

గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలు

ప్రసవానికి ముందు సంరక్షణ షెడ్యూల్

- ❖ తను గర్భవతిగా ఉన్నాను అని ఒక మహిళ భావించిన వెంటనే మొదటి సందర్శన సిఫారసు చేయబడుతుంది. దీన్ని ప్రెగ్నెన్సీ రిజిస్ట్రేషన్ అంటారు. ఇది గర్భిణి స్త్రీలు రిజిస్టర్ అయినట్లుగా హామీనిస్తుంది.
- ❖ లింగ వివక్షతతో భూణ హత్యలు జరిగే గ్రామాలు/జిల్లాల్లో ప్రెగ్నెన్సీ రిజిస్ట్రేషన్ ఆరంభంలోనే చేయటం చాలా ప్రధానం.
- ❖ నాలుగు మరియు ఆరవ నెలల మధ్య రెండవ సందర్శన జరగాలి.
- ❖ మూడవ సందర్శన ఎనిమిదవ నెలలో ప్రణాళిక చేయబడాలి.
- ❖ తొమ్మిదవ నెలలో చేసే అదనపు సందర్శన మెరుగైన సంరక్షణని ముఖ్యంగా మొదటి గర్భంలో సంరక్షణని అందచేయుటలో సహాయపడుతుంది.
- ❖ ఈ సందర్శనల్లో, ఆరోగ్య కార్యకర్త ఆరోగ్య సమస్యల్ని గుర్తిస్తే, డాక్టర్ ని తప్పనిసరిగా సందర్శించాల్సిన అవసరం ఉంది.



గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో పోషకాహారం



- ✦ గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవాలి.
- ✦ జొన్నలు, రాగులు, సంపూర్ణ గోధుమలు, మొలకెత్తిన గింజలు మరియు ఇడ్లి, డోళ్ల, పెరుగు మొదలైన పులిసిన పదార్థాల్ని ఎక్కువగా తినాలి.
- ✦ ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండే (ఉదా. పాలకూర, మెంతికూర, పప్పులు, బెల్లం, పుచ్చకాయ), కాల్షియం (పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు) మరియు మాంసకృత్తులు (పప్పులు, గుడ్లు, చేపలు, మాంసం) ఉండే ఆహారం తీసుకోవటం అవసరం.
- ✦ తప్పుడు ఆహారపు నమ్మకాలు మరియు గర్భిణి స్త్రీ ఆహారంపై నిబంధనలు అనుసరించరాదు.
- ✦ అంగన్ వాడి కేంద్రం నుంచి అనుబంధ పోషకాహార క్రమబద్ధంగా తీసుకోవాలి.
- ✦ అంగన్ వాడి కేంద్రంలో పోషకాహార కొన్నిలింగ్ ని పొందాలి.
- ✦ కేవలం అయోడైజ్డ్ ఉప్పుని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.
- ✦ ప్రతీరోజూ కనీసం 8-12 గ్లాసుల నీటిని త్రాగాలి.
- ✦ చక్కటి పోషకాహారం తక్కువ బరువు గల పిల్లలు పుట్టే ప్రమాదాన్ని తక్కువ చేస్తుంది.



గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో ఇంట్లో సంరక్షణ

- ❖ నిర్మాణ ప్రదేశాలు, కరవు సహాయాలు, బ్రిక్ కిల్న్స్ మొదలైన చోట్ల శ్రమ కలిగించే భారీ పనులు గర్భిణిలు చేయరాదు.
- ❖ ఉదయం వేళ 2-3 గంటలు మరియు రాత్రి వేళ 8 గంటలు విశ్రాంతితో పాటు ఆమె శారీరక వ్యాయామం చేయవలెను.
- ❖ పొగ తాగటం, పొగాకు నమలటం మరియు మద్యం సేవించడం వంటివి చేయరాదు.
- ❖ గర్భిణి స్త్రీ ఉపవాసం ఉండరాదు. దీనివల్ల ఆమెకి మరియు గర్భంలో ఎదుగుతున్న శిశువుకి కావల్సిన ఆహారం అందదు.
- ❖ వైద్యుల సలహా లేనిదే ఎటువంటి మందులు తీసుకోరాదు.
- ❖ ఐరన్, ఫోలేట్ మరియు కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ ని క్రమబద్ధంగా తీసుకోవాలి మరియు వాటిని పాలు ఇచ్చే సమయందాకా కొనసాగించాలి.



అంగన్ వాడి కార్యకర్త పాత్ర

- ❖ మీ గ్రామంలో/ప్రాంతంలో గర్భిణి స్త్రీలందరిని గుర్తించటం.
- ❖ అంగన్ వాడి కేంద్రంలో గర్భిణిలు తమ పేర్లు నమోదు చేసుకుని, తమ 3-4 ప్రసూతి పూర్వం పరీక్షలని తప్పకుండా పొందేలా చేయాలి.
- ❖ ప్రసూతి పూర్వం పరీక్షలు మరియు ప్రసవం తర్వాత పరీక్షలు సేవలు పొందటానికి ఇందిరాగాంధీ మాతృత్వ సహాయోగ యోజన జిల్లాల్లో ఇందిరాగాంధీ మాతృత్వ సహాయోగ యోజన కింద మహిళలు తమ పేర్లు నమోదు చేసుకునేలా నిశ్చయపరచాలి.
- ❖ ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారపు అలవాట్లు, పోషకాహారం గురించి మరియు మూఢ నమ్మకాలు తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లని అనుసరించ కుండా ఉండేందుకు గర్భిణి తల్లులకు పోషకాహారం కౌన్సిలింగ్ చేయాలి.
- ❖ గర్భిణి స్త్రీ ఆరోగ్యం మరియు ఆమె పోషకాహార పరిస్థితిని పరీక్షించటానికి ఆమె ఇంటిని ప్రతీ వారం సందర్శించాలి.
- ❖ మహిళ గర్భవతి అయ్యానని నిర్ధారించే 'నిశ్చయ్ ప్రెగ్నెన్సీ కిట్స్'ని ఉపయోగించటం గురించి కొత్తగా పెళ్లైన మరియు ఇతర జంటలను తెలియపరచాలి.
- ❖ గర్భిణి స్త్రీలకు క్రమబద్ధంగా అనుబంధ పోషకాహారం మరియు ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రల్ని అందించాలి.