



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಗೌರವಯುತ ಹೆರಿಗೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು
ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ಬಳಸುವ
ಒಂದು ಸಾಧನ



ಗೌರವಯುತ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಗುವಿನ
ಜನನದ ಕುರಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿಕೆ.



— ನಮಸ್ಕಾರ! —

ನಿಮ್ಮ ಹೆರಿಗೆಯ ದಿನವು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದೆ, ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿಚ್ಛಿಸುವಿರ? ಬನ್ನಿ, ಇಂದು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸೋಣ ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಏನೇ ಚರ್ಚಿಸಿದರು ಅದು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

• ಪರಿಚಯ •



ಪತಿಯ ಪಾತ್ರ



ತಾಯನದ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿರಿಸಲು ಪತಿಯ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ.



ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು
ತೋರಿಸಿ



ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಆಹಾರವನ್ನು
ಬೆಂಬಲಿಸಿ



ವೈದ್ಯಕೀಯ
ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ
ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ
ಹೋಗಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಫಲಿತಾಂಶ

ಒಂದು ಬೀಜವು ವಿವಿಧ ಜೀವನ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆಯೇ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ಕಾಳಜಿಯೊಂದಿಗೆ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹೆರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯೋನಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದೆ.



0-3
ತಿಂಗಳು



3-6
ತಿಂಗಳು



6-9
ತಿಂಗಳು



ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಮಗು
ಜನಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ
ಅಭಿನಂದನೆಗಳು!

ಯೋನಿ ಹೆರಿಗೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿದೆ

ಯೋನಿ ಹರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ

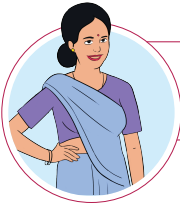


ಯೋನಿ ಹರಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ನುರಿತ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ದಾದಿಯರು ಇರುತ್ತಾರೆ

ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ 48 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಠಾತ್ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ತೊಡಕುಗಳು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ

ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ರೆಫರ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ

ಯೋನಿ ಹರಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಹಿತಿಗಳು:



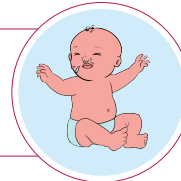
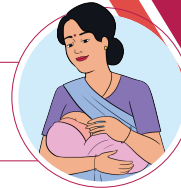
ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ತಾಯಿಯು ತಕ್ಷಣವೇ ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು



ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುವು (1-2 ದಿನಗಳು/ 48 ಗಂಟೆಗಳು) ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯವರೆಗೆ ತಂಗಬೇಕಷ್ಟೆ

ಮಗುವು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ





ಯೋನಿ ಹರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ಯಾವುದೇ ಅಂಶವಿದೆಯೇ?

ಮುಖ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು/ಶುಶ್ರೂಷಕರು ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಮಗುವನ್ನು ಹರಿಗೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಹರಿಗೆಯನ್ನು ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಹರಿಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉದ್ಯವವಾಗುವ ಸಂಕಷ್ಟಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹರಿಗೆಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹರಿಗೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನವೇಕ್ಷಿತ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮೂಲಕ ಹರಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.



ಕೆಲವು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಅಂದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹರಿಗೆ ಬೇನೆ (12 ಕ್ವಿಂಟ್ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಟೆಗಳು), ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಅಂದರೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಶುಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವಳಿಗಳು/ ತ್ರಿವಳಿಗಳು), ಮಗು ಜನನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.



ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹರಿಗೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರವೇ ಸೂಚಿಸಬಹುದು

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು?

ನೀವು ಈ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕಾರತೆಯನ್ನು (ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ) ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ



ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ



ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀವವಾದ ಬಾವು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ



ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ



ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ



ಮಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ



ನಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದು



ಅತಿಯಾದ ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ



ಅತಿವಹದ ಜ್ವರ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ



100°F

ಅಪಾಯಕರ ಸ್ಥಿತಿ ಎನಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಳಂಬ ಮಾಡದೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ -



ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು 108/104 ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ



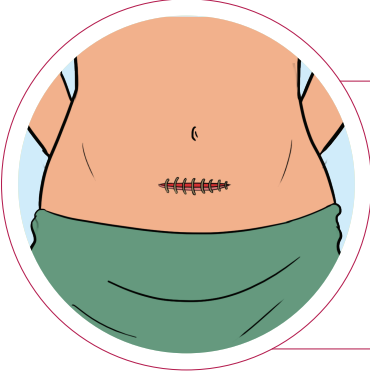
ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡಿ



ಮುಖ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಗಳು, ಆಧಾರ್, ಬಿಪಿಎಲ್ ಕಾರ್ಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ)

ಸಿರ್ಪೀರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳು

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೋವು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ



ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಶಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗಾಯಲಾಗುವುದು

ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

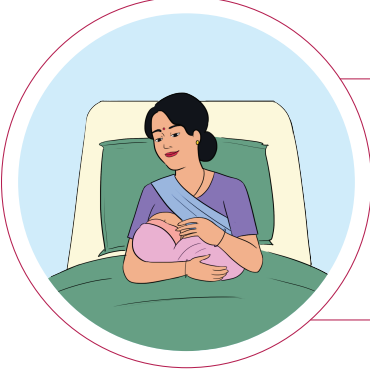


ಸೂಚನೆ:

ಸಿರ್ಪೀರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ರಕ್ತವು ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಹಾಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಸೂಕ್ತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ದಾನ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಿರೀರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಆದ ನಂತರದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಮಾಹಿತಿಗಳು:

ಸಿರೀರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ,
ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ತಜ್ಞ
ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಶುಶ್ರೂಷಕರ
ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

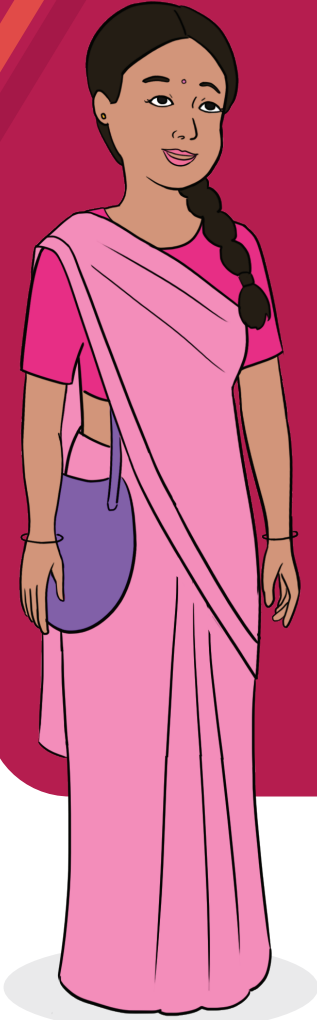


ಹೆರಿಗೆಯಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ತಾಯಿ
ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಂತ
ಆಯ್ಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕುಟುಂಬ
ಯೋಜನೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು
ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು



ನೀವು ಸಿರೀರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು
ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?



ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ

ತಾಯನದ ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿದ್ದೇನೆ.
ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ
ಹಾಗೂ ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ
ಕಾಳಜಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು, ನಿಮ್ಮ
ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ



ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲು,



ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಲು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೆಲ್ಪ್
ಸೆಂಟರ್‌ಗೆ ಬರಲು,



ರೇಫರಲ್ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ
ನಂತರದ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾನು
ಲಭ್ಯವಿದ್ದೇನೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಹಾಗೂ ಕಠಿಣ ಸವಾಲಿನ ಹಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಂಪತಿಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯು ಆತಂಕ, ಭಯ, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಭಯದಂತಹ ಹಲವಾರು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಅದು ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀಮಿತ ಮಾಹಿತಿ, ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರೈಕೆದಾರರ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಯ ಕೊರತೆ, ಪಾಲುದಾರ/ಕುಟುಂಬ ಬೆಂಬಲದ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮಬಹುದು.



ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಈ ಅನೇಕ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬಹುದು. ಇದು ದಂಪತಿಗಳು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಲಾಭಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುವವರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವೆ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದಂಪತಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.



ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಅಥವಾ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಸಂವಹನವು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ:



ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಆಲಿಸುವುದು



ತೀರ್ಪನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು



ಮುಂದೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು



ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಾರೀರಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು
ತೋರಿಸುವುದು



ಮುಕ್ತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು (ಮುಕ್ತ
ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೆಂದರೆ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ
ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು)



**ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಜನನವು
ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು ತಾಯಿ, ಮಗು ಮತ್ತು
ಕುಟುಂಬದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು**

ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನೀವು ಆಶಾ
ಅಕ್ಕಳನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಅಥವಾ
ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

