**உங்கள் டாக்டரை நம்புங்கள்**

"மருத்துவர்களும் நோயாளிகளும் இணைந்து ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் சிகிச்சையைத் தொடர வேண்டும்"

1. தாயாக உங்கள் பயணத்தைத் தொடங்கும் முன் உங்கள் மருத்துவர் மற்றும் நிறுவனம் மீது நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. மருத்துவரின் ஆலோசனையை கண்டிப்பாக பின்பற்றுங்கள், இது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் எப்போதும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
3. சிக்கல்களைத் தவிர்க்க மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை சரியான நேரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
4. ஒவ்வொரு நோயாளியும் வித்தியாசமானவர்கள் மற்றும் ஒவ்வொரு நோயாளிக்குமான நிர்வாக முறையும் வேறுபடும். எனவே, உங்களை மற்ற தாய்மார்களுடன் ஒப்பிடாதீர்கள், அதே நிர்வாகத்தை எதிர்பார்க்காதீர்கள்.
5. வருகை அட்டவணையைப் பின்பற்றி, உங்கள் அடுத்த வருகை குறித்த விசாரணை அறிக்கையுடன் வர முயற்சிக்கவும்
6. அனைத்து நாட்களிலும் மருத்துவமனை 24\*7 இயங்கும் என்பதால், உங்கள் திட்டமிடப்பட்ட வருகையைத் தவறவிட்ட பிறகும், உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிப்பதை தாமதப்படுத்தாதீர்கள்.
7. தேவையற்ற குழப்பங்களைத் தவிர்க்க உங்கள் சந்தேகங்களைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
8. ANC காலத்தில் தேவையான அனைத்து விசாரணைகளையும் செய்துள்ளீர்களா என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் உறுதிப்படுத்தவும்.
9. உங்கள் LMP மற்றும் EDD ஐத் தெளிவுபடுத்தி, குழப்பத்தைத் தவிர்க்க அதைப் பற்றி நன்கு அறிந்திருங்கள்.
10. மருத்துவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதில் நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டிருங்கள் மற்றும் ஒரு நல்ல உறவை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள், எனவே நாம் ஒன்றாகச் சேர்ந்து சிறியவரை இந்த உலகத்திற்கு வரவேற்கலாம்.