

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ

ਪ੍ਰਸਵ ਪੂਰਵ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਨੁਸੂਚੀ

- ❖ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਉਦੋਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਪੰਜੀਕਰਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਹਨ।
- ❖ ਪਿੰਡਾਂ/ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਪੱਖਪਾਤੀ ਚੋਣ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ❖ ਦੂਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਚੌਥੇ ਤੋਂ ਛੇਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਤੀਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਅੱਠਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਨਿਯੋਜਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਨੌਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
- ❖ ਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪੋਸ਼ਣ



- ✚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ✚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਬਾਜਰਾ, ਜਵਾਰ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਆਟਾ, ਪੁੰਗਰੇ ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਕਿਣਵਿਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਇਡਲੀ, ਢੋਕਲਾ, ਦਹੀ ਆਦਿ ਖਾਓ।
- ✚ ਉਹ ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ ਜੋ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਸਰੋਂ, ਦਾਲਾਂ, ਗੁੜ ਤਰਬੂਜ਼) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਦਾਲਾ, ਆਂਡਾ, ਮੱਛੀ, ਮਾਸ) ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ✚ ਅਣਉਚਿਤ ਕਾਰਜ, ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਭਰਮ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✚ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ ਲਓ।
- ✚ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ।
- ✚ ਕੇਵਲ ਆਇਓਡੀਨ ਯੁਕਤ ਨਮਕ ਵਰਤੋਂ।
- ✚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8-12 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ✚ ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ

- ❖ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਨਿਰਮਾਣ ਸਥਾਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕੁਦਰਤੀ ਕਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦਾ ਕੰਮ, ਭੱਠੇ ਤੇ ਇੱਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ❖ ਉਸਨੂੰ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ 2-3 ਘੰਟੇ ਦੇ ਉੱਚਿਤ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ 8 ਘੰਟੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਚਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ❖ ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਅਤੇ ਕੋਖ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਾਝਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਓ।
- ❖ ਆਇਰਨ, ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਲਓ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।



ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ❖ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ/ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੇ ਪੰਜੀਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ 3-4 ਪ੍ਰਸਵ-ਪੂਰਵ ਜਾਂਚਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ।
- ❖ 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 ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਣ।
- ❖ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ, ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗਲਤ ਮੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।
- ❖ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਘਰ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਦੌਰਾ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ “ਨਿਸ਼ਚੈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਿੱਟਾਂ” ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।
- ❖ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇਣਾ।