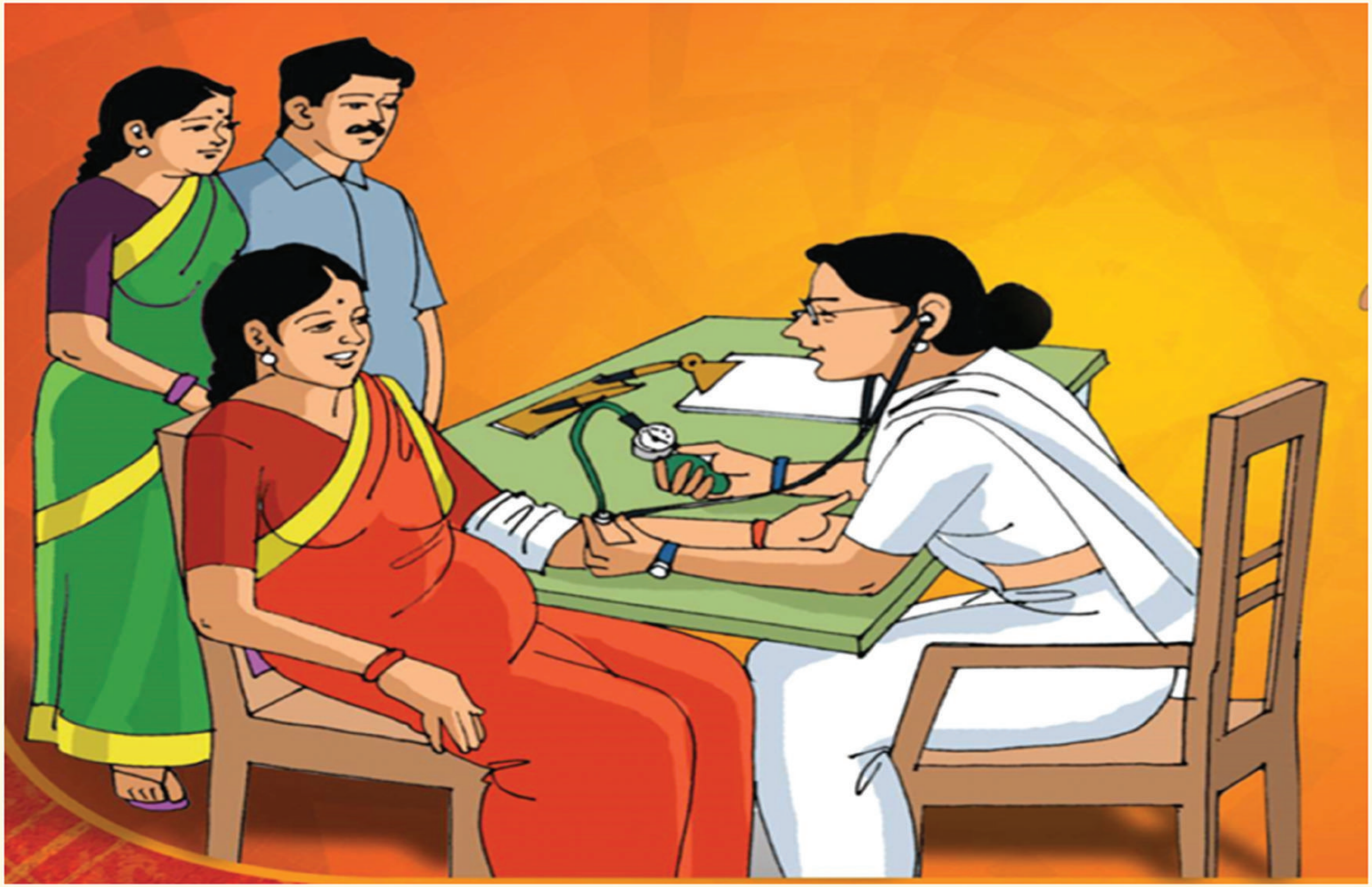
మార్పు - పోషణ పథకం

గర్భిణి, బాలింత యొక్క పోషణ మరియు సంరక్షణ



విషయసూచిక

1.	మూడు నెలలలోపు గర్భిణీ నమోదు	1
2.	మాతా శిశు సంరక్షణ కార్డు (MCP)	3
3.	గర్భిణీ కనీసం 4 సార్లు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి	5
4.	గర్భస్థ దశలో ఆరోగ్య పరీక్షలు / సేవల వివరాలు	7
5.	గర్భిణీ టీకాలు మరియు విశ్రాంతి	9
6.	ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్రలు బిడ్డకి, తల్లికి రక్తహీనత రాకుండా కాపాడుతాయి	11
7.	ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్రలు బిడ్డకి, తల్లికి రక్తహీనత రాకుండా కాపాడుతాయి	13
8.	గర్భవతులు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం	15
9.	గర్భవతులు మంచి పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి	17
10.	గర్భస్థ దశలో ప్రమాద సంకేతాలని గుర్తించటం	19
11.	హై రిస్క్ గర్భిణీలను గుర్తించడం	21
12.	గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు సంసిద్ధత	23
13.	కాన్పు తర్వాత 48 గంటలు హాస్పిటల్‌లో తప్పనిసరిగా ఉండాలి	25
14.	బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య దూరం	27
15,	బాలింతలు తీసుకోవాల్సిన ఆహారం	29
16.	గర్భిణీ మరియు బాలింతలకి పోషణ మరియు ఆరోగ్య పథకాలు	31
17.	గర్భిణీ మరియు బాలింతలకి పోషణ మరియు ఆరోగ్య పథకాలు	33
18.	లింగ వివక్షత లేని జీవితం ప్రతి స్త్రీ హక్కు	35

మూడు నెలలలోపు గర్భిణీ నమోదు

మూడు నెలలలోపు గర్భిణీ నమోదు

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- 3 నెలలలోపు గర్భం దాల్చిన విషయం బయటికి తెలిస్తే గర్భం నిలబడదని నమ్మకం.
- పేరు నమోదు యొక్క ప్రాముఖ్యత మరియు లాభం గురించి తెలియకపోవటం.
- నమోదు అంశాలపై సరైన సమాచారం లేకపోవటం.

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

- గర్భ నిర్ధారణకు ANM లేదా ఆశా కార్యకర్త వద్ద మూత్ర పరీక్ష ఉచితంగా చేయించుకోవచ్చు.
- గర్భ నిర్ధారణ అయిన వెంటనే గర్భిణీ స్త్రీ ANM మరియు అంగన్‌వాడి కార్యకర్త వద్ద పేరు నమోదు చేసుకోవాలి. పేరు నమోదు చేయించుకోవడం వలన గర్భిణీ స్త్రీకి అందచేసే ఆరోగ్య సంరక్షణ మరియు పోషణ సేవలను సరైన సమయంలో అందచేయవచ్చు. దీనివలన కడుపులోని బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. మరియు తల్లికి ఎటువంటి ప్రమాదాలు కలగవు. నమోదు చేసుకున్నప్పుడు మాతా శిశు సంరక్షణ కార్డు (MCP)ను ANM దగ్గర నుండి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.
- నమోదు అయిన తర్వాత ఆధార్ కార్డు తీసుకొని, బ్యాంక్ ఖాతా తెరవటం వలన ప్రభుత్వం అందించే ఆర్థిక సహాయాన్ని పొందవచ్చు.

మన బాధ్యత

- గర్భవతి అని తెలియగానే కుటుంబ సభ్యులు ఆమెను త్వరగా ఆరోగ్య కేంద్రంలో మరియు అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో పేరు నమోదు చేయించుకోవటానికి ప్రోత్సహించాలి.

మాతా శిశు సంరక్షణ కార్డు (MCP)

మాతా శిశు సంరక్షణ కార్డు (MCP)

- MCP కార్డులో గర్భిణీ అయినప్పటి నుండి ప్రసవం తర్వాత బిడ్డకు 5 సం॥లు నిండే వరకు అందించే సేవల వివరాలు ఉంటాయి.

  కాబట్టి ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీ మరియు 5 సం॥ల లోపు బిడ్డ తల్లి, ఎ.ఎన్.ఎమ్. దగ్గర కాని అంగన్‌వాడీ కేంద్రానికి కానీ, ప్రభుత్వ లేదా ప్రైవేటు ఆసుపత్రులకు కానీ వెళ్ళినప్పుడు పొందిన సేవల వివరాలు MCP కార్డులో నింపేటట్లు చూసుకోవాలి.

MCP కార్డులో ఈ క్రింది వివరాలు ఉంటాయి.

- తల్లి ఇంతకు ముందు మరియు ఇప్పటి గర్భ పరిస్థితి
- గర్భిణీలలో ప్రమాద లక్షణాలను గుర్తించటం
- ప్రసవ ప్రణాళిక
- కాన్పుకు సంబంధించిన వివరాలు
- బాలింత మరియు శిశు సంరక్షణ వివరాలు
- బిడ్డకు 5 సం॥ల వరకు ఇచ్చు టీకాలు మరియు పెరుగుదల వివరాలు
- అనారోగ్య సూచికలు
- ప్రభుత్వ పరంగా లభించే ప్రోత్సాహకాలు
- జనన ధృవీకరణ పత్రం (బర్త్ సర్టిఫికెట్)
- ఆరోగ్య, పోషణ మరియు పిల్లల శారీరక, మానసిక పెరుగుదల మైలురాళ్ళు

- కాన్పు కోసం తల్లిగారింటికి లేదా ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు కూడా ఈ కార్డును తమ వెంట తీసుకువెళ్ళి భర్తీ చేయించుకోవాలి.

గర్భిణీ కనీసం 4 సార్లు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి

గర్భిణీ కనీసం 4 సార్లు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

ఆరోగ్య పరీక్షలు ఎంత ముఖ్యమో తెలియకపోవటం.

ఆసుపత్రికి తోడు వచ్చే వారు లేకపోవటం

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

గర్భధారణ అనేది జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైనది. అందువలన సరైన పోషణ మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ చాలా అవసరం. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం వలన పిండం (బిడ్డ) యొక్క పెరుగుదల లోపాలు గర్భిణీ యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితి తెలుసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా ఆ దశలో వచ్చే ప్రమాదాలు ముఖ్యంగా రక్తహీనత, బిపి, షుగర్ మరియు థైరాయిడ్‌ల వంటి సమస్యలను గుర్తించి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చును.

గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు ప్రతి నెల పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. అలా కుదరని ఎడల కనీసం నాలుగు పరీక్షలు తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి.

గర్భనిర్ధారణ	- 1 పరీక్ష
3-6 నెలల లోపు	- 1 పరీక్ష
7-8 నెలల లోపు	- 1 పరీక్ష
9 నెలలు నిండిన తరువాత	- 1 పరీక్ష

నాలుగు పరీక్షలలో కనీసం 2 పరీక్షలు డాక్టర్‌తో చేయించుకోవడం మంచిది.

4వ నెల నిండిన వెంటనే ఒకటి, 8వ నెల నిండిన వెంటనే ఇంకొకటి డాక్టర్‌తో చేయించుకోవాలి.

అంగన్‌వాడీ సెంటర్‌లో జరిపే ఆరోగ్య సేవలను వినియోగించుకోవాలి.

మన బాధ్యత

గర్భిణీ ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవటానికి అత్త/అమ్మ/సంరక్షకురాలు సహకరించాలి. భర్త కూడా ఆమె వెంట వెళ్ళాలి.

గర్భస్థ దశలో ఆరోగ్య పరీక్షలు / సేవల వివరాలు

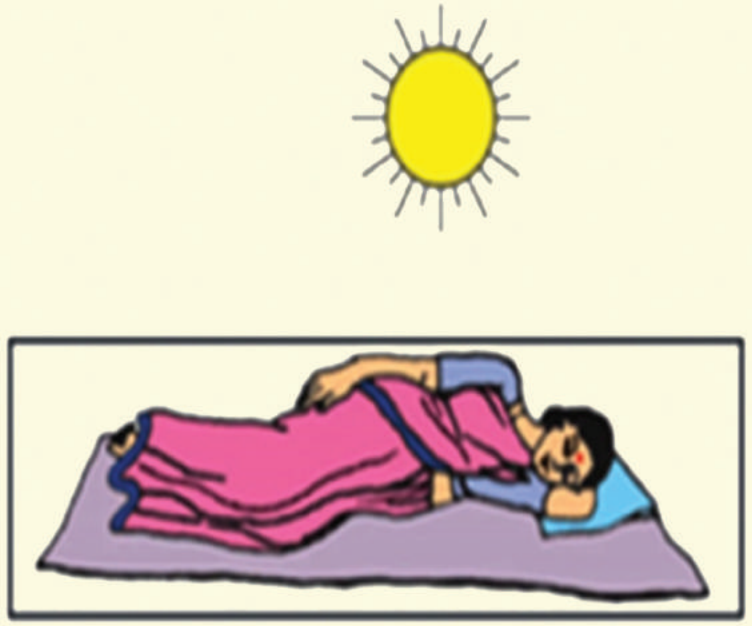
గర్భస్థ దశలో ఆరోగ్య పరీక్షలు / సేవల వివరాలు

గర్భస్థ దశలో ఈ క్రింది ఆరోగ్య పరీక్షలు / సేవలు అందిస్తారు.

- రక్తశాతం (Hb)
- HIV పరీక్షలు
- రక్తపోటు (BP)
- మూత్రపరీక్షలు
- స్కానింగ్
- పొట్ట పరీక్షలు
- బరువు తూయడం
- ఎత్తు కొలవడం
- రెండు T. T. ఇంజక్షన్లు
- నులి పురుగుల నివారణ
- 100 ఐరన్ మాత్రలు
- ఆరోగ్య సలహాలు
- గర్భిణీలో ప్రమాద లక్షణాలను గుర్తించడం

గర్భిణీ టీకాలు మరియు విశ్రాంతి

గర్భవతులకు



రాత్రి తీసుకొనే 8 గం॥ల విశ్రాంతితో
పాటు అదనంగా పగలు 2 గం॥లు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

గర్భిణీ టీకాలు మరియు విశ్రాంతి

మూడో నెలలో ఖచ్చితంగా ధనుర్వాతం రాకుండా మొదటి టి.టి. ఇంజెక్షన్ తీసుకోవాలి. తరువాత ఒక నెల వ్యవధిలో రెండో టి.టి. ఇంజెక్షన్ తీసుకోవలెను.

విశ్రాంతి: పగటి పూట కనీసం రెండు గంటలు మరియు రాత్రి 8 గంటలు విశ్రాంతి తీసుకోవలెను.

ఈ సమయంలో బరువులు ఎత్తడం, ఎత్తులు ఎక్కడం వంటివి చేయకూడదు.

ఇంటి పనులలో కుటుంబ సభ్యులు (అత్త/భర్త/అమ్మ) సహకారం అవసరం.

గర్భవతులకు

రాత్రి తీసుకొనే 8 గం॥ల విశ్రాంతితో పాటు అదనంగా పగలు 2 గం॥లు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్రలు బిడ్డకి, తల్లికి రక్తహీనత రాకుండా కాపాడుతాయి

ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్రలు బిడ్డకి, తల్లికి రక్తహీనత రాకుండా కాపాడుతాయి

గర్భావతిగా ఉన్నప్పుడు ప్రతి రోజు ఐ.ఎఫ్.ఎ. అంటే ఐరన్ మాత్ర రాత్రి భోజనం తరువాత తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ప్రతి తల్లి కనీసం 100 రోజుల వరకు రోజుకు ఒక ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్రను తీసుకోవాలి.

గర్భవతులకు ఈ ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎందుకు అంత ముఖ్యం?

- నవజాత శిశువుకు సరైన మానసిక, శారీరక ఎదుగుదలకు ఐరన్ చాలా ముఖ్యం.
- గర్భావతిగా ఉన్నప్పుడు కడుపులో ఎదుగుతున్న బిడ్డ తనకు కావలసిన రక్తాన్ని పూర్తిగా తల్లి నుండి పొందుతుంది. రక్తహీనత గల తల్లి, కడుపులో ఎదుగుతున్న బిడ్డకు తగినంత రక్తాన్ని ఇవ్వలేక పోతుంది. దీంతో బిడ్డ పుట్టుకతోనే తక్కువ బరువు మరియు రక్తహీనత కలిగి ఉంటుంది.
- రక్తహీనత గల మహిళ, ఆరోగ్యవంతమైన మహిళతో పోల్చితే ప్రసవ సమయంలో కోల్పోయే రక్తం వల్ల బలహీనమవుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో తల్లి చనిపోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది.
  ఫోలిక్ ఆసిడ్ అనే 'బి' విటమిన్ బిడ్డ యొక్క నాడీవ్యవస్థ, మెదడు మరియు వెన్నెముక పెరుగుదలకి ఉపయోగపడుతుంది.
- తల్లికి కూడా ఇవి ముఖ్యమైన విటమిన్. అందుకే బిడ్డను కనాలని ప్రణాళిక చేసుకునే ముందు నుండే ఈ విటమిన్ తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి. అంతేకాకుండా తల్లిలో ప్రసవ సమయంలో జరిగే రక్తస్రావాన్ని అరికట్టి మాతృ మరణాలని తగ్గిస్తుంది.

ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్రలు బిడ్డకి, తల్లికి రక్తహీనత రాకుండా కాపాడుతాయి

ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్రలు బిడ్డకి, తల్లికి రక్తహీనత రాకుండా కాపాడుతాయి

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- ప్రభుత్వం నుండి వచ్చే ఐరన్ మాత్రలు నాసిరకం అనుకోవటం.
- ఐరన్ మాత్రలు తీసుకున్నప్పుడు విరోచనం నల్లగా అవటమే కాకుండా మలబద్ధకం, వికారం, వాంతులు, వేడి ఉంటాయి.
- ఐరన్ మాత్రలు రోజూ వేసుకుంటే బిడ్డ బరువు పెరిగి కాన్పు కష్టం అవుతుందని భావించటం.

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

- రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ 12-14 మి.గ్రా. / 100 మి.లీ. సాధారణం, 11 గ్రాముల కన్నా హీమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలు డబుల్ డోస్ (200 మాత్రలు), రక్తంలో హెచ్.బి. 7 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉంటే ఐరన్ సుక్రోస్ ఇంజెక్షన్లు డాక్టర్ సలహా మేరకు తీసుకోవాలి.
- ప్రభుత్వం సరఫరా చేసే ఐరన్ మాత్రలు చాలా నాణ్యమైనవి పైగా ఫోలిక్ ఆసిడ్‌తో కలిసి వస్తాయి. ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీ 4వ నెలలో నులిపురుగుల నివారణ చేయించుకొని ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్రలు మొదలు పెట్టాలి.
- ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్రల వలన కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నప్పటికీ అవి అంత చెప్పుకోతగినవి కావు. కొన్ని రోజుల్లో కుదురుకుంటాయి. నలుపు రంగు మలవిసర్జన, మలబద్ధకం, కడుపులో అస్వస్తత ఉంటే 3-4 బాటిల్స్ నీళ్ళు రోజూ త్రాగాలి. రాత్రి వేళల్లో ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత నిద్ర పోయే ముందు ఐరన్ మాత్రలు తీసుకుంటే ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు.
- విటమిన్ 'సి' అదనంగా ఉన్న నారింజ, బత్తాయి, నిమ్మ, జామ వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవటం వలన ఐరన్ బాగా వంటబడుతుంది. వాంతులు వికారం లేకుండా ఉంటాయి. ఐరన్ మాత్ర తీసుకున్న గంట లోపు కాఫీ గాని టీ గాని తాగకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి ఐరన్ వంటికి పట్టకుండా చేస్తాయి.

మన బాధ్యత

- అత్త/అమ్మ/భర్త గర్భిణీ స్త్రీకి సమయానికి ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్ర ఇచ్చి వేసుకోమని చెప్పాలి
- గర్భిణీ స్త్రీ నర్స్ దగ్గర ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్రలు తీసుకోవాలి
- గర్భిణీ స్త్రీ క్రమం తప్పకుండా ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్ర వేసుకోవటం గుర్తుంచుకోవాలి.

గర్భవతులు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం?

గర్భవతులు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవడం ముఖ్యం?

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- ఆహారం ఎక్కువ తీసుకుంటే బిడ్డ బరువు పెరిగి కాన్పు కష్టం అవుతుంది అనుకోవటం
- కొన్ని ఆహార పదార్థాలు తింటే మంచిది కాదు, నష్టం జరుగుతుంది అనుకోవటం
- పౌష్టికాహారం ఖరీదైనది అనే భావన

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

- గర్భిణీ తినకూడని ఆహారం అంటూ ఏమీ ఉండదు. తల్లితో పాటు బిడ్డకి పోషకాహారాన్ని అందించాలి కాబట్టి అదనపు ఆహారం అవసరం.
- తల్లి తీసుకునే ఆహారం మోతాదు తప్పకుండా పెంచాలి. ఆహారం కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువసార్లు తీసుకోవాలి. జంక్ ఫుడ్ మానెయ్యటం వలన బిడ్డ అనవసరపు బరువు పెరగదు. కాని మంచి పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోక పోవటం వలన బిడ్డ శారీరక మరియు మానసిక పెరుగుదల లోపిస్తుంది. అంతేకాకుండా తల్లి రక్త హీనతకి గురి అయ్యి తక్కువ బరువుగల బిడ్డ పుట్టవచ్చు.
- సమతుల ఆహారం తగిన మోతాదులో తీసుకోవటం వల్ల గర్భ సమయంలో తల్లి 11-13 కేజీల వరకు బరువు పెరుగుతుంది.
- తల్లికి కావాల్సిన పౌష్టికాహారం చాలా తక్కువ ఖర్చులో కూడా పొందవచ్చు. తక్కువ ఖర్చులో దొరికే చిరుధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, గుడ్లు, జామకాయ, అరటిపండ్లు వంటివి తల్లి ఆహారంలో చేర్చాలి.

మన బాధ్యత

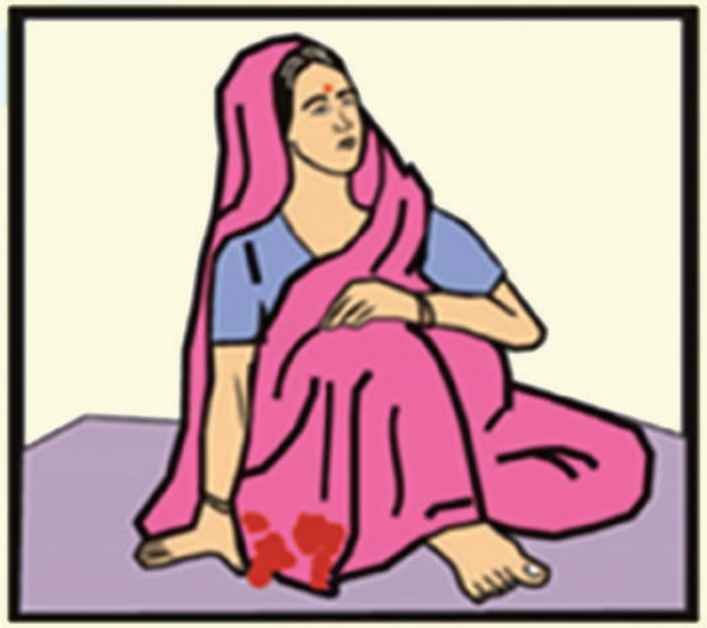
- భర్త, గర్భిణిగా ఉన్న తన భార్య కోసం అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలని సమకూర్చాలి.
- అమ్మ/అత్త, గర్భిణీ వేళకి పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకొనేలా చూడాలి.

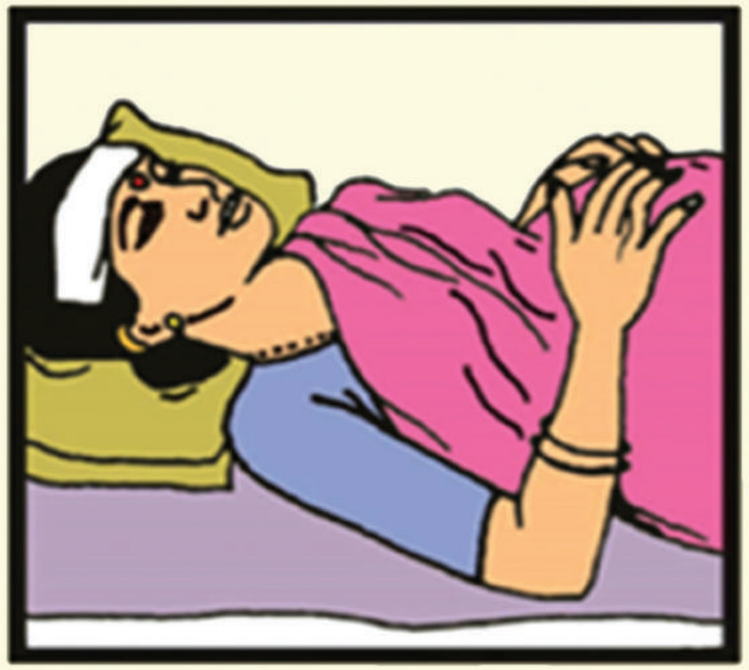
గర్భవతులు మంచి పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి

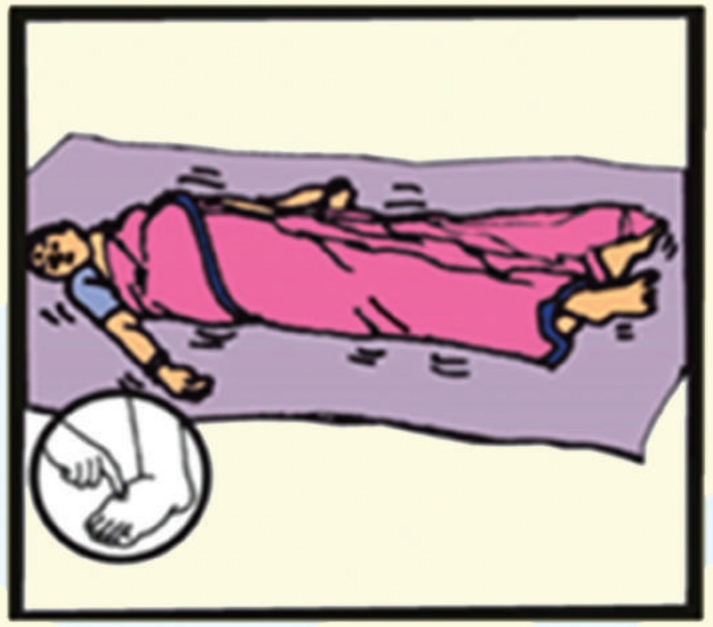
గర్భవతులు మంచి పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి

- గర్భిణీ ఆహారంలో ఎక్కువ శక్తినిచ్చే ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు మరియు నూనె, నెయ్యి, నువ్వులు, వేరుశనగ పప్పులు వంటివి సమపాళ్ళలో చేర్చాలి.
- మంచి నాణ్యమైన మాంసకృత్తుల కోసం తల్లి తన ఆహారంలో పప్పులు, గుడ్లు, మాంసం,చేపలు మొదలైనవి తప్పక చేర్చాలి.
- విటమిన్ 'ఎ' అధికంగా కలిగిన పసుపు: నారింజ రంగులో ఉన్న కూరగాయలు మరియు పండ్లు తీసుకోవటం వలన కంటి చూపు బాగుండటమే కాకుండా వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- తల్లీ, బిడ్డ రక్తపుష్ఠికి ఆహారంలో ఐరన్ ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు, రాగులు, గుడ్లు, చేపలు, లివర్, నువ్వులు, బెల్లం, డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చాలి.
- బిడ్డ ఎముకలు బలంగా ఉండడానికి పాల ఉత్పత్తులు, రాగులు, గుడ్లు, ఆకుకూరలు ఎక్కువ ఆహారంలో చేర్చాలి. అంతేకాకుండా రోజుకి ఒకటి చొప్పున100 రోజులు కాల్షియమ్ టాబ్లెట్స్ వేసుకోవాలి.
- అయోడిన్ లోప నివారణకి అయోడిన్ కలిపిన ఉప్పుని తల్లి ఆహారంలో తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

గర్భస్థ దశలో ప్రమాద సంకేతాలని గుర్తించటం







గర్భస్థ దశలో ప్రమాద సంకేతాలని గుర్తించటం

గర్భస్థ దశలో ప్రమాద సంకేతాలను గుర్తించటం చాలా ముఖ్యం.

- కడుపుతో ఉన్న సమయంలో బ్లీడింగ్
- తీవ్రమైన రక్తహీనతతో ఊపిరి ఆడకపోవడం
- తీవ్రమైన జ్వరం
- తలనొప్పి
- దృష్టి మసక బారడం
- ఫిట్స్
- పురిటి నొప్పులు
- వాతం రావడం (పాదాల్లో నీరు చేరడం)
- 12 గంటలకు పైగా పురిటి నొప్పులు లేకుండానే ఉమ్మ నీరు తిత్తి (మాయ) చీలడం

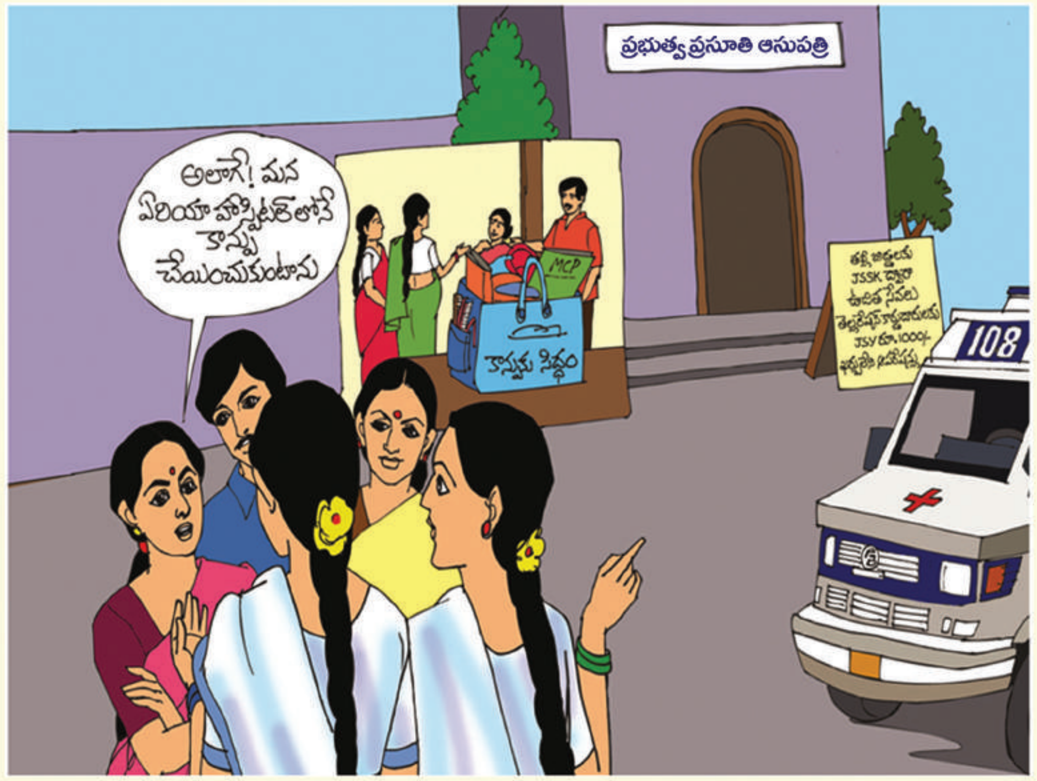
ఈ లక్షణాలు ఏవైనా గర్భిణీ స్త్రీలో గమనిస్తే వెంటనే దగ్గరలోని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

హై రిస్క్ గర్భిణీలను గుర్తించడం

హై రిస్క్ గర్భిణీలను గుర్తించడం

- ఒక్కోసారి కాన్పు కష్టం అవుతుందని డాక్టర్ లేదా ఎ.ఎన్.యమ్. చెబుతారు. ఇటువంటి వారిని హై రిస్క్ గర్భిణీగా గుర్తిస్తారు.
- మునుపటి గర్భధారణ సమయంలో రక్తస్రావము, గుర్రపు వాతము, సిజేరియన్ లేదా పరికరాలతో కాన్పు అయిన వారిని మరియు ప్రస్తుత గర్భధారణ సమయంలో ఈ క్రింది కారణాలతో ఉన్నవారిని కూడా హై రిస్క్ గర్భిణీలుగా గుర్తిస్తారు.
    - 18 సంవత్సరాల కంటే ముందు లేదా 35 సంవత్సరాల తర్వాత మొదటిసారి గర్భం ధరించినవారు
    - 145 సెంటిమీటర్ల కంటే తక్కువ ఎత్తు, నెలలు నిండేసరికి 45 కేజీల కంటే తక్కువ బరువు ఉన్నవారు
    - తీవ్రమైన రక్తహీనత ఉన్నవారు
    - రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు మరియు ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్నవారు
    - 5 కంటే ఎక్కువ కాన్పులు అయినవారు
    - కవలలు, గర్భంలో బిడ్డ సరిగ్గా పెరగడం లేదని అనుమానం ఉన్నప్పుడు, బిడ్డ అడ్డంగాను, ఎదురుకాళ్ళతో ఉన్నప్పుడు
    - ఉమ్మనీరు ఎక్కువగా ఉన్నా లేదా తక్కువగా ఉన్నా
    - గర్భస్రావం అవుతుందని అనుమానం ఉన్నప్పుడు
- హై రిస్క్ అని గుర్తించిన గర్భిణీలు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు ఆశా వర్కర్‌కు తెలియచేసి కాన్పు కోసం తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి.

గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు సంసిద్ధత

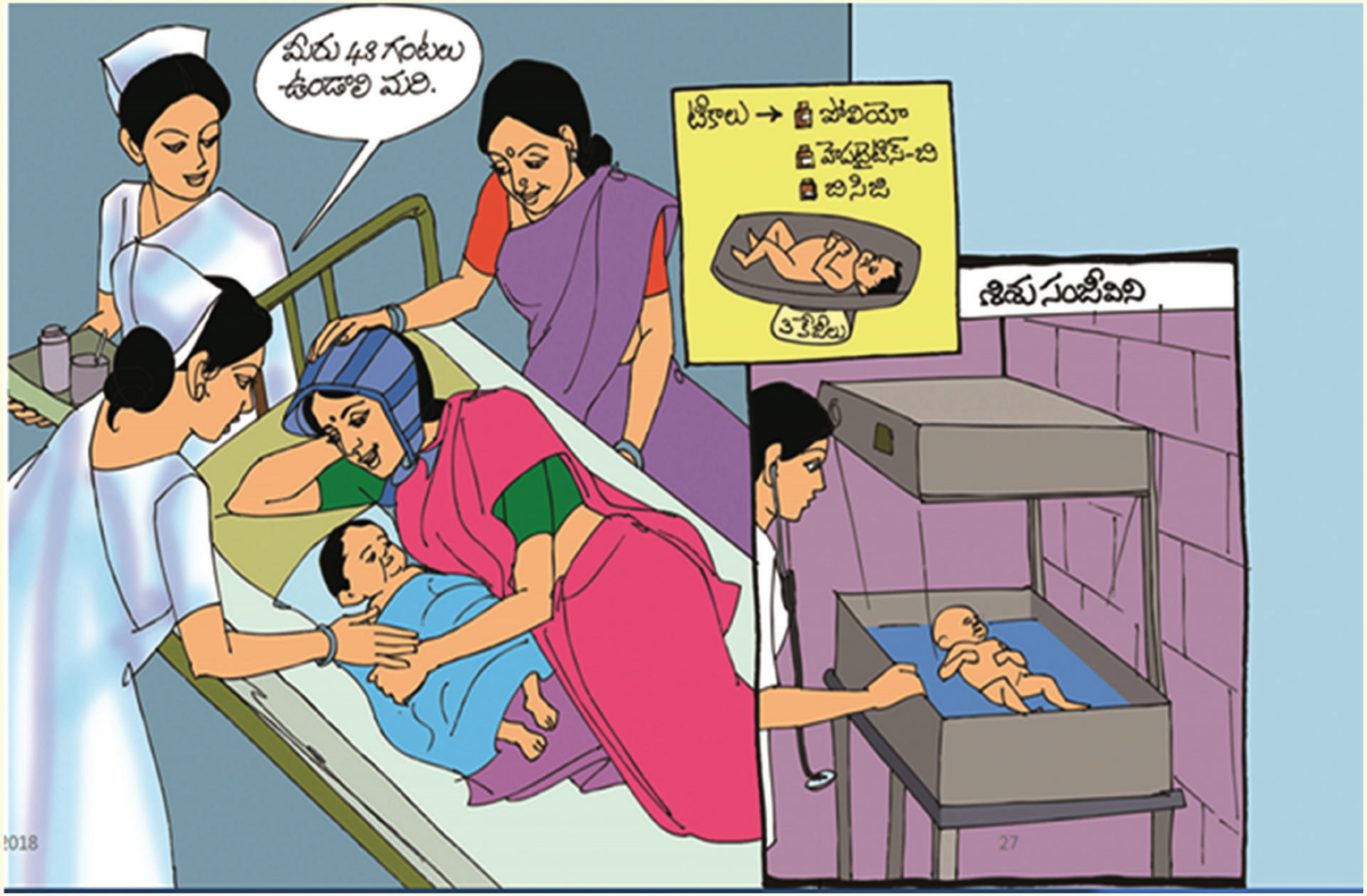


గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు సంసిద్ధత

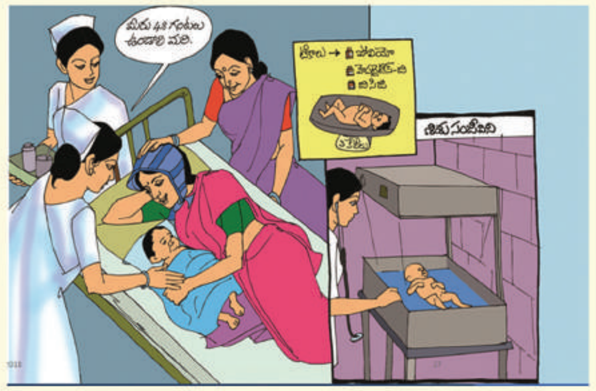
- మొదటి నమోదులోనే ప్రసవ తేది నిర్ణయించబడుతుంది. కాబట్టి అప్పటి నుండే ప్రసవ ప్రణాళిక చేసుకోవాలి. ప్రసవ ప్రణాళిక వలన ఏ ఆసుపత్రిలో కాన్పు చేయించు కోవాలో ముందుగా నిర్ణయించుకోవడం జరుగుతుంది.
- గర్భిణీ తన కుటుంబ సభ్యులు (భర్త/అత్త/అమ్మ) డాక్టర్, ఎ.ఎన్.ఎమ్. మరియు ఆశాలతో సంప్రదించి ఈ నిర్ణయం తీసుకోవాలి.
- రవాణా సౌకర్యం కోసం ప్రభుత్వం సమకూర్చిన (102 తెలంగాణలో , తల్లి బిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో) వాహనాన్ని లేదా ఇతర రవాణాను ముందుగానే ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.
- అలానే గర్భిణీకి తోడుగా ఉండేవారిని కూడా ముందుగా గుర్తించి, 48 గంటలు ఆసుపత్రిలోనే ఉండే విధంగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.
- అవసరమైన రికార్డులు, ఎం.సి.పి. కార్డు మరియు వస్తువులను తీసుకువెళ్ళాలి.

సరైన నిర్ణయం, సకాల రవాణాతో తల్లీ బిడ్డలను రక్షించుకోవచ్చు.

కాన్పు తర్వాత 48 గంటలు హాస్పిటల్‌లో తప్పనిసరిగా ఉండాలి



కాన్పు తర్వాత 48 గంటలు హాస్పిటల్‌లో తప్పనిసరిగా ఉండాలి



- ఆసుపత్రిలో ఉన్న సమయంలో తల్లీ, బిడ్డకు ఏదైనా ప్రమాదం ఎదురైతే వైద్య సిబ్బంది సకాలంలో ప్రత్యేక చికిత్స అందించగలరు కాబట్టి తల్లీ బిడ్డలు కనీసం 48 గంటలు లేదా డాక్టరు సలహా మేరకు ఎక్కువ రోజులు ఆసుపత్రిలో ఉండుట శ్రేయస్కరం.
- అవసరమైతే ప్రభుత్వ ఉన్నత ఆసుపత్రిలో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన శిశు సంజీవని (ఎస్.ఎన్.సి.యు.)లో క్రింది పిల్లలకు చికిత్స చేయించవచ్చు.
    - తక్కువ బరువుతో పుట్టిన పిల్లలు
    - నెలలు నిండకుండా పుట్టిన పిల్లలు
    - ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉన్న పిల్లలు
    - కామెర్లు ఉన్న పిల్లలు
- ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జి అయ్యేటప్పుడు ప్రసవ వివరాలను ఎం.సి.పి. కార్డులో నింపి, జనన ధృవీకరణ పత్రం (బర్త్ సర్టిఫికెట్) ఇస్తారు.
- ఇవే కాక ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో కాన్పు అయితే జె.ఎస్.వై. క్రింద డబ్బు అందజేసి, బేబి కిట్‌తో పాటు ఉచిత రవాణా కల్పిస్తారు.

బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య దూరం

బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య దూరం

- బిడ్డకు బిడ్డకు కనీసం 2 నుంచి 3 సం॥ల వరకు ఎడమ ఉండుట మంచిది.
- ప్రసవ సమయంలో తల్లికి రక్తస్రావం ఉండడం వలన మరల శరీరం రక్తం. పుంజుకుని సంసిద్ధత వచ్చే వరకు ఎడమ అవసరం. అదే విధంగా శిశువు పాల పోషణకు కూడా రక్తం అవసరం ఉంటుంది. కనుక మొదటి బిడ్డకు రెండు సంవత్సరాలు నిండిన తరువాతనే రెండవ బిడ్డకు ప్రణాళిక చేసుకోవాలి.
- ఈ విధంగా ఎడమ ఉండడం వలన తల్లి మరియు బిడ్డలో పౌష్టికాహార లోపం మరియు రక్తహీనతను నివారించవచ్చు.
- ఒకవేళ బిడ్డకు బిడ్డకు ఎడమ పాటించనట్లయితే తక్కువ బరువు గల/ నెలలు నిండని/ అవయవ లోపం గల బిడ్డలు పుట్టుటకు అవకాశం ఉంటుంది.
- తల్లికి అబార్షన్ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువ. మరియు కాన్పు సమయంలో రక్తస్రావం ఎక్కువగా అవుతుంది.
- గర్భ నిరోధకాలు కేవలం భార్యే కాకుండా భర్త కూడా పాటించి బాధ్యత తీసుకున్నట్లయితే తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించిన వారవుతారు.

బాలింతలు తీసుకోవాల్సిన ఆహారం

బాలింతలు తీసుకోవాల్సిన ఆహారం

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- బాలింతలకి కేవలం కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలని మాత్రమే పెట్టాలి అనుకోవటం.
- బాలింతలు మంచి నీరు ఎక్కువగా తాగకూడదు అనుకోవటం.

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

- గర్భిణీ స్త్రీలాగే, బాలింతలు కూడా అన్ని పోషకాలు కలిగిన సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఏ ఆహారాన్ని మానేయవలసిన అవసరం లేదు. తల్లి కోల్పోయిన పోషణని తిరిగి పొందటానికి మరియు బిడ్డకి కావాల్సిన పాల తయారీ కొరకు అదనంగా ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారాన్ని కొంచెం కొంచెంగా ఎక్కువ సార్లు తీసుకోవాలి.
- చాలా మంది తల్లులు బాలింతగా ఉన్నప్పుడు ఐ.ఎఫ్.ఏ. తీసుకోవటం లేదని అధ్యయనాలలో తేలింది. బాలింతలుగా ఉన్నప్పుడు కాన్పు సమయంలో కోల్పోయిన రక్తాన్ని తిరిగి పొందటానికి మరియు రక్తహీనత బారిన పడకుండా ఉండటానికి తల్లి తప్పనిసరిగా 100 రోజుల పాటు ప్రతిరోజు ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్ర మరియు కాల్షియమ్ మాత్ర వేసుకోవాలి. ఐరన్ మరియు కాల్షియమ్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారపదార్థాలను తీసుకోవాలి.
- బాలింతగా ఉన్నప్పుడు నీటి అవసరం ఎంతో ఉంటుంది. కనుక నీరు బాగా తీసుకోవాలి. తల్లి మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉంటే పాలు బాగా తయారవుతాయి. కనుక తల్లికి విశ్రాంతి మరియు సరిపడా నిద్ర అవసరం. కానీ చాలామంది సంరక్షకులు నిద్రపోతే మంచిది కాదు అని తల్లిని నిద్ర పోనివ్వరు. దీని వలన పాల తయారీ తగ్గుతుంది.

మన బాధ్యత

- బాలింతగా ఉన్న తన భార్యకి మంచి పౌష్టికాహారాన్ని భర్త అందించాలి.
- అత్త/అమ్మ/సంరక్షకురాలు తల్లి పౌష్టికాహారం, తగినంత నీరు, విశ్రాంతి తీసుకొనేలా చూసుకోవాలి.

గర్భిణీ మరియు బాలింతలకి పోషణ మరియు ఆరోగ్య పథకాలు

గర్భిణీ మరియు బాలింతలకి పోషణ మరియు ఆరోగ్య పథకాలు

ప్రధాన మంత్రి మాతృత్వ వందన యోజన (ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో)

- గర్భవతిగా నమోదు చేసుకోగానే రూ. 1000/-
- కనీసం 6 నెలలో ఒక గర్భ పరీక్ష చేయించుకుంటే రూ. 2000/-
- కాన్పు తర్వాత బిడ్డ పేరు నమోదు చేయడమే కాకుండా బిడ్డకు మొదటి విడత బిసిజి, ఒ.పి.వి. , పెంటావేలెంట్ మరియు హెపటైటిస్ 'బి' టీకాలు ఇచ్చిన తర్వాత రూ. 2000/-
- ఆసుపత్రిలో ప్రసవం జరిగిన గ్రామ ప్రాంతాల వారికి రూ.1000/- మరియు పట్టణ ప్రాంతాల వారికి రూ. 600/-

అమ్మ ఒడి పథకం (తెలంగాణ రాష్ట్రంలో)

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ప్రసవించిన ప్రతి మహిళ పేద, ధనిక అనే తేడా లేకుండా ఈ పథకం కింద లబ్ధిదారులుగా ఎంపిక చేస్తారు. కానీ ఖచ్చితంగా అంతకుముందు ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రంలో పేరును నమోదు చేసుకొని ఉండాలి. ఈ పథకం కింద ప్రభుత్వ దవాఖానాలో ప్రసవించిన ప్రతి మహిళకు నాలుగు వాయిదాలలో మగపిల్లాడు పుడితే రూ. 12 వేలను, ఆడపిల్ల పుట్టినట్లయితే రూ. 13 వేలను ఇస్తారు.

మొదటి విడత: గర్భవతిగా ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాలలో పేరు నమోదు చేసుకోవాలి. డాక్టర్‌తో 2 ఏ.ఎన్.సి. పరీక్షలను చేయించుకొని ఐ.ఎఫ్.ఎ. మాత్రలు, టీటీ ఇంజక్షన్ తీసుకోవాలి. దీని తరువాత మొదటి విడతగా రూ. 3 వేలను అందిస్తారు.

రెండవ విడత: కాన్పు ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాలలో జరిగినచో బిడ్డకు బీసీజీ, ఒపీవీ (0), హెపటైటిస్-బి (బర్త్‌డోస్)ను ఇప్పించిన తరువాత అబ్బాయి పుడితే రూ. 4 వేలను ఆడపిల్ల పుడితే రూ. 5 వేలతో పాటు బేబి కిట్‌ను అందిస్తారు.

మూడవ విడత: బిడ్డకు ఒపీవీ-1,2,3, ఐపీవీ 1.2. డోస్ ఇప్పించాలి. పెంటావాలెంట్ 1,2,3 డోసులను పుట్టిన మూడున్నర నెలల ఇప్పించిన తరువాత రూ. 2 వేలను అందిస్తారు.

నాలుగవ విడత: 9 నెలల కాలం నిండిన బిడ్డకు మిజిల్స్, విటమిన్-ఎ, జేఈ-1 డోస్‌ను ఇప్పించిన తరువాత రూ. 3 వేలు ఇస్తారు. ఇలా మొత్తం మగపిల్లాడికి రూ. 12 వేలు, ఆడపిల్లలను కన్న తల్లులకు రూ. 13 వేలు అందిస్తారు.

గర్భిణీ మరియు బాలింతలకి పోషణ మరియు ఆరోగ్య పథకాలు

గర్భిణీ మరియు బాలింతలకి పోషణ మరియు ఆరోగ్య పథకాలు

కే.సి.ఆర్. బేబి కిట్ (తెలంగాణలో) / ఎన్.టి.ఆర్. బేబి కిట్ పథకం (ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో)

గర్భిణీ స్త్రీలకు గర్భ సమయంలో మరియు కాన్పు అయిన తర్వాత ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో ప్రసవం చేసుకొనిన వారికి నగదు సహాయంతో పాటు బేబి కిట్‌ను అందించటం జరుగుతుంది. ఈ బేబి కిట్‌లో ఆరోగ్య సంరక్షణ కొరకు అవసరమైన వస్తువులను ఉచితంగా అందిస్తారు. ఇందులో ప్రధానంగా బేబిబెడ్, దోమ తెర, బేబీ మకిన్టోష్, బేబీ టవల్స్, బేబీ డైపర్స్, బేబీ పౌడర్, బేబీ షాంపు, బేబీ ఆయిల్, బేబీ సబ్బులు, సోప్ బాక్సు, బేబీ రెట్టిటాయ్, కిట్‌బ్యాగ్, ప్లాస్టిక్ బకెట్ వంటి వస్తువులు ఈ పథకంలో ఉచితంగా ఇస్తున్నారు.

ప్రధాన మంత్రి సురక్షిత్ మాతృత్వ అభియాన్

ఈ కార్యక్రమం ప్రతి నెల 9వ తేదీన అన్ని ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో నిర్వహించబడును. గర్భవతికి నాణ్యమైన ఆరోగ్య సేవలు, ప్రసూతి సేవలు, ఇతర చికిత్సలను ఉచితంగా అందించటంతో పాటు మాతృమరణాలను నియంత్రించాలనే లక్ష్యంతో సురక్షిత్ మాతృత్వ అభియాన్ పథకంను అమలు చేస్తున్నారు. నిపుణులైన వైద్యుల సమక్షంలో 6, 9 నెలల్లో గర్భవతి పరీక్షలు నిర్వహించి, ఆరోగ్య సలహాలు, సూచనలు ఇస్తారు.

ఆరోగ్య లక్ష్మి (తెలంగాణలో) / అన్న అమృత హస్తం (ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో)

ఈ పథకం ద్వారా అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల నుండి గర్భిణీ స్త్రీలకి, బాలింతలకి, పిల్లలకి ప్రతిరోజు గుడ్లు, పాలతోపాటు మంచి ఆహారాన్ని ప్రభుత్వం అందిస్తుంది.

102 వాహనం / తల్లి బిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్

ప్రభుత్వాసుపత్రులకు గర్భిణులను తీసుకువచ్చి ప్రసవం తర్వాత తల్లీ బిడ్డను క్షేమంగా తిరిగి ఇంటికి తీసుకువెళ్లేందుకు వీటిని వినియోగిస్తున్నారు.

బాల సంజీవని

ఈ పథకం క్రింద ప్రభుత్వం కర్జూరం, రాగిపిండి, బెల్లం వంటి అధిక మాంసకృత్తులు, ఇనుము కలిగిన బలవర్ధకమైన ఆహారాన్ని గర్భిణీ మరియు 6 సంవత్సరాల లోపల పిల్లలకు ప్రభుత్వం ద్వారా అందిస్తున్నారు.

లింగ వివక్షత లేని జీవితం ప్రతి స్త్రీ హక్కు

లింగ వివక్షత లేని జీవితం ప్రతి స్త్రీ హక్కు

మనలో ఉన్న అపోహలు / మనకున్న అడ్డంకులు

- జీవితంలో అన్ని దశలలో (పుట్టుక ముందు నుంచి కూడా) ఆడపిల్లలు, స్త్రీలు లింగవివక్షతకి గురి అవ్వటం.
- స్త్రీలని హింసలకి, వేధింపులకి గురి చేయటం (ముఖ్యంగా గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు ఆహారం సరిపడా పెట్టక పోవటం, పని ఎక్కువగా చేయించటం, కొట్టటం/తిట్టడం, చులకనగా చూడటం, పట్టించుకోక పోవటం/మాట్లాడకపోవుట).
- స్త్రీలకి నిర్ణయాధికారం మరియు ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం లేకపోవటం.

వాస్తవాలు మరియు మనం చేపట్టవలసిన చర్యలు

- తన జీవితాన్ని సంతోషంగా జీవించే హక్కు ప్రతి స్త్రీకి ఉంది. కాని ఇతరులు పెట్టే హింస, వేధింపుల వలన మరియు లింగ వివక్షత వలన ఈ హక్కు పలుమార్లు ఉల్లంఘించబడుతుంది.
- మానసిక లేదా శారీరక హింసకి గురైన స్త్రీలు మానసికంగా క్రుంగిపోతారు. అందువలన వారు సరిగ్గా ఆహారం తీసుకోలేరు. ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలలో దీని ప్రభావం తల్లిపైన మరియు కడుపులో పెరిగే బిడ్డ పైన చాలా ఉంటుంది. గర్భస్రావం, మాతృ మరణాలు, నవజాత శిశు మరణాల వంటి అనర్థాలకు దారితీయవచ్చు. హింస, వివక్షతకి గురైన బాలింతలు తమ ఆరోగ్యాన్నే కాకుండా పుట్టిన బిడ్డ సంరక్షణని కూడా పట్టించుకోరు. కుటుంబానికి మరియు సమాజానికి ఆరోగ్యమైన మరియు విలువైన వ్యక్తులను అందించాలంటే స్త్రీలు ఎటువంటి వివక్షత, హింస లేకుండా జీవించటం అనేది చాలా ముఖ్యం.

మన బాధ్యత

- గర్భిణీ స్త్రీలు కాని, పాలిచ్చే తల్లులు గానీ ఎటువంటి లింగ అసమానత మరియు వేదింపు లేకుండా సంతోషంగా ఉండేలా చేయడం ఇంట్లో వున్న ప్రతి యొక్కరి బాధ్యత, ముఖ్యంగా భర్త బాధ్యత.
- తమ వాడలోని స్త్రీలకి చట్టాలపై అవగాహన కల్పించడం, హింస, వివక్షతకి గురి అయినవారికి అండగా ఉండి, తగిన చర్యలు తీసుకోవటం స్లం సమాఖ్య బాధ్యత.

మహిళాభివృద్ధి సొసైటి, ఆంధ్రప్రదేశ్ (APMAS)

మహిళా అభివృద్ధి సంస్థ, ఆంధ్రప్రదేశ్ (APMAS) జాతీయ స్థాయిలో స్వయం సహాయక సంఘాలు/సంస్థల కోసం పని చేస్తున్న ఒక రిసోర్స్ సంస్థ. 'భారత దేశంలో సుస్థిర స్వయం సహాయక ఉద్యమం' అనే లక్ష్య సాధనతో 2001లో ఏర్పాటైంది. పటిష్టమైన సహకార విలువలు, సూత్రాలు పునాదిగా ఏర్పడిన స్వయం సహాయక సంస్థలను బలోపేతం చేస్తూ, పూర్తిగా సభ్యుల ఆధీనంలో, సభ్యుల యాజమాన్యంలో, సభ్యుల నియంత్రణలో పని చేసే రీతిలో వాటిని తీర్చిదిద్దడం పైన ఎపి మాస్ ప్రధానంగా దృష్టి నిలుపుతోంది. దానికోసం సంస్థాగత రేటింగ్, సామర్థ్య పెంపుదల, జీవనోపాధులకు ప్రోత్సాహం, పరిశోధన, విధాన పరమైన అడ్వకసీ వంటి కార్యక్రమాలు చేపడుతోంది. ఈ క్రమంలో స్వయం సహాయక, పరస్పర ప్రయోజనం, స్వీయ బాధ్యత వంటి విలువల మీద విశ్వాసమున్న స్వయం సహాయక ప్రోత్సాహక సంస్థలు (SHPIs), స్వయం సహాయక బృందాలు (SHGs) -వాటి సమైఖ్యలు, రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలు (FPOs) సహకార సంఘాలు, గ్రామస్థాయిలో పనిచేసే ఇతర ప్రజా సంఘాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, బ్యాంకులు, ప్రైవేట్ రంగ సంస్థలు, ప్రభుత్వ విభాగాలతో కలిసి పని చేస్తుంది.

మార్పు ప్రాజెక్ట్

ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో పట్టణ ప్రాంతంలో మురికి వాడల్లో నివసించే పేద గర్భిణీ స్త్రీలు, బాలింతలు, కిశోర బాలికల్లో ఎదుర్కొనే సామాజిక పరమైన, లైంగిక పరమైన అడ్డంకులని తొలగించి వారి పోషణ మరియు ఆరోగ్య స్థితిగతులను, మెరుగుపరచటంలో స్వయం సహాయక సంఘాలు ఎంత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయన్నది అర్థం చేసుకోవటానికి ఎ.పి.మాస్ "మార్పు" అనే ప్రయత్నాన్ని యాక్షన్ రీసెర్చ్ ప్రాజెక్ట్‌గా అమలు చేస్తుంది.

ఫ్లిప్ బుక్ ఉపయోగం

స్లమ్ సమాఖ్యల ద్వారా నియామకం చేయబడిన ఆరోగ్య కార్యకర్తలు (HFs) క్షేత్ర స్థాయిలో ఉపయోగించుట కొరకు ఈ ఫ్లిప్ బుక్ రూపకల్పన చేయబడింది. లక్షిత వర్గం పోషణ మరియు ఆరోగ్యపరమైన అంశాలపైన ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చేందుకు ఈ ఫ్లిప్ బుక్ ఒక కమ్యూనికేషన్ సాధనంగా వాడబడుతుంది. ఆరోగ్య కార్యకర్తలు ఈ ఫ్లిప్ బుక్‌లోని అంశాలు మరియు పుస్తకం ఉపయోగించు పద్ధతిపై పూర్తి పరిజ్ఞానం కలిగి ఉండవలెను.

ఈ కార్యక్రమానికి ఆర్థిక, సాంకేతిక సహకారం అందిస్తున్న బి.ఎం.జి.ఎఫ్.కు కృతజ్ఞతలు

హెచ్.ఐ.జి. 11 & 12, హుడా కాలనీ, తానీషానగర్, మణికొండ, హైదరాబాద్-500 089, తెలంగాణ