Your Pregnancy Handbook

A Trimester-by-Trimester Guide

By
The First Parents

the first parents

First Trimester

OF PREGNANCY

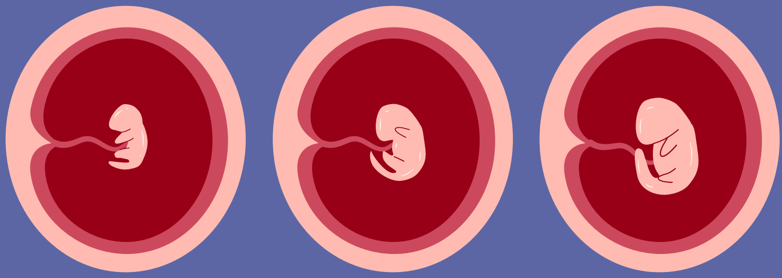
गर्भावस्था की

पहली तिमाही

the first parents

What is First Trimester

Of Pregnancy



1 MONTH   2 MONTH   3 MONTH

- Earliest phase of pregnancy
- Starts on the first day of your last period and lasts until the end of the 13th week.

Body Changes in 1st Trimester

BLEEDING

- ABOUT 25% OF PREGNANT WOMEN HAVE SLIGHT BLEEDING DURING THEIR FIRST TRIMESTER.
- LIGHT SPOTTING IN EARLY PREGNANCY: SIGN OF IMPLANTATION OF FERTILIZED EMBRYO IN YOUR UTERUS.

BREAST TENDERNESS

MORNING SICKNESS

CONSTIPATION

INCREASED FREQUENCY OF URINATION

CHANGES IN FOOD PREFERENCES

What to eat during 1st Trimester

Folate and folic acid:

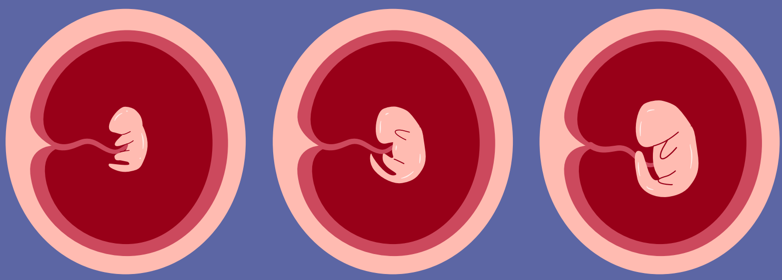
- Prevent birth defects
- **How much you need:** 500 micrograms
- **Good sources:** Leafy green vegetables, citrus fruits, dried beans and peas

Calcium:

- Strengthens bones
- **How much you need:** 1200 milligrams a day
- **Good sources:** Dairy products, broccoli and kale, fruit juices and breakfast cereals

गर्भावस्था की पहली तिमाही

क्या है?



1 महीना 2 महीना 3 महीना

- गर्भावस्था का सबसे पहला चरण
- अपने पिछले मासिक धर्म के पहले दिन शुरू होता है और 13वें सप्ताह के अंत तक रहता है।

पहली तिमाही में शारीरिक परिवर्तन

रक्तस्राव

- लगभग 25% गर्भवती महिलाओं में पहली तिमाही के दौरान मामूली रक्तस्राव होता है।
- प्रारंभिक गर्भावस्था में हल्का धब्बा: आपके गर्भाशय में निषेचित भ्रूण के प्रत्यारोपण का संकेत।

स्तन में कोमलता

मॉर्निंग सिकनेस

कब्ज

पेशाब की बढ़ी हुई आवृत्ति

खाद्य प्राथमिकताओं में परिवर्तन

पहली तिमाही के दौरान क्या खाएं

फोलेट और फोलिक एसिड:

- जन्म दोषों को रोकते हैं
- **आपको कितनी आवश्यकता है:** 500 माइक्रोग्राम
- **उत्तम स्रोत:** पत्तेदार हरी सब्जियां, खट्टे फल, सूखे फलियां और मटर

कैल्शियम:

- हड्डियों को मज़बूत करता है
- **आपको कितनी आवश्यकता है:** एक दिन में 1200 मिलीग्राम
- **उत्तम स्रोत:** डेयरी उत्पाद, ब्रोकोली और गोभी, फलों के रस और ब्रेकफ़ास्ट सिरियल्स

Protein:

- Promotes growth
- **How much you need:** 78 grams a day
- **Good sources:** Lean meat, poultry, fish, eggs, beans & peas,nuts, seeds, and soy products

Iron:

- Prevents iron deficiency anemia
- **How much you need:** 35 milligrams a day
- **Good sources:** Lean red meat, poultry and fish, beans, and vegetables

BENEFITS OF EXERCISING
DURING FIRST TRIMESTER

- REDUCED STRESS AND ANXIETY
- REDUCED RISK OF GESTATIONAL DIABETES AND PREGNANCY-INDUCED HYPERTENSION
- IMPROVED SLEEP & MOOD
- IMPROVED ABILITY TO MAINTAIN A MODERATE WEIGHT DURING AND AFTER PREGNANCY
- REDUCED RISK OF CONSTIPATION AND BACK PAIN
- AEROBIC, OR CARDIO, EXERCISE TENDS TO BE THE MOST BENEFICIAL

STOP EXERCISING WHEN YOU NOTICE/FEEL:

- START TO OVERHEAT
- DEHYDRATED
- NAUSEA
- DIZZY OR LIGHTHEADED
- HAVE DIFFICULTY BREATHING
- UNSTEADY HEART RATE
- HAVE A HEADACHE

प्रोटीन:

- वृद्धि को बढ़ावा
- **आपको कितनी आवश्यकता है:** दिन में 78 ग्राम
- **उत्तम स्रोत:** चरबी रहित मांस, मुर्ग, मछली, अंडे, फलियां और मटर, नट्स, बीज और सोया उत्पाद

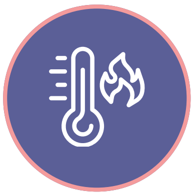
लौह:

- लौह कमी एनीमिया को रोकें
- **आपको कितनी आवश्यकता है:** एक दिन में 35 मिलीग्राम
- **उत्तम स्रोत:** चरबी रहित लाल मांस, मुर्ग और मछली, फलियां और सब्जियां

पहली तिमाही के दौरान व्यायाम के फ़ायदे

- तनाव और चिंता में कमी
- गर्भावधि मधुमेह और गर्भावस्था प्रेरित उच्च रक्तचाप का कम स्तर
- बेहतर नींद और मूड
- गर्भावस्था के दौरान और बाद में मध्यम वजन बनाए रखने की बेहतर क्षमता
- कब्ज और पीठ दर्द का कम खतरा
- एरोबिक, या कार्डियो, व्यायाम सबसे फायदेमंद होगा

जब आपके ध्यान में आए / आप अनुभव करें तब व्यायाम बंद करें:



अत्यधिक गर्मी महसूस होना

पानी की कमी

मतली

चक्कर या सिर घूमना

सांस लेने में कठिनाई

अस्थिर हृदय गति

सिरदर्द होना

the first parents

DO'S IN FIRST TRIMESTER

- CHOOSE A DOCTOR
- SCHEDULE A PRENATAL VISIT AS SOON AS YOU KNOW YOU'RE PREGNANT
- CONTINUE WITH PRENATAL VISITS EVERY 4 WEEKS
- START TAKING A PRENATAL VITAMIN WITH AT LEAST 400 MICROGRAMS OF FOLIC ACID: ASK YOUR DOCTOR FOR PRESCRIPTION
- BREAK BAD HABITS LIKE SMOKING AND ILLEGAL DRUG USE
- KEEP UP YOUR WORKOUT ROUTINE, BUT LISTEN TO YOUR BODY

DO'S IN FIRST TRIMESTER

- NO SELF-MEDICATION AS THERE COULD BE A HEALTH RISK FOR THE MOTHER AND CHILD
- STAY AWAY FROM SOFT CHEESE
- SMOKING, ALCOHOL, AND CAFFEINE CONSUMPTION SHOULD BE AVOIDED
- NO NEED TO ADD ANY EXTRA DIET
- AVOID WEARING TIGHT CLOTHES
- AVOID OVEREXERTION AND AGGRESSIVE EXERCISES
- DON'T GET INTO THE SAUNA OR STEAM ROOM OR OVERHEAT IN THE BATH

पहली तिमाही में करें

- डॉक्टर चुनें
- जैसे ही आपको पता हो कि आप गर्भवती हैं, प्रसव-पूर्व मुलाकातों का शेड्यूल करें
- हर 4 सप्ताह में प्रसव-पूर्व मुलाकातों के साथ जारी रखें
- कम से कम 400 माइक्रोग्राम फोलिक एसिड के साथ एक प्रसव पूर्व विटामिन लेना शुरू करें: प्रिस्क्रिपशन के लिए अपने डॉक्टर से पूछें
- धूम्रपान और अवैध ड्रग्स के उपयोग जैसी बुरी आदतों को छोड़ें
- अपनी व्यायाम दिनचर्या बनाए रखें, लेकिन अपने शरीर की सुनें

पहली तिमाही में ये न करें

- कोई आत्म-औषधोपचार ना करें जैसा कि ये मां और बच्चे के लिए स्वास्थ्य जोखिम हो सकता है।
- सॉफ्ट चीज़ से दूर रहें।
- धूम्रपान, शराब और कैफीन के सेवन से बचे
- कोई अतिरिक्त आहार जोड़ने की आवश्यकता नहीं
- तंग कपड़े पहनने से बचें
- अधिक मेहनती और ज़ोरवाले व्यायाम से बचें
- सौना या स्टीम रूम में ना जाएं या ज़्यादा गरम स्नान न करें

Second Trimester

OF PREGNANCY

गर्भावस्था की

दूसरी तिमाही

the first parents

What is Second Trimester

Of Pregnancy

4 MONTH | 5 MONTH | 6 MONTH

- The middle phase of pregnancy, when you may start to see your "baby bump.
- Feel baby move for the first time.

Body Changes in 1st Trimester

- BACKACHE
- BLEEDING GUMS
- DIZZINESS
- LEG CRAMPS
- DISCHARGE
- FREQUENT URINATION
- BREAST ENLARGEMENT
- SKIN CHANGES

SIGNS THAT SHOW SOMETHING IS WRONG

- SEVERE ABDOMINAL PAIN
- BLEEDING
- SEVERE DIZZINESS
- JAUNDICE
- VOMITING
- RAPID OR TOO LITTLE WEIGHT GAIN
- EXCESSIVE SWEATING

the first parents

गर्भावस्था की दूसरी तिमाही

क्या है?

- गर्भावस्था का मध्य चरण, जब आप अपना "बेबी बंप" देखना शुरू कर सकती हैं।
- पहली बार शिशु की हलचल का अनुभव होगा।

आपके शरीर में परिवर्तन

- पीठ दर्द
- मसूड़ों से खून आना
- चक्कर आना
- टांगों में ऐंठन
- डिस्चार्ज
- बार-बार मूत्रत्याग की इच्छा
- वक्ष का बड़ा होना
- त्वचा में बदलाव

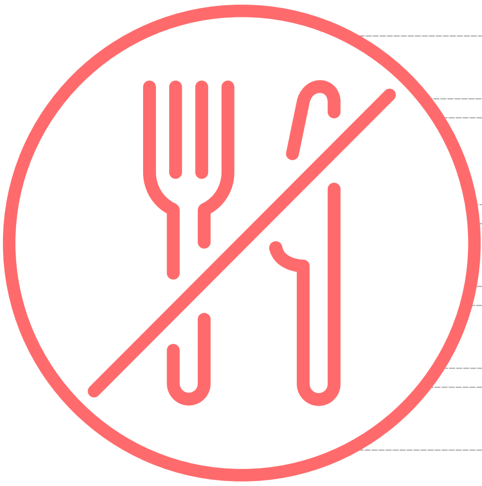
कुछ गलत होने के संकेत:

- गंभीर पेट दर्द
- रक्तस्राव
- गंभीर चक्कर आना
- पीलिया
- उलटी आना
- तेजी से या बहुत कम वजन बढ़ना
- अत्यधिक पसीना आना

EATING WELL IN YOUR SECOND TRIMESTER

- **Prenatal multivitamin**
- **Omega-3 fats** – Fish oil, flaxseeds, chia seeds
- **Protein** – Lean meats, nuts, tofu, eggs
- **Iron** – Leafy green vegetables, beans, nuts, whole grains
- **Calcium** – Forms baby's bones and teeth. Includes dairy products, eggs, tofu, almonds.
- **Fluids**

FOODS TO AVOID



RAW EGGS, MEAT, FISH
FISH WITH HIGH LEVELS OF MERCURY (SWORDFISH, SHARK, KING MACKEREL)
UNPASTEURIZED DAIRY PRODUCTS
SOFT CHEESES (BLUE CHEESE, FETA)
READY-TO-EAT MEATS AND SEAFOOD

WHAT EXERCISES ARE SAFE IN THE SECOND TRIMESTER?

Walking

- 30 minutes a day
- 3 to 5 times a week

Yoga

- Avoid Bikram or "hot" yoga.
- 3 to 5 times a week

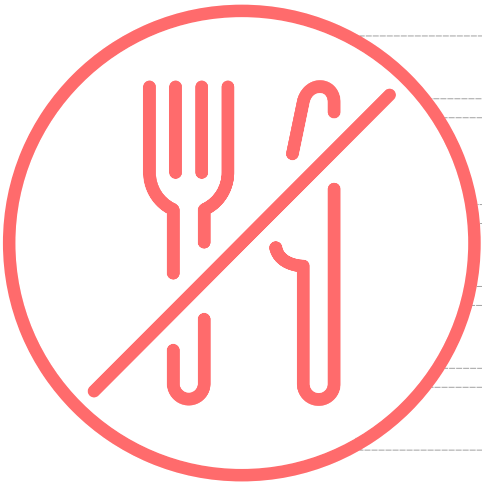
Swimming & Water Aerobics

- 3 to 5 times a week
- 30 minutes per session

अपनी दूसरी तिमाही में अच्छा भोजन करें

- **प्रसव पूर्व मल्टीविटामिन**
- **ओमेगा-3 वसा:** मछली का तेल, अलसी, चिया सीड्स
- **प्रोटीन:** बिना चरबी का मांस, नट्स, टोफू, अंडे
- **लौह:** पत्तेदार हरी सब्जियां, फलियां, मेवा, साबुत अनाज
- **कैल्शियम:** शिशु की हड्डियों और दांतों के विकास के लिए (डेयरी उत्पाद, अंडे, टोफू, बादाम)
- **तरल पदार्थ**

खाद्य जिनसे बचना चाहिए



- कच्चे अंडे, मांस, मछली
- स्वोर्डफिश, शार्क और किंग मैकेरल सहित उच्च पारा स्तर वाली मछली
- अपाश्चुरीकृत डेयरी उत्पाद
- नरम चीज़, नीली चीज़, और फेटा
- खाने को तैयार मांस और समुद्री भोजन

कौन-से व्यायाम दूसरी तिमाही में सुरक्षित हैं?

चलना

- दिन में तीस मिनट
- सप्ताह में तीन से पांच बार एक स्वस्थ चलने का शेड्युल है

योग

- गर्भावस्था के दौरान बिक्रम, या "हॉट," योग से बचें।
- एक सप्ताह में तीन से पांच बार बहुत अच्छा है

तैराकी और पानी के एरोबिक्स

- एक सप्ताह में तीन से पांच बार
- एक बार में 30 मिनट।

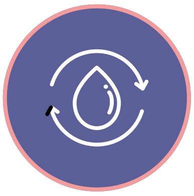
STOP EXERCISING & CONTACT YOUR HEALTHCARE PROVIDER IF YOU HAVE:

- VAGINAL BLEEDING
- DIZZINESS
- HEADACHE
- CALF PAIN OR SWELLING
- CHEST PAIN
- PAINFUL UTERINE CONTRACTIONS THAT CONTINUE AFTER REST
- FLUID LEAKING OR GUSHING FROM YOUR VAGINA
- MUSCLE WEAKNESS AFFECTING BALANCE

BABY'S GROWTH DURING THE SECOND TRIMESTER

- Baby grows up to 3 pounds in weight and up to 16 inches in length
- Lungs are fully formed but not quite ready to breathe
- Your baby can kick, move, turn around in your womb, swallow, suck, and hear your voice
- Your baby's eyes and ears move into the correct positions on its head
- Their eyelids can open and shut
- The baby sleeps and wakes up in a normal cycle
- They grow eyelashes and eyebrows
- Your baby grows fingernails and toenails. The tiny fingers and toes separate. They develop distinct fingerprints and toe prints.
- Hair grows on your baby's head.

अगर आपको निम्न हो तो व्यायाम करना बंद करें और यदि आपके स्वास्थ्य परिचर्या प्रदाता को संपर्क करें:



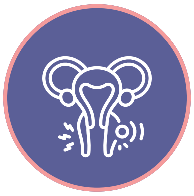
योनि से रक्तस्राव

चक्कर आना

सिरदर्द

शिशु दर्द (कॉफ पैन) या सूजन

सीने में दर्द



आराम के बाद दर्दनाक गर्भाशय संकुचन जारी रहता हो

आपकी योनि से तरल पदार्थ लीक होना या बहना

संतुलन को प्रभावित करती मांसपेशियों में कमजोरी

दूसरी तिमाही के दौरान शिशु की वृद्धि

- शिशु का वज़न 3 पाउंड तक और लंबाई में 16 इंच तक बढ़ जाती है
- फेफड़े पूरी तरह से बन जाते हैं पर सांस लेने के लिए बिल्कुल तैयार नहीं होते हैं
- आपका शिशु आपके गर्भ में लात मार सकता है, हिल सकता है, घूम सकता है, निगल सकता है, चूस सकता है और आपकी आवाज सुन सकता है
- आपके शिशु की आंखें और कान उसके सिर पर सही स्थिति में चले जाते हैं
- उनकी पलकें खुल और बंद हो सकती हैं
- शिशु सामान्य चक्र में सोता और जागता है
- उनकी पलकें और भौहें बढ़ती हैं • आपके शिशु के अंगुली के नाखून और अंगूठे के नाखून बढ़ते हैं। छोटी उंगलियां और पैर की उंगलियां अलग हो जाती हैं। उनकी अलग उंगलियों के निशान और पैर की अंगुली के निशान विकसित होते हैं।
- आपके शिशु के सिर पर बाल उग आते हैं।

the first parents

Third Trimester

OF PREGNANCY

गर्भावस्था की

तीसरी तिमाही

the first parents

What is Third Trimester

Of Pregnancy

7 MONTH 8 MONTH 9 MONTH

- Last phase of your pregnancy
- Lasts from weeks 29 to 40, or months 7, 8, and 9
- Baby grows, develops, and starts to change position to get ready for birth.

Body Changes in 3rd Trimester

- DISCHARGE
- HEARTBURN
- FREQUENT URINATION
- STRETCH MARKS
- BLEEDING: LIGHT BLEEDING - LABOR IS STARTING
- BREAST ENLARGEMENT & DISCHARGE

CALL YOUR DOCTOR RIGHT AWAY IF YOU EXPERIENCE

- SEVERE ABDOMINAL PAIN OR CRAMPS
- SEVERE NAUSEA OR VOMITING
- BLEEDING
- SEVERE DIZZINESS
- PAIN OR BURNING DURING URINATION

the first parents

गर्भावस्था की तीसरी तिमाही

क्या है?

7 महीना

8 महीना

9 महीना

- आपकी गर्भावस्था का अंतिम चरण
- सप्ताह 29 से 40, या 7, 8 और 9 महीने तक रहता है।
- जन्म के लिए तैयार होने हेतु शिशु वृद्धि करता है, विकसित होता है और स्थिति बदलना शुरू कर देता है।

तीसरी तिमाही के दौरान शरीर में परिवर्तन

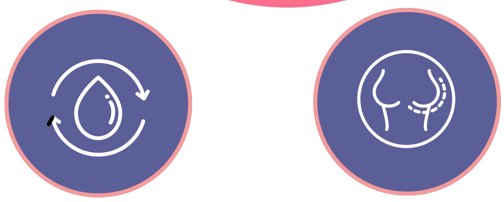
डिस्चार्ज

सीने में जलन

बार-बार मूत्रत्याग की इच्छा होना

खिंचाव के निशान

रक्तस्राव: हल्का रक्तस्राव—लेबर शुरू हो रहा है



स्तन वृद्धि और डिस्चार्ज

अगर आपको निम्न का अनुभव हो तो तुरंत अपने चिकित्सक को बुलाएं

- गंभीर पेट दर्द या ऐंठन।
- गंभीर मतली या उल्टी।
- रक्तस्राव।
- गंभीर चक्कर आना।
- मूत्रत्याग के दौरान दर्द या जलन।

EXERCISE DURING THIRD TRIMESTER

- WALKING
- YOGA AND PILATES
- AEROBICS
- PELVIC FLOOR EXERCISE

AVOID

LYING DOWN OR HOT YOGA AND GAMES LIKE SOCCER OR VOLLEYBALL.

FOODS TO EAT DURING THIRD TRIMESTER

- VITAMIN A
- CALCIUM & VITAMIN D
- VITAMIN C
- FOLATE & FOLIC ACID

- VITAMIN B12
- IRON & PROTEIN
- VITAMIN B6
- OMEGA-3 FATTY ACIDS

तीसरी तिमाही के दौरान व्यायाम करें

चलना

योग और पिलेट्स

एरोबिक्स

पेल्विक फ्लोर एक्सरसाइज

इनसे बचें

लेटने या हॉट योगा और फुटबॉल या वॉलीबॉल जैसे खेलों से बचें।

तीसरी तिमाही के दौरान खाने के खाद्य पदार्थ

विटामिन A

विटामिन B12

कैल्शियम और विटामिन D

आयरन और प्रोटीन

विटामिन C

विटामिन B6

फोलेट और फोलिक एसिड

ओमेगा-3 फैटी एसिड

BABY'S GROWTH DURING 3RD TRIMESTER

7TH MONTH

- FAT BEGINS TO BE DEPOSITED ON YOUR BABY
- YOUR BABY IS ABOUT 36 CM (14 INCHES) LONG AND WEIGHS FROM ABOUT 900 -1800G
- YOUR BABY'S HEARING IS FULLY DEVELOPED AND THEY CHANGE POSITION FREQUENTLY AND RESPOND TO STIMULI, INCLUDING SOUND, PAIN, AND LIGHT.

8TH MONTH

- YOUR BABY, WHO IS NOW ABOUT 46 CM (18 INCHES) LONG AND WEIGHS AS MUCH AS ABOUT 2.27 KG, WILL CONTINUE TO MATURE AND DEVELOP BODY FAT RESERVES.
- YOUR BABY IS KICKING MORE.
- BABY'S BRAIN IS DEVELOPING RAPIDLY AT THIS TIME, AND THEY CAN SEE AND HEAR.

9TH MONTH

- YOUR BABY CONTINUES TO GROW AND MATURE.
- THEIR LUNGS ARE NEARLY FULLY DEVELOPED.
- REFLEXES ARE COORDINATED. BABY CAN CLOSE THE EYES, TURN THE HEAD, GRASP FIRMLY, AND RESPOND TO SOUNDS, LIGHT, AND TOUCH.
- YOUR BABY'S POSITION CHANGES TO PREPARE ITSELF FOR LABOR AND DELIVERY.
- THE BABY DROPS DOWN IN YOUR PELVIS, AND USUALLY THEIR HEAD IS FACING DOWN TOWARD THE BIRTH CANAL.

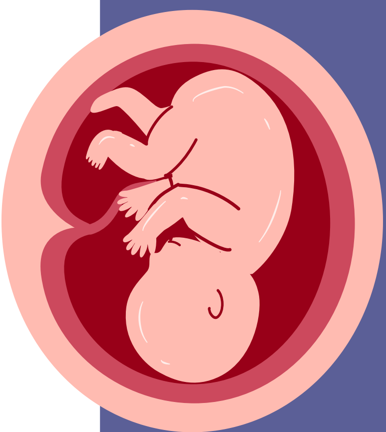
तीसरी तिमाही के दौरान शिशु की वृद्धि

सातवां महीना

- आपके शिशु पर चर्बी जमा होने लगती है।
- आपका शिशु लगभग 36 सेमी (14 इंच) लंबा होता है और उसका वजन लगभग 900 - 1800 ग्राम होता है।
- आपका शिशु का श्रवण पूरी तरह से विकसित हो चुका है और वे बार-बार स्थिति बदलते हैं और ध्वनि, दर्द और प्रकाश सहित उत्तेजनाओं का जवाब देते हैं।

आठवां महीना

- आपका शिशु जो अब लगभग 46 सेमी (18 इंच) लंबा है और उसका वजन लगभग 2.27 किलोग्राम है, वह परिपक्व होना और शरीर में वसा का भंडार विकसित करना जारी रखता है।
- आपका शिशु अधिक लात मारता है।
- इस समय शिशु का दिमाग तेजी से विकसित होता है, और वह देख व सुन सकता है।



नौवां महीना

- आपका शिशु बढ़ता और परिपक्व होता रहता है।
- उनके फेफड़े लगभग पूरी तरह से विकसित हो चुके हैं।
- सजगता समन्वित होती हैं। शिशु आंखें बंद कर सकता है, सिर घुमा सकता है, मज़बूती से पकड़ सकता है, और आवाज, प्रकाश और स्पर्श का जवाब दे सकता है।
- लेबर और प्रसव के लिए खुद को तैयार करने हेतु आपके शिशु की स्थिति बदल जाती है।
- शिशु आपके श्रोणि में नीचे आ जाता है, और आमतौर पर उनका सिर जन्म नली (बर्थ केनाल) की ओर होता है।