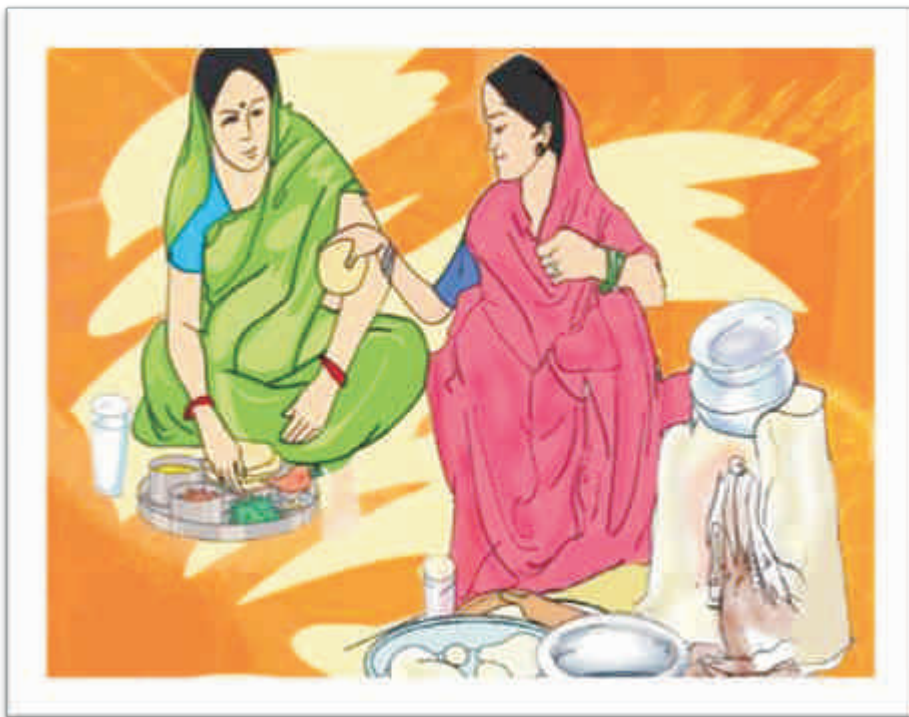


गर्भावस्था के दौरान देखरेख

प्रसव पूर्व देखरेख की अनुसूची

- ❖ जैसे ही महिला को यह पता चलता है कि वह गर्भवती है उसे तुरंत पहली विजिट की सलाह दी जाती है। इसे गर्भावस्था का पंजीकरण कहा जाता है।
- ❖ गांवों/जिलों में जहां लिंग के आधार पर चयनित गर्भपात हो रहा है, वहां यह और भी जरूरी है कि गर्भावस्था का पंजीकरण समय से हो।
- ❖ दूसरी विजिट चौथे एवं छठे महीने के बीच होनी चाहिए।
- ❖ तीसरी विजिट की योजना आठवें महीने में बनानी चाहिए।
- ❖ नौवें महीने में एक अतिरिक्त विजिट से विशेष रूप से प्रिमिग्रेविडा (जो महिलाएं पहली बार गर्भधारण करती हैं) में बेहतर देखरेख प्रदान करने में मदद मिलेगी।
- ❖ यदि स्वास्थ्यकर्मी इन विजिट्स के दौरान स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करते हैं तो डाक्टर से मिलना आवश्यक होगा।



गर्भावस्था के दौरान पोषण



- ✚ गर्भावस्था के दौरान अधिक खाना खाएं।
- ✚ बाजरा, ज्वार जैसे साबुत अनाज, गेहूँ का आटा, अंकुरित चना तथा खमीर वाले भोजन जैसे इडली, ढोकला, दही आदि अधिक खाएं।
- ✚ आयरन की अधिकता (उदाहरणार्थ हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे कि पालक, सरसों, दाल, गुड़, तरबूज), कैल्शियम (दूध एवं दुग्ध उत्पाद) और प्रोटीन (दाल, अंडा, मछली, मांस) वाला पोषक आहार अपेक्षित है।
- ✚ गर्भवती महिलाओं पर वर्जनाओं, भोजन संबंधी गलत धारणाओं तथा उनके आहार पर प्रतिबंधों को सीमित करना चाहिए।
- ✚ आंगनवाड़ी केंद्र से नियमित रूप से पोषक आहार प्राप्त करें।
- ✚ आंगनवाड़ी केंद्र में पोषण परामर्श प्राप्त करें।
- ✚ केवल आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करें।
- ✚ हर रोज कम से कम 8–12 गिलास पानी पीएं।
- ✚ अच्छे पोषण से कम वजन वाले बच्चे के जन्म का जोखिम कम होता है।



गर्भावस्था के दौरान घर पर देखरेख

- ❖ गर्भवती महिलाओं को भारी शारीरिक श्रम, जैसे कि निर्माण साइटों, अकाल राहत, ईंट भट्टा आदि पर काम नहीं करना चाहिए।
- ❖ उसे दिन के दौरान 2–3 घंटे और रात में आठ घंटे तक पर्याप्त आराम के साथ शारीरिक कसरत की जरूरत होती है।
- ❖ धूम्रपान, तंबाकू चबाने एवं मदिरा (शराब) के सेवन से बचना चाहिए।
- ❖ गर्भवती महिलाओं को उपवास नहीं रखना चाहिए। इससे माता तथा उसके गर्भ के अंदर पल रहा शिशु आवश्यक भोजन से वंचित हो जाता है।
- ❖ चिकित्सक की सलाह के बगैर कोई दवा न लें।
- ❖ आयरन, फोलेट और कैल्शियम के संपूरण नियमित रूप से लें और स्तनपान कराने के दौरान इसे जारी रखें।



आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की भूमिका

- ❖ अपने गांव/इलाके में सभी गर्भवती महिलाओं की पहचान करें।
- ❖ आपको सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी गर्भवती महिलाएं आंगनवाड़ी केंद्र में पंजीकृत हैं और 3–4 प्रसव पूर्व देखरेख प्राप्त करने में उनकी मदद करें।
- ❖ सुनिश्चित करें कि सभी प्रसव पूर्व एवं प्रसव पश्चात् सेवाएं प्राप्त करने के लिए इंदिरा गांधी मातृत्व सहयोग योजना जिलों में सभी महिलाएं इंदिरा गांधी मातृत्व सहयोग योजना के तहत पंजीकृत हैं।
- ❖ गर्भवती माताओं को खानपान की स्वस्थ आदतों, पोषक आहार तथा अंधविश्वासों एवं खानपान की गलत धारणाओं से बचने के बारे में परामर्श प्रदान करें।
- ❖ गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी स्थिति पर नजर रखने के लिए साप्ताहिक आधार पर उनके घर जाएं।
- ❖ महिलाओं के गर्भधारण की स्थिति को सुनिश्चित करने के लिए नवविवाहित तथा अन्य जोड़ों को "निश्चय गर्भधारण किट" के प्रयोग के बारे में जानकारी प्रदान करें।
- ❖ गर्भवती महिलाओं को नियमित रूप से पूरक पोषण आहार तथा आयरन फोलिक एसिड टेबलेट प्रदान करें।