

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਹਾਇਤਾ

- ❖ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਇਸ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰਾ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹਜਨਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿ ਸਕੇ।



ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ



- ❖ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸੱਸ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।
- ❖ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਵ ਪੂਰਨ ਜਾਂਚ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ।
- ❖ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ।
- ❖ ਜਨਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ❖ ਖਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ (ਸੰਕੇਤਾਂ) ਬਾਰੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ।



ਪਰਿਵਾਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ❖ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਪੂਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਹ ਪਿਤਾ, ਸੱਸ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਨਿਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਵ-ਪੂਰਵ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਸੰਸਥਾਗਤ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨੇੜੇ ਦੇ ਫੀਲਡ ਰੈਫਰਲ ਯੂਨਿਟ/ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ।
- ❖ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਚਿਤ ਧਨ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਕਿਸੇ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰਣ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਖੂਨਦਾਨੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਪ੍ਰਸਵ ਪੀੜਾ ਜਾਂ ਜਟਿਲਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੌਰਾਨ ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਵਿਧਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ❖ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ
 - ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖਾਣਾ, ਉਹ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਅੰਤਿਮ, ਬਚੀ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
 - ਦਿਨ (2 ਘੰਟੇ) ਅਤੇ ਰਾਤ (8 ਘੰਟੇ) ਦੌਰਾਨ ਉਚਿਤ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
 - ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।
 - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਇਰਨ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਨੁਪੂਰਕ ਲਓ।
 - ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ/ਪ੍ਰਥਮਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਪ੍ਰਸਵ ਪੂਰਵ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
 - ਟਿਟਨੈੱਸ ਟਾੱਕਸਾਈਡ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਓ।
 - ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ।
 - ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ।



ਪਤੀ ਅਤੇ ਸੱਸ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ