గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో పరీక్షలు

యాంటీనాటల్ కేర్ ప్రసూతి పూర్వం సంరక్షణ

❖ పేరు నమోదు చేసుకున్న మొదటి సందర్శనతో సహా ప్రతీ గర్భిణి స్త్రీ ప్రసవించటానికి ముందు కనీసం 4 సందర్శనలు చేయాలి.

❖ ప్రతీ సందర్శనలో గర్భిణి స్త్రీ తన రక్తపోటుని పరీక్షించుకోవాలి.

❖ ప్రతీ సందర్శనలో రక్తం మరియు మూత్ర పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

❖ ప్రతీ సందర్శనలో గర్భిణి స్త్రీ బరువు పరీక్షించుకోవాలి.

❖ గర్భిణి స్త్రీ కనీసం రెండు టెటనస్ టోక్సైడ్ ఇంజెక్షన్స్ తీసుకోవాలి. గర్భిణి అని నిర్ధారించబడిన తర్వాత టెటనస్ టోక్సైడ్ 1 మరియు ఒక నెల తర్వాత టెటనస్ టోక్సైడ్ 2 తీసుకోవాలి.

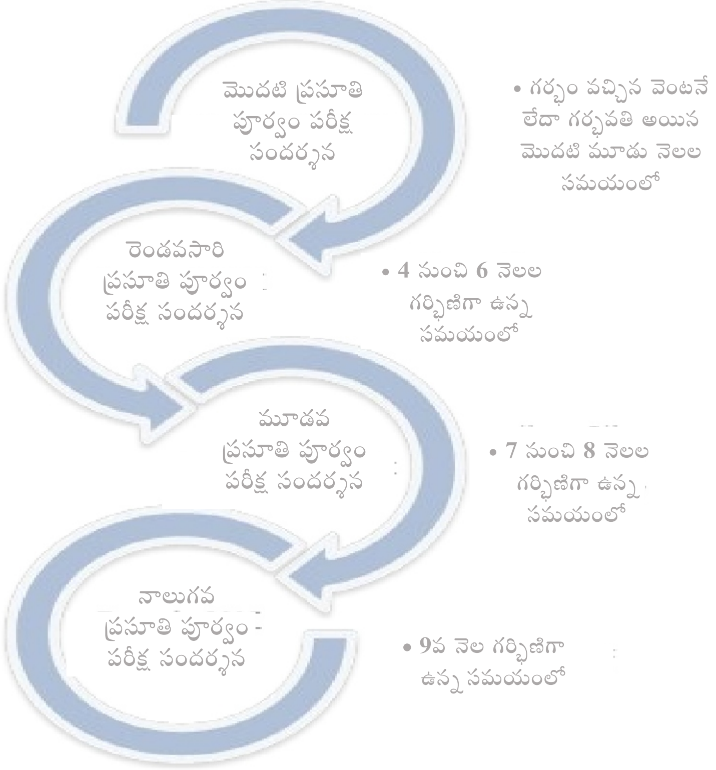
❖ రెండవ త్రైమాసికంలో రక్తహీనత కలగకుండా నివారించటానికి ఆమె గర్భంతో ఉన్నప్పుడు కనీసం 100 రోజులు రోజుకి 1 మాత్ర చొప్పున ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు తీసుకోవాలి.

గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో

• • •

- వివిధ రకాల ఆహారాలు తినాలి
- సాధారణ ఆహారం కంటే సుమారుగా 1/4 వ వంతు అదనంగా ఎక్కువ ఆహారం తినాలి.
- అంగన్‌వాడి కేంద్రం నుంచి అనుబంధ పోషకాహార కార్యక్రమంని క్రమబద్ధంగా పుచ్చుకోవాలి.
- అంగన్‌వాడి కేంద్రంలో పోషకాహార కౌన్సిలింగ్‌ని పొందాలి.
- రాత్రి వేళ 8 గంటల నిద్రతోపాటు ఉదయం వేళ కనీసం రెండు గంటలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- కేవలం అయోడైజ్డ్ ఉప్పు మాత్రమే ఉపయోగించాలి.
- గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో కనీసం 10-12 కిలోల బరువు పెరగాలి.

❖ గర్భవతిగా ఉన్న మొదటి మూడు నెలల సమయంలో ఆరోగ్య కేంద్రంలో పేరు నమోదు చేసుకోవాలి.



అంగన్‌వాడి కార్యకర్త పాత్ర

- ❖ ఆమె గ్రామం/ప్రాంతంలో గర్భిణీ స్త్రీలందరిని గుర్తించటం.
- ❖ అంగన్‌వాడి కేంద్రంలో గర్భిణి స్త్రీలు తమ పేర్లు నమోదు చేసుకునేలా మరియు తమ 3 ప్రసూతి పూర్వం పరీక్షలు పొందేలా ఆమె ఖచ్చితంగా చూడటం.
- ❖ ప్రసూతి పూర్వం పరీక్షలు మరియు ప్రసవం తర్వాత పరీక్షల్లో అనుబంధ నర్స్, మంత్రసాని/గుర్తించబడిన సామాజిక ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు సహాయపడటం.
- ❖ ఇందిరాగాంధీ మాతృత్వ సహయోగ యోజన జిల్లాల్లో ప్రసూతి పూర్వం పరీక్షలు మరియు ప్రసవం తర్వాత పరీక్ష సేవలు పొందటానికి మహిళలు దాని క్రింద తమ పేర్లు నమోదు చేసుకునేలా హామీవహించటం.
- ❖ ప్రసవానికి ముందు పరీక్షలు మరియు వాటి ప్రాధాన్యత గురించి గ్రామీణ మహిళలను చైతన్య పరచాలి.
- ❖ గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో గర్భిణి తక్కువ బరువుని కలిగి ఉంటే ఆమెని వైద్యాధికారికి సూచించాలి.
- ❖ ఇవ్వబడిన ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రల తేదీ మరియు సంఖ్యని అంగన్‌వాడి కార్యకర్త తప్పనిసరిగా గర్భిణి నెల భాగం క్రింద నమోదు చేయాలి.
- ❖ గర్భవతికి సరైన విధంగా టీకాలు వేయబడేలా బాధ్యతవహించాలి.
- ❖ అనుబంధ నర్స్, మంత్రసాని సంప్రదించి మరియు సమీప ఉప కేంద్రం వద్ద లేక ప్రత్యామ్నాయ ప్రదేశం ఉదా. పంచాయితీ ఘర్, అంగన్‌వాడి కేంద్రం మొదలైన చోట ప్రసూతి పూర్వం పరీక్ష క్లీనిక్‌ని తప్పనిసరిగా నిర్వహించాలి.