

गर्भावस्था के दौरान नियमित जाँच अनिवार्य है

पूरा जाँच	महीने	पहली तिमाही	दूसरी तिमाही	तीसरी तिमाही	चौथी तिमाही	पाँचवी तिमाही	छठी तिमाही	सातवी तिमाही	आठवी तिमाही	नौवी तिमाही	दसवी तिमाही
पहली तिमाही में स्वास्थ्य केन्द्र में पंजीकरण करना।											

पंजीकरण	पहली तिमाही में स्वास्थ्य केन्द्र में पंजीकरण करना।	दूसरी तिमाही	तीसरी तिमाही	चौथी तिमाही	पाँचवी तिमाही	छठी तिमाही	सातवी तिमाही	आठवी तिमाही	नौवी तिमाही	दसवी तिमाही
पंजीकरण के बाद कम से कम तीन बार प्रसव पूर्व जाँच अवश्य करवावे।										

प्रसवपूर्व जाँच	पंजीकरण के बाद कम से कम तीन बार प्रसव पूर्व जाँच अवश्य करवावे।	दूसरी तिमाही	तीसरी तिमाही	चौथी तिमाही	पाँचवी तिमाही	छठी तिमाही	सातवी तिमाही	आठवी तिमाही	नौवी तिमाही	दसवी तिमाही
प्रसवक जाँच के समय रक्तचाप, खून व पेशाब की जाँच कर अवश्य रहित।										

रक्तचाप, रक्त, पेशाब	प्रसवक जाँच के समय रक्तचाप, खून व पेशाब की जाँच कर अवश्य रहित।	दूसरी तिमाही	तीसरी तिमाही	चौथी तिमाही	पाँचवी तिमाही	छठी तिमाही	सातवी तिमाही	आठवी तिमाही	नौवी तिमाही	दसवी तिमाही
प्रसवक जाँच के समय अपना वजन अवश्य करवावे। गर्भावस्था में कम से कम 9-11 कि.ग्रा. वजन बढ़ना चाहिए। गर्भावस्था के अंतिम 6 महीनों में हर महीने कम से कम एक कि.ग्रा. वजन अवश्य बढ़ना चाहिए।										

वजन	प्रसवक जाँच के समय अपना वजन अवश्य करवावे। गर्भावस्था में कम से कम 9-11 कि.ग्रा. वजन बढ़ना चाहिए। गर्भावस्था के अंतिम 6 महीनों में हर महीने कम से कम एक कि.ग्रा. वजन अवश्य बढ़ना चाहिए।	दूसरी तिमाही	तीसरी तिमाही	चौथी तिमाही	पाँचवी तिमाही	छठी तिमाही	सातवी तिमाही	आठवी तिमाही	नौवी तिमाही	दसवी तिमाही
Td के दो टीके लगवाए। पहला टीका गर्भावस्था की पुष्टि होने पर और दूसरा टीका एक माह के बाद। (तिथि भरें)। Td की एक खुराक हर छह महीने में दो साल में टीका लगवाया गया था।										

Td के टीके	Td के दो टीके लगवाए। पहला टीका गर्भावस्था की पुष्टि होने पर और दूसरा टीका एक माह के बाद। (तिथि भरें)। Td की एक खुराक हर छह महीने में दो साल में टीका लगवाया गया था।	दूसरी तिमाही	तीसरी तिमाही	चौथी तिमाही	पाँचवी तिमाही	छठी तिमाही	सातवी तिमाही	आठवी तिमाही	नौवी तिमाही	दसवी तिमाही
कम-से-कम 6 महीने (द्वितीय एवं तृतीय त्रैमासिक में) तक प्रतिदिन आयरन एवं फोलिक एसिड की एक गोली अवश्य खाये। कुल मिलाकर कम-से-कम 180 गोलियां खाना आवश्यक है। (दी गई गोलियों की मात्रा एवं तिथि भरें)										

आयरन गोलियाँ	कम-से-कम 6 महीने (द्वितीय एवं तृतीय त्रैमासिक में) तक प्रतिदिन आयरन एवं फोलिक एसिड की एक गोली अवश्य खाये। कुल मिलाकर कम-से-कम 180 गोलियां खाना आवश्यक है। (दी गई गोलियों की मात्रा एवं तिथि भरें)	दूसरी तिमाही	तीसरी तिमाही	चौथी तिमाही	पाँचवी तिमाही	छठी तिमाही	सातवी तिमाही	आठवी तिमाही	नौवी तिमाही	दसवी तिमाही
पहली तिमाही के बाद कम से कम 6 महीने के लिए प्रति दिन कैल्शियम की दो गोलियां लें										

पहली तिमाही के बाद कम से कम 6 महीने के लिए प्रति दिन कैल्शियम की दो गोलियां लें	पहली तिमाही में प्रतिदिन 1 गोली Folic Acid की खुराक लें	दूसरी तिमाही	तीसरी तिमाही	चौथी तिमाही	पाँचवी तिमाही	छठी तिमाही	सातवी तिमाही	आठवी तिमाही	नौवी तिमाही	दसवी तिमाही
पहली तिमाही के बाद टेबलेट एलबीडोजोल (400 मिलीग्राम) की एक खुराक लें										

पहली तिमाही के बाद टेबलेट एलबीडोजोल (400 मिलीग्राम) की एक खुराक लें	पहली तिमाही में प्रतिदिन 1 गोली Folic Acid की खुराक लें	दूसरी तिमाही	तीसरी तिमाही	चौथी तिमाही	पाँचवी तिमाही	छठी तिमाही	सातवी तिमाही	आठवी तिमाही	नौवी तिमाही	दसवी तिमाही
---	---	--------------	--------------	-------------	---------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------

गर्भावस्था के दौरान देखभाल



- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करें, जिसमें फाटिकाई आटा, तेल शामिल हो। अधिक मात्रा में भोजन करें। लगभग सामान्य आहार से एक चौथाई ज्यादा तथा कम से कम भोजन का सेवन करें।
- अधिकतम 10 मिनट से मिले हुए पोषाहार का निर्धारण करें।
- भोजन करने के बाद कुत्ता अवश्य करें और दिन में कम से कम दो बार ब्रश/दातुन करें।

- दिन में कम से कम 2 घण्टे आराम करें। इसके अलावा रात में 8 घण्टे सोएं।
- केवल आयोडीन युक्त नमक या आयरन एवं आयोडीन युक्त नमक का उपयोग करें।

हर प्रसवपूर्व जाँच पर पोषण परामर्श सुनिश्चित करें



परिवार कल्याण निदेशालय,
दिल्ली सरकार,
मातृ एवं बाल सुरक्षा कार्ड



हमारे बच्चे की सुरक्षा के लिए हमें

सभी परिवारों को

परिवार का परिचय

माँ का नाम अना २ दलगा उम्र २५
पिता का नाम वहदगा ५२७१३
पता ४३५११२५३२
माँ का मोबाइल नंबर ९८७६५४३२१०
MCTD/RCH आई.डी. (बी) १०७००३५१७५९८
पी.एच.एच.डी.आई. नाम की जानकारी ☐ हाँ ☐ ना
जन्म की सुरक्षा योजना की जानकारी ☐ हाँ ☐ ना
बैंक और शाखा का नाम IFSC
खाता क्रमांक

गर्भावस्था का विवरण

कुल गर्भ / पहले जीवित बच्चे बच्चे की संख्या
विशाल प्रसव कहीं कराया गया
अंतिम मासिक चक्र की तिथि १५-१२-२०
प्रसव की सम्भावित तिथि २१-९-२१
सौजुदा प्रसव कहीं करावेगें
प्रसव परिणाम ☐ जीवित जन्म ☐ मृत शिशु जन्म ☐

जन्म का विवरण

बच्चे का नाम अना २
जन्म तिथि १०७००३५१७५९८
☐ लड़का ☐ लड़की ☐ अन्य जन्म पंजीकरण संख्या

संस्थान का परिचय

ऑपरेटिंग कार्ड नंबर १०७००३५१७५९८ एन.डी.डी. कोड
ऑपरेटिंग नंबर १०७००३५१७५९८
ग्राम दलगा तहसील दलगा
ब्लॉक दलगा जिला दलगा
आशा अना २ ए.एच.एच.
अस्पताल फोन नंबर १०७००३५१७५९८
उप-सहाय्य केन्द्र/क्लिनिक १०७००३५१७५९८
अस्पताल/प्रधान चिकित्सक केन्द्र १०७००३५१७५९८ जिला दलगा
उपकेन्द्र पंजीकरण संख्या १०७००३५१७५९८ तिथि १०७००३५१७५९८
स्थाई ग्राम स्वास्थ्य योजना एवं सर्वोपलब्ध दिवस १०७००३५१७५९८
चिकित्सक संस्था १०७००३५१७५९८

बच्चे का आधार क्रमांक १०७००३५१७५९८
माँ का आधार क्रमांक १०७००३५१७५९८

आशा मोबाइल नंबर ९८५८५४९२३३
ए.एच.एच. का मोबाइल नंबर ९८५८५४९२३३
एम्बुलेंस टोल फ्री फोन नंबर १०२

गर्भावस्था

गर्भवती का नाम अना २
गर्भवती का पता दलगा
गर्भवती का मोबाइल नंबर ९८५८५४९२३३

