

## கடைபிடிக்க வேண்டியவை



### கர்ப்பிணிகளுக்கு

1. கர்ப்ப காலங்களில் தனி தூய்மை கடைப் பிடிக்க வேண்டும்
2. இரும்பு & கால்சியம் சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்ணவும்
3. உணவில் அதிக அளவில் நீர்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள், கீரைகள் பழவகைகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும்
4. கர்ப்பம் மற்றும் பிள்ளைபேறுக்கு பின் முறையாக மகப்பேறு மற்றும் குழந்தை மருத்துவரிடம் முறையான உடல் பரிசோதனை மேற்கொள்ளவும்
5. மகப்பேறுக்குப்பின் மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி எளிய நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளவும்
6. கர்ப்பம் மற்றும் மகப்பேறு காலங்களில், முறையான ஓய்வு, தூக்கம் முறைகளை பின்பற்றவும் மற்றும் குடும்பத்தினர் அவர்களுக்கு உறுதுணையாக இருத்தல் வேண்டும்

### குழந்தைகளுக்கு

7. குழந்தைகளுக்கு இரவு நேரங்களில் முறையாக தாய்ப்பால் கொடுத்தல் அவசியம்
8. குழந்தைக்கு முறையான தடுப்பூசி மருந்துகளை மருத்துவரின் அறிவுரை படி அளிக்கவும்
9. குழந்தைக்கு முதல் 6 மாதம் கட்டாயம் தாய்ப்பால் மட்டும் அளிக்கவும்

## தவிர்க்க வேண்டியவை



### கர்ப்பிணிகளுக்கு

1. பட்டினி கிடத்தல் கூடாது.
2. மலக்கட்டு ஏற்படுத்தும் உணவுகளை தவிர்க்கவும்.
3. கர்ப்பிணி மற்றும் சிறுகுழந்தைக்கு இறுக்கமான மற்றும் ஈரமான ஆடைகளை அணிவித்தல் கூடாது.
4. கர்ப்ப காலத்தில் அதிகமான நடைப்பயிற்சி மற்றும் கனமான பொருட்களை தூக்கி சுமத்தல் கூடாது

### குழந்தைகளுக்கு

5. பச்சிளம் குழந்தைக்கு கொப்புழ், காது, மூக்கில் எண்ணெய் விடுதல் கூடாது.
6. குழந்தைகளை குளிர்காற்று கூட்ட நெரிசல் அதிகம் உள்ள பகுதிகளில் எடுத்து செல்லுதல் கூடாது.
7. குழந்தைகளுக்கு சுரம் போன்ற நோய்களில் அலட்சியப்படுத்தல் மற்றும் மருத்துவரின் ஆலோசனை இன்றி மருந்துகள் தருதல் கூடாது.



தொடர்புக்கு:  
9655644999  
88438332442



இணையதளம்  
www.sairamsiddha.edu.in



முகவரி  
சாய் லியோ நகர்,  
மேற்கு தாம்பரம்  
சென்னை 44