

गर्भावस्था का समय खुशियों का है, और जिम्मेदारी का भी

सभी गर्भवती महिलाओं के लिए यह सेवायें
आयुष्मान भारत हेल्थ एवं वेलनेस सेंटर में निःशुल्क उपलब्ध हैं

1

पहली जांच

माहवारी ना होने पर,
या माहवारी ना होने
के 2 महीने के भीतर

2

दूसरी जांच

गर्भावस्था के
4-5
महीने के भीतर

3

तीसरी जांच

गर्भावस्था के
7 वें
महीने में

4

चौथी जांच

गर्भावस्था के
9 वें
महीने में



सभी प्रसव पूर्व जांच एएनएम, नर्स या डाक्टर से ही करवायें

गर्भावस्था के दौरान सभी कार्य सुनिश्चित करें



गर्भ का पता चलते ही
जच्चा-बच्चा कार्ड बनवायें



गर्भवती को टेटनस के दो टीके
लगवायें (एक माह के अंतर पर)



गर्भवती को पूरा आराम दें
(रात में 8 घंटे की नींद)



पौष्टिक भोजन दें
(दिन में 3 बार भोजन करें और
दो भोजन के बीच में कुछ खाते रहें)



सभी दवाइयां जरूर खायें

☑ आयरन की गोलियां

गर्भावस्था के चौथे महीने से प्रसव के छः महीने बाद तक
आयरन की एक गोली हर दिन खायें

☑ अल्बेन्डाजोल की एक गोली

गर्भावस्था के चौथे से नौवें महीने के बीच में केवल एक गोली
अल्बेन्डाजोल की जरूर खाएं

☑ कैल्शियम की गोलियां

गर्भावस्था के चौथे महीने से प्रसव के छः महीने बाद तक कैल्शियम की 500 मि.ग्रा.
की दो गोली हर दिन खाएं (एक गोली सुबह और दूसरी गोली रात में)



सभी जांच जरूर करवायें

☑ वजन

☑ बी.पी

☑ बुखार

☑ पेशाब

☑ खून की जांच

(हीमोग्लोबिन, शुगर, एचआईवी और सिफिलिस)