प्रसवपूर्व लेड एक्सपोज़र को रोका जा सकता है

माता से उनके अजन्मे बच्चे में लेड पारित हो सकता है, लेकिन इसे 100% रोका जा सकता है

जब कोई गर्भवती महिला लेड के संपर्क में आती है, तो इससे बच्चे में उच्च रक्तचाप हो सकता है
बच्चा समय से काफी पहले हो सकता है, बच्चे का विकास धीमा हो सकता है, या यहां तक कि गर्भपात भी हो सकता है।

जब कोई बच्चा जन्म से पहले लेड के संपर्क में आता है, तो उसके मस्तिष्क का विकास प्रभावित हो सकता है।
एक्सपोज़र के जोखिमों के बारे में,
और आपके व आपके बच्चे दोनों के लिए लेड से सुरक्षित रहने के तरीकों के बारे में अधिक जानकारी पाएं।

लेड जोखिम मूल्यांकन: आपके प्रदाता के पास कुछ विशिष्ट प्रश्न हैं जो उन्हें यह निर्धारित करने में मदद कर सकते हैं कि क्या आप लेड के संपर्क में आने के जोखिम में हैं।

गर्भावस्था के दौरान लेड पॉइज़निंग आपके और आपके अजन्मे बच्चे के लिए गंभीर समस्याएँ पैदा कर सकती है। लेड पॉइज़निंग से बचाव में मदद के लिए यहां कुछ प्रभावी सुझाव दिए गए हैं:

- कैल्शियम युक्त और आयरन युक्त खाद्य पदार्थों (जैसे, दूध, दही, बीन्स और लीन रेड मीट) के साथ संतुलित आहार लें।
- मिट्टी, चिकनी-मिट्टी, मिट्टी के बर्तन या पेंट चिप्स जैसी गैर-खाद्य वस्तुओं को न खाएं या उन पर अपना मुंह न लगाएं।
- यदि आप 1978 से पहले बने घर में रह रहे हैं तो घर के उन क्षेत्रों से बचें जहां रेनोवेशन/मरम्मत हो रही है। कार्य के दौरान बनी धूल में लेड हो सकता है।
- ऐसे उत्पादों का उपयोग करने से बचें जिनमें लेड की मात्रा अधिक हो सकती है, जैसे कोहल, काजल, सुरमा और सिन्दूर।
- दूसरे देशों से खरीदी गई कैंडी, मसाले और खाद्य पदार्थ खाने से बचें। इन वस्तुओं में लेड हो सकता है।
- भोजन पकाने, परोसने या भंडारण करने के लिए इंपोर्टेड मिट्टी के बर्तनों का उपयोग करने से बचें।
- ऐसे मिट्टी के बर्तनों का उपयोग न करें जो चिप्पड हों या टूटे हुए हों।
- ऐसे कार्यों या शौक से बचें जिनमें लेड का जोखिम शामिल हो सकता है, जैसे कि पुल की मरम्मत; घर की पेंटिंग या रेनोवेशन; ऑटोमोटिव या इलेक्ट्रॉनिक्स की मरम्मत; या फायरआर्म्स, गहनों, मिट्टी के बर्तनों या स्टेंड ग्लास के साथ काम करना।
- एक बार जब आपके बच्चे का जन्म हो जाए, तो 9 से 35 महीने की उम्र तक हर साल लेड एक्सपोज़र के लिए उनका परीक्षण किया जाना चाहिए।

अधिक जानकारी के लिए www.ct.gov/dph/preventlead पर जाएँ।