लाभधारक कुटुंब, अंगणवाडी कार्यकर्ते, परिचारीका व पर्यवेक्षकांसाठी

माता - बालक संरक्षण कार्ड मार्गदर्शिका

महिला व बालकल्याण विभाग
मानव संसाधन व विकास मंत्रालय, भारत सरकार प्रकाशित
माता व बालक संरक्षक कार्ड व मार्गदर्शिकेचे
स्वैर मराठी भाषांतर व संपादन

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन-आरोग्य सेवा

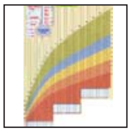
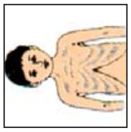
युनिसेफ

महाराष्ट्र शासन आरोग्य सेवा व
महिला व बालकल्याण विभाग
द्वारा प्रकाशित
(युनिसेफ सहाय्यित)

महाराष्ट्र शासन

अनुक्रमणिका

विषय		पृष्ठ क्रमांक
माता व बालक संरक्षण कार्ड		५
	मुखपृष्ठ	७
	गर्भारपण	८
	नियमित तपासणी	९
	गर्भवतीची काळजी आहार	१३
	गर्भवतीची काळजी विश्रांती	१३
	आपत्कालीन स्थिती	१४
	धोक्याचे कंदिल (लक्षणे)	१५
	सुरक्षित प्रसूतीसाठी तयारी	१७

विषय		पृष्ठ क्रमांक
	नवजात अर्भकाची काळजी	**१८**
	स्तनपान	१९
	अर्भकाचे वजन	२०
	धोक्याचे कंदील, आरोग्य कर्मचाऱ्याची भेट घ्या.	२२
	लसीकरण व जीवनसत्व 'अ' वेळापत्रक	२३
	वाढीचा तक्ता	२६
	आजारपणात बाळाची काळजी जुलाब (अतिसार)	२८
	आजारपणात बाळाची काळजी तीव्र श्वसन संसर्ग	२९
	आजारपणात बाळाची काळजी ताप	३१

विषय		पृष्ठ क्रमांक

आहार, विकास आणि विकासाचे टप्पे. ३२

जन्मापासून ६ महिने वयाची बालके ३३

स्तनपान ३४

विकास ३६

विकासाचे टप्पे ३८

६ ते १२ महिने वयाची बालके ४०

भरविणे/आहार ४०

विकास ४३

विकासाचे टप्पे ४४

विषय	पृष्ठ क्रमांक

१ ते २ वर्षे वयाची बालके **४६**

भरविणे/आहार ४६

विकास ४८

विकासाचे टप्पे ४९

२ ते ३ वर्षे वयाची बालके **५१**

भरविणे/आहार ५१

विकास ५३

विकासाचे टप्पे ५४

बालकांच्या पोषण समस्या व उपाय ५६

बाळाच्या वाढी संबंधीच्या समस्या व उपाय ५८

माता व बालक संरक्षण कार्ड

कार्डाची आवश्यकता–

- माता व बालक संरक्षण कार्ड हे माता, गर्भवती व बालकाच्या स्वास्थ्यासाठी आवश्यक बाबींचे ज्ञान, माहिती व पाठपुराव्याबाबत कुटुंबीयांसाठी मार्गदर्शक साधन आहे.
- माता व बालकाच्या उत्तम स्वास्थ्यासाठी त्यांना आवश्यक असणाऱ्या विविध सेवा-सुविधांची माहिती व मार्गदर्शन या कार्डामुळे होते.
- माता व बालकाच्या सुदृढ वाढीसाठी, आहार व विकासाबाबतचे निर्णय घेण्यास हे कार्ड कुटुंबाला मदत करते.

कार्ड कोणासाठी :

हे कार्ड खालील व्यक्ती व गटांसाठी उपयुक्त आहे.

अ)कुटुंबीय (आई, सासू, किशोरी व इतर)

१. बालकांचे आरोग्य, पोषण व विकासाबाबत (वाढीवाबाबत) ज्ञान व माहिती प्राप्त होण्यासाठी.
२. आरोग्य विषयक सेवा व सुविधांच्या उपलब्धतेबाबत माहिती मिळण्यासाठी.
३. बालकांच्या निगेबाबत गरजेच्या सवयी अंगिकारण्यासाठी.
४. बालकांची वाढ व विकासाचे संनियंत्रण व त्यांवर लक्ष ठेवण्यासाठी.

ब) ग्रामस्थ / महिला (महिला मंडळे)

१. गावकरी व महिला मंडळात चर्चेसाठी साधन.
२. आरोग्य सेवा वितरणाचे संनियंत्रण.

क) परिचारिका / अंगणवाडी कार्यकर्ती

१. कुटुंबाना आरोग्य, पोषण व त्याबाबतच्या योग्य सेवांबाबतचे शिक्षण व मार्गदर्शन करण्यासाठी.
२. दिलेल्या सेवांची माहिती व नोंद करण्यासाठी.
३. योग्य ठिकाणी संदर्भ सेवेसाठी.

ड) आरोग्य व आय.सी.डी.एस. पर्यवेक्षक / यांनी खात्री करण्यासाठी.

१. कार्डाचे वाटप सर्व लाभधारकांना झाले आहे किंवा कसे ?
२. कार्डाच्या वापराबाबत लाभधारकांना माहिती देण्यात आली आहे किंवा कसे ?
३. आवश्यक व परिणामकारक सेवा देण्यात आल्या आहेत किंवा कसे ?

कार्डासाठी लक्ष्यगट कोणकोणते आहेत ?

१. गर्भवती माता
२. ३ वर्षे वयाखालील बालके असलेली कुटुंबे.

कार्ड कोणाकडे असावे ?

१. गर्भवती माता
२. ३ वर्षे वयाचे आतील बालकांच्या माता.

माता व बालक संरक्षण कार्ड

माहितीची नोंद

- परिचारिका / अंगणवाडी कार्यकर्तीने, कार्डावर निर्देशित केलेल्या मोकळ्या जागी, अपेक्षित त्या माहितीच्या नोंदी कराव्यात.
- अंगणवाडी मध्ये ठेवण्यात आलेल्या वाढीच्या रक्त्यावर वजनाच्या नोंदी पुनश्च करण्याची गरज नाही.
- कार्डावरील नोंदीमुळे कर्मचाऱ्याच्या नेहमीच्या रजिस्टरमधील माहितीच्या नोंदीमध्ये बदल करण्याची गरज नाही.

कार्ड कसे वापरावे ?

- कुटुंबाची सर्वसाधारण माहिती व जन्माच्या नोंदी करुनच कार्ड द्यावे.
- अंगणवाडी , उपकेंद्र, आरोग्यकेंद्र, खाजगी डॉक्टर किंवा रुग्णालयात जाताना कार्ड सोबत ठेवण्याविषयी कुटुंबाला सूचना द्याव्यात.
- कार्ड व्यवस्थित व जपून ठेवा व तशा सूचना कुटुंबीयांना द्याव्यात.
- कार्डातील प्रत्येक विभागाबाबत सविस्तर माहिती व त्याची गरज याबाबत लाभधारक कुटुंबास समजावून सांगावे.

बालजिवित्व, वाढ व विकासाबाबत माहिती मिळवण्यासाठीच नव्हे तर त्यात सक्रीय सहभाग घेणारे प्रतिनिधी म्हणून माता व कुटुंबीयांनी कार्डाचा वापर करावा.

पिवळ्या चौकोनात दिलेली कारणे, विवरण, माहिती व सल्ला परिचारिकेने / अंगणवाडी कार्यकर्तीने आई आणि कुटुंबाला समजावून सांगावयाचा आहे.

हिरव्या चौकोनात दिलेल्या सूचना व सल्ल्याचे पालन व पाठपुरावा कुटुंबाने करावयाचा आहे.

धोक्याची चिन्हे, लक्षणे व घटनांची नोंद लाल चौकोनात किंवा लाल अक्षरात केली आहे धोक्याच्या घटनांची त्वरीत दखल घेऊन आरोग्य कार्यकर्ता किंवा केंद्रास संपर्क साधावयाचा आहे.

परिचारिका व अंगणवाडी कार्यकर्तीने ठेवावयाचे रेकॉर्ड व कार्डावरील नोंदी बाबत गुलाबी चौकोनाचा वापर केला आहे.

मातेला आधार देण्यापूर्वी माहिती करुन घ्यावयाच्या महत्वाच्या बाबी निळ्या अक्षरांत किंवा निळ्या चौकोनात देण्यात आल्या आहेत.

चांगला समुपदेशक कसा असावा ?

कुटुंबाशी नातेसंबंध प्रस्थापित करणे व वाढविण्यासाठी कुशल व परिणामकारक संपर्क तंत्राचा वापर करण्यासाठी - वरील संपर्क कौशल्याचा वापर करा.

माता व बालक संरक्षण कार्डाविषयी माहिती सांगताना या मार्गदर्शक पुस्तिकेचा वापर करा.

मुखपृष्ठ

अंगणवाडी कार्यकर्तीने कुटुंबीयांच्या मदतीने शक्य तेवढी जास्तीत जास्त माहिती भरण्याचा प्रयत्न करावा.

कुटुंबाची माहिती

नाव व पूर्ण पत्ता (नाव व पत्ता भरा)

मातेचे शिक्षण (योग्य ठिकाणी टिक मार्क (✓) करा)

जन्म नोंद

जन्म दिनांक : (अचूक जन्म दिनांक लिहा)

निश्चित दिनांकासाठी स्थानिक घटना, सण, मराठी महिन्याचे मदतीने आईस दिनांक सांगण्यास मदत करा.

जन्म वजन : (जन्मवजन ग्रॅम्स मध्ये लिहा)

बाळाचा जन्म घरी झाला असल्यास तत्काळ वजन घेऊन नोंद करा. रुग्णालयात जन्म झाला असल्यास वजन नोंद रुग्णालयात होणे आवश्यक आहे.

जन्म नोंद क्र. : (क्रमांक लिहा)

जन्म नोंदणी क्रमांक उपलब्ध नसेल तर पालकांना जन्माची नोंद तत्काळ पंचायत / स्थानिक स्वराज्य संस्थेकडून नोंदणी करून क्रमांक घेण्यास सांगा.

गर्भावस्था

शेवटच्या मासिक पाळीचा दिनांक :

(सांगितलेला निश्चित दिनांक लिहा)

प्रसूतीचा संभाव्य दिनांक (संभाव्य दिनांक लिहा) शेवटच्या पाळीच्या पहिल्या दिवसापासून ९ महिने ७ दिवस मोजून दिनांक काढा.

एकूण बाळंतपणे

एकूण जिवंत जन्म, छोट्या दोन चौकोनात माहिती भरा.

खात्री करा.

१. मातेची एकूण गर्भारपणे (अर्धवट गर्भ, गर्भपात, मृतजन्म) आणि

२. जिवंत अपत्ये

शेवटचे बाळंतपण केव्हा झाले (योग्य ठिकाणी (✓) करा)

शेवटचे बाळंतपण कोठे झाले खात्री करा.

सत्यमेव जयते

महाराष्ट्र शासन-आरोग्य सेवा

युनिसेफ

माता व बालक संरक्षण कार्ड

महाराष्ट्र शासन

कुटुंबाची माहिती

मातेचे नांव ____________

वय [ ] उंची [ ] खेप [ ]

पतीचे नांव ____________

पत्ता ____________

____

मातेचे शिक्षण : अशिक्षित / साक्षर / प्राथमिक / माध्यमिक /उच्च माध्यमिक/ पदवीधारक

गर्भावस्थेच्या नोंदी

शेवटच्या पाळीचा दिनांक : [/ /]

प्रसुतीचा अपेक्षित दिनांक: [/ /]

एकूण बाळंतपणे (गर्भावस्था) / यापूर्वीचे जिवंत जन्म: [/]

शेवटचे बाळंतपण कोठे झाले ? दवाखान्यात [ ] घरी [ ]

प्रसुती : स्वाभाविक [ ] अस्वाभाविक [ ]

प्रशिक्षित दायी, परिचारिका [ ] अप्रशिक्षित दायी, व्यक्ती [ ]

जन्म नोंद :

बालकाचे नाव : [ ]

जन्मदिनांक [/ /] जन्म वेळ [ ]

वजन : [ ] ग्रॅम मुलगी [ ] मुलगा [ ]

ग्रा.पं. जन्मनोंद रजि. क्र. [ ] सांकेतिक क्र. [ ]

अपेक्षित आरोग्य सेवा व संदर्भ सेवेसाठी संस्थेची माहिती

अंगणवाडी / विकासगट ____________

उपकेंद्र/दवाखाना ____________

प्राथमिक आरोग्य केंद्र / शहर ____________

____

रुग्णालयाचा पत्ता ____________

अंगणवाडी नोंदणी क्र. [ ]

उपकेंद्र नोंदणी क्र. [ ] दिनांक [/ /]

संदर्भ सेवा : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

संस्थेची माहिती दवाखाना/रुग्णालय/प्रा. आ. केंद्र नांव व पत्ता लिहा.

अंगणवाडी / विकासगट ____________________

उपकेंद्र / दवाखाना ____________________

प्राथमिक आरोग्य केंद्र / शहर ____________________

रुग्णालयाचा पत्ता ____________________

अंगणवाडी नोंदणी क्र. __________ उपकेंद्र नोंदणी क्र. __________ दिनांक:

संदर्भ सेवा : संदर्भ सेवा दिल्याची दिनांक व स्थळ लिहा.

गर्भावस्था

गरोदरपणात नियमित तपासण्या करणे आवश्यक आहे.

ए.एन.एम. व अं.का. ना सूचना.

आडवे चौकोन

- गर्भवतीच्या ९ महिन्यातील स्थितीदर्शक चित्रे ९ कॉलममध्ये आहेत.
- पहिल्या कॉलममध्ये गर्भवतीचा पहिला महिना दुसऱ्यांत दुसरा महिना या प्रमाणे ९ महिने.

उभे चौकोन

- गर्भवतींना द्यावयाच्या सेवा ६ चौकोनात दाखविण्यात आल्या आहेत.
- चौकोनासमोर असलेले महिनावार कॉलम त्यासंबंधीच्या नोंदीसाठी आहेत.
- कर्मचाऱ्याने गर्भवतीस चौकोन व कॉलम याबाबत सविस्तर माहिती द्यावी.

महिने

नोंदणी पहिल्या तिमाहीत आरोग्य केंद्रात नोंद करा.

तपासणी कमीत कमी ३ प्रसुतिपूर्व तपासण्या गर्भवतीने करुन घ्याव्यात.

रक्तदाब प्रत्येक भेटीत रक्तदाब तपासून घ्या.

वजन प्रत्येक भेटीत वजन करुन घ्या.शेवटच्या ६ महिन्यात गर्भवतीचे वजन महिन्याला १ किलोने वाढणे अपेक्षित असते.

धनुर्वात प्रतिबंधक लस धनुर्वात प्रतिबंधक लसीचे (टी.टी.) दोन डोस घ्या. पहिला दुसऱ्या तिमाहित व एक महिन्याचे अंतराने दुसरा डोस घ्या.

लोह गोळ्या तीन महिने रोज एक गोळी. कमीत कमी १०० गोळ्या घेणे अपेक्षित आहे.

गर्भवती लघवी/रक्त तपासणी

साखर			
अल्ब्युमिन			
हिमोग्लोबिन (ग्रॅम)			

नियमित तपासणी

ए.एन.एम. / अं.का. ने गर्भवतीबाबत त्यांच्याकडे ठेवलेल्या रजिस्टर मध्ये नोंदी ठेवाव्यात.

नोंदणी

नोंदणी

ए.एन.एम. / अं.का. चा सल्ला

मातेने पहिल्या तीन महिन्याचे आत ए.एन.एम. आणि अं.का. यांच्याकडे आपले नाव नोंदवावे.

गर्भवतीने आपले माता बाल संरक्षण कार्ड ए.एन.एम. / अं.का. कडून माहिती करून घ्यावे.

गर्भवतीने उत्तम दर्जाची प्रसूतिपूर्व काळजी घेणे महत्वाचे आहे.

१. मातेचे आरोग्य स्वाभाविक ठेवण्यास मदत होते.

२. सुदृढ बालक जन्माला येण्यास मदत होते.

३. माता किंवा बालकाच्या बाबतीतील दोष व गुंतागुंत वेळीच लक्षात येऊन धोकादायक स्थिती टाळता येते.

ए.एन.एम. / अं.का. ने रजिस्टरमध्ये ठेवावयाच्या नोंदी

- गर्भवती नोंदणीचा दिनांक गर्भवतीच्या महिन्यासाठी असलेल्या योग्य कॉलम मध्ये करा.
- हीच नोंद त्यांनी त्यांच्याकडे ठेवलेल्या गर्भवती नोंद रजिस्टर मध्ये करावी.

प्रसूतिपूर्व काळजी

प्रसूतिपूर्व तपासणी

ए.एन.एम. / अं.का. चा सल्ला

मातेने गर्भारपणात कमीतकमी तीन वेळा प्रसूतिपूर्व तपासण्या करणे आवश्यक असते. क्वचित प्रसंगी काही समस्या असल्यास अधिक वेळाही तपासण्या करणे आवश्यक ठरते.

- तिसरा महिना सुरु होण्यापूर्वी पहिली तपासणी करावी.
- शक्यतोवर सातव्या महिन्यात दुसरी तपासणी करावी.
- तिसरी तपासणी ९ व्या महिन्यात होणे आवश्यक आहे.

पोटावरून तपासणी करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

१. बाळाचा आकार व वाढ मोजण्यास मदत होते व योग्य वाढ होते किंवा कसे पडताळता येते.

२. बाळाच्या हृदयाच्या स्पंदनाच्या दराचे संनियंत्रण करण्यास मदत होते.

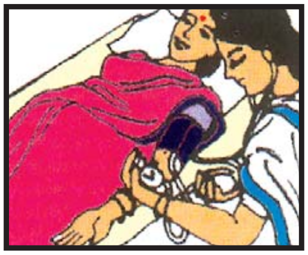
ए.एन.एम. / अं.का. ने रजिस्टरमध्ये ठेवावयाच्या नोंदी

- गर्भवतीच्या महिन्याच्या रकान्यात पोटावरून तपासणीचा दिनांक नोंदवा.
- ए.एन.एम. ने ही तिच्याकडे ठेवलेल्या रेकॉर्ड मध्ये नोंद घ्यावी.

नियमित तपासणी

रक्तदाब

रक्तदाब



ए.एन.एम / अं.का. सल्ला

गर्भवतीने प्रत्येक भेटीत रक्तदाब तपासून घेतलाच पाहिजे.

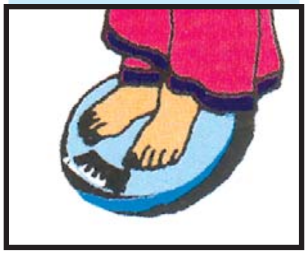
रक्तदाब तपासणे महत्वाचे आहे.
उच्च रक्तदाब माता व बालक दोघांसाठी घातक ठरु शकतो. जर रक्तदाब १३०/९० च्या वर असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

ए. एन. एम /अं.का. ने रजिस्टरमध्ये करावयाच्या नोंदी

- गर्भवतीच्या रक्तदाबाची नोंद गर्भवतीच्या महिन्याच्या कॉलममध्ये तारखेसह नोंदवा.
- ए.एन.एम. ने ही तिच्याकडे ठेवलेल्या रेकॉर्ड मध्ये नोंद करावी.

वजन

वजन



ए.एन.एम. / आ.का सल्ला

- प्रत्येक भेटीत गर्भवतीचे वजन करुन घेतलेच पाहिजे.

  ९ महिन्याच्या पूर्ण कालावधीत गर्भवतीच्या वजनात १० ते १२ किलो वाढ होणे अपेक्षित असते.

  ही वाढ शेवटच्या ६ महिन्यात १ किलो प्रति मास या नुसार होते.

वजन घेणे आवश्यक असते.

१. वजन अपेक्षेपेक्षा कमी भरत असल्यास कमी वजनाचे, अशक्त बाळ जन्मण्याची शक्यता असते, त्याची वाढ व विकास ही व्यवस्थित होऊ शकत नाही. बाळाचे वजन २.५ कि.ग्रॅ. पेक्षा कमी असल्यास बाळ रोगांना बळी पडून मृत्यू पावण्याची शक्यता असते.

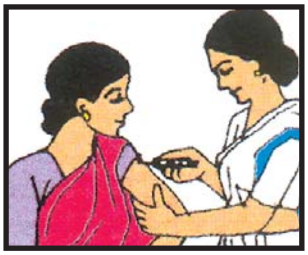
२. वजन कमी भरत असल्यास गर्भवतीने आहारात वाढ करुन अधिक वेळा जेवण घेणे गरजेचे असते त्याबरोबर रोज दोन तास आराम करणे आवश्यक असते.

ए.एन.एम. / अं. का.ने रजिस्टरमध्ये करावयाच्या नोंदी

- वजन व दिनांक गर्भवती महिन्याच्या कॉलम मध्ये नोंदवा.
- वेगळ्या ठेवलेल्या रजिस्टरमध्ये ही नोंद घ्या.

टिटॅनस टॉक्साईड इंजेक्शन

टी.टी. इंजेक्शन



ए.एन.एम. / अं.का. सल्ला

गर्भवतीने धनुर्वात लसीचे (टी.टी.) इंजेक्शन घेणे आवश्यक आहे.

- पहिले टी.टी. इंजेक्शन दुसऱ्या तिमाहित घ्यावे व दुसरे टी.टी. इंजेक्शन एक महिन्याच्या अंतराने घ्यावे.
- या पूर्वीच्या ३ वर्षे वयाच्या आतील गर्भारपणात टी.टी. लसीकरण झाले असल्यास यावेळी टी.टी.चे एकच इंजेक्शन घ्यावे.
- टी. टी. इंजेक्शन प्रसूतिपूर्व एक महिना घेतले पाहिजे.

गरोदरपणी टिटॅनेस टॉक्साईड इंजेक्शन घेणे आवश्यक आहे.

टिटॅनस टॉक्साईड लस माता व बालकाचे धनुर्वातापासून संरक्षण करते.

ए.एन.एम. / अं.का. ने रजिस्टरमध्ये करावयाच्या नोंदी

- टी.टी. इंजेक्शन व दिनांकाची गर्भवतीच्या महिन्याच्या कॉलममध्ये नोंद घ्या.
- ठेवलेल्या रजिस्टर मध्ये ही नोंदवा.

नियमित तपासणी

लोहगोळ्या

ए.एन.एम. / अं.का. सल्ला

गर्भवतीने रोज एक लोहगोळी (आयर्न टॅबलेट) तीन महिने घेणे आवश्यक असते. तिने अशा कमीत कमी १०० गोळ्या घ्याव्यात. बहुतांशी गर्भवतीमध्ये रक्तक्षय (ॲनेमिया) असतो.

१. रक्तक्षयामुळे अपुऱ्या दिवसाचे बाळ, उपजत मृत्यू आणि कमी वजनाचे बाळ या बाबी घडू शकतात.

२. तीव्र रक्तक्षयामुळे प्रसूतीच्या दरम्यान मातेचा मृत्यू होऊ शकतो.

रक्तक्षयाची लक्षणे

- अशक्तपणा.
- थोड्याशा श्रमानंतर किंवा एरव्हीही धाप लागणे.
- छातीत धडधडणे
- भूक मंदावणे
- हातापायाला मुंग्या येणे.
- चक्कर, भोवळ येणे, अंधुक दिसणे, डोके दुखी इ.
- डोळे, पापण्या व नखे फिक्कट दिसणे.

हिरव्या पालेभाज्या, गहू, गुळ, ज्वारी, बाजरी व कडधान्यांनी युक्त असा आहार गर्भवतीने घ्यावा.

आवळा, संत्री सारखी 'क' जीवनसत्वयुक्त फळे आहारात घ्यावीत ज्याने शरीरात लोहाची साठवण होण्यास मदत होते.

लोहगोळ्या (आयर्न टॅबलेट)
जेवणापूर्वी घेऊ नयेत व घेतल्यावर व नंतर १ तास चहा घेऊ नये ज्यामुळे शरीरातील लोह साठवणुकीत बाधा येते.

लोह गोळ्यांच्या सेवनाने शौचास खडा होणे किंव जुलाब होऊ शकतात. शौचास काळी ही होऊ शकते, असे झाल्यास काळजी करण्याचे कारण नाही.

✍ ए.एन.एम. / अं.का.ने रजिस्टरमध्ये करावयाच्या नोंदी

- दिनांक व लोह गोळ्यांची नोंद गर्भवती महिन्याच्या कॉलममध्ये करावी.
- कार्डामध्ये दर्शविलेल्या पहील्या लघवी व रक्त तपासणीचे निष्कर्ष त्यांच्या समोर दिलेल्या चौकोनात ☐☐ दिनांकासह नोंदवावेत.
- निष्कर्षानुसार केलेल्या औषोधोपचारामुळे झालेल्या सुधारणेबाबतचे पुर्न:तपासणी नंतर निष्कर्ष नोंदवण्यासाठी जास्तीचे चौकोन देण्यात आलेले आहेत, त्याचा वापर करावा.

नियमित तपासणी

जीवनसत्व 'अ'

तुम्हाला रात्री दिसण्यात अडचण येते काय ?   होय / नाही.

ए.एन.एम. / अं.का. सल्ला

गर्भवतीने तिच्या आहारात हिरव्या पालेभाज्या, पालक, चवळी पिवळी धमक फळे, पपई, आंबा, खरबूज व शक्य असल्यास दूध, दुधाचे पदार्थ, मासे व अंडी घ्यावीत.

जीवनसत्व 'अ' विरहित अन्न सेवनाने गर्भवतीस जीवनसत्व 'अ' चा अभाव होऊ शकतो.

१. जीवनसत्व 'अ' च्या अभावामुळे रातांधळेपणा येतो. रात्री दिसण्यात गर्भवतीस पूर्वीपेक्षा अडचण निर्माण होते.

२ . गर्भाच्या स्वाभाविक वाढीसाठी जीवनसत्व 'अ' ची गरज असते.

✍ ए.एन.एम. / अं.का. ने रजिस्टरमध्ये करावयाच्या नोंदी

- ए.एन.एम. / अं. का. ने गर्भवतीस रात्री दिसण्याबाबतच्या नोंदी पाहून आवश्यक असल्यास जीवनसत्व 'अ' युक्त आहाराबाबत सल्ला द्यावा.

गर्भवतीच्या इतर समस्या.

✍ ए.एन.एम. अं.का. ने रजिस्टरमध्ये करावयाच्या नोंदी

- गर्भवतीस असलेल्या इतर समस्यांबाबत कार्डावर योग्य स्थानावर नोंदी घ्याव्यात व त्याबाबत योग्य सल्ला द्यावा.

गर्भवतीची काळजी

आहार

- चौरस आहार घ्या.
- पोटभर जेवण अधिक वेळा घ्या..
- आयोडाईज्ड मिठाचा वापर करा.

ए.एन.एम. / अं.का. सल्ला

गर्भवतीने नेहमीपेक्षा जास्त व अधिक वेळा जेवण घ्यावे.

- गर्भवतीने चौरस आहार घ्यावा जसे कडधान्ये, हिरव्या पालेभाज्या, फळे, दूध, दुधाचे पदार्थ, मांसाहार, मासे, अंडी इ.
- आहारात आयोडाईज्ड मीठाचा वापर करावा.

गर्भवतीस अधिक आहाराची गरज का असते ?

१. वाढत्या गर्भाची गरज पूर्ण करण्यासाठी आणि,

२. गर्भवतीमध्ये होणाऱ्या शारीरिक बदलाच्या पूर्ततेसाठी.

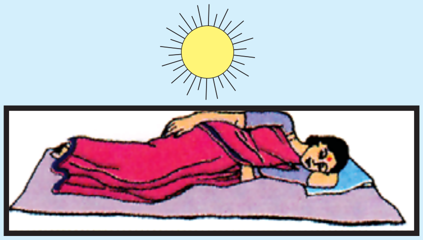
गर्भवतीच्या अपेक्षित वजन वाढीसाठी अधिक आहारामुळे मदत होते आणि बालकाचे वजन वाढण्यासही मदत होते.

आयोडाईज्ड मीठाच्या वापरामुळे गर्भपात, अपुऱ्या दिवसाचे बाळ जन्मणे व उपजत मृत्यूला प्रतिबंध करता येतो.

कुटुंबीयांनी काय करावे.

- ☑ गर्भवतीने एकटीने जेवण घेण्यापेक्षा कुटुंबासोबत जेवणावर भर द्या.
- ☑ गर्भवतीने उपवास करणे व जेवणात काही पदार्थ वर्ज्य करणे टाळावे.
- ☑ गर्भवतीने दारु व तंबाखूचे सेवन करु नये.
- ☑ डॉक्टरांनी सांगितलेलीच औषधे घ्यावीत.

विश्रांती



- दिवसात कमीत कमी २ तास आराम करा.

ए.एन.एम. अं.का. सल्ला

गर्भवतीने दिवसभरात कमीत कमी दोन तास आराम करावा.

नेहमीची कामे थोड्या थोड्या अंतराने, विश्रांती घेऊन दिवसभरात पूर्ण करावीत.

विश्रांती डाव्या कुशीवर होऊन घ्यावी.

कुटुंबीयांनी काय करावे.

- ☑ कष्टाची कामे करण्यापासून गर्भवतीस परावृत्त करा.
- ☑ कुटुंबातील सभासदांनी गर्भवतीस सर्व घरगुती कामात मदत करावी.

आपत्कालीन स्थिती

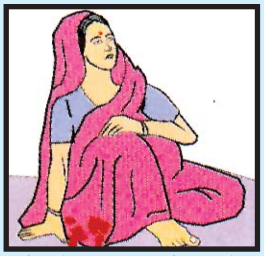
आपणास किंवा कुटुंबीयांपैकी कोणासही खालील धोक्याच्या लक्षणांपैकी काही दिसून आल्यास गर्भवतीस तत्काळ रुग्णालयात घेऊन जा.

सर्व गर्भवती स्त्रियांमध्ये केव्हाही गुंतागुंत निर्माण होण्याचा धोका असतो. काही गर्भवती स्त्रियांमध्ये ही गुंतागुंत पूर्वसूचनेशिवाय होण्याचा धोका असतो.

गर्भवतीच्या गुंतागुंतीची लक्षणे व चिन्हे, गर्भवतीस व कुटुंबीयांना माहीत असणे आवश्यक आहे.

गर्भवतीने तिच्यात निर्माण होणाऱ्या गुंतागुंतीच्या बदलाबाबत कुटुंबीयांना सांगितले पाहिजे.

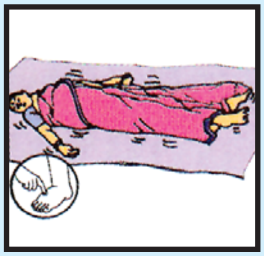
आपणास किंवा कुटुंबीयांपैकी कोणासही खालील धोक्याच्या लक्षणांपैकी काही दिसून आल्यास गर्भवतीस तत्काळ रुग्णालयात घेऊन जा.



प्रसूतिपूर्व रक्तस्राव प्रसूति अंतर्गत व नंतरचा तीव्र रक्तस्राव

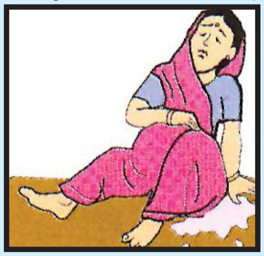
धाप लागणे व तीव्र रक्ताल्पता

प्रसूतिपूर्व किंवा प्रसूति पश्चात एक महिन्याचे आत तीव्र ताप.



झटके येणे, भोवळ, अंधूक दिसणे, डोकेदुखी, उलट्या, पायावर सूज

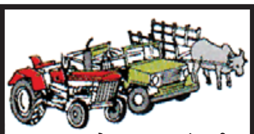
१२ तासांपेक्षा जास्त वेळ प्रसूतिवेदना



प्रसूतिवेदनेशिवाय पाणमोट फुटणे.

आपत्कालीन स्थिती

पैसे साठवा



जवळचे प्रथम संदर्भ सेवा केंद्र, रुग्णालय माहीती करुन घ्या.

निकडीच्या वेळेसाठी वाहनाची सोय करा.

ए.एन.एम. / अं.का. साठी सूचना

- धोक्याच्या लक्षणाबाबत गर्भवतीस व कुटुंबीयांना नियमित तपासण्यांचे वेळी व महिला मंडळातून माहिती द्यावी. जोखीम ग्रस्त मातेच्या लक्षणाबाबतची नोंद कार्डावर उपलब्ध केलेल्या जागेत करावी.
- वेळीच औषधोपचार होऊ न शकल्यास माता व बालकाचा मृत्यू किंवा कायमचे अपंगत्व येऊ शकते.
- धोक्याची लक्षणे असलेल्या गर्भवतीस जवळच्या संदर्भ केंद्रात / रुग्णालयांत न्यावे. प्रथम सेवा केंद्रात खालील सेवा / सुविधा असणे गरजेचे आहे.
  - स्त्रीरोग तज्ज्ञ
  - रक्तदानासाठी अद्ययावत सोय
  - भूल तज्ज्ञ व शस्त्रक्रियागृह
  - ऑक्सिजन व जीवरक्षक औषधे.
  - क्ष किरण व प्रयोगशाळा निदान सोयी.

कुटुंबीयांनी काय करावे.

☑ प्रसूतिपूर्व, प्रसूतीचेवेळी, प्रसूतिपश्चात धोक्याच्या लक्षणांकडे लक्ष ठेवा.

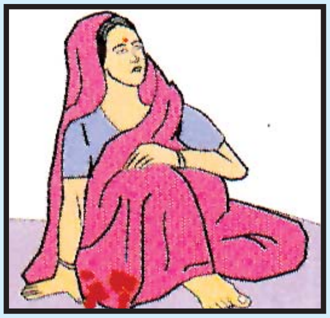
☑ आपत्कालीन सेवेसाठी आवश्यक पैशांची साठवण करा.

☑ जवळचे प्रथम संदर्भ सेवा केंद्र, रुग्णालय माहित करुन घ्या.

☑ संदर्भ सेवेची गरज पडल्यास रूग्णालयात जलद पोचण्यासाठी वाहनाची (मोटारगाडी) तरतूद करुन ठेवा.

धोक्याची(कंदील)लक्षणे

प्रसूतिपूर्व व प्रसूति पश्चात रक्तस्त्राव.



प्रसूतिपूर्व रक्तस्त्राव, प्रसूतीत व प्रसूतिपश्चात तीव्र रक्तस्त्राव

ए.एन.एम. / अं.का. सल्ला

गर्भवतीस प्रसूतिपूर्व, प्रसुतीमध्ये, प्रसुतीपश्चात रक्तस्त्रावासाठी तत्काळ रुग्णालयात न्यावे.

प्रसूतिपूर्व रक्तस्त्राव, प्रसूतीचे वेळी, प्रसूतिपश्चात तीव्र रक्तस्त्राव माता व बालकांसाठी जीवघेणा ठरु शकतो.

कुटुंबीयांनी काय करावे.

☑ मातेस संदर्भ सेवेसाठी नेताना डाव्या कुशीवर झोपवा व उबदार ठेवा.

धाप लागणे व धापेशिवाय तीव्र रक्तक्षय

धाप लागणे व धापेशिवाय तीव्र रक्तक्षय

ए.एन.एम. /अं.का. सल्ला

तीव्र रक्तक्षय असलेल्या गर्भवतीचे बाळंतपण रुग्णालयातच होणे आवश्यक आहे.

प्रसूतीचेवेळी हृदयक्रिया बंद पडणे, (हार्ट फेल्युअर) अपुऱ्या दिवसांत प्रसूती व प्रसूतीदरम्यान जंतूदोष अशा गुंतागुंती प्रसूतिपूर्व रक्तक्षयामुळे होऊ शकतात.

तीव्र रक्तक्षय असलेल्या मातेच्या पापण्या, नखे, व तळव्याचा रंग फिक्कट असतो, क्वचित प्रसंगी तिला धापही लागते.

कुटुंबीयांनी काय करावे.

☑ प्रसूतिपूर्व तपासण्यामध्ये रक्तक्षयाबाबत तपासणी करा व त्यानुसार लोह गोळ्यांचा वापर रक्तक्षय नाहीसा होईपर्यंत चालू ठेवा व पुर्न:तपासणी करून खात्री करा.

प्रसूतिपूर्व किंवा प्रसूती नंतर १ महिन्याचे आत तीव्र ताप

प्रसूतिपूर्व किंवा प्रसूतिपश्चात एक महिन्याचे आत तीव्र ताप.

ए.एन.एम. / अं.का. सल्ला

प्रसूतिपूर्व किंवा प्रसूती नंतर १ महिन्याचे आत मातेला तीव्र ताप असल्यास मातेस तत्काळ रुग्णालयात न्यावे.

तीव्र ताप हे मातेस असणाऱ्या जंतूदोषाचे लक्षण असते व ते गर्भात वाढणाऱ्या बाळास धोकादायक ठरु शकते.

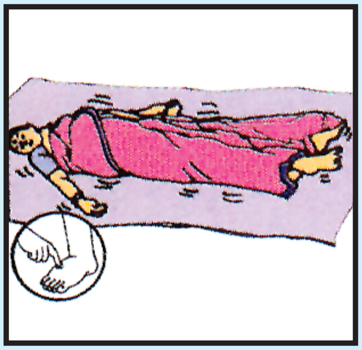
कुटुंबीयांनी काय करावे.

☑ रूग्णालयात नेताना मातेस डाव्या कुशीवर झोपवा व कपड्यात गुंडाळून उबदार ठेवा.

☑ ताप कमी होण्यासाठी थंड पाण्याच्या पट्ट्या व अंग पुसणे चालू ठेवा.

धोक्याची लक्षणे

झटके किंवा भोवळ, अंधेरी येणे, डोकेदुखी, उलटी, पायावर अचानक सूज.



झटके येणे, भोवळ, अंधूक दिसणे, डोकेदुखी, उलट्या, पायावर सूज

ए.एन.एम. / अं.का. सल्ला

प्रसूतीपूर्व, प्रसूतीमध्ये, प्रसुतिपश्चात मातेला झटके किंवा भोवळ येणे, अंधारी येणे, डोकेदुखी, उलटी, अचानक पायावर सूज अशी लक्षणे दिसू शकतात. अशी लक्षणे असलेल्या मातेस तत्काळ रुग्णालयात न्यावे

अशा स्थितीमुळे मातेच्या व गर्भाच्या मेंदूला इजा पोहोचू शकते.

यामुळे जन्मापूर्वीच मातेचा व बालकाचा मृत्यू होऊ शकतो.

कुटुंबीयांनी काय करावे.

☑ झटके, भोवळ ,अंधारी येणे, डोकेदुखी, उलटी, पायावर अचानक सूज अशी लक्षणे असलेल्या मातेस लवकरात लवकर रुग्णालयात घेऊन जा.

१२ तासांपेक्षा अधिक काळ प्रसूतिवेदना

१२ तासांपेक्षा जास्त वेळ प्रसूतिवेदना

ए.एन.एम. / अं.का. सल्ला

मातेस १२ तासांपेक्षा अधिक काळ प्रसूतिवेदना असल्यास तिला तत्काळ रुग्णालयात नेण्यात यावे.

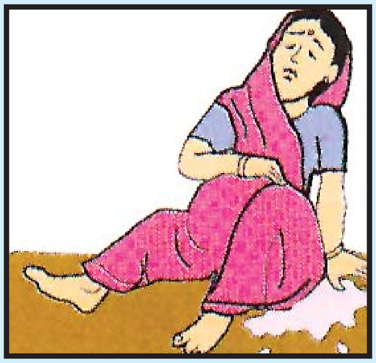
➢ मातेचे बाळंतपण डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली व्हावे

अपेक्षित वेळेत प्रसूती न झाल्यास माता व बालकाच्या मृत्यूचा धोका असतो.

कुटुंबीयांनी काय करावे.

☑ मातेला तत्काळ रुग्णालयात न्यावे.

प्रसूतिवेदनेशिवाय पाणमोट फुटणे



प्रसूतिवेदने शिवाय पाणमोट फुटणे.

ए.एन.एम. / अं.का. सल्ला

गर्भवतीची पाणमोट प्रसूतिवेदने शिवाय फुटल्यास तिला तत्काळ रूग्णालयात न्यावे.

➢ डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली प्रसूती होणे आवश्यक असते.

पाणमोट अवेळी फुटण्यामुळे माता व नवजात अर्भकास जंतू संसर्गाचा धोका असतो

कुटुंबीयांनी काय करावे.

☑ मातेला तत्काळ रूग्णालयात न्या.