

## హై రిస్క్ తో ఉన్న గర్భిణీల కోసం కౌన్సెలింగ్ కార్డులు

గర్భిణీలకు ఈ కౌన్సెలింగ్ కార్డుల సహాయంతో ముఖ్యమైన సమాచారం ఇవ్వాలి

# కొన్సెలింగ్ కి చిట్కాలు



## ఇవి చేయండి

- అర్థం చేసుకోవడానికి సులభంగా ఉండే, సరళమైన భాషను ఉపయోగించండి.
- వివరంగా జవాబు ఇచ్చేలా వీలుండే (ఓపెన్ ఎండెడ్) ప్రశ్నలు అడగండి.
- శ్రద్ధగా వినడం అలవాటు చేసుకోండి.
- సమర్థవంతమైన కొన్సెలింగ్ మరియు వివరణ ఇచ్చుటకు స్వరం, ముఖకవళికలు, హావభావాలు ముఖ్యం.



## ఇవి చేయవద్దు

- భయపడడం.
- తప్పుగా అర్థం చేసుకోవడం, వివరించడం.
- సమస్యలు పరిష్కరించడానికి తొందరపాటు.
- కొన్సెలింగ్ పొందుతున్న మహిళల్ని మాట్లాడనివ్వకుండా తరచుగా అడ్డుకోవడం.
- చేదు, చెడు అనుభవాల గురించి లోతుగా విచారించడం.
- తల్లి ప్రవర్తనపై ప్రతికూల వ్యాఖ్యలు లేదా నిర్ణయాత్మక వైఖరి.

మరింత సమాచారం కోసం, మీ సమీప అంగన్ వాడీ కేంద్రము,  
అంగన్ వాడీ కార్యకర్త, ఎ.ఎన్.ఎం. లేదా ఆశా కార్యకర్తను సంప్రదించండి.



# ఎ.ఎన్.సి. సందర్శనలో ఏమేమి పరీక్షించాలి?



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినప్పుడు వారిని మెచ్చుకోండి)

- ఈ బొమ్మలలో మీకు ఏమి కనిపిస్తోంది?
- ఎ.ఎన్.సి సందర్శనలో చేసే చెక్-అప్ ల గురించి మీకు తెలుసా?



ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



## ముఖ్య సందేశాలు:

### గర్భిణీ స్త్రీలు ఈ క్రింది శారీరక పరీక్షలను చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది:

- బరువు - గర్భంతో ఉన్నప్పుడు కావాల్సిన బరువు పెరుగుదలను చెక్ చేయడానికి. మొత్తం గర్భధారణ కాలములో 10-12 కిలోల బరువు పెరగవలసి ఉంటుంది.
- ఎత్తు - గర్భిణీ స్త్రీ కురచగా ఉండేమో నిర్ధారించేందుకు. 145 సెం.మీ కంటే తక్కువ ఎత్తు ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం.
- MUAC (మధ్య పై చేతి చుట్టుకొలత)- ఆమె తక్కువ బరువుతో ఉందా లేదా ఊబకాయంతో ఉందా అని నిర్ధారించుకునేందుకు
- రక్తహీనతను గుర్తించడానికి హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి (కనీసం 11 gm/dl ఉండాలి).
- రక్తపోటు (BP) - అధిక బి.పి.ని గుర్తించడానికి. అధిక రక్తపోటు తల్లికీ, బిడ్డకూ ప్రమాదకరం కావచ్చు.
- రక్తంలో చక్కెర స్థాయి - మధుమేహం ఉండేమో నిర్ధారించుకునేందుకు

# ఎ.ఎన్.సి సందర్శనలో ఏమేమి పరీక్షించాలి?

**బరువు** ▶  
ప్రతి సందర్శనలోను  
కొలవాలి



◀ **రక్త పోటు**  
(ప్రతి సందర్శనలోను  
కొలవాలి)



◀ **ఎత్తు**  
(కేవలం మొదటి  
సందర్శనలో  
మాత్రమే కొలవండి)

**హీమోగ్రామ్, మూత్రం** ▶  
(ఆల్బుమిన్, చక్కెర కోసం),  
రక్తంలో చక్కెర స్థాయి (OGTT)  
(ఎ.ఎన్.సి మొదటి సందర్శనలో  
మరియు 24-28 వారాల గర్భస్థ దశలో)



**మధ్య పైచేయి చుట్టు  
కొల్లత (MUAC)** ▶  
(కేవలం మొదటి సందర్శనలో  
మాత్రమే కొలవండి)



◀ **వైద్య పరీక్ష**  
(ప్రతి సందర్శనలో)



# అతి పిన్న వయసులో ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీ



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినప్పుడు వారిని మెచ్చుకోండి)

- మీరు మరియు చిన్న వయస్సులో ఉన్నారని కాబట్టి, మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం, ఆరోగ్యవంతమైన ప్రసవం కోసం అనుసరించవలసిన కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి.
- ఇంట్లోనే చేసుకోదగిన ఆ పనుల గురించి చర్చించుకుందాం.



## చేయవలసినవి



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



- మీ రోజువారీ ఆహారంలో మొత్తం 5 సమూహాల ఆహారాల నుండి ఆహార పదార్థాలు వచ్చేలా చూసుకోండి. ఇది పిండం సరియైన ఎదుగుదలకు, వృద్ధికి తోడ్పడుతుంది.
- గర్భధారణ సమయంలో అదనపు పోషకాహార అవసరాలను తీర్చుకునేందుకు అంగన్ వాడీ కేంద్రంలో ఇచ్చే అనుబంధ ఆహారాన్ని రోజువారీ ఆహారంతో పాటు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి.
- ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ ను ప్రతిరోజు నీటితో గానీ లేదా నిమ్మరసంతో గానీ తీసుకోండి.
- ప్రతిరోజు భోజనం చేసిన తర్వాత 2 క్యాలిషియం మాత్రలను తీసుకోండి.
- పుష్కలంగా నీళ్ళు, ఇతర ద్రవాలు త్రాగండి.
- ప్రతిరోజు ముప్పై నిమిషాల పాటు ఒక మోస్తరు వ్యాయామము లేదా చురుకుగా నడవడం చేయండి.

## అందించాల్సిన ప్రత్యేక సందేశాలు:

- రోజుకు కనీసం 3 సార్లు ప్రధాన భోజనం, మూడు సార్లు పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోండి.
- పదే పదే వచ్చే గర్భాల వల్ల తల్లీ, బిడ్డలలో పోషకాహారలేమిని నివారించడానికి, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి గాను బిడ్డకూ బిడ్డకు మధ్య కనీసం 3 సంవత్సరాల ఎడం ఉండేలా చూసుకోవడం మంచిది.
- కండోమ్లు, వియుడిలు, గర్భ నిరోధక మాత్రలు, గర్భ నిరోధక ఇంజెక్షన్లు వంటి కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు ఏ ప్రజారోగ్య కేంద్రం లోనైనా ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంటాయి.

## చేయకూడనివి



- టీ, కాఫీ త్రాగడం, ముఖ్యంగా భోజనంతో/భోజనం తర్వాత.
- ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్స్, క్యాలిషియం మాత్రలను కలిపి తీసుకోవడం.

## ఏ పరీక్ష ఎప్పుడు చేయించుకోవాలి?

- డాక్టరు సూచించిన రక్త పరీక్షలు

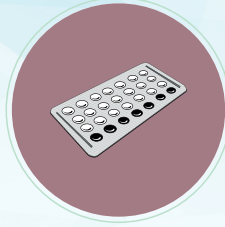
## ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు

- బిడ్డ గర్భధారణ వయస్సుకు ఉండవలసిన దాని కన్నా చిన్నగా ఉండటం, నెలలు నిండకుండానే ప్రసవం అయ్యే ప్రమాదం.

# అతి పిన్న వయసులో ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీ

చేయవలసినవి ✓

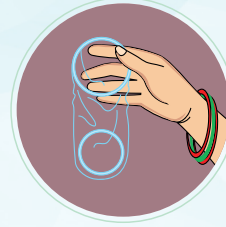
తాత్కాలిక  
పద్ధతులు



గర్భనిరోధక మాత్రలు



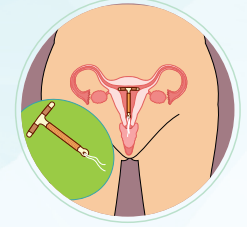
గర్భనిరోధక ఇంజెక్షన్



ఆడవారి కండోమ్



మగవారి కండోమ్



ఐయుడి (కాపర్ T)

చేయకూడనివి ✗



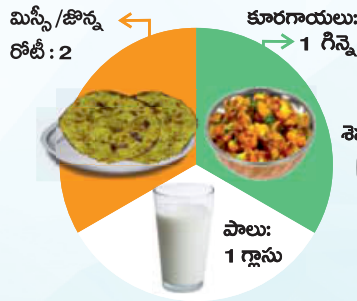
టీ, కాఫీ



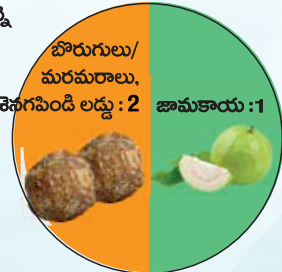
క్యాన్సరు మాత్రలు  
ఐరన్ ఫోలిక్  
ఆసిడ్ క్యాప్సుల్స్



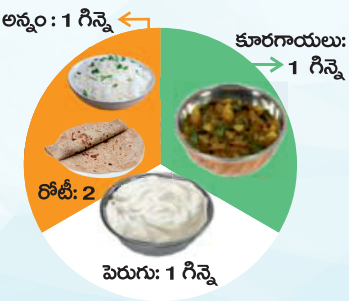
ఏ పరీక్ష ఎప్పుడు చేయించుకోవాలి?



బ్రేక్ ఫాస్ట్



మధ్యాహ్న భోజనం ముందు  
(పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం)

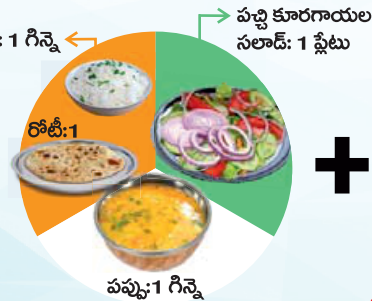


మధ్యాహ్న భోజనం



సాయంకాల భోజనం

(పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం)



రాత్రి భోజనం:

+



గోధుమరవ్వ కేసరి  
(పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం)



# ఎత్తు మరియు తక్కువగా ఉండే గర్భవతులు



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినప్పుడు వారిని మెచ్చుకోండి)

- మీ ఆరోగ్యం, పోషక స్థితి గురించి తెలుసుకోవడానికి, నేను మీ ఎత్తు, బరువు, (MUAC) (మధ్య పై చేతి చుట్టుకొలత) కొలతలు తీసుకున్నాను. మీ ఎత్తు 145 సెంటీమీటర్ల కంటే తక్కువ అంటే చాలా కురచగా ఉన్నట్లు.
- గర్భవతిగా ఉన్న కాలంలో మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం, ఆరోగ్యవంతమైన ప్రసవం మొదలైన ఫలితాల కోసం మీరు తప్పనిసరిగా పాటించాల్సిన కొన్ని విషయాల్ని గురించి తెలుసుకుందాం / చర్చించుకుందాం.



## చేయవలసినవి



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



- అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండం సరియైన ఎదుగుదల, వృద్ధి సాధించేలా చూసేందుకు, రోజువారీ ఆహారంలో మొత్తం 5 సమూహాల ఆహారాల నుండి కనీసం ఒక్కో ఆహార పదార్థాన్ని తినండి. దీని వలన కావాల్సిన శక్తి, మాంసకృత్తులు, పోషకావసరాలు అందుతాయి.
- రోజుకు కనీసం 3 సార్లు ప్రధాన భోజనం, మూడు సార్లు పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోండి.
- గర్భధారణ సమయంలో అదనపు పోషకాహార అవసరాలు తీర్చేందుకు, అంగన్ వాడీ కేంద్రాలలో ఇచ్చిన అనుబంధ ఆహారం/భోజనాన్ని రోజువారీ ఆహారంతో పాటు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి.
- ఒక ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్స్ ను ప్రతిరోజు నీటితో గాని లేదా నిమ్మరసంతో గాని తీసుకోండి.
- ప్రతి రోజు భోజనం చేసిన తర్వాత 2 క్యాల్షియం మాత్రలను తీసుకోండి.
- పుష్కలంగా నీళ్ళు, ఇతర ద్రవాలు త్రాగండి.
- పదే పదే వచ్చే గర్భాల వల్ల తల్లి బిడ్డలలో పోషకాహార లేమిని నివారించడానికి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి గానూ బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య కనీసం 3 సంవత్సరాల ఎడం ఉండేలా చూసుకోవడం మంచిది. కండోమ్లు, ఐయుడిలు, గర్భ నిరోధక మాత్రలు, గర్భ నిరోధక ఇంజక్షన్లు వంటి కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులు ఏ ప్రజారోగ్య కేంద్రంలోనైనా ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంటాయి.
- ప్రతిరోజు ముప్పై నిమిషాల పాటు ఒక మోస్తరు వ్యాయామము లేదా చురుకుగా నడవడం చేయండి.

## చేయకూడనివి



- మరియు తక్కువ బరువు పెరగకుండా నివారించడానికి గాను క్రొవ్వు, ఆహార పదార్థాలు, తియ్యని పానీయాలు తీసుకోవడం.
- ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్స్, క్యాల్షియం మాత్రలను కలిపి తీసుకోవడం.

## అందించాల్సిన ప్రత్యేక సందేశాలు:

- కాన్పు సమయంలో క్లిష్టమైన సమస్యలను నివారించడం కోసం ఆసుపత్రిలో ప్రసవం చేసుకోండి.

## ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- డాక్టరు సూచించిన రక్త పరీక్షలు.

## ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- గర్భం లోపల పెరుగుదల కుంటుబడటం (IUGR), తక్కువ బరువుతో పుట్టడం (LBW), శిశువు ఎదుగుదలలో కుంటుబాటు వంటి ప్రతికూలమైన నవజాత మరియు శిశు ఆరోగ్య పర్యవసానాలు.

# ఎత్తు మరియు తక్కువగా ఉండే గర్భవతులు

చేయవలసినవి ✓

వైవిధ్యమైన ఆహారం

రోటీ/అన్నంతో పాటుగా ఐదు ఆహార సమూహాల ప్రతి ఒక్కదాని నుండి ఒక్కొక్క ఆహార పదార్థం ఉండేలా తీసుకోండి.



పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులు  
(క్యాల్షియం, ప్రొటీన్లు, విటమిన్-ఎ)



పసుపు /నారింజ రంగు పండ్లు,  
కూరగాయలు (విటమిన్-ఎ)  
ముదురు ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు  
(విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు)



(ఒకవేళ కుటుంబం శాకాహారి అయి ఉంటే,  
మాంసాహార పదార్థాలకు బదులుగా పాలు  
మరియు పాల ఉత్పత్తులు ఎక్కువగా తీసుకోండి)



పప్పు దినుసులు: రాజ్మా, గింజలు, పెసలు,  
కాబూలి శనగలు, పప్పులు, సోయా బీన్,  
బరానీలు (ప్రోటీన్లు).



మాంసాహారం: గుడ్డు, మాంసం,  
చికెన్, చేపలు (ప్రోటీన్).



నిమ్మజాతి పక్కు ఇతర కూరగాయలు:  
నిమ్మ, ఉసిరి, జామ, కమలాపండు, బత్తాయి,  
కాలిఫ్లవర్, క్యాప్సికం, టోమాటో (విటమిన్-సి)



ఆసుపత్రి

క్లిష్టమైన కాన్పు నివారించడానికి ఆసుపత్రిలో ప్రసవం

చేయకూడనివి ✗



చిప్స్,  
వేపుళ్లు



పకోడీలు,  
సమోసాలు



బేకరీ పదార్థాలు,  
తియ్యని పానీయాలు



పిజ్జా, బర్గర్ మొదలైనవంటి  
మైదా పిండితో చేసిన ఆహారపదార్థాలు



ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?



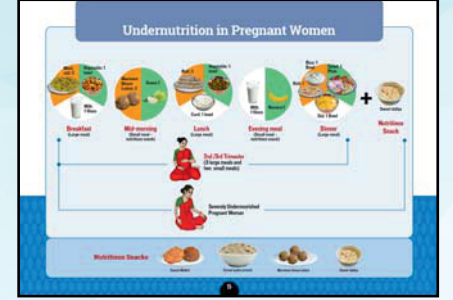
# గర్భిణీ స్త్రీలలో పోషకాహార లోపం



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినప్పుడు వారిని మెచ్చుకోండి)

- మీ ఆరోగ్యం, పోషకస్థితి గురించి తెలుసుకోవడానికి, నేను మీ ఎత్తు, బరువు, (MUAC) కొలతలు తీసుకున్నాను.
- గర్భధారణ సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం ఆవశ్యకమైన, ఇంట్లో సులభంగా పొటించదగిన కొన్ని విషయాల్ని తెలుసుకుందాం.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- గర్భిణీ స్త్రీలు రెండవ త్రైమాసికం నుండి ఆ తర్వాత, రోజుకు కనీసం మూడు ప్రధాన భోజనాలు, రెండు పోషకవిలువలతో కూడిన అల్పాహారం తినాలి.
- తీవ్ర పోషకాహార లేమి ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలు అదనంగా ఇంకొక పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోవాలి.
- పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు (పెరుగు, మీగడ, లస్సీ) మరియు పప్పు దినుసులను తీసుకోండి. మాంసాహారం తినే మహిళలు తమ రోజువారీ ఆహారంలో చేపలు, గుడ్లు, మాంసం తీసుకోవాలి.
- ఈ క్రింది ఐదు ఆహార సమూహాల్ని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి:
  1. ధాన్యాలు - గోధుమ, బియ్యం, సజ్జలు, మొక్కజొన్న, చిరుధాన్యాలు, రాగులు (చోళ్ళు)
  2. పప్పుదినుసులు, కాయగింజలు, నూనెగింజలు/పాలు, పాల ఉత్పత్తులు / గుడ్లు/మాంసం/చికెన్/చేపలు
  3. ఆకుకూరలు, పసుపు, నారింజ రంగు పండ్లు
  4. పంచదార (చక్కెర)
  5. కొవ్వులు మరియు నూనెలు
- ప్రతిరోజు ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్స్, క్యాల్షియం మాత్రలు తీసుకోవడం కొనసాగించండి.
- గర్భధారణ రెండవ త్రైమాసికంలో (4 వ నెలలో) ఒక డీమార్టింగ్ మాత్ర తీసుకోండి.
- ఇన్సెక్షన్లను నివారించడానికి గాను వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, పారిశుధ్యం పాటించండి.

### తీవ్ర పోషకాహారలేమికి గురైన గర్భవతుల కోసం (BMI <18.49 Kg/m<sup>2</sup>)

- బెల్లంతో చేసిన గోధుమ పిండి బిస్కెట్లు, చిరుధాన్యం-పప్పుదినుసుల మిశ్రమం (పాడర్), గోధుమ రవ్వ కేసరి, మరమరాలు-శనగపిండి లడ్డు మొదలైన పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోండి లేదా ప్రభుత్వ పథకం (ఐసిడిఎస్) క్రింద అందుబాటులో ఉండే అదనపు పోషకాహారం తీసుకోవాలి.

### చేయకూడనివి



- భోజనంతో పాటు టీ, కాఫీ తీసుకోవడం

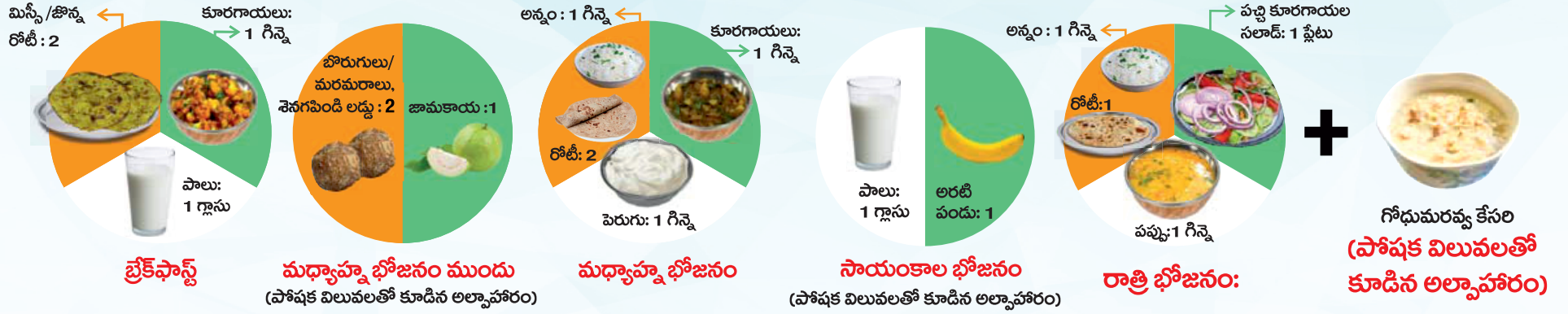
### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- డాక్టర్ సలహా మేరకు పోషకాహారలేమికి కారణాలు తెలుసుకోవడం కోసం బరువు మరియు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- శిశు జననంలో ప్రమాదాలు
- పిల్లలలో పోషకాహారలేమి

# గర్భిణీ స్త్రీలలో పోషకాహార లోపం



**2వ/3వ త్రైమాసికం**  
(3 ప్రధాన భోజనాలు, రెండు చిన్న భోజనాలు)



**తీవ్ర పోషకాహారలోపం**  
ఉన్న గర్భవతులు

**పోషక విలువలతో కూడిన అల్పాహారం**



బెల్లంతో చేసిన గోధుమపిండి బిస్కట్లు



ధాన్యాలు - పప్పుబినుసుల ప్రీమిక్స్



బొరుగులు/మరమరాలు, శనగపిండి లడ్డు



గోధుమరవ్వ కేసరి



# అధిక బరువు మరియు ఊబకాయంతో ఉన్న గర్భిణీలు



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినప్పుడు వారిని మెచ్చుకోండి)

- మీ ఆరోగ్యం, పోషకస్థితి గురించి తెలుసుకోవడానికి, నేను మీ ఎత్తు, బరువు, (MUAC) కొలతలు తీసుకున్నాను.
- గర్భధారణ సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం ఆవశ్యకమైన, ఇంట్లో సులభంగా పొటించదగిన కొన్ని విషయాల్ని తెలుసుకుందాం.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి:



- రోజు మొత్తంలో చిన్న చిన్న భోజనాలు.
- పుష్కలంగా ఆకుకూరలు, పీచు పదార్థం సమృద్ధిగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు, సజ్జలు, రాగులు వంటి చిరుధాన్యాలు, చిక్కుడు, సోయాబీన్ మొదలైన పప్పుబినుసులు.
- క్రొవ్వు లేని/తక్కువ క్రొవ్వు ఉండే పాలు.
- పంచదార లేని టీ, కాఫీ.
- రోజు 8-10 గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగండి.
- తేలికపాటి వ్యాయామం లేదా 30 నిమిషాల చురుకుగా నడక.

### ఊబకాయముతో ఉన్న గర్భవతుల కోసం BMI >25 Kg/m<sup>2</sup>

- రోజులో ఒక ప్రధాన భోజనం బదులుగా జొన్న-శెనగపప్పు పులావ్/ వెజిటబుల్ సేమియా / సోయా పోహా / సోయా ఊతప్పం / దలియా పులావ్ లేదా పొష్టిక రోటి వంటివి తినండి.
- రోజులో రెండు చిన్న భోజనాలకు బదులుగా మజ్జిగ/ వెజిటబుల్ సూప్/ పండ్ల రైతా (పచ్చడి) / శెనగపప్పు కబాబ్ / మొలకెత్తిన శెనగ గింజల చాట్/ ఇడ్లీ లేదా మరమరాల చాట్ వంటి పోషక అల్పాహారం తినండి.

### చేయకూడనివి:



- చిప్స్, పకోడీ, మిఠాయిలు, చల్లని పానీయాలు, వేపుడు, తీపి పదార్థాలు తినకూడదు.
- పిజ్జా, బర్గర్, కేక్, బేకరీ పదార్థాలు వంటి మైదా పిండితో చేసిన ఆహారపదార్థాలు తినరాదు.
- బయట తిండికి దూరంగా ఉండాలి.
- వంట వండేటప్పుడు నూనె/నెయ్యి ఎక్కువగా వాడవద్దు.

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- క్రమం తప్పకుండా రక్త పరీక్షలు (చక్కెర వ్యాధి నిర్ధారించుటకు), రక్త పోటు, బరువును పరీక్షించుకోవాలి.

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- మధుమేహం, అధిక రక్త పోటు, ప్రసవంలో ప్రమాదకర సూచనలు.

# అధిక బరువు మరియు ఊబకాయంతో ఉన్న గర్భిణీలు

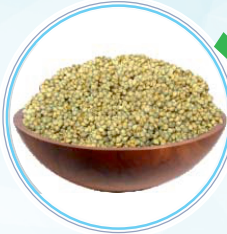
## చేయవలసినవి ✓



ఆకుకూరలు,  
కూరగాయలు,



తృణధాన్యాలు,  
పప్పు దినుసులు



సజ్జలు



రాగులు



క్రొవ్వు లేని/తక్కువ క్రొవ్వు  
ఉండే పాలు



రోజు 8-10 గ్లాసుల  
నీళ్ళు త్రాగండి.

## చేయకూడనివి ✗



చిప్స్



పకోడీ



బేకరీ పదార్థాలు  
చల్లని పానీయాలు



వేపుడు పదార్థాలు,  
పిజ్జా, బర్గర్, కేక్

## ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవచ్చు



మజ్జిగ



జొన్న-శనగపప్పు  
పులావ్



వెజిటబుల్ సేమియా

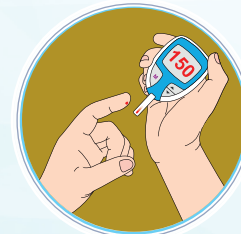


దలియా పులావ్  
(సన్నటి గోధుమ రవ్వ)

## ఎప్పుడు, ఎం పరీక్ష చేయించుకోవాలి



రక్త పరీక్షలు



రక్త పోటు



# రక్తహీనత



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- గర్భధారణ కాలంలో మీ రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని తెలుసుకోవడానికి ఒక రక్త పరీక్ష చేశాం. మీ రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి, మామూలుగా ఉండాల్సిన స్థాయి కంటే తక్కువ ఉంది. ఈ స్థితిని రక్తహీనత (అనీమియా) అంటారు.
- రక్తహీనతను నివారించడానికి గాను ఇంట్లో చేయదగిన పనుల గురించి చర్చిద్దాం.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- గర్భిణీ స్త్రీలు అందరు ప్రతిరోజు నీటితో గాని లేదా నిమ్మరసంతో గానీ 1 ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోవాలి.
- గర్భం రెండవ త్రైమాసికంలో (4 వ నెలలో) ఒక డీవర్మింగ్ మాత్రను తీసుకోవాలి.
- తేలికపాటి మరియు మధ్యస్థం అనీమియా (Hb 7-10.9g/dl) ఉంటే, 2 ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోండి. సూచనలను అనుసరించి అవసరాన్ని బట్టి మధ్యస్థం అనీమియా చికిత్సకు ఐరన్ సుక్రోస్ ఇంజక్షన్స్ డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో ఇవ్వడం జరుగుతుంది
- తీవ్ర రక్తహీనత ఉన్నట్లయితే, వెంటనే చికిత్స కోసం డాక్టర్ని కలవండి. సలహా పొందండి.
- భోజనానికి 2 గంటల ముందు ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోండి. అజీర్ణం, వాంతులు/వికారం, మలబద్ధకం మొదలైన వంటి సమస్యలు ఉన్న పక్షంలో మాత్రను భోజనం చేసిన గంట తర్వాత తీసుకోండి. మాత్రలు తీసుకోవడం మానవద్దు.

### భోజనంలో చేర్చవలసిన ప్రత్యేక పదార్థాలు:

- ఆకుకూరలు (పాలకూర, మెంతి ఆకులు, తోటకూర), మాంసం తినండి.
- విటమిన్ -సి పుష్కలంగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు (నిమ్మ, జామ, కమలాపండు, ఉసిరి, బత్తాయి) లేదా మొలకెత్తిన పప్పుబినుసులు తినండి.

### చేయకూడనివి



- టీ, కాఫీ త్రాగడం, ముఖ్యంగా భోజనంతో గానీ భోజనం తర్వాత గాని.
- ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్, క్యాల్షియం మాత్రలను కలిపి తీసుకోవడం.

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- డాక్టర్ సూచించిన రక్త పరీక్షలు.

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు

- రక్తస్రావం, నీరసం, ప్రసవంలో ప్రమాదకర సూచనలు

# రక్తహీనత

చేయవలసినవి



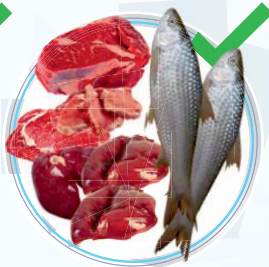
ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్స్



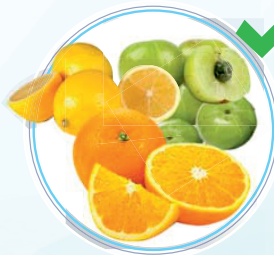
నిమ్మ రసం



ఆకుకూరలు



మాంసం



విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు



మొలకెత్తిన పప్పుబినుసులు



చేయకూడనివి



టీ, కాఫీ



ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?



హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి పరీక్షించడం, చర్మం, గోళ్ళు, నాలుక, కళ్ళు పాలిపోవడాన్ని పరీక్ష చేయడం



# ఫ్లోరోసిస్



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- ఫ్లోరోసిస్ నివారించడానికి కొన్ని విషయాలు చెబుతాను. ఈ విషయాల్ని పాటించడం ద్వారా మీరు దంతాల, ఎముకల ఫ్లోరోసిస్ ని నివారించుకోవచ్చు.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- సమతుల్యహారం తీసుకోండి.
- రోజువారి తిండిలో నిమ్మ, నారింజ, ఉసిరి, జామ, మొదలైన నిమ్మజాతి పళ్ళను తీసుకోండి.
- పాలు, పాల ఉత్పత్తులు (పెరుగు, పన్నీర్ మొ.), ముదురు ఆకుపచ్చ ఆకుకూరలు (తొటకూర, నూల్ భోల్, మునగ ఆకులు), నువ్వులు, రాగులు వంటి క్యాల్షియం సమృద్ధంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు తినండి.
- నీటిని పటికతో శుద్ధి చేసుకొని వాడండి.

### భోజనంలో చేర్చవలసిన ప్రత్యేక పదార్థాలు:

- ప్రతిరోజు తినే ఆహారంలో తప్పనిసరిగా పాలు, పాల ఉత్పత్తులతో చేసిన పదార్థాలు, సోయాబీన్, ఆకుకూరలు, దలియా, నువ్వులు మొదలైనవి ఉండాలి.

### చేయకూడనివి



- బ్లాక్ టీ, నల్లరాతి ఉప్పు వంటి అధికమైన ఫ్లోరైడ్ కలిగి ఉండే ఆహారపదార్థాలు, నల్ల ఉప్పు కలిగియున్న ఊరగాయలు, పళ్ళరసాల వంటి ఆహారాలను మానుకోవాలి.

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- దంతాలు, ఎముకల ఫ్లోరోసిస్ యొక్క లక్షణాలు.

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- పళ్ళు పాలిపోవడం, రంగుమారడం, పళ్ళపై పసుపు రంగు గీతలు ఏర్పడటం.
- చేతులు, కాళ్ళు వంకర కావడం, మోకాళ్ళలో మరియు చుట్టూ వాపు.
- కీళ్ళలో నొప్పి.



పాలు, పాల ఉత్పత్తులు



సోయాబీన్, చిక్కుడు



ముదురు  
ఆకుపచ్చ ఆకుకూరలు



దలియా, నువ్వులు



విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు,  
మొలకెత్తిన పప్పుదినుసులు



నల్లరాతి ఉప్పు



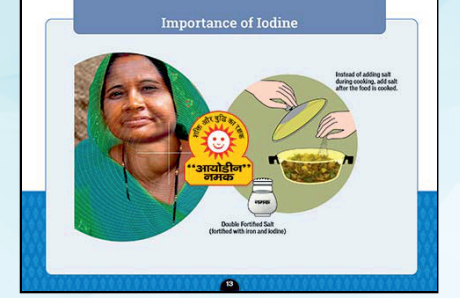
# అయోడిన్ యొక్క ప్రాముఖ్యత



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- అయోడిన్ లోపాన్ని నివారించడానికి గాను మన జీవితాల్లో అయోడిన్ యొక్క ప్రాముఖ్యతను ఇప్పుడు చర్చించుకుందాం. ఈ విషయాల్ని గుర్తుంచుకుంటే మీకు, మీ గర్భంలోని బిడ్డకు అయోడిన్ లోపం మరియు దాని దుష్ప్రభావాలను నివారించవచ్చు.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- ఐరన్, అయోడిన్ రెండింటితో సమృద్ధమైన డబుల్ ఫోర్టిఫైడ్ ఉప్పును మాత్రమే వాడండి.
- గాలి చొరబడని కంటైనర్లలో ఉప్పు నిల్వ చేయండి.
- ఎండ, అగ్ని వేడిమి, వంట వండే స్టవ్ కు ఉప్పును దూరంగా ఉంచండి.
- వంట వండేటప్పుడు ఉప్పు వేయడానికి బదులు, వంట వండిన తర్వాత ఉప్పును కలపండి.

### భోజనంలో చేర్చవలసిన ప్రత్యేక ఆహార పదార్థాలు:

- గుడ్లు, డబుల్ ఫోర్టిఫైడ్ ఉప్పు, రొయ్యలు మొ.

### చేయకూడనివి



- తెరచి ఉన్న కంటైనర్లలో ఉప్పు నిల్వ చేయడం.
- ప్యాక్ చేయకుండా, విడిగా అమ్మే ఉప్పు కొనుగోలు చేయడం, వాడటం.

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- కనిపించే విధంగా కంఠంలో గ్రంథి వాపు (గాయిటర్) అయోడిన్ లోపంలో కనిపించే లక్షణాలు.

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- గర్భస్థ కాలంలో ప్రమాదకర సూచనలు - మానసిక మాంద్యం మరియు బిడ్డ శారీరక ఎదుగుదల లేకపోవడం
- గర్భస్రావాలు, మృత శిశు జననాలు.
- కంఠంలో గ్రంథి వాపు (గాయిటర్).

# అయోడిన్ యొక్క ప్రాముఖ్యత



వంట చేసేటప్పుడు ఆహారం నుండి  
అయోడిన్ పోకుండా నివారించేందుకు,  
వంట వండేటప్పుడు ఉప్పు వేయడానికి  
బదులు, వంట వండిన తర్వాత  
ఉప్పు కలపండి.



డబుల్ ఫోర్టిఫైడ్ ఉప్పు  
(ఐరన్, అయోడిన్ తో సమృద్ధమైనది)



# అధిక రక్తపోటు



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- నేను మీ రక్తపోటును పరీక్షించాను. మీ రక్తపోటు ఉండవలసిన దాని కంటే ఎక్కువగా ఉంది. అందువల్ల, అధిక రక్తపోటును అదుపు చేయడానికి ఇంట్లోనే ఆచరించగలిగే పనుల గురించి నేను మీతో మాట్లాడాలనుకుంటున్నాను.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- సమతుల్యహారం తీసుకోండి.
- పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, రాగులు, నువ్వులు మొదలైన క్యాల్షియం సమృద్ధంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు తినండి.
- అరటిపళ్ళు, తోటకూర, పాలకూర, బత్తాయి (మోసంబ), టోమాటోలు మొదలైన పొటాషియం సమృద్ధంగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు కూడా తినండి.
- ధ్యానం, యోగా చేయండి, ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి/వారంలో 5 రోజులు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వాకింగ్ చేయండి.
- తగినంతగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.
- ఒకవేళ అధిక రక్తపోటు ఉంటే, సమీపంలో ఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రానికి వెళ్ళండి.

### భోజనంలో చేర్చవలసిన ప్రత్యేక ఆహార పదార్థాలు:

- పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, పండ్లు.
- గుర్రపువాతం (eclampsia), ప్రీ-ఎక్లాంప్సియా (pre-eclampsia), అధిక రక్తపోటును నివారించడానికి క్యాల్షియం మాత్రలు
- సలాడ్ గా తినగలిగే సీజనల్ పండ్లు, పచ్చి కూరగాయలు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి

### చేయకూడనివి



- ఊరగాయలు, అప్పడం, చట్నీలు, చిప్స్, సాస్లు, బేకరీ ఉత్పత్తులు, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు.
- రోజంతా వాడకంలో ఒక టీస్పూన్ (ఆరు గ్రాములు) కంటే మించి ఉప్పు తీసుకోవడం.
- సమోసా, పకోడీ, కచోరీ మొదలైన వేపుడు ఆహారపదార్థాలు.
- పచ్చి కూరల సలాడ్, పెరుగు, ఇతర ఆహారపదార్థాల పైన ఉప్పు చల్లడం.

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- క్రమం తప్పకుండా రక్త పోటు చూసుకోవడం.

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- ప్రసవ సమయంలో సమస్యలు
- గుర్రపువాతం (eclampsia), ప్రీ-ఎక్లాంప్సియా (pre-eclampsia)

# అధిక రక్తపోటు

చేయవలసినవి



ధ్యానం మరియు  
యోగా



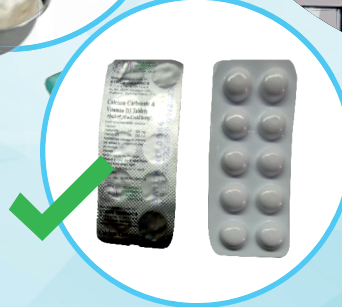
ఆకుకూరలు,  
పండ్లు.



పాలు మరియు  
పాల ఉత్పత్తులు



క్యాల్షియం  
మాత్రలు



చేయకూడనివి

సమోసాలు మరియు  
పకోడీ



ఉజిరగాయలు



పచ్చికూరల సలాడ్,  
పెరుగు, ఇతర  
ఆహారపదార్థాలపై  
ఉప్పు చల్లడం



ఒత్తిడికి  
లోను కావద్దు





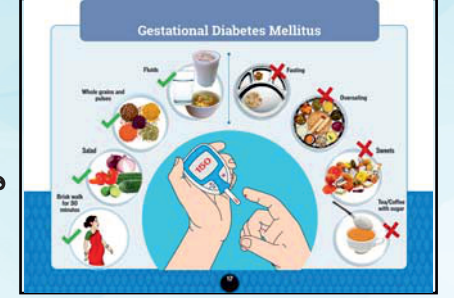
# గర్భధారణ కాలములో మధుమేహం



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ (షుగర్) స్థాయిని తెలుసుకోవడానికి రక్త పరీక్ష చేశాం. మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ (షుగర్) స్థాయిలు మామూలుగా కంటే ఎక్కువగా కనిపించింది. ఇది గర్భంలో వచ్చిన మధుమేహ వ్యాధి. దీనినే (Gestational Diabetes Mellitus) అంటారు.
- గర్భంతో ఉన్నప్పుడు వచ్చే మధుమేహం అదుపులో ఉంచడానికి మీకు సహాయపడే కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాల గురించి మాట్లాడుకుందాం.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- మీరు తినే భోజనంలో రొట్టెలు, పప్పుబినుసులు, పండ్లు, కూరగాయలు చేర్చుకోండి.
- పంచదార లేని టీ, కాఫీ త్రాగండి.
- ఎక్కువ పరిమాణములో మజ్జిగ, నీళ్ళు, ఇంట్లో చేసుకున్న సూప్ త్రాగండి.
- టామాటో, కీరా దోస, ముల్లంగి, ఉల్లిగడ్డలు మొదలైనవి సలాడ్ లో వేసుకొని తినండి.
- మిస్సీ చపాతీ (1 భాగం మినుములు ౦3 భాగాలు గోధుమలు) వంటి మిశ్రమ చిరుధాన్యాలు తినండి.
- ప్రతిరోజు తేలికపాటి వ్యాయామం లేదా 30 నిమిషాల చురుకుగా నడక.
- తక్కువ కొవ్వు శాతం ఉండే పాలు లేదా క్రీము లేని పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, కొవ్వు తక్కువ ఉండే మాంసాలు (చికెన్/చేపలు, మొ.) తీసుకోండి.
- ఒకవేళ సరియైన ఆహారం, వ్యాయామంతో షుగర్ అదుపు కాకపోతే, చికిత్స కోసం వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించండి.

### భోజనంలో చేర్చుకోవలసిన ప్రత్యేక ఆహార పదార్థాలు:

- తృణధాన్యాలు, పప్పుబినుసులు
- పీచుపదార్థం సమృద్ధిగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు.

### చేయకూడనివి



- మైదా పిండితో చేసిన పదార్థాలు, మసాలాలు, వేపుడు పదార్థాలు లేదా ఎక్కువ తీపి ఉండే పదార్థాలు తినవద్దు
- ఉపవాసం, అతిగా తినడం, ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా ఉండడం
- అరటిపళ్ళు, సపోటా, మామిడిపండు, అనాస, ద్రాక్ష, సీతాఫలం, లిచీ వంటి తియ్యని పండ్లు
- ఒకేసారి బాగా శక్తినిచ్చే ఆహారపదార్థాలు.

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- క్రమం తప్పకుండా రక్త పరీక్షలు, సంబంధిత లక్షణాలు.

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- తల్లికీ, బిడ్డకూ ఇద్దరికీ ముప్పు.

# గర్భధారణ కాలములో మధుమేహం

చేయవలసినవి ✓

ద్రవాలు



తృణధాన్యాలు,  
పప్పు బినుసులు



సలాడ్



30 నిమిషాల  
పాటు  
చురుకుగా  
నడక



✗ చేయకూడనివి

ఉపవాసం



అతిగా తినడం



మిఠాయిలు



పంచదార వేసిన  
టీ/కాఫీ





# మలేరియా



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- మలేరియా ఒక ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. దీనికి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి
- మలేరియాను నివారించేందుకు మీకు సహాయకరంగా అనిపించే కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను చెబుతాను.
- సరియైన సమాచారం వల్ల భద్రత ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- లస్సీ, మజ్జిగ, నిమ్మరసం మొదలైన ద్రవాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోండి.
- సమతుల్యహారం తీసుకోండి.
- మలేరియా మందుల్ని సకాలంలో తీసుకోవడం కొనసాగించండి.

### తదుపరి నివారణ కోసం:

- ఇంటి లోపల, వెలుపల, సమీపంలోని కాలువలలో, గుంతలలో, పాత టైర్లలో, కుండలలో, పరిసరాలలో నీరు నిలవనీయవద్దు.
- రాత్రిపూట క్రమం తప్పకుండా దోమతెర వాడండి.
- పూర్తి చేతులు ఉండే దుస్తులు ధరించండి.
- ప్రత్యేకించి సాయంకాలం వేళల్లో కిటికీలు, తలుపులు మూసి ఉంచండి.

### భోజనంలో చేర్చవలసిన ప్రత్యేక ఆహార పదార్థాలు:

- రోజులో ఎక్కువగా ద్రవపదార్థాలు తీసుకోండి.

### చేయకూడనివి



- కడుపులో వికారం, వాంతులు ఉన్న పక్షంలో, వేపుళ్ళు, మసాలా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోరాదు.

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- రక్త పరీక్ష.

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- తల్లికీ, బిడ్డకూ ఇద్దరికీ ముప్పు.

→ మలేరియా స్క్రీనింగ్, చికిత్స అన్ని ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాలలో ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంటాయి.

# మలేరియా

ఇంటి లోపల లేదా పరిసర ప్రాంతాల్లో  
నీరు నిల్వ కానీయవద్దు



నిద్రపోయేటప్పుడు దోమ తెర వాడండి



మిన్నల్ని మీరు సరిగ్గా కప్పుకోండి



కిటికీలు, తలుపులు, ముఖ్యంగా సాయంకాలం వేళల్లో  
మూసి ఉంచండి.



ఒకవేళ జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటే,  
డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి





# క్షయ (టిబి)



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- మీకు గనుక క్షయ (టిబి) ఉంటే మీకూ, మీ బిడ్డకు ఎటువంటి హాని జరగకుండా మీరు ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- క్రమం తప్పకుండా చికిత్స పొందాలి, లేని పక్షంలో తీవ్రమైన సమస్యలు రావచ్చు.
- ఈ సమయంలో కొన్ని విషయాల పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. మీకు సహాయకరంగా అనిపించే కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు చెబుతాను.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- అన్ని ఆహార గ్రూపులు కలిగియున్న సమతుల్యహారం తినండి.
- పాలు, పన్నీర్, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పప్పుబినుసులు, ఆకు కూరలు, పండ్లతో సమృద్ధమైన ఆహారం తినండి.
- విటమిన్-సి సమృద్ధంగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు (నిమ్మ, జామ, కమలాపండు, ఉసిరి, బత్తాయి) లేదా మొలకెత్తిన పప్పుబినుసులు చేర్చుకోండి.
- దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు మీ నోటికి చేయి కాని రుమాలు కాని అడ్డు పెట్టుకోండి.
- క్రమం తప్పకుండా డాట్స్ సెంటరుకు వెళ్ళండి. పూర్తి చికిత్స పొందండి.
- ఇంట్లో పరిశుభ్రంగా తయారు చేసిన ఆహారాన్నే తినండి.
- తగినంతగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.
- లస్సీ, మజ్జిగ, నిమ్మరసం వంటి ద్రవాలు పుష్కలంగా తీసుకోండి.

### భోజనంలో చేర్చవలసిన ప్రత్యేక పదార్థాలు:

- పాలు, పన్నీర్, పెరుగు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పప్పుబినుసులు ఎక్కువగా తినండి.
- ఆయా సీజనులో దొరికే తాజా పళ్ళు కూరగాయలు

→ టిబి స్క్రీనింగ్, చికిత్స అన్ని ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాలలో ఉచితంగా అందుబాటులో ఉంటుంది.

### చేయకూడనివి



- మైదా పిండితో, మసాలాలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు, వేపుళ్ళు.
- చుట్టుపక్కల ఎక్కడ పడితే అక్కడ ఉమ్మి వేయడం.
- కార్టోనేటెడ్ పానీయాలు.
- టీ, కాఫీ మితిమీరి ఎక్కువగా తీసుకోవడం.

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- డాక్టరు వద్దకు క్రమం తప్పకుండా వెళ్ళడం, కఫం (ఉమ్మి) పరీక్ష చేయించుకోవడం.

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- తల్లికి, బిడ్డకూ ఇద్దరికీ ముప్పు.

## క్లయ (టిబి)

బద్దకు పుట్టిన వెంటనే బసిజి టీకా వేయాలి.



డాట్స్ సెంటరు నుండి క్రమం తప్పకుండా అన్ని మందులూ తీసుకోండి.



చుట్టుపక్కల ఎక్కడ పడితే అక్కడ ఉమ్మి వేయవద్దు.



దగ్గినప్పుడు మీ నోటికి చెయ్యి లేదా రుమాలు అడ్డు పెట్టుకోండి.





# మూత్రకోశానికి సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్లు (U.T.I.)/ లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులు (S.T.I.)



## **మహిళలతో మాట్లాడండి:**

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- మీ మర్కాంగలలో ఇన్ఫెక్షన్లు (యు.టి.ఐ/ఎస్.టి.ఐ)తో గనక మీరు బాధపడుతూ ఉన్నట్లయితే, కొన్ని విషయాల్లో మీరు శ్రద్ధ వహించవలసిన అవసరం ఉంది.
- ఇన్ఫెక్షన్ నివారించడానికి ఇవి మీకు సహాయపడతాయి. ఇన్ఫెక్షన్ అదుపు చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడే కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను మీకు చెబుతాను.



## **ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం**

### **చేయవలసినవి**



- పుష్కలంగా నీళ్ళు త్రాగండి.
- విటమిన్-సి సమృద్ధంగా ఉండే నిమ్మరసం, కమలాపండు, మొలకలు తినండి.
- మీ మర్కాంగలను శుభ్రం చేసుకోండి (ముందు నుండి వెనక్కి మాత్రమే ఎప్పుడూ శుభ్రం చేసుకోవాలి).
- లైంగిక సంభోగంలో కండోమ్లు వాడండి.
- లైంగిక సంభోగం తర్వాత వెనువెంటనే మూత్రవిసర్జన చేయండి.

### **భోజనంలో చేర్చవలసిన ప్రత్యేక ఆహార పదార్థాలు:**

- పుష్కలంగా ద్రవపదార్థాలు త్రాగండి.

### **చేయకూడనివి**



- బగుతైన, నైలాన్ లోదుస్తులు ధరించడం.

### **ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?**

- మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు మంటగా ఉండడం లేదా దురదగా ఉండడం, తరచుగా మూత్రం రావడం, దుర్వాసనతో కూడిన తెల్లబట్ట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.

### **ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:**

- గర్భిణీ స్త్రీకి ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం.

# ఘాత్రకోశానికి సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్లు (U.T.I.)/ లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులు (S.T.I.)

పుష్కలంగా నీరు త్రాగండి



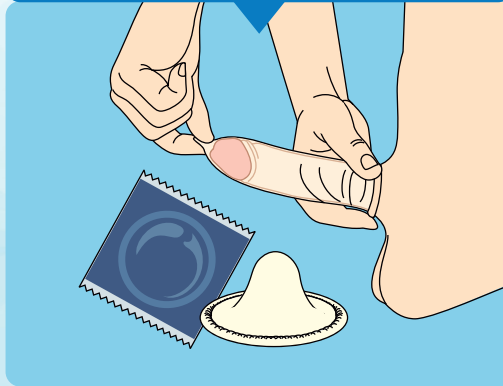
విటమిన్-సి సమృద్ధంగా ఉండే  
నిమ్మరసం, కమలాపండు, మొలకలు



బిగుతైన, నైలాన్ లోదుస్తులు  
ధరించవద్దు.



లైంగిక సంభోగంలో  
కండోమ్లు వాడండి



లక్షణాలు కనిమిస్తే మీరు,  
మీ భర్త పరీక్ష చేయించుకోండి





# ఛాతిలో మంట/వికారం/వాంతులు



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- ఛాతిలో అసౌకర్యంగా ఉండడం, గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఛాతిలో మంట, కడుపులో వికారం, వాంతుల వంటి సమస్యలు సాధారణమే.
- మీరు కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను గమనించండి, ఇలాంటి సమస్యల నుంచి దూరమవుతారు.
- మీకు ఉపయోగపడే కొన్ని విషయాలు చెబుతాను.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- ఉదయాన్నే ఒక రస్క్ తినండి.
- క్రమం తప్పకుండా మధ్య మధ్య చిన్న చిన్న భోజనాలు తరచుగా తినండి.
- కొబ్బరి నీళ్ళు, నిమ్మరసం, మజ్జిగ, లస్సీ మొదలైన ద్రవాలు ఎక్కువగా తీసుకోండి.
- చల్లని పాలు ఛాతిలో మంటను తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి చల్లని పాలే త్రాగండి.

### భోజనంలో చేర్చవలసిన ప్రత్యేక పదార్థాలు:

- ప్రతి రోజు పుష్కలంగా ద్రవపదార్థాలు.

### చేయకూడనివి



- ఒకే సమయంలో ఎక్కువగా తినడం.
- వేయించిన, మసాలాలతో కూడిన ఆహార పదార్థాలను తినడం.
- ఖాళీ కడుపుతో టీ త్రాగడం.
- భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం.

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- ఒకవేళ సమస్య ఎక్కువకాలం కొనసాగితే వైద్య సహాయం పొందండి.

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- తల్లి ఆరోగ్యం క్షీణించడం

# ఛాతిలో మంట/వికారం/వాంతులు

ఒకే సమయంలో ఎక్కువ మోతాదులో  
భోజనం తినవద్దు.



వేపుళ్ళు, మసాలా వంటలను  
తినడం తగ్గించుకోండి



తరచుగా చిన్న చిన్న  
భోజనాలు తింటూ ఉండండి



ఛాతిలో మంట/  
వికారం/వాంతులు



ఎక్కువ ద్రవ పదార్థాలు  
తీసుకోండి



# మలబద్ధకం



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు మలబద్ధకం సమస్య సాధారణం.
- ఒకవేళ మీరు చాలా కాలం నుండి మలబద్ధకంతో బాధపడుతూ ఉంటే, అది మీ శరీరంపై హానికరమైన ప్రభావం చూపవచ్చు.
- మీకు ప్రయోజనకరంగా ఉండే కొన్ని విషయాలు చెబుతాను.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- రోజువారీ ఆహారంలో పీచుపదార్థం ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు, పొట్టుతో ఉన్న పప్పులు ఉండేలా చూసుకోండి.
- కొబ్బరి నీళ్ళు, నిమ్మరసం, మజ్జిగ, లస్సీ మొదలైన ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తాగండి.
- రోజు 8-10 గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగండి.
- తగినంత నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి.

### భోజనంలో చేర్చవలసిన ప్రత్యేక పదార్థాలు:

- పీచు పదార్థం సమృద్ధిగా ఉండే ఆకుకూరలు, పండ్లు తినండి.
- పుష్కలంగా ద్రవపదార్థాలను త్రాగండి.

### చేయకూడనివి



- ఒకేసారి మరీ ఎక్కువగా తినడం
- మసాలాలు, వేపుళ్ళు, నూనె ఎక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు తినడం

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- ఒకవేళ సమస్య దీర్ఘ కాలం కొనసాగుతుంటే వైద్య సహాయం పొందండి.

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- కడుపు నొప్పి, అపానవాయువు (Gas), ఇతర జీర్ణ కోశ సంబంధిత సమస్యలు.
- మలబద్ధకానికి చాలా కాలం పాటు చికిత్స చేయకుండా విడిచిపెడితే, అది తీవ్రమైన పర్యవసానానికి దారితీస్తుంది.

# మలబద్ధకం

ఆకుకూరలు,  
పీచుపదార్థం ఎక్కువగా  
ఉండే కూరగాయలు



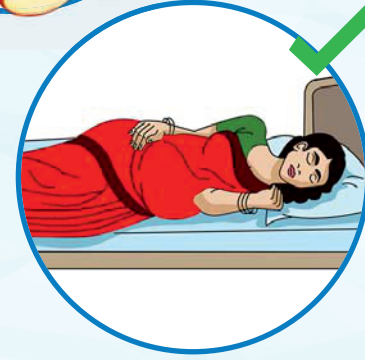
పళ్ళు



పొట్టుతో ఉన్న  
పప్పుబినుసులు



తగినంతగా నిద్ర,  
విశ్రాంతి



కొబ్బరి నీళ్ళు,  
నిమ్మరసం, లసీ



రోజు 8-10 గ్లాసుల  
నీళ్ళు త్రాగండి





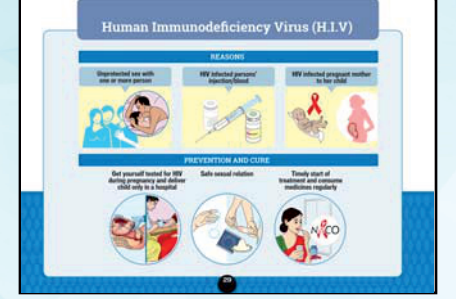
# హయ్యమన్ ఇమ్మ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (హెచ్.ఐ.వి)



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- హెచ్.ఐ.వి అనేది ప్రాణాంతకంగా మారే ప్రమాదం ఉన్న ఒక ఇన్ఫెక్షన్.  
మీకూ, మీ బిడ్డకు సహాయపడే కొంత సమాచారాన్ని నేను మీకు ఇస్తాను.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- సమతుల్యహారం తీసుకోండి.
- డాక్టరు గారు సూచించినట్లుగా హెచ్.ఐ.వి. కి సంబంధించిన చికిత్సను కొనసాగించండి.
- క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి. ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ నివారించడానికి, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, పారిశుధ్యం ముఖ్యం.
- మీ బిడ్డను ఆసుపత్రిలో మాత్రమే ప్రసవించండి.
- ఇంట్లో పరిశుభ్రంగా చేసిన ఆహారపదార్థాలు, స్వచ్ఛమైన త్రాగునీటిని తీసుకోండి.
- తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి.

### భోజనంలో చేర్చవలసిన ప్రత్యేక పదార్థాలు:

- పసుపు-నారింజ రంగు పండ్లు, ఆకుకూరలు.

### చేయకూడనివి



- సురక్షిత లేని శృంగారం

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- మెడికల్ ఆఫీసరు సూచించిన మేరకు గర్భిణీ స్త్రీ తనకు, పుట్టిన తర్వాత తన బిడ్డకు హెచ్.ఐ.వి పరీక్షలు చేయించాలి.

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- తల్లికి, బిడ్డకూ ప్రాణానికి ప్రమాదం.

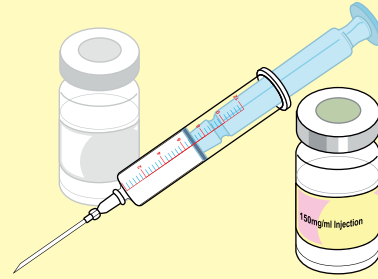
# హబ్బామన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (హెచ్.ఐ.వి)

## కారణాలు

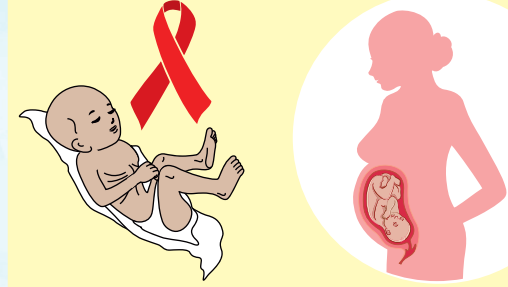
ఒకరు లేదా ఎక్కువ మందితో  
అసురక్షిత శృంగారం



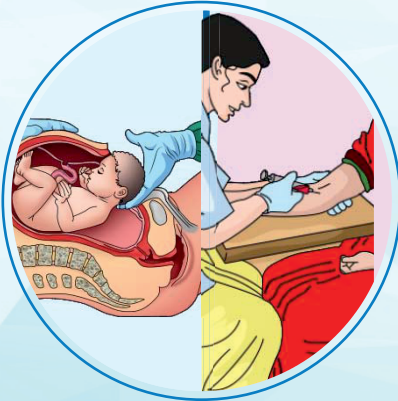
హెచ్.ఐ.వి ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన వ్యక్తులకు  
వాడిన ఇంజెక్షన్/రక్తం



హెచ్.ఐ.వి సోకిన  
తల్లి నుండి బిడ్డకు



## నివారణ, చికిత్స



చికిత్స సకాలంలో ప్రారంభించండి.  
క్రమం తప్పకుండా మందులు వేసుకోండి.



సురక్షితమైన  
లైంగిక సంబంధం



గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష చేయించుకోండి,  
ఆసుపత్రిలో మాత్రమే కాన్పు చేయించుకోండి.



# హైపోథైరాయిడిజం



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- గర్భస్థ కాలంలో మీ రక్తంలో థైరాయిడ్ హార్మోనుల స్థాయిని తెలుసుకోవడానికి ఒక రక్త పరీక్ష చేశాం. మీ రక్తంలోని థైరాయిడ్ హార్మోనుల స్థాయి మామూలు స్థాయి కంటే తక్కువగా వుంది - ఈ స్థితిని హైపోథైరాయిడిజం అంటారు
- హైపోథైరాయిడిజం నియంత్రణకు ఇంట్లోనే చేసుకోగలిగే పనుల గురించి చర్చిద్దాం.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- గర్భంతో ఉన్నప్పుడు థైరాయిడ్ మందులు తల్లికి, బిడ్డకూ కూడా సురక్షితమే. వాటిని తీసుకోవడం ఆపకూడదు.
- థైరాయిడ్ మందులను ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోండి.
- మందు తీసుకున్న తర్వాత నీళ్ళు తప్ప మరేదైనా తినడానికి/త్రాగడానికి కనీసం 30-45 నిమిషాల వ్యవధి ఇవ్వండి.
- బాటిల్ తెరవడానికి ముందు మీ చేతులు పాడిగా ఉండేలా చూసుకోండి.
- థైరాయిడ్ మందులను చల్లని, పాడిగా ఉన్న వెలుతురు తక్కువగా ఉన్న ప్రదేశంలో, తేమకు దూరంగా ఉంచండి.
- రంగు మారిన లేదా గడువు తేదీ చెల్లిపోయిన మందులు తీసుకోవద్దు.
- ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడు లేదా అస్వస్థులుగా ఉన్నప్పుడు కూడా థైరాయిడ్ మందులు తీసుకోవడం మానవద్దు.
- థైరాయిడ్ మందులు, క్యాల్షియం లేదా ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ క్యాప్సుల్ తీసుకోవడం మధ్య కనీసం 4 గంటల వ్యవధి ఉండాలి.

### భోజనంలో చేర్చవలసిన ప్రత్యేక పదార్థాలు:

- మీ ఆహారంలో అయోడైడ్స్ ఉప్పు చేర్చుకోండి. కొనడానికి ముందు ప్యాకెట్ పైన అయోడైడ్స్ ఉప్పు లోగో ఉందో లేదో పరిశీలించండి.
- ఈ క్రింద పేర్కొన్న పోషకాలు సమృద్ధంగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు తినండి:
  - ❖ అయోడిన్: పాలు, పాల ఉత్పత్తులు (గురుగు, పన్నీర్, కోవా), గుడ్లు, చేపలు, చికెన్, మాంసం.
  - ❖ ఐరన్: ఆకుపచ్చ ఆకుకూరలు, గుండు శనగపప్పు, చికెన్ లివర్, రాగులు, సజ్జలు మొదలైనవి.
  - ❖ జింక్: గోధుమలు, సజ్జలు, సోయాబీన్, తోటకూర ఆకులు, గసగసాలు, నువ్వులు మొదలైనవి.
  - ❖ సెలీనియం: పొట్టుతో ఉన్న పప్పు, శనగ పప్పు, వెల్లి నువ్వులు (Niger సీడ్స్), నువ్వులు (గోధుమ రంగువి), చేపలు, గుడ్లు మొదలైనవి.
  - ❖ విటమిన్ ఎ: ఆకు కూరలు, టోమాటో, పాలు, గుమ్మడికాయ, క్యారట్లు, మామిడిపళ్ళు మొదలైనవి.
- వండిన లేదా ఆవిరి మీద ఉడికించిన కూరగాయలు (కాబీఫ్లవర్, క్యాబేజీ, బ్రోకోలీ, బచ్చలికూర), సోయాబీన్, సోయా ఉత్పత్తులు వంటి ఆహారపదార్థాలను తీసుకోవచ్చు. థైరాయిడ్ మందులు తీసుకున్న తర్వాత 1 గంటసేపు విరామం ఇవ్వండి.

### చేయకూడనివి



- క్యాల్షియం/ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్రలతో కలిపి థైరాయిడ్ మందులు తీసుకోవడం.
- థైరాయిడ్ మందులు వేసుకోకుండా మానేయడం.
- థైరాయిడ్ మందులను తీసుకున్న తర్వాత వెంటనే ఆహారపదార్థాలను తీసుకోవడం.
- ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును తీసుకోవడం.
- తక్కువ అయోడిన్ ఉన్న ఉప్పు తీసుకోవడం.

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- మీ డాక్టర్ సూచించినట్లు రక్తంలో థైరాయిడ్ హార్మోను (TSH) స్థాయిని చూసేందుకు రక్తపరీక్ష

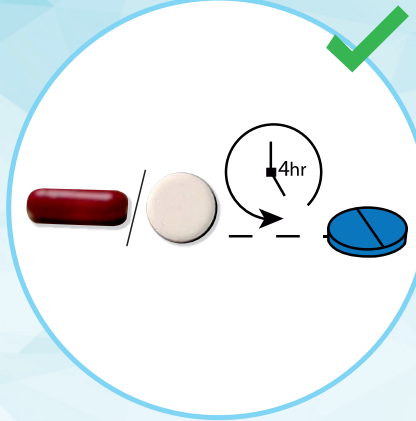
### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- గర్భస్థావాలు, పదేపదే గర్భం పోవడం, రక్తహీనత, గుర్రపు వాతం, ప్రసవానంతర రక్తస్రావం మొదలైన ప్రమాదాలు ఉంటాయి.
- నెలలు నిండకుండా పుట్టడం, తక్కువ బరువుతో పుట్టడం, మానసిక సామర్థ్యం/మేధస్సు, చలనముకు సంబంధించిన నైపుణ్యాలు తక్కువగా ఉండడం.

# హైపోథైరాయిడిజం



రక్తంలో థైరాయిడ్ హార్మోను  
(TSH) స్థాయి చూసేందుకు  
రక్తపరీక్ష



థైరాయిడ్ మందులు, క్యాల్షియం /  
ఐరన్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ మాత్ర తీసుకోవడం మధ్య కనీసం  
4 గంటల విరామం ఉండేలా చూడండి.



థైరాయిడ్ మందులను  
ఖాళీ కడుపుతో  
తీసుకోండి.



అయోడిన్, ఐరన్, జింక్, సెలీనియం,  
విటమిన్-ఎ పుష్కలంగా ఉండే  
ఆహారపదార్థాలు తినండి.



గోయిట్రోజెనిక్ ఆహారపదార్థాలను  
వండిన లేదా ఆవిరిపెట్టిన తర్వాత  
మాత్రమే తినండి.



అయోడైజ్డ్ ఉప్పు  
తీసుకోండి.



# హైపర్ థైరాయిడిజం



## మహిళలతో మాట్లాడండి:

(జవాబులు చెప్పేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించండి, సరైన జవాబులు చెప్పినందుకు తల్లిని మెచ్చుకోండి)

- గర్భంతో ఉన్న కాలంలో మీ రక్తంలోని థైరాయిడ్ హార్మోనుల స్థాయిని తెలుసుకోవడానికి ఒక రక్త పరీక్ష చేశాము. మీ రక్తంలోని థైరాయిడ్ హార్మోనుల స్థాయి సాధారణంగా ఉండవలసిన స్థాయి కంటే ఎక్కువగా ఉంది - ఈ స్థితిని హైపర్ థైరాయిడిజం అంటారు.
- హైపర్ థైరాయిడిజం నియంత్రించేందుకు ఇంట్లో తప్పనిసరిగా చేయాల్సిన పనుల గురించి చర్చిద్దాం.



## ఈ విషయం గురించి మరికొంచెం చర్చించుకుందాం



### చేయవలసినవి



- 3 నెలల వ్యవధి తర్వాత మీకు మీరుగా డాక్టరుతో చెక్ చేయించుకోండి.
- ప్రతి 3 నెలల తర్వాత డాక్టరుతో ఫోలోఅప్ చేయించుకోండి.
- గర్భంతో ఉన్నప్పుడు డాక్టరు ఇచ్చే మందులు తల్లికీ, బిడ్డకూ సురక్షితమైనవే. డాక్టర్ ను అడగకుండా మందులు ఆపకూడదు.
- థైరాయిడ్ మందులను చల్లని, పాడిగా ఉన్న వెలుతురు తక్కువగా ఉన్న ప్రదేశంలో, తేమకు దూరంగా ఉంచండి.
- రంగు మారిన లేదా గడువు తేదీ చెల్లిపోయిన మందులు తీసుకోవద్దు.
- ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడు లేదా అస్వస్థులుగా ఉన్నప్పుడు కూడా థైరాయిడ్ మందులు తీసుకోవడం మానవద్దు.
- మీ ఆహారంలో చిరుధాన్యాలు, పప్పుగింజలు, ఆకుపచ్చ ఆకుకూరలు, పసుపుపచ్చ, కమలాపండు రంగు పండ్లు, కూరగాయలు, నిమ్మజాతి పండ్లు, పాలు, మాంసం, చికెన్, చేపలు, గుడ్లు, నూనెలు, పంచదార/బెల్లం వంటి రకరకాల పదార్థాలను చేర్చుకోండి.
- హైపర్ థైరాయిడిజం ఉన్నప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోనుల ఉత్పత్తిని ఆటంకపరచే కాల్షిఫర్, క్యాబేజీ, బ్రోకోలీ, బచ్చలికూర, సోయాబీన్, సోయా ఉత్పత్తులు వంటి కూరగాయలు, వేరుశనగ విత్తనాలను సులభంగా తీసుకోవచ్చు.

### భోజనంలో చేర్చవలసిన ప్రత్యేక పదార్థాలు:

- పాలు, మాంసం, చికెన్, గుడ్లు, పప్పుగింజలు, గోధుమల వంటి కేలరీలు, పోషక విలువలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు.
- మీ ఆహారానికి నెయ్యి, వెన్న, మీగడ, గింజలు, పంచదార/బెల్లం చేర్చుకోవడం ద్వారా తినే పదార్థాలను శక్తి సమృద్ధం చేసుకోండి.
- అన్ని పళ్ళు, కూరగాయలు తినండి.
- పాలు, నీళ్ళు, నిమ్మ రసం, లేదా కొబ్బరి నీళ్ళు వంటి ద్రవపదార్థాలని పుష్కలంగా త్రాగండి.

### చేయకూడనివి



- థైరాయిడ్ మందులు మానేయడం.
- ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకోవడం.

### ఎప్పుడు, ఏం పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

- మీ డాక్టర్ సూచించినట్లు రక్తంలో థైరాయిడ్ హార్మోను (TSH) స్థాయిని చూసేందుకు రక్తపరీక్ష

### ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావాలు:

- తగినంత బరువు పెరగకపోవడం.
- బిడ్డ నెలలు నిండకుండా లేదా తక్కువ బరువుతో పుట్టవచ్చు.
- తల్లికి అధిక రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత సమస్యలు కలిగించవచ్చు.

# హైపర్ థైరాయిడిజం



ప్రతి 3 నెలలకు ఒకసారి  
చెక్ప్ చేయించుకోండి.



రక్తంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్ (TSH)  
స్థాయి కోసం రక్తపరీక్ష.



గాయిత్రోజెనిక్ ఆహారపదార్థాలు  
తీసుకోండి.



ఆహారంలో రకరకాల  
పదార్థాలు చేర్చుకోండి.



ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పు వేసుకోవద్దు.



రంగు మారిన, గడువు తేది ముగిసిపోయిన  
మందులు పారవేయండి.



డాక్టర్ ని సంప్రదించకుండా  
మందులు మానివేయద్దు.





Technical support by

