



## स्तनपान फॉर्मूला से बेहतर है

- स्तनपान माँ का अपने शिशुओं के साथ संबंध स्थापित करने में मदद करती है।
- माँ के दूध में ऐसे रोग-प्रतिकारक होते हैं जो संक्रमण से नवजातों की रक्षा करते हैं।
- इससे शिशुओं को विकास के लिए पोषक तत्व मिलते हैं, और यह मुफ्त है!

शुरुआत करने के लिए इन युक्तियों का पालन करें...

## इस स्वास्थ्य बुलेटिन के अन्दर:

- स्तनपान कराना
- माँस सुरक्षित रूप से पकाएँ
- सिगरेट के खतरे
- धूम्रपान छोड़ने के लाभ

### जब आप गर्भवती हों:

- शिशु के जन्म और स्तनपान संबंधी कक्षाओं में जाएं।
- स्तनपान कराने वाली महिलाओं से बात करें।
- घर के काम में अपनी सहायता के लिए किसी व्यक्ति को साथ लेने की योजना बनाएं।



### अस्पताल में प्रसव के बाद:

- अपने शिशु को जल्दी से जल्दी और प्रायः स्तनपान कराएं।
- अगर आपको प्रारम्भ में दिक्कतें हों, तो प्रयास करती रहें!
- आप जितना अधिक स्तनपान कराएंगी, यह उतना ही अधिक आसान होगा।
- अपने शिशु को अपने चेहरे के नज़दीक थामें (उन्हें चेहरे की तरफ देखना अच्छा लगता है)।
- जाने से पहले किसी स्तनपान सलाहकार से बात कराने के लिए कहें। वे खुशी से आपकी सहायता करेंगे!

अतिरिक्त युक्तियों के लिए, निम्नलिखित पर जायें:

[www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html](http://www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html)

### घर में:

- अपने शिशु को नज़दीक रखें, जिससे आपको तब सुनाई दे सके जब उसे भूख लगी हो।
- खड़े होकर स्तनपान कराना सीखें जिससे आप इसके साथ-साथ चल सकें।
- अपने शिशु को बोतल में स्तन का दूध देने से पहले दो सप्ताह प्रतीक्षा करें।



## ईस्टर, पासओवर और वसन्त के अन्य उत्सवों के लिए माँस सुरक्षित रूप से पकाएं

वसन्त त्यौहारी भोजनों का समय हो सकता है, पर कम पके माँस से फूड पॉयज़निंग हो सकती है।

अपना हैम, टर्की, लेंब, या अन्य माँस इस वर्ष सुरक्षित रूप से पकाएं!

एक माँस थर्मामीटर का उपयोग करें और यह सुनिश्चित करें कि आप ये माँस तब तक पकाएं जब तक उनके भीतर सही तापमान न हो जाएं:

- बारीक कटा हुआ माँस और माँस मिश्रण: 165° F
- गाय, बछड़े और लेंब का ताज़ा माँस: 145° F
- पोल्ट्री: 165° F
- कच्चा सुअर का माँस और हैम: 160° F
- पहले से पका हैम: 140° F



## स्वास्थ्य बुलेटिन के संपर्क में रहें

आपको स्वास्थ्य बुलेटिन अनेक भाषाओं में

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html> पर मिल सकता है।

स्वास्थ्य बुलेटिन के बारे में अधिक जानकारी के लिए,

215-685-6861 या [HealthBulletin@phila.gov](mailto:HealthBulletin@phila.gov) पर मारियालीसा रेमीरेज़ से संपर्क करें।

## वसंत धूम्रपान छोड़ने का बढ़िया समय है!

### छोड़ने के कुछ कारण:

- धूम्रपान से साँस संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं और इससे दमा और न्यूमोनिया बिगड़ सकता है।
- धूम्रपान करने से हृदय रोग और आघात (स्ट्रोक) भी हो सकता है।
- धूम्रपान से फेफड़ों, भोजन-नली, कंठनाली (आवाज़ बक्सा), मुँह, गले, गुर्दे, मूत्राशय, अग्न्याशय, पेट और गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर हो सकता है।

### सिगरेटों और उनके धुएं में ये रसायन पाए जाते हैं:

- **ब्यूटेन** (हल्के तरल में उपयोग किया जाता है)
- **कैडमियम** (बैटरियों में उपयोग किया जाता है)
- **स्टियरिक एसिड** (मोमबत्ती के मोम में उपयोग किया जाता है)
- **हैक्सामाइन** (हल्के तरल में उपयोग किया जाता है)
- **टोल्यूईन** (पेंट थिनर में उपयोग किया जाता है)
- **निकोटीन** (कीटनाशक में उपयोग किया जाता है)



- **अमोनिया** (मार्जकों में उपयोग किया जाता है)
- **मेथानॉल** (रॉकेट ईंधन में उपयोग किया जाता है)
- **कार्बन मोनोक्साइड**
- **आर्सेनिक** (एक विष)
- **मिथेन** (सीवर की गैस में पाया जाता है)
- **एसेटिक एसिड** (सिरके में पाया जाता है)

### आशा मौजूद है। अगर आप धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं तो ये चीजें आजमाएं:

- **छोड़ने की तारीख तय करें।** कोई तारीख चुनें और इसका पालन करें।
- **कटौती करें।** अपने छोड़ने की तारीख से पहले अपने द्वारा पी जाने वाली सिगरेटों की संख्या में कमी करें।
- **पढ़ें।** ऐसी सूचना प्राप्त करें जो आपको सिगरेट छोड़ते समय आशा बंधा सकती है और सलाह प्रदान कर सकती है।
- **अपनी प्रगति की खोज-खबर रखें।** कोई ऐसा उपकरण खोजें जो यह दिखाने में आपकी सहायता कर सकता हो कि आपका छोड़ने का प्रयास कितना अच्छा चल रहा है। [www.determinedtoquit.com](http://www.determinedtoquit.com) देखें।
- **मित्र प्रणाली का उपयोग करें।** कोई ऐसा मित्र खोजें जो धूम्रपान छोड़ने का प्रयास कर रहा हो।
- **समूह सहायता प्राप्त करें।** उन अन्य लोगों से मिलें और उनकी सहायता करें जो छोड़ने का प्रयास कर रहे हैं। अपने क्षेत्र में [www.smokefreephilly.com](http://www.smokefreephilly.com) पर कोई मुफ्त कक्षा खोजें या 215-683-LIVE पर फोन करें।
- **किसी छुड़ाने वाले प्रशिक्षक से बात करें।** 1-800-QUIT-NOW पर मुफ्त फोन-आधारित सलाह के माध्यम से अपने लिए सुविधाजनक समय में छोड़ने के लिए सहायता प्राप्त करें।
- **छोड़ने के लिए सहायता प्राप्त करें।** डॉक्टरी पर्चे के बिना भी मिलने वाले निकोटीन पैचों या गम का उपयोग करने पर विचार करें जिनसे ललक पर काबू पाने में सहायता मिल सकती है। अपने डॉक्टर से उन दवाओं के बारे में बातचीत करें जिनसे ललक पर काबू पाने में सहायता मिल सकती है।
- **व्यायाम करें।** व्यायाम आपको तनावमुक्त कर सकता है और धूम्रपान से आपका ध्यान हटा सकता है।



### धूम्रपान छोड़ने के कुछ लाभ:

- कैंसर और हृदय रोग का कम जोखिम
- प्रतिदिन की गतिविधियों से अब आपकी साँस नहीं फूलती (जैसे सीढ़ियाँ चढ़ना)
- साँस की गंध बेहतर हो जाती है
- कपड़ों और बालों की गंध बेहतर हो जाती है
- उंगलियाँ और नाखून ज्यादा पीले नहीं लगते
- गंधों का भाव फिर से सामान्य हो जाता है
- भोजन का स्वाद बेहतर लगता है

जब आप सहायता के साथ छोड़ते हैं तो हमेशा के लिए छोड़ने की आपकी दुगनी सम्भावना होती है। छोड़ने के संबंध में सहायता के लिए मुफ्त फोन-आधारित सलाह हेतु 1-800-QUIT-NOW पर फोन करें

### यह देखने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें कि क्या आपको छोड़ने में सहायता के लिए दवा लेनी चाहिए।

- नगर स्वास्थ्य केन्द्रों में अपने रोगियों के लिए धूम्रपान बन्द करने से संबंधित कार्यक्रम हैं। कुछ दवाएं मुफ्त दी जाती हैं। अपने नज़दीक कोई स्वास्थ्य केन्द्र खोजने के लिए [www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/](http://www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/) पर जायें।
- छोड़ने में अपनी सहायता के लिए उपकरणों और संसाधनों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए [www.smokefreephilly.org](http://www.smokefreephilly.org) पर जायें।