

तीसरे या चौथे माह वाली गर्भवती महिलाओं को खास दिवस में दिये जाने वाले प्रमुख संदेश

1

पी.एम.एम.वी.वाई. तथा जे.एस.वाई. कार्यक्रम के अंतर्गत मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य हेतु नकद लाभ के प्रावधान का उपयोग करें:

- गर्भावस्था का शीघ्र पंजीकरण कराने पर- 1000/- रुपये
- कम से कम एक एन.एन.सी जाँच छः माह की गर्भावस्था के पश्चात कराने पर- 2000/- रुपये
- जन्म पंजीकरण एवं बी.सी.जी., ओ.पी.वी., डी.पी.टी. और हैपेटाइटिस-बी की प्रथम डोज़ के बाद - 2000/- रुपये
- संस्थागत प्रसव पर जे.एस.वाई. के अंतर्गत नकद राशि



2

गर्भवती महिला को कम से कम तीन प्रसवपूर्व जाँच करानी चाहिए और नियमित रूप से वज़न कराना चाहिए

3

गर्भवती को दिया गया मातृ शिशु सुरक्षा (एम.सी.पी.) कार्ड सम्भाल कर रखना चाहिए। इसमें गर्भावस्था के दौरान और आने वाले शिशु के स्वास्थ्य के बारे में सभी जानकारी दी गई है, और परिवार इसकी मदद से शिशु की बढ़ोत्तरी व विकास के अन्य पहलूओं पर नज़र रख सकता है



11

सुरक्षित प्रसव के लिए:

- अस्पताल की पहचान करें
- गाड़ी की पहचान व व्यवस्था करके रखें
- आपातकालीन स्थिति के लिए पैसे जोड़ कर रखें

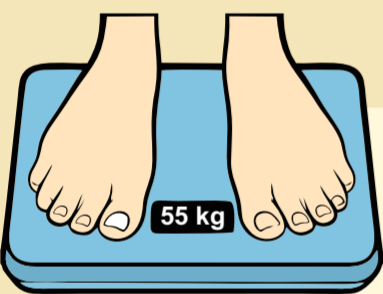


4

गर्भावस्था से संबंधित खतरे के चिन्हों को पहचानना ज़रूरी है, वे हैं- अत्याधिक रक्तस्राव, तेज़ बुखार, सांस लेने में तकलीफ व खून की कमी, सिरदर्द, दृष्टि का धुंधला होना, 12 घंटे से अधिक प्रसूति दर्द, प्रसूति दर्द के बिना पानी की झिल्ली का फटना

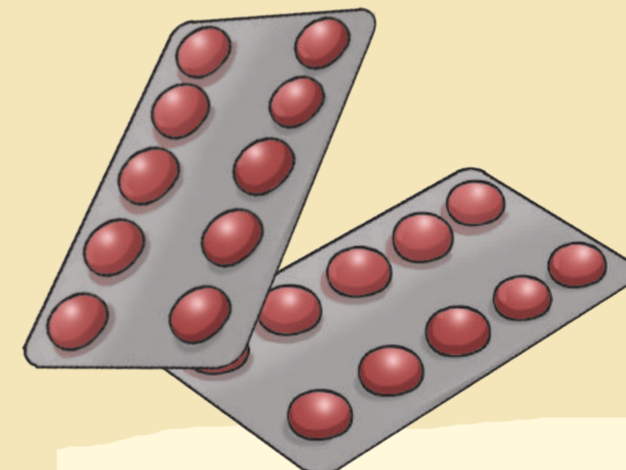
10

गर्भावस्था के दौरान वज़न की नियमित जाँच करें। गर्भावस्था के अंतिम छः माह में कम से कम एक किलो वज़न प्रति माह बढ़ना चाहिए



5

माँ और शिशु के स्वास्थ्य के लिए गर्भावस्था के दौरान भोजन के पश्चात एक आयरन की गोली प्रतिदिन लें (कम से कम 100 आयरन की गोली)



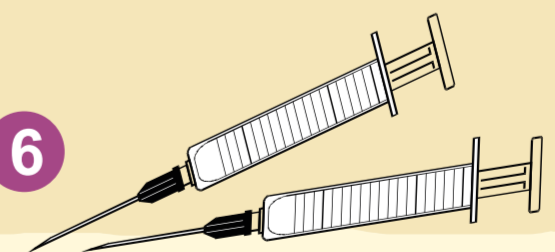
9

विभिन्न प्रकार का खाना खाएं जैसे कि सब्जियाँ एवं फल, दूध एवं दूध से बने पदार्थ, अनाज, दालें इत्यादि। मांसाहारी परिवारों में, गर्भावस्था के दौरान मांसाहारी भोजन खाना जारी रखें। पर्याप्त विश्राम करें और भारी वज़न न उठाएँ



6

समय से टी.टी. का टीका लगवाएं और कृमिनाशक गोली लें



8

शिशु की सामान्य वृद्धि एवं विकास के लिए आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करें



7

गर्भावस्था के चौथे माह से कैल्शियम की गोली लें और शिशु के छः माह का हो जाने तक लेते रहें



तीसरे या चौथे माह वाली गर्भवती महिलाओं के खास दिवस के आयोजन के लिए दिशा-निर्देश

पूर्व तैयारी (कम से कम 2-3 दिन पहले)

1. गाँव की सभी गर्भवती महिलाओं (पहली और दूसरी तीमाही वाली) की सूची बनाएं।
2. गाँव की सभी सूचीबद्ध गर्भवती महिलाओं, उनके पति तथा सास को आमंत्रित करें। ऐसी गर्भवती महिलाएं जो पिछड़ी जाति या जनजाति से हैं, या अत्यंत गरीब परिवारों से हैं, उन्हें कार्यक्रम में शामिल करने पर विशेष ध्यान दें।
3. निम्नलिखित को भी आमंत्रित करें:
 - (क) आशा, ए.एन.एम.
 - (ख) पंचायती राज के सदस्य, वी.एच.एस. एन.सी. सदस्य
 - (ग) स्वयं सहायता समूह के सदस्य और स्थानीय समिति सदस्य/अन्य महिलाएं
 - (घ) किशोरियाँ
4. कार्यक्रम के दौरान दी जाने वाली प्रमुख जानकारी का अध्ययन कर लें।

कार्यक्रम के दिन की तैयारी

1. आँगनवाड़ी केन्द्र या कार्यक्रम स्थल की सफाई और भागीदारों के लिए उचित स्थान को सुनिश्चित करें।
2. निम्नलिखित की व्यवस्था व तैयारी करें:
 - (क) चालू अवस्था वाली वजन मापने की मशीन
 - (ख) एम्बुलेंस सेवाओं का संपर्क नम्बर
 - (ग) आयरन एवं फॉलिक एसिड (आई.एफ.ए.) व कैल्शियम की गोलियाँ
 - (घ) भोजन के विविध प्रकार के नमूने (हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पीली, नारंगी, लाल रंग की सब्जियाँ व फल, दालें, अनाज इत्यादि) प्रदर्शन के लिए तैयार रखें
 - (ङ) पारंपरिक उपहार (जैसे चूड़ियाँ इत्यादि)
 - (च) परामर्श के लिए सामग्री, उपलब्धता अनुसार (इस टेकअवे पर उल्टी तरफ दी गई जानकारी का इस्तेमाल कर सकते हैं)
 - (छ) बैठने के लिए दरी या चटाई
 - (ज) पीने के लिए स्वच्छ पेयजल
 - (झ) भागीदारों के लिए जलपान की व्यवस्था
3. याददाश्त को ताज़ा करने लिए कार्यक्रम के दौरान दी जाने वाली प्रमुख जानकारी को दोहरा लें।

कार्यक्रम के दौरान प्रमुख गतिविधियाँ

1. सभी भागीदारों का स्वागत करें।
2. इस कार्यक्रम को आयोजित करने के उद्देश्य को स्पष्ट करें। कार्यक्रम से संबंधित ज़रूरी संदेश दें और महिलाओं व परिवार वालों को कार्यक्रम में बतायी बातों को याद रखने और अपने व्यवहार में शामिल करने को कहें। सुनिश्चित करें कि पीछे दिए गए सभी संदेशों के बारे में भागीदारों को जानकारी दी गयी है।
3. गर्भवती महिलाओं और परिवारों के सदस्यों को सुरक्षित गर्भावस्था और प्रसव के लिए आशीर्वाद दें (परंपरागत धार्मिक संस्कारों के अनुसार)।
4. निम्न वस्तुएं/जानकारी दें:
 - (क) एम्बुलेंस सेवा का नम्बर
 - (ख) आई. एफ. ए. व कैल्शियम गोली
 - (ग) उपहार
5. सभी गर्भवती महिलाओं का वजन करें और दर्ज करें।

प्रतिभागियों को कार्यक्रम में जोड़ना

1. कार्यक्रम में भाग लेने वाली गर्भवती महिलाओं, उनके पति और सास से पूछें कि क्या उन्हें कार्यक्रम में दिए गए संदेश याद हैं?
2. पति और सास से पता करें कि वे गर्भवती महिला द्वारा व्यवहार अपनाने में किस तरह सहयोग देंगे?
3. पति और सास को उनकी विशेष भूमिका के बारे में सलाह दें:
 - (क) गर्भवती महिला के लिए उचित आराम व भोजन सुनिश्चित करना
 - (ख) सुनिश्चित करना कि गर्भवती महिला हर रोज 1 आई.एफ.ए. व कैल्शियम की गोली खा रही है
 - (ग) प्रसव संबंधित तैयारी सुनिश्चित करना (खतरे के संकेतों की पहचान, प्रसव के लिए अस्पताल की पहचान इत्यादि)
 - (घ) प्रसव के तुरंत बाद जल्द से जल्द स्तनपान एवं केवल स्तनपान सुनिश्चित करने में सहयोग देना

कार्यक्रम का समापन

1. सलाह का पालन करने के लिए भागीदारों से प्रतिबद्धता लें।
2. भागीदारों को अगले कार्यक्रम के बारे में सूचित करें।
3. उपस्थिति लें और संबंधित रजिस्टर में दर्ज करें।
4. किसी लोक गायन के साथ कार्यक्रम का समापन करें।
5. भागीदारों को जलपान दें।

अगले सप्ताह गृह भ्रमण करने का याद रखना

अगले सप्ताह सभी गर्भवती महिलाओं के यहाँ गृह भ्रमण करें और पता करें कि कार्यक्रम में दी गई सलाह का पालन हो रहा है अथवा नहीं।