

இணைப்பு 14

கர்ப்ப காலத்து போஷாக்கும் அவ்வேளை ஏற்படக்கூடிய போஷாக்கு குறைபாடுகளை தீர்ப்பதற்கு செய்யப்படும் தலையீடுகளும்

கர்ப்ப காலத்து போஷாக்கும் தாய்ப்பாலூட்டலும்

கர்ப்பத்திற்கு முந்திய காலத்தும் கர்ப்பகாலத்தும் கிடைக்கும் போஷாக்கு மட்டமானது பிரசவத்தின் போதும் பாலூட்டும் காலங்களிலும் வெளிப்படும் விளைவுகளில் மிகுந்த செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணியாகும். கர்ப்பத்திற்கு முந்தியநிறை, உடற் திணிவுச் சுட்டி, கர்ப்பத்தின் போது கிடைக்கும் மொத்த நிறை அதிகரிப்பு மற்றும் நிறை அதிகரிப்பு வீதம் என்பனவற்றிற்கும் பிரசவ வெளிப்பாடுகளுக்கும் இடையிலான தொடர்பானது மிகத் தெளிவானது. கர்ப்ப காலத்தின் இரண்டாம் அரைக்காலத்தில் (20 வாரங்களின் பின்) கிடைக்கும் நிறை அதிகரிப்பு சிசுவின் வளர்ச்சியிலும் பிறப்பு நிறையிலும் நேரடியான தொடர்பைக் கொண்டிருக்கும். விசேடமாக மூன்றாம் மும்மாத காலத்தில் பெற்றுக்கொள்ளும் நிறை அதிகரிப்பு மிகக் குறைந்திருப்பின் அது நிறை குறைந்த குழந்தை பிறப்பதற்கு ஏதுவாகும்.

நிறை குறைந்த பிறப்பானது குழந்தை நோயுறுவீதம், குழந்தை மரணவீதம் ஆகியவற்றோடும் புத்தி வளர்ச்சியில் மந்தநிலை, கற்றல் இயலாமை போன்ற குறைபாடுகளோடும் நெருங்கிய தொடர்புடையது. அக்குழந்தைகள் பிறகாலத்தில் தொற்றா நோய்களான இருதய நோய்கள், இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்றவற்றினால் பீடிக்கப்படக்கூடிய ஆபத்து நிலையையும் கொண்டவர்கள் ஆவர். இவற்றை நோக்குகையில் மனித இனத்தின் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கே அத்திவாரம் எனக் கொள்ளத்தக்கதாக இருப்பது பிறப்புக்கு முந்திய காலப்பகுதியாகும். ஆகவேதான் நல்ல பிறப்புநிறை கொண்ட குழந்தையை பெற்றெடுக்கும் வண்ணம் கர்ப்பத்திற்கு முந்திய காலத்திலும் ,கர்ப்ப காலத்திலும் போஷாக்கின் மீது அதியுயர் கவனம் செலுத்த வேண்டியது இன்றியமையாதாய் உள்ளது

கர்ப்பத்திற்கு முந்திய காலத்தில் போஷாக்கும் பராமரிப்பும்

கர்ப்பத்திற்கு முந்திய கால நிறையும் உடற் திணிவுச் சுட்டியும் பிரசவ வெளிப்பாடுகளோடு நேரடித் தொடர்புடையன. ஆகவேதான் நிறை குறைந்த பிறப்பு நேர்வதைத் தவிர்க்கும் உபாயத்தின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக கருதப்படுவது பெண்களின் கர்ப்பத்திற்கு முந்திய கால போஷாக்கு நிலையும் அக்காலத்தில் வழங்கப்படும் பராமரிப்பும் ஆகும். தற்போது சுகநல பராமரிப்பு முறைமையினால் கர்ப்பத்திற்கு முந்திய காலப் பெண்களுக்கு போஷாக்கும் ஆரோக்கியமும் மேம்படுத்துவதற்காக பின்வரும் சேவைகள் வழங்கப் படுகின்றன.

- மணம் முடித்த தம்பதிகளை நேரத்துக்கே அடையாளம் கண்டு அவர்களுக்கு தேவையான சுகநல சேவைகளையும் சுகநலக் கல்வியையும் வழங்குதல்
- சுகல தகுதிவாய்ந்த தம்பதிகளும் பொ.ச.மருத்துவமாதினால் பதிவிற்கு உள்ளாக்கப்பட்டு தேவைப்படும் சேவைகள் வழங்கப்படவேண்டும்
- போஷாக்கு அளவீடும் அதற்குரிய நடவடிக்கைகளும் எடுத்தல்
 - உடல் திணிவுச் சுட்டியை கணித்தறிந்து அதற்கேற்ப தேவையான தலையீடு செய்க
 - ஹீமோகுளோபின் எண்ணிக்கையை மதிப்பிட்டு இரத்தச்சோகை இருப்பின் உரிய நடவடிக்கை எடுக்க

கர்ப்பம் தரிக்க விரும்பும் பெண்கள் தாம் கர்ப்பம் தரிக்கும் காலத்தில் இருக்கக்கூடிய போஷாக்கு நிலையானது தேவைக்கேற்ற வகையில் அமைவது வெற்றிகரமான கர்ப்பத்திற்கு அவசியம் என்பது உணர்த்தப்பட வேண்டும்.

கர்ப்பத்தை எதிர்பார்க்கும் பெண்களுக்கு தினசரி 5 மி.கி

போலிக் அசிட் மாத்திரை வழங்கப்பட வேண்டும்

அவர்களுக்கு ரூபெல்லா நோய்க்கான தடுப்புமருந்து வழங்கப்பட்டுள்ளதை உறுதிசெய்க.

உடல் திணிவுச் சுட்டி 18.5 kg/m^2 க்கு கீழுள்ள, கர்ப்பத்தின் முந்தியகால பெண்களின் கவனிப்பு

- 24 மணித்தியால உணவு விபரங்களை மீள்பார்வை செய்து உணவின் அளவு போதுமானதா என மதிப்பிடுக (கலோரி, புரதம், நுண்போஷணைப் பதார்த்தங்கள்)
- பொருத்தமான உணவு பற்றி போஷணை ஆலோசனை
 - மாப்பொருள் உள்ள அரிசி, மரவள்ளி, மற்றைய தானியங்கள் மற்றும் மாவினால் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் அதிகளவு சேர்த்து வகைமாற்றி அமைக்க உதவுக
 - வழமையைவிட அதிகமாக 1-2 தடவை உணவு நுகர்வு
 - 1-2 மேசைக் கரண்டியளவு எண்ணெய் பாவித்தல்
 - உணவில் மீன், கருவாடு, முட்டை, பருப்புவகை, மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளை தினசரி சேர்த்தல்
- உணவுப் பழக்கங்கள் ,சமுதாயப் பார்வை பற்றிய தவறான கூச்சம், மூட நம்பிக்கைகள் இவைகளை மதிப்பிட்டு எதிர்மறையானவற்றை திருத்துக.
- அதிகளவான வேலைப்பளு நிறையதிகரிப்பில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கக் கூடும். ஆகவே வேலைப்பளுவை மதிப்பிட்டு ஏற்றபடி செயலாற்றுக.
- ஏதாவது நோய்கள் பின்னணியில் உள்ளதா என சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தரிடம் அனுப்பி பரிசோதித்து அறிக.
- தொடர்ந்து மாதாந்தம் நிறை அதிகரிப்பை கண்காணிப்பு செய்க
- நிறை அதிகரிப்பு போதாவிடின் 6 மாதத்தின் பின் சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தரிடம் மேலதிக ஆலோசனைக்காக அனுப்பவும்

உடல் திணிவுச் சுட்டி 24.9 kg/m^2 க்கு மேலுள்ள, கர்ப்பத்தின் முந்தியகாலப் பெண்களின் கவனிப்பு

- 24 மணித்தியால உணவு விபரங்களை மீள்பார்வை செய்து நுகர்வின் அளவு போதுமா அல்லது மிக அதிகமா என மதிப்பிடுக (கலோரி, புரதம், நுண்போஷணைப் பதார்த்தங்கள்)
- பொருத்தமான உணவு பற்றி போஷணை ஆலோசனை (மாப்பொருள், கொழுப்பு, சீனி ஆகியவைகளைக் குறைக்க)
- ஒழுங்காக உடற் பயிற்சி செய்வதன் முக்கியத்துவத்தை நன்குணர்த்துக.
- உணவுப் பழக்கங்கள் ,சமுதாயப் பார்வை பற்றிய தவறான கூச்சம்,மூடநம்பிக்கைகள் இவைகளை மதிப்பிட்டு எதிர்மறையானவற்றை திருத்துக.
- நீரிழிவு, இரத்தஅழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல் (Hypercholesterolemia) என்பனவற்றுக்கான பரிசோதனைக்கு சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தரிடம் அனுப்புக
- தொடர்ந்து மாதாந்தம் நிறையதிகரிப்பை கண்காணிப்பு செய்க
- நிறைவீழ்ச்சி போதாவிடின் 6 மாதத்தின் பின் சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தரிடம் மேலதிக ஆலோசனைக்காக அனுப்பவும்.

கர்ப்ப காலத்தின்போது போஷணைத் தேவைகளும் ஆலோசனைகளும்

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தமது உள்ளூரில் கிடைக்கக் கூடிய போதிய அளவு தானியங்கள், விலங்கு உணவுகள் பருப்புவகை, மரக்கறிகள், கீரைவகை, பழங்கள் மற்றும் பால் போன்ற ஆரோக்கியமான

வகை வகையான உணவுப் பொருள்களை அதிகம் உண்பதன் மூலம் கர்ப்பத்தின்போது உருவாகும் அதிகரித்த போஷணைத் தேவையை நிறைவேற்ற முடியும் என்பது பற்றி ஆலோசனை வழங்குக

கர்ப்பிணித் தாய்மார் 3 முக்கிய உணவு வேளைகளில் போஷாக்கு நிறைந்த உணவுகளையும் அதற்கு மேலதிகமாக ஒன்று அல்லது இரண்டு சிறிய உணவுகளையும் நுகர்வதற்கு தூண்டப்பட வேண்டும். அவர்கள் இதற்கு மேலாக ½ அகப்பையளவு சோற்றுடன் அதிகரித்த அளவில் மரக்கறிகள், கீரை, பருப்புவகை மற்றும் தானியங்கள் ஆகியவற்றை நுகரும்படி அறிவுறுத்தப் படவேண்டும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்ணொருவர் நுகரவேண்டிய உணவின் அளவு அவரது கர்ப்பத்தின் ஆரம்பத்திலிருந்து உடற் திணிவுச் சுட்டி மற்றும் ஈடுபடும் உடல் செயல்பாடுகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் வேறுபடும். கர்ப்ப காலத்தில் பெற்றுக்கொள்ளப்படவேண்டிய கலோரி மற்றும் போஷணைப் பதார்த்தங்கள் பற்றி பின்வரும் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளது. தினசரி உணவுப் பண்டங்கள் இந்தத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படும் வகையில் தேவைப்படும் எல்லாபோஷணைப் பதார்த்தங்களும் அடங்கியிருக்கத் தக்கதாக உள்ளூர் உணவுப் பொருள்களைக் கொண்டு திட்டமிட்டுத் தயாரிக்கவேண்டும்.

கர்ப்பகாலத்தில் தேவைப்படும் கலோரிஅளவு

சாதாரண உடற் திணிவுச் சுட்டி (BMI) கொண்ட பெண்களுக்கு

மிகக் குறைந்த உடற் செயற்பாடு உள்ளவர்களுக்கு -2000 கலோரி

சாதாரண உடற் செயற்பாடு உள்ளவர்களுக்கு -2375 கலோரி

கடுமையான உடற் செயற்பாடு உள்ளவர்களுக்கு -2750 கலோரி

கர்ப்பகாலத்தின்போது உட்கொள்வதற்கு விதந்துரைக்கப்படும் தினசரி உணவுப் பங்குவீதங்கள்

உணவுக் கூறுகள்		பெண்ணின் வயது		மேலதிக தேவை	
(தமிழில்)	(in English)	16-17 வயது	18-30 வயது	கர்ப்பம்	பாலூட்டல்
சக்தி,	Energy, K.	2150	1750	360	700
புரதம்	Protein g	44	44	07	19
விறற்றின் ஏ	Vitamin A µg	750	750	-	450
விறற்றின் டீ	Vitamin D µg	2.5	2.5	7.5	7.5
தயமின்	Thiamin mg	0.9	0.8	0.14	0.30
ரைபோபிளேவின்-பி 2	Riboflavin-vit.B2 mg	1.3	1.3	0.21	0.45
நயசின்	Niacin g	14.2	13.2	2.31	4.95
போலிக் அசிட்	Folic Acid µg	200	200	200	200
விட்டமின் பி 12	Vitamin B 12 µg	2.0	2.0	1.0	0.5
அஸ்கோபிக் அஸிட்	Ascorbic acid mg	30	30	20	20
கல்சியம்	Calcium mg	600	500	600	600
இரும்பு	Iron, mg	28	28	60	60
நாகம்	Zinc, mg	22	22	5	22

பாலூட்டும் தாயின் போஷாக்கும் கவனிப்பும்

பிரசவத்தின் பிற்காலத்தின் போது தாயின் போஷணை பின்வரும் காரணங்களால் அதிமுக்கியமாக கருதப்படுகிறது

- I. கர்ப்பத்தின் போதும் பிரசவத்தின் போதும் இழந்த போஷணைப் பதார்த்தங்களை பிரதியீடுசெய்தல்
- II. தாய்மார் தமது குழந்தை 6 மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டல் வேண்டும்
- III. குழந்தையின் முதன்மைக் கவனிப்பாளர் என்ற வகையில், குழந்தையின் உயிர் வாழ்வு, வளர்ச்சி மற்றும் உளரீதியான அபிவிருத்தி என்பவற்றினை குறியாகக்கொண்டு முழு மூச்சுடன் இயங்கும் தாயின் அன்றாடச் செயற்பாடுகளுக்கு மேலதிக கலோரிகள் தேவைப்படுகின்றன.
- IV. வாழ்க்கைக்காலம் முழுவதும் சுகநலம் மற்றும் போஷாக்கு நிலைகளை உறுதிசெய்வதற்காக பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு வழங்க வேண்டிய சேவைகள்..

உணவு சம்பந்தமாக அறிவூட்டல்

- ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் மேலதிக சக்தி நிறைந்த பதார்த்தங்களை சேர்த்தல்
 - மீன், முட்டை, கருவாடு மற்றும் பருப்புவகை மரக்கறிகள் பச்சை கீரை வகை என்பவற்றை வழக்கத்தைப் போல் இரு மடங்கு சேர்த்து உண்ணல்
 - கொழுப்பு (எண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன்) தேக்கரண்டி அளவு சேர்த்தல்
 - பழங்கள் ½ பழுத்த வாழைப்பழம், விளம்பழம், நெல்லி, மாம்பழம் போன்ற உள்ளூர் பழங்கள்
 -
 - Iron folate/Iron+folic acid, VitaminC & Calcium –என்பன ஆறு மாதங்களுக்கு வழங்குக
 - திரிபோஷா 2 பைக்கட்டுகள் வழங்குக
 - பிரசவப்பின் சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு வருகை தருதலின் அவசியம்பற்றி எடுத்துரைத்தல்
 - தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பிடுக- அதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குக
 - குறைந்த பிறப்பு நிறை கொண்ட பிள்ளைகளை தொடர்ந்து கண்காணிப்பு செய்க.
- (பிரசவப்பின் வழிகாட்டியில் போஷணைப் பிரிவை பார்க்க)

நெருக்கமான கண்காணிப்பும் மீள்மதிப்பிடலும் தேவைப்படும் கர்ப்பிணித் தாய்மார்

- குறைவான, கர்ப்பத்தின் முந்திய உடல்திணிவுச் சுட்டி ($< 18.5 \text{ kg/m}^2$)
- அதிகமான, கர்ப்பத்தின் முந்திய உடல் திணிவுச் சுட்டி ($\geq 25 \text{ kg/m}^2$)
- பல் கர்ப்பங்கள்
- இரத்தச் சோகையுள்ள கர்ப்பிணித் தாய்
- இடைவெளி குறைவான கர்ப்பங்கள்
- வளரிளம் பருவக் கர்ப்பங்கள்
- பாலூட்டும் காலத்திலேயே கர்ப்பம்
- பல்வேறு சமூகப் பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுப்பவர்-(உம்:பொருதாரப் பற்றாக்குறை, தனியானவர், திருமணமாகாதவர், குடும்ப வன்முறைகளுக்கு ஆளானவர், இடம்பெயர்ந்தவர்)
- மலேரியா, கசரோகம், குடல்நோய்த் தொற்றுகள் STD, HIV போன்ற தொற்றுக்களுக்கு ஆளான கர்ப்பிணிப் பெண்.
- மருத்துவ குறைபாடுகளான வகை I & II நீரிழிவு, gestational Diabetes, PIH, Thalassemia போன்ற குறைபாடுகள் உள்ளவர்கள்
- நிறையதிகரிப்பு மாதமொன்றுக்கு 1 கி.கி ஐ விடக் குறைந்தவர்கள் (சாதாரண உ.தி.சு.) மற்றும் நிறையதிகரிப்பு மாதமொன்றுக்கு 0.5கி.கி. ஐ விடக் குறைந்தவர்கள் (அதிக நிறை)
- 3 கி.கி. க்கு அதிகமான நிறையதிகரிப்பு பெறும் யாராவது கர்ப்பிணிப்பெண்.

முதலாவது மும்மாதத்தின்போது உடல் திணிவுச் சுட்டி 18.5 kg/m²க்கு குறைவாகவுள்ள அல்லது பற்றாக்குறை நிறையதிகரிப்பு உள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்களின் கவனிப்பு

- பொருத்தமில்லாத நிறையதிகரிப்புக்களுக்கு காரணமாயிருக்கும் நிறைபார்த்தல் செயல்பாட்டின் குறைபாடுகள் முற்றாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். (தராசின் தொழில்நுட்பப் பிழை, பிழையான வாசிப்பு போன்றவை)
 - கடந்த 24 மணித்தியால உணவு நுகர்வுப் பட்டியலை மீள்பார்வை செய்து நுகரப்பட்ட உணவு அளவில் போதுமா என்பதை மதிப்பீடு செய்க(கலோரி, புரதம், நுண்போஷணைப் பதார்த்தங்கள்)
 - உணவுப் பழக்கங்கள் , சமுதாயப் பார்வை பற்றிய தவறான கூச்சம், மூடநம்பிக்கைகள் இவைகளை மதிப்பிட்டு எதிர்மறையானவற்றை திருத்துக.
 - பொருத்தமான உணவு மீதான போஷணை ஆலோசனை
 - மாப்பொருள் உள்ள அரிசி, மரவள்ளி, மற்றைய தானியங்கள் மற்றும். மாவினால் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளை (இடியப்பம் போன்றவை) ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் அதிகளவு சேர்த்து, சரியான வகையில் மாற்றியமைக்க உதவுக
 - வழமையைவிட மேலதிகமாக 1-2 தடவை உணவு நுகர்வு
 - 1-2 மேசைக்கரண்டியளவு எண்ணெய் பாவித்தல்
 - உணவில் மீன், கருவாடு, முட்டை, பருப்புவகை, மரக்கறிகள் மற்றும் கீரைவகைகளை தினசரி சேர்த்தல்
 - திரிபோஷா 2 பைக்ககட்டுகள் வழங்குக (தினசரி 50கி. திரிபோஷவுடன் சீனி 2 மேசைக்கரண்டி, தேங்காய்ப்பூ சிறிதளவு சேர்த்து உண்ண வேண்டும்) கைக்கொள்கிறார்களா என மதிப்பிடுக
 - இரத்தச்சோகையை தடுக்க.(பொது சுற்றுநிருபம் இல.1945 –பக்கம் 100- ‘கர்ப்பகால இரத்தச்சோகையை தடுத்தல்’)
 - முதலாம் மும்மாதத்தின்பின் நுண்போஷணைப் பதார்த்தங்கள் (அயன்போலேற், விட்டமின் சீ, மற்றும் கல்சியம்) தினசரி எடுக்கவேண்டும்
 - குடல் புழுச் சிகிச்சை கொடுக்கவும்
 - நுண்போஷணைப் பதார்த்தங்கள் மற்றும் குடல் புழுச் சிகிச்சை என்பன ஒழுங்காக எடுக்கப்பட்டனவா என மிப்பீடு செய்க.
-
- உணவு சாராத ஏனைய, கர்ப்பகால நிறையதிகரிப்புடன் தொடர்பான காரணிகள் பற்றி அறிவூட்டுக
 - வீட்டு வேலைகள் மற்றும் பாரிய வேலைச் சுமைகளை மதிப்பீடு செய்து அவற்றைக் குறைப்பதற்கு உதவுக. கணவன் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு அறிவூட்டவும்
 - அவருக்கு கிடைத்துள்ள மனநீதியான ஒத்தாசை பற்றி மதிப்பிடுவதோடு கர்ப்பகால மன ஆறுதலுக்கும் சுகமான குழந்தை வாழ்வுக்கும் இடையிலான தொடர்பு பற்றி அறிவூட்டுக.
 - வீட்டின் அடுப்பு புகைக்கும் மற்றவர்களின் சிகரெட் புகைக்கும் முகம் கொடுக்கும் ஆபத்து தன்மை எந்தளவு உள்ளது என மதிப்பிடுக
 - கர்ப்பிணித் தாய் வேறு ஏதாவது நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளாரா எனப் பார்க்க(சலக் குழாய் தொற்று,ஒட்டுண்ணித் தொற்று,மருத்துவக் கோளாறுகள்-(Hypertension DM) தேவைப்படுமாயின் சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தரிடம் அனுப்புக
 - தாய் பெற்றுக்கொண்டிருக்கும் கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பின் தரத்தை மேம்படுத்துக
 - மாதாந்தம் தொடர் கண்காணிப்பு செய்க
 - நிறையேற்றம் போதாவிடின் சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தரிடம் அனுப்புக

அதிக எடை அல்லது அளவுக்கதிகமான பருமன் உடைய கர்ப்பிணிப் பெண்களின் போஷாக்குமட்ட மதிப்பீடும் கவனிப்பும்

1. உணவுப் பழக்கத்தை மேம்படுத்த மதிப்பீடு செய்க
 - கடந்த 24 மணித்தியால உணவு நுகர்வுப் பட்டியலை மீள்பார்வைசெய்து ஏற்ற ஆலோசனை வழங்குக(சக்தி,கொழுப்பு மற்றும் சீனி என்பவற்றைக் குறைக்க.)
 - உணவுப் பழக்கங்கள் , சமுதாயப் பார்வை பற்றிய தவறான கூச்சம் ,பயம் மூடநம்பிக்கைகள் இவைகளை மதிப்பிட்டு எதிர்மறையானவற்றை திருத்துக.
 - எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற நிறையதிகரிப்பு சம்பந்தமாக அறிவூட்டல் செய்க
 - தரப்படுகின்ற வெவ்வேறு வகையான உணவுப் பட்டியல்களை பின்பற்றச் செய்க.
 - நுண்பதார்த்தங்கள் தேவையை அதியுயர்ந்த மட்டத்தில் அடையச் செய்க
2. ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியானது நிறையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைப்பதற்கு எத்துணை அவசியமானது என்பதை அவர்களுக்கு தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.
3. பின்வரும், நிறைக் கட்டுப்பாட்டின் பயன்கள் பற்றி அவர்களுக்கு விளக்கமளிக்கப்பட வேண்டும்
 - இரத்த அழுத்தம் (Hypertension), preclampsia, gestational diabetes போன்ற நோய்கள் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து நிலையை குறைக்கிறது.
 - மகப்பேற்று சிக்கல்களான பிரசவிக்க அதிக நேரம் எடுத்தல் (Prolonged labour) மற்றும் பிரசவப் பின் இரத்தப்போககு (Posrpartum heamorrhage) ஏற்படும் ஆபத்து நிலையை குறைக்கிறது.
4. அதிக ஊட்டம் வழங்கப்பட்ட தாய்மார்மீது Gestational diabetes, pregnancy induced hypertension ஆகிய நோய்களை இனம்காணல் மற்றும் சிசுவின் சுகவாழ்வு என்பன கருதி பரிசோதனை நடத்தப்பட வேண்டும்