# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਸਵ-ਪੂਰਵ ਜਾਂਚਾਂ

## ਪ੍ਰਸਵ-ਪੂਰਵ ਦੇਖਭਾਲ

- ਪੰਜੀਕਰਣ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਤ ਹਰੇਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਪ੍ਰਸਵ-ਪੂਰਵ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

- ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਦੋ ਟਿਟਨੈੱਸ ਟਾੱਕਸਾਈਡ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਟਿਟਨੈੱਸ ਟਾੱਕਸਾਈਡ 1 ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਟਿਟਨੈੱਸ ਟਾੱਕਸਾਈਡ 2 ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ।
- ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਅਨੀਮਿਆ (ਲੋਹੇ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 100 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਇਰਨ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲਓ।

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ

• • •

- ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਸਧਾਰਨ ਆਹਾਰ ਨਾਲੋਂ ਸਵਾ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਓ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ।
- ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਘੰਟੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰਾਤ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਲਓ।
- ਕੇਵਲ ਆਇਓਡਾਇਜ਼ਡ ਨਮਕ ਵਰਤੋ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10-12 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਭਾਰ ਵਧਾਓ।

❖ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ/ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜੀਕਰਣ ਕਰਵਾਓ।

ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ

• ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ

ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ

• ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 4ਥੇ ਤੋਂ 6 ਵੇਂ ਮਹੀਨੇ

ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੀਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ

• ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 7 ਵੇਂ ਤੋਂ 8 ਵੇਂ ਮਹੀਨੇ

ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੌਥੀ ਮੁਲਾਕਾਤ

• ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 9ਵੇਂ ਮਹੀਨੇ

## ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

❖ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ/ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ।

❖ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਪੰਜੀਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ 3 ਜਾਂਚਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ।

❖ ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਵਿੱਚ ਏ.ਐਨ.ਐਮ./ਆਸ਼ਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ।

❖ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਮਾਤਰਤੱਵ ਸਹਿਯੋਗ ਯੋਜਨਾ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਣ।

❖ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਵ ਪੂਰਵ ਚੈਕਅਪ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।

❖ ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫ਼ਸਰ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨਾ।

❖ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਾਲਮ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਤਹਿਤ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਅਤੇ ਸੰਖਿਆ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

❖ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ।

❖ ਏ.ਐਨ.ਐਮ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਬ-ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਜਿਵੇਂ *ਪੰਚਾਇਤ ਘਰ*, ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦਿਨ ਪ੍ਰਸਵ ਪੂਰਵ ਜਾਂਚ ਕਲਿਨਿਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ।