

حمل کے دوران، زچگی سے قبل کی جانچ

زچگی سے قبل کی دیکو بہال

- ❖ ہر حاملہ عورت کو رجسٹریشن کیلئے پہلی بار آنے سمیت کم از کم چار بار جانچ کے لئے آنا چاہئے۔
- ❖ حاملہ عورت کو ہر مرتبہ جانچ کے لئے آنے پر اپنے بلڈ پریشر کی جانچ کرانی چاہئے۔
- ❖ ہر مرتبہ خون اور پیشاب کی جانچ کرانی چاہئے۔



- ❖ حاملہ عورت کا ہر بار وزن کیا جانا چاہئے۔
- ❖ ہر حاملہ عورت کو ٹینس ٹوکسائڈ (TT) کے دو انجکشن لگوانا چاہئیں۔ ٹینس ٹوکسائڈ-1 حمل کی تصدیق کے بعد اور ٹینس ٹوکسائڈ-2 کا انجکشن اس کے ایک ماہ بعد لگوانا چاہئے۔
- ❖ حمل کے دوران کم از کم 100 دنوں تک روزانہ ایک گولی آرن فنوک ایسڈ کی لیننی چاہئے تاکہ دوسری سہ ماہی سے اینیمیا سے بچاؤ ہو سکے۔

حمل کے دوران

•••

- + طرح طرح کی غذائیں کھائیں
- + اپنی عام غذائی خوراک سے چوتھائی خوراک زیادہ لیں
- + آنگن واڑی سینٹر سے تکمیلی غذائیت پروگرام باقاعدگی سے لیں
- + آنگن واڑی سینٹر سے غذاؤں سے متعلق مشورے کی خدمات حاصل کرتی رہیں
- + روزانہ دن میں کم از کم دو گھنٹے آرام کریں اور رات میں کم از کم آٹھ گھنٹے کی نیند لیں
- + صرف آیوڈائزڈ نمک کا ہی استعمال کریں
- + حمل کے دوران وزن کم از کم 10-12 کلوگرام بڑھائیں

❖ حمل کے پہلے تین ماہ/پہلی سہ ماہی میں ہیلتھ سینٹر میں رجسٹریشن کرائیں

• حمل ٹھہرنے کے فوراً بعد یا
اس کے تین ماہ کی مدت میں

زچگی سے قبل
جانچ کے لئے
پہلی بار آمد

• حمل کے چوتھے اور
چھٹے مہینے میں

زچگی سے قبل
جانچ کے لئے
دوسری بار آمد

• حمل کے ساتویں اور
آٹھویں مہینے میں

زچگی سے قبل
جانچ کے لئے
تیسری بار آمد

• حمل کے نویں
مہینے میں

زچگی سے قبل
جانچ کے لئے
چوتھی بار آمد

آنگن واڑی کارکن کا کردار

- ❖ اپنے گاؤں یا علاقے میں تمام حاملہ عورتوں کی نشاندہی کریں۔
- ❖ یہ بات یقینی بنائیں کہ تمام حاملہ عورتوں کا آنگن واڑی سینٹر میں رجسٹریشن ہو چکا ہے اور انہیں زچگی سے پہلے کی تین جانچوں کے لئے سہولت فراہم کریں۔
- ❖ زچگی سے قبل کی دیکھ بھال اور بعد کی جانچوں کے دوران مددگار نرس دائی اور منظور شدہ سماجی صحت کارکن کی مدد کریں۔
- ❖ یقینی بنائیں کہ اندرا گاندھی ماترنیٹی سہیوگ یو جنا ضلع میں اندرا گاندھی ماترنیٹی سہیوگ یو جنا کے تحت تمام عورتوں کا رجسٹریشن ہو، تاکہ انہیں سبھی زچگی سے قبل کی دیکھ بھال اور زچگی کے بعد دیکھ بھال کی سہولیات کا فائدہ مل سکے۔
- ❖ گاؤں کی عورتوں کو زچگی سے قبل جانچ کی اہمیت اور اس کے فائدے بتائیں۔
- ❖ اگر حمل کے دوران حاملہ عورت کا وزن کم بڑھ رہا ہے تو اسے متعلقہ ڈاکٹر کے پاس لے بھیجیں۔
- ❖ آنگن واڑی ورکر کو حمل کے مہینے کے کالم میں دی گئی آئرن فولک ایسڈ کی گولیوں کی تعداد اور تاریخ درج کرنی چاہئے۔
- ❖ حاملہ عورت کی ٹیکا کاری کو یقینی بنایا جائے۔
- ❖ مددگار نرس دائی سے رابطہ کر کے قریبی سب سینٹر یا اس کی متبادل جگہ مثلاً پنچایت گھر یا آنگن واڑی سینٹر وغیرہ پر ایک مقررہ دن زچگی سے قبل کی جانچ کے لئے کلینک کا اہتمام کیا جائے۔