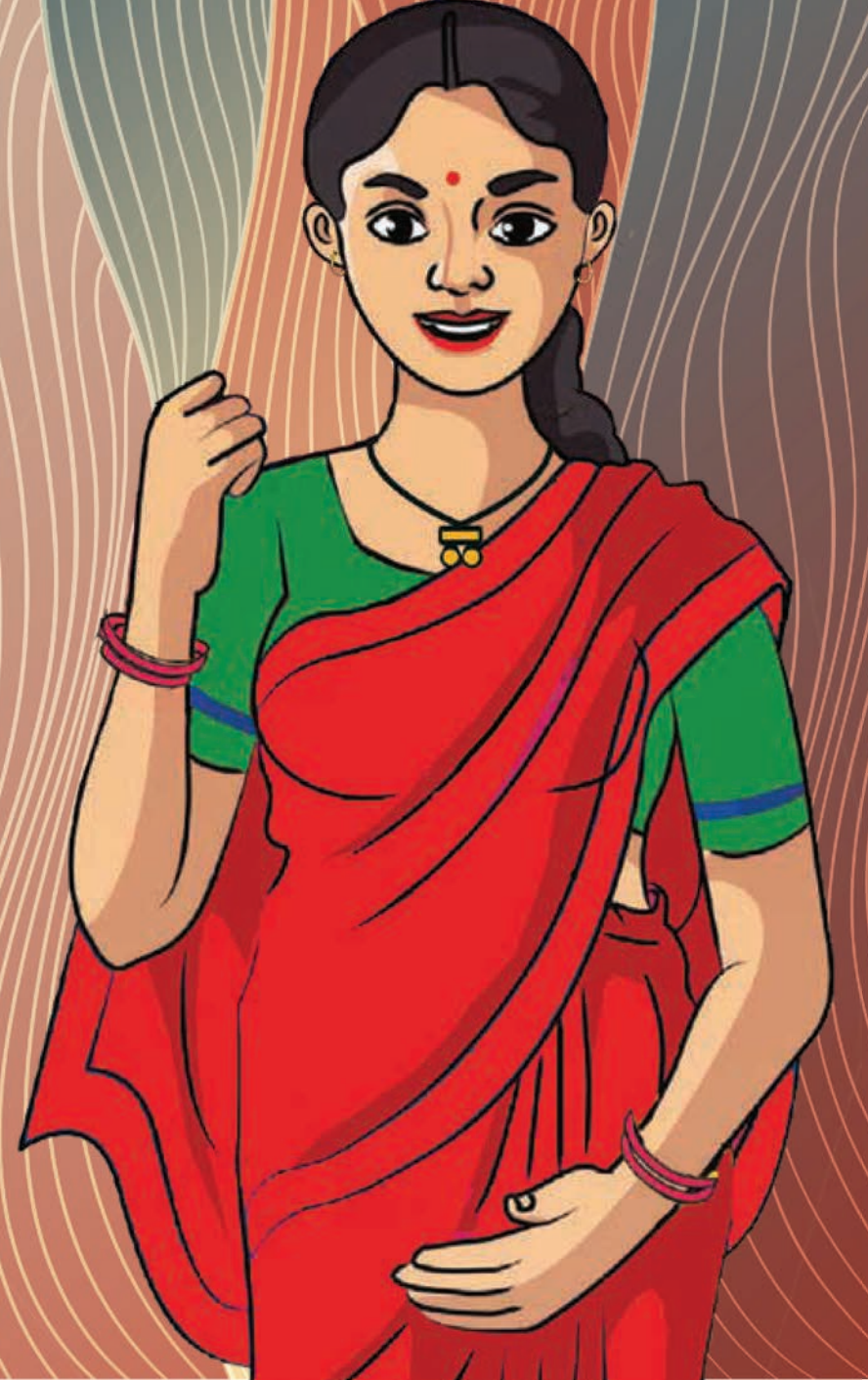




సురక్షిత మాతృత్వం కొరకు సూచనలు



వినియోగదారులకు సూచనలు

◆ ఈ కార్డులు ఉపయోగించేవారెవరు?

ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రంలోనూ, గ్రామ ఆరోగ్య, పారిశుధ్య, పోషక దిన్నెవాలలో (VHSND), అవుట్ రీచ్ కార్యక్రమాల సందర్భంగాను ఏ.ఎన్.ఎం లు ఈ కార్డులు ఉపయోగించాలి. గర్భిణీ స్త్రీతో పాటుగా, ఆమె భర్త లేదా ఇతర కుటుంబ సభ్యులు అందుబాటులో ఉంటే వారిని కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఏ.ఎన్.ఎం లు కొన్నెలింగ్ సేవలు అందించలేని పరిస్థితిలో ఉంటే సుశిక్షితులైన ఆశా వర్కర్ లేదా నర్సులు కొన్నెలింగ్ అందించాలి.

◆ ఒక కార్డులో ప్రశ్నలు అడిగేందుకు ఎంత సమయం పడుతుంది?

ఎనిమిది నిమిషాలు. సాధారణ సందేశాల గురించి చర్చించేందుకు మరో రెండు నిమిషాలు పట్టవచ్చు.

◆ ఈ కార్డులను వినియోగించడం ఎలా?

1. గర్భధారణకు సంబంధించిన ఈ కార్డుల్లో ప్రతి నెలకు సంబంధించి ప్రత్యేకమైన సందేశాలు ఉంటాయి. అందువల్ల మొత్తం తొమ్మిది కార్డులున్నాయి. మానసిక స్వస్థతకు సంబంధించిన సమాచారం కూడా పొందుపరచడం జరిగింది. వీటికి అదనంగా గర్భధారణలో అన్ని నెలలకు సంబంధించిన సమాచారంతో మరో రెండు కార్డులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి.
2. ఈ కార్డులలో ముందు వైపు బొమ్మలతో వివరణ, వెనుకవైపు కీలకమైన సమాచారం, సందేశాలు ఉంటాయి.
3. మొదటిసారిగా గర్భవతిని కలిసినప్పుడు ఆమెకు అభినందనలు తెలియచేయండి. ఆ తర్వాత కలిసిన ప్రతిసారి ఏ.ఎన్.ఎం సాదరంగా మాట్లాడి యాంటినేటల్ కేర్ (ANC) సేవలు వినియోగించుకుంటున్నందుకు గర్భవతిని మెచ్చుకోండి.
4. ఏ.ఎన్.ఎమ్, గర్భిణీ సమానమైన ఎత్తులో, సౌకర్యంగా కొన్నెలింగ్ కి అనుకూలంగా కూర్చోవాలి.
5. సౌకర్యవంతంగా గర్భిణిని కూర్చోపెట్టిన అనంతరం ఏ.ఎన్.ఎమ్ రికార్డును పరిశీలించి ఆ నెల గర్భధారణ వివరాలను అడిగి ధృవీకరించుకోవాలి. గర్భధారణ నెల ప్రకారం సంబంధిత కార్డును తీసుకుని కొన్నెలింగ్ చెయ్యాలి.
6. సరైన నెలకు సంబంధించి కొన్నెలింగ్ ముగించిన అనంతరం ఏ.ఎన్.ఎం సాధారణ సమాచారం కార్డులు తీసుకుని అందులో ఉన్న వివరాలను కూడా గర్భవతికి తెలియచేయాలి.
7. కొన్నెలింగ్ ప్రక్రియ ముగిసిన అనంతరం గర్భవతికి ఉండే సందేహాలను, ప్రశ్నలను ఏ.ఎన్.ఎమ్ నివృత్తి చేయాల్సి ఉంటుంది.

వినియోగదారులకు సూచనలు

8. అన్ని సందేశాలను ఏ.ఎన్.ఎం మరోసారి చెప్పి గర్భవతికి అర్థం అయ్యేలా చూడాలి.
9. కౌన్సెలింగ్ ప్రారంభించే ముందే కార్డుల్లో ఉన్న అన్ని విషయాలతోనూ ఏ.ఎన్.ఎమ్ కి పూర్తిగా పరిచయం ఉండటం, స్పష్టంగా తెలిసి ఉండడం చాలా ముఖ్యం.
10. ఈ కార్డులను వ్యక్తిగత కౌన్సెలింగ్ కోసం రూపొందించారు. అయితే గర్భధారణలో ఒకే నెలలో ఉన్న పలువురు మహిళలు ఉంటే గ్రూప్ కౌన్సెలింగ్ కోసం ఈ కార్డులను వినియోగించవచ్చు.
11. మానసిక స్వస్థతకు సంబంధించి నాలుగు కార్డులు సాధారణ సందేశాల కార్డుల తర్వాత పొందుపరచడం జరిగింది.
12. ఒక్కో కార్డు వివరించడానికి మూడు నిమిషాలు పడుతుంది. చర్చించడానికి ఇంకో మూడు నిమిషాలు పడుతుంది.
13. ఈ కార్డులు ఒకే త్రైమాసికంలో ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలు గనుక ఉన్నట్లయితే గ్రూపు కౌన్సెలింగ్ చేయవచ్చు.
14. 'గర్భిణీ స్త్రీలలో మానసిక ఆరోగ్యము పెంపొందించుట' కార్డు మరియు 'మానసిక సమస్యలను ఎదుర్కోనేటందుకు స్వయం సహాయక పద్ధతులు' కార్డు ఏ గర్భధారణ నెలలో ఉన్నా కూడా ఆమెకి ఉపయోగించాలి.
15. 'తల్లి బిడ్డల బాంధవ్యం' కార్డు రెండవ త్రైమాసికం నుంచి ఉపయోగించాలి.
16. 'పురిటి నొప్పుల భయం' కార్డు మూడవ త్రైమాసికం నుంచి ఉపయోగించాలి.

కొన్నెలింగ్ చిట్కాలు



చేయవలసినవి

- ◆ తల్లులు అర్థం చేసుకోవడానికి సులభంగా ఉండే సరళమైన, సామాన్య భాషను ఉపయోగించండి
- ◆ జవాబు విస్తృతంగా, సులువుగా చెప్పేలా వీలుండే ప్రశ్నలు అడగండి
- ◆ శ్రద్ధగా వినడం అలవాటు చేసుకోవడం
- ◆ సమర్థవంతమైన కొన్నెలింగ్, వివరణ కోసం, అనుకూలమైన కంఠ స్వరం, ముఖ కవళికలు, హావభావాలు ఉపయోగించండి



చేయకూడనివి

- ◆ భయం, ఆందోళన చెందడం
- ◆ తప్పుగా అర్థం చేసుకోవడం
- ◆ శ్రద్ధగా వినడం అలవాటు చేసుకోవడం
- ◆ కొన్నెలింగ్ తీసుకుంటున్న మహిళల్ని మాట్లాడనివ్వకుండా తరచుగా అడ్డుపడడం
- ◆ చేదు, చెడు అనుభవాల గురించి లోతుగా అడిగి తెలుసుకోవడం
- ◆ తల్లి ప్రవర్తనపై ప్రతికూల, విమర్శనాత్మకమైన వ్యాఖ్యలు, లేదా నిర్ణయాత్మక వైఖరి

మరింత సమాచారం కోసం, మీ సమీప అంగన్ వాడీ కేంద్రము, అంగన్ వాడీ కార్యకర్త, లేదా ఆశా కార్యకర్తను సంప్రదించండి.

ప్రస్తుతం మీ బిడ్డ బియ్యం గింజ కంటే తక్కువ సైజులో ఉన్నప్పటికీ గుండె, మెదడు, వెన్నెముక వంటి కీలకమైన అవయవాలు ఇప్పటికే రూపుదిద్దుకోవడం ప్రారంభమైంది.



◆ ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన అంశాలు ఏమిటి?

1. మీరు గర్భవతి అని నిర్ధారణ అయింది. మీకు అభినందనలు! మీ పేరు వెంటనే నమోదు చేసుకుంటే మీకు ఒక యునీక్ ఐడీ సంఖ్య, తల్లి బిడ్డ రక్షణ (ఎమ్ సి పి) కార్డు అందుతాయి. ANC సేవలను పొందడం ప్రారంభించవచ్చు.
2. మీ గర్భధారణ కాలంలో ఎనిమిదిసార్లు ANC సేవలు పొందాలి. ప్రతినెలా తొమ్మిదివ తేదీన ప్రధానమంత్రి సురక్షిత మాతృత్వ అభియాన్ (PMSMA) జరుగుతుంది. దానిని కూడా వినియోగించుకోవాలి. **మీరు పొందవలసిన సేవలు:**

కొలతలు	పరీక్షలు	వీటిని చెక్ చేయండి
ఎత్తు	రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి	పాలిపోవడం (కంటి క్రింద లోపలి పొర. నాలుక, అరచేతులు, నోటి శ్లేష్మ పొర)
బరువు (బరువు పెరుగుదల)		
మధ్య పైచేయి చుట్టు కొలత (MUAC)	రక్తంలో చక్కెర స్థాయి (OGTT-Oral Glucose Tolerance Test)	గాయిటర్
రక్త పోటు	రక్తానికి సంబంధించిన ఇతర పరీక్షలు	దంతాల, ఎముకల ప్లోరోసిస్
బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బిఎంఐ)	మూత్రంలో చక్కెర స్థాయి, ఆల్బుమిన్	పాదాల వాపు, ముఖం ఉబ్బినట్లు ఉండడం.

గర్భధారణకు సంబంధించిన సమస్యలను సకాలంలో గుర్తించడానికి, చికిత్స చేయడానికి ఇది ముఖ్యం.

3. గర్భం తొలిరోజుల్లో వికారం, వాంతులు రావడం సహజమే, అయినప్పటికీ రోజుకు కనీసం మూడు సార్లు భోజనం, పోషక విలువలతో కూడిన ఒక అల్పాహారం తీసుకోవడం అవసరం. దీని వల్ల మీకు, మీ బిడ్డకి అవసరమైన పోషకవిలువలు అందుతాయి.
4. మీ బిడ్డ మెదడు, వెన్నెముక వృద్ధి అవుతున్నాయి కాబట్టి, మీ భోజనంలోనూ, అల్పాహారంలో కూడా చేపలు, బీన్స్, రాజ్మా, చిక్కుడు, సోయాబీన్, బచ్చలి కూర, పాలకూర, ఆవ ఆకుల కూర, చికెన్ లివర్ వంటి ఫోలేట్ సమృద్ధంగా ఉన్న ఆహారం ఉండేలా చూసుకోండి.
5. అంతే కాకుండా, ప్రతిరోజు ఒక ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్ర (400 mcg) తప్పనిసరిగా వేసుకోండి.

గర్భధారణ సమయములో ANC సేవలు



ఎత్తు



బరువు



గర్భం దాల్చిన వెంటనే పేరు నమోదు చేసుకోవడం. ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్ర తీసుకోవడం



MUAC



రక్త పోటు



వైద్య పరీక్ష



రక్త పరీక్ష

ఆవాల ఆకుతో
పాలకూర చికెన్ లివర్ చేప చేసిన కూర



రాజ్మా
గింజలు



నోయా
చిక్కుడు



పొడుగు
చిక్కుడు

ఫోలేట్ సమృద్ధంగా ఉండే ఆహారాలు

కనీసం మూడు భోజనాలు, పోషకవిలువలు గల ఒక అల్పాహారం తినాలి



బ్రేక్ ఫాస్ట్



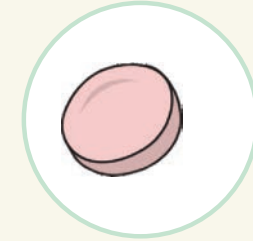
అల్పాహారం



మధ్యాహ్న భోజనం



రాత్రి భోజనం



రోజుకు ఒక ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్ర

ఇప్పుడు మీ బిడ్డ ఒక రాజ్యా గింజంత సైజుకు పెరిగింది. ఇంకా చిన్నగానే కనిపిస్తుంది. కానీ మీరు ఈ దశలో మీ బిడ్డ గుండె కొట్టుకోవడాన్ని వినవచ్చు. మీ బిడ్డ నాడీ వ్యవస్థ శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది; ఎముకలు ఈ దశలో ఇంకా మృదువుగానే ఉన్నా, గట్టిపడటం మొదలవుతోంది; అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష చేస్తే, బిడ్డ ముఖాన్ని స్పష్టంగా చూడవచ్చు.



◆ ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు ఏవి?

1. గత నెల, మీరు రక్త పరీక్ష, మూత్ర పరీక్ష చేయించుకున్నారు, ఈ సారి మేము మీ బరువు, రక్తపోటు తనిఖీ చేస్తాము.
2. గత నెల మాదిరిగానే, ఏవైనా పోషక లోపాలు లేదా వ్యాధుల లక్షణాలు ఉన్నాయేమో పరిశీలిస్తాం.
3. కడుపులో వికారం, వాంతులు మరి కొన్నివారాల పాటు ఉంటాయి; రోజులో కనీసం మూడు భోజనాలు, పోషక విలువలతో కూడిన ఒక అల్పాహారం తినేందుకు ప్రయత్నించండి. దీనివల్ల మీకూ, మీ బిడ్డకి అవసరమైన పోషక విలువలు లభిస్తాయి.
4. ఈ సమయంలో మీ బిడ్డ ఎముకలు గట్టిపడుతున్నాయి. కాబట్టి పాలు, పెరుగు, పన్నీర్, రాగులు, నువ్వులు, బత్తువా ఆకులు, మెంతి ఆకులు వంటి కాల్షియం సమృద్ధమైన ఆహారపదార్థాలను మీ భోజనంలో చేర్చుకోవాలని మర్చిపోకండి.
5. ప్రతిరోజు ఒక ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్ర (400 mcg) తో పాటు ఫోలేట్ సమృద్ధంగా ఉండే కట్లా చేపలు, చిక్కుడు కాయలు, రాజ్మా గింజలు, సోయాబీన్, పాలకూర, ఆవాల ఆకుకూర, చికెన్ లివర్ వంటివి ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోండి. మీ బిడ్డ మెదడు, వెన్నెముక విధిగా, సమస్యలు లేకుండా అభివృద్ధి చెందాలంటే ఇది ముఖ్యం.

ఒకవేళ గర్భిణీ స్త్రీ గనక అదే నెలలో మొదటిసారిగా ఎ.ఎన్.సి సేవలు అందుకుంటున్నట్లైతే. అప్పుడు 1 వ కార్డు నుండి 'ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు ఏంటి?' (సందేశాలు 1 నుండి 5 వరకు) ఒక సారి చూడండి.

కనీసం మూడు భోజనాలు, పోషకవిలువలు
గల ఒక అల్పహారం తినాలి

గర్భధారణ సమయములో ANC సేవలు



ఎత్తు



బరువు



రక్త పోటు



రోజూ ఒక ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్ర తీసుకోవడం
కొనసాగించండి



బ్రేక్ ఫాస్ట్



అల్పహారం



మధ్యాహ్న భోజనం



రాత్రి భోజనం



వైద్య పరీక్ష



పెరుగు



చోళ్ళు/
రాగులు



చికెన్ లివర్



నువ్వులు



పాలు



పన్నీర్



చేప



బతువా ఆకుకూర,
మెంతి ఆకులు

కాల్షియం, ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం

మీ బిడ్డ ఇప్పుడు ఒక నిమిషకాయంత సైజుకి పెరిగింది; అన్ని అవయవాలు పూర్తిగా ఏర్పడ్డాయి; ఇప్పుడు భుజాలు, మోచేతులు, చేతులు, చేతివ్రేళ్ళు, పాదాలు, కాలివ్రేళ్ళు అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ లో కనిపిస్తాయి; గోళ్ళు, దంతాలు పెరగడం ఇంకా మొదలవుతోంది.



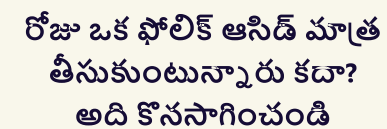
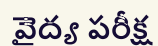
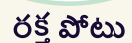
◆ ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన అంశాలు ఏమిటి?

1. మేము మీ బరువు, రక్తపోటు కొలిచి, ఏవైనా పోషక లోపాలు, వ్యాధుల లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయేమో పరీక్షిస్తాం.
2. మీకు కడుపులో వికారం, వాంతులు తగ్గుముఖం పట్టాయని ఆశిస్తున్నాం. మీరు రోజుకు మూడు భోజనాలు, పోషక విలువలు గల ఒక అల్పాహారం తప్పనిసరిగా తీసుకునేలా చూసుకోండి.
3. మీ బిడ్డ ఎముకలు గట్టిపడుతున్నాయి. దంతాలు కూడా పెరగడం మొదలయింది. కాబట్టి పాలు, పెరుగు, పన్నీర్, రాగులు, నువ్వులు, బతువా ఆకు కూర, మెంతి ఆకుల వంటి కాల్షియం పుష్కలంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలను మీ భోజనంలో తప్పనిసరిగా చేర్చాలని గుర్తుంచుకోండి.
4. ప్రతిరోజు ఒక ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్ర (400 mcg) తో పాటు ఫోలేట్ సమృద్ధంగా ఉండే కాట్లా చేపలు, చిక్కుడు కాయలు, రాజ్మా గింజలు, సోయాబీన్, పాలకూర, ఆవాల ఆకుకూర, చికెన్ లివర్ వంటివి కూడా ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోండి. మీ బిడ్డ మెదడు, వెన్నెముక విధిగా, సమస్యలు లేకుండా అభివృద్ధి చెందాలంటే ఇది ముఖ్యం.
5. వచ్చే నెల నుంచి, రోజు ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్, రెండు కాల్షియం మాత్రలు వేసుకోండి.

ఒకవేళ గర్భిణీ స్త్రీ ఈ నెలలోనే మొదటిసారిగా ఎ.ఎన్.సి సేవలు అందుకోవడం ప్రారంభిస్తే ఇప్పుడు 1 వ కార్డు నుండి 'ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు?' (సందేశం 2 మాత్రమే) కూడా ఆమెకి వివరించండి.

కార్త్యు ౩

గర్భధారణ సమయములో ANC సేవలు



బతువా ఆకుకూర,
మెంతి ఆకులు

కాల్చియం, ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం

మీ బిడ్డ ఇప్పుడు దాదాపుగా ఒక ఆపిల్ సైజులోకి పెరిగింది. సుమారుగా 110 గ్రాముల బరువు ఉంటుంది; మీ బిడ్డ కదులుతున్నట్లుగా మీకు ఇప్పుడు అనిపించవచ్చు. బిడ్డలో రక్త ప్రసరణ మొదలయింది, మెదడు, వెన్నెముక, నాడీ వ్యవస్థ ఇప్పుడు పూర్తిగా పనిచేస్తున్నాయి; దంతాలు, ఎముకలలో సాంద్రత పెరిగి గట్టిపడ్డాయి.



◆ ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు ఏవి?

- నాలుగో నెల మొదలయింది కాబట్టి, మేము కొన్ని పరీక్షలు మళ్ళీ చేయవలసి ఉంటుంది. శారీరక పరిశీలన, ఔస్టులలో ఇవి ఉంటాయి:

కొలతలు	పరీక్షలు	వీటిని చెక్ చేయండి
బరువు	రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి	పాలిపోవడం (కంటి క్రింద లోపలి పొర. నాలుక, అరచేతులు, నోటి శ్లేష్మ పొర)
రక్త పోటు	మూత్రంలో చక్కెర స్థాయి, ఆల్బుమిన్	గాయిటర్ దంతాలు, ఎముకల ప్లోరోసిస్ పాదాల వాపు, ముఖం ఉబ్బినట్లు ఉండడం

- ఇప్పుడు మీ బిడ్డ సైజు అతి వేగంగా పెరుగుతూ ఉంది. కాబట్టి, బిడ్డకు పోషకాహార అవసరాలు తీర్చేందుకు, మీరు రోజుకు కనీసం 3 సార్లు భోజనం, రెండు సార్లు పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోవాలి. బిడ్డకు ఎటువంటి సమస్య లేకుండా, సక్రమంగా పెరిగేటందుకు, వృద్ధి చెందేటందుకు ఇది తప్పనిసరి.
- మీ బిడ్డ శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మొదలయింది కాబట్టి, ఐరన్, ఫోలిక్ ఆసిడ్ వుష్కులంగా ఉండే సజ్జలు, రాగులు, మెంతి ఆకులు, పాలకూర, తోటకూర, చిక్కుడుకాయలు, గుండు శనగ వప్పు, గుండు ఉలవలు, రాజ్మా గింజలు, సోయాబీన్, ఎండుద్రాక్ష, గ్రుడ్లు, కాల్షి చేపలు, చికెన్ లివర్ వంటి వాటిని మీ భోజనంలో చేర్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజు ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోండి; రక్తహీనత లేకుండా ఇది కాపాడుతుంది.

ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ (IFA) క్యాప్సుల్ ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం ఉత్తమం. అయితే, కొంతమందికి గ్యాస్ట్రైటిస్, వాంతులు లేదా కడుపులో వికారం ఉంటాయి. ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ (IFA) క్యాప్సుల్ తో సాధారణంగా ఇటువంటివి జరుగుతాయి. అలా ఇబ్బంది ఎదుర్కొనే గర్భవతులు, భోజనం చేసిన గంట తర్వాత తీసుకుంటే, ఈ లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

నులిపురుగుల చికిత్సకు, నివారణకు, ఈ రోజు ఒక డివార్కింగ్ మాత్రను తీసుకోండి; శరీరంలో నులిపురుగులు సోకితే, మీరు తినే ఆహారంలో పోషక విలువలు పూర్తిగా అందకపోవచ్చు. రక్తహీనతకు కారణాల్లో ఇది కూడా ఒకటి.

- ఉసిరి, నిమ్మజాతి పళ్ళు (ఆరంజ్, జామ, నిమ్మ, బత్తాయి) వంటి విటమిన్-సి ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం, మొలకెత్తిన గింజలు/పప్పుదినుసులను భోజనంలో చేర్చుకోవాలి. ఆహారంలో ఐరన్ మన శరీరం మెరుగుగా గ్రహించేలా ఇవి తోడ్పడతాయి. ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ ని నిమ్మరసంతో కలిపి తీసుకుంటే మరింత బాగా పనిచేసేందుకు దోహదం చేస్తుంది. కానీ టీ లేదా కాఫీతో, పాలు లేదా కాల్షియం మాత్రలతో కలిపి మాత్రం తీసుకోకూడదు.
- మీ బిడ్డ ఎముకలు, దంతాల సాంద్రత పెరిగి, గట్టిగా అవుతున్నాయి, కాబట్టి, ఆహారంలో పాలు, పన్నీర్, పెరుగు, రాగులు వంటి కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం చేర్చుకోండి, గ్యాస్ట్రైటిస్, కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడకుండా నివారించేందుకు, భోజనం చేసిన వెంటనే కాల్షియం మాత్ర నీళ్ళు లేదా పాలతో తీసుకోండి. ఇవి రోజుకు రెండు చొప్పున తీసుకోవాలి. కాల్షియం వల్ల అధిక రక్తపోటు, మూర్చ, కండరాలు బిగుసుకోవడం వంటివి జరగకుండా నివారిస్తుంది. కానీ కాల్షియం మాత్రలను ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తో కలిపి మాత్రం తీసుకోకూడదు. ఈ మాత్రలు ఒక దాని ప్రభావాన్ని మరొకటి తగ్గించి, శరీరం వాటిని వినియోగించే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తాయి.

ఒకవేళ గర్భిణీ స్త్రీ ఈ నెలలోనే మొదటిసారిగా ఎ.ఎన్.సి సేవలు అందుకోవడం ప్రారంభిస్తే అప్పుడు 1 వ కార్డు నుండి 'ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు' (సందేశం 2 మాత్రమే) ఆమెకి వివరించండి.

గర్భధారణ సమయములో ANC సేవలు



ముందుసారి ప్రస్తుతం

గర్భధారణలో బరువు పెరుగుదల



రక్త పోటు



రక్త, మూత్ర పరీక్ష



వైద్య పరీక్ష

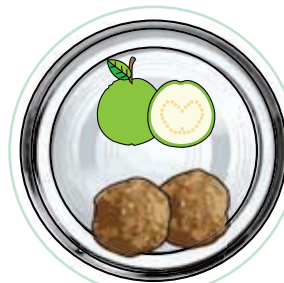


ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోండి (భోజనం చేసిన గంట తర్వాత)

కనీసం మూడుసార్లు భోజనం, రెండు సార్లు పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోండి



బ్రేక్ ఫాస్ట్



అల్పాహారం



మధ్యాహ్న భోజనం



సాయంకాలం ఫలహారం



రాత్రి భోజనం



ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ (IFA) క్యాప్సుల్, కాల్షియం మాత్ర తీసుకోవడం



కాల్షియం మాత్ర భోజనం చేసిన వెంటనే తీసుకోండి (ఉదయం, సాయంత్రం)

మీ బిడ్డ ఇప్పుడు క్యారెట్ అంత పొడవు అయి ఉంటుంది. ఒక అర కిలోగ్రాము బరువు తూగుతుంది; ఇప్పుడు మీ బిడ్డ వేగంగా ఎదుగుతోంది. కండరాలు, చర్మం కూడా రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి.



◆ ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు ఏవి?

1. మేము మీ బరువు, రక్తపోటు కొలిచి, ఏవైనా పోషక లోపాలు, వ్యాధుల లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయేమో పరీక్షిస్తాం.
2. మీ బిడ్డ వేగంగా ఎదుగుతూ ఉంది కాబట్టి, గోధుమ పిండి, నజ్జలు, బియ్యం, మొక్కజొన్న, పప్పు గింజలు, గుండు ఉలవలు (ఉలవచారు), సోయాబీన్, చిలకడ దుంపలు, అరటిపండు, పల్లీలు, వాల్నట్స్, పాలు, పన్నీర్, గ్రుడ్లు, చికెన్, బెల్లం/పంచదార, చేపలు, నూనెల వంటి శక్తి, ప్రొటీన్ సమృద్ధమైన ఆహార పదార్థాలను మీ భోజనంలో చేర్చుకోండి.
3. పెరుగుతున్న పోషక అవసరాలను పూర్తిచేసేందుకు రోజుకు కనీసం మూడు సార్లు భోజనం, రెండు సార్లు పోషక విలువలు ఉండే అల్పాహారం తప్పనిసరిగా తీసుకోండి.
4. భోజనం చేసిన గంట తర్వాత నీటితో గానీ లేదా నిమ్మరసంతో గానీ ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకుంటున్నారు కదా? అది కొనసాగించండి.
5. ప్రతిరోజు 2 కార్లియం మాత్రలు నీళ్ళు లేదా పాలతో భోజనం చేసిన తర్వాత తీసుకోండి.

ఒకవేళ గర్భిణీ స్త్రీ ఈ నెలలోనే మొదటిసారిగా ఎ.ఎన్.సి సేవలు అందుకోవడం ప్రారంభిస్తే అప్పుడు 1 వ కార్డు నుండి 'ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు' (సందేశం 2 మాత్రమే), కార్డు 4 నుండి (సందేశాలు 3,4, 5) కూడా ఆమెకి వివరించండి.

కనీసం మూడుసార్లు భోజనం, రెండు సార్లు పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోండి

గర్భధారణ సమయంలో సేవలు



గర్భధారణలో బరువు పెరుగుదల



రక్త పోటు



కంటి లోపలి క్రింది పొర



అరచేతులు



నాలుక



దంతాలు



ఎముకల ఫ్లోరోసిస్



గాయిటర్

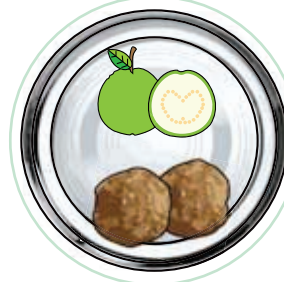
వైద్య చిహ్నాలు, లక్షణాలను గమనించండి



భోజనం చేసిన గంట తర్వాత ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోవడం కొనసాగించండి



బ్రేక్ ఫాస్ట్



అల్పాహారం



మధ్యాహ్న భోజనం



సాయంకాలం ఫలహారం



రాత్రి భోజనం



చికెన్ లివర్ పాలు పన్నీర్

మినప్పప్పు చేప వెన్న

సజ్జ సెనగపప్పు పంచదార

శక్తి, ప్రొటీన్ సమృద్ధిగా ఇచ్చే ఆహారపదార్థాలు



కాల్షియం మాత్రలు తీసుకోవడం కొనసాగించండి (ఉదయం & సాయంత్రం)

మీ బిడ్డ ఇప్పుడు మొక్కజొన్న కండె సైజులో ఉంది. దాదాపుగా 1 కిలో బరువు తూగుతుంది; మీ బిడ్డ కళ్ళు, లోపలి అవయవాలు క్రమంగా వృద్ధి అవుతున్నాయి. బిడ్డ అసంకల్పిత స్పందన, వినికెడి శక్తి మెరుగవుతున్నాయి. దీనితో మీ బిడ్డ శబ్దానికి, స్పర్శకు ఇంతకు ముందు కంటే మెరుగుగా స్పందిస్తుంది.



◆ ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు ఏవి?

1. మేము మీ బరువు, రక్తపోటు కొలిచి, ఏవైనా పోషక లోపాలు, వ్యాధుల లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయేమో పరీక్షిస్తాం. ఈ నెలలో, మధుమేహం కోసం స్క్రీన్ చేయడం చాలా కీలకం, కాబట్టి బ్లడ్ షుగర్ స్థాయి మళ్ళీ పరీక్షించాలి.
2. బిడ్డకు పెరుగుతున్న పోషకాహార అవసరాలు తీర్చేందుకు, మీరు రోజుకు కనీసం 3 సార్లు భోజనం, రెండు సార్లు పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోవాలి. బిడ్డకు ఎటువంటి సమస్య లేకుండా, సక్రమంగా పెరిగేందుకు, వృద్ధి చెందేందుకు ఇవి తప్పనిసరి.
3. మీ బిడ్డ కళ్ళు రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి. కాబట్టి, అవి సరిగ్గా వృద్ధి అయ్యేలా చూసుకోవడానికి గాను, విటమిన్-ఎ పుష్కలంగా లభించే మునగ, మెంతి వంటి ఆకు కూరలు, బొప్పాయి, టొమాటో, కర్బూజా, క్యారట్, చిలకడ దుంపలు, గుమ్మడి వంటి పసుపురంగు కూరగాయలు, పళ్ళు, పాలు, పాల పదార్థాలు, గ్రుడ్లు, మేక లివర్ వంటి పదార్థాలను ప్రతిరోజు మీ భోజనంలో, మీ అల్పాహారంలో చేర్చుకోవడం మరచిపోవద్దు.
4. భోజనం చేసిన గంట తర్వాత నీటితో గానీ లేదా నిమ్మరసంతో గానీ ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోవడం కొనసాగించండి.
5. భోజనానంతరం నీళ్ళు లేదా పాలతో ఒక కాల్షియం మాత్ర చొప్పున రోజుకు రెండు వేసుకోవాలి.

ఒకవేళ గర్భిణీ స్త్రీ ఈ నెలలోనే మొదటిసారిగా ఎ.ఎన్.సి సేవలు అందుకోవడం ప్రారంభిస్తే అప్పుడు 1 వ కార్డు నుండి 'ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు' (సందేశం 2 మాత్రమే), కార్డు 4 నుండి (సందేశాలు 3,4, 5) కూడా ఆమెకి వివరించండి.

గర్భధారణ సమయంలో సేవలు



ముందుసారి ప్రస్తుతం

గర్భధారణలో బరువు పెరుగుదల



రక్త పోటు



రక్త పరీక్షలు (OGTT)



వైద్య పరీక్ష



ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోవడం కొనసాగించండి (భోజనం చేసిన గంట తర్వాత)



కాల్షియం మాత్ర(ఉదయం, సాయంత్రం, భోజనం చేసిన వెంటనే)



మామిడి



టమాటో



పాలు, గ్రుడ్లు



క్యారట్



గుమ్మడి



మెంతి



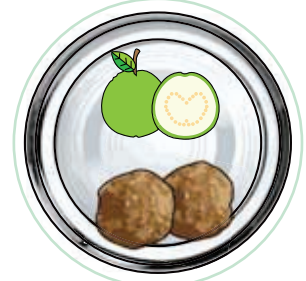
పాలకూర

విటమిన్ 'ఏ' పుష్కలంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు

కనీసం మూడుసార్లు భోజనం, రెండు సార్లు పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోండి



బ్రేక్ ఫాస్ట్



అల్పాహారం



మధ్యాహ్న భోజనం



సాయంకాలం ఫలహారం



రాత్రి భోజనం

ఇప్పుడు మీ బిడ్డ ఒక సారకాయంత పొడవుగా ఉంటుంది. దాదాపు 2 కిలోల బరువు తూగుతుంది. మీ బిడ్డ తన శరీరంలో క్రొవ్వు నిల్వ చేసుకుంటుంది. మెదడు పరిమాణం కూడా పెరుగుతుంది. ఇప్పుడు మీ బిడ్డ వెలుతురు, శబ్దానికి స్పందించగలుగుతుంది.



◆ ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు ఏవి?

1. మీ గర్భం 3వ త్రైమాసికంలోకి ప్రవేశించింది కనుక, మేము మళ్ళీ కొన్ని పరీక్షలు చేస్తాము. మీ శారీరక పరీక్ష, టెస్టులలో ఈ క్రిందివి ఉంటాయి:

కొలతలు	పరీక్షలు	వీటిని చెక్ చేయండి
బరువు	రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి	పాలిపోవడం (కంటి క్రింద లోపలి పొర. నాలుక, అరచేతులు, నోటి శ్లేష్మ పొర)
రక్త పోటు	మూత్రంలో చక్కెర స్థాయి, ఆల్బుమిన్	గాయిటర్ దంతాల, ఎముకల ప్లోరోసిస్ పాదాల వాపు, ముఖం ఉబ్బినట్లు ఉండడం

2. బిడ్డకి పెరుగుతున్న పోషకాహార అవసరాలు తీర్చేందుకు, మీరు రోజుకు కనీసం 3 సార్లు భోజనం, రెండు సార్లు పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోవాలి. బిడ్డ ఎటువంటి సమస్య లేకుండా, సక్రమంగా పెరిగేందుకు, వృద్ధి చెందేందుకు ఇది తప్పనిసరి.
3. బిడ్డలో వేగంగా పెరుగుతున్న మెదడు, క్రమంగా వృద్ధి చెందుతున్న కంటిచూపు కోసం వివిధ రకాల వంటనూనెలు (ఆవనూనె, వేరుశనగ నూనె, సోయాబీన్ నూనె, కొబ్బరినూనె), గింజలు, నూనెగింజలు, చేపలు ఆహారంలో అవసరమవుతాయి. 'మంచి క్రొవ్వు' అందించే ఈ పదార్థాల్ని తప్పనిసరిగా తినడమే కాకుండా వనస్పతి, మార్గలైన్, ఇది వరకే వాడిన నూనె వంటి 'చెడు క్రొవ్వు' పదార్థాలను దూరం ఉంచడం కూడా ముఖ్యం.

4. భోజనం చేసిన గంట తర్వాత నీటితో గానీ లేదా నిమ్మరసంతో గానీ ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోవడం కొనసాగించండి. భోజనానంతరం నీళ్ళు లేదా పాలతో ఒక కాల్షియం మాత్ర చొప్పున రోజుకు రెండు వేసుకోవాలి. ప్రసవం తర్వాత మీ బిడ్డకు 6 నెలల వయస్సు వచ్చే వరకూ ఈ మాత్రలు తీసుకోవడం కొనసాగించాలి.
5. మీ బిడ్డ పుట్టినప్పుడు, సాధ్యమైనంత త్వరగా, పుట్టిన గంటలోపుగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం మొదలుపెట్టండి, బిడ్డకు ఆరు నెలల వయస్సు వచ్చేవరకూ కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే పట్టాలి, ఈ కాలంలో బిడ్డకు నీళ్ళతో సహా మరే ఇతర ద్రవమూ త్రాగించకూడదు.

ఒకవేళ గర్భిణీ స్త్రీ ఈ నెలలోనే మొదటిసారిగా ఎ.ఎన్.సి సేవలు అందుకోవడం ప్రారంభిస్తే అప్పుడు 1 వ కార్డు నుండి 'ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు' (సందేశం 2 మాత్రమే), కార్డు 4 నుండి (సందేశాలు 3,4, 5) కూడా ఆమెకి వివరించండి.

కనీసం మూడు సార్లు భోజనం, రెండు సార్లు పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోండి

గర్భధారణ సమయంలో సేవలు



ముందుసారి ప్రస్తుతం

గర్భధారణలో బరువు పెరుగుదల



రక్త పోటు



రక్త, మూత్ర పరీక్షలు



వైద్య పరీక్ష



చేపలు



నూనెగింజలు



వంట నూనె



గింజలు

ఎసెన్షియల్ ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు

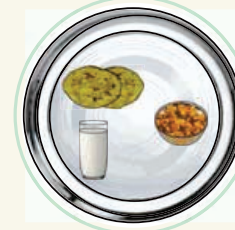
వీటిని కొనసాగించండి:



ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోవడం కొనసాగించండి (భోజనం చేసిన గంట తర్వాత)



కాల్షియం మాత్ర(ఉదయం, సాయంత్రం, భోజనం చేసిన వెంటనే)



బ్రేక్ ఫాస్ట్



అల్పాహారం



మధ్యాహ్న భోజనం



సాయంత్రం అల్పాహారం



రాత్రి భోజనం



ప్రసవం అయిన వెంటనే తల్లి పాలు

ఇప్పుడు మీ కడుపులో బిడ్డ సుమారు 1.5 అడుగులు పొడవు ఉండి, సుమారు 2.3 కిలోల బరువు తూగుతుంది; మీ బిడ్డ మరింత బరువు పెరుగుతుంది, ఈ నెలలోనే మెదడు, ఊపిరితిత్తులు మరింతగా పెరగడం కొనసాగుతుంది.



◆ ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు ఏవి?

1. మేము మీ బరువు, రక్తపోటు చూసి, ఏవైనా పోషక లోపాలు, వ్యాధుల లక్షణాలు ఉన్నాయేమో పరీక్షిస్తాం.
2. మీ బిడ్డ బరువు క్రమంగా పెరుగుతూ ఉంటుంది కనుక, మీరు ధాన్యాలు (గోధుమ, బియ్యం, జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు), పప్పుగింజలు (పెసలు, శనగలు, సోయాబీన్), పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, వంట నూనెలు (ఆవనూనె, సోయాబీన్ నూనె, వేరుశనగ నూనె, కొబ్బరి నూనె), గింజలు, నూనె గింజలు (నువ్వులు, వేరుశనగ కాయలు, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్), బెల్లం వంటి శక్తినిచ్చే, పోషక సమృద్ధమైన పదార్థాలను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. బిడ్డకి పెరుగుతున్న పోషకాహార అవసరాలు తీర్చేందుకు, మీరు రోజుకు కనీసం 3 సార్లు భోజనం, రెండు సార్లు పోషక విలువలు ఉన్న అల్పాహారం తీసుకోవాలి. బిడ్డ ఎటువంటి సమస్య లేకుండా, సక్రమంగా పెరిగేటందుకు, వృద్ధి చెందేటందుకు ఇది తప్పనిసరి.
3. భోజనం చేసిన గంట తర్వాత నీటితో గానీ లేదా నిమ్మరసంతో గానీ ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోవడం కొనసాగించండి. భోజనానంతరం నీళ్లు లేదా పాలతో ఒక కార్లీయం మాత్రం చొప్పున రోజుకు రెండు వేసుకోవాలి. మీరు ప్రసవం తర్వాత మీ బిడ్డకు 6 నెలల వయస్సు వచ్చే వరకూ ఈ మాత్రలు తీసుకోవడం కొనసాగుతాయి.
4. మీ బిడ్డ పుట్టినప్పుడు, సాధ్యమైనంత త్వరగా, పుట్టిన గంటలోపుగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం మొదలుపెట్టండి. బిడ్డకు ఆరు నెలల వయస్సు వచ్చేవరకూ కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే పట్టాలి. ఈ కాలంలో బిడ్డకు నీళ్లతో సహా మరే ఇతర ద్రవమూ త్రాగించకూడదు.
5. బిడ్డకూ - బిడ్డకు మధ్య ఎడం కనీసం మూడు సంవత్సరాలు ఉండడం మంచిది. ఒక ప్రసవం నుంచి మీరు పూర్తిగా కోలుకోవడానికి, పదే పదే వచ్చే గర్బాల వల్ల పిల్లలలో పోషకాహార లేమిని నివారించేందుకు ఈ వ్యవధి తోడ్పడుతుంది. ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాలలో కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు ఉచితంగా లభిస్తాయి. ప్రసవం అయిన తర్వాత, మీ భర్తతో చర్చించి మీకు అనుకూలమైన కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతిని ఎంచుకోండి.

ఒకవేళ గర్భిణీ స్త్రీ ఈ నెలలోనే మొదటిసారిగా ఎ.ఎన్.సి సేవలు అందుకోవడం ప్రారంభిస్తే అప్పుడు 1 వ కార్డు నుండి 'ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు?' (సందేశం 2 మాత్రమే), కార్డు 4 నుండి (సందేశాలు 3,4, 5) కూడా ఆమెకి వివరించండి.

గర్భధారణ సమయంలో సేవలు



ముందుసారి ప్రస్తుతం

గర్భధారణలో బరువు పెరుగుదల



రక్త పోటు



వైద్య పరీక్ష

వీటిని కొనసాగించండి:



ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోవడం కొనసాగించండి (భోజనం చేసిన గంట తర్వాత)



కాల్షియం మాత్ర(ఉదయం, సాయంత్రం, భోజనం చేసిన వెంటనే)



బాగా శక్తినిచ్చే ఆహారం



పుట్టిన గంటలోపే తల్లిపాలు, 6 నెలల వరకు

కనీసం మూడు సార్లు భోజనం, రెండు సార్లు పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోండి



బ్రేక్ ఫాస్ట్



అల్పాహారం



మధ్యాహ్న భోజనం



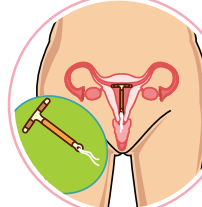
సాయంత్రం అల్పాహారం



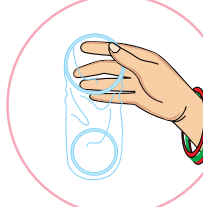
రాత్రి భోజనం



మగవారి కండోమ్



ఐయుడి (కాపర్ T)



ఆడవారి కండోమ్

కుటుంబ నియంత్రణ

మీ బిడ్డ సుమారు 1.5 అడుగులు పొడవు, సుమారు 3 కిలోల బరువు తూగుతుంది. ఇప్పుడు మీ బిడ్డ శరీరం పూర్తిగా వృద్ధి అయినట్లే. బిడ్డ మరింత బరువు పెరుగుతుంది. గుర్తుంచుకోండి.



◆ ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు ఏవి?

1. మేము మీ బరువు, రక్తపోటు కొలిచి, ఏవైనా పోషక లోపాలు, వ్యాధుల లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయేమో పరీక్షిస్తాం. ఇది ప్రసవానికి చివరి నెల అయినందువల్ల, మీ వైద్య రికార్డులు, కొంత డబ్బూ సిద్ధంగా ఉంచుకోండి.
2. మీ బిడ్డ బరువు క్రమంగా పెరుగుతూ ఉంది గనుక, మీరు ధాన్యాలు (గోధుమ, బియ్యం, జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు), పప్పుగింజలు (పెసలు, శనగలు, సోయాబీన్), పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, వంట నూనెలు (ఆవనూనె, సోయాబీన్ నూనె, వేరుశనగ నూనె, కొబ్బరి నూనె), గింజలు, నూనె గింజలు (నువ్వులు, వేరుశనగ కాయలు, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్), బెల్లం వంటి శక్తినిచ్చే, పోషక సమృద్ధమైన పదార్థాలను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. పెరిగిన పోషకావసరాలు తీర్చడానికీ, బిడ్డకు సరైన ఎదుగుదల, వృద్ధికి గాను కనీసం మూడు భోజనాలు, రెండుసార్లు పోషకవిలువలు కలిగిన అల్పాహారం తీసుకునేలా చూసుకోండి.
3. భోజనం చేసిన గంట తర్వాత మంచినీటితో గానీ లేదా నిమ్మరసంతో గానీ ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోవాలి. అలాగే భోజనానంతరం నీళ్ళు లేదా పాలతో ఒక కార్లీయం మాత్ర చొప్పున రోజుకు రెండు వేసుకోవాలి. ప్రసవం తర్వాత మీ బిడ్డకు 6 నెలల వయస్సు వచ్చేవరకూ ఈ మాత్రలు తీసుకోవడం కొనసాగించాలి.
4. మీ బిడ్డ పుట్టినప్పుడు, సాధ్యమైనంత త్వరగా, పుట్టిన గంటలోపుగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం మొదలుపెట్టండి. బిడ్డకు ఆరు నెలల వయస్సు వచ్చేవరకూ కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే పట్టాలి. ఈ కాలంలో బిడ్డకు నీళ్ళతో సహా మరే ఇతర ద్రవమూ త్రాగించకూడదు.
5. బిడ్డకూ - బిడ్డకు మధ్య ఎడం కనీసం మూడు సంవత్సరాలు ఉండడం మంచిది. ఒక ప్రసవం నుంచి మీరు పూర్తిగా కోలుకోవడానికి, పదే పదే వచ్చే గర్బాల వల్ల పిల్లలలో పోషకాహార లేమిని నివారించేందుకు ఈ వ్యవధి తోడ్పడుతుంది. ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాలలో కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు ఉచితంగా లభిస్తాయి; ప్రసవం అయిన తర్వాత, మీ భర్తతో చర్చించి మీకు అనుకూలమైన కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతిని ఎంచుకోండి.

ఒకవేళ గర్భిణీ స్త్రీ ఈ నెలలోనే మొదటిసారిగా ఎ.ఎన్.సి సేవలు అందుకోవడం ప్రారంభిస్తే అప్పుడు 1 వ కార్డు నుండి 'ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు?' (సందేశం 2 మాత్రమే), కార్డు 4 నుండి (సందేశాలు 3,4, 5) కూడా ఆమెకి వివరించండి.

గర్భధారణ సమయంలో సేవలు



ముందుసారి ప్రస్తుతం



రక్త పోటు

గర్భధారణలో బరువు పెరుగుదల



వైద్య పరీక్ష

వీటిని కొనసాగించండి:



ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోవడం కొనసాగించండి (భోజనం చేసిన గంట తర్వాత)



కాల్షియం మాత్ర(ఉదయం, సాయంత్రం, భోజనం చేసిన వెంటనే)

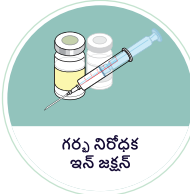


కానుక కోసం సిద్ధంగా ఉండండి

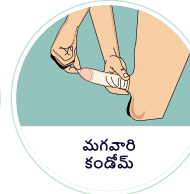


ప్రయాణ సౌకర్యం ఏర్పాటు చేసుకోండి

ఆసుపత్రిలో కానుక అవసరమైన ఏర్పాటు చేసుకోండి



గర్భ నిరోధక ఇన్ జక్షన్



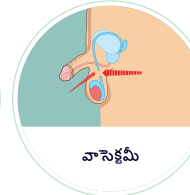
మగవారి కండేమ్



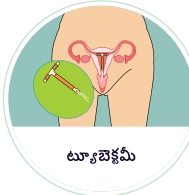
గర్భనిరోధక మాత్రలు



ఆడవారి కండేమ్



వాసెక్టమీ



ట్యూబెక్టమీ

కుటుంబ నియంత్రణ

కనీసం మూడు సార్లు భోజనం, రెండు సార్లు పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోండి



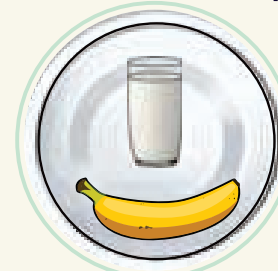
బ్రేక్ ఫాస్ట్



అల్పాహారం



మధ్యాహ్న భోజనం



సాయంత్రం అల్పాహారం



రాత్రి భోజనం

సాధారణ సందేశాలు 1

◆ ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు ఏంటి?

1. మీ బరువు (ఒకటవ త్రైమాసికంలో), బిఎంఐ, నెలవారీ బరువులో పెరుగుదల, రక్తం, మూత్ర పరిశోధనలు – వీటన్నింటి ఫలితాలను తెలుసుకోవాలి.
2. గర్భం వృద్ధి చెందే కొద్దీ మీ బిడ్డ పోషక అవసరాలు పెరుగుతాయి కాబట్టి, రోటీలు, అన్నంతో పాటుగా వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను మీ భోజనంలో తీసుకోవడం ముఖ్యం.

ఆహార సమూహాలు	ఆహార పదార్థాలు	పోషకాలు
పప్పు దినుసులు (మాంసాహారులు మాంసపు ఉత్పత్తులను చేర్చుకోవచ్చు)	గుండు పెసలు, కందివప్పు, పప్పు ధాన్యాలు, శనగ, రాజ్మా గింజలు మొ., మాంసం, గ్రుడ్లు, చేపలు, చికెన్	ప్రోటీన్, ఎనర్జీ, ఐరన్
పాలు, పాల ఉత్పత్తులు	పాలు, పన్నీర్, పెరుగు, మజ్జిగ మొ.	కాల్షియం, ఎనర్జీ, ప్రోటీన్, విటమిన్ ఎ, క్రొవ్వు
తాజాగా ఉండే ముదురు ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు	పాలకూర, మెంతికూర, ఆవ ఆకుకూర, తోటకూర, బతువా ఆకులు మొ	విటమిన్-ఎ, ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్-సి
పసుపుపచ్చ/నారింజ రంగు గుజ్జ వండ్లు, కూరగాయలు	బొప్పాయి, గుమ్మడి, క్యారట్, మామిడిపండ్లు మొ	విటమిన్ 'ఏ'
నిమ్మ జాతి పళ్ళు, కూరగాయలు	నిమ్మ, ఉసిరి, జామ, కమలాపండు, నారింజ మొ., కాలీఫ్లవర్, క్యాప్సికం, టొమాటో మొ	విటమిన్ 'సి'
క్రోవ్వు/నూనెలు, డ్రై ఫ్రూట్స్, గింజలు, నూనెగింజలు బెల్లం/ పంచదార	కాయగింజల నూనె (ఆవనూనె, సోయాబీన్ నూనె, వేరుశనగ నూనె) / వెన్న / మరియు నూనెగింజలు (వేరుశనగ కాయలు, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ (అవిశే గింజలు), నువ్వులు), బెల్లం / పంచదార	శక్తినిచ్చే విటమిన్లు, విటమిన్-ఎ, విటమిన్-డి, విటమిన్-ఇ, ప్రోటీన్, క్రొవ్వు, ఎసెన్షియల్ ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్

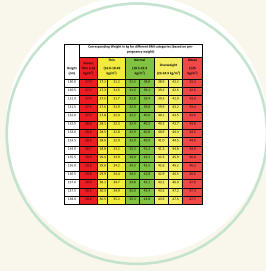
3. గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఏ ఆహారాన్నీ నిషేధించకూడదు. అలాగే ఏ ఆహారాన్ని అతి తక్కువగా లేదా అతి ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు కూడా. ఎందుకంటే అలా తినడం వల్ల గర్భిణీ స్త్రీలోనూ, ఆమె బిడ్డలోనూ పోషకాహార లేమి రావచ్చు.
4. ఎల్లప్పుడూ డబుల్ ఫోర్టీఫైడ్ (అయోడిన్, ఐరన్ కలిపిన) ఉప్పు వాడండి; మీ బిడ్డ మెదడు అభివృద్ధికి అయోడిన్ కీలకం, రక్తం రూపొందడానికి, సమగ్రమైన ఎదుగుదలకి ఐరన్ తప్పనిసరి; డబుల్ ఫోర్టీఫైడ్ ఉప్పును వేడికి, తేమకు దూరంగా గాలి చొరబడని కంటైనర్లో నిల్వ చేయడం ముఖ్యం.
5. గర్భముతో ఉన్నప్పుడు, ప్రసవం తర్వాత కూడా సరియైన పోషకాహారం పొందడానికి గాను, అంగన్ వాడీ సేవలు, జననీ శిశు సురక్ష కార్యక్రమం (JSSK), ప్రధానమంత్రి మాతృవందన యోజన (PMMVY), ప్రధానమంత్రి సురక్షిత మాతృత్వ అభియాన్ (PMSMA), ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ (PDS), జాతీయ గ్రామీణ జీవనోపాధుల మిషన్ (NRLM) వంటి ప్రభుత్వ పథకాల క్రింద మీ పేరు నమోదు చేసుకోండి; కొన్ని నమోదులకు ఆధార్ కార్డు వంటి పత్రాలు జతచేర్చడం తప్పనిసరి కావచ్చు.

సాధారణ సందేశాలు 1

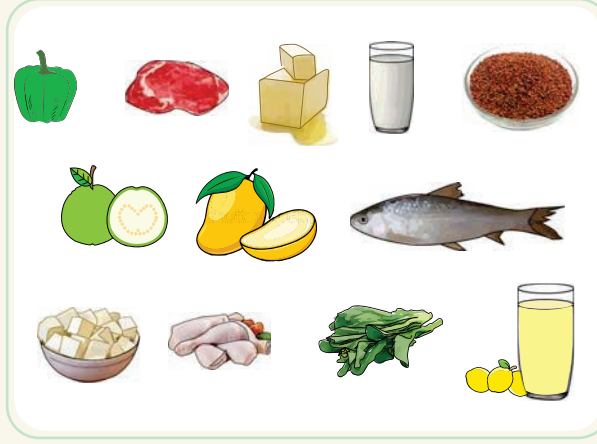
గర్భధారణ తొలి రోజుల్లో (1 వ త్రైమాసికం) బరువు, బిఎంఐ, నెలవారీ బరువు పెరుగుదల, రక్తం, మూత్ర పరీక్షలు అన్నింటి ఫలితాలు తెలుసుకోండి.



బరువు



బిఎంఐ



ఆహారంలో వైవిధ్యం ఉండేలా చూసుకోవాలి



ఆహారానికి సంబంధించి ఎటువంటి పరిమితులు, నిషేధాలు లేవు



గర్భధారణలో బరువు పెరుగుదల



రక్త, మూత్రం పరీక్ష



ప్రభుత్వ ప్రయోజనాలు, సౌకర్యాలు



డబుల్ ఫోర్టిఫైడ్ (అయోడిన్, ఐరన్ చేర్చిన) ఉప్పు వాడండి

సాధారణ సందేశాలు 2

◆ ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు ఏంటి?

- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత కోసం ఈ క్రింద చెప్పినవి తప్పక పాటించండి:
(a) నోటి పరిశుభ్రత పాటించడం. తినిన ప్రతిసారి నీటితో నోటిని పుక్కిలించడం, రోజుకు రెండు సార్లు బ్రష్ చేసుకోవడం ద్వారా నోటి పరిశుభ్రత పాటించవచ్చు (b) ప్రతిరోజు స్నానం (c) తల స్నానం, గోళ్ళు కత్తిరించుకోవడం (d) టాయిలెట్లు వాడటం (e) వంట చేయడానికి, తిండి తినడానికి, తినిపించడానికి ముందు చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవడం (f) టాయిలెట్ వాడినప్పుడు, పిల్లల మలమూత్రాలను పారవేసిన తర్వాత, పెంపుడు జంతువుల్ని ముట్టుకున్నతర్వాత, ఇంటిని శుభ్రం చేసిన తర్వాత, చెత్త పారవేసిన తర్వాత, బయట నించి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత చేతులను సబ్బునీళ్ళతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
- ప్రతిరోజు కనీసం 20 నుండి 25 నిమిషాల పాటు చకచకా నడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం/యోగా చేయండి. బిడ్డ ఎముకల అభివృద్ధికి కావలసిన విటమిన్-డి పొందడానికి గాను రోజూ సూర్యరశ్మి తగిలేలా ఎండలో కొద్దిసేపు గడపడం ముఖ్యం.
- పగటి పూట 2 గంటలపాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి; రాత్రిపూట 8 గంటల పాటు నిద్రపోండి; ఎడమ వైపుకి తిరిగి పడుకోండి. అలా పడుకోవడం వల్ల బిడ్డలో రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా జరుగుతుంది. భారీ బరువులు ఎత్తడం, ఎక్కువగా నిలుచుని చేసే పని, వారంలో 46 గంటలు లేదా అంతకు మించి పని చేయడం. వంటి శారీరక శ్రమ వల్ల నెలలు నిండకుండానే బిడ్డ పుట్టడానికి, తక్కువ బరువుతో పుట్టడానికి లేదా పిండం ఎదుగుదల కుంటుపడే ప్రమాదానికి దారితీయవచ్చు. కాబట్టి ఈ వత్తిడికి గురికాకుండా జాగ్రత్తపడండి.
- రోజులో 2 కప్పుల కంటే ఎక్కువ టీ లేదా కాఫీ త్రాగవద్దు, ఎందుకంటే, ఈ పానీయాలలోని కెఫీన్ తక్కువ బరువుతో బిడ్డ పుట్టడానికి, గర్భం విచ్చిన్నం కావడానికి కూడా కారణం కాగలదు; మద్యం సేవించడం, పొగాకు వాడకం వల్ల బిడ్డ శారీరక ఎదుగుదల, మెదడు వృద్ధి పైన దుష్ప్రభావం పడి, పెరుగుదల కుంటుపడవచ్చు. వీటి వాడకం మానివేయండి.
- క్రింది తొమ్మిది ప్రమాదకరమైన లక్షణాల్లో ఏది అనిపించినా వెంటనే డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి (a) పాదాలు అతిగా వాచిపోవడం, ముఖం ఉబ్బిపోవడం (b) ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది (c) మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు తీవ్రమైన నొప్పి, మంట (d) గర్భంతో ఉన్నప్పుడు లేదా ప్రసవించిన ఒక నెలలోపున పదేపదే జ్వరం రావడం (e) తీవ్రమైన కడుపునొప్పి (f) యోని నుండి రక్తస్రావము (g) ప్రసవానికి ముందే ఉమ్మ నీటి సంచి పగిలిపోవడం (h) తలనొప్పి, మసక చూపు, మూర్చలు (i) గర్భంలో బిడ్డ కదలిక ఉన్నట్లు అనిపించకపోవడం.

మీది సమస్యత్వకమైన గర్భం అయినా కాకపోయినా సరే, ఆసుపత్రిలో ప్రసవ సేవలను తప్పనిసరిగా ఉపయోగించుకోండి

బిడ్డ కడుపులో పడిన క్షణం నుంచి బయటి వాతావరణం పట్ల స్పందిస్తూ, అతి సున్నితంగా ఉంటుంది. రెండో త్రైమాసికం నుంచి, బిడ్డ బయటి శబ్దాలను ఆలకించగలదు. కాబట్టి మొత్తం గర్భధారణ వ్యవధిలో, ఇంట్లో ప్రశాంతమైన, ఆత్మీయతతో కూడిన వాతావరణం ఉండేలా కుటుంబం చూసుకోవాలి. గర్భిణీ స్త్రీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లో మానసిక, శారీరక ఒత్తిడికి లోను కాకుండా చూసుకోవాలి.

సాధారణ సందేశాలు 2

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ఉండేలా చూసుకోండి



పళ్ళు తోముకోవడం



ప్రతిరోజు స్నానం చేయడం



తలస్నానం చేయడం



గోళ్ళు కత్తిరించుకోవడం



టాయిలెట్ల వాడకం



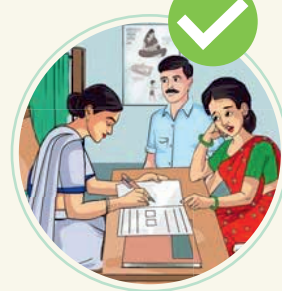
చేతులు కడుక్కోవడం



చకచకా నడక, తేలికపాటి వ్యాయామం



కెఫీన్ తీసుకోవడం తగ్గించడం, మద్యం/పొగాకుకు దూరం



ఏవైనా ప్రమాదకరమైన లక్షణాలు కనిపిస్తే డాక్టర్ ని సంప్రదించండి



ఎడమవైపుకి తిరిగి నిద్రపోవడం



ఎక్కువ బరువులు ఎత్తవద్దు

సాధారణ సందేశాలు 3

గర్భిణీ కోసం భోజన ప్రణాళిక నమూనా



- 1) గర్భధారణ మరియు తల్లిపాలిచ్చే సమయంలో మహిళలకు ఎక్కువ పోషక ఆహారం అవసరమా?
- 2) గర్భధారణ మరియు తల్లిపాలిచ్చే సమయంలో ఏదైనా ఆహారాన్ని పరిమితం చేయాలా? అవును ఐతే, అవేంటో చెప్పగలరా?



ముఖ్యమైన సందేశాలు:

- ఈ దశలో తన సాంత అవసరాలను మరియు లోపల పెరుగుతున్న పిండం అవసరాలను తీర్చడానికి గర్భిణీ స్త్రీలకు ప్రతి రోజు అదనపు ఆహారం అవసరం
- గర్భిణీ స్త్రీ ఆహారంలో సమతుల్యత అవసరం. సమతుల్య ఆహారం అంటే ఏదైనా ఒక రకమైన ఆహారాన్ని ఎక్కువ మోతాదులో ఉండటం అన్నది కాదు, ఆహారంలో వివిధ రకాల పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవడం
- గర్భిణీ స్త్రీలకు రోజులో కనీసం 3 ప్రధాన భోజనాలు మరియు 2 అదనపు చిరుతిండ్లు ఉండాలి.
- తక్కువ బరువున్న గర్భిణీ స్త్రీ యొక్క పోషకాహార అవసరాలు సాధారణ పోషణస్థితి ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీ కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి.

గర్భవతి మహిళలు ప్రతిరోజు తీసుకోవలసిన ఆహారం/మెనూ (సూచనాత్మక)

ఉదయాన్నే (ఆమె లేచిన వెంటనే)	టీ (1 కప్పు), పాడి రోటీ (1) /అటుకులు						
ఉదయం (9 గంటలకు ముందు)	అల్పాహారం గోధుమరవ్వుతో ఉప్పా (1 1/2 కప్పు) లేదా కిబిడి (1 1/2 కప్పు), లేదా చపాతీలు (2) లేదా ఇడ్లీలు (4) లేదా దోశెలు (3) లేదా అటుకుల ఉప్పా మొ 2. పాలు (1 గ్లాసు- 200 మి.లీ) 3. గుడ్డు (1)						
మధ్య ఉదయం (11 AM)	1. పండు-అరటిపండు (1)						
మధ్యాహ్నం (1 PM)	1.భోజనం-అన్నం (2 కప్పులు), ఆకు కూరలు (సగం కప్పు), కాయగూరలు (సగం కప్పు), పప్పు (1 కప్పు) 2. పెరుగు (1 కప్పు)						
సాయంత్రం	టీ (1 కప్పు), ఉడికించిన వేరుశనగలు (2 టేబుల్ స్పూన్లు) / ఏదైనా ఉడికించిన పప్పులు పెసరపప్పు, శనగలు మొదలైనవి.						
రాత్రి	భోజనం-అన్నం (2 కప్పులు), కాయగూర (సగం కప్పు), పప్పు (1 కప్పు) 2. పెరుగు (1 కప్పు)						
పడుకొనేముందు	పాలు - 1 గ్లాసు (200 మి.లీ.) (కొలత-1 కప్పు 200మి.లీ.)						
సూచన 3/4 కప్ మాంసం లేదా చేపను పప్పు (1 కప్) స్థానంలో చేర్చాలి. అన్నం స్థానంలో 2 పుల్కాలను చేర్చాలి.							
ఆహార విభాగాలు	ధాన్యాలు / చిరుధాన్యాలు	పప్పు	కూరగాయలు	పండ్లు	పాలు పాలఉత్పత్తులు	నూనె	చెక్కెర / బెల్లం
రోజుకు పరిమాణం	390 గ్రాములు	85 గ్రాములు	500 గ్రాములు కూరగాయలు (దుంపలు - 200 గ్రాములు 150 గ్రాములు ఆకుకూరలు మరియు కాయగూరలు 150 గ్రాములు)	150 గ్రాములు	400 మి.లీ	35 గ్రాములు	35 గ్రాములు

సాధారణ సందేశాలు 3

గర్భిణీ కోసం భోజన ప్రణాళిక నమూనా

గర్భము - 1వ & 2వ త్రైమాసికంలో



ఉదయాన్నే టీ 1 కప్
(అమెలేచిన వెంటనే)
పాడి రోటీ/అటుకులు



ఉదయం
(9 గంటలకు ముందు) ఇడ్లీలు (4)
పాలు (1 గ్లాసు - 200 మి.లీ) గుడ్డు (1)



మధ్య ఉదయం (11 AM)
పండు-అరటి (1)



మధ్యాహ్నం (1 PM)
1. భోజనం - రైస్ (2 కప్పులు), ఆకు కూరలు (సగం కప్పు),
కాయగూరలు (సగం కప్పు), పప్పు (1 కప్పు)
2. పెరుగు (1 కప్పు)



సాయంత్రం
టీ (1 కప్పు), ఉడికించిన వేరుశనగలు
ఏవైనా ఉడికించిన పప్పులు (పెసరపప్పు,
శనగలు మొదలైనవి.)
(2 టేబుల్ స్పూన్లు)



రాత్రి
1. భోజనం - రైస్ (2 కప్పులు),
కూర (సగం కప్పు), పప్పు (1 కప్పు)
2. పెరుగు (1 కప్పు)



పడుకొనేముందు
పెరుగు / మజ్జిగ - 1 గ్లాసు (200 మి.లీ)

మానసిక ఆరోగ్య సందేశాలపై
కాన్సెలింగ్



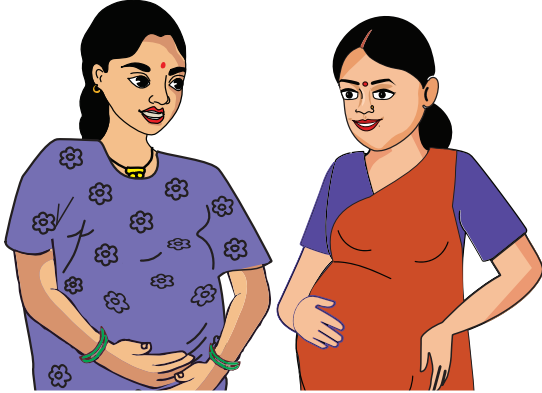
రోజువారీ ఒక కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు లేదా పొరుగు వారి నుంచి కొంత సహాయం తీసుకోవడం వల్ల మీకు విశ్రాంతి దొరికి మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోగలుగుతారు.

వీలైనంత చురుకుగా ఉండండి. డాక్టర్ సూచిస్తే తప్ప మంచిం మీద పూర్తి స్థాయి విశ్రాంతి అవసరం ఉండదు. ఇంట్లో ఎక్కువ శ్రమ లేని చిన్న చిన్న పనులు చేసుకోవచ్చు.

రోజు కొంచెంసేపు ఇంటి చుట్టూ నడవడానికి ప్రయత్నించండి.

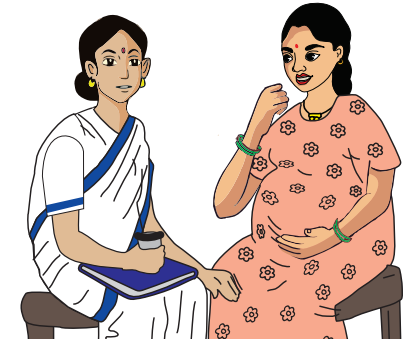
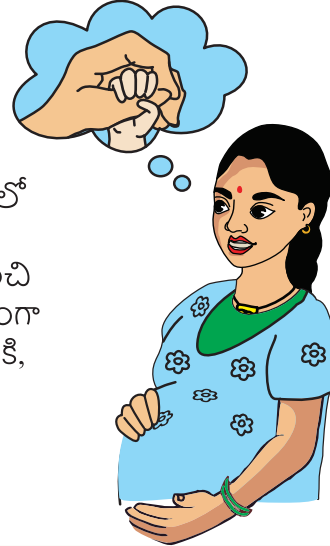


ఆరోగ్య కార్యకర్తలు సూచించిన విధంగా ఆరోగ్యవంతమైన, పోషక విలువలతో కూడుకున్న ఆహారం క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి.



మీలాంటి అనుభవాలు ఉన్న ఇతర గర్భిణీ స్త్రీలతో మాట్లాడితే కూడా మీకు బాగున్నట్లు అనిపించవచ్చు.

మీ రానున్న పాపాయి గురించి కలలు కనండి. పొట్టని మెల్లిగా నిమిరుకుంటూ కడుపులో ఉన్న పాపాయితో మాట్లాడండి. పాప గురించి సంతోషంగా సానుకూలంగా ఆలోచించడం వల్ల తల్లికి, బిడ్డకూ అనుబంధం ఏర్పడుతుంది.



మీ మానసిక స్థితిని మీరు నియంత్రించుకోలేకపోతున్నారు అనిపిస్తే ఆ విషయాన్ని ఏ.ఎన్.ఎం లేదా ఆశా వర్కర్ తో చర్చించండి.

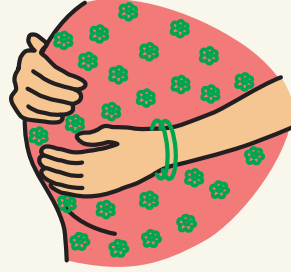
గర్భిణీ స్త్రీలలో మానసిక ఆరోగ్యము పట్ల ఎందుకు శ్రద్ధ వహించాలి?



నాణ్యమైన జీవితాన్ని పెంపొందిస్తుంది



భౌతిక ఆరోగ్యాన్ని గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవచ్చు - పోషకాహారం, విశ్రాంతి, ఏ ఎన్ సి సేవలు



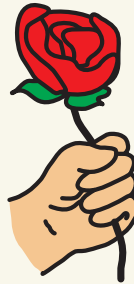
తల్లికీ బిడ్డకూ మధ్య అనుబంధం పెరుగుతుంది



భర్తతో మరియు కుటుంబంతో మంచి బాంధవ్యం ఏర్పడుతుంది



గర్భిణీ స్త్రీలలో వచ్చే మార్పులు, వివిధ సవాళ్లను సమర్థంగా ఎదుర్కోగలుగుతారు



శిశువుకు మెరుగైన శారీరక, మానసిక అభివృద్ధి అందుతుంది

గర్భిణీ స్త్రీలలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకునేందుకు సరళమైన పద్ధతులు.

అర్థం చేసుకోగల భర్త అతి పెద్ద సహాయం కావచ్చు. మీకు ఉన్న రకరకాల సందేహాలను, భయాలను భర్తతో పంచుకోవడం వల్ల మనల్ని వినేవారు ఉన్నారన్న మానసిక ధైర్యం వస్తుంది.



తల్లిదండ్రుల నుంచి, అత్తమామల నుంచి మద్దతును కోరడం అనేది మానసిక స్థైర్యానికి సంకేతం. నిస్సహాయతకు కాదు.

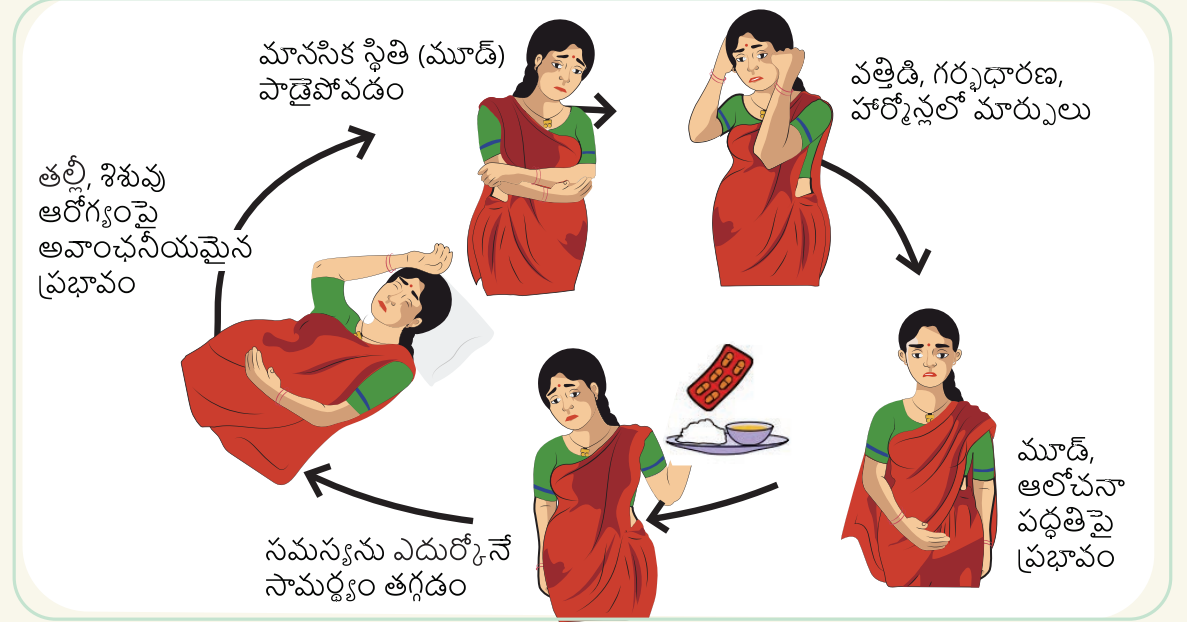
గర్భధారణ సమయంలో మానసిక సమస్యలను ఎదుర్కొనేటందుకు స్వయం సహాయక పద్ధతులు

ప్రతికూల ఆలోచనలు మరియు భావాలు



ఒక మహిళ దుఖంతో ఉండవచ్చు. నిరాశతోనూ ఉండవచ్చు. అటువంటి సమయాల్లో ఆమెలో అనేక రకాల ప్రతికూలమైన ఆలోచనలూ, చెడు ఆలోచనలు చెలరేగే సందర్భాలు ఏర్పడతాయి. ఇవి ఆమె మానసిక స్థితి మీద ప్రభావం చూపుతాయి.

ఈ వలయం ఏ విధంగా ఉంటుందో వివరించండి

ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీకి తనకంటూ ఒక రోజువారి జీవితం ఉంటుంది. గర్భిణీ దశలో ఉన్నప్పుడు హార్మోన్లలో మార్పులు సంభవించే అవకాశం ఉంది. ఈ పరిస్థితి ఆమె మానసిక స్థితి మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. గర్భిణీ ఆలోచనా సరళి కుడా మారిపోవచ్చు. ఇటువంటి సమయంలోనే ఆమెకి సహకరించవలసి ఉంటుంది. నిరాశామయమైన ఆలోచనలను పోగొట్టడానికి కృషి చేయాలి. తన దైనందిన జీవిత సమస్యల పరిష్కారానికి, తన సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి కావాల్సిన సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడానికి దోహదపడవలసి ఉంటుంది. ఎక్కడికక్కడ ఈ వలయం కొనసాగకుండా ఉండడానికి నేను మీకు సహాయపడతాను.



ప్రతికూల ఆలోచనలను, భావాలను ఎదుర్కోవడం

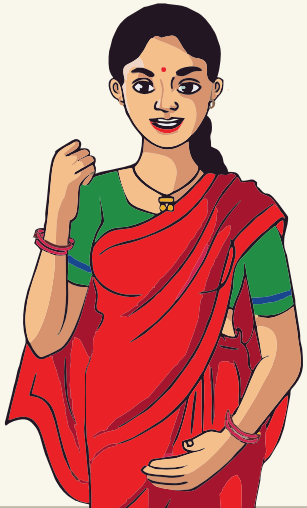
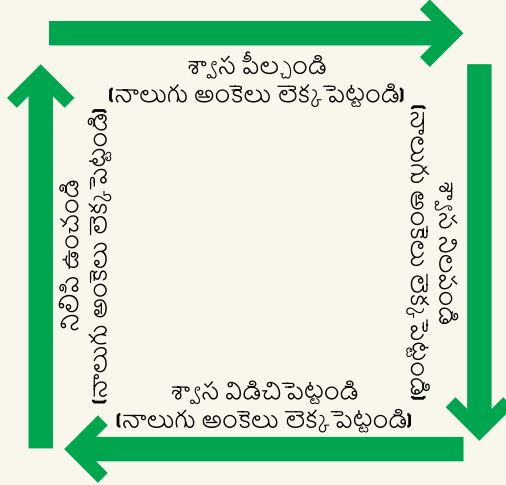
	ఆలోచనలు		భావాలు	చర్యలు
	అనారోగ్యకరమైన వలయం	నేను మంచి తల్లిని కాను నా డెలివరీ చాలా కష్టమవుతుంది. నా దురదృష్టం	నిరాశగా, అద్దెయ్యంగా ఉండడం నిస్సహాయంగా, దుఃఖంగా ఉండడం	బిడ్డ ఆరోగ్యం గురించి అడిగే ప్రయత్నం చేయకపోవడం సహాయం కోరకపోవడం
	ఆరోగ్యవంతమైన వలయం	తల్లి కావడం కష్టమే. కానీ నేను పూర్తి ప్రయత్నం చేస్తాను. ఇతరుల సహాయం తీసుకుంటాను. నా ఆరోగ్యం చూసుకోవడం నా చేతులలోనే ఉంది.	ఆశావహంగా ఉండడం, ఆత్మవిశ్వాసం పెరగడం సానుకూలంగా, మెరుగైన ఆలోచనలో (మూడ్) ఉండడం	బిడ్డ ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయడం సహాయం కోరడం

గర్భధారణ సమయంలో మానసిక సమస్యలను ఎదుర్కొనేటందుకు స్వయం సహాయక పద్ధతులు

గర్భిణీస్త్రీ తన మానసిక సమస్యలను చక్కగా ఎదుర్కొనేలా కొన్ని సరళమైన పద్ధతులను ఒక ఆరోగ్య కార్యకర్త నేర్పవచ్చు.

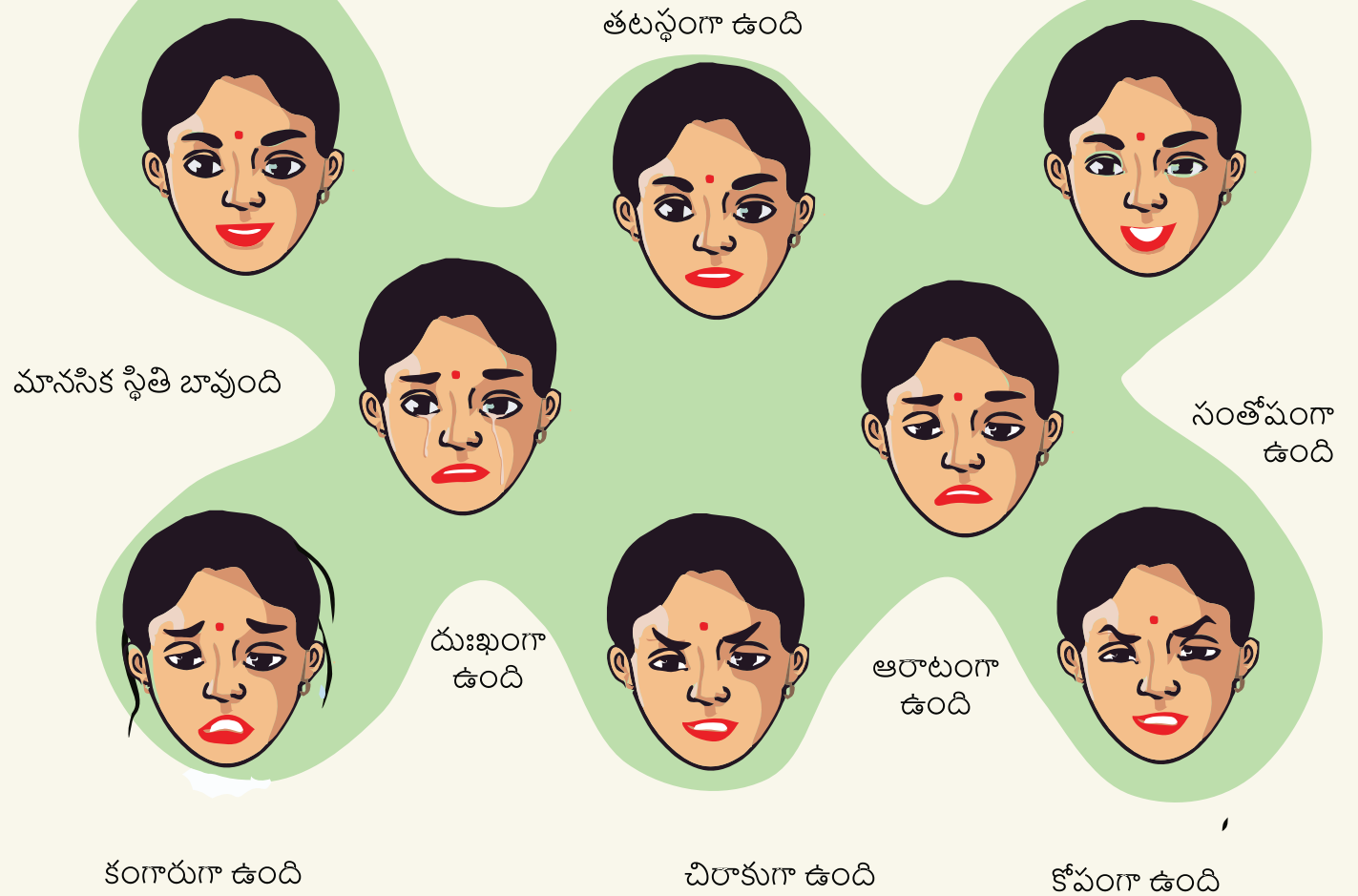
స్క్వేర్ బ్రీటింగ్

మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకునేందుకు సరళమైన శ్వాస పద్ధతి.



మానసిక స్థితి (మూడ్) చార్ట్

ఈ క్రింది చార్ట్ను ఉపయోగించి మహిళ మానసిక స్థితి ఏమిటో అర్థం చేసుకోండి



సహాయకార సూచనలు

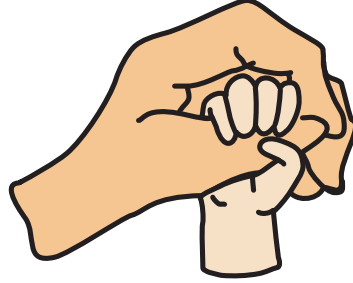
- ◆ తల్లిని ప్రోత్సహించండి. తన దైనందిన కార్యక్రమాలను ఎప్పటికప్పుడు బిడ్డతో మాట్లాడమని చెప్పండి. పాటలు పాడమని, వినిపించమని సూచించండి. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు చిట్టి పొట్టి కథలు చెప్పమనండి. తన భర్తతో కూడా ఇవే అభ్యాసాలు చేయించేటట్లు ప్రోత్సహించండి.
- ◆ బిడ్డ ఈ ప్రపంచంలో అడుగు పెట్టేటప్పటికి తల్లిగా మీరేమి చేయాలనుకుంటున్నారో ఊహించుకోమనండి.
- ◆ బిడ్డ అవసరాలను ఏ రకంగా తీర్చాలని ఎటువంటి శ్రద్ధ చూపించాలని భావిస్తున్నారో ఆలోచించుకోమనండి. ప్రత్యేకంగా ఇరవై వారాల గర్భిణీ దశ తరువాత శరీరం ఏలా ప్రతిస్పందిస్తుందో చర్చించండి.
- ◆ బిడ్డ చూపులు చేష్టలు లక్షణాలు ఎవరిని పోలివుంటాయో ఆశాజనకంగా ఊహించమని చెప్పండి.
- ◆ తన భర్తతో తమ పుట్టబోయే బిడ్డ ఏ రకంగా కనిపించనున్నదో చర్చించమని ప్రోత్సహించండి.
- ◆ బిడ్డ ఏ విధంగా వినగలగడం జరుగుతుందో చర్చించమనండి.
- ◆ నర్సును గాని డాక్టర్‌ను గాని, తనకూ తన భర్తకు, తమ బిడ్డ స్కాన్‌ను చూపించమని అడగమనండి.



తల్లిని ప్రోత్సహించండి. తన దైనందిన కార్యక్రమాలను ఎప్పటికప్పుడు బిడ్డతో మాట్లాడమని చెప్పండి. పాటలు పాడమని, వినిపించమని సూచించండి. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు చిట్టి పొట్టి కథలు చెప్పమనండి. తన భర్తతో కూడా ఇవే అభ్యాసాలు చేయించేటట్లు ప్రోత్సహించండి.



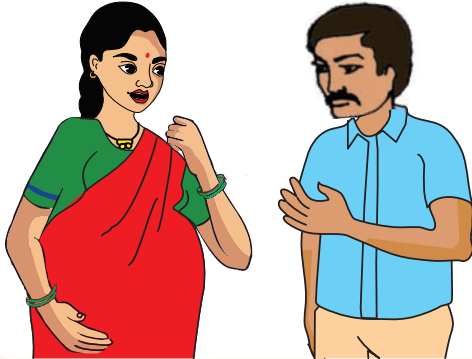
బిడ్డ ఈ ప్రపంచంలో అడుగు పెట్టేటప్పటికి తల్లిగా మీరేమి చేయాలనుకుంటున్నారో ఊహించుకోమనండి.



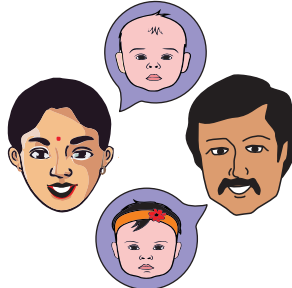
బిడ్డ అవసరాలను ఏ రకంగా తీర్చాలని ఎటువంటి శ్రద్ధ చూపించాలని భావిస్తున్నారో ఆలోచించుకోమనండి. ప్రత్యేకంగా ఇరవై వారాల గర్భిణీ దశ తరువాత శరీరం ఏలా ప్రతిస్పందిస్తుందో చర్చించండి.



బిడ్డ చూపులు చేష్టలు లక్షణాలు ఎవరిని పోలివుంటాయో ఆశాజనకంగా ఊహించమని చెప్పండి.



తన భర్తతో తమ పుట్టబోయే బిడ్డ ఏ రకంగా కనిపించనున్నదో చర్చించమని ప్రోత్సహించండి.



బిడ్డ ఏ విధంగా వినగలగడం జరుగుతుందో చర్చించమనండి.



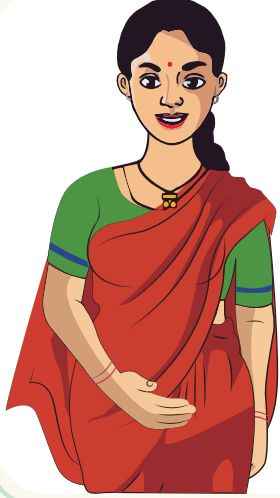
నర్సును గాని డాక్టర్‌ను గాని తనకూ తన భర్తకు తమ బిడ్డ స్కాన్‌ను చూపించమని అడగమనండి.

పురిటి నొప్పుల భయానికి సంబంధించి సహాయకర సూచనలు

- ◆ ప్రతి మహిళకి తన ప్రసవ అనుభవం ఒక్కో విధంగా ఉంటుంది. అయితే మంచి ప్రసవ అనుభవం పొందడం ముఖ్యం.
- ◆ ఇక్కడ ఉన్న ఆరోగ్య సిబ్బంది మీకు సౌకర్యవంతమైన ప్రసవ అనుభవం అందించేందుకు ఉన్నారు.
- ◆ మీరు ఆసుపత్రిలో ప్రసవం కోసం చేరిన నిమిషం నుంచి దాని పురోగతి వివరిస్తారు.
- ◆ మిమ్మలను గౌరవంగా, హుందాగా ఆదరిస్తారు.
- ◆ మీరు ప్రసవ నొప్పులను భరిస్తున్నప్పుడు కావాల్సిన ఆసరాను అందిస్తారు. అంతే కాకుండా, మీకు తోడుగా మీ భర్తను / అమ్మను / నమ్మకమైన వ్యక్తిని ప్రసవం అయ్యే గదిలోనికి అనుమతిస్తారు. తద్వారా మీకు కావాల్సిన నైతిక మద్దతు లభిస్తుంది.



పురిటి నొప్పుల భయం - బిడ్డను ప్రసవించడానికి ముందుగానే తయారుకావడం



యాంటినేటల్ సందర్శనలప్పుడు వైద్యుడు కాన్పు ఎప్పుడు మొదలవుతుందని కొన్ని సంకేతాలు తెలియచేస్తారు. ఒకటి పొత్తి కడుపులో నొప్పి. ఇంకా ఉమ్మనీరు పోతున్నట్లు అనుభవానికి వస్తుంది. అలా అనిపించినప్పుడు వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్ళాలి.



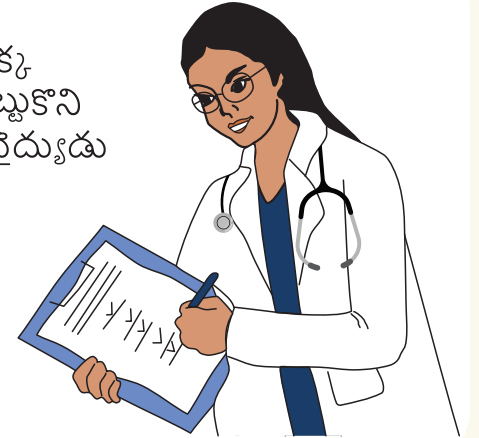
ప్రసవం 2 రకాలు. సాధారణ ప్రసవం ఒకటి, సిజేరియన్ శస్త్ర చికిత్స ద్వారా అయ్యే ప్రసవం రెండవది.



ఆసుపత్రి ప్రసవాలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా ప్రసవ సందర్భంలో తల్లి, బిడ్డకు ఎదురయ్యే ప్రమాదాల నుండి కాపాడుకోవచ్చు.



తల్లి మరియు బిడ్డ యొక్క ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సిజేరియన్ విభాగాన్ని వైద్యుడు నిర్ణయిస్తాడు.



గమనికలు

గమనికలు

Technical support by

