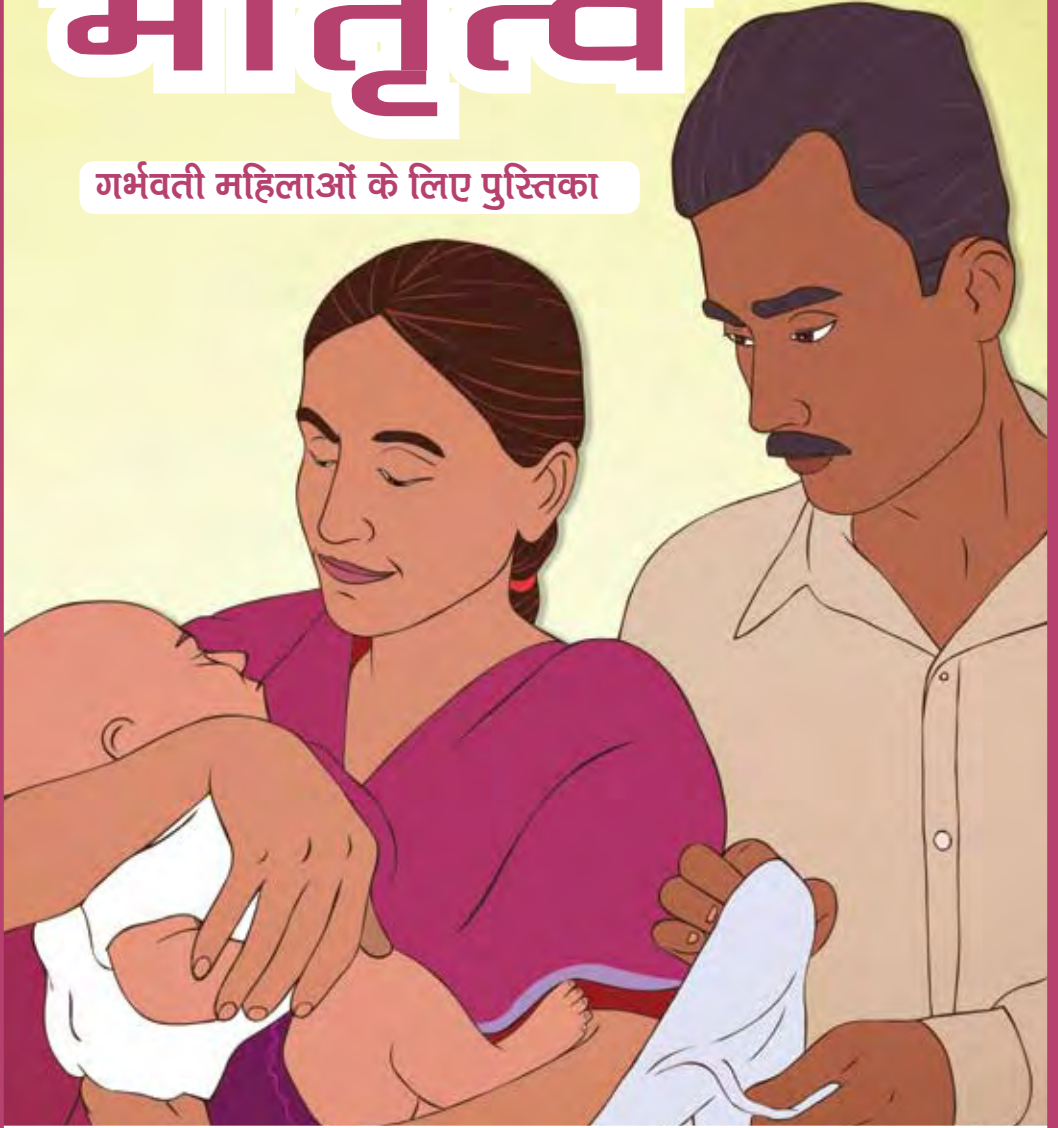


सुरक्षित मातृत्व

गर्भवती महिलाओं के लिए पुस्तिका



ekr` LokF; foHkx
LokF; , oai fjo k dY; k k ea-ky;
Hkj r l j d kj



; fu! Q@fo'o LoLF; l xBu dh rduhdh l gk; rk l sçdk' kr
js kdu%egy eghk cql fMt kbu%ykt +fMt kbu

मेरा नाम: उम्र:

पति का नाम: फोन नं:

पता:

जीवित बच्चों की संख्या: क) बालक ख) बालिका

माहवारी की अंतिम तिथि: प्रसव की संभावित तिथि:

रक्त समूह:

निम्नलिखित के फोन नंबर:

• ए.एन.एम.:

• आंगनवाडी कार्यकर्ता:

• आशा:

• एंबुलेंस/रेफरल हेतु वाहन:

जे.एस.वाई. पंजीकरण क्रमांक:

बी.पी.एल. लाभार्थी क्रमांक:

पी.एच.सी. का फोन नं.:

एफ.आर.यू. का फोन नं.:

सभी प्रसवपूर्व/प्रसव-पश्चात/स्वस्थ शिशु जाँचों पर और प्रसव के लिए जाते समय अपना एम.सी.एच. कार्ड लेकर जाएं

पंजीकरण



गर्भवती होने का पता चलते ही निकटतम स्वास्थ्य केंद्र में अपना पंजीकरण कराएं।

गर्भवती महिला को चार प्रसवपूर्व (ए.एन.सी.) जाँचें कराना बहुत जरूरी है:

पहली ए.एन.सी. जाँच

पहली माहवारी छूटते ही या माहवारी छूटने के पहले तीन महीने के भीतर।

दूसरी ए.एन.सी. जाँच

गर्भावस्था के चौथे से छठे महीने में

तीसरी ए.एन.सी. जाँच

गर्भावस्था के सातवें से आठवें महीने में

चौथी ए.एन.सी. जाँच

गर्भावस्था के नवें महीने में

नियमित रूप से प्रसवपूर्व जाँच कराना आपको और आपके बच्चे को जटिलताओं से बचाता है और जच्चा-बच्चा दोनों को स्वस्थ रखता है

प्रसवपूर्व जाँच

हर प्रसवपूर्व जाँच में खून व पेशाब की जाँच, रक्तचाप (बी.पी.), वजन और पेट की जाँच कराएं। यह सुनिश्चित कर लें कि आपको आई.एफ.ए. गोलियां और इंजेक्शन टिटनेस टॉक्सॉइड (टीटी) इंजेक्शन के दो टीके लग गए हैं। अगर जरूरत हो या अगर आपको कहा गया हो, तो चिकित्सक की सलाह जरूर लें।



मूत्र में एलब्युमिन और शुगर तो नहीं है इसकी जाँच कराएं।



अपना वजन नपवाएं। (गर्भावस्था के दौरान औसतन 9–11 किलो वजन बढ़ता है)।



खून की कमी का पता लगाने के लिए अपने खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा की जाँच कराएं।

हीमोग्लोबिन की जाँच से खून की कमी का जल्दी पता लगाने और उपचार करने में मदद मिलती है

एलब्युमिन और शुगर का पता लगाना आप और आपके बच्चे को गंभीर स्थितियों से बचाता है

प्रसवपूर्व जाँच



उच्च रक्तचाप का पता लगाने के लिए अपने रक्तचाप की जाँच कराएं। उच्च रक्तचाप आप और आपके बच्चे के लिए खतरनाक हो सकता है।



गर्भस्थ शिशु की बढ़त का आकलन करने के लिए पेट की जाँच करना जरूरी है।

ए.एन.सी. के दौरान पेट की जाँच से गर्भस्थ शिशु की बढ़त और उसकी कुशलता का आकलन करने में मदद मिलती है

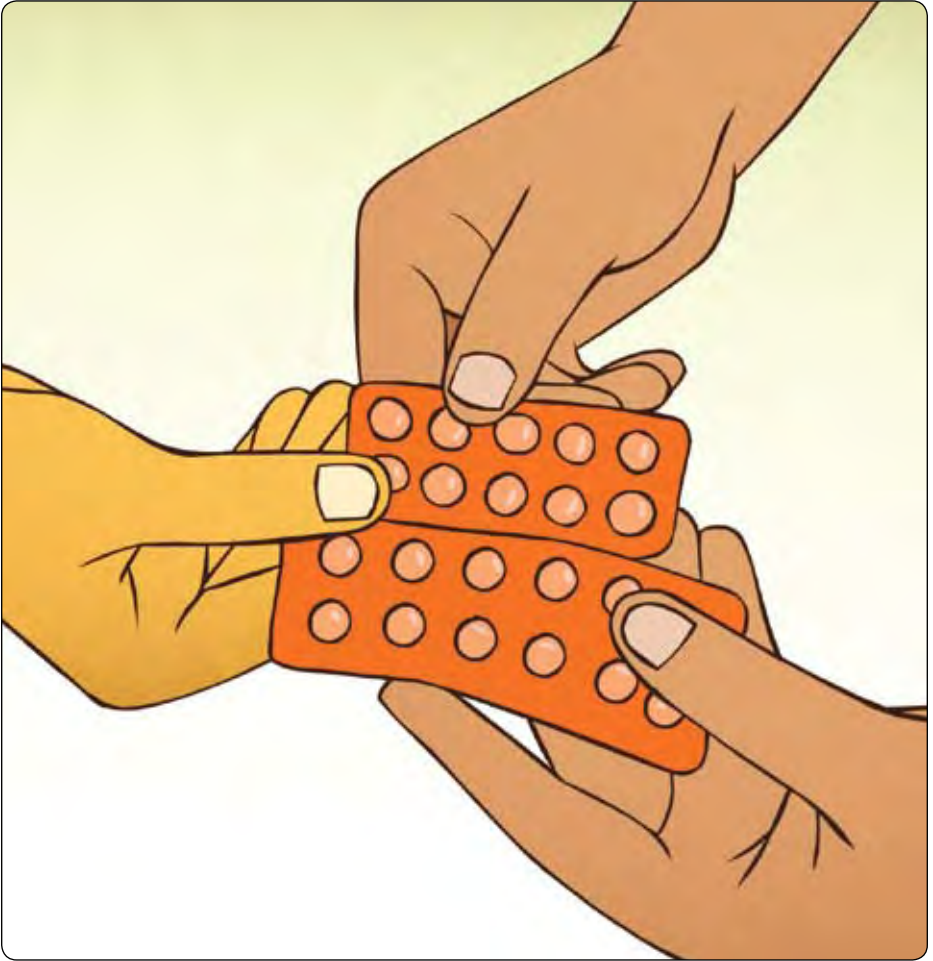
टिटेनस टॉक्सॉइड (टी.टी.) इंजेक्शन



एक महीने के अंतर पर टी.टी. इंजेक्शन के दो टीके लगवाएं।

टिटेनस टॉक्सॉइड इंजेक्शन जच्चा और बच्चा दोनों को जानलेवा टिटेनस से बचाता है

आयरन फोलिक एसिड (आई.एफ.ए.) गोलियाँ



गर्भावस्था के दौरान आयरन (लौह तत्व) और फोलिक एसिड की 100 गोलियाँ दी जाएंगी।

गर्भावस्था के चौथे महीने से आई.एफ.ए. की एक गोली रोज़ लेनी है। अगर आप में खून की कमी है, तो आपको आई.एफ.ए. की दो गोलियाँ रोज़ लेने की सलाह दी जाएगी, एक गोली सुबह और एक शाम को।

रोज़ाना आई.एफ.ए. की एक गोली लेने से माँ में खून की कमी नहीं होती है और स्वस्थ शिशु का जन्म सुनिश्चित होता है

गर्भावस्था के दौरान आहार



- गर्भावस्था के दौरान आपको दिन में एक अतिरिक्त भोजन खाना ज़रूरी है।
- दूध और दही, छाछ, पनीर जैसे दुग्ध-उत्पाद लें – इनमें प्रचुर कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन होते हैं।
- ताज़ा/मौसमी फल और सब्जियाँ खाएं क्योंकि इनसे विटामिन और खनिज मिलते हैं। अनाज, छिलके वाले अनाज और दालें प्रोटीन का अच्छा स्रोत होते हैं।
- हरा साग लौह तत्व और फोलिक एसिड से भरपूर होता है।
- मुट्ठीभर (45 ग्राम) मूंगफली के दाने और कम से कम दो कप दाल से शाकाहारी लोगों की प्रोटीन की दैनिक ज़रूरत पूरी हो जाती है।
- मांसाहारी लोगों के लिए, मांस, अंडा, मुर्गी या मछली प्रोटीन, विटामिन और लौह तत्व के अच्छे स्रोत हैं।

कई तरह के खाद्य पदार्थों से मिलकर बना संतुलित आहार बच्चे की बढ़त में मदद करता है और खून की कमी नहीं होने देता

जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर स्रोत

लौह तत्व



हरा साग, छिलके वाले अनाज, दालें, सूखे मेवे, मूंगफली के दाने, मांस, गुड़।

कैल्शियम



दूध, दुग्ध उत्पाद, तिल, बादाम, सोयाबीन का दूध, शलजम, अंडा।

विटामिन



संतरा और गहरी हरी सब्जियाँ, रसीले फल, सेब, टमाटर, आँवला, सब्जियाँ, मांस, मछली, धूप, दूध और दुग्ध उत्पाद, सोया उत्पाद।

प्रोटीन



पनीर, दूध और अन्य दुग्ध उत्पाद, मिले-जुले अनाज, बीज, मूंगफली के दाने, अंडा, मांस, मुर्गी, सोयाबीन।

वसा



मक्खन, घी, तेल, मूंगफली के दाने।

अपने आसपास के इलाके में उगाए जाने वाले स्थानीय मौसमी खाद्य पदार्थों, सब्जियों और फलों का सेवन करें

साफ-सफाई



हर बार खाने से पहले और शौच (स्वयं या बच्चे) के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं।



नियमित रूप से अपने नाखून काटें।

व्यक्तिगत साफ-सफाई आपको संक्रमण होने और आप के द्वारा बच्चे में फैलने से बचाव करती है

गर्भावस्था के दौरान आराम



- रात में 8 घंटे और दिन में कम से कम 2 घंटे आराम करें।
- बाएं करवट लेटें क्योंकि इससे गर्भस्थ शिशु को खून की आपूर्ति बढ़ जाती है।
- भारी सामान उठाने व कड़ी मेहनत वाले काम से बचें।
- काम में अपने ऊपर ज्यादा जोर न दें और कुछ काम दूसरों को सौंप दें।

पर्याप्त आराम से आपका शारीरिक और मानसिक तनाव दूर हो जाता है जो आपके और गर्भस्थ शिशु दोनों के लिए अच्छा होता है

पारिवारिक सहयोग

- परिवार का व्यवहार और रवैया खुशी से भरा और उत्साहवर्धक होना चाहिए।
- परिवार को सुनिश्चित करना चाहिए कि आपको स्वस्थ आहार मिले और आप समय पर स्वास्थ्य केंद्र में जाएं।
- प्रसव पीड़ा शुरू होने या कोई जटिलता होने पर स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करने में देर न करें।
- पर्याप्त धन और वाहन का इंतजाम पहले ही कर लेना चाहिए।
- एक ऐसे व्यक्ति की पहचान कर लेनी चाहिए जो कोई अप्रत्याशित आपातस्थिति होने पर खून दे सके।



पति और सास द्वारा देखभाल व सहयोग

और सहारा गर्भावस्था के दौरान

भावनात्मक सहारा और भरोसा

पैदा करता है

गर्भावस्था के दौरान खतरे के संकेत



पेट में तेज दर्द



कमजोरी महसूस होना, जल्दी थक जाना और साँस फूलना



योनि से खून बहना



पैरों में बेहद सूजन होना



दौरे पड़ना



बुखार

अगर कोई जटिलता हो - तो अपने स्वास्थ्य और जीवन की रक्षा के लिए तुरंत मदद ले

गर्भावस्था और प्रसव के दौरान खतरे के संकेत

अगर नीचे दी गई बातों में से कुछ भी हो तो ए.एन.एम./चिकित्सक से तुरंत संपर्क करें:

पी.एच.सी. पर संपर्क करें

पेशाब में जलन

तेज बुखार या कोई अन्य बीमारी

गर्भावस्था के शुरुआती महीनों में योनि से खून बहना

अत्यधिक मितली और उल्टी

प्रसव पीड़ा शुरू होने से पहले योनि से रिसाव

गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप का पता चलना

बेहोशी और/या पेट में दर्द

एफ.आर.यू. पर संपर्क करें

गर्भावस्था के आखिरी महीनों में योनि से खून बहना

गर्भस्थ शिशु की हरकतों में कमी या हरकत न होना

पूरे शरीर में सूजन, धड़कन बढ़ना, सांस फूलना

पूरे शरीर में सूजन और/या नज़र धुंधली पड़ना

गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप का पता चलना

दौरे पड़ना

9 महीने की गर्भावस्था से पहले प्रसव पीड़ा या रिसाव

12 घंटे से अधिक रिसाव होना बिना प्रसव पीड़ा के

बदबूदार रिसाव बुखार के साथ या बगैर

12 घंटे से अधिक प्रसव पीड़ा होना

पेट में लगातार दर्द रहना

जटिलता प्रबंधन के लिए स्वास्थ्य केंद्र से समय पर मदद लें -
इससे आपकी और गर्भस्थ शिशु की जीवनरक्षा होती है

प्रसव-पश्चात देखभाल

- यह महत्वपूर्ण है कि प्रसव के बाद आप प्रसव केंद्र में कम से कम 48 घंटे तक रहें क्योंकि माँ और नवजात शिशु में ज़्यादातर जटिलताएं उसी बीच होती हैं।
- आप और आपके बच्चे को प्रसव के दिन, और फिर प्रसव के तीसरे दिन, सातवें दिन और 6 सप्ताह बाद किसी स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा देखा जाना चाहिए।
- नवजात शिशु को पहले पोलियो की खुराक तथा हेपेटाइटिस बी और बीसीजी के टीके लगाए जाने चाहिए।
- आपको प्रसव केन्द्र में नाल की देखभाल, बच्चे को गर्म रखने, सांस संबंधी संक्रमण, दस्त, पोषण और परिवार नियोजन के बारे में भी सलाह दी जाएगी।
- स्तनपान कराने की जरूरत पूरी करने के लिए अतिरिक्त भोजन और पेय लें।
- पर्याप्त आराम करें।
- अगर आप या आपके बच्चे को कोई समस्या होती है तो तुरंत डॉक्टरी सहायता लें।

प्रसव के बाद समस्याएँ

पी.एच.सी. पर संपर्क करें	एफ.आर.यू. पर संपर्क करें
प्रसव मार्ग में फटन	योनि से बहुत अधिक खून बहना
पेशाब न कर पाना	मल/मूत्र को नियंत्रित न कर पाना
पेशाब में जलन	योनि से बदबूदार रिसाव
स्तनपान कराने में कठिनाई	साँस लेने में कठिनाई
पेट के निचले भाग में दर्द	नज़र धुँधली पड़ना या दौरे पड़ना
	बुखार होना
	बेहोशी आना

प्रसव के बाद देखभाल आप और आपके शिशु के लिए अच्छी सेहत सुनिश्चित करती है

नवजात शिशु की देखभाल



- नवजात शिशु को:
 - जन्म के तुरंत बाद सूखे व गर्म कपड़े में लपेट देना चाहिए।
 - मौसम के अनुसार अच्छी तरह ढँका और गर्म रखा जाना चाहिए। सिर और पैर ढँके होने चाहिए।
 - 48 घंटे के बाद ही नहलाना चाहिए।
 - पहले 24 घंटे में कम से कम एक बार मल और पहले 48 घंटे में कम से कम एक बार मूत्र करनी चाहिए।
- हर बार दूध पिलाने के बाद उकार दिलानी चाहिए।
- नाल के टूँठ को साफ और सूखा रखना चाहिए।
नाल के टूँठ पर कुछ भी न लगाएँ।

किसी संस्थान में प्रसव कराने का चुनाव करें - इससे कोई जटिलता होने पर जच्चा-बच्चा को समय से मदद मिल सकती है

नवजात शिशु में खतरे के संकेत

शिशु में निम्नलिखित स्थितियाँ होने पर चिकित्सक या ए.एन.एम. से संपर्क करना चाहिए

1. साँस लेने में कठिनाई
2. स्तनपान न कर पाना
3. मल-मूत्र न कर पाना
4. नाल का टूँठ लाल होना या उसमें मवाद होना
5. शरीर पर 10 से अधिक फुंसियाँ या एक बड़ा फोड़ा होना
6. पीलिया
7. बुखार
8. दस्त लगना
9. बच्चा सुस्त और निष्क्रिय लगना
10. दौरा पड़ना
11. आँखों में लाली या संक्रमण
12. कोई जन्मजात विकृति दिखना

अगर कोई जटिलता दिखाई देती है तो तुरंत अपने चिकित्सक/ए.एन.एम. की सलाह लें - समय से इलाज बच्चे की जान बचाता है

स्तनपान

- आपको जल्द से जल्द अपने नवजात शिशु को स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए, बेहतर हो कि प्रसव के एक घंटे के भीतर ही ताकि उसमें ठीक से चूसने की क्षमता विकसित हो सके।
- पहले दिन का माँ का दूध (खीस) नवजात के लिए बहुत उपयोगी है क्योंकि यह पौष्टिक होता है और खसरे जैसे सामान्यतः होने वाले संक्रमणों से बचाने वाले तत्वों से भरपूर होता है।
- छह महीने तक बच्चे को सिर्फ माँ का दूध पिलाना चाहिए और इस अवधि में अन्य कोई भी चीज (घुट्टी, शहद आदि) नहीं दी जानी चाहिए।
- बच्चे के माँगने पर ही स्तनपान कराना चाहिए।
- सिर्फ माँ का दूध पिलाने से नवजात शिशु को दस्त लगने और साँस नली में संक्रमण की संभावना कम हो जाती है; इससे उस अवधि में गर्भ ठहरने की संभावना भी कम होती है।



माँ का दूध आपके बच्चे की सेहत और बढ़त के लिए सबसे अच्छा होता है।

अपने बच्चे को छह महीने तक सिर्फ स्तनपान कराएं और दस्त तथा दूसरी बीमारियों से बच्चे को बचाएँ

पूरक आहार

- माँ के दूध के अलावा बच्चे को दिए गए किसी भी आहार को पूरक आहार कहते हैं।
- 6 महीने की उम्र के बाद, बच्चे की मानसिक और शारीरिक बढ़त के लिए माँ का दूध पर्याप्त नहीं रह जाता इसलिए पूरक आहार देना ज़रूरी होता है।

आहार का प्रकार	उम्र (महीने)	आहार कितनी बार दें
चीनी मिले हुए तथा बिना पानी मिलाए दूध में मिलाकर मसली हुई रोटी/भात/ब्रेड/बिस्कुट या घी/तेल डाली हुई गाढ़ी दाल में मीसी हुई रोटी/भात/ब्रेड या घी/तेल डाली हुई खिचड़ी। इसमें पकी हुई सब्जियाँ (जैसे आलू, गाजर, साग, कद्दू आदि) भी मिला दें। या दूध में पकाई सेवई/दलिया/हलवा/खीर या दूध में पका दलिया। या मसले हुए उबले/तले हुए आलू या एक मौसमी फल (केला, चीकू, आम) या मांस, मछली व अंडा	6-12 महीने	अगर माँ का दूध पीता है तो दिन में 3 बार 1-1 कटोरी दें, अगर माँ का दूध नहीं पीता तो दिन में 5 बार दें।
भात, दाल, चपाती (गेहूं या ज्वार), दही, मौसमी फल (जैसे केले, अमरूद, आम आदि), सब्जियाँ (जैसे आलू, गाजर, फली)। इसके अलावा लड्डू, बिस्कुट, ब्रेड और अन्य पौष्टिक आहार दें।	24 महीने से अधिक	रोज़ दिन में 3 बार। भोजन के बीच में दिन में दो बार।

आपके लिए यह समझना ज़रूरी है कि:

- लड़कियों और लड़कों को बराबर मात्रा में भोजन की ज़रूरत होती है।
- हर बार खिलाने से पहले अपने और बच्चे के हाथ साबुन और पानी से धोएँ।
- भोजन के समय बच्चे के साथ बैठें।
- बच्चे को अलग कटोरे में भोजन दें ताकि सुनिश्चित हो सकें कि उसे पर्याप्त भोजन मिला है और उसने सही मात्रा में खाया है।

माँ के दूध के अलावा पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा से भरपूर विविध पूरक आहार समय पर देने से बच्चा स्वस्थ रहता है

बच्चे के लिए टीकाकरण सूची

अपने बच्चे को टीकाकरण के लिए निकटतम स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाएं।

जन्म के समय	बीसीजी का टीका ओपीवी की 0 खुराक हेपेटाइटिस बी का 0 टीका
6 सप्ताह	बीसीजी (अगर जन्म के समय न दिया गया हो) का टीका डीपीटी – पहला टीका ओपीवी – पहली खुराक हेपेटाइटिस बी – पहला टीका
10 सप्ताह	डीपीटी – दूसरा टीका ओपीवी – दूसरी खुराक हेपेटाइटिस बी – दूसरा टीका
14 सप्ताह	डीपीटी – तीसरा टीका ओपीवी – तीसरी खुराक हेपेटाइटिस बी – तीसरा टीका
9 महीने	खसरा (मीजल्स) का टीका विटामिन ए – पहला खुराक
16-24 महीने	डीपीटी – पहला बूस्टर खसरा – दूसरा टीका ओपीवी – बूस्टर खुराक विटामिन ए – दूसरा खुराक
2 से 5 वर्ष	विटामिन ए – 6 महीने के अंतर पर तीसरी से नवीं खुराक। (कुल 7 खुराकें)
5 वर्ष	डीपीटी – दूसरा बूस्टर
10 वर्ष	टी.टी. का टीका
16 वर्ष	टी.टी. का टीका

* खसरे का दूसरा टीका या MMR का टीका

अपने बच्चों को जानलेवा और विकलांग बना देने वाली बीमारियों से बचाने के लिए टीकाकरण सूची का पालन करें

परिवार नियोजन सलाह (अस्थायी उपाय)

आपके स्वास्थ्य की बहाली और आपके बच्चे की उचित देखभाल के लिए दुबारा गर्भवती बनने से पहले दो से पाँच वर्ष के अंतर की सलाह दी जाती है। माँ बनने में अंतर रखने के लिए अनेक गर्भनिरोधक उपाय मौजूद हैं।



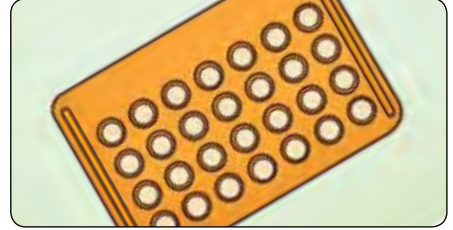
स्तनपान मासिक साव रोध (लैक्टेशन एमेनोरिया मेथड) केवल स्तनपान कराने पर छह महीने तक गर्भ धारण करने से बचाता है।



गर्भाशय के भीतर लगने वाला गर्भनिरोध उपकरण (आई.यू.सी.डी.) यह एक बार अपनाया जाने वाला उपाय है और 10 वर्ष तक कारगर रहता है।



डी.एम.पी.ए. हर तीन महीने पर डी.एम.पी.ए. का एक इंजेक्शन दिया जाता है। इसे स्तनपान के दौरान प्रयोग किया जा सकता है।



गर्भनिरोधक गोलियाँ (ओ.सी.पी.) गर्भनिरोधक गोलियाँ बच्चे के जन्म के 6 महीने बाद शुरू की जा सकती हैं; रोज़ाना एक गोली लेनी होती है। अगर स्तनपान न करा रही हों तो तुरंत शुरू कर दें।



कंडोम (निरोध)

पुरुषों के लिए गर्भनिरोधक उपाय। यह गर्भ और यौन संक्रमित रोगों से बचाता है।

माँ बनने के बीच 3 वर्ष का अंतर
माँ और बच्चे को स्वस्थ रखता है

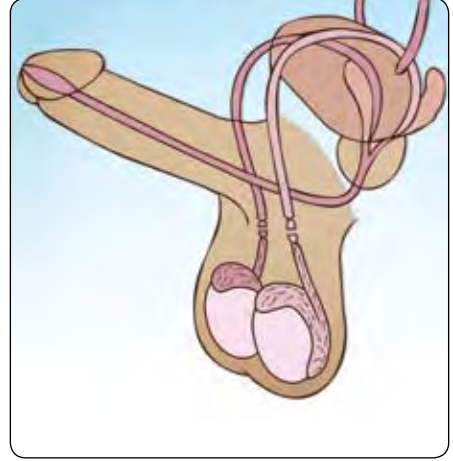
परिवार नियोजन सलाह (स्थायी उपाय)

अगर आपका परिवार संपूर्ण है, तो आप गर्भनिरोध का स्थायी तरीका अपना सकते हैं, जैसे महिला या पुरुष नसबंदी।



ट्यूबक्टोमी (महिला नसबंदी)

महिला नसबंदी प्रसव के तुरंत बाद या प्रसव के छह सप्ताह बाद कभी भी कराई जा सकती है। इसमें दूरबीन की विधि का भी प्रयोग किया जा सकता है।



वैसक्टोमी (पुरुष नसबंदी)

पुरुष नसबंदी बहुत छोटे से चीरे से की जा सकती है। नसबंदी से बिल्कुल कमजोरी नहीं होती है और इसके बाद लंबे आराम की ज़रूरत नहीं पड़ती।

छोटा परिवार - सुखी परिवार

आपके बच्चे के पोषण, शिक्षा के लिये प्रचुरता, घर स्वास्थ्य तथा वृद्धावस्था के लिये बचत

जननी-शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

एक राष्ट्रीय पहल

इस प्रयास के अंतर्गत सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों में पात्रता

गर्भवती महिलाओं के लिए:

- निःशुल्क प्रसव
- निःशुल्क सिज़ेरियन ऑपरेशन
- निःशुल्क दवाईयाँ तथा अन्य सामग्री
- निःशुल्क जांच (रक्त, पेशाब जांच तथा अल्ट्रासोनोग्राफी आदि)
- अस्पताल में भर्ती रहने के दौरान निःशुल्क भोजन (सामान्य प्रसव के लिए 3 दिन तथा सिज़ेरियन के लिए 7 दिन तक)
- निःशुल्क रक्त सुविधा
- यूज़र चार्ज से छूट
- घर से स्वास्थ्य संस्थान जाने, रैफरल के समय एक संस्थान से दूसरे संस्थान जाने तथा घर वापस आने के लिए निःशुल्क ट्रांसपोर्ट

बीमार नवजात शिशु के लिए जन्म के बाद 30 दिन तक:

- निःशुल्क उपचार
- निःशुल्क दवाईयाँ तथा अन्य सामग्री
- निःशुल्क जांच
- निःशुल्क रक्त सुविधा
- यूज़र चार्ज से छूट
- घर से स्वास्थ्य संस्थान जाने, रैफरल के समय एक संस्थान से दूसरे संस्थान जाने तथा घर वापस आने के लिए निःशुल्क ट्रांसपोर्ट

