இணைப்பு 8

கர்ப்பிணித் தாய்மாரின் போஷாக்கு நிலையை மதிப்பீடு செய்தல்

8.1 கர்ப்பிணித் தாய்மாரின் Anthropometric மதிப்பீடு
நிறுத்தல், உயரமளத்தல் ,உ.தி.சு. கணித்தல் (உ.தி.சு. குறிப்பேடு பாவித்து)

பிணியாய்வு நிலைய அமைப்பில் நிறை அளத்தல்

நிறுத்தல் உபகரணத்தை ஒப்பமான கிடைத்தரையொன்றில் வைக்கவும்.

நிறுப்பதற்கு முன்னர் குறித்த நபர் தனது செருப்புகள், பாரமான உடைகள், கைப்பைகள் என்பவற்றுடன் வேறு ஏதாவது பாரமான பொருட்களையும் (திறப்புகள், சில்லறைக்காசுகள் போன்றவை) தன்னிடமிருந்து களைதல் வேண்டும்.

சுமையேதுமில்லாத நிலையில் நிறுத்தல் உபகரணத்தின் வாசிப்பு' ''0' 'ல் உள்ளதா என சரிபார்க்கப்படல் வேண்டும்

அதன் பின்,குறித்த பெண் உபகரணத்தின் மேல் ஏறி நிற்கும்படி கூறவும். பின்வரும் விடயங்களை உறுதிசெய்க.

- குறித்த பெண் நேராக, இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தொங்கும் நிலையில் நிற்றல்.
- குறித்த பெண் நேராக முன்னே பார்த்தவாறு அசையாமல் நிற்றல்

நிறுத்தல் உபகரணத்தின் அளவீட்டுகாட்டி,மாற்றத்தை (அசைவை) நிறுத்தியதும் வாசிப்பை கிட்டிய 0.1 கி.கி. இற்கு எடுத்து குறித்து வைக்கவும்

பிணியாய்வு நிலையஅமைப்பில் உயரத்தைஅளத்தல்

மைக்றொடொய்ஸ் நாடா உயரம் அளக்கப் பயன்படவேண்டும்

மைக்றொடொய்ஸ் நாடாவை ஒரு சுவரில் முழு நீளத்தையும் நீட்டிபொருத்த வேண்டும்.

தாயை அவரது செருப்புகளைக் கழற்றிவிட்டு சுவருடன் ஒட்டினாற்போல் முடிந்தளவு நேராய் நிற்கும்படி வேண்டவும்.

அந்த நபருக்கு முன்புறம் நின்று பார்த்துஅவர் மைக்றொடொய்ஸ் மானிக்கு கீழே நிற்பதையும் கால்களை சிறிது விரித்து நிற்பதையுயும் உறுதிசெய்யவும்.

அந்த நபருக்கு பக்கவாட்டில் நின்று பார்த்து அவர் தலையின் பின்புறம், தோள்கள், குதப்பகுதி மற்றும் அவருடைய குதிக்கால்கள் என்பன சுவரைத் தொட்டு நிற்பதை உறுதிசெய்யவும்.

மைக்றொடொய்ஸ்மானியின் தலைப்பாகத்தை கீழிறக்கி தலையில் அழுத்தமாகப் பொருந்தச் செய்வதோடு அது தலைமுடியிலன்றி தலையிலேயே பொருந்தியுள்ளதை உறுதிசெய்யவும்.. வாசிப்புகிட்டிய 0.5 செ.மீ. க்கு எடுக்கப்படவேண்டும்.

உடற் திணிவுச் சுட்டியைகணக்கிடுதல் (உ.தி.சு.)

$$\text{உ.தி.சு.} = \frac{\text{நிறை (கி.கி.)}}{\text{உயரம்(மீற்}^2)}$$

உடற் திணிவுச் சுட்டியை கணக்கிடுவதற்குப் பதிலாக, வெளிக்கள சுகநல பராமரிப்பு பணியாளர்கள் நிறை, உயரங்களுக்குரிய உடற் திணிவுச் சுட்டியை நேரடியாக அறிய உ.தி.சு. குறிப்பேட்டை அல்லது வளையத்தை பயன்படுத்தலாம். கர்ப்பிணித் தாய்மாரின் உ.தி.சு .கணக்கிடும்போது 12 வாரத்துக்கு முன்னர் கணக்கிடப்படவேண்டும். விசேடமாக பதிவுக்கு வரும் காலமான 6-8 வாரங்களில் கணக்கிடப்படுவது சிறப்பாகும்.

Interpretation of BMI

<18.5 kg/m^2	Under nutrition
18.5 – 24.9 kg/m^2	Normal
25 – 29.9 kg/m^2	Over weight
$\geq$ 30 kg/m^2	Obese

கர்ப்பகாலத்தின் போது நிறை அதிகரிப்பை கண்காணித்தல்

கர்ப்பகாலத்தின் போது நிறை அதிகரிப்பை கண்காணித்தலானது பதிவுக்கான பிணியாய்வு நிலைய வரவின் போதிருந்த/முதலாம் மும்மாதத்தில், உ.தி.சு. இல் தங்கியுள்ளது. உ.தி.சு. க்கு ஏற்ப எதிர்பார்க்கப்படும் நிறையதிகரிப்பு பின்வருமாறு

உ.தி.சு.(கி.கி.⁄.மீ^{2}) எதிர்பார்க்கும் நிறையதிகரிப்பு

BMI (kg/m^2)	Expected Weight Gain in kg
<18.5 (underweight)	12.5-18
18.5-24.9 kg/m^2 (Normal)	11.5-16
25-29.9 kg/m^2 (over weight)	7.0-11.5
>/= 30 kg/m^2 (Obese)	$\leq$ 6.8

தாய்மாரின் கர்ப்பகால நிறையதிகரிப்பானது, கர்ப்பிணித்தாய் பதிவேட்டின் நிறையதிகரிப்பு குறிப்பேட்டில் பதியப்படவேண்டும்

இணைப்பு 8.2

நிறை அதிகரிப்பு குறிப்பேடு

நிறை அதிகரிப்பு குறிப்பேட்டையும் வரைபையும் பேணுதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்

1. கர்ப்பிணித் தாய்மாரின் முதலாவது பிணியாய்வு நிலையத்துக்கான வருகையின்போது பின்வரும் தகவல்களை (12 வாரத்திற்குமுன்) வரைபின் இடதுமேல் மூலையில் காணப்படும் பெட்டியில் நிரப்புக.

    - உயரம்
    - முதலாவது பிணியாய்வு நிலைய வருகையின் போதுள்ள நிறை (12 வாரங்களுக்கு முன்)
    - முதலாவது பிணியாய்வு நிலைய வருகையின் போதுள்ள உ.தி.சு.(12 வாரங்களுக்கு முன்)

    முதல் வருகையின் போது வரைபில் புள்ளியிட எந்த தரவும் இல்லை.

2 அதற்கு அடுத்த வருகையின்போது POA உம் நிறையும் அட்டவணையில் பதியப்பட்டு நிறை அதிகரிப்பு கணக்கிடப்படவேண்டும் (தற்போதைய நிறையிலிருந்து முதல் மாத நிறையைக் கழித்து வருவது) அதன் பின் POA க்கு ஏற்ப நிறை அதிகரிப்பு வரைபில் புள்ளிக்குறி இடப்படவேண்டும்

.

3. குறைவான நிறை அதிகரிப்பும் அதே போல் அளவுக்கதிகமான நிறை அதிகரிப்பும் உரிய நேரத்திலேயே அடையாளம் காணப்பட்டு அதற்குரிய தலையீடுகள் மேற்கொள்ளப்படவேண்டும்.

4 விதந்துரைக்கப்பட்ட நிறை அதிகரிப்பு

    - கர்ப்பணித்தாயின் கர்ப்பத்திற்கு முந்திய உ.தி.சு. உம் முதல் பிணியாய்வு நிலைய வருகையின் போதுள்ள அவரது உ.தி.சு. உம் (12 வாரங்களின் முன்) சமமானவை என எடுகோளின் அடிப்படையில் கொள்ளப்படுகிறது.
    - முதல் 12 வாரங்களில் உ.தி.சு. 18.5 கி.கி./மீ^{2} ஆக இருக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கு விதந்துரைக்கப்பட்ட நிறையதிகரிப்பு எல்லைகள் 12.5--18 கி.கி. அவரது நிறை அதிகரிப்பானது, நிறையதிகரிப்பு குறிப்பேட்டின் A, B பகுதிகளின் இடையில் காணப்படும்
    - ஒரு சாதாரண உ.தி.சு. (18.5 – 24.9 கி.கி./மீ^{2}) ஐக் கொண்ட நிலையிலுள்ள பெண்ணைப் பொறுத்தவரை விதந்துரைக்கப்பட்ட நிறை அதிகரிப்பு எல்லைகளாவன 11.5—16 கிகி. ம். அவரது நிறையதிகரிப்பானது நிறையதிகரிப்பு குறிப்பேட்டில் B & C பகுதிகளுக்கு இடையில் காணப்படவேண்டும்.

5 அ.திக எடையுள்ள பெண்களுக்கு (உ.தி.சு. 25-29.9 கி.கி./மீ^{2}), விதந்துரைக்கப்பட்ட நிறை அதிகரிப்பு எல்லைகள் 7-11.5 கி.கி. (பகுதி C &D) அதே வேளை அளவுக்கதிகமான

பருமனை உடையவர்களுக்கு (உ.தி.சு. ,30கி.கி./மீ^{2}) அதிகரிக்க வேண்டிய நிறையானது 6.8 கிராமுக்கு குறைந்ததாயிருக்க வேண்டும் (பகுதி D க்கு கீழ்)

6 குழந்தை பிறந்தவுடன் பிறப்பு நிறையை நிறை அதிகரிப்பு வரைபின் வலது கீழ் மூலையில் உள்ள பெட்டியில் நிரப்புக