**பிறப்புறுப்பு இரத்தப்போக்கு**

கர்ப்பத்தின் இரண்டாம் பாதியில் பிறப்புறுப்புக் குழாயில் இருந்து இரத்தப்போக்கு என வரையறுக்கப்படுகிறது.

**செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை**

1. பீதியடைய வேண்டாம்.
2. உதவிக்கு அழைக்கவும்.
3. மருத்துவமனைக்குச் செல்ல ஆம்புலன்ஸை அழைக்க முயற்சிக்கவும்.
4. ஒரு திண்டு வைத்து இரத்தப்போக்கு பார்க்கவும்.
5. நடக்கவோ அல்லது நகர முயற்சிக்கவோ வேண்டாம்.
6. ஆம்புலன்ஸ் வரும் வரை படுக்கையில் இருங்கள். அவர்கள் உங்களை ஸ்ட்ரெச்சர் மூலம் தூக்க முயற்சிப்பார்கள்.
7. கருவின் சிறந்த இரத்த விநியோகத்திற்காக உங்கள் இடது பக்க நிலையில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
8. உங்கள் எல்லா பதிவுகளையும் பெற முயற்சிக்கவும்.
9. பிறந்த குழந்தைகளை உயிர்ப்பிக்கும் வசதிகளுடன் சிறந்த பராமரிப்புக்காக மூன்றாம் நிலை மையத்தை அடைய முயற்சிக்கவும்.
10. உங்கள் மருத்துவர் இரத்தப்போக்குக்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து அதற்கேற்ப நிர்வகிப்பார்