



गर्भावस्था और सीसा विषाक्तता

आपको क्या पता होना चाहिए

सीसा विषाक्त पदार्थ है जो आपकी गर्भावस्था के दौरान आपको और आपके बच्चे को नुकसान पहुँचा सकता है



सीसा इसका कारण बन सकता है:

- उच्च रक्तचाप
- गर्भपात
- आपका बच्चा बहुत जल्दी या बहुत छोटा पैदा हो सकता है
- आपके बच्चे में सीखना और व्यवहार की समस्याएं

आप सीसा युक्त खाद्य पदार्थों को खाने या सीसा युक्त उत्पादों का उपयोग करने सहित विभिन्न तरीकों से सीसे के संपर्क में आ सकती हैं। यदि आप बचपन में सीसे के संपर्क में आई थी, तब भी आपके शरीर में सीसा हो सकता है। जब आप गर्भवती होती हैं, तो आपके शरीर में से सीसा आपके बच्चे में पहुँच सकता है।

आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को सीसे के जोखिम के लिए आपके खतरे का आकलन करना चाहिए



गर्भवती होने के बाद आपकी पहली विज़िट में, आपके प्रदाता को सीसे के संपर्क के साथ आपके हाल के और पिछले प्रदर्शन के बारे में पूछना चाहिए।

अपने डॉक्टर को इसके बारे में बताएं:

- आपने संयुक्त राज्य के बाहर कितना समय बिताया है
- अन्य देशों के स्वास्थ्य उपचार, मसाले, खाद्य पदार्थ, सौंदर्य प्रसाधन या चीनी मिट्टी की चीज़ें जैसे उत्पाद जिनका आपने पिछले वर्ष में उपयोग किया है
- किसी गैर-खाद्य सामग्री जैसे कि मिट्टी, टूटे हुए बर्तन, चिकनी मिट्टी या पेंट के चिप्स खाने की लालसा
- पिछले वर्ष आपके घर में नवीनीकरण और मरम्मत का काम
- कार्य या शौक जिसमें सीसा से संपर्क शामिल हो सकता है

यदि आप सीसा के संपर्क में आए हैं तो आप बीमार दिखाई न दें या महसूस न करें यह जानने का एकमात्र तरीका है रक्त परीक्षण करना है। परीक्षण करने के लिए, अपने प्रदाता से पूछें।

अपने आप को और अपने बच्चे को सुरक्षित रखें



- स्वास्थ्य उपचार, खाद्य पदार्थों, मसालों और सौंदर्य प्रसाधनों के उपयोग से बचें जिसमें सीसा हो सकता है।
- भोजन पकाने, परोसने या स्टोर करने के लिए पारंपरिक या हस्तनिर्मित मिट्टी के पात्र के उपयोग न करें।
- गैर-खाद्य सामग्री जैसे कि मिट्टी, टूटे हुए बर्तन, चिकनी मिट्टी या पेंट के चिप्स कभी न खाएं।
- अपने घर में किए जा रहे मरम्मत या नवीनीकरण कार्य से दूर रहें।
- ऐसे कार्य और शौक से बचें, जिसमें निर्माण, घर के नवीकरण, ऑटो मरम्मत, फर्नीचर पुनः परिष्करण, या गहने, धातु या रंग पिगमेंट के साथ काम करने के साथ संपर्क शामिल हो सकता है।
- यदि आपके घर का कोई सदस्य सीसा के साथ काम कर रहा है तो उसके कपड़ों को अलग करके धोएं।

स्वस्थ आहार खाएं



अपने प्रदाता से बात करके सुनिश्चित करें कि आपको पर्याप्त कैल्शियम, आयरन और विटामिन सी मिल रहा है।

- **कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ:** दूध, पनीर, दही, पालक, कोलाई ग्रीन्स, टोफू, सामन और आइसक्रीम
- **आयरन युक्त खाद्य पदार्थ:** बिना चर्बीयुक्त मांस, चिकन, अंडे, ट्यूना, दाल, सेम, मटर, आलूबुखारा, किशमिश, ब्रोकोली और पालक
- **विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थ:** संतरे, अंगूर, स्ट्रॉबेरी, कीवी, फलों के रस, मिर्च, ब्रोकोली और टमाटर



अपने बच्चे को सुरक्षित रखें

- बेबी फॉर्मूला या बेबी सीरियल, और पीने और खाना बनाने के लिए नल के ठंडे पानी का उपयोग करें। पीने के पानी के लिए मुफ्त लेड डपरीक्षण किट प्राप्त करने के लिए **311** पर कॉल करें। पानी के नमूने को जमा करने के 30 दिनों के भीतर आपको परिणाम मिलेंगे।
- बच्चों को पेंट की पपड़ी, दरार, फटे या भुरभुरे पेंट से दूर रखें – इसमें सीसा हो सकता है। अपने भवन स्वामी को पेंट की पपड़ी निकलने की सूचना दें। यदि समस्या ठीक नहीं हुई है या आपको लगता है कि मरम्मत या नवीनीकरण का काम असुरक्षित तरीके से किया जा रहा है, तो निः शुल्क निरीक्षण का अनुरोध करने के लिए **311** पर कॉल करें।
- फर्श, खिड़कियों, हाथों और खिलोनों को अक्सर धोएं।
- अपने घर में प्रवेश करने से पहले जूते निकालें।
- यदि आपके घर का कोई सदस्य सीसा के साथ काम कर रहा है तो उसे घर आने से पहले साफ कपड़े बदलने के लिए कहें।
- अपने प्रदाता को 1 और 2 साल की उम्र में अपने बच्चे को लेड विषाक्तता का परीक्षण करने के लिए याद दिलाएं। अपने प्रदाता से बड़े बच्चों के परीक्षण के बारे में पूछें। यदि आपके पास कोई प्रदाता नहीं है, तो अपने बच्चे का परीक्षण करवाने के लिए पता लगाने के लिए **311** पर कॉल करें।

सीसा (लेड) के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **311** कॉल करें या nyc.gov/lead पर जाएँ।