

ഗർഭകാല പരിചരണം

പ്രസവത്തിനു മുൻപുള്ള പരിചരണത്തിന്റെ സമയക്രമം

- ❖ താൻ ഗർഭിണിയായി എന്ന് ഒരു സ്ത്രീയ്ക്കു തോന്നിയാൽ കഴിവതും വേഗം ആദ്യത്തെ സന്ദർശനം നടത്തണമെന്നു ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഗർഭം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത് ഇതാണ്, എല്ലാ ഗർഭിണികളും ഇത് ചെയ്യണം.
- ❖ ലിംഗ വിവേചനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഒരു പ്രത്യേകലിംഗത്തിൽ പെട്ട കുഞ്ഞാണെങ്കിൽ ഗർഭം അലസിപ്പിക്കുന്ന ഗ്രാമങ്ങളിൽ/ജില്ലകളിൽ, ഗർഭം നേരത്തെ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നത് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യമുള്ളതായി മാറുന്നു.
- ❖ രണ്ടാമത്തെ സന്ദർശനം നാലാമത്തെയും ആറാമത്തെയും മാസത്തിന് ഇടയിൽ ആയിരിക്കണം.
- ❖ മൂന്നാമത്തെ സന്ദർശനം എട്ടാമത്തെ മാസത്തിൽ തയ്യാറാക്കണം.
- ❖ ഒൻപതാമത്തെ മാസത്തിൽ ഒരു തവണ കൂടി സന്ദർശനം നടത്തുന്നത് ആദ്യഗർഭത്തിൽ മെച്ചപ്പെട്ട പരിചരണം ലഭ്യമാക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ❖ ഈ സന്ദർശനങ്ങളുടെ വേളയിൽ എന്തെങ്കിലും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ളതായി ആരോഗ്യ പ്രവർത്തക കണ്ടെത്തുന്ന പക്ഷം, ഡോക്ടറെ കാണുന്നത് ആവശ്യമായിത്തീരും.



ഗർഭകാലത്തെ പോഷണം

● ● ●

- ✚ ഗർഭകാലത്ത് കൂടുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- ✚ തിന, ചോളം, തവിട്ടുനീക്കാത്ത ഗോതമ്പുപൊടി എന്നിവ പോലെയുള്ള കൂടുതൽ സമ്പൂർണ്ണ ധാന്യങ്ങൾ, മുളപ്പിച്ച പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, ഇഡ്ഡലി, ഡോക്ല, തൈര് എന്നിവ പോലെയുള്ള പുളിപ്പിച്ച ഭക്ഷണം ഇവ കൂടുതലായി കഴിക്കുക.
- ✚ അയൺ (ഉദാ: ചെമ്പീര, കടുകിന്റെ ഇല എന്നിവ പോലെ പച്ചിലകളുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പരിപ്പുകൾ, ശർക്കര, തണ്ണിമത്തൻ), കാത്സ്യം (പാലും പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും), പ്രോട്ടീൻ (പരിപ്പ്, മുട്ട, മത്സ്യം, മാംസം) എന്നിവ സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയ പോഷകാഹാരം ആവശ്യമാണ്.
- ✚ ഗർഭിണിയുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ വിലക്കുകളും തെറ്റായ ഭക്ഷണ വിശ്വാസങ്ങളും നിയന്ത്രണങ്ങളും പരിമിതപ്പെടുത്തണം.
- ✚ അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് പുരക പോഷകാഹാര ക്രമമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം.
- ✚ അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിലെ പോഷകാഹാര ഉപദേശ സേവനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം.
- ✚ അയഡൈസ് ചെയ്ത ഉപ്പുമാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- ✚ ദിവസേനചുരുങ്ങിയത് 8 - 12 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കണം.
- ✚ നല്ല പോഷണം ശിശുവിന്റെ ജനനസമയത്തെ തൂക്കക്കുറവിന്റെ അപകടം കുറയ്ക്കും.



ഗർഭകാലത്ത് വീട്ടിൽ എടുക്കേണ്ട കരുതൽ

- ❖ ഗർഭമുള്ള സ്ത്രീകൾ നിർമ്മാണജോലികൾ നടക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ, ക്ഷാമപ്രദേശത്ത് സഹായമെത്തിക്കൽ, ഇഷ്ടിക ചുളകൾ എന്നിവ പോലെയുള്ള ഭാരിച്ച ശാരീരിക അധ്വാനത്തിൽ ഏർപ്പെടരുത്.
- ❖ പകൽ സമയത്ത് 2-3 മണിക്കൂർ പര്യാപ്തമായ വിശ്രമത്തിനൊപ്പം ശാരീരികമായ വ്യായാമം അവൾക്ക് ആവശ്യമാണ് കൂടാതെ രാത്രിയിൽ 8 മണിക്കൂർ സമയം ഉറങ്ങുകയും വേണം.
- ❖ പുകവലിക്കുകുന്നതും പുകയില ചവയ്ക്കുന്നതും മദ്യം കഴിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കണം.
- ❖ ഗർഭിണി ഉപവസിക്കരുത്. ഇത് അവൾക്കും ഗർഭത്തിൽ വളരുന്ന ശിശുവിനും അത്യാവശ്യമായ ഭക്ഷണം കിട്ടാതെ പോകാൻ ഇടയാക്കും.
- ❖ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം കൂടാതെ മരുന്നുകളൊന്നും കഴിക്കരുത്.
- ❖ അയൺ, ഫോളേറ്റ്, കാത്സ്യം സപ്ലിമെന്റുകൾ ക്രമമായി കഴിക്കുകയും മൂലയുടുന്ന വേളയിൽ അവ തുടരുകയും വേണം.



അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്

- ❖ തന്റെ ഗ്രാമത്തിൽ/പ്രദേശത്തുള്ള എല്ലാ ഗർഭിണികളെയും കണ്ടെത്തുക.
- ❖ എല്ലാ ഗർഭിണികളും അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നു എന്ന് അവർ ഉറപ്പാക്കുകയും അവർക്ക് പ്രസവത്തിനു മുമ്പ് 3-4 പരിശോധനയ്ക്ക് സൗകര്യം ഒരുക്കിക്കൊടുക്കുകയും വേണം.
- ❖ 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.
- ❖ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ, പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം ഇവയുടെ കാര്യത്തിൽ ഗർഭിണികൾക്ക് ഉപദേശം നൽകുകയും അന്ധവിശ്വാസങ്ങളും തെറ്റായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളും ഒഴിവാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുക.
- ❖ ഗർഭിണിയുടെ ആരോഗ്യവും പോഷണ സ്ഥിതിയും അന്വേഷിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ആഴ്ചതോറും ഗർഭിണിയുടെ വീട് സന്ദർശിക്കുക.
- ❖ സ്ത്രീക്ക് ഗർഭമുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് "Home Based Pregnancy Test Kit (PTKs)" ഉപയോഗിക്കേണ്ടതെങ്ങനെ എന്ന് പുതിയതായി വിവാഹം കഴിച്ചവരും അല്ലാത്തവരുമായ മറ്റ് ദമ്പതികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുകയും അവ ഏർപ്പാടാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ❖ ഗർഭിണികൾക്ക് അനുപുരക പോഷണവും അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകളും ക്രമമായി ലഭ്യമാക്കുക.