

## গর্ভাবস্থার সময় স্বাস্থ্য পরীক্ষা

### গর্ভস্থ শিশুর যত্ন (এ.এন.সি.)

- ❖ প্রত্যেক গর্ভবতী মহিলার গর্ভস্থ শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য অন্তত চারবার কেন্দ্রে আসা দরকার, নাম লেখানোর সময়কার প্রথমবার সমেত।
- ❖ গর্ভবতী প্রতিটি মহিলাকে প্রত্যেকবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে এসে রক্তচাপ পরীক্ষা করাতেই হবে।
- ❖ প্রত্যেকবার পরীক্ষা করাতে এসে রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষা করাতে হবে।



- ❖ প্রত্যেকবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে এসে মহিলার দেহের ওজন মাপাতে হবে।
- ❖ একজন গর্ভবতী মহিলাকে অবশ্যই দুটি টিটেনাস টক্সয়েড ইঞ্জেকশান নিতে হবে। প্রথম ইঞ্জেকশানটি গর্ভাবস্থা জানার পর-ই আর দ্বিতীয়টি তার একমাস পর।
- ❖ দ্বিতীয় ত্রৈমাসিক থেকে যাতে রক্তাল্পতা দেখা না দেয়, সেজন্য গর্ভবতী মহিলাকে অন্তত একশো দিন ধরে প্রতিদিন আয়রন ও ফলিক অ্যাসিডের একটি বড়ি খেতে হবে।

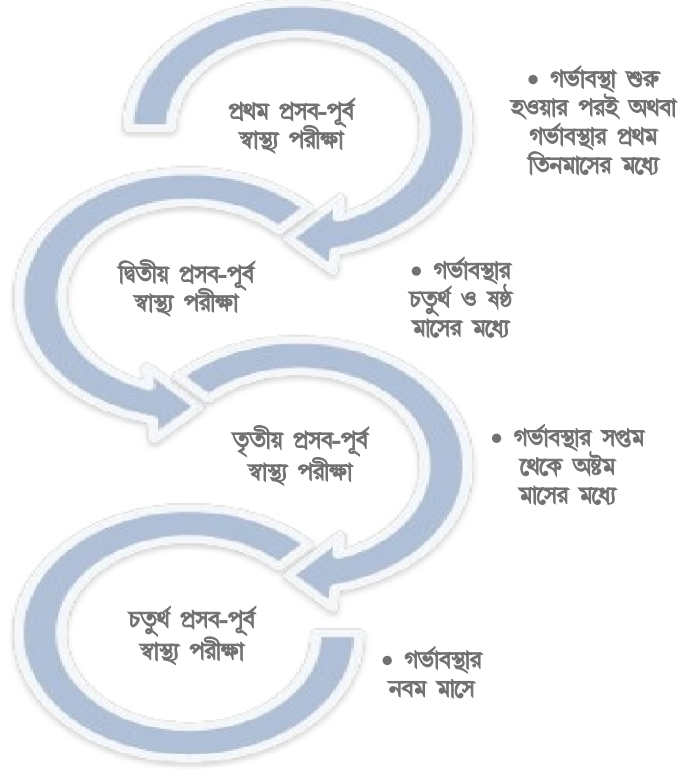
### গর্ভাবস্থার সময় করণীয়



- + নানা ধরনের খাবার খেতে হবে।
- + বাড়তি খাবার খেতে হবে - স্বাভাবিক আহারের প্রায় এক-চতুর্থাংশ বেশি খাবার খেতে হবে।
- + অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র থেকে নিয়মিতভাবে পরিপূরক পুষ্টিগত খাদ্য খেতে হবে।
- + অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে পুষ্টি সংক্রান্ত পরামর্শ পরিষেবার সুযোগ নিতে হবে।
- + দিনে অন্তত দু'ঘন্টা বিশ্রাম নিতে হবে। এটা রাত্রে আট ঘন্টা ঘুম ছাড়াও।
- + কেবলমাত্র আয়োডিন যুক্ত লবণ খাওয়া চাই।
- + গর্ভাবস্থায় অন্তত দশ থেকে বারো কেজি ওজন বাড়াতে হবে।



- ❖ প্রথম ত্রৈমাসিক / গর্ভাবস্থার প্রথম তিনমাসের মধ্যে স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নাম লেখাতে হবে।



## অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর ভূমিকা

- ❖ অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রের গ্রাম/অঞ্চলের সব গর্ভবতী মহিলাকে চিনে নেওয়া।
- ❖ সব গর্ভবতী মহিলা যাতে অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে নাম লেখান তা সুনিশ্চিত করা এবং অন্তত তিনবার প্রসব-পূর্ব স্বাস্থ্য পরীক্ষার সুযোগ পান তার ব্যবস্থা করে দেওয়া।
- ❖ সহায়ক সেবিকা/স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্যকর্মীকে প্রসব-পূর্ব স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও প্রসব-পরবর্তী পরীক্ষার সময় সহায়তা করা।
- ❖ ইন্দিরা গান্ধী মাতৃত্ব সহযোগ যোজনা প্রকল্প বিশিষ্ট জেলাগুলিতে গর্ভবতী মহিলা যাতে ইন্দিরা গান্ধী মাতৃত্ব সহযোগ যোজনাতে নাম লিখিয়ে প্রসব-পূর্ব ও প্রসব-পরবর্তী সুযোগ সুবিধা পান তা সুনিশ্চিত করা।
- ❖ গ্রামের মেয়েদের প্রসব-পূর্ব স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও তার গুরুত্ব সম্পর্কে বোঝানো।
- ❖ যদি কোনও গর্ভবতী মহিলার গর্ভাবস্থায় যতটা ওজন বাড়া উচিত তার থেকে কম ওজন বাড়ে তাহলে তাকে চিকিৎসকের কাছে পাঠানো।
- ❖ গর্ভাবস্থার মাস শীর্ষক কলমে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীকে অবশ্যই কতগুলি আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড বড়ি দেওয়া হলো তার তারিখ ও সংখ্যা লিখে রাখতেই হবে।
- ❖ গর্ভবতী মহিলার রোগ বিমুক্তিকরণ বা টিকাকরণ সুনিশ্চিত করতে হবে।
- ❖ সহায়ক সেবিকা-এর সঙ্গে যোগাযোগ করা এবং নিকটস্থ উপকেন্দ্র অথবা পঞ্চায়েত কার্যালয়, অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র বা ঐ ধরনের কোনও বিকল্প স্থানে প্রতি মাসের একটি নির্দিষ্ট দিনে প্রসব-পূর্ব স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করা।