ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରସବପୂର୍ବ ଯାଞ୍ଚ ଓ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା

ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଯତ୍ନ

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ନିଜର ପଞ୍ଜୀକରଣ କରାଇଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମ ଥରକୁ ମିଶାଇ ଅତିକମ୍ ରେ 4 ଥର ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ବା ଯାଞ୍ଚ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ପରିଦର୍ଶନ ବେଳେ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ନିଜର ବ୍ଲଡ ପ୍ରେସର ନିଶ୍ଚୟ ଯାଞ୍ଚ କରାଇନେବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ନିଜର ରକ୍ତ ଓ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

- ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିଦର୍ଶନ ବେଳେ ଓଜନ କରାଇନେବା ଜରୁରୀ ।
- ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ନିଶ୍ଚୟ ଦୁଇଟି ଟିଟାନସ ଟକ୍ସିଡ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନେବା ଦରକାର । ଯେତେବେଳେ ଗର୍ଭ ରହିଛି ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଯିବେ ସେତେବେଳେ ଟିଟାନସ ଟକ୍ସିଡ୍ 1 ଓ ତାର ଗୋଟିଏ ମାସପରେ ଟିଟାନସ ଟକ୍ସିଡ୍ 2 ନେବା ଦରକାର ।
- ଗର୍ଭାବସ୍ଥା କେବଳ ଦ୍ୱିତୀୟ ତିନିମାସ ମସୟ କାଳରେ ଆନିମିଆ ବା ରକ୍ତ ହୀନତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ ବଟିକା ଅତିକମ୍‌ରେ 100 ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ

• • •

- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
- ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ- ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଯେତିକି ଖାଆନ୍ତି, ତାର ଆଉ ଏକ ଚଉଠ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦରକାର ।
- ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ର ଠାରୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପୂରକ ପୋଷଣ ଆହାର ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
- ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଭୋଜନ ସେବନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଦିନରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ, ତା ସହିତ ରାତିରେ ଆଠ ଘଣ୍ଟା ନିଶ୍ଚୟ ଶୁଅନ୍ତୁ ।
- କେବଳ ଆୟୋଡିନ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବେଳେ ଅତିକମ୍‌ରେ 10-12 କିଲୋ ଓଜନ ବଢାନ୍ତୁ ।

❖ ନିଜର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ତ୍ରୈମାସିକ/ତିନିମାସିଆ କାଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରଠାରେ ନିଜର ନାମାନଙ୍କନ କରାନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଥମ ପ୍ରସବପୂର୍ବ ପରିଦର୍ଶନ	• ଜାଣିବାର ତୁରନ୍ତ ପରେ ଅଥବା ଗର୍ଭ ଧାରଣ ପ୍ରଥମ 3 ମାସ ଭିତରେ
ଦ୍ୱିତୀୟ ପୂର୍ବ ପ୍ରସବପୂର୍ବ ପରିଦର୍ଶନ	• ଗର୍ଭଧାରଣ 4ର୍ଥ ରୁ 6ଷ୍ଠ ମାସ ସମୟ ଭିତରେ
ତୃତୀୟ ପ୍ରସବପୂର୍ବ ପରିଦର୍ଶନ	• ଗର୍ଭଧାରଣ 7 ରୁ 8 ମାସ ରେ
ଚତୁର୍ଥ ପ୍ରସବପୂର୍ବ ପରିଦର୍ଶନ	• ଗର୍ଭଧାରଣ 9 ମାସ ରେ

ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ ଙ୍କର ଭୂମିକା

❖ ନିଜ ଗାଁ/ ଅଞ୍ଚଳର ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ।

❖ ସେ ଏକଥା ସୁନିଷ୍ଚିତ କରାଇବା ଦରକାର ଯେ ଯେମିତି ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରଠାରେ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ 3 ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଯାଞ୍ଚ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ।

❖ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଯାଞ୍ଚ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯାଞ୍ଚ ଗୁଡ଼ିକରେ ସେ ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍./ମାନ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଙ୍କୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି ।

❖ ଏକଥା ସୁନିଷ୍ଚିତ କରାଇବା ଦରକାର ଯେ, ସମସ୍ତ ମହିଳା, ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଓ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସେବା ଗୁଡ଼ିକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ନିଜର ନାମ କରଣ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ମାତୃତ୍ୱ ସହଯୋଗ ଯୋଜନା ଜିଲ୍ଲା ଅଧିନରେ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ମାତୃତ୍ୱ ସହଯୋଗ ଯୋଜନା ଯୋଜନାରେ କରାଇଛନ୍ତି ।

❖ ଗାଁର ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପ୍ରସବପୂର୍ବ ଯାଞ୍ଚ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝେଇ କହିବା ।

❖ ଯଦି ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର, ତାଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କମ ଓଜନବୃଦ୍ଧି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରା ଯାଇଛି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ପଠାଇବା ଉଚିତ୍ ।

❖ ଜଣେ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ହୋଇଥିବା ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ବଟିକାର ସଂଖ୍ୟା ସେ ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଥିବା ମାସର ସ୍ତମ୍ଭରେ ଲେଖିବା ଉଚିତ୍ ।

❖ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଠିକ୍ ସମୟରେ ଟିକା ନେଇଥିବା କଥା ସେ ସୁନିଷ୍ଚିତ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।

❖ ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍. ଙ୍କ ସାକ୍ଷାତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଉପକେନ୍ଦ୍ର ବା କୌଣସି ଏକ ସୁବିଧା ଜନକ ଯେମିତି ପଞ୍ଚାୟତ ଘର ଇତ୍ୟାଦି ଠାରେ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଯତ୍ନ କ୍ଲିନିକ୍ କେନ୍ଦ୍ର ପାଇଁ ଦିନ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।