

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಆರೈಕೆ

ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ಆರೈಕೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

- ❖ ಮಹಿಳೆಯು ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯೆಂದು ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮೊದಲನೇ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ನೋಂದಣಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಮಹಿಳೆಯರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ತೆಗೆಸುವುದು ಮಾಡುವ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಗಳಿರುವ ಹಳ್ಳಿಗಳು/ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ನೋಂದಣಿಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ❖ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮತ್ತು ಆರನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳ ನಡುವೆ ಎರಡನೇ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಮೂರನೇ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಎಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು
- ❖ ಒಂಭತ್ತನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ
- ❖ ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಭೇಟಿಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸೇವನೆಗಳು

● ● ●

- ✦ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ✦ ಬಾಬ್ರಾ, ನವಣಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಬೇಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಹುಳಿ ಬರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಾದ ಇಡ್ಲಿ, ಧೋಕ್ಕಾ, ಮೊಸರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ✦ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಪಾಲಕ್, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು), ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ (ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು) ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ) ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ✦ ಕರಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಮಹಿಳೆಯರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ✦ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರ ಯಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ✦ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕುರಿತಂತೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ✦ ಕೇವಲ ಐಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ✦ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಠ 8-12 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ✦ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಜನನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆ ಆರೈಕೆ

- ❖ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣ ಕೆಲಸಗಳು, ಬರ ಪರಿಹಾರ ಕೆಲಸಗಳು, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಷ್ಟಕರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ❖ ಆಕೆಯು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನ ವೇಳೆ 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ತಂಬಾಕು/ಧೂಮಪಾನ/ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.
- ❖ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಯಾವತ್ತೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಕೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದೆಯೇ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ❖ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಫೋಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.



ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ❖ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ/ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆಯ 3-4 ಆರೈಕೆಗಳು ದೊರಕಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ❖ ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ಮಾತೃತ್ವ ಸಹಯೋಗ ಯೋಜನೆ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವ ಬಳಿಕದ ತಪಾಸಣೆ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ❖ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸ್ಥಾನ-ಮಾನ ತನಿಖೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆಯ ಮನೆಗೆ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಭೇಟಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ 'ನಿಶ್ಚಯ್ ಪ್ರೇಗ್ನಿಸ್ಸೀ ಕಿಟ್' ಅನ್ನು ಹೊಸತಾಗಿ ವಿವಾಹವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಇತರ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು.