

गर्भावस्था के दौरान कृमिनाषक गोलियों का सेवन

गर्भवती महिला द्वारा गर्भावस्था की दूसरी तिमाही (चौथे माह) में अल्बेंडाजोल (400 mg) की एक गोली का सेवन, ए० एन० एम० के पर्यवेक्षण में किया जायेगा 1

नोट:

- गर्भावस्था के दौरान रात में 8 घंटे की नींद के साथ - साथ दिन में 2 घंटे का आराम करना आवश्यक है1
- गर्भावस्था के दौरान खाने में सिर्फ आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करने की सलाह दें 1

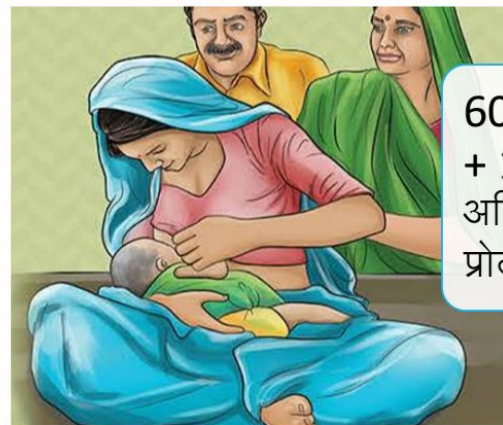
गर्भावस्था व धात्री माता की पोषण आवश्यकता

गर्भावस्था



350 कैलोरी
+ 23 ग्राम
अतिरिक्त
प्रोटीन

धात्री

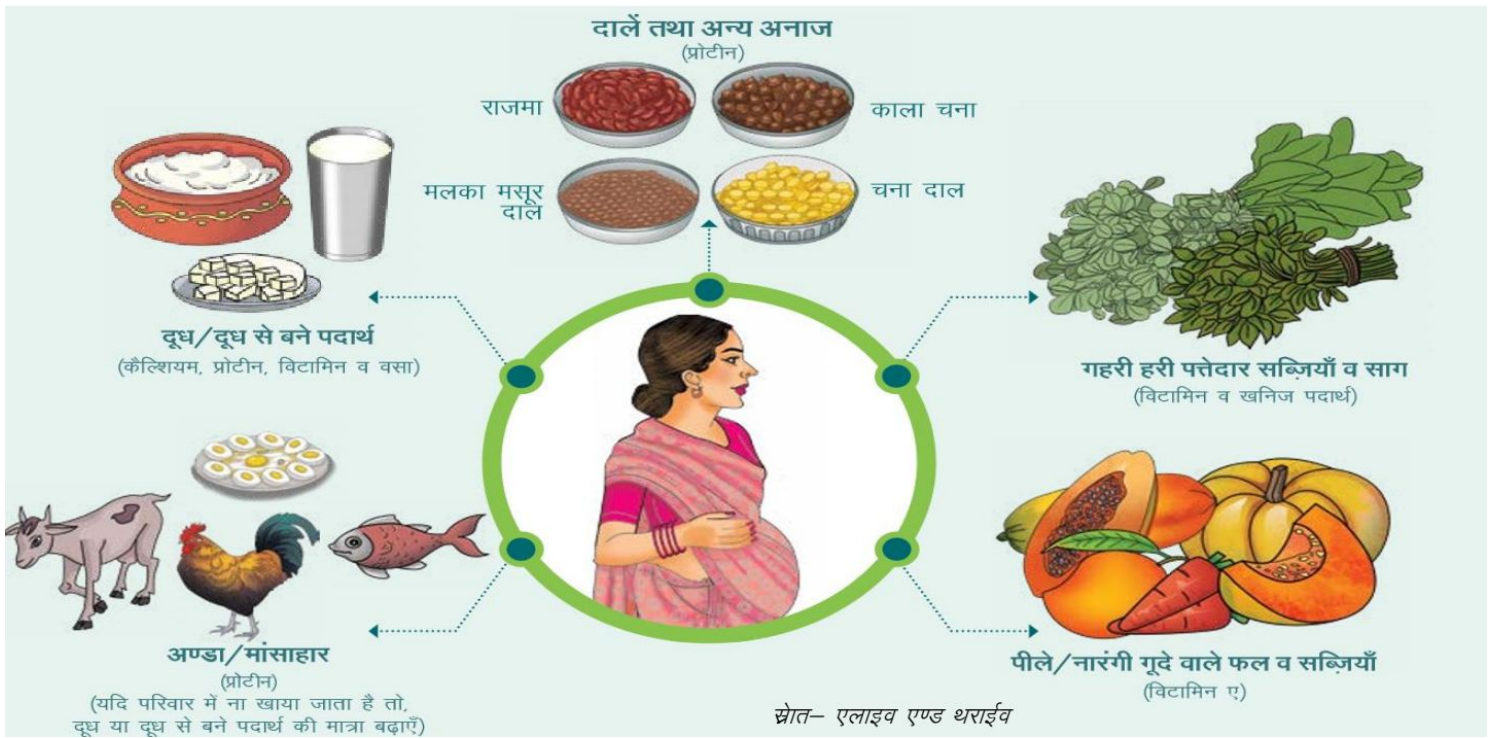


600 कैलोरी
+ 19 ग्राम
अतिरिक्त
प्रोटीन

गर्भवती एवं धात्री महिला – भोजन की मात्रा

<p>पहली तिमाही (1, 2, 3 माह)</p>	 <p>भोजन</p>	 <p>भोजन</p>				<p>स्रोत— एलाइव एण्ड थराईव</p>
<p>दूसरी तिमाही (4, 5, 6 माह)</p>	 <p>भोजन</p>	 <p>भोजन</p>	 <p>भोजन</p>			
<p>तीसरी तिमाही (7, 8, 9 माह)</p>	 <p>पौष्टिक नाश्ता</p>	 <p>भोजन</p>	 <p>पौष्टिक नाश्ता</p>	 <p>भोजन</p>	 <p>भोजन</p>	
<p>धात्री महिला</p>	 <p>पौष्टिक नाश्ता</p>	 <p>भोजन</p>	 <p>पौष्टिक नाश्ता</p>	 <p>भोजन</p>	 <p>पौष्टिक नाश्ता</p>	 <p>भोजन</p>

प्रतिदिन 5 प्रकार के खाद्य पदार्थ अवश्य लें
रोटी/चावल के साथ नीचे दिये गये कम से कम 4 खाद्य समूह को शामिल करें



तीसरे या चौथे माह वाली गर्भवती महिलाओं को खास दिवस में दिये जाने वाले प्रमुख संदेश

1 पी.एम.एम.वी.वाई. तथा जे.एच.वाई. कार्यक्रम के अंतर्गत मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य हेतु नकद लाभ के प्रयोग का उपयोग करें।

- गर्भावस्था का शीघ्र पंजीकरण करवाने पर - 1000/- रुपये
- कज ले कज एक (ए.एन.टी.सी.ओ.पी.टी.) माह की गर्भावस्था के पंचमास करवाने पर - 2000/- रुपये
- एनज पंजीकरण एवं बी.टी.सी., ओ.पी.टी., डी.पी.टी. और हेमेटोएटिन-बी की प्रथम वीजा के बाद - 2000/- रुपये
- संस्थानगत प्रसव पर जे.एन.वाई. के अंतर्गत नकद राशि

2 गर्भवती महिला को कम से कम तीन प्रसवपूर्व जांच करानी चाहिए और नियमित रूप से वजन कराना चाहिए

3 गर्भवती को दिया गया मातृ शिशु सुरक्षा (एम.सी.पी.) कार्ड सभाल कर रकना चाहिए। इसमें गर्भावस्था के दौरान और आने वाले शिशु के स्वास्थ्य के बारे में सभी जानकारी दी गई है, और परिवार इसकी मदद से शिशु की स्वस्थता व विकास के अन्य पहलुओं पर नजर रख सकता है।

4 गर्भावस्था से संबंधित खतरे को रोकने को पहचाना जरूरी है, वे हैं- अस्थायिक रक्तस्राव, तेज बुखार, सांस लेने में तकलीफ व सूजन की कमी, रिवर्ट, दृष्टि का धुंधला होना, 12 घंटे से अधिक प्रसुति हद, प्रसुति हद के चिन्ना पानी की हिस्सली का फटना

5 माँ और शिशु के स्वास्थ्य के लिए गर्भावस्था के दौरान भोजन के पर्याप्त एक आयरन की गोली प्रतिदिन लें (कम से कम 100 आयरन की गोली)

6 समय से टी.टी. का टीका लगावाएं और कृमिनाशक गोली लें

7 गर्भावस्था के चौथे माह से केविट्रम की गोली लें और शिशु के छः माह का हो जाने तक लें रहें

8 शिशु की सामान्य वृद्धि एवं विकास के लिए आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करें

9 विभिन्न प्रकार का आना खाएं जैसे कि सब्जियाँ एवं फल, दूध एवं दूध से बने पदार्थ, अनाज, दालें इत्यादि। मांसाहारी परिवारों में, गर्भावस्था के दौरान मांसाहारी भोजन खाना जरूरी नहीं। पर्याप्त विधान करें और भारी वजन न डालें

10 गर्भावस्था के दौरान वजन की नियमित जांच करें। गर्भावस्था के अंतिम छः माह में कम से कम एक किलो वजन प्रति माह बढ़ना चाहिए

11 सुरक्षित प्रसव के लिए:


- अस्पताल की पहचान करें
- माही की पहचान व व्यवस्था करके रहें
- आयातकालीन रिश्ते के लिए पैले जीव कर रहें

आई0एल0ए0 टेकअवे का प्रयोग संदेश देने हेतु करें

सुरक्षित मातृत्व के 8 नियम

- 1 शीघ्र पंजीकरण
- 2 नियमित वजन, टी0टी0, पेट की जांच
- 3 एम0सी0पी0 कार्ड भरना
- 4 समय से खतरे की पहचान व संदर्भन
- 5 आयरन, कैल्शियम व कृमिनाशक गोलियों का सेवन - चौथे माह से
- 6 संतुलित आहार
- 7 आयोडीन नमक का सेवन
- 8 संस्थागत प्रसव

एम0सी0पी0 कार्ड – आवश्यक बिन्दु

	प्रसवपूर्व जाँच	पंजीकरण के बाद कम से कम तीन बार प्रसव पूर्व जाँच अवश्य करावें।
	रक्तचाप, रक्त, पेशाब	प्रत्येक जाँच के समय रक्तचाप, खून व पेशाब की जाँच कर अवश्य लिखें।
	वजन	प्रत्येक जाँच के समय अपना वजन अवश्य करावें। गर्भावस्था में कम से कम 9-11 कि.ग्रा. वजन बढ़ना चाहिए। गर्भावस्था के अंतिम 6 महीनों में हर महीने कम से कम एक कि.ग्रा. वजन अवश्य बढ़ना चाहिए।
	टेनस टाक्सॉयड के टीके	टेनस टाक्सॉयड के दो टीके लगवाएं। पहला टीका गर्भावस्था की पुष्टि होने पर और दूसरा टीका बाद। (तिथि भरें) *टीके से जो एक खुराक डोजिएर तक में डोजेज कराया गया है।

प्रसव पूर्व जाँच					
	1	2	3	4	5 (सीएमएसएमए के तहत)
तिथि					
गर्भ की अवधि (सप्ताह)					
वजन (कि.ग्रा.)					
नब्ज की गति					
रक्तचाप					
एनीमिया					
पैरों में सूजन					
पीलिया					
कोई समस्या					

पेट की जाँच					
भ्रूण की लंबाई सप्ताह/से.मी.					
ने					
हिलना-डुलना	सामान्य/ कम/नही	सामान्य/ कम/नही	सामान्य/ कम/नही	सामान्य/ कम/नही	सामान्य/ कम/नही
प्रति मिनट					
या गया हो					

गर्भावस्था के दौरान देखभाल



सिक्किम सरकार के खाद्य पदार्थों का संयोजन करें, जिसमें कोटिफाईड आटा, लेस शामिल है।



अधिक मात्रा में भोजन करें। दृढ़ता से स्वास्थ्य आहार से एक कोषाई बनाएं।



आमचट्टी कण्ड से मिले मुक्त पोषाहार का नियमित रूप से खाएं।




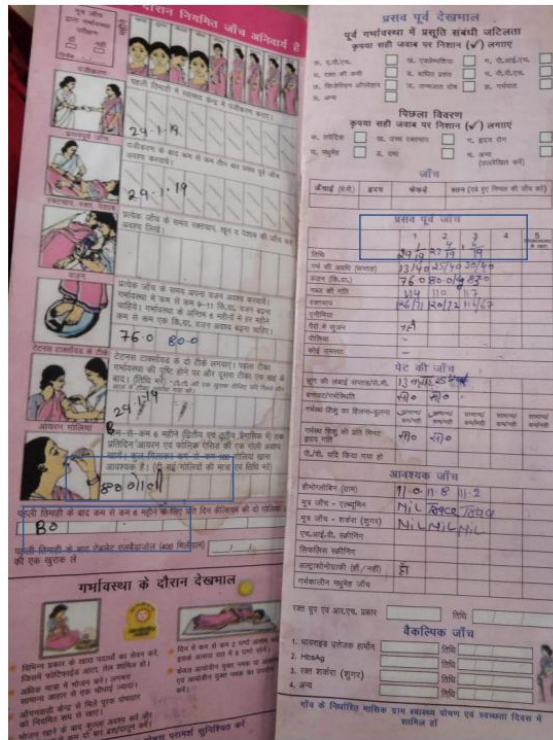
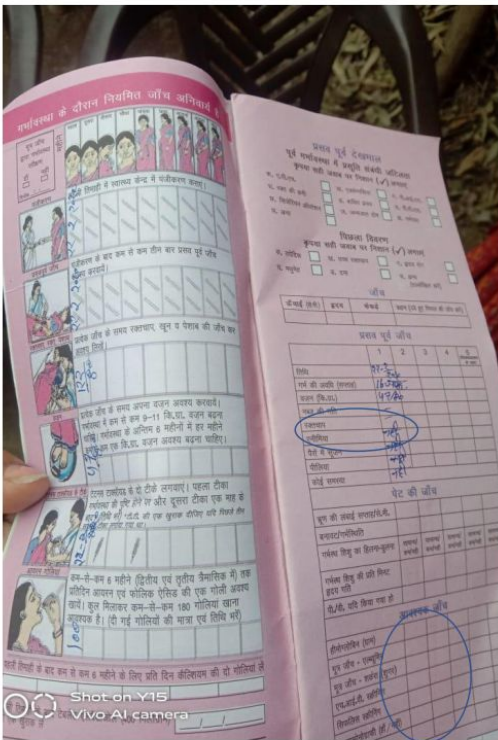
भोजन खाने के बाद सुलना अचरम करें और दिन में कम से कम दो बार प्रसव/दापुन करें।

दिन में कम से कम 2 घण्टे आराम करें। इसके आलावा रात में 8 घण्टे सोएं।

कंसल आयोडीन युक्त नमक का आचरण एवं आयोडीन युक्त नमक का उपयोग करें।

आवश्यक जाँच					
म)					

	आचरण गोणिया	राम-से-राम 8 महीने (द्वितीय एवं तृतीय त्रैमासिक) प्रतिदिन आचरण एवं फोस्फोरस एंजिड की एक ग छावें। कुल मिलाकर राम-से-राम 180 गोणिया आवश्यक है। (दो माई गोणियों की मात्रा एवं ति
	पहली तिमाही के बाद कम से कम 6 महीने के लिए प्रति दिन कोलिराज की	
	पहली तिमाही के बाद टेबलेट एनवैडोजोल (400 मिलीग्राम) की एक खुराक से	





गोदभराई

प्राथमिक लक्ष्य समूह

- वे महिलाएं जो अपनी गर्भावस्था के तीसरे और चौथे महीने में हैं

अतिरिक्त भागीदार

- परिवार में अन्य देखभाल करने वाले जैसे कि ननद, चाची, मातृत्व का अनुभव रखने वाली वरिष्ठ महिलाएं
- महिला स्वयं सहायता समूहों के सदस्य
- ए0एन0एम0, आशा, आंगनवाड़ी, मातृ समिति के सदस्य और महिला पर्यवेक्षिका

गुणवत्तापरक गोदभराई दिवस के मानक एवं अनुपालन हेतु दिशानिर्देश

1

किसने और कितनी गर्भवती महिलाओं ने प्रतिभाग किया?

- कम से कम 10–12 महिलाओं को सत्र पर बुलायें। इनमें कम से कम एक प्रथम त्रैमास की हो।

2

सत्र कितनी देर का था?

- कम से कम 30 मिनट तक सत्र आयोजित करें

3

आई0एल0ए0 परामर्श टेकअवे का प्रयोग किया गया?

- सत्रों में प्रतिभाग करने वाली महिलाओं को एक अतिरिक्त आहार के बारे में अवश्य बतायें। थाली में कम से कम 5 खाद्य समूहों को शामिल करें।
- टेकअवे के संदेशों में से 2–3 संदेश याद करायें तथा दोहरायें।
- अनुपूरक पोषाहार में प्रयोग करते हुए खाद्य सामग्री का प्रदर्शन करें

4

क्या प्रथम त्रैमास की गर्भवती महिला का पुनः वजन लेते हुये गर्भावस्था के दौरान वजन बढ़त के बारे में चर्चा की गई?

- गर्भावस्था के दौरान औसतन 9-11 किग्रा वजन की बढ़त के बारे में महिला को अवश्य बताएं

5

क्या एम0सी0पी कार्ड का प्रयोग करते हुये आयरन तथा कैल्शियम के नियमित उपभोग के बारे में चर्चा की गई

- गर्भवती महिला को आयरन एवं कैल्शियम के सेवन बारे में अवश्य बताएं

6

या छूटी हुई महिलाओं की फालोअप योजना बनायी?

- जो गर्भवती महिलायें सत्र में भाग लेने से छूट गये उनका नाम लिखते हेयु उनके घर अवष्य भ्रमण करें ।

7

क्या सत्र का रिकार्ड बनाया?

- उपरोक्त छः बिन्दुओं पर कार्यवाही को कार्यकर्त्री द्वारा रजिस्टर में अंकित करें

नोट: गोदभराई दिवस के दिन आशा को बुलाते हुये उपरोक्त 07 मानको पर अनुपालन कर सत्र की गुणवत्ता को बढ़ायें।

प्रशिक्षण उपरान्त आपसे अपेक्षा

1. सेक्टर मीटिंग में सभी आंगनबाड़ियों को गोदभराई तथा अन्नप्राशन के गुणवत्ता के मानकों से अवगत करायें। यह बातें प्रत्येक माह की सेक्टर मीटिंग में दोहरायें जिससे कि मुख्य संदेश और मानकों की समझ बन सके।
2. जितना हो सके उतना आई0एल0ए0 के टेकअवे का प्रयोग करें। इससे कार्यकर्त्रियों में इस महत्वपूर्ण सामग्री को प्रयोग करने हेतु आत्मविश्वास बढ़ेगा।
3. इन दिवसों का अनुश्रवण करने समय स्वयं अन्नप्राशन व गोदभराई दिवसों की गुणवत्ता का आंकलन 7 बिन्दुओं पर करें।

याद रखें कि इन सामुदायिक गतिविधियों का प्रभाव तभी अधिक होगा जब सही पात्र लाभार्थी इन गतिविधियों में प्रतिभाग करें और गतिविधियां इस प्रकार से आयोजित की जायें कि अभिभावकों व गर्भवती महिलाओं को नयी बातें सीखने को मिलें।

भूलें नहीं !! पति/पिता की भूमिका

- गर्भधारण की सही उम्र व बच्चों के बीच अन्तर के बारे में जागरूक रहें।
- पत्नी के साथ प्रसव पूर्व जांच कराने अवश्य जायें। प्रसव के दौरान देखभाल संबंधी व्यवहारों के बारे में स्वयं जागरूक करे।
- कम से कम एक जांच अस्पताल में करायें। एम0सी0पी0 कार्ड को संभाल कर रखें।
- गर्भावस्था के दौरान उसके आराम का ख्याल रखें। भारी वजन ना उठाने को कहे। ध्यान रखें कि परिवार के अन्य सदस्यों का भी सहयोगात्मक रवैया रहे।
- अपनी पत्नी को आंगनबाड़ी केन्द्र से पोषाहार प्राप्त करने तथा उसका उपयोग लाभार्थी हेतु ही किये जाने को बढावा दें
- अन्नप्राशन तथा गोदभराई दिवस में प्रतिभाग करने को कहे।
- प्रसवोपरान्त पत्नी को स्तनपान व शिशु के छः माह पूर्ण होने के बाद उपरी आहार देने में सहयोग दें
- प्रत्येक माह बच्चे का वजन कराये तथा उसे एम0सी0पी0 कार्ड में चढायें।

धन्यवाद...!!
