KFOG

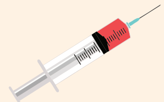
KERALA FEDERATION OF OBSTETRICS AND GYNAECOLOGY

PRECONCEPTION CARE

01 A planned pregnancy after consulting a gynaecologist and discussing any health issues, regular medications, personal and family history always better

02 Start folic acid tablets at least I month prior to conception

03 **Prefered Vaccinations**- Rubella, Hepatitis B, influenza, T.dap, Varicella



04 **Maintain** BMI 18.5-24

05 **Substance abuse** - Cessation of smoking, alcohol, recreational drugs.

06 **Chronic illness**

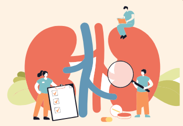
a) Diabetes - achieve HBA1C <6.5%, switch over to metformin or insulin.

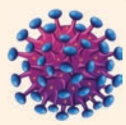
b)**Hypertension** - change to safer antihypertensives

c)**Hypothyroid** - maintain (TSH) level <3m1U/ml

d)**Epilepsy and psychiatry patients** - change to safer drugs and take higher dose of folic acid.

e)**Cardiac disease** - consult cardiologist and get fitness before planning pregnancy.





07 Universal preconception screening for HIV, hepatitis B, and syphilis to be offered and treatment started if positive

08 Thus, a planned pargnancy helps in achieving a safe pregnancy.

Dr. Aswathkumar, *President* **Dr. Venugopal M**, *Secretary* Complied by **Dr. Parvathydeth**

KERALA FEDERATION OF OBSTETRICS AND GYNECOLOGY

TOGS Academia, East Sooryagramam, Thrissur - 680 005. Ph: 0487 2320233 Mob. 09846055224 Web: www.kfogkerala.com

KFOG

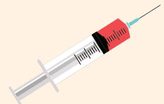
KERALA FEDERATION OF OBSTETRICS AND GYNAECOLOGY

ഗർഭധാരണത്തിന് മുൻപ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

01 ആസൂത്രിത ഗർഭധാരണത്തിനായി ഒരു ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റിനെ (സ്ത്രീരോഗവിദഗ്ധ) സമീപിച്ചതിന് ശേഷം, ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെകുറിച്ചും ദിവസേനയുള്ള മരുന്നുകളെ കുറിച്ചും വ്യക്തിഗതവും കുടുംബപരവുമായ ആരോഗ്യവിവരങ്ങളെ കുറിച്ചും ചർച്ച ചെയ്യുന്നതാണ് എപ്പോഴും നല്ലത്.

02 ഗർഭധാരണത്തിന് ഒരുമാസം മുൻപെങ്കിലും ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ ആരംഭിക്കുക.

03 റുബെല്ല, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-ബി, ഇന്റഫ്ലുവൻസ, ടി.ഡാപ്, ചിക്കൻപോക്സ് എന്നിവയ്ക്ക് എതിരെയുള്ള പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾ മുൻകൂട്ടി എടുക്കുക.

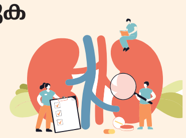


04 BMI 18.5-24 നുള്ളിൽ വരുന്ന വിധത്തിൽ അമ്മയുടെ ഭാരം നിയന്ത്രിക്കുക.

05 പുകവലി, മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവ ഉപേക്ഷിക്കുക.

06 ദീഘകാലം നിലനിൽക്കുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായ ചികിത്സ നേടുക

a) പ്രമേഹരോഗികൾ Hba1c 6.5% ൽ താഴെയായി നിലനിർത്തുക പ്രമേഹ നിയന്ത്രണത്തിനായി Metformin അല്ലെങ്കിൽ insulin ഉപയോഗിക്കുക.



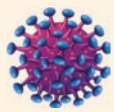
b) രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനായി സുരക്ഷിതമായ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

c) തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോൺ (TSH) നില <3m1U/mlന് താഴെയായി ക്രമീകരിക്കുക.

d) അപസ്മാര രോഗത്തിനും മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ചികിത്സയിലുള്ളവർ സുരക്ഷിതമായ മരുന്നുകളിലേക്ക് മാറുകയും. ഫോളിക് ആസിഡ് കൂടുതൽ ഡോസിൽ കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക.

e) ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗമുള്ളവർ ഹൃദ്രോഗ വിദഗ്ധരായ സമീപിച്ച് ഉപദേശം തേടുക.

07 എച്ച്ഐവി സിഫിലിസ് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി എന്നിവയുടെ പരിശോദന നടത്തി പോസറ്റീവാണെങ്കിൽ ഉടൻ ചികിൽസ ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്



08 അതുകൊണ്ട് ആസൂത്രിത ഗർഭധാരണം സുരക്ഷിതമായ പ്രസവത്തിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നു.

Dr. Aswathkumar, *President* **Dr. Venugopal M**, *Secretary* Complied by **Dr. Parvathydeth**

KERALA FEDERATION OF OBSTETRICS AND GYNECOLOGY

TOGS Academia, East Sooryagramam, Thrissur - 680 005. Ph: 0487 2320233 Mob. 09846055224 Web: www.kfogkerala.com