இரும்பு சத்து குறைவு, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, சத்துணவுகள், தடுப்பூசிகள், மருத்துவமனையில் குழந்தை பிரசவிப்பதன் முக்கியத்துவம் போன்ற விவரங்களை உங்களுக்கு வழங்குவார்கள்.

**ஆறாம் கட்டமாக** மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை மருந்தகத்தில் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

**இறுதியாக** மீண்டும் ஆலோசகர் அறைக்கு சென்று உங்களுக்கு ஏற்படும் ச ந்தேகங்களைத் தெளிவு படுத்திக் கொள்ளவும். மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி குறித்த தேதியில் மருத்துவ சேவையினை பெறுவதும் அவசியம்.

நீங்கள் ஒவ்வொரு முறையும் பரிசோதனைக்கு வரும்போது, உங்கள் கணவரையும் உடன் அழைத்து வருவது அவசியமாகும்.

நீங்கள் ஆரோக்கியமான சுகப்பிரசவம் பெறவும், உங்கள் குடும்ப நலன் மேம்படவும் இம்மருத்துவமனையும் பெற்றோர் - சேய், நல மருத்துவ குழுவும் வாழ்த்துகிறது.

இம்மருத்துவமனை தாய்மார்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பிணிகளுக்கும், கணவன்மார்களுக்கும், இளவயதினருக்கும் நண்பனாக செயல்படுகிறது.

National AIDS Control Organisation
India's Voice against AIDS
Ministry of Health & Family Welfare, Government of India
www.naco.gov.in

*** Download the "NACO AIDS APP"**
*** Toll Free : 1097**


ராஜீவ் காந்தி அரசு பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மருத்துவமனை, புதுவை : 0413 - 2205066
ஜிப்மர் மருத்துவமனை, புதுவை : 0413 - 2298036
அரசு பொது மருத்துவமனை, காரைக்கால் : 04368 - 227310

**பாண்டிச்சேரி எய்ட்ஸ் கட்டுபாட்டு சங்கம்**
புதுச்சேரி - 605 001.
தொலை பேசி : 0413 - 2260160, 2337000
மின் அஞ்சல் : pondicherrysacs@gmail.com

# மதிப்பிற்குரிய தம்பதியர்களே!

பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைக்கு பரவுவதை தடுக்கும் திட்டம் (PPTCT)

## ஆலோசனைகள்

இத்திட்டத்தின் கீழ் மருத்துவமனையில் திறமைமிக்க மருத்துவர்களும், பரிசோதனைக் கூடங்களும், சிகிச்சை மையங்களும், பிரசவம் பார்க்கும் வசதிகளும் உள்ளன.

இத்திட்டத்தின் கீழ் மருத்துவமனையில் கருவுற்ற தாய்மார்கள் பிரசவத்திற்கு முன்பாக குறைந்த பட்சம் ஆறு முறையும் பிரசவத்திற்கு பின்பு குழந்தையின் 1½ வயது வரையிலும் தொடர் சிகிச்சை பெறலாம். பிரசவத்திற்கு குறிப்பிட்ட தேதியிலோ, அதற்கு முன்போ பிரசவ வலி எடுத்தவுடன் மருத்துவ மனையில் சேர்ந்து விடுவது நல்லது. அதுவே நலமுடன் குழந்தை பெற ஏதுவாக அமையும்.

## பதிவு செய்தல்

**முதல் கட்டமாக,** நீங்கள் கருவுற்ற காலத்திலிருந்து குழந்தை பெற்ற பின் 1½ வருடங்கள் வரையிலும் தாய் சேய் நல மருத்துவப் பதிவேட்டில் **(MCH Care Card)** அனைத்து தகவல்களும் பதிவு செய்யப்படும்.

அவ்வாறு பதிவு செய்யும் போது சரியான முழு விவரங்களை அளித்தால்தான் அவர்கள் உங்களுக்கு உறுதுணையாக இருந்து வழிகாட்ட இயலும்.

**இரண்டாம் கட்டமாக,** இம்மருத்துவ மனையிலுள்ள, ஆலோசகர் உங்கள் நண்பராக இருந்து **HIV / AIDS** பற்றியும், பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைக்கு பரவுவதை தடுக்கும் திட்டம் குறித்தும் விளக்குவார்.

பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைக்கு மிக எளிதாக பரவக் கூடிய எச்.ஐ.வி கிருமி பரவாமல் பிறக்கும் குழந்தைகளை எவ்வாறு காப்பது? என்ற விளக்கங்களும் அளிக்கப்படும்.

தங்களுக்கு எச்.ஐ.வி தொற்று இருக்கிறதா? இல்லையா? என்பதை முன்கூட்டியே தெரிந்து கொள்வதன் மூலம், பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைக்கு எச்.ஐ.வி. கிருமி பரவுவதைத் தடுக்கக் கூடிய திட்டத்தில் இணைந்து, பிரசவத்திற்கு முன்பாக தாய்க்கு நெவிரப்பின் மாத்திரையும், பிரசவத்திற்கு பின்பு குழந்தைக்கு

நெவிரப்பின் சொட்டு மருந்தும் அளித்து குழந்தையை எச்.ஐ.வி. கிருமிகளிடமிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

**மூன்றாம் கட்டமாக,** கர்ப்பிணி தாய்மார்கள் தனித்தனி குழுக்களாக பிரிக்கப்பட்டு, குழுக்கல்வி அளிக்கப்படுகிறது. அதில் உடல் நலம் சார்ந்த அனைத்து சந்தேகங்களும் தீர்க்கப்படுவதுடன், பால்வினை நோய்கள் பற்றியும் விளக்கப்படும். அதன் மூலம் பிறப்புறுப்பில் புண்கள், சீழ் வடிதல், வலி,எரிச்சல், முதலியவற்றுக்கு தகுந்த ஆலோசனையும், சிகிச்சையும் அளிக்கப்படும்.

**நான்காம் கட்டமாக,** இரத்தப் பரிசோதனை கூடத்தில் உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்து பரிசோதனைகளும் செய்யப்பட்டு, அதன் முடிவுகள் உங்கள் கையேடுகளில் பதிவு செய்து தரப்படும்.

**ஐந்தாம் கட்டமாக** மருத்துவர்கள் உங்கள் உடல் நலம் மற்றும் கருவில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சி குறித்து பரிசோதித்து ஆலோசனை வழங்குவார்கள். தாங்கள் சுத்தமாக இருப்பது, மார்பக பாதுகாப்பு, தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம், உணவு குறைபாடு,