

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପରିବାରର ସମର୍ଥନ

ପରିବାରର ସମର୍ଥନ

- ❖ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ତାର ଶିଶୁ ପାଇଁ ପରିବାରର ସମର୍ଥନ, ସୁରକ୍ଷାରେ ଏକ ମୂଳଦୁଆ ଏବଂ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ଏକ ସାହାଯ୍ୟ ପରି କାମ କରିଥାଏ ।
- ❖ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭଧାରଣ ଜନିତ ବିବ୍ରତ, ବ୍ୟସ୍ତ ଓ ଚିନ୍ତାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବା ସହ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଭାବରେ ହୋଇଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ସହ୍ୟ କରିବାର ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ।
- ❖ ତେଣୁ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ମନୋଭାବ ଆରାମଦାୟକ ତଥା ଉତ୍ସାହଜନକ ହେବା ଦରକାର ।
- ❖ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନସିକ ଭାବରେ ଭରସା କରିପାରୁଥିବା ପରି କେହିଜଣେ ତା ପାଖରେ ସବୁବେଳେ ରହିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।



ପରିବାର ସମର୍ଥନକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଦିଗରେ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କର ଭୂମିକା



- ❖ ପରିବାର, ଦଂପତ୍ତି ଓ ଶୁଶୁର ଘରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କର ସମର୍ଥନର ମହତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ।
- ❖ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ଯେ ପରିବାର ର ସଦସ୍ୟମାନେ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ନିଜର ପ୍ରସବପୂର୍ବ ସାକ୍ଷୀ ତଥା ଅନ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ସମ୍ପର୍କୀୟ ସାକ୍ଷୀତ କରିବାକୁ ଗଲା ବେଳେ ସାଙ୍ଗରେ ଯାଉଛନ୍ତି ।
- ❖ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ପୁଞ୍ଜି ଯୋଗାଣକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ତଥା କୌଣସି ପ୍ରକାର ଜଟିଳତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ପରିବାର କୁ ସଜାଗ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।
- ❖ ବିପଦ ସଙ୍କେତ ଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ତାଙ୍କ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଓ ସୂଚିତ କରିବା ।



ପରିବାର ନିମ୍ନମତେ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ସମର୍ଥନ କରିପାରିବେ

- ❖ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏମିତି ଜଣେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ମନୋନୀତ କରାଯାଉ, ଯିଏକି ପୁରା ଗର୍ଭ ଠାରୁ ପ୍ରସବ ଯାଏଁ, ସବୁ ସମୟରେ ପାଖରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ପାରିବ । ସେ ବାପା, ସ୍ଵାମୀ, ଶାଶୁଶୁଶୁର ବା କେହି ଜଣେ ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ।
- ❖ ଏହି ଚିହ୍ନିତ ସଦସ୍ୟ ଜଣକ ସବୁ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା, ପ୍ରସବ ପୂର୍ବଯାତ୍ରା ବେଳେ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯିବା ଆସିବା ଇତ୍ୟାଦି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ❖ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ପ୍ରସବ କରାଇବା ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଏକ ଫାଲ୍‌ଡ୍ ରେଫରାଲ ଯୁନିଟ୍/ ଡାକ୍ତରଖାନା ଚିହ୍ନିତ କରି ରଖିବା ଦରକାର ।
- ❖ ଉପଯୁକ୍ତ ଧନରାଶି ଓ ଯାନବାହନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପୂର୍ବରୁ କରାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ❖ କୌଣସି ଅଜଣା ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ଜଣେ ରକ୍ତଦାତାଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ ଚିହ୍ନିତ କରି ରଖିଥାଆନ୍ତୁ ।
- ❖ ପ୍ରସବ ବେଦନା ଆସିବା ତଥା କୌଣସି ଜଟିଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତରଖାନା ତଥା ସେ ସମ୍ପର୍କୀୟ କେନ୍ଦ୍ର ସହ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ ଅବହେଳା ବା ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ❖ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ଯେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା:
 - ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଗହଣରେ ବସି ଖାଇଛନ୍ତି । ସେ ଶେଷରେ ବା ବଳକା ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ୍ ।
 - ଦିନରେ ଅତିକମ୍ରେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଓ ରାତିରେ (୫ ଘଣ୍ଟା)ର ବିଶ୍ରାମ ନିଶ୍ଚିତ କରୁଛନ୍ତି ।
 - ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ଭାରା ଜିନିଷପତ୍ର ଉଠାଇ ନାହାନ୍ତି ।
 - ପ୍ରତିଦିନ ଆଇରନ୍ ଫୋଲିକ ଏସିଡ୍ ଅନୁପୂରକର ଅତିରିକ୍ତ ଖୁରାକ ନେଇଛନ୍ତି ।
 - ନିୟମିତ ପ୍ରସବପୂର୍ବ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର/ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଯାଉଛନ୍ତି ।
 - ଚିତାନ୍ତ ଟଙ୍କିତ୍ରେ ଦୁଇଟି ଖୁରାଖ ନିଶ୍ଚୟ ନେଇଛନ୍ତି ।
 - କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ହିଁ ଔଷଧପତ୍ର ସେବନ କରୁଛନ୍ତି ।
 - ପ୍ରତିମାସରେ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାର ସମ୍ପର୍କୀୟ ପରାମର୍ଶ ଓ ସେବା ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ।



ସ୍ଵାମୀ ଓ ଶାଶୁଙ୍କର ସମର୍ଥନ ଓ ସହାୟତା, ଜଣେ ମା କୁ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାର ମାନସିକ ସମର୍ଥନ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।