



અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન પ્રસ્તુત કરે છે.

અમદાવાદ આરોગ્ય અભિયાન

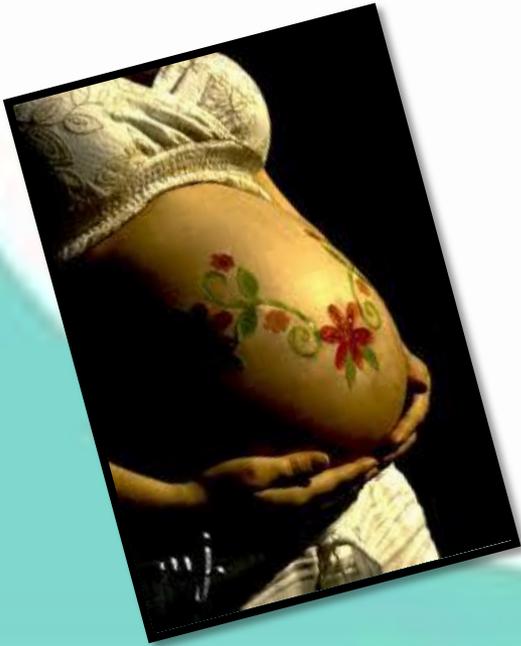
प्रसूतिनी संभाष

Namaste





માતૃત્વ માટેનો સર્વાંગી અભિગમ



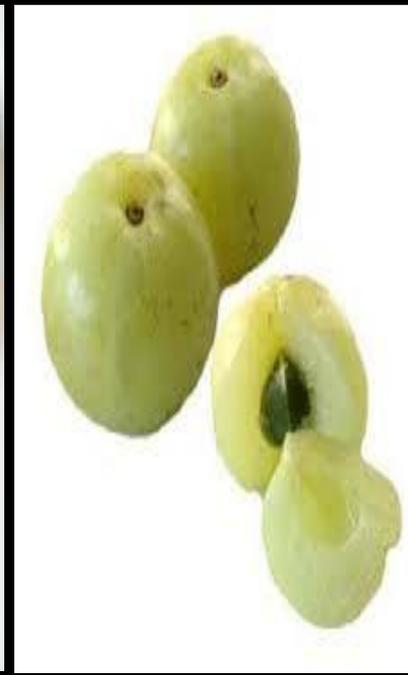
# સ્વસ્થ માતૃત્વ માટેનો સર્વાંગી અભિગમ

- શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી
- જાણકારી અને સમજ
- ભાવનાત્મક તૈયારી
- સામાજિક અને કૌટુંબિક મદદ
- સાધન - સામગ્રી
- આધ્યાત્મિક ભાવ



# ગર્ભાધાનના સંકેતો

- સગર્ભાવસ્થાની જાણ થતાંની સાથેજ પ્રસૂતિ પૂર્વેની સંભાળનો પ્રારંભ થઈ જાય છે.
- ગર્ભાધાન થયું છે તેની જાણ સ્ત્રીને વિવિધ રીતે થાય છે.
- વારવારં પેશાબ કરવા જવું પડે.
- કેટલીક બહેનોને કાચી કેરી, અથાણાં, આમળાં કે આંબલી જેવી ખાટી ચીજ ખાવાની ઈચ્છા થાય

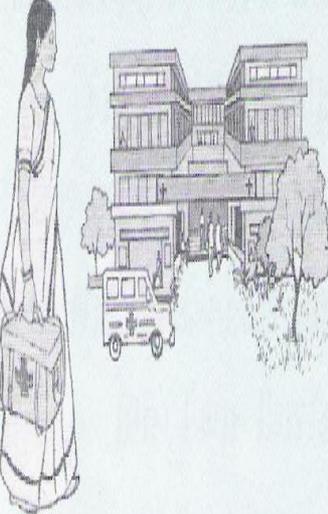


# પ્રસૂતિ સંભવિત તારીખ

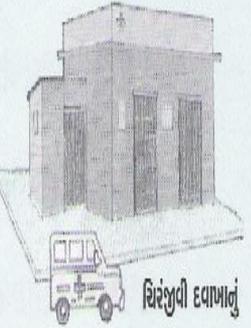
- છેલ્લા માસિકસ્ત્રાવના પહેલા દિવસમાં નવ મહિના અને સાત દિવસ ઉમેરી પ્રસૂતિની સંભવિત તારીખ નક્કી કરવામાં આવે છે.
- છેલ્લા માસિકનો પહેલો દિવસએ ગર્ભાધાનનો પહેલો દિવસ બને છે.
- અને ઘણુ ખરું તે પછીના ૨૮૦ દિવસે પુત્ર કે પૂત્રીનો જન્મ થાય છે.



સરકારી દવાખાનું



નર્સબહેન



ચિરંજીવી દવાખાનું

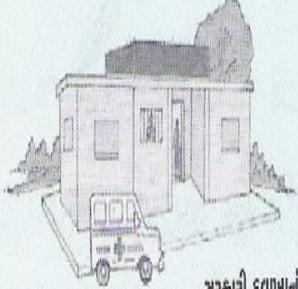
ફોન નંબર અને સરનામાં સરકારી દવાખાનું/હોસ્પિટલ
_____
ચિરંજીવી દવાખાનું
_____
નર્સબહેન
_____

ચિરંજીવી દવાખાનાનું ઠેકાણું અને ફોન નંબર નોંધી રાખો.

# પ્રસૂતિની સંભવિત તારીખ

- પ્રસૂતિ સંભવિત તારીખથી થોડા દિવસ વહેલી કે થોડા દિવસ મોડી પણ થઈ શકે છે.
- દંપતી કે કુંટુંબના સભ્યોએ આ સમયગાળાને ધ્યાનમાં રાખીને પ્રસૂતિની તૈયારી કરવી.

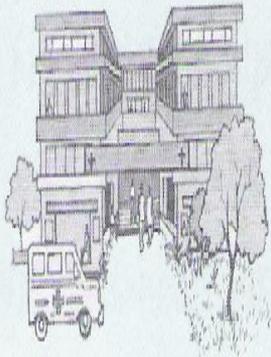
નોંધ :- સરકારી દવાખાનું સરનામું અને ફોન નંબર નોંધી રાખો.



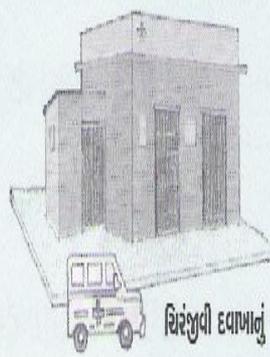
સરકારી દવાખાનું



નર્સ/બહેન



ચિરંજીવી દવાખાનું



ચિરંજીવી દવાખાનું

ફોન નંબર અને સરનામાં સરકારી દવાખાનું/હોસ્પિટલ
_____
ચિરંજીવી દવાખાનું
_____
નર્સ/બહેન
_____

ચિરંજીવી દવાખાનાનું ઠેકાણું અને ફોન નંબર નોંધી રાખો.

# સુરક્ષીત માતૃત્વ કોને કહે છે ?

- સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રી તંદુરસ્ત અને સલામત રહે,
- તંદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપે,
- મૃત્યુ , શારિરીક નુકશાન કે શરીરને અન્ય કોઈ જોખમ ઉભું ન થાય
- તેને 'સુરક્ષીત માતૃત્વ કહે છે.



*Every mother deserves a midwife*



Motherhood

# સગર્ભાવસ્થાની નોંધણી

ગર્ભાવસ્થાની જાણ થાય કે તરત જ,

- સ્ત્રી આરોગ્ય કાર્યકર પાસે
- આંગણવાડી કાર્યકર પાસે,
- નજીકના ખાનગી/ નજીકના સરકારી દવાખાનામાં નામ નોંધાવવું જોઈએ



# સવેળા નામ નોંધાવવાના ફાયદા

- પૂરક પોષણ જે આંગણવાડી કેન્દ્રમાં મળે છે તેની શરૂઆત વહેલી થાય.
- લોહતત્વની ગોળીની શરૂઆત વહેલી થાય.
- કોઈ તકલીફ હોય તો તેનું નિદાન અને સારવાર સમયસર થાય.



# સવેળા નામ નોંધાવવાના ફાયદા

- અણવાંચિછત ગર્ભનો વેળાસર -૧૨ અઠવાડિયામાં નિકાલ થઈ શકે.
- ધનુરની રસીનું ઈન્જેક્સન સમયસર આપી શકાય.
- સગર્ભાબેહનને નોંધણી વખતેજ ધનુરની પહેલી રસી મુકાવશો,
- ત્યારબાદ એક મહિનાનાં અંતરે બીજી રસી મુકાવશો.



ગર્ભવતી સ્ત્રી નિયમિત આરોગ્ય તપાસ કરાવવી અત્યંત જરૂરી છે.

સુવાવડ સલામત થાય તે માટે ગર્ભવતી માતાની પ્રસુતિ પહેલાં ઓછામાં ઓછી ત્રણ વખત આરોગ્ય તપાસ



# તપાસનો પ્રકાર

તપાસનો પ્રકાર	હેતુ	આદર્શ સ્થિતિ
વજન	સરળ, સલામત, બિનજોખમી પ્રસૂતિની શક્યતા તપાસવા	<ul style="list-style-type: none"><li>● માતાનું વજન ૪૦કિલોથી ઓછું અને ૭૦ કિલોથી વધુ ન હોવું જોઈએ</li><li>● પ્રથમ ત્રણ માસમાં વજનનો વધારો.</li><li>● ૭થી૯ માસ દરમિયાન ૪.૫થી૫ કિલો વજન વધારો</li><li>● છેલ્લા માસે ૧૧કિલો જેટલું વજન વધવું જોઈએ.</li></ul>
ઊંચાઈ	જોખમ રહિત પ્રસૂતિ	<ul style="list-style-type: none"><li>● માતાની ઊંચાઈ ૧૪૦સે.મી.થી ઓછી હોય તો સુવાવડમાં જોખમની શક્યતા</li></ul>
પેટની ઊંચાઈ	ગર્ભનો વિકાસ સમજવા માટે	<ul style="list-style-type: none"><li>● ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પેટ ફેફસાં સુધી ખેંચાય છે. માપ પટ્ટીથી માપ લેવાથી ગર્ભના વિકાસનો અંદાજ આવે છે.</li></ul>

# તપાસનો પ્રકાર

તપાસનો પ્રકાર	હેતુ	આદર્શ સ્થિતિ
લોહીની તપાસ	પાંડુ રોગ છે કે નહી તે જાણવા	● હિમોગ્લોબીન ૧૨ગ્રામથી ઓછું ન હોવું જોઈએ
પેશાબની તપાસ	ડાયાબિટીસ છે? મોં, પગ, પર સોજાનું કારણ જાણવા	● પેશાબમાં સુગર જવી ન જોઈએ. ● પેશાબમાં અલબુમીન જવું ન જોઈએ.
લોહીનું દબાણ	ગર્ભના વિકાસ પર પ્રતિકૂળ અસર થતી હોય તો તેનું કારણ જાણવા માટે	● લોહીનું દબાણ નોર્મલ હોવું જોઈએ. ૧૨૦/૮૦ થી ૧ ૦/૮૦
પેટ પરની તપાસ	ગર્ભાશયમાં બાળકની સ્થિતિ નો અંદાજ મેળવવા માટે	● બાળકનું માથું નીચેની તરફ ગર્ભાશયના મુખ તરફ હોવું જોઈએ.
ભ્રૂણ હૃદયના ઘબકારા	ગર્ભાશયમાં બાળકની તંદુરસ્તી-ફીટોસ્કોપથી	● ૧૪૦ થી ૧૬૦/ મિનીટ દીઠ હોવા જોઈએ

# તપાસનો પ્રકાર

તપાસનો પ્રકાર	હેતુ	આદર્શ સ્થિતિ
ભ્રૂણનું હલનચલન	તંદુરસ્તી જાણવા માટે	<ul style="list-style-type: none"><li>● પેટ પર હાથ મુકવાથી ભ્રૂણનું હલનચલન વર્તાય છે.</li></ul>
પગની તપાસ	પગ પરના સોજાની ચોકસાઈ કરવા માટે	<ul style="list-style-type: none"><li>● પગ પર સોજા ન હોવા</li></ul>
આંખ અને જીભની તપાસ	પાંડુરોગનું નિદાન થાય, લોહતત્વની ગોળી શરૂ કરવી	<ul style="list-style-type: none"><li>● લોહીમાં હિમોગ્લોબીન ઓછું ન હોવું જોઈએ.</li></ul>
પ્રસવની સંભવિત તારીખના એક માસપૂર્વે શારિરીક તપાસ	ગર્ભની સ્થિતિ માતાને શારિરીક તકલીફ થવાની શક્યતા, ગર્ભનો વિકાસ	<ul style="list-style-type: none"><li>● તમામ બાબતો નોર્મલ હોય</li></ul>
રસીકરણ	ઘનુર વિરોધી રસી-બે ઈન્જેક્શન	સુવાવડ દરમિયાન માતાનો અને બાળકનો ઘનુરથી બચાવ.

# ધનુરની રસી

- ધનુર પ્રતિબંધક રસીનો એક ડોઝ ચોથા માસે
- બીજો ડોઝ એક મહિના બાદ પાંચમાં માસે સગર્ભા સ્ત્રીને આપવો
- નવજાત શિશુને તેમજ પ્રસૂતિ દરમિયાન માતાને ધનુરના રોગથી રક્ષણ મળે.



# લોહીની ફિક્કાશ

- આંખ, જીભ, નખ, ફિક્કાશ પડતાં દેખાય તો તેનાં લીધે
  - બાળકનો વિકાસ બરાબર ન થાય.
  - સુવાવડમાં મુશ્કેલી થઈ શકે. (શ્વાસ ચઢે, વધુ લોહી પડે વગેરે)
  - લોહીના બાટલાં ચઢાવવા પડે...
- માટે હોસ્પિટલે અગાઉથી ફિક્કાશની સારવાર કરાવો.



# આર્યન ફોલીકની ગોળી

- સગર્ભા સ્ત્રીને આર્યન ફોલીકની એક ગોળી દરરોજ જમ્યા પહેલાં લેવી જોઈએ,
- જેથી લોહીનું હિમોગ્લોબીન ૧૦ગ્રામ જળવાઈ રહે અને એનિમિયાની અસરથી બચી શકાય
- જો પહેલાંથી એનિમિયાગ્રસ્ત હો તો તમારે દરરોજની બે ગોળીઓની જરૂર પડશે.
- લોહતત્વની ગોળી ઓછામાં ઓછા ૧૦૦ દિવસ નિયમિત ગળો



# તંદુરસ્ત માતૃત્વ



સમતોલ આહાર

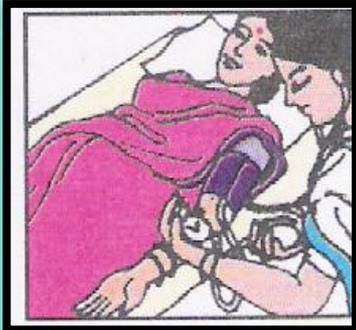


આરામ - ઉદ્ધ

નિયમિત કસરત

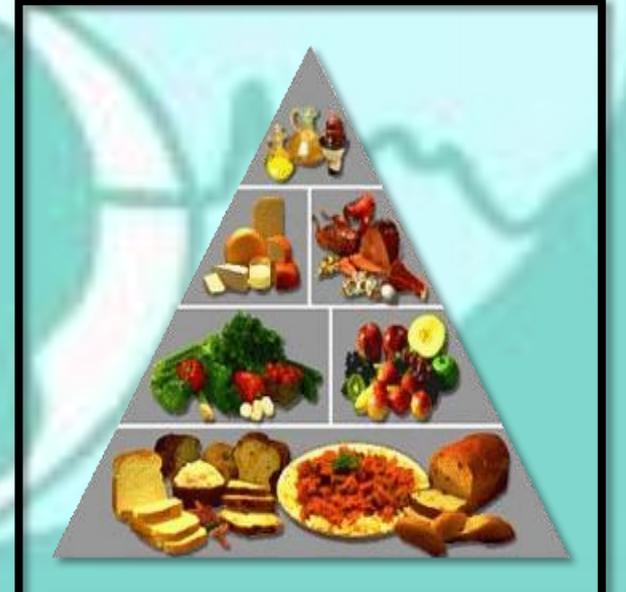
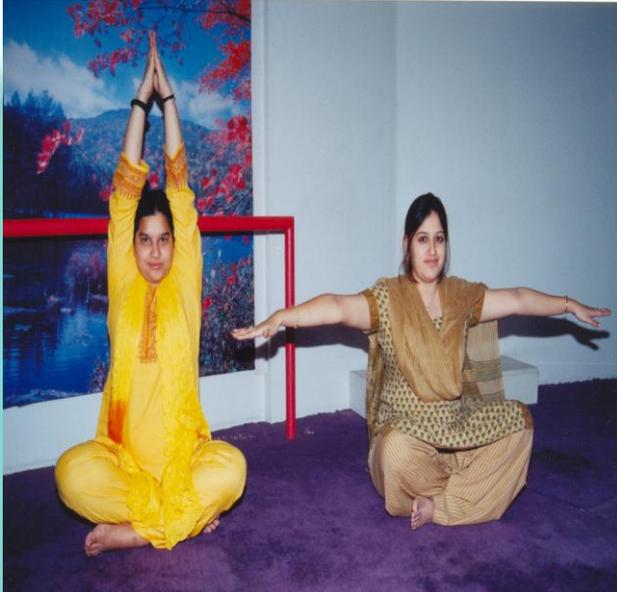


યોગ્ય તબીબી સંભાળ



# સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત માતૃત્વ

- યોગ્ય માત્રામાં આહાર
- નિયમિત કસરત
- શરીરની સ્થિતિ કેમ રાખવી તેની કાળજી
- માતૃત્વ માટેની જાણકારી અને તાલીમ



# બોરાકની જરૂરીયાત વધવાનાં કારણો

- બાળકનાં વિકાસ માટે બોરાક જરૂરી
- માતાનાં શરીરમાં ગર્ભાશય, સ્તન વિગેરે વિકસિત થાય
- લોહીનું પ્રમાણ વધે માટે
- વધેલા કોષોને વધારે પોષણ માટે
- હલનચલન અને કામકાજ કરવા માટે
- બાળકનું અને પોતાના વધેલા શરીરનું વહન કરવા માટે



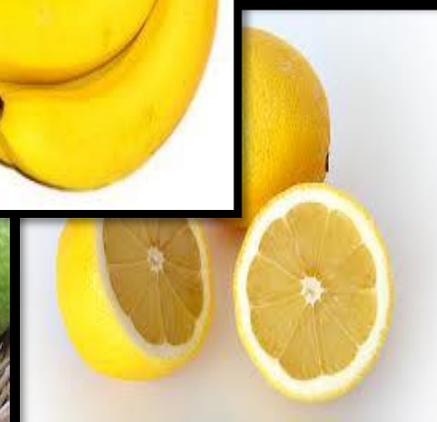
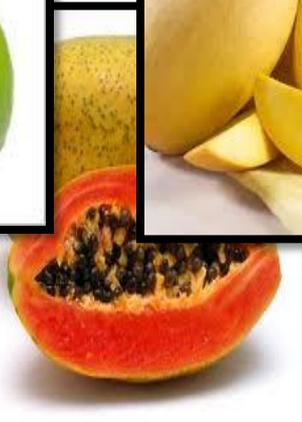
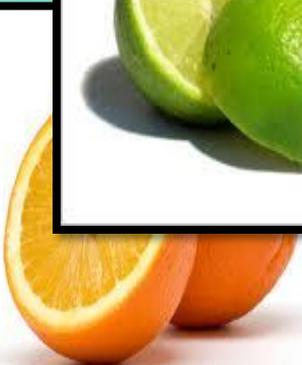
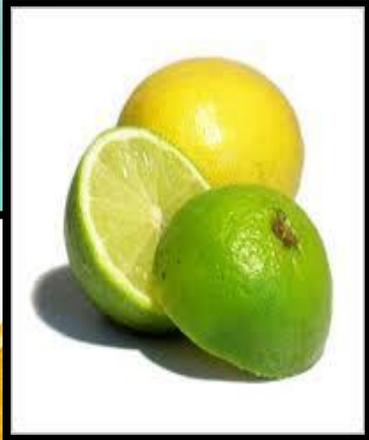
# આહાર

- બાજરી, રાગી, પૌઆ-મમરા, ઘઉંના ફાડા, ચાળણ સાથેના ઘઉંના લોટમાંથી તૈયાર કરેલ ખોરાક.
- આખા કઠોળ, ચણા, મગ, તુવેર, વટાણા, ફોતરાવાળી દાળ, ફણગાવેલાં કઠોળ, શેકેલાં ચણાં



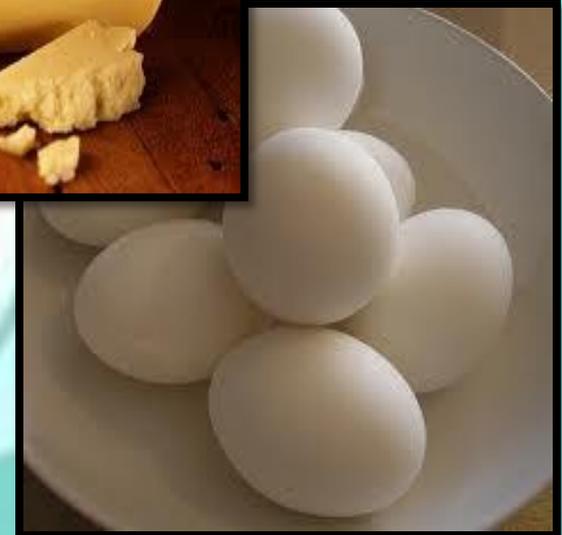
# આહાર

- પપૈયુ, કેરી, કેળાં, લીબું, નારંગી, મોસંબી, જામફળ વગેરે ફળફળાદિમાંથી દરરોજ એકનો સમાવેશ કરવો.
- કાળા તલ, ખજૂર, ગોળ, કાળી દાક્ષ વગેરે



# આહાર

- દૂધ, દહીં, છાશ, ચીઝ, ઈંડા (પ્રોટીન માટે)



લોહતત્વની ગોળી ગળ્યાં બાદ કે પહેલાં એકથી બે  
કલાકના ગાળામાં ચા કે કોફી પીવી નહીં



# ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શું ન કરવું

ધુમ્રપાન-મદીરાપાન ના કરવું



ચા - કોફી લેવાનું ટાળો



ના કરો



વધુ શ્રમ વાળું કામ ન કરો



ડૉક્ટર ની સલાહ વગર દવા ના લેવી



# યોગ્ય તબીબી સંભાળ

તપાસ કરાવો ત્યારે ડૉક્ટર સાથે થોડી વાતો કરો

- સ્વાસ્થ્ય અંગે જરૂરી સવાલો પૂછો
- ભૂલી જતાં હોવતો એક કાગળમાં સવાલો નોંધ કરીને સાથે લેતાં જાવ



# સોનોગ્રાફી

સોનોગ્રાફી ક્યારે કરાવવી ?

- જો બાળકના વિકાસ વિશે ડૉક્ટરને શંકા લાગે
- એકથી વધારે બાળક હોવાની શંકા લાગે
- તકલીફ લાગે
- બાળકની અંદરની સ્થિતિ જાણવા



# સગર્ભાવસ્થામાં કસરત અને યોગના ફાયદા

- શક્તિ અને સ્ફુર્તિ
- પૂરતા પ્રમાણમાં લોહીનું પરિભ્રમણ
- સારું પોશ્ચર
- સપ્રમાણમાં વજન વધારો
- સામાન્ય તકલીફોમાં રાહત
- સારી ઊંઘ



# સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કસરતના ફાયદા

- પીઠ, સ્તન, પેટુ, પગ વિગેરે સ્નાયુઓને મજબુત કરે છે
- શરીરને સામાન્ય પ્રસુતિ માટે તૈયાર કરવી
- બેઠકના ભાગના સ્નાયુઓ પર સારૂ નિંયંત્રણ.
- પ્રસુતિ પછી ઝડપથી શરીરને પુર્વ સ્થિતિમાં પાછુ લાવવામાં મદદ કરે છે



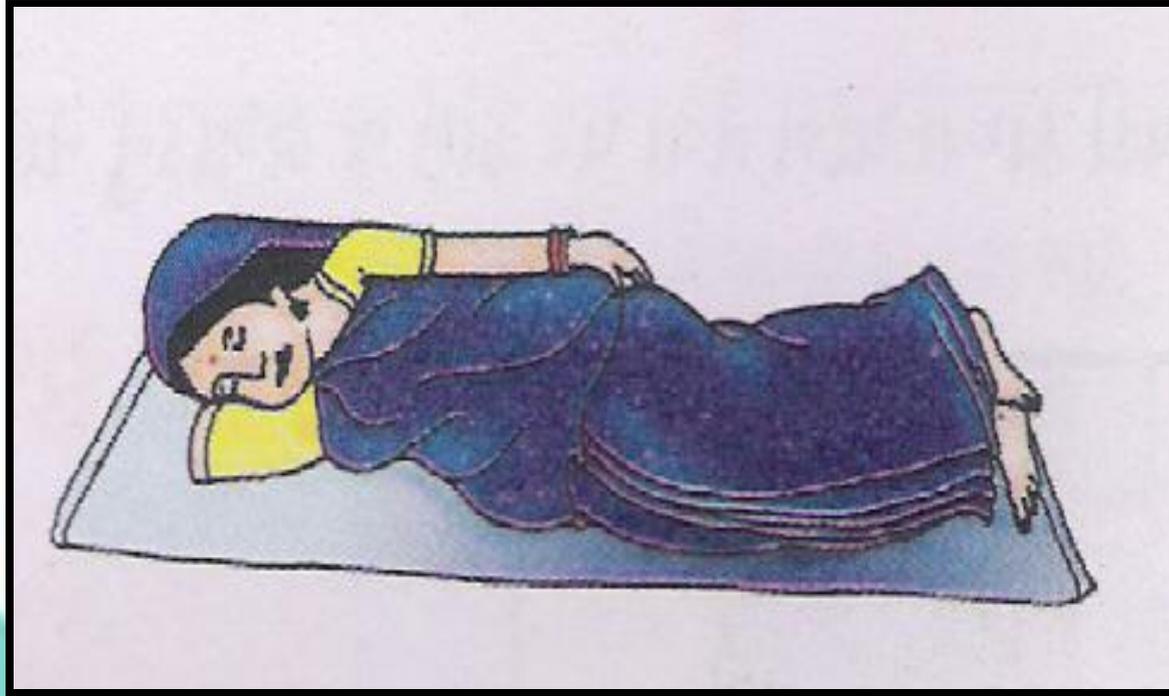
# આરામ - ઉઘ

- રાતની ૭-૮ કલાક નિયમિત ઉઘ
- બપોરે ૧-૨ કલાક થોડો આરામ
- સગર્ભાવસ્થા એ કોઈ બીમારી નથી
- કામ કરવાથી લોહીનું ભ્રમણ સારૂ થતું રહેશે
- જેથી હલન-ચલન કરતા રહેવું.



# સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સંભાળ

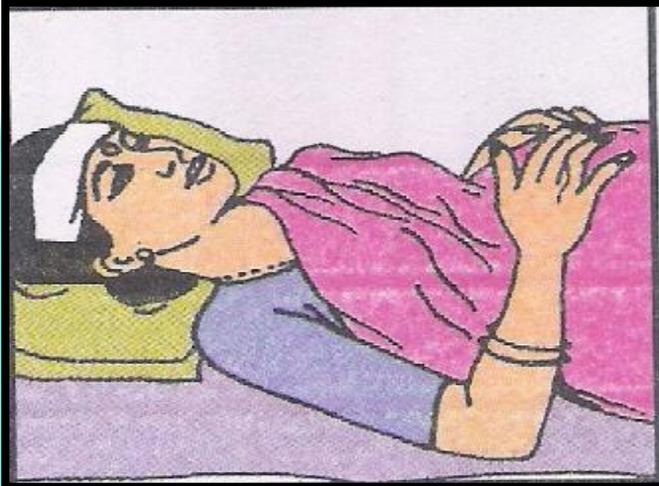
- દિવસમાં થોડા થોડા સમયના અંતરે આરામ કરવો.
- રોજ ઓછામાં ઓછા બે કલાક આરામ કરવો.



# ભય ચિન્હો

નીચે મુજબની તકલીફો થાયતો ડૉક્ટરને તરત જણાવો

- થોડું પણ લોહી પડવું.
- કાયમ માથાનો દુખાવો થાય
- વધારે પડતા સોજા આવે
- ૧૦૦થી વધારે તાવ આવે
- પુષ્કળ પાણી પડવું
- પેશાબમાં બળતરા થવી
- આંખે અંધારા આવવા



- ૧૨ કલાક કે વધુ સમય માટે પ્રસવ પીડા

- હાંફ સાથે અથવા તો હાંફ વગર ગંભીર પાંડુરોગ (ફીકકુ લોહી)



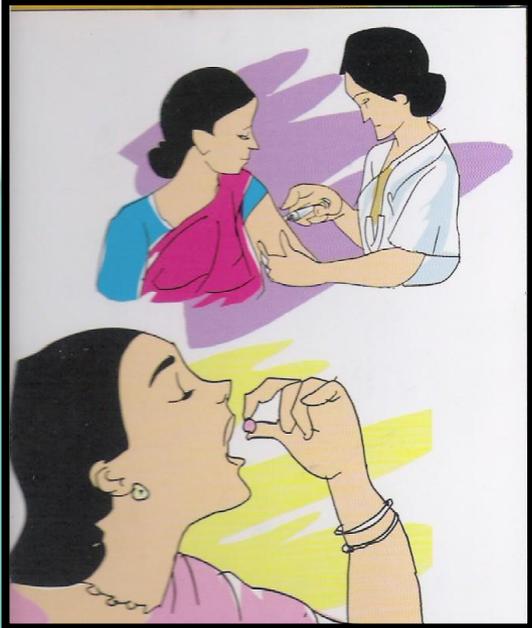
# સુવાવડ માટે હંમેશા યાદ રાખો

- વહેલાસર વાહનની વ્યવસ્થા કરો
- નજીકનું સરકારી / અર્ધસરકારી હોસ્પિટલનું સરનામું નોંધી રાખો



# પ્રસુતિ પછીની સંભાળ

જન્મના ૨૪ કલાકની અંદર બાળક અને માતાની તપાસ આરોગ્ય કાર્યકર, આંગણવાડી કાર્યકર અથવા ડૉક્ટર પાસે કરાવવી જરૂરી છે.



# ડૉ. મીના શાહ - નમસ્તે લાઈફ

## Content Created By

Dr Meena Shah – Pediatrician, Master Trainer & Health  
Communication Consultant

**Supported By :** Dr Vinubhai M. Patel - I E C Consultant

**Design & Creative Input By :** Ms Priti V. Solanki

**E Mail –** [drmeenashah@medico-media.net](mailto:drmeenashah@medico-media.net)

**Web –** [www.drmeenashah.com](http://www.drmeenashah.com)

**Contact :** 079 26400405

સહયોગ : મેડિકો મીડિયા કમ્યુનિકેશન્સ