# ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ-ಪೂರ್ವದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

## ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆ

- ❖ ನೋಂದಣಿಯ ಮೊದಲ ಭೇಟಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿಯೂ ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿ 4 ಪ್ರಸವ-ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಬೇಟಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಪ್ರತಿ ಭೇಟಿಯಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಪ್ರತಿ ಭೇಟಿಯಲ್ಲೂ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

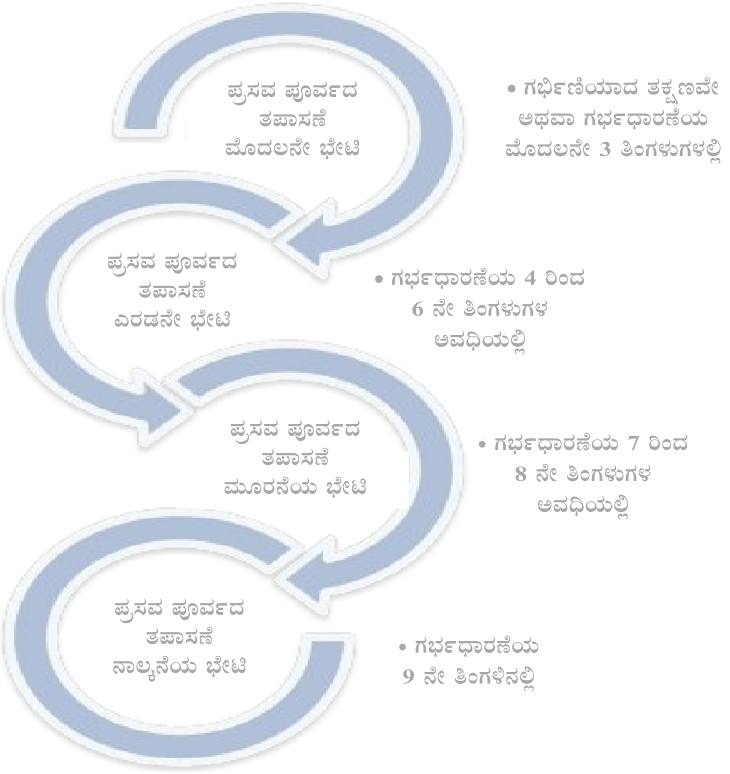
- ❖ ಪ್ರತಿ ಭೇಟಿಯಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಎರಡು ಟೆಟೋನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಖಚಿತವಾದಾಗ ಟೆಟೋನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ 1 ಮತ್ತು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಟೆಟೋನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್ 2 ನೇ ಡೋಸನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ❖ ಎರಡನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆಯು ಕನಿಷ್ಠ 100 ದಿನಗಳ ತನಕ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

### *ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ*

• • •

- ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 1/4 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಕುರಿತಂತೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಹಗಲು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರದ ಎರಡು ಗಂಟೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು.
- ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಸೇವಿಸೇಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 10-12 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❖ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮೊದಲನೇ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳೊಳಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಬೇಕು




## ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ತನ್ನ ಗ್ರಾಮ/ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆಯ 3 ಆರೈಕೆಗಳು ದೊರಕಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವ ಬಳಿಕದ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಎ.ಎನ್.ಎಂ/ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ಮಾತೃತ್ವ ಸಹಯೋಗ ಯೋಜನೆ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿ, ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವ ಬಳಿಕದ ತಪಾಸಣೆ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕುರಿತಂತೆ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತನ್ನ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಕೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ತಿಂಗಳು ಕಾಲಮ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕಗಳನ್ನು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಎ.ಎನ್.ಎಂ ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಉಪ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಆಫೀಸು, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರ್ಯಾಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.