

गर्भावस्था में एलर्जी से सुरक्षा



- आईएपी एलर्जी और एप्लाइड इम्यूनोलॉजी चैप्टर द्वारा

आप और आपके बच्चे की सुरक्षा



"जैसे उपजाऊ मिट्टी में बीज पोषित होता है, वैसे ही माँ के गर्भ में बच्चा देखभाल, शांति और स्वस्थ जीवन से पोषित होता है।"

"माँ का मन उसके बच्चे का पहला घर होता है। इसे शांत, आनंदमय और पवित्र रखें।"

— चरक संहिता

गर्भावस्था के दौरान सामान्य एलर्जी

- एलर्जिक राइनाइटिस (छींक आना, नाक बंद होना)
- अस्थमा (सांस फूलना, सांस लेने में कठिनाई)
- एटॉपिक डर्माटाइटिस (एक्जिमा, खुजली)
- अर्टिकेरिया (पिती)
- फूड एलर्जी और एनाफिलेक्सिस



😊 एलर्जी प्रबंधन क्यों जरूरी है ?

गर्भावस्था में आपका शरीर एलर्जी पर अलग तरह से प्रतिक्रिया कर सकता है। सुरक्षित इलाज से आप और आपके बच्चे दोनों का स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

अगर गंभीर एलर्जी रिएक्शन हो जाए तो?

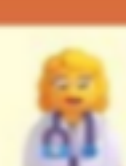
- ✓ एनाफिलेक्सिस आपात स्थिति है।
- ✓ अगर डॉक्टर ने बताया है तो अपना एपिपेन तुरंत इस्तेमाल करें
- ✓ एपिनेफ्रिन गर्भावस्था में सुरक्षित है
- ✓ बिना देर किए आपातकालीन सेवाओं को कॉल करें

क्या बच्चे पर असर पड़ेगा?

- एलर्जी सीधे नहीं फैलती, लेकिन पारिवारिक इतिहास से जोखिम बढ़ता है
- अगर पक्की फूड एलर्जी नहीं है तो खाने से बेवजह परहेज न करें
- स्तनपान और धूम्रपान-मुक्त घर बच्चे में एलर्जी का खतरा कम कर सकते हैं

✅ गर्भावस्था में एलर्जी से सुरक्षा के टिप्स:

- अपने ट्रिगर जानें और उनसे बचें
- आपातकालीन दवाइयां साथ रखें
- तम्बाकू के धुएं और अगरबत्ती के धुएं से दूर रहें
- अपने प्रसूति चिकित्सक के संपर्क में रहें
- शांत रहें — गर्भावस्था में एलर्जी को नियंत्रित किया जा सकता है!



एलर्जिस्ट से कब सलाह ले:

- ✓ बार-बार या गंभीर एलर्जी के लक्षण हों
- ✓ पहले एनाफिलेक्सिस या फूड एलर्जी का इतिहास हो
- ✓ इम्यूनोथेरेपी लेने पर विचार कर रहे हों