

حمل کے دوران گھر والوں کی حمایت

گھر والوں کی سرپرستی

- ❖ حاملہ خاتون اور بچے کی نشوونما اور سلامتی کے لئے گھر والوں کی حمایت و سرپرستی بنیاد کے پتھر کا کام کرتی ہے۔
- ❖ اس سے نہ صرف حمل سے متعلق پریشانیوں میں کمی ہوتی ہے بلکہ دوران حمل جذباتی اور جسمانی تبدیلیوں پر بھی قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔
- ❖ اس لئے، گھر والوں کا برتاؤ اور رویہ خوشگوار اور حوصلہ افزا ہونا چاہئے۔
- ❖ یہ بات اپنے آپ میں انتہائی اہم ہے کہ حاملہ عورت کے پاس گھر کا کوئی ایک فرد ایسا ہونا چاہئے جس پر وہ اعتماد کر سکے۔



گھر والوں کی حمایت کے لئے آنگن واڑی کارکن کا کردار



- ❖ دوران حمل گھر والوں کی حمایت و سرپرستی کے بارے میں سسرال والوں کو مشورے دینا۔
- ❖ اس بات کو یقینی بنائیں کہ گھر کا کوئی فرد زچگی سے قبل دیکھ بھال اور مشورہ کے مقامات پر حاملہ عورت کے ساتھ جائیں۔
- ❖ حاملہ عورت کو روزانہ اضافی غذا فراہم کرانا۔
- ❖ گھر والوں کو زچگی کی تیاری اور خطرات پر قابو پانے کے لئے منصوبہ بندی میں مدد کرنا۔
- ❖ حاملہ عورت اور اس کے گھر والوں کو خطرے کی علامات کی نشاندہی کرنا۔

گھر والے حاملہ خاتون کی مندرجہ ذیل طریقوں سے مدد کر سکتے ہیں:

- ❖ گھر کے ایک ایسے فرد کی شناخت کرنا جو حمل کی پوری مدت کے دوران موجود اور تیار رہے۔ یہ فرد سسر، رشتہ دار یا قریبی دوست بھی ہو سکتا ہے۔
- ❖ یہ نامزد فرد زچگی سے قبل کی جانچ کے لئے حاملہ خاتون کے ساتھ ہونا چاہئے۔
- ❖ کسی قریبی فیملڈ ریفرل یونٹ / اسپتال یا زچگی کے ادارے کا پیشگی پتہ لگا کر رکھیں۔
- ❖ معقول پیسہ اور ٹرانسپورٹ کا انتظام پہلے سے کر کے رکھا جانا چاہئے۔
- ❖ کسی بھی قسم کے ہنگامی حالت میں خون دینے والے کا بھی پتہ لگا کر رکھنا چاہئے۔
- ❖ زچگی کا دریا کسی بھی قسم کی پیچیدگی کی صورت میں میڈیکل سہولیات کے لئے رابطہ کرنے میں دیر نہیں کرنی چاہئے۔



❖ یقینی بنائیں کہ حاملہ عورت:

- اپنے گھر والوں کے ساتھ کھانا کھائے۔ اسے آخر میں یہ بچا ہوا کھانا نہیں دینا چاہئے۔
- دن میں کم از کم دو گھنٹے تک آرام کرنے اور رات میں 8 گھنٹے کی نیند لینی چاہئے۔
- حمل کے دوران کوئی وزنی سامان نہ اٹھائیں۔
- روانہ آرن فوڈ ایسڈ کی تکمیلی خوراک لیں۔
- باقاعدگی سے زچگی سے قبل کی جانچ کے لئے آنگن واژی سینٹر / پرائمری ہیلتھ سینٹر جائیں۔
- ٹیپس ٹوکساؤڈ کے دو ٹیکے لگوا چکی ہیں۔
- دوائیں ڈاکٹر کے مشورے پر ہی لیں۔
- ہر ماہ آنگن واژی سینٹر پر تکمیلی خوراک اور غذائیت کے بارے میں مشورے کے لئے آئیں۔

