

# ഗർഭകാലത്ത് കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണ

### കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണ

- ❖ ഗർഭിണിയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും സുരക്ഷയ്ക്കും വളർച്ചയ്ക്കും അടിസ്ഥാനമായി വർത്തിക്കുന്നത് കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണയാണ്.
- ❖ അത് ഗർഭധാരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഉത്കണ്ഠകൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കാനും ഗർഭകാലത്തുണ്ടാകുന്ന വൈകാരികവും ശാരീരികവുമായ മാറ്റങ്ങളുമായി ഇണങ്ങിച്ചേരാനും അവളെ സഹായിക്കും.
- ❖ അതിനാൽ, കുടുംബത്തിന്റെ പെരുമാറ്റവും മനോഭാവവും ഘൃദ്യവും പ്രോത്സാഹനകവുമായിരിക്കണം.
- ❖ വൈകാരികമായ വിധത്തിൽ അവൾക്ക് ആശ്രയിക്കാൻ കഴിയുന്ന ആരെങ്കിലുമൊരാൾ അടുത്തുണ്ടായിരിക്കണം എന്നത് വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.



### കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണ ഉറപ്പാക്കുന്നതിൽ അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്



- ❖ ഗർഭകാലത്ത് കുടുംബത്തിന്റെ പിന്തുണയുടെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റി ഗർഭിണിയുടെ കുടുംബത്തിനും ബന്ധുക്കൾക്കും ഉപദേശം നൽകുക.
- ❖ പ്രസവത്തിനു മുമ്പുള്ള സന്ദർശനങ്ങൾക്ക് ഉപദേശങ്ങൾ നൽകുന്ന മറ്റ് പരിപാടികളിലും പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ കുടുംബത്തിലെ ഒരു അംഗം ഗർഭിണിയോടൊപ്പം എത്തുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ❖ ഗർഭിണിക്ക് ദിവസേന അനുപുരക പോഷണം ലഭ്യമാക്കുക.
- ❖ പ്രസവത്തിനു തയ്യാറെടുക്കുന്നതിനും സങ്കീർണ്ണതകൾക്കും വേണ്ടി ഒരു പ്രവർത്തനപദ്ധതി തയ്യാറാക്കാൻ കുടുംബത്തെ സഹായിക്കുക.
- ❖ ഗർഭിണിയെയും കുടുംബത്തെയും അപകട സൂചനകളെപ്പറ്റി അറിയിക്കുക.



**താഴെപ്പറയുന്ന രീതികളിൽ ഗർഭിണിക്കു സഹായം ലഭ്യമാക്കാൻ കുടുംബത്തിനു കഴിയും:**

- ❖ ആദ്യമായി ഗർഭകാലത്ത് ഉടനീളം ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴെല്ലാം സഹായം ലഭ്യമാക്കാൻ കഴിയുന്ന കുടുംബത്തിലെ ഒരു അംഗം ആരാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. അത് പിതാവ്, ഭർത്താവിന്റെ ബന്ധുക്കൾ, മാതാപിതാക്കൾ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു അടുത്ത സുഹൃത്തുപോലും ആകാൻ കഴിയും.
- ❖ ആ നിയുക്ത കുടുംബാംഗം പ്രസവത്തിനു മുമ്പായി ഗർഭിണി ആരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിൽ നടത്തുന്ന സന്ദർശനങ്ങളിൽ അവൾക്കൊപ്പം ചെല്ലണം.
- ❖ ആശുപത്രിയിൽ വെച്ചുള്ള പ്രസവത്തിനു വേണ്ടി സമീപത്തുള്ള ഫീൽഡ് റഫറൽ യൂണിറ്റ്/ആശുപത്രി ഏതാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.
- ❖ വേണ്ടത്ര പണവും ഗതാഗതസൗകര്യവും മുൻകുറായി ക്രമീകരിച്ചുവയ്ക്കണം.
- ❖ മുൻകൂട്ടി കാണാൻ കഴിയാത്ത അടിയന്തര ഘട്ടങ്ങൾക്കു വേണ്ടി രക്തദാനം നടത്താൻ കഴിയുന്ന ഒരാളെ കണ്ടെത്തണം.
- ❖ പ്രസവവേദന ആരംഭിക്കുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ വല്ല സങ്കീർണ്ണതകളുമുണ്ടായാൽ വൈദ്യസഹായം തേടുന്നതിൽ താമസം ഒഴിവാക്കുക.
- ❖ ഗർഭിണിയുടെ കാര്യത്തിൽ ഇവ ഉറപ്പാക്കുക:
  - മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ഒപ്പം ആഹാരം കഴിക്കണം. അവസാനമായി ആഹാരം കഴിക്കുന്നത്/ ബാക്കി വരുന്നത് ഭക്ഷിക്കുന്നത് ഗർഭിണി ആയിരിക്കരുത്.
  - പകലും (2 മണിക്കൂർ) രാത്രിയും (8 മണിക്കൂർ) വേണ്ടത്ര വിശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്.
  - ഗർഭകാലത്ത് വളരെ ഭാരമുള്ള എന്തെങ്കിലും ഉയർത്തരുത്.
  - എല്ലാ ദിവസവും അയൺ ഫോളിക് ആസിഡ് സപ്ലിമെന്റുകൾ കഴിക്കുക.
  - പ്രസവത്തിനു മുൻപുള്ള ക്രമമായ പരിശോധനയ്ക്ക് അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിലേക്ക്/പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്കു പോകുക.
  - ടെറ്റനസ് ടോക്സോയിഡിന്റെ രണ്ട് ഡോസുകൾ എടുത്തിട്ടുണ്ട്.
  - ഡോക്ടർമാർ കുറിച്ചുകൊടുക്കുമ്പോൾ മാത്രം മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക.
  - എല്ലാ മാസത്തിലും അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് അനുപുരക ഭക്ഷണവും പോഷക സംബന്ധമായ ഉപദേശ സേവനങ്ങളും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്.



**ഭർത്താവും അമ്മാവിയമ്മയും മുഖേനയുള്ള കരുതലും പിന്തുണയും ഗർഭധാരണത്തിൽ വൈകാരിക പിന്തുണയും ആത്മവിശ്വാസവും നൽകും.**