A healthy world begins with a healthy woman

कोविड-१९ दरम्यान प्रसूती पूर्व काळजी

SNEHA (Society for Nutrition, Education and Health Action)

अनुक्रमणिका

- परिचय
- उद्दिष्ट
- कोविड - १९ संसर्ग रोखण्यासाठी गर्भवती महिलांसाठी उपाय
- प्रसूती पूर्व काळजी
  - लवकर नाव नोंदणी
  - एएनसी भेटीची संख्या आणि वेळ
  - एएनसी चेकअपचे घटक
- गर्भधारणेदरम्यान धोक्याची लक्षणे
- कोविड-१९ दरम्यान प्रसूती पूर्व काळजी
- कोविड-१९ साथीच्या काळात गरोदरपणातील पोषण/आहार

परिचय

- **जागतिक आरोग्य संघटनेच्या** मते सध्या गर्भवती महिलांवर कोविड-१९ च्या संक्रमणाचे परिणाम समजून घेण्यासाठी संशोधन चालू आहे.
- माहिती मर्यादित आहे, परंतु सध्या च्या स्थितीत असा पुरावा नाही की सर्वसामान्य लोकांपेक्षा गर्भवती स्त्रियांना गंभीर आजार होण्याचा धोका आहे. तरीही त्यांच्या शरीरातील बदल आणि रोगप्रतिकारक शक्तींमुळे आम्हाला माहित आहे की काही श्वसन संसर्गामुळे गर्भवती स्त्रिया वाईट रीतीने या रोगास बळी पडू शकतात.
- म्हणूनच कोविड-१९ पासून स्वत: चा बचाव करण्यासाठी त्यांनी खबरदारी घेणे आवश्यक आहे आणि संभाव्य लक्षणे (ताप, खोकला किंवा श्वास घेण्यास त्रास होण्यासह) त्यांच्या आरोग्य सेवा प्रदात्यास (डॉक्टरांना) कळवावे.

स्रोत: जागतिक आरोग्य संघटना, २०१९

उद्दीष्ट

या प्रशिक्षण मॉड्यूल चा उद्देश गर्भवती महिलांना गर्भधारनेदरम्यान येणाऱ्या समस्या रोखण्यास मदत करणे आहे आणि कोविड-१९ साथीच्या काळात आपल्या बाळाचे रक्षण करण्यासाठी आणि निरोगी गर्भधारणेची खात्री करुन देण्याच्या महत्त्वपूर्ण चरणांबद्दल माहिती सांगणे आहे

कोविड १९ संसर्ग रोखण्यासाठी गर्भवती महिलांसाठी उपाय

खाली दिलेल्या बोधवाक्यांचे अनुसरण करून गर्भवती महिला स्वत: चे रक्षण करू शकतात

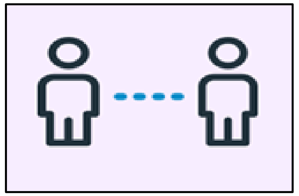
या पाच गोष्टी करा

१. घरीच राहा
२. हाताची स्वच्छता
३. श्वसन स्वच्छता
४. तोंडाला स्पर्श करणे टाळा
५. सुरक्षित अंतर राखले पाहिजे

स्रोत: डब्ल्यूएचओ, सीडीसी, एफओजीएसआई

कोविड १९ संसर्ग रोखण्यासाठी गर्भवती महिलांसाठी उपाय

सुरक्षित अंतर राखणे आवश्यक आहे



- जे लोक आजारी आहेत किंवा ज्यांना विषाणूची लागण झाली आहे त्यांच्या जवळ जाणे टाळा.
- घरीच रहा. आपल्या घरात **जे लोक राहत नाहीत त्यांच्यापासून कमीतकमी 6 फूट अंतरावर रहा.** गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळा.
- किराणा दुकान किंवा फार्मसीसारख्या ठिकाणी आपण इतर लोकांपासून **6 फूट दूर राहू शकत नाही अशा ठिकाणी चेहरा कपड्याने झाकणे सर्वात महत्वाचे आहे.**
- गर्भवती महिलांनी घरीच रहावे, सामाजिक समारंभात भाग घेऊ नये आणि “डोहाळेजेवणा” सारखे कार्यक्रम पुढे ढकलले पाहिजेत.

स्रोत: डब्लयूएचओ, सीडीसी, एफओजीएसआई

जंतूंचा प्रसार थांबवा

इतर लोकांकडून कमीतकमी ४ फूट (सुमारे २ हात लांबी) रहा

cdc.gov/coronavirus

CS319178 May 12, 2020 4:01 PM

कोविड १९ संसर्ग रोखण्यासाठी गर्भवती महिलांसाठी उपाय

घरीच राहा

- कोविड-१९ संसर्ग किंवा गर्भधारणाशी संबंधित वैद्यकीय तपासणीची आवश्यकता होईपर्यंत घरी रहा.
- एएनसीची नियमित भेट पुढे ढकलली पाहिजे, जर एखादी किरकोळ शंका असेल तर ती दूरध्वनीद्वारे सोडविली जाऊ शकते.
- नातेवाईक किंवा तुम्हाला घरी भेट देण्यास येणाऱ्या लोकांचे येणेजाणे कमी करणे, शक्य असल्यास ते पूर्णपणे टाळा.

स्रोत: डब्लयूएचओ, सीडीसी, एफओजीएसआई

कोविड १९ संसर्ग रोखण्यासाठी गर्भवती महिलांसाठी उपाय

हात धुणे

- अल्कोहोल-आधारित सॅनिटायझर किंवा साबण आणि पाण्याने वारंवार आपले हात धुणे
- कमीतकमी 20 सेकंदांपर्यंत आपले हात साबणाने चोळावेत, आपले मनगट, नख, अंगठा आणि बोटांच्या मध्ये साफ करा.
- मग आपले हात चोळा आणि कागदाच्या टिशूने कोरडे करा आणि टिशूला कचऱ्याच्या डब्यामध्ये टाका.

स्रोत: डब्लयूएचओ, सीडीसी, एफओजीएसआई

जंतूंचा प्रसार थांबवा

आपले हात साबण आणि पाण्याने २० सेकंदांपर्यंत वारंवार धुवा

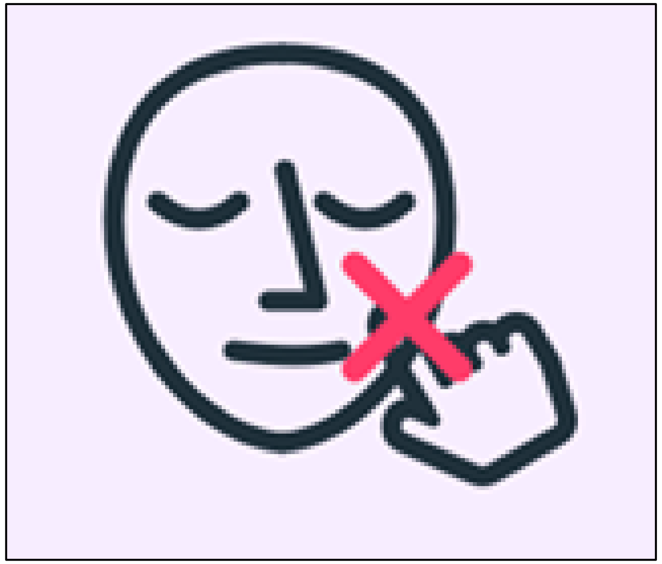
cdc.gov/coronavirus

CS319178 May 12, 2020 4:01 PM

कोविड १९ संसर्ग रोखण्यासाठी गर्भवती महिलांसाठी उपाय

चेहरा स्पर्श करणे टाळा

डोळे, नाक आणि तोंड न धुतलेल्या हातांनी स्पर्श करणे टाळा



स्रोत: डब्लूयूएचओ, सीडीसी, एफओजीएसआई, आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय

जंतूंचा प्रसार थांबवा

डोळे, नाक, तोंड यांना स्पर्श करु नका

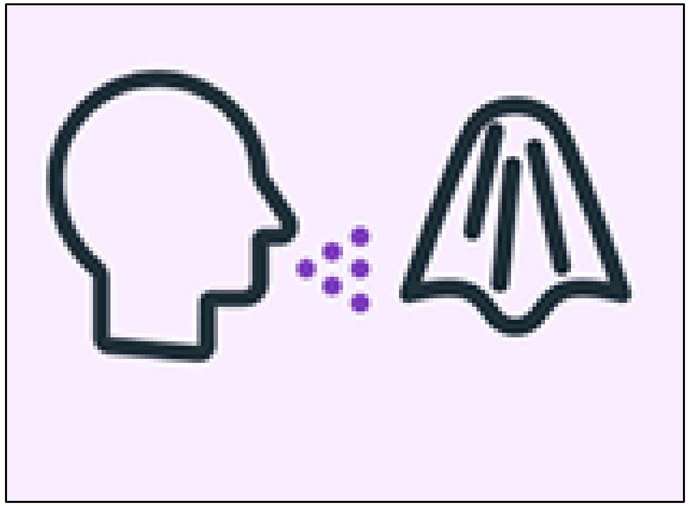
cdc.gov/coronavirus

CS319178 May 12, 2020 4:01 PM

कोविड १९ संसर्ग रोखण्यासाठी गर्भवती महिलांसाठी उपाय

श्वसन स्वच्छता

- **जेव्हा आपण खोकत किंवा शिंकत असाल तेव्हा आपले तोंड आणि नाक आपल्या वाकलेल्या कोपरात किंवा टिशू पेपरने झाकून घ्या.**
- वापरलेल्या **टिशू पेपरला त्वरित डस्टबिनमध्ये (कचरा पेटीत) टाका.**
- आपल्या शिंका किंवा खोकला आवरल्यानंतर लगेच **हात धुवा.**
- ओढणी, साडी किंवा गमछा यासारख्या वस्तूंनी आपला चेहरा झाकु नये.



स्रोत: डब्लयूएचओ, सीडीसी, एफओजीएसआई, आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय

जंतूंचा प्रसार थांबवा

आपली शिंक किंवा खोकला टिशूने झाकून टाका, मग टिशू कचरा पेटीत फेकून द्या आणि आपले हात धुवा

cdc.gov/coronavirus

CS319178 May 12, 2020 4:01 PM

प्रसूती पूर्व काळजी म्हणजे काय?

- गर्भधारणेदरम्यान स्त्रियांची प्रसूतीपूर्व काळजी ही पद्धतशीर देखरेख आहे ज्यात गर्भाच्या विकासावर देखरेख ठेवणे आणि आई आणि गर्भाची स्थिती याची तपासणी करणे समाविष्ट असते.

- योग्य प्रसव पूर्व काळजी आईला आवश्यक ती काळजी पुरवते आणि अशक्तपणा, उच्च रक्तदाब आणि गर्भाची अपुरी वाढ अशा गर्भधारणेच्या कोणत्याही समस्या ओळखण्यास मदत करते.

- प्रसूतीपूर्व काळजी माता मृत्यू दर कमी करते

- विलंब कमी करते:
  - समस्या ओळखण्यात विलंब
  - आरोग्य सेवेतपर्यंत (हॉस्पिटल) पोहोचण्यात विलंब
  - उपचार घेण्यास विलंब

- बालमृत्यू दर कमी करते

लवकर नाव नोंदणी

- लवकर नाव नोंदणी केल्यामुळे योग्य नियोजन करणे सुलभ होते आणि आई आणि गर्भ दोघांनाही गर्भधारणेदरम्यान पुरेशी काळजी पुरविली जाते.
- अंतिम मासिक पाळी (एलएमपी) रेकॉर्ड करण्यात आणि अंदाजे प्रसूतीच्या तारखेची गणना करण्यास मदत करते.
- रक्तदाब (ब्लड प्रेशर), वजन, हिमोग्लोबिन इत्यादींवर आधारभूत माहिती मिळवण्यास मदत करते.
- यामुळे गर्भावस्थेत सुरुवातीच्या टप्प्यात समस्या वेळेवर शोधण्यात आणि आवश्यक असल्यास रेफरलद्वारे योग्यरित्या नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते.

एएनसी भेटीची संख्या आणि वेळ

आपल्या गर्भधारणेदरम्यान सेवा प्रदात्याशी नियमित संपर्क आपले आणि आपल्या मुलाचे आरोग्याचे रक्षण करेल - जागतिक आरोग्य संघटना

प्रत्येक **गर्भवती महिलेस** कमीत कमी **चार प्रसूती पूर्व (एएनसी) भेट** घेणे आवश्यक आहे:

- प्रथम भेट: १२ आठवड्यांच्या आत
- दुसरी भेट: १२ ते १६ आठवड्यांच्या दरम्यान
- तिसरी भेट: २८ ते ३४ आठवड्यांच्या दरम्यान
- चौथी भेट: ३६ आठवडे आणि प्रसूतीची तारीख दरम्यान

एएनसी भेंट के दौरान चेकअप

आयरन / फोलिक एसिड ची आपूर्ति
टीटी इंजेक्शन
जन्म नियोजन
उच्च केंद्रात रेफरल

एएनसी चेकअपचे घटक

माहिती घेणे (इतिहास):

- गर्भधारणेची पुष्टी करणे (पहिल्या भेटी दरम्यान)
- मासिक पाळी चा इतिहास: अंतिम मासिक पाळी ची तारीख घेणे (एलएमपी), त्यानुसार प्रसूतीच्या तारखेची गणना करणे (ईडीडी)
- प्रसूती इतिहास: मागील गर्भधारणेची संख्या आणि त्यासंबंधित परिणामाबद्दल विचारणे
- मागील गरोदरपणातील कोणत्याही समस्यांबद्दल विचारणे

एएनसी चेकअपचे घटक

सामान्य तपासणी

- फिकट - अशक्तपणा दर्शविते. पापण्यांच्या आतील बाजूतील रेषा, नखे, जीभ, त्वचा आणि तळवे यांचे अंतर्गत स्तर तपासणे आवश्यक आहे
- कावीळ - त्वचा आणि स्क्लेरा (डोळ्याच्या बाहेरील पांढरा बाह्य थर) चा फिकटपणा
- नाडी (पल्स) - सामान्य नाडी दर प्रति मिनिट ६०-९० बीट्स
- श्वसन दर - सामान्य श्वसन दर प्रति मिनिट १८-२० श्वास आहे

पाऊल आणि पायांची सूज

एएनसी चेकअपचे घटक

शरीराची चाचणी:

- **रक्तदाब (ब्लड प्रेशर)** - प्रत्येक भेटीत तपासले पाहिजे
- **वजन** - प्रत्येक भेटीत तपासले जाते. पहिल्या भेटीत वजन आधार म्हणून घेतले जाते. सामान्यत: एखाद्या महिलेने आपल्या गर्भधारणेदरम्यान ९ ते ११ किलो वजन वाढवले पाहिजे.
- **स्तनाची तपासणी** - आकार तपासला जातो. सिरिंजचा वापर करून उलटा निप्पल दुरुस्त केला जातो.
- **ओटीपोटाची तपासणी** - गर्भधारणेदरम्यान गर्भाची वाढ आणि विकास मोजणे
- **फंडल हाइट -** गर्भधारणेदरम्यान गर्भाच्या वाढीची आणि विकासाचे मूल्यांकन

गर्भधारणेदरम्यान धोक्याची लक्षणे

- जास्त ताप
- वेगवान श्वास किंवा श्वास घेण्यास त्रास
- हिमोग्लोबिन ४ पेक्षा कमी होणे
- तीव्र उलट्या होणे किंवा डोकेदुखी
- उच्च बीपी १८०/९० पेक्षा जास्त असणे
- विश्रांती घेताना धाप लागणे
- हाय बीपीसह मूत्र उत्पादन कमी
- योनी मार्गातून रक्तस्त्राव
- ओटीपोटात तीव्र वेदना

कोविड -१९ च्या काळात प्रसूती पूर्व काळजी

- **आपली एएनसी भेट पुढे ढकलण्याची गरज नाही.** आपण कोविड-१९ मुळे आपल्या एएनसी भेटीबद्दल काळजीत असल्यास आपल्या डॉक्टरांशी बोला.
- **जर आपल्याला ताप, खोकला किंवा श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर लवकर वैद्यकीय सेवा घ्या**. आरोग्य सुविधेत (हॉस्पिटलला) जाण्यापूर्वी आपल्या डॉक्टरांना कॉल करा आणि सूचनांचे पालन करा.
- पहिल्या ३ महिन्यांत किंवा १२ आठवड्यांपर्यंत, अल्ट्रासाऊंड स्कॅन (सोनोग्राफी) वर गर्भधारणेची पुष्टी झाल्यानंतर एएनसीच्या त्वरित भेटीची आवश्यकता नसते.

स्रोत: डब्ल्यूएचओ, सीडीसी, एफओजीएसआई

कोविड -१९ च्या काळात प्रसूती पूर्व काळजी

- गर्भधारणा संबंधित कोणतीही महत्त्वपूर्ण जोखीम नसल्यास, तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार मासिक भेटींचे वेळापत्रक निश्चित करू शकता.
- गर्भवती महिला आणि त्यांची काळजी घेणारे (डॉक्टर आणि इतर कर्मचारी) ह्यांच्याशी संपर्क कमी करणे हे उद्दीष्ट असेल. जर या विषयावरील दैनंदिन माहिती असल्यास किंवा काही शंका असल्यास, त्याचे स्पष्टीकरण टेलिफोन किंवा व्हिडिओ कॉलवर होऊ शकते.
- आपला डॉक्टर फोनद्वारे किंवा व्हिडिओ कॉलद्वारे एएनसीला व्हिसिट करू शकतो आणि घरी रक्तदाब (ब्लड प्रेशर) कसा नियंत्रित करायचा याची माहिती देऊ शकतो.
- १२ आणि १९ आठवड्यांच्या स्कॅनसारख्या महत्त्वपूर्ण गोष्टींसाठी डॉक्टरची भेट आवश्यक आहे. महिलांना दररोज गर्भाच्या हालचाली लक्षात घेण्याचा सल्ला दिला जातो.

स्रोत: सीडीसी, एफओजीएसआई

कोविड -१९ च्या काळात प्रसूती पूर्व काळजी

बऱ्याच आरोग्य सेवा गर्भधारणेदरम्यान आणि नंतर टेलिमेडिसिनद्वारे (फोन कॉल) दिल्या जाऊ शकतात

- गर्भधारणेदरम्यान देऊ केलेल्या सेवा (प्रसूतीपूर्व काळजी)
- गर्भधारणेनंतर सेवा (प्रसूतीनंतरची काळजी)
- गर्भधारणेदरम्यान आणि नंतर प्रदान करण्यात येणाऱ्या सेवा (प्रसवपूर्व / प्रसूतीनंतरची काळजी)

गर्भवती व्यक्ती

- घरगुती देखरेख: वजन, ब्लड प्रेशर, गर्भाचे हृदय गती, रक्तातील साखर इ
- तज्ञांचा सल्ला: मातृ-गर्भाची तपासणी
- ऑनलाइन एएनसी विजिट
- डॉक्टर और नर्स सोबत ऑनलाइन संवाद/सल्ला
- मानसिक आरोग्य सेवा
- ऑनलाइन प्रसूतीनंतरची विजिट
- स्तनपानाचा सल्ला

कोविड-१९ साथीच्या काळात गरोदरपणातील पोषण/आहार

बाळाची हाडे आणि दात तयार करते

कैल्शियम

उच्च रक्तदाब आणि प्री-एक्लेम्पसियाचा धोका कमी करते

कोविड-१९ साथीच्या काळात गरोदरपणातील पोषण/आहार

आई आणि
बाळासाठी
अतिरिक्त रक्त
(हिमोग्लोबिन) तयार
करते

आयरन

आयरन च्य
कमतरतेमुळे
अशक्तपणापासून
बचावते

आई आणि बाळाच्या
फुफ्फुसांपासून
उर्वरित शरीरावर
ऑक्सिजन आणण्यास
मदत करते

कोविड-१९ साथीच्या काळात गरोदरपणातील पोषण/आहार

शरीराची वाढ
आणि विकास

प्रोटीन

हाड आणि
स्नायूंचा विकास

त्वचा, केस आणि
नखे यासाठी एक
संरक्षक थर तयार
करते