

5 x 3 Banner

गरोदर मातेची काळजी

अशी काळजी घ्या.

॥ माता व बालकांना धनुर्वातापासून संरक्षण मिळण्यासाठी धनुर्वात लसीची मात्रा घ्या.

॥ गरोदरपणात नियमित वजन करा. १० ते १२ किलो वजनात वाढ अपेक्षित आहे.

॥ आईने किमान ३ वेळा जेवण घ्यावे व त्यामध्ये हिरव्या पालेभाज्या, डाळी, कडधान्य, अंडी, मासे यांचा समावेश असावा.

॥ रक्तक्षयापासून बचाव करण्यासाठी तसेच बालक योग्य वजनाचे होण्यासाठी गरोदरपणात जंतनाशक, लोहयुक्त व कॅल्शियमच्या गोळ्या नियमित घ्याव्यात.

॥ प्रसुतीच्या वेळी संदर्भ सेवेसाठी नजिकचे आरोग्य केंद्र, दवाखाना, गावापासून अंतर, त्या ठिकाणी जाण्यासाठी वाहन व्यवस्था व आवश्यक दूरध्वनी याची माहिती घ्या.

॥ सुरक्षित बाळंतपण होऊन आई व बाळाच्या जिवाला धोका होऊ नये म्हणून दवाखान्यात अथवा आरोग्य केंद्रामध्येच प्रसुती करून घ्या.

- गरोदरपणात मातेने पहिल्या १२ आठवड्यात नजिकच्या दवाखान्यात, गावातील परिचारिकेकडे (ए.एन.एम.कडे) अथवा अंगणवाडी कार्यकर्तेकडे नाव नोंदवावे.
- नाव नोंदणीच्यावेळी त्यांच्याकडून दिले जाणारे "माता बाल संगोपन कार्ड" ची माहिती करून घ्या.

कमीत कमी ४ वेळा

प्रसुतिपूर्व तपासण्या करून घ्या.

- १२ आठवड्याच्या आत - पहिली तपासणी
- १६ ते २४ व्या आठवड्यात - दुसरी तपासणी
- २८ ते ३२ आठवड्यात - तिसरी तपासणी
- ३६ व्या आठवड्यात - चौथी तपासणी

बाळाचा आकार व वाढ मोजण्यास या तपासण्या उपयुक्त ठरतात.

सुरक्षित बाळंतपणासाठी टोल फ्री क्र. १०१ वर संपर्क साधावा.

अधिक माहितीसाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रात अथवा सरकारी दवाखान्यात संपर्क साधा.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



राष्ट्रीय आरोग्य मिशन