



गर्भवती महिला का वजन, ऊंचाई व
एडीमा जांचना

Weight, Height and Oedema
Assessment



उद्देश्य



- गर्भवती महिला का वजन लेने, ऊंचाई नापने व एडीमा जांचने के बारे में जानना।



परिचय



- प्रसव पूर्व स्वास्थ्य जांच के दौरान गर्भवती महिला का वजन, ऊंचाई व एडीमा की जांच जरूरी है।
- प्रत्येक प्रसव पूर्व स्वास्थ्य जांच के दौरान गर्भवती महिला का वजन व एडीमा की जांच की जानी चाहिए।
- प्रथम प्रसव पूर्व स्वास्थ्य जांच के दौरान गर्भवती महिला की ऊंचाई नापनी चाहिए।
- इससे गर्भावस्था एवं प्रसव के दौरान होने वाली जटिलताओं का समय रहते पहचान एवं उपचार किया जा सकता है।



गर्भवती महिला का वजन लेना



वजन लेना



- 1 गर्भवती महिला का वजन प्रसव पूर्व स्वास्थ्य जांच की चारों विजिट में लेना बहुत महत्वपूर्ण है। इसके लिए सही वजन बताने वाली वजन मशीन जरूरी है।
- 2 वजन लेने से पहले मशीन को समतल सतह पर रखकर मशीन की सुई को '0' के निशान पर स्थिर करें और फिर महिला का वजन लें।

वजन लेना



3 महिला को उसके वजन के बारे में सूचित कर ममता कार्ड में उस दिन की दिनांक भरकर रिकॉर्ड करें तथा अगली विजिट की दिनांक के बारे में सूचित करें।



गर्भावस्था के दौरान औसत वजन वृद्धि



- गर्भवती महिला का गर्भावस्था के दौरान लगभग 10–12 किग्रा. वजन बढ़ता है। वजन बढ़ने का क्रम इस प्रकार है—
 - 1 पहले 3 माह में हर माह आधा किग्रा. वजन बढ़ता है। इस प्रकार पहली तिमाही में डेढ़ किग्रा. वजन बढ़ता है।
 - 2 अगले तीन माह में हर माह 1 किग्रा. वजन बढ़ता है। इस प्रकार दूसरी तिमाही में 3 किग्रा. वजन बढ़ता है।
 - 3 अंतिम तीन माह में हर माह 2 किग्रा. वजन बढ़ता है। इस प्रकार तीसरी तिमाही में 6 किग्रा. वजन बढ़ता है।

गर्भावस्था के दौरान औसत वजन वृद्धि

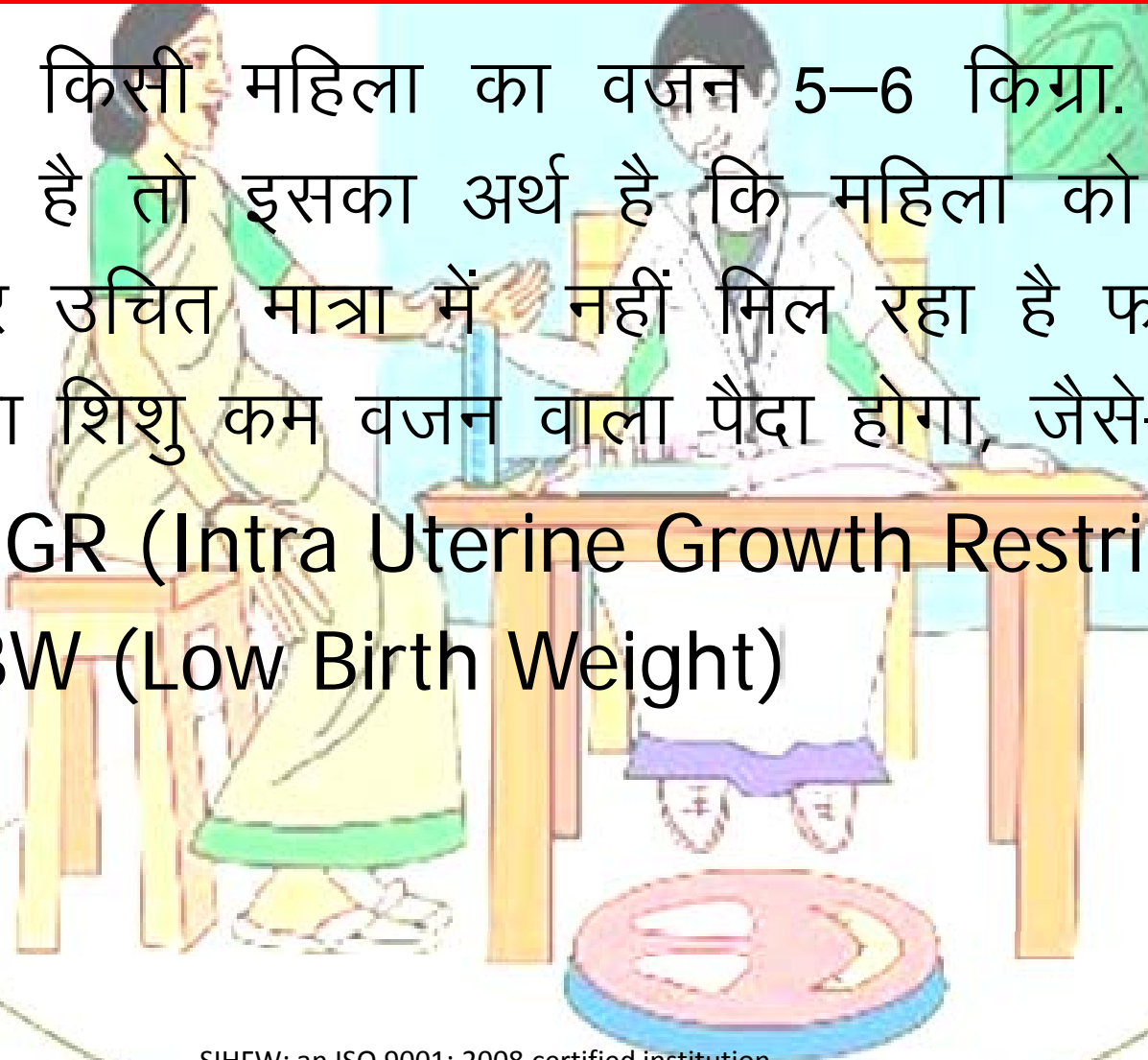


भ्रूण का वजन	2.5 से 3 किग्रा
गर्भाशय का वजन	1 किग्रा
प्लेसेन्टा (नाभि नाल) का वजन	0.7 किग्रा
एमनियोटिक फ्लूइड का वजन	1 किग्रा
स्तन का वजन	1 किग्रा
बाह्य कोशिकीय द्रव्य में वृद्धि	1 से 1.4 किग्रा
बढ़े हुए रक्त का वजन	1 से 1.4 किग्रा
शरीर में वसा व प्रोटीन के जमा होने पर	2 से 3 किग्रा
कुल वजन	10 से 12 किग्रा तक

गर्भावस्था के दौरान औसत वजन वृद्धि



- 4 अगर किसी महिला का वजन 5–6 किग्रा. तक ही बढ़ता है तो इसका अर्थ है कि महिला को पौष्टिक आहार उचित मात्रा में नहीं मिल रहा है फलस्वरूप उसका शिशु कम वजन वाला पैदा होगा, जैसे—
- IUGR (Intra Uterine Growth Restriction)
 - LBW (Low Birth Weight)



गर्भावस्था के दौरान औसत वजन वृद्धि



5 अगर किसी गर्भवती महिला का वजन अत्यधिक यानि 3 किग्रा. प्रतिमाह बढ़ रहा है तो गर्भवती महिला में निम्नप्रकार की जटिलताएं हो सकती हैं—

- प्री-एक्लेम्पसिया
- मधुमेह
- गर्भावस्था व प्रसव के दौरान जटिलताएं
- अत्यधिक वजन का बच्चा

गर्भावस्था के दौरान औसत वजन वृद्धि



6 अगर किसी गर्भवती महिला का वजन शुरुआत में बढ़ता है और कुछ समय बाद वजन बढ़ना रुक जाता है तो इस स्थिति में शिशु के गर्भ में मरने की संभावना बढ़ जाती है।

नोट— सामान्य से अधिक या कम वजन वृद्धि वाली गर्भवती महिलाओं को प्रत्येक प्रसव पूर्व स्वास्थ्य जांच विजिट पर पहचान कर आगे रेफर करें, जिससे जटिलताओं से माँ एवं शिशु को समय रहते बचाया जा सके एवं उन्हें उचित ईलाज व परामर्श दिया जा सके।



एडीमा की जांच



एडीमा



- 1 यदि शाम को गर्भवती महिला के पैरों में सूजन आती है और रात्री में सोने के बाद सुबह गायब हो जाती है तो यह गर्भवस्था का सामान्य लक्षण है।
- 2 यदि गर्भवती महिला के मुँह, हाथों, पेट या योनी के बाहर सूजन है तो उसे तुरन्त जाँच के लिए डॉक्टर के पास रेफर करें।

एडीमा



- 3 यदि गर्भवती महिला के हाथ, पैरों में सूजन के साथ-साथ उच्च रक्तचाप या हृदय संबंधित बीमारी या अनीमिया या प्रोटीनयूरिया है तो उसे तुरन्त अधिक जटिलता वाला प्रसव मानते हुए डॉक्टर के पास रेफर करें।
- 4 यदि गर्भवती महिला के हाथ, पैरों में सूजन है और दबाने पर कोई गड्ढा नहीं बनता है तो उसे हाइपोथाइरोडिसम हो सकता है ऐसी स्थिति में तुरन्त रेफर करें।



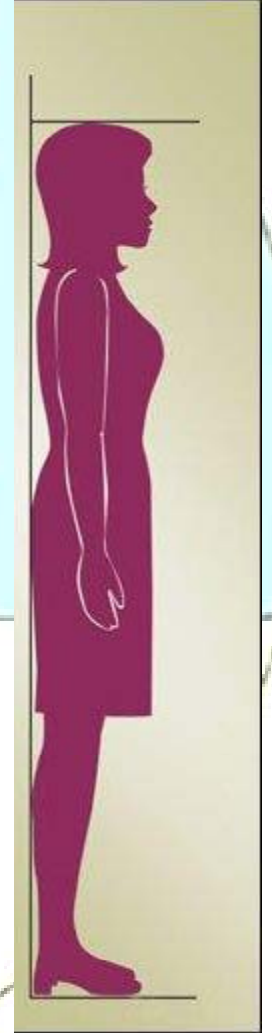
ऊंचाई नापना



ऊँचाई



- 1 गर्भवती महिला की प्रथम प्रसव पूर्व स्वास्थ्य जांच के दौरान ऊँचाई नापना जरूरी है। इस हेतु ऊँचाई नापने के फीते, समतल जगह व समतल दीवार की जरूरत होती है।
- 2 ऊँचाई नापने के लिए महिला को समतल सतह पर दीवार के समीप सीधा खड़ा करें।



उँचाई



- 3 महिला की एडियां, टांगों का पिछला हिस्सा, कूल्हे, कंधे और सिर दीवार से छूता हुआ होना चाहिए और उसके दोनों पैर एक दूसरे के समीप होने चाहिए।
- 4 महिला का सिर सीधा व आगे की ओर देखता हुआ होना चाहिए। कान और आंखों की बीच की लाइन फर्श की तरफ सीध में होनी चाहिए।



उँचाई



5 महिला को सही स्थिति में खड़ा करने के बाद उँचाई नापने के लिए महिला के सिर के ऊपर स्केल रखकर दीवार पर निशान बना लें व बाद में फीते से नाप कर रिकॉर्ड कर लें।



ऊँचाई



6 जिन महिलाओं की ऊँचाई 5 फीट से कम होती है उनमें

- समय पूर्व प्रसव एवं कम वजन के शिशु के होने की संभावना बढ़ जाती है।
- प्रसव के दौरान जटिलताएं होने की संभावना बढ़ जाती है।

7 कम ऊँचाई वाली महिलाओं को जोखिम वाले प्रसव की श्रेणी में मानकर उन्हें उचित परामर्श व उच्च संस्था पर प्रसव कराने के लिए प्रेरित करें।

An illustration within a circular frame showing a woman in a green and yellow sari sitting on a wooden stool, talking to a doctor in a white lab coat who is seated in a yellow chair. A framed picture hangs on the light blue wall behind them.

धन्यवाद