गर्भावस्था के दौरान प्रसवपूर्व जांच

प्रसवपूर्व देखरेख (ए एन सी)

- प्रत्येक गर्भवती महिला को कम से कम चार प्रसवपूर्व विजिट करनी चाहिए, जिसमें पंजीकरण के समय की जाने वाली पहली विजिट भी शामिल है।
- प्रत्येक विजिट में गर्भवती महिला को अपने रक्तचाप की जांच करानी चाहिए।
- प्रत्येक विजिट में रक्त एवं मूत्र की जांच भी करवाएं।

- प्रत्येक विजिट में गर्भवती महिला का वजन लिया जाना चाहिए।
- गर्भवती महिला को दो टीटी इंजेक्शन लगवाने चाहिए। टीटी का पहला इंजेक्शन उस समय लगवाना चाहिए जब गर्भधारण की पुष्टि होती है और दूसरा इंजेक्शन एक महीने बाद लगवाना चाहिए।
- रक्त अलप्ता (अनीमिया) रोकने के लिए दूसरी तिमाही से अपनी गर्भावस्था के दौरान कम से कम 100 दिन तक आयरन फोलिक एसिड की एक टेबलेट रोजाना लेनी चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान

●●●

- विभिन्न प्रकार के भोजन लें।
- अधिक भोजन लें, सामान्य भोजन की खुराक (डाइट) से लगभग एक चौथाई अधिक भोजन लें।
- आंगनवाड़ी केंद्र से नियमित रूप से पूरक पोषाहार का सेवन करें।
- आंगनवाड़ी केंद्र में पोषण परामर्श सेवाएं प्राप्त करें।
- रात में आठ घंटे की नींद के अलावा दिन में कम से कम दो घंटे आराम करें।
- केवल आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करें।
- गर्भावस्था के दौरान कम से कम 10 –12 किलो वजन बढ़ाएं।

❖ अपनी गर्भावस्था के पहले तीन महीनों/पहली तिमाही में स्वास्थ्य केंद्र में पंजीकरण कराएं।

पहली प्रसवपूर्व विजिट	• गर्भधारण के तुरंत बाद या गर्भावस्था के पहले तीन महीनों में
दूसरी प्रसवपूर्व विजिट	• गर्भावस्था के चौथे और छठे महीने में
तीसरी प्रसवपूर्व विजिट	• गर्भावस्था के सातवें और आठवें महीने में
चौथी प्रसवपूर्व विजिट	• गर्भावस्था के नौवें महीने में

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की भूमिका

❖ अपने गांव/इलाके में सभी गर्भवती महिलाओं की पहचान करें।

❖ सुनिश्चित करें कि सभी गर्भवती महिलाएं आंगनवाड़ी केंद्र में पंजीकृत हैं और तीन प्रसव पूर्व देखरेख प्राप्त करने में उनकी मदद करें।

❖ प्रसव पूर्व देखरेख एवं प्रसव पश्चात जांच में ए एन एम/आशा की मदद करें।

❖ सुनिश्चित करें कि सभी प्रसव पूर्व देखरेख एवं प्रसव पश्चात् देखरेख सेवाएं प्राप्त करने के लिए इंदिरा गांधी मातृत्व सहयोग योजना जिलों में सभी महिलाएं इंदिरा गांधी मातृत्व सहयोग योजना के तहत पंजीकृत हैं।

❖ ग्रामीण महिलाओं को प्रसव पूर्व जांच तथा इसके महत्व के बारे में जानकारी प्रदान करें।

❖ यदि गर्भावस्था के दौरान किसी गर्भवती महिला के वजन में बढ़ोतरी कम हो रही हो, तो उसे चिकित्सा अधिकारी के पास भेजना चाहिए।

❖ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को गर्भावस्था के महीने के कॉलम के तहत दिए गए आयरन फोलिक एसिड टेबलेट की तिथि एवं संख्या दर्ज करनी चाहिए।

❖ गर्भवती महिलाओं के टीकाकरण सुनिश्चत करें।

❖ ए एन एम से संपर्क करें और नजदीकी उप केंद्र अथवा किसी वैकल्पिक स्थान जैसे कि पंचायत घर, आंगनवाड़ी केंद्र आदि में किसी नियत तिथि को प्रसव पूव देख रेख क्लिनिक का आयोजन करें।