**உழைப்பை எப்படி அணுகுவது**

1. உங்கள் மருத்துவ நிலையின் அடிப்படையில் பிரசவ இடத்தைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் முன்கூட்டியே விவாதிக்கவும்.
2. சிறந்த பிரசவத்திற்கு முந்தைய பராமரிப்புக்காக குறிப்பிட்ட மருத்துவமனையில் குறைந்தபட்சம் 2 முதல் 3 வருகைகளை மேற்கொள்ள முயற்சிக்கவும் .
3. கருவின் அசைவுகளைக் கண்காணிக்கவும் , கருவின் அசைவுகளில் ஏதேனும் குறைவு ஏற்பட்டாலோ அல்லது அசைவுகள் இல்லாமலோ இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவமனைக்குத் தெரிவிக்கவும். சாப்பிட்ட பிறகு அல்லது ஒரு பாட்டில் தண்ணீர் குடித்த பிறகு கருவின் அசைவுகளைப் பாருங்கள் .
4. 'உண்மையான பிரசவ வலி' என்று ஒன்று உள்ளது . உண்மையான பிரசவ வலிக்கு முன் சில சிறிய சுருக்கங்கள் இருப்பது இயல்பானது . உண்மையான பிரசவ வலிகள் தீவிரம் மற்றும் அதிர்வெண் அதிகரிப்புடன் தொடர்ந்து இருக்கும், இதன் விளைவாக பிரசவம் ஏற்படும். இருப்பினும், உங்களுக்கு சந்தேகம் இருந்தால் மற்றும் உண்மையான பிரசவ வலியிலிருந்து தவறானதை வேறுபடுத்தி அறிய முடியவில்லை என்றால் உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு தெரிவிக்கவும்.
5. நீர் முறிவு - தெளிவான, மெல்லிய மற்றும் மணமற்ற திரவத்தை தன்னிச்சையாக கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமல் கடந்து செல்வது அம்னோடிக் திரவமாகும். சிறுநீர் கசிவு மஞ்சள் மற்றும் துர்நாற்றத்துடன் இருக்கும் போது. தண்ணீர் திடீரென உடைந்தால் உடனடியாக மருத்துவமனைக்குத் தெரிவிக்கவும்.
6. அவசரகாலத்தில், குறிப்பாக கூடுதல் ஆபத்து காரணிகள் இருக்கும்போது, உள்ளூர் VHN எண்ணை வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியம். சரியான நேரத்தில் மருத்துவமனைக்குச் செல்ல அவள் உதவுவாள்.
7. உங்கள் பிறப்புக்கு முந்தைய பதிவுகள் மற்றும் ஸ்கேன் அறிக்கைகளை 1வது வருகையிலிருந்து ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட ஒரே கோப்பில் வைக்க முயற்சிக்கவும், இதன் மூலம் எவரும் உங்கள் பதிவுகளை குறுகிய காலத்திற்குள் அணுக முடியும். உங்கள் உடல்நலப் பதிவுகள் குறித்தும் உங்கள் பங்குதாரர் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும் .
8. பிரசவித்த அல்லது வெற்றிகரமான கர்ப்பத்திற்கு உட்பட்ட ஒருவருடன் எப்போதும் தொடர்பில் இருங்கள் மற்றும் அவர்களிடமிருந்து நேர்மறையான உள்ளீடுகளைப் பெற முயற்சிக்கவும். ஒரு நல்ல விளைவை அனுபவிக்க உங்களால் முடிந்த எல்லா வழிகளிலும் எதிர்மறையான நபர்களைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
9. பிரசவத்தை தன்னம்பிக்கையுடன் அணுக உங்கள் மனதை தயார்படுத்தவும், பிரசவ வலிகளை தாங்கும் வலிமையுடன் உங்கள் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை தயார் செய்யவும்.
10. பிரசவத்தின் போது உங்கள் விருப்பங்கள் மற்றும் தேர்வுகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் விவாதிக்கவும். நோயாளியின் விருப்பத்திற்கு எதிராக எதுவும் செய்ய முடியாது. முடிவெடுப்பதில் உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவார் அல்லது வழிகாட்டுவார்.