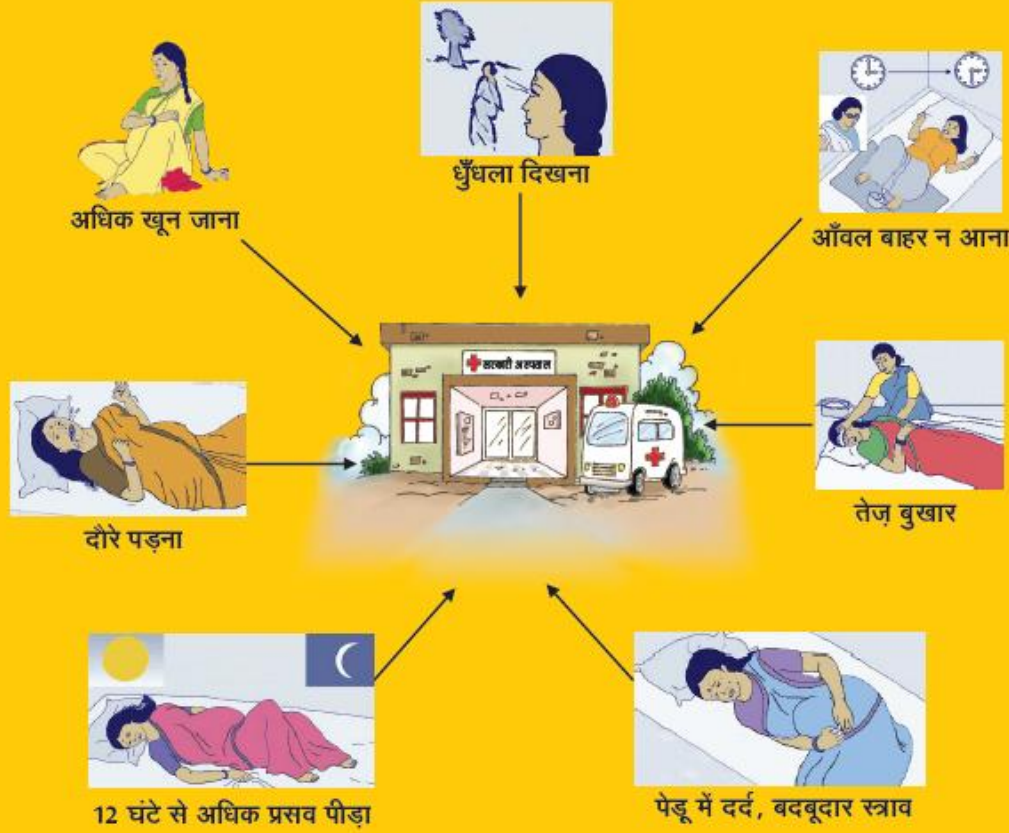


गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद इन स्थितियों में तुरन्त आशा को बतायें और अस्पताल जायें



उप स्वास्थ्य केन्द्र (एएनएम उपलब्ध)

नाम:.....



24x7 (हर दिन 24 घंटे नर्स/डॉक्टर उपलब्ध)

नाम:.....



एफआरयू (खून/ऑपरेशन की व्यवस्था)

नाम:.....

सुरक्षित प्रसव तैयारी कार्ड

गर्भवती का नाम:..... पता:.....
 पति/अभिभावक का नाम:.....

प्रसव कब हो सकता है? तिथि:.....

प्रसव शुरू होने पर किस सेवादाता के पास जाएँगे:

1. आशा नाम:..... फोन:.....

2. नर्स/एएनएम नाम:..... फोन:.....

प्रसव के लिए किस स्वास्थ्य केन्द्र पर जाएँगे: नाम:

गाड़ी की उपलब्धता:



☀ दिन गाड़ी संख्या:..... फोन:.....

🌙 रात गाड़ी संख्या:..... फोन:.....

गर्भवती का रक्त ग्रुप: A B AB O + -

रक्तदाता का नाम:फोन:.....

प्रसव-पश्चात चुनी गयी परिवार नियोजन विधि:



कॉपर-टी 380ए



कॉपर 375/प्रोडम 5



कंडोम



लैम विधि



महिला नसबन्दी



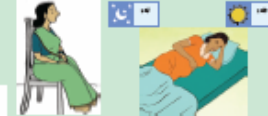
पुरुष नसबन्दी

खाने-पीने में क्या ध्यान रखना है: हरी सब्जी, फल, दाल, रोटी, दूध, दही

बीच-बीच में आराम कैसे करेंगे: - कुर्सी पर बैठ कर पैर के नीचे स्टूल रख कर
 - बाँयी करवट लेट कर



भारी काम कौन करेगा: किसी सहायिका का इन्तेजाम



माँ और बच्चे के लिए संस्थागत प्रसव के लिए मुफ्त सरकारी सुविधाएँ

- प्रसव
- भर्ती के दौरान भोजन
- पूरा ईलाज और दवा
- माँ और शिशु की जाँच
- जननी सुरक्षा योजना के तहत 1400 रू०
- जटिलताओं के लिए स्वास्थ्य केन्द्र आने/जाने के लिए वाहन की सुविधा

घर पर प्रसव के लिए

गर्भ के आठवें महीने में इनको निश्चित रूप से अपने पास रखें और प्रसव के समय एएनएम अथवा आशा से इनकी विस्तृत जानकारी प्राप्त करें और उपयोग करें

माँ के लिए

- साफ कपड़े
- पैड और तैलिये
- परिवार का सहयोग



शिशु के लिए

- दो साफ तौलिये पोंछने के लिए
- बच्चे के लिए साफ कपड़े
- टोपी, मोजे



प्रसव के लिए

- साबुन
- पीने का पानी



- मीज़ोप्रोस्टॉल की 3 गोलियाँ बच्चा होने के बाद लें

शिशु जन्म के बाद अधिक खून जाने की रोकथाम के लिए मीज़ोप्रोस्टॉल गोलियाँ कब और कैसे लेनी हैं

कब मिलेंगी

गर्भावस्था के आठवें महीने में तीन गोलियाँ



कौन देगा

एएमएम बहनजी द्वारा जाँच करने के बाद

आशा



कहाँ रखें

सुरक्षित स्थान पर नमी, गर्मी और बच्चों से दूर



कब लेना है

- प्रसव के दौरान शिशु जन्म के बाद
- सुनिश्चित करें कि गर्भ में दूसरा बच्चा नहीं है
- बच्चा होने के तुरन्त बाद और प्लैसेन्टा/फूल निकलने से पहले
- प्लैसेन्टा/फूल निकलने के तुरन्त बाद भी ले सकते हैं



कब नहीं लेना है

- बच्चा होने से पहले। इससे गंभीर खतरा हो सकता है। तुरन्त अस्पताल जायें।



कहाँ लेना है

- घर पर प्रसव होने पर शिशु जन्म के तुरन्त बाद
- यदि प्रसव और शिशु जन्म रास्ते में हो जायें



कैसे लेना है

पानी से तीनों गोलियाँ एक ही समय पर खानी हैं



मीज़ोप्रोस्टॉल गोलियों के सामान्य दुष्प्रभाव

ये प्रभाव हानिकारक नहीं होते और अपने आप कुछ घंटों में समाप्त हो जाते हैं

- बुखार/सिहरन



- दस्त/कब्ज

- मितली/उल्टी



- सिरदर्द



- पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द



- तीव्र एलर्जी प्रभाव (बहुत कम)