गर्भावस्था के समय व्यायाम (एक्सरसाइज़) करना

Exercising During Pregnancy

Exercise is safe and encouraged during a normal healthy pregnancy. If you exercised before you became pregnant, you can continue exercising at the same level. If you are just starting an exercise program, talk to your doctor and start slowly. Do not push yourself too hard. Talk to your doctor about what kind of exercises to do. There are some health conditions that may limit your exercise.

सामान्य स्वस्थ गर्भावस्था के समय व्यायाम करना सुरक्षित और प्रोत्साहित करने वाला होता है। अगर आप गर्भावस्था धारण करने से पहले व्यायाम करती आ रही है, तो आप उसी स्तर से जारी रख सकती है। अगर आप अभी व्यायाम करना शुरू करना चाहती है, तो अपने डॉक्टर से बात करें और धीरे-धीरे शुरू करें। व्यायाम करने में अधिक मेहनत न करें। व्यायाम के प्रकार जानने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें। कुछ स्वास्थ्य कारणों से आपके व्यायाम करने में बाधा पहुंच सकती है।

General guidelines

- Drink plenty of water and eat a healthy snack before exercising.
- Wear clothing that is comfortable.
- It is best to exercise for 30 to 45 minutes 3 to 5 times each week.
- You should be able to carry on a conversation during exercise.
- Avoid getting overheated. Do not exercise on very hot or very cold days.
- Avoid any type of exercise that can cause even mild trauma to your stomach.
- You may need to change the type of exercise you do as your stomach gets bigger and your balance changes.
- It is common to feel some mild cramping during exercise. Drink plenty of water and the cramping should stop after you are done exercising.

सामान्य दिशानिर्देश

- व्यायाम करने से पहले खूब पानी पिएं और पौष्टिक स्नैक खाएं।
- आरामदायक कपड़े पहनें।
- हर सप्ताह 3 से 5 बार 30 से 45 मिनिट तक व्यायाम करना सही होता है।
- व्यायाम करते समय आपको बातचीत करने में सक्षम होना चाहिए।
- अधिक पसीना न बहाएं। बहुत अधिक गर्मी या ठंडी के दिनों में व्यायाम न करें।
- ऐसे किसी भी व्यायाम से बचें जो आपके पेट में किसी भी प्रकार का खिचाव पैदा करे।
- आपको व्यायाम के प्रकार को बदलने की ज़रूरत है, क्योंकि अब आपका पेट बड़ा हो गया है और आपका संतुलन भी बदल गया है।
- व्यायाम के दौरान थोड़ा खिचाव महसूस करना सामान्य बात है। खूब पानी पिएं और व्यायाम करने के बाद आपका खिचाव कम हो जाएगा।

Exercise safely

- Warm up and cool down with each exercise session.
- Start slowly.
- Listen to your body. Do not try to push yourself too hard. Stop exercising when you get tired. Do not exercise to the point of exhaustion.
- If you have pain or any unusual signs, stop exercising right away. Rest and call your doctor if these signs do not go away.
- Keep one foot on the floor during all standing exercises, do not over reach and do not do quick, jerky movements. This may throw off your balance.
- **Never hold your breath.**
- Your joints are softer, so do not over extend or bend the joints, such as deep knee bends or deep squats. Do not do bouncing stretches. Use a longer slow stretch.

सुरक्षति तरीके से व्यायाम करें

- हर व्यायाम सत्र में शरीर में गर्मी लाएं और शरीर को ठंडा होने दें।
- धीरे-धीरे शुरू करें।
- अपने शरीर की सुनें। व्यायाम करने में अधकि मेहनत न करें। थकान होने पर व्यायाम करना रोक दें। पूरी तरह थकने तक व्यायाम न करें।
- अगर आपको दर्द महसूस हो रहा है या कुछ अजीब लग रहा है, तो व्यायाम करना रोक दें। अगर ये सारे लक्षण अभी भी हैं, तो आराम करें और अपने डॉक्टर को कॉल करें।
- खड़े रह कर कएि जाने वाले व्यायाम में एक पैर ज़मीन पर रखें, अधकि करने की कोशशि न करें और तेज़ी से, धक्का लगने वाली गतविधियिां न करें। इससे आपका संतुलन बगिड़ सकता है।
- **अपनी सांस कभी न रोकें।**
- आपके जोड़ कोमल होते हैं, इसलएि उन्हें डीप नी बेंड या डीप स्क्वैट करके अधकि न मोड़ें। उछल-कूदकर करने वाले स्ट्रेचेस न करें। लंबे और धीरे-धीरे करने वाले स्ट्रेच करें =।

Types of exercise to do

- Walking is a great exercise. If you were not active before pregnancy, walking may be a good way to start.
- You may use light weights.
- Swimming is a great exercise, but do not dive.
- Jog or play tennis only if you did these before your pregnancy.

कएि जाने वाले व्यायाम के प्रकार

- पैदल चलना सबसे अच्छा व्यायाम है। गर्भावस्था धारण करने से पहले अगर आप सक्रयि नही थी, तो पैदल चलना एक अच्छी शुरुआत है।
- आप हल्के वजन का उपयोग कर सकती हैं।
- तैराकी एक अच्छा व्यायाम है, लेकनि डाइव न लगाएं।
- अगर गर्भावस्था से पहले आप जॉगगि करती थी या टेनसि खेलती थी, तो ही इसे आप गर्भावस्था के दौरान जारी रखएि। नही तो मत करएि।

Types of exercise not to do

- Do not do any exercise where you lie flat on your back after the first 3 months of pregnancy.
- Do not use ankle weights, do double leg lifts, or do full sit ups. This strains your back.
- Do not do any activity that may cause jerking, bouncing, or high impact movements.
- Do not water ski, snow ski, or scuba dive.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

नहीं कएि जाने वाले व्यायाम के प्रकार

- गर्भावस्था के शुरूआती 3 महीनों में ऐसा कोई भी व्यायाम न करें, जसिमें आपको पीठ के बल लेटना पड़े।
- पर अधकि वजन न डालें, डबल लेग लफि्ट करें या फ़ुल सीट अप करें। इससे आपकी पीठ में दर्द हो सकता है।
- धक्का लगने वाली, उछल-कूद करने वाली या अधकि मूवमेंट वाली कोई भी गतविधि नि करें।
- वाटर स्की, स्नो सकी या स्कूबा डाइव जैसे खेल न खेलें।

कोई सवाल या समस्या होने पर अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

© 2007 - June 29, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.