

# గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో కుటుంబ మద్దతు

## కుటుంబం మద్దతు

- ❖ కుటుంబం ఇచ్చే మద్దతు గర్భవతికి మరియు ఆమె శిశువుకి భద్రత మరియు ఎదుగులకు పునాదిగా పని చేస్తుంది.
- ❖ గర్భం ధరించటం వల్ల కలిగే ఆందోళనల్ని తక్కువ చేయటానికి మరియు గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో కలిగే ఉద్వేగభరితమైన మరియు శారీరకమైన మార్పులను తటుకోవటంలో సహాయపడుతుంది.
- ❖ కాబట్టి, కుటుంబంలో సభ్యుల ప్రవర్తన మరియు ధోరణిలు ఆహ్లాదకరంగా మరియు ప్రోత్సాహకరంగా ఉండాలి.
- ❖ ఆమె మానసికంగా ఆధారపడ తగ్గ వ్యక్తి ఆమె చెంత ఉండటం ప్రధానం.



## కుటుంబ మద్దతుని ప్రోత్సహించటంలో అంగన్వాడి కార్యకర్త పాత్ర



- ❖ గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో కుటుంబం మద్దతు ప్రాధాన్యత గురించి కుటుంబానికి మరియు ఆమె అత్తమామలకు బోధించాలి.
- ❖ ఆమె ప్రసూతి పూర్వం పరీక్షలు చేసే సందర్భాల్లో మరియు ఇతర కౌన్సిలింగ్ సమావేశాల్లో కుటుంబ సభ్యులు గర్భిణి మహిళ వెంట వెళ్లేలా బాధ్యతవహించాలి.
- ❖ గర్భిణి మహిళకు ప్రతీరోజు అనుబంధ పోషకాహారం అందించాలి.
- ❖ ప్రసవానికి తయారీ మరియు ఏవైనా వైద్యపరమైన సమస్యల గురించి కార్యచరణ ప్రణాళిక చేయటంలో కుటుంబానికి సహాయపడాలి.
- ❖ ప్రమాదకరమైన చిహ్నాల గురించి గర్భిణి మహిళకు మరియు కుటుంబానికి తెలియచేయాలి.



## ఈ కింది చెప్పబడిన విధంగా కుటుంబం గర్భిణి మహిళకు మద్దతునివ్వాలి:

- ❖ గర్భవతిగా ఉన్న సమయమంతా విప్పుడు అందుబాటులో ఉండే ఒక కుటుంబ సభ్యుణ్ణి ప్రారంభంలో గుర్తించాలి. అది భర్త కావచ్చు, అత్తమామలు కావచ్చు, తల్లితండ్రులు లేదా సన్నిహిత స్నేహితులు కావచ్చు.
- ❖ నియమింపబడిన కుటుంబ సభ్యుడు ఆమె ప్రసవానికి ముందు చేసే సందర్భాల్లో ఆమె వెంట వెళ్లాలి.
- ❖ సంస్థాగత ప్రసవం జరగటానికి ముందుగా దగ్గరలోని ఫీల్డ్ రిఫరల్ యూనిట్/ఆసుపత్రిని గుర్తించాలి.
- ❖ కావల్సినంత డబ్బు మరియు రవాణా సదుపాయాల్ని ముందుగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.
- ❖ ఊహించని అత్యవసర పరిస్థితుల కోసం రక్త దాతని గుర్తించి ఉంచాలి.
- ❖ ప్రసవ నొప్పులు వచ్చినప్పుడు లేదా ఏదైనా కష్టతరమైన సమస్య ఏర్పడినప్పుడు వైద్య సదుపాయాన్ని సంప్రదించటంలో ఆలస్యం చేయరాదు.
- ❖ గర్భిణి మహిళకి ఇవి తప్పని సరిగా పాటించేల చూడాలి.
  - ఆమె తన కుటుంబంతో కలిసి భోజనం చేయాలి. మిగిలిపోయినవి ఆమె తినరాదు లేదా ఆమె ఇంట్లో చివరి వ్యక్తిగా భోజనం చేయరాదు.
  - ఉదయం వేళ కనీసం (2 గంటలు) మరియు రాత్రి వేళ (8 గంటలు) కావల్సినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
  - గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో ఎటువంటి భారీ వస్తువుల్ని మోయరాదు.
  - ప్రతీరోజూ ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవాలి.
  - అంగన్ వాడి కేంద్రం/ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి క్రమబద్ధమైన ప్రసూతి పూర్వం పరీక్షల కోసం వెళ్లాలి.
  - టెటనస్ టాక్సాయిడ్ రెండు మోతాదులు తీసుకోవాలి.
  - డాక్టర్లచే సూచించబడిన మందుల్నే తీసుకోవాలి.
  - ప్రతీ నెల అంగన్ వాడి కేంద్రంలో అనుబంధ ఆహారం మరియు పాస్టికాహార కాన్సిలింగ్ సేవల్ని పొందాలి.



గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో భర్త మరియు అత్త ఇచ్చే సంరక్షణ మరియు మద్దతు ఉద్వేగభరితమైన మద్దతు మరియు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇస్తాయి.