



ಕುಟುಂಬದವರು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ:

- ❖ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವಂತಹ ಒಬ್ಬ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಇದು ಆಕೆಯ ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಅಥವಾ ಆಪ್ತ ಗೆಳತಿ ಕೂಡಾ ಆಗಿರಬಹುದು.
- ❖ ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರತಿ/ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆ ಭೇಟಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
- ❖ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪ್ರಸವಕ್ಕಾಗಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಫೀಲ್ಡ್ ರೆಫರಲ್ ಯುನಿಟ್/ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಹಣಕಾಸು ಮತ್ತು ಸಂಚಾರ ಏರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯತೆಗಾಗಿ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗಿರುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದನ್ನು ವಿಳಂಬ ಮಾಡಬಾರದು.
- ❖ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು
 - ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಊಟ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಕೊನೆಯವಳಾಗಬಾರದು.
 - ಹಗಲಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು (ಕನಿಷ್ಠ 2 ಗಂಟೆ) ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ (8 ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ) ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು.
 - ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
 - ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಐರನ್ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
 - ನಿರಂತರ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರ/ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಬೇಕು.
 - ಟೆಟೋನಸ್ ಟಾಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಎರಡು ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
 - ಡಾಕ್ಟರರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
 - ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಪತಿ ಮತ್ತು ಅತ್ತೆ ನೀಡುವ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದಿಂದಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ