

# ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ରେ ଯତ୍ନ

## ପ୍ରସବପୂର୍ବ ସାଧାରଣ ସାରଣୀ

- ❖ ଜଣେ ମହିଳା ଯେତେବେଳେ ଅନୁଭବ କରିବେ ଯେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଛନ୍ତି, ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଥମ ପରିଦର୍ଶନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ଏହାକୁ ଗର୍ଭଧାରଣର ପଞ୍ଚୀରଣ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ ବି ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ।
- ❖ ସେହି ଗ୍ରାମ/ଜିଲ୍ଲା ଗୁଡ଼ିକ ଯେଉଁଠି ଲିଙ୍ଗ ଆଧାରିତ ଭେଦଭାବ ଓ ନଷ୍ଟ ଇତ୍ୟାଦି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ସେଇଠି ଏ ପ୍ରକାର ପଞ୍ଚୀକରଣ ତୁରନ୍ତ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ❖ ଚତୁର୍ଥ ଓ ଷଷ୍ଠମାସର ଗର୍ଭଧାରଣ ବେଳରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପରିଦର୍ଶନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ❖ ତୃତୀୟ ଥର ପରିଦର୍ଶନ ଗର୍ଭ ଧାରଣର ଅଞ୍ଜନ ମାସରେ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ❖ ନବମ ମାସ ବେଳକୁ ଏକ ପରିଦର୍ଶନ ହୋଇଗଲେ ପ୍ରସବ ବେଳକୁ ଉତ୍ତମ ସୁବିଧା ଓ ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ସତର୍କ ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ମିଳିଯାଏ ।
- ❖ ଯଦି ଏହି ସବୁ ପରିଦର୍ଶନ କାଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ କିଛି ସମସ୍ୟା ଦେଖନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ଉଚିତ୍ ପରିଷା କରାଇନେବା ଜରୁରୀ ।



## ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବେଳେ ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାର



- ✚ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ✚ ବାଜରା, ଯଅ, ଗହମ ଆଦି ପରି ସୁର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟର ଖାଦ୍ୟ, ଗଜା ହୋଇ ଥିବା ତାଲି ଯେମିତି ଗଜାମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ତଥା ଇତିଲି, ଦହି ପରି ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ✚ ଆଇରନ ଅଧିକ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ (ଯେମିତି କି ସବୁଜ ପନିପରିବା, ପାଳକ ଶାଗ, ଶୋରିଷ ଶାଗ, ତାଲି, ଗୁଡ, ଚରଭୁଜ ଇତ୍ୟାଦି) କ୍ୟାଲସିୟମ (କୋର ଓ ଦୁଗୁଜାତ ପଦାର୍ଥ) ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ (ଡାଲି, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଓ ମାଂସ) ଆଦିରେ ସମୃଦ୍ଧ ଯେକ ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାର ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଦେହପାଇଁ ବହୁତ ଦରକାର ।
- ✚ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ, ଭୁଲ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ବିଶ୍ୱାସ ତଥା ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ନେଇ ଅଯଥା ବାରଣ ଗୁଡିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅନୁଚିତ ।
- ✚ ଅଜ୍ଞାନବାଦି କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡିକରୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପୁରକ ପୋଷଣ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।
- ✚ ଅଜ୍ଞାନବାଦି କେନ୍ଦ୍ରରେ ନୁହଁ ଶନ୍ କାର୍ଡନସେଲିଂ ସୁବିଧା ନିଅନ୍ତୁ ।
- ✚ କେବଳ ଆୟୋଡିନ୍ ପୁଚ୍ଛ ଲୁଗା ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ✚ ଦିନକୁ 8-12 ଗ୍ଲାସ ପାଣି ନିଶ୍ଚୟ ପିଅନ୍ତୁ ।
- ✚ ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଜନ୍ମ ବେଳେ କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ବିପଦ ଆଶଙ୍କା କମିଯାଇଥାଏ ।



### ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବେଳେ ଘରେ କିପରି ସତ୍ତ୍ୱ ନିଆଯିବା ଦରକାର

- ❖ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା କୌଣସି କଞ୍ଚକର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ଯେମିତି କି ନିର୍ମାଣସ୍ଥଳରେ କାମ, ଲଟା ଭାଟିରେ କାମ ଇତ୍ୟାଦି ।
- ❖ ତାଙ୍କୁ ଦିନରେ 2-3 ଘଣ୍ଟା ଓ ରାତିରେ 8 ଘଣ୍ଟା ର ନିଦ ଓ ବିଶ୍ରାମ ସହ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟାୟାମ ହିଁ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ❖ ଧୂମ୍ରପାନ କରିବା, ତମାଖୁ ଖାଇବା ମଦଆଦି ନିଶା ସେବନ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ❖ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଉପବାସ ଓ ବ୍ରତ ନରଖିବା ଦରକାର । କାରଣ ଏପରି କଲେ ତାଙ୍କୁ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଗର୍ଭରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆହାର ମିଳିପାରିବ ନାହିଁ ।
- ❖ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା କୌଣସି ବି ଔଷଧ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ❖ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଆଇରନ, ଫୋଲେଟ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଉପାଦାନ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଲାକୁ ସ୍ତନପାନ କରାଇବା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଜାରୀ ରଖନ୍ତୁ ।



### ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ ଙ୍କର ଭୂମିକା

- ❖ ଆପଣଙ୍କ ଗ୍ରାମ/ଅଞ୍ଚଳର ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ଆପଣ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇନେବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପଞ୍ଜୀକୃତ କରାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର 3-4ଟି ପ୍ରସବପୂର୍ବ ଯାଞ୍ଚ ସୁବିଧା ପାଇବାରେ ଆପଣ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ।
- ❖ ଏ କଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ଯେ, ସମସ୍ତ ମହିଳା ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ମାତୃତ୍ୱ ସହଯୋଗ ଯୋଜନା ଜିଲ୍ଲାରେ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ମାତୃତ୍ୱ ସହଯୋଗ ଯୋଜନା ଗୁଡ଼ିକ ଅଧିନରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଓ ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସେବା ଗୁଡ଼ିକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ପଞ୍ଜୀକୃତ କରାଇଦେଇଛନ୍ତି ।
- ❖ ଗର୍ଭବତୀ ମା ମାନଙ୍କୁ ପୁଞ୍ଜିକର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେମିତି କି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ ଅଭ୍ୟାସ, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ତଥା ଖାଇବା ପିଇବା କୁ ନେଇ ପ୍ରଚଳିତ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପୁଞ୍ଜିକର ତତ୍ତ୍ୱ ସେବନ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଘରକୁ ଥରେ ନିଶ୍ଚୟ ବୁଲିବାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।
- ❖ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭଧାରଣର ସ୍ଥିତି ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଶ୍ଚୟ ଗର୍ଭବତୀ କିଟର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରାଇବା ପାଇଁ ନବ ବିବାହିତ ଓ ପୁରୁଣା ଦମ୍ପତ୍ତି ମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଇବାରୁ ଓ ଏ ସୁବିଧା ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ ।
- ❖ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଆବଶ୍ୟକ ପୁଞ୍ଜିକର ଉପାଦାନ ଓ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ଯୋଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।