

# गर्भधारणापूर्व काळजी

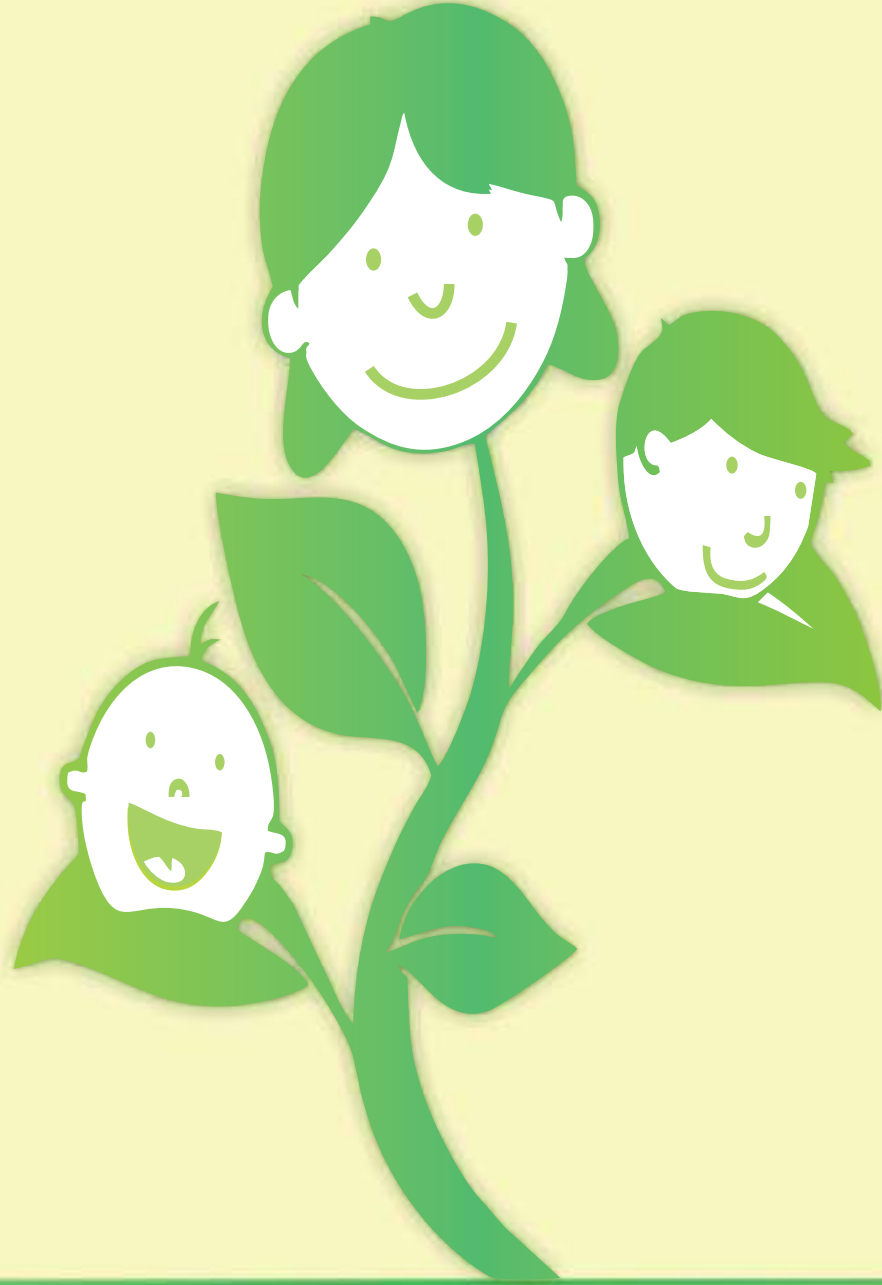


गरोदरपणामध्ये घेण्याविषयक काळजी बऱ्याच महिलांना माहित असते, पणुतु निरोगी बाळ जन्मण्यासाठी गर्भधारणापूर्व काळजी जास्त महत्त्वाची आहे.

# निर्दोगी बाल



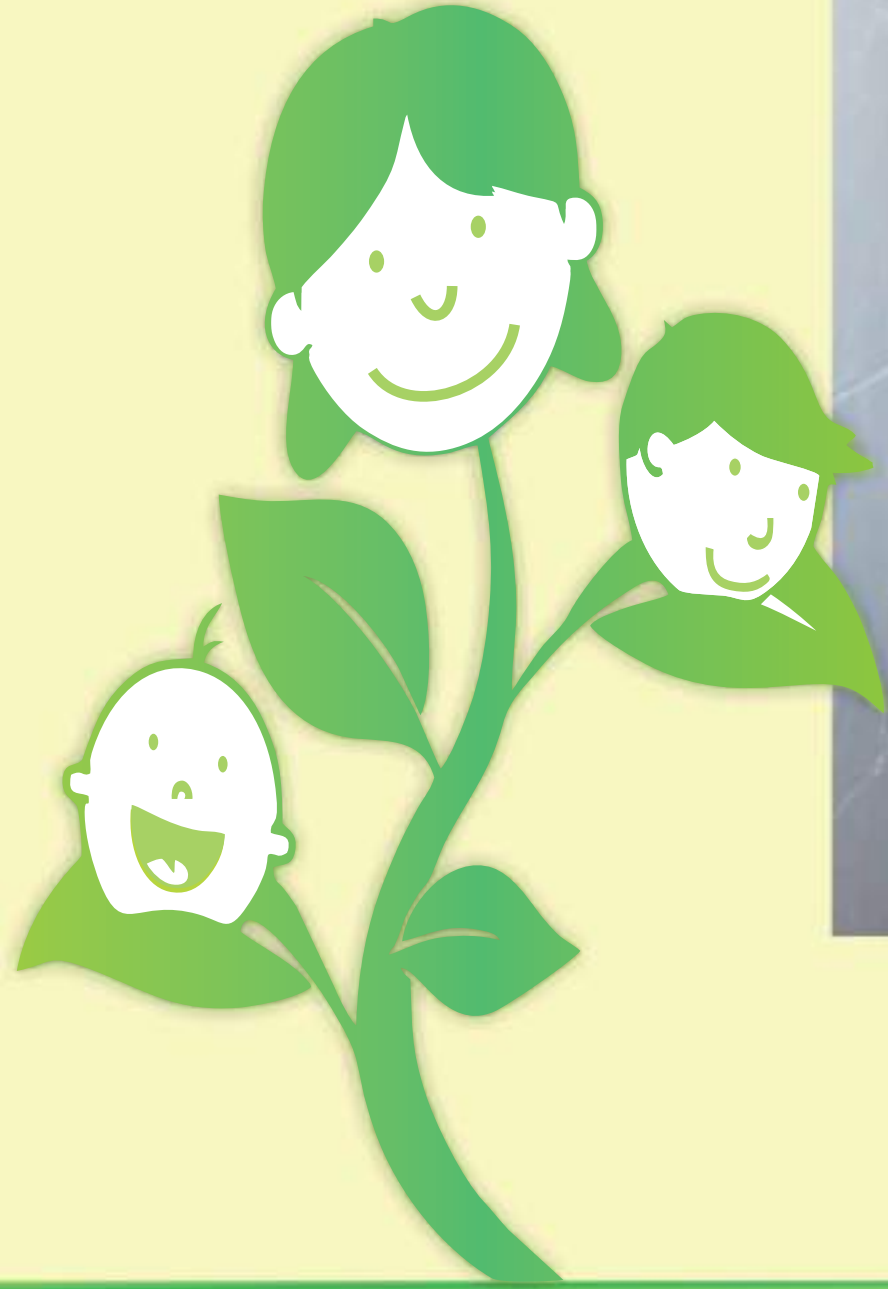
# निरोगी बाळ



- ➔ आपल्या पोटी जन्माला येणारं बाळ निरोगी, गुटगुटीत असावं, अशी प्रत्येक महिलेची व तिच्या पतीची इच्छा असते.
- ➔ बाळ साधारणतः पूर्ण दिवस (९ महिने ९ दिवस) भरल्यानंतर जन्मतं.
- ➔ जन्मतः रडतं.
- ➔ बाळाच वजन सुमारे २.५ ते ३.० कि.ग्रॅ. असते.
- ➔ त्याची लांबी/उंची सुमारे ४५ ते ५० सें. मी. असते.
- ➔ कोणतेही शारीरिक व्यंग नसतं.
- ➔ अशा बाळाच्या प्राप्तीसाठी आपण काय करावं? केव्हा करावं?  
कोणत्या गोष्टी करू नयेत व कोणत्या गोष्टी कराव्यात?

गरोदरपणापूर्वीपासूनच काळजी घ्यायची असते!

कशी आणि काय हेच आपण आता जाणून घेणार आहोत.....



पालकत्वाचे नियोजन करणे आवश्यक असते.

# पालकत्वाचे नियोजन

गर्भधारणेपूर्वी पती-पत्नी दोघेही निरोगी आणि आनंदी असणं गरजेचं आहे.



शारीरिक क्षमता	मानसिक क्षमता
वय २० पेक्षा जास्त असावं.	बाळाची जबाबदारी आनंदाने घ्यायची असते.
वजन/उंची प्रमाणक १८.५ ते २५.० च्या दरम्यान असावं.	गर्भधारणेची मानसिक तयारी झालेली असावी.
हिमोग्लोबिनचे प्रमाण ११ ग्रॅ. % पेक्षा अधिक असावं.	त्यानंतरच गर्भधारणेचा विचार करावा.
दोन मुलांमध्ये किमान तीन वर्षांचं अंतर असावं.	
तंबाखू, मिश्री, तपकीर (नस), दारू इत्यादी कोणतेही व्यसन नसावे.	
चौरस आहार घ्यावा.	
दोघांनाही कोणताही आजार नसावा.	
आजार असल्यास त्याचे योग्य उपचार घ्यावेत.	

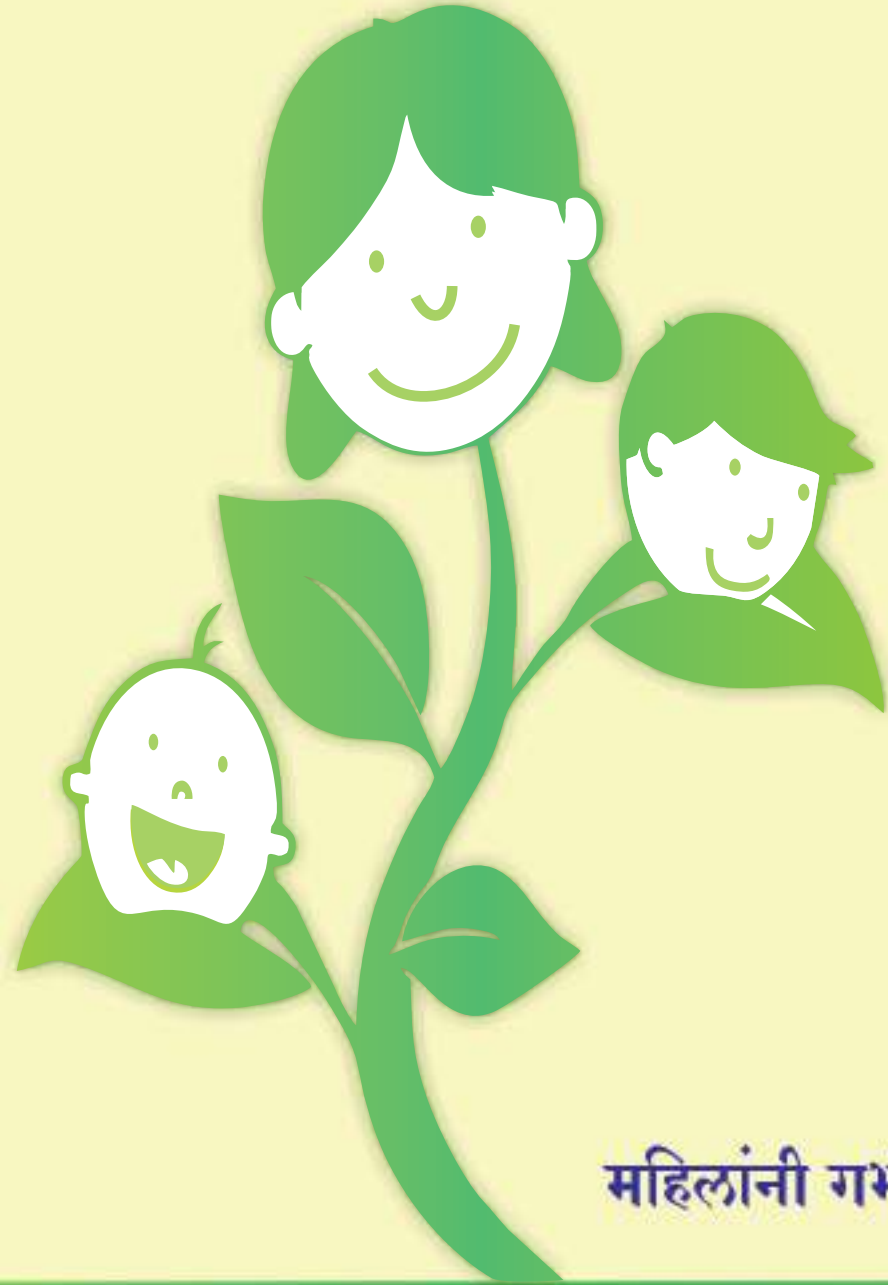
- प्रत्येक गर्भधारणा ही नियोजित असावी.
- गर्भधारणेचा विचार केल्यानंतर नर्स किंवा डॉक्टर यांना भेटावे, माहिती घ्यावी.
- गरोदर राहिल्यानंतर महिलेने स्वतः त्वरित नोंदणी करून योग्य ती काळजी घ्यावी. तसेच प्रसूतीच्या सेवा जवळ कुठे आहेत याची माहिती करून घ्यावी.

# पालकवाचे नियोजन



अपूर्ण वाढ झालेले बाळ दगावण्याची शक्यता असते.

# संभाव्य धोके



पालकत्वाचे सुनियोजन न केल्यास, उचित काळजी न घेतल्यास खालील संभाव्य धोके उद्भवू शकतात.

- ➔ आपोआप गर्भपात होणे.
- ➔ अपूर्ण वाढ झालेले बाळ जन्माला येणे (अशा बाळाचे वजन, उंची/लांबी कमी असते, बाळ दगावण्याची शक्यता असते.)
- ➔ कमी वजनाचे बाळ जन्मणे (असं बाळसुद्धा दगावण्याची शक्यता असते.)
- ➔ उपजत मृत्यू होणे (बाळ जन्मल्यानंतर रडत नाही, हालचाल करत नाही; मृत अवस्थेतच जन्माला येतं)
- ➔ जन्मजात शारीरिक किंवा अवयव कार्यप्रणालीत व्यंग होण्याची शक्यता असते.
- ➔ जन्मानंतर चार आठवड्यात दगावण्याची शक्यता जास्त असते. त्यालाच नवजात मृत्यू असे म्हटले जातं. त्यातही पहिल्याच आठवड्यात मृत्यू होण्याची शक्यता जास्त असते.

महिलांनी गर्भधारणेपूर्वीपासूनच योग्य काळजी घेतली, तर अशा दुर्दैवी घटना आपल्याला टाळता येतील.

# गर्भधारणेपूर्वी महिलेची तपासणी





# गर्भधावणेपूर्वी महिलेची तपासणी



- डॉक्टर किंवा नर्स यांच्याकडून तपासणी करून, त्यांनी ज्या तपासण्या करून घेण्यास सांगितल्या असतील, त्या-त्या करून घेणे अत्यावश्यक आहे.
  - वजन, उंची, रक्तदाब हे अत्यंत साधे परंतु महत्त्वाचे मापदंड आहेत. ते सामान्य असल्याची खात्री करून घ्यावी.
  - याशिवाय रक्तगट, हिमोग्लोबिन, सिकल सेल/अॅनेमियाची प्राथमिक तपासणी, रक्तातील साखरेचे प्रमाण यांसारख्या तपासण्या करून घ्याव्यात.
  - थायरॉईडचे कार्य सुरळीत असल्याबाबत देखील तपासणी करून घ्यावी.
  - लैंगिक आजाराच्या संदर्भात एच.आय.व्ही., व्ही.डी.आर.एल. या तपासण्या, तसेच पतीची तपासणी व आवश्यकतेनुसार दोघांवरही उपचार करणे गरजेचं असतं.
  - विशिष्ट रक्तगट, सिकल सेल / अॅनेमिया किंवा रक्तात साखरेचे प्रमाण जास्त असल्यास सखोल तपासण्या कराव्या लागतात. उदा. मधुमेह (डायबेटीस) खात्रीसाठी ग्लुकोज घेऊन तपासणी, सिकल सेल अॅनेमियासाठी इलेक्ट्रोफोरेसिस तपासणी.
  - याशिवाय डॉक्टरांनी इतर तपासण्या (उदा. हिवतापासाठी रक्त तपासणी) सांगितल्यास त्यादेखील करून घ्याव्यात.
  - महिलांना सर्व तपासणीचे अहवाल समजावून सांगितले जातील.
- डॉक्टर किंवा नर्स यांच्या सल्ल्यानुसार योग्य ते औषधोपचार घ्यावेत.  
या सर्व तपासण्या व औषधोपचार मोफत केले जातील.



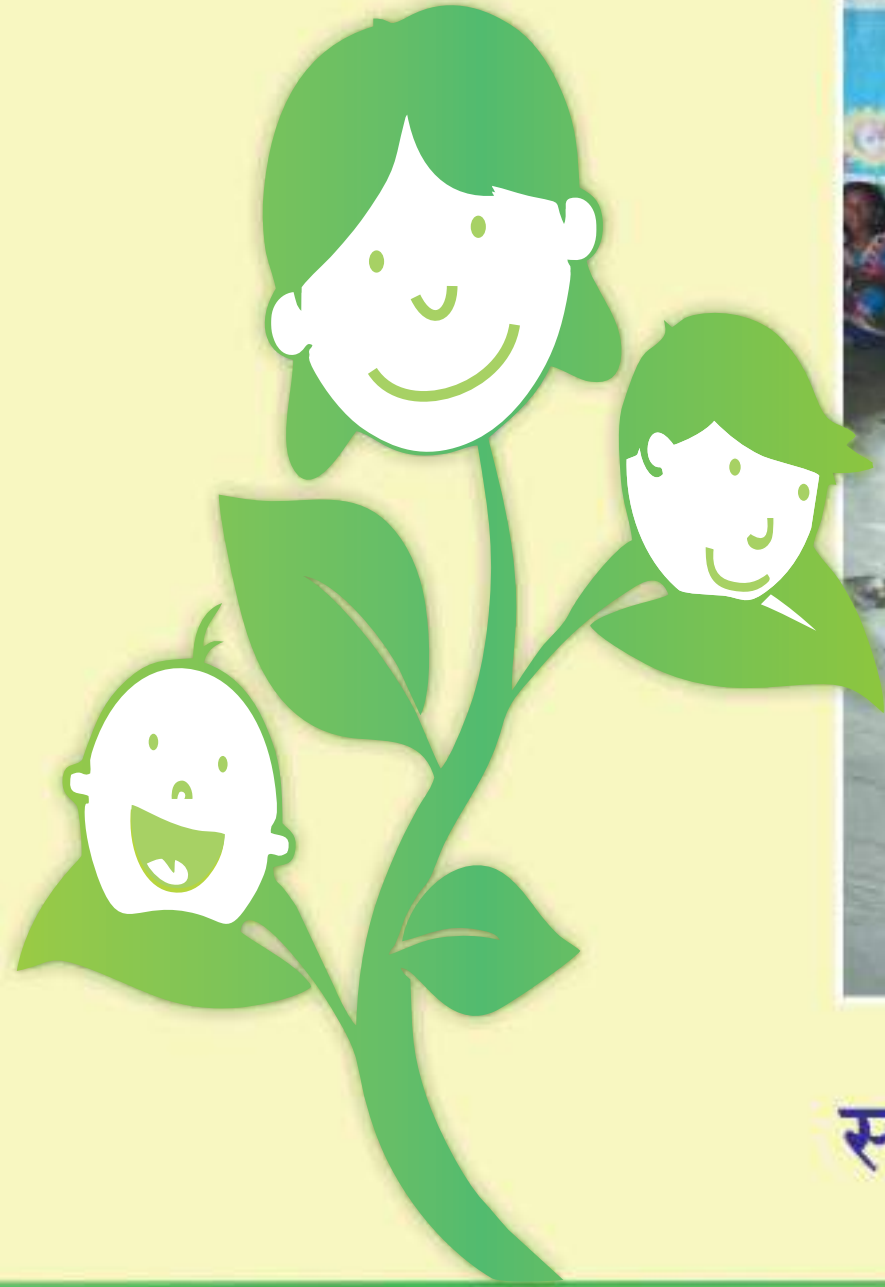
गर्भ निरोधक गोळ्या व कंडोम

# महिलाचे योग्य वय



- ☞ गरोदर राहण्यासाठी महिलेची पूर्णपणे मानसिक व शारीरिक वाढ झालेली असली पाहिजे.
- ☞ २० वर्षे वयापूर्वी ती गरोदर राहिल्यास तिला उच्च रक्तदाब/रक्तस्त्राव इत्यादी होऊन जिवास घातक ठरू शकतो.
- ☞ दिवस भरण्यापूर्वीच तिची प्रसूती होऊ शकते, बाळाचे वजन कमी असू शकते. परिणामी नवजात बालकाचा मृत्यू होऊ शकतो.
- ☞ गर्भपात किंवा उपजत मृत्यू होण्याची शक्यता असते.
- ☞ याकरिता स्त्रीच्या वयाची २० वर्षे पूर्ण होईपर्यंत गरोदरपण टाळावे.

यासाठी स्त्रीयांनी गर्भनिरोधक गोळ्या, पुरुषांनी कंडोम अशा साधनांचा योग्य व नियमित वापर करावा.



स्त्रीची कृशता किंवा स्थूलपणा बाळालास घातक ठरू शकतो.

## वजन व उंचीचे प्रमाण (बी. एम. आय.)

स्त्रीच्या वजनाच्या बाबतीत तिच्या उंचीनुसार एक प्रमाण निश्चित करण्यात आले आहे. यालाच आपण बॉडी मास इंडेक्स (बी.एम.आय.) म्हणतो.

बी. एम. आय. खालील प्रमाणे काढला जातो.

**वजन किलोग्रॅममध्ये ÷ मीटरमधील उंचीचा वर्ग = बी.एम. आय.**

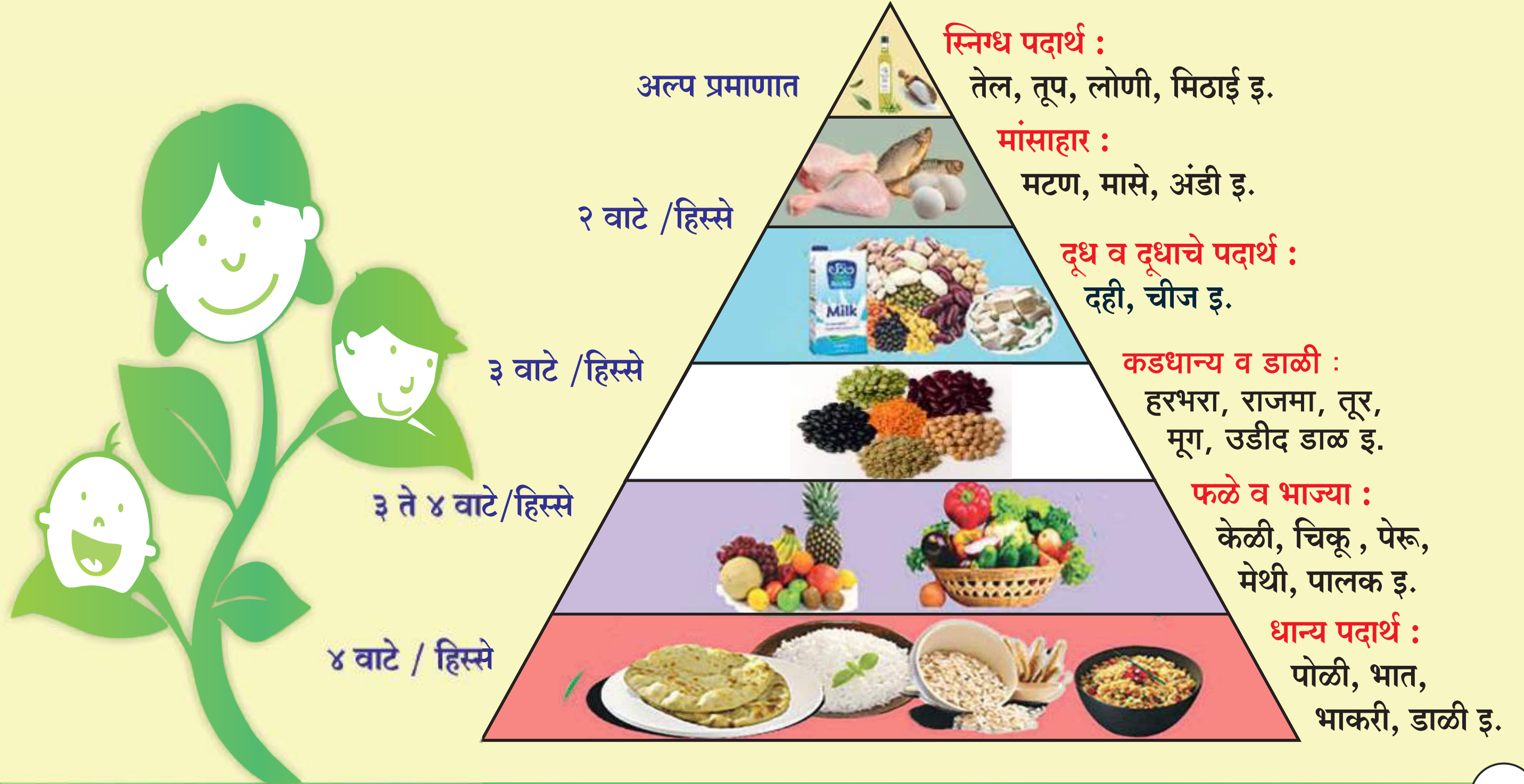
### बी.एम.आय. चा अर्थ

बी.एम.आय. १८.५ पेक्षा कमी	कमी वजन
बी.एम.आय १८.५ ते २४.९	सामान्य
बी.एम.आय. २५.० पेक्षा जास्त	स्थूलपणा

- स्त्रीचा बी.एम.आय. कमी असल्यास जन्माला येणारं बाळ कमी वजनाचे, कमी उंची/लांबीचे असू शकते.
- काही वेळा पूर्ण दिवस भरण्याआधीच अपुरी वाढ झालेले बाळ जन्माला येऊ शकते.
- साहजिकच नवजात मृत्यू होण्याची शक्यता असते.
- स्त्रीचा स्थूलपणा बाळाला घातक ठरू शकतो. तिलासुद्धा गरोदरपणी मधुमेह, उच्च रक्तदाब होऊ शकतो.
- अशा स्त्रीला जन्मलेल्या बाळालास मधुमेह, उच्च रक्तदाब असे आजार भविष्यात होऊ शकतात.



# पोषक आहावाच्या आकृतीनुष्याव ढरवांनी चौवढ आहाव घेणे आवशुयक आहे.



# आहार

बी.एम.आय. आपल्या आहारावर अवलंबून असतो.  
पोषक आहाराच्या आकृतीनुसार सर्वांनी चौरस आहार घेणे आवश्यक आहे.



ज्या स्त्रीयांचे वजन कमी आहे (बी.एम.आय. १८.५ पेक्षा कमी) त्यांनी दररोज एक अधिक जेवण घेणे अत्यावश्यक आहे. त्यांच्या जेवणामध्ये मासे, अंडी, चिकन, मटण तसेच लोणी, तूप यासारख्या स्निग्ध पदार्थांचा समावेश असावा. याशिवाय दूध, दही, विविध प्रकारची कडधान्ये म्हणजे वेगवेगळ्या डाळी देखील मोठ्या प्रमाणात आहारामध्ये खावीत.

स्थूल (अधिक वजन असलेल्या) स्त्रीयांनी आहारामध्ये मोठ्या प्रमाणात फळे, हिरव्या पालेभाज्या यांचा समावेश करावा. चपाती किंवा ज्वारी अथवा नाचणीची भाकरी, डाळी कडधान्ये हाच त्यांचा मुख्य आहार असावा. गोड, मसालेदार आणि तेलकट पदार्थ खाणे टाळावेत. मंदिरात प्रदक्षिणा घालणे, चालणे, शेतात काम करणे यासारखा मनाला आनंद देणारा व्यायाम करावा.

गर्भधारणेपूर्वी दर सहा महिन्यांनी  
जंतनाशक गोळ्या घेतल्या पाहिजे.





# पोटातील जंतावक उपचार



- आपल्या शरीरात विविध प्रकारचे जीवाणू व विषाणू असतात. त्यापैकी काही जीवाणू / विषाणू रोग निर्माण करतात.
- माणसाच्या आतड्यांमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारचे जंतसुद्धा असतात.
- सामान्यतः जंत बालकांमध्ये आढळतात.
- बऱ्याच वेळा ते स्त्रीयांमध्येही आढळू शकतात.
- आपण जो आहार घेतो त्यावर जंताची वाढ होते.
- या जंतामूळे बऱ्याच स्त्रीयांना रक्तक्षय (अॅनेमिया) किंवा अशक्तपणा येणे यासारखी लक्षणे दिसू लागतात.

यावर उपाय म्हणजे गर्भधारणेपूर्वी दर सहा महिन्यांनी जंतनाशक गोळ्या घेतल्या पाहिजे. गरोदरपणामध्ये सुद्धा वरीलप्रमाणे गोळ्या घ्याव्यात.



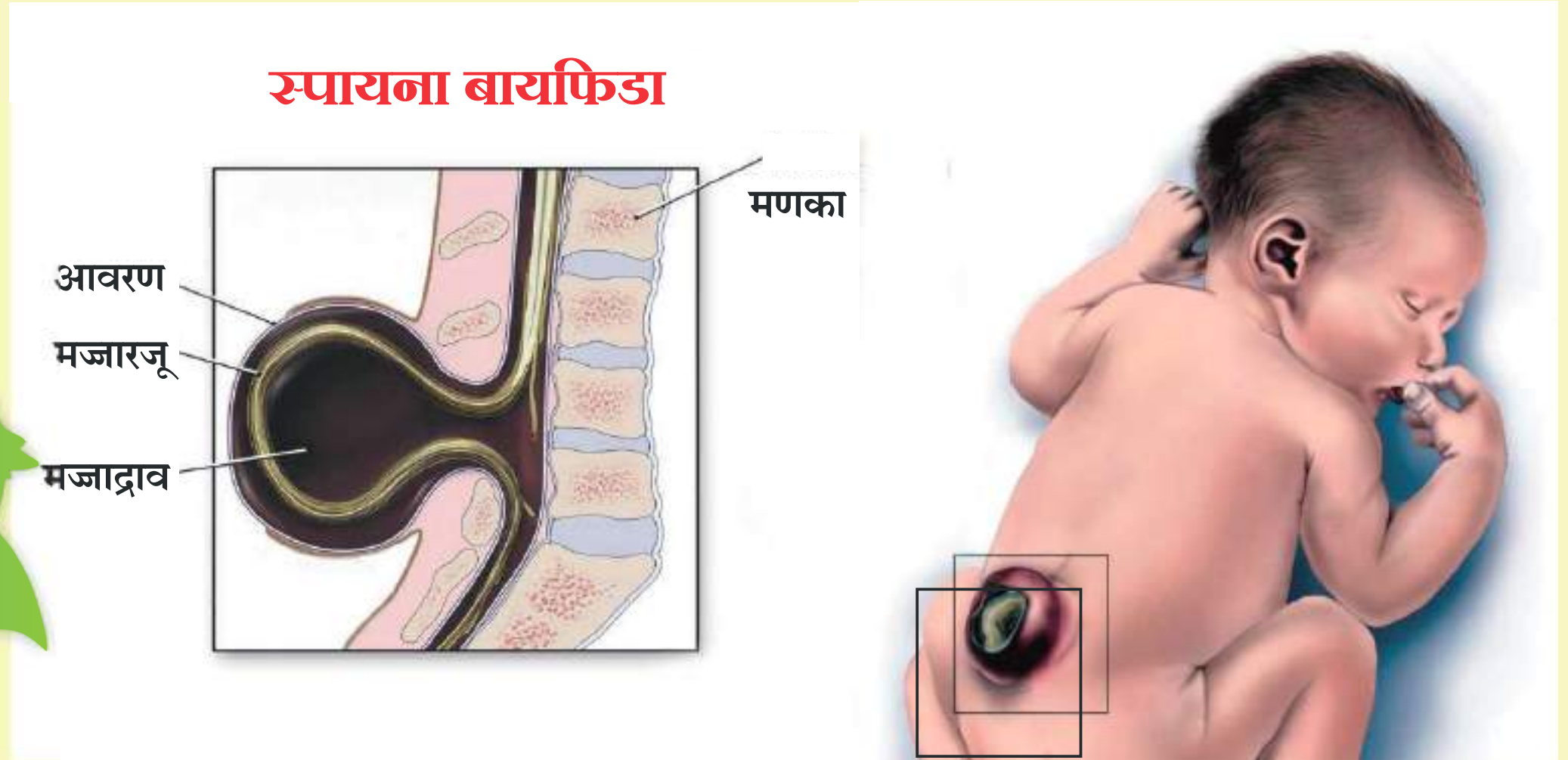
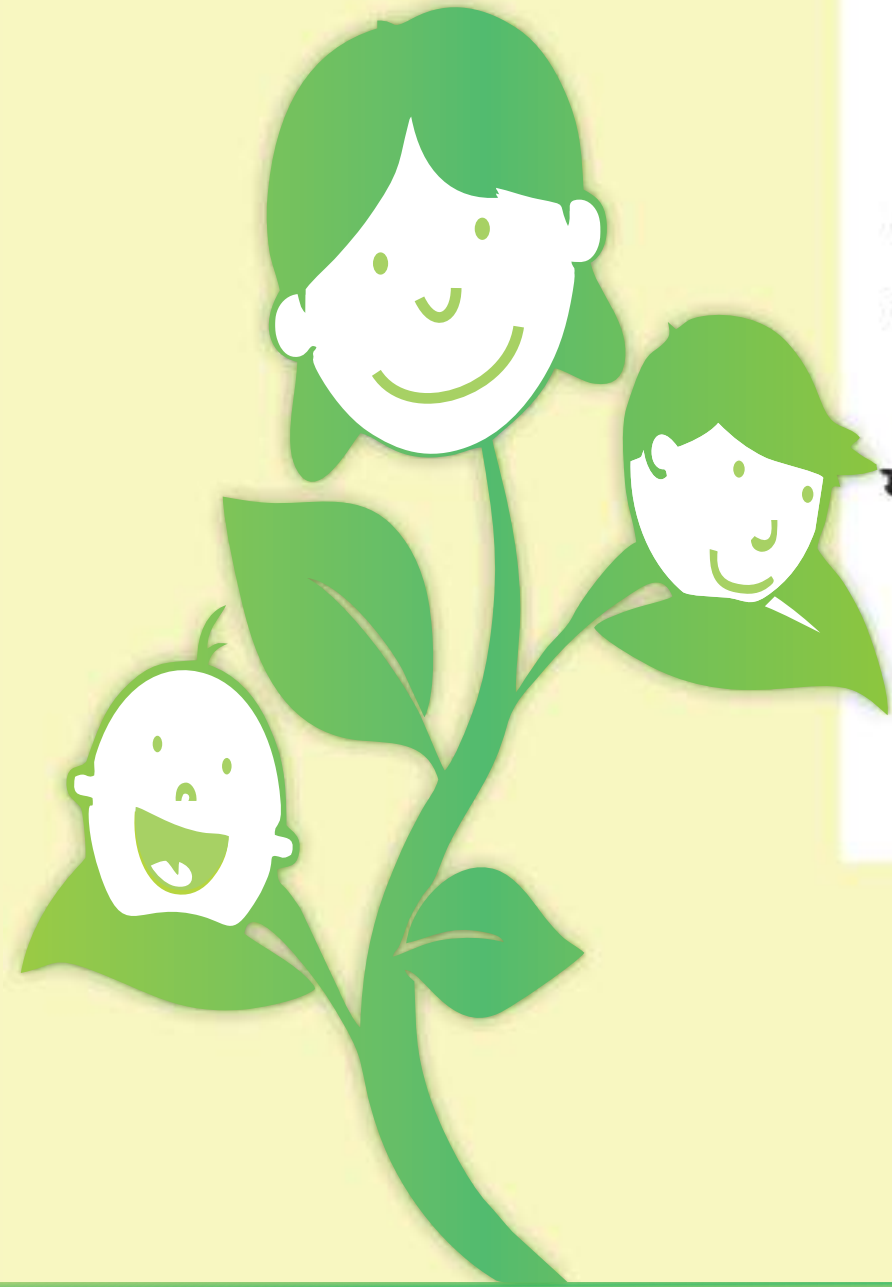
रक्तक्षय असलेल्या महिलेस गरोदरपणी किंवा प्रसूतिपश्चात झालेला रक्तस्त्राव जीवघेणा ठरू शकतो.

# रक्तक्षय / रक्तपांढरी (अॅनेमिया)



- रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण १२ ग्रॅ. % पेक्षा कमी असल्यास, त्याला अॅनेमिया म्हणतात.
- सिकल सेल अॅनेमिया हा एक वेगळा प्रकार आहे, त्या करिता डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार घेणे गरजेचे आहे.
- रक्तक्षयामुळे अपुऱ्या दिवसाचे व कमी वजनाचे बाळ जन्माला येते.
- रक्तक्षय असलेल्या महिलेस गरोदरपणी किंवा प्रसूतिपश्चात झालेला रक्तस्त्राव जीवघेणा ठरू शकतो.
- रक्तक्षय टाळणे व त्यावर औषधोपचार सुलभ आहेत.
- जंतनाशक गोळ्या दर सहा महिन्यांतून एकदा घ्याव्यात.
- लोहयुक्त गोळ्या रोज संध्याकाळचे जेवण झाल्यानंतर किमान तीन महिने घ्याव्यात.
- आहारात नाचणी/नागली, हिरव्या पालेभाज्या, शेवग्याच्या पानाची भाजी, गूळ, खजूर, फळे, मटण, चिकन यांचा समावेश करावा.
- लोखंडी कढई, तवा, उलथणे इत्यादी वापरून स्वयंपाक करावा.
- रोजच्या जेवणात लिंगाचा समावेश करावा.
- चहा/काँफी जेवणानंतर २ तासापर्यंत घेऊ नये. चहा / काँफीचा अतिरेक टाळावा.

मेंदू आणि पाठीच्या कण्यामध्ये व्यंग निर्माण होऊ शकतात.



# फोलिक ॲसिड



- बाळाच्या मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील मज्जारज्जूच्या निकोप विकासासाठी फोलिक ॲसिड हे जीवनसत्त्व अत्यंत आवश्यक आहे.
- महिलेने गर्भधारणेपूर्वीपासून आहारामध्ये पुरेशा प्रमाणात फोलिक ॲसिड घेतले नाही, तर बाळाच्या मेंदू आणि पाठीच्या कण्यामध्ये व्यंग निर्माण होऊ शकतात.
- हे टाळण्यासाठी प्रत्येक महिलेने गर्भधारणेपूर्वी किमान तीन महिने व गरोदर राहिल्यानंतर पुढील ३ महिने फोलिक ॲसिडच्या गोळ्या नियमित घ्याव्यात.
- रक्तक्षय असणाऱ्या महिलांना दिल्या जाणाऱ्या लोहयुक्त गोळ्यांमध्ये सुद्धा फोलिक ॲसिड असते.
- आहारामध्ये सर्व पालेभाज्या, विशेषतः पालक यांचा समावेश करावा. कडधान्यामध्येही थोड्या प्रमाणात फोलिक ॲसिड असते.

पहिल्या गर्भधारणेपूर्वीच रक्तगट तपासणी करणे आवश्यक आहे.



# रक्तगटाचे महत्व...



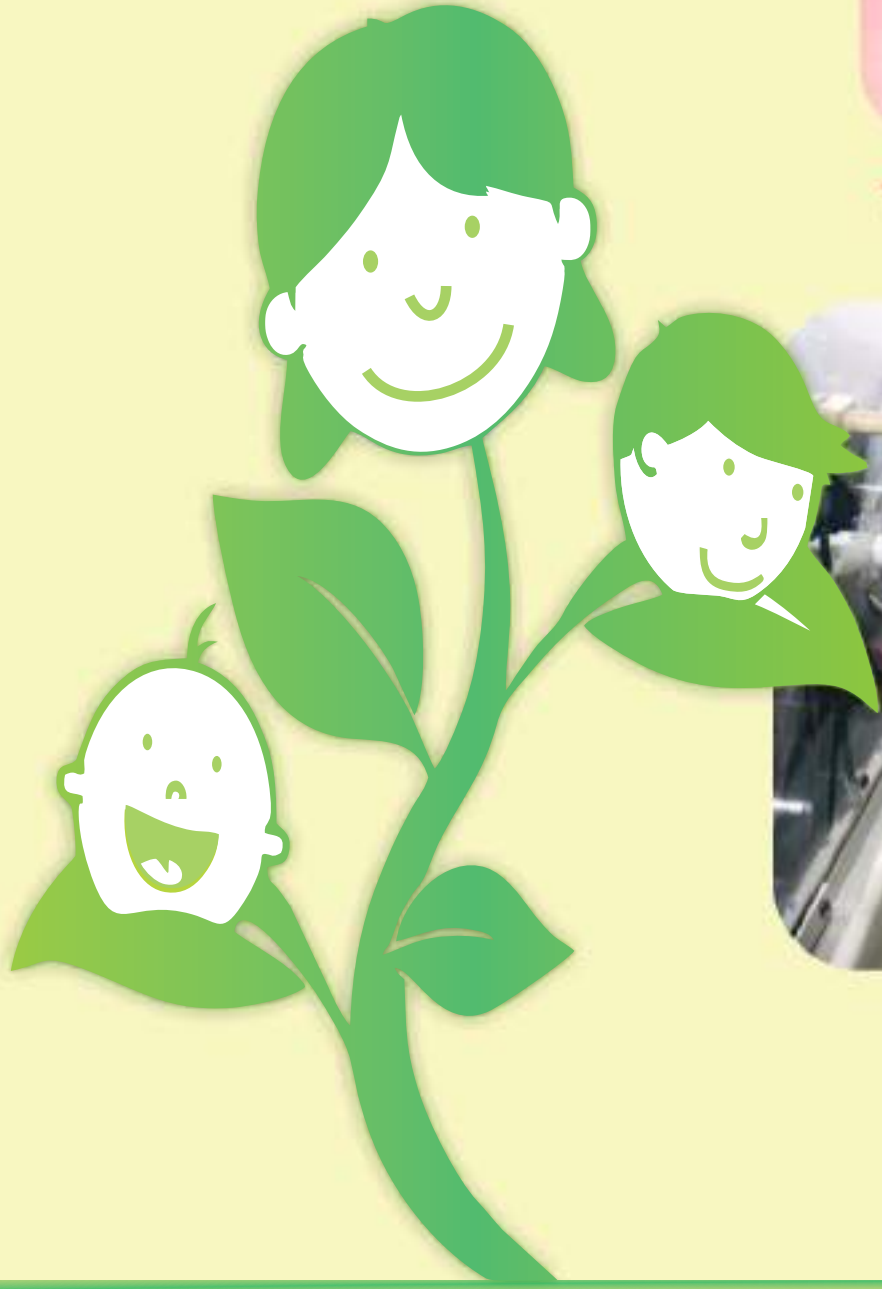
- ➔ सर्वांची रक्तगट तपासणी दोन प्रवर्गामध्ये करतात.
- ➔ पहिल्या प्रवर्गात 'ए', 'बी', 'एबी' व 'ओ' असे चार रक्तगट असतात.
- ➔ दुसऱ्या प्रवर्गात आरएच पॉझिटिव्ह व निगेटिव्ह असे दोन रक्तगट असतात.
- ➔ पहिल्या गर्भधारणेपूर्वीच रक्तगट तपासणी करणे आवश्यक आहे.
- ➔ पत्नी आरएच निगेटिव्ह असेल तर पतीचा रक्तगट तपासणे अत्यंत गरजेचे आहे. अशा स्त्रीचा पती आरएच पॉझिटिव्ह असेल तर मातेच्या शरीरातील प्रतिपिंडे (अँटीबॉडीज) बाळाच्या शरीरात जाऊन बाळाला धोका निर्माण करतात.
- ➔ होणारा धोका प्रथम प्रसूतीच्या वेळेस कमी असतो, नंतरच्या प्रसूतीच्या वेळेस तो वाढत जातो.
- ➔ अशा मातेने बाळाला होणारा धोका टाळण्यासाठी प्रसूतीपूर्व इंजेक्शन घेणे आवश्यक आहे.



तंबाखुमुळे कर्करोग (कॅन्सर) होतो.



स्त्रीला जर तंबाखुजन्य पदार्थांची व्यसने असतील तर तिच्या पोटात वाढणाऱ्या गर्भावर त्याचे दुष्परिणाम होऊ शकतात.



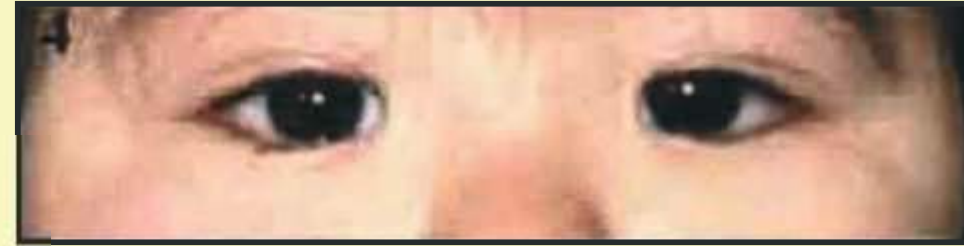
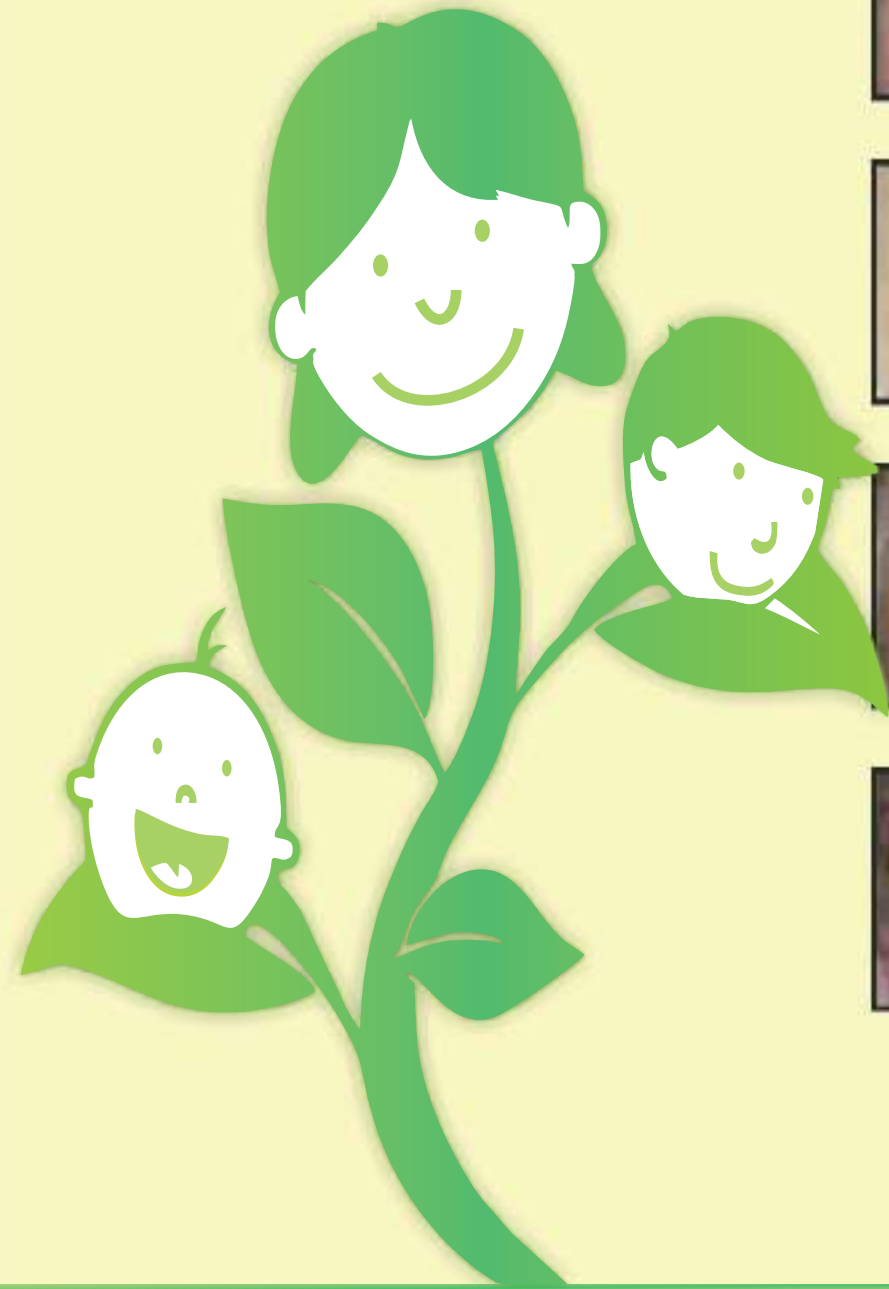


# तंबाखू



- बिडी/सिगरेट ओढणे, तंबाखू/गुटखा खाणे, मिश्री लावणे, नस (तपकीर) ओढणे हे अत्यंत घातक आहे. यामुळे असंख्य आजार उद्भवतात. तंबाखुजन्य पदार्थांमध्ये सात हजार प्रकारची घातक रसायने आहेत. त्यामुळे कर्करोग (कॅन्सर) होतो.
- स्त्रीला जर तंबाखुजन्य पदार्थांची व्यसने असतील तर तिच्या पोटात वाढणाऱ्या गर्भावर त्याचे दुष्परिणाम होऊ शकतात.
- गर्भपात होणे, पूर्ण वाढ न झालेले किंवा कमी वजनाचे बाळ जन्माला येणे, जन्मजात व्यंग असणे अथवा मृतावस्थेत बालक जन्माला येणे यासारखे धोके संभवतात.
- गरोदरपणाचे नियोजन करताना या व्यसनांपासून स्त्रीने दूर राहणे गरजेचे आहे.

# मद्यपानामुळे होणाऱे व्यंग



# मद्यपानाची हानिकारकता



- ➔ दारू पिण्यामुळे स्त्रियांवर तसेच तिच्या होणाऱ्या बाळाच्या वाढीवर त्याचे गंभीर परिणाम होऊ शकतात.
- ➔ स्त्रियांमध्ये मासिक पाळीची अनियमितता, वंध्यत्व इत्यादी समस्या उद्भवू शकतात.
- ➔ बाळामध्ये शारीरिक व्यंग येणे, मेंदू व मज्जातंतू यांच्या वाढीवर परिणाम होणे, बाळ कमी उंचीचे, कमी वजनाचे व लहान डोक्याचे होऊ शकते.
- ➔ बाळ मंद बुद्धीचे होऊन त्याच्या दृष्टी आणि श्रवण इंद्रियावर परिणाम होऊ शकतो.
- ➔ बाळाचा चेहरा विचित्र असू शकतो.
- ➔ त्याच्या वर्तनामध्ये विकृती येऊ शकते.
- ➔ बाळाच्या शैक्षणिक प्रगतीच्या बाबतीत तसेच मानसिक आजारांच्या समस्या देखील येऊ शकतात.
- ➔ यासाठी स्त्रीने गरोदरपणापूर्वीपासून मद्यपान (ताडी, माडी, देशी/विदेशी मद्य) टाळावे.



सुदृढ बालकाच्या जन्मासाठी डॉक्टरांच्या  
सल्ल्यानुसार तपासणी व औषधोपचार  
पती व पत्नी दोघांनाही घेणे आवश्यक आहे.

# लैंगिक आजार



- ➔ लैंगिक आजार संक्रमक असतात. त्यामुळे पती व पत्नी दोघांमध्येही आढळून येतात.
- ➔ यामध्ये वारंवार ओटीपोटात दुखणे, अंगावर पांढरे जाणे, जांघेत गाठ येणे, लघवीला जळजळ होणे, लघवीच्या जागी खाज इत्यादी तक्रारी असतात.
- ➔ यामुळे गर्भधारणा न होणे किंवा गर्भपात होणे, गर्भाशयाबाहेर गर्भधारणा राहणे इत्यादी समस्या उद्भवू शकतात.
- ➔ बाळ अपूर्ण दिवसांचे किंवा कमी वजनाचे जन्मते.
- ➔ उपजत मृत्यू, नवजात मृत्यू होण्याची दाट शक्यता असते.
- ➔ यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार तपासणी व औषधोपचार पती व पत्नी दोघांनाही घेणे आवश्यक आहे.



सुदृढ बालक जन्माला येणे  
हाच आपला मुख्य उद्देश आहे

योग्य काळजीद्वारे आपण  
तो नक्कीच पूर्ण करू शकतो.

unicef   
for every child

