

कम्प्यूटर

ऐसा कोई पक्का सबूत नहीं है कि कम्प्यूटर आपके अजन्मे बच्चे को नुकसान पहुँचा सकता है।

तनाव

स्वास्थ्य से जुड़ी चिंताएँ

तनाव कई कारणों से हो सकता है आप किस प्रकार का काम करती हैं, कितना काम करती हैं, काम करने का समय या काम पर आने-जाने के साधन शामिल हैं। काम और परिवार में समन्वय बनाये रखने की कोशिशों से भी तनाव पैदा हो सकता है। गर्भवती होना भी चिंता का कारण हो सकता है। गर्भावस्था के दौरान बहुत ज़्यादा तनाव भी स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ा सकता है।

काम करने के कुछ निर्धारित घंटे गर्भावस्था के दौरान मुश्किल हो सकते हैं। काम करने के लंबे समय (सप्ताह में 40 घंटे से ज़्यादा), काम करने की बदलती हुई पारियाँ (शिफ्ट) और काम पर आना-जाना (हर रोज़ 1 घंटे से अधिक) आप और आपके अजन्मे बच्चे के लिए कठिन हो सकते हैं। काम करने के निर्धारित समय जिनसे अत्यधिक थकान होती हो, वे गर्भपात और शिशुओं के बहुत जल्दी पैदा होने या बहुत छोटा पैदा होने के खतरे को बढ़ा सकते हैं।

सुझाव

- तनाव के कारणों का पता लगाने की कोशिश करें।
- यदि संभव हो, तो उन कामों को करना कम कर दें जिनसे आपको तनाव होता हो।
- कम घंटों के लिए काम करने के बारे में सोचें।
- उपलब्ध विकल्पों के बारे में पूछिये जैसे छुट्टी या अंशकालिक काम।
- जितना संभव हो, पारियों में काम करने से बचें।
- स्वस्थ खाना खायें, ज़्यादा तरल पदार्थ लें और पर्याप्त मात्रा में आराम करने की कोशिश करें।
- परिवार और मित्रों से घर के कामों में मदद के लिए पूछें।
- यदि ज़रूरी हो, तो अलग तरीके के काम के लिए पूछें।

जीव विज्ञान संबंधी तत्व

स्वास्थ्य से जुड़ी चिंताएँ

जीव विज्ञान संबंधी खतरों में वायरस, बैक्टीरिया, फंगस या पैरासाइट से होने वाले संक्रमण शामिल हैं। इनमें से कुछ आपके अजन्मे बच्चे को गंभीर तौर से नुकसान पहुँचा सकते हैं जैसे रूबेला (जर्मन मीसल्स), चिकन पॉक्स, टोक्सोप्लासमोसिस, साइटोमिगैलोवायरस, लिस्टीरिया और हैपेटाइटिस। संक्रमणों से आपके अजन्मे बच्चे में जन्म से विकलांगता, गर्भपात और अन्य समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। यदि आप जानवरों, बहुत छोटे बच्चों या बीमार लोगों के साथ काम करती हैं तो आपको अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता हो सकती है।

सुझाव

- संरक्षित हों। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से अपनी टीकाकरण की स्थिति के बारे में जाँच करने को कहें और यह सुनिश्चित करें कि आपको गर्भावस्था से पहले सभी टीके लगे हुए हैं।
- जब भी संभव हो, उन लोगों के सम्पर्क में आने से बचें जिन्हें संक्रमण हो ।
- सुझाव के अनुसार विशेष प्रकार के संरक्षण उपाय करें (दस्ताने, मास्क आदि)।
- अपने हाथ अक्सर धोएँ।

क्या काम करते रहना सुरक्षित है?

यदि आप स्वस्थ हैं और गर्भावस्था से संबंधित कोई परेशानी नहीं है तो आप स्वयं को और अपने अजन्मे बच्चे को नुकसान पहुँचाये बिना काम करना जारी रख सकती हैं। कुछ छोटे-मोटे बदलावों पर ध्यान देने से बहुत से खतरों को कम किया जा सकता है। अपने डॉक्टर से अपनी गर्भावस्था और अपने काम के बारे में बात करें।

काम पर अपने आप को स्वस्थ रखने के कुछ और तरीके

ये कुछ अन्य बातें है जिन्हें आप काम पर अपना सकती हैं और जो स्वस्थ गर्भावस्था को प्राप्त करने में आपकी मदद कर सकते हैं:

- अपना दोपहर का भोजन साथ लेकर जाएँ या काम पर स्वस्थ विकल्पों का चुनाव करें।
- नाश्ते के लिए कुछ चीजें अपने साथ रखें।
- कैफीन युक्त पदार्थों जैसे कॉफी या चाय के सेवन से बचें।
- बाथरूम अक्सर जाएँ।
- अपनी छुट्टी के समय सैर के लिए जाएँ।
- जब भी संभव हो आराम करें।

ज़्यादा जानकारी के लिए

- अपने डॉक्टर से बात करें।
- अपने लोकल पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट से सम्पर्क करें।
- www.aohc.org पर एक लोकल कम्यूनिटी हेल्थ सेंटर से सम्पर्क करें
- काम पर किसी से बात करें (नियोक्ता, नर्स, स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रतिनिधि)।
- गर्भावस्था के दौरान कार्यस्थल के बारे में विवरण के लिए मदररिस्क संस्था को कॉल करें (1-416-813-6780, www.motherisk.org)(अंग्रेज़ी)।
- कार्यस्थल पर होने वाले विशेष खतरों के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए ओंटेरियो कर्मचारियों के लिए ऑक्यूपेशनल हेल्थ क्लीनिक से सम्पर्क करें (1-877-817-0336, www.ohcow.on.ca)(अंग्रेज़ी/फ्रेंच)।
- यदि गर्भावस्था के दौरान अपने अधिकारों के संबंध में आपके कोई सवाल हैं तो ओंटेरियो ह्यूमन राइट्स कमीशन से सम्पर्क करें (1-800-387-9080, www.ohrc.on.ca)(अंग्रेज़ी/फ्रेंच)।

मदद की कब ज़रूरत है?
देर मत कीजिये!

यदि आपको नीचे दिये गए लक्षणों में से कोई भी दिखाई दे या आपको कुछ ठीक न लग रहा हो तो तत्काल स्वास्थ्य मदद प्राप्त करें।

- बहुत अधिक ऐंठन या पेट में दर्द जो कम ना हो रहा हो।
- आपकी योनि से खून का बहना, तरल पदार्थों का निकलना या बहना
- कमर के निचले हिस्से में दर्द/ दबाव, या कमर के निचले हिस्से में किसी प्रकार का परिवर्तन।
- ऐसा महसूस होना कि शिशु नीचे की ओर जा रहा है।
- संकुचन होना, या उनके खिंचाव या संख्या में परिवर्तन आना।
- योनि से निकलने वाले तरल पदार्थ में बढ़ोत्तरी होना।
- बुखार, ठण्ड लगना, चक्कर आना या सिर में बहुत तेज़ दर्द होना।
- धुँधला नज़र आना या आँखों के आगे धब्बे दिखाई देना।
- आपके पैरों, हाथों या चेहरे में अचानक या बहुत ज़्यादा सूजन आ जाना।
- आपके शिशु की गति में काफी परिवर्तन आना।

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो तत्काल अस्पताल जाइये और अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सम्पर्क कीजिये!

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

बेस्ट स्टार्ट: ओंटेरियो का मातृत्व, नवजात एवं शिशु विकास संसाधन केंद्र

Health Nexus (हेल्थ नेक्सस)
180 डंडस स्ट्रीट डब्ल्यू., सुइट 301 टोरंटो, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567

यह दस्तावेज़ ओंटेरियो सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए धन से विकसित किया गया है।

रूपांतरण, अनुवाद एवं छपाई की लागत के लिए सिटिज़नशिप एंड इमिग्रेशन कनाडा के ज़रिए कनाडा सरकार द्वारा सहायता दी गई।

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

2010