



गर्भावस्था के दौरान पारिवारिक समर्थन

परिवार का समर्थन

- ❖ परिवार का समर्थन गर्भवती महिला एवं बच्चे की सुरक्षा एवं विकास के लिए नींव के रूप में काम करता है।
- ❖ यह गर्भावस्था से जुड़ी चिंता को कम करने में मदद कर सकता है और गर्भावस्था के दौरान भावनात्मक एवं शारीरिक परिवर्तनों का सामना करने में उसकी मदद कर सकता है।
- ❖ इसलिए, परिवार का व्यवहार एवं रवैया सुखद एवं उत्साहवर्धक होना चाहिए।
- ❖ यह आवश्यक है कि कोई न कोई गर्भवती महिला के पक्ष में हो जिस पर वह भावनात्मक रूप से निर्भर हो सके।



परिवार के समर्थन को प्रोत्साहित करने में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की भूमिका



- ❖ गर्भावस्था के दौरान पारिवारिक समर्थन के महत्व के बारे में उसके परिवार एवं सास-ससुर को परामर्श प्रदान करें।
- ❖ यह सुनिश्चित करें कि परिवार के सदस्य गर्भवती महिला की प्रसव पूर्व देखरेख विजिट तथा अन्य परामर्श सत्रों में उसके साथ आएँ।
- ❖ गर्भवती महिलाओं को हर रोज पूरक पोषण प्रदान करें।
- ❖ जन्म की तैयारी तथा जटिलताओं के लिए कार्य योजना बनाने में परिवार की मदद करें।
- ❖ गर्भवती महिलाओं तथा परिवार को खतरे के लक्षणों के बारे में जानकारी प्रदान करें।



परिवार गर्भवती महिलाओं को निम्नलिखित तरीकों से समर्थन प्रदान कर सकता है:

- ❖ शुरू में परिवार के ऐसे सदस्य की पहचान करें जो पूरी गर्भावस्था के दौरान सरलता से उपलब्ध हो सकता है। यह सदस्य पिता, सास-ससुर, माता-पिता या कोई करीबी मित्र भी हो सकता है।
- ❖ नामोद्विष्ट पारिवारिक सदस्य को गर्भवती महिलाओं की प्रसव पूर्व विजिट के दौरान साथ आना चाहिए।
- ❖ संस्थागत प्रसव के लिए पहले से ही नजदीकी फर्स्ट रेफरल यूनिट (एफआर यू) / अस्पताल की पहचान करें।
- ❖ पर्याप्त धन एवं परिवहन के साधन की व्यवस्था पहले से ही की जानी चाहिए।
- ❖ किसी अप्रत्याशित आपातकाल के लिए रक्तदाता की पहचान की जानी चाहिए।
- ❖ जब प्रसव आरंभ हो अथवा किसी जटिलता की स्थिति में चिकित्सीय सुविधा से संपर्क स्थापित करने में विलंब न करें।
- ❖ सुनिश्चित करें कि गर्भवती महिलाएं



- अपने परिवार के साथ खाना खाती हैं। उन्हें सबसे आखिर में और बचा हुआ खाना नहीं खाना चाहिए।
- दिन के दौरान पर्याप्त आराम (2 घंटे) और रात में (8 घंटे) की नींद लें।
- गर्भावस्था के दौरान कोई भारी वस्तु न उठाएं।
- हर रोज आयरन तथा फोलिक एसिड संपूरण लें।
- नियमित प्रसव पूर्व देखरेख के लिए आंगनवाड़ी केंद्र / प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र जाएं।
- टिटनस टॉक्साइड की दो खुराकें ली हैं।
- केवल डॉक्टर की सलाह से ही दवाइयां लें।
- हर माह आंगनवाड़ी केंद्र में पूरक आहार तथा पोषण परामर्श सेवाएं प्राप्त करें।



पति तथा सास द्वारा देखरेख एवं समर्थन से बच्चे के लालन-पालन में भावनात्मक सहायता मिलती है एवं आत्मविश्वास आता है।