

A: たんぱく尿が出る理由

腎臓(血液から尿をつくる)の血管がダメージを受けると、ふつうはもれない血液中のたんぱくが、尿の中にもれるようになります。これは腎臓がダメージをうけているというサインなのです。

元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

1. 体重について

胎児のためにも十分な栄養とバランスの取れた食事をしてください。スナック菓子などを食事のかわりにしないようにしましょう。体重は、妊娠していないときの体重にもよりますが、だいたい妊娠期間を通して8~10kgぐらいがよいでしょう。

2. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために、食事の塩分は少なくしましょう。たとえば、妊娠していないときよりもうす味にしたり、酢やレモンなどの酸味を塩分のかわりにつかってみるとよいでしょう。妊娠高血圧症候群といわれたときは、1日の塩分は、7~8gがよいといわれています。この表は、塩分の目安です。参考にしてください。

食品名	目安	塩分量
食パン	6枚切り1枚	0.8g
生うどん	約1人分	1.8g
そうめん	約1人分	3.0g
生中華麺	約1人分	0.3g
しょうゆ	5cc(;小さじ1)	1g
ソース	10cc(;小さじ2)	1g
マヨネーズ	40g(;大さじ山もり2)	1g

引用: ;塩分表

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

A: پروٹینوریا کی وجوہات
جب گردوں میں خون کی نالیاں (جو خون سے پیشاب کرتی ہیں) کو نقصان پہنچتا ہے، تو خون میں موجود پروٹین جو عام طور پر نہیں نکلتے وہ پیشاب میں رس سکتے ہیں۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے گردے خراب ہو گئے ہیں۔

Q: صحت مند بچے کو جنم دینے کے لیے جن چیزوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

1. وزن کے بارے میں

براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ اپنے بچے کے لیے کافی غذائیت اور متوازن غذا کھائیں۔ کھانے کے لیے اسٹیکس کا متبادل نہ لیں۔ آپ کا وزن آپ کے غیر حاملہ وزن پر منحصر ہوگا، لیکن یہ بہتر ہے کہ آپ پورے حمل کے دوران اپنا وزن 8 سے 10 کلوگرام کے قریب رکھیں۔

2. نمک کے بارے میں

حمل اور ہائی بلڈ پریشر سنڈروم سے بچنے کے لیے اپنی خوراک میں نمک کی مقدار کم رکھیں۔ مثال کے طور پر جب آپ حاملہ نہیں تھے تو تب کے مقابلے میں کم دانقہ کا استعمال کرنا، یا نمک کی بجائے کھٹی غذائیں جیسے سرکہ یا لیموں کا استعمال کرنا ایک اچھا خیال ہے۔ جب آپ حمل کے ہائی بلڈ پریشر سنڈروم کی تشخیص ہوتی ہے تو روزانہ 7 سے 8 گرام نمک کی سفارش کی جاتی ہے۔ یہ جدول نمک کی مقدار کے لیے ایک رہنما خطوط ہے۔ براہ کرم اسے بطور حوالہ استعمال کریں۔

نمک کا مواد	رہنما خطوط	کھانے کا نام
0.8g	6 ٹکڑوں کا 1 ٹکڑا	ٹبل روٹی
1.8g	تقریباً 1 شخص کے لیے	کچا اٹون
3.0g	تقریباً 1 شخص کے لیے	سومن نوٹلز
0.3g	تقریباً 1 شخص کے لیے	خام چینی نوٹلز
1g	5cc	سویا ساس
1g	10cc	چٹنی
1g	40g	میٹونیز

<https://www.nisenkai.or.jp/kisetsu/haru/img/enbunhyou.pdf>

3. 体を休めること

妊娠すると疲れやすくなります。十分な睡眠と、リラックスしてすごせる時間をつくりましょう。妊娠高血圧症候群の症状がでたら、血液の流れをよくするために、リラックスすることが大切なのです。妊娠中に適度な運動をすることはとてもよいですが、妊娠高血圧症候群の症状がでたら、体を休めることの方が大切です。そのため、入院することもあります。体を休めることによって、状態が悪くなることをふせぎますし、胎児に十分な栄養と酸素を送ることができます。

3.

اپنے جسم کو آرام کرو
حمل آپ کو آسانی سے تھکا ہوا محسوس کر سکتا ہے۔
کافی نیند لیں اور آرام کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ اگر آپ
حمل کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر کی علامات کا تجربہ
کرتے ہیں، تو خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے کے لیے آرام
کرنا ضروری ہے۔ حمل کے دوران اعتدال سے ورزش
کرنا بہت اچھا ہے، لیکن اگر آپ کو حمل کے دوران ہائی
بلڈ پریشر کی علامات محسوس ہوتی ہیں، تو اپنے جسم
کو آرام دینا زیادہ ضروری ہے۔ نتیجے کے طور پر، آپ
کو ہسپتال میں داخل کیا جا سکتا ہے۔ اپنے جسم کو آرام
دینے سے، آپ حالت کو خراب ہونے سے روک سکتے
ہیں اور جنین کو کافی غذائی اجزاء اور آکسیجن دے
سکتے ہیں۔