# 17. పుట్టుక ఎలా ఆరంభం అవుతుంది?

**కుటుంబంలో ఒక బిడ్డ రావడం చాలా సంతోషదాయకం. మీ కుటుంబంలో కూడా ఇలాంటి ఒక శుభ అవసరం వచ్చి ఉండచ్చు. ఇలాంటి సమయంలో స్త్రీలను విశేషంగా చూసుకోవడం పురుషులకు కూడా ఇలాంటి ముఖ్యమైన అవకాశములు ఉన్నప్పుడు స్త్రీలకు కావల్సిన అవసరాలను అర్థం చేసుకొని వారికి అన్ని విధాలుగా సహాయపడుతూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.**

**ఉద్దేశ్యం**

- విషయం యొక్క పూర్తి జ్ఞానం తెలుసుకోవడం
- గర్భము మరియు స్త్రీ సంరక్షణ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవడం
- నవజాత శిశువు రక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యత
- కుటుంబ ప్రణాళిక యొక్క ప్రాముఖ్యతను గ్రహించుట

**మైండ్ మ్యాప్ :**

'పుట్టుక ఎలా ఆరంభం అవుతుంది' ఈ వాక్యాన్ని తీసుకొని మైండ్ మ్యాప్ ప్రక్రియను చేయాలి.

**రండి చర్చిద్దాము :**

1. పిండము అని దేనిని అంటారో మీకు తెలుసా?
2. ఒక స్త్రీ గర్భిణి అని ముందుగా ఎలా తెలుస్తుంది?
3. గర్భిణి స్త్రీ తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి?

**క్రింద ఇవ్వబడిన పేరాను పెద్దగా మరియు స్పష్టంగా చదవండి:**

కుటుంబంలోకి ఒక శిశువు రావడం చాలా సంతోషదాయకం. ఒక శిశువు జన్మించడానికి ఒక పురుషుడు మరియు ఒక స్త్రీ అవసరమని మీకు తెలుసు కదా! సహజంగా మహిళలకు వారి గర్భాశయంలో ఫలదీకరణ కలిగిన గుడ్లు కలిగి ఉంటారు మరియు పురుషులకు తమ శరీరంలో శుక్రకణములు కలిగి ఉంటారు. పురుషుని శుక్రకణము మరియు స్త్రీ అండముతో కలిసే ప్రక్రియను ఫలదీకరణము అని అంటారు. ఫలదీకరణము జరిగిన వెంటనే గర్భధారణ ప్రారంభమగును. పిండం గర్భాశయ గోడకు అతుక్కుంటుంది. పిండం రక్షణ మరియు పోషణ కొరకు తల్లి నుండి తీసుకుంటూ అభివృద్ధి చెందుతూ మరియు జన్మించిన తర్వాత శిశువుగా మారుతుంది.

**ఆక్టివిటీ-1 :** గర్భధారణ తర్వాత ఎలాంటి విషయాల పైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం తెలుసుకోవడానికి ఈ ప్రక్రియను చేయండి. కొన్ని చీటీలను తయారు చేయాలి. ప్రతి చీటీలో క్రింద ఇచ్చిన సమస్యల నుంచి ఒక సమస్యను ఒక్కొక్క చీటీ పైన రాయాలి. ప్రతి సమూహానికి ఒక చీటీని ఎంచుకోమని చెప్పాలి. వారికి వచ్చిన సమస్యను ఉద్దేశించి సమూహంలో చర్చించాలి. చర్చ తరువాత వారి సమస్యను అందరి ముందు ప్రదర్శించాలి.

1. తల్లి యొక్క భావోద్వేగ స్థితి

2. తల్లి యొక్క ఆహారం

3. తల్లి యొక్క వయస్సు

4. తల్లికి అవసరమైన మందులు తీసుకోవడం, మత్తు పదార్థాలు, స్మోకింగ్‌ని వదిలివేయడం

5. బరువు, వ్యాయామం మరియు విశ్రాంతి (సరైన నిద్ర)

**క్రింద ఇవ్వబడిన పేరాను పెద్దగా మరియు స్పష్టంగా చదవండి:**

పుట్టిన తర్వాత వ్యాధుల నుండి రక్షణ ఇచ్చేందుకు ఇమ్యునైజేషన్ మరియు టీకాలు అవసరం. ప్రతి తల్లి తన శిశువుకు అవసరమైన టీకాలు మరియు ఇమ్యునైజేషన్ కార్యక్రమం గురించిన సమాచారము తెలిసి ఉండాలి. కాబట్టి పిల్లలకు సరైన టీకాలను సమయానికి ఇప్పించగలరు. ఈ టీకాలు ప్రతి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు మరియు ఆరోగ్య కేంద్రాలలో ఉచితంగా ఇస్తారు.

**రండి చర్చిద్దాం :**

పుట్టిన శిశువుల సంరక్షణ కొరకు క్రింద ఇచ్చిన కొన్ని విషయాలపై చర్చించండి.

1. టీకాలను వేయించడం

2. శిశువుల బొడ్డుతాడు యొక్క రక్షణ

3. శిశువు యొక్క పరిశుభ్రత

4. శిశువు యొక్క పోషణ

**ఆక్టివిటీ-2 :** విద్యార్థులను 2 సమూహాలుగా విభజించి 2 విషయాలపై చర్చించమని చెప్పాలి. తల్లిపాలు మరియు డబ్బాపాలు. ఈ రెండిటిలో ఏవి శ్రేష్ఠమైనవి?

## రండి చర్చిద్దాం :

కుటుంబ ప్రణాళిక యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి ప్రత్యేక విషయాల గురించి చర్చించాలి. విద్యార్థులను 4 సమూహాలుగా విభజించి క్రింద ఇచ్చిన ఒక్కొక్క సమస్యను ఇచ్చి సమూహంలో చర్చించి అందరి ముందు ప్రదర్శించాలి.

1. కుటుంబ నియంత్రణ దేశం యొక్క ఉపయోగానికి
2. కుటుంబ నియంత్రణ సమాజం యొక్క ఉపయోగానికి
3. కుటుంబ నియంత్రణ కుటుంబం యొక్క ఉపయోగానికి
4. కుటుంబ నియంత్రణ వ్యక్తి (తల్లి / తండ్రి) యొక్క ఉపయోగానికి

## ఇది మీకు తెలుసా?

జనాభా పరంగా భారతదేశం ప్రపంచంలో 2వ స్థానంలో ఉంది మరియు చైనా 1వ స్థానంలో ఉంది. చైనా దేశము తన జనాభాను నియంత్రించడానికి కొన్ని కఠిన విధానాలను అనుసరించింది. "మేము ఇద్దరం, మాకు ఒక్కరు" అనే నినాదం. దీని వలన వచ్చే 3, 4 సంవత్సరాలలో భారతదేశం చైనాను వెనక్కి వదిలి ప్రపంచంలోని అత్యధిక జనాభా కలిగిన దేశం అవుతుంది.

**కఠిన పదాలు :** గర్భం, శుక్రకణము, పిండం, ఇమ్యునైజేషన్, టీకాలు, ప్రసవం