



NEO CRADLE

"A comprehensive newborn care management system"

മാതൃ ശിശു സംരക്ഷണ കാർഡ്

ഒരു കുഞ്ഞ് ഉണ്ടാകുന്നതിന് മുമ്പുള്ള പ്ലാനിംഗ്, ഗർഭധാരണം മുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ, പ്രസവ സമയത്ത് ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, അവ പരിഹരിക്കാൻ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ, കുഞ്ഞ് ജനിച്ച ശേഷം എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം, കുഞ്ഞിന്റെ ഭക്ഷണ രീതി, കുഞ്ഞ് വിവിധങ്ങളായ കഴിവുകൾ നേടിയെടുക്കുന്നതിന്റെ സമയക്രമം, കുഞ്ഞിന്റെ ബുദ്ധിവികാസത്തിനായി മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ, അപകട സൂചനകൾ, പ്രതിരോധ ചികിത്സാക്രമം, കുടുംബക്ഷേമ മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയുടെ വിശദ വിവരങ്ങൾ മാതൃ ശിശു കാർഡിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഗർഭധാരണത്തിന്റെ ആദ്യ മാസങ്ങളിൽ തന്നെ ഈ കാർഡ് അമ്മയാകാൻ പോകുന്ന സ്ത്രീയുടെ കൈയ്യിൽ വന്നു ചേരുന്നു.



പ്രധാനമന്ത്രി സുരക്ഷിത മാതൃത്വ അഭിയാൻ

ഈ പദ്ധതി പ്രകാരം, ഗർഭാവസ്ഥയുടെ രണ്ടാമത്തെ/മൂന്നാമത്തെ ത്രൈമാസ കാലയളവിൽ എല്ലാ മാസത്തിന്റെയും ഒൻപതാമത്തെ ദിവസം കുറഞ്ഞത് ഒരു ഗർഭകാല പരിശോധനയെങ്കിലും ഒരു (സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്) ഡോക്ടർ നിർവ്വഹിക്കുന്നു.

പി.എം.എം.വി.വൈ (പ്രധാനമന്ത്രി മാതൃത്വവന്ദന യോജന) സ്കീമിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തോ? പി.എം.എം.വി.വൈ പദ്ധതി പ്രകാരം ആദ്യപ്രസവത്തിന് അമ്മമാർക്ക് ലഭിക്കുന്ന സാമ്പത്തിക സഹായങ്ങൾ

	നിബന്ധനകൾ	തുക	ലഭിച്ചു	ഇല്ല
1-ാം ഇൻസ്റ്റാൾമെന്റ്	ഗർഭിണിയായി ആദ്യത്തെ മൂന്നു മാസത്തിനുള്ളിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുമ്പോൾ	1000 രൂപ*		
2-ാം ഇൻസ്റ്റാൾമെന്റ്	ഒരു ഗർഭകാല പരിശോധനയെങ്കിലും ചെയ്തെങ്കിൽ	2000 രൂപ**		
3-ാം ഇൻസ്റ്റാൾമെന്റ്	1. കുട്ടിയുടെ ജനനം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുമ്പോൾ 2. കുട്ടിക്ക് ഒന്നാഘട്ടം ബി.സി.ജി., ഒ.പി.വി., പെന്റോ, റെറപ്പറ്റോസ് ബി വാക്സിനുകളോ മറ്റു തത്തുല്യ വാസകിനുകളോ നൽകി കഴിഞ്ഞ്	2000 രൂപ		

*അവസാന ആർത്തവം കഴിഞ്ഞ് 150 ദിവസത്തിനകം ലഭിക്കുന്നതാണ്.

**6 മാസം പൂർത്തിയാകുന്ന സമയം മുതൽ ലഭിക്കുന്നതാണ്.

ജനനി സുരക്ഷ യോജന

സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും അംഗീകൃത സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിലും പ്രസവിക്കുന്ന അർഹരായ അമ്മമാർക്ക് ധനസഹായം നൽകുന്ന പദ്ധതി

ജനനിശിശു സുരക്ഷ കാര്യക്രമം (ജെ.എസ്.എസ്.കെ) പദ്ധതി പ്രകാരം ലഭിക്കുന്ന സേവനങ്ങൾ

അമ്മയ്ക്ക്

- സൗജന്യ പ്രസവചികിത്സപരിചരണം
- സൗജന്യ സിസേറിയൻ
- സൗജന്യ മരുന്നുകൾ
- സൗജന്യ ലബോറട്ടറി പരിശോധനകൾ (രക്തംമൂത്രം പരിശോധനകൾ, അൾട്രാസൗണ്ട്, എനിവ)
- ആശുപത്രിയിൽ കഴിയുമ്പോൾ സൗജന്യ ഭക്ഷണം (സാധാരണ പ്രസവത്തിന് മൂന്നു ദിവസം വരെ. സിസേറിയൻ ഏഴ് ദിവസം വരെ.)
- സൗജന്യമായി രക്തം ലഭിക്കുന്നു
- ആശുപത്രി ചാർജ്ജുകളിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കുന്നു.
- വീട്ടിൽ നിന്ന് ആശുപത്രിയിലേക്കും തിരിച്ചും യാത്ര സൗജന്യം. റഫറൻസ് ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ഒരു ആശുപത്രിയിൽ നിന്നും മറ്റൊന്നിലേക്കും യാത്ര സൗജന്യം.
- ഗർഭകാലത്തും പ്രസവശേഷവും ഉണ്ടാകുന്ന സങ്കീർണ്ണതകൾ, നവജാത ശിശുവിന്റെ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് സൗജന്യ ചികിത്സപരിചരണങ്ങൾ.

രോഗമുള്ള കുഞ്ഞിന് (ഒരു വയസ്സുവരെ)

- സൗജന്യ ചികിത്സ
- സൗജന്യ മരുന്നുകൾ
- സൗജന്യ ലബോറട്ടറി പരിശോധനകൾ
- സൗജന്യമായി രക്തം ലഭിക്കുന്നു
- ആശുപത്രി ചാർജ്ജുകളിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കുന്നു.
- വീട്ടിൽ നിന്ന് ആശുപത്രിയിലേക്കും തിരിച്ചും യാത്ര സൗജന്യം. റഫറൻസ് ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ഒരു ആശുപത്രിയിൽനിന്നും മറ്റൊന്നിലേക്കും യാത്ര സൗജന്യം

ഗർഭകാലത്തെ പരിചരണം

- വിവിധ തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുക
- സാധാരണ ഭക്ഷണത്തെക്കാൾ അധിക ഭക്ഷണം കഴിക്കുക



- അയഡിൻ ചേർന്ന ഉപ്പ് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക
- രാത്രിയിലുള്ള 8 മണിക്കൂർ ഉറക്കത്തിനു പുറമെ പകൽ 2 മണിക്കൂർ വിശ്രമിക്കുക/ഉറങ്ങുക

ഗർഭകാലത്തെ അപകടസൂചനകൾ

- തൂക്കത്തിൽ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന വ്യതിയാനം സംഭവിക്കുന്നില്ല
- ബി.പി.കുടുന്നു
- മുത്രത്തിൽ ആൽബുമിന്റെ സാന്നിധ്യം



- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ഉയർന്ന അളവ്
- വിളർച്ച
- കാലിൽ നീര്
- ജനി
- പ്രതീക്ഷിത പ്രസവതീയതിക്കു ശേഷവും പ്രസവവേദന ഇല്ലാത്തത്
- രക്തസ്രാവം

ഭക്ഷണക്രമം

ധാരാളം ധാന്യം, പയറുവർഗങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗങ്ങൾ എന്നിവയും ആവശ്യത്തിനു മത്സ്യം, മാംസം, പാൽ, മുട്ട എന്നിവയും അന്നജത്തോടൊപ്പം ചെറിയ അളവിൽ ദിവസവും പല തവണകളായി കഴിക്കുന്നതാണ് ഗർഭകാലത്ത് ഉത്തമം. ശർക്കര, കൂവരക് (പഞ്ഞപ്പല്ലി) എന്നിവകൂടി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. വെള്ളം ധാരാളമായി കുടിക്കുക.

വ്യായാമം

വ്യായാമം ചെയ്യരുതെന്ന് ഡോക്ടർ പ്രത്യേകം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ഗർഭിണികൾക്ക് ചെറിയതോതിലുള്ള വ്യായാമം വീട്ടുജോലികൾ മുറമടിക്കൽ തുടങ്ങിയവ ഗർഭകാലത്ത് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

സുരക്ഷിതമായ പ്രസവം

സാധാരണ പ്രസവമാണ് ജനനത്തിന്റെ ആരോഗ്യകരമായ രീതി. ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതം പോലെ സാധാരണ പ്രസവവും അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും അവകാശമാണ്. മാത്രവുമല്ല, അല്പം വേദന സഹിച്ചാണെങ്കിലും, അമ്മയ്ക്ക് തന്റെ കുഞ്ഞിനെ ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ ഈ ലോകത്തേക്ക് സ്വാഗതം ചെയ്യാനാകും. കഴിയുന്നതും പ്രസവതീയതി പ്രകൃതി തീരുമാനിക്കട്ടെ.

സാധാരണ പ്രസവം കൊണ്ടുള്ള മെച്ചങ്ങൾ

- അധികം രക്തം നഷ്ടമാകുന്നില്ല.
- അനസ്തീഷ്യയും ഓപ്പറേഷനും ആവശ്യമില്ല.
- അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും തികച്ചും സുരക്ഷിതവും ആരോഗ്യകരവുമാണ്.
- അമ്മമാർക്ക് 2-3 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് മടങ്ങിവരാവുന്നതാണ്.



ഗർഭിണിയാണെന്ന് അറിഞ്ഞാൽ ഉടൻ തന്നെ തൊട്ടടുത്ത ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുകയും ആദ്യഡോസ് റി. റി. കുത്തിവയ്പ്പ് സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

താഴെക്കാണുന്ന അപകടസൂചന കാണുകയാണെങ്കിൽ ഗർഭിണിയെ ഉടൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക



ഗർഭാവസ്ഥയിൽ രക്തം പോയാൽ/ പ്രസവസമയത്തോ അതിനുശേഷമോ അമിതമായ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടായാൽ



ശ്വാസംമുട്ടലിനോടൊപ്പമോ അല്ലാതെയോ ഗുരുതരമായ വിളർച്ച ഉണ്ടായാൽ



ഗർഭാവസ്ഥയിലോ പ്രസവത്തിനു ശേഷം 6 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിലോ ഉയർന്ന പനിയുണ്ടായാൽ



കാഴ്ചമങ്ങൽ, തലവേദന, ചെർദ്ദി അല്ലെങ്കിൽ കാൽപ്പാദത്തിൽ നീര്, ജനി, അപസ്മാരം



മാസം തികയും മുമ്പെ പ്രസവവേദനയുണ്ടായാൽ/ അനക്കുകുറവ്



പ്രസവവേദന കൂടാതെ ഗർഭാശയത്തിൽ നിന്നും വെള്ളം പുറത്തേക്കു വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ

രക്തഗ്രൂപ്പുകൾ - Rh-ve: എടുക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ

A, B, AB, O എന്നീ നാല് പ്രധാന രക്തഗ്രൂപ്പുകളും അവയിലെല്ലാം Rh+ve, Rh-ve എന്നീ ഉപഗ്രൂപ്പുകളുമുണ്ട്. Rh-ve ആയ അമ്മയ്ക്ക് Rh+ve ആയ കുഞ്ഞ് ജനിച്ചാൽ ആദ്യപ്രസവത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുന്നില്ല. എന്നാൽ ഈ സമയത്ത് അമ്മയുടെ ശരീരത്തിൽ Rh Antibody ഉണ്ടാകുകയും അടുത്ത് കുഞ്ഞ് Rh+ve ആണെങ്കിൽ അതിന് അപകടം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതൊഴിവാക്കാനായി ആദ്യ പ്രസവത്തിനുശേഷം 72 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ Anti-D Immunoglobulin അമ്മയ്ക്ക് നൽകണം. Rh-ve ആയ ഗർഭിണികളുടെ ഗർഭം അലസുകയാണെങ്കിലും 72 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഇതേ ഇൻജക്ഷൻ നൽകണം.



ജനിച്ച് ഉടനെതന്നെ അമ്മയുടെ പാൽ ലഭിക്കേണ്ടത് കുഞ്ഞിന്റെ അവകാശം

മൂലയുട്ടലിൽ കൊളസ്ട്രം അഥവാ മഞ്ഞപ്പാൽ കുഞ്ഞിനെ അലർജിയിൽനിന്നും അണുബാധയിൽനിന്നും സംരക്ഷിക്കുകയും പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മുത്രത്തിലെ അണുബാധ ഒഴിവാക്കാൻ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും സമയാസമയത്ത് മുത്രവിസർജ്ജനം നടത്തുകയും ചെയ്യണം.

അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിനായി ഗർഭകാലത്ത് കഴിക്കുവാനായത് - കാത്സ്യം ഗുളികകൾ

ഗർഭകാലത്ത് ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന പോഷകങ്ങൾ മാത്രം അമ്മയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് പര്യാപ്തമാവില്ല. അതിനാൽ ശ്രദ്ധിക്കുവാനായത്, കാത്സ്യം ഗുളികകൾ കഴിക്കാൻ; നിങ്ങളുടെ ഗർഭകാലം സുരക്ഷിതമാക്കാൻ

അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ കഴിക്കേണ്ടുന്ന അളവും തവണയും

വിഭാഗം	ഡോസ്	കഴിക്കേണ്ട ക്രമം	ലഭിക്കുന്നത്
ഗർഭിണികളും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരും	100 മി. ഗ്രാം അയൺ 500 മൈക്രോഗ്രാം ഫോളിക് ആസിഡും	ഗർഭിണിയായി ആദ്യമുണ്ടാകുന്നവർക്കു ശേഷം 14 മുതൽ 16 - 20 ആഴ്ച തുടങ്ങി 180 ദിവസം വരെ ദിവസവും ഒരു ഗുളിക വീതവും പ്രസവശേഷമുള്ള 6 മാസത്തേക്ക് ദിവസേന ഒരു ഗുളിക വീതം 180 ദിവസത്തേക്കും	തൊട്ടടുത്തുള്ള കുടുംബാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നോ, ഗർഭകാല ചികിത്സ തേടുന്ന ആശുപത്രിയിൽ നിന്നോ അല്ലെങ്കിൽ ഐ.പി.എച്ച്.എൻ. ആശുപത്രികൾ എനിവെൽ നിന്നോ
15 മുതൽ 45 വയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകൾ	100 മി. ഗ്രാം അയൺ 500 മൈക്രോഗ്രാം ഫോളിക് ആസിഡും	ആഴ്ചയിൽ ഒന്നു വീതം	ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ ഗൃഹസന്ദർശനത്തിലൂടെ ഗർഭിണിയായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനൊപ്പം



ഇരുമ്പ് സത്തിന്റെ കുറവുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വിളർച്ച അഥവാ അനീമിയ മാസം തികയാതെ പ്രസവം, തൂക്കക്കുറവുള്ള ശിശുജനനം, മാതൃശിശു മരണങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് വഴിയൊരുക്കാം.



ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ എല്ലിനും പല്ലിനും കരുത്തുണ്ടാകാൻ കാത്സ്യം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരും കാത്സ്യം ഗുളികകൾ നിർബന്ധമായും കഴിക്കണം.



സർക്കാർ ഒപ്പമുണ്ട്