

ಗಭಾಂವಸ್ಥೆ ವೇಳಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರ ಬೆಂಬಲ

ಕುಟುಂಬದವರ ಬೆಂಬಲ

- ❖ ಗಭಿಣಣಿಯ ಮತ್ತು ಮನುವಿನ ಬೇಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುಭದ್ರತೆಗಾಗಿ ಕುಟುಂಬದವರ ಬೆಂಬಲ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ❖ ಇದು ಗಭಾಂವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕುಶಾಹಲಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಗಭಾಂವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಮತ್ತು ಧೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬದವರ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪೃತಿಗಳು ಹಿತಕರವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು.
- ❖ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಬಹುದಾದ ಯಾರಾದರೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿರುವುದು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಕುಟುಂಬದವರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಪಾತ್ರ



- ❖ ಗಭಾಂವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆ ಭೇಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಳಿಕದ ಸಮಾವೇಶ ಭೇಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಭಿಣಣಿಯೊಂದಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೂ ಕೂಡಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಗಭಿಣಣಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪೂರಕ ಪರಷ್ಪರಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ❖ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗುವಂತೆ ಕುಟುಂಬದವರು ನೇರವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಲಿಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಅಪಾಯ ಸಂಕೀರ್ತಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಗಭಿಣಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಕುಟುಂಬದವರು ಗಭಿರಣಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ:

- ❖ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಭಾಡವಷ್ಟೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವಂತಹ ಒಬ್ಬ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಇದು ಆಕೆಯ ಅತ್ಯೇ, ಮಾವ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಅಥವಾ ಅಪ್ತ ಗೆಳತಿ ಕೂಡಾ ಆಗಿರಬಹುದು.
- ❖ ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರತಿ/ಪ್ರತಿಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸನೆ ಭೇಟಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗಾಂದಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
- ❖ ಆಸ್ವತ್ತೇ ಪ್ರಸವಕ್ಕಾಗಿ ಸಮೀಕ್ಷಾಪದಲ್ಲಿರುವ ಫೀಲ್ಡ್ ರೀಫರಲ್ ಯುನಿಟ್/ಆಸ್ವತ್ತೇಯನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಹಣಕಾಸು ಮತ್ತು ಸಂಚಾರ ಪಾಠಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ತುರುಟ ಅಗತ್ಯತೆಗಾಗಿ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗಿರುವ ಯಾರಾನ್ಯಾದರೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಗಭಿರಣಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದನ್ನು ವಿಳಿಂಬ ಮಾಡಬಾರದು.
- ❖ ಗಭಿರಣಿಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು
 - ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಉಂಟ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಕೊನೆಯವಳಾಗಬಾರದು.
 - ಹಗಲಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು (ಕನಿಷ್ಠ 2 ಗಂಟೆ) ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ (8 ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ) ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು.
 - ಗಭಾಡವಷ್ಟೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
 - ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕೋ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
 - ನಿರಂತರ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸನೆಗಾಗಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರ/ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಬೇಕು.
 - ಟೆಟೋನಸ್ ಟಾಕ್ಸೆಪ್ಟೋನ ಎರಡು ಹೋನ್ಸೋಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
 - ಡಾಕ್ಟರರು ಶಿಫಾರಸ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಶೈಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
 - ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಪತಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯೇ ನೀಡುವ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದಿಂದಾಗಿ ಮನುವನ್ನು ಹೆರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ