

వ్యాధి నిరోధక టీకాలను, విటమిన్ “ఎ”
ద్రావణాన్ని, చిన్నపిల్లల ఐరన్ సిరప్ మరియు నులి
పురుగుల టాబ్లెట్లను నా బిడ్డకి నిర్దిష్ట వయసులో
అందేలా చూసాను.



నా బిడ్డ పెరుగుదల తెలుసుకోవటానికి ప్రతి
నెలా అంగన్వాడీ కేంద్రములో బిడ్డని తప్పనిసరిగా
తూకం వేయించాను.

పట్టణ పోషణ పథకం



నా భార్య గర్భవతిగా / బాలింతగా
ఉన్నప్పుడు భర్తగా నా బాధ్యత

wipro cares



కుటుంబంలోకి ఒక బిడ్డని తేవడమే కాదు,
సమాజానికి ఒక ఆరోగ్యవంతమైన, చురుకైన వ్యక్తిని
అందించటం తండ్రులుగా మన అందరి బాధ్యత. నా
భార్యబిడ్డల పోషణ మరియు ఆరోగ్య విషయాలలో
ఒక భర్తగా / తండ్రిగా నేను నిర్వహించిన బాధ్యతలని
మీ అందరితో పంచుకుంటున్నందుకు నేను ఎంతో
గర్వపడుతున్నాను.



తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పట్టణ ప్రాంతంలో మురికి వాడల్లో నివసించే పేద గల్పణీలు, బాలింతలు, కిశోర బాలికలు ఎదుర్కొనే సామాజిక
పరమైన, లైంగిక పరమైన అడ్డంకులని తొలగించి, వారి పోషణ మరియు ఆరోగ్య స్థితిగతులను, మెరుగుపరచటంలో స్వయం సహాయక
సంఘాలు ఎంత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్నాయో తెలుసుకోవటానికి ఎ.పి. మాన్ “పట్టణ పోషణ” పథకాన్ని అమలు చేస్తుంది.



మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ (ఏపీమాన్)
హెచ్.ఐ.జి. 11 & 12, హుడా కాలనీ, అనేపా నగర్ మణికోండ,
హైదరాబాద్ - 500089
www.apmas.org | info@apmas.org

ఈ కార్యక్రమానికి
ఆర్థిక, సాంకేతిక సహకారం
అందిస్తున్న విప్రో కేర్స్
సంస్థకు కృతజ్ఞతలు.

తోటి

మగవాళ్ళకి కూడా
తల్లిపిల్లల పోషణ మరియు
ఆరోగ్య విషయాల గురించి
తెలియచేసి వారు పాటించేలా
చేయటం కోసం నేను ఒక మార్పు
కార్యకర్తగా పనిచేయటం
నాకు దక్కిన గౌరవంగా
భావిస్తున్నాను.



నా భార్య గర్భవతి అని తెలియగానే నేను
ఎంతో సంతోషించాను వెంటనే అంగన్వాడీ
మరియు ఆరోగ్య కార్యకర్తలతో మాట్లాడి
ఒక భర్తగా నా బాధ్యతలు ఏమిటో
తెలుసుకున్నాను.

నా భార్య గర్భవతిగా మరియు బాలింతగా
ఉన్నప్పుడు ఎటువంటి మానసిక ఒత్తిడి
లేకుండా ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా
ఉండేటట్లు చూసుకున్నాను.

మా వాడలో ఉన్న స్వయం సహాయక
సంఘం / సమాఖ్య ప్రతినెలా వారి
మీటింగులో తల్లిపిల్లల పోషణ మరియు
ఆరోగ్యానికి సంబంధించి చర్చించుకున్న
విషయాలన్నింటినీ సంఘ సభ్యురాలైన
మా అమ్మ ద్వారా తెలుసుకుని నా
భార్యబిడ్డల విషయంలో నా పంతు
బాధ్యతని సక్రమంగా నిర్వహించగలిగాను.
నాతోపాటు నాకు తోడుగా అన్ని
విషయాలలో మా అమ్మ కూడా కాపలసిన
సహకారం అందించింది.



గర్భవతి అని నిర్ధారణ అయిన వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండా నాభార్యను తీసుకువెళ్ళి ఆరోగ్య కేంద్రంలో మరియు అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పేరు నమోదు చేయించాను. పోషకాహారాన్ని మరియు ఆరోగ్య సేవలను ఉచితంగా పొందాము.



నాభార్య చేత శారీరక శ్రమ అధికంగా ఉండే పనులు చేయించకుండా మధ్యాహ్నం 2 గంటలు, రాత్రి 8 గంటలు విశ్రాంతి తీసుకునేలా చూశాను.



అంగన్వాడీ కేంద్రంలో జరిగే పోషణ మరియు ఆరోగ్య దినోత్సవానికి నా భార్యను తీసుకు వెళ్ళి నిర్దిష్ట సమయంలో టి.టి ఇంజెక్షన్లు చేయించాను.

గర్భస్థ శిశువు పెరుగుదల మరియు నా భార్య యొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితి తెలుసుకొనుట కోసం 4 ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించాను. ఈ ఆరోగ్య పరీక్షలలో ఖచ్చితంగా రెండు సార్లు అనగా 4వ నెల నిండిన వెంటనే ఒకటి మరియు 8వ నెల నిండిన వెంటనే ఇంకొకటి డాక్టర్ తో చేయించాను.



గర్భిణీ అని నిర్ధారణ అయినప్పటి నుండి ప్రసవం అయ్యే వరకు, 180 ఐర్స్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ టాబ్లెట్లను, 100 కాల్షియం టాబ్లెట్లను నేను దగ్గర ఉండి క్రమం తప్పకుండా వేసుకునేలా చూశాను. నులి పురుగుల టాబ్లెట్లను కూడా 4 వ నెలలో తీసుకునేలా చూశాను.

ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసం, గింజలు లాంటి అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు కలిగిన వైవిధ్యత ఉన్న ఆహారం నా భార్య భోజనంలో ఉండేలా జాగ్రత్తపడ్డాను మరియు అంగన్వాడీ కేంద్రంలో ఇచ్చే అదనపు పోషకాహారాన్ని నా భార్య మాత్రమే తినేలా చూశాను.

పంటకాలలో తప్పనిసరిగా అయోడైజ్డ్ ఉప్పును మాత్రమే వాడేలా చూశాను.

సురక్షితమైన ప్రసవం కోసం హాస్పిటల్, వాహనం, రక్తం ఇచ్చే వ్యక్తిని, నగదుని ముందుగానే సిద్ధం చేసుకున్నాను.



నా భార్య బాలింతగా ఉన్నప్పుడు, తను అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను కలిగిన పోషికాహారాన్ని తీసుకునేలా ప్రోత్సహించాను. అందరూ ఇంటిపనులు పంచుకోవడం వలన నా భార్య తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోగలిగింది. 180 ఐర్స్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ టాబ్లెట్స్ మరియు 100 కాల్షియం టాబ్లెట్స్ తీసుకునేలా చూశాను.

తల్లి దగ్గర నుండి లభించే మురుపాలను నా బిడ్డ పుట్టిన గంటలోపే పట్టించేలాగా జాగ్రత్త పడ్డాను.



ఇతర పదార్థాలు ఏవీ నా బిడ్డకి పట్టించకుండా, 6 నెలల వరకు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇచ్చేలా చూశాను.

6 నెలలు నిండిన వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండా తల్లిపాలతో పాటుగా ఇంటిలో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని మెత్తని గుజ్జులా చేసి నాబిడ్డ తినేలా శ్రద్ధ వహించాను.

9 నెలలు వచ్చేసరికి, రోజుకి తల్లిపాలతో పాటు 2 గిన్నెలు (200 గ్రాములు), 12 నెలలు వచ్చేసరికి 3 గిన్నెలు (300 గ్రాములు), 18 నెలలు వచ్చేసరికి 5 గిన్నెలు (500 గ్రాములు) పోషికాహారాన్ని నా బిడ్డ తినేలా చూశాను.



అంగన్వాడీ కేంద్రంలో ఇచ్చే బాలామృతం మరియు కోడిగుడ్లను నా బిడ్డ మాత్రమే తినేలా చూశాను.