शुभ गर्भ

गर्भ संस्कार

280 दिन की दिन-ब-दिन गाइड

मंत्र · गर्भ-संवाद · खान-पान · जाँच · सरकारी योजनाएँ

सेहत की जानकारी MoHFW (MCP कार्ड) और ICMR-NIN की गाइडलाइन पर आधारित



आसान हिंदी में · पूरे 9 महीने · + 5 बोनस

विषय-सूची

शुरुआत

ज़रूरी बात (Disclaimer) और कॉपीराइट 2
यह किताब कैसे इस्तेमाल करें ↗ 5
गर्भ संस्कार क्या है — आसान भाषा में 6
सच और भ्रम — जो सुना, क्या वो सही है? 7
आपका MCP (ममता) कार्ड — इसे कैसे पढ़ें 8
आपके हक़ की 4 सरकारी योजनाएँ ↗ 9
PMMVY ₹5,000 और JSY — फ़ॉर्म कैसे भरें 10
मुफ़्त डिलीवरी (JSSK) और 9 तारीख़ की जाँच (PMSMA) 11
काग़ज़ों की चेकलिस्ट + आशा दीदी से क्या पूछें 12
9 महीने एक नज़र में 13
रोज़ की आसान दिनचर्या 14
गर्भ-संवाद और मंत्र — कैसे करें 15

40 हफ़्ते — दिन-ब-दिन

पहला ट्राइमेस्टर महीना 1–3 · पेज 16
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

दूसरा ट्राइमेस्टर महीना 4–6 · पेज 44
14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

तीसरा ट्राइमेस्टर महीना 7–9 · पेज 74
28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

हफ़्ते के नंबर पर टैप करें, सीधा उसी हफ़्ते के 2 पन्ने खुलेंगे।

280	40	280	5
दिन का साथ	हफ़्ते, 40 मंत्र	गर्भ-संवाद लाइनें	बोनस अंदर

ज़रूरी पन्ने

खतरे के लक्षण — तुरंत अस्पताल कब जाएँ ↗ 102
9 महीने की जाँचें (ANC) — कब, कौन-सी 104
Td टीका, आयरन, कैल्शियम — गोलियों का चार्ट 106
मेरी रिपोर्ट और ultrasound का रिकॉर्ड 107
आम तकलीफ़ें — उल्टी, कब्ज, जलन, सूजन 108
मन की सेहत — चिंता, नींद, उदासी 110
बच्चे की हलचल (kick count) कैसे गिनें 111
डिलीवरी के लक्षण — असली और झूठा दर्द 112
अस्पताल कब निकलें + डिलीवरी की तैयारी 114
मेरा birth plan 116
नॉर्मल और C-section — क्या जानें 117
डिलीवरी के बाद पहले 7 दिन 118
माँ का दूध — पहला घंटा, सही तरीका 120
नवजात के खतरे के लक्षण + जन्म के टीके 122
डॉक्टर से पूछने वाले सवाल 124
ज़रूरी फ़ोन नंबर 126

यादें

यादों के पन्ने — पहली ख़बर से पहली मुस्कान तक 127

5 बोनस — इसी किताब के अंदर

बोनस 1 फ़ूड चार्ट — हर राज्य की घर वाली थाली (शाकाहारी + मांसाहारी) 135
बोनस 2 योग और प्राणायाम — ट्राइमेस्टर के हिसाब से 142
बोनस 3 डिलीवरी के बाद 40 दिन (सवा महीना) 149
बोनस 4 प्रिंट वाले पन्ने — hospital bag, kick-count, वज़न 156
बोनस 5 पति और परिवार के लिए गाइड 162

आख़िर में

आपकी राय 167
धन्यवाद ↗ 168

यह किताब कैसे इस्तेमाल करें

यह किताब पूरे 280 दिन आपके साथ रहेगी। रोज़ बस **10 मिनट** दीजिए, और 9 महीने एक सुंदर, शांत दिनचर्या में बीत जाएँगे।

रोज़ के 10 मिनट

1. **अपना हफ़्ता खोलें**
   विषय-सूची में हफ़्ते के नंबर पर टैप करें, वही पन्ना सीधा खुल जाएगा।
2. **मंत्र पढ़ें या सुनें**
   2–3 बार, आराम से। अर्थ समझकर पढ़ें, भाव सबसे ज़रूरी है।
3. **बच्चे से बात करें**
   पेट पर हाथ रखकर आज की गर्भ-संवाद वाली लाइन प्यार से बोलें।
4. **खाना और activity**
   जो कर लिया, उसके आगे ✓ लगाएँ। छूट जाए तो कोई बात नहीं।

बायाँ पन्ना = जानकारी
बच्चे का साइज़, आपके बदलाव, इस हफ़्ते की जाँच

दायाँ पन्ना = 7 दिन
मंत्र, गर्भ-संवाद, आज का खाना, आज की activity

ⓘ अपना हफ़्ता कैसे जानें?

गिनती आख़िरी माहवारी (LMP) के पहले दिन से होती है। ultrasound रिपोर्ट में **Gestational Age** लिखा होता है, जैसे **12W 3D** यानी 12 हफ़्ते 3 दिन। डॉक्टर जो हफ़्ता बताएँ, वही मानें।

⚠ याद रखें

यह किताब डॉक्टर की जगह नहीं है। कोई भी परेशानी हो तो पहले डॉक्टर या आशा दीदी से बात करें। खतरे के लक्षण (पेज 102) आज ही पढ़ लें।

आपके हक़ की 4 सरकारी योजनाएँ

ये पैसे और सुविधाएँ आपका **हक़** हैं, इन्हें छोड़िए मत।

PMMVY

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

₹5,000

पहले बच्चे पर, सीधे खाते में: ₹3,000 (रजिस्ट्रेशन + शुरुआती जाँच के बाद) + ₹2,000 (जन्म-पंजीकरण + पहले टीकों के बाद)।

JSY

जननी सुरक्षा योजना

नकद मदद

रकम राज्य और गाँव/शहर के हिसाब से

सरकारी या मान्य अस्पताल में डिलीवरी होने पर पैसा सीधे बैंक खाते में आता है।

JSSK

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

मुफ़्त डिलीवरी

नॉर्मल हो या ऑपरेशन — दवा, जाँच, खाना, खून और 102/108 गाड़ी, सब मुफ़्त।

PMSMA

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान

हर महीने 9 तारीख़

सरकारी अस्पताल में डॉक्टर से मुफ़्त जाँच। चौथे से नौवें महीने के बीच ज़रूर जाएँ।

ⓘ कहाँ जाएँ?

PMMVY: आँगनवाड़ी या आशा दीदी · **JSY, JSSK:** डिलीवरी वाला सरकारी अस्पताल · **PMSMA:** नज़दीकी सरकारी अस्पताल

आपके राज्य में राशि अलग हो सकती है और राज्य की अपनी योजना भी हो सकती है — आशा/आँगनवाड़ी से पूछें।

हर जगह साथ रखें

आधार कार्ड · MCP (ममता) कार्ड · आधार से जुड़ा बैंक या पोस्ट ऑफ़िस खाता · मोबाइल नंबर

पहला ट्राइमेस्टर · महीना 1–3

हफ़्ता 12

तीसरा महीना
दिन 78–84 / 280



इस हफ़्ते आपका बच्चा

नींबू जितना

लगभग 5–6 cm · लगभग 14 ग्राम

बच्चे में इस हफ़्ते

- सारे मुख्य अंग बन चुके हैं, अब ये बढ़ेंगे। उँगलियों पर नन्हे नाख़ून बनने लगे हैं।
- बच्चा मुट्ठी खोलता-बंद करता है, पर अभी आपको महसूस नहीं होगा।
- Doppler मशीन से दिल की धड़कन सुनी जा सकती है।

आपके शरीर में

- बहुत-सी माँओं की उल्टी और जी मिचलाना अब कम होने लगता है।
- कब्ज या सीने में जलन हो सकती है। पानी और फल बढ़ाएँ।
- मन ऊपर-नीचे होना आम है, अपनों से खुलकर बात करें।

इस हफ़्ते की जाँच

- **NT scan** (11 से 13 हफ़्ते 6 दिन के बीच), अगर डॉक्टर कहें।
- रजिस्ट्रेशन नहीं हुआ? आज ही कराएँ, **MCP कार्ड** लें और पहली जाँचें (BP, वज़न, खून, पेशाब) कराएँ।
- **Td टीका** की पहली खुराक, जब ANM या डॉक्टर बताएँ।

पापा के लिए: NT scan वाले दिन साथ जाएँ, और घर का एक काम रोज़ अपने ज़िम्मे ले लें।

⚠ ध्यान दें

खून आए या पेट में तेज़ दर्द हो तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएँ।

इस हफ़्ते का मंत्र

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

— तैत्तिरीय उपनिषद्

आसान अर्थ: भगवान हम दोनों की साथ-साथ रक्षा करें और पालन करें। हम दोनों मिलकर ताक़त पाएँ, हमारा ज्ञान रोशन हो, और हम कभी एक-दूसरे से नाराज़ न हों। सब ओर शांति हो।

आज ख़ास खाएँ · आज करें · ☐ हो गया तो ✓

दिन 78	"मेरी जान, तुम्हारे नन्हे-नन्हे नाख़ून बनने लगे हैं।"	पोहा, मूँगफली, ऊपर से नींबू	10 मिनट धीमी सैर	☐
दिन 79	"पूरा परिवार तुम्हारी राह देख रहा है, हर दिन ख़ुशी से।"	पालक की सब्ज़ी और दही	रिपोर्टें एक फ़ाइल में रखें	☐
दिन 80	"आज मैंने हरी सब्ज़ी खाई, हम दोनों की ताक़त के लिए।"	भुना चना और गुड़	5 मिनट अनुलोम-विलोम, धीरे	☐
दिन 81	"तुम्हारे दिल की धड़कन मेरी सबसे प्यारी आवाज़ है।"	राजमा या चने, छाछ	शांत भजन या संगीत सुनें	☐
दिन 82	"मैं शांत बैठकर गहरी साँस ले रही हूँ, तुम भी आराम करो।"	अमरूद या संतरा	NT scan की तारीख़ पक्की करें	☐
दिन 83	"तुम्हारे आने से हमारा घर और रोशन हो जाएगा।"	सब्ज़ी वाला दलिया, दूध	डायरी में 3 लाइन लिखें	☐
दिन 84	"पहले तीन महीने हमने साथ पूरे किए, शाबाश हम दोनों!"	थेपला और दही	एक फ़ोटो लें, यादों में रखें	☐

ये लक्षण दिखें तो देर न करें

इनमें से कोई भी लक्षण हो तो इंतज़ार न करें, घरेलू नुस्ख़े न आज़माएँ। **तुरंत अस्पताल जाएँ।**

102 / 108 मुफ़्त एम्बुलेंस, दिन-रात

1. **योनि से खून आना**
   थोड़ा-सा भी हो
2. **पानी जैसा रिसाव**
   दर्द शुरू होने से पहले
3. **तेज़ सिरदर्द**
   या धुँधला दिखना
4. **दौरे या झटके आना**
   या बेहोशी
5. **अचानक सूजन**
   चेहरे, हाथों या आँखों पर
6. **तेज़ बुख़ार**
   कँपकँपी के साथ
7. **पेट में तेज़ दर्द**
   जो रुक न रहा हो
8. **साँस फूलना**
   आराम करते हुए भी
9. **बच्चे की हलचल कम**
   हलचल शुरू होने के बाद, कम या बंद लगे
10. **37 हफ़्ते से पहले दर्द**
    बार-बार पेट कसना या कमर-दर्द
11. **बहुत ज़्यादा उल्टी**
    कुछ भी पेट में न टिके
12. **बहुत कमज़ोरी, चक्कर**
    चेहरा-नाख़ून पीले

⚠ अस्पताल जाते समय साथ ले जाएँ

MCP (ममता) कार्ड · सारी रिपोर्टें और ultrasound · आधार कार्ड · जो दवाइयाँ चल रही हैं

स्रोत: स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW) का माँ-बच्चा सुरक्षा (MCP) कार्ड। अपने अस्पताल का नंबर पेज 126 पर लिख लें।

एक दिन की थाली — अपने घर वाला खाना



आधी थाली: सब्ज़ी और फल
हरी सब्ज़ी, साग, सलाद, मौसमी फल

चौथाई: अनाज
रोटी, चावल, दलिया, बाजरा

चौथाई: दाल / प्रोटीन
दाल, चना, राजमा, पनीर, अंडा

साथ में: दूध या दही
एक कटोरी दही या गिलास दूध

थाली बाँटने का तरीका ICMR-NIN की खान-पान गाइडलाइन (2024) के “माई प्लेट” पर आधारित है।

सुबह	☐ गुनगुना पानी + 4–5 भीगे बादाम या मुट्ठी भर भुना चना
नाश्ता	☐ पोहा / उपमा / इडली / डोसा / ढोकला / थेपला / दलिया + दूध ☐ मांसाहारी: एक उबला अंडा
दोपहर	☐ रोटी या चावल, दाल या सांभर, हरी सब्ज़ी, सलाद, दही या छाछ ☐ मांसाहारी: अच्छी तरह पकी मछली या चिकन
शाम	☐ मौसमी फल, भुना चना-गुड़, मूँगफली या मखाना
रात	☐ खिचड़ी, दाल-चावल या रोटी-सब्ज़ी; सोने से पहले दूध ☐ मांसाहारी: अंडा करी (अच्छी पकी)

दो लोगों का खाना? नहीं!

दूसरे-तीसरे ट्राइमेस्टर में रोज़ बस लगभग **350 कैलोरी** ज़्यादा चाहिए, यानी एक रोटी + एक कटोरी दाल + एक फल जितना (ICMR-NIN)। आयरन और कैल्शियम की गोली एक साथ न लें, और आयरन के घंटे भर आगे-पीछे चाय न पिएँ।

धन्यवाद

आपने अपने बच्चे के लिए यह सुंदर सफ़र चुना और हमें इसमें साथ चलने का मौक़ा दिया, इसके लिए दिल से शुक्रिया। हर दिन का थोड़ा-सा समय, थोड़ा-सा प्यार, यही सबसे बड़ा संस्कार है।

सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्॥

सब सुखी हों, सब स्वस्थ हों, सब अच्छा देखें, कोई भी दुखी न हो।

किताब कैसी लगी? आपकी सच्ची राय से अगली माँ के लिए यह किताब और बेहतर बनेगी।
garbhsanskar.onlineformtools.in

— टीम शुभ गर्भ

यह किताब सिर्फ़ जानकारी के लिए है, डॉक्टर की सलाह की जगह नहीं। कोई भी परेशानी हो तो अपने डॉक्टर से मिलें।