ഗർഭകാലത്തെ പ്രസവത്തിനു മുൻപുള്ള പരിശോധന

പ്രസവത്തിനു മുൻപുള്ള പരിചരണം (ANC)

- ❖ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ള ആദ്യ സന്ദർശനം ഉൾപ്പെടെ പ്രസവത്തിനു മുൻപായി ചുരുങ്ങിയത് 4 തവണയെങ്കിലും ഓരോ ഗർഭിണിയും പരിശോധനയ്ക്ക് എത്തണം.
- ❖ ഓരോ തവണ വരുമ്പോഴും ഗർഭിണിയുടെ രക്തസമ്മർദ്ദ പരിശോധിക്കണം.
- ❖ ഓരോ തവണയും രക്തവും മൂത്രവും പരിശോധിക്കണം.

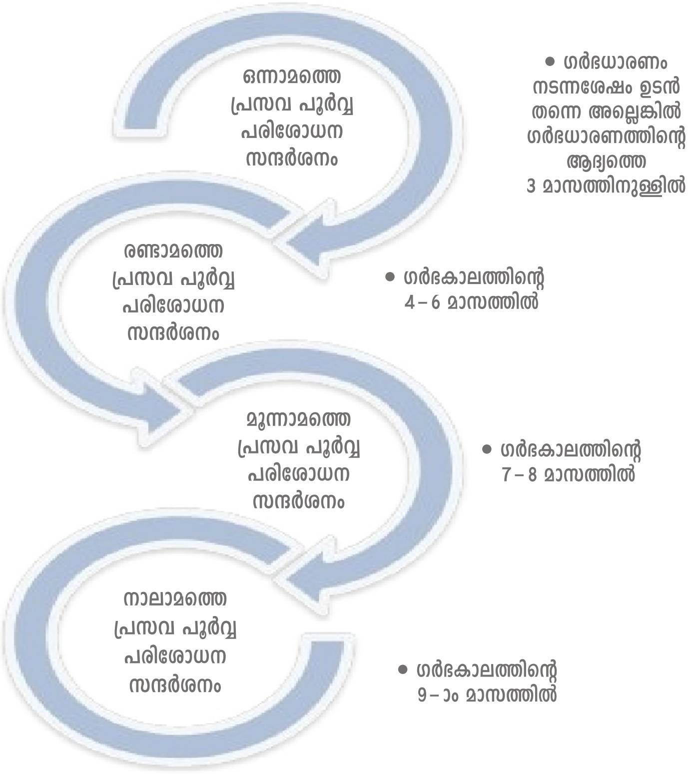
- ❖ ഓരോ തവണയും ഗർഭിണിയുടെ തൂക്കം രേഖപ്പെടുത്തണം.
- ❖ ഗർഭിണിക്ക് രണ്ട് ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് കുത്തിവയ്പ് നൽകണം. ഗർഭിണിയാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ ആദ്യത്തെ ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് കുത്തിവയ്പ് നൽകണം, ഒരു മാസത്തിനു ശേഷം അടുത്ത ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡ് കുത്തിവയ്പ് എടുക്കണം.
- ❖ ആദ്യത്തെ മൂന്നു മാസം പിന്നിട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ ചുരുങ്ങിയത് ഗർഭകാലത്തിന്റെ 100 ദിവസമെങ്കിലും ദിവസേനഒരു അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് കഴിക്കണം, ഇത് രക്തക്കുറവ് ഒഴിവാക്കും.

ഗർഭകാലത്ത്

• • •

- വിവിധ തരത്തിലുള്ള ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കണം.
- കൂടുതൽ ആഹാരം കഴിക്കണം സാധാരണ കഴിച്ചിരുന്നതിനെക്കാൾ ഏകദേശം 1/4 അധികം കഴിക്കുക.
- അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് പൂരക പോഷകാഹാരം ക്രമമായി കഴിക്കണം.
- അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന പോഷകാഹാര ഉപദേശ സേവനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം.
- പകൽ സമയത്ത് ചുരുങ്ങിയത് രണ്ടു മണിക്കൂറെങ്കിലും വിശ്രമിക്കണം. അതിനു പുറമെ രാത്രിയിൽ 8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങണം.
- അയഡൈസ് ചെയ്ത ഉപ്പുമാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- ഗർഭകാലത്ത് ചുരുങ്ങിയത് 10 - 12 കി.ഗ്രാം എങ്കിലും തൂക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കണം.

❖ ഗർഭകാലത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ ത്രൈമാസത്തിൽ (ആദ്യത്തെ മൂന്നു മാസത്തിനിടയിൽ) ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ പേര് രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക.



അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്

❖ തന്റെ ഗ്രാമത്തിൽ/പ്രദേശത്തുള്ള എല്ലാ ഗർഭിണികളെയും കണ്ടെത്തുക.

❖ എല്ലാ ഗർഭിണികളും അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നു എന്ന് അവൾ ഉറപ്പാക്കുകയും അവർക്ക് പ്രസവത്തിനു മുമ്പ് മൂന്ന് പരിശോധനയ്ക്ക് സൗകര്യം ഒരുക്കിക്കൊടുക്കുകയും വേണം.

❖ പ്രസവത്തിനു മുൻപും പ്രസവം കഴിഞ്ഞുമുള്ള പരിശോധനകളിൽ സഹായക നഴ്സ്/അംഗീകൃത സാമൂഹികരോഗ്യ പ്രവർത്തകയെ സഹായിക്കുക.

❖ പ്രസവത്തിനു മുൻപും പ്രസവം കഴിഞ്ഞുമുള്ള പരിശോധനാ സേവനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിനു വേണ്ടി ഇന്ദിരാ ഗാന്ധി മാതൃത്വ സഹയോഗ് യോജനയുള്ള ജില്ലകളിൽ എല്ലാ ഗർഭിണികളും ഇന്ദിരാ ഗാന്ധി മാതൃത്വ സഹയോഗ് യോജനയ്ക്കു കീഴിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

❖ പ്രസവത്തിനു മുൻപുള്ള പരിശോധനകളെയും അതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെയും പറ്റി ഗ്രാമത്തിലെ സ്ത്രീകൾക്ക് അറിവു പകരുക.

❖ ഗർഭകാലത്ത് ഒരു ഗർഭിണിയുടെ തൂക്കം കുറയുന്നതായി കണ്ടാൽ അവളെ മെഡിക്കൽ ഓഫീസറുടെ അടുത്തേക്ക് പറഞ്ഞയയ്ക്കണം.

❖ ഗർഭധാരണ കോളത്തിൽ മാസത്തിനു ചുവട്ടിൽ എത്ര അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളിക ഏതു തിയതിയിൽ നൽകി എന്ന് അംഗൻവാടി പ്രവർത്തക രേഖപ്പെടുത്തണം.

❖ ഗർഭിണികൾക്ക് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് ലഭിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കണം.

❖ സഹായക നഴ്സ് മായി ബന്ധപ്പെട്ട് ആഴ്ചയിൽ ഒരു നിശ്ചിത ദിവസം ഏറ്റവും അടുത്ത ഉപകേന്ദ്രത്തിലോ അല്ലെങ്കിൽ *പഞ്ചായത്ത് ഓഫീസ്,* അംഗൻവാടി കേന്ദ്രം തുടങ്ങി പകരമുള്ള ഒരു സ്ഥലത്തോ ഒരു പ്രസവ പൂർവ്വ പരിശോധന ക്ലിനിക് സംഘടിപ്പിക്കുക.