**பிறப்புக்கு முந்தைய பராமரிப்பு:**

பிரசவத்திற்கு முந்தைய தாய் தன் குழந்தையின் முதல் மருத்துவர் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க, பிறப்புக்கு முந்தைய காலம் மிகவும் முக்கியமானது. முதல் நாளிலிருந்தே உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுவது உங்கள் கர்ப்பத்தை என்றென்றும் போற்றும் ஒரு அற்புதமான அனுபவமாக மாற்றும். ஒரு தாயாக உங்கள் பயணத்தைத் தொடங்கும் முன் உங்கள் துணையுடன் பின்வருவனவற்றைப் படியுங்கள்.

**பின்வருவனவற்றைச் செய்ய வேண்டும்**

1. கர்ப்பத்தை உறுதிப்படுத்துதல்.
2. அடிப்படை ஆய்வுகள்
3. டேட்டிங் ஸ்கேன்
4. முழுமையான இரத்த எண்ணிக்கை
5. கல்லீரல் செயல்பாடு சோதனை
6. சிறுநீரக செயல்பாடு சோதனை
7. எச்.ஐ.வி
8. HbsAg
9. VDRL
10. எதிர்மறையாக இருந்தால், நீங்கள் ICT சோதனை செய்ய வேண்டும்
11. தைராய்டு செயல்பாடு சோதனை
12. வாய்வழி குளுக்கோஸ் சவால் சோதனை
13. இன்ஜ் . Td 2 டோஸ்களை ஒரு மாத இடைவெளியில் எடுக்க வேண்டும்
14. இரத்தப்போக்கு பார்க்க
15. RCH ஐடியைப் பெறவும், பின்தொடரவும்
16. கர்ப்பமாகி 3 மாதங்கள் வரை தினமும் டி.ஃபோலிக் ஆசிட் சப்ளிமெண்ட் எடுக்க வேண்டும்
17. உங்கள் கடந்தகால மருத்துவ வரலாறு, மகப்பேறியல் வரலாறு மற்றும் இரு உயிரியல் பெற்றோரின் குடும்ப வரலாறு ஆகியவற்றை மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க. உங்கள் பதிவுகள் அனைத்தும் ரகசியமாக பராமரிக்கப்படும்.
18. உங்கள் தற்போதைய மற்றும் சமீபத்திய மருந்துகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும், இதில் கிடைக்கும் மருந்துகள் மற்றும் மூலிகை மருந்துகள் உட்பட.
19. முறையான சுகாதாரப் பரிசோதனைகளில் இருந்து உங்களைத் தடுக்கும் குடும்ப வன்முறையைப் பற்றி விவாதிக்க, நாங்கள் ஒரு நல்ல ஆதரவு நெட்வொர்க்கை வழங்குவோம்.
20. எந்தவொரு போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் பற்றியும் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க.
21. கர்ப்பத்தின் 11 முதல் 13+6 வாரங்களில் NT ஸ்கேன் செய்ய .

**II மூன்று மாதங்கள்**

1. பிரசவத்திற்குப் பிறகு 6 மாதங்கள் வரை தொடர்ந்து இரும்பு வைட்டமின் மற்றும் கால்சியம் சப்ளிமெண்ட்ஸ் எடுக்க வேண்டும்.
2. இரும்புச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்
3. வாரங்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் உணரக்கூடிய முதல் கருவின் இயக்கத்தைக் கண்டறியவும்
4. கருவின் முரண்பாடுகளைக் கண்டறிய 20-21 வாரங்களில் ஒழுங்கின்மை ஸ்கேன் செய்யத் தவறாதீர்கள் மற்றும் கரு ECHO ஐப் பார்க்கவும்
5. சர்க்கரைகளை பார்க்க 24-28 வாரங்களில் OGCT ஐ மீண்டும் செய்யவும்
6. சரியான உறக்கமும், உணவு முறையும் வேண்டும்
7. நல்ல இசையைக் கேளுங்கள்
8. விரும்பத்தகாத சூழலில் இருந்து விலகி, நேர்மறையான நபர்களுடன் உங்களைச் சுற்றி வரவும்.
9. உங்கள் குழந்தையுடன் தொடர்பு கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள் மற்றும் உங்கள் வளரும் கருவுடன் ஒரு பிணைப்பை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
10. பிரசவ இடத்தைப் பற்றி முன்கூட்டியே தீர்மானிக்கவும், அங்கு வழக்கமான பரிசோதனையை மேற்கொள்ளவும் முயற்சிக்கவும், இதனால் உங்கள் வரலாற்றைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவருக்கு எளிதாகத் தெரியும்.
11. ஹீமோகுளோபின் அளவை சரிபார்த்து, உங்கள் ஹீமோகுளோபின் அளவை 12 கிராம் அளவில் வைத்திருக்க வேண்டும்
12. பிபியை தவறாமல் கண்காணிக்கவும்.
13. ஒரு நாட்குறிப்பில் ஏதேனும் அசாதாரண அறிகுறிகளைக் குறிப்பிட முயற்சிக்கவும், மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் போது உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க முயற்சிக்கவும், ஏனெனில் உங்கள் மருத்துவர் எடுக்கும் முக்கியமான ஆபத்து அறிகுறியை நீங்கள் சொல்ல மறந்துவிடலாம்.
14. ECG மற்றும் ECHO ஸ்கிரீனிங் செய்ய.

**III மூன்று மாதங்கள்**

1. 28 வாரங்கள் மற்றும் 35 வாரங்களுக்குப் பிறகு வளர்ச்சி ஸ்கேன் செய்ய.
2. அடிக்கடி உடல்நலப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
3. கருவின் இயக்கங்களை கண்காணிக்க.
4. போதுமான அளவு நீரேற்றம் செய்ய.
5. நடைபயிற்சி மற்றும் வீட்டு வேலைகளைச் செய்வது போன்ற குறைந்தபட்ச உடல் செயல்பாடுகளைத் தொடங்கவும்.
6. உங்கள் மருத்துவ வரலாறு மற்றும் உடல்நிலையின் அடிப்படையில் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்
7. பிரசவத்திற்கு நேர்மறையான அணுகுமுறையைக் கொண்டிருக்கவும், முடிவுகளை எடுப்பதில் உங்கள் மருத்துவரை நம்பவும்.
8. சிறந்த டெலிவரி விளைவுக்கு உகந்த எடையை பராமரிக்க. உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் சாதாரண பிரசவத்தின் போது சவால்களையும், சிசேரியன் பிரசவத்திற்குப் பின் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் சிக்கல்களையும் சந்திக்க நேரிடும்.