

குழந்தைப்பேறு

Having a baby - Tamil

**NSWKIDS
+FAMILIES**

 **NSW**
GOVERNMENT | Health

NSW KIDS AND FAMILIES
73 Miller Street
North Sydney NSW 2060
தொலைபேசி (02) 9391 9000
தொலைநகல் (02) 9391 9101
தொலைத் தட்டச்சு (TTY) (02) 9391 9900
www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

இப்படைப்பு பதிப்புரிமைக்கு ஆட்பட்டது. இந்த மூலத்திற்கான ஒப்புக்கை வாசகம் சேர்க்கப்படுவதாக இருந்தால், இது முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ ஆய்வு பயிற்சி நோக்கங்களுக்காக மறுபதிப்பு செய்யப்படலாம். இது வணிகப்பயன்பாட்டுக்காகவோ அல்லது விற்பனைக்காகவோ மறுபதிப்பு செய்யப்படக்கூடாது. மேலே குறிப்பிடப்பட்டவை தவிர வேறு நோக்கங்களுக்காக மறுபதிப்பு செய்யவேண்டுமானால் நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதார அமைச்சகத்திடம் இருந்து எழுத்து மூலமான அனுமதி பெறவேண்டும்.

© நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதார அமைச்சகம் 2012
SHPN (NKF) 150151
ISBN 978-1-76000-180-3

Having a baby (Tamil) 2nd Edition

இந்த ஆவணத்தின் கூடுதல் பிரதிகள் வேண்டுமானால் www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au என்ற நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதார வலைத்தளத்திலிருந்து பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.

மறுப்பறிக்கை: இந்த வெளியீட்டின் பொருளடக்கம் இதை வெளியிட்ட காலக்கட்டத்தில் துல்லியமாக இருந்தது.

மே 2015

இந்த ஆவணத்தின் திருத்தப்பட்ட வெளியீடு 2017 – இல் வெளியிடப்படவுள்ளது.

குழந்தைப்பேறு

Having a baby

முன்னுரை

'குழந்தைப்பேறு' என்ற எட்டின் இந்த இரண்டாவது பதிப்பினை வெளியிடுவதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். இந்த மூலப்பிரதி கர்ப்பம் தரித்த அல்லது கர்ப்பமுறத் திட்டமிட்டிருக்கும் அனைத்துப் பெண்களுக்கும்மானதாகும். அத்துடன் இது வாழ்க்கைத் துணைகளுக்கும் மற்றும் குடும்பங்களுக்கும் இன்றியமையாத தகவல்களை வழங்கி, அவர்களுடைய வாழ்க்கையின் இந்த முக்கியமான கட்டத்தினைப் புரிந்து கொண்டு அதில் பங்குபெற உதவுகிறது. ஆரோக்கியமான கர்ப்பங்கள் மற்றும் இயல்பான பிரசவம் ஆகியவற்றின் மீது 'குழந்தைப்பேறு' அதிக கவனம் செலுத்துகிறது. ஆயினும், திட்டமிட்டபடி விடயங்கள் நடக்காதபோது தேவைப்படும் தகவல்களையும், ஆலோசனையையும் அது வழங்குகிறது. மிக முக்கியமாக, இந்த மூலப்பிரதி கர்ப்ப நிலை குறித்தும் நியூ சவுத் வேல்ஸின் மகப்பேறு பராமரிப்பு குறித்தும் கிடைக்கும் தெரிவுகளை விளக்குகிறது, மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அறிவார்ந்த தெரிவுகளை மேற்கொள்ளவேண்டும் என்று ஊக்குவிக்கிறது.

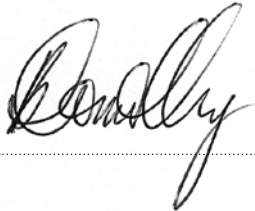
இந்த புத்தகத்தைத் திருத்தியமைக்க பங்களிப்பு செய்த பெண்கள், சுகாதார நிபுணர்கள் மற்றும் நிறுவனங்களுக்கு நாங்கள் நன்றிகூற விரும்புகிறோம். கர்ப்பம், குழந்தை பிறப்பு மற்றும் பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய காலம் போன்றவற்றைப் பற்றிய தற்போதைய, ஆதார அடிப்படையிலான சிறந்த நடைமுறைத் தகவல்களை இந்த வெளியீடு வழங்குவதை அவர்களுடைய அர்ப்பணிப்பும், செலவிட்ட நேரமும், அறிவும் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் மற்றும் அவர்களுடைய குடும்பங்களுக்கும் குழந்தைப்பேறு ஒரு முக்கியமான குறிப்புப் புத்தகமாகத் தொடர்ந்து நீடிக்கும் என்று நியூ சவுத் வேல்ஸ் தாய்மை மற்றும் பிறப்புசார் சுகாதார முன்னுரிமைப் பணிக்குழு உறுப்பினர்கள் என்று நம்பிக்கை தெரிவிக்கிறார்கள்.



கொரவப் பேராசிரியர் வில்லியம் வால்டர்ஸ் ஏ.எம்.

இணைத்தலைவர், நியூ சவுத் வேல்ஸ் தாய்மை மற்றும் பிறப்புசார் சுகாதார முன்னுரிமைப் பணிக்குழு



நடாஷா டோனோலி

இணைத்தலைவர், நியூ சவுத் வேல்ஸ் தாய்மை மற்றும் பிறப்புசார் சுகாதார முன்னுரிமைப் பணிக்குழு

“நீங்கள் கர்ப்பமாகி இருக்கிறீர்கள்
என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதைப்
போல சுகம் வேறு எதுவும் இல்லை.
உங்களுக்குள் இந்த ஒரு அற்புதமான
இரகசியம் இருக்கிறது என்ற
உணர்வுடன் நீங்கள் தெருவில் நடந்து
செல்வீர்கள்” கிட்

முன்னுரை

நீங்கள் கருவுற்றமைக்காக வாழ்த்துக்கள்! உங்கள் கர்ப்பத்துக்கு நீங்கள் நீண்ட காலமாக திட்டமிட்டிருக்கக்கூடும் அல்லது ஒருவேளை எதிர்பாராத விதமாக நீங்கள் கருவுற்றிருப்பது உங்களுக்குத் தெரிய வந்திருக்கும். எவ்வாறாயினும், உங்களிடம் ஏராளமான கேள்விகள் இருக்கக்கூடும்.

நீங்கள் உங்களையும் மற்றும் கர்ப்பத்தில் உள்ள உங்கள் குழந்தையையும் எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்வது மற்றும் குழந்தை பிறப்புக்குப் பிந்தைய சறுசறுப்பான வாரங்களில் உங்களையும் உங்களது குழந்தையையும் எப்படி கவனித்துக் கொள்வது என்பதைப் பற்றிய தகவல்களை இந்த புத்தகம் தருகிறது. மேலும் இது, பிரசவ வேதனை மற்றும் குழந்தை பிறப்பின் போது நீங்கள் என்னவெல்லாம் எதிர்பார்த்திருக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் பராமரிப்பைப் பற்றிய அறிவார்ந்த முடிவுகளை எப்படி மேற்கொள்ளவேண்டும் என்பதைப் பற்றியதாகும்.

இந்த புத்தகம் உங்கள் உணர்வு நலன்களைப் பற்றியதும் ஆகும் – இது ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்தின் ஒரு பகுதியும் ஆகும். உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் எந்தவொரு பெரிய மாற்றத்தையும் போல, குழந்தைப் பேறும் சிறிதளவு பதற்றத்தையும், நிச்சயமற்ற தன்மையையும் ஏற்படுத்த முடியும். அதனால்தான் குழந்தைப்பேறு கர்ப்பத்திலும், ஆரம்பகால பெற்றோர் பணியிலும் உங்களுக்கு ஏற்படும் கவலைகளில் சிலவற்றையும், தேவைப்படும்போது எவ்வாறு நீங்கள் உதவி பெறுவது என்பதைப் பற்றிய தகவல்களையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.

நல்ல சுகாதாரப் பராமரிப்புடன், கர்ப்பத்தின்போதும், பிரசவத்தின்போதும், குழந்தையை நீங்கள் வளர்க்கும் காலத்திலும் உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களுடைய ஆதரவும் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கக்கூடும். இந்த புத்தகத்தை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டால், உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை, குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள் கர்ப்பத்தைப் பற்றியும் அது எவ்வாறு உங்களைப் பாதிக்கிறது மற்றும் அவர்கள் உங்களுக்கு உதவும் வகையில் என்ன செய்யமுடியும் என்பதைப் பற்றியும் இன்னும் அதிகமாக அறிந்துகொள்ள முடியும்.

நீங்கள் இந்த புத்தகத்தைப் படிக்கும்போது, உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் கர்ப்பகாலத்தின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் என்ன நடக்கிறது என்பதையும், அத்துடன் ஊட்டச்சத்து, உடற்பயிற்சி, கர்ப்பத்தின்போது உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளல், பிரசவத்துக்கு முந்தைய நல்ல பராமரிப்பைப் பெறுதல் மற்றும் பிரசவ வேதனைக்கும் மற்றும் குழந்தை பிறப்புக்கும் தயாராத போன்றவை பற்றிய தகவல்களையும் நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள். அத்துடன் நீங்கள் பிரசவம் மற்றும் குழந்தைபிறப்பின் நிலைகளையும் மேலும் உங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு முதல் சில நாட்கள் மற்றும் வாரங்களுக்கு என்ன நடக்கும் என்பதையும் அறிந்து கொள்வீர்கள். கர்ப்பம், பிரசவ வேதனை மற்றும் குழந்தை பிறப்பின்போது தாய்மார்களுக்கும் மற்றும் அவர்கள் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்படும் சில சிக்கல்களைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்வது அவசியமாகும். கர்ப்பத்தின் போதும், குழந்தை பிறந்தபோதும் எவ்வாறு உறவுகள் மாறும் என்பதைப் பற்றியும் அத்துடன் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் எல்லா மாற்றங்களையும் நீங்கள் அனுசரித்துப் போகும்போது உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுதலைப் பற்றியும் உங்களுக்கும் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைக்குமான சில முக்கியத் தகவல்களையும் நாங்கள் சேர்த்துள்ளோம்.

நீங்கள் நம்பக்கூடிய தகவல்கள்

கர்ப்பத்தைப் பற்றி ஏராளமான தகவல்கள் உள்ளன – அவற்றில் சில உகந்தவை மற்றும் சில அவ்வளவு உகந்தவை அல்ல.

ஆராய்ச்சியின் அடிப்படையிலோ அல்லது பல பெண்கள் பயனுள்ளதாக உள்ளன எனக் கண்டறிந்ததன் அடிப்படையிலோ உள்ள நம்பகமான தகவல்களை குழந்தைப்பேறு (வெளியிட்ட காலக்கட்டத்தில்) கொண்டுள்ளது. மேலதிக விவரங்களுக்கோ அல்லது உங்களுக்கு உள்ள கவலைகளைப் பற்றி கலந்துரையாடுவதற்கோ உங்கள் சுகாதார நிபுணருடன் ஆலோசனை செய்வது அவசியமாகும்.



நியூ சவுத் வேல்ஸில் கிடைக்கும் சுகாதாரச் சேவைகளைப் பயன்படுத்த விரும்பும் எவருக்கும் தொலைபேசி மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர்கள் கட்டணமின்றி கிடைப்பார்கள். இந்த ஆவணத்தில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள சேவைகளில் ஏதாவது ஒன்றுடன் தொடர்புகொள்ள மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், நீங்கள் மொழிபெயர்த்தல் மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைத்தல் சேவைகளை (TIS) 131 450 என்ற எண்ணில் அழைக்கலாம்.

நீங்கள் மொழிபெயர்த்துரைத்தல் சேவையை (TIS) தொலைபேசியில் அழைத்தால், உங்களுக்கு எந்த மொழி (எ.கா. அராபிக், கொரியன் போன்றவை) தேவை என்று உங்களை முதலில் தொலைபேசி இணைப்பாளர் கேட்பார். என்ன மொழி என்பதைப் பொறுத்து மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவருடன் இணைப்பு தர ஒரு சில நிமிடங்கள் எடுக்கலாம். மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் இணைப்புக்கு வந்தவுடன், நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள விரும்பும் சேவையைப் பற்றி உங்களிடம் கேட்கப்படும். சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளும் விவரங்களைத் தயாராக வைத்திருக்கவும். அதன் பின் தொலைபேசி மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் உதவியோடு சேவையுடன் தொடர்புகொள்ள மூவழி உரையாடல் ஒன்றை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

நீங்கள் இன்னும் கருத்தரிக்காமல் இருந்து, அதற்குத் திட்டமிட்டுக் கொண்டிருந்தால்?

இந்தப் புத்தகம் உங்களுக்காகவும்தான். நீங்கள் கர்ப்பமடைவதற்கு முன்பே ஆரோக்கியமானதொரு கர்ப்பத்தைப் பேண நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதைப் பற்றிய தகவல்கள் இதில் உண்டு.

கரு உருவாவதற்கு முந்தைய ஆலோசனை உங்கள் பொது மருத்துவர் (GP), பெண்கள் சுகாதார செவிலியர் அல்லது மருத்துவச்சி இவர்களிடமிருந்து கிடைக்கும்

உங்களுக்கு உடல்நலப் பிரச்சினைகள் இருந்தால், உங்கள் பொது மருத்துவரைப் பார்த்து ஒரு முழு உடல்நிலை பரிசோதனை கொள்ளுங்கள். சில சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் கர்ப்பத்தினால் பாதிக்கப்படும். எ.கா. நீரிழிவு, மன அழுத்தம், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் வலிப்பு நோய் ஆகியன. அத்துடன் நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் மருந்துவகைகள் ஏதாவது வளரும் குழந்தையைப் பாதிக்குமா என்றும் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் கலந்துரையாட முடிவெடுக்கும்வரை எந்த மருந்துவகைகளையும் (பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள், நேரடியாக வாங்கிய மருந்துகள், மற்றும் குறைநிர்ப்பு மருந்துகள் ஆகியன) நிறுத்தாமல் இருப்பது முக்கியமாகும்.

பற்களைச் சோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். பற்களில் காரை படிந்து உங்கள் ஈறுகளில் எரிச்சலை உண்டாக்கும்போது ஈறுகளில் இரத்தம் கசியும். கருவுற்ற வேளையில் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் உங்கள் பல் ஈறுகளில் எளிதாக எரிச்சலையும் வீக்கத்தையும் ஏற்படுத்தும். உங்கள் பற்களை அதிலும் குறிப்பாக ஈறு வரிசைக்கு அருகிலுள்ள பகுதியைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவும். கர்ப்பத்தின்போது அது ஈறு நோய்களைப் பெருமளவில் குறைக்கும் அல்லது தடுக்கும்.

உங்களுக்குத் தடுப்பூசி தேவையா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள, அல்லது தட்டம்மை, அம்மைக்கட்டு, ருபெல்லா, பயற்றம்மை (சின்னம்மை) போன்ற நோய்களிலிருந்து நீங்கள்பாதுகாப்பைப் பெற்றவரா என்று தெரிந்து கொள்ள உங்களது பொதுமருத்துவரைப் பாருங்கள். முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். ஏனென்றால் இத்தகைய நோய்களுக்கு எதிரான உங்கள் எதிர்ப்புச்சக்தியைச் சரிபார்க்க நீங்கள் சோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டியதிருக்கும். தட்டம்மை-அம்மைக்கட்டு-ருபெல்லா தடுப்பூசி மற்றும் சின்னம்மை தடுப்பூசி போட்ட 28 நாட்கள் வரை கருவுறுதலைத் தவிர்க்க வேண்டும். கருத்தரிக்கத் திட்டமிட்டுள்ள பெண்களும் மற்றும் கருவுற்ற பெண்களும் சரிக்காய்ச்சலுக்கு (ஃப்ளு காய்ச்சல்) தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டுமென நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள். இந்த தடுப்பூசியைக் கர்ப்ப காலத்தில் எந்த நேரத்திலும் பாதுகாப்பாகப் போடமுடியும்.

உங்கள் கர்ப்பகாலத்தின் மூன்றாம் மும்மாதத்தில் நீங்கள் கக்குவான் தடுப்பூசி கட்டாயம் போட வேண்டும். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன், கக்குவான் (கக்குவான் இருமல்) நோய் எதிர்ப்புக்காக உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை, குழந்தையின் தாத்தா-பாட்டி மற்றும் குழந்தையின் மற்ற வழக்கமான பராமரிப்பாளர்கள் ஆகியோருக்குக் கக்குவான் தடுப்பூசி போட்டிருக்க வேண்டும். உங்கள் மற்ற குழந்தைகளுக்கும் கக்குவான் இருமல் தடுப்பூசி போடவேண்டியது அவசியமாகும்.

உங்கள் குடும்ப சுகாதார வரலாறு பற்றி உங்கள் பொதுமருத்துவரிடம் பேசுங்கள். நீங்களோ அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையோ எஸ்டிக் ஃபைப்ரோஸிஸ் அல்லது தலமிசியா போன்ற மரபணு பிரச்சினை சம்பந்தப்பட்ட குடும்ப வரலாறு கொண்டவராக இருந்தால், உங்களுக்கு மரபியல் ஆலோசனை உதவிகரமாக இருக்கலாம். மேலதிக விவரங்களுக்கு, 114-ஆம் பக்கத்திலுள்ள பிரசவத்துக்கு முந்தைய பரிசோதனை மற்றும் மரபியல் ஆலோசனை என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

ஃபோலிக் அமில சேர்மங்களை எடுக்கத் தொடங்கவும். கருத்தரிப்பதற்கு குறைந்த பட்சம் ஒரு மாதத்துக்கு முன்பே இதை ஆரம்பிக்கவும். வழக்கமான அளவு தினமும் 0.5 மி.கி. சில பெண்களுக்கு அதிக அளவு எடுக்கச் சொல்லி அவர்களது மருத்துவர்கள் ஆலோசனை தரலாம். மேலதிக விவரங்களுக்கு, 11-ஆம் பக்கத்திலுள்ள, கவனமாகக் கையாளவும்: கர்ப்ப காலத்தில் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல் எனும் பகுதியைப் பார்க்கவும்.

உங்கள் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ளவும். சிகரெட்டுகள், மது, சட்டவிரோதமான மற்றும் பிற போதை மருந்துகள் பிறக்கப்போகும் குழந்தைகளுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும். உங்களுக்கு புகைபிடித்தலை விடுவதற்கு உதவி தேவைப்பட்டாலோ அல்லது எவ்வாறு மதுவும் மற்றும் போதை மருந்துகளும் உங்கள் கர்ப்பத்தைப் பாதிக்கும் என்பது பற்றிய தகவல்கள் தேவைப்பட்டாலோ 11-ஆம் பக்கத்திலுள்ள கவனமாகக் கையாளவும்: கர்ப்ப காலத்தில் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல் எனும் பகுதியைப் பார்க்கவும்.

நீங்கள் அதிக எடையுடையவராக இருந்தாலோ அல்லது உடல் பருமன் உடையவராக இருந்தாலோ எடையைக் குறையுங்கள். நீங்கள் கருத்தரிக்கு முன்பே ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பெற முடியும் என்றால் அது உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் மிகவும் நல்லது. கருத்தரிக்கு முன்பே ஆரோக்கியமான உடல் எடையுடன் இருக்கும் பெண்கள் சுலபமாகக் கருத்தரிக்கலாம், அத்துடன் கர்ப்பத்தின் போது உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது நீரிழிவு போன்ற கடுமையான சிக்கல்கள் ஏற்படக் குறைவான வாய்ப்பே இருக்கும். உங்களுக்கு ஏற்ற எடை என்ன என்பது உங்களுக்கு நிச்சயமின்றி இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மேலதிக விவரங்களுக்கு www.gethealthynsw.com.au -இல் உள்ள 'ஆரோக்கியமாக இருங்கள்' எனும் இணையதளத்துக்குச் செல்லுங்கள்.

உங்கள் பணியிடம் பாதுகாப்பானதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலான பணியிடங்கள் கர்ப்பமாக உள்ளவர்களுக்கு பாதுகாப்பானதாகவே இருக்கும். ஆனால் சிலர் பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் அல்லது ஆண் விந்துக்கு சேதம் விளைவிக்கும் பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் உள்ள சூழலில் வேலை செய்கின்றனர். நீங்கள் வேலை பார்க்கும் இடத்திலுள்ள பொருட்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் பாதுகாப்பானவையா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ள நீங்கள் விரும்பினால் உங்கள் மருத்துவர், பணியிட சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு அதிகாரி, தொழிற்சங்கப் பிரதிநிதி அல்லது வேலை தருபவர் ஆகியோரிடம் கேளுங்கள். மேலதிக விவரங்களுக்கு, 11-ஆம் பக்கத்திலுள்ள கவனமாகக் கையாளவும்: கர்ப்ப காலத்தில் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல் எனும் பகுதியைப் பார்க்கவும்.

பொருளடக்கம்

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய வார்த்தைகள்	viii
பிரசவத்துக்கு முந்தைய பராமரிப்பு	1
கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவத்தின்போது பராமரிப்புக்கான தெரிவுகள்	6
கவனமாகக் கையாளவும்: கர்ப்ப காலத்தில் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல்	11
உடல் வலிவு பெற: பிரசவத்துக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய உடற்பயிற்சிகள்	37
கர்ப்பகாலத்தில் பொதுவான கவலைகள்	43
கர்ப்பத்தின் நிலைகள்	49
பிரசவ வேதனை மற்றும் பிரசவத்திற்குத் தயாராதல்	67
பிரசவ வேதனை மற்றும் குழந்தை பிறப்பு	70
உங்களுடைய குழந்தை பிறந்த பிறகு	86
உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டல்	93
பெற்றோர் பணியில் முதல் வாரங்கள்	104
பிரசவத்துக்கு முந்தைய பரிசோதனை மற்றும் மரபணு ஆலோசனை	114
35 வயதுக்கு மேல் குழந்தை பெறுதல்	120
ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட கருக்கள்: இரட்டைக் குழந்தைகள் அல்லது அதற்கு மேல் இருக்கும்போது	122
கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்கள்	124
பிரசவவலியின்போதும், பிரசவிக்கும் போதும் ஏற்படும் சிக்கல்கள்	128
முன்கூட்டிய பிரசவம்: குழந்தை அதி சீக்கிரமாகப் பிறக்கும்போது	131
சிறப்புத் தேவைகள் உள்ள குழந்தைகள்	134
கர்ப்பகாலத்திலும் ஆரம்பகாலப் பெற்றோர்பருவத்திலும் உங்கள் உணர்ச்சிகள்: எல்லா பெற்றோர்களும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது	136
கர்ப்பகாலத்திலும், ஆரம்பப் பெற்றோர் பணியிலும் உறவுகள்	144
ஒரு குழந்தை இறக்க நேரிடும்போது	148
கர்ப்பம், பிரசவம், குழந்தைகள் மற்றும் பெற்றோர்பருவம் இவற்றைப்பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ளல்	151
உங்கள் கருத்துரைகள் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை	155
குறியீட்டெண்	156

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய வார்த்தைகள்

அடிவயிறு உதரம், தொப்பை அல்லது தொந்தி.

பேறுக்குப் பிந்தைய இளங்கொடி நஞ்சுக்கொடி. இது குழந்தைக்கு உணவும் பிராணவாயுவும் வழங்குகிறது. இது தொப்புள்கொடி வழியாக உங்கள் குழந்தையை இணைக்கிறது.

பனிக்குட நீர் கருப்பையின் உள்ளே குழந்தை மிதக்கின்ற திரவம். சில நேரங்களில் “தண்ணீர்” என்று அழைக்கப்படுகிறது.

பனிக்குடப் பை திரவத்தையும் மற்றும் குழந்தையையும் கருப்பையின் உள்ளே தாக்கியிருக்கும் பை.

பனிக்குட உடைப்பு திரவத்தையும் மற்றும் குழந்தையையும் கருப்பையின் உள்ளே தாக்கியிருக்கும் பனிக்குடப் பையை மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் உடைப்பது.

மயக்க மருந்தாளுநர் வலி நிவாரணம் அளிப்பதில் நிபுணத்துவம் பெற்ற ஒரு மருத்துவர்.

இரத்தச் சோகை சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை அல்லது தரத்தில் குறைபாடு.

பிரசவத்துக்கு முந்தைய (பிரசவத்துக்கு முன்னால்) பிரசவம் மற்றும் குழந்தை பிறப்பு வரையிலான கர்ப்ப காலம்

ஆசனவாய் பின்புற வழி.

சிறுநீர்தம் முலைக்காம்பைச் சுற்றி வட்டமான கருத்த பகுதி.

அப்னீயா குழந்தையின் சுவாசம் நின்று போதல் அதன்பின் மீண்டும் சுவாசம் ஆரம்பிப்பதற்கு உதவி தேவைப்படுதல்.

மிகையாக்கல் பிரசவத்தைத் தூரிதப்படுத்த உதவுவதற்கான மருத்துவச் சிகிச்சை.

பிறப்பு வழிப்பாதை யோனி

பிறப்புத் திட்டம் பிரசவம் மற்றும் குழந்தை பிறப்பின் போது என்ன நடக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ அதைச் சொல்லுகின்ற ஒரு எழுதப்பட்ட சட்டம்.

பிறப்பு எடை புதிதாகப் பிறந்தபோது உள்ள குழந்தையின் எடை. “குறைந்த பிறப்பு எடை” என்றால் 2500 கிராம்களுக்கு குறைவு என்று பொருளாகும்.

ப்ராக்ஸ்டன் ஹிக்ஸ் கருப்பைச் சுருக்கம் கர்ப்பத்தின் பிற்பகுதியில் சில பெண்கள் அனுபவிக்கும் கருப்பைச் சுருக்க வலிகள். அவை பிரசவகால கருப்பைச் சுருக்கம் அல்ல – ஏறக்குறைய பிரசவத்துக்காக உடலானது பயிற்சி எடுப்பதைப் போன்றது.

கீழ்வாகு நிலைப் பிறப்பு குழந்தையின் கால் அல்லது பின்பகுதி முதலில் வெளிவரும் பிறப்பு.

சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சை குழந்தையை வெளியே எடுப்பதற்கான ஒரு அறுவைச் சிகிச்சை. மருத்துவர் வயிற்றையும், கருப்பையையும் வெட்டித் திறந்து குழந்தையை வெளியே எடுப்பார்.

கருப்பை வாய் கருப்பையின் கழுத்துப் பகுதி.

கருப்பைச் சுருக்கம் கருப்பையில் (சூல்பை) உள்ள தசைகள் இறுகும்போது.

உதரவிதானம் உங்கள் மார்புக்கும் உங்கள் வயிற்றுக்கும் இடையே உள்ள தசை.

ஆழ் இரத்தநாள உறைவு (DVT) உடலில் உள்ள ஆழமான இரத்தநாளங்களில் (சிரை) ஒன்றில் இரத்தம் உறையும் நிலை.

கருப்பைக்கு வெளியே கருத்தரித்தல் கருவுற்ற முட்டை ஒன்று கருப்பைக்கு வெளியே எங்காவது, பொதுவாக கருமுட்டைக் குழாயில் இணையும்போது.

EDB ‘உத்தேச பிறப்புத் தேதி’ என்பதற்கான சுருக்கம். அது உங்கள் குழந்தை எப்போது பிறக்கும் என்பதற்கான உத்தேசத் தேதி.

கரு ஏறத்தாழ கர்ப்பத்தின் 12 வாரங்கள் வரை குழந்தை கரு எனப்படும்.

எபியூரல் உங்களுக்கு இடுப்புக்குக் கீழ் மரத்துப் போகவைக்கக்கூடிய மயக்க மருந்து.

பெண் குறியில் வெட்டு ஏற்படுத்தல் பிரசவத்தின்போது தாயின் பெண் குறிக்கும் ஆசனவாய்க்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் வெட்டு ஏற்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சை

கருமுட்டைக் குழாய்கள் ஒவ்வொரு கருமுட்டைப்பையிலிருந்தும் கருப்பைக்குச் செல்லும் குழாய்கள்

கர்ப்ப சிசு ஏறத்தாழ கர்ப்பத்தின் 12 வாரங்களுக்குப் பிறகு குழந்தை கர்ப்ப சிசு எனப்படும்.

ஃபோலேட் / ஃபோலிக் அமிலம் பச்சை இலைகளுடன் கூடிய காய்கறிகள், பயறு வகைகள், பழங்கள் மற்றும் தானியங்கள் போன்றவற்றில் காணப்படும் ஒரு முக்கியமான ‘பி’ வைட்டமின். இது துணை வடிவத்திலும் கிடைக்கும்.

இடுக்கிகள் குழந்தையின் தலையைச் சுற்றிப் பொருந்தக்கூடிய அறுவைச் சிகிச்சைக் கருவிகள். அவை குழந்தையை பிறப்பு உறுப்பிலிருந்து வெளியே கொண்டு வருவதற்குப் பயன்படும்.

மரபியல் ஆலோசகர் உங்கள் குழந்தைக்கு மரபணு நிலையில் ஓர் அபாயம் இருந்தால் தகவல் மற்றும் ஆதரவும் வழங்கக்கூடிய சுகாதார தொழில்முறை வல்லுநர்.

பொது மருத்துவர் (GP) கடுமையான மற்றும் நாட்பட்ட நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் மற்றும் தடுப்புப் பாதுகாப்பும், சுகாதாரக் கல்வியும் அளிக்கும் உள்ளூர் மருத்துவப் பயிற்சியாளர் (மருத்துவர்)

கரு வளர் காலம் கர்ப்பத்தின் காலம் பொதுவாக வாரங்களில் கணக்கிடப்படுகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் உயர் இரத்த அழுத்தம்.

தூண்டுதல் இயற்கையாக நடப்பதற்கு காத்திருப்பதை விட பிரசவத்தைத் தொடங்குவதற்கான ஒரு தலையீடு.

உள் பரிசோதனை மருத்துவரோ அல்லது மருத்துவச்சியோ பிரசவத்தின் நிலையைச் சோதிக்கக் கையுறை அணிந்த இரு விரல்களை பிறப்பு உறுப்பினுள் செலுத்துதல்.

தலையீடு மருத்துவ சிகிச்சை அல்லது கருவியைப் பயன்படுத்தி பிரசவம் அல்லது குழந்தை பிறப்புக்கு உதவுதல் (எடுத்துக்காட்டு: இடுக்கிகள் அல்லது ஒரு தூண்டுதல்).

மஞ்சள் காமாலை தோல் மஞ்சள் நிறமாக இருத்தல், சில நேரங்களில் பிறந்த குழந்தைகளுக்குக் காணப்படும்.

தாய்ப்பால் ஆலோசகர் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதில் பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கும் பெண்களுக்கு ஆதரவு தர கூடுதல் பயிற்சி பெற்ற சுகாதாரத் தொழில்முறை நிபுணர்.

உதிரக்கட்டு குழந்தை பெற்றபின் அடுத்து வரும் வாரங்களில் பிறப்பு உறுப்பில் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவு.

மார்பக அழற்சி மார்பகத்தில் ஏற்படும் வீக்கம் அல்லது நோய்த் தொற்று.

மருத்துவச்சி கர்ப்பம், பிரசவம், குழந்தை பிறப்பு மற்றும் பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய காலத்தில் பெண்களையும் அவர்கள் குழந்தைகளையும் பராமரிக்கும் சுகாதார தொழில்முறை வல்லுநர்.

கருச்சிதைவு கர்ப்பம் தரித்து 20 வாரங்கள் ஆகும் முன்பே முன்பே சிசு அழிந்து போதல்

பச்சிளங்குழந்தை குழந்தை பிறந்த முதல் 28 நாட்களைக் குறிக்கிறது. “பச்சிளங்குழந்தை பராமரிப்பு” என்றால் புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளைப் பராமரிப்பது என்பது பொருளாகும்.

பச்சிளங்குழந்தை மருத்துவர் புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளை, அதிலும் குறிப்பாக உடல்நலமின்றி இருக்கும் குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதில் நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவர்.

நுசல் ஒளிக்கசிவு பரிசோதனை குழந்தைக்கு பிறவியிலேயே உள்ள குறைபாடுகளைக் கண்டுபிடிக்கும் அல்ட்ரா சவுண்டு ஸ்கேன்.

மகப்பேறு மருத்துவர் கர்ப்பம், பிரசவம் மற்றும் குழந்தை பிறப்பு காலங்களில் பெண்களைப் பராமரிப்பதில் நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவர்.

கருமுட்டைப்பை கருக்கொடி முட்டைகளை (சினை முட்டைகள்) உற்பத்தி செய்கிறது. பெண்களுக்கு இரண்டு கருக்கொடிகள் உள்ளன.

கருமுட்டை கருமுட்டைப்பையில் உற்பத்தியான முட்டை.

குழந்தை மருத்துவர் சிசுக்கள் மற்றும் குழந்தைகளைக் கவனிப்பதில் நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவர்.

கருவாய்ப் புற்றுச் சோதனை கருப்பை வாய்ப் புற்றுநோயைக் கண்டுபிடிக்கும் சோதனை.

அடிவயிற்றின் கீழ்ப்பகுதி உங்கள் கருப்பை, சிறுநீர்ப்பை மற்றும் குடல் போன்ற உறுப்புகளைத் தாங்கிப் பிடிக்கும் தசைகளின் தொகுப்பு.

பெரினியம் பிறப்புறுப்புக்கும் ஆசனவாய்க்கும் இடைப்பட்ட பகுதி.

நஞ்சுக்கொடி இது சிசு கருப்பையில் இருக்கும்போது உணவும், பிராணவாயுவும் வழங்குகிறது. அது ஒரு முனையில் உங்கள் கருப்பையின் உட்பகுதியுடனும், மற்றொரு முனையில் குழந்தையைத் தொப்புள் கொடி மூலமும் இணைக்கிறது. இது பேறுக்குப் பிந்தைய இளங்கொடி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

நஞ்சுக்கொடி பரிவியா நஞ்சுக்கொடி கருப்பை வாங்கு அருகிலோ அல்லது அதை மூடியோ இருக்கும்போது.

பிரசவத்துக்கு பிந்தைய (மகப்பேற்றுக்குப் பின்வரும் காலம்) குழந்தை பிறந்தபிறகு உள்ள முதல் ஆறு வாரங்கள்

மகப்பேற்றுக்குப் பிந்தைய இரத்தப்போக்கு குழந்தை பெற்ற பின் சாதாரணமானதை விட அதிக அளவில் ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு

முன் சூல்வலிப்பு மிக உயர் இரத்த அழுத்தம், தலைவலிகள் மற்றும் பார்வை சார்ந்த இடையூறுகள் போன்ற அறிகுறிகளுடன் கூடிய மோசமான நிலைமைகள்.

குறைப்பிரசவம் கர்ப்பம் தரித்து 37 வாரங்கள் ஆகும் முன்பே குழந்தை பிறத்தல்.

சிசு முதல் அசைவு கர்ப்பத்தில் தாய் குழந்தை அசைவதை முதன் முதலாய் உணர்தல்.

‘சவ்வு வெளியேற்றம்’ கருப்பை வாயை அடைத்திருக்கும் சவ்வு மூடி வெளியேறுதல்.

குழந்தை இறந்து பிறந்தல் ஒரு குழந்தை கருப்பையிலே இறந்து கர்ப்பத்தின் 20-ஆவது வாரம் கழித்து பிறத்தல்.

மும்மாதம் கர்ப்பகாலம் மூன்று மும்மாதங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. முதல் மும்மாதம் என்பது முதல் வாரத்திலிருந்து 12 வாரம் வரைக்கும், இரண்டாம் மும்மாதம் என்பது 13 வாரத்திலிருந்து 26 வாரம் வரைக்கும், மூன்றாம் மும்மாதம் என்பது 27 வாரம் முதல் குழந்தை பிறப்பு வரையும் உள்ள காலமாகும்.

அல்ட்ராசவுண்டு ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்தி வெளியிலிருந்து உடலின் உட்பகுதியைப் பார்க்கும் ஒரு வழியாகும். இந்த சோதனைகள் கர்ப்பத்தில் குழந்தையின் அளவு, வளர்ச்சி மற்றும் உடல்நலம் போன்றவற்றைச் சோதிக்கப் பயன்படுகிறது.

தொப்புள் கொடி இது நஞ்சுக்கொடியையும் குழந்தையும் இணைக்கின்ற தண்டு.

கருப்பை கர்ப்பப்பை. உடலிலுள்ள இந்த உறுப்பில்தான் குழந்தை வளர்கிறது.

வெற்றிடக் கிண்ணப் பிரித்தெடுப்பு தாய் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க உதவும் ஒரு செயல்முறை. ஒரு கிண்ண வடிவக் கருவி ஒன்று பிறப்புறுப்பில் உள்ள குழந்தையின் தலையில் உறிஞ்சு சக்தியைப் பயன்படுத்திப் பொருத்தப்படுகிறது. அதன் பின் தாய் முக்கி வெளித்தள்ளும்போது குழந்தையை மருத்துவர் மென்மையாக இழுத்துவிடுவார்.

யோனி பிறப்பு வழிப்பாதை

VBAC சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின்னர் யோனிவழி குழந்தை பிறப்பு.

“உங்கள் வாழ்க்கையில் எல்லாமே
மாறப்போகிறது என்பதை நீங்கள்
உணர்கிறீர்கள் – ஆனால் குழந்தை இன்னும்
பிறக்காதபடியால், அது எவ்வாறு
மாறப்போகிறது என்று உங்களுக்குச்
சரியாகத் தெரியாது. அது ஒரு
வித்தியாசமான உணர்வு, அதிலும்
குறிப்பாக எல்லாம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில்
இருப்பதற்குப் பழகிவிட்டபோது. நீங்கள்
ஒரு தெரியாத இடத்துக்குப்
போவதைப்போல் உணர்வீர்கள்.” கரோலின்

பிரசவத்துக்கு
முந்தைய பராமரிப்பு

Antenatal care

நீங்கள் நன்றாக இருப்பதாக உணர்ந்தாலும், கர்ப்ப காலத்தில் வழக்கமான பரிசோதனைகள் அவசியம். மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரைப் பார்த்து வந்தால், எந்த பிரச்சினைகளும் முன்னதாகவே தீர்ப்பதற்கு எளிதாகின்றன. அதனால் உங்களுக்கு கர்ப்பத்திலும் மற்றும் பிரசவத்திலும் சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு குறைவு. அத்துடன் பின்வருபவைகளுக்கு நல்ல வாய்ப்பும் உண்டு:

- எவ்வாறு மற்றும் எங்கே உங்களுக்கு குழந்தை பிறக்கும் என்பதைப் பற்றி பேச
- கேள்விகள் கேட்க
- உங்களுக்குள்ள எந்தவிதமான கவலைகளைப் பற்றிப் பேச

பிரசவத்துக்கு முந்தைய பராமரிப்புக்கு நான் எங்கே செல்லவேண்டும்?

அது பின்வருபவைகளைப் பொறுத்தது:

- "நீங்கள் எங்கே பிரசவத்தை வைத்துக் கொள்ளத் திட்டமிட்டிருக்கிறீர்கள் – மருத்துவமனையிலா, பிறப்பு மையத்திலா அல்லது வீட்டிலா. மேலதிக விவரங்களுக்கு 6-ஆம் பக்கத்திலுள்ள *கர்ப்பகால மற்றும் பிரசவத்தின்போதான பராமரிப்பு தெரிவுகள்* என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.
- உங்கள் பகுதியில் கிடைக்கும் சேவைகள் (பிரசவத்துக்கு முந்தைய மருந்தகம் அல்லது உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையின் மகப்பேறு பிரிவு, உங்கள் உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டம் ஆகிய இடங்களிலோ அல்லது உங்கள் பொது மருத்துவர், தனியார் மகப்பேறு மருத்துவர் அல்லது தனியார் பயிற்சி மருத்துவச்சியிடமோ கேளுங்கள்).

நியூ சவுத் வேல்ஸில், தேவைப்படும் பராமரிப்பின் நிலையையும் மற்றும் கிடைக்கும் சேவையின் வகையையும் பொறுத்து மகப்பேறு சேவைகள் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. சில சிறப்புச் சேவைகள் பெரிய மருத்துவமனைகளில் மட்டும் கிடைக்கக்கூடும். சில சிறப்புச் சேவைகள் பெரிய மருத்துவமனைகளில் மட்டும் கிடைக்கக்கூடும். உங்கள் உள்ளூர் மகப்பேறு சேவைகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது பொது மருத்துவரைக் கேளுங்கள். எனவே உங்கள் அல்லது உங்கள் குழந்தையின் பராமரிப்பு தேவைகளில் அதிக சிக்கல் ஏற்படும் பட்சத்தில் பல்வேறு சேவைகள் கிடைப்பதைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

நீங்கள் கர்ப்பமானவுடன் அல்லது கர்ப்பமாயிருப்பதாக நீங்கள் எண்ணும்போது, உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியைப் பாருங்கள். டென்சன் சின்ட்ரோம் இருக்கிறதா என்று கண்டுபிடிப்பதற்காக பிரசவத்துக்கு முந்தைய பரிசோதனை வேண்டுமென நீங்கள் முடிவு செய்தால், நீங்கள் கருத்தரித்து 10 வார காலத்தில் உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டியதிருக்கும். அப்போதுதான் இத்தகைய சோதனைகளை ஒருங்கிணைக்க முடியும். மேலதிக விவரங்களுக்கு 114-ஆம் பக்கத்திலுள்ள *பிரசவத்துக்கு முந்தைய பரிசோதனை மற்றும் மரபணு ஆலோசனையைப் பார்க்கவும்*.

உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சி உங்கள் கர்ப்பத்தை உறுதி செய்தவுடன் உடனடியாக மருத்துவமனையிலுள்ள பதிவு செய்யவேண்டும் என நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். தங்கள் குழந்தைகள் பொது மருத்துவமனையிலோ அல்லது பிறப்பு மையத்திலோ பிறக்க வேண்டும் என விரும்பும் அநேக பெண்கள் தங்கள் முதல் பிரசவத்துக்கு முந்தைய முதல் வருகையை 10 வாரத்துக்கும் 16 வாரத்துக்கும் இடையே வைத்துக்கொள்கின்றனர், ஆனால் மருத்துவமனையிலோ அல்லது பிறப்பு மையத்திலோ பதிவு செய்வதற்கு அதுவரை காத்திருப்பதில்லை.

முதல் பரிசோதனைக்குப் பிறகு, உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் நீங்கள் செல்லும் எண்ணிக்கை மாறுபடும் – கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் நான்கு அல்லது வாரங்களுக்கு ஒரு முறையும், கர்ப்பத்தின் பிந்தைய காலத்தில் அநேகமாக அடிக்கடியும் இருக்கும். அத்தகைய சந்திப்புகளில், மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் பின்வருபவைகளைச் செய்வார்:

- உங்கள் கர்ப்பத்தைப் பற்றியும், உடல்நலத்தைப் பற்றியும் உங்களுடன் பேசுவார்
- உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைச் சோதிப்பார்
- குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் உடல்நலத்தைச் சோதிப்பார்
- கர்ப்பம், குழந்தை பிறப்பு, தாய்ப்பாலூட்டல் மற்றும் குழந்தை வளர்ப்பு பற்றி உங்களுக்கு தகவல்கள் தருவார்
- உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பார்.

நீங்கள் எதைப் பற்றியாவது கவலைப் பட்டாலோ அல்லது ஏதாவது கேள்விகள் இருந்தாலோ, நீங்கள் உங்கள் மருத்துவச்சியையோ, மருத்துவமனை பிரசவத்துக்கு முந்தைய மருந்தகத்தையோ, பிரசவ அறையையோ, பிறப்புப் பிரிவையோ அல்லது வருகைகளுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் மருத்துவரையோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

பிரசவத்துக்கு முந்தைய முதல் சந்திப்பு ஏற்பாட்டின்போது என்ன நடக்கும்?

உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் உங்களுக்கு ஏதாவது சுகவீனம், மருந்து வகைகள், அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் பிற கர்ப்பங்கள் இருந்தனவா என்றும் மற்றும் என்ன நடந்தது என்பது போன்ற உங்கள் உடல்நலம் பற்றிய கேள்விகளை உங்களிடம் கேட்பார். உங்கள் குடும்பத்தின் மருத்துவ வரலாறு பற்றியும் அவர்கள் கேட்பார்.

நீங்கள் புகை பிடிப்பீர்களா அல்லது மற்ற போதைமருந்து பயன்படுத்துவீர்களா என்று உங்களிடம் கேள்விகளும் கேட்கப்படலாம். இது உங்களைப் பற்றித் தீர்மானிக்க அல்ல. ஆனால் உங்களைப் பற்றிய அதிக விபரங்களை மருத்துவரையோ அல்லது மருத்துவச்சியோ கொண்டிருந்தால், அவர்களால் மிக நன்றாக உங்களுக்கு துணைபுரியவும், உங்கள் உடல்நலத்தையும் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலத்தையும் பராமரிக்கவும் முடியும்.

உங்களிடம் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு நீங்கள் பதிலளிப்பது உங்கள் விருப்பத்தைப் பொறுத்தது – நீங்கள் கூறியவை அனைத்தும் இரகசியமாக வைத்துக்கொள்ளப்படும். அந்தத் தகவல்கள் சுகாதார அலுவலர் எவருக்காவது உங்களுடன் வேலை செய்வதில் ஒரு பகுதியாக வேண்டுமெனத் தேவைப்பட்டால், உங்கள் அனுமதியுடன் மட்டுமே கொடுக்கப்படும்.

உங்களுக்குச் சில சோதனைகள் நடத்த வாய்ப்பு தரப்படும் (இது கர்ப்பகாலத்தில் அல்லது குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னால் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய எதையும் சோதித்துப் பார்ப்பதற்காக). இந்த சோதனைகள் பற்றி உங்களுடன் கலந்தாலோசனை செய்யப்படும். அவை உங்களுக்கு வேண்டுமா இல்லையா என்பதை நீங்களே தேர்வு செய்துகொள்ள முடியும்.

நீங்கள் ஏற்கனவே பொதுச் சுகாதார சோதனைகள் செய்யாதிருந்தால், உங்கள் மருத்துவச்சியோ அல்லது பொது மருத்துவரோ பின்வருபவைகளைப் பரிந்துரைக்கலாம்:

- உங்கள் இதயம், நுரையீரல் மற்றும் இரத்த அழுத்தம் நன்றாக இருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளும் பரிசோதனை
- உங்கள் சிறுநீரகங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றனவா என்பதை உறுதி செய்யவும், நோய்த்தொற்றுக்கான அறிகுறிகளைச் சோதித்துப் பார்க்கவும் சிறுநீர் பரிசோதனை
- கருவாய்ப் புற்று பரிசோதனை
- மார்பகப் பரிசோதனை

இரத்தப் பரிசோதனை

இரத்தப் பரிசோதனைகள் பல வகையில் உங்கள் ஆரோக்கியத்தைச் சோதித்துப் பார்க்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இரத்தச்சோகை சில பெண்களுக்குக் கர்ப்பகாலத்தில் இரத்தச்சோகை இருக்கும். இரத்தச்சோகை உங்களைச் சோர்வடையச் செய்யும். மற்றும் பிரசவவேதனையின் போதும், குழந்தை பிறப்பின்போதும் உண்டாகும் இரத்த சேதத்தைக் சமாளிக்க முடியாது. அதற்குப் பொதுவான காரணம் உங்கள் இரும்புச்சத்து குறைந்திருப்பதுதான். ஏனென்றால் கர்ப்பத்தின்போது உங்கள் உடல் அதிக இரும்புச்சத்தைப் பயன்படுத்துகிறது. இரத்தச்சோகையைத் தடுப்பதற்கோ அல்லது சிகிச்சை அளிப்பதற்கோ உங்களுக்கு இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் தேவைப்படும் என உங்கள் மருத்துவச்சியும், மருத்துவரும் உங்களிடம் கூறக்கூடும். கர்ப்பகாலம் முழுவதும் உங்கள் இரும்புச்சத்து அளவுகள் சோதிக்கப்படும்.

இரத்தப் பிரிவு மற்றும் ரீசஸ் (Rh) காரணி உங்கள் இரத்தப்பிரிவைக் கண்டுபிடிக்கவும் மற்றும் அது Rh நேர்மறையா அல்லது Rh எதிர்மறையா என்பதைக் கண்டுபிடிக்கவும் உங்கள் இரத்தம் சோதிக்கப்படும்.

நோய்த்தொற்று கர்ப்பத்தையும் பிறக்கப்போகும் குழந்தையையும் பாதிக்கக்கூடிய ஏராளமான நோய்த்தொற்றுகள் உள்ளன. பரிசோதனைகளில் பின்வருபவை அடங்கக்கூடும்:

- பொதுவான குழந்தைப்பருவ நோய்கள் எ.கா. மணல்வாரி நோய் (ஜெர்மன் தட்டம்மை என்றும் அழைக்கப்படும்)
- பால்வினை நோய்த்தொற்றுகள் (STIs) மேகநோய் மற்றும் ஹிபாடைடீஸ் 'பி'
- பொதுவாக உடலில் வாழும் நுண்ணுயிரி (பாக்டீரியா) புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையை இது பாதிக்கலாம் எ.கா. ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் பிரிவு 'பி'
- பகிர்ந்து கொள்ளப்படும் ஊசிகள் மற்றும் போதை மருந்துகளை ஏற்றுப் பிற உபகரணங்கள் உட்பட அனைத்து இரத்தத்தோடு இரத்தத் தொடர்புகள் மூலமும் நோய்த்தொற்றுகள் பரவக்கூடும். எ.கா. ஹிபாடைடீஸ் 'சி' மற்றும் எச்.ஐ.வி. (எயிட்ஸுக்கு வழிவகுக்கும் வைரஸ்)

ரீசஸ் (Rh) நேர்மறை அல்லது ரீசஸ் (Rh) எதிர்மறை – இதன் பொருள் என்ன?

அநேகருக்கு தங்கள் இரத்தத்தில் Rh காரணி என்று அழைக்கப்படும் பொருள் ஒன்று இருக்கிறது. அவர்களது இரத்தம் Rh நேர்மறை என்று அழைக்கப்படும். சராசரியாக 100 பேரில் 17 பேருக்கு Rh நேர்மறை கிடையாது. ஆகவே அவர்களது இரத்தம் Rh எதிர்மறை என்று அழைக்கப்படும். உங்கள் குழந்தை Rh நேர்மறையாக இல்லாதவரை உங்கள் இரத்தம் Rh எதிர்மறையாக இருந்தால் பொதுவாக அது ஒரு பிரச்சினை அல்ல. அப்படி இருந்தால் உங்கள் உடல் உங்கள் குழந்தையின் இரத்தத்துக்கு எதிராக எதிர்ப்புப் பொருளை உற்பத்தி செய்யும் அபாயம் உண்டு.

Rh எதிர்மறை இரத்தப்பிரிவு கொண்ட பெண்களுக்கு ஒரு முன்னெச்சரிக்கையாக கர்ப்ப காலத்தில் இரண்டுமுறை (28 மற்றும் 34 வாரங்களை ஓட்டி) எதிர்ப்பு 'டி' (Anti D) ஊசி போடப்படும்.

கர்ப்பகாலத்தில் உங்களுக்கு இத்தகைய எதிர்ப்புச் சக்திகள் உருவாகியிருக்கின்றனவா என்பதைப் பார்க்க உங்களுக்கு இரத்தப்பரிசோதனை நடக்கும். குழந்தை பிறந்தபின் கொடியிலிருந்து இரத்தம் எடுக்கப்படும், மற்றும் உங்கள் குழந்தை Rh நேர்மறையாக இருந்தால், எதிர்கால கர்ப்பங்களில் பிரச்சினைகளைத் தடுப்பதற்காக உங்களுக்கு எதிர்ப்பு 'டி' ஊசி போடப்படும்.

Rh எதிர்மறை உள்ள பெண்களுக்கு கருச்சிதைவுக்கு ஆளாகும்போது அல்லது கருக்கலைப்பு செய்துகொள்ளும்போது அவர்களுக்கு எதிர்ப்பு 'டி' ஊசி போடப்படும்.

கர்ப்பத்தைப் பாதிக்கும் சில பொதுவான பால்வினை நோய்த் தொற்றுகளுக்கு நோய்க்குறிகள் இருப்பதில்லை. உங்களுக்குத் தெரியாமலே நோய்த்தொற்றுகள் இருப்பதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. நீங்களோ அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையோ பின்வரும் சூழ்நிலையில் இருந்தால் நீங்கள் பால்வினை நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகும் பெரும் அபாயம் இருக்கிறது:

- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பாலியல் துணை இருந்து ஆணுறை பயன்படுத்தாமல் இருந்தால்
- கடந்த 6 மாதங்களில் பாலியல் துணைகளை மாற்றியிருந்தால்.

உங்களுக்கு பால்வினை நோய்த்தொற்று இருக்கலாம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், பரிசோதனை செய்துகொள்வதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் உரையாடலாம்.

இத்தகைய பரிசோதனைகளைப் பற்றி உங்களுக்கு கேள்விகள் ஏதாவது இருந்தால், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரைக் கேளுங்கள். முன்னதாகவே தேவையான தகவல்களைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாகும். ஏனென்றால் அப்போதுதான் சோதனை முடிவு நேர்மறையாக இருந்தால் என்ன பிரச்சினைகள் இருக்கக்கூடும் என அறியமுடியும். சில நோய்த்தொற்றுகளைப் பொறுத்தவரை மருத்துவச்சிகளோ அல்லது மருத்துவர்களோ மருத்துவ அதிகாரிகளுக்கு ஒரு நேர்மறை முடிவைத் தெரியப்படுத்த வேண்டியதிருக்கும். அப்படி நடந்தால் உங்கள் பெயர் மற்றும் அடையாள விவரங்கள் ஏதும் யாருக்கும் தரப்பட மாட்டாது. அதிகாரிகளிடம் யாரோ ஒருவருக்கு நோய்த்தொற்று நேர்மறை என்ற சோதனை முடிவு வந்திருக்கிறது என்று மட்டும்தான் கூறப்படும். இந்த சோதனை முடிவுகள் இரகசியமாக இருக்கும்.

மேலதிக விவரங்களுக்கு, 11-ஆம் பக்கத்திலுள்ள *பத்திரமாகக் கையாளவும்: கர்ப்ப காலத்தில் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல்* எனும் பகுதியைப் பாருங்கள்.

ஆரோக்கியமாக இருத்தல்

ஆரோக்கியமான கர்ப்பம் என்பது ஆரோக்கியமான உடல் என்பதற்கும் மேலானது. நீங்கள் உணர்வுபூர்வமாக நலமாக இருப்பதும் மற்றும் குடும்பத்தாரிடமிருந்தும், நண்பர்களிடமிருந்து நல்ல ஆதரவு பெறுவதும் அவசியமாகும். கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலத்தில், எல்லாப் பெண்களிடமும் சில கேள்விகள் கேட்கப்படும். இது அவர்களது ஆரோக்கியத்தில் ஏதாவது கவலைகள் இருந்தால் அவற்றைக் கண்டறிய உதவி புரியும். பிரச்சினைகள் இருந்தால், அவற்றைக் கையாளுவதில் எவ்வளவு சீக்கிரம் உதவி பெறுகிறீர்களோ அவ்வளவு சீக்கிரம் மிக நல்ல விளைவு உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்துக்கும் மற்றும் உங்கள் குழந்தைக்கும் கிடைப்பதற்கான வாய்ப்பு உண்டு.

உங்கள் முதல் வருகையின்போது எல்லாம் நன்றாக இருந்தாலும், உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்துக்கோ கர்ப்ப காலத்தில் எந்த நோய்த்தொற்று மாற்றங்கள் நேர்ந்தால், நீங்கள் எப்போதும் உங்கள் கவலைகளை உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் கலந்துரையாட முடியும். மீண்டும் சரியான நிலைக்குக் கொண்டுவர உதவும்வகையில் சேவைகள் கிடைக்கும்.

குழந்தைக்கான சிறப்புச் சோதனைகள் என்றால் என்ன?

குழந்தையைப் பாதிக்கக்கூடிய சில பிரச்சினைகளைச் சோதிக்க கருத்தரித்த ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் சோதனைகள் உண்டு. நீங்கள் அவற்றைக் கட்டாயம் மேற்கொள்ளவேண்டும் என்பதில்லை – அது உங்கள் முடிவைப் பொறுத்தது. சோதனைகளைப் பற்றியும் மற்றும் அவற்றைச் செய்வதற்கு ஆகும் செலவுகள் பற்றியும் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சி உங்களிடம் கூறுவார். உங்களுக்கு கர்ப்பத்துக்கு முந்தைய பரிசோதனை அல்லது கண்டறியும் சோதனை அளிக்கப்படவேண்டுமென்றால் உங்களுக்கு:

- வயது 35-க்கு மேல் இருக்க வேண்டும்
- மரபியல் நிலைமை உடைய அல்லது சந்தி வழிப்பட்ட சுகாதாரப் பிரச்சினை கொண்ட குழந்தை ஏற்கனவே இருக்க வேண்டும்
- மரபியல் நிலைமையுடைய குடும்ப வரலாறு இருக்க வேண்டும்

இந்த சோதனைகள் பற்றிய மேலதிக விவரங்களுக்கும் மற்றும் அவற்றைச் செய்துகொள்ள முடிவெடுக்குமுன் என்ன யோசிக்க வேண்டும் என்பதற்கும் 114-ஆம் பக்கத்திலுள்ள *பரிசுவத்துக்கு முந்தைய பரிசோதனை மற்றும் மரபணு ஆலோசனையைப் பாருங்கள்*.

எனக்கு கர்ப்பம் பற்றிய கலவையான உணர்வுகள் உள்ளன...

ஒருவேளை நீங்கள் இப்போது கருத்தரிக்கத் திட்டமிடாமல் இருந்திருக்கலாம் - அல்லது கருத்தரிக்கும் எண்ணமே உங்களுக்கு இல்லாமல் இருந்திருக்கலாம். இதை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதைப் பற்றி உங்களுக்கு பதட்டம் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் சொல்வதைப் பற்றிக் கவலைப்படவேண்டாம். அவர்கள் நடைமுறையான மற்றும் உணர்வுபூர்வமான ஆதரவை வழங்கும் சேவைகளுக்கு உங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம். நீங்கள் பதின்ம வயதுடையவராக இருந்தால், உங்கள் பகுதியில் உங்களுக்கான சிறப்புச் சேவைகள் இருக்கக்கூடும்.

குழந்தை பெறத் திட்டமிட்டிருந்தாலும், சிலசமயங்களில் பதட்டம் மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மை போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படுவதும் சாதாரணம்தான். குழந்தைபிறப்பைப் பற்றியோ அல்லது குழந்தை பிறந்தபின் எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதைப்பற்றியோ நீங்கள் கவலைப்படலாம். இதற்கெல்லாம் மேலாக, உங்கள் உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் உங்களைச் சோர்வடையச் செய்யலாம். உங்களது வாழ்க்கைத்துணை, நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினருடன் உங்களது உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசுங்கள். மேலதிக விவரங்களுக்கு, 136-ஆம் பக்கத்திலுள்ள *கர்ப்பத்திலும் ஆரம்ப பெற்றோர் பணியிலும் உங்கள் உணர்ச்சிகள்: எல்லா பெற்றோர்களும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது* மற்றும் 144-ஆம் பக்கத்திலுள்ள *கர்ப்பத்திலும், ஆரம்ப பெற்றோர் பணியிலும் உறவுகள்* எனும் பகுதியைப் பார்க்கவும்.

கர்ப்பமும், மன அழுத்தமும்

கர்ப்பகாலமும், ஆரம்பகாலப் பிள்ளைவளர்ப்பும் அற்புதமான நேரங்கள். இருப்பினும், எல்லாம் சரியாக இருந்தாலும், அது கடினமான வேலையாக இருக்கக்கூடும். பிள்ளைவளர்ப்பு ஒரு சவாலாக இருக்கக்கூடும். அதற்குக் காரணம் உங்கள் வாழ்க்கையில் பின்வருவன போன்ற மற்ற மன அழுத்தங்களும் இருப்பதால்தான்:

- குடும்ப வன்முறை அல்லது உணர்வுரீதியான துஷ்பிரயோகம்
- மனச்சோர்வு, பதட்டம் அல்லது மனநலப் பிரச்சினைகள்
- நிதி சம்பந்தப்பட்ட கவலைகள்
- உதவிபுரிவதற்கு அருகில் குடும்பமோ அல்லது நண்பர்களோ இல்லாதது
- பாலியல் துஷ்பிரயோகம் (உங்கள் கடந்த கால பாலியல் துஷ்பிரயோகம் உட்பட)

நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதையும், உங்களுக்கு உதவிபுரியவும், ஆதரவு கொடுக்கவும் பல சேவைகள் உள்ளன என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்வது அவசியம். இவற்றைப் பற்றியோ அல்லது வேறு ஏதாவது பிரச்சினைகள் அல்லது கவலைகள் பற்றியோ மருத்துவச்சியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ பேசுவதற்குப் பயன்பட வேண்டாம்.

சில பெண்களுக்கு கடந்த காலத்தில் - பாலியல் துஷ்பிரயோகம் போன்ற - அனுபவங்கள் இருந்திருக்கின்றன. அவை அவர்களுக்குக் கர்ப்பத்திலும், பிரசவத்திலும் சிரமங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். இதைச் சமாளிப்பதற்கான வழிமுறைகளைத் திட்டமிட மருத்துவமனை சமூக சேவைப் பணியாளர் அல்லது ஆலோசகர் உங்களுக்கு உதவி செய்ய முடியும். அவர்கள் உங்கள் கவலைகளைக் கேட்டு, மற்ற பெண்கள் தங்களுடைய பிறப்புத் திட்டங்களில் பயனுள்ளதாகக் கண்டுகொண்ட சில விஷயங்களைப் பற்றி பேசுவார்கள்.

அவர்கள் ஏன் இந்த எல்லாக் கேள்விகளையும் என்னிடம் கேட்கிறார்கள்?

உங்களது முதல் கர்ப்பத்தின் போது, பிரசவத்திற்கும் முன்பாக எழும் கேள்விகளில் சில உங்களை ஆச்சரியப்படுத்துவதாக இருக்கும்: குடும்ப வன்முறையால் உங்களுக்கு எப்போதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டதுண்டா? கர்ப்பத்தின் போதும், அதன் பிறகும் ஆதரவு தர உங்களைச் சுற்றி குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்கள் இருக்கிறார்களா? நீங்கள் எப்போதாவது பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தைச் சமாளிக்க வேண்டியதிருந்ததா? உங்களுக்குக் கருக்கலைப்பு செய்யப்பட்டிருக்கிறதா, அல்லது கருச்சிதைவு ஏற்பட்டிருக்கிறதா?

நியூ சவுத் வேல்ஸ்-ல் உள்ள எல்லாப் பெண்களிடமும் (உங்களுக்கு மட்டுமல்ல) இந்த விஷயங்கள் கேட்கப்படுகின்றன. உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது, உதவியோ அல்லது ஆதரவோ கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள இந்த கேள்விகள் மருத்துவச்சிகளுக்கும் மற்றும் மருத்துவர்களுக்கும் உதவிகரமாக இருக்கும். உங்களுக்கு உள்ள எந்தக் கவலைகளுக்கும் ஆரம்பத்திலேயே உதவி பெறுவது உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் வளரும் குழந்தையுடைய ஆரோக்கியம் மற்றும் நலன்களை மேம்படுத்தக்கூடும், மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிறகு பிள்ளைவளர்ப்பினையும் இது எளிதாக்கக்கூடும். நீங்கள் விரும்பாத எந்தக் கேள்விகளுக்கும் நீங்கள் பதிலளிக்கத் தேவையில்லை. ஆனால் உங்கள் மருத்துவச்சியிடம் அல்லது மருத்துவரிடம் நீங்கள் கூறும் விஷயங்கள் இரகசியமாக இருக்கும் என்பதை மறக்கவேண்டாம்.

கேள்விகள் கேட்பது தவறல்ல

கேள்விகள் கேட்பது நல்லது. கேள்விகளைக் கேட்பது உங்கள் பராமரிப்பைப் பற்றி நீங்கள் மேலும் புரிந்துகொள்ள உதவிபுரிகிறது. பின்வருபவை உங்கள் உரிமை என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்:

- நீங்கள் செய்யவேண்டும் எனக் கேட்கப்படும் எந்த விதமான சோதனைகளையும் அல்லது சிகிச்சைகளையும் பற்றி உங்களுக்கு முடிவதும் தெரியப்படுத்துதல்
- உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் எந்த சோதனைகளையும் அல்லது சிகிச்சைகளையும் மறுத்தல்.

உங்கள் மருத்துவச்சியையோ அல்லது மருத்துவரையோ நீங்கள் பின்வருமாறு கேட்க விரும்பலாம்:

- இந்த சோதனை/சிகிச்சை, கர்ப்பகாலத்தில் வழக்கமானதுதானா
- இது எவ்வாறு வேலை செய்கிறது
- இது எனக்கு ஏன் தேவைப்படுகிறது
- எனக்கோ அல்லது எனது குழந்தைக்கோ ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன
- எனக்கோ அல்லது எனது குழந்தைக்கோ ஏதாவது அபாயங்கள் உள்ளனவா
- நான் கட்டாயம் இதை மேற்கொள்ள வேண்டுமா
- சோதனையின் முடிவுகள் சாதகமாக இருந்தால் அடுத்து என்ன நடக்கும்? அவை பாதகமாக இருந்தால் என்ன நடக்கும்
- சோதனை முடிவு தவறாக இருக்கக்கூடிய வாய்ப்புகள் என்ன (தவறான சாதகம் அல்லது தவறான பாதகம்)

உங்கள் கேள்விகளை எழுதி வைத்திருந்து, உங்கள் அடுத்த சந்திப்பு ஏற்பாட்டின் போது உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

முன்கூட்டியே யோசித்தல்... என் குழந்தைக்கு எவ்வாறு நான் பாலூட்டுவேன்?

பெரும்பாலான பெண்கள் கர்ப்பத்தின் மிக ஆரம்பக் கட்டத்திலே தங்கள் குழந்தைக்கு எவ்வாறு பாலூட்டப் போகிறோம் என்று எண்ணுவார்கள். ஒரு முடிவை எடுக்கத் தேவையான எல்லாத் தகவல்களையும் பெறாமல் ஒரு நிலையான கருத்தைக் கொண்டிருப்பது நல்லதல்ல.

தாய்ப்பாலூட்டுதல் முக்கியமானது. அது உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் சிறந்த சுகாதார நலன்களைக் கொடுக்கும். தாய்ப்பாலூட்டுதல் உங்கள் குழந்தையின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துகிறது. ஆகவே குழந்தை நோய்வாய்ப்படுவதற்குக் குறைவான வாய்ப்பே உள்ளது. தாய்ப்பாலூட்டாத பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதங்கள் வரை தேவைப்படும் ஒரே உணவாகும். தாய்ப்பாலூட்டுதல் குழந்தை பிறப்புக்குப் பின் தாய்மார்களுக்குத் தங்கள் உடலின் வடிவத்தை மீண்டும் பெற உதவுகிறது. அது சில புற்றுநோய்களின் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது. பெரும்பாலான சூழ்நிலைகளிலும், மற்றும் சுகாதார அலுவலர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் சரியான ஆதரவுடன் பல பெண்களால் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலூட்ட முடிகிறது.

நீங்கள் எவ்வாறு உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டுகிறீர்கள் என்ற முக்கியமான, உங்களது தனிப்பட்ட முடிவிற்கு அனைத்து சுகாதாரத் தொழிலாளர்களும் ஆதரவாக இருப்பார்கள். மேலதிக விவரங்களுக்கு 93-ஆம் பக்கத்திலுள்ள உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டல் எனும் பகுதியைப் பாருங்கள்.

கர்ப்பம் மற்றும்
பிரசவத்தின்போது
அளிக்கப்படும்
பராமரிப்புக்கான
தெரிவுகள்

*Choices for care during pregnancy
and birth*

பொது சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தெரிவுகள்

இந்தப் பகுதியிலும் மற்றும் 70-ஆம் பக்கத்தில் பிரசவ தேனை மற்றும் குழந்தை பிறப்பு எனும் பகுதியிலும் உள்ள தகவல்கள் உங்கள் குழந்தை எங்கே பிறக்கவேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றியும், உங்கள் கர்ப்பம், பிரசவ வேதனை அத்துடன் உங்கள் குழந்தை பிறந்த பின்பு என்ன வகையான பராமரிப்பை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கப் போகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றியும் முடிவு செய்ய உங்களுக்கு உதவிபுரிய முடியும்.

கர்ப்பமும், குழந்தை பிறப்பும் இயற்கையான வாழ்க்கை நிகழ்வுகள். பெரும்பாலும் உங்களுக்கு சிக்கலில்லாத கர்ப்பமும், பிரசவமும் தான் இருக்கும். ஆனால் எல்லாப் பெண்களும் சிக்கலில்லாத கர்ப்பமும், பிரசவமும் வேண்டுமென்ற நம்பிக்கையில் இருக்கையில், கர்ப்பத்தில் சிக்கல்கள் – உங்களுக்கோ, உங்கள் குழந்தைக்கோ அல்லது உங்கள் இருவருக்குமோ ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. சில சிக்கல்கள் ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டுவிடும். ஆனால் மற்ற பிரச்சினைகள் கர்ப்பத்தின் பின்பகுதியிலோ அல்லது பிரசவத்தின் போதோ ஏற்படலாம். பிரசவத்துக்கு முந்தைய பராமரிப்பின் நோக்கம் உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் ஏற்படக்கூடிய எந்த அபாயங்களையும் அடையாளம் காண்பதற்கும், அவற்றை இயன்ற அளவு சிறந்தமுறையில் நிர்வகிப்பதற்கும் ஆகும்.

கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவப் பராமரிப்புக்கான உங்கள் முக்கியத் தெரிவுகளை, அதாவது நீங்கள் தெரிவு செய்யப்போவது பொதுச் சுகாதார பராமரிப்பு முறையா அல்லது தனியார் சுகாதார பராமரிப்பு முறையா என்பதை இப்பகுதி விளக்குகிறது. மேலதிக விவரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

கர்ப்பகாலப் பராமரிப்புத் தெரிவுகள்

பிரசவத்துக்கு முந்தைய பராமரிப்பை பொது சுகாதார அமைப்பில் பெறவேண்டுமென்றும், பிரசவத்தை பொது சுகாதார அமைப்பில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் நீங்கள் தெரிவு செய்திருந்தால், நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் உங்கள் பராமரிப்பை பிரசவத்துக்கு முந்தைய மருந்தகத்திலோ, மருத்துவச்சி மருந்தகத்திலோ அல்லது உங்கள் பொது மருத்துவரிடமோ (பிரசவத்துக்கு முந்தைய மருந்தகத்துடன் இணைந்து) பெறுவீர்கள். அதனால் வழங்கப்படும் சேவைகள் மருத்துவமனைக்கு மருத்துவமனையும் மற்றும் இடத்துக்கு இடமும் மாறுபடும். ஆகவே உங்களுக்கான தெரிவுகள் பல உள்ளன என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம். பின்வருபவை அவற்றில் அடங்கும்:

பொது மருத்துவமனையில் உள்ள பிரசவத்துக்கு முந்தைய மருந்தகம் பொதுவாக, உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையிலுள்ள மகப்பேறு பிரிவில் பிரசவத்துக்கு முந்தைய மருந்தகம் ஒன்று இருக்கும். உங்கள் கர்ப்பம் உறுதியானவுடன் உடனடியாக பதிவு செய்துகொள்ள மருத்துவமனையை அழைக்கவும். பெரும்பாலும், அதே சமயத்தில், உங்கள் பிரசவத்துக்கு முந்தைய முதல் வருகைக்கான தேதி ஒன்றை மருந்தகத்தில் ஏற்பாடு செய்து கொள்ளவும் (10 வாரத்துக்கும் 16 வாரத்துக்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில்). மருந்தகத்துக்கு நீங்கள் முதல் முறையாகச் செல்லும்போது மருத்துவச்சி ஒருவர் பதிவுசெய்யும் முறையை செய்து முடிக்க உங்களுக்கு உதவிபுரிவார். இதில் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பதும், படிவங்களை நிரப்புவதும் அடங்கும். நீங்களோ அல்லது உங்கள் மருத்துவச்சியோ இனி வரக்கூடிய ஏதாவது சிக்கல்களைக் கண்டுபிடித்தால், ஒரு முழு மருத்துவப் பரிசோதனைக்காக நீங்கள் ஒரு மருத்துவரையும் பார்க்க வேண்டியதிருக்கலாம். உங்களுக்கு சிறப்புப் பராமரிப்புத் தேவைப்பட்டால், நீங்கள் ஒன்று அல்லது பல மருத்துவர்களை (மருத்துவமனையில் உள்ள மருத்துவரின் மருந்தகத்தின் மூலம்) கர்ப்பத்தின்போது பார்க்க வேண்டியதிருக்கலாம். உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், மற்ற சுகாதார ஊழியர்களிடம் (எ.கா. சமூக ஊழியர்கள், இயன்முறை மருத்துவர்கள், உணவியல் நிபுணர்கள்) நீங்கள் பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள். உங்கள் கர்ப்பத்தின்போது அவர்கள் உங்களுக்கு உதவிசெய்ய முடியும்.

மருத்துவச்சியின் மருந்தகம் பெரும்பாலான பொது மருத்துவமனைகள் மருத்துவச்சியின் மருந்தக வசதியையும் வழங்குகின்றன. இத்தகைய மருந்தகங்கள் மருத்துவமனையிலோ, அல்லது பிறப்பு மையத்திலோ, அல்லது சமூகத்திலோ (எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் உள்ளூர் சமுதாய சுகாதார மையம்) அமைந்துள்ளன. சிக்கலில்லாத கர்ப்பம் கொண்ட பெண்களை மருத்துவச்சிகள் கவனிப்பார்கள், அத்துடன் பிரசவவேதனை மற்றும் பிரசவத்தின்போது பிரசவ மையங்களிலோ அல்லது உங்களது வீட்டில் வைத்தோ (வீட்டிலேயே குழந்தைப் பிறப்பை வைத்துக்கொள்ள நீங்கள் தெரிவு செய்திருந்தால்) உங்களைக் கவனிப்பார்கள். உங்கள் கர்ப்பத்தின்போது உங்களுக்கு உடல்நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால், உங்கள் மருத்துவச்சி உங்களை ஒரு மருத்துவரிடம் பரிந்துரைப்பார். மருத்துவரும், மருத்துவச்சியும் மிகச்சிறந்த வகையிலான பராமரிப்புக்குத் திட்டமிட உங்களுடன் இணைந்து பணிபுரிவார். பொது மகப்பேறு சேவைகளால் வழங்கப்படும் பிரசவ மையங்கள் மற்றும் வீட்டுப் பிரசவ பொதுச் சேவைகள் போன்றவை மிகவும் பிரபலமானவை. ஆகவே இந்த தெரிவுகளில் ஒன்றை நீங்கள் விரும்புவதாக எண்ணினால், கூடிய சீக்கிரம் மருத்துவமனையைத் தொலைபேசியில் அழையுங்கள்.

‘பொது மருத்துவர் பராமரிப்புப் பகிர்வு’ உங்கள் பொது மருத்துவர் பகிரப்பட்ட பராமரிப்பை வழங்கினால், நீங்கள் உங்கள் பிரசவத்துக்கு முந்தைய பெரும்பாலான பராமரிப்பை உங்கள் பொது மருத்துவரே தொடர்ந்து பார்க்கும்படி நீங்கள் தெரிவி செய்துகொள்ள முடியும். நீங்கள் உங்கள் பொது மருத்துவரை சில சந்திப்பு ஏற்பாடுகளில் பார்த்துக்கொள்ளலாம் மற்றும் பிற பரிசோதனைகளுக்காக மருந்தகத்துக்குச் செல்லலாம். சிக்கலில்லாத கர்ப்பமுடைய பெண்களுக்கு இது மற்றொரு தெரிவாகும். எல்லா பொது மருத்துவர்களும் பகிரப்பட்ட பராமரிப்பை வழங்க மாட்டார்கள். உங்கள் மருத்துவர் பகிரப்பட்ட பராமரிப்பை வழங்கவில்லையென்றால், மருத்துவமனையில் பிரசவத்துக்கு முந்தைய பகிரப்பட்ட பராமரிப்பு இருக்கிறதா எனக் கேளுங்கள். அவர்கள் உங்கள் பகுதியில் உள்ள பகிரப்பட்ட பராமரிப்பை வழங்கும் பொது மருத்துவர்களின் பட்டியலைக் கொடுக்கக்கூடும். பொது மருத்துவரின் பகிரப்பட்ட பராமரிப்பின் நன்மைகளில் ஒன்று என்னவென்றால் நீங்கள் மருத்துவருடன் நீண்டகாலத் தொடர்பை வளர்த்துக்கொள்ளலாம். அவர் உங்களையும், பிரசவத்திற்குப் பிறகு குழந்தையையும் தொடர்ந்து கவனித்துக்கொள்ளமுடியும்.

பேறுகாலப் பணியில் பராமரிப்புத் தொடர்ச்சி என்றால் என்ன?

பல பொது மருத்துவமனைகள் தற்போது பேறுகாலப் பணியில் பராமரிப்புத் தொடர்ச்சி எனும் நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை வழங்குகின்றன. நீங்கள் உங்கள் கர்ப்பம், பிரசவ வேதனை மற்றும் பிரசவம் மற்றும் பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய காலக் கட்டங்களில் உங்களைப் பார்த்துக் கொள்ளும் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவச்சிகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வீர்கள். நீங்கள் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவச்சிகளிடமிருந்து தொடர்ந்த தகவல்கள், ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனையைப் பெறுவீர்கள். இவ்வகைப்பராமரிப்பு இந்த நேரத்தில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை உணர்வூட்ட உதவுகிறது. உங்கள் மருத்துவமனை பின்வரும் வசதிகளை வழங்கக்கூடும்:

- கேஸலோடு பேறுகாலப்பணி அல்லது பேறுகாலப்பணி குழு நடைமுறை நீங்கள் இந்தவகைப் பராமரிப்பில் பதிவு செய்திருந்தால், உங்களுக்காகப் பணியாற்றும் மருத்துவச்சி ஒருவரை நீங்கள் உங்களது கர்ப்பகாலம், பிரசவவேதனை, பிரசவம் மற்றும் பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு போன்றவைகளில் சந்தித்து அவரை நன்கு தெரிந்து கொள்வீர்கள். உங்கள் மருத்துவச்சி உங்களுக்கு பேறுகாலப் பணியை வழங்குவார். அத்துடன் அவர் இல்லாதபோது பார்த்துக்கொள்ள ஒன்று அல்லது இரண்டு மற்ற மருத்துவச்சிகளும் உண்டு. உங்கள் மருத்துவச்சியும் உங்கள் பராமரிப்பை ஒருங்கிணைத்து, தேவைப்பட்டால் பேறுகாலச் சேவையில் மருத்துவர்களுடன் இணைந்து வேலை செய்வார்.
- குழு பேறுகாலப்பணி குழு பேறுகாலப்பணி நடைமுறையில், மருத்துவச்சிகள் அடங்கிய ஒரு சிறு குழு உங்கள் கர்ப்பத்தின் போதும், உங்கள் பிரசவ வேதனையைத் தொடர்ந்து குழந்தை பிறப்பு வரை மருத்துவமனையில் உள்ள பிரசவத்திற்கு முந்தைய மருந்தகத்தில் வைத்து உங்களைப் பராமரிக்கும். மருத்துவச்சிகள் பேறுகாலப் பிரிவில் மருத்துவர்களுடன் இணைந்து பணிபுரிவார்கள். பொதுவாக நீங்கள் குழுவிலுள்ள எல்லா மருத்துவச்சிகளையும் தெரிந்து கொள்வீர்கள், அத்துடன் அவர்களில் ஒருவர் உங்கள் பிரசவ வேதனை மற்றும் பிரசவநேர பராமரிப்பில் எப்போதும் இருப்பார்.

சிறப்புச் சேவைகள்

பிரசவத்துக்கு முந்தைய மருந்தகங்கள் உள்ள சில மருத்துவமனைகள் பின்வரும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய கூடுதல் சேவைகளை வழங்கக்கூடும்:

- ஆங்கிலம் தவிர மற்ற மொழிகள் பேசும் பெண்கள்
- குறிப்பிட்ட காலசார தேவைகள் உள்ள பெண்கள்
- பதினம் வயதுடைய பெண்கள்.

மருந்தகத்தில் கிடைக்கக்கூடிய சிறப்புச் சேவைகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சியிடம் கேளுங்கள்.

பழங்குடியினர் மற்றும் தாய்மை சிசு சுகாதாரச் சேவை (AMIHS) என்பது பழங்குடி தாய்மார்கள், குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்காக உள்ள, கலாசார வழியில் பொருத்தமான மகப்பேறு சேவையாகும். உங்களுக்கு அருகில் உள்ளூர் சேவை இருக்கிறதா என்று உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

பிறந்த இடத் தேர்வுகள்

பொது அமைப்பில், நீங்கள் உங்கள் குழந்தையைப் பெற்றுக்கொள்ள மருத்துவமனை, பிறப்பு மையம் (இது மருத்துவமனைக்குள் அமைந்திருக்கலாம்) அல்லது உங்கள் வீட்டைத் தேர்வு செய்து கொள்ளலாம்.

மருத்துவமனைப் பராமரிப்பு மருத்துவமனை பராமரிப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் நீங்கள் பொது மருத்துவமனையின் பிரசவ/பேறுகாலப் பிரிவில் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளலாம். மருத்துவச்சிகளும் மற்றும்/அல்லது மருத்துவர்களும் பிரசவத்தின் போது உங்களுக்கு பராமரிப்பையும், ஆதரவையும் வழங்குவர். குழந்தை பிறந்த பிறகு, பிரசவத்துக்கு பிந்தைய பிரிவில் மருத்துவச்சிகளாலும், மருத்துவர்களாலும் மற்றும் பிற சுகாதாரப் பணியாளர்களாலும் பராமரிக்கப்படுவீர்கள்.

பிறப்பு மையம் பிறப்பு மையங்கள் மருத்துவமனை போல் அல்லாமல் பார்வைக்கு மற்றும் உணர்வுக்கு வீட்டைப்போலவே இருக்கும். பிரசவ வேதனையிலும், பிரசவத்திலும் நீங்கள் மருத்துவச்சிகளால் கவனித்துக் கொள்ளப்படுவீர்கள். பிறப்பு மையத்தில் குழந்தை பெற்றபின், நீங்கள் 24 மணி நேரத்துக்குள் வீட்டுக்குப் போகும் வாய்ப்பும், அதன்பின் மருத்துவச்சிகளால் தொடர் பராமரிப்பு வீட்டில் பெறவும் வாய்ப்பும் உள்ளது. சிக்கலில்லாத கர்ப்பமுள்ள பெண்களுக்குப் பிறப்பு மையம் ஒரு தெரிவுதான், ஆனால் சிக்கல்கள் ஏற்படும் அபாயமுள்ள பெண்களுக்குப் பொருத்தமில்லை. இதில் இதயம் அல்லது சிறுநீரக நோய், நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது முந்தைய பிரசவங்களில் சிக்கல்கள் உள்ள பெண்கள் அடங்குவர். வழிகாட்டு நெறிகள் மையத்துக்கு மையம் மாறுபடக்கூடும் ஆகவே உங்கள் பிறப்பு மையத்தை சரிபார்த்துக் கொள்ளவும்.

பிறப்பு மையத்தில், தண்டுவட மரபூசிகள் (எபிடியூரல்கள்) போடும் வசதி பொதுவாகக் கிடைப்பதில்லை. உங்கள் பிரசவ வேதனையின்போது மருத்துவச் சிகிச்சை தேவைப்படும் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் நீங்கள் மருத்துவமனையின் பிரசவ/பேறுகாலப் பிரிவுக்கு மாற்றப்படலாம்.

வீடு சில பொது மருத்துவமனைகள் இல்ல குழந்தைபிறப்புச் சேவைகளை வழங்குகின்றன. உங்கள் கர்ப்பநிலைகள் இயல்பாக முன்னேறிக் கொண்டிருந்தால் அவற்றை நீங்கள் பயன்படுத்த முடியும். இவற்றைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவர் அல்லது உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையின் பிறப்புமையத்திடம் கேட்பதன் மூலம் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளமுடியும். தனிப்பட்ட முறையில் மருத்துவப் பயிற்சி செய்யும் ஒரு மருத்துவச்சியை வேலைக்கு அமர்த்துவதன் மூலம் நீங்கள் வீட்டுப்பிரசவத்தைத் தெரிவுசெய்துகொள்ளமுடியும்.

நீங்கள் வீட்டிலேயே குழந்தை பிறப்பை வைத்துக்கொள்ள முடிவெடுத்தால், பின்வருபவை முக்கியமானவை:

- உங்களுக்காக பிரசவ வேதனையிலும், பிரசவத்திலும் உதவ பதிவு செய்யப்பட்ட மருத்துவச்சி, பொது மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு மருத்துவர் பராமரிப்பு
- கர்ப்பகாலத்தின் போது மருத்துவச்சியால் அல்லது மருத்துவரால் தரப்படும் தொடர்ந்த கர்ப்பத்துக்கு முந்தைய பராமரிப்பு
- மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரால் வழங்கப்படும் பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு
- குழந்தை பிறந்த முதல் வாரத்தில் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரால் உங்கள் பச்சிளம் குழந்தை பரிசோதனை செய்யப்படுதல்
- குழந்தை பிறந்த பிறகு உங்கள் மருத்துவச்சியோ அல்லது மருத்துவரோ குழந்தையைப் பரிசோதனை செய்கின்றனரா அல்லது அவற்றை வழங்கும் சேவையிடம் பரிந்துரைக்கின்றனரா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுதல்
- குழந்தை பிறந்த பிறகு வைட்டமின் 'கே' மற்றும் தேவைப்படும் சிகிச்சைகள் உங்கள் குழந்தைக்கு வழங்கப்படுகிறதா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுதல்
- உங்கள் பிரசவம் திட்டமிட்டபடி நடக்கவில்லையென்றால் ஒரு மாற்று ஏற்பாட்டுக்காக உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையில் பதிவுசெய்தல்.

வீட்டுப்பிரசவத்தைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள, ஆஸ்திரேலிய மருத்துவச்சிக் கல்லூரி (நியூ சவுத் வேல்ஸ்)-ஐ (02) 9281 9522 என்ற எண்ணிலோ, அல்லது வீட்டுப்பிரசவ உதவி அணுகல் - சிட்னி-ஐ (02) 9501 0863 என்ற எண்ணிலோ தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது www.homebirthsydney.org.au என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

ஒரு பெண் மருத்துவரை அல்லது மருத்துவச்சியை நான் தேர்ந்தெடுத்தால்?

சில பெண்கள் பெண் மருத்துவரை அல்லது மருத்துவச்சியை விரும்புவார்கள். மருத்துவமனை ஊழியர்கள் இதைப் புரிந்துகொண்டு, அவர்களால் முடிந்தவரை பெண் ஊழியரை வழங்க முயற்சி செய்வார்கள். பெரும்பாலான மருத்துவமனை மருத்துவச்சிகளும், மருத்துவர்களும் பெண்களாக இருப்பார்கள், அத்துடன் ஊழியர்கள் ஒரு பெண் மருத்துவரை வழங்க முயற்சிப்பார்கள்.

இருப்பினும், பெரும்பாலான மருத்துவமனைகளில் மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவச்சிகள், ஆண்-பெண் இருபாலரும் இருப்பதும் உண்மைதான். அத்துடன் ஒரு பெண் மருத்துவர் கிடைக்கச் சாத்தியமில்லாத சில வேளைகளும் இருக்கலாம். அவசரகால நேரத்தில், கிடைக்கக்கூடிய மிகத் திறமையான பராமரிப்பை நீங்களும், உங்கள் குழந்தையும் பெறுவதென்பது மிகவும் முக்கியமான விஷயமாகும் – இதன் பொருள் ஆண் மருத்துவர், ஆண் மருத்துவச்சி அல்லது ஆண் தாதி ஆகியோர் ஈடுபாடு கொள்வர் என்பதாகும்.

பெண்களின் தெரிவுகளை எல்லா ஊழியர்கள் மதித்து நடப்பார்கள். நீங்கள் ஒரு ஆண் சுகாதார தொழில்முறை வல்லுநரால் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, கிடைத்தால், நீங்கள் ஒரு பெண் ஊழியர் அங்கே இருக்கவேண்டுமெனக் கேட்கலாம்.

நீங்கள் தனியார் மருந்தகத்தில் ஒரு பெண் மகப்பேறு மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டுமென விரும்பினால், பொதுவாக அவர் மருத்துவமனையில் உங்கள் குழந்தையின் பிரசவத்தைக் கவனிப்பார். ஆனால் அவசரகாலத்தில் இது சாத்தியமாகாமல் போகலாம்.

பொது மருத்துவமனையில், பணிபுரியும் மருத்துவச்சிகள், மகப்பேறு மருத்துவர்கள் மற்றும் குழந்தை மருத்துவர்கள் மேற்பார்வையின் கீழ் பயிற்சிபெறும் மருத்துவச்சி மற்றும் மருத்துவ மாணவர்கள் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவர்கள் மற்றும் குழந்தை மருத்துவர்கள் ஆகியோரிடமிருந்தும் நீங்கள் பராமரிப்பு பெறலாம்.

நீங்கள் பெறும் பராமரிப்பு பற்றிய எந்தவித ஆதங்கங்கள் அல்லது கவலைகள் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் உரையாடுங்கள். அது உங்களுக்கு சுவகரியமாக இல்லையென்றால், நீங்கள் மேலாளர், நோயாளி தொடர்பு அலுவலர் அல்லது உங்கள் பொது மருத்துவரிடமும் பேசலாம்.

தனியார் சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தெரிவுகள்

சில பெண்கள் அவர்களது கர்ப்பத்தின்போதும், பிரசவத்தின்போதும் தங்களைக் கவனித்துக்கொள்ள தங்களுக்கென சொந்த பராமரிப்பு வழங்குவோரைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்கின்றனர். அதன் பொருள் என்னவென்றால், நீங்களே ஒரு தனியார் மகப்பேறு மருத்துவர், பிரசவத்துக்கு முந்தைய பராமரிப்பு வழங்கும் ஒரு பொது மருத்துவர் அல்லது தனிப்பட்டமுறையில் மருத்துவப் பயிற்சிசெய்யும் ஒரு மருத்துவச்சியைக் காண பதிவுசெய்துகொள்ளலாம் என்பதாகும். ஒரு தனியார் மருத்துவமனையிலோ, ஒரு பொது மருத்துவமனையிலோ அல்லது வீட்டிலேயே பிரசவ பார்க்கும் ஒரு தனியார் மருத்துவப் பயிற்சி செய்யும் மருத்துவரை நீங்கள் தெரிவு செய்துகொள்ள முடியும். உங்கள் பராமரிப்புக்கான செலவை நீங்கள்தான் செலுத்தவேண்டும் (அது மாறுபடலாம், ஆனால் செலவு அதிகமாக இருக்கும்). இந்த தெரிவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பெரும்பாலான பெண்கள் இச்செலவுகளை ஈடுகட்ட உதவும் வகையில் சுகாதாரக் காப்பீடு செய்திருப்பர்.

உங்கள் கர்ப்பகாலம், பிரசவம் மற்றும் பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய காலங்களில், உங்கள் பராமரிப்பு மற்றும் சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சேவைகளின் எந்தெந்த அம்சங்கள் உள்ளடங்கியுள்ளன என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள உங்கள் சுகாதார நிதியத்திடம் கேட்டுச் சரிபார்த்துக் கொள்ளவும்.

தனியார் மகப்பேறு மருத்துவர் மற்றும் பொது மருத்துவ மகப்பேறு மருத்துவர் இந்தத் தெரிவில் நீங்கள் தனியார் மகப்பேறு மருத்துவர் (மகப்பேறு மருத்துவர்கள் மற்றும் மகளிர் மருத்துவர்களுக்கான ராயல் ஆஸ்திரேலியன் மற்றும் நியூசிலாந்து கல்லூரியின் ஆராய்ச்சியாளர்) மற்றும்/அல்லது ஒரு பொது மருத்துவர் (மகப்பேறு மருத்துவர்கள் மற்றும் மகளிர் மருத்துவர்களுக்கான ராயல் ஆஸ்திரேலியன் மற்றும் நியூசிலாந்து கல்லூரியின் பட்டயப்படிப்பு அல்லது அதற்குச் சமமாக மகளிர் மருத்துவத்தில் முதுநிலைப் பட்டப் பயிற்சி) ஆகியோரிடமிருந்து பராமரிப்பைப் பெறுவீர்கள். அவர்களை அவர்களது அலுவலகங்களில் காணலாம். சில மகளிர் மருத்துவர்கள் ஒரு மருத்துவச்சியை பணியமர்த்தியிருப்பர், அவரும் உங்கள் பிரசவத்துக்கு முந்தைய பராமரிப்பில் ஈடுபடலாம்.

பொதுவாக, தனியார் மகப்பேறு மருத்துவர்கள் அல்லது பொது மருத்துவ மகளிர் மருத்துவர்கள் ஒரு சில மருத்துவமனைகளில்தான் குழந்தைபிறப்பைக் கவனித்துக்கொள்வார்கள். ஆகவே நீங்கள் ஓரிரண்டு மருத்துவமனைகளுக்கு இடையேதான் தேர்வு செய்ய வேண்டியதிருக்கும். உங்களுடைய பிரசவ வேதனையில் பராமரிப்பை மருத்துவமனையால் பணியமர்த்தப்பட்ட மருத்துவச்சிகள் செய்வார்கள். ஆனால் உங்கள் மருத்துவர் நெருக்கமாக ஈடுபட்டு, உங்கள் பிரசவத்தின் போது பொதுவாக

உடனிருப்பார். சில மகப்பேறு மருத்துவர்கள் மற்றும் பொது மருத்துவ மகப்பேறு மருத்துவர்கள் உங்கள் வீட்டில் கர்ப்பகால பராமரிப்பை வழங்கி, வீட்டுப்பிரசவம் பார்ப்பதற்கு ஆதரவளிப்பர்.

நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும்போது, உங்கள் பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு மருத்துவமனை மருத்துவச்சிகளாலும், உங்கள் மருத்துவராலும் வழங்கப்படும். உங்கள் தனியார் மகளிர் மருத்துவர் அல்லது பொது மருத்துவ மகளிர் மருத்துவர் பிரசவத்துக்குப் பிறகு ஆறு வாரங்கள் வரை தொடர்ந்து பராமரிப்பை வழங்குவார்.

தனிப்பட்டமுறையில் மருத்துவப் பயிற்சிசெய்யும் மருத்துவச்சிகள் சில பெண்கள் தனிப்பட்டமுறையில் மருத்துவப் பயிற்சிசெய்யும் மருத்துவச்சியின் (ஆஸ்திரேலிய செவிலியர் மற்றும் மருத்துவச்சி வாரியத்துடன் பதிவு செய்யப்பட்டது) உதவியுடன் வீட்டுப் பிரசவத்தைத் தெரிவு செய்துகொள்கிறார்கள். உங்கள் கர்ப்பக்கால முழுமைக்கும், பிரசவத்தின் போதும் மற்றும் குழந்தை பிறந்த பின்னரும் மருத்துவச்சி உங்களைப் பராமரிப்பார்.

சில தனியார் மருத்துவச்சிகள் ("தகுதியுள்ள" மருத்துவச்சிகள்) மருத்துவர்களைப் போல தற்போது மெடிகேர் வழங்குநர் எண் வைத்திருக்கின்றனர். இதன் பொருள் என்னவென்றால் அவர்கள் வழங்கும் சேவைகள் மெடிகேரில் உள்ளடங்கியது என்பதாகும். இருந்தபோதிலும், மருத்துவர்களிடம் இருப்பது போல, இவர்களிடமும் "இடைவெளி" இருக்கலாம். அவரது சேவைகளுக்கான கட்டண விவரங்கள் மற்றும் சாத்தியமான தள்ளுபடிகள் போன்றவை குறித்து உங்கள் மருத்துவச்சியிடம் கேளுங்கள்.

எதிர்காலத்தில், உங்கள் தனியார் மருத்துவச்சியின் பராமரிப்பின் அடிப்படையில் நீங்கள் உங்கள் மருத்துவமனையில் பதிவுசெய்துகொள்ள முடியும். உங்கள் கர்ப்பகால, பிரசவ வேதனை மற்றும் பிரசவப் பராமரிப்பை மருத்துவமனையில் வைத்தும், பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பினை உங்கள் வீட்டில் வைத்தும் பேறுகாலப் பணியை உங்கள் மருத்துவச்சி உங்களுக்கு வழங்குவார். அத்துடன் தேவைப்பட்டால் உங்கள் கர்ப்பம், பிரசவ வேதனை அல்லது குழந்தை பிறப்பு ஆக எந்த நேரத்திலும் உங்களை மகளிர் மருத்துவர் அல்லது பொது மருத்துவ மகளிர் மருத்துவரிடம் பரிந்துரை செய்வார்.

கவனமாகக்
கையாளவும்:
கார்ப்பத்தின்போது
உங்களைக்
கவனித்துக்
கொள்ளுதல்

*Handle with care: looking after
yourself in pregnancy*

உடற்பயிற்சி

நீங்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது சுறுசுறுப்பாயும், ஆரோக்கியமாயும் இருப்பது மிகவும் நல்லது. ஆனால் உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தடை செய்யக்கூடிய வகையில் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் இல்லை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள முதலில் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் கேட்டுச் சரிபார்த்துக் கொள்ளவும். பிரச்சினைகள் எதுவும் இல்லையென்றால், 30 நிமிடங்கள் நடைப் பயிற்சி அல்லது நீச்சல் போன்ற மிதமான உடற்பயிற்சியை வாரத்தின் பெரும்பாலான நாட்களில் செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்.

விடாத உடற்பயிற்சி:

- ஆரோக்கியமான எடையிலேயே மாறாமல் இருக்க உங்களுக்கு உதவிபுரியக்கூடும்
- தளர்நிலையில் இருக்க உதவிபுரியக்கூடும்
- உங்களை வலிமையுடையவராகவும், ஆரோக்கியமுடையவராகவும் ஆக்க உதவக்கூடும் – கர்ப்பம், பிரசவ வேதனை மற்றும் பெற்றோர் பணி ஆகியவற்றை சமாளிக்க உதவும்
- சில கர்ப்பிணிப் பெண்களைப் பாதிக்கக்கூடிய முதுகு வலி மற்றும் சுருள் சிரை நாளங்கள் போன்ற அசௌகரியங்களைக் குறைக்க உதவக்கூடும்.

கர்ப்பத்துக்குமுன் நீங்கள் உடல்நீதியாக சுறுசுறுப்பாக இல்லாமலிருந்தால், இலகுவான உடற்பயிற்சியுடன் தொடங்குவது நல்லது. நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், 'அக்வா' வகுப்புகள் (தண்ணீரில் உடற்பயிற்சி) போன்றவை நல்லவை. உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் முதலில் பேசவும்.

கர்ப்பத்துக்கு முன் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால் அல்லது விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருந்தால் உங்கள் உடற்பயிற்சி வழக்கத்தைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசவும். சில செயல்களைச் செய்வதற்கு உங்களுக்குத் தடையாக இருக்கக்கூடிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் எதுவும் இல்லையெனவும், அத்துடன் உங்கள் உடற்பயிற்சி வழக்கம் கர்ப்பத்தில் பிரச்சினையை உண்டாக்காதிருக்கும் என்பதையும் நீங்கள் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதிருக்கும்.

கர்ப்பமானது காயம் ஏற்படுத்தும் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும் என்பதில் எச்சரிக்கையாயிருங்கள். ஏனென்றால், உங்கள் உடல் பெரிதாக வளரவும் மற்றும் குழந்தை பிறப்பை எளிதாக்கவும் உதவும் வகையில் உங்கள் தசைநார்க்கும் மற்றும் மூட்டுகளும் தளர்வடையத் துவங்கும். அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளையும் (மேலும் கீழும் குதித்தல், திரும்பத்திரும்ப மேலெழும்பும் அசைவுகள்) மற்றும் உங்கள் இடுப்பு, முழங்கால், கணுக்கால் அல்லது முழங்கை மூட்டுகளை அளவுக்கதிகமாக இழுக்கும் எந்த அசைவுகளையும் தவிர்ப்பதன் மூலம், கர்ப்பத்தில் காயம் ஏற்படுவதைத் தடுங்கள்.

மிதமான உடற்பயிற்சியினால் உடலைக் கச்சிதமாக வைத்துக் கொள்வதுடன், கர்ப்பத்தில் சாதாரணமாக அதிக அழுத்த த்துக்கு உள்ளாகும் உங்கள் வயிறு, முதுகு, இடுப்பெலும்பின் கீழ்ப்பகுதியிலுள்ள தசைப்பகுதிகள் ஆகியவற்றின் மீது தனிக்கவனம் செலுத்துவதும் அவசியமாகும். கர்ப்பகாலம் முழுமைக்கும் நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறப்பு உடற்பயிற்சிகளைப் பற்றிய மேலதிக விவரங்களுக்கு 37-ஆம் பக்கத்திலுள்ள உடல் வலிவு பெற: பிரசவத்துக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய உடற்பயிற்சிகள் எனும் பகுதியைப் பாருங்கள்.

கர்ப்பகாலத்தில் மருந்துவகைகள்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட மற்றும் நேரடியாக வாங்கப்படும் மருந்துவகைகள் மற்றும் மூலிகை மருத்துவம் போன்றவற்றில் கவனமாக இருக்கவும்

சில மருந்துகள் (பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் அல்லது மருந்துச்சீட்டு இல்லாமல் மருந்தாளுநரிடமிருந்து நீங்கள் வாங்கும் மருந்துவகைகள்) கர்ப்பத்துக்கு தீங்கு விளைவிப்பனவாக இருக்கலாம். நியூரோபென்™ போன்ற எதிர் அழற்சிகள், குளிர் காய்ச்சலுக்கான மருந்துகள் மற்றும் குமட்டல், வாந்தி மற்றும் அஜீரணத்துக்கான நிவாரணங்கள் போன்ற நேரடியாக வாங்கப்படும் மருந்துவகைகள் இதில் அடங்கும்.

கர்ப்பகாலத்தில் நீங்கள் மருந்துவகைகள் எதும் எடுக்க எண்ணினால்:

- வலி மற்றும் காய்ச்சலுக்கு பாராசிடமால் பாதுகாப்பான தெரிவாகக் கருதப்படுகிறது
- உங்கள் மருந்தாளுநர், மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் முதலில் கேட்டுச் சரிபார்த்துக்கொள்ளவும்
- மிகக் குறைந்த வீரியம் கொண்ட அளவை யெய் பண்படுத்தவும்
- பல்வேறு மருந்துவகைகளை எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- 'தாய்ப்பாதுகாப்பு' (MotherSafe) (02) 9382 6539 (சிட்னி பெருநகர்ப் பகுதி) என்ற எண்ணிலோ அல்லது 1800 647 848 (பிராந்திய நியூ சவுத் வேல்ஸ்) என்ற எண்ணிலோ அழைக்கவும்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள்

நீங்கள் வழக்கமான மருந்துவகைகள் எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், நீங்கள் கருத்தரித்திருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிந்த உடனே உங்கள் மருத்துவரிடம் சோதித்துப் பார்த்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். சில மருந்துவகைகள் கர்ப்பத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கலாம், அத்துடன் கடுமையான பிறப்புக் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

என்னுடைய மருந்துவர் எனக்கு ஒரு மருந்தைப் பரிந்துரைத்தால் என்ன செய்வது?

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் அல்லது கர்ப்பமாக முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவித்து விட்டீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நான் தொடர்ந்து மருந்துவகைகள் எடுக்க வேண்டியிருந்தால் என்ன செய்வது?

உங்கள் மருந்துவரைப் பார்த்து, உங்கள் மருந்துவகைகளை மாற்றவேண்டுமா என்று கேளுங்கள். உங்களுக்கு ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி, மனத்தளர்ச்சி, குடல் அழற்சி நோய் அல்லது வலிப்பு போன்ற ஒரு நாட்பட்ட நோய் இருந்தால், நீங்கள் மருந்துவகைகளைத் தொடர்ந்து எடுக்கவேண்டியதிருக்கலாம். உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசவும் அல்லது கர்ப்பத்தில் அல்லது தாய்ப்பால் ஊட்டும்போது பாதுகாப்பான தெரிவுகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள 'தாய்ப்பாதுகாப்பு' (MotherSafe) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

என் மனநலப் பிரச்சினைக்காக நான் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் மருந்துவகை பாதுகாப்பானதா?

மனநலப் பிரச்சினையுள்ள சில பெண்கள், அந்த நிலைமைக்கு சிகிச்சை எடுக்காமல் இருப்பதைவிட தங்கள் கர்ப்பகாலம் முழுமைக்கும் மருந்துவகைகளைத் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்வது மிக நல்லது. நீங்கள் பயன்படுத்தும் மருந்துவகைகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டுச் சரிபார்த்துக்கொள்ளவும்.

மூலிகை மருத்துவம் மற்றும் வாசனை மருத்துவம்

ஹோமியோபதி மற்றும் வாசனை மருத்துவத்தின் பயன்கள் உட்பட கர்ப்பத்தில் மூலிகைப் பொருட்களின் விளைவுகள் பற்றி மிகக்குறைந்த ஆய்வே மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. மூலிகைப்பொருட்கள் பாதுகாப்பானவை என்னென்றால் அவை இயற்கையானவை என்று பலர் நினைக்கின்றனர். ஆனால் மூலிகைகள் மிக வலுவான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆகவே மற்ற மருந்துவகைகளைப் போலவே அவைகளிடமும் கவனமாக இருப்பது மிகவும் நல்லது.

சோதனைச்சாலையில் தயார் செய்யப்படும் மருந்துவகைகளைப் போல் அல்லாமல், இயற்கையில் உருவாகும் மூலிகைகள் அவற்றின் வலிமையில் நிறைய மாறுபடக்கூடும். ஆகவே நீங்கள் எடுக்கும் அளவு பாதுகாப்பானதா இல்லையா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்வது கடினமாக இருக்கக்கூடும். மூலிகைப்பொருளாக இருந்தாலும் சரி அல்லது மருந்தாளுநரிடமிருந்து பெறப்பட்ட மருந்துவகைகளாக இருந்தாலும் சரி, எதையும் எடுப்பதற்குமுன் அதைப்பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டுக்கொள்வது பாதுகாப்பானது.

நீங்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது நீங்கள் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கவேண்டிய மூலிகை வைத்தியத்தில் கற்றாழை, ஏஞ்சலிகா, சுழல் தண்டு ஊட்ட எண்ணெய், கருப்பு கோஹோஷ், நீல கோஹோஷ், நாட்டு மரப்பட்டை, காம்பீரே, டோங் க்வை, மூலிகைப் பூண்டு, தங்கமுத்திரை, புதர்ச்செடி வகை, சிமிக்கிப்பூ, புதினா இனச்செடி வகை, போக்வீட் மற்றும் வழுக்கு காட்டுமர வகை போன்றவை அடங்கும்.

சுகாதார எச்சரிக்கை!

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுநரிடம் கேட்டுச் சரிபார்ப்பதற்கு முன் வழக்கமாக எடுக்கும் மருந்து வகைகளை நிறுத்திவிட வேண்டாம்.



உங்களுக்குக் காய்ச்சல் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் உடனடியாகச் சொல்லிவிடவும். அதிகமான காய்ச்சலை நீண்ட காலம் விட்டுவைப்பதைவிட, அதிலும் குறிப்பாக கருத்தரித்த முதல் சில வாரங்களுக்கு, காய்ச்சலைக் குறைக்க 'பாரசிடமால்' எடுப்பது பாதுகாப்பானது.



உங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு அதற்கு விசேட கவனிப்பு தேவைப்படக்கூடும் என்பதால், கர்ப்பத்துக்கு முன்போ அல்லது கர்ப்பகாலத்தின்போதோ நீங்கள் ஏதாவது மருந்துகளைப் பயன்படுத்தியிருக்கிறீர்களா என்பதை உங்கள் மருத்துவச்சி மற்றும் மருத்துவர்கள் அறிந்திருப்பது மிகவும் அவசியமாகும்.

‘செயின்ட் ஜான்ஸ் வோர்ட்’ என்றால் என்ன?

நீங்கள் இந்த மூலிகையை மன அழுத்தத்துக்காக பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள். உங்களுக்கு மன அழுத்தம் இருந்தால், சேவைகளும் மற்றும் பிற சிகிச்சைகளும் இதற்கு உதவக்கூடும்.

கர்ப்பத்தின்போது நான் மூலிகைத் தேநீர் அருந்தலாமா?

பொதுவாக, நீங்கள் சாதாரணமான அளவில் அருந்தினால், பெரும்பாலான மூலிகைத் தேநீர்களும் ஆபத்தில்லாதவை.

ராஸ்பெர்ரி இலை தேநீர் கர்ப்பகாலத்தில் பாதுகாப்பானதா?

பல பாரம்பரிய வைத்தியங்களைப் போல, இதற்கும் ஒரு தெளிவான பதில் கிடைக்கும் அளவிற்குப் போதுமான ஆராய்ச்சி இல்லை. ராஸ்பெர்ரி இலை தேநீர் மசக்கையைக் குறைக்கும் என்று சில கூற்றுக்கள் உண்டு. ஆனால் இது குமட்டலை ஏற்படுத்தலாம் மற்றும் கருப்பையை சுருங்கவைப்பதன் மூலம் கருச்சிதைவு அல்லது குறைப் பிரசவத்துக்கும் காரணமாக இருக்கலாம் என்ற கூற்றுக்களும் உண்டு. அது பிரசவத்தை எளிதாக்குகிறதா என்பதும் தெளிவாகவில்லை. ராஸ்பெர்ரி இலை தேநீர் பிரசவவேதனையின் முதல் நிலையைக் குறைக்கவில்லையென்றாலும் இரண்டாம் நிலையை சிறிதளவு குறைக்கிறது என ஆஸ்திரேலிய ஆராய்ச்சியில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அது பிரசவத்தில் கிடுக்கி ஆயுதப் பயன்பாடு அல்லது சிசேரியன் அறுவைச்சிகிச்சை விகிதாச்சாரத்தை சிறிய அளவில் குறைக்கிறது.

இறுதியாக சொல்ல வருவது? நமக்கு மேலும் ஆராய்ச்சி தேவைப்படுகிறது. அதுவரை உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரால் வழிநடத்தப்படுங்கள் – பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக – மசக்கை நோய்க்கு பிற வைத்தியங்களைப் பயன்படுத்தவும். மேலதிக விவரங்களுக்கு 43-ஆம் பக்கத்திலுள்ள *கர்ப்பகாலத்தில் பொதுவான கவலைகள்* பகுதியைப் பார்க்கவும்.

மாற்று மருந்துகள் மற்றும் அணுகுமுறைகள்

மூலிகை வைத்தியங்களைப் போலவே, பல மாற்று மருந்துகளின் பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்திறனைப் பற்றியும் நிறைய ஆராய்ச்சிகள் நடத்தப்படவில்லை. தொழில்முறை வல்லுநர்கள் முழுவதுமாக தகுதியுடையவராக இருந்து, கர்ப்பமடைந்த பெண்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் அனுபவமுள்ளவராக இருக்கும் பட்சத்தில், அக்குபஞ்சர், உடலைப் பிடித்துவிடுதல், வர்ம முறை மருத்துவம், உடலியக்கம் மூலம் நோய் நீக்குதல் போன்ற சில சிகிச்சைத் தெரிவுகள், கர்ப்பத்தின்போது பாதுகாப்பானவை என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. இருந்தபோதிலும், சில சிகிச்சைத் தெரிவுகள் முறையாக மதிப்பீடு செய்யப்படவில்லை. உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கோ இதனால் ஏதாவது அபாயம் உள்ளதாவென நம்மால் அறுதியிட்டுக் கூறமுடியாது என்பதே இதன் பொருளாகும்.

நீங்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது, எந்த புதிய உற்பத்திப்பொருளையோ அல்லது சிகிச்சையையோ தொடங்குவதற்கு முன் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் எப்போதும் பேசவேண்டும்.

இன்னும் புகைபிடிக்கிறீர்களா? அதை விட்டுவிடுவதற்கு இதுதான் சரியான நேரம்

புகைபிடித்தலை விட்டுவிடுவது நீங்கள் உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் செய்யக்கூடிய மிகச்சிறந்த காரியங்களில் ஒன்றாகும். கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்பத்திலேயே புகைபிடித்தலை விட்டுவிடுவது மிகப்பெரும் நன்மைகளைக் கொடுக்கும் என்றாலும், கர்ப்பகாலத்தின் எந்தநேரத்திலும் புகைபிடித்தலை விட்டுவிடுவது குழந்தைக்கு ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கும். சிகரெட் பிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்துவது மிகவும் கடினமே, ஆனாலும் நீங்கள் நிறுத்திவிட விரும்பினால் அதற்கென உதவியும், ஆதரவும் கிடைக்கும். உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையும், மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களும் நிறுத்தினால் நல்லது. நீங்கள் எல்லோரும் சிகரெட் புகையின் விளைவுகளில் இருந்து உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

கர்ப்பகாலத்தில் புகைபிடிப்பது தீங்கானது. ஏனென்றால் புகைபிடிப்பவரின் குழந்தைகளுக்கு பின்வரும் விளைவுகளுக்கு அதிக சாத்தியம் உள்ளது:

- இறந்தே பிறக்கும் அபாயம்
- குறைமாதப் பிரசவம் (37-ஆவது வார முடிவுக்கு முன்னரே பிறத்தல்)
- எடைக்குறைவாயிருத்தல். நீங்கள் புகைபிடித்தால் சிகரெட்டில் உள்ள கேடு விளைவிக்கும் இரசாயனங்கள் உங்கள் குழந்தையின் இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கும். இதனால் குழந்தைக்கு குறைந்த அளவு பிராணவாயு கிடைப்பதினால் குழந்தை நன்றாக வளரமுடியாது. எடைக்குறைவாயுள்ள குழந்தைகள் பிறந்தபின் உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாவதற்கு அதிக சாத்தியமுள்ளது.
- பிறந்தபின் ஆஸ்துமா போன்ற நுரையீரல் பிரச்சினைகள் ஏற்படச் சாத்தியமுள்ளது
- உடனடி சிசு மரண நோய்க்குறிக்கான (SIDS) அபாயம் உள்ளது.

சுகாதார எச்சரிக்கை! மற்றவர்கள் பிடிக்கும் புகையிலிருந்து விலகி இருக்கவும்

எதிரிடை புகைபிடித்தல் என்பது மற்றவர்கள் பிடிக்கும் புகையை சுவாசிப்பதாகும். உங்கள் அல்லது உங்கள் குழந்தையைச் சுற்றி யாராவது ஒருவர் புகைபிடிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் இருவரும் கூட புகைபிடிக்கிறீர்கள். நீங்கள் கருவுற்றிருக்கும்போது மற்றவர்களின் சிகரெட் புகையைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். குழந்தை பிறந்த பின், உங்கள் குழந்தையின் அருகில் எங்கேயும் யாரையும் புகைபிடிக்க அனுமதிக்க வேண்டாம். ஆட்கள் புகைபிடிக்கக்கூடிய இடங்களுக்கு (எ.கா. பீர் தோட்டங்கள் அல்லது கொண்டாட்டங்கள்) அருகே குழந்தையைக் கொண்டு போக வேண்டாம்.

புகைபிடித்தலைக் கைவிட உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால்

புகைத்தலை நிறுத்தல் (Quitline) அவசரத் தொலைத்தொடர்பினை (13 78 48) அழைப்புகள். இது புகைப்பழக்கத்தைக் கைவிட விரும்புவோருக்கு உதவும் இரகசிய, தொலைபேசி-அடிப்படையிலான சேவையாகும். இது ஒரு நாளைக்கு 24 மணி நேரமும், ஒரு வாரத்துக்கு 7 நாட்களும், வருடத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் கிடைக்கும். நீங்கள் புகைபிடித்தலை விட்டுவிட உதவும் வகையில் பல திட்டங்கள் உள்ளன. அதைச் செய்ய இதைவிட மிக முக்கியமான நேரம் வேறொதுவும் இல்லை. புகைபிடித்தலை விட்டுவிடுவதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் உரையாடவும்.

கர்ப்பகாலத்தின்போது நான் நிகோடின் பசை அல்லது ஒட்டு நாடாக்கள் பயன்படுத்த முடியுமா?

நிகோடின் மாற்று சிகிச்சை (NRT) புகைபிடித்தலை விட்டுவிட உங்களுக்கு உதவமுடியும். இந்தத் தயாரிப்புகளில் நிகோடின் ஒட்டு வில்லைகள், பசை, லோசஞ்சஸ் (மிட்டாய் மருந்து), உங்கள் நாக்குக்கு அடியில் கரையக்கூடிய மாத்திரைகள், உறிஞ்சு குழல்கள் (இன்ஹேலர்கள்) போன்றவை அடங்கும். இவை ஒரு சிறிய அளவிலான நிகோடின் உங்களுக்குக் கொடுத்து சிகரெட்டுக்கான அவாவைக் குறைக்க உதவுகிறது. உங்கள் உடலில் நிகோடின் முழுவதுமாக இல்லாமலிருப்பது சிறந்தது என்றாலும் புகைபிடித்தலை விட்டுவிட NRT -ஐப் பயன்படுத்துவது சிகரெட்டைப் புகைப்பதைவிட நல்லது எனன்றால்:

- இதில் நிகோடின் அளவு குறைவாக உள்ளது
- சிகரெட் புகையில் இருக்கும் மற்ற தீங்கான இரசாயனங்களை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்வதில்லை
- உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் உங்கள் சிகரெட்டிலிருந்து வரும் புகையைச் சுவாசிக்க மாட்டார்கள்.

நீங்கள் NRT -ஐ முயற்சி செய்து பார்க்க விரும்பினால் பசை, கரையும் மாத்திரைகள் அல்லது உறிஞ்சு குழலைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. அவை சிறிய அளவிலான நிகோடின் தருகின்றன. அத்துடன் எவ்வளவு உங்களுக்கு வேண்டும் என்பதை நீங்கள் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளமுடியும். ஒட்டுவில்லைகள் நிகோடின் அளவுகளைத்தொடர்ந்து தந்துகொண்டிருக்க முடியும். இது குழந்தைக்கு உகந்தது அல்ல. ஆனால் இத்தகைய தயாரிப்புப் பொருட்களை சரியான வழியில் பயன்படுத்துவது அவசியமாகும். உங்களுக்கு எது சிறந்த வழியில் வேலை செய்யும் என்பதை உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுநரைக் கேளுங்கள்.

நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டுபவராக இருந்தால், நிகோடின் பசை, லோசஞ்சஸ், நாக்குக்கு அடியில் கரையும் மாத்திரைகள் அல்லது உறிஞ்சு குழல் போன்றவை உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் புகைபிடித்தலை விட நல்லது. நீங்கள் இத்தகைய தயாரிப்புப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னரே நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு பாலூட்டிவிட வேண்டும். நீங்கள் தொடர்ந்து புகைபிடித்து வந்தால், நீங்கள் ஒரு சிகரெட்டைப் பற்ற வைக்குமுன்பே உங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்ட வேண்டும்.

நான் புகைபிடிப்பதனால் என் குழந்தை சிறியதாக இருக்கும் என்றால், அது குழந்தை பிறப்பை எனக்கு எளிதாக்குமல்லவா?

இல்லை! குழந்தை சிறியதாக இருப்பதாலே பிரசவம் எளிதாக இருக்கும் என்ற பொருளில்லை. ஆனால் ஒரு குழந்தை கர்ப்பத்தில் நன்றாக வளர்ச்சி அடையாமல் குறைவான எடையில் இருந்தால் அதற்குக் குறுகிய கால, நீண்டகால சுகாதாரப்பிரச்சினைகள் இருப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

நான் புகைப்பதைக் குறைத்துக் கொண்டு, குறைந்த அளவு சிகரெட்களைப் புகைத்தால் என்ன ஆகும்? அது என் குழந்தைக்குப் பரவாயில்லைதானே?

குறைவாக புகைபிடிக்கும் (அல்லது குறைந்த தார் உள்ள சிகரெட்களைப் புகைக்கும்) பலர் அதை ஈடுசெய்ய அதிகப் புகையை உள்ளிழுப்பதன் மூலம் தங்களை மேலும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாக்குகிறார்கள். அறவே புகைபிடிக்காமல் இருப்பதே உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் பாதுகாப்பான தெரிவாகும்.

மது - கர்ப்பகாலத்தின்போது குடிப்பதற்கெனப் பாதுகாப்பான அளவு என்று எதுவும் உண்டா?

நீங்கள் மது அருந்தும்போது, மது உங்கள் இரத்தஓட்டத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தையின் இரத்தஓட்டத்துக்குச் செல்கிறது. அத்துடன் உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் சிக்கல்கள் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. கருத்தரித்த பெண்கள் அல்லது கருத்தரிக்க முயற்சிக்கும் பெண்களுக்கான பாதுகாப்பான தெரிவு எந்தவிதமான மதுவையும் அருந்தாமல் இருப்பதுதான்.

கர்ப்பகாலத்தில் மதுவை மிக அதிக அளவில் அருந்துவதால் கருச்சிதைவு, குழந்தை இறந்து பிறத்தல் மற்றும் குறைமாதப் பிரசவம் ஆவதற்கான அபாயம் அதிகமுள்ளது.

தொடர்ந்து அதிகமாக மது குடிப்பது (ஒரு நாளைக்கு சராசரி அளவில் எட்டு பானங்களுக்கு மேல்) கரு மது நோய்க்குறியத்துக்கு (fetal alcohol syndrome) ஆளாகும் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கிறது. கரு மது நோய்க்குறியத்துடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு அறிவாற்றல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் இருக்கும்; ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் இயக்கத்தில் பிரச்சினைகள் இருக்கும்; முகம், இதயம் மற்றும் எலும்புகளில் குறைபாடுகள் இருக்கும்; அத்துடன் உடல் வளர்ச்சியும் மெதுவாக இருக்கும்.

நான் கர்ப்பமானதை அறிவதற்குமுன் கொஞ்சம் குடித்திருக்கிறேன்...

பதற்றப்பட வேண்டாம் – தாயாகப்போகும் பெண், தான் கர்ப்பமானதை அறிவதற்குமுன் சிறிய அளவில் மது அருந்தியிருந்தால் குழந்தைக்கு ஆபத்து ஏற்படும் அபாயம் குறைந்த அளவே இருக்க வாய்ப்புள்ளது என்று தற்போதைய ஆதாரங்கள் தெரிவிப்பதாகத் தோன்றுகிறது.

உங்களுக்குக் கவலை ஏதுமிருந்தால், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள் அல்லது 'தாய்ப்பாதுகாப்பு' (MotherSafe) (02) 9382 6539 என்ற எண்ணிலோ (சிட்னி பெருநகர்ப் பகுதி) அல்லது 1800 647 848 என்ற எண்ணிலோ (கட்டணம் கிடையாது) தொடர்பு கொள்ளவும்.

சட்டவிரோதமான போதை மருந்துகள்

கர்ப்பகாலத்தில் எடுக்கப்படும் பெரும்பாலான போதை மருந்துகள் நஞ்சுக்கொடி வழியாக குழந்தைக்குச் சென்றடையும். கஞ்சா, ஸ்பீடு, ஐஸ், கோக்கைன், ஹெராயின், எக்ஸ்டசி அல்லது எல்.எஸ்.டி. போன்ற சட்டவிரோதமான போதை மருந்துகளில் உண்மையில் என்ன இருக்கிறது என்பதை அறிந்துகொள்வது கடினம். அவற்றில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வகையான போதை மருந்து இருக்கலாம், மற்றும்/அல்லது மற்ற பொருட்களோடு கலக்கப்பட்டிருக்கலாம். இதனால் அவை என்ன விளைவுகளை கர்ப்பத்திற்கோ அல்லது வளரும் குழந்தைக்கோ ஏற்படுத்தும் என்பது தெரியாது. ஆனால் அவை உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் சிக்கல்களை அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ளது என்பதை நாம் அறிவோம்.

ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட போதைமருந்தைப் பயன்படுத்துவதும், அத்துடன் மது அருந்துவதும் கவலை தரக்கூடியது. ஏனென்றால், இதனால் கர்ப்பத்திற்கோ அல்லது குழந்தைக்கோ ஏற்படும் விளைவுகள் இதுவரை அறியப்படவில்லை. கோக்கைன், ஸ்பீடு மற்றும் ஹிராயின் உட்பட சில போதை மருந்துகளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது பிறந்த குழந்தைக்கு ஓட்டாமல் சுருங்கிக் கொள்ளும் அறிகுறிகளை (withdrawal symptoms) ஏற்படுத்தலாம்.

கர்ப்பகாலத்தில் போதை மருந்துகள் – நமக்குத் தெரிந்தவை எவை என்ற அட்டவணை (பின்வரும் பக்கத்தில் உள்ளது) தாம் மற்றும் அவளது வளரும் குழந்தையின் மேல் போதை மருந்தின் பயன்பாட்டினால் ஏற்படும் அறியப்பட்ட விளைவுகள் சிலவற்றைப் பட்டியலிடுகிறது.

ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்குப் பாதுகாப்பான தெரிவு எந்த போதை மருந்துகளையும் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதுதான். சட்டவிரோதமான போதை மருந்துகளையோ அல்லது ஊக்க மருந்துகளையோ உடலில் செலுத்தியிருப்பவர்கள் ஹெபடைடில் 'சி' மற்றும் ஹெபடைடில் 'பி' போன்ற வைரஸ்களால் பாதிக்கப்படும் அபாயத்துக்கு உள்ளாகிறார்கள். நீங்கள் போதை மருந்துகள் பயன்படுத்திக்கொண்டு இருந்தால், கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பில் உங்கள் தெரிவுகளை உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது மருத்துவச்சியிடமோ கலந்துரையாட உடனடியாக அவர்களிடம் பேசுங்கள்.

நான் கர்ப்பமானதை அறிவதற்குமுன் போதை மருந்துகளை எடுத்திருந்தால் என்ன ஆகும்?

நீங்கள் கர்ப்பமானதை அறிவதற்குமுன் போதை மருந்துகளை எடுத்திருந்தால், பதற்றப்படாமல் இருப்பது அவசியம். உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவரிடம் பேசுங்கள் அல்லது 'தாய்ப்பாதுகாப்பு' (MotherSafe) (02) 9382 6539 என்ற எண்ணிலோ (சிட்னி) அல்லது 1800 647 848 என்ற எண்ணிலோ (கட்டணம் கிடையாது) தொடர்பு கொள்ளவும்.

கர்ப்பகாலத்தில் மெத்தடோன் மற்றும் ப்யூப்ரெனோர்ஃபின்

நீங்கள் ஹெராயின் அல்லது மற்ற ஓபியம் வகை போதை மருந்துகளைப் பயன்படுத்தினால், அவற்றுக்குப் பதிலாக மெத்தடோன் திட்டத்துக்கு மாற உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். ஹெராயினுக்குப் பதிலாக மெத்தடோன் அல்லது ப்யூப்ரெனோர்ஃபின் பயன்படுத்துவது:

- உங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலத்தை மேம்படுத்துகிறது
- உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது
- கர்ப்பகால சிக்கல்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது
- போதை மருந்துப் பயன்பாட்டையும், வாழ்க்கை முறையையும் உதவுகிறது.

கர்ப்பகாலத்தின்போது மருந்துகள் – நமக்குத் தெரிந்தவை

மருந்து	அது எவ்வாறு கர்ப்பத்தைப் பாதிக்கிறது?
பென்ஸோடையாஸெபைன்ஸ் (வேலியம், நார்மிலோன், செரபேக்ஸ், ஹிப்னோடோம், ஸெனாக்ஸ், டெமேஸ்)	<ul style="list-style-type: none"> இந்த மருந்துகள் நஞ்சுக்கொடித் தடையைக் கடந்துசென்று, குழந்தையின் வளர்ச்சியையும், முன்னேற்றத்தையும் பாதிக்கக்கூடும் புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு அவை மற்றவர்களிடம் ஒட்டாமல் இருக்கும் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். உங்களுக்கு பென்ஸோடையாஸெபைன் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் கருத்தரிந்திருந்தால் அல்லது கருத்தரிக்கத் திட்டமிட்டிருந்தால் உங்கள் மருந்துவரிடம் அதைப்பற்றி பேசுவது அவசியமாகும். இத்தகைய மருந்துகளும் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் மூலம் செல்கிறது. குழந்தையின் உடல் இத்தகைய மருந்துகளை உடனடியாகப் பதப்படுத்த முடியாது அத்துடன் அவை அதிக அளவில் சேர்ந்து விடக்கூடும்.
கஞ்சா (பாட், டோப், கஞ்சா, புல், களை)	<ul style="list-style-type: none"> புகையிலையுடன் கஞ்சாவைக் கலந்து புகைத்தால் நீங்கள் கார்பன் மோனாக்ஸைடையும் அத்துடன் குழந்தைக்கு பிரச்சினைகளை உருவாக்கக் கூடிய பிற ஆபத்தான இரசாயனங்களையும் உள்ளிழுக்கிறீர்கள். குழந்தை குறைவான எடையுடன் குறைமாதத்தில் பிறக்கும் அபாயத்தை இது அதிகரிக்கிறது.
கோகெய்ன்	<ul style="list-style-type: none"> கோகெய்னைப் பயன்படுத்தினால் கருச்சிதைவு மற்றும் குழந்தை இறந்து பிறக்கும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. அது தாயின் கருப்பையிலுள்ள இரத்த நாளங்களையும், குழந்தையின் இரத்தநாளங்களையும் குறுகச்செய்து குழந்தையின் இரத்த ஓட்டத்தைக் குறைக்கிறது. அதன்மூலம் வளர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளை உருவாக்குகிறது. அத்துடன் அது நஞ்சுக்கொடியை கருப்பையிலிருந்து பிரித்துவிடக் கூடும்.
மெதாம்ஃபிடெமைன்ஸ் (ஸ்பீடு, ஐஸ், மெத் படிகம்)	<ul style="list-style-type: none"> மெதாம்ஃபிடெமைன்ஸ் தாய் மற்றும் வளரும் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கிறது. கோகெய்ன் போல இந்த மருந்துகள் குழந்தையின் இரத்த நாளங்களைக் குறுகச்செய்து வளர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளை உருவாக்குகிறது. அத்துடன் அது நஞ்சுக்கொடியை கருப்பையிலிருந்து பிரித்துவிடக் கூடும். சிகரெட்டுகளைப் புகைத்தல் குழந்தையின் இரத்த நாளங்களில் ஸ்பீடு போன்ற போதைமருந்தின் விளைவுகளை அதிகரிக்கக்கூடும். கர்ப்பகாலத்தின்போது இரத்தப்போக்கு, சீக்கிரமே பிரசவமாதல், கருச்சிதைவு மற்றும் கருவிலுள்ள சிசுவிற்குக் குறைபாடுகள் ஏற்படும் அபாய அதிகரிப்பு ஆகியவற்றுடன் இந்த மருந்துகள் சம்பந்தப்பட்டுள்ளன.
எக்ஸ்டஸி (ஈ, எக்ஸ்.டி.ஸி., எக்ஸ்)	<ul style="list-style-type: none"> எக்ஸ்டஸி இரத்த அழுத்தத்தையும், உடல் வெப்பநிலையையும் அதிகரிக்கிறது. இது கர்ப்பகாலச் சிக்கல்களையும், குழந்தைகளுக்கான பிரச்சினைகளையும் உருவாக்கக்கூடும். கர்ப்பகாலத்தின்போது இவ்வகையான மருந்துகள் தாமதமான வளர்ச்சி மற்றும் நுண்ணிய குறைபாடுகளுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளன.
ஓபிய வகைப் போதை மருந்துகள் (ஹெராயின், மார்ஃபின், பெத்திடின், கோடெய்ன், ஆக்ஸிகோடன், மெதடோன், ட்ரமடோல்)	<ul style="list-style-type: none"> கர்ப்பகாலத்தின்போது ஓபியப் பயன்பாடானது கருச்சிதைவு, குறைமாதப் பிரசவம், குழந்தை இறந்து பிறத்தல், குறைந்த பிறப்பு எடை மற்றும் உடனடி சிசு மரண நோய்க்குறி (SIDS) போன்றவை ஏற்படும் அபாயத்தினை அதிகரிக்கிறது.

உங்களை அல்லது உங்கள் குழந்தையைப் பாதிக்கும் நோய்த்தொற்றுகள்

காஃபெய்வில் கவனமாய் இருங்கள்

'காஃபெய்வின்' என்பது காபி, தேநீர், சாக்லேட் மற்றும் (கோலா மற்றும் சக்தியளிக்கும் பானங்கள் போன்ற) பிற பானங்களில் உள்ள கிளர்ச்சியூட்டும் மருந்தாகும். மிக அதிகமான காஃபெய்வின் கருச்சிதைவு மற்றும் குழந்தைகள் தங்காமல் போவது போன்ற அபாயங்களை அதிகரிக்கலாம் என்ற ஆதங்கம் உண்டு. குறைந்த அளவு முதல் மிதமான அளவிலான காஃபெய்வின் அபாயத்தை அதிகரிக்காது என்று சில ஆய்வுகள் தெரிவித்தபோதிலும், குறிப்பாக புகைபிடிக்கும் அல்லது மது அருந்தும் பெண்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு 300 மி.கி. காஃபெய்வின் காரணமாக அதிக அளவு அபாயம் உள்ளது என மற்ற ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பாதுகாப்பாக இருக்க, கர்ப்பகாலத்தில் காஃபெய்வின் தினமும் 200 மி.கிராமுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

200 மி.கி. என்பது

- 2 கோப்பைகள் அரைக்கப்பட்ட காபி (250 மி.லி.கோப்பை ஒன்றுக்கு 100 மி.கி.) அல்லது
- 2 ½ கோப்பைகள் இன்ஸ்டன்ட் காபி (250 மி.லி.கோப்பை ஒன்றுக்கு 75 மி.கி.) அல்லது
- 4 கோப்பைகள் நடுத்தர வகைத் தேநீர் (250 மி.லி.கோப்பை ஒன்றுக்கு 50 மி.கி.) அல்லது
- 4 கோப்பைகள் கொக்கோ அல்லது ஹாட் சாக்லேட் (250 மி.லி.கோப்பை ஒன்றுக்கு 50 மி.கி.) அல்லது
- 6 கோப்பைகள் கோலா (250 மி.லி.கோப்பை ஒன்றுக்கு 35 மி.கி.)

சில குளிர்பானங்களில் உள்ள காஃபெய்வின் அளவு மாறுபடலாம். ஆகவே அதிலிருக்கும் விவரச்சீட்டைப் பார்க்கவும். சில குளிர்பானங்கள் குரானா எனப்படும் காஃபெய்வின் அடங்கிய செடிச்சாறு கொண்டிருக்கும். கர்ப்பத்தில் குரானாவின் விளைவுகள் என்ன என்பது அறியப்படவில்லை.

பல நோய்த்தொற்றுகள் -சாதாரண ஜலதோஷம் போன்றவை- கர்ப்பத்தில் பிரச்சினைகளை உருவாக்காமல் இருந்தாலும், சில குழந்தைகளுக்குப் பரவி தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும். பின்வரும் பக்கங்களில் வரும் அட்டவணையில் உள்ள நோய்த்தொற்றுகளில் ஒன்றை நீங்கள் கொண்டிருப்பதற்கான வாய்ப்பிருந்தால் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்தவரிடம் சொல்லவும்.

பால்வினை நோய்கள் (STI) சில உங்கள் கர்ப்பத்தையோ அல்லது உங்கள் குழந்தையையோ பாதிக்கக்கூடும். பால்வினை நோய்கள் நீங்கள் அறியாமலே உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய சாத்தியமுண்டு - சில நோய்த்தொற்றுகளுக்கு அறிகுறிகள் கிடையாது. பால்வினை நோய்களைப் பற்றி உங்களுக்கு மேலதிக விவரங்களோ அல்லது உதவியோ தேவைப்பட்டால், இலவச மற்றும் இரகசிய சேவைகளை வழங்கும் சிட்னி பாலியல் சுகாதார மையத்தை 1800 451 624 என்ற எண்ணில் (கட்டணம் கிடையாது) தொடர்பு கொள்ளவும். அல்லது www.sshc.org.au என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

மருந்துகள் மற்றும் கர்ப்பத்தைப் பற்றிய மேலதிக உதவி மற்றும் தகவல்களை எங்கே பெறுவது:

தாய்பாதுகாப்பை (02) 9382 6539 (சிட்னி பெருநகர்ப் பகுதி) என்ற எண்ணிலோ அல்லது 1800 647 848 (பிராந்திய நியூ சவுத் வேல்ஸ்) என்ற எண்ணிலோ தொடர்பு கொள்ளுங்கள். 'தாய்பாதுகாப்பு' காலை 9 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை திங்கள்கிழமை முதல் வெள்ளிக்கிழமை வரை (பொது விடுமுறை நாட்கள் நீங்கலாக) இயங்கும். நீங்கள் தாய்பாதுகாப்பை இணையத்தில் www.mothersafe.org.au என்ற வலைத்தளத்திலும் காணலாம்.

'மது மற்றும் போதைமருந்து தகவல் சேவை' (ADIS): போதைமருந்து அல்லது மது சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளில் உதவி அல்லது போதைமருந்து அல்லது மது பற்றிய தகவல்களுக்கு உதவி வேண்டுவோர்க்கு 24 மணி நேரத் தொலைபேசி இணைப்பு உண்டு. தொலைபேசி: (02) 9361 8000 அல்லது 1800 422 5999 (பிராந்திய நியூ சவுத் வேல்ஸ்).

கர்ப்பத்தில் நோய்த்தொற்றுக்கள்

நோய்த்தொற்று	அது எவ்வாறு பரவுகிறது	நோய்க்கான அறிகுறிகள்
பெர்டுஸிஸ் (கக்குவான் இருமல்)	பாதிக்கப்பட்டவருடன் நெருங்கிய தொடர்பு – இருமல் அல்லது தும்மல் மூலம் பரவும் நீர்த்திவலைகள் நோயைப் பரப்புகின்றன. இந்த நீர்த்திவலைகள் காற்றிலோ, பயன்படுத்தப்பட்ட கைக்குட்டைகளிலோ அல்லது அந்த நபர் தொட்ட இடங்களிலோ இருக்கக்கூடும்.	மிதமான காய்ச்சல், அடைபட்ட அல்லது ஒழுக்கும் மூக்கு, அசதி மற்றும் இருமல் ஆகியவை இதில் அடங்கும். இடைவிடாத இருமலுடன் மூச்சுத் திணறலும் சேர்ந்து “வறட்டு” ஒலியை ஏற்படுத்துவது இதன் பொதுவான அம்சமாகும்.
சளிக்காய்ச்சல் (ஃப்ளு)	மேற்கூறியபடி	காய்ச்சல் மற்றும் குளிர் ஜூரம், இருமல், தொண்டைப் புண், மூக்கு ஒழுக்கல், சோர்வாக உணர்தல், தசைவலி, மூட்டு வலிகள் மற்றும் தலைவலி போன்றவை இதற்கே உரித்தான நோய் அறிகுறிகளில் அடங்கும். நோய் அறிகுறிகள் கடுமையானால் அல்லது உங்களுக்கு மூச்சுத் திணறல், நெஞ்சுவலி, குழப்பம், திடீர் தலைச்சுற்றல் அல்லது விடாத வாந்தி இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுங்கள்.
ரூபெல்லா (ஜெர்மன் தட்டம்மை)	மேற்கூறியபடி	இதில் சிறு கொப்புளங்கள், லேசான காய்ச்சல், மூக்கு ஒழுக்கல், தொண்டைப் புண், வலியுடன் கூடிய வீங்கிய சுரப்பிகள் மற்றும் வலியுடன் கூடிய மூட்டுவலி போன்றவை அடங்கக்கூடும்.
சின்னம்மை (வேரிஸெல்லா)	மேற்கூறியபடி	திடீரெனத் தொடங்கிய சிறு காய்ச்சல். மூக்கு ஒழுக்கல், சுகவீனம் போன்ற பொதுவான உணர்வு, சிறு கட்டிகளாய்த் தொடங்கி கொப்புளங்களாய் மாறி இறுதியில் பொருக்காகும் தோல் அழற்சி.
ஹெபடைடிஸ் 'பி'	இரத்தம் மற்றும் உடல் திரவங்களில் வாழும் நுண்ணுயிரிகளால் இந்த நோய் உருவாகிறது. இது உடலுறவினாலும், ஊசிகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதின் மூலமும், சுத்தம் செய்யப்படாத உடல் ஓவியத்தினாலும் (பச்சை குத்துதல்) பரவக்கூடும், அல்லது பிரசவத்தின்போது குழந்தைக்குப் பரவக்கூடும்.	ஹெபடைடிஸ் 'பி' நுண்ணுயிரிகளைச் சுமந்து கொண்டிருக்கும் பலருக்கு நோய் அறிகுறிகள் இருக்காது. ஆயினும் அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு நோயைப் பரப்பமுடியும். நோய் அறிகுறிகளில் தோலும், கண்களில் உள்ள வெண்மைப் பகுதியும் மஞ்சள் நிறமாக மாறுதல் (மஞ்சள் காமாலை), அடர்த்தியான நிறத்தில் சிறுநீர் மற்றும் வெளுத்த மலம், காய்ச்சல், பசியின்மை, சோர்வாக உணர்தல், மூட்டுவலி ஆகியவை அடங்கும்.

குழந்தை மீதான தாக்கம்	நீங்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டியது
<p>இது குழந்தைகளின் உயிருக்கு ஆபத்தான நோய்த்தொற்றாக இருக்கக்கூடும். புதிதாய்ப் பிறந்த சில குழந்தைகளுக்கு இரும்பு இல்லாமலே இருக்கலாம், ஆனால் மூச்சடைத்து உடல் நலம்பாதிக்கக்கூடும். சில குழந்தைகளுக்கு உணவு உட்கொள்வதில் சிரமங்கள் இருக்கும் மற்றும் தொண்டையில் அடைத்துக் கொண்டு திணறல் ஏற்படக்கூடும் அல்லது வாந்தியெடுக்கக்கூடும்.</p>	<p>குழந்தைகளுக்கு 6-ஆவது வாரம், 4 மற்றும் 6-ஆவது மாதத்தில் தடுப்பூசி போட வேண்டியதிருக்கும். தாய்க்கு ஒவ்வொரு கர்ப்பத்தின் மூன்றாம் மும்மாதத்தில் (ஏறக்குறைய 28-ஆவது வாரத்தில்) கக்குவான் நோய் எதிர்ப்புக்காகக் கக்குவான் தடுப்பூசி கட்டாயம் போட வேண்டும். ஏனென்றால், அவரது உடலில் உருவாகும் நோய் எதிர்ப்புப் பொருட்கள் நஞ்சுக்கொடி வழியாக அவர் குழந்தைக்குச் சென்றுவிடும். குழந்தை தடுப்பூசி போடுவதற்கான வயது வரும்வரை இது குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பை அளிக்கிறது. உங்களுடைய மற்ற குழந்தைகளுக்குக் கக்குவான் இருமலுக்குத் தடுப்பூசி போடுவதும் அவசியமாகும்.</p>
<p>இது கர்ப்பத்தில் கருச்சிதைவு அல்லது குறைப்பிரசவம் போன்ற பிற சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும்.</p> <p>புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளைத் தொற்று நோயானது கடுமையான உடல்நலக்குறைவை ஏற்படுத்தக்கூடும்.</p>	<p>சளிக்காய்ச்சல் என்பது கடுமையாகப் பரவக்கூடிய சுவாச நோயாகும். ஒவ்வொரு வருடமும் சளிக்காய்ச்சல் பரவும் காலத்துக்கு முன்பே தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வது அவசியமாகும். ஏனென்றால் வரப்போகும் சளிக்காய்ச்சல் காலத்தில் அது எந்த வகை எனக் கணித்து அதற்கு ஏற்றமாதிரி ஒரு புதிய தடுப்பூசி தயாரிக்கப்படும். அந்த தடுப்பூசி அனைத்து கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு இலவசம். அத்துடன் கர்ப்பகாலத்திலும், தாய்பாலூட்டும் போதும், எந்த நேரமும் பயன்படுத்தப் பாதுகாப்பானது என இது கருதப்படுகிறது. இருப்பினும் முட்டைக்கு ஒவ்வாமை அல்லது மிகை உணர்திறன் உள்ள பெண்கள் சிறப்பு மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறவேண்டும்.</p> <p>தடுப்பூசி போடப்பட்ட பெண்களுக்கு, நோய் எதிர்ப்புப்பொருட்கள் நஞ்சுக்கொடியைக் கடந்து செல்வதனால், பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு அவை உயர்ந்த அளவில் உள்ளன. இது அவர்களுக்கு பிறந்த ஆரம்ப காலக் கட்டத்தில் பாதுகாப்பு கொடுக்கின்றது.</p>
<p>இது கருச்சிதைவு மற்றும் அறிவாற்றல் குறைபாடு மற்றும் பார்வை, செவிப்புலன் மற்றும் இதயம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் உள்ளிட்ட கடுமையான பிறப்புக் குறைபாடுகள் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தக்கூடும்.</p>	<p>(உங்களுக்கு தடுப்பூசி போடப்பட்டிருந்தாலும் கூட) கருத்தரிப்பதற்கு முன் உங்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை சோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்வது மிகச் சிறந்தது. நீங்கள் கர்ப்பமாகும் முன் தட்டம்மைக்காக தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளலாம் (ஆனால் நீங்கள் ஏற்கனவே கருத்தரிந்திருந்தால் அது கூடாது). நீங்கள் தட்டம்மையால் பாதிக்கப்பட்டவரிடம் தொடர்பு ஏதும் வைத்திருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சி யிடம் பேசுங்கள்.</p>
<p>இது பிறப்புக் குறைபாடுகளையும் மற்றும் புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு சின்னம்மை நோய்த்தொற்றையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.</p>	<p>ஆஸ்திரேலியாவிலுள்ள பெரும்பாலான பெண்களுக்கு சின்னம்மைக்கான எதிர்ப்பு சக்தி இருக்கும். நீங்கள் கர்ப்பமாகும் முன் சின்னம்மைக்காக தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளலாம் (ஆனால் நீங்கள் ஏற்கனவே கருத்தரிந்திருந்தால் அது கூடாது). நீங்கள் சின்னம்மையால் பாதிக்கப்பட்டவரிடம் தொடர்பு ஏதும் வைத்திருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் பேசுங்கள்.</p>
<p>பிரசவத்தின்போது குழந்தைக்கு நோய்த்தொற்றைப் பரப்ப முடியும்.</p> <p>சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிடில், அது கல்லீரல் சேதம் அல்லது கல்லீரல் புற்றுநோய் போன்ற கடுமையான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு இட்டுச்செல்லக்கூடும்.</p>	<p>கர்ப்பத்தின்போது, பெண்களுக்கு ஹெபடைடிஸ் 'பி' பரிசோதனை செய்யப்படும். நியூ சவுத் வேல்ஸில் பிறக்கும் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் அவை பிறந்தபின் இலவச ஹெபடைடிஸ் 'பி' மருத்துவமனையில் போடப்படும். பொதுவாக இது ஹெபடைடிஸ் 'பி' - யில் இருந்து குழந்தையைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது. தாய்க்கு ஹெபடைடிஸ் 'பி' இருந்தால், இது குழந்தையை நோய்த்தொற்றில் இருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது. தாய்க்கு ஹெபடைடிஸ் 'பி' இருந்தால், குழந்தையை பாதுகாக்க உதவுவதோடு, கூடுதல் தடுப்பூசி குழந்தைக்குப் போடப்படும்.</p>

கர்ப்பத்தில் நோய்த்தொற்றுகள் -தொடர்கிறது

நோய்த்தொற்று	அது எவ்வாறு பரவுகிறது	நோய்க்கான அறிகுறிகள்
ஹெபடைடிஸ் 'சி'	இது இரத்தத்தில் இருக்கும் நுண்ணியிரி ஒன்றினால் ஏற்படும் நாட்பட்ட கல்லீரல் நோய். இது போதை மருந்தை ஊசிமூலம் உட்செலுத்தும் நபர்களைப் பாதிக்கிறது. பாதிக்கப்பட்ட நபரின் இரத்தம் மற்றொரு வரின் இரத்த ஓட்டத்தில் கலப்பதன் மூலம் இது பரவுகிறது. பகிர்ந்து கொள்ளப்படும் ஊசிகள் மற்றும் போதை மருந்துகளை உட்செலுத்தப் பயன்படுத்தப்படும் பிற சாதனங்கள் மூலமோ அல்லது சுத்தப்படுத்தப்படாத உடல் ஓவியங்கள் (பச்சை குத்துதல்) மூலமோ இது பரவுகிறது. 1990-ஆம் ஆண்டுக்கு முன்னர் பெறப்பட்ட இரத்தம் அல்லது இரத்தப் பொருட்களின் மூலம் சிலர் இந்த நுண்ணியிரியினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர்.	ஹெபடைடிஸ் 'பி'- க்கு உள்ளதைப் போல
எச்.ஐ.வி.	ஆரம்பக் கட்டங்களில் பலருக்கு நோய் அறிகுறிகள் எதுவும் இருக்காது. பின்வரும் காரணங்களால் உங்களுக்கு எச்.ஐ.வி. பாதிப்பு இருக்கக்கூடிய அபாயம் உண்டு: <ul style="list-style-type: none"> • நீங்கள் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொண்டிருந்தால் • நீங்களோ அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையோ எச்.ஐ.வி. மிகச் சாதாரணமாக பீடித்திருக்கும் சில ஆப்பிரிக்க மற்றும் ஆசிய நாடுகள் உட்பட ஏதாவதொரு நாட்டிலிருந்து வந்திருந்தால் • நீங்கள் போதை மருந்தை உட்செலுத்தும் சாதனத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டிருந்தால் • 1980 மற்றும் 1985-க்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் ஆஸ்திரேலியாவில் உங்களுக்கு இரத்தம் செலுத்தப்பட்டிருந்தால் 	தொடர்ந்த சளிக்காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் - காய்ச்சல், தொண்டைப்புண், வீங்கிய சுரப்பிகள், அழற்சி போன்றவை உள்ளடங்கும். அத்துடன் விவரிக்கமுடியாத வயிற்றுப்போக்கு, எடை இழப்பு, திரும்பத்திரும்பத் தோன்றும் தடிப்புகள், அல்லது நிமோனியா, தோல் புற்றுநோய்கள், மூளை நோய்த் தொற்றுகள் மற்றும் கடுமையான பூஞ்சைத் தொற்று போன்றவையும் இருக்கலாம்.
பர்வோவைரஸ். இது 'அறையப்பட்ட கன்ன நோய்' அல்லது 'ஐந்தாவது நோய்' என்றும் கூறப்படும்.	பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பு. இருமல் மற்றும் தும்மலின்போது வெளிப்படும் நீர்த்திவலைகள் மூலம் பரவுகிறது. பெரும்பாலும் பாலர் பள்ளி மாணவர்கள் மற்றும் பள்ளி மாணவர்களைப் பாதிக்கிறது.	பொதுவாக, காய்ச்சலுடன் கூடிய சிறு சுகவீனம், சரிகை போன்ற தடிப்புகள் (முதலில் கன்னங்களில் தோன்றும்), சில சமயங்களில் மூட்டுவலி.
சைட்டோமெகலோவைரஸ் (CMV)	உமிழ்நீர், சிறுநீர் மற்றும் பிற உடல் திரவங்கள் மூலம் ஆளுக்கு-ஆள் கொள்ளும் தொடர்பினால் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று. குழந்தைகளின் இடைத் துணி (நேப்பி) மற்றும் நீர்த்திவலைகள் ஆகியவை மூலம் நோய்த்தொற்று பரவக்கூடும்.	பொதுவாக ஆரோக்கியமான பெரியவர்களுக்கு நோய் அறிகுறிகள் இருக்காது. சுரப்பிக் காய்ச்சல் போன்ற நோய் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தலாம்.
ஸ்ட்ரெப் 'பி' ('பி' பிரிவு ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கல் நோய்த்தொற்று)	('பி' பிரிவு ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கல்) நுண்ணியிரியினால் உண்டாகும் நோய்த்தொற்று. ஏறக்குறைய 100-க்கு 12-15 பெண்களது யோனி இந்தவகைப் பாக்டீரியாவைக் கொண்டுள்ளன.	நோய் அறிகுறிகள் பெண்களிடத்தில் இல்லை.
டோக்ஸோபிளாஸ்மோஸிஸ்	பூனையின் மலத்தில் பொதுவாக காணப்படும் ஒட்டுண்ணியால் உண்டாகும் நோய்த்தொற்று. இது பச்சை இறைச்சி அல்லது சரியாக சமைக்கப்படாத இறைச்சியை உண்பதிலானாலும் ஏற்படக்கூடும்.	வீங்கிய நினைநீர்ச் சுரப்பிகள், தசை வலிகள் மற்றும் வேதனைகள், தலைவலிகள், காய்ச்சல், பொதுவாக உடல்நலமில்லாமல் இருப்பதாக உணர்தல்.

குழந்தை மீதான தாக்கம்	நீங்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டியது
<p>கர்ப்பத்தின் போதோ அல்லது பிரசவத்தின் போதோ குழந்தைக்கு நோய்த்தொற்றைப் பரப்பும் ஒரு சிறு அபாயம் (ஹெபடைடிஸ் 'சி' உள்ள தாய்க்குப்பிறந்த குழந்தைகளில் 100-க்கு 5) உள்ளது. குழந்தையிடம் உங்களுக்கு இரத்தத்துடன் இரத்தத்தொடர்பு இல்லாதவரை (எ.கா. உங்கள் முலைக்காம்புகளில் வெடிப்புகள் இருந்து, குழந்தையின் வாயில் கீறல்கள் இருந்தால்) தாய்ப்பாலூட்டும் போது குழந்தைக்குப் பரவும் வாய்ப்புகள் மிகவும் குறைவு.</p>	<p>உங்களுக்கு ஹெபடைடிஸ் 'சி' பாதிப்பு அபாயம் இருந்தால், பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். கர்ப்பத்தில் ஹெபடைடிஸ் 'சி' என்பதைப் பற்றிய மேலதிக விவரங்களுக்கு, ஹெபடைடிஸ் உதவி தொலைபேசி இணைப்பை (02) 9332 1599 அல்லது 1800 802 990 என்ற எண்களில் அழைக்கவும். இது ஒரு இலவச, இரகசிய சேவையாகும்.</p>
<p>கர்ப்பகாலம், பிரசவம் மற்றும் தாய்ப்பாலூட்டும் சமயத்தில் எச்.ஐ.வி. குழந்தைக்குப் பரவக்கூடும் (இதற்கு வாய்ப்பு குறைவு என்று கருதப்பட்டாலும்). தாய் சிகிச்சை பெற்றிருந்தால், தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு நோய்த்தொற்று பரவும் அபாயம் ஒவ்வொரு 100 குழந்தைகளுக்கும் 2 என்ற வகையில் குறைவாகவே இருக்கும். ஆனால் தாய் சிகிச்சை பெறாதிருந்தால் இந்த அபாயம் அதிகரிக்கும். பிரசவத்துக்குப் பிறகு குழந்தைக்கு சிகிச்சை உண்டு. தாய்ப்பாலூட்டுதல் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.</p>	<p>கர்ப்பத்தின்போது, பெண்களுக்கு எச்.ஐ.வி. பரிசோதனை அளிக்கப்படுகிறது. உங்களுக்கு கர்ப்பத்தின்போது எச்.ஐ.வி. அல்லது எயிட்ஸ் இருந்தால், உங்கள் உடல்நலத்தை மேம்படுத்தவும், குழந்தைக்கு அபாயத்தைக் குறைக்கவும், உங்களுக்கு சிறப்பு மருத்துவர் ஆலோசனை தேவைப்படும். மேலதிக விவரங்களுக்கு, நியூ சவுத் வேல்ஸ் எயிட்ஸ் கவுன்சிலைத் (ACON) தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி: (02) 9206 2000</p>
<p>கருச்சிதைவு ஏற்படலாம்.</p>	<p>பெரும்பாலான பெரியவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டு, ஆனால் சுகாதாரப் பராமரிப்பு மற்றும் குழந்தை பராமரிப்பு ஊழியர்கள், ஆசிரியர்கள் ஆகியோர் அபாயத்தில் இருக்கலாம். நீங்கள் தொடர்புகொள்ளக்கூடிய பள்ளிகளிலோ அல்லது பாலர் பள்ளிகளிலோ ஏற்படும் திடீர் நோய்ப்பரவல்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாய் இருங்கள். நோயுற்ற குழந்தை ஒன்றுடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் கூறுங்கள்.</p>
<p>கர்ப்ப நுண்ணுயிரி (CMV) மூலம் நோய்த்தொற்று உள்ள குழந்தைகளுக்கு கல்லீரல் அல்லது மண்ணீரலில் நோய், காது கேளாமை, மன வளர்ச்சி மற்றும் கண்பார்வைப் பிரச்சினைகள் போன்றவை ஏற்படும் அபாயம் உண்டு.</p>	<p>கவனமாகக் கைகழுவுதல் (எ.கா. குழந்தையுடன் தொடர்ந்து தொடர்பு கொண்டபின் அல்லது இடைத் துணியைக் கையாண்டபின்) அபாயத்தைக் குறைக்கக்கூடும். நீங்கள் நுண்ணுயிரியினால் (CMV) தாக்கப்பட்டிருப்பதாக எண்ணினால் உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் பேசவும்</p>
<p>பிரசவத்தின்போது குழந்தைக்குப் பரவி கடுமையான நோய்த்தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடும். நோய்த்தொற்றிவிட்டால் குழந்தைக்கு நோயெதிர்ப்பு மருந்து (ஆன்டிபயாடிக்) தேவைப்படும். அத்துடன் தீவிர சிகிச்சையும் தேவைப்படலாம்.</p>	<p>நியூ சவுத் வேல்ஸ் மருத்துவமனைகளில் இரண்டு வித்தியாசமான வழிகளில் ஸ்ட்ரெப் 'பி'யைக் கையாளுகிறார்கள். பெரும்பாலான மருத்துவமனைகளில் உங்களுக்கு ஸ்ட்ரெப் 'பி' இருக்கிறதா என்று பரிசோதனை செய்வார்கள். நீங்கள் ஸ்ட்ரெப் 'பி'யைக் கொண்டிருந்தால் உங்களுக்கு பிரசவத்தின்போது நோயெதிர்ப்பு மருந்து கொடுக்கப்படும். மற்ற மருத்துவமனைகளில், அபாயக் காரணிகள் உள்ள பெண்களுக்குப் பிரசவத்தின்போது நோயெதிர்ப்பு மருந்து கொடுக்கப்படும். அபாயக் காரணிகளில் 37 வாரங்களுக்கு முந்தைய பிரசவம் அல்லது கடுமையான காய்ச்சல் போன்றவை அடங்கும்.</p>
<p>நோய்த்தொற்று கருப்பைக்குள் பரவி குழந்தைக்கு மனநிலை பாதிப்பு மற்றும் பார்வை இழப்பு போன்ற கடுமையான பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.</p>	<p>பெண்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது முதல்முறையாக நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாகும்போது மட்டும்தான் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. பச்சை இறைச்சியைக் கையாண்ட பின்னர் கைகளைக் கழுவுதல், இறைச்சியை முழுமையாகச் சமைத்தல் மற்றும் பூனைகளைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல் போன்றவை முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளில் அடங்கும் – குப்பைத் தட்டுக்களைக் கையாளக்கூடாது.</p>

கர்ப்பத்தில் நோய்த்தொற்றுகள் -தொடர்கிறது

நோய்த்தொற்று	அது எவ்வாறு பரவுகிறது	நோய்க்கான அறிகுறிகள்
மேகநோய்	மேகநோய் பீடித்திருக்கும் பெரும்பாலான பெண்களுக்கு நோய் அறிகுறிகள் கிடையாது. நோய் அறிகுறிகளில் யோனியின் உள்நுழைவு மற்றும் வலியில்லாத புண்கள் மற்றும் கைகள், கால்கள் அல்லது உடலின் மற்ற பாகங்களில் ஏற்படும் தடிப்புகள் போன்றவை அடங்கும்.	இது தாமதமான கருச்சிதைவை உண்டாக்கக்கூடும். ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்கு மேகநோய் இருந்தால், அவள் தன்னுடைய குழந்தைக்கு அதைப் பரப்ப முடியும். அது குழந்தைகளுக்கு குருட்டுத் தன்மையை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
கிளாமிடியா	பெண்களுக்கு இந்த நோய் இருப்பதே தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் சிறுநீர் கழிக்கும்போது கசிவு அல்லது எரிச்சல் அல்லது யோனி வழி உடல் உறவின்போது ஆழமான வயிற்று வலி போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இருக்கலாம். நோய் அறிகுறிகளைத் தவிர பரிசோதனை செய்து கொள்ள மற்ற சரியான காரணங்கள் பின்வருபன: <ul style="list-style-type: none"> • 30 வயதுக்கு கீழ் இருப்பது • உங்களுக்கோ, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்கோ, நீங்கள் கர்ப்பமாவதற்கு 6 மாதங்களுக்கு முன் ஒரு புதிய பாலியல் துணை கிடைத்திருப்பது • உங்களுக்கு வேறொரு பால்வினை நோய் இருப்பது (STI) கண்டறியப்பட்டிருந்தால் இதற்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படாமலிருந்தால், கிளாமிடியா கருமுட்டைக் குழாய்கள் அல்லது கருப்பையில் கடுமையான நோய்த்தொற்றை (இடுப்பு அழற்சி நோய்) உருவாக்கக்கூடும். இது கருவுறும் திறனைப் பாதிக்கக்கூடும்.	பிரசவத்தின்போது இது குழந்தைக்குக் கடத்தப்படக்கூடும். அதனால் கண் தொற்றுநோய் (கன்ஜங்க்டிவிடிஸ்) அல்லது நிமோனியா உண்டாகும்.
மேகவெட்டை பாலியல் நோய்	கூடுதல் யோனிக் கசிவு அல்லது நீங்கள் சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல்; யோனி வழி உடலுறவின்போது ஆழமான வயிற்று வலி.	உங்களுக்கு இந்த நோய்த்தொற்று இருந்து சிகிச்சை அளிக்கப்படவில்லையென்றால், அந்த நோய்த்தொற்று குழந்தைக்குப் பரவி கண் தொற்றுநோயை (கன்ஜங்க்டிவிடிஸ்) அல்லது சுவாசப் பாதையின் மேல்பகுதியில் பிரச்சினைகளை உருவாக்கும்.
பிறப்புறுப்பு அழற்சி	பிறப்புறுப்பில் வலியுடன் கூடிய, தினவெடுக்கும் அல்லது அரிக்கும் கொப்புளங்கள். சிலருக்கு சளிக் காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள். சிலநேரங்களில் எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது.	உங்களுக்கோ, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைகளில் எவருக்கோ பிறப்புறுப்பு அழற்சி இருந்திருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் கூறுங்கள். உங்களுக்கு முதல் முதலாய் கொப்புளங்கள் பரவும்போதோ அல்லது முதல் முறையாக ஏற்பட்ட நோய்த்தொற்றிலிருந்து நீங்கள் குணமாகி கொண்டிருக்கும்போதோ, குழந்தைக்கு நோய்த்தொற்றும் அபாயம் மிக அதிகமாக உள்ளது. கர்ப்ப காலத்தில் அதற்குப் பிறகு ஏற்படும் நோய்த்தொற்றுகள் பிறக்கப்போகும் குழந்தையை அரிதாகவே பாதிக்கின்றன. ஆனால் பிரசவ வேதனை ஆரம்பிக்கும்போது உங்களுக்கு இது பரவ ஆரம்பித்திருப்பதாக நீங்கள் எண்ணினால் உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் செல்லவும். குழந்தை சுகவீனமடைவதைத் தடுக்க உங்களுக்கு சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம். இந்த நோய்த்தாக்குதல்கள் உங்களுக்கு அடிக்கடி நேர்ந்திருந்தால், குழந்தைக்கு பிறப்புறுப்பு அழற்சிக்கு எதிர்ப்புச் சக்தி உருவாகியிருக்கக்கூடும்.
பிறப்புறுப்பு மருக்கள்	பிறப்புறுப்புக் மருக்கள் பெரும்பாலும் வலியற்றவை. அவை பிறப்புறுப்புகளின் மீது சிறிய வலியற்ற வீக்கத்தைப்போல தொடங்கக்கூடும். சில சமயங்களில் குறிப்பாக கர்ப்பகாலத்தில் அவை சிறு காலிஃபிளவர் போன்ற கட்டிகளாக மாறிவிடும். ஆனால் சில நேரங்களில் பிறப்புறுப்பு மருக்கள் தட்டையாக, எளிதில் பார்க்க முடியாதபடி இருக்கும்	பொதுவாக கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு இருந்தாலும், பிறப்புறுப்பு மருக்கள் அரிதாகவே பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

வேலை மற்றும் கர்ப்பம்

சிகிச்சை

நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள். கர்ப்பகால ஆரம்பத்தில் அனைவரும் இரத்தப்பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள். உங்களுக்கு கிளாமிடியா இருப்பதாக நீங்கள் எண்ணினால், உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் பேசுங்கள்.

நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள் உதவியுடன் உடனடிச் சிகிச்சை தருவது பொதுவாகக் குழந்தைகளுக்குத் தீங்கு வராமல் தடுக்கும்.

மருந்துவகைகள் அழற்சி ஏற்படுவதை ஒடுக்கி, நோய் அறிகுறிகளுக்கு சிகிச்சையாக அமைய முடியும். ஆனால் நுண்ணுயிரி உடலில் தங்கியிருப்பதால், நோய் அறிகுறிகள் திரும்பவும் வரக்கூடும்.

மருக்களை நீக்கிவிட முடியும். ஆனால் அவற்றை உருவாக்கும் நுண்ணுயிரி உடலில் தங்கியிருக்கும். மருக்கள் மீண்டும் தோன்றலாம்.

உங்கள் வேலையில் கடுமையான உடல்உழைப்போ அல்லது உங்கள் குழந்தையைப் பாதிக்கக்கூடிய தொழில்முறை இடங்கள் இல்லாதவரை, நீங்கள் கருவுற்றிருக்கும்போது வேலைக்குப் போகாமல் இருப்பதற்கு எந்தவித காரணமும் இல்லை. சில வேலைகளில் உங்கள் பிறக்கப்போகும் குழந்தையைப் பாதிக்கக்கூடிய விடயங்களோடு நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளவேண்டி இருக்கலாம். பின்வருபவை சில எடுத்துக்காட்டுகள். ஆனால் அவை அபாயங்களின் முழுப் பட்டியல் அல்ல.

நோய்த்தொற்றுக்கள் உதாரணத்திற்கு சுகாதாரப் பராமரிப்பு, குழந்தை பராமரிப்பு அல்லது விலங்குகள் உள்ள சூழ்நிலை போன்ற இடங்களில் வேலை செய்வது குழந்தையைப் பாதிக்கக்கூடிய நோய்த்தொற்றுக்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

இரசாயனங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு, பல்பாதுகாப்பு, கால்நடைப் பராமரிப்பு, உற்பத்தி மற்றும் பூச்சிக் கட்டுப்பாடு போன்றவை அபாயத்தை உள்ளடக்கிய சில பகுதிகளாகும்.

கதிர்வீச்சு சாதாரண வேலை, உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவை சம்பந்தப்பட்ட நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டிருந்தால், எக்ஸ்-கதிர்கள் அல்லது கதிரியக்கப் பொருட்களைச் சுற்றி வேலை பார்ப்பதில் தீங்கில்லை. மின்சார உபகரணங்களில் இருந்து வெளிப்படும் கதிர்வீச்சும் தீங்கில்லை.

மற்ற அபாயங்கள் கனமான பொருட்களைத் தூக்குவது அல்லது நீண்டநேரம் நின்று கொண்டிருப்பது போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய வேலைகள் அபாயங்களைத் தோற்றுவிக்கக்கூடும்.

உங்கள் வேலையில் நீண்டநேரம் நின்றுகொண்டிருக்கக்கூடியதாயிருந்தால், இடைவேளைகளின்போது அமர்வதற்கான வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும் (முடிந்தால், உங்கள் கால்களை மற்றொரு நாற்காலியின் மீது தூக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்). நீண்டநேரம் நின்றுகொண்டிருப்பது கர்ப்பத்தின்போது சுருள்சிரை நாளங்கள் உருவாவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கலாம். 43-ஆம் பக்கத்தில் உள்ள **கர்ப்பத்தைப் பற்றிய பொதுவான கவலைகள்** என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

நீங்கள் ஒரு மேசையிலோ அல்லது கணினியுடனோ நாள் முழுக்க அமர்ந்திருந்தால், ஒவ்வொரு மணி நேரத்துக்கும் சில நிமிடங்கள் எழுந்திருந்து, சுற்றி நடக்கவும். உங்கள் முதுகைப் பராமரிக்க:

- உங்கள் நிலையில் கவனமாயிருக்கவும் – நேராக அமரவும், நேராக நிற்கவும்
- உங்கள் முதுகுக்கு ஆதரவு கொடுக்கும் விதத்தில் உள்ள ஒரு நாற்காலியைப் பயன்படுத்தவும்.

கனமான பொருட்களைத் தூக்குவது அல்லது ஏனியில் ஏறுவது போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும். மற்றும் கவனமாகக் குனிய முயற்சி செய்யவும் – குறிப்பாக கர்ப்பகாலத்தின் பிற்பகுதியில் உடல் மாற்றங்களின் காரணமாக இத்தகைய வேலைகளைச் செய்வது கடினமாயிருக்கும்.

கர்ப்பகாலத்தில் உங்கள் வேலை உங்களுக்குப் பாதுகாப்பானதாக உள்ளதாக என்பதை உறுதி செய்ய உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவர், தொழில்சார்ந்த சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு அதிகாரி, தொழிற்சங்கப் பிரதிநிதி அல்லது முதலாளி இவர்களிடம் பேசவும். நீங்கள் நியூ சவுத் வேல்ஸ் 'வேலைப்பாதுகாப்பு' அதிகார மையத்துடனும் தொடர்பு கொள்ளலாம். உதவிக்கு 13 10 50 என்ற எண்ணில் அழைக்கலாம் அல்லது **கர்ப்பமும் வேலையும்** என்ற இலவசக் கையேட்டின் நகலுக்கு www.workcover.nsw.gov.au என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லலாம். முதலாளிக்காகப் பாதுகாப்பான வேலையைச் செய்யும் உரிமை மற்றும் ஊதியமில்லா பிரசவ விடுப்பு உட்பட, ஒரு ஊழியர் என்ற வகையில் உங்களுக்குள்ள உரிமைகள் பற்றிய தகவல்களையும், 'வேலைப்பாதுகாப்பு' கொண்டுள்ளது.

வீட்டிலுள்ள சில அபாயங்கள்

நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைகள் சின்னம்மை அல்லது பார்வோ வைரஸ் (கன்னத்தில் அறைந்த நோய்க்குறியம்) போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட மற்ற சிறு குழந்தைகளிடமிருந்து நோய்த்தொற்றுக்கள் உங்களுக்குப் பரவி உங்களிடமிருந்து உங்கள் குழந்தைக்கு ஒட்டிக்கொள்ளமுடியும் என்பதால் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும். இதைப் பற்றி உங்களுக்குக் கவலையாயிருந்தால், எப்போதும் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் கூறவேண்டும்.

செல்லப்பிராணிகளிடம் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்
பூனையின் குப்பைத் தட்டு அல்லது எந்தவித பூனையின் மலம் போன்றவற்றை வேறு யாரையாவது சுத்தம் செய்யச் சொல்லுங்கள் – அப்படியே நீங்கள்தான் செய்யவேண்டியிருந்தால், கையுறைகள் அணிந்து செய்யவும் அத்துடன் உங்கள் கைகளை சோப் மற்றும் வெந்நீரில் கவனமாகக் கழுவவும். இது டோக்ஸோபிளாஸ்மோஸிஸ் என்ற நோய்த்தொற்று பரவிடும் அபாயத்தைத் தவிர்ப்பதற்காகத்தான். இந்த நோய்த்தொற்று உங்களை சுகவீனப்படுத்தும் சாத்தியம் கிடையாது. ஆனால் பிறக்கப்போகும் உங்கள் குழந்தைக்கு பார்வை இழப்பு மற்றும் மூளை பாதிப்பு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தக்கூடும். பூனையை அப்புறப்படுத்த வேண்டும் என்ற தேவையில்லை – சுகாதார விடயத்தில் கவனமாக இருந்தால் மட்டும் போதும்.

டோக்ஸோபிளாஸ்மோஸிஸ், மண் மற்றும் பச்சை இறைச்சியிடமிருந்தும் கூட உங்களிடம் ஒட்டிக்கொள்ளும். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், பின்வருவனவற்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

- உண்ணுவதற்கு முன் பழங்களையும், காய்கறிகளையும் கழுவவும்
- பச்சை இறைச்சி அல்லது சரியாகச் சமைக்கப்படாத இறைச்சியைத் தவிர்க்கவும்
- பின்வரும் நிகழ்வுகளுக்குப் பின் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்
 - > விலங்குகளைத் தொட்டுப் பழகியபின்
 - > உடல் திரவங்கள் உங்கள் மீது பட்டிருந்தால்
 - > சாப்பிடுவதற்கு முன்னும், அத்துடன் உணவு சமைப்பதற்கு முன்னும், பின்னும்
- பூனை மலத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்
- தோட்டவேலை செய்யும்போது கையுறைகள் அணிந்து கொள்ளவும்.

சைடோமெகலோவைரஸ் (CMV) என்று அழைக்கப்படும் மற்றொரு நோய்த்தொற்றுப் பிறக்கப்போகும் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும். சில சந்தர்ப்பங்களில் கருச்சிதைவை ஏற்படுத்தக்கூடும். சிறுநீர் அல்லது உமிழ்நீர் போன்ற உடலிலிருந்து சுரக்கும் திரவங்களைத் தொடுவதன் மூலம் சைடோமெகலோவைரஸ் உங்களைத் தொற்றிக்கொள்ளும். நோய்த்தொற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு, சோப் மற்றும் தண்ணீரினால் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும் அல்லது அதிலும் குறிப்பாகக் குழந்தையின் இடைத்துணியை மாற்றியபின் சாராயத்தைப் பயன்படுத்திக் கைகளைத் துடைத்துக் கொள்ளவும்.

கர்ப்பகாலத்தின்போது ஈயத்தைத் தவிர்க்கவும் நாம் ஈயத்தை முழுவதுமாக தவிர்க்கமுடியாது ஏனென்றால் அது காற்றிலும் மண்ணிலும் கலந்துள்ளது. நாம் அனைவரும் சிறிய அளவில் அதை உள்ளிழுத்துக்கொண்டுதானிருக்கிறோம். ஆனால் அதிக அளவிலான ஈயம் குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும் உயர் அபாயம் உள்ளது.

பெரியவர்களை விட குழந்தைகள் அதிக ஈயத்தை உள்வாங்கிக்கொள்கிறார்கள். கர்ப்பத்தின்போது, குறைந்த அளவு ஈயம் நஞ்சுக்கொடியின் வழியாக சென்று குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். அது உடல் வளர்ச்சி, செவிப்புலன் மற்றும் நடத்தை போன்றவைகளிலும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம்.

இத்தகைய விளைவுகள் பழையபடி மாறிடுமா என்பது அறியப்படவில்லை.

வீடுகளை புதுப்பிக்கும் செயல் நீங்கள் ஈயத்துடன் தொடர்பு கொள்வதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. உங்கள் வீடு 1971-க்கு முன்னால் (ஈய அடிப்படையிலான சாயங்கள் கிடைத்துக் கொண்டிருந்த அச்சமயத்தில்) கட்டப்பட்டிருந்தால் அந்தச் சாயத்தை ஏதும் செய்வதற்கு முன் ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஈய அடிப்படையிலான சாயங்களை கலைப்பதில்லை ஈயத் தூசுகள் காற்றிலும் மற்றும் வீட்டைச் சுற்றிலும் பரவக்கூடும். ஈய அடிப்படையிலான சாயங்களைக் கலைக்கக்கூடிய புதுப்பித்தல் வேலைகளின்போது கர்ப்பிணிப்பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் அதனருகில் இல்லாமலிருப்பது அவசியமாகும்.

ஈயம் இருக்கக்கூடிய மற்ற மூலப்பொருட்களில் ஈயத்தொழிற்சாலை (வாகன பேட்டரி மறுசுழற்சி போன்றவை); ஈய வேலை பார்க்கும் தொழிலாளர்களின் உடைகளில் உள்ள துணிகள் மற்றும் தூசுகள்; ஈயத்தைப் பயன்படுத்தும் பொழுதுபோக்குகள் (வண்ணச் சித்திர கண்ணாடி சன்னல்கள் செய்தல், மீன்பிடித்தல், மண்பாண்டம் உருவாக்குதல்), பே-லூர்-ஆ, பாலி கோலி, ரொய்டா மற்றும் அலோர்கோன் போன்ற சில பாரம்பரிய மருந்துகள்; ஈயப் படி கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள்; வளரும் நாடுகளிலிருந்து வரும் பீங்கான் சாமான்கள் (பீங்கான்களின் மேல் பூசப்பட்டுள்ள மெருகில் இருந்து ஈயம் கசிந்து வெளியேறக்கூடும்)

பெரும்பாலான நகர்ப்புறப் பகுதிகளை விட ஈய உருக்காலங்கள் அல்லது சுரங்கங்கள் அருகிலுள்ள பகுதிகளில் ஈய மாசுபாடு அதிகம் இருக்கும்.

உடலில் ஈய அளவு அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ள கர்ப்பிணிப்பெண்கள் தங்கள் மருத்துவரிடம் இதைப்பற்றிக் கலந்துரையாட வேண்டும்.

சுத்தப்படுத்தும் பொருட்கள், சாயங்கள் மற்றும் பிற வீட்டுக்குரிய இரசாயனங்கள் கர்ப்பிணிப்பெண்களுக்கென பாதுகாப்பு எச்சரிக்கைகள் எதுவும் இல்லையென்பதை உறுதிசெய்து கொள்ள இந்தப் பொருட்களின் விவரச்சிட்டையைச் சரிபார்க்கவும். ஒரு பொருள் மிகவும் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த து என விவரச்சிட்டைகள் குறிப்பிட்டிருந்தால், இச்சமயத்தில் அதைப் பயன்படுத்தாமல் தவிர்ப்பது நலம். நீங்கள் சுத்தப்படுத்தும் பொருட்கள், பசை, சாயப்பூச்சு, வேறு ஏதாவது வீட்டுக்குரிய இரசாயனங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தினால், விவரச்சிட்டையில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும். அருகில் நிறைய சுத்தமான காற்றோட்டம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

அந்துருண்டை மற்றும் கழிப்பறை வாசனை வில்லைகளிலுள்ள நாஃப்தலின் சில அந்துருண்டைகளிலும், கழிப்பறை வாசனை வில்லைகளிலும் நாஃப்தலின் என்று அழைக்கப்படும் பொருள் உள்ளது. அதிக அளவிலான நாஃப்தலினை நுகர்தல் இரத்த அணுக்களுக்கு சேதம் ஏற்படுத்தி 'ஹீமோலிடிக் இரத்தச்சோகை' என்ற நிலைமைக்கு வழிவகுக்கிறது. சோர்வு, பசியின்மை, குமட்டல், வாந்தி, மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு போன்றவை அதிக அளவிலான நாஃப்தலினை நுகர்வதினால் ஏற்படக்கூடிய சில நோய் அறிகுறிகளாகும். அதிலும் குறிப்பாக புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகள் நாஃப்தலினை நுகர்ந்தால், அவர்களுடைய இரத்த அணுக்கள் சேதமடையும் அபாயம் உள்ளது.

நாஃப்தலினின் உடல்நல அபாயங்களைப் பற்றிய கூடுதல் ஆலோசனை ஒரு நாளைக்கு 24 மணி நேரமும், ஒரு வாரத்துக்கு 7 நாட்களும் ஆஸ்திரேலிய முழுவதும் நியூ சவுத் வேல்ஸ் நஞ்சுகள் தகவல் மையத்தை 13 11 26 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்வதன் மூலமோ அல்லது உள்ளூர் பொது சுகாதாரப் பிரிவிலிருந்தோ பெறலாம்.

எது பாதுகாப்பானது, எது பாதுகாப்பற்றது என்பது எனக்கு எப்படித் தெரியும்?

'தாய்ப்பாதுகாப்பு' என்பது நியூ சவுத் வேல்ஸில் உள்ள பெண்களுக்கான இலவச தொலைபேசிச் சேவையாகும். இது மருந்துவகைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள விரும்பும் பெண்களுக்கும், அவர்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பை வழங்குபவர்களுக்கும் அல்லது கர்ப்பத்தின்போதும், தாய்பாலூட்டும்போதும் நேர்கொள்ளும் வினைவுகளைப் பற்றி கவலைப்படுவோர்களுக்கும் விரிவான ஆலோசனைச் சேவையை வழங்குகிறது.

- பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள்
- நேரடியாக வாங்கக்கூடிய மருந்துவகைகள்
- தெருவில் கிடைக்கும் மருந்துகள்
- நோய்த்தொற்றுக்கள்
- கதிர்வீச்சு
- தொழில்சார்ந்த வெளிவீச்சுக்கள்

கர்ப்பத்தின்போது எடுக்கப்படும் மருந்துவகைகளைப் பற்றி மருந்துவரிடம் நேருக்குநேர் ஆலோசனை தேவைப்படும் பெண்களுக்காக 'தாய்ப்பாதுகாப்பு' வெளி நோயாளி மருந்தகச் சேவை ஒன்றை நடத்துகிறது. அத்துடன் கருத்தரிக்க நினைக்கும் பெண்களுக்காக 'தாய்ப்பாதுகாப்புத்திட்டம்' என்ற மருந்தகத்தையும் நடத்துகிறது. பெண்கள் அனுபவம் வாய்ந்த ஒரு மருத்துவச்சியிடம் கர்ப்பம், வாழ்க்கைமுறை மற்றும் ஊட்டச்சத்து போன்றவை குறித்து கலந்துரையாடலாம்.

'தாய்ப்பாதுகாப்பை' (02) 9382 6539 (சிட்னி பெருநகர்ப் பகுதி) என்ற எண்ணிலோ அல்லது 1800 647 848 (பிராந்திய நியூ சவுத் வேல்ஸ்) என்ற எண்ணிலோ அழையுங்கள். 'தாய்ப்பாதுகாப்பு' காலை 9 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை திங்கள்கிழமை முதல் வெள்ளிக்கிழமை வரை (பொது விடுமுறைகள் தவிர்த்து) செயல்படுகிறது.

நீங்கள் 'தாய்ப்பாதுகாப்பை' இணையத்திலும் காண www.mothersafe.org.au என்ற வலைத்தளத்திற்குச் செல்லலாம்.

கர்ப்பகாலத்தில் ஆரோக்கியமான உணவு

ஏன் கர்ப்பகாலத்தில் ஆரோக்கியமான உணவு மிகவும் முக்கியமானது?

- அது குழந்தை வளரவும், உருவாகவும் உதவுகிறது
- அது நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது
- அது ஆரோக்கியமான உடல் எடையை அடைய உதவுகிறது

நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் தினமும் பின்வரும் ஒவ்வொரு உணவுப்பகுதியிலிருந்தும் உணவைச் சாப்பிடுவதும், நிறைய தண்ணீர் குடிப்பதுமே.

ஒவ்வொரு நாளும் கீழே தரப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு உணவுப்பகுதியிலிருந்தும் உணவைச் சாப்பிடவும்:

- ரொட்டி, அரிசி, பால்தா, நூடுல்ஸ் மற்றும் பிற தானிய உணவுகள்
- காய்கறிகள் மற்றும் பயறுவகைகள் (பயறுவகைகள் என்றால் காய்ந்த பீன்ஸ் மற்றும் பட்டாணி, பருப்பு மற்றும் டோஃபூ போன்ற சோயா உணவுவகைகள்)
- பழம்
- பால், தயிர், அரை கடினமான அல்லது கடினமான பாலாடைக் கட்டிகள் (கொழுப்பு குறைந்தவை)
- புதிதாகச் சமைக்கப்பட்ட இறைச்சி, மீன், கோழி மற்றும் முட்டைகள்
- கொட்டைகள்

தண்ணீர் அருந்தவும் தாகத்திற்கேற்ப தண்ணீர் அருந்தவும் – பொதுவாக வெப்பமான காலநிலையிலோ அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யும்போதோ அதிகமாக அருந்தவும். எல்லா பானங்களும் (மது தவிர) உங்களுடைய திரவ உட்கிரகித்தலைக் கூட்டும் ஆனால் தாகசாந்தி செய்ய தண்ணீர்தான் மிகச்சிறந்தது. செலவையும், வசதியையும் கணக்கில் எடுத்துக்கொண்டால், குழாய்த்தண்ணீரை, அதிலும் குறிப்பாக அதில் ஃப்ளூரைடு சேர்ந்திருக்கும்போது (ஃப்ளூரைடு என்பது பற்களை வலுப்படுத்த உதவும் ஒரு வேதிப்பொருளாகும்) அடித்துக்கொள்ள எதுவுமில்லை. உங்களுக்கு நீர் விநியோகத் தரத்தில் கவலை ஏதும் இருந்தால் குடிப்பதற்குமுன் தண்ணீரைக் கொதிக்கவைக்கவும். கர்ப்பிணிப்பெண்கள் கோலா மற்றும் காபி போன்ற பானங்களை எடுத்துக்கொள்வதைக் குறிக்கவேண்டும். ஏனென்றால் அவைகளில் காஃபெய்னும், சர்க்கரையும் கலந்துள்ளன. உங்களால் அந்த பானங்கள் இல்லாமல் இருக்கமுடியாது என்றால் காஃபெய்ன் நீக்கப்பட்ட மாற்றுபானங்களை முயற்சிக்கவும்.

உணவுத் தொகுதிகளும், கர்ப்பத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளும்

உணவுத் தொகுதி	ஒருநாளான்கு என்ன அளவுகள்?
ரொட்டி, தானியங்கள், அரிசி, பால்தா, நூடுல்ஸ்.	4-6 பரிமாறுதல், ஒவ்வொரு முறைக்கும்: <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 60கி. ரொட்டித் துண்டுகள் • 1 நடுத்தர அளவு ரொட்டிச் சுருள் • 1 கோப்பை வேகவைத்த பால்தா, அரிசி, அல்லது நூடுல்ஸ் • ½ கோப்பை வாட்டப்படாத முஸ்லி • 1 கோப்பை சமைத்த கஞ்சி • 1 1/3 கோப்பைகள் காலைச் சிற்றுண்டி தானியவகை
காய்கறிகளும், பயறுவகைகளும்.	5 பரிமாறுதல்கள், ஒவ்வொரு முறைக்கும்: <ul style="list-style-type: none"> • ½ கோப்பை சமைத்த காய்கறிகள், சமைத்த உலர் பீன்ஸ்கள் • 1 கோப்பை பச்சைக் காய்கறிகள் சாஸ்ட் • 1 சிறிய உருளைக்கிழங்கு
பழம்.	4 பரிமாறுதல்கள், ஒவ்வொரு முறைக்கும்: <ul style="list-style-type: none"> • 1 முழு நடுத்தர அளவான பழம் (எ.கா. ஒரு நடுத்தர ஆப்பிள் அல்லது வாழைப்பழம்) • 2 சிறிய பழங்கள் (எ.கா. பிளம்ஸ் அல்லது கிவி பழம்) • 1 கோப்பை டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பழம் • 1 ½ தேக்கரண்டி உலர் திராட்சைகள் • 4 உலர்ந்த ஆப்ரிகாட்
பால், தயிர், பாலாடைக்கட்டி மற்றும் பாலுக்கான மாற்று உற்பத்திப்பொருட்கள்.	குறைந்தபட்சம் 2 பரிமாறுதல்கள், ஒவ்வொரு முறைக்கும்: <ul style="list-style-type: none"> • 1 கோப்பை பால் (கொழுப்புள்ளது, கொழுப்பு குறைக்கப்பட்டது அல்லது கொழுப்பு நீக்கப்பட்டது) • 2 பாதி கடினமான அல்லது கடினமான பாலாடைக்கட்டித் துண்டுகள் (கொழுப்பு குறைக்கப்பட்டது) • 200 கி. தயிர் (வாசனையற்றது அல்லது வாசனையூட்டப்பட்டது) • 1 ½ கோப்பை ஆவியாக்கப்பட்ட பால் • 1 கோப்பை சோயா பால் (கால்சியம் கூடுதலாகச் சேர்க்கப்பட்டது) • 1 கோப்பை கஸ்டர்டு • 1 ½ கோப்பை சால்மன் அல்லது லார்டின், எலும்புகள் உட்பட
கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட இறைச்சி, மீன், கோழி, முட்டைகள், பயறுவகைகள்	1 ½ பரிமாறுதல்கள், ஒவ்வொரு முறைக்கும்: <ul style="list-style-type: none"> • ½ கோப்பை கொழுப்பில்லாத கொத்துக்கறி • கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட இறைச்சித் துண்டு அல்லது கோழி, உங்கள் உள்நங்கை அளவு • 2 சிறிய இறைச்சித் துண்டங்கள் • 1 சிறிய மீன் துண்டம் • ½ கோப்பை சால்மன் • 2 சிறிய முட்டைகள் • 1/3 கோப்பை கொட்டைகள் • ¼ கோப்பை விதைகள் • ½ கோப்பை சமைத்த பருப்பு, பீன்ஸ் அல்லது கொண்டைக்கடலை

நீங்கள் சாப்பிடும் உணவில் கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் உப்பு அதிகமாக இருந்தால், சிறு அளவில் சாப்பிடுங்கள்

அல்லது அவற்றை இடைவெளி விட்டுச் சாப்பிடுங்கள், தினந்தோறும் அல்ல. அதிக அளவில் இந்த உணவுகளை (எ.கா. சிப்ஸ், கேக், இனிப்புகள், பை அல்லது மென் பானங்கள்) எடுத்துக் கொண்டால் உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் தேவையான ஆரோக்கிய உணவுகளுக்கு குறைந்த இடமே இருக்கும். அவைகள் எடைப் பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தும்.

கையில் வாங்கிச்செல்லும் உணவுகள் பரவாயில்லையா?

கையில் வாங்கிச்செல்லும் உணவுகளில் பல, உயர்ந்த அளவு பூரிதக் கொழுப்பு, இனிப்பு, உப்பு மற்றும் கிலோஜூல் உள்ளவை, மற்றும் முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் இவற்றில் குறைவு.

கையில் வாங்கிச்செல்லும் உணவுகளில் ஆரோக்கியமான தெரிவுகள் என்னவென்றால், புதிதாக தயார் செய்யப்பட்ட முழுத்தானிய சான்ட்விச்ச்கள், ரோல்கள், சுருள்கள் அல்லது பேகல்ஸ், ஃபோகேஸியா அல்லது ஆரோக்கிய உணவுகள் நிரப்பப்பட்ட துருக்கிய ரொட்டி, பார்ப்க்யூ கோழி (தோல் நீக்கப்பட்டது), மற்றும் ஆசிய வறுக்கப்பட்ட அல்லது அவிக்கப்பட்ட உணவுகள்.

நீங்கள் கையில் வாங்கிச்செல்லும் உணவுகளில் கட்டாயம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் ஏனென்றால் உணவு மூலம் பாக்டீரியா பரவும் அபாயம் உள்ளது. பொதுவாக, ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்ப்பது மிகவும் நல்லது. அத்துடன் புதிதாக தயார் செய்த உணவுகளைச் சாப்பிடவும்.

நான் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?

நீங்கள் ஏற்கனவே ஆரோக்கியமான உணவு சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால், நீங்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது, நீங்கள் சாப்பிடும் முறையில் அதிக மாற்றங்கள் செய்யத் தேவையில்லை-வெறுமனே கூடுதலாக ஒரு கை காய்கறிகளும், இரு கை பழங்களும், அரைக் கை இறைச்சியும் தினம் அதிகமாக சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தினமும் ஒவ்வொரு உணவுத் தொகுதியிலிருந்து எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதை இந்த அட்டவணை காண்பிக்கிறது.

சுகாதார எச்சரிக்கை!

கர்ப்பகாலத்தின் போது நீங்கள் இருவருக்காகச் சாப்பிடவேண்டிய தேவையில்லை.

கர்ப்பத்தில் ஆரோக்கிய உணவுக்கான உணவுப்பட்டியல் யோசனைகள்

	உணவுப்பட்டியல்
காலை உணவு	முழுத்தானிய காலை உணவு அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலுடன் கஞ்சி மற்றும் புதிய அல்லது உலர்ந்த பழம் அல்லது முட்டை, குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலாடைக்கட்டி அல்லது முழுத்தானிய வாட்டப்பட்ட ரொட்டியுடன் வேகவைத்த பீன்ஸ் அல்லது தயிர், பழம் மற்றும் வெஜிமைட்டுடன் முழுத்தானிய வாட்டப்பட்ட ரொட்டி
காலைச் சிற்றுண்டி	குறைக்கப்பட்ட கொழுப்புள்ள பால் அல்லது தயிருடன் வாழைப்பழ பிழிசல் அல்லது பழம் மற்றும் தயிர் அல்லது ஏதாவது பழம் ஒன்று
மதிய உணவு	கொழுப்பு எடுக்கப்பட்ட இறைச்சி, மீன், முட்டை, குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலாடைக்கட்டி அல்லது ஹம்மஸ் மற்றும் சாலட் நிரப்பப்பட்ட சான்ட்விச், சுருள் அல்லது ரோல் அல்லது நாடுஸ்ஸ்களுடன் வறுத்த காய்கறிகள், மாட்டிறைச்சி, மீன், டோஃபூ, கொட்டைகள் மற்றும் ஏதாவது பழம் ஒன்று அல்லது பீன் மற்றும் முழுத்தானிய ரொட்டி மற்றும் குறைந்த கொழுப்புள்ள பாலாடைக் கட்டியுடன் கூடிய காய்கறி சூப்
மதிய சிற்றுண்டி	முழுத்தானிய பிஸ்கட்டுகள் மற்றும் விஜிமைட் அல்லது உலர்ந்த பழங்கள் மற்றும் கொட்டைகள் அல்லது ஹம்மஸ் உடன் பிட்டா ரொட்டி
இரவு உணவு	கொண்டைக்கடலையுடன் காய்கறி கறி அல்லது பருப்பு மற்றும் அரிசி, பழக்கலவையுடன் அல்லது வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பீன்ஸா அத்துடன் கொழுப்பு குறைக்கப்பட்ட பாலாடைக்கட்டி மற்றும் உடன் சாலட் அல்லது பாஸ்தா உடன் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட மாட்டிறைச்சி மற்றும் காய்கறி அல்லது பருப்பு சாஸ் மற்றும் உடன் சாலட், அதன்பின் வாழைப்பழ கஸ்ட்டு

நீங்கள் கர்ப்பமாய் இருக்கும்போது மீன் சாப்பிடுதல்

மீனில் புரதம் மற்றும் தாது உப்புக்கள் நிறைந்துள்ளன, பூரிக்க கொழுப்பு குறைந்துள்ளது. மேலும் இது ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்களைக் கொண்டுள்ளது. குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு முன்னும், பிறந்த பின்னும் அவர்களுடைய நரம்பு மண்டலம் வளர்ச்சியடைய ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் அவசியமாகும். இருப்பினும், சில மீன்களில் உள்ள பாதரச அளவுகள் பிறக்காத குழந்தைகளுக்கு அல்லது இளம் குழந்தைகளின் வளரும் நரம்பு மண்டலத்துக்கு தீங்கு விளைவிக்கலாம்.

கர்ப்பினிப் பெண்களுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பாதுகாப்பான அளவுகள் மற்றும் மீன் வகைகள்

கர்ப்பினிப் பெண்கள் மற்றும் தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்கள் மற்றும் கருத்தரிக்கத் திட்டமிட்டுக்கொண்டிருக்கும் பெண்கள்

1 பரிமாறுதல் என்பது 150 கிராமுக்குச் சமமானது

சிறு மீன்களை வாரத்துக்கு 2-3 தடவை சாப்பிடவும்.

மீன் உணவுத் தட்டில் பொருந்தும் அளவுக்குச் சிறியதாக இருக்க வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டுகள் பின்வருமாறு: மெக்கரல், சில்வர் வேர்ஹெள, ப்ரீம், ஸ்நாப்பர், ட்ரவாலி, வைட்டிங், ஃப்ளாட் ஹெட், கிங்ஃபிஷ், டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட ப்யூனா மற்றும் சால்மன், ஹெர்ரிங்ஸ், சார்டின்ஸ், ஷெல்ஃபிஷ், லாப்ஸ்டர், ஆக்டோபஸ் அல்லது

இருவாரங்களுக்கு ஒருமுறை சுறா (துகள்கள்) அல்லது பில்ஃபிஷ் (ப்ராடு பில், கத்திமீன் மற்றும் மார்லின்) சாப்பிடவும். அத்துடன் வேறு எந்த மீனும் அந்த இருவாரங்களில் இருக்கக்கூடாது அல்லது

வாரத்துக்கு ஒரு முறை கெளுத்தி அல்லது ஆரஞ்சு ரஃபி (ஆழ்கடல் மீன்) சாப்பிடவும். அத்துடன் வேறு எந்த மீனும் அந்த வாரத்தில் இருக்கக்கூடாது.

கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் பொதுவான உணவுக் கவலைகள்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது, குறிப்பாக முக்கியமாக நீங்கள் சாப்பிட பல சத்துக்கள் உள்ளன.

இரும்புச்சத்து

உங்கள் உணவில் இரும்புச்சத்து குறையும்போது உங்களுக்குப் போதுமான பிராணவாயுவைக் கொண்டு செல்லும் சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் போதுமான அளவுக்கு இருக்காது. அத்துடன் நீங்கள் சோர்வாக, பலவீனமாக, மூச்சு விடச் சிரமமாக அல்லது மனச் சோர்வடைந்துள்ளதாக உணர்வீர்கள். தாய்மார்களுக்கு தேவையான அளவு இரும்புச் சத்து இல்லையென்றால், அவர்களுக்கு கர்ப்பம் மேலும் சிக்கலாகும் அல்லது அவர்களுக்குக் குழந்தைகள் சீக்கிரம் பிறக்கலாம்.

இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள சிறந்த மூலப்பொருட்கள் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட சிவப்பு இறைச்சிகள், கொட்டைகள் மற்றும் சோயா பீன்ஸ் அல்லது கொண்டைக்கடலை போன்ற பயறு வகைகள் ஆகும்.

நீங்கள் வைட்டமின் 'சி' நிறைந்த உணவு அல்லது பானம் உங்கள் சாப்பாட்டுடன் உட்கொண்டால், உங்கள் உணவில் உள்ள அதிக இரும்புச்சத்தை உட்கிரகிக்க நீங்கள் உதவுவீர்கள். இது காலை உணவில் ஒரு டம்ளர் ஆரஞ்சுச் சாறு அருந்துவதைப்போன்ற எளிய செயலாகும்; அல்லது தக்காளி, சிவப்பு குடைமிளகாய், ப்ரோக்கோலி, அல்லது பட்டாணியை மதிய உணவு அல்லது இரவு உணவுடன் சாப்பிடுவதைப் போன்றதாகும். அத்துடன் சாப்பாட்டுக் கிடைசில் காபி அல்லது தேநீர் குடிப்பது சாப்பாட்டுடன் குடிப்பதைவிடச் சிறந்தது ஏனென்றால் இத்தகைய பானங்கள் சாப்பாட்டிலுள்ள இரும்புச்சத்தை உட்கிரகிப்பதைக் கடினமாக்கும்.

கால்சியம்

கர்ப்பகாலத்தில் கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவது உங்கள் குழந்தையின் எலும்புகளையும், பற்களையும் வலுவாக்க உதவுகிறது. உங்கள் உணவில் கால்சியம் போதுமான அளவில் இல்லையென்றால், வளரும் குழந்தை தனக்கு தேவையான கால்சியத்தை உங்கள் எலும்புகளிலிருந்து எடுத்துக்கொள்ள முயற்சிக்கும். இது உங்களுடைய எலும்புகளைப் பலவீனமாக்கி, வாழ்வின் பிற்காலத்தில் எலும்பு எளிதில் முறியும் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும்.

குறைந்த கொழுப்பு அல்லது குறைக்கப்பட்ட கொழுப்புள்ள பால் பொருட்களில், பொதுவாக, முழு கிரீம் உள்ள பால் பொருட்களில் உள்ளதற்குச் சமமான (அதிகமாக இல்லாவிட்டாலும்) கால்சியம் இருக்கும் (ஆனால் காட்டேஜ் பாலாடைக்கட்டியில் அதிகம் கால்சியம் இருப்பதில்லை). 28-ஆம் பக்கத்திலுள்ள உணவுத் தொகுதிகளும், கர்ப்பத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளும் என்ற பகுதியில் அட்டவணையில் குறிப்பிட்டுள்ள பால் பொருட்களையோ அல்லது அதன் மாற்றுப் பொருட்களையோ நீங்கள் சாப்பிடவில்லையென்றால், உங்களுக்கு கால்சியம் கூடுதல் சத்து வேண்டும். உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் இதைச் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வைட்டமின் 'டி'

நீங்கள் உங்கள் வைட்டமின் 'டி' அளவை கர்ப்பத்தின்போது சோதனை செய்துபார்த்திருக்கலாம். அதன் அளவு குறைவாக இருந்தால் இயற்கையான மித சூரிய ஒளியை உடலில் பட வைத்தோ அல்லது சரியான அளவில் வைட்டமின் 'டி' அடங்கிய மாத்திரை எடுத்துக்கொண்டோ அக்குறைபாட்டைச் சரிசெய்வது அவசியமாகும்.

கர்ப்பகாலத்தில் எனக்குக் கூடுதல் வைட்டமின்களோ அல்லது தாது உப்புக்களோ தேவைப்படுமா?

குழந்தை பெறும் வயதிலுள்ள எல்லா பெண்களுக்கும் சரிவிகித உணவு தேவைப்படும். அத்துடன் கருத்தரிக்க முனையும் முன்னும் மற்றும் கர்ப்பகாலம் முழுவதும் அவர்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவில் ஃபோலிக் அமிலம் கொண்டுள்ள மல்டி-வைட்டமின்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதிருக்கும். பெண்கள் கருத்தரிக்குமுன், கர்ப்பகாலத்தின்போது மற்றும் பாலூட்டும் காலத்திற்கென வடிவமைக்கப்பட்ட மல்டி-வைட்டமின்களை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும். ஏனென்றால் இந்தத் தயாரிப்புகள் கர்ப்பகாலத்திற்கெனச் சரியான அளவுகளில் (பரிந்துரைக்கப்பட்ட தினசரி உட்கொள்ளல் அளவு – RDI) பல்வேறு வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகளைக் கொண்டிருக்க வாய்ப்பிருக்கிறது. இதில் மூளை வளர்ச்சிக்கு அவசியமான அயோடின் அடங்கும். கருத்தரித்துள்ள, தாய்ப்பாலூட்டும் அல்லது கருத்தரிக்க எண்ணியுள்ள எல்லா பெண்களுக்கும் தினமும் 150 மைக்ரோகிராமுள்ள அயோடின் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். உங்களுக்கு ஏற்கனவே தைராய்டு பிரச்சினை இருந்திருந்தால், அயோடின் சேர்த்துக்கொள்ளுமுன் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை கேட்கவும். மேலதிக விவரங்களுக்கு www.nhmrc.gov.au என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய்களைப் பற்றி

உங்களுக்கு இவை சிறிய அளவில் மட்டுமே தேவைப்படும் – ரொட்டியின் மீது மெலிதாகத் தடவப்பட்ட சிறிது வெண்ணெய் அல்லது தாவர வெண்ணெய் (margarine) மற்றும் சமையலுக்கும், சாலட் கலவைக்கு கொஞ்சம் எண்ணெய். கனோலா, ஆலிவ், சூரியகாந்தி, குசம்பப்பூ, சோளம் மற்றும் சோயா பீன்ஸ் எண்ணெய்கள் ஆரோக்கியமான தெரிவுகள் ஆகும். தானிய உணவுகள் மற்றும் இறைச்சி, முட்டை, பாலாடைக்கட்டி, வேர்க்கடலை மாவுப்பசை மற்றும் தாவர வெண்ணெய் போன்றவற்றிலிருந்து நீங்கள் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்ப ஏராளமான கொழுப்பும், எண்ணெயும் பெறுகிறீர்கள்

கர்ப்பகாலத்தில் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகள் என்பதைப் பற்றி 'தாய்ப்பாதுகாப்பு' மெய்த்தகவல் அறிக்கை ஒன்றைக் கொண்டுள்ளது. 'தாய்ப்பாதுகாப்பின்' www.mothersafe.org.au என்ற இணையதளத்துக்குச் சென்று 'மெய்த்தகவல் அறிக்கை' என்ற இணைப்பை சொடுக்கவும்.



கர்ப்பகாலத்தில் தாயின் பற்களிலிருந்து கால்சியம் இழந்துவிடும் என்பது ஒரு கட்டுக்கதை. உங்கள் உணவிலிருந்து தேவையான அளவு கால்சியம் நீங்கள் பெறவில்லையென்றால், உங்கள் உடல், உங்கள் எலும்புகளில் சேமித்து வைத்திருக்கும் தாது உப்பை உங்கள் குழந்தைக்கு வழங்கும்.



சுகாதார எச்சரிக்கை!

பச்சை மீன் மற்றும் சிப்பிகள், சஷிமி, புகையூட்டிய சால்மன் அல்லது புகையூட்டிய சிப்பிகள் போன்ற கடல் உணவுகளைக் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் முற்றிலுமாக விலக்கவேண்டும். காரணம் ஏன் என்பதைக் காண, 35-ஆம் பக்கத்திலுள்ள "உணவைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்" என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

ஃபோலேட் உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் அவசியமாகும்

ஃபோலேட் (அல்லது ஃபோலிக் அமிலம்) என்பது ஒரு 'பி' வைட்டமின். நீங்கள் கருத்தரிப்பதற்குமுன்னும் (குறைந்தது ஒரு மாதத்துக்கு முன்), மற்றும் கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலத்திலும் (முதல் 3 மாதங்கள்) நிறைய ஃபோலேட் பெறுவது அவசியமாகும். இது உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலப் பிரச்சினைகளைத் தடுக்க உதவக்கூடும். கர்ப்பத்துக்குமுன் கூடுதல் ஃபோலேட் நீங்கள் எடுத்துக் கொள்வில்லையென்றாலும் கவலைப்பட வேண்டாம். நீங்கள் கர்ப்பமாயிருப்பது தெரிந்தவுடன் நீங்கள் போதுமான அளவு ஃபோலேட் பெறுகிறீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் போதுமான அளவு ஃபோலேட்டை பின்வரும் வகையில் பெறமுடியும்:

- ஃபோலேட் அதிகமுள்ள உணவுகளை உண்ணுவது. – எ.கா. முழுத்தானிய ரொட்டி, ஃபோலேட் உள்ள முழுத்தானிய காலை தானிய உணவு, அடர்ப்ச்சை இலை காய்கறிகள், உலர்ந்த பீன்ஸ், கொண்டைக்கடலை மற்றும் பருப்பு, ஆரஞ்சு, ஆரஞ்சு சாறு, வாழைப்பழங்கள், ஸ்ட்ராபெர்ரி, அவகாடோ மற்றும் பூர்மைட் அல்லது வெஜிமைட் போன்ற ஈஸ்ட் கலந்துள்ள பூச்சுகள். மேலே உள்ள பட்டியலிலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு பரிமாறல் பழவகைகள், அத்துடன் ஐந்து பரிமாறல் காய்கறிகள் மற்றும் நான்கு முதல் ஆறு பரிமாறல் வரை ரொட்டி அல்லது தானிய உணவு சாப்பிடுவதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.
- வீரியம் குறைந்த ஃபோலிக் அமில மாத்திரை (0.5 மி.கி.) எடுக்க வேண்டும், அல்லது 0.5 மி.கி. ஃபோலிக் அமிலம் உள்ள கர்ப்பத்துக்கென்றே உள்ள மல்டி வைட்டமின் மாத்திரைகளை தினந்தோறும் எடுக்க வேண்டும். அத்துடன் ஃபோலேட் அதிகமுள்ள உணவுகளை எடுக்க வேண்டும். நீங்கள் மல்டி வைட்டமின் மாத்திரைகளை எடுக்க விரும்பாவிட்டால், ஃபோலிக் அமில மாத்திரைகளை பல்பொருள் அங்காடி, மருந்துக்கடை அல்லது உடல்நல உணவுக் கடையில் வாங்கலாம்.

கர்ப்பகால ஆரம்பத்தில் ஃபோலேட் போதுமான அளவு இல்லாததால் ஏற்படும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் நரம்புக் குழாய்க் குறைபாடுகள் (spina bifida and anencephaly) என்று அழைக்கப்படும். அவை குழந்தையின் முதுகுத் தண்டு அல்லது மூளையைப் பாதிக்கக்கூடும் அல்லது கடுமையான பிரச்சினைகளை உண்டுபண்ணும். மேலதிக விவரங்களுக்கு 114-ஆம் பக்கத்திலுள்ள பிரசவத்துக்கு முந்தைய பரிசோதனை மற்றும் மரபணு ஆலோசனை என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் உறவினர்களுள் ஒருவருக்கோ ஏற்கனவே நரம்புக் குழாய்க் குறைபாடுள்ள குழந்தை இருந்தால், உங்களுக்கு இந்தப் பிரச்சினையுள்ள குழந்தை பிறப்பதற்கான அபாயம் அதிகம் உள்ளது. உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது மருத்துவச்சியிடமோ பேசுங்கள். அவர் உங்களுக்கு பின்வரும் ஏதாவதொன்றைச் செய்யலாம்:

- வீரியம் அதிகமான ஃபோலிக் அமில மாத்திரையைப் பரிந்துரைக்கலாம்
- கர்ப்பத்தில் குழந்தைக்கு நரம்புக் குழாய்க் குறைபாடுகள் உள்ளனவா என்பதைச் சோதிக்க பரிசோதனைகள் செய்வதற்கும், மரபியல் ஆலோசனை பெறுவதற்கும் யோசனை கூறலாம்.

மேலும் ஃபோலேட் பெற எளிதான மற்றும் சுவையான வழிமுறைகள்:

- முழுத்தானிய காலை தானிய உணவு அத்துடன் கூடுதல் ஃபோலேட், வாழைப்பழத் துண்டுகள் மற்றும் ஒரு டம்ளர் ஆரஞ்சுச் சாறு
- பெரிய அளவிலான வேகவைத்த அல்லது வறுத்த காய்கறிகள்
- சிற்றுண்டியாக வாழைப்பழங்கள், உப்பு சேர்க்காத பச்சைக் கொண்டைகள் அல்லது வாட்டப்பட்ட முழுத்தானிய ரொட்டி ஈஸ்ட் தடவப்பட்டது (எ.கா. மார்மைட் அல்லது வெஜிமைட்)
- மார்ஜரைன் அல்லது வெண்ணெய்க்குப் பதிலாக மசிக்கப்பட்ட அவகாடோவைப் பயன்படுத்துதல்

பின்வரும் பிரச்சினைகள் உங்களுக்கு இருந்தால் நீங்கள் எவ்வளவு ஃபோலிக் அமிலம் எடுக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் பேசுங்கள்:

- கால்-கை வலிப்பு இருந்தால்
- வலிப்புக்கு எதிரான மருந்து எடுத்துக்கொண்டிருந்தால்
- வைட்டமின் 'பி' 12 குறைபாடு இருந்தால்
- நீரிழிவு நோய் இருந்தால்
- அதிக எடை இருந்தால்

நான் சைவம். நான் எனது உணவுமுறையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டுமா?

சரிவிகித சைவஉணவு மிகவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கக்கூடும். ஒவ்வொரு உணவுத் தொகுதியிலிருந்தும் தேவையான அளவு நீங்கள் பெறுகிறீர்களா என்பதைச் சரிபார்க்க 28-ஆம் பக்கத்திலுள்ள உணவுத் தொகுதிகளும், கர்ப்பத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளும் எனும் அட்டவணையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

சில சமயங்களில், சைவ உணவுகளில் முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைவாக இருக்கக்கூடும்:

- **இரும்புச்சத்து மற்றும் துத்தநாகச்சத்து** இரும்புச்சத்தும், துத்தநாகச்சத்தும் கொண்டுள்ள தாவர உணவுகளை (பயறுகள் மற்றும் கொட்டைகள்) அதிகமாக உண்ணவும். அதே சமயத்தில் வைட்டமின் 'சி' உள்ள உணவையும் எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- **வைட்டமின் 'பி'12** சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு வலுவூட்டப்பட்ட காலை தானிய உணவு சிறந்த ஆதாரவளமாக உள்ளது. நீங்கள் பால் சம்பந்தப்பட்ட உணவுகளோ அல்லது முட்டையோ சாப்பிடவில்லை என்றால் இத்தடன் கூடுதலான உணவுச் சேர்க்கைப் பொருட்கள் தேவையிருக்கலாம்.
- **கால்சியம்** பால் பொருள் அல்லாத கால்சியம் உள்ள உணவுகளுக்கு 28-ஆம் பக்கத்திலுள்ள உணவுத் தொகுதிகளும், கர்ப்பத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளும் எனும் அட்டவணையைப் பாருங்கள். நீங்கள் இவற்றை அதிகம் உண்ணவில்லையென்றால், உங்களுக்கு கூடுதல் உணவுச் சேர்க்கைப் பொருட்கள் தேவையிருக்கலாம்.
- **புரதம்** பயறுவகைகள், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகளிலிருந்து தேவையான அளவு தாவரப் புரதம் உங்களுக்குக் கிடைக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் உணவுத்திட்டத்தில் உதவி வேண்டுமென நீங்கள் விரும்பினால், உங்கள் மருத்துவச்சியிடமோ , மருத்துவரிடமோ அல்லது நல உணவியல் வல்லுநரிடமோ பேசுங்கள்.

நான் ஒரு பதினம் வயதுடையவன். எனக்குக் கூடுதலாக எதுவும் தேவையாயிருக்குமா?

நீங்கள் 17 வயதுக்குக் குறைவாயிருந்தால், நீங்கள் இன்னும் வளர்ந்துகொண்டிருக்கிறீர்கள். இதன் பொருள் என்னவென்றால் உங்கள் உடலுக்குக் கூடுதல் சத்துப்பொருட்கள் தேவைப்படுகிறது – ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று ஆரோக்கியமான உணவுகள் எடுத்திருக்கிறீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குக் கூடுதல் கால்சியமும் தேவைப்படும் – உங்களுக்கு மூன்று பரிமாறல்கள் (அல்லது நீங்கள் அதிகமாக தானியவகைகள் சாப்பிடாமல் இருந்தால், நான்கு பரிமாறல்கள்) பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்கள் வேண்டும். உங்கள் உணவுமுறைகளைத் திட்டமிட உதவி தேவைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவச்சியிடமோ , மருத்துவரிடமோ பேசுங்கள்.

கர்ப்பகாலத்திலோ அல்லது தாய்ப்பாலூட்டும் காலத்திலோ எனது உணவுமுறைகளை மாற்றுவது என் குழந்தைக்கு ஏற்படும் ஒவ்வாமைகளைத் தடுக்குமா?

உங்கள் உணவுமுறையை மாற்றுவது பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. முட்டை, வேர்க்கடலை, சோயா, மீன் அல்லது பசும்பால் (சிலருக்கு ஒவ்வாமையைத் தூண்டும் உணவுகள்) போன்ற உணவுகளைத் தவிர்ப்பது, குழந்தைக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படும் அபாயத்தில் எந்தவித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது.



சத்தான சிற்றுண்டி

தொடர்ந்து நொறுக்குநீர் தின்ன வேண்டும் என்ற ஆவலை எதிர்த்து நிற்க முயலுங்கள். உங்களுக்கு சிற்றுண்டி வேண்டுமென விரும்பினால், காய்கறிகள், பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்கள், புதிய அல்லது உலர்ந்த பழங்கள், தயிர், உப்பிடப்படாத கொட்டைகள், முழுத்தானிய பழரொட்டி, பாலாடைக்கட்டி (கொழுப்பு குறைக்கப்பட்டது) மற்றும் வாட்டப்பட்ட ரொட்டியில் தக்காளி அல்லது பிடா ரொட்டி மற்றும் புதிய ஹம்மஸ் போன்ற சத்துள்ள உணவுகளை உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் தேர்ந்தெடுங்கள். இவை கேக்குகள், பிஸ்கட்கள், அல்லது உப்புள்ள சிற்றுண்டி உணவுகளை விட உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் சிறந்தது – சில நேரங்களில் நீங்கள் விரும்பியதை சாப்பிட்டாலும் பரவாயில்லைதான்!

கர்ப்பகாலத்தில் நான் எவ்வளவு எடை கூடுதலாக இருக்கலாம்? எல்லாப் பெண்களும் கர்ப்ப காலத்தில் எடை அதிகரிக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்க சத்தான உணவு சாப்பிட்டுச் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது முக்கியமாகும். உங்களுக்கு அதிகமாகப் பசியெடுப்பதுபோல் தோன்றினாலும், நீங்கள் “இருவருக்காக உண்ண” வேண்டிய தேவையில்லை.

ஆஸ்திரேலியர்களில் ஏறக்குறைய பாதிப்பேர் அவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுக்கு மேல் எடை உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். அதிக எடையுள்ள பெண்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தின்போது சிறப்புத் தேவைகள் இருக்கலாம். ஏனென்றால் அவர்களுக்கு பின்வரும் கூடுதல் அபாயம் இருக்கும்:

- கர்ப்பகாலத்தில் எடை அதிகரிப்பதும் மற்றும் குழந்தை பிறந்தபின் அதைக் குறைப்பதில் இருக்கும் சிரமமும்
- ஆரோக்கியமில்லாத பெரிய அல்லது சிறிய குழந்தை பெறுதல்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- கர்ப்பகால (கருத்தரிப்பு) நீரிழிவு
- சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை
- கால்கள் மற்றும் இடுப்பில் உள்ள இரத்த நாளங்களில் இரத்த உறைவு
- இறந்தே பிறந்த குழந்தை

மிக அதிக எடையுள்ள சில பெண்கள் உயர்ந்த அளவு பராமிப்பை வழங்கும் மருத்துவமனையில் பிரசவத்தை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நீங்கள் ஏற்கனவே கர்ப்பமாயிருந்தால் கூட, உங்கள் எடை அதிகரிப்பை நிர்வகிப்பது கர்ப்பத்தின்போது உள்ள சிக்கல்களால் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவக்கூடும். உதாரணத்திற்கு, உங்கள் கர்ப்பத்தின் ஆரம்பத்தில் உங்களுக்கு எந்த அளவிற்கு எடை அதிகமாக இருக்கிறதோ, அந்த அளவிற்குக் குறைவான எடையே கர்ப்பகாலத்தின்போது உங்களுக்குக் கூட வேண்டும்.

உடல் நிறை குறியீட்டெண் (BMI) உங்கள் மொத்த உடல் கொழுப்பைக் கணக்கிடுவதற்குப் பயன்படுகிறது அத்துடன் உங்கள் எடை சாதாரண எல்லைக்குள் இருக்கிறதா அல்லது நீங்கள் குறைந்த எடையா, அதிக எடையா அல்லது பருமனான உடலுள்ளவரா என்பதைத் தீர்மானிக்கவும் உதவுகிறது. BMI என்பது கிலோகிராமிலுள்ள உங்கள் எடையை மீட்டரிலுள்ள உங்கள் உயரத்தால் வகுத்து அதை வர்க்கப்படுத்தி (M²) வரும் விடையால் கணக்கிடப்படுகிறது. உங்கள் BMI –ஐக் கணக்கிட உங்களுக்கு உதவும் வகையில் பின்வரும் இணைப்பில் BMI கணக்கீடு இயந்திரம் உள்ளது. <http://www.gethealthynsw.com.au/bmi-calculator> 18.5-க்குக் குறைவான அல்லது 35-க்கு BMI அதிகமான உள்ள பெண்கள் ஆரோக்கியமான எடை அதிகரிப்பைப் பற்றிய தொழில்முறை சத்துணவு ஆலோசனையை நாடவும். சில பல்லினக் குழுக்கள் BMI உடல்பருமன் வரம்புகளுக்கு வெவ்வேறு எல்லைக்கோட்டுப் புள்ளிகளை வைத்துள்ளனர். மேலதிக விவரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் கேட்டுச் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் உயரமும், கர்ப்பத்துக்கு முந்தைய எடையும் எவ்வாறு உங்கள் BMI –ஐ கணக்கிடப் பயன்படுகிறது என்பதைப் பின்வரும் அட்டவணை காண்பிக்கிறது. உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் பரிந்துரைத்தாலொழிய, கர்ப்பமாயிருக்கும்போது நீங்கள் உணவுக்கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிக்கக் கூடாது.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட கர்ப்பகால எடை அதிகரிப்பு

கர்ப்பத்துக்கு முந்தைய BMI (கி.கி./மீ ²)	அதிகரிப்பு விகிதம் இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது கர்ப்பகாலப் பருவம் (கி.கி./வாரம்)*	பரிந்துரைக்கப்பட்ட மொத்த அதிகரிப்பு எல்லை (கி.கி.)
18.5-க்குக் குறைவாக	0.45	12.5 முதல் 18 வரை
18.5 முதல் 24.9 வரை	0.45	11.5 முதல் 16 வரை
25.0 முதல் 29.9 வரை	0.28	7 முதல் 11.5 வரை
30.0-க்கு மேல் அல்லது அதற்குச் சமமாக	0.22	5 முதல் 9 வரை

*முதல் 3 மாதங்களில் 0.5 – 2 கி.கி. வரையிலான எடை அதிகரிப்பு மட்டும் இருக்கலாம் என கணக்கீடுகள் குறிப்பிடுகின்றன. ஆதாரம்: குயின்ஸ்லாந்து சுகாதார (2010) மாநிலம் தழுவிய மகப்பேறு மற்றும் பச்சிளங் குழந்தை மருத்துவ வழிகாட்டி: உடல்பருமன்

உணவைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்

நீங்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது, உங்கள் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து, நீங்கள் சுகவீனப்படுவதற்கான அபாயத்தினை அதிகரிக்கச் செய்கிறது, இதில் உணவு நஞ்சாதல் மூலம் ஏற்படும் அபாயமும் உள்ளடங்கும். சில நோய்க்கிருமிகள் உங்களுக்கு நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்திராவிட்டால் எவ்வளவு ஏற்படுமோ அதைவிட மிகக்கடுமையான உடல் சுகவீனத்தை உண்டாக்கலாம். அத்துடன் உங்கள் கருவிலுள்ள சிசுவுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும். நஞ்சாவதைத் தவிர்க்க உங்களுக்கு உதவியாக சில குறிப்புகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

உணவைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருத்தல் ய

- குளிர்சாதனப் பெட்டியின் வெப்பநிலையை 5 டிகிரி செல்சியஸ் அல்லது அதற்குக் கீழே வைத்திருக்கவும்.
- குளிர்விக்க வேண்டிய எல்லா உணவுகளையும் உடனடியாக குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துவிடவும்.
- குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டிய உணவுவகை இரண்டு மணிநேரம் அல்லது அதற்கு மேல் வெளியே இருந்தால், அதைச் சாப்பிட வேண்டாம்.
- உறைந்த உணவுகளை, குறிப்பாக இறைச்சிகளை, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து பளிநீக்கம் செய்யுங்கள் மற்றும் மாரினேட் செய்யுங்கள்.
- குளிர்பையுடன் சாமான்கள் வாங்கக் கடைக்குச் செல்லவும் அத்துடன் குளிர்ப் பெட்டியுடன் (எஸ்கி) சுற்றுலாப் பயணத்துக்குச் செல்லவும்.

உணவைத் தூய்மையாக வைத்திருத்தல்

- சாப்பிடத் தயாராவதற்கு முன்போ அல்லது உணவைச் சாப்பிடும்போதோ, அது ஒரு சிற்றுண்டியாக இருந்தாலும், கைகளை நன்றாகக் கழுவி, துடைத்துக் கொள்ளவும்.
- பெஞ்சுகள், சமையலறைச் சாதனங்கள் மற்றும் தட்டுமுட்டு சாமான்களைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும்
- பச்சையான மற்றும் சமைத்த உணவுகளைப் பிரித்தெடுத்துக் கொண்டு, வெவ்வேறு வெட்டும் பலகைகள் மற்றும் கத்திகளை ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனியாகப் பயன்படுத்தவும்.
- பச்சை இறைச்சியின் சாறு மற்ற உணவுகளில் வடியவிட வேண்டாம்.
- உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு போன்ற உடல்நிலை சரியில்லாத நேரத்தில் மற்றவர்களுக்கு உணவு தயாரிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

உணவை சூடாக வைத்திருத்தல்

- உணவுகளை ஆவி வரும்வரை சூடாக்கிச் சமைக்கவும்.
- உணவுகளை மறுபடியும் சூடாக்கினால் அவற்றை ஆவி வரும்வரை சூடாக்கிச் சமைக்கவும்.
- சமைத்த இறைச்சியில், கொத்துக் கறி அல்லது சாசேஜ் போன்றவற்றில், இளஞ்சிவப்பு நிறம் இல்லையென்பதை உறுதி செய்துகொள்ளவும்.
- கோழி அல்லது பன்றி உணவைப் பரிமாறுமுன் தெளிந்த சாறு ஏதும் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள்.
- பரிமாறுவதற்கு முன் பச்சை இறைச்சிச் சாறு கொண்டுள்ள எல்லா மாரினேட்களையும் கொதிக்கும்வரைச் சூடாக்கவும்.

பொருள்விவரச்சீட்டை (label) சரிபார்க்கவும்

- 'காலாவதி'யான தேதிக்குப் பிற்பட்ட உணவுகளை உண்ணாதீர்கள்.
- இன்ன தேதிக்கு 'முன் சிறந்தது' என்ற குறிப்பைப் பார்த்து, அதைப் பின்பற்றவும்.
- சேமித்து வைக்கும் மற்றும் சமையல் செய்யும் குறிப்புகளைப் பின்பற்றவும்.
- பொட்டலம் போடாத உணவுகளைப் பற்றிய தகவல்களைக் கேளுங்கள்.

சுகாதார எச்சரிக்கை!

நோய்த்தொற்றைத் தவிர்க்கவும் – உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்

சில நோய்த்தொற்றுகள் பிறக்கப்போகும் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும், அத்துடன் சில நோய்களில் கருச்சிதைவிலும் முடியக்கூடும்.

நோய்த்தொற்றைத் தவிர்க்க உங்கள் கைகளை சோப் மற்றும் தண்ணீரால் கழுவவும் அல்லது ஆல்கஹால் தடவியைப் பயன்படுத்தவும்.

பின்வரும் சமயங்களில் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்:

- எச்சில், மூக்கிலிருந்து வரும் சுரப்புகள், இரத்தம் அல்லது வாந்தி போன்ற உடல் திரவங்களைத் தொட்டுத் தொடர்பு கொண்ட பின்
- இடைத்துணியை மாற்றியபின் அல்லது கழிவறைக்குச் சென்றபின்
- உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்னும், பின்னும் மற்றும் சாப்பிடுவதற்கு முன்னும்
- தோட்டவேலை பார்த்தபின்னோ அல்லது விலங்குகளை மற்றும் விலங்கின் மலத்தைத் தொட்டபின்னோ
- உங்கள் கைகள் அழுக்காயிருக்கும் போதெல்லாம்.

லிஸ்டீரியா

லிஸ்டீரியா என்பது உணவின் வழியாகப் பரவும் பாக்டீரியா (நுண்ணுயிரி) ஆகும். இது லிஸ்டீரியோஸிஸ் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு வகை உணவு நச்சுத்தன்மையை ஏற்படுத்தக்கூடும். இது பொதுவாக ஆரோக்கியமான நபர்களுக்கு பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தாது. ஆனால் குறைந்த நோயெதிர்ப்புச் சக்தியுள்ள நபர்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உட்பட, இந்த பாக்டீரியாவினால் அதிகம் பாதிக்கப்படலாம். சில ஆரிய சூழ்நிலைகளில், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இந்த நோய்த்தொற்றை பிறக்கப்போகும் தங்கள் குழந்தைக்குப் பரப்பக்கூடும். அதனால் கருச்சிதைவு, குறைப்பிரசவம் அல்லது முன்கூட்டிய பிரசவம் ஆகலாம். அத்துடன் புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையை கரும் நோய்க்கு ஆட்படுத்தலாம். தாய்க்கு லிஸ்டீரியோஸிஸ் இருந்தால், நோயெதிர்ப்பு மருந்து பெரும்பாலும் வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தையை அல்லது புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையை நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாகாதபடி தடுக்கக் கூடும்.

பெரியவர்களுக்கு, லிஸ்டீரியோஸிஸினால் எந்த நோய் அறிகுறியுமே இல்லாமலிருக்கலாம். அல்லது உங்களுக்கு காய்ச்சல் வந்து, சோர்வாக இருக்கலாம். (ஆனால் இத்தகைய நோய்க்குறிகள் மற்றவைகளுக்கும் காரணமாக இருக்கக்கூடும்). கர்ப்பகாலத்தில் காய்ச்சல் இருந்தால் எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் தெரிவியுங்கள்.

லிஸ்டீரியா பொதுவாக தாவரங்கள் மற்றும் விலங்குகளின் மலம், மண் மற்றும் தண்ணீர் உட்பட சுற்றுப்புறச் சூழலில் காணப்படும். உணவுகள் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்டிருந்தாலும் லிஸ்டீரியா அவற்றில் வளரும். ஆனால் சமைக்கும்போதோ அல்லது ஆவி வரும்வரை கொதிக்கவைத்து உணவை மறுபடியும் சூடாக்கும்போதோ அது கொல்லப்பட்டுவிடும்.

இந்த பாக்டீரியா இருப்பதற்கான அபாயம் அதிகம் உள்ளவை என அறியப்படும் சில உணவுவகைகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம், நீங்களும் லிஸ்டீரியோஸால் பாதிக்கப்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க முடியும்.

- கிருமிநீக்கம் செய்யப்படாத பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்கள், எ.கா. மென்மையான அல்லது பாதி மென்மையான பாலாடைக்கட்டி(அவை சமைக்கப்பட்ட உணவுவகையில் இருந்தால் பரவாயில்லை)
- குளிர்வித்த சமைத்த கோழி
- குளிர்வித்த பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகள்
- முன்பே தயாரிக்கப்பட்ட சாலட்கள்
- பச்சையான கடல் உணவுகள்
- மென்மையான ஐஸ்கிரீம்
- பாடே (pate).

சில உயர் அபாய உணவுகள் மூலம் உணவு நஞ்சாவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. எப்போதும் முட்டையை முழுவதுமாகச் சமைக்கவும் அத்துடன் பச்சை இறைச்சி மற்றும் கோழி, கடையில் வாங்கிய சுஷி,காய்ந்த ஐஸ்கிரீம், பச்சையான அல்லது லேசாக சமைத்த முளைகள், வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட மயோனிஸ், மோஸ் அல்லது எயோலி போன்ற பச்சை முட்டை உள்ள உணவுகள் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

உடல் வலிவு பெற:
பிரசவத்துக்கு
முந்தைய மற்றும்
பிந்தைய
உடற்பயிற்சிகள்

*Give me strength:
pre- and post-natal exercises*

கர்ப்பத்தின் போதும், அதற்குப் பின்பும் உடற்பயிற்சிகள்

நடைப்பயிற்சி, நீச்சல் அல்லது மற்ற செயல்பாடுகளை வைத்து உடலைச் சீராக வைத்துக்கொள்வதோடு, நீங்கள் உங்கள் வயிறு, முதுகு மற்றும் இடுப்புத்தளத் தசைகளில் சிறப்புக் கவனம் எடுக்க வேண்டும். கர்ப்பத்தின் போது இந்த தசைகள் வழக்கத்தையிட அதிக அழுத்தத்துக்கு ஆளாவதுடன் எளிதாக பலவீனப்படவும் செய்யும். உடற்பயிற்சி பின்வருவனவற்றுக்கு உதவிபுரியும்:

- தசைகளை வலுவாக வைத்துக்கொள்ளும்
- முதுகுவலியை (கர்ப்பத்தில் ஒரு பொதுவான பிரச்சினை) தடுத்து, நிவாரணம் அளிக்கிறது.
- உங்கள் சிறுநீர்ப்பையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- உங்கள் குழந்தை பிறந்தபின் உங்களுடைய பழைய வடிவத்துக்குத் திரும்ப வைக்கிறது.

உங்கள் கர்ப்பகாலம் முழுவதும், இத்தகைய உடற்பயிற்சிகளை உங்களுக்குச் சொகரியமாக இருப்பதாக நீங்கள் கருதும் வரைச் செய்யுங்கள். பிறப்புறுப்பு மூலமாக பிரசவம் ஆன இரண்டாம் நாளிலிருந்தே நீங்கள் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். உங்களுக்கு சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை நடந்திருந்தால், ஐந்தாம் நாள் வரை பொறுத்திருக்கவும். குழந்தை பிறந்து குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு வயிறு மற்றும் முதுகு உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யவும் – அத்துடன் வாழ்நாள் முழுவதும் இடுப்புத்தள உடற்பயிற்சிகளைத் தொடரவும்.

நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும்:

- அவற்றைச் செய்யும்போது வழக்கம்போல் மூச்சுவிடவும் (உங்கள் மூச்சைப் இழுத்துப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டாம்)
- உங்களுக்கு ஏதாவது வலியோ அல்லது அசௌகரியமோ குறிப்பாக உங்கள் முதுகு, வயிறு அல்லது இடுப்புப் பகுதியில் ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சியை நிறுத்திவிடவும். இயன்முறை மருத்துவரிடம் ஆலோசனை கேட்கவும்.

உங்கள் முதுகைக் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ளவும்

வலுவான வயிற்று தசைகள் உங்கள் வயிற்றைத் தட்டையாக்குவதற்கும் மேல் பயன்படுகின்றன – அவை உங்கள் முதுகைப் பாதுகாப்பதற்கும் பயன்படுகின்றன. குழந்தை பிறந்து ஆறு வாரங்கள் வரை கடுமையான வயிற்று உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கவும் – இலேசான உடற்பயிற்சிகள் பரவாயில்லை.

இலேசான வயிற்று உடற்பயிற்சிகள் உங்கள் முதுகுத் தண்டு நெகிழ்வாக இருப்பதற்கு உதவிபுரிகிறது.

இடுப்புச் சுழற்சி

- உங்கள் கால்களை வசதியாகப் பிரித்து வைத்து நிற்கவும்.
- உங்கள் முழங்கால்களைச் சற்றே வளைக்கவும்.
- உங்கள் கைகளை இடுப்பில் வைத்துக்கொள்ளவும்
- உங்கள் இடுப்பெலும்பை வலப்புறமாகச் சுழற்றவும் (இடுப்பு நடனம் ஆடுவதைப்போல).
- இப்போது உங்கள் இடுப்பெலும்பை இடப்புறமாகச் சுழற்றவும்.
- இதை 5-10 முறை திரும்பச் செய்யவும்.

இடுப்பை ஒருபுறமாய்ச் சாய்த்தல் (இது முதுகுவலியிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கவும் உதவுகிறது)

- உங்கள் கால்களை வசதியாகப் பிரித்துவைத்து நிற்கவும்.
- உங்கள் முழங்கால்களைச் சற்றே வளைக்கவும்.
- ஒரு கையை உங்கள் வயிற்றின் மீதும், மற்றொன்றை உங்கள் இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதியிலும் வைத்துக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் இடுப்பெலும்பை ஒரு பாத்திரம் அல்லது கிண்ணம் போல கற்பனை செய்து கொண்டு, அதை முன்னோக்கியும், பின்னோக்கியும் மெதுவாக ஆட்டவும்.
- இதை 5-10 முறை திரும்பச் செய்யவும்.
- இது வசதியாக இருந்தால், இந்த உடற்பயிற்சியை உங்கள் கைகள் மற்றும் முழங்கைகள் மீது திரும்பச் செய்யவும்.

உங்கள் கைகள் மற்றும் முழங்கால்களின் மேல் வைத்து இடுப்பை ஒருபுறமாய்ச் சாய்த்தல்

- உங்கள் கைகளைத் தரையின்மேல் வைத்து, உங்கள் இடுப்பை முன்னும் பின்னும் சாய்க்கவும்.
- உங்களுக்கு முதுகுவலி இருந்தால் குறிப்பாக இந்த நிலை நல்லது.
- இதை 5-10 முறை திரும்பச் செய்யவும்

இந்த உடற்பயிற்சியை இன்னும் கொஞ்சம் கடினமாகச் செய்யவேண்டுமென விரும்பினால்:

- கூடுமானவரை உங்கள் உடலை ஆடாமல் நிறுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு கையை உங்கள் தோளுக்கு மட்டமாக உயர்த்தவும்.
- அதே சமயத்தில் எதிர்ப்புறக் காலைத் தூக்கவும்
- ஒரு சில வினாடிகளுக்கு அப்படியே இருக்கவும். அதன்பிறகு உங்கள் கை, கால்களை இறக்கவும்.
- வயிற்றுத் தசைகளை தளர்த்திக் கொள்ளவும்.
- மற்ற கை, கால்களைப் பயன்படுத்தி திரும்பச் செய்யவும்.
- ஒவ்வொரு பக்கத்துக்கும் இதை 5-10 முறை திரும்பச் செய்யவும்

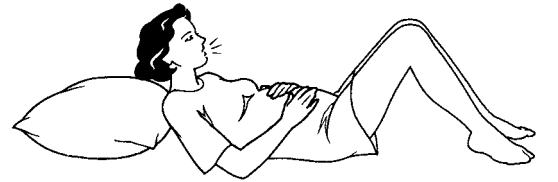
குழந்தை பிறந்தபின் உங்கள் வயிற்று தசையைச் சரிபார்த்துக் கொள்ளவும்

கர்ப்பகாலத்தில், வயிற்றுத் தசைகள் பிரிவது சாதாரணம்தான். அதை சோதித்துப் பார்ப்பது எளிதாகும்:

- உங்கள் முழங்கால்களை வளைத்து, உங்கள் கால்களைத் தரைமீது மட்டமாக வைத்து, உங்கள் முதுகில் படுக்கவும்
- ஒரு கை விரல்களை வைத்து உங்கள் தொப்புளைச் சுற்றியுள்ள பகுதியில் மென்மையாக அழுத்தி விடவும்
- மூச்சை வெளியே விட்டு உங்கள் தலையையும், தோள்களையும் சிறிது உயர்த்தவும்
- பிளவு இருந்தால், நீங்கள் ஒரு 'இடைவெளி'யையும், தசையின் இரு தனித்தனி நுணைகளையும் உணர்வீர்கள்.

உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்தால் (நின்று செய்தல் அல்லது எல்லா நான்கையும் செய்தல்), குழந்தை பிறந்த பிறகு இடைவெளியை மூட உதவும் (சில சமயங்களில் முற்றிலும் மூட முடியாமலும் போகலாம்).

இடைவெளி இரண்டு விரற்கடை அளவுக்கு மேல் இருந்தால் உங்கள் முதுகுக்குக் கீழ்ப்பகுதியில் வலி இருக்கலாம். மேலும் உங்கள் உடற்பயிற்சியைத் தொடர்வதுடன், வயிற்றைச் சுற்றி பட்டை ஒன்றை அணிவதும் உதவி புரியலாம். மருத்துவச்சி அல்லது இயன்முறை மருத்துவரிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள்.



முதுகு வலி மற்றும் வலிகளை இதப்படுத்துவதற்கு உடலை நீட்டி வளைத்தல்

கீழ் முதுகு வலிக்காக:

- உங்கள் முழங்காலை விரித்து வைத்து உங்கள் குதிகாலில் உங்கள் பின்புறத்தை வைத்து அமரவும்.
- உங்கள் முன்னால் தரையில் உங்கள் முழங்கையை ஊன்றி, தரையை நோக்கி முன்னால் சாயவும்.
- மெதுவாக உங்கள் கைகளை முன்னோக்கி நீட்டவும்.
- சில வினாடிகளுக்கு அப்படியே வைத்திருக்கவும்.

நடு முதுகுக்காக:

- கைகள் மற்றும் முழங்கால்களைத் தரை மீது படும்படி வைத்து அமருங்கள்.
- அடிவயிற்றை உள்ளிழுத்துப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- முதுகுத் தண்டின் அடிமுனையை உள்ளிழுத்துப் பிடியுங்கள்.
- சில வினாடிகளுக்கு அப்படியே வைத்திருக்கவும்.
- உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கும்வரை மெதுவாக உங்கள் முதுகைக் கீழே இறக்கவும்.

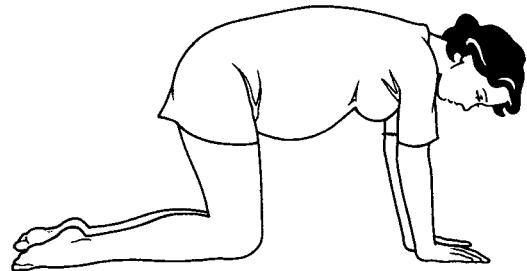
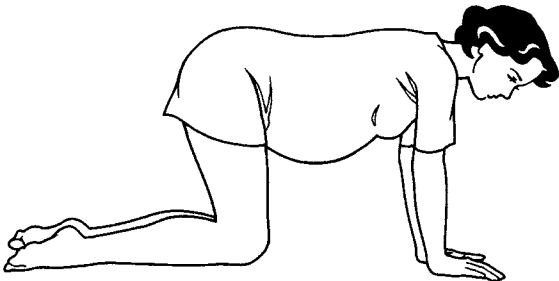
தோள்பட்டை எழும்புகள் மற்றும் முதுகின் மேல்பகுதியில் வலிக்காக:

- ஒரு உறுதியான நாற்காலியில் உட்காரவும்.
- உங்கள் வயிற்றுப்பகுதி தசைகளை இறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- உங்கள் விரல்களைப் பிணைத்துக்கொண்டு, உங்கள் கைகளைத் தலைக்குமேல் தூக்கவும்.
- உங்கள் முழங்கைகளை நேராக நீட்டி உங்கள் உள்ளங்கைகளை மேல்நோக்கித் திருப்பவும்.
- சில வினாடிகள் அப்படியே வைத்திருக்கவும்.

கர்ப்பகாலத்தின்போதும், குழந்தை பிறந்த பின்னும், உங்கள் முதுகைப் பாதுகாக்க மற்ற வழிகள்

- ஒரு காலில் நிற்பதையும், கனமான பொருட்களைத் தூக்குவதையும் தவிர்க்கவும்.
- இடுப்பளவு உயரம் உள்ள பெஞ்சுகளிலோ அல்லது மேசைகளிலோ வேலை செய்யவும்.
- இடுப்புத்துணி வாளிகள் மற்றும் சலவைத்துணி கூடைகள் ஆகியவற்றை இடுப்பளவு உயரத்தில் வைத்திருக்கவும்.
- குழந்தையை தூக்கிச் செல்லும்போது கேப்ஸூலில் எடுத்துச் செல்வதைவிட பாதுகாப்பான குழந்தைத் தொட்டிலில் (baby carrier) தூக்கிக்கொண்டோ அல்லது தள்ளுவண்டியில் (pram) வைத்துக்கொண்டோ செல்லவும். நீங்கள் அணியக்கூடிய பல வெவ்வேறு வகையான குழந்தைத் தொட்டில்கள் கிடைக்கும். துணிப்பொதி (Fabric wrap), குழிவுத் தொட்டில்கள் (pouch slings) அல்லது உறித்தொட்டில்கள் (bag slings) மற்றும் சட்டமிடப்பட்ட தொட்டில்கள் (framed carriers) போன்றவை சில எடுத்துகாட்டுகளாகும். பெற்றோர்களும் பராமரிப்பாளர்களும் குழந்தைகளைத் தூக்கிச் செல்ல உறித்தொட்டில்கள் மற்றும் குழிவுத் தொட்டில்களைப் பயன்படுத்தும்போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். தொட்டிலில் தவறான முறையில் வைக்கப்படும்போது குழந்தைகளுக்கு மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. குழந்தைத் தொட்டில்களைப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்துவதைப் பற்றிய முக்கியமான தகவல்களுக்கு <https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550> என்ற இணையதளத்துக்குச் சென்று பார்க்கவும்.
- குளியலறையைச் சுத்தம் செய்யும்போதோ அல்லது படுக்கையைச் சரிசெய்யும்போதோ குனிந்து செய்வதைவிட முழங்காலிட்டுச் செய்யவும்.
- நீச்சலடிக்கச் செல்லவும் (குழந்தை பிறந்த பின் மறுபடியும் நீச்சலைத் தொடங்குவதற்கு, உங்கள் இரத்தப்போக்கு நிற்கும் வரை பொறுத்திருக்கவும்).
- நடக்கும்போது ஒரு பக்கப் பிட்டத்தில் வலி ஏற்பட்டாலோ, உங்களுக்கு அந்தரங்கப் பகுதி, தொடை இடுக்கு அல்லது பின்புறத்தின் கீழ்ப்பகுதியில் வலி இருந்தாலோ, அல்லது நடந்து ஒரு நாளைக்குப் பிறகு நீங்கள் வலி இருப்பதை உணர்ந்தால், நடப்பதைக் குறைக்கவும், மாடிப்படிகளைத் தவிர்க்கவும் மற்றும் ஒரே காலில் அதிக எடையைக் கொடுக்கக்கூடிய எந்த செயல்பாடுகளையும் தவிர்க்கவும்.
- முதுகு வலி கடுமையாகவோ அல்லது தொடர்ந்தோ இருந்தால், ஒரு மருத்துவரைப் பாருங்கள். அவர் உங்களை ஒரு இயன்முறை மருத்துவரிடம் பரிந்துரைக்கலாம்.

இடுப்பைச் சாய்த்தல்



உங்கள் இடுப்புத் தளத்தைப் பராமரித்தல்

கர்ப்பமாதல் மற்றும் குழந்தை பெறுதல் என்றாலே உங்களுக்குக் குழந்தை இல்லாத பெண்களைவிட சிறுநீர்க் கசிவு மற்றும் தசைகையை ஈரமாக்குதல் போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்குறைய மூன்று மடங்கு அதிகமாக இருக்கக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது என்பது பொருளாகும். குழந்தை உள்ள பெண்களில் மூன்றில் ஒருவர் படுக்கையை நனைக்கிறார்கள்... ஆனால் நீங்கள் அவர்களில் ஒருவராக இருக்கவேண்டும் என்பதில்லை.

இது ஏதனால் ஏற்படுகிறது?

கர்ப்பமாவதும், குழந்தை பெறுவதும் உங்கள் இடுப்புத் தளத்தில் உள்ள தசைகளை – உங்கள் சிறுநீர்ப்பையை மூடவைக்கும் தசைகளை - விரிவடையச் செய்கிறது. பலவீனமான தசைகள் உங்கள் சிறுநீர்ப்பையின் கசிவைத் தடுக்க முடியாது. இந்த கசிவு பெரும்பாலும் இருமும்போது, தும்மும்போது, எதையாவது தூக்கும்போது அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யும்போது ஏற்படுகிறது. நீங்கள் சிறுநீர் கழிக்க விரும்பும்போது உங்களால் காத்திருக்க முடியாது என்பதையும் நீங்கள் கண்டறியலாம்.

அது தானாகப் போய்விடுமா?

இல்லை. நீங்கள் இடுப்புத் தள தசைகள் மறுபடியும் வலுப்பெற உதவ வேண்டியிருக்கும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்குப் பிறகும் நீங்கள் தசைகளை வலுப்படுத்தவில்லை என்றால், நீங்கள் நடுத்தர வயதை எட்டும்போது, படுக்கையை அடிக்கடி நனைக்கும் வாய்ப்பு உங்களுக்கு இருக்கிறது. இடுப்புத்தள தசைகள் வயதாக ஆக வலுவிழக்க ஆரம்பிக்கும். மாதவிடாய் நிற்கும் காலம் கட்டுப்பாட்டின்மையை மேலும் மோசமாக்கும்.

இது எனக்கு நடக்காமல் எப்படி நான் தடுக்கமுடியும்?

- நீங்கள் தும்முதற்கு, இருமுவதற்கு அல்லது எடையைத் தூக்குவதற்கு முன் உங்கள் இடுப்புத்தள தசைகளை இறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- நீங்கள் "போக வேண்டுமே என்பதற்காக" கழிப்பறைக்குப் போகவேண்டாம். இது உங்கள் சிறுநீர்ப்பைக்கு அடிக்கடி காலி செய்ய வேண்டுமென்ற உணர்வுக்குப் பழக்கப்படுத்திவிடும்.
- நீங்கள் கழிவறைக்குப் போகும்போது உங்கள் சிறுநீர்ப்பையை முழுவதுமாக காலி செய்யவும்.
- நிறைய திரவங்களை (தண்ணீர் விரும்பத்தக்கது) குடித்தும், நார்ச்சத்து நிரம்பிய உணவுகளை உண்டும் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கவும்.
- கழிப்பிடக் கோப்பையில் அமரும்போது முன்னோக்கிச் சாய்ந்து இருக்கவும். உங்கள் முழங்கால்கள் உங்கள் இடுப்பை விட கொஞ்சம் உயர்ந்து இருக்க வேண்டும் (நீங்கள் சிறிய முக்காலி அல்லது படிக்கட்டு ஒன்றை உங்கள் கால்களை வைத்துக்கொள்ளப் பயன்படுத்தலாம்). உங்கள் முதுகு நேராக இருக்கும்படி உங்கள் முழங்கைகளை உங்கள் முழங்கால்கள் மேலோ அல்லது தொடைகள் மீதோ வைத்துக்கொள்ளவும். உங்கள் அடிவயிற்றை மெதுவாக உப்ப வைக்கவும். உங்கள் இடுப்புத்தளத்தை நிதானப்படுத்தி, முக்குவதைத் தவிர்க்கவும்.

தினமும் இடுப்புத்தள தசைகளை இறுக்கிப் பழக்கவும். அது எவ்வாறு என்றால்:

- ஆசனவாய், யோனி மற்றும் சிறுநீர்க்குழாயைச் சுற்றியுள்ள இடத்தை இறுக்கி, உங்கள் அந்தரங்க எலும்புக்கு மேலாகவும், முன்னாலும், அதை நோக்கியும் உங்கள் இடுப்புத்தள தசைகளைச் இறுக்கி, உயர்த்தி, இழுத்துப் பிடித்துக்கொள்ளவும்.
 - 3 நொடிகள் அல்லது அதற்கு மேல் (10 நொடிகள் வரை நீட்டியுங்கள்) மூச்சைப் பிடித்திருக்குமாறு தொடங்கவும். அத்துடன் மூச்சைப் பிடித்திருந்த அதே அளவு நேரம் ஓய்வெடுக்கவும்.
 - இந்த இறுக்கும் பயிற்சியை 8-12 முறைகள் வரை திறம்படச் செய்யவும் (ஒரு தொகுப்பு)
 - இறுக்கிக்கொள்ளும்போது தொடர்ந்து மூச்சு விட்டுக்கொண்டிருங்கள்.
 - வாழ்த்துக்கள் – நீங்கள் ஒரு தொகுப்பை முடித்துவிட்டீர்கள். தினமும் மூன்று தொகுப்புகள் செய்ய முயற்சிக்கவும். இறுக்கிப் பிடித்துக்கொள்ளும் பயிற்சியை படிப்படியாக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீட்டிக்கொண்டே போகவும். உங்கள் இடுப்புத் தசைகள் வலுவானவுடன், நீங்கள் நீண்ட நேரத்துக்கு மூச்சைப் பிடிப்பதை இலக்காக வைத்துக் கொள்ளலாம்.
- பின்புறம் அல்லது பக்கவாட்டில் படுத்தபடி நீங்கள் இடுப்புத்தள உடற்பயிற்சிகளைத் தொடங்கலாம். அத்துடன் இது உங்களுக்கு சுலபமானவுடன் உட்கார்ந்து கொண்டும், அதன்பின் நின்றுகொண்டும் பயிற்சி செய்யலாம்.
- இந்த இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ளும் பயிற்சியை தினமும் மூன்று தடவை வீதம் வாழ்நாள் முழுவதும் செய்யவும்.

உங்களுடைய இடுப்புத்தளத்தை எவ்வாறு நீங்கள் வலுப்படுத்த முடியும் மற்றும் உங்கள் அடிவயிற்றையும் முதுகையும் எவ்வாறு நல்ல வடிவத்துக்கு கொண்டுவர முடியும் என்பதைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள வேண்டுமா?

கர்ப்பகாலத்தில் உடற்பயிற்சியைப் பற்றிய மேலதிக விவரங்களை ஒரு கையேட்டின் மூலம் http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf என்ற இணையதளத்தில் 'விளையாட்டு மருத்துவம் ஆஸ்திரேலியா' (Sports Medicine Australia) வழங்குகிறது. இந்தத் தகவல்கள் நியூ சவுத் வேல்ஸ் விளையாட்டு அலுவலகத்திடமிருந்தும் (NSW Office of Sport) http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp என்ற இணையதளத்தின் வழியாகக் கிடைக்கும்.

கர்ப்பிணிப்பெண்களுக்கும், குழந்தைகள் பெற்றுள்ள பெண்களுக்கும் சிறப்பு வெளியீடுகள் உட்பட சுயக்கட்டுப்பாடு பற்றிய தொடர்ச்சியான பல பிரசுரங்களை 'தேசிய சுயக்கட்டுப்பாடு மேலாண்மை விபூகம்' (The National Continence Management Strategy) வெளியிடுகிறது. உங்கள் இடுப்புத்தளத்தை பலப்படுத்த உதவும் உடற்பயிற்சிகளைக் கொண்ட தகவல்களையும் அவர்கள் தயாரித்து வெளியிடுகின்றனர். www.bladderbowel.gov.au என்ற இணையதளத்துக்குச் சென்றால் அங்கே நீங்கள் பல்லின மொழிகளில் தயாரிக்கப்பட்ட இத்தகைய வெளியீடுகள் மற்றும் பிரசுரங்களின் பதிப்புக்களுக்கான இணைப்புகளைக் காணலாம்.

கர்ப்பகாலத்திலும், பெற்றோராகும் வேளையிலும் உதவும் உடற்பயிற்சிகளைப் பற்றிய மேலதிக ஆலோசனைக்கு, மருத்துவமனை இயன்முறை மருத்துவர் ஒருவரைப் பார்க்கவும். உங்கள் பகுதியிலுள்ள பெண்கள் சுகாதார இயன்முறை மருத்துவர் ஒருவரைத் தொடர்பு கொள்ள ஆஸ்திரேலிய இயன்முறை மருத்துவ சங்கத்தின் (Australian Physiotherapy Association) நியூ சவுத் வேல்ஸ் கிளையை (02) 8748 1555 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள்



நான் என்கே உதவியைப் பெறலாம்?

'ஆஸ்திரேலிய சுயக்கட்டுப்பாடு நிறுவனம்' (The Continence Foundation of Australia) இலவச தேசிய சுயக்கட்டுப்பாடு உதவி இணைப்பை 1800 33 00 66 என்ற எண்ணில் வழங்குகிறது அல்லது சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக் குடல் பற்றிய சுகாதாரம் சம்பந்தப்பட்ட மேலதிகத் தகவல்களுக்கு <http://www.continence.org.au> என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

என்னுடைய இடுப்புத்தளத்தை இறுக்கிப் பிடித்துக்கொள்ளும் பயிற்சிகளைச் செய்யவேண்டும் என்பதை நான் எவ்வாறு நினைவில் வைத்துக்கொள்ள முடியும்?

நீங்கள் வேறு ஏதாவது செய்யும் அதே நேரத்தில் இவைகளைச் செய்தால் நினைவில் வைத்துக்கொள்வது எளிது. பின்வரும் பட்டியலில் இருந்து எதையாவது எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொருமுறை அதைச் செய்யும்போதும், இறுக்கிப் பிடித்துக்கொள்ளும் பயிற்சியின் ஒரு தொகுப்பையும் செய்யுங்கள்.

- கழிவறைக்குச் சென்றபின்
- கைகளைக் கழுவுப்போது
- பானம் அருந்தும்போது
- குழந்தைக்குப் பாலூட்டும்போது
- பல்பொருள் அங்காடியில் வெளியே செல்ல வரிசையில் நிற்கும்போது

பலவீனமான இடுப்புத்தள தசைகள் உங்களுக்குக் காற்று பிரிதலை அதிகப்படுத்துகின்றன

சிலவேளை உங்கள் இடுப்புத்தள தசைகளை பலப்படுத்துவதில் நீங்கள் தீவிரமாக இருக்க வேண்டியதற்கு மற்றொரு காரணமும் உண்டு – இத்தகைய தசைகள் உங்கள் பின்புற வழியை (ஆசனவாய்) அடைப்பதற்கும் உதவுகின்றன. பெரும்பாலான பெண்களுக்கு அவர்களின் குழந்தை பிறப்புக்குப் பிறகு கட்டுப்பாடு குறைந்து, காற்று பிரிதலைக் கட்டுப்படுத்துவதையோ அல்லது மலம் கழிக்கத் தேவைப்படும்போது அடக்கிக் கொள்வதைக் கடினமாக உணர்கின்றனர். உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவச்சியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ பேசுங்கள் ஏனென்றால் ஆரம்ப சிகிச்சையானது தசை இறுக்கத்தை மேம்படுத்தும் விதத்தில் எளிதாகவும் ஆனால் அதே சமயத்தில் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கக்கூடும்.

கர்ப்பகாலத்தில்
பொதுவான
கவலைகள்

Common concerns in pregnancy

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரிகின்ற, உடலில் ஏற்படும் எல்லா மாற்றங்களும் உங்களுக்குச் சிலவகையில் உடல் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். கர்ப்பகாலத்தில் பெண்கள் அனுபவிக்கக்கூடிய மிகவும் பொதுவான அறிகுறிகள் மற்றும் கவலைகளை இந்தப் பகுதி கொண்டுள்ளது. உங்கள் நலத்தைப் பற்றி எந்த நேரத்திலாவது நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசவும்.

வயிற்றுவலி

இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது கர்ப்பப்பருவ காலங்களில் வயிற்றுவலி என்பது சாதாரணமானது. இது வட்டத் தசைநார்கள் வலி என அழைக்கப்படும். வட்டத்தசைநார்கள் கருப்பையின் ஒவ்வொரு பக்கத்துக்கும் ஆதரவு கொடுக்கின்றன. வளரும் கருப்பை இந்த தசைநார்களை இழுத்து வலியை உண்டாக்குகிறது. இது தீங்கற்றது, ஆனால் வலியைக் கொடுக்கக்கூடும். நீங்கள் இருக்கும் நிலைகளை மாற்றிக் கொள்வது தசைநார்களின் அழுத்தத்தை எளிதாக்க உதவுகிறது. வலி கடுமையாக ஆனாலோ அல்லது தொடர்ந்து இருந்துகொண்டிருந்தாலோ உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் கூறவும்.

முதுகுவலி

கர்ப்பகாலத்தின் பிற்பகுதியில் முதுகுவலி என்பது சாதாரணமானது. இது அநேகமாக உங்கள் கீழ் முதுகு மற்றும் இடுப்பில் உள்ள தசைநார்கள் மென்மையாவதாலும், அத்துடன் வளரும் கருப்பையின் கூடுதல் எடையினாலும் உண்டாகிறது. சிலவேளைகளில் வேலை மற்றும் தூக்கம் உட்பட வழக்கமான செயல்பாடுகளைப் பாதிக்கும் அளவுக்கு வலி இருக்கக்கூடும்.

இதைச் சமாளிக்க உதவக்கூடிய சில விடயங்களில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- நீர்மப்பயிற்சி (தண்ணீரில் இலேசான உடற்பயிற்சி)
- வெந்நீர் ஓத்தடம்
- நடைப்பயிற்சி உள்ளிட்ட ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி
- மாற்றி மாற்றி நின்று, உட்காரும் செயல்பாடுகள். ஆனால் உங்களால் உட்கார முடிந்தால் நிற்கும் பயிற்சி வேண்டாம்.
- தினந்தோறும் ஓய்வு (உங்களால் முடியுமானால் படுக்கவும் அல்லது பீன் பை மேல் குப்புறப் படுத்து ஓய்வெடுக்க முயற்சிக்கவும்)
- உயர் குதிகால் காலணிக் குப்பதிலாக தட்டையான காலணிகளை அணியவும்
- உங்கள் முழங்கை முட்டிகளைச் சுழற்றவும். இது மேல் முதுகிலுள்ள வலிக்கு நிவாரணம் அளிக்க உதவுகிறது. உங்கள் விரல்களை உங்கள் தோள்கள் மீது வைத்துக்கொண்டு, உங்கள் முழங்கை முட்டிகளை பின்புறமாகச் சுழற்றவும்.
- அக்குபங்சர்

முதுகுவலி கடுமையாக இருந்தாலோ அல்லது தொடர்ந்து இருந்துகொண்டிருந்தாலோ உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் கூறவும்.

மேலதிக விவரங்களுக்கு 37-ஆம் பக்கத்திலுள்ள 'உடல் வலிவு பெற: பிரசவத்துக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய உடற்பயிற்சிகள்' பகுதியைப் பார்க்கவும்.

ஈறுகளில் இரத்தக் கசிவு மற்றும் பல்

பிரச்சினைகள்

கர்ப்பகாலத்தின்போது, ஹார்மோன் மாற்றங்கள் உங்கள் ஈறுகளை மிக எளிதாக உறுத்தவும் வீங்கவைக்கவும் கூடும். நீங்கள் பல்துலக்கும்போது இரத்தக்கசிவு ஏற்படுகின்ற சிவப்பான, வீக்கமுள்ள அல்லது மென்மையான நிலைக்கு ஈறுகள் மாறுப்போது, உங்கள் பற்களின் மீது படையும் பற்காரை உங்களுக்கு மிகையான கூச்ச உணர்வைக் கொடுக்கிறது. மென்மையாக, கவனத்துடன் பல்துலக்குவதாலும், பற்களின் இடைவெளியில் நூலிழையால் சுத்தம் செய்வதாலும் இதைத் தடுக்கலாம். கர்ப்பமாவதற்கு முன்போ அல்லது ஆரம்ப கர்ப்பகாலத்தின்போதோ உங்கள் பற்களும் ஈறுகளும் நல்ல நிலையில் இருக்கின்றனவா என்பதை உறுதிசெய்துகொள்ளப் பற்களைப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும். ஈறுகளில் இருந்து இரத்தம் வடிவது தொடர்ந்தால் உங்கள் பல்மருத்துவரைப் பார்க்கவும். நீங்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது பல்சிகிச்சைப் பெற்றுக்கொள்வது பாதுகாப்பானது.

ஈறு நோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படவில்லையென்றால், அது உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் பிரச்சினைகளை உருவாக்கும். குழந்தை பிறந்தபிறகு தாயின் பல் ஆரோக்கியம் மோசமாக இருந்தால், அது தாய்களிடமிருந்து அவர்களின் குழந்தைக்கு பாக்டீரியாவை நேரடியாக பரப்புவதன் மூலம் சிசுக்களுக்கு ஆரம்பத்திலே பல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் வளருவதற்கான அபாயம் அதிகரிக்கிறது. கர்ப்பகாலத்தின் போதும், தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போதும் உங்களுக்குத் தேவையான சத்தான உணவு சாப்பிடுவதையும் இது கடினமாக்குகிறது.

நீங்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது இனிப்பான உணவுகள் வேண்டும் என்ற அவா அதிகமாக இருந்தாலோ அல்லது மசக்கையின் காரணமாக சிறிய அளவில் உணவை அடிக்கடி உண்பவராக இருந்தாலோ, நல்ல பல் பாதுகாப்பு இன்னும் அதிக அளவில் முக்கியமாகும். உங்கள் பற்களையும், ஈறுகளையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க:

- காலை உணவுக்கு முன்பும், படுக்கைக்குப் போகுமுன் கடைசி வேலையாகவும், உங்கள் பற்களை ஃபுளுரைடு பற்பசை கொண்டும் துலக்கவும்.
- மென்மையான இழைகளுடன், சிறிய தலைகொண்ட பஸ்தூரிகையைப் பயன்படுத்தவும்
- நூலிழை கொண்டு பற்களின் இடைவெளிகளைச் சுத்தம் செய்யவும்
- புகைபிடிக்க வேண்டாம் – அது ஈறு நோய்க்கு ஆளாகும் மற்றும் பற்கள் விழுந்துவிடும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்
- கடந்த 12 மாதங்களில் நீங்கள் பற்களைப் பரிசோதனை செய்யாமலிருந்திருந்தால், உங்கள் பல்மருத்துவரைப் பார்க்கவும்
- பற்சிதைவு மற்றும்/அல்லது ஈறுநோய்க்கான அறிகுறிகள் ஏதாவது இருந்தால், உங்கள் பல்மருத்துவரிடம் செல்லவும்

மூச்சுத்திணறல்

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு ஆரம்ப மற்றும் பிற்பகுதி கர்ப்பகாலத்தின்போது மூச்சுத்திணறும் உணர்வு ஏற்படும். இது பொதுவாக தீங்கில்லாதது அத்துடன் குழந்தையைப் பாதிக்காது. உங்கள் மூச்சுத்திணறல் கடுமையாக ஆனாலோ அல்லது திடீர்த் தாக்குதல் இருந்தாலோ அல்லது நீங்கள் படுத்தவுடன் ஏற்பட்டாலோ, உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசவும்.

உங்களுக்கு திடீர் மூச்சுத்திணறலுடன் மோசமான இருமல் அல்லது சளி இருந்தாலோ அல்லது சுவாசப் பிரச்சினைகள் இருந்தாலோ உங்கள் மருத்துவச்சியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ தெரிவிக்கவும்.

சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல் அல்லது குத்தல் உணர்வுகள்

சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல் அல்லது குத்தல் இருப்பது சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த்தொற்றுக்கான (சிறுநீர்ப்பை அழற்சி- 'சிஸ்டோஸிஸ்') அறிகுறியாக இருக்கலாம். கர்ப்பத்தின்போது இத்தகைய நோய்த்தொறுகள் மிகவும் சாதாரணமாவதான. இத்தகைய அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்: ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை பெறுவது முக்கியம்.

மலச்சிக்கல்

ஹார்மோன் மாற்றங்கள் உங்களது மலக்குடல் செயல்பாடுகளைத் தாமதப்படுத்தலாம். வழக்கமான உடற்பயிற்சி, நிறைய திரவ மற்றும் நார்ச்சத்து மிக்க உணவுகள் (முழுத்தானிய ரொட்டி மற்றும் தானியங்கள், பதப்படுத்தப்படாத தவிடு, காய்கறிகள், பச்சை மற்றும் உலர்ந்த பழம், கொட்டைகள், உலர்ந்த பீன்ஸ் மற்றும் உலர்ந்த பட்டாணி). உணவும், உடற்பயிற்சியும் ஆரம்பிப்பதற்கு முன் மிதமான மலமிளக்கி அல்லது கூடுதல் நார்ச்சத்துப் பொருள் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானது. ஆனால் கடுமையான மலமிளக்கியைத் தவிர்க்கவும். இருமபுச்சத்து மாத்திரைகள் சிலநேரங்களில் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணலாம் – அவற்றை நீங்கள் எடுக்கநேர்ந்தால், வேறொரு வகைக்கு மாறுவதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரைக் கேட்கவும்.

தசைப்பிடிப்பு

பாதம், கால், அல்லது தொடை போன்றவற்றில் தசைப்பிடிப்பு, குறிப்பாக கர்ப்ப காலத்தின் பிற்பகுதியிலும் மற்றும் இரவுநேரத்திலும் ஏற்படுவது சாதாரணமான ஒன்றுதான். சில யோசனைகள்:

- தசையை அழுத்தித் தேய்க்கவும் அல்லது சிறிதுநேரம் நடப்பதன் மூலம் தசைகளுக்கு வேலை கொடுக்கவும்
- உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்திக் கால்களை மேல் நோக்கி மடக்குவதன் மூலம் கால் தசைப்பிடிப்புக்கு நிவாரணம் பெறலாம்
- உங்கள் கால்விரல்களை நீட்டிக்கொண்டு தசைகளை விரிக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.

கூடுதல் மகனீசிய சத்துப்பொருள் உதவக்கூடும் – உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும். கால்சியம் ஒரு தீர்வு என்று பெரும்பாலும் கருதப்படுகிறது. அது உண்மையிலேயே வேலை செய்கிறதா என்பதற்கான எந்த ஆதாரமும் இல்லை.

மயக்க உணர்வு

கர்ப்பம் இரத்த ஓட்டத்தைப் பாதிக்கிறது. நீண்டநேரம், குறிப்பாக வெப்ப நேரத்தில் நிற்பது உங்கள் மயக்க உணர்வைத் தூண்டக்கூடும் அல்லது படுத்திருந்துவிட்டு திடீரென எழும்போது தலைச்சுற்றல் ஏற்படலாம். மயக்கத்துக்கான முதல் அறிகுறி தோன்றியவுடன் நன்றாகும்வரை படுத்துக்கொள்ளவும் அல்லது உட்கார்ந்து, உங்கள் தலையை உங்கள் கால்களுக்கிடையில் வைத்துக்கொள்ளவும். நிறைய திரவங்கள் அருந்துவதும் உதவிடும். கர்ப்பத்தின்போது, உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் மேலும் கீழும் செல்லக்கூடும். அத்துடன் குறைந்த அளவு இரத்தச் சர்க்கரை உங்களை மயக்க உணர்வைத் தூண்டலாம். ஆகவே உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை சமமாக வைத்துக்கொள்ள தவறாமல் உணவு உண்ணுங்கள்.

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலத்தில் அடிக்கடித் தலைசுற்றல் அல்லது மயக்கம் ஏற்பட்டால் (அதிலும் குறிப்பாக பிறப்புறுப்பிலிருந்து இரத்தப்போக்கு அல்லது அடிவயிற்றில் வலி) அதை இடம் மாறிய கர்ப்பம் என்று அர்த்தம் கொள்ளலாம். இத்தகைய அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்.

உணவிற்கான வேட்கை

இனிப்பு உணவுகள், பழம் அல்லது தானியங்களில் திடீர் நாட்டம் மற்றும் அசாதாரணமான உணவுகள் அல்லது வழக்கமாக நீங்கள் சாப்பிடாத உணவுகளில் நாட்டம் போன்றவை ஹார்மோன் மாற்றங்களால் ஏற்படுகின்றன. உங்கள் உணவுகள் ஆரோக்கியமாகவும், சமச்சீராகவும் இருக்கும்பட்சத்தில், எப்போதாவது ஏற்படும் இத்தகைய நாட்டம் இருப்பது பரவாயில்லை.

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

ஆரம்ப கர்ப்பகாலத்தில், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் தேவை ஏற்படுவதற்கு ஹார்மோன் மாற்றங்கள்தான் சாத்தியமான காரணமாகும். கர்ப்பப்பை சிறுநீர்ப்பையை அழுத்துவதால் கர்ப்பகாலத்தின் பிற்பகுதியில் இது ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது. உங்களுக்கு இரட்டைக் குழந்தை என்றால், இதில் இன்னும் அதிகப் பிரச்சினையாக இருக்கலாம். கர்ப்பகாலத்தின் பிற்பகுதியில் உங்கள் சிறுநீர்ப்பையைக் காலி செய்வது உங்களுக்குக் கடினமாக இருக்கலாம். அத்துடன் நீங்கள் தும்மும்போது, இருமும்போது அல்லது எதையாவது தூக்கும்போது கொஞ்சம் சிறுநீர்க் 'கசிவும்' இருக்கலாம். தினமும் உங்கள் இடுப்புத்தள உடற்பயிற்சியைச் செய்வது இதைத் தடுக்கும். மேலதிக விரவங்களுக்கு 37-ஆம் பக்கத்திலுள்ள 'உடல் வலிவு பெற: பிரசவத்துக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய உடற்பயிற்சிகள்' என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும். சிறுநீர் கழிக்கும்போது கூடுதல் உணர்ச்சி அல்லது எரிச்சல் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவருக்குத் தெரியப்படுத்தவும். ஏனென்றால் இது நோய்த்தொற்றின் அடையாளமாக இருக்கலாம்.

தலைவலி

ஆரம்ப மாதங்களில் தலைவலி வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. ஓய்வும், தளர்நிலையில் இருப்பதும் தான் மிகச் சிறந்த சிகிச்சைகள். நீங்கள் தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்கிறீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். ஏனென்றால் உடலில் நீர்வறட்சியினால், குறிப்பாக வெப்பக் காலநிலையின்போது, தலைவலி ஏற்படக்கூடும். உங்கள் கண் தசைகளின் தளர்நிலையினால் ஏற்படக்கூடிய கண் வருத்தத்துக்கான அறிகுறியாகவும் தலைவலி இருக்கலாம் (நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவும் – கர்ப்பத்தின்போது உங்களது எல்லா தசைநார்களும், தசைகளும் மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகும்). ஆகவே உங்கள் கண்களைப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது பயனுள்ளதாக இருக்கக்கூடும். தலைவலி அடிக்கடி ஏற்பட்டு, அத்துடன் கடுமையாகவும் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் தெரிவிக்கவும். கர்ப்பத்தின் பிற்பகுதியில், தலைவலி உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறியாகவும் இருக்கக்கூடும்.

நெஞ்செரிச்சல்

நெஞ்செரிச்சல் உங்கள் மார்பில் எரிச்சல் உணர்ச்சியையும், சிலசமயங்களில் வாயில் ஒரு புளிப்புத் திரவத்தின் கவையையும் ஏற்படுத்துகிறது. இது ஹார்மோன் மாற்றங்களாலும், வளரும் கருப்பை வயிற்றை அழுத்துவதாலும் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் உள்ளது. இது கர்ப்பத்தின் இரண்டாவது பாதியில் பொதுவாக ஏற்படும். சிறிது நேரம் உட்காருவதும், கொஞ்சம் பால் அருந்துவதும் சிறந்த தீர்வு – இது உணவுக்குழாயில் (உணவு செல்லும் பாதை) ஏறி, நெஞ்செரிச்சலை ஏற்படுத்தும் அமிலத்தை சமனப்படுத்துகிறது.

நெஞ்செரிச்சலைத் தடுக்கும் வழிகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- மெதுவாகச் சாப்பிடுதல், மற்றும் ஒரு பெரிய அளவு உணவுக்குப் பதிலாக அடிக்கடி சிறு அளவுகளில் உண்ணுதல்
- படுக்கச் செல்லும் நேரத்தை ஒட்டி அதிக அளவு உணவைத் தவிர்த்தல்
- சாப்பிடுவதையும், அருந்துவதையும் தனித்தனியான நேரத்தில் செய்தல்
- தலையணைகள் ஆதரவுடன் பாதி சாய்ந்த நிலையில் தூங்குதல்

இவை உங்களுக்கு உதவவில்லையென்றால், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் ஒரு அமிலநீக்கியைப் (அன்டாஸிட்) பரிந்துரைக்கலாம்.

அரிப்பு

உங்கள் குழந்தை வளரும்போது, உங்கள் அடிவயிற்றின் தோல் இறுக்கமாகி, அரிப்பெடுக்கும் உணர்ச்சி ஏற்படலாம். இதற்கு ஈரப்பதமூட்டும் கிரீம் உதவலாம். இந்த அரிப்பு 'பித்தத்தேக்கம்' (கொலெஸ்டாஸிஸ்) என்று அழைக்கப்படும் ஒரு அசாதாரணமான நிலைக்கான அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். 'பித்தத்தேக்கம்' சிக்கல்களை உருவாக்கலாம். அத்துடன் இது குறைமாதப் பிறப்புடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. ஆகவே இந்த அரிப்புத் தன்மையை உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் தெரிவிப்பது அவசியமாகும். பிறப்புறப்பில் அரிப்பு என்றால் அழற்சி நோய்த்தொற்றாக இருக்கலாம். உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மசக்கை

ஆரம்ப மாதங்களில் நீங்கள் நல்லபடியாக இருக்க உதவும் வகையில் நிறைய காரியங்கள் உள்ளன. இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சில யோசனைகள் சில பெண்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும். எல்லாக் கருத்துக்களுமே அனைவருக்கும் பொருந்தாது. எனவே உங்களுக்கு உதவக்கூடியவை எவை என்பதைச் செய்து பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

- உங்களைச் சுகவீனப்படுத்தும் (சில வாசனைகள் அல்லது குறிப்பிட்ட சில பொருட்களை பார்ப்பதைப் போன்ற) தூண்டல்களைத் தவிர்க்கப்பாருங்கள்.
- நிறைய திரவப்பொருட்களைக் குடிக்கவும். ஒரே நேரத்தில் பெரிய அளவில் குடிப்பதை விட சிறிய அளவில் அடிக்கடி குடிப்பது மிகவும் நல்லது. சாப்பாட்டுடன் குடிப்பதைவிட சாப்பாட்டுக்கு இடையில் குடிப்பது மிக நல்லது ஆனால் காஃபெயின் கலந்த பானங்களைத் தவிர்க்கவும் எ.கா. காபி, கோலா போன்றவை.
- வெறும் வயிற்றுடன் இருப்பதைத் தவிர்க்கவும். வெண்ணெய் தடவப்படாத வாட்டப்பட்ட ரொட்டி, மொறுமொறுப்பான பிஸ்கட் (க்ராக்கர்ஸ்) அல்லது பழம் போன்ற காய்ந்த சிற்றுண்டிகளை கொஞ்சமாக அடிக்கடி எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- கொழுப்பு உணவைத் தவிர்க்கவும்.
- ஒரே நேரத்தில் அதிக உணவை உண்பதைவிட அடிக்கடி சிறிது சிறிதாக உண்ணவும்.
- குமட்டல் உணர்வு குறைவான நேரத்தில் உண்பதற்கு முயற்சிக்கவும். சமையல் வாசனை உங்களுக்கு ஒத்துவரவில்லையென்றால் சாலட் போன்ற குளிர்ந்த உணவுகளைச் சாப்பிட முயற்சிக்கவும்.
- நீங்கள் காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுப்பும் ஏதாவது சாப்பிடவும். (கொஞ்சம் தண்ணீரும், க்ராக்கர்சும் படுக்கையின் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும்). படுக்கையை விட்டு மெதுவாக எழவும். அத்துடன் காலையில் அவசரப்படுதலைத் தவிர்த்து நிதானமாக வேலைகளைச் செய்யவும்.
- முடியும்போது ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும் – சோர்வு குமட்டலை மோசமாக்கும்.
- வைட்டமின் 'பி6' எடுத்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யவும்.
- பயண நோய்க்கான அக்குபிரஷர் கைப்பட்டை (மருத்துக்கடைகளில் கிடைக்கும்) உங்களுக்கு உதவிபுரியக்கூடும்.

- இஞ்சி மாத்திரைகள், உலர்ந்த இஞ்சிச் சாராயம், பெப்பர்மின்ட் தேநீர் அல்லது இஞ்சி தேநீர் (மூன்று அல்லது நான்கு துண்டுகள் புதிய இஞ்சியை வெந்நீரில் ஐந்து நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்).
- வாந்தி எடுத்த உடனே பற்களைத் துலக்க வேண்டாம் – உங்கள் வாயைத் தண்ணீரால் கழுவி ஃபுளுரைடு பற்பசையைப் பற்களில் சிறிதளவு தடவவும்.

இதோ சில யோசனைகள். மிகவும் பிரபலமான மற்ற வைத்தியங்கள் வேறு கலாசாரங்களில் உள்ளன. ஒன்றும் உதவவில்லையென்றால், உங்கள் மருத்துவச்சியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ பேசுங்கள். அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தால், பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துவகைகள் கிடைக்கும். உங்கள் மசக்கை கடுமையாக இருந்தால், நீங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படவேண்டியிருக்கலாம்.

கர்ப்பகாலத்தில் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி மற்றும் உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் பாதுகாப்பான வைத்தியம் போன்றவைகளைப் பற்றிய மெய்த்தகவல் தாள் ஒன்றை 'தாய்ப்பாதுகாப்பு' வெளியிடுகிறது. www.mothersafe.org.au என்ற இணையதளத்துக்குச் சென்று, 'மெய்த்தகவல் தாள்கள்' என்ற இணைப்பைச் சொடுக்கவும்.

மூக்கில் இரத்தம் ஒழுக்கல்

கர்ப்பகாலத்தில் கூடுதல் இரத்த ஓட்டம் உங்கள் மூக்கின் படலத்துக்குச் செல்வதால் மூக்கில் இரத்தம் ஒழுக்குதல் ஏற்படலாம். உங்கள் மூக்கை மென்மையாகச் சீந்துவது இரத்தம் ஒழுக்குதலைத் தடுக்க உதவும். உங்கள் மூக்கில் இரத்தம் ஒழுக்கினால், மூக்கின் நடுத்தண்டில் அழுத்தம் கொடுக்க முயலுங்கள். அது இரத்த ஒழுக்கை நிறுத்தவில்லையென்றால் உடனடியாக ஒரு மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

மூலநோய் (ஹீமராய்ட்ஸ்)

மூலம் என்பது ஆசனவாயில் உள்ள சுருள் சிரை இரத்த நாளங்களாகும். இவை வலி, அரிப்பு மற்றும் சிறு இரத்தப்போக்கு போன்றவற்றை உண்டாக்கும். அதற்கான காரணங்கள் மலச்சிக்கல் மற்றும்/அல்லது குழந்தையின் தலையால் ஏற்படும் அழுத்தம் ஆகியவையாக இருக்கக்கூடும். இதற்குச் சிறந்த தீர்வு அழுத்தத்தைத் தவிர்ப்பதாகும் (கழிவிடக் கோப்பையில் அமர்வதைவிட கால்களை மடக்கி உட்காருதல் (squatting) உதவிபுரியக்கூடும்). பயனுள்ள குறிப்புகளுக்கு 'மலச்சிக்கல்' என்ற பகுதியைப் படிப்புகள். இதமான களிம்பு ஒன்றைப் பரிந்துரைக்குமாறு உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

உமிழ்நீர்

நீங்கள் கூடுதல் எச்சில் வடிக்கக்கூடும் (இரவில் தூக்கத்திலும் எச்சில் வடியலாம்!). கர்ப்பகாலத்தில் இது சர்வ சாதாரணம்தான்.

தோல்

கர்ப்பகாலத்தில் சில பெண்களுக்கு முதல் முறையாக முகப்பருக்கள் தோன்றும். அல்லது உங்களுக்கு ஏற்கனவே முகப்பருக்கள் இருந்தால் அது வழக்கத்தைவிட இன்னும் மோசமாகிவிடக்கூடும். உங்கள் முகத்தில் கருமையான திட்டுகள் தோன்றலாம். அவை 'குளோஸ்மா' என்று அழைக்கப்படும். அவை குழந்தை பிறந்தவுடன் மறைந்துவிடும்.

தூக்கப் பிரச்சினை

கர்ப்பகாலத்தின் பிற்பகுதியில், தூக்கமின்மை வியாதி ஒரு பிரச்சினையாக்கும். கழிப்பறைக்குச் செல்லுதல், நெஞ்செரிச்சல், சூட்டிகையான குழந்தை அல்லது வசதியாக இருப்பதில் சிரமம் போன்றவைகளினால் உங்கள் தூக்கம் எளிதாகப் பாதிக்கப்படும். ஒருவேளை நீங்கள் குழந்தை பிறப்பு அல்லது பெற்றோர் பணியைப் பற்றிக் கவலைப்படுவது இயல்பானதுதான். சில பெண்களுக்கு தெளிவான, சஞ்சலமூட்டும் கனவுகள் இந்தச் சமயத்தில் ஏற்படுவது, மீண்டும் படபடப்பின் காரணமாக இருப்பதற்கான சாத்தியமுள்ளது.

உதவிபுரியக்கூடிய விடயங்களில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- காஃபெய்னைத் தவிர்த்தல் (குறிப்பாக நாளின் பிற்பகுதியில்)
- படுக்கச் செல்லுமுன் ஒரு வெதுவெதுப்பான நீர்த்தாரைக் குளியல் அல்லது தொட்டிக்குளியல்
- நிதானமான இசை அல்லது தளர்நிலை யுக்திகள் (76-ஆம் பக்கத்திலுள்ள 'பிரசவ வலி மற்றும் பிரசவத்திற்குத் தயாராதல்' என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்) உங்களை உறக்கத்துக்குச் செல்ல உதவிபுரியும்.
- ஒரு தலையணையை உங்கள் வயிற்றுக்குக் கீழும், மற்றொன்றை உங்கள் கால்களுக்கு இடையிலும் வைத்துத் தூங்குதல்
- வெதுவெதுப்பான பால் அருந்தி சிறிது நேரம் படித்தல்

இவை எதுவுமே வேலை செய்யாமல், நீங்கள் சோர்வடைந்து போனால், உங்கள் மருத்துவரை அல்லது மருத்துவச்சியைப் பாருங்கள்

வயிற்று விரிவுக் கோடுகள்

எல்லோருக்கும் வயிற்று விரிவுக் கோடுகள் – மெல்லிய, சிவப்பு வரிகள், பொதுவாக கீழ்வயிறு, மாற்பகம் மற்றும் தொடைகளில் தோன்றுவது – ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் உங்களுக்கு உடனே எடை கூடினால், இவை தோன்ற சாத்தியமுண்டு. பிரசவத்துக்குப் பிறகு அவை முழுவதுமாக மறைவதில்லை. ஆனால் அவை மெலிதான, வெள்ளியைப் போன்ற வெளுப்பில் மங்கிய கோடுகளாக மாறும். எண்ணெய்கள் மற்றும் கிரீம்களை பயன்படுத்தி செய்யப்படும் தோல் மசாஜ் வயிற்று விரிவுக் கோடுகளைத் தடுப்பதில்லை என ஆய்வுகள் தெரிவித்தாலும், அது உங்கள் தோலை மென்மையாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

வீங்கிய கணுக்கால்கள்

கர்ப்பகாலத்தில் உங்கள் கணுக்கால்களிலும், கால்களிலும் வீக்கம் இருப்பது இயல்பானதுதான். இது உங்கள் உடலில் கூடுதல் திரவம் இருப்பதாலும், அதில் சிறிதளவு உங்களது கால்களில் தேங்குவதாலும் ஏற்படுகிறது. நீங்கள் நீண்ட நேரம், குறிப்பாக வெப்பமான காலநிலையில் நிற்குகொண்டிருந்தால், இந்த திரவம் உங்கள் கணுக்கால்களையும், கால்களையும் வீங்க வைக்கிறது. இந்த வீக்கம் நாளின் இறுதியில் மோசமாக உருவெடுத்து, பொதுவாக இரவில் தூங்கும்போது வீக்கம் வற்றிவிடுகிறது. கர்ப்பகாலத்தின் பிற்பகுதியில் இது மிகவும் சாதாரணமானதுதான்.

உதவிபுரியக்கூடிய விடயங்களில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- வசதியான காலணிகளை அணிதல்
- மென்மையான கால் மற்றும் கணுக்கால் உடற்பயிற்சி
- முடிந்தவரை அடிக்கடி உங்கள் கால்களை உயரத்தில் தூக்கி வைத்துக்கொள்ளல்
- உப்பைக் குறைவாகப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் உப்புப் பண்டங்களைக் குறைவாக உண்ணுதல்.

நாளின் தொடக்கத்தில் வீக்கம் இருந்து, இரவில் அது மறையாமல் இருந்தாலோ, அல்லது உங்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகளில் (உங்கள் கைகள், விரல்கள், மற்றும் முகம்) வீக்கம் இருப்பதைக் கவனித்தாலோ உடனடியாக உங்கள் மருத்துவச்சியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ தெரிவிக்க வேண்டும்.

பிறப்புறுப்புக் கசிவு

யோனியிலிருந்து சாதாரணமாக ஏற்படும் வெள்ளை போதல் கர்ப்பகாலத்தின் போது பொதுவாக அதிகரிக்கும். விரும்பத்தகாத துர்வாசனை அடிக்கும், வேதனை தரக்கூடிய, அரிப்பு அல்லது எரிச்சல் தரும் பச்சை அல்லது பழுப்பான பிறப்புறுப்புக் கசிவு எதுவும் இருந்தால் அதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்.

சுருள்சிரை இரத்த நாளங்கள்

கர்ப்பகாலத்தில் கருப்பை வளரும்போது, அது இருப்பின் இரத்த நாளங்களை அழுத்துகின்றது. கால்களிலிருந்து உடலின் மேல்பகுதிக்குத் திரும்புகின்ற இரத்த ஓட்டத்தின் வேகத்தை இது குறைக்கிறது. ஹார்மோன் மாற்றங்களும் கால்களிலிருந்து திரும்பச் செல்லும் இரத்த ஓட்டத்துக்கு உதவிபுரியும் உங்கள் இரத்த நாளங்களின் வால்வுகளைப் பாதிக்கக்கூடும். அத்துடன் சுருள்சிரை இரத்தநாளங்கள் ஏற்படுவதற்கும் இது காரணமாகிறது. சுருள்சிரை இரத்தநாளங்கள் உள்ள குடும்ப வரலாறு இருந்தால், உங்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தில் இது ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. பின்வரும் செயல்கள் இதைத் தடுக்க உதவும்:

- காலின் மேற்பகுதியை இறுக்கிப் பிடிக்கும் உள்ளடையோ, அல்லது வேறெதுவானாலும் – இவை இரத்த ஓட்டத்தைத் தடைப்படுத்தக்கூடும் – அவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- நீண்டநேரம் நின்றுகொண்டிருக்கும்போது, ஒரு காலிலிருந்து மற்றொரு காலுக்கு அடிக்கடி மாற்றிக் கொண்டிருத்தல்
- முடியும்போதெல்லாம் உங்கள் கால்களுக்கு ஆதரவு கொடுத்து பாதங்களைத் தூக்கி மேலே வைத்தல்
- பாதப் பயிற்சிகள் இரத்த ஓட்டத்தை துரிதப்படுத்துகின்றன – பாதங்களைக் கணுக்காலுக்கு மேலும், கீழும் உயர்த்துதல், அத்துடன் சில முறைகள் வட்டமாகச் சுழற்றுதல்
- காலை எழுவதற்கு முன் உடலுக்கு ஆதரவு தரும் இறுக்கமான உள் காற்சட்டையை (support pantyhose) அணிந்து கொள்ளவும், அத்துடன் நாள் முழுவதும் அணிந்திருக்கவும்.
- வீங்கிய, வலியூட்டும் இரத்தநாளங்களுக்குப் பனிக்கட்டி அல்லது குளிர்ப்பைகள் நிவாரணம் வழங்கக்கூடும்.

சுருள்சிரை இரத்தநாளங்கள், கருவாய்ப்பகுதியிலும் (பெண்ணுறுப்பின் வெளிப்பகுதி) தோன்றி அதை வீங்கச்செய்து வலியூட்டக்கூடும். உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் கூறுங்கள் – வீங்கிய பகுதிக்கு ஆதரவாக ஒரு சானிடரி மெத்தை (sanitary pad) பிடிப்பாக அணியச் சொல்லி அவர்கள் பரிந்துரைக்கலாம். நீங்கள் மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள யோசனைகளைப் பயன்படுத்தியும் ஓரளவு நிவாரணம் பெற முயற்சிக்கலாம்.

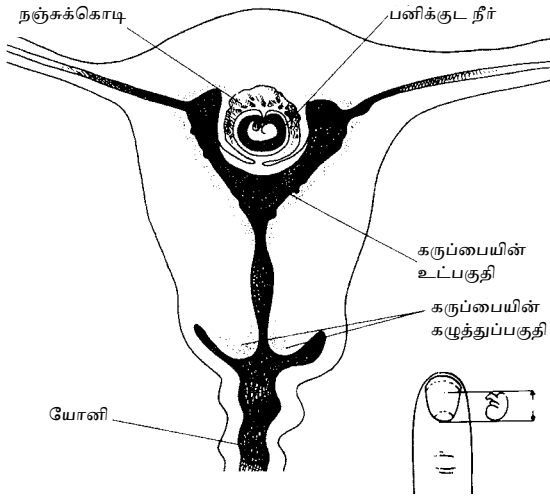
கர்ப்பத்தின் நிலைகள்

Stages of pregnancy

முதல் மும்மாதக் கர்ப்பகாலம்: கருத்தரிப்பிலிருந்து 12-ஆம் வாரம் வரை

உங்கள் உடலுக்குள்ளும் மற்றும் வளர்ந்து பெரிதாகின்ற உங்கள் குழந்தைக்கும் என்ன மாதிரியான மாற்றங்கள் நடக்கின்றன ஏற்பதைப் புரிந்துகொள்ள இந்தப் பகுதி உதவும்.

6 வாரங்களில் கரு



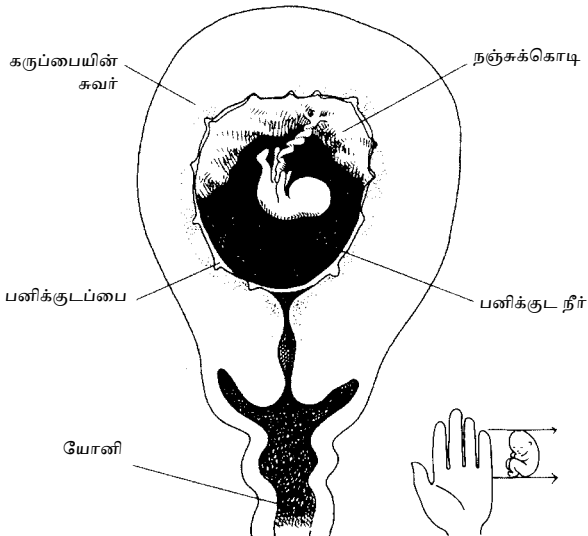
உங்கள் குழந்தை எவ்வாறு வளர்கிறது

உங்கள் முட்டை (கருமுட்டை) ஆண் விந்தணுவால் கருத்தரிக்கப்படும்போது, உங்கள் கர்ப்பகாலம் ஆரம்பிக்கிறது. முட்டை இரண்டு செல்களாகப் பிரிகிறது. செல்களால் ஆன ஒரு சிறு பந்துபோல் ஆகும்வரை இந்த செல்கள் பிரிந்துகொண்டே இருக்கின்றன. இந்த செல் பந்து அதன்பின் கருமுட்டைக் குழாய் வழியாக நகர்ந்து கருப்பையை (சூல்பை) அடைந்து அங்கே உள் உறையில் படிக்கிறது. அதன்பின் அது வளர்ந்து பின்வருபவையாக மாறுகின்றது:

- **குழந்தை** – இக்கட்டத்தில் இது சிறு கரு என்று அழைக்கப்படுகிறது
- **நஞ்சுக்கொடி** – இது உங்கள் இரத்த த்திலிருந்து ஊட்டச்சத்தையும், பிராணவாயுவையும் உங்கள் வளரும் குழந்தைக்கு வழங்குகிறது
- **கொடி** – இது குழந்தையை நஞ்சுக்கொடியுடன் இணைக்கிறது (இது உணவையும், பிராணவாயுவையும் குழந்தைக்கு எடுத்துச்சென்று, கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் ஒரு நெடுஞ்சாலை போன்று செயல்படுகிறது)
- **பனிக்குட்பை** – இது சூல்பையிலிருக்கும் உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாக்கும் மென்மையான 'நீர்ப் பை'

கடைசியாக மாதவிலக்கான நாளிலிருந்து 8 வாரங்களில், உங்கள் குழந்தை சுமார் 13-16 மி.மி. நீளம் இருக்கும். அதன் இதயம் துடிக்கத் தொடங்குகிறது. அதன் மூளை, வயிறு மற்றும் குடல்கள் வளர ஆரம்பிக்கின்றன. கைகளும், கால்களும் வளரத் தொடங்கும் இடங்களில் அவை சிறு புடைப்புகள் அல்லது மொட்டுகள் போல் இருக்கும்.

12 வாரங்களில் கரு



எனக்கு என்ன நடக்கின்றது?

நீங்கள் வெளிப்படையாகக் கர்ப்பம் தரித்திருப்பதைப்போலத் தெரியாவிட்டாலும், உள்ளுக்குள் உங்கள் குழந்தை வேகமாக வளர்ந்துகொண்டு வருகிறது. நீங்கள் உங்களைப் பார்த்துக்கொள்வதுடன் உங்கள் குழந்தையையும் தற்போது கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் ஏற்ற சரியான உணவை உண்ணுங்கள் அத்துடன் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்துக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியவை எவை என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

பிரசவத்துக்கு முந்தையப் பராமரிப்பைத் தொடங்க உங்கள் மருத்துவச்சியையோ அல்லது மருத்துவரையோ பார்ப்பதற்கு இதுவே சமயமாகும். தவறாமல் சுகாதாரப் பரிசோதனைகளை ஆரம்பத்திலேயே தொடங்குவது:

- கர்ப்பகாலத்தில் பிரச்சினைகளைக் கண்டறியவும், தடுக்கவும் உதவும்
- கர்ப்பகாலத்தில் உங்களைப் பராமரிக்கும் சுகாதார அலுவலர்களை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள உதவும்
- கர்ப்பத்திலும், பிரசவத்தின் போதும் நீங்கள் என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு உதவும்.

எதிர்பார்க்கவேண்டிய சில விஷயங்கள்

பெரும்பாலான பெண்கள் கர்ப்பகாலத்தில் நன்றாக இருப்பதாக எண்ணிக்கொண்டிருப்பார்கள், ஆனால் உங்கள் உடலில் பெரும் மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கும். இந்த மாற்றங்கள் உங்களை குறிப்பாக, முதல் மூன்று மாதங்களில் அசௌகரியமாக உணரவைக்கக் கூடும். நீங்கள் தயாராக இருக்கவேண்டிய ஒருசில விஷயங்கள்:

மசக்கை உணர்வுகள் ஆரம்பகால கர்ப்பத்தில் மசக்கை என்பது சாதாரணம்தான். ஆனால் இது எல்லாருக்கும் ஏற்படுவதல்ல. இது 'காலை குமட்டல்' என்று அழைக்கப்பட்டாலும், கர்ப்பகாலத்தில் இது காலை அல்லது இரவு எந்த நேரத்திலும் வரலாம். இது பொதுவாக 6-ஆவது வாரத்திலிருந்து 14-ஆவது வாரம் வரை நீடிக்கும். உங்கள் கர்ப்பம் தொடர்ந்து வளர உதவும் வகையில் ஆரம்ப வாரங்களில் உங்கள் உடலில் சுரக்கும் கூடுதல் ஹார்மோன்கள்தான் மசக்கைக்குக் காரணம் என்று நம்பப்படுகிறது. 12 முதல் 14 வாரங்களில், உங்கள் நஞ்சுக்கொடி குழந்தையைத் தாங்கும் அளவிற்கு வளர்ந்து விடும். ஹார்மோன் அளவுகள் குறைந்து பின் நீங்கள் பெரும்பாலும் நன்றாக ஆகத் தொடங்கிவிடுவீர்கள்.

மாற்றப்பட்ட நுகர்ப்புலன் முன்பெல்லாம் ஒருபோதும் உங்களைத் தொந்தரிவு செய்யாத சில வாசனைகள் இப்போது உங்களுக்குக் குமட்டல் உணர்வை ஏற்படுத்தலாம்.

சோர்வாகவும், வலு குறைந்தது போலவும் உணர்தல் முதல் 12 வாரங்களிலோ அல்லது அதை ஒட்டியோ சோர்வாக இருப்பது மிகவும் சாதாரணம்தான். ஆனால் பொதுவாக இது அதிக காலம் நீடிக்காது. ஏற்குறைய 14 வாரங்கள் ஆகும்போது நீங்கள் பெரும்பாலும் நன்றாக இருப்பதாக உணர்வீர்கள் (ஆயினும் கர்ப்பகாலத்தின் பிற்பகுதியில் நீங்கள் மறுபடியும் சோர்வாக இருப்பதாக உணர்வீர்கள்). சோர்வான நேரங்களில் – குறிப்பாக நீங்கள் வேலை பார்ப்பவராக இருந்தால் மற்றும்/அல்லது வேறு குழந்தைகள் இருந்தால் – எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவுக்கு ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். காலை நேரத்தில் முடிந்தால் உங்கள் கால்களை மேலே தூக்கி வைத்துக்கொள்வது உதவிகரமாக இருக்கும் – வேலையில் சாப்பாட்டு இடைவேளையில் இதைச் செய்ய முயற்சிக்கவும். நீங்கள் வழக்கத்தைவிட சீக்கிரமாகப் படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டியதிருக்கும். கூடுதலாக ஓய்வெடுத்தல் அல்லது சமையலில் மற்றும் பிற வேலைகளில் உதவி வேண்டல் போன்ற செயல்களினால் உங்களால் சமாளிக்க முடியவில்லை என்ற பொருள் இல்லை. இது உங்கள் உடலுக்கான தேவையாகும்.

உற்சாகமில்லாத உணர்வு சில சமயங்களில் உங்களுக்கு எரிச்சல் உணர்வு ஏற்பட்டால் அதைப்பற்றி ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. உங்கள் உணர்வுகளைப் பாதிக்கக் கூடிய பல விஷயங்கள் உங்கள் உடலிலும், உங்கள் வாழ்க்கையிலும் நடந்துகொண்டிருக்கின்றன. ஆரம்ப மாதங்களில் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் உங்களை உற்சாகம் இழக்கச் செய்யக்கூடும். சோர்வு மற்றும் குமட்டல் போன்ற உணர்வுகள் உங்களுக்கு எரிச்சலைத் தூண்டலாம். உங்கள் வாழ்க்கை மாறப்போகிறது என்ற எண்ணம், அதிலும் குறிப்பாக உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையுடன் பிரச்சினைகள் இருந்தாலோ அல்லது பணத்தைப் பற்றிய கவலை இருந்தாலோ அவை உங்களைப் பாதிக்கக்கூடும், இந்த உணர்வுகள் வழக்கமானவைதான். இவற்றை உங்களுக்குள் புதைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டாம் – உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை அல்லது நண்பரிடம் பேசுங்கள். பெரும்பாலான நேரங்களில் நீங்கள் தாழ்ந்த மனநிலையிலோ அல்லது பதட்டமாகவோ இருந்தால் உங்கள் மருத்துவச்சியிடம் அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

ஒன்பது மாதங்களுக்கு மட்டும் தான் கர்ப்பமா? அப்படித்தான் நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்!

கர்ப்பத்தின் சராசரிக் காலம் மாதவிலக்கான கடைசி நாளிலிருந்து 280 நாட்களாகும் – மேலும் நீங்கள் கணக்குப்போட்டுப்பார்த்தால், இது ஒன்பது மாதங்கள் என்பதைவிட கிட்டத்தட்ட 10 மாதங்கள் என்பதாக இருக்கும். உங்கள் குழந்தை எப்போது பிறக்கும் என்பதை கணக்கிட இதோ ஒரு வழி. ஆனால் இது ஒரு வழிகாட்டிதான், உத்தரவாதம் அல்ல. பெரும்பாலான குழந்தைகள் ஏற்கனவே கணிக்கப்பட்ட பிறந்த தேதியில் பிறக்க மாட்டார்கள். பெரும்பாலானோரின் பிறப்பு மாதவிலக்கின் கடைசி நாளிலிருந்து 37 மற்றும் 42 வாரங்களுக்கு இடையில் இருக்கும்.

- உங்கள் கடைசி மாதவிலக்கின் முதல் நாளை எழுதி வைத்துக்கொள்ளுங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, பிப்ரவரி 7).
- அத்துடன் ஏழு நாட்களைக் கூட்டிக்கொள்ளவும் (ஏழு நாட்களைக் கூட்டினால் பிப்ரவரி 14 வரும்).
- மூன்று மாதங்கள் பின்புறமாக கணக்கிடவும் (ஜனவரி 14, டிசம்பர் 14, நவம்பர் 14).
- உங்கள் குழந்தை பிறப்பு கணிக்கப்பட்ட நாள் ஏறக்குறைய நவம்பர் 14.

குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் தாழ்ந்த மன நிலையில் இருத்தல் அல்லது கவலைப்படுதல் நீங்கள் ஒரு புதிய குழந்தையை எதிர்பார்த்துக்கொண்டு இருக்கும்போது, நீங்கள் நாட்டமில்லாத மன நிலையில் இருப்பதோ, அத்தமாய்ப் பூரிப்படைவதோ அல்லது வித்தியாசமான, பயங்கரமான எண்ணங்கள் உங்களுக்குள் எழுவதோ அசாதாரணமானது ஒன்றும் இல்லை. நீங்கள் மன அழுத்தம் கொண்டிருந்தாலோ அல்லது கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாலோ அல்லது உங்களைப்பற்றியோ அல்லது உங்கள் குழந்தையைப் பற்றியோ இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் கவலை தோய்ந்த எண்ணங்களைக் கொண்டிருந்தாலோ, உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் உடனடியாகப் பேசுங்கள். உங்களுக்கு பிரசவத்துக்கு முந்தைய மன அழுத்தம் அல்லது அத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட மனநலப் பிரச்சினை இருந்திருக்கலாம். உங்களுக்கு மனநலப் பிரச்சினை கடந்தகாலத்தில் இருந்திருந்தால், அது மறுபடியும் வருவதோ அல்லது குழந்தை பிறக்கும் சமயத்தில் வேறு வகையான பிரச்சினையாக உருவெடுப்பதோ சாதாரணமானதுதான். ஆகவே உடனடியாக உங்களுக்கு உதவிபுரியக்கூடிய யாரையாவது கண்டு, பேசுவது முக்கியமாகும்.

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்! கர்ப்பகாலத்தின் முதல் மூன்று மாதங்களில், நீங்கள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய தேவை இருக்கலாம். இது ஹார்மோன் மாற்றங்களினாலும், உங்கள் கருப்பை உங்கள் சிறுநீர்ப்பையை அழுத்துவதினாலும் ஏற்படுகிறது. நீங்கள் சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல் அல்லது உறுத்தல் ஏதாவது இருந்தாலோ, சிறுநீர் அடிக்கடி கழிக்கவேண்டியதிருந்தாலோ உங்கள் மருத்துவரையோ அல்லது மருத்துவச்சியையோ பார்க்கவும். ஏனென்றால் இவை ஒரு நோய்த்தொற்றுக்கான அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

உங்கள் மாப்பகங்கள் பெரிதாகும், அத்துடன் மாப்பகங்களில் வலியும் ஏற்படலாம் மாப்பகங்களை நன்கு தாங்கி நிற்கக்கூடிய பிராவை அணியுங்கள். கர்ப்பந்தரித்து மூன்று மாதங்களுக்கப் பிறகு, உங்களுக்கு மகப்பேறு பிரா அணிய வேண்டியதிருக்கும். ஆனால் அவற்றை வாங்க முடியாவிட்டால் கவலைப்படவேண்டாம். கீழே கம்பி வைத்த பிராவை அணியாமல் இருப்பது மிகவும் நல்லது. ஏனென்றால் அவை மாப்பக நாளங்களைப் பாதிக்கலாம். கர்ப்பகாலத்தில் நீங்கள் அணியும் எந்தவொரு பிராவும் உங்களுக்கு வசதியாகவும், நன்றாகத் தாங்கி நிற்பதாகவும், உங்கள் மாப்பகத்தின் எந்தப் பகுதிக்கும் அழுத்தம் கொடுக்காததாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதே முக்கியம். அத்துடன் நீங்கள் புது பிரா வாங்கினால், அதை இறுக்கமான கடைசி கொக்கியில் பொருத்தி அணியும்போதும் தாராளமாய் பொருந்தக்கூடிய அளவில் வாங்குங்கள். அப்போதுதான் உங்கள் மாப்பகம் பெரிதாகப் பெரிதாக அது இடம் கொடுக்கும். முன்புறம் திறப்புள்ள பிராக்கள் தாய்ப்பாலூட்டுவதைப் பின்னால் எளிதாக்கும். உங்கள் மாப்பகங்கள் இரவில் அசௌகரியமாக இருப்பதாக உணர்ந்தால், கம்பி இல்லாத விளையாட்டு பிரா(sports bra)வை உபயோகித்துப் பாருங்கள்.

கர்ப்பகாலத்தில் உடலுறவு வைத்துக்கொள்வது சரிதானா?

ஆம். உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் அதற்கு எதிரான ஆலோசனை தந்தாலொழிய சரிதான். ஆண்குறி குழந்தையைப் பாதிக்காது. ஆனால் கர்ப்பத்தின் போது நீங்களோ அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையோ ஒரு காலக் கட்டத்தில் உடலுறவு வேண்டாம் என்று எண்ணினால் அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். இது இயல்பானதுதான். நீங்கள் சில சமயங்களில் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை உங்களை அணைத்துக்கொள்வதையும், அல்லது நீங்கள் ஒருவரையொருவர் தொட்டுத் தடவிக்கொள்வதை மட்டுமே விரும்பக்கூடும். மற்ற நேரங்களில் நீங்கள் உடலுறவை எப்போதும்போல் அனுபவிக்கலாம் – அல்லது அதைவிட அதிகமாகவும் அனுபவிக்கலாம். ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமானவர்கள்.

“முதல் மூன்று மாதங்கள் எவ்வளவு கடினமாக இருந்தன என்பதை எண்ணிப்பார்க்க எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. கர்ப்பத்தின் அந்தகாலக் கட்டத்தில் நான் இவ்வளவு சோர்வாக இருப்பேன் என்று எதிர்பார்க்கவில்லை. என்னுடைய வீட்டுவேலைகளில், வாழ்க்கைத்துணை மற்றும் குடும்பத்தாரிடமிருந்து உதவிபெற்று சமாளித்தேன்.”
கரோலின்

மீயொலி (அல்ட்ரா சவுண்ட்) பரிசோதனை

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு அவர்கள் 20 வார கர்ப்பகாலத்துக்கு முன் குறைந்தபட்சம் ஒரு மீயொலி பரிசோதனையாவது நடத்தப்படுகிறது. உங்களுக்கு பின்வரும் காலங்களில் மீயொலி பரிசோதனை நடத்தப்படலாம்:

முதல் மும்மாதக் கர்ப்பகாலம்:

- நீங்கள் எப்போது கருத்தரித்தீர்கள் என்பது உங்களுக்க நிச்சயமாகத் தெரியவில்லையென்றால், உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சி கணிக்கப்பட்ட உங்கள் பிறந்த நாளை உறுதிப்படுத்த சீக்கிரமான மீயொலிக்குப் பரிந்துரை செய்யக்கூடும்.
- ஏறத்தாழ 12 வாரங்களில் 'சிசு பின்கழுத்து மீயொலி ஒளிக்கசிவு பரிசோதனை' உண்டு. அந்தப் பரிசோதனை, குழந்தைக்குச் சில உடல் மற்றும்/அல்லது அறிவுசார் நிலைமையைப் பாதிக்கும் அபாயம் உள்ளதா என்பதைக் கூறக்கூடும். மேலதிக விவரங்களுக்கு 114-ஆம் பக்கத்திலுள்ள "பிரசவத்துக்கு முந்தைய பரிசோதனை மற்றும் மரபணு ஆலோசனை" என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

இரண்டாம் மும்மாதக் கர்ப்பகாலம்:

ஏறத்தாழ 18-20 வாரங்களில் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் மீயொலி பரிசோதனையை மேற்கொள்ளுமாறு சொல்லுவார். உங்களுக்கு வேண்டுமா வேண்டாமா என்பது உங்களைப் பொறுத்ததுதான். கர்ப்பத்தின்போது எடுக்கப்படும் எந்தவொரு பரிசோதனையைப் போலவே, இது எதற்காக என்பதையும், உங்களுக்குத் தெரியவேண்டிய அபாயங்கள் ஏதும் இதில் உள்ளதா என்பதையும் நீங்கள் கேட்பது நல்லது.

இந்த மீயொலியினால் உங்கள் குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியின் முக்கிய அம்சங்களை சோதிக்க முடியும். இதனால்:

- உங்கள் குழந்தைக்குள்ள சில உடல் கட்டமைப்புப் பிரச்சினைகளை சோதிக்க முடியும் (ஆனால் மீயொலியினால் எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் கண்டறிய முடியாது)
- ஒரு குழந்தைக்கு மேல் உள்ளதா என்பதைப் பார்க்கமுடிகிறது
- நஞ்சுக்கொடி எங்கே வளருகிறது என்பதைப் பார்க்கமுடிகிறது
- குழந்தையைச்சுற்றி எவ்வளவு திரவம் இருக்கிறது என்பதை அளவிடமுடிகிறது.

“முதல் மூன்று மாதங்கள் முடிந்து, நான் கருத்தரித்துள்ளேன் என்று உறுதியாக என்னால் சொல்லமுடியும் என்பது மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தது. ஒருவேளை கருச்சிதைவு ஏற்பட்டுவிட்டால் என்னாவது என்று நான் ஆரம்பத்திலேயே யாரிடத்தும் சொல்ல விரும்பவில்லை. நான் சோர்வாக இருந்து, அடிக்கடி சிறுநீர் போய்க்கொண்டு இருந்தது வேலையில் மிகவும் கடினமாக இருந்தது, ஆனால் எல்லாவற்றையும் இயல்பானதாக மாற்றிக்கொள்ள முயற்சித்தேன்.” எலன்

இரண்டாவது மும்மாத கர்ப்பகாலம்: 13-ஆவது வாரத்திலிருந்து 26-ஆவது வாரம் வரை

உங்கள் குழந்தை எப்படி வளர்கிறது

14 வாரங்களில் உங்கள் குழந்தை ஏறக்குறைய 11 செ.மீ. நீளமும், 45 கி. எடையும் இருக்கும். கருக்கொடி மற்றும் விதைகள் உள்ளிட்ட உறுப்புகள் குழந்தைக்கு உருவாகியிருக்கும். நீங்கள் இன்னும் உணர் முடியாவிட்டாலும், உங்கள் குழந்தை அசைந்து கொண்டிருக்கும்.

18 வாரங்களில், உங்கள் குழந்தை ஏறக்குறைய 18 செ.மீ. உயரமும், 200 கி. எடையும் இருக்கும். அடுத்த நான்கு வாரங்களில், குழந்தை நகர்வதை நீங்கள் உணரலாம் (அது மெலிதாகப் படப்படப்பதைப் போல இருக்கும்). சிலசமயங்களில் இது 'கரு நெளிவு உணர்தல்' என்று அழைக்கப்படும். இப்போது உங்கள் குழந்தையைப் பார்க்கமுடிந்தால், நீங்கள் அதன் பாலினத்தைச் சொல்ல முடியும். உங்கள் குழந்தை வேகமாக எடை கூடிக்கொண்டிருக்கும். அத்துடன் குழந்தைக்கு புருவம், முடி மற்றும் விரல்நகங்கள் உண்டாயிருக்கும்.

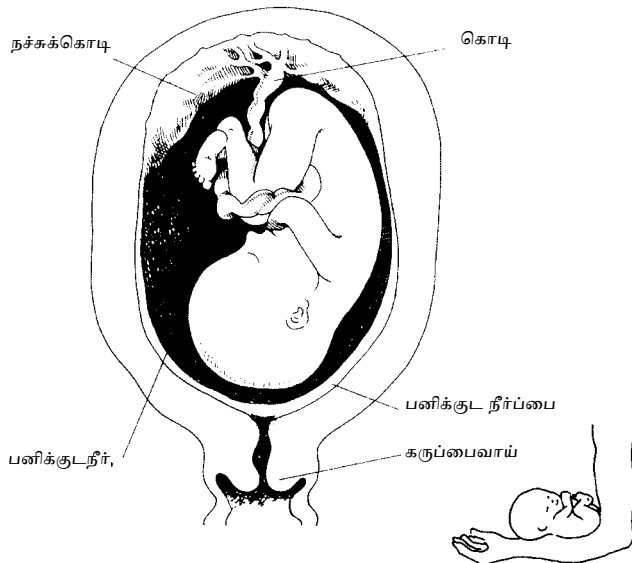
24 வாரங்களில், உங்கள் குழந்தை ஏறக்குறைய 30 செ.மீ. உயரமும், 650 கி. எடையும் இருக்கும். குழந்தையின் தோல் மெல்லிய ரோமங்களால் மூடப்பட்டிருக்கும், மற்றும் மெழுகு போன்ற பூச்சு ஒன்றால் பாதுகாக்கப்படும். உங்கள் கருப்பையின் மேல்பகுதி உங்கள் தொப்புள் மட்டத்துக்கு சிறிது மேலே இருக்கும். இப்போது குழந்தை பிறந்தால் 24 வாரக் குழந்தையின்

உயிர்வாழும் வாய்ப்பு இரண்டுக்கு ஒரு பங்கு உள்ளது. அதுவும் குழந்தை எங்கே பிறக்கிறது, மருத்துவ நிபுணர்களின் பராமரிப்பு கிடைக்கிறதா அத்துடன் எந்த அளவுக்கு உங்கள் கர்ப்பத்தில் அது வளர்ந்திருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்துதான் இது இருக்கும். இந்தக் கட்டத்தில் பிழைத்துவரும் குழந்தைகளுக்கு குருட்டுத்தன்மை அல்லது மூளை வளர்ச்சியின்மை போன்ற கடுமையான ஊனம் ஏற்படும் பெரும் அபாயம் உள்ளது.

எனக்கு என்ன ஆகிக்கொண்டிருக்கிறது?

நீங்கள் உங்கள் கர்ப்பகாலத்தின் மத்திய பகுதியில் இருக்கிறீர்கள். இது 'இரண்டாவது மும்மாத கர்ப்பகாலம்' இது 13-ஆவது வாரத்திலிருந்து 26-ஆவது வாரம் வரை நீடிக்கும். 16-ஆவது வாரத்தில் உங்களுக்கு எடை அதிகரித்து கர்ப்பம் உண்டாயிருப்பது போலக் காணப்படுவீர்கள். குழந்தை ஒரு சில நூறு கிராம்களே எடை இருந்தாலும், மற்றவை உங்கள் எடையை அதிகரிக்கச் செய்யும். கூடுதல் இரத்தம் மற்றும் திரவங்கள் அத்துடன் உங்கள் வளரும் மார்பகங்கள், கருப்பை மற்றும் நஞ்சுக்கொடி போன்றவை உண்டு. அதிகரிக்கும் இரத்த ஓட்டமும், கர்ப்பகால ஹார்மோன்களும் உங்கள் இரத்த நாளங்களைப் புடைத்து வெளியே தெரியவைப்பதால், உங்கள் மார்பகங்களும் கால்களும் கொஞ்சம் வித்தியாசமானதாகத் தெரியும்.

24 வாரங்களில் குழந்தை



சுகாதார எச்சரிக்கை!
உங்கள் முதல் பிரசவத்துக்கு முந்தைய சந்திப்பு ஏற்பாட்டுக்கு உங்களுடைய மருத்துவச்சியையோ அல்லது மருத்துவரையோ இதுவரை பார்த்திருக்கிறீர்களா?

இல்லையா? இப்போதே சந்திப்புவேளை ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் நல்ல ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த அதற்கான பிரசவத்துக்கு முந்தைய பராமரிப்பு மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

ஒரு குழந்தையா அல்லது இரட்டைக் குழந்தையா?

உங்களுக்கு இரட்டைக் குழந்தை அல்லது அதற்கு மேல் இருப்பதற்கு வாய்ப்புள்ளதா? அப்படி இருந்தால், அதை இந்த மீயொலி (அல்ட்ரா சவுண்ட்) மூலம் கண்டுபிடிக்க வாய்ப்புள்ளது. இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் (பன்மைப் பேறு) என்றால்:

- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் இருந்தால் சிக்கல்கள் ஏற்படும் அபாயமிருப்பதால், உங்களுக்கு அதிக பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்
- கர்ப்பகாலத்தில் உங்களுக்கு (இன்னும் அதிக மீயொலிகள் உட்பட) மேலும் பல பரிசோதனைகள் தேவைப்படும்
- கர்ப்பகாலத்திலும், குழந்தை பிறப்பிலும் உங்களுக்குச் சிறப்பு ஆலோசனை அல்லது சிகிச்சை அளிக்க மருத்துவர்களிடமிருந்து கூடுதல் பராமரிப்பு தேவைப்படும்
- தேவைப்பட்டால், சிறப்பு கவனிப்பு கிடைக்கும் ஒரு மருத்துவமனையில் உங்களது பிரசவத்தை வைத்துக்கொள்ள உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும்.
- தாய்ப்பாலைத் தொடங்குவதற்கு பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய காலக்கட்டத்தில் மருத்துவச்சியின் ஆதரவு உங்களுக்கு தேவைப்படலாம். அத்துடன் நண்பர்கள், குடும்பம் மற்றும் குழந்தைப்பருவ சுகாதாரச் சேவைகள் இவர்களிடமிருந்து குழந்தைவளர்ப்பு நடைமுறைகளை உருவாக்கிக்கொள்ள உங்களுக்குக் கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படும்.

இத்தகைய கூடுதல் முன்னெச்சரிக்கைகள் கொடுப்பதனால் நீங்களும், உங்கள் குழந்தைகளும் ஆரோக்கியமாக இல்லை என்பதாக அர்த்தம் இல்லை. ஆனால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளால் சிக்கல்கள் ஏற்படும் அதிக அபாயம் உண்டு, ஆகவே கூடுதல் கவனம் எடுக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். மேலதிக விவரங்களுக்கு 122-ஆம் பக்கத்திலுள்ள “ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட கருக்கள்: இரட்டைக் குழந்தைகள் அல்லது அதற்கு மேல் இருக்கும்போது” என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

எதிர்பார்க்கக்கூடிய சில காரியங்கள்

நீங்கள் பொதுவாக நன்றாக இருப்பீர்கள். உங்கள் கர்ப்பகாலத்தின் இந்தப் பகுதியில் உங்களுக்குக் குறைந்த அளவிலான சோர்வு மற்றும் குமட்டல் உணர்வவே இருக்கும். உங்கள் கருப்பை மேல்நோக்கி நகர்ந்திருக்கும். அத்துடன் உங்கள் சிறுநீர்ப்பையை அதிகமாக அழுத்திக்கொண்டிருக்காது. இதன் பொருள் கழிப்பறைக்கு சில முறைகளே செல்லவேண்டியிருக்கும் என்பதே – குறைந்த பட்சம் இப்போதைக்கு மட்டுமாவது.

சீக்கிரமே உங்களுடைய ஜீன்ஸ் கால்சட்டைகளை போட்டுக்கொள்வது உங்களுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கும். இதனால் மகப்பேறு துணிகளுக்காக அதிகம் செலவழிக்க வேண்டும் என்பது பொருளல்ல. உங்களுடைய அலமாரியில் நீங்கள் இன்னும் அணியக்கூடிய ஆடைகள் – அவற்றில் சில உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையுடையதாகவும் இருக்கலாம் – இருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளன. நண்பர்கள் உங்களுக்கு ஆடைகளை தாராளமாகக் கடனாகத் தரலாம். அத்துடன் உங்கள் உள்நூர் பயன்படுத்திய ஆடைக்கடை எப்போதுமே உண்டு. சாதாரணமான கால்சட்டைகள் மற்றும் பாவாடைகளின் இடுப்புத் திறப்பில் பொருந்தக்கூடிய விரிந்துகொடுக்கும் பட்டைகளை சில பெண்கள் பயன்படுத்தி கர்ப்பகாலம் நெடுக தமது பழைய ஆடைகளையே அணிவார்கள்.

உங்கள் உடல் சூடாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா? பல பெண்கள் இப்படி உணர்வர். இது உங்கள் உடலில் கூடுதல் இரத்தம் இருப்பதால் ஏற்படுகிறது. இந்த கூடுதல் வெப்ப உணர்வு குளிர்காலத்தின் நடுப்பகுதியில் ஒரு சலுகைதான், ஆனால் கோடை காலத்தில் அல்ல. தளர்வான, பருத்தி ஆடைகள் செயற்கைத் துணிகளை விடக் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

உங்கள் உடல் பெரிதாகப் பெரிதாக, படுப்பதற்கு ஒரு வசதியான நிலை கிடைப்பது மிகவும் கடினமானதாக இருக்கும். கால்களுக்கு இடையிலும், தலைக்கு அடியிலும் தலையணைகளை வைத்து, பக்கவாட்டில் படுப்பது சில பெண்களுக்கு வசதியாக இருக்கும்.

உங்கள் குழந்தை பெரிதாகப் பெரிதாக, உங்கள் சமநிலை பாதிக்கப்படலாம். கனமான பொருட்களைத் தூக்குதல் அல்லது ஏணியில் ஏறுதல் போன்ற காரியங்களை மற்றவர்கள் செய்யட்டும். குனியும்போது கவனமாக இருங்கள் – கர்ப்பத்தின்போது உங்கள் மூட்டுகள் மென்மையாக இருக்கும். எனவே உங்களைக் காயப்படுத்திக் கொள்ளும் வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு.

ஏறத்தாழ 20 வாரத்தை ஒட்டி, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை குழந்தையின் அசைவுகளை உணரும் வகையில் உங்கள் குழந்தையின் உதைப்பு இருக்கலாம். கர்ப்பத்தில் தங்களுக்குள் ஒரு பங்கு இருக்கிறது என்பதை வாழ்க்கைத் துணைகள் உணர்ந்து நடந்துகொள்வது எப்போதும் எளிதல்ல – ஆனால் இதுதான் அவர்களுக்கு அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், குழந்தையைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் மிகச் சிறந்த வழியாகும்.

பிரசவத்துக்கு முந்தைய கல்வி

அநேக பெண்களும், அவர்கள் குடும்பத்தினரும் இந்த கல்வி அமர்வுகள் அரிதான தகவல்களை வழங்குகின்றன என்றும், அத்துடன் அவர்களுக்குப் பிரசவ வேதனை, குழந்தை பிறப்பு மற்றும் பெற்றோர் பணி போன்றவற்றில் உதவிபுரிகின்றன என்றும் கண்டறிந்துள்ளனர். அவை நீங்கள் கேள்விகள் கேட்பதற்கான மற்றும் கர்ப்பம் மற்றும் பெற்றோர் பணி பற்றிய உங்கள் உணர்வுகளைப்பற்றி விவாதிப்பதற்கான வாய்ப்பை அளிக்கக்கூடும். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையும் மற்றும் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் பிற நபர்களும் உங்களுடன் கலந்துகொள்ள வரவேற்கப்படுகிறார்கள். பிரசவத்துக்கு முந்தைய கல்வி என்பது பெற்றோர்களாகப்போகும் மற்றவர்களைச் சந்திக்க ஒரு நல்ல வழியுமாகும்.

இந்த பாடத்திட்டங்களில் பொதுவாக பின்வருபவற்றைப் பற்றிய தகவல்கள் அடங்கும்:

- பிரசவ வேதனை மற்றும் குழந்தை பிறப்பு (சில பாடத்திட்டங்களில் குழந்தை பிறப்பு/பிரசவ பிரிவைச் சுற்றிக் காண்பிப்பது போன்றவை உண்டு)
- ஆசுவாச உத்திகள் மற்றும் கர்ப்பகாலத்திலும், பிரசவத்திலும் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய பிற திறன்கள் போன்றவற்றில் எதை எதிர்பார்க்கவேண்டும்
- பிரசவ வேதனையில் வலி நிவாரணம்
- கர்ப்பகால, பிரசவ மற்றும் முதுகு பராமரிப்புக்கான உடற்பயிற்சிகள்
- தாய்ப்பாலூட்டுதல்
- வீட்டில் உங்கள் புதிய குழந்தைய பராமரித்தல்.

நீங்கள் கட்டணம் செலுத்தும்படி கேட்கப்படலாம்.

உங்கள் பகுதியில் பிரசவத்துக்கு முந்தைய கல்வி இருக்கிறதா என்பதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரின் கேளுங்கள். அவை பின்வரும் இடங்களில் கிடைக்கும்:

- உங்கள் மருத்துவச்சியிடமிருந்து
- சில மருத்துவமனைகளில் அல்லது சமூக மருத்துவ மையங்களில் (சில பகுதிகளில் பதின்ம வயதுடைய இளம் தாய்களுக்கும், கலாசாரரீதியாக மற்றும் மொழிவாரியாக வேறுபட்ட பின்புலத்திலிருந்து வந்த தாய்மார்களுக்குமான நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் உண்டு)
- மஞ்சள் பக்கங்களிலோ அல்லது பிரசவ கல்வியாளர்கள் பற்றி இணையத்திலோ காணக்கூடிய தனியார் நிறுவனங்கள்/ மருத்துவப் பயிற்சியாளர்கள் மூலமாக.

சுகாதார எச்சரிக்கை!

உங்கள் முதுகை கவனித்துக் கொள்ளவும்

கர்ப்பகாலத்திலும், பிரசவத்துக்குப் பின்னும் முதுகுவலி என்பது சாதாரணமானது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? பின்வருவனவற்றின் உதவியுடன் அதை இப்போதே தடுக்கப் பாருங்கள்:

- சரியான நிற்கும் நிலை (கூன் போடாமல் 'நிமிர்ந்து' நிற்க முயற்சி செய்யுங்கள்; கீழ் வயிற்றுத் தசைகளை முதுகெலும்புப் பக்கமாக இழுத்துப்பிடித்து, இந்த 'உள்ளிழுத்த' நிலையை அப்படியே வைத்திருக்க முயலுங்கள்)
- சரியான முறையில் குனிந்து எடை தூக்குதல்
- உங்கள் முதுகை வலுப்படுத்த எளிய பயிற்சிகள்

மேலதிக விவரங்களுக்கு, 37-ஆம் பக்கத்திலுள்ள "உடல் வலிவு பெற: பிரசவத்துக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய உடற்பயிற்சிகள்" என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

“வகுப்புகள் நன்றாக இருந்தன.

அத்துடன் பெரும்பாலான பெண்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கைத் துணையுடன் வந்திருந்தனர். நான் உட்கார்ந்து, புத்தகத்தைப் படிக்கும் வகையைச் சேர்ந்த நபரல்ல. ஆகவே எனக்கு இந்த வகுப்புகள் உண்மையிலேயே பயனுள்ளதாக இருந்தன. பிரசவம் என்பது எப்படி இருக்கும் என்பதைப் பற்றி மிக நன்றாகப் புரிந்து கொண்டதாக உணர்கிறேன்.” - மார்க்

என்னவாக இருக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் யோசிக்கும் விடயங்கள்

நான் என்னுடைய உயர்ந்த குதிகால் செருப்புக்களையே தொடர்ந்து அணிந்துகொள்ளலாமா?

நீங்கள் உயர்ந்த குதிகால் செருப்பு அணிபவராக இருந்தால், சில மாதங்களுக்கு மட்டும் உங்கள் நிலையிலிருந்து கீழே இறங்கி வரவேண்டிய நேரமாகும் இது. 5 செ.மீட்டருக்கும் குறைவான உயரமுள்ள செருப்பு அணிந்தால் உங்களுக்கு அதிக வசதியாகவும், முதுகுவலி குறைவாகவும், உடல்சோர்வு குறைந்தும் இருக்கும்.

நான் எவ்வாறு ஆசனப்பட்டையை (seatbelt) போட்டுக்கொள்வது?

ஒழுங்காக அணிந்திருந்தால், விபத்து நேரும் சமயத்தில், ஆசனப்பட்டை உங்களையும், உங்கள் குழந்தையையும் பாதுகாக்கும். மடிமீது செல்லும் பட்டையை உங்கள் வயிற்றின் கீழ்ப்பகுதியில் அணியவும். அதை முடிந்தவரை இறுக்கமாக அணிய வேண்டும். ஆனால் அதேசமயத்தில் வசதியாக இருப்பதாகவும் நீங்கள் உணரவேண்டும். மேலதிக விவரங்களுக்கு <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/> என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

விமானத்தில் பயணம் செய்வது பாதுகாப்பானதா?

ஒரு சாதாரணமான, ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்தில் ஏன் விமானப்பயணம் செய்யக்கூடாது என்பதற்கு எந்தவிதமான உடல்நலம் தொடர்பான காரணங்களும் இல்லை. ஆனால் பொதுவாக 32 வாரங்களுக்குப் பிறகு அது பரிந்துரைக்கப்படுவது கிடையாது. கர்ப்பகாலத்தில் பயணம் செய்வதைப் பற்றி சில விமான நிறுவனங்களுக்கென்று தனியான கொள்கைகள் உள்ளன. அதன்படி நீங்கள் பயணக் காப்பீடு பெற முடியாது. ஆகவே இதை உங்கள் விமான நிறுவனத்திடம் சரிபார்த்துக் கொள்ளவும். ஆழ் குருதிநாள இரத்தஉறைவு (Deep Vein Thrombosis) (உயிருக்கு அச்சுறுத்தலான ஒரு நிலை) அபாயத்தைக் குறைக்க எளிதாக அங்குமிங்கும் நடமாடும் வகையில் நடைபாதையை ஒட்டிய இருக்கை வேண்டுமெனக் கேளுங்கள். விமானத்தில் ஒவ்வொரு 30 நிமிடங்களுக்கும் தவறாது முன்னும் பின்னும் நடக்கவும். நிறைய திரவப்பொருட்களைக் குடிக்கவும். காபியைத் தவிர்க்கவும். இது உடலிலுள்ள நீர்த்தன்மையை இருத்திவைக்கும். நடுத்தரம் முதல் 4 மணி நேரத்துக்கு மேற்பட்ட நீண்ட விமானப்பயணங்களில் சரியாகப் பொருந்தி அழுத்தம் தரும் காலுறைகளை அணியவும். உங்களுக்கு இரத்த உறைவுப் பிரச்சினையில் கூடுதல் அபாய காரணிகள் இருந்தால் உங்கள் முன்னேற்பாட்டுத் திட்டத்தைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்தவரிடம் கலந்துரையாடவும்.

கர்ப்பகாலத்தில் நறுமண எண்ணெய் பயன்படுத்துவது சரிதானா?

கர்ப்பம் அல்லது பிரசவத்தின் போது சில பெண்கள் மசாஜ் செய்யவோ அல்லது எண்ணெய் எரிகலனில் வைத்து எரிக்கவோ இயற்கை எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்த விரும்புகின்றனர். சமோமில் மற்றும் லாவெண்டர் போன்ற சில எண்ணெய்கள் அமைதியூட்டும் தன்மையுடையவை என கருதப்படுகிறது. குழந்தை பிறப்பு/பிரசவ பிரிவில் மின்சார எண்ணெய் எரிகலன் கிடைக்குமா என்பதை உங்கள் மருத்துவமனையில் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும். ஏனென்றால் திறந்த கூடர் எரிகலன்களை மருத்துவமனைகள் அவர்களது அவசர பிராணவாயு வெளியேறும் வழி அருகில் அனுமதிப்பதில்லை. சில எண்ணெய்கள் கர்ப்பகாலத்தில் உடலின் பெரும்பகுதியில் மேலாகத் தடவினாலோ அல்லது உள்நுக்கு எடுத்துக் கொண்டாலோ பாதுகாப்பானதாக இல்லாமல் இருக்கக்கூடும். உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவர் அல்லது தகுதிவாய்ந்த நறுமண சிகிச்சை வல்லுநரிடம் ஆலோசனை கேட்கவும். துளசி, சிடார் மரம், சைப்ரஸ், பெருஞ்சீரகம், மல்லிகை, ஜூனிபர், இனிப்பு மர்ஜோரம், வெள்ளைப் போளம், புதினா, ரோஸ்மேரி, ஜாதிபத்திரி மற்றும் ஓமம் போன்றவை தவிர்க்க வேண்டிய சில எண்ணெய்களில் அடங்கும்.

நான் இப்போது கர்ப்பமாக உள்ளேன். என்னுடைய தொப்புள் வளையத்தை நான் இப்போதும் அணியமுடியுமா?

உங்கள் வயிறு பெரிதாகி அந்த வளையம் உங்கள் ஆடைகளில் மாட்டிக்கொள்ளும் போதுதான், பொதுவாக தொப்புள் வளையம் ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கும் – இல்லையென்றால் நீங்கள் விரும்பினால் அதை அப்படியே அணிந்து கொள்ளலாம். மார்பக வளையங்கள் அல்லது பிறப்புறுப்புப் பகுதியிலுள்ள வளையங்களை ஒரு சில காலக் கட்டத்தில் எடுத்து விட வேண்டியதிருக்கும் – உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் அறிவுரை கேட்கவும்.

பெற்றோராகும் நிலைக்கான நேரம் நெருங்கி விட்டது

பெற்றோராவதற்கு தயாராகிவிட்டீர்களா? குழந்தை பிறந்த பிறகு வரவிருக்கும் குழப்பமான ஆரம்ப வாரங்களுக்காகத் திட்டமிடத் தயாராகுங்கள்.

- முதல் வாரங்களில் உதவி புரிய உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரால் சில நாட்கள் விடுப்பு எடுக்க இயலுமா? உங்கள் அனைவருக்கும் அது நல்லது. உங்களுக்கு ஆதரவு இருக்கிறது, அத்துடன் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்கு குழந்தையைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள அதிக நேரம் கிடைக்கும் என்பதே இதன் பொருள்.
- உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை அருகில் இல்லையென்றால், வேறு யாராவது உதவ முடியுமா?
- நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும்போதோ அல்லது உங்கள் புதிய குழந்தையை பராமரிப்பதில் மும்முரமாக இருந்தாலோ உங்கள் மற்ற குழந்தைகளை யார் பார்த்துக் கொள்வார்?
- குழந்தை பிறந்தபின் வேலைப்பளுவை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்வது என்பதைப் பற்றி உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையுடன் பேசுங்கள்.
- உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து என்ன விதமான நடைமுறையான உதவிகளை உங்களால் பெறமுடியும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு ஓய்வு தருவதற்காக யாராவது குழந்தையைப் பராமரிக்கவோ அல்லது மற்ற குழந்தைகளைப் பார்த்துக்கொள்வோ உதவி புரிய முடியுமா? பெரும்பாலானவர்கள் உதவி செய்ய விரும்புவார்கள், அத்துடன் தம்மிடம் உதவி கேட்கப்பட வேண்டும் எனவும் விரும்புவார்கள்.
- நீங்கள் தனிநபராக இருந்து, உதவி எதுவும் இல்லாமல் இருந்தால், உங்கள் பகுதியில் உதவி செய்யக்கூடிய சேவைகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.
- உங்கள் பகுதியிலுள்ள மற்ற பெண்களைத் தெரிந்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வாரத்தின் பெரும்பகுதியை வேலையில் செலவழிப்பவராக இருந்தால், உங்களுக்கு அருகில் நண்பர்கள் இல்லாமல் இருக்கலாம். புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையுடன் வீட்டில் இருப்பது தனிமையான உணர்வை உண்டாக்கக்கூடும். அந்தப் பகுதியில் நண்பர்கள் இருந்தால் உதவக்கூடும்.
- பெற்றோராக இருப்பது ஒரு கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு பணியாகும். இளம் குழந்தைகளை வைத்திருக்கும் அனுபவமுள்ள மற்ற பெற்றோர்களைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது நீங்கள் இதைக் கற்றுக்கொள்ள உதவிபுரியும்.
- முடிந்தால், குழந்தை பிறந்து முதல் சில மாதங்களில் எந்தவித பெரிய வாழ்க்கை மாற்றங்களுக்கும் திட்டமிடாதீர்கள் (வீடு மாறுவது, பெரிய புதிப்பித்தல் வேலைகள் அல்லது வேலை மாற்றங்கள் போன்றவை)

மருத்துவமனைக்குச் செல்வதைப் பற்றி யோசித்தல்

பிரசவ வேதனை தொடங்கியதும் எவ்வாறு நீங்கள் மருத்துவமனையைத் தொடர்பு கொள்வது, மற்றும் போக வேண்டிய வேளை வந்தவுடன் எவ்வாறு நீங்கள் மருத்துவமனைக்குச் செல்வது என்பதைப் பற்றி உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையுடன் பேசுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையை நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள முடியாவிட்டாலோ அல்லது பிரசவம் சீக்கிரமாக ஆகிவிடும் போல் தெரிந்தாலோ, நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய ஒரு திட்டத்தை வைத்துக்கொள்வது ஒரு நல்ல யோசனையாகும். மருத்துவமனைக்கு நீங்களே வாகனத்தை ஓட்டிச் செல்லத் திட்டமிட வேண்டாம். உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையை தொடர்பு கொள்ள முடியாவிட்டாலோ அல்லது வீட்டுக்கு அவர் வரத் தாமதமாகி விட்டாலோ, அதைச் சமாளிக்க ஒரு மாற்றுத்திட்டம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பிறப்புத் திட்டத்தைப் பற்றிய முன்யோசனைகள்

பிறப்புத் திட்டம் என்பது பிரசவ வேதனையின் போதும், குழந்தை பிறப்பின் போதும் என்ன நடக்க வேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என்பதற்கான பட்டியல் ஆகும். பின்வரும் செயல்பாடுகள் ஒரு நல்ல முறையாகும்:

- எந்தவிதமான பராமரிப்பை பிரசவ வேதனையின் போதும், குழந்தை பிறப்பின் போதும் மற்றும் அதன் பிறகும் நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என்பதை உங்கள் மருத்துவச்சி மற்றும் மருத்துவரிடம் தெரிவிப்பது
- உங்கள் பராமரிப்பைப் பற்றிய முடிவுகளில் நீங்கள் அதிகம் பங்குபெறுவது
- பிரசவ வேதனைக்கும், குழந்தை பிறப்புக்கும் தயாராக இருக்க உங்களை ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்ள உதவுவது.

பிறப்புத் திட்டமானது, பிரசவ வேதனையின் போது யார் உங்களுடன் இருக்க வேண்டும் மற்றும் எந்த நிலையில் நீங்கள் குழந்தை பெற விரும்புகிறீர்கள் போன்ற விஷயங்களை உள்ளடக்கியிருக்கும். ஆனால் ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குமுன், குழந்தை பிறப்பு எப்படியிருக்கும் அத்துடன் என்ன விதமான தெரிவுகள் உங்களுக்கு இருக்கின்றன என்பதைப் பற்றி அதிகமாக நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதிருக்கும். நீங்கள் பின்வருபவை மூலம் இதைப்பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ளலாம்:

- பிரசவத்துக்கு முந்தைய காலத்தைப் பற்றிய கல்வியைப் பெறுதல்
- பிரசவ வேதனை மற்றும் குழந்தை பிறப்பு மற்றும் ஆரம்ப பெற்றோர் பணி பற்றி உங்களுக்கிருக்கும் பிரச்சினைகள் மற்றும் கவலைகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுதல்
- உங்களுடைய பராமரிப்பில் யார் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வார்கள், எத்தனை பேர் இருப்பார்கள் மற்றும் உங்களுடைய மருத்துவ பதிவேடுகளை யார் பார்க்க முடியும் என்பன பற்றிக் கேட்டல்
- குழந்தை பிறப்பை பற்றி படித்தல் – 6-ஆம் பக்கத்திலுள்ள “கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவத்தின்போது பராமரிப்புக்கான தெரிவுகள்” என்ற பகுதியை மறுபடியும் படிக்கவும் மற்றும் 70-ஆம் பக்கத்திலுள்ள “பிரசவ வேதனை மற்றும் குழந்தை பிறப்பு” என்ற பகுதியைப் படிக்கவும்
- தாய்ப்பாலூட்டுதலைப் பற்றி படித்தல் – 93-ஆம் பக்கத்திலுள்ள “உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டல்” என்ற பகுதியைப் படிக்கவும்
- மற்ற தாய்மார்களுடன் பேசுதல்
- குழந்தை பிறப்பின்போது உங்களுக்கு ஆதரவு அளிக்கவிரும்பும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை அல்லது மற்ற உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்களுடன் உரையாடுதல்.

உங்களுடைய பிறப்புத்திட்டத்தில் எதைச் சேர்க்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் யோசிப்பதற்கு இந்த கேள்விகள் உங்களுக்கு உதவிபுரியும்

- என்னுடைய குழந்தையை நான் எங்கே பெற விரும்புகிறேன்?
- பிரசவ வேதனையின்போது யார் என்னுடன் இருக்க விரும்புகிறேன் எ.கா. என் வாழ்க்கைத் துணை, என் குழந்தைகள், மற்றொரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது ஒரு நண்பர்? பிரசவ வேதனையின்போது ஆதரவு முக்கியம்.
- என் பிரசவத்தின் போது நான் என்ன கொண்டுவர வேண்டும் எ.கா. இசை
- பிரசவ வேதனையின்போது குழந்தை பிறப்புக்கு உதவிபுரிய என்ன விதமான பொருட்கள் எனக்குத் தேவையாய் இருக்கும் எ.கா. பீன்ஸ் பை, குதிகாலில் அமரும் குழாய் (squatting bar) அல்லது குழந்தை பிறப்பு ஆசனம்?
- எனக்கு வலி நிவாரணி தேவையா? அப்படியானால் எந்த வகை?
- நான் தேர்ந்தெடுக்கும் வலி நிவாரணி எப்படி பிரசவத்தை அல்லது குழந்தையைப் பாதிக்கும்?
- எந்த நிலையில் இருந்து நீங்கள் முயற்சி செய்து, குழந்தை பெற விரும்புகிறீர்கள்
- எனக்கு சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை வேண்டுமென்றால் என்ன செய்வது? நான் விழித்திருக்கும் வகையில் எபிட்யூரல் மயக்க மருந்துடன் சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சையை நான் தெரிவு செய்யலாமா? என் வாழ்க்கைத் துணை என்னுடன் கூட இருப்பதில் எனக்கு விருப்பமா – அத்துடன் என் வாழ்க்கைத் துணையால் இதைச் சமாளிக்க முடியுமா?
- பிரசவ வேதனையைத் தூண்டுவதற்கு வழக்கமான நடைமுறை என்ன?
- என்ன நடைமுறைகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம், அது என்?
- என் கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பு மற்றும் என் குழந்தையின் பிறப்பில் என்ன உபகரணங்கள் பயன்படுத்தப்படலாம், அது என்?
- குழந்தை பிறப்பின்போது எனக்குக் கலாசார அல்லது மதத் தேவைகள் ஏதும் உண்டா?
- என் குழந்தை பிறந்தபின் உடலோடு உடல் ஓட்ட நான் அவனை/அவளை அரவணைத்து வைத்திருக்க விரும்பலாமா?

வளைந்து கொடுத்துப் போவது அவசியமாகும். நீங்கள் திட்டமிட்டபடி காரியங்கள் நடக்காமலும் போகலாம் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிக்கல்கள் ஏற்படலாம் அல்லது நீங்கள் எதைப்பற்றியாவது உங்கள் மனதை மாற்றிக்கொள்ளவும் நேரிடலாம்.

உங்களுக்க ஆதரவாக இருப்பது யார்?

பிரசவ வேதனையின்போது யாராவது அருகில் உடன் இருந்தால், பெண்களுக்கு பிரசவத்தைப் பற்றி நேர்மறையான அனுபவம் ஏற்படும், அத்துடன் அவர்களுக்கு பிரசவ வேதனையை சமாளிப்பதற்காக வலி நிவாரணிக்கான தேவையும் குறையும், மற்றும் பிரசவ வலியை அவர்கள் அனுபவிக்கும் நேரமும் குறையும்.

பிரசவ வேதனையின்போது உணர்வுபூர்வ மற்றும் உடல்ரீதியான ஆதரவு வழங்கக்கூடிய நபர்கள் உங்களைச் சுற்றி இருப்பது உதவிகரமாக இருக்கக்கூடும். அது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையாக, தாயாராக, உடன்பிறந்தவராக, அல்லது நெருங்கிய நண்பராக இருக்கலாம். ஒன்றுக்கும் மேற்பட்டவர்கள் உங்களுடன் இருக்கலாம். சில பெண்கள் பிரசவ வேதனையின் போது ஆதரவாய் இருக்க 'டௌலா' ('doula') அல்லது பிரசவ உதவியாளர் ஒருவரை அமர்த்திக் கொள்ளலாம். 'டௌலா' என்பவர் உங்கள் மகப்பேறு குழு உறுப்பினர் இல்லை ஆனால் பெண்களுக்கும் அவர்களுடைய வாழ்க்கைத் துணைகளுக்கும் பிரசவ வேதனையின் போது ஆதரவாயிருப்பதில் அனுபவம் வாய்ந்தவர்கள். உங்கள் மருத்துவச்சியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் சில மருத்துவமனைகளில் யார் ஆதரவு நபர்களாக இருக்கலாம் என்பதைப் பற்றி சில கொள்கைகள் உண்டு.

நீங்கள் எந்த விதமான சிகிச்சையைப் பற்றி முடிவெடுத்தாலும், நல்ல தகவல்களின் அடிப்படையில் முடிவுகளை எடுப்பது அவசியமாகும். வெவ்வேறு தலையீடுகளின் சாதக, பாதகங்களைப் பற்றி அவை உங்களுக்கு தேவைப்படும் முன்னே உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். இந்த முடிவுகளை நீங்கள் எடுக்கும் முன்பே உங்களுடைய மற்றும் உங்கள் குழந்தையுடைய சொந்தப் பாதுகாப்பு மற்றும் நலன்களைப் பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள்.

“கர்ப்பம் என்றால் வயிறு மட்டும்தான் மேடு
போல பெரிதாக வெளிவரும் என்று
நினைத்தேன். அவ்வளவுதான்,
வேறொன்றும் இல்லை என்று
எண்ணினேன் – மற்றவர்களெல்லாம்
குளிரில் விரைத்திருக்கும்போது, எனக்கு
மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும் என்றும், உடம்பு
ஒரே சூடாக இருக்கும் என்றும் நான்
எதிர்பார்க்கவே இல்லை.” - ‘எம்மா’

முன்றாவது மும்மாத கர்ப்பகாலம்: 27-ஆவது வாரத்திலிருந்து 40-ஆவது வாரம் வரை

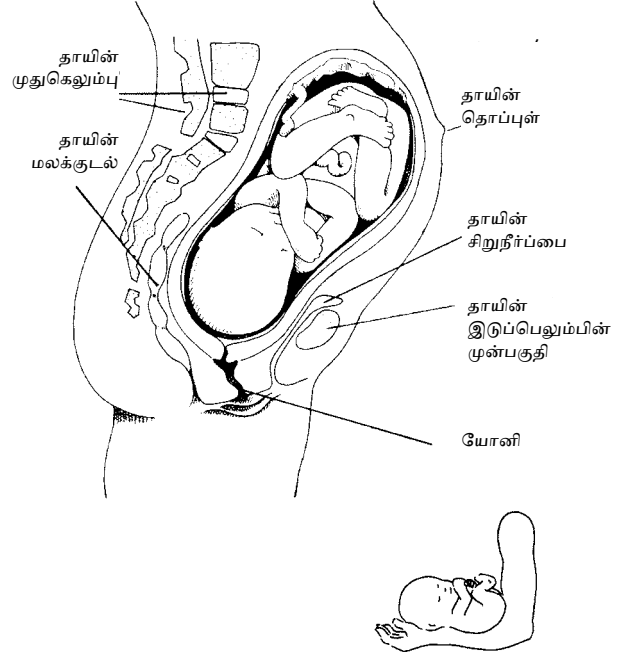
உங்கள் குழந்தை வளரும் விதம்

28-ஆவது வாரத்தில், உங்கள் குழந்தை இப்போது ஏறக்குறைய 36 செ.மீ. நீளமும், ஏறக்குறைய 1100 கி. எடையும் உள்ளதாக இருக்கிறது. அதன் கண் இமைகள் திறந்துள்ளன. இப்போது பிறந்தால் சுவாசிப்பதற்கு உதவி தேவைப்படும் குழந்தை இருந்தாலும் - உங்கள் குழந்தை கருப்பைக்கு வெளியே சுவாசிக்க முடியும் அளவுக்கு அதன் நுரையீரல்கள் வளர்ந்துள்ளன. ஒரு குழந்தை 28 வாரத்தில் பிறந்தால், அது உயிரோடிருக்கும் நல்ல வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் உணமடைவதற்குரிய அதிக அபாயம் இன்னும் இருக்கும்.

32-ஆவது வாரத்தில், உங்கள் குழந்தை ஏறக்குறைய 41 செ.மீ. நீளமும், ஏறக்குறைய 1800 கி. எடையும் உள்ளதாக இருக்கிறது. இந்த நேரத்தில் பிறக்கும் குழந்தை சப்புவதற்குக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். மேலதிக விவரங்களுக்கு, 131-ஆம் பக்கத்திலுள்ள "முன்கூட்டிய பிரசவம்: குழந்தை அதி சீக்கிரமாகப் பிறக்கும்போது" என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

36-ஆவது வாரத்தில், உங்கள் குழந்தை ஏறக்குறைய 47.5 செ. மீட்டரும், ஏறக்குறைய 2600 கி. எடையும் உள்ளதாக இருக்கிறது. 40-ஆவது வாரத்தில், அது ஏறக்குறைய 41 செ.மீ. வளர்ந்து, ஏறக்குறைய 3400 கி. எடை உள்ளதாக இருக்கிறது. மூளையானது இப்போது குழந்தையின் உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கிறது மற்றும் உடல் வளர்ச்சி இப்போது தலையின் அளவுக்கு ஏற்ப இருக்கிறது. உங்கள் குழந்தை பிறக்கத் தயாராக உள்ளது.

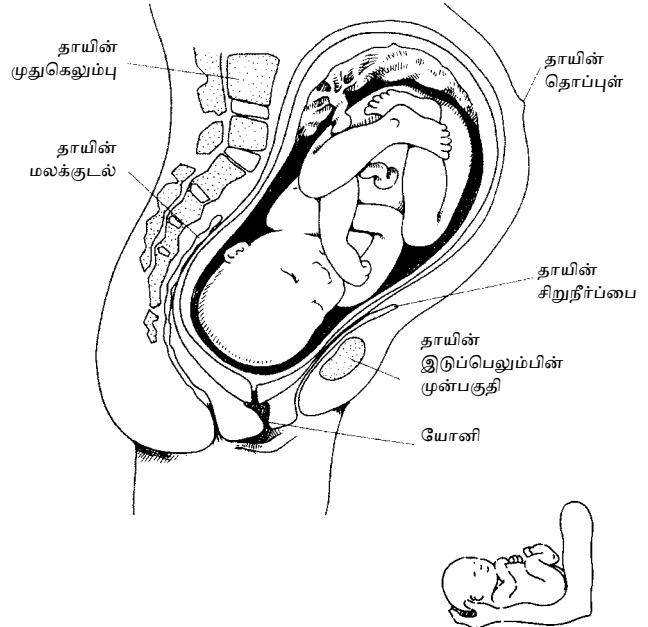
32 வாரங்களில் சிசு



எனக்கு என்ன நடக்கிறது?

- நீங்கள் நெடிய ஓட்டத்தின் கடைசிக் கட்டத்தில் இருக்கிறீர்கள்! இது உங்கள் கர்ப்பகாலத்தின் கடைசிப்பகுதியின் முதல் வாரமாகும்.
- ஒரு வகையில், இந்த கடைசி மூன்று மாதங்கள் ஓரளவுக்கு முதல் மூன்று மாதங்களை ஒத்திருக்கிறது. நீங்கள் இன்னும் அதிகமாக சோர்வாகவும், அதிகமாக உணர்ச்சியூர்வமாகவும் இருக்கலாம். வயிற்றுப் பகுதியிலும், முதுகிலும் வலி மற்றும் வேதனைகள் மிகவும் சாதாரணமாக இருக்கும். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு ஓய்வு எடுக்க முயற்சி செய்யவும்.
- உங்களுக்கு நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படலாம். சில பயனுள்ள குறிப்புகளுக்கு, 43-ஆம் பக்கத்திலுள்ள "கர்ப்பத்தைப் பற்றிய பொதுவான கவலைகள்" என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.
- நீங்கள் உடல்ரீதியாக அசௌகரியமாக இருப்பதாக உணரலாம். உங்களுக்கு கால்கள் அல்லது இடுப்பின் மேல்பகுதியில் மற்றும் முதுகின் கீழ்ப் பகுதியில் வலி இருக்கலாம். இது உங்கள் இடுப்புத் தசைநார்களின் நீட்சியின் மூலம் ஏற்படுகிறது. வலி கடுமையாக இருந்தால், உங்கள் மருத்துவச்சியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ பேசுங்கள். ஓய்வும், மிதமான உடற்பயிற்சியும் அவசியமாகும். நீங்கள் ஓய்வெடுத்து, ஆரோக்கியமாக இருந்தால், பிரசவத்தின்போது நீங்கள் சிறப்பாகச் சமாளிக்க முடியும். இப்போதிலிருந்து தூக்கம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் மிகப் பொதுவானதாக இருக்கும். 43-ஆம் பக்கத்திலுள்ள "கர்ப்பத்தைப் பற்றிய பொதுவான கவலைகள்" என்ற பகுதியிலிருந்து சில குறிப்புகளை நீங்கள் பின்பற்ற முயற்சி செய்து பார்க்கலாம்.

40 வாரங்களில் சிசு



• கடைசி மாதத்தில்:

- மூச்சுவிடுதலை சிரமமாக உணரலாம். இதற்குக் காரணம் உங்கள் குழந்தை நன்கு வளர்ந்துகொண்டு வருவதுதான். அது உங்கள் மார்புக்கும், கீழ்வயிற்றுக்கும் இடையே உள்ள தசைப்பகுதியான உதரவிதானத்தை அழுத்திக்கொண்டிருக்கும்.
- இச்சமயத்தில் நீங்கள் நீண்டகாலமாகக் கர்ப்பமாயிருந்ததைப் போலத் தோன்றும். இந்தக் கட்டத்தில் அநேகப் பெண்கள் வேலையை விட்டுவிடுவார்கள். சக்தி கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைவது இயல்பானதுதான். ஆனால் உங்களுக்குச் சக்தி திடீரென பெருகவும் செய்யலாம். இவையெல்லாம் 'உள்ளமைவின்' ஒரு பகுதியாகும் - குழந்தை பெறுவதற்கு முன் விஷயங்களைத் தயார் செய்வதற்காக சில பெண்களுக்கு ஏற்படும் உந்துதலாகும்.
- குழந்தை உங்கள் இடுப்பெலும்புக்குள்ளாக இறங்கியிருக்கக்கூடும். இது உங்களுக்கு சுவாசத்தை எளிதாக்கலாம், ஆனால் உங்கள் சிறுநீர்ப்பைக்குக் கொடுக்கப்படும் கூடுதல் அழுத்தத்தால், நீங்கள் கழிவறைக்கு அடிக்கடி போகவேண்டியிருக்கும். உங்களுக்கு பிரசவ வேதனையின் அறிகுறிகள் என்ன மற்றும் எப்போது மருத்துவமனைக்கு செல்ல வேண்டும் என்பனவெல்லாம் உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரைக் கேளுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை 37 வாரங்கள் முதல் 42 வாரங்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் எப்போது வேண்டுமானாலும் பிறக்கலாம். (100 குழந்தைகளில் 5 மட்டுமே கணக்கிடப்பட்ட பிறந்த தேதியில் வெளிவரும்).

இந்த மும்மாத கர்ப்பகாலத்தில் உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் பரிசோதனைகள்

ஏற்கனவே செய்யப்படாமல் இருந்தால், உங்களுக்கு சில கூடுதல் இரத்தப் பரிசோதனைகள் இந்த மும்மாத கர்ப்பகாலத்தில் நடைபெறும். ஒன்று கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் - இது ஒரு வகை நீரிழிவு நோய். இது சில பெண்களை அவர்களது கர்ப்பத்தின்போது பாதிக்கிறது. (12-ஆம் பக்கத்திலுள்ள "கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்கள்" என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்). கர்ப்பகாலத்தின் கடைசி மூன்று மாதங்களில், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் உங்கள் யோனியில் ஸ்ட்ரெப் 'பி' என்னும் பாக்டீரியா இருக்கிறதா என்பதைச் சோதிக்க ஒரு பரிசோதனை செய்யக் கூடும். யோனியின் கீழ்ப் பகுதியில் பஞ்சக் குச்சியால் வழித்தெடுத்து இந்த பரிசோதனை செய்யப்படும். ஸ்ட்ரெப் 'பி' உங்களுக்கு பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தாவிட்டாலும், பிரசவத்தின் போது உங்கள் குழந்தைக்கு நோய்த்தொற்றை ஏற்படுத்தி, கடுமையான பிரச்சினைகளை உருவாக்கக்கூடும். உங்களுக்கு ஸ்ட்ரெப் 'பி' இருந்தால், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் உங்களுக்கு பிரசவ வேதனையின் போது குழந்தையைப் பாதுகாக்க நோயெதிர்ப்பு மருந்துகளை உபயோகிக்க பரிந்துரைப்பர்.

நீங்கள் யோசித்துக் கொண்டிருக்கக் கூடிய விஷயங்கள்

எனக்கு மார்பகங்களிலும், வயிற்றிலும் விரிவுக் கோடுகள் ஏற்பட்டுள்ளன - அவற்றை எவ்வாறாயினும் தடுக்க முடியுமா?

விரிவுக்கோடுகள் உங்கள் தோலில் மெல்லிய கோடுகள் போல இருக்கும் (சிவப்பு, ஊதா, இளஞ்சிவப்பு அல்லது பழுப்பு என உங்கள் தோல் வகையைப் பொறுத்து அதன் நிறம் இருக்கும்). உங்கள் உடல் வேகமாக வளரும்போது அவை ஏற்படும் (உடற்கட்டுப் பயிற்சி செய்பவர்களுக்கும் அவை இருக்கும்!). கர்ப்பகாலத்தின் போது, அவை மார்பகங்கள், கீழ்வயிறு, தொடைகள் மற்றும் சில நேரங்களில் கைகளின் மேற்பகுதிகள் போன்ற இடங்களில் பொதுவாக இருக்கும். சில உற்பத்திப் பொருட்கள் அவற்றைத் தடுக்கின்றன என்று கூறப்படுகிறது. வைட்டமின் 'ஈ' அல்லது மற்ற எண்ணெய்களால் உடலைத் தடவி விடுவதும் கூட நன்மை தரும் என சிலர் கூறுகின்றனர். அவற்றை முயன்றுபார்ப்பதில் ஆபத்து ஒன்றும் இல்லை. ஆனால் காலத்தைத் தவிர வேறொருவரும் பலனளிக்கும் என்பதற்கான உண்மையான ஆதாரமும் இல்லை. அவை வெளிறிய வெண்மையாக மங்கலாகி, கண்ணுக்குப் படாத அளவிற்கு மறைந்து போகின்றன.

ஏன் ஏன் மார்பகங்களில் கசிவு ஏற்படுகின்றது?

கருத்தரித்து ஏறக்குறைய 16 வாரங்களில் உடலானது தாய்ப்பாலை உற்பத்தி செய்கிறது. சில பெண்களுக்குக் கடைசி சில வாரங்களில் அவர்களுடைய மார்பகங்களிலிருந்து சிறிது பால் கசிவதைக் காணலாம். பல்பொருள் அங்காடிகள் மற்றும் மருந்தகங்களிலிருந்து கிடைக்கும் மார்பகப் பொதிகள் (breast pads) நீங்கள் சௌகரியமாக இருக்க உதவும்.

கழிவிட (பெரினியல்) மசாஜ் மூலம் அது கழிவதைத் தடுக்க உதவுமா?

அல்லு அறுவையின் தேவையைக் குறைப்பதற்காக, கர்ப்பகாலத்தின் (மற்றும் பிரசவத்தின்) பிற்பகுதியில் யோனிக்கும் மலவாசலுக்கும் இடையே உள்ள பகுதியை மசாஜ் செய்ய உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் பரிந்துரைக்கலாம். அவர்கள் விளக்கம் கூறி, கர்ப்பத்தின்போது இதை எவ்வாறு செய்வது என்பதைக் காட்டுவார்கள். அது பயனுள்ளது என்பதற்கான சில ஆதாரங்கள் உள்ளன. நீங்களும் இதை முயற்சி செய்து பார்க்கலாம். ஏனென்றால் சில பெண்களுக்கு இது பயனுள்ளதாக இருந்திருக்கிறது.

40 வாரங்கள் முடிந்து விட்டன! இனி என்ன?

உங்களுக்கு இயல்பான கர்ப்பமாக இருந்து, எந்த சிக்கல்களும் இல்லாதவரை, குழந்தை தானாக அதற்குரிய நேரத்தில் பிறப்பதற்குக் காத்திருப்பது சரிதான். உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் குழந்தைக்காக நீங்கள் காத்திருப்பதைப் பற்றி உங்களிடம் பேசுவர் அத்துடன் நீங்களும், உங்கள் குழந்தையும் நலமாக இருப்பதையும் அவர்கள் உறுதி செய்து கொள்வார்கள். உங்களுக்கு கருக் கண்காணிப்பு அல்லது அல்ட்ரா சவுண்ட் போன்ற சில கூடுதல் பரிசோதனைகளும் செய்யக்கூடும். பிரசவ வலியைத் தூண்டதலைப் பற்றிய தகவல்களுக்கு, 78-ஆம் பக்கத்திலுள்ள "உதவி தேவைப்படும்போது: மருத்துவத் தலையீடுகள்" என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

பிரசவத்துக்குப் பின் குழந்தைக்கான பரிசோதனைகள் மற்றும் ஊசிகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்

மருத்துவமனையை விட்டுச் செல்லுமுன், எல்லாப் பெண்களின் குழந்தைகளுக்கும் பின்வரும் பரிசோதனைகளும், ஊசிகளும் வழங்கப்படும்:

- ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், எளிதாக சிகிச்சை அளிக்கப்படக்கூடிய அநேக அரிய உடல்நலப் பிரச்சினைகள் உள்ளனவா எனச் சோதிக்கப் புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைக்கான ஆய்வுப் பரிசோதனைகள் (குதிகாலில் குத்தி இரத்தம் எடுத்து செய்யப்படும் பரிசோதனை)
- ஊசிகள் – வைட்டமின் 'கே' ஊசி மற்றும் ஹெப்படைடிஸ் 'பி' நோய்க்கு எதிராகக் குழந்தையைப் பாதுகாக்க தடுப்பூசி
- செவிப்புலன் பரிசோதனை

கர்ப்பத்தின்போது இந்த பரிசோதனைகள் மற்றும் ஊசிகளைப் பற்றிய தகவல்கள் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். உங்கள் பிரசவத்துக்கு முந்தைய வருகைகளில் ஒன்றில், உங்கள் குழந்தைக்கான சோதனைகள் மற்றும் ஊசிகளுக்கு நீங்கள் ஒப்புதல் தர வேண்டுமெனக் கேட்டுக் கொள்ளப்படலாம். மேலதிக விவரங்களுக்கு 86-ஆம் பக்கத்திலுள்ள "உங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு" என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.



சுகாதார எச்சரிக்கை! கர்ப்பகாலத்தின் பிற்பகுதியில் தலைவலி மற்றும் பிற மாற்றங்கள்

தலைவலி, மங்கலான பார்வை, கால்கள், கைகள் மற்றும் முகத்தில் திடீர் வீக்கம் அல்லது யோனிக் கசிவில் ஏற்படும் மாற்றம் போன்ற ஏதாவது பிரச்சினைகள் உங்களுக்கு இருந்தால் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் கூறுங்கள்.

என் குழந்தை எந்த அளவுக்கு அசைந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்?

உங்கள் குழந்தையின் அசைவு முறைகளை நீங்கள் நன்கு பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதற்குத் தேவையான நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். எல்லா குழந்தைகளுக்கும் கருப்பையில் தூக்கம்/ விழிப்புச் சுழற்சிகள் உண்டு ஆனால் சில குழந்தைகள் மற்றவற்றைவிட அதிகமாக நகரும். உங்கள் குழந்தை இரவில் சுறுசுறுப்பாகவும், காலையில் அமைதியாகவும் இருக்கிறதா? பொதுவாக ஏதாவது குறிப்பிட்ட சமயத்தில் திடீரென உயர் செயல்பாடு உள்ளதா? உங்களுக்கு வயிற்றில் அதிகக் கொழுப்பு இருந்தாலோ அல்லது நஞ்சுக்கொடி உங்கள் கருப்பைக்கு முன்புறச் சுவரின் மேல் இருந்தாலோ உங்கள் குழந்தை நகர்வதைக் கண்டறிவது கடினமாகும். உங்கள் குழந்தை மெதுவாக நகர்வதாக நீங்கள் எண்ணினாலோ அல்லது சில வேளைகளில் உங்கள் குழந்தையின் நகர்வை உணரமுடியாமல் போனாலோ, உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரை உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ளவும். அதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதை விட உங்கள் குழந்தையைச் சோதிப்பது மிகவும் நல்லது.

என் குழந்தை தலைமாறிக் கிடக்கிறது. இப்போது என்ன நடக்கும்?

தலைமாறிய நிலை என்றால் குழந்தையின் தலைக்கு பதிலாக அதன் பிட்டமோ அல்லது கால்களோ முதலில் வெளிவருவது. ஆஸ்திரேலியாவில் ஏறத்தாழ நூறு குழந்தைகளுக்கு மூன்று முதல் நான்கு குழந்தைகள் பிரசவ வேதனை தொடங்கும் நேரத்தில் தலைமாறிக் கிடக்கின்றன. நீங்கள் கிட்டத்தட்ட 37 முதல் 38 வாரங்கள் கர்ப்பமாயிருந்த சமயத்தில் உங்கள் குழந்தை தலைமாறிக் கிடந்தால் 'வெளிப்புறமாய் தலை திருப்புதல்' என்ற ஒரு செயல்முறை வழங்கப்படும். மருத்துவர் ஒருவர் குழந்தையைத் திருப்ப முயற்சி செய்வார். அவர் தன்னுடைய கைகளை உங்கள் வயிற்றின் மீது வைத்து, மென்மையாகத் தடவித் தடவி குழந்தையைத் திருப்பி தலை முதலில் வெளியே வந்து பிரசவிக்குமாறு செய்வார். குழந்தை, தன்முற்றும் நஞ்சுக்கொடி போன்றவற்றைப் பார்க்க உதவுவதற்கு அல்ட்ரா சவுண்டு பயன்படுத்தப்படும். இச் செயல்முறை செய்யப்படும்போது எல்லாம் நல்லமுறையில் நடந்துகொண்டிருக்கிறதா என்பதை உறுதிசெய்ய, குழந்தையும், தாயும் இந்த செயல்முறையின் போது கண்காணிக்கப்படுவார்கள்.

தலைமாறிக் கிடக்கும் பல கர்ப்பங்களில் சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை மூலம்தான் குழந்தைகள் வெளியே எடுக்கப்படுகின்றன. நீங்கள் யோனி மூலம்தான் பிரசவம் ஆகவேண்டும் என்று ஆர்வமாக இருந்தால் தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவச்சியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ இதைப் பற்றி கலந்துரையாடுங்கள். தலைமாறிக் கிடக்கும் குழந்தையின் யோனி வழிப் பிரசவ வசதி உங்கள் உள்நூர் மருத்துவமனையில் கிடைக்கவில்லையென்றால், நீங்கள் அது வழங்கப்படும் வேறொரு மகப்பேறு சேவை நிலையத்துக்கு பரிந்துரைக்கப்பட கேட்டுக்கொள்ளலாம்.

பிரசவத்தின் போது என்னுடைய மற்ற குழந்தைகள் என்னுடன் இருக்க முடியுமா?

பிரசவத்தின்போது உங்கள் குழந்தைகள் உங்களுடன் இருப்பதனால் உள்ள நன்மை, தீமைகளைப் பற்றி உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை மற்றும் மருத்துவச்சியிடம் பேசுங்கள். உங்களுக்கும், உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்கும் உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி மிக நன்றாகத் தெரியும் மற்றும் அவர்கள் எவ்வாறு இதை சமாளிப்பார்கள் என்பதைப் பற்றிய ஒரு கருத்து கிடைக்கும். உங்கள் குழந்தை உங்களுடன் இருக்க நீங்கள் விரும்பினால், குழந்தை பிறக்கும் அறைக்குள் யார் அவர்களை கவனித்துக் கொள்வார் என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையும், மருத்துவச்சியும் உங்களைப் பார்த்துக் கொள்வதில் மும்முரமாக இருப்பார்கள். சிக்கல்கள் ஏதும் இருந்தாலோ அல்லது குழந்தைகள் வெளியே போக விரும்பினாலோ, உங்கள் உடனிருக்கும் நபர் அவர்களைப் பராமரிக்கலாம் அல்லது வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்லலாம்.

நீங்கள் மருத்துவமனை அல்லது பிறப்பு மையத்துக்கு என்ன எடுத்துச் செல்ல வேண்டியதிருக்கும் என்பதைத் திட்டமிடுங்கள்

உங்களுக்குத் தேவைப்படுவன:

- இரவு ஆடைகள் அல்லது பெரிய டி-சட்டைகள் மற்றும் உடுத்தும் அங்கி
- சில தளர்வான, வசதியான பகல் ஆடைகள்
- செளகரியமான காலணி
- அநேக ஜோடி செளகரியமான உள்ளாடைகள் (சில பெண்கள் ஒருமுறை பயன்படுத்தும் உள்ளாடைகளைப் பயன்படுத்துவர்)
- மகப்பேறு பிராக்கள் மற்றும் அல்லது மகப்பேறு பனியன்கள்
- மார்க்பப் பொதிகள்
- குளியலறை/ஒப்பனைச் சாமான்கள்
- துப்புறவுத் திண்டுகள் (sanitary pads) – 'மிகப் பெரிய' அளவு அல்லது மகப்பேறு அளவு (நீங்கள் மகப்பேறு பொதியை பல்பொருள் அங்காடியில் வாங்கலாம்)
- பிரசவ வேதனையில் இருக்கும்போது அணிவதற்கு ஏதாவது, நீங்கள் ஆடைகள் அணிய வேண்டுமெனத் தெரிவு செய்தால் – ஒரு பெரிய டி-சட்டை அல்லது ஒரு பழைய இரவு ஆடை, வெதுவெதுப்பான காலுறைகள்
- நீங்கள் வீடு திரும்பும்போது அணிந்து கொள்வதற்கான ஆடைகள் (நீங்கள் இன்னும் உங்கள் இயல்பான வடிவத்துக்குத் திரும்பியிருக்க மாட்டீர்கள். அத்துடன் நீங்கள் இன்னும் மகப்பேறு உடையிலேயே இருந்து கொண்டிருக்கலாம்).
- பிரசவ வேதனையின் போது, வலி நிவாரணத்துக்காக ஒரு கோதுமை ஒத்தடப் பொதி அல்லது சூடான பொதி (பிரசவ வேதனையின்போது, இவற்றைப் பயன்படுத்தலாமா என்பதை மருத்துவமனையிடம் கேளுங்கள் – உங்கள் தோல் வெந்துவிடுமோ என்று சில மருத்துவமனைகள் இவற்றை அனுமதிக்காது)
- பிரசவ வேதனையின் போது, உங்களுடன் வைத்திருக்க விரும்பும் எதுவும் (எ.கா. இசை, மசாஜ் எண்ணெய், சிற்றுண்டி உணவு)

உங்கள் குழந்தைக்கு:

- பயன்படுத்தியபின் தூக்கி எறியப்படும் இடைத்துணிகள் (நாப்பிகள்) (இவற்றை பயன்படுத்த நீங்கள் திட்டமிட்டிருந்தால்) ஏனென்றால் சில மருத்துவமனைகள் இவற்றை வழங்குவதில்லை)
- வீட்டிற்குப் போகும்போது குழந்தை அணிவதற்காக இடைத்துணிகள் மற்றும் ஆடைகள்
- குழந்தைக்கான சுத்திகரிப்புப் பொருட்கள், நாப்பி துடைப்பான்கள் அல்லது நாப்பி மாற்றும்போது குழந்தையைத் துடைப்பதற்கான பஞ்சுகள் மற்றும் சோப் அல்லது குழந்தை குளியலுக்கு சோப் அல்லாத சுத்தம் செய்யும் பொருள்
- நீங்கள் நீண்டதூரம் பயணம் செய்ய வேண்டியிருந்தால், குழந்தைக்கான மாற்று உடைகள் அடங்கிய பொதி
- குழந்தைக்கான போர்வை
- உங்கள் காரில் குழந்தைக்கான இருக்கைக்கூடு (கேப்ஸ்யூல்)

உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை அல்லது பிரசவ உதவியாளரும் ஒரு பை தயாராக வைத்துக்கொள்ள வேண்டியதிருக்கலாம். பின்வருவனவற்றை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவும்:

- பிரசவ வேதனையின் போது அவர்களுக்கும் அத்துடன் உங்களுக்குமான உணவு மற்றும் பானங்கள். இதில் பழச்சாறுகள் அல்லது பிற பானங்கள், ரசம் மற்றும் எளிதில் குடு பண்ணக்கூடிய உணவுகள் அல்லது துரித உணவு போன்றவை அடங்கும். ஆகவே உங்களுடன் இருப்பவர்கள் அதிக நேரம் உங்களை விட்டுப் பிரிந்திருக்கத் தேவையில்லை.
- நீச்சலுடை மற்றும் துண்டு (பெரிய குளியல் தொட்டி உள்ள மருத்துவமனைக்குச் சென்றால், பிரசவ வேதனையின்போது தண்ணீரில் உங்களுக்கு ஆறுதல் தேவைப்படும்போது)
- புகைப்படக் கருவி

மற்ற தேவைகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை அலுவலரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளவும்.

குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்...

இது உங்கள் முதல் குழந்தையாக இருந்தால், இந்த குட்டி ஜீவன் உங்கள் வாழ்க்கையையே எப்படித் தலைகீழாகத் திருப்பிப்போட முடியும் என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்பட்டப் போகிறீர்கள். புதிய குழந்தைகள் உங்களது நேரத்தின் பெரும் பகுதியை எடுத்துக் கொள்ளும் – உங்களுக்கு ஏதாவது நேரம் மீதி இருந்தால், சோர்வின் பொருட்டு உங்களால் மேற்கொண்டு இன்னும் அதிகமாக எதுவும் செய்ய முடியாது. இரட்டைக் குழந்தைகள் என்றால் உங்களுக்கு இன்னும் குறைவாகவே நேரம் இருக்கும். பிரசவத்துக்குப் பிறகு உங்கள் வாழ்க்கை சுலபமானதாக இருக்க உங்களால் முடிந்தது எதுவானாலும் அதை இப்போதே செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள்:

- உணவைச் சமைத்து உறைய வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- மளிகைப் பொருட்கள் மற்றும் பிற அத்தியாவசியப் பொருட்களை (துப்புறவுத் திண்டுக (sanitary pads) னை மறக்க வேண்டாம்) வாங்கி சேமித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- குழந்தைக்கான கேப்ஸ்யூல் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்

எல்லாக் குழந்தைகளும் குழந்தை கேப்ஸ்யூல் அல்லது குழந்தை இருக்கையில் தான் பயனிக்க வேண்டும். நீங்கள் கேப்ஸ்யூலை அல்லது இருக்கையை வாடகைக்கு எடுத்துக் கொள்ளலாம் அல்லது விலைக்கு வாங்கிக் கொள்ளலாம். கேப்ஸ்யூல் வாடகைக்குத் தருவதற்கும், பொருத்திக் கொடுப்பதற்குமான சேவைகளைச் செய்யும் நிறுவனங்களின் விவரங்களை மகப்பேறு பிரிவு உங்களுக்குக் கொடுக்கக்கூடும். குழந்தை கேப்ஸ்யூல் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான கார் இருக்கைகள் பற்றி மேலதிக விவரங்களுக்கு நியூ சவுத் வேல்ஸ் - போக்குவரத்தை (Transport for NSW) 13 22 13 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/> என்ற இணைய தளத்துக்குச் செல்லவும்.



உங்கள் பையில் பொருட்களை அடுக்கிவைத்து, மருத்துவமனைக்குச் செல்ல முன்னெச்சரிக்கையாகத் தயாராக இருங்கள். வீட்டிலேயே பிரசவம் நடந்தாலும் பையில் பொருட்களை அடுக்கி வைத்திருங்கள் – நீங்கள் மருத்துவமனைக்குச் செல்லவேண்டிய ஒரு தேவையும் இருக்கலாம்.

உங்கள் பிரசத்தை வீட்டிலேயே

வைத்துக்கொண்டால்

உங்கள் மருத்துவச்சிகள் அவசரகால உபகரணங்கள் உட்பட, தேவைப்படும் பெரும்பாலான உபகரணங்களைக் கொண்டு வருவார்கள். இந்தப் பட்டியல் நீங்கள் தயாராக வைத்திருக்க விரும்பும் சில கூடுதல் பொருட்களுக்கான வழிகாட்டி. உங்கள் தொலைபேசி எண்களின் பட்டியலைத் தயாராக வைத்துக் கொள்ளவும்.

- புதிதாக சலவை செய்யப்பட்ட பழைய கைத்தறித் துணிகள் எ. கா. நிறைய துண்டுகள், படுக்கை விரிப்புகள் மற்றும் குழந்தைக்கான போர்வைகள்.
- குழந்தை பிறக்கும் பகுதியில் விரிக்க ஒரு பெரிய பிளாஸ்டிக் விரிப்பு (வெள்ளையடிக்கையில் பயன்படுத்தப்படும் ஒருமுறை பயன்படுத்தும் பிளாஸ்டிக் விரிப்புகள்).
- பிரசவ வேதனையின் போது உங்களுக்கு சிற்றுண்டிகள் அத்துடன் உதவியாக இருப்பவர்களுக்குத் தேவைப்படும் பொருட்கள்.
- பழச்சாறு, கார்டியல் அல்லது வினையாட்டுக்கான பானங்கள் போன்ற வறட்சி தவிர்க்கும் நீர்ச்சத்துக்கான சில புட்டி பானங்கள்
- தலையணை மற்றும் மெத்தைகள்
- அறையை சூடுபண்ண ஒரு கையடக்க மின்வெப்பமூட்டி.

பிரசவ வேதனை
மற்றும்
பிரசவத்துக்குத்
தயாராதல்

Getting ready for labour and birth

தளர்நிலை மற்றும் சுவாசம் குறித்த விழிப்புணர்வு

பிரசவ வேதனையின்போது முடிந்த அளவு தளர்வான நிலையில் இருப்பது பதற்றத்தைக் குறைத்து வலியைக் குறைக்க உதவுகிறது; உங்கள் கருப்பை நன்கு வேலை செய்ய உதவுகிறது; மற்றும் ஆற்றலைச் சேமிக்க உதவுகிறது (மன அழுத்தம் உங்கள் ஆற்றலைச் செலவழிக்கிறது!). பிரசவ வேதனையின்போது தளர்நிலையடைய இரண்டு எளிய வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்திக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

அடிப்படை தளர்நிலை வழிமுறைகள்

இதன் மூலம் நன்மை அடைவதற்கு நீங்கள் கருத்தரித்திருக்க வேண்டுமென்ற தேவையில்லை. இது உங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த சமயத்திலும் மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்க உதவும் (மற்றும் நீங்கள் தூங்க உதவும்). இந்த வழிமுறையை வீட்டில் ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை, முடிந்தால் குறைந்த பட்சம் 10 நிமிடங்களுக்கு பயிற்சி செய்யவும். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை அல்லது பிற ஆதரவு நபரும் இந்த வழிமுறையைப் புரிந்துகொண்டால் நல்லது.

இருப்பதற்கு ஒரு வசதியான நிலையைக் கண்டறிந்து கொள்ளுங்கள் – உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள் அல்லது பக்கவாட்டில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடலிலுள்ள அனைத்து வளைவுநெளிவுகளுக்கும் ஆதரவாகத் தலையணைகளைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் விரும்பினால், மனதை அமைதிப்படுத்தும் இசையைக் கேளுங்கள்.

உங்கள் வலது கையை இறுக மூடிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தோள் வரைக்கும் கைத் தசைகளை இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். இப்போது இந்த இறுக்கத்தை விடுங்கள். இறுக்கத்தை விடும்போது ஒரு நீண்ட, பெருமூச்சாக சுவாசக்காற்றை வெளியேற்றிக் கொண்டே உடலைத் தளர்வாக்குங்கள். உங்கள்

கையைத் தளர் விடுங்கள். எவ்வாறு சுவாசம் உங்களை தளர்வாக்க உதவுகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். ஒவ்வொரு வெளிமூச்சுக்கும் உடலை மேலும் தளர்வாக்குங்கள்.

பின்வரும் உடலுறுப்புகளால் இதைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யவும்.

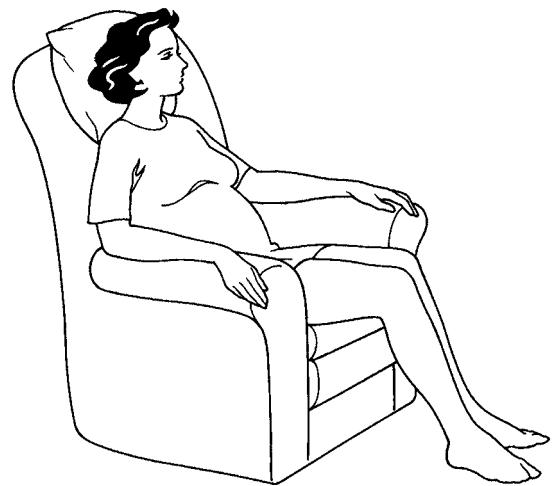
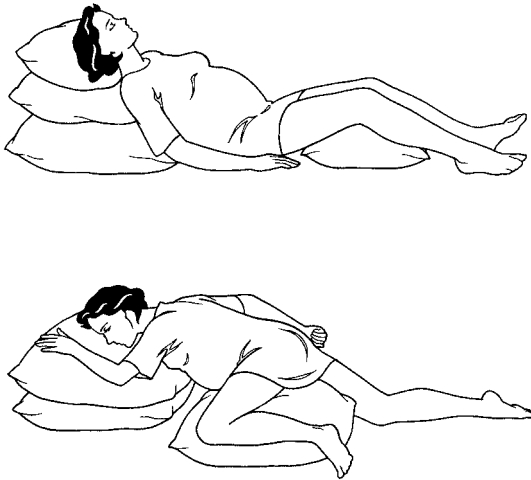
- இடது கை மற்றும் கரம்
- வலது பாதம் மற்றும் கால்
- இடது பாதம் மற்றும் இடது கால்

உங்கள் தோள்களை உங்கள் காதுகளை நோக்கி உயர்த்துங்கள். அது உங்களை எவ்வளவு இறுக்கத்துக்குள்ளாக்குகிறது என்பதை உணருங்கள் – இப்போது மூச்சை வெளியே விடும்போது உங்கள் தோள்களைத் தளர்வாக்குங்கள்.

உங்கள் பிறப்புறுப்பு மற்றும் ஆசனவாயைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை (இந்த தசைகள் உங்கள் இருப்புத் தளத்தின் ஒரு பகுதியாகும்) இறுக்குங்கள். உங்கள் இரு பிட்டங்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து இறுக்குங்கள். அதன் பின் மூச்சை வெளியே விடும்போது தளர் விட்டுவிடுங்கள்.

உங்கள் முகம் மற்றும் உச்சந்தலை தசைகளை இறுக்கிக் கொண்டு, உங்கள் தாடையை இறுக வைத்துக்கொண்டு, முகத்தைச் சுளியுங்கள். இப்போது மூச்சை வெளியே விட்டுத் தளர்வாக இருங்கள். இறுக்கமாக தசைக்கும், தளர்வான தசைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை நீங்கள் அறிந்த பின் நீங்கள் உங்கள் தசைகளை இறுக்காமல், இந்த வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம். உங்கள் முகம் (தாடை உட்பட), கைகள் மற்றும் கால்கள், பிட்டங்கள் மற்றும் இருப்பிலிருந்து – உங்கள் உடலின் எல்லா தசைகளிலிருந்தும் இறுக்கத்தை வெளியேற்றுங்கள். மிகவும் தளர்வான நிலையிலிருந்து முழுமையாக ஓய்வெடுங்கள்.

இருப்பதற்கு வசதியான ஒரு நிலையைக் கண்டுகொள்ளுங்கள்



சுவாச விழிப்புணர்வுக்கான வழிமுறைகள்

பதற்றம் அல்லது மன அழுத்தம் கொண்டிருந்தால், மக்கள் பெரும்பாலும் அடிக்கடி, விரைவான, ஆழமற்ற மூச்சு விடுவர். அதற்கு எதிர்மறையாக – நீண்ட மெதுவாக இழுத்து விடும் மூச்சு – உங்களை அமைதியாகவும் இன்னும் நிம்மதியாய் இருக்கவும் உதவிபுரியும்.

பிரசவ வேதனையில் நீங்கள் சுவாசிக்கும் முறையைக் கவனத்தில் கொள்வதும் மற்றும் சுவாசத்தின் வேகத்தைக் குறைப்பதும் பின்வருவனவற்றுக்கு உதவிபுரியும்:

- உடல் இறுக்கத்தைக் குறைத்து, உங்கள் உடலைத் தளர்வாக வைத்துக்கொள்ள உதவும்
- ஒவ்வொரு முறை கருப்பை சுருங்கி விரியும்போதும் அதை சமாளிக்கும் விதத்தில் உடலை இறுக்கிக் கொள்வதற்குப் பதிலாக, சுருக்க விரிவுகளுக்கு இசைவாக உடலை வைத்துக்கொள்ள உதவும்.
- கருப்பை வாய் முழுவதுமாகத் திறப்பதற்கு முன், பிரசவ வேதனையின் முதல் கட்டத்தின் முடிவில் முக்கித் தள்ளுவதற்கான வேட்கையை எதிர்த்துப் போராட உங்களுக்கு உதவும் அதனால் (நீங்கள் சரியான சமயத்தில் முக்கித்தள்ளுவதற்கு உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவர்.)
- பிரசவ வேதனையின் போது குழந்தைக்குப் பிராணவாயு அதிகம் கிடைக்க உதவும்
- 'குத்தல் உணர்வு'களை ஏற்படுத்தும் விரைவான, மேலோட்டமான சுவாசத்தை (ஹைபர்வென்டிஸேஷன்) தடுக்க உதவும்.

சுவாசமுறை விழிப்புணர்வைப் பயிற்சி செய்தல்

உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கும் வகையில் மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் மூச்சு விட முயற்சி செய்யுங்கள்

சுகாதார எச்சரிக்கை!

உங்கள் பிரசவ வேதனை உங்கள் குழந்தைக்கு அவசியம்.

மூச்சுவிட நுரையீரலைத் தயார் செய்வதில் பிரசவ வேதனை மற்றும் யோனி வழி பிரசவம் ஆகிய இரண்டும் குழந்தைகளுக்கு உதவுகின்றன. உங்கள் குழந்தை தன்னுடைய முதல் சுவாசத்தைத் தொடங்கக் கருப்பை சுருங்குதல் உதவும்.

நீங்கள் மூச்சு வெளியிடும்போது, உங்கள் உடலில் இருக்கும் எந்த இறுக்கத்தையும், உங்கள் நுரையீரலிலிருந்து காற்றையும் உங்கள் உடலைவிட்டு வெளியேற்ற முயலுங்கள். நீங்கள் இதைச் செய்யும்போது தொடர்ந்த சத்தத்தை எழுப்பிக் கொண்டோ, பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டோ அல்லது ஒரு முனகல் சத்தத்தோடோ ('ஆ...' அல்லது 'ம்...') இதைச் செய்தால் உதவியாக இருக்கும்.

பிரசவத்துக்கான நிலைகளைப் பயிற்சி செய்தல்

பிரசவத்தில் நீங்கள் இருக்கும் நிலைகளை மாற்றிக்கொள்வதினால் உங்கள் கருப்பை சுருங்கி விரிவையும், வலியையும் உண்மையிலேயே உங்களால் சமாளிக்க இயலும். ஆனால் இந்த நிலைகளில் சிலவற்றில் உங்களுக்குப் பரிச்சயம் இல்லையென்றால் (குதிகாலில் அமர்தல், அல்லது கைகள் மற்றும் முழங்கால்களில் மண்டியிட்டு உடலை முன்னும் பின்னும் ஆட்டுதல் போன்றவை) இவற்றை கர்ப்பகாலத்தில் பயிற்சி செய்வது நல்லது.

நீட்சிப் பயிற்சிகள்

நீட்சிப் பயிற்சிகள் பிரசவத்தின் போது நீங்கள் மிகவும் அசௌகரியமாய் இல்லாதபடி, வெவ்வேறு நிலைகளில் தாக்குப்பிடித்துக்கொண்டு அப்படியே இருக்கவும், சோர்வான தசைகளைத் தளர்வாக்கவும் மற்றும் உங்கள் உடலை இளக்கமாக வைத்திருக்கவும் உதவும்.

நீட்சிப் பயிற்சிகள் கர்ப்பத்தின் போது நீங்கள் எவ்வளவையிலும் செய்யலாம். ஒவ்வொரு நீட்சியைச் செய்யும்போதும் உங்களால் முடிந்தவரை தாக்குப்பிடித்துக் கொண்டிருக்கலாம் (சில வினாடிகள் இருந்தால் மட்டும் போதும்). ஒரு நீட்சிப் பயிற்சியின் நிலையில் ஒரு நிமிடம் வரை தாக்குப்பிடிக்கும் அளவிற்கு படிப்படியாக நேரத்தை அதிகரிப்புகள்.

கெண்டைக்கால் தசை நீட்சிப் பயிற்சி

சுவரைப் பார்த்தபடி, உங்கள் கால்கள் அங்கிருந்து சுமார் 30 செ.மீ தூரத்தில் இருக்குமாறு நிற்கவும். உங்கள் உடலின் மேற்பகுதியை முன்னோக்கிச் சாய்த்து, உங்கள் எடையை உங்கள் கைகளில் ஏற்றி, சுவரைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்குமாறு உங்கள் கரங்களை நீட்டவும். உங்கள் முன் முழங்காலை வளைத்து, உங்கள் பின் குதிகாலை தரையை நோக்கி அழுத்தி, உங்களுக்கு சுமார் ஒரு மீட்டருக்குப் பின்னால் ஒரு காலை வைக்கவும். உங்கள் எடையை உங்கள் கைகளின் மீதும், முன்கால் மீதும் வைத்துக்கொள்ளவும். பின்காலின் சதைப்பகுதியில் ஒரு நீட்சியை இப்போது நீங்கள் உணர வேண்டும். அந்த நிலையில் இருந்து கொண்டே மூச்சை வெளிவிடவும். இதை அடுத்த காலிலும் திரும்பச் செய்யவும்.

தோள்பட்டை சுழற்சி

இதை நீங்கள் நின்றுகொண்டோ அல்லது வசதியாக ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்து கொண்டோ செய்யலாம். உங்கள் விரல்களை ஒவ்வொரு தோள்பட்டையின் மீதும் வைத்துக்கொண்டு உங்கள் முழங்கைகளைப் பின்புறமாகச் சுழற்றவும். தோள்பட்டைகள் மற்றும் மேல் முதுகில் உள்ள இறுக்கத்தை மென்மையாக்க, உங்கள் கைகளை தலைக்கு மேல் நீட்டவும். இது விலா எலும்புக்கூட்டுக்கு அடியில் உள்ள அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது.

பிரசவ வேதனை
மற்றும் குழந்தை
பிறப்பு

Labour and birth

முதல் நிலை

ஒவ்வொரு பிரசவ வேதனையும், குழந்தை பிறப்பும் வித்தியாசமானது. அத்துடன் அது எப்போது தொடங்குகிறது, எவ்வளவு நேரம் எடுக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து அது வேறுபடுகிறது. உங்கள் பிரசவ வேதனை மற்றும் குழந்தை பிறப்பைப் பற்றியும் மற்றும் நீங்களும், உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையும் எவ்வாறு அதற்குத் தயார் செய்துகொள்ள முடியும் என்பதைப் பற்றியும் உங்களுக்கு எழும் எந்தக் கேள்விகளுக்கும் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் பதிலளிக்கக்கூடும். பிரசவ வேதனையில் மூன்று முக்கிய நிலைகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நிலைக்கும் ஆகும் நேரம் பெண்ணுக்குப் பெண் வேறுபடும். ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமானவர்கள்.

நீங்கள் பிரசவிக்கப் போகிறீர்கள் என்பது உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்? பிரசவ வேதனை தொடங்கும்போது, பெரும்பாலான பெண்களுக்குக் கீழ்க்காணும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகள் உண்டாகும்:

- கருப்பை சுருங்கிவிரிதல்
- யோனிக் கசிவு
- பனிக்குடம் உடைதல்

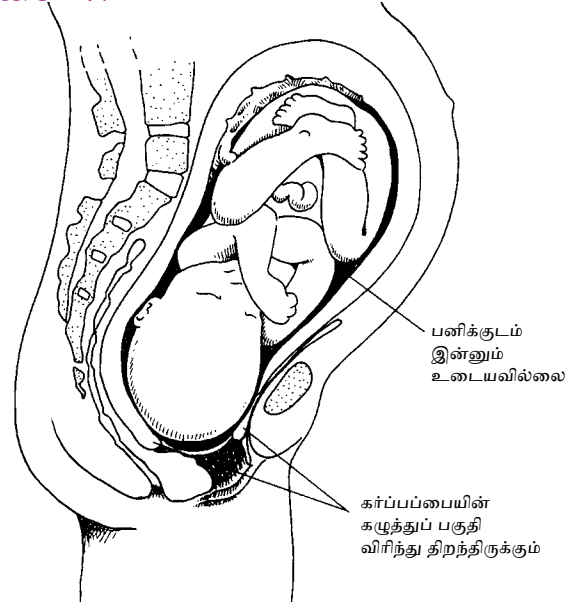
பிரசவ வேதனையின் முதல் நிலையின் ஆரம்பக் கட்டத்தில், உங்கள் கருப்பையின் வாய்ப் பகுதியை குறுகியதாகவும், மெல்லியதாகவும் ஆக்குவதற்காக கருப்பை வேலை செய்கிறது. உங்கள் முதல் பிரசவ வேதனையின்போது, இந்த கருப்பைவாய்ச் சுருக்கமும், மெலிதலும் உங்களை அதிகச் சோர்வடையச் செய்கிறது. ஆகவே உங்களால் முடிந்த அளவு ஓய்வெடுப்பது முக்கியமாகும். இந்த நிகழ்வு ஒரு சில நாட்கள் வரை நீடிக்கும்.

இந்த முதல் நிலை நடந்துகொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் கருப்பை வாயைத் (கர்ப்ப்பையின் கழுத்துப் பகுதி) திறப்பதற்காகக் கருப்பை சுருங்க ஆரம்பிக்கிறது. குழந்தை வெளிவருவதற்குப் போதுமான அளவு கருப்பைவாய் சுமார் 10 செ.மீ. திறக்கும் வரை இந்த சுருங்கிவிரிதல்கள் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டிருக்கின்றன.

எவ்வளவு காலம் இது நீடிக்கும்?

முதல் குழந்தைக்குச் சராசரியாக, இந்த முதல் நிலை 10 முதல் 14 மணி நேரம் வரையும், இரண்டாவது குழந்தைக்கு சுமார் எட்டு மணி நேரமும் நீடிக்கும்.

முதல் நிலையின் போது குழந்தையின் இருப்பு நிலை



உங்கள் சுவாச விழிப்புணர்வு யுக்தியை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்!

பிரசவ வேதனையின் முதல் பகுதியில் உங்களுக்கு கருப்பை சுருங்கிவிடுதல் சீக்கிரமாகவே தொடங்கிவிட்டால், சாதாரணமான சுவாசத்து ஆசுவாசப்படுத்திக்கொள்ள முயலுங்கள். இந்த ஆரம்ப நிலையில் கருப்பை சுருங்கிவிடுதலைப் பற்றி கவலைப்படாமல் இருப்பது மிகவும் நல்லது. அத்துடன் கூடுமானவரை உங்கள் வழக்கமான பணிகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டும், அங்குமிங்கும் நடந்துகொண்டும் இருக்கவும்.

கருப்பை சுருங்கிவிடுதலின் முதல் நிலையின்போது, சாதாரணமாக மூச்சு விட்டு ஆசுவாசப்படுத்திக்கொள்வது கடினமாக இருந்தால், முடிந்தவரை ஆழமாகவும், மெதுவாகவும் தொடர்ந்து மூச்சு விடுங்கள். கருப்பை சுருங்கிவிடுதல் வலுவானதாக ஆகும்போது உங்கள் சுவாசம் சிறிது வேகமாக இருக்கும். ஆயினும் உங்கள் சுவாசத்தின் வேகத்தைக் குறைத்து சாதாரணமாகவோ அல்லது சற்று மெதுவாகவோ சுவாசிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு கருப்பை சுருங்கிவிடுதலின் ஆரம்பத்திலும், முடிவிலும் ஒரு ஆழமான மூச்சை உள்ளூக்கிழுத்து, பின் வெளியே விடுங்கள் (ஒரு உரத்த பெருமூச்சு போன்றது), அத்துடன் நீங்கள் மூச்சை வெளியே விடும்போது உங்கள் தோள்களைத் தளர விடுங்கள். இது உங்கள் உடலை அமைதிப்படுத்தவேண்டும் என்பதை உங்களுக்கு நினைவூட்ட உதவிபுரியும்.

ஒவ்வொரு கருப்பை சுருங்கிவிடுதலுக்குப் பிறகும் உடனடியாக சாதாரண சுவாசத்துக்குத் திரும்ப வேண்டுமென்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கருப்பை சுருங்கிவிடுதல்கள்

கருப்பை சுருங்கிவிடுதல்களைப் பெண்கள் விவரிக்கும் முறையும், இதைப் பற்றிய அவர்களது அனுபவமும் வெவ்வேறானவை. பின்வருவது போன்ற உணர்வுகள் அவர்களுக்கு இருக்கக்கூடும்:

- மாதவிலக்கின்போது இருப்பதைப் போல அடிவயிற்றில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பு
- தொடர்ந்த, மந்தமான கீழ் முதுகுவலி
- உள் தொடையில் ஆரம்பித்து கால்களின் கீழாக ஊடுருவக்கூடிய வலி.

ஆரம்பத்தில் இந்த கருப்பை சுருங்கிவிடுதல்கள் குறுகியதாக இருக்கும் மற்றும் இடைவெளி அதிகமானதாகவும் இருக்கக்கூடும் - சில நேரங்களில் அவை 30 நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கும். ஆனால் போகப்போக அவை நீண்டும், வலுவாகவும் மற்றும் இடைவெளி குறைந்தும் காணப்படும்.

கருப்பை சுருங்கிவிடுதல்களுக்கு இடைப்பட்ட நேரம் படிப்படியாகக் குறைந்து, வலி அதிகரிக்கும் மற்றும் அதிக நேரம் நீடிக்கும். சுமார் ஒரு நிமிட நேரத்துக்கு நீடிக்கும் சுருங்கிவிடுதல்கள் வேகமாக கூடிக்கொண்டே போய் - கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும்.

கருப்பை சுருங்கிவிடுதல் வலுவானதாகவும், இடைவெளி நெருக்கமாகவும் ஆகும்போது, நீங்கள் பதற்றமாகக் காணப்படலாம் அல்லது கட்டுப்பாட்டை இழந்தும் போகலாம். கருப்பை சுருங்கிவிடுதலுக்கு ஆழ்ந்த மூச்சு விடுதல் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். அதன்பின் வெளிச் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்தி, சீராக மூச்சு விடவும். பெருமூச்சு விடுதல், முன்கூட்டல் அல்லது சீராக சத்தத்தை எழுப்புதல் ஆகியவை உதவிகரமாக இருக்கலாம். ஒவ்வொரு முறை கருப்பை சுருங்கிவிடுதலின் போதும் அதன் மீது கவனம் செலுத்தவும். சுருங்கிவிடுதல் நிற்கும்போது, ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சு எடுத்து, வேகமாக மூச்சை வெளியேற்றவும். இது சுருங்கிவிடுதல்களுக்கிடையே உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக்கொள்ள உதவுகிறது. நீங்கள் இருக்கும் நிலைகளை மாற்றிக்கொண்டு இருப்பதற்கு வசதியான நிலையை சொல்கிறார்கள் (கருப்பை சுருங்கிவிடுதலின்போது எதன் மீதாவது சாய்ந்து கொள்ளல் மற்றும் உங்கள் இடுப்பை பக்கவாட்டில் அசைத்தல் அல்லது கைகளையும் கால் முட்டிகளையும் தரையில் ஊன்றிக்கொண்டு உடலை முன்னும் பின்னும் ஆட்டுதல் ஆகியவற்றை இது குறிக்கும்). கருப்பை சுருங்கிவிடுதலும்போது பிரசவ வலியைச் சுலபமாக்க தொடர்புக் குளியல் அல்லது நீர்த்தாரைக் குளியலும் உண்மையிலேயே உதவிகரமாக இருக்கக்கூடும் மற்றும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டை இழக்காமல் இருக்கவும் உங்களுக்கு உதவி புரியும். நீங்கள் பிரசவ வேதனையில் இருக்கும்போது உங்கள் மருத்துவச்சி பல்வேறு விஷயங்களில் யோசனை தந்து உங்களுக்கு உதவிபுரிவார். ஆனால் எப்படி நகர்வது மற்றும் மூச்சு விடுவது என்பதில் என்ன செய்வது என்று உங்கள் உடல் உங்களுக்குச் சொல்லும் என்பதை நீங்கள் நினைவு கொள்ளல் நல்லது,

யோனிக் கசிவு

நீங்கள் சிறிது இரத்தம் தோய்ந்த கோழையை வெளியேற்றலாம். இதுதான் கருப்பை வாயை மூடிக்கொண்டிருந்த அடைப்பாகும். உங்கள் கருப்பை வாய் விரிவடைய ஆரம்பிக்கிறது என்பதை இதன் பொருளாகும். கருப்பை சுருங்கிவிரிதல் ஆரம்பிப்பதற்கு சில மணி நேரங்கள் அல்லது நாட்களுக்கு முன் இந்த இரத்தம் தோய்ந்த கோழை வெளிவரலாம்.

பனிக்குடம் உடைதல்

'பனிக்குடம் உடைதல்' என்பதற்கு உங்கள் குழந்தையைக் கொண்டிருக்கும் குடம் அல்லது பனிக்குடப் பை உடைதல் அல்லது விசையுடன் வெளியேறுதல் என்று பொருள். வெளியே வரும் திரவமானது, உங்கள் குழந்தை உங்களுக்குள் வளரும்போது அதைச் சுற்றியிருந்து பாதுகாத்து வரும் பனிக்குட நீராகும். அந்த திரவம் பொதுவாக தெளிவாக இருக்கும். அது பஞ்சள் அல்லது வைக்கோல் நிறத்திலும் இருக்கலாம். அது பச்சை அல்லது சிவப்பு நிறத்தில் இருந்தால் பிரச்சினை ஏதும் இருக்கலாம். எந்த நிறமாக இருந்தாலும் நீங்கள் திண்டு ஒன்றை அணிந்துகொண்டு, உங்கள் மருத்துவச்சியையோ, மகப்பேறு பிரிவையோ அல்லது மருத்துவரையோ தொலைபேசியில் அழைக்கவும். ஏனென்றால் நீங்கள் உங்கள் பிறப்பு மையத்துக்கோ அல்லது மருத்துவமனைக்கோ பெரும்பாலும் செல்லவேண்டியதிருக்கும். அங்கே அவர்கள் உங்களையும், உங்கள் குழந்தையையும் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் நிலையையும் சோதித்துப் பார்ப்பார்கள்.

உங்கள் பனிக்குடம் உடைந்து, 24 மணி நேரத்துக்குப் பிறகும் உங்களுக்கு ஒழுங்கான கருப்பை சுருங்கிவிரிதல்கள் இல்லாதிருந்தால் உங்கள் பிரசவ வேதனையைத் தூண்டிவிட வேண்டியிருக்கலாம். இதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் உங்களிடம் பேசுவார்.

உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையோ அல்லது ஆதரவு தரும் நபரோ எவ்வாறு உங்களுக்கு உதவி புரிய முடியும்

பிரசவ வேதனையை மிகவும் சௌகரியமாக்க உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையோ அல்லது ஆதரவு நபரோ நிறைய காரியங்களைச் செய்ய முடியும். ஆனால் அவர்களும் இதற்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும் என்பதை மறக்க வேண்டாம். குழந்தை பிறப்பில் சம்பந்தப்பட்ட காரியங்கள் என்னென்ன என்பதை அவர்கள் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பிறப்புத் திட்டத்தைப் பற்றியும் மற்றும் பிரசவ வேதனையில் அவர்கள் உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவிட முடியும் என்பதைப் பற்றியும் அவர்களிடம் பேசுங்கள்.

அவர்கள்:

- உங்களுடன் இருந்து பேச்சுத் துணையாக இருக்கலாம். (ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட ஆதரவு நபர் இருப்பது நல்லது. ஒருவர் உங்களுடன் இருக்கும்போது, மற்றொருவருக்கு ஓய்வு கிடைக்கும்.)
- உங்கள் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு, உங்களுடன் பேச்சுக் கொடுத்து, உற்சாகமூட்டி, மற்றும் வலி சரியாகிவிடும் என்று சொல்லி உங்களுக்கு ஆறுதலளிக்கலாம்.
- உங்களுக்குத் தண்ணீரும் பனிக்கட்டியும் கொண்டுவரலாம்
- ஆசுவாச உத்திகளைப் பயன்படுத்த நினைவுபடுத்தலாம்
- உங்களுக்கு மசாஜ் செய்யலாம்
- உங்கள் உடல்நிலைகளை மாற்றிக்கொள்ள உதவலாம்
- உங்களுக்கு தேவைப்பட்டால், மருத்துவமனை ஊழியரின்கவனத்தை ஈர்க்க உதவலாம்
- எந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்வது என்பது பற்றிய முடிவுகள் எடுப்பதில் உதவலாம்.

இருப்பினும், சில பெண்களுக்கு பிரசவ வேதனை கடுமையாக இருக்கும்போது தங்களை யாரும் தொடுவதிலோ அல்லது பேசுவதிலோ விருப்பமிருக்காது. அது எல்லாம் சரிதான். உங்களுக்கு ஆதரவு இருக்கிறது என்ற எண்ணமும், பிரசவ வேதனையில் பயப்படாமல் இருப்பதும் முக்கியமாகும். கருப்பை சுருங்கிவிரிதலின்போது ஏற்படும் வலியைச் சமாளிக்கத் தேவைப்படும் திறனை உங்கள் உடல் பெற அது உதவுகிறது. ஒவ்வொரு முறை கருப்பை சுருங்கிவிரிதலிலும் நீங்கள் கவனம் செலுத்தும்போது உங்கள் மனமெல்லாம் உங்கள் உடல் மீதே இருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கக்கூடும், ஆனால் நீங்கள் பிரசவ வேதனையில் இருக்கும்போது உங்களிடம் ஆதரவாக இருப்பவர்களிடமிருந்து வரும் ஊக்க வார்த்தைகள் முக்கியமானவையாகும்.

நான் உடனடியாய் மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டுமா?

பதற்றப்பட வேண்டாம். உங்கள் மருத்துவச்சியையோ அல்லது மருத்துவரையோ அழைத்து உங்கள் கருப்பை சுருங்கிவிடுதல்களைப் பற்றியும், நீங்கள் எவ்வாறு இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றியும் பேசுங்கள். உங்கள் பனிக்குடம் உடைந்தால் அதைத் தெரிவிப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கீழ்வரும் சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் இருந்தால், சில நாட்களுக்கு முயற்சி செய்து வீட்டில் ஓய்வு எடுப்பது பொதுவாக மிகவும் நல்லது:

- பிரசவ வேதனையின் ஆரம்பக் கட்டத்தில் இருந்தால்
- வசதியாக இருப்பதாக உணர்ந்தால்
- ஆரோக்கியமான, இயல்பான கர்ப்பம் தரித்திருந்தால்.

இந்தச் சமயத்தில், பின்வரும் நடவடிக்கைகள் உதவிகரமாக இருக்கும்:

- கருப்பை சுருக்கிவிடுதல்களுக்கு இடையில் அங்குமிங்கும் நடத்தல்
- வீட்டுக் காரியங்களைத் தொடர்ந்து செய்தல் (எளிதான காரியங்கள் – கனமான பொருட்களைத் தூக்கக்கூடாது)
- நீர்த்தாரைக் குளியல் அல்லது தொட்டிக் குளியல்.

சாதாரணமாகச் சாப்பிடுவதோ அல்லது பானங்களை அருந்துவதோ பரவாயில்லை. உடலில் நீர்ச் சத்து இருப்பது முக்கியம். ஆகவே தொடர்ந்து பானங்களை அருந்துங்கள்.

உங்கள் கர்ப்ப காலத்தின் போது, நீங்கள் எப்போது மருத்துவமனைக்குச் செல்லவேண்டும், நோம் வரும்போது யாரைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் உங்களிடம் கலந்துரையாடியிருப்பார்.

பொதுவாகப் பின்வரும் நிகழ்வுகளுக்குப் பின் நீங்கள் உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு பிரிவை அழைத்து, மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டியதிருக்கும்:

- யோனியிலிருந்து அடர்த்தியான இரத்தம் தோய்ந்த திரவம் வெளியேறினால்
- நீர்த்த திரவம் பீறிட்டோ அல்லது துளித்துளியாகவோ வெளியேறினால் (இது பனிக்குட நீராக இருக்கலாம்)
- வலிகள் இன்னும் அதிகமாகத் தொடர்ந்து வருவதாக இருந்தால்
- உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்கோ ஏதாவது கவலைகள் இருந்தால்.

நீங்கள் மருத்துவமனைக்குப் புறப்படுவதற்கு முன் மருத்துவச்சிக்கோ, மருத்துவருக்கோ அல்லது மகப்பேறு பிரிவுக்கோ நீங்கள் வந்துகொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவியுங்கள். உங்களுக்கு ஒரு ஆதரவு நபர் இருந்து, அவர்கள் ஏற்கனவே உங்களுடன் இல்லாவிட்டால், அவர்களைக் கூப்பிட மறக்க வேண்டாம்.

நான் மருத்துவமனைக்குச் சென்றவுடன் என்ன நடக்கும்?

இது மருத்துவமனையைப் பொறுத்ததாகும், ஆனால் பொதுவாக மருத்துவச்சி:

- உங்களுடைய மணிக்கட்டில் அடையாளக் காப்பு ஒன்றை அணிவிப்பார்
- உங்களுக்கு என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்று சொல்லுவார்
- உங்கள் உடல் வெப்பநிலை, நாடித்துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் இவற்றைச் சோதிப்பார்.
- உங்கள் அடிவயிற்றைத் தடவிப்பார்த்து குழந்தையின் நிலையை சோதிப்பார்
- குழந்தையின் இதயத்துடிப்பை அளந்திடுவார்
- உங்கள் கருப்பை சுருங்கிவிடுதலின் நேரத்தைக் கணக்கிடுவார்
- உங்கள் சிறுநீரைப் பரிசோதனை செய்திடுவார்
- (நீங்கள் பிரசவ வேதனையில் இருப்பதாக மருத்துவச்சி நினைத்தால்) உங்கள் கருப்பை வாய் எவ்வளவு திறந்திருக்கிறது மற்றும் குழந்தையின் நிலையை சோதிப்பது போன்றவற்றைப் பார்ப்பதற்காகச் சில வேளை உள் பரிசோதனை செய்திடுவார்.

உங்கள் மருத்துவச்சி தொடர்ந்து உங்கள் முன்னேற்றத்தையும், முதல் கட்டத்தில் நோர்நேரத்துக்கு உங்கள் குழந்தையின் நிலைமையையும் தொடர்ந்து சோதிப்பார். வெப்பப் பொதிகளை முதுகில் அல்லது வயிற்றில் வைத்துக்கொண்டும், முதுகுத் தேய்ப்பு ஒன்றை வைத்துக்கொண்டும், வெந்நீர்க் குளியல் அல்லது குளியல் தொட்டி/ஸ்பா/குழந்தை பிறப்புத் தொட்டி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தியும் நீங்கள் இருக்கும் நிலைகளை அடிக்கடி மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும் போல உங்களுக்குத் தோன்றலாம்.

உங்களுக்கு வசதியான நிலையை நீங்கள் கண்டுகொள்ள உதவிட உங்கள் மருத்துவச்சி மற்றும் ஆதரவு நபரைக் கேட்டு அதைச் செய்து பாருங்கள் (எ.கா. நிறறல், குதிகாலில் அமர்தல் அல்லது கைகளையும், கால் முட்டிகளையும் தரையில் ஊன்றிக்கொண்டு இருத்தல்).

உங்கள் பிரசவ வேதனையில் உதவுதல்

எவ்வளவு விரைவில் உங்கள் பிரசவ வேதனை முன்னேற்றமடைகிறது என்பது சில விஷயங்களைப் பொறுத்ததாகும். இதில் குழந்தை கீழிறங்குதல் அல்லது இடுப்பெலும்பு வழியாக இறங்கி வருதல் மற்றும் கருப்பை வாய் அல்லது கருவறையின் கழுத்தானது வலுவான, தொடர்ந்த சுருங்கிவிடுதல்கள் மூலம் திறத்தல் (விரிவடைதல்) போன்றவை அடங்கும். உங்கள் பிரசவ வேதனையில் நீங்கள் பல வகையில் உதவியாக இருக்கலாம்.

கூடுமான வரை தளர்வான உணர்வுடன் இருத்தல்

அதற்கு உதவக்கூடியவைகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- இசை
- வாசனைத் திரவிய சிகிச்சை
- தளர்வு மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிமுறைகள்

கீழ்வயிறு அல்லது முதுகில் வெப்பப் பொதிகளை வைத்துக்கொள்வது உங்களுக்கு இதமாக இருக்கலாம். சில மருத்துவமனைகள் தீக்காயம் ஏற்பட்டு விடுமென இவற்றை அனுமதிப்பதில்லை. ஆகவே உங்கள் மருத்துவச்சியிடம் முதலில் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும். வெந்நீர்க் குளியல் மற்றும் தொட்டிக் குளியல்களும் உதவிபுரியக்கூடும்.

சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்

உங்களால் முடியும்போது, அறையைச் சுற்றி நடக்கவும் அல்லது தாழ்வாரங்களில் முன்னும் பின்னும் நடக்கவும். சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உங்கள் மனதை வலியின் நினைவிலிருந்து அகற்றிட உதவக்கூடும். உங்களுக்கு உதவுமென்றால் வாழ்க்கைத் துணை அல்லது ஆதரவு நபரின் மேல் சாய்ந்து கொள்ளவும்.

உடல் நிலைகளை மாற்றுதல்

முயன்று பார்க்கவும்:

- நின்றல்
- குந்தியிருத்தல்
- உங்கள் கைகள் மற்றும் முழங்கால் முட்டிகளைத் தரையில் வைத்து முன்னும் பின்னும் அசைந்தாடல்
- உங்கள் ஆதரவு நபருடன் முதுகோடு முதுகு வைத்து அமர்தல்

உடம்பைப் பிடித்துவிடுதல் (மசாஜ்)

பிரசவ வேதனையின்போது தசை இறுக்கத்தைத் தளர்த்த மசாஜ் உதவக்கூடும். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையோ அல்லது பிற ஆதரவு நபரோ நீளவாக்கில் நீவிவிடவோ அல்லது பெரிதாக வட்டவடிவில் தடவிவிடவோ செய்யலாம். கீழ் முதுகு வலிக்கு, வலுவாக அழுத்தி சிறிய அசைவுகளில் நீவிவிடலாம். முழு நேரமும் கைகள் உடம்பின் மீது இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.

முனகுதல் அல்லது உறுமுதல்

பிரசவ வேதனையின்போது அமைதியாக இருந்தால் யாரும் பரிசு ஒன்றும் தரப்போவதில்லை. (விளையாட்டு வீராங்கனைகளும், பளுதாக்குபவர்களும் மூச்சைப்பிடித்து உந்தி சத்தம் எழுப்புவதைப் போல நீங்களும் செய்யலாம்). அமைதியாக இருக்க முயற்சிப்பது உங்களை பதற்றத்துக்கு உள்ளாக்கலாம்.



“என் கருப்பை

சுருங்கிவிரிதலின்போது நான் சுற்றிச்சுற்றி நடந்துகொண்டிருந்தது படுத்துக்கொண்டிருப்பதை விட பல மடங்கு அதிகமாக வலியைத் தாங்க எனக்கு உதவியாக இருந்தது.” - லினெட்

தண்ணீரில் இருப்பதால் என்ன பயன்?

பிரசவ வேதனையின்போது தண்ணீரில் இருப்பது ஆறுதலுக்கும், வலி நிவாரணத்துக்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். தண்ணீரானது உங்கள் உடம்பைத் தூக்கிப் பிடித்து, பளுவின்மையை வழங்கி நீங்கள் தளர்வாக இருக்க உதவுகிறது.

பிரசவ வேதனையின்போது வெதுவெதுப்பான நீரில் இருப்பது மன அழுத்த ஹார்மோன்களையும், வலியையும் குறைத்து, உங்கள் உடல் இயற்கையான வலி நிவாரணிகளை (என்டோஃபின்ஸ்) சுரக்க உதவுகிறது. அது தசை இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி, கருப்பை சுருங்கிவிரிதல்களுக்கு இடையே ஆசுவாசப்படுத்த உதவுகிறது. பிரசவவேதனையின்போது தண்ணீரில் இருப்பதால் பின்வரும் பலன்கள் ஏற்படக்கூடும்:

- குறிப்பிடத்தக்க வலி நிவாரணத்தை வழங்குகிறது
- மருந்துகள் மற்றும் பிற தலையீடுகளை, குறிப்பாக முதுகுத்தண்டு மரபு ஊசிகளின் (எபிட்யூரல்) தேவைகளைக் குறைக்கிறது
- பிரசவ வேதனையின் போது அதிக கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்கிறீர்கள் என்ற உணர்வையும், பிரசவவேதனையை நீங்கள் நன்கு சமாளிக்கிறீர்கள் என்ற சந்தோஷமான உணர்வையும் உங்களுக்கு ஏற்படுத்தும்
- மிதப்பதைப் போன்ற உணர்வை அளிக்கிறது – சோர்வான தசைகளையும், மன அழுத்தத்தையும் இலகுவாக்கிறது
- பிரசவத்தைத் துரிதப்படுத்துகிறது
- அமைதியினை மேம்படுத்தி, உங்கள் ஆற்றல் வீணாகாமல் பாதுகாக்கிறது.

பிரசவ வேதனையில் வலி நிவாரணம்

வலியை எப்படி உணர்கிறார்கள், அதை அவர்கள் எவ்வாறு கையாளுகிறார்கள் என்பதில் ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமானவர்கள். பிரசவ வேதனையின்போது ஏற்படும் வலியைச் சமாளிக்க உதவுவதற்கு பல விஷயங்கள் உள்ளன. ஆனால் பிரசவத்தின் போதான வலியைக் கையாளவேண்டிய நிலை வரும்தவரை, நீங்கள் எவ்வாறு இதைச் சமாளிக்கப்போகிறீர்கள் அல்லது இதைச் சமாளிக்க எது மிகச்சிறந்த முறையில் வேலை செய்யும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது – ஆகவே பல்வேறு முறைகளை முயற்சி செய்யத் தயாராக இருங்கள்.

நீங்கள் வலியை சமாளிக்கும் விதத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய மற்ற விஷயங்களில் பின்வருபவையும் அடங்கும்:

- பிரசவ வேதனை எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் மற்றும் உங்கள் பிரசவ வேதனை காலையிலா அல்லது இரவிலா என்பது. உங்களுக்கு இரவு முழுவதும் நீடித்த பிரசவ வேதனையின் காரணமாக களைப்பாக இருந்தால், வலியைச் சமாளிப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.
- பதற்றமாய் இருப்பதைப்போன்ற உணர்வு. பதற்றம் உங்களுக்கு மன இறுக்கத்தை உண்டாக்கும் – அது எந்த விதமான வலியையோ அல்லது அசௌகரியத்தையோ மேலும் மோசமாக்கும். பிரசவ வேதனையின்போது என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பது தெரிந்திருந்தால், உங்களை ஊக்குவிக்கவும், உங்களுக்கு நம்பிக்கை ஊட்டவும் உங்களுடன் சுற்றார் இருந்தால், அத்துடன் உங்களுக்கு வசதியான சூழ்நிலையில் நீங்கள் இருந்தால், அவை உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள உதவும் மற்றும் நீங்கள் அதிக நம்பிக்கையுடன் இருக்க முடியும்.

மேலே குறிப்பிட்டிருந்தபடி சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மற்றும் நீங்கள் இருக்கும் நிலைகளை மாற்றிக்கொள்வது போன்ற பல ஆலோசனைகள் வலியைச் சமாளிக்க உதவும். ஆனால் சில நேரங்களில், உங்களுக்கு மருந்து தேவைப்படலாம். பொதுவாகக் கிடைக்கக்கூடிய மருந்துகளின் தொகுப்பு ஒன்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இது குறித்த பல்வேறு தெரிவுகள் மற்றும் பக்க விளைவுகள் பற்றிய மேலதிக விவரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசவும்.



“ஒவ்வொரு கருப்பைச் சுருக்கவிரிவு தாக்கும்போதெல்லாம் வெந்நீர்த் தொட்டிக்குள் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு என்னால் ஓய்வெடுக்க முடிந்தது. வலிகளுக்கு இடையே நான் வெந்நீரில் சாய்ந்து கொண்டிருந்தேன். என்னுடைய கர்ப்ப யோகா வகுப்புகளில் சொல்லிக் கொடுத்தவை ஒவ்வொரு கருப்பை சுருக்கவிரிவின் போதும் வலியுடன் போராடுவதை விட அதைச் சமாளிக்க உதவியாக இருந்ததாக நான் எண்ணுகிறேன்.” கேரன்

பிரசவ வேதனையில் வலி நிவாரணம்

மருந்து	விளக்கம்	முக்கிய நன்மைகள்	முக்கிய தீமைகள்	குழந்தை மீது தாக்கம்
பேரசிட்டமால்	மரத்திரைகள் அல்லது மரத்திரைக் குப்பிகள்	<ul style="list-style-type: none"> நீங்கள் அவற்றை விட்டில் வைத்தே எடுத்துக்கொள்ளலாம். கர்ப்பத்தின் போது பயன்படுத்துவதற்கு பாதுகாப்பானது. 	<ul style="list-style-type: none"> மிதமான வலி நிவாரண விளைவு மட்டும். 	தெரிந்த விளைவு எதுவுமில்லை.
நைட்ரஸ் ஆக்ஸைடு (வாயு)	நைட்ரஸ் மற்றும் ஆக்ஸிஜன் வாயுக்களின் கலவை. இதை நீங்கள் ஒரு வாயில் பொருத்தப்படும் குழாய் மூலமாகவோ அல்லது முகக்கவசம் மூலமாகவோ சுவாசிக்கலாம்.	<ul style="list-style-type: none"> நீங்கள் எவ்வளவு பயன்படுத்த வேண்டுமென்பதை நீங்கள் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளலாம். குறுகிய கால பலன். வாயுவைச் சுவாசிக்கும்போது மட்டும் இது வேலை செய்யும். 	<ul style="list-style-type: none"> வலியை அடியேனு எடுத்துவிடாது, ஆனால் வலியின் தாக்கத்தை மட்டுப்படுத்துகிறது. உங்களுக்கு குமட்டல் உணர்வு, மயக்க உணர்வு அல்லது குழப்பமான உணர்வை உண்டாக்கலாம். 	தெரிந்த விளைவு எதுவுமில்லை.
மார்ஃபின்	ஊசி வழியாய் செலுத்தக்கூடிய மயக்க மருந்து.	<ul style="list-style-type: none"> பிரசவ வேதனையின் தொடக்கத்தில் நல்ல வலி நிவாரணம் அளிக்கிறது. சுமார் 20 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு வேலை செய்ய ஆரம்பித்து, அதன் தாக்கம் 2-4 மணி நேரம் நீடிக்கும். 	<ul style="list-style-type: none"> உங்களுக்கு குமட்டல் உணர்வு அல்லது மயக்க உணர்வை உண்டாக்கலாம். 	சில சமயங்களில், குழந்தை முதன்முதலாகப் பிறந்தவுடன் தூக்கக் கலக்கத்துடன் இருக்கலாம் அல்லது மெதுவாகச் மூச்சு விடலாம். இது குழந்தையின் தாய்ப்பால் குடிக்கத் தொடங்கும் திறனைப் பாதிக்கக்கூடும்.
முதுகுத்தண்டு மரபு ஊசி (எபிட்யூரல்)	இது உங்கள் இருப்புக்குக் கீழ் மரத்துப்போக வைக்கும் மயக்க மருந்து. உங்கள் கீழ் முதுகில் ஒரு சிறிய குழாய் செருகப்படும். அத்துடன் தேவைப்படும்போது 'எபிட்யூரல்' கூடுதலாக சேர்க்கப்படும்.	<ul style="list-style-type: none"> மிகவும் அதிக நேரத்திற்கு வலி நிவாரணம் அளிக்கிறது. மிகவும் நம்பகம் வாய்ந்தது, அத்துடன் குறிப்பாக இரண்டாம் கட்ட பிரசவ வேதனையின் போது ஆற்றல் வாய்ந்த வலி நிவாரணி. 	<ul style="list-style-type: none"> பிரசவ வேதனையின் போது நீங்கள் அங்குமிங்கும் நடமாட முடியாது. பிரசவ வேதனையின் போது குழந்தையை உந்தி வெளித்தள்ள முயலுவதை இன்னும் கடினமாக்கலாம். மற்ற தலைமீடுகளுக்கான வாய்ப்புகளை இது அதிகரிக்கிறது, எ. கா. பிரசவ வேதனையை அதிகரிக்க ஆக்ஸிரிடோலின்; ஆயுதப் பிரசவம் அல்லது வெற்றிடக் குமிரால் இயுத்தல். குழந்தை பிறப்புக்குப் பின் சிறிது நேரத்துக்கு உங்கள் கால்களை இது மரத்துப்போகச் செய்யலாம். 	அதன் விளைவுகள் குழந்தை பிறப்பு தொடர்பான மற்ற தலைமீடுகளைப் பொறுத்து இருக்கும். பயன்படுத்தப்படும் சில மருந்துகள் நஞ்சுக் கொடியைத் தாண்டக்கூடும், மற்றும் முதல் சில நாட்களுக்கு குழந்தை தாய்பால் குடிப்பதைப் பாதிக்கக்கூடும்.

உதவி தேவைப்படும்போது: மருத்துவ தலையீடுகள்

'தலையீடு' என்பது பிரசவ செயல்பாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒரு மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் தலையீட்டு எடுக்கும் ஒரு நடவடிக்கை ஆகும். ஆஸ்திரேலியாவில் இத்தகைய தலையீடுகள் அடிக்கடிப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்ற கவலை உள்ளது. ஆயினும், இதைப்பற்றி பல்வேறு கருத்துக்கள் உள்ளன. தலையீடுகளைப் பயன்படுத்துவது பிரசவத்தை மேலும் பாதுகாப்பாக ஆக்குகிறது என சிலர் கூறுகின்றனர். மற்றவர்கள் ஒரு தலையீட்டில் ஆரம்பித்தால் கூடுதல் தலையீடுதல்களில் முடிவதாகக் கூறுகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக, பிரசவ வேதனையைத் தூண்டிவிடும்போது கருப்பை சுருங்கிவிரிதலைச் சமாளிப்பதைக் கடினமாக்கலாம். ஏனென்றால், தலையீட்டிற்குப் பிறகு கருப்பை விரைவாகவும், வலுவாகவும் சுருங்கிவிரியத் துவங்கும். இதன் பொருள் என்னவென்றால், உங்களுக்கு இயற்கையான பிரசவ வேதனையின்போது தேவைப்படுவதைக் காட்டிலும் இப்போது வலுவான வலி நிவாரணி தேவையாய் இருக்கலாம்.

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்து, உங்கள் கர்ப்பமும், பிரசவவேதனையும் சாதாரணமாக இருந்தால், உங்களுக்கு எந்தவித தலையீடும் தேவையில்லாமல் இருக்கலாம்.

இந்தப் பகுதி பிரசவ வேதனை மற்றும் பிரசவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் பொதுவான தலையீடுகளைப் பற்றி விவாதிக்கிறது. இவற்றைப் பற்றி நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது உங்கள் மருத்துவச்சியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ பேசுங்கள். நீங்கள் பின்வரும் கேள்விகளில் சீவற்றைக் கேட்க விரும்பக்கூடும்:

- இந்தத் தலையீடு எனக்கு ஏன் தேவைப்படும்
- எனக்கும், என்னுடைய குழந்தைக்கும் ஏற்படும் அபாயங்கள் மற்றும் நன்மைகள் என்ன
- இதற்கு மாற்று ஏற்பாடுகள் ஏதும் உண்டா
- கூடுதல் தலையீடுகளுக்கான தேவை அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளதா
- நான் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது தலையீடு தேவைப்படும் வாய்ப்புகளைக் குறைக்க எதையும் செய்யலாமா
- இந்தத் தலையீடு மற்றும் இதை ஆதரிக்கும் சான்றுகள் போன்றவற்றில் மருத்துவமனையின் கொள்கை என்ன
- இனால் வலி ஏற்படுமா
- இது நான் சுகமாவதைப் பாதிக்குமா
- இது நான் பாலூட்டுவதைப் பாதிக்குமா
- இது எதிர்காலக் கர்ப்பங்கள் எவற்றையும் பாதிக்குமா?

எந்தவிதமான தலையீட்டையும் நீங்கள் ஒப்புக்கொள்ளும் முன் அதன் நன்மை, தீமைகளை உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் உங்களிடம் கலந்தாலோசனை செய்ய வேண்டும்.

பிரசவ வேதனையைத் தூண்டல்

சில சமயங்களில், உங்கள் மருத்துவர் பிரசவ வேதனையைத் தூண்டுவதற்கு பரிந்துரைக்கலாம் – தானாகத் தொடங்கும் என காத்திருப்பதற்குப் பதிலாகச் செயற்கையாக அதைக் கொண்டு வருவதாகும் இது. குழந்தை பிறப்பைத் தூண்டுவதற்கான காரணங்களில் ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட குழந்தை பிறப்பு, நீரிழிவு நோய், சிறுநீரகப் பிரச்சினைகள், உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது கர்ப்பகாலம் 41 வாரங்களைக் கடந்திருப்பது ஆகியவை அடங்கும்.

உங்கள் பிரசவ வேதனை தூண்டப்பட்டால், நீங்கள் அந்த நடைமுறையைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியுடன் கலந்துரையாட வேண்டியது அவசியமாகும். தூண்டப்படுதலின் நன்மைகள் அபாயங்களை விட அதிகமாக இருக்க வேண்டும். பிரசவ வேதனையைத் தூண்டுதலில் சில அபாயங்கள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, இடுக்கிகள் அல்லது வெற்றிடக் குமிழ் பயன்படுத்தப்பட்டு நடக்கும் பிரசவம் மற்றும் சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றிற்கான அபாயக்கூறு அதிகம் உள்ளது.

பிரசவ வேதனையைத் தூண்டி கருப்பை சுருங்கிவிரிதலைத் தொடங்குவதற்கான வழிகள்:

- சவ்வுகளைக் வழித்தல் என்பது மற்றவையோடு ஒப்பிடுகையில் ஒரு எளிய தொழில்நுட்பமாகும். யோனிவழிப் பரிசோதனையின்போது, மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் ஒரு விரலால் வட்டமாகச் சுழற்றி சவ்வுகளைக் கலைப்பார். இந்த வழித்தல் பிரசவ வேதனையைத் தூண்டிவிட்டு, மற்ற தூண்டுதல் முறைகளுக்கான தேவைகளைக் குறைக்கிறது என ஆதாரபூர்வமாகத் தெரிகிறது.
- 'புரோஸ்டோகிளாஸ்டின்' என்பது உங்கள் உடல் உற்பத்தி செய்யும் ஒரு ஹார்மோனாகும். இது உங்கள் கருப்பை வாயை மென்மையாக்க உதவுகிறது. Prostin® மற்றும் Cirvidil® என்பவை புரோஸ்டோகிளாஸ்டினின் இரு செயற்கை வடிவங்களாகும். இவை கருப்பை வாயை மென்மையாக்குவதற்காக யோனியில் அதன் அருகில் செருகப்படும். இதுவும் கருப்பைச் சுருங்கிவிரிதலை தொடங்கிவிடக் கூடும். இது நடக்க ஆரம்பிக்க 6 முதல் 18 மணி நேரம் வரை ஆகும். இந்த வகையான தூண்டல் உங்கள் கருப்பையை மிகையாகத் தூண்டி, குழந்தைக்குச் சிரமங்களை உருவாக்குவது இதில் ஏற்படும் அபாயங்களில் ஒன்றாகும்.
- 'பொறிமுறை கருப்பை வாய் திறப்பு' இது ஒரு சிறிய பிளாஸ்டிக் குழாயைப் பயன்படுத்தி கருப்பை வாயை மென்மையாக்கித் திறக்க உதவுகிறது.
- பனிக் குடும் உடைத்தல் ('ஆம்னியோடமி' என்று அழைக்கப்படுகிறது) என்பது மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சி ஒரு கருவியை யோனி வழியாக திறந்திருக்கும் கருப்பை வாய்க்குள் செலுத்தி, பனிக் குடத் திரவத்தைத் தாங்கியிருக்கும் சவ்வை மென்மையாக்கக் கிழிப்பதாகும். இது குழந்தையின் தலையைக் கருப்பை வாய் மீது மேலும் அழுத்த வைத்து, ஹார்மோன்களையும், கருப்பை சுருங்கிவிரிதல்களையும் அதிகரிக்கிறது.

- ‘ஆக்ஸிடோஸின்’ என்பது பிரசவ வேதனையின்போது இயற்கையாகவே உங்கள் உடல் உற்பத்தி செய்யும் ஹார்மோன் ஆகும். இது கருப்பை சுருங்கிவிரிய உதவுகிறது. செயற்கை ஆக்ஸிடோஸினை (Syntocinon®) இரத்த நாளங்கள் (IV) வழியாகச் சொட்டு சொட்டாக இறக்கினால் அது கருப்பை சுருங்கிவிரிதல்களை ஆரம்பிக்க உதவுகிறது. ஆக்ஸிடோஸினால் ஏற்படும் தீங்கு என்னவென்றால் அதனால் கருப்பை சுருங்கிவிரிதல்களைச் சமாளிப்பது கடினமாகிறது. இதன் பொருள் உங்களுக்கு வலி நிவாரணம் தேவைப்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது என்பதாக இருக்கலாம். இந்த சொட்டுநீர் கருவியை ஒரு நடமாடும் தாங்கியில் பொருத்தித் தருமாறு கேளுங்கள். அதனால் நீங்கள் விரும்பும்போது அங்குமிங்கும் நடமாட முடியும். ஆக்ஸிடோஸின் அதிக முனைப்பாகவும் மற்றும் உடனடியாகவும் செயல்படும் என்பதைத் தவிர இதன் விளைவுகள் புரோஸ்டோகிளாண்டினைப் போன்றே இருக்கும். ஆனால் புரோஸ்டோகிளாண்டினால் ஏற்படும் விளைவுகளை மாற்றுவதை விட இதனால் ஏற்படும் விளைவுகளை மாற்றும் சாத்தியக்கூறு அதிகம். பிரசவ வேதனையின் போது பக்க விளைவுகள் உள்ளதா என்பதைக் காண நீங்களும், உங்கள் குழந்தையும் தொடர்ந்து கண்காணிக்கப்பட வேண்டியிருக்கும்.

பிரசவ வேதனையைத் தொடங்க இந்த மருத்துவத் தலையீடுகளின் கூட்டு தேவையாயிருக்கலாம்.

மேலதிக நடவடிக்கை

பிரசவ வேதனையை இன்னும் துரிதமாக ஏற்படச் செய்தல் என்பது இதன் பொருளாகும். பிரசவ வேதனை இயற்கையாகத் தொடங்கினாலும், அதன் முன்னேற்றம் மெதுவாக இருக்கும்போது இது செய்யப்படக்கூடும். இது பொதுவாக உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரால், பனிக் குடத்தை உடைத்தோ அல்லது ஒரு IV சொட்டுநீர் குழாயைச் செருகி அதன் மூலம் ‘ஆக்ஸிடோஸின்’ (கருப்பை சுருக்கவிடுகளை அதிகரிப்பதற்கான ஒரு மருந்து வகை) என்ற மருந்தைச் செலுத்தியோ செய்யப்படும். பிரசவ வேதனையைத் தூண்ட ஆக்ஸிடோஸினைப் பயன்படுத்தும்போது ஏற்படுவதைப் போன்ற அபாயக்கூறுகளே இதிலும் உள்ளன.

பிரசவ வேதனையின்போது குழந்தையைக் கண்காணித்தல்

பிரசவ வேதனையின்போது குழந்தை இதைத் தாங்கிக்கொண்டிருக்கிறது என்பதை உறுதிசெய்ய அதன் இதயத் துடிப்பைச் சோதனை செய்து பார்ப்பது அவசியமாகும். குழந்தையின் இதயத்துடிப்பில் மாற்றம் இருந்தால், அதற்குத் தேவையான அளவு பிராணவாயு கிடைக்கவில்லை என்பது காரணமாக இருக்கலாம். இது ‘சிசு துயரம்’ (fetal distress) என்று அழைக்கப்படும்.

இதயத்துடிப்பு பின்வரும் முறைகளினால் கண்காணிக்கப்படலாம்:

- செவிமடுத்தல் குழந்தையின் இதயத்துடிப்பைக் கேட்பதற்காக மருத்துவச்சி ஒரு (பிளார்ட்) கொம்பை அல்லது டாப்ளரை உங்கள் வயிற்றில் வைத்து அழுத்தி தொடர்ந்து சோதனைகள் (15-30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை) செய்வார். உங்கள் கர்ப்பம் ஆரோக்கியமாகவும், சாதாரணமாகவும் இருந்து, நீங்களும் உடல்நலத்தோடு இருந்தால் இந்த கண்காணிப்பு பரிந்துரைக்கப்படும்.
- தொடர்ந்த வெளிப்புறக் கருக் கண்காணிப்பு உங்கள் வயிற்றைச் சுற்றி ஒரு கச்சையுடன் இணைக்கப்பட்ட மின்னணுக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தல். இது தொடர்ந்து குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு மற்றும் உங்கள் கருப்பை சுருங்கிவிரிதல்கள் போன்றவற்றை ஒரு காகிதப் பிரதியில் பதிவு செய்யும். சிக்கல்கள் இருந்தாலோ அல்லது சிக்கல்கள் உருவாகும் அபாயங்கள் இருந்தாலோ வெளிப்புறக் கண்காணிப்பு பயன்படுத்தப்படும். சில மின்னணுக் கண்காணிப்புச் சாதனங்கள் உங்கள் நடவடிக்கைகளைக் கட்டுப்படுத்தும். உங்களுக்குத் தொடர்ந்த கண்காணிப்பு தேவையென அறிவுறுத்தப்பட்டால், நீங்கள் அங்குமிங்கும் நடமாட ஏதுவான சாதனம் ஒன்று இருக்கிறதா என்றுகேளுங்கள்.
- உட்புறக் கருக் கண்காணிப்பு இதில் நுழைகோலில் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு மின்னணுக் கண்காணிப்புச் சாதனம் யோனி வழியாக குழந்தையின் தலை மீது பயன்படுத்தப்படுகிறது. வெளிப்புறக் கருக் கண்காணிப்பில் சிக்கல் இருந்தால், அல்லது பதிவின் தரம் மோசமாக இருந்தால் அல்லது இரட்டைக் குழந்தை கர்ப்பம் என்றால் மட்டுமே இது பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். நீங்கள் எச்.ஐ.வி. நேர்மறையாகவோ அல்லது ஹெபடைடிஸ் ‘சி’ நேர்மறையாகவோ இருந்தால் இதைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.
- சிசு தலை இரத்த மாதிரி எடுக்கும் சோதனை உங்கள் குழந்தையின் தலைத் தோலிலிருந்து (ஒரு ஊசி குத்துவதைப் போல) சில துளிகள் இரத்தம் எடுக்கப்படும். இந்த வகையான கண்காணிப்பு பிரசவ வேதனையின்போது குழந்தையின் நிலையைப் பற்றிய உடனடி அறிக்கையைத் தருகிறது. தொடர்ந்த கண்காணிப்பு மூலம் கிடைக்கும் தகவல்களை விட கூடுதல் தகவல்கள் மருத்துவர்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் இந்த பரிசோதனை செய்யப்படும். சில நேரங்களில் இந்த பரிசோதனையைத் திரும்பவும் செய்ய வேண்டியிருக்கும். குழந்தை உடனடியாகப் பிறந்தாக வேண்டுமா என்பதை சோதனை முடிவு தெரிவிக்கும்.

நிலைமாற்ற காலம்

குழந்தை பிறக்கும்போது எந்த நிலையில் இருப்பது மிக நல்லது?

மிகச் சிறந்த நிலை என்பது உங்களுக்கு எது மிகவும் வசதியாக இருக்கும் நிலையோ அதுதான். நீங்கள் மல்லாக்கப் படுப்பதைவிட உட்காருதல், குந்தியிருத்தல், நாற்காலியில் இருபுறமும் கால்களை விரித்து அமர்தல் அல்லது நின்றல் போன்ற புவியீர்ப்பைப் பயன்படுத்தும் நிலைகள் சிறந்தவையாக இருக்கும். புவியீர்ப்பானது நீங்கள் மூச்சைப் பிடித்து உந்த உதவுகிறது. அத்துடன் குழந்தையின் தலை பிறப்புப் பாதையின் வழியாக வெளிவருவதற்கும் உதவுகிறது. மண்டியிட்டுக் குனிந்து கைகளை ஊன்றியிருக்கும் நிலையை நீங்கள் விரும்பக்கூடும். உங்கள் முதுகிலிருந்து அழுத்தத்தை நீக்கிவிடும் என்பதால் வலி நிவாரணத்துக்கு இந்த நிலை உதவக்கூடும். படுத்துக் கொண்டே குழந்தை பெறுவதுடன் இவற்றை ஒப்பிடும்போது, இத்தகைய நிலைகள் பிரசவம் சற்றுக் குறைவான நேரத்திலும், குறைந்த வலியுடனும் நடக்க உதவும். கருப்பை சுருங்கிவிரிதலின்போது கீழ்முதுகில் வலி இருந்தால், மல்லாக்கப் படுப்பது அசௌகரியமாக இருக்கக்கூடும்.

முதல் கட்டத்தின் கிட்டத்தட்ட இறுதி நிலையான இது ஒரு நிலை மாறும் நேரமாகும். உங்கள் கருப்பை வாய் ஏறக்குறைய முழுவதுமாகத் திறந்திருக்கும். விரைவில், குழந்தை யோனிக் குள் இறங்கத் தொடங்கும்.

சில பெண்கள் இதுதான் பிரசவத்தின் மிகவும் கடினமான பகுதி என்று சொல்கின்றனர். வலுவான கருப்பை சுருங்கிவிரிதல்கள் ஒன்றிலிருந்து இரண்டு நிமிடங்கள் இடைவெளி விட்டு 60 முதல் 90 வினாடிகள் வரை நீடிக்கும். உங்களுக்குப் பின்வரும் உணர்வுகள் இருக்கலாம்:

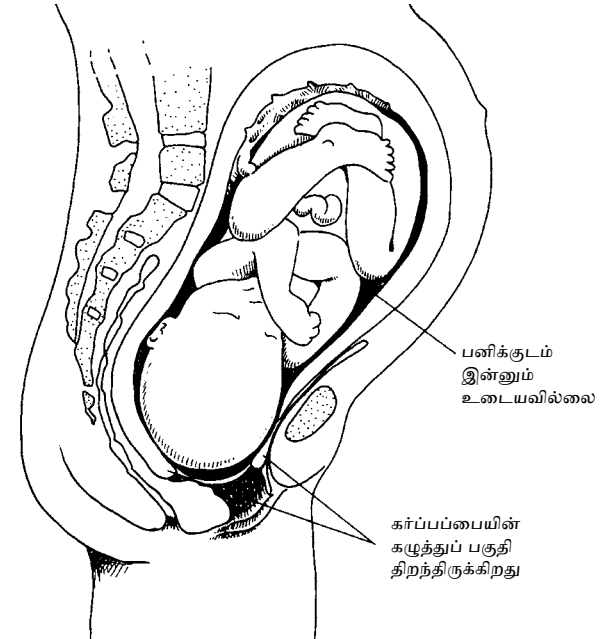
- நடுக்கம்
- சூடு மற்றும் குளிர்
- குமட்டல் (நீங்கள் வாந்தியும் எடுக்கலாம்)
- எரிச்சல் அல்லது பதற்றம்
- உங்களால் இனிமேல் சமாளிக்கமுடியாது என்பது போன்ற உணர்வு
- கட்டுப்பாடு இழப்பு

இவையெல்லாம் சாதாரணமான உணர்வுகள்தான். ஆனால் இந்த அறிகுறிகளில் எதையும் நீங்கள் அனுபவிக்காமலும் இருக்கலாம்.

இது எவ்வளவு நேரத்திற்கு நீடிக்கும்?

நிலைமாற்ற கட்டம் ஐந்து நிமிடங்கள் முதல் ஒரு மணி நேரத்துக்கும் மேலாக நீடிக்கக்கூடும்.

நிலைமாறும் சமயத்தில் குழந்தையின் நிலை

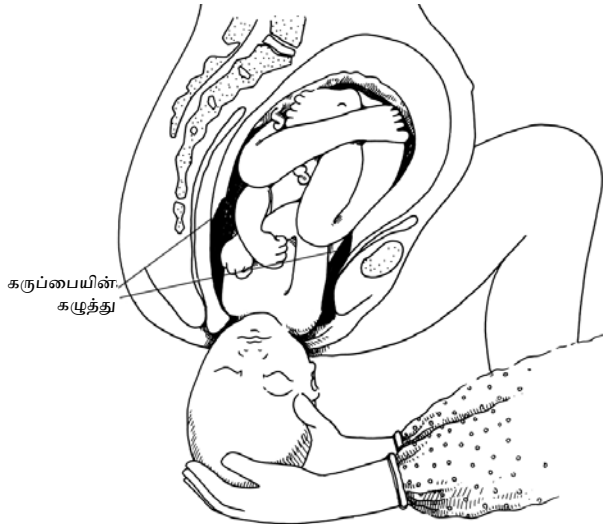
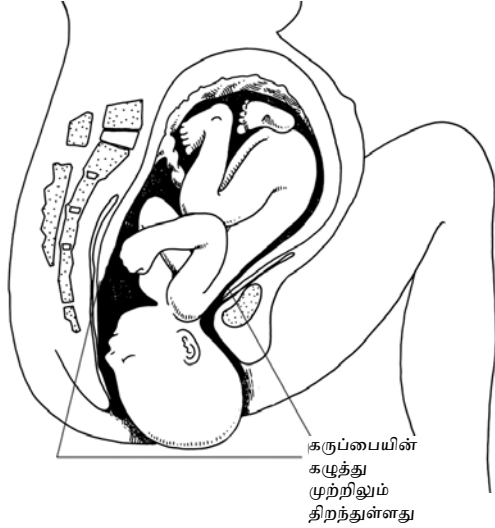


இரண்டாம் நிலை

இரண்டாம் நிலையில், உங்கள் குழந்தையை முக்கி வெளியே தள்ள நீங்கள் உதவவேண்டும். அநேகமாக, கழிவறைக்குப் போகவேண்டும் என்பது போன்ற உணர்வோடு முக்க வேண்டும் என்ற கரும் அவா உங்களுக்கு ஏற்படும். யோனியின் வாயிலுக்கு குழந்தையின் தலை வரும்போது உங்களுக்கு இழுத்து, எரிவது போன்ற உணர்வு இருக்கக்கூடும்.

இது எவ்வளவு நேரம் நீடிக்கும்?

முதலாவது பிரசவவேதனையில் இந்த இரண்டாம் நிலை 2 மணிநேரம் வரை நீடிக்கும், மற்றும் இரண்டாவது பிரசவவேதனையில் ஒரு மணி நேரம் நீடிக்கும், ஆனால், 'எபிட்யூரல்' (முதுகுத்தண்டு மரபூசி) செய்வது இந்த நிலையை நீடிக்கச் செய்யக்கூடும்.



'எபிஸியோடொமி' அறுவை - அனுகூலங்களும் பிரதிஅனுகூலங்களும்

ஒரு பெண்ணின் 'பெரினியம்' எனப்படும் (யோனிக்கும், குதவாய்க்கும் இடையேயுள்ள பகுதி) பகுதியில் செய்யப்படும் அறுவைக் கீறல் 'எபிஸியோடொமி' எனப்படும். பிறப்பின்போது குழந்தையின் தலை வெளியே வருகையில், உங்களுடைய யோனிக்கும், குதவாய்க்கும் இடையேயுள்ள பகுதி கழிவதற்கான வாய்ப்பு இருக்கிறது. கிடுக்கிகள் பயன்படுத்தப்படும்போது இப்படி நடக்க அதிக சாத்தியம் உள்ளது. இந்த 'எபிஸியோடொமி' அறுவையைத் தெரிவுசெய்து செய்யும்போது கடுமையான யோனி அல்லது யோனிக்கும், குதவாய்க்கும் இடையேயுள்ள பகுதி கழிவதைக் குறைக்கலாம் என ஆய்வுகள் காட்டியுள்ளன. கிடுக்கிப் பிரசவத்தில் யோனிக்கும், குதவாய்க்கும் இடையேயுள்ள பகுதித் கழிவுகளுக்கு அதிக சாத்தியம் உள்ளது. 'எபிஸியோடொமி' அறுவை செய்யப்படுகின்ற, அல்லது தசைக் கழிவுகள் ஏற்படுகின்ற பெண்களுக்கு தையல்கள் தேவைப்படும். பிரசவவேதனை துவங்குவதற்கு முன்பே உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவருடன் இதைப் பற்றி பேசுங்கள்.

“பிரசவவேதனை எனக்குப் பிடித்திருந்தது. வலி உண்மையில் கடுமையாகத்தான் இருந்தது, ஆனால் நான் இதைக் கடந்துவிடுவேன் என்பது எனக்குத் தெரிந்திருந்ததால், என்னால் நல்லுணர்வோடிருக்க முடிந்தது.”
- கட்டீனா

கிடுக்கிகள் அல்லது வெற்றிடக் குமிழ் மூலம் பிரசவித்தல் (ஆயுதப் பிரசவம்)

சிலவேளைகளில் குழந்தைகளை கிடுக்கிகள் அல்லது வெற்றிடக் குமிழ் உதவியுடன் வெளியே எடுக்க வேண்டியிருக்கும். பின்வருவன இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்:

- குழந்தையை முக்கி வெளியே தள்ளுவது தாய்க்கு சிரமமாக இருப்பது
- குழந்தை நிலை மாறியிருப்பது
- குழந்தைக்குப் போதிய பிராணவாயு கிடைக்காததால், குழந்தையை சீக்கிரமாக வெளியெடுக்கவேண்டிய தேவை.

ஆயுதப் பிரசவத்திற்கு இரண்டு வழிகள் உண்டு:

- **இடுக்கிகள்** என்பவை குழந்தையின் தலையைச் சுற்றிப் பிடிக்கும் குறடுகள் போன்றவை. யோனியிலிருந்து குழந்தையை வெளியே எடுக்க இவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உங்களுக்கு இடுக்கிப் பிரசவம் தேவைப்பட்டால், பொதுவாக 'எபிஸியோடொமி' அறுவைமயம் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்.
- **'வெற்றிடக் குமிழ்'** என்பது ஒரு விசைக்குழாயில் பொருத்தப்பட்டுள்ள கிண்ணத்தைப் போன்றது. இக் கிண்ணம் யோனி வழியாக குழந்தையின் தலை மீது வைக்கப்படுகிறது. விசைக்குழாய் வெற்றிட விளைவை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த வெற்றிட விளைவு குழந்தையின் தலையை கிண்ணத்தோடு பிடித்துக்கொள்ளச் செய்கிறது. இதனால், பொதுவாக உங்களுக்கு கருப்பை சுருக்கவிரிவுகள் இருக்கும்போதும், நீங்கள் முக்கித் தள்ளும்போதும் மருத்துவரால் குழந்தையை மெதுவாக வெளியே இழுக்க இயலும்.

நீங்கள் பிரசவிக்கும்போது என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து எந்த முறையைப் பயன்படுத்துவது என்பதை மருத்துவர் தெரிவு செய்வார் - சிலவேளைகளில் கிடுக்கிகள் மிகச் சிறந்ததாக இருக்கும், மற்ற வேளைகளில் வெற்றிடக் குமிழைப் பயன்படுத்துவது நல்லதாக இருக்கும். பெரும்பான்மைத் தருணங்களில் இந்த முடிவை நேரம் வரும்போதுதான் எடுக்க வேண்டும், திட்டமிட்டு எடுக்க இயலாது. இதில் எந்தவொரு செயல்முறையையும் செய்யும் முன்பாக உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் என்ன நடக்கும் என்பதையும், ஏற்படக்கூடிய எந்தவொரு பக்கவிளைவுகளைப் பற்றியும் விளக்கிச் சொல்வார்கள்.

சிசேரியன் அறுவை

சிசேரியன் அறுவை செய்யப்படும்போது வயிற்றிலிருந்து கர்ப்பப்பை வரை கீறி குழந்தை பிரசவிக்கப்படுகிறது. சிசேரியன் அறுவையால் ஏற்படும் வடுவை பொச்சு உரோமம் மறைக்கும் வகையில், பொதுவாக இடுப்பெலும்புக்கு மேல் மூன்று விரல் அகல உயரத்தில் தாழ்ந்த, நீளவாக்கிலான அறுவை ஒன்று செய்யப்படும். சில சிசேரியன் அறுவை முறைகள் 'தெரிவு' செய்து மேற்கொள்ளப்படுகின்றன (இவை திட்டமிடப்பட்டவை என்று அர்த்தம்), மற்றவை அவசரநிலையில் செய்யப்படுபவையாகும்.

தெரிவு செய்து மேற்கொள்ளும் சிசேரியன் அறுவைகள் பிரசவவேதனை தொடங்கும் முன்பே செய்யப்படுகின்றன. இது குழந்தைக்கு பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதால், மருத்துவ ரீதியான காரணம் ஒன்று இருந்தாலன்றி 39 வாரங்களுக்கு முன்பாக இதை வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

கீழ்வரும் காரணங்களால் சிசேரியன் அறுவை தேவைப்பட்டலாம்:

- குழந்தை நிலை மாறியிருத்தல் - புட்டம் அல்லது பாதங்கள் முதலில் இருத்தல், அல்லது பக்கவாட்டில் கிடத்தல்
- ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் (சில தருணங்களில்)
- பிரசவவேதனையின்போது குழந்தை இன்னலுக்கு உள்ளாதல்
- ஏதோ ஒரு காரணத்தை முன்னிட்டு, நீங்களோ உங்கள் குழந்தையோ ஆபத்தில் இருந்து, குழந்தை சீக்கிரமாகப் பிறக்கவேண்டும் என்ற நிலை
- குழந்தை வெளிவரும் வழியில் நச்சுக்கொடி இருத்தல்
- பிரசவவேதனை தொடராமலிருத்தல்.

பொதுவாக, 'எபிட்யூரல்' அல்லது முதுகுத்தண்டு மரபூசி அல்லது முழு மயக்கமருந்து கொடுக்கப்பட்டு சிசேரியன் அறுவை செய்யப்படும். உங்களுக்கு சிசேரியன் அறுவை தேவைப்பட்டால், மயக்கமருந்துக்கான தெரிவுகள் உட்பட இச் செயல்முறை குறித்த தகவல்களை நீங்கள் தெரிந்துகொள்வது உபயோகமாக இருக்கும்.

எபிட்யூரல் மயக்கமருந்து எனப்படும் முதுகுத்தண்டு மரபூசி போடப்பட்டு செய்யப்படும் சிசேரியன் அறுவை என்பது உங்கள் குழந்தை பிறக்கும்போது நீங்கள் விழிப்பாயிருப்பீர்கள் என்பதைக் குறிக்கும். குழந்தை பிறக்கும்போது அதை நீங்கள் இருவரும் பார்க்கும் வகையில் உங்களது துணைவர் அல்லது உதவியாளரால் அறுவை சிகிச்சை அறையில் இருக்க இயலவேண்டும். 'எபிட்யூரல்' போட்டுக்கொள்வது அறுவைக்குப் பிறகு நல்ல வலி நிவாரணத்தையும் கொடுக்கும்.

அறுவைசிகிச்சை அறையிலோ அல்லது மீள்நிலை அறையிலோ, உங்கள் குழந்தை பிறந்தவுடனேயே நீங்கள் அதனுடன் தோலோடு-தோல் ஒட்டி தொடர்புகொள்ளலாம். தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் உள்ள பிணைப்பை இது அதிகரிக்கிறது, குழந்தை கனகனப்பாக இருக்கவும், தாய்ப்பால் குடிக்கவும் உதவுகிறது. உங்களால் முதலில் குழந்தையைத் தோலோடு தோல் தொட்டு அணைக்க இயலவில்லை என்றால், உங்கள் துணைவரை அப்படி செய்யச் சொல்லுங்கள், பிறகு கூடிய விரைவில் உங்களால் முடியும்போது குழந்தையை உங்கள் நெஞ்சின் மீது வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மூன்றாம் நிலை

சிசேரியன் அறுவைக்குப் பிறகு, உங்கள் குழந்தைக்கு அதிக கவனிப்பு தேவைப்படலாம், மற்றும் நீங்கள் மருத்துவமனையில் அதிக நேரத்திற்குத் தங்கவேண்டியிருக்கலாம். பொதுவாக உங்களுக்கு ஓரிரு நாட்களுக்கு உள்நாள் சொட்டு (IV drip) குழாயும், சிறுநீர் அகற்றுக் குழாயும் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். சிசேரியன் அறுவை என்பது குறிப்பிடத்தக்க அறுவைமுறை என்பதால், நீங்கள் வீட்டிற்கு வந்த பிறகு குணமடைய உங்களுக்கு சிறிது அதிக காலம் தேவைப்படும். குணமடைய கிட்டத்தட்ட ஆறு வாரங்கள் ஆகலாம், மற்றும் நீங்கள் குழந்தையைக் கவனித்துக்கொள்வதை இது கடினமாக்கலாம். சிசேரியன் அறுவைக்குப் பிறகு, உங்களது தசைகளை மீண்டும் இயக்கத்திற்குக் கொண்டுவர உடற்பயிற்சிகள் மிக முக்கியம். உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவர் அல்லது இயன்மருத்துவர் எப்போது ஆரம்பிக்கவேண்டும் என்று சொல்வார்கள்.

பிறப்பிற்குப் பிறகு முதல் சில நாட்களில் தாய்ப்பாலூட்டுவது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் மிக முக்கியமாகும். சிசேரியன் அறுவை உங்களுக்கு செய்யப்பட்டிருந்தால், அல்லது பிரசவத்திற்குப் பிறகு நீங்கள் களைப்பாகவோ அல்லது தூக்கமாகவோ இருந்தால் உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் பாதுகாப்பாக தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும் என்பதை உறுதிசெய்வதில் மேலதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பிரசவவேதனையின் மூன்றாம் மற்றும் கடைசி நிலை உங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு தொடங்கி நச்சுக்கொடியை கருப்பை வெளியே தள்ளும்வரை நீடிக்கிறது. மற்ற இரு நிலைகளையும் விட இது மிகக் குறைவான நேரத்திற்கு நீடிப்பதாகவும், வலி குறைந்ததாகவும் இருக்கும். இருப்பினும், இது மிக முக்கியமான நிலையாகும், மற்றும் இந்த நிலை முடிந்த பிறகே அனைவரும் நிம்மதியாக இருக்க முடியும்.

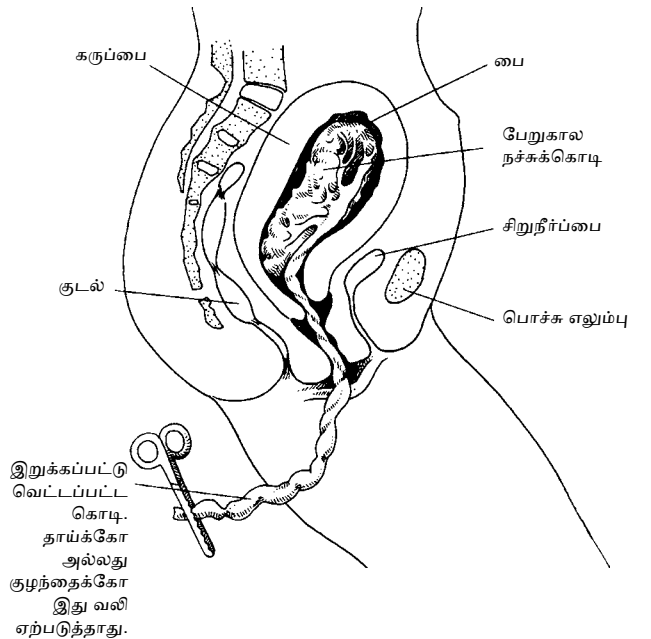
இது எவ்வளவு நேரம் நீடிக்கும்?

நச்சுக்கொடியை சீக்கிரம்வெளியே தள்ள கருப்பைக்கு உதவ பெரும்பாலான பெண்கள் செயற்கை 'ஒக்ஸிடோஸின்' (Syntocinon®) ஊசி போட்டுக்கொள்வார்கள். இதைத் செயற்றிறன்மிகு நிர்வாகசிகிச்சை என்று சொல்வார்கள், மற்றும் இது பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய இரத்தப்போக்கை அளவுக்கதிகமாகாமல் தடுக்க உதவுகிறது. இந்த ஊசிக்குப்பிறகு இந்த நிலை பெரும்பாலும் 5 – 10 நிமிடங்கள் நீடிக்கும்.

ஊசி போட்டுக்கொள்ளாமல் நச்சுக்கொடி இயற்கையாக வெளியே வரும் வரை காத்திருப்பதை சில பெண்கள் விரும்புவார்கள் (இயற்கையான மூன்றாம் நிலை என இது சொல்லப்படும்). இயற்கையான மூன்றாம் நிலைக்கு கிட்டத்தட்ட ஒரு மணி நேரம் வரை ஆகலாம். உங்களுக்கேற்ற தெரிவு எது என்பது குறித்து உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவருடன் பேசுங்கள். அறிவார்ந்த ஒரு முடிவை மேற்கொள்ள இது உங்களுக்கு உதவும்.

சுகாதார எச்சரிக்கை

39 வாரங்களுக்கு முன்பாக, பிரசவவேதனை இல்லாமல், சிசேரியன் அறுவை செய்யப்படும்போது, குழந்தைகளுக்கு சுவாசப் பிரச்சினைகள் அதிகமாக இருக்கும். எனவே, 39 வாரங்களுக்கு முன்பாக திட்டமிட்ட சிசேரியன் அறுவை செய்வதை வழக்கமாகக் கொள்ளக்கூடாது.



எனது குழந்தை பிறந்தபிறகு என்ன நடக்கும்?

எல்லாம் நன்றாக இருந்தால், குழந்தை உங்களிடம் கொடுக்கப்படும், குழந்தையை நீங்கள் தோலோடு தோல் படுமாறு வைத்துக்கொள்ளலாம், குழந்தையின் சருமத்தைத் தொட்டு வருடி, குழந்தையுடன் நெருக்கமாக இருக்கலாம். 'தோலோடு தோல் படுமாறு' என்றால், நிர்வாணமாக இருக்கும் குழந்தை திறந்திருக்கும் உங்கள் மார்பின் மீது கிடக்கும் என்று அர்த்தம். பின்வரும் காரணங்களால் இது உங்களுக்கும், குழந்தைக்கும் நல்லது:

- பிணைப்பை அதிகமாக்குகிறது
- குழந்தையை கனகனப்பாய் வைத்திருக்கிறது
- உங்களது இதயத் துடிப்பை உணரவும், உங்களது சருமத்தை நுகரவும் குழந்தைக்கு வாய்ப்பளிக்கிறது. உங்கள் உடலுக்கு வெளியேயான வாழ்க்கையில் உதவ நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்று இது உங்கள் குழந்தைக்குச் சொல்கிறது
- தாய்ப்பால் அருந்த குழந்தையை ஊக்குவிக்கிறது (ஆனால், நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டாவிட்டாலும், இந்த ஆரம்ப நிலை 'தோலோடு தோல்' தொடர்பு முக்கியமாகும்.
- இரத்த இழப்பைக் குறைக்கும் வகையில் உங்கள் கருப்பையை சுருங்கிய நிலையில் வைக்கக் கூடிய 'ஆக்ஸிடோக்ஸின்' எனும் வஸ்துவை உற்பத்தி செய்ய உங்கள் உடலை ஊக்குவிக்கிறது.

இதே சமயத்தில், கொடி இறுக்கப்பட்டு நறுக்கப்படுகிறது (உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கோ இது வலி ஏற்படுத்தாது). பொதுவாக, கொடியை நறுக்க விருப்பமா என்று உங்கள் துணைவரிடம் கேட்கப்படும். இயற்கையான மூன்றாவது நிலைமைக்கு நீங்கள் திடமிட்டுக்கொண்டிருந்தால், கர்ப்பமாக இருக்கும்போது அல்லது பிரசவவேதனையின் துவக்க நிலையில் இதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவருடன் பேசுங்கள், ஏனெனில், கொடியின் துடிப்பு நிற்கும் வரைக்கும் மற்றும் நச்சுக்கொடி வெளியே வரும் வரைக்கும் கொடி நறுக்கப்படுவதில்லை.

என் குழந்தைக்கு நான் எப்போது பாலூட்டவேண்டும்?

நீங்களும் குழந்தையும் நலமாக இருந்தால், பிறப்பிற்குப் பிறகு சீக்கிரம் உங்கள் மார்பகத்தைக் கண்டுபிடிக்க குழந்தைக்கு உதவுங்கள். பின்வருபவைக்கு இது உதவும்:

- தாய்ப்பாலூட்டலை நல்லபடி துவங்க உதவும்
- உங்கள் கருப்பை சுருங்கி, நச்சுக்கொடியை வெளியே தள்ள உதவும்
- உங்களது இரத்தப்போக்கைக் குறைக்கும்
- உங்கள் குழந்தையின் இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை சாதாரண நிலையில் வைத்திருக்கும்

ஆனால், குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்க விரும்பவில்லை என்றாலோ, அல்லது உடனே உங்களால் பாலூட்ட இயலாததற்கு மருத்துவரீதியான காரணம் இருந்தாலோ, கவலைப்படாதீர்கள் - இந்த துவக்கநிலை பாலூட்டல் இல்லாமலேயே பிறகு நீங்கள் நல்லபடி தாய்ப்பாலூட்ட இயலும்

குழந்தை பிறந்த பிறகு செய்யப்படும் சோதனைகள்

உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் அணைத்துக்கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் 'ஆப்கர் மதிப்பீடு' (Apgar score) ஒன்றைச் செய்வார். இது இரண்டு முறை செய்யப்படும் (பிறப்பிற்குப் பிறகு ஒரு நிமிடம் மற்றும் ஐந்து நிமிடங்களில்). இந்த வாழ்க்கையோடு இசையாய் இருக்க குழந்தைக்கு விசேடமான உதவி எதுவும் தேவையா என்று மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவருக்கு இது சொல்லும். குழந்தையின் பின்வரும் அம்சங்களை வைத்து 'ஆப்கர் மதிப்பீடு' கணிக்கப்படும்.

- சுவாசத்தின் வேகம்
- இதயத்துடிப்பின் வேகம்
- தோலின் நிறம்
- தசையின் தன்மை
- எதிர்ச்செயல் திறன்கள்

குழந்தைக்கு அதிகம் கலைவு தராமல் மருத்துவச்சியோ அல்லது மருத்துவரோ இதைச் செய்வார் என்பதால், இச் சோதனை செய்யப்படுவதே பெரும்பாலும் உங்களுக்குத் தெரியாது. நீங்களும், உங்கள் துணைவரும், குழந்தையும் ஒருவரையொருவர் நன்கு தெரிந்துகொள்ள உதவும் வகையில் உங்கள் குழந்தையோடு உங்கள் இருவருக்கும் நேரம் கொடுக்கப்படும். நீங்கள் இருவரும் நல்ல உடல்நிலையில் இருந்தால், நீங்களும் குழந்தையும் சேர்ந்தே இருப்பது முக்கியம்.

சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு உங்கள் குழந்தை சோதிக்கப்படும், எடையிடப்படும், உயரம் அளக்கப்படும் மற்றும் குழந்தைக்கு அடையாளக் காப்பு(கள்) கொடுக்கப்படும். நீங்கள் சம்மதித்தால், குழந்தைக்கு விட்டமின் 'கே' மற்றும் ஹைபடைடீஸ் 'பி' ஊசிகள் போடப்படும். குழந்தை உடுத்தப்பட்டு, கம்பளியில் போர்த்தப்படும். நீண்டநேரமாக குழந்தையை உடம்போடு உடம்பாய் வைத்திருந்த பிறகும் குழந்தை கதகதப்பாக இல்லையெனில், 'வார்மர்' (கனகனப்பான விளக்கு உள்ள சிறு படுக்கை) ஒன்றில் குழந்தை வைக்கப்படும்.

உங்கள் குழந்தையை குளிப்பாட்டுதல்

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளை பிறந்த பிறகு உடனே குளிப்பாட்டுவதை வழக்கமாய்க் கொள்ளக்கூடாது என பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

இருப்பினும், தாய்க்கு தீவிரமான ஹைபடைடீஸ் 'பி'/'சி' அல்லது 'எச்-ஐ-வி' இருந்தால் புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையைக் குளிப்பாட்டலாம் என பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாப்பதற்கான ஊசிகள்

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு அவை பிறந்த உடனேயே இரண்டு ஊசிகள் போடவேண்டுமென வல்லுநர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். இவை ஒரு விட்டமின் 'கே' ஊசி, மற்றும் ஹெபடைடிஸ் 'பி'-க்கான தடுப்பூசியாகும். இந்த ஊசிகளைக் குழந்தைகளுக்குப் போடலாமா என்பது உங்களைப் பொறுத்தது - ஆனாலும் உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாக்க இவை வலுவாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. இந்த ஊசிகள் உங்கள் குழந்தைக்கு இலவசமாகப் போடப்படும். பொதுவாக நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது இந்த ஊசிகளை - விட்டமின் 'கே' ஊசி, மற்றும் ஹெபடைடிஸ் 'பி' -க்கான தடுப்பூசி- பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

விட்டமின் 'கே' ஏன் முக்கியம்?

கடுமையான இரத்தப்போக்கை ஏற்படுத்தி, மூளையைப் பாதிக்கவல்ல புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படக் கூடுமான 'Haemorrhagic Disease of the Newborn (HDN)' என்ற அரிதான, ஆனால் கடுமையான இரத்தப்போக்கு நோயைத் தடுக்க விட்டமின் 'கே' உதவுகிறது. HDN நோயைத் தடுக்கும் அளவிற்கு புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளின் உடலில் விட்டமின் 'கே' இல்லாமலிருக்கலாம். பொதுவாக, ஆறு மாத வயது ஆகும்போது, குழந்தைகளின் உடலில் அவர்களுக்கான விட்டமின் 'கே' சேர்ந்திருக்கும். கீழ் வரும் தருணங்களில் குழந்தைகளுக்கு விட்டமின் 'கே' ஊசி போடுவது குறிப்பாக அவசியமாகும்:

- அவர்கள் குறைமாதத்தில் பிறந்திருந்தால் அல்லது நோயுற்றிருந்தால்
- பிறக்கும்போதோ அல்லது சிசேரியன் அறுவையின் போதோ அவர்களுக்கு சிராய்ப்பு ஏற்பட்டிருந்தால்
- அவர்களது தாய்மார்கள் கர்ப்பமாயிருந்தபோது கைகால் வலிப்பு, இரத்த உறைவு அல்லது காச நோய்க்கு மருந்து எடுத்திருந்தால். இந்த மருந்துகளில் எதையாவது நீங்கள் எடுத்துவந்தால் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் சொல்லுங்கள்.

விட்டமின் 'கே'-யை வாய் மூலமாகவோ அல்லது ஊசி மூலமாகவோ கொடுக்கலாம். ஊசியைத் தெரிவு செய்வது நல்லது, ஏனெனில் இது பல மாதங்களுக்கு நீடிக்கும், மற்றும் இதை ஒரே முறை கொடுத்தால் போதும். வாய் வழியாகக் கொடுக்கப்படும் விட்டமின் 'கே' அவ்வளவு நாட்களுக்குப் பாதுகாப்பு தராது. உங்கள் குழந்தைக்கு வாய் மூலமாக விட்டமின் 'கே' கொடுக்க நீங்கள் விரும்பினால், மூன்று அளவுகள் தனித்தனியாகக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும் - பிறக்கும்போது, பிறந்து 3 அல்லது 5 நாட்கள் ஆகும்போது, மற்றும் 4 வாரங்கள் ஆகும்போது. மூன்றாவது அளவினை பெற்றோர்கள் நினைவில் கொள்வது மிக முக்கியம்! அது இல்லாமல் குழந்தை முழு பாதுகாப்பையும் பெறாமல் இருக்கலாம்.

விட்டமின் 'கே' பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துமா?

1980-இல் இருந்து அவுஸ்திரேலியாவில் குழந்தைகளுக்கு விட்டமின் 'கே' கொடுக்கப்படுகிறது, மற்றும் விட்டமின் 'கே' ஊசிகள் பாதுகாப்பானவை என்று அவுஸ்திரேலிய உடல்நல அதிகாரங்கள் நம்புகின்றன. விட்டமின் 'கே' வேண்டாம் என முடிவு செய்யும் பெற்றோர்கள் HDN நோய்க்கான அறிகுறிகள் ஏதும் உள்ளதா என்று அவதானிக்கவேண்டும். அறிகுறிகளில் பின்வருவன உள்ளடங்கும்:

- காரணாமில்லாத இரத்தப்போக்கு அல்லது சிராய்ப்பு
- வயது மூன்று வாரங்கள் ஆகும்போது தோல் அல்லது கண்களில் உள்ள வெள்ளைப் பகுதிகளில் எதுவும் மஞ்சளாக மாறுதல்.

விட்டமின் 'கே' எடுத்துக்கொண்ட பிறகும் இந்த அறிகுறிகள் உள்ள குழந்தைகள் மருத்துவரைப் பார்க்கவேண்டும்.

ஹெபடைடிஸ் 'பி'-க்கான தடுப்பூசி என் குழந்தைக்கு ஏன் போடப்படவேண்டும்?

ஹெபடைடிஸ் 'பி' என்பது ஒரு வைரஸ் காரணமாக ஈரலில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்றாகும். இந்த வைரஸ் உள்ள சிலருக்கு அறிகுறிகள் எதுவும் இருக்காது, அல்லது மிதமான அறிகுறிகளே இருக்கும். ஆனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள 100 பேரில் 25 பேர் வரைக்கும், குறிப்பாக அவர்கள் குழந்தையாக இருக்கும்போது ஹெபடைடிஸ் 'பி' தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால் அவர்களது பிற்கால வாழ்க்கையில் கடுமையான ஈரல் நோய் ஏற்படக்கூடும். தடுப்பூசி போடுவது இதைத் தடுக்கும்.

ஹெபடைடிஸ் 'பி' தடுப்பூசிகூடுமான வரைக்கும் செயல்திறன் உள்ளதாய் இருக்கவேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக அதை பிறப்பிற்குப் பிறகு கூடிய சீக்கிரம் போடவேண்டியது முக்கியம். குழந்தைகளின் வயது இரண்டு மாதங்கள், நான்கு மாதங்கள் மற்றும் ஆறு மாதங்கள் ஆகும்போது குழந்தைகளுக்கு இன்னும் மூன்று ஹெபடைடிஸ் 'பி' தடுப்பூசிகள் தேவைப்படும்.

நீங்கள் ஹெபடைடிஸ் 'பி' -யைச் சுமந்துகொண்டிருந்தால், ஹெபடைடிஸ் 'பி' தொற்று உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்படும் உயர் அபாயக்கூறு உள்ளது. உங்களிடமிருந்து உங்கள் குழந்தைக்கு இது கடத்தப்படுவதைத் தடுக்க வழக்கமான ஹெபடைடிஸ் 'பி' தடுப்பூசியுடன் 'ஹெபடைடிஸ் 'பி' இம்யூனோக்ளோப்யூலின்' (HBIg) என்பதையும் சேர்த்து குழந்தை பிறந்த 12 மணி நேரத்திற்குள் போடுவது நல்லது, அப்படி இல்லையெயல் குழந்தை பிறந்த 7 நாட்களுக்குள் இதைப் போட்டாகவேண்டியது கட்டாயம். இதற்குப் பிறகு, இரண்டு, நான்கு மற்றும் ஆறு மாத வயதில் அடுத்த மூன்று ஹெபடைடிஸ் 'பி' தடுப்பூசிகள் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைப்படும்.

ஹெபடைடிஸ் 'பி' தடுப்பூசிகளால் பக்க விளைவுகள் ஏதும் உண்டா?

கடுமையான பக்க விளைவுகள் மிகவும் அரிது. ஊசி போடப்பட்ட இடத்தில் வலி, இலேசான காய்ச்சல் மற்றும் மூட்டு வலி ஆகியவை மிகப் பொதுவான பிரச்சினைகள். உங்களுக்குக் கவலையாக இருந்தால் உங்களது மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

உங்களுடைய
குழந்தை பிறந்த
பிறகு

After your baby is born

உங்களை கவனித்துக் கொள்ளல்

உங்களுடைய கர்ப்பப்பை மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்ப சில வாரங்களாகும். நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டும்போது இது விரைவாக நடக்கும். உங்கள் கர்ப்பப்பை அதன் சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பிக்கொண்டிருப்பதால் உங்களுக்கு சிறிது தசைப்பிடிப்பு இருக்கலாம். உங்கள் குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கும்போது இதனை நீங்கள் அதிகம் உணர்வீர்கள். அடுத்த பிரசவத்தின்போது இந்த 'பிந்திய வலிகள்' முதலில் இருந்ததைவிட அதிகம் இருப்பதாக பிரசவித்துள்ள சில பெண்கள் சொல்கின்றனர். சிறிது காலம் வரை வயிறு தட்டையாக ஆகவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

மூன்றிலிருந்து நான்கு வாரங்கள் வரை யோனியிலிருந்து இரத்தம் கசிவது சாதாரணமானதுதான். இந்த இரத்தக் கசிவை 'இறுதி குறுதியொழுக்கு' என்று சொல்வார்கள் (இது உங்கள் மாதவிடாய் அல்ல). குழந்தை பிறந்த பிறகு முதல் 12 – 24 மணி நேரத்திற்கு சாதாரணமான மாதவிடாயை விட இது அதிகமாக இருக்கக்கூடும். இறுதியில் இது ஒரு பழுப்பு நிறக் கசிவாக குறைந்துவிடும். தாய்ப்பாலூட்டும்போது இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருக்கலாம். அடைப்பு பஞ்சு சுருண்டைகளைப் பயன்படுத்துங்கள், அடைப்பான்களைப் (pads) பயன்படுத்தவேண்டாம்.

உங்களுடைய யோனி மற்றும் யோனிக்கும் மலவாசலுக்கும் இடையேயுள்ள பகுதி நீங்கள் யோனி வழியாகப் பிரசவித்திருந்தால், கீழே உட்காருவது, குறிப்பாக உங்களுக்குத் தையல்கள் போட்டிருந்தால், அசௌகரியமாக இருக்கலாம். கரைந்துபோகும் தையல்களை பயன்படுத்தப்படுவதால், அவற்றை அகற்றவேண்டிய அவசியம் இல்லை. இப்பகுதி சரியாக ஆறி வருகிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்த மருத்துவச்சிகள் இப்பகுதியை சோதிப்பார்கள். இப்பகுதியை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு, மூன்று முறைகள் கழுவி துடைத்து சுத்தமாக ஈரமில்லாமல் வைத்திருங்கள், மலம் கழித்த பிறகும் அப்படிச் செய்யுங்கள். அடிக்கடி ஒத்தடத் திண்டுகளை (pads) மாற்றுங்கள். யோனிக்கும் மலவாசலுக்கும் இடையே உள்ள பகுதிக்கு அழுத்தம் தராமலிருக்கும் வகையில் படுத்திருந்து ஓய்வெடுப்பதே சிறந்த வலி நிவாரணமாகும். தேவைப்பட்டால், பாரஸிடமால் போன்ற பரிந்துரைக்கப்படாத வலி நிவாரணிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்களது மார்க்கங்கள் அனைத்துப் பெண்களுக்கும் மார்க்பால் சுரக்கும். பொதுவாக பால் சுரப்பு கிட்டத்தட்ட கர்ப்பத்தின் 16-ஆவது வாரத்தில் ஆரம்பிக்கும், மற்றும் கடைசி சில வாரங்களில் பால் கசிவதை சில பெண்கள் காண்பர். குழந்தை பிறந்த பிறகு முதல் சில நாட்களுக்கு மார்க்கங்கள் மென்மையாக இருக்கும், ஏனெனில் உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மிகச் சிறிதளவே தேவைப்படும். குழந்தைகளுக்குப் பசியெடுக்க ஆரம்பித்து அடிக்கடி பால் குடிக்கத் துவங்கியதும் மார்க்கங்கள் அதிகமாகப் பாலை உற்பத்தி செய்ய ஆரம்பிக்கும். 'பால் நிரம்பிக் கொண்டிருப்பதால்' உங்களது மார்க்கங்கள் நிறைந்திருப்பது போலவும், கனமாக இருப்பது போலவும் தோன்றலாம். குழந்தைகளின் தேவைகளுக்கேற்பப் பாலூட்டுவதும், குழந்தை ஒரு மார்க்கத்தில் அருந்தும்போது, இன்னொரு மார்க்கத்திலிருந்து பாலை வடிய விடுவதும் மார்க்கங்களில் பால் அளவுக்கதிகமாகத் தேங்குவதைத் தடுக்கும். பாரஸிடமால் (அதில் சொல்லியிருப்பதுபோல் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்), குளிர் ஒத்தடங்கள் (உங்கள் நெஞ்சுப் பகுதியில்), மற்றும் குளிர் நீர்த் தாரைக் குளியல்கள் ஆகியவை வீக்கம் அல்லது வலி ஏதும் இருந்தால் நிவாரணம் அளிக்கும்.

நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டாமலிருக்க முடிவு செய்திருந்தால் கூட, குழந்தை பிறந்த பிறகு முதல் சில நாட்களுக்கு உங்களுக்கு மார்க்க அசௌகரியம் இருக்கும், ஏனெனில், உங்கள் மார்க்கங்கள் இப்போதும் பால் சுரந்து கொண்டொளிக்கும். சில நாட்களில் இது குறைந்துவிடும். தாங்கலாகவும், வசதியாகவும், திண்டு வைத்த மார்க்க கச்சைகளை அணிந்து மார்க்கங்கள்/காம்புகள் மீது எதுவும் படுவதைக் குறைத்துக்கொள்ளல், குளிர் ஒத்தடம் ஒன்றைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் பாரஸிடமால் எடுத்தல் (மாத்திரைப் பெட்டியின் மீது சொல்லியுள்ளவாறு) ஆகியவற்றின் மூலம் நீங்கள் சிறிது வலி நிவாரணம் பெறலாம்.

சிரேயின் அறுவை மூலம் ஏற்படும் வடு, இது வயிற்றின் மீது இருப்புக் கச்சை அணியும் இடத்திற்குக் கீழே கீறியதால் கிடைவாக்கில் ஏற்பட்டிருக்கும். இப்போதெல்லாம் பொதுவாக கரையும் தையல்களை பயன்படுத்தப்படுவதால், இத் தையல்களை எடுக்க வேண்டிய தேவை இல்லை. சில வாரங்களுக்கு இந்த வடு வலியாகவும், அசௌகரியமாகவும் இருக்கக்கூடும். முதல் சில நாட்களில் நீங்கள் அங்குமிங்கும் மெதுவாக நடந்துகொண்டு உங்கள் குழந்தையைக் கவனித்துக்கொள்ளும்போது வலியை மட்டுப்படுத்த உங்களுக்கு வலிநிவாரணிகள் கொடுக்கப்படும். இந்த வடுவின் மீது அழுத்தம் எதையும் கொடுக்காமல் செய்யக்கூடிய சில பயிற்சிகளை உங்களது மருத்துவச்சி அல்லது இயன்மருத்துவர் உங்களுக்குக் காண்பிப்பார். குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்ள மருத்துவச்சிகள் உங்களுக்கு உதவுவர்.

உங்களுடைய மருத்துவமனை அறையில் குழந்தையை உங்களுடன் தங்கவைத்துக் கொள்வது நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் ஒருவரையொருவர் நன்கு தெரிந்துகொள்ள உதவும்.

உங்களது உணர்வுகள் உங்களுக்குக் களைப்பாக இருந்தாலும், குழந்தை பிறந்த பிறகு முதல் நாள் வாக்கில் நீங்கள் மிகவும் உற்சாகமாக இருக்கக்கூடும். 'பிறப்புக்குப் பிறகு ஏற்படும் பூரிப்பு' என்று இது சில வேளைகளில் அழைக்கப்படும் - மற்றும் சீக்கிரமே இது 'சிரிப்பு'களாக மாறவும் கூடும். நீங்கள் உணர்ச்சி வசப்படக் கூடியவராகவும், அழகை வருவதுபோலவும், சிரிப்பாகவும் இருக்கக்கூடும். குழந்தை பிறந்த பிறகு பெரும்பாலான பெண்களுக்கு சில நாட்கள் வரை, அல்லது இரு வாரங்கள் வரைக்கும் கூட இப்படி இருக்கும். இதை விட அதிக காலத்திற்கு இந்த உணர்வுகள் நீடித்தால், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவருடன் பேசுங்கள். மேலதிகத் தகவலுக்கு, 104-ஆம் பக்கத்திலுள்ள 'பெற்றோர் பணியின் முதல் சில வாரங்கள்' மற்றும் 136-ஆம் பக்கத்திலுள்ள 'கர்ப்பகாலத்தில் உங்கள் உணர்வுகள் மற்றும் ஆரம்பகால பெற்றோர் பணி: அனைத்துப் பெற்றோர்களும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்' என்ற பகுதிகளைப் பாருங்கள்.

நீங்கள் யோசனையாய் இருக்கக்கூடிய விடயங்கள்

ரூபெல்லா அல்லது கக்குவான் இருமலுக்கு எதிராக நான் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டுமா?

ரூபெல்லா நோய்க்கான எதிர்ப்பு சக்தி உங்களுக்குக் குறைவாக இருக்கிறது அல்லது இல்லை என்று கர்ப்பத்தின் ஆரம்பத்தில் நீங்கள் மேற்கொண்ட இரத்த சோதனைகள் காட்டியிருந்தால், மருத்துவமனையை விட்டுச் செல்லும் முன்பாக தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வது நல்ல யோசனையாகும். சின்னம்மை மற்றும் அம்மைக்கட்டு ஆகிய நோய்களுக்கு எதிரான எதிர்ப்புசக்தியைக் கொடுக்கும் முத்தடுப்பூசி (triple vaccine (MMR))யாகும் இது. இத் தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொண்ட பிறகு ஒரு மாதத்திற்கு கர்ப்பமுறாமல் இருப்பது முக்கியமாகும்.

கக்குவான் இருமலுக்கு எதிரான தடுப்பூசி உங்களுக்கு போடப்படாமல் இருந்தால், நீங்கள் மருத்துவமனையை விட்டுப் போகும் முன்பாக இதற்கான தடுப்பூசியை (pertussis vaccine)ப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பாக உங்களுக்கு துணைவர், குழந்தையின் பாட்டன் - பாட்டியார்கள் மற்றும் வீட்டிற்கு அடிக்கடி வருகை தருபவர்கள் அல்லது கவனிப்பாளர்கள் ஆகியோர் கக்குவான் இருமல் தடுப்பூசியை (pertussis vaccine)ப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும். உங்கள் மற்ற குழந்தைகளுக்கு கக்குவான் இருமலுக்கெதிரான தடுப்பூசி போடப்பட்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

நான் எப்போது வீட்டிற்குப் போகலாம்?

குழந்தை பிறந்த பிறகு நான்கிலிருந்து ஆறு மணி நேரத்தினுள்ளாக உங்களால் வீட்டிற்குப் போக இயலக்கூடும். இப்போது கிட்டத்தட்ட அனைத்து மருத்துவமனைகளும் நலமாயிருக்கும் தாய்களையும் அவர்களது குழந்தைகளையும் குழந்தை பிறந்து சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு வீட்டிற்குப் போகலாம் என்று சொல்கின்றன. உங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு சீக்கிரம் வீட்டிற்குப் போகத் திட்டமிடுவது உங்களுக்கு சொந்த வீட்டில் வசதியாகவும், தனியாகவும் உங்கள் நண்பர்களும், குடும்பத்தினரும் குழந்தையோடு மகிழ்வாக இருக்கலாம் என்பதைக் குறிக்கும். குழந்தை பிறந்த பிறகு சீக்கிரம் வீட்டிற்குப் போவது உங்களுக்கு குடும்ப வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இடர்பாடுகள் குறையும் என்பதையும், நீங்கள் உங்களுக்கு மற்ற குழந்தைகளுடன் மீண்டும் விரைவில் ஒன்று சேர்வீர்கள் என்பதையும் குறிக்கும். தாய்ப்பாலூட்டுவது குறித்த அறிவுரை உள்ளடங்க, பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய கவனிப்பை உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் வழங்க மருத்துவச்சி ஒருவர் உங்களை உங்கள் வீட்டில் வந்து பார்ப்பார். உங்களுக்கு குழந்தைக்கு 14 நாட்கள் ஆகும் வரைக்கும் மருத்துவச்சிகளால் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய கவனிப்பை வழங்க இயலக்கூடும்.

உங்களுக்கு பிரசவத்தில் கிடுக்கிகள் அல்லது வெற்றிடக் குமிழ்கள் பயன்படுத்தப்பட்டிருந்தாலோ, சிசேரியன் அறுவை மூலம் குழந்தை பெறப்பட்டிருந்தாலோ, அல்லது நீங்களோ அல்லது உங்கள் குழந்தையோ சுகவீனமுற்றிருந்தாலோ, குழந்தை பிறப்பிற்குப் பிறகு அதிக காலத்திற்கு மருத்துவமனையில் நீங்கள் தங்க வேண்டியிருக்கலாம். சராசரியாக, யோனிவழிப் பிரசவம் ஆன பெண்களுக்கான மருத்துவமனைத் தங்கல்கள் 24 - 48 மணி நேரம் இருக்கும், சிசேரியன் அறுவை மூலம் பிரசவத்தி் பெண்களுக்கு இது மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் வரைக்கும் இருக்கும். மருத்துவமனையில் நீண்ட நேரம் தங்கியிருந்த பிறகு நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்றால், மருத்துவச்சிகளின் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய கவனிப்பும், உதவியும் உங்களுக்கு வீட்டில் வழங்கப்படக்கூடும். உங்கள் குழந்தைக்கு 14 நாட்கள் ஆகும் வரை மருத்துவச்சிகளால் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய உதவியை வழங்க இயலும்; இருப்பினும், இந்த சேவைக்கான வசதி மருத்துவமனைக்கு மருத்துவமனை மாறுபடும், எனவே உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் வீட்டிற்குத் திரும்பிய பிறகு, குழந்தைக்கான 1 - 4 வார சோதனைகளைச் செய்யவும், இதர சேவைகளோடு உங்களைத் தொடர்புபடுத்தவும் 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரத் தாதி' ஒருவர் உங்கள் வீட்டிற்கு வருகை தரும் சாத்தியமும் உள்ளது. மேலதிகத் தகவலுக்கு தயவு செய்து 92 -ஆம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்.

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கான வழக்கமான சோதனைகள்

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைக்கான 'புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைக்கான பரிசோதனை' (newborn examination) எனப்படும் சோதனையைச் செய்வதற்காக விசேடமான பயிற்சி பெற்றுள்ள மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியால் பிறந்த சில நாட்களுக்குப் பிறகு உங்கள் குழந்தை சோதிக்கப்படும். பிரச்சினைகள் ஏதும் இருக்கின்றனவா என்று சோதிக்க மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சி உங்கள் குழந்தையை தலை முதல் கால் வரை சோதித்துப் பார்ப்பார்.

மிகவும் அரிதான கோளாறுகள் ஏதுவும் தங்களுக்கு குழந்தைக்கு இருக்கின்றனவா என்று சோதித்துப் பார்ப்பதற்கான வாழ்ப்பு நி.ச.வே பெற்றோர்கள் அனைவருக்கும் தரப்படும். 'புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைக்கான சோதனை' (Newborn Screening) என்று இது அழைக்கப்படும். இதை 'குதிகால் குத்து' சோதனை என்று அழைப்பதையும் நீங்கள் கேட்கலாம். இச் சோதனையில் உங்கள் குழந்தையின் குதிகாலிலிருந்து சில துளி இரத்தம் எடுக்கப்படும். இத் துளிகள் விசேடமான தாள் ஒன்றின் மீது போடப்பட்டு சோதனைக்கூடத்திற்கு சோதனைக்காக அனுப்பப்படும்.

'புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைக்கான சோதனையில்' (Newborn Screening)- பரிசோதிக்கப்படும் நோய் நிலைகள் பொதுவாய்க் காணப்படுபவை அல்ல, ஆனாலும் அவை தீவிரமானவை, ஆகவே, உங்கள் குழந்தைக்கு அவற்றில் ஏதாவது ஒன்று இருக்கிறதா என்று ஆரம்பத்திலேயே தெரிந்துகொள்வது மிகவும் நல்லது. இதனால், சிகிச்சையையும் கூடிய விரைவில் தொடங்கலாம். கீழ்வரும் நோய் நிலைகள் இருக்கின்றனவா என இச்சோதனை பார்க்கும்:

- **மரபுவழி ஹைபோதாராய்டிஸ்** - தாராய்டு சுரப்பிகளில் உள்ள பிரச்சினைகளால் இது ஏற்படுகிறது. ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சையைத் துவங்குவது குழந்தை சாதாரணமாக வளர்வதற்கு உதவும்.
- **'பினைல்கிடோனாரியா'** என்பது உடலில் புரதச்சத்தைத் தயாரிக்க உதவும் பாலிலும் உணவிலும் உள்ள வஸ்து ஒன்றை ('பினைலாலரின்' எனப்படும்) குழந்தை சரியாகப் பயன்படுத்த முடியாததால் ஏற்படும் நிலையாகும். இந்தப் பிரச்சினைக்கு சிகிச்சையளிக்காவிட்டால் 'பினைலாலரின்' இரத்தத்தில் அதிகமாகி மூளை சேதத்தை ஏற்படுத்தும். சிகிச்சையளிப்பது குழந்தை சாதாரணமாக வளர உதவும்.
- **'கால்க்டோலேமியா'** - இது தாய்ப்பாலிலும், பசும்பாலிலும் உள்ள 'கால்க்டோல்' என்ற சர்க்கரை இரத்தத்தில் அதிகம் சேரும்போது ஏற்படுகிறது. 'கால்க்டோல்' இல்லாத விசேடமான பாலூட்டும் உடனே சிகிச்சையளிப்பது தீவிர சுகவீனத்தைத் தடுக்கும். சிகிச்சையளிக்காவிட்டால், குழந்தை மிகவும் சுகவீனமுற்று இறந்துபோகக்கூடும்.
- **'ஸிஸ்டிக் பைப்ரோஸிஸ்'** என்பது பெருங்குடலிலும், நுரையீரலிலும் தடிப்பான சளியை உடல் உருவாக்குவதைக் குறிக்கும். மார்புப் பகுதியில் நோய்த்தொற்றையும், வயிறுப்போக்கையும் இது ஏற்படுத்தி, குழந்தை எடை போடுவதைத் தடுக்கக்கூடும். நல்ல சிகிச்சையளிப்பது 'ஸிஸ்டிக் பைப்ரோஸிஸ்' உள்ளவர்கள் நீண்ட காலம் வாழ உதவும்.

இந்த அனைத்துக் கோளாறுகளுக்கும் துவக்கத்திலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சையளிப்பது முக்கியம். இதே இரத்த மாதிரியை வைத்து, 40 வரையான மிகவும் அரிதான கோளாறுகளைக் கண்டுபிடிப்பது சாத்தியம்.

சோதனை முடிவுகள் சாதாரணமானதாக இருந்தால் – பெரும்பாலான முடிவுகள் அப்படித்தான் இருக்கும் – நீங்கள் முடிவுகளைப் பெறமாட்டீர்கள். முதல் சோதனை தெளிவான முடிவுகளைத் தராவிட்டால், கிட்டத்தட்ட நூறில் ஒரு குழந்தைக்கு இரண்டாவது இரத்த சோதனை தேவைப்படும். இரண்டாவது சோதனை தேவைப்பட்டால், உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார்கள். பெரும்பாலும் அனைத்து வேளைகளிலும் இரண்டாம் சோதனை சாதாரண முடிவுகளையே தரும். முடிவு உங்கள் மருத்துவருக்கு அனுப்பப்படும்.

மிகவும் குறைந்த எண்ணிக்கையுள்ள குழந்தைகளுக்கு இரத்த சோதனை அசாதாரணமானதாக இருக்கும். அப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மேலதிக சோதனைகள் தேவைப்படும், சிகிச்சையும் கூட தேவைப்படலாம். உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்குச் சொல்லுவார்.

நி.ச.வே -யிலுள்ள அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் தரப்படும் மூன்றாவது சோதனை செவிமடுப்பு சோதனையாகும். ஆயிரம் குழந்தைகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டிற்கு செவித்திறன் பிரச்சினையில் உதவி தேவைப்படுகிறது. 'நி.ச.வே மாநில குழந்தை பரிசோதனை - செவித்திறன்' (SWIS-H) திட்டம் இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளை அடையாளம் காணுவதை இலக்காய்க் கொண்டுள்ளது. பிறப்பிற்குப் பிறகு கூடிய விரைவில் இச் செவிச் சோதனை வழங்கப்படுகிறது. ஏதாவதொரு காரணத்தை முன்னிட்டு மருத்துவமனையில் இச்சோதனை செய்யப்படாவிட்டால், மருத்துவமனை வெளிநோயாளிப் பகுதியில், அல்லது நீங்கள் மருத்துவமனையை விட்டு சென்ற பிறகு, ஒரு உள்நூர் 'சமூக சுகாதார மைய'த்தில் இதைச் செய்துகொள்ளலாம்.

இச் செவிச்சோதனைக்கு கிட்டத்தட்ட 10 – 20 நிமிட நேரம் எடுக்கும், மற்றும் உங்கள் குழந்தை உறங்கும்போது அல்லது ஓய்வாக இருக்குபோது இது செய்யப்படும். சோதனை செய்யப்படும்போது நீங்கள் குழந்தையுடன் இருக்கலாம். சோதனை முடிந்தவுடனேயே முடிவுகள் உங்களுக்குத் தரப்படும். உங்கள் குழந்தையின் 'தனிப்பட்ட உடல்நலப் பதிவேடு' அல்லது "நீலப் புத்தக"த்தில் முடிவுகள் பதிவு செய்யப்படும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு இச் சோதனை மீண்டும் தேவையென முடிவுகள் காண்பித்தால், உங்கள் குழந்தைக்கு செவிமடுப்பு பிரச்சினைகள் கட்டாயம் இருக்கும் என்ற அர்த்தமில்லை. முடிவிற்கு வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம் (உ. மாக. சோதனையின்போது உங்கள் குழந்தை நிலைகுலைந்துபோயிருக்கலாம், அல்லது காதில் திரவமோ அல்லது தற்காலிகமான ஒரு அடைப்போ இருந்திருக்கலாம்).

ஊசிகளும் இரத்த சோதனைகளும் என் குழந்தைக்கு வலியை ஏற்படுத்துமா?

உங்கள் குழந்தைக்கு ஊசிகள் போடும்போதோ அல்லது இரத்த சோதனைகள் செய்யும்போதோ, குழந்தையை ஆசுவாசப்படுத்தி அவர்களது வலியை மட்டுப்படுத்துவதற்கான எளிய வழிகள் பலவுள்ளன. இந்த செயல்முறைகள் செய்யப்படும்போது, நீங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டலாம், அல்லது சுத்தமான விரல் ஒன்றை சப்புவதற்கு அதன் வாயில் வைக்கலாம். குழந்தைக்கு இதமாக இருக்கும் வகையில் அதனுடன் நீங்கள் பேச்சு கொடுக்கலாம், குழந்தையை வருடி, நீவிவிடலாம் மற்றும் குழந்தையை கண்ணோடு கண் வைத்துப் பார்க்கலாம். சிலவேளைகளில், அசௌகரியத்திலிருந்து குழந்தையின் கவனத்தைத் திருப்ப அதன் வாயில் சில சொட்டுகள் சர்க்கரை நீர் விடலாம்.



'புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைக்கான சோதனை' (Newborn Screening)

சோதிக்கப்பட்ட பிறகு, உலர்ந்த இரத்தமானது சோதனைக்கூடத்தில் 18 ஆண்டுகளுக்கு இருப்பில் வைக்கப்பட்டு அதன் பிறகு அழிக்கப்படும். சோதனைகள் இவ்வளவு நீண்ட காலத்திற்கு ஏன் இருப்பில் வைக்கப்படுகின்றன என்பதைப் பற்றி <http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf> எனும் வலைப்பக்கத்தில் நீங்கள் மேலதிகமாக வாசித்துப் பார்க்கலாம்.



குழந்தைக்கான வாகன இருக்கை/ கேப்ஸ்யூல்

காரில் வைத்துக் குழந்தையை வீட்டிற்குக் கொண்டுபோக நீங்கள் உத்தேசித்தால், காரில் குழந்தை இருக்கை அல்லது கேப்ஸ்யூல் ஒன்று பொருத்தப்படவேண்டுமென்பது சட்டம். நீங்கள் வாடகைக்கோ, கடனாகவோ அல்லது விலைக்கோ ஒரு குழந்தை இருக்கையை பெறலாம்.

RMS வலைத்தளத்தில் குழந்தை கேப்ஸ்யூல்களைப் பற்றியும் குழந்தைத் தடைக்கட்டுகளைப் பற்றியும் மேலதிகத் தகவல்களை நீங்கள் காணலாம். <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/> எனும் வலைத்தளத்திற்கு செல்லுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் 'தனிப்பட்ட உடல்நலப் பதிவேடு' (“நீலப் புத்தகம்”)

பிறப்பிற்குப் பிறகு முதல் சில நாட்களில், உங்கள் குழந்தைக்கான 'நீலப் புத்தகம்' ஒன்று கொடுக்கப்படும். குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து அதன் பதினம வயது வரைக்கும், அதைத் தாண்டியும், பெற்றோர்கள், மருத்துவர்கள், குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதிகள் மற்றும் இதர சுகாதாரப் பணியாளர்கள் ஆகியோர் உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலத்தைப் பற்றிய விபரங்களைப் பதித்து வைப்பதற்காகவே 'நீலப் புத்தகம்' உள்ளது. உடல்நலத்தைப் பற்றிய அனைத்து முக்கிய தகவல்களையும் ஒரே இடத்தில் வைப்பதற்கு இது மிகச் சிறந்த வழியாகும்.

உங்களது மருத்துவர், 'ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ உடல்நல சேவை' அல்லது மருத்துவமனை என்பவற்றிற்கு ஒவ்வொரு முறை உங்கள் குழந்தையை அழைத்துச் செல்லும்போதும், 'நீலப் புத்தகத்தை' உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கான முக்கியமான உடல்நல சோதனைகள், தடுப்பூசிகள் ஆகியவற்றைப் பற்றிய நினைவூட்டிகள், உபயோகமான தொலைபேசி இலக்கங்கள் மற்றும் முக்கியமான தொலைபேசி இலக்கங்களைக் குறித்து வைத்துக்கொள்ள ஒரு பக்கம் ஆகியன 'நீலப் புத்தகத்தில்' உண்டு.



உங்கள் குழந்தைக்கு சுகமில்லை என்றாலோ, அல்லது ஒரு உடல்நலப் பிரச்சினை குறித்து நீங்கள் கவலையாய் இருந்தாலோ, உங்களது பொதுமருத்துவர் அல்லது அண்மையிலுள்ள மருத்துவமனையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவிற் கு உங்கள் குழந்தையை கூடிய விரைவில் எடுத்துச் செல்லுங்கள். புதிதாய் பிறந்த குழந்தையின் நிலை வெகு விரைவில் மாறக்கூடும்.

புதிதாய் பிறந்த குழந்தைகள்: பொதுவான தோற்றங்களும் பிரச்சினைகளும்

தோல்

- 'டெலாங்கிடாடிக் நெவி' (கொக்குக் கொத்துகள்) என்பவை கண்ணிமைகள், மூக்கு அல்லது கழுத்தைச் சுற்றி காணப்படும் வெளிறிய சிவப்பு நிறப் புள்ளிகளாகும். குழந்தை அழும்போது இவற்றை நீங்கள் தெளிவாகப் பார்க்கலாம். இதனால் பிரச்சினைகள் ஏதுமில்லை, மற்றும் இவை காலப்போக்கில் மங்கிவிடும்.
- 'மங்கோலியப் புள்ளிகள்' என்பவை புட்டப் பகுதியில் காணப்படும் கரு-நீலப் புள்ளிகள். கருத்த சருமமுடைய குழந்தைகளிடையே இது பொதுவாகக் காணப்படும். இதனால் பிரச்சினைகள் ஏதுமில்லை, மற்றும் குழந்தையின் முதலாம் அல்லது இரண்டாம் பிறந்தநாளுக்குள் மங்கிவிடும்.
- 'நவஸ் ப்ளேமியஸ்' (மதுரசக் கறைகள்) என்பவை பளிச்சென்று தெரியும் சிவப்பிலிருந்து கருஞ்சிவப்பு வரையிலுள்ள திட்டுகளாகும். இவை பொதுவாக முகத்தில் தோன்றும். இவை வளர்வதில்லை, ஆனால் காலப்போக்கில் மங்குவதில்லை.
- 'நவஸ் வஸ்குலோசஸ்' (ஸ்ட்ராபெர்ரி புள்ளிகள்) என்பவை அடிக்கடி தலை மீது வரும் தெளிவாய்த் தெரியும், மேலுயர்ந்த கருஞ்சிவப்புப் பகுதிகளாகும். துவக்கத்தில் அவை அளவில் பெரிதாகும், காலப்போக்கில் படிப்படியாக சுருங்கிவிடும்.
- 'மிலியா' என்பவை குழந்தைகளுக்கு முக்கின் மீதும், சில சமயங்களில் முகத்தின் மீதும் வரக்கூடிய மேலுயர்ந்த வெண் புள்ளிகளாகும். தோலிலுள்ள பசைச் சுரப்பிகள் கண்ணுக்குத் தெரியுமாறு வெளியே இருக்கும்போது இப்படித் தோன்றும். இவை சாதாரணமானது என்று கருதப்படுகிறது, மற்றும் இவை காலப்போக்கில் மங்கிவிடும்.
- 'எரிதீமா டாக்ஸிகம்' (புதிதாய் பிறந்த குழந்தைக்கு வரும் பருக்கள்) பொதுவாக குழந்தை பிறந்த முதல் வாரத்தில் குழந்தையின் மார்பு, வயிறு மற்றும் இடுப்புப் பகுதியில் திடீரென வரக்கூடிய வெள்ளை அல்லது மஞ்சள் பருக்களாகும் இவை. இதற்கான காரணம் அறியப்படாத ஒன்றாகும், மற்றும் இதற்கு சிகிச்சை தேவையில்லை. இவை மறைந்துவிடும், ஆனால் சிறிது காலமாகலாம்.
- 'மஞ்சள்காமாலை' யானது அநேக புதிதாய் பிறந்த குழந்தைகளைப் பாதிக்கிறது. பிறந்த முதல் சில நாட்களுக்கு குழந்தையின் தோல் இலேசான மஞ்சளாகத் தெரியும். பொதுவாக இது பாரதூரமானதல்ல, ஆனால் சில தருணங்களில் குழந்தையின் இரத்தத்திலுள்ள 'பிலிருபின்' என்ற வஸ்துவின் அளவைக் கண்டுபிடிக்க சோதனை ஒன்று தேவைப்படலாம். சாதாரணமானதை விட 'பிலிருபின்' அதிகமாக இருந்தால், குழந்தைக்கு அதிகமாக அருந்தக் கொடுக்கவேண்டும், மற்றும் மஞ்சள்காமாலை குறையும்வரை விசேடமான விளக்குகளுக்குக் கீழோ அல்லது 'பிலிபெட்' (BiliBed) -இன் மீதோ ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு குழந்தை வைக்கப்படலாம். மஞ்சள்காமாலையைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமானால் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவருடன் பேசுங்கள்.

கண்கள்

பிறந்தபிறகு துவக்கத்தில் சில நாட்களுக்கும், வாரங்களுக்கும் சில குழந்தைகளுக்கு கண்கள் பிசுபிசுப்பாக இருக்கும். இது பாரதூரமானதல்ல, மற்றும் இது தானாகவே போய்விடும். கொதிக்கவைக்கப்பட்ட குளிர் நீரைக் கொண்டு குழந்தையின் கண்களைத் துடைக்கலாம். இது நீடித்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியுடன் பேசுங்கள்.

பிறப்பு உறுப்புப் பகுதிகள்

சிலவேளைகளில், புதிதாய் பிறந்த பெண் குழந்தைகளுக்கு பிறப்பு உறுப்பிலிருந்து தடித்த வெள்ளையான சளிக் கசிவு சிறிது இருக்கும், சில சமயத்தில் இதில் சிறிது இரத்தமும் தோய்ந்திருக்கக்கூடும். இதை 'பொய்உதிர்ப்போக்கு' என்பர், மற்றும் உங்களுடைய ஹார்மோன்கள் இப்போது நச்சுக்கொடி வழியாக குழந்தைக்குக் கிடைக்காத காரணத்தால் இப்படி ஆகிறது. இது முற்றிலும் சாதாரணமானதே. பல வேளைகளில், வெண்மையான பால்சட்டி போன்ற 'ஸ்மெக்மா' எனப்படும் வஸ்து பிறப்பு உறுப்பின் இதழுக்குக் கீழே காணப்படும். இதுவும் சாதாரணமானதே.

உங்கள் குழந்தையின் ஆண் உறுப்பின் வெட்டப்படாத முன்தோலை பின்னுக்குத் தள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை: அவனுக்கு 3 – 4 வயது ஆகும்போது இது தானாகவே பின்னோக்கி உருள் ஆரம்பிக்கும். முன் தோலை வெட்டுவதில் உள்ள ஆபத்துகள் மற்றும் இருக்கக்கூடிய பலன்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி ஏராளமாகப் பல்வேறு கருத்துகள் உள்ளன. ஆண் பிள்ளைகளுக்கு ஆண் குறியின் முன் தோலை வெட்டும் (விருத்தசேதனம்) வழக்கத்திற்கு மருத்துவ ரீதியான காரணம் எதுவுமில்லை என 'ராயல் அவுஸ்திரேலிய மருத்துவர்க்குழு' (RACP) பரிந்துரைக்கிறது. www.racp.edu.au எனும் வலைத்தளத்தில் மேலதிக தகவல்கள் கிடைக்கும். முதலில் 'policy and advocacy' -யில் சொடுக்குங்கள், பிறகு 'Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy' -இல் சொடுக்குங்கள், கடைசியாக 'Paediatrics & Child Health' -இல் சொடுக்குங்கள்

தொப்புள்கொடி நீக்கம்

துவக்கத்தில் உங்கள் குழந்தையின் தொப்புள்கொடி வெண்மையாக, தடித்து ஜெல்லி போல இருக்கும். குழந்தை பிறந்த ஒரு அல்லது இரு மணி நேரத்திற்குள் இது உலர ஆரம்பித்து, 7 – 10 நாட்களுக்குள் விழுந்துவிடும். தொப்புள்கொடி ஒட்டிக்கொண்டு இருந்த இடத்தில் சிறிது கசிவு இருக்கலாம், பொதுவாக இது கொடி உதிர்ந்த முதல் நாளன்றோ அல்லது கொடி விழுந்த உடனேயோ இருக்கும். கொதித்து ஆறவைக்கப்பட்ட நீரில் பஞ்சுக் குச்சை நனைத்து இப்பகுதியைத் துடைத்து, இன்னொரு பஞ்சுக் குச்சால் ஈரத்தைத் துடைக்கலாம். தொடர்ந்து இரத்தம் கசிந்து கொண்டிருந்தாலோ, அப்பகுதி சிவந்துபோய்க் கசிந்தாலோ அல்லது வீங்கியிருந்தாலோ உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவருடன் பேசுங்கள்.

செய்யவேண்டிய வேலைகள்.... ஆவண வேலைகள்!

'பேறுகால உதவித்தொகை' மற்றும் 'குடும்ப வரி உதவிநிதி' உங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு, அவுஸ்திரேலிய அரசின் 'குடும்ப ஒத்தாசை அலுவலகம்' உங்களுக்குப் படிவங்களைக் கொடுக்கும், மற்றும் உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்குமான நிதிசார் உரிமங்களைக் கோர இப்படிவங்களை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். தற்சமயம், பிரதானமாக நான்கு வகை உதவித்தொகைகள் உள்ளன:

- 1. வேலையில் இருக்கும் பெற்றோர்களுக்கான ஊதியத்தொடு கூடிய பேறுகால விடுப்பு:** 'பெற்றோர்களுக்கான ஊதியத்தொடு கூடிய பேறுகால விடுப்பு' என்பது சனவரி 1, 2011-இற்குப் பிறகு பிறந்த அல்லது தத்தெடுக்கப்பட்ட குழந்தைகளது வேலையில் இருக்கும் பெற்றோர்களுக்கான புதிய உரிமமாகும். தகுதியுள்ள பணிபுரியும் பெற்றோர்கள் 'தேசிய குறைந்தபட்ச ஊதிய' வீதத்தின்படி, 18 வாரங்களுக்கான அரசு நிதியுதவியோடு கூடிய 'பேறுகால விடுப்பு ஊதியம்' பெறலாம்.
- 2. குழந்தை ஊக்கத்தொகை:** 'குழந்தை ஊக்கத்தொகை' என்பது பிறந்த அல்லது தத்தெடுக்கப்பட்ட குழந்தைகள் உள்ள தகுதி பெறும் குடும்பங்களுக்கு வருமான சோதனை அடிப்படையில் தரப்படும் உதவித்தொகையாகும். புதிய குழந்தைக்கு ஆகும் செலவில் இது உங்களுக்கு உதவுகிறது, மற்றும் இது இரு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை 13 தவணைகளில் தரப்படுகிறது. ஒரு குழந்தைக்கு மேல் பிறந்தால் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் இது தரப்படும். ஊதியத்துடன் கூடிய பேறுகால விடுப்பு, குழந்தை ஊக்கத் தொகை ஆகிய இரண்டு உதவித்தொகைகளுக்கு உள்ள தகுதித் தேவைகளை நீங்கள் பூர்த்தி செய்தால், இரண்டையும் நீங்கள் பெற இயலாது, எனவே உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் எது பொருத்தமானது என்பதைக் கணக்கிட சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- 3. பேறுகால தடுப்பூசி படித்தொகை:** தமது பிள்ளைகளுக்குத் தடுப்பூசி போட பெற்றோர்களை இந்த உதவித்தொகை ஊக்குவிக்கிறது. பொதுவாக இது தடுப்பூசிகளைப் பூரணப்படுத்திய குழந்தைகளுக்கு இரண்டு தொகைகளாகத் தரப்படுகிறது, முதல் தொகை 18 – 24 மாதங்களுக்கு இடையிலும், இரண்டாவது தொகை 4 – 5 வயதிற்கு இடையிலும் தரப்படும்.
- 4. குடும்ப வரி உதவிநிதி:** பிள்ளைகளை வளர்ப்பதற்கு ஆகும் செலவுகளில் குடும்பங்களுக்கு இக் கொடுப்பனவு உதவுகிறது. உங்கள் குடும்பத்தின் மொத்த வருட வருமானம், உங்கள் குடும்பத்தில் உங்களைச் சார்ந்துள்ள குழந்தைகளின் வயது மற்றும் எண்ணிக்கை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து இது கணக்கிடப்படும்.

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு www.humanservices.gov.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் சென்று 'Families' என்பதில் சொடுக்குங்கள், 'குடும்ப ஒத்தாசை இணைப்பினை 136 150 எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள் அல்லது உங்களது உள்ளூர் 'குடும்ப ஒத்தாசை அலுவலக'த்திற்குச் செல்லுங்கள். 'செண்ட்ரலிங்க்' வழங்கும் கொடுப்பனவுகள் மற்றும் சேவைகளைப் பற்றி ஆங்கிலம் அல்லாத இதர மொழிகளில் உள்ள தகவல்கள் மற்றும் ஒத்தாசைக்கு 131 202 எனும் இலக்கத்தை அழையுங்கள்.

'ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ உடல்நல சேவைகள்' (குழந்தை மற்றும் குடும்ப நல மையம்) அல்லது 'குழந்தை நல மையம்' என்றும் அழைக்கப்படும்) உங்கள் குழந்தைக்கான முக்கிய உடல்நல சோதனைகள் உட்பட, ஐந்து வயதிற்கு கீழ்ப்பட்ட குழந்தைகள் உள்ள குடும்பங்களுக்கு இலவச சேவைகளை வழங்கும். நீங்கள் உங்களது புதுக் குழந்தையுடன் வீட்டிற்குச் சென்றதும் சீக்கிரம் உங்களைப் பார்ப்பதற்கான நேரத்தை ஒழுங்கு செய்ய உங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் உங்கள் பகுதியிலுள்ள குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதிக்கு உங்கள் தொடர்பு விபரங்களை மருத்துவமனை அனுப்பி வைக்கும்.

பின் வருவது போன்ற உங்களுக்குக் கவனையூட்டவல்ல எந்தவொரு விடயம் குறித்தும் ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ உடல்நல சேவைகளால் ஆதரவும் அறிவுரையும் வழங்க இயலும்.

- உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டல்
- அழும் குழந்தையை அமைதிப்படுத்துதல்
- SIDS -ஐத் தவிர்க்கக்கூடிய பாதுகாப்பான நித்திரை வழிமுறைகள்
- குழந்தை வளர்ப்புக்கான திறன்கள்
- உங்கள் குழந்தையுடன் விளையாடல்
- தடுப்பூசிக்கான கால அட்டவணை
- உங்களது பொதுநலம்
- உங்கள் குழந்தை அல்லது முன்பள்ளி வயதுக் குழந்தையின் உடல்நலம் மற்றும் வளர்ச்சி
- உங்கள் பகுதியில் உள்ள மற்ற சேவைகள்

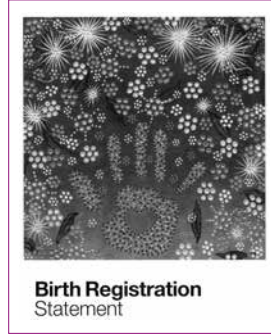
உங்களது உள்ளூர்ப் பகுதியில் இருக்கும் 'ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ உடல்நல சேவை'யுடன் உங்களை உங்கள் மருத்துவமனை அல்லது மருத்துவச்சி தொடர்புபடுத்துவார்கள்.

உங்கள் குழந்தையைப் பதிவு செய்தல்

உங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு ஒரு தகவல் பொதியிலிருந்து 'பிறப்புப் பதிவு வாக்குமூலம்' எனும் படிவத்தினை மருத்துவமனை அல்லது மருத்துவச்சி உங்களுக்குக் கொடுப்பார். தயை செய்து இப்படிவத்தை நிரப்பி, படிவத்தின் மீதுள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி 'நி.ச.வே பிறப்பு, இறப்பு மற்றும் திருமணப் பதிவுக'த்திற்கு அதை அனுப்புகள்.

- பிறப்புப் பதிவு கட்டாயம், மற்றும் இலவசம்
- மருத்துவமனையோ அல்லது மருத்துவச்சியோ உங்களது குழந்தையின் பிறப்பைப் பதிவு செய்ய மாட்டார்கள்
- 60 நாட்களுக்குள் உங்கள் குழந்தையின் பிறப்பை நீங்கள் கட்டாயம் பதிவு செய்யவேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தையின் பிறப்புச் சான்றைப் பெறுவதற்கு, உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் கட்டாயம் பதிவு செய்யவேண்டும் (கட்டணங்கள் செல்லுபடியாகும்).

சில அரசாங்க ஆதாயங்களைப் பெறவும், பாடசாலை மற்றும் விளையாட்டுகளில் சேர்க்கவும், வங்கிக் கணக்கு ஒன்றைத் திறக்கவும் மற்றும் கடவுச் சீட்டுக்கு விண்ணப்பிக்கவும் தேவைப்படும் உங்கள் குழந்தையின் வயது, பிறந்த இடம் மற்றும் பெற்றோரது விபரங்களைத் தரும் சட்டபூர்வ ஆதாரம் பிறப்புச் சான்றாகும்.



தாமதமான பிறப்புப் பதிவுகள் (உங்கள் குழந்தை பிறந்து 60 நாட்களுக்குப் பிறகு) 'பதிவுக'த்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

பிறப்புப் பதிவு செயல்முறையின் எப்பகுதி குறித்தாவது உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் 13 77 88 எனும் இலக்கத்தில் 'பதிவுக'த்தை அழைக்கவும். 'பதிவுக' அலுவலகங்கள் அமைந்துள்ள இடங்கள் உட்பட்ட மேலதிகத்

தகவல்களை www.bdm.nsw.gov.au எனும் 'பதிவுக' வலைத்தளத்திலிருந்து பெறலாம்.

'மெடிகெயர்' மற்றும் 'அவுஸ்திரேலிய குழந்தைப்பருவ தடுப்பூசிப் பதிவேடு'

பிறப்பிற்குப் பிறகு, கூடிய விரைவில் 'மெடிகெயர்'ருடன் உங்கள் குழந்தையைப் பதிவு செய்யவேண்டியது முக்கியம். 'மெடிகெயர்'ருடன் உங்கள் குழந்தையைப் பதிவு செய்யும்போது, தானாகவே உங்கள் குழந்தை 'அவுஸ்திரேலிய குழந்தைப்பருவ தடுப்பூசிப் பதிவே'ட்டில் பதிவு செய்யப்பட்டுவிடும். தடுப்பூசிகள் போடவேண்டிய நேரம் வரும்போதோ அல்லது நேரம் தாண்டிவிடும்போதோ நினைவூட்டு அறிவிப்புகளை நீங்கள் பெறுவீர்கள். பதிவு செய்யப்பட்டதும், உங்கள் குழந்தையின் தடுப்பூசி நிலை குறித்த அறிக்கைகளை உங்களால் இணையம் மூலமாகப் பெறவும் இயலும்.

'மெடிகெயர்'ரில் உங்கள் குழந்தையின் பெயரைச் சேர்க்க www.my.gov.au எனும் myGov வலைத்தளத்தில் 'மெடிகெயர்' இணையவழி கணக்கு ஒன்றை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்கு
உணவூட்டல்

Feeding your baby

தாய்ப்பாலூட்டுதல் - குழந்தைகளுக்கும் தாய்மார்களுக்கும் நல்லது

உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கையில் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே தேவை.

நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் நன்றாக இருந்தால், குழந்தை பிறந்த முதல் மணித்தியாலத்திலேயே தாய்ப்பாலூட்டல் துவங்கலாம். சப்புவதற்கான வலுவான உள்ணர்வோடு உங்கள் குழந்தை பிறந்திருக்கிறது, எனவே உங்கள் வயிற்றின் மீதோ அல்லது மார்பின் மீதோ தோலோடு தோல் படும்படி குழந்தையை வைத்தால், குழந்தை உங்கள் மார்பகத்தைத் தேடி அடையும்.

நீங்கள் பிரசவித்த முதல் சில நாட்களுக்கு, தாய்ப்பாலூட்டும் பழக்கத்தை நிலைப்படுத்த நீங்கள் முயன்றுவரும்போது உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டமளிக்கும், சத்து மிக்க 'கொலொஸ்ட்ரம்' எனப்படும் பாலை உங்கள் உடல் உற்பத்திசெய்யும். இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு, உங்களுடைய பால் சுரக்க ஆரம்பித்து உங்கள் மார்பகங்கள் பெரிதாகவும், திடமாகவும் ஆகும்.

ஆறு மாதங்களில் இருந்து, வீட்டு உணவு வகைகளை குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தவேண்டும். குழந்தைக்கு ஒரு வயது ஆகும் வரை உங்கள் குழந்தையின் பிரதான உணவாக தாய்ப்பாலே நீடிக்கும். குழந்தையின் வயது ஒன்றிலிருந்து இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு இடைப்பட்ட காலங்களில் உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலத்திற்கு மிக முக்கிய பங்களிப்பு செய்யும் வகையில் தாய்ப்பாலூட்டுவதைத் தொடரலாம்.

6 – 8 மாதங்கள் வாக்கில் தண்ணீர் கொடுக்கலாம், மற்றும் 12 மாதங்களிலிருந்து பசும்பால் அறிமுகப்படுத்தப்படலாம். பழக்கப்படுத்துவதற்கான 'பயிற்சிக் கோப்பை' ஒன்றிலிருந்தும், போத்தல்களிலிருந்தும் குழந்தைகள் நன்றாக அருந்தும், இருந்தாலும், வயது 12 மாதங்களுக்கு மேல் ஆன பிறகு போத்தல்கள் சிபார்சு செய்யப்படுவதில்லை.

பின்வரும் காரணங்களால் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல் அவசியம்

- குழந்தைப்பருவத்திலும், வயதுவந்த பின்பும் சிறந்த நோயெதிர்ப்புத் திறனை மேம்படுத்தும்
- இயல்பான வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் மேம்படுத்தும்
- மூளை வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும்
- நோய்த்தொற்றுக்கள் மற்றும் குழந்தைப்பருவ நோய்களுக்கான ஆபத்தைக் குறைக்கும்.
- SIDS -இற்கான ஆபத்தைக் குறைக்கும்
- குழந்தைப்பருவத்திலும், பிற்கால வாழ்க்கையிலும் முதல் வகை நீரிழிவு நோய், அதீத எடை மற்றும் உடல்பெருத்தல் ஆகியவற்றிற்கான ஆபத்தைக் குறைக்கும்.
- சுவாச நோய், வயிற்றுப்போக்கு, நடுச் செவி நோய்த்தொற்று, ஒவ்வாமைகள் மற்றும் சரும நோய் ஆகியவற்றிற்கான ஆபத்துகளை குறைக்கும்.

பின் வரும் காரணங்களால் தாய்ப்பாலூட்டல் தாய்மார்களுக்கு அவசியம்

- உங்கள் குழந்தையுடன் பிணைப்பு ஏற்படுத்திக்கொள்ள உதவுகிறது
- உங்கள் எலும்புகளின் திண்மத்தை அதிகரிக்கிறது
- பிரசவத்திற்குப் பிறகு உடல் சீக்கிரம் குணமுற உதவுகிறது
- மாதவிடாய் நிற்பதற்கு முன் மார்பகப் புற்று, நீரிழிவு நோய் மற்றும் கருக்கொடிப் புற்று ஆகியவற்றிற்கான ஆபத்தைக் குறைக்கிறது
- கர்ப்பத்திற்கு முன் நீங்கள் இருந்த எடைக்குத் திரும்ப உதவுகிறது
- உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைப்படுவது கிடைக்கிறதோ இல்லையோ என்ற கவலையை அகற்றுகிறது. தாய்ப்பால் எப்போதுமே மிகையான உரம் வாய்ந்ததாகவோ அல்லது மிகவும் குறைந்த வலிமை கொண்டதாகவோ அன்றி - எல்லாவேளைகளிலும் மிகச் சரியானதாக இருக்கும்.

தாய்ப்பாலூட்ட ஆரம்பித்தல்

பிறந்த பிறகு சீக்கிரமே, குறிப்பாக தாயுடன் தோலோடு-தோல் தொடர்பு கொண்ட பிறகு - பொதுவாக முதலாவது மணி நேரத்திற்குள் - தாய்ப்பால் அருந்துவதற்கான தமது ஆவலின் அடையாளங்களைக் குழந்தைகள் காட்டத் துவங்கும். குழந்தை பாலருந்தும் போது நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் வசதியாகவும் சௌகரியமாகவும் இருப்பதற்கு வேண்டிய உதவி உங்களுக்குக் கிடைப்பதை உங்கள் மருத்துவச்சி உறுதிப்படுத்துவார். முதல் அருந்துவதற்குப் பிறகு, பெரும்பாலும் குழந்தைகள் நீண்ட நித்திரை கொள்வார்கள்.

நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் தாய்ப்பால் பழக்கத்தை உடனே பிடித்துக்கொள்ள இயலாவிட்டால் கவலைப்படாதீர்கள் அல்லது சிடுசிடுப்படையாதீர்கள் - தாய்ப்பால் பழக்கம் நீங்கள் இருவருமே கற்றுக்கொள்ளவேண்டிய ஒரு கலையாகும், அத்துடன் இப்பழக்கத்தை நிலைநிறுத்த சிறிது முயற்சி தேவைப்படலாம். இதற்கான நுட்பத்திறனை நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட பிறகு இது எளிதாகவும், வசதியாகவும் இருக்கும். தாய்ப்பாலூட்டுவதில் ஆரம்பத்தில் சிரமப்படும் பல பெண்கள் போகப்போக மகிழ்வாகவும் வெற்றிகரமாகவும் இதைச் செய்வர்.

பாலூட்டல் சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களில் மருத்துவச்சிகளும், 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதிகளும் பயிற்சி பெற்றவர்கள், இவர்களால் தாய்ப்பாலூட்டல் குறித்த சிறப்பு அறிவுரை வழங்க இயலும். தேவைப்பட்டால், தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும், தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைகளுக்கும் உதவுவதில் முதுநிலைப் பயிற்சி பெற்ற ஒரு பாலூட்டல் ஆலோசகரிடமிருந்தும் நீங்கள் சிறப்பு உதவி பெறலாம் (அநேகமாக இவர் ஒரு மருத்துவச்சியாக இருப்பார்).

உங்கள் குழந்தையை மார்பகத்தில் வைத்தல்

குழந்தைக்குப் பாலூட்டத் துவங்கும் முன்பாக நீங்கள் வசதியான நிலையில் இருப்பது முக்கியம். நீங்கள் உட்கார்ந்துகொண்டு பாலூட்ட விரும்பினால், கீழ்வரும் விடயங்களை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்:

- உங்கள் முதுகிற்கு ஆதரவு இருக்கவேண்டும்
- உங்கள் மடி சமமாக இருக்கவேண்டும்
- உங்களது பாதங்கள் சமமாக இருக்கவேண்டும் - (கால்களை வைத்துக்கொள்ள ஒரு ஸ்டூல், அல்லது பருமனான புத்தகம் ஒன்று தேவைப்படலாம்)
- தேவைப்பட்டால் உங்கள் முதுகிற்கும் கைகளுக்கும் தாங்கல் கொடுக்க மேலதிகமான தலையணைகள் தேவை.

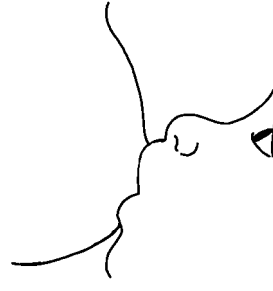
தாய்ப்பாலூட்டும்போது உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் பிடித்துக்கொள்வதற்கு பல வழிகள் உள்ளன. உங்களுக்கு வசதியான நிலையைக் கண்டறிய உங்கள் மருத்துவச்சி உங்களுக்கு உதவுவார். நீங்கள் எந்த வழியைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும்:

- குழந்தையை உங்களுக்கு நெருக்கமாகப் பிடியுங்கள்
- குழந்தையின் தலையும், தோள்களும் உங்கள் மார்பகத்தை நோக்கியும், உடல் நேராகவும் இருக்கவேண்டும் (நெஞ்சுக்கு - நெஞ்சு சேர்த்து)
- குழந்தையின் மூக்கு அல்லது மேல் உதடு மார்பகக் காம்பிற்கு எதிராக இருக்கவேண்டும்
- குழந்தையால் உடலை நீட்டாமலும், வளைக்காமலும் மார்பகத்தை எளிதில் அடையுமாறு இருக்கவேண்டும்
- குழந்தையின் முகவாய் மார்பகத்திற்கு நேர் இருக்கவேண்டும்.

நல்ல பொருத்தமான நிலை



சரியாகப் பொருந்தாத நிலை



மார்க்கக் காம்பினை குழந்தை வசதியாக அடையும் நிலை கிடைத்து, மற்றும் உங்களுக்கு தன்னம்பிக்கையும் வந்த பிறகு, படுத்திருந்து பாலூட்டுவது வசதியாக இருக்கலாம் - உங்கள் குழந்தை பாலருந்தும்போது நீங்கள் ஓய்வாக இருக்க இது உதவும், எனினும், குழந்தை எளிதாக சுவாசிக்க இடம் இருக்கும் வகையில் அதன் முகம் சிறிது தள்ளி இருக்கவேண்டும். நான்கு மாதத்திற்கும் குறைந்த வயதுள்ள குழந்தைகள் உங்களுடனோ அல்லது உங்கள் துணைவருடனோ படுக்கையைப் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது திடீரென எதிர்பாராத இறப்பிற்கு குழந்தைகள் உட்படும் ஆபத்து அதிகமாக இருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டியதும் முக்கியம். பாதுகாப்பாக நித்திரைகொள்வது குறித்த மேலதிகத் தகவல்களுக்கு 104-ஆம் பக்கத்திலுள்ள 'பெற்றோர் பணியின் முதல் வாரங்கள்' எனும் பகுதியைப் பார்க்கவும்.



நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது தாய்ப்பாலூட்டுவது குறித்த கேள்விகள் ஏதும் உங்களுக்கு இருப்பின், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரால் உதவியும், தகவல்களும் வழங்க முடியும்.

உங்கள் குழந்தையை மார்க்கத்தோடு வைத்தல்

உங்கள் குழந்தை மார்க்கத்தோடு சரியாகப் பொருந்துமாறு பார்த்துகொள்வது முக்கியம், இல்லையேல் பாலருந்தும்போது குழந்தைக்குப் போதிய பால் கிடைக்காமல் போகலாம், மற்றும் உங்கள் மார்க்கக் காம்புகளில் வலி ஏற்படலாம். உங்கள் குழந்தையை உங்கள் மார்க்கத்தோடு சரியாகப் பொருந்துமாறு வைக்க:

- குழந்தையின் மூக்கு அல்லது மேல் உதடு உங்கள் மார்க்கக் காம்புக்கு எதிராக இருக்குமாறு குழந்தையை இருத்துங்கள்
- குழந்தை நன்கு அகலமாக வாயைத் திறக்கும்வரை காத்திருங்கள் (இதை ஊக்குவிக்க குழந்தையின் உதடுகளை இலேசாக உங்கள் காம்பினால் உரசலாம்)
- உங்கள் காம்பின் அடிப்பக்கத்திலிருந்து முடிந்தவரைக்கும் தள்ளி உங்கள் மார்க்கத்தின் மீது குழந்தையின் கீழ் உதடு படுமாறு குழந்தையை விரைவாக உங்கள் மார்க்கத்தை நோக்கி நகர்த்துங்கள். இப்படிச் செய்தால், உங்கள் காம்பு குழந்தையின் வாய்க்குள் கூரையை நோக்கி இருக்கும்
- எப்போதும், குழந்தையை நோக்கி உங்கள் மார்க்கத்தை நகர்த்துவதை விட, மார்க்கத்தை நோக்கிக் குழந்தையை நகர்த்தவேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் மார்க்கத்தோடு குழந்தை சரியாகப் பொருந்தியிருக்கும்போது, கீழ்வருபவற்றை நீங்கள் அவதானிக்கலாம்:

- மார்க்கக் காம்பைச் சுற்றியுள்ள தோல் பகுதி குழந்தையின் மேல் உதட்டுக்கு மேலே அதிகமாகத் தெரியும், கீழ் உதட்டுக்குக் கீழே அதிகமாகத் தெரியாது
- குழந்தை உறிஞ்சும் முறையில் மாற்றம் இருக்கும், துவக்கத்தில் குறுகியதாகவும் வேகமாகவும் உறிஞ்சிய குழந்தை இப்போது நீண்ட நேரத்திற்கு, ஆழ்ந்து இடைவெளிவிட்டு உறிஞ்சும்
- உங்கள் மார்க்கத்தின் மீது ஆழ்ந்த சொடுக்கி இழுப்பதைப்போன்ற உணர்வு ஏற்படும், இது அசௌகரியமாக இருக்காது
- துவக்கத்தில் உங்கள் குழந்தை அகன்று திறந்த கண்களுடன் ஆறுதலாக இருக்கும். பாலருந்தி முடியும் நிலையில் கண்களை மூடிக்கொள்ளும்
- உங்கள் குழந்தை மார்க்கத்தை விட்டு அகலும்போது, உங்கள் காம்பு மென்மையாகவும், நீளமாகவும், முனையில் உருண்டும் தெரியும், நசங்கியது போலவோ அல்லது தட்டையாகவோ இருக்காது
- புகட்டும் அளவு அதிகரித்ததும் உறிஞ்சி விழுங்குவதை நீங்கள் கேட்பீர்கள்.

முதல் வாரம் வாக்கில் உங்கள் குழந்தை மார்க்கத்தோடு முதலில் பொருந்தும்போது உங்களுக்கு சிறிது வலியும் அசௌகரியமும் இருக்கலாம். விரைவில் இது போய்விடவேண்டும், ஆனால் குழந்தை பாலருந்தும்போது இது நீடித்தால், குழந்தை மார்க்கத்தோடு நன்கு பொருந்தாமல் இருக்கக்கூடும், மற்றும் நீங்கள் குழந்தையை மெதுவாக அகற்றி மீண்டும் சரியாகப் பொருந்துமாறு வைக்கவேண்டியிருக்கும்.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு முதல் 7 - 10 நாட்களுக்கு உங்கள் காம்புகளில் உணர்வுத்திறன் அதிகமாக இருப்பது சாதாரணமே. நீங்கள் குளிக்கும்போதோ அல்லது உங்களது ஆடைகள் மார்க்கத்தின் மீது உரசும்போதோ இதை நீங்கள் அவதானிக்கலாம்.

பாலருந்தும்போது வலி ஏற்படுவதும், குழந்தை மார்க்கத்தைவிட்டு அகலும்போது காம்பு நசுங்கியதுபோலவோ அல்லது தட்டையாகவோ இருப்பதும் மார்க்கத்தோடு உங்கள் குழந்தை சரியாகப் பொருந்தியிருக்கவில்லை என்பதற்கான அடையாளங்கள். உங்கள் மருத்துவச்சி, 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி' அல்லது பாலூட்டு ஆலோசகரிடம் உதவி கேட்டு, நீங்கள் பாலூட்டும்போது அவர்களை அவதானிக்குமாறு கேளுங்கள். அவுஸ்திரேலிய தாய்ப்பாலூட்டல் அமைப்பின் தாய்ப்பாலூட்டல் உதவியிணைப்பை 1800 686 268 (1800 mum2mum) எனும் இலக்கத்தில் நீங்கள் அழைக்கவும் செய்யலாம்.

என் குழந்தைக்குப் போதுமான தாய்ப்பால் கிடைக்கிறது என்பதை நான் எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?

தாய்ப்பாலூட்டுவதானது வழங்கீடு மற்றும் தேவையைப் பொறுத்தது. எவ்வளவு அதிகமாக உங்கள் குழந்தை பால் அருந்துகிறதோ அவ்வளவு பால் உங்கள் மார்க்கங்கள் சுரக்கும். உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான பால் நீங்கள் உற்பத்தி செய்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள:

- பசிக்கான அடையாளங்களை குழந்தை காட்டும்போது பாலூட்டுங்கள். குழந்தையைக் காக்க வைக்காதீர்கள்! குழந்தை அழுவது பசிக்கான கடைசி அடையாளம்
- ஆரம்ப வாரங்களில், ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தபட்சம் 6 - 8 முறைகள் பாலூட்ட ஆயத்தமாயிருங்கள் (இது நாளொன்றிற்கு 10 -12 முறைகள் வரை இருக்கலாம்). இவ்வூட்டல்களில் சில இரவில் இருக்கலாம்
- உங்கள் குழந்தைக்குக் குறைந்த பட்சமாக 4 (ஒருமுறை பாவிப்பு) அல்லது 6 (துணி) நாப்பிகள் தேவைப்படும்
- ஒரு நாளுக்கு ஒரு முறை, அல்லது ஒரு நாளுக்கு சில முறைகள் அல்லது சில நாட்களுக்கு ஒரு முறை உங்கள் குழந்தை மலம் கழிக்கலாம் - மலம் மென்மையாக அல்லது நீராக, மற்றும் கடுகு மஞ்சளாக இருக்கும்
- பாலூட்டும்போது, நீண்ட, வலுவான உறிஞ்சல்களை நீங்கள் உணர்வீர்கள்
- பால் விழுங்கப்படும் சத்தத்தை நீங்கள் கேட்பீர்கள்
- சிலவேளைகளில் பாலருந்திய பிறகு குழந்தை அமைதியாக இருக்கும், மற்றும் சிலவேளைகளில் அமைதியற்று இருக்கும் என்பதை எதிர்பாருங்கள் - ஆரம்பத்தில் இதில் ஒரு முறைமை இருக்காது, ஆனால் சில வாரங்களுக்குப் பிறகு இருக்கலாம்.

சில முக்கியமான கேள்விகள்

எனக்கு ஹைபடைடிஸ் 'பி' இருந்தால் நான் தாய்ப்பாலூட்டலாமா?

ஆம், - பிறந்த பிறகு உங்கள் குழந்தைக்கு 'இம்யூனோக்ளோப்யூலின்' ஊசி போட்டு அதற்குப் பிறகு ஹைபடைடிஸ் 'பி' தடுப்பூசிகளைப் போட ஆரம்பித்திருந்தால் - இது பாதுகாப்பானதே.

எனக்கு 'எச்.ஐ.வி' இருந்தால் நான் தாய்ப்பாலூட்டலாமா?

அவுஸ்திரேலியாவில், 'எச்.ஐ.வி' நேர்மறையாக உள்ள பெண்களுக்கு தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டாம் என்ற அறிவுரை வழங்கப்படுகிறது. தாய்ப்பாலூட்டுவது மூலமாக 'எச்.ஐ.வி' -யை குழந்தைக்குக் கடத்தும் அபாயம் இருப்பதாக தற்போதைய ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

எனக்கு ஹைபடைடிஸ் 'சி' இருந்தால் நான் தாய்ப்பாலூட்டலாமா?

ஆம். தாய்ப்பாலூட்டுவதால் கிடைக்கும் உடல்நலப் பயன்கள், தாய்ப்பால் மூலமாக ஹைபடைடிஸ் 'சி' -யைக் கடத்துவதற்கான கீழ்மட்ட ஆபத்தைவிட அதிகம் என்று கருதப்படுகிறது. உங்கள் காம்புகளில் வெடிப்பு அல்லது இரத்தக்கசிவு இருந்தால், வெடிப்புகள் ஆறும் வரை அந்த மார்க்கத்திலிருந்து பால் வெளிப்படுத்தி அதை அப்புறப்படுத்துங்கள், ஏனெனில், அந்த தாய்ப்பாலில் இரத்தம் இருக்கக்கூடும். மேலதிகத் தகவலுக்கு, 'ஹைபடைடிஸ் நி.ச.வே' - யுடன் (02) 9332 1853 எனும் இலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

முதல் சில வாரங்கள்

செளகரியமாகவும், நம்பிக்கையோடும் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கும், அருந்துவதற்கும் தாய்மார்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் பொதுவாக சில வாரங்கள் பிடிக்கும். உங்களுடைய பால் கிடைப்பு "நிலையானதாக" ஆவதற்கு கிட்டத்தட்ட நான்கு வாரங்களாகும். ஆரம்பத்தில், உங்கள் மார்க்கங்கள் மிக நிறைந்தும், அசௌகரியமாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் விரைவில் இது சீராகிவிடும்.

முதல் ஒரு அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு பெரும்பான்மைக் குழந்தைகள் இரவில் விழிப்பாகவும், பகலில் நித்திரையாகவும் இருப்பார்கள், ஏனெனில், அவர்கள் கருவறையில் இருக்கும்போது அவர்களது வழக்கம் அதுதான். அத்துடன், பொதுவான முறையில் வளர்ச்சியடையும் பொருட்டு, அநேக குழந்தைகள் இரவில் ஒரு அல்லது இரு முறை பாலருந்துவதைப் பல மாதங்களுக்குத் தொடர்வார்கள்.

உங்கள் குழந்தை விழித்திருக்கும் நேரம் படிப்படியாகப் பிற்பகலின் பிந்திய பொழுதுக்கு அல்லது முன் அந்திப் பொழுதுக்கு மாறும். இச்சமயத்தில், குழந்தைகள் அதிக அரவணைப்பையும், பாலூட்டப்படுவதையும் நாடுவார்கள். இது ஒரு முக்கியமான கட்டமாகும்: அடுத்த நாள் தமக்குப் போதிய அளவு நிறைய பால் இருக்கும் என்பதை குழந்தைகள் உறுதிப்படுத்துகிறார்கள் என்பது இதன் பொருள், ஏனெனில், மார்க்கம் நன்றாக வடிந்தால்தான் அது மீண்டும் நிரம்பும். நாளின் இறுதியில் "காலி"யாக இருப்பதுபோல் ஏற்படும் உணர்வு முற்றிலும் சாதாரணமானதே.

தாய்ப்பாலூட்டல் என்பது நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் கற்றுக்கொண்டுவரும் புது திறன் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இதற்கு முன்பு நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுத்திருந்தாலும், உங்கள் குழந்தைக்கு இதுவே முதல் முறை, மேலும் துவக்க நாட்களிலும் வாரங்களிலும் உங்களுக்கு சிறிது உதவி தேவைப்படலாம். நீங்கள் ஆதரவும் உதவியும் நாட்பல இடங்கள் உள்ளன:

- உங்கள் மருத்துவச்சி
- 1800 686 268 (1800 mum2mum) எனும் இலக்கத்தில் 'அவுஸ்திரேலிய தாய்ப்பாலூட்டல் அமைப்பு'
- உங்களது உள்ளூர் 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி' அல்லது 'வெண் பக்கங்களில் (White Pages) காணப்படும் 'ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ உடல்நல சேவைகள்'
- 'கேரிடேன்' 9794 2300 அல்லது 1800 677 961 எனும் இலக்கங்களில்
- 'ட்ரெஸிலியன் குடும்ப கவனிப்பு மையங்கள்' (ஸிட்னி மாநகரப்பகுதி) (02) 9787 0855 எனும் இலக்கத்தில், அல்லது
- 1800 637 357 (பிராந்திய நி.ச.வே)
- உங்களது பொதுமருத்துவர் அல்லது குழந்தை மருத்துவர்
- ஒரு சான்றிதழ் பெற்ற பாலூட்டல் ஆலோசகர். நீங்கள் வீட்டிற்குப் போகும் முன்பு இதற்கான அட்டவணை ஒன்றை கேட்டுப் பெறுங்கள்.



திட உணவுகளை எப்போது கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்?

ஆறு மாத வாக்கில் நீங்கள் திட உணவுகளைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். ஆலோசனைக்கு உங்கள் 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி'யுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைகள் தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டிருப்பார்கள், எனவே குழந்தைகள் அடிக்கடி பால் குடிக்கும் "பசியான நாள்" குறைந்தபட்சம் வாரத்தில் ஒன்று இருப்பதில் வியப்பொன்றும் இல்லை. சில வாரங்களுக்கு ஒரு முறை கடுமீ பசியின் காரணமாக தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு அடிக்கடி பால் குடித்தபிறகே சாதாரண நிலைக்கு வரவும் செய்யலாம். உங்கள் பால் சுரப்பில் ஒன்றும் பிரச்சினை இல்லை; குழந்தைகள் தீரத் தீர குடிக்கிறார்கள் என்பதே இதன் அர்த்தம்.

பின்புற அட்டைக்கு உள்ளே இருக்கும் அட்டவணை பிறப்பிற்குப் பிறகு முதல் சில நாட்களில் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை விவரிக்கிறது.

உங்களது பால் கிடைப்பைப் பராமரிக்கவும், கட்டிகளும், அடைபட்ட நாளங்கள் மற்றும் மார்க அழற்சி ஆகியவற்றிற்கான ஆபத்தைக் குறைக்கவும், ஒவ்வொரு முறை பால் கொடுக்கும்போதும் ஒரு மார்கத்தை முற்றிலும் வடியச் செய்வது முக்கியம். உங்களது ஒரு மார்கத்தில் சாதாரணமான உணர்வு வரும் வரைக்கும் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுங்கள், பிறகு உங்கள் குழந்தைக்கு அடுத்த மார்கத்தைக் கொடுங்கள். உங்கள் குழந்தையின் வயது, குழந்தைக்கு எவ்வளவு பசி இருக்கிறது, கடைசியாகப் பாலருந்தி எவ்வளவு நேரமாகிறது, முதல் மார்கத்தில் கிடைக்கும் பாலின் அளவு மற்றும் என்ன நேரம் என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் குழந்தை ஒரு மார்கத்தையோ அல்லது இரு மார்கங்களையுமோ வேண்டலாம். ஒவ்வொரு முறை பாலூட்டும்போதும், மார்கத்தை மாற்றுங்கள் (ஒரு முறை வலது பக்க மார்பில் ஆரம்பியுங்கள், அடுத்த ஊட்டலுக்கு இடது பக்கம் ஆரம்பியுங்கள்).

தாய்ப்பாலூட்டலும் உணவும்

தாய்ப்பாலூட்ட நீங்கள் ஆரம்பிக்கும்போது, வழக்கத்தைவிட அதிக பசியாகவும், தாகமாகவும் நீங்கள் இருப்பது சாதாரணம்தான். உங்களுக்குத் தேவைப்படும் ஆரோக்கியமான ஆகாரங்களை நீங்கள் விரும்பி சாப்பிடலாம். *கர்ப்பத்தின்போது ஆரோக்கியமாக உண்ணல்* (பக்கம் 28) என்ற பகுதியில் உள்ள அட்டவணையின்படி உங்கள் உணவைத் திட்டமிடுங்கள், மற்றும் பின்வரும் உணவு வகைகளில் இருந்து ஒன்று அல்லது இரண்டு கூடுதல் பரிமாறல்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்:

- ரொட்டி, தானியங்கள், அரிசி, பால்சுத்தா, நூடுல்ஸ்
- காய்கறிகள், பயறுவகைகள்
- பழங்கள்.

போலி சூப்பி அல்லது சூப்பான்களைப் பயன்படுத்தலாமா?

பல பெண்கள் தமது குழந்தைகளுக்கு சூப்பான்களைக் கொடுத்துவரும் அதேவேளையில், அப்படிச் செய்யலாமா அல்லது வேண்டாமா என்று நீங்கள் முடிவு செய்யும்போது, யோசிப்பதற்கான சில விடயங்கள் உள்ளன. தாய்ப்பாலூட்டும் பழக்கம் நிலைப்படுத்தப்படுவதற்கு முன்பாக சூப்பான்களைப் பயன்படுத்துவது நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் தாய்ப்பாலூட்டலில் இன்புறும் காலத்தைக் குறைத்துவிடக்கூடும் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. சூப்பானையும் மார்பகத்தையும் உறிஞ்சுவதில் குழந்தை பயன்படுத்தும் வெவ்வேறு முறையின் காரணமாக தாய்ப்பால் கிடைப்பின் மீது எதிர்மாறான விளைவு இருக்கலாம் என்று கருதப்படுகிறது. மார்பகத்திற்கும், சூப்பிக்கும் இடையேயுள்ள வித்தியாசத்தை பெரிய குழந்தைகளால் அடையாளம் காண இயலும்போல் தெரிகிறது.

சூப்பியைப் பயன்படுத்தலாம் என்று நீங்கள் முடிவு செய்யப் போனால், தாய்ப்பாலூட்டும் பழக்கம் நன்கு நிலைப்படுத்தப்படும் வரைக்கும் நீங்கள் காத்திருக்கவேண்டுமென பரிந்துரைக்கிறோம். உங்கள் குழந்தையின் சூப்பிகளை தினமும் சுத்தம் செய்து, அதில் கிருமிகள் இல்லாமல் ஆக்குங்கள். சூப்பியைப் பயன்படுத்தாதபோது அதை அதன் மூடிக்குள் போட்டு வையுங்கள். சூப்பியை (அதை "சுத்தம்" செய்ய) ஒருபோதும் உங்கள் வாயில் வைக்காதீர்கள், மற்றும் எவ்விதமான (தேன் போன்ற) உணவையும் சூப்பியின் மீது வைக்காதீர்கள்.

உங்கள் குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவதற்கான வெவ்வேறு வழிகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவசீ அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதியுடன் பேசுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டலும், மது மற்றும் போதை வஸ்துக்களும்

மதுவும், மற்ற போதைப் பொருட்களும் தாய்ப்பால் வழியாக உங்கள் குழந்தைக்குக் கடத்தப்படலாம். தாய்ப்பாலூட்டும் காலத்தில் மது குடிக்காமலும், எவ்விதமான சட்டவிரோத போதைவஸ்துக்களையும் எடுக்காமலும் இருப்பதே உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்குமான அதி பாதுகாப்பான தெரிவாகும். குழந்தை பிறந்ததைத் தொடர்ந்து, தாய்ப்பாலூட்டும் பழக்கம் நிலைப்படுத்தப்படும் வரைக்கும் குறைந்தது ஒரு மாத காலத்திற்கு பெண்கள் மது குடிக்கக்கூடாது என வல்லுநர்கள் சிபார்சு செய்கின்றனர். அதற்குப் பிறகு, நீங்கள் மது அருந்தினால், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தரப்படுத்தப்பட்ட பானங்கள் வரைக்கும் அதை நீங்கள் வரையறுக்கவேண்டும் என அவர்கள் சிபார்சு செய்கின்றனர்.

மது உங்கள் இரத்தஓட்டத்தில் கலக்கிறது, மற்றும் நீங்கள் குடிக்க ஆரம்பித்த 30 - 60 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அது உங்கள் தாய்ப்பாலில் கலக்கிறது. தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு சற்று முன்னதாக மது குடிப்பதைத் தவிருங்கள், மற்றும் நீங்கள் மது அருந்த விரும்பினால் முன்னதாகவே தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்தி வைப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். www.mothersafe.org.au எனும் 'தாய்ப்பாதுகாப்பு' (MotherSafe) வலைத்தளத்தில் நீங்கள் மேலதிகத் தகவல்களைக் காணலாம்.

மது மற்றும் தாய்ப்பாலூட்டல் குறித்து 'அவுஸ்திரேலிய தாய்ப்பாலூட்டல் அமைப்பு' ஒரு தகவலேட்டையும் வெளியிட்டுள்ளது. <https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding> எனும் வலைத்தளப் பக்கத்திலிருந்து நீங்கள் அதைப் பெறலாம்.

உடல்நல எச்சரிக்கை! தாய்ப்பாலூட்டலும் மருந்துகளும்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் அல்லது கடையில் நேராக வாங்கும் மருந்துகள் ஆகியவை உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், உங்கள் மருந்துவர் அல்லது மருந்தளிப்பாளரிடம் நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைச் சொல்லுங்கள். பாதுகாப்பான மருந்து ஒன்றைத் தெரிவு செய்ய அவர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள். (02) 9382 6539 (ஸிட்னி மாநகரப் பகுதி) அல்லது 1800 647 848 (பிராந்திய நி.ச.வே) எனும் இலக்கங்களில் நீங்கள் 'தாய்ப்பாதுகாப்பு' (MotherSafe) பையும் அழைக்கலாம்.



'மெத்தடோன்' மற்றும் 'ப்யூப்ரெனோபின்' சிகிச்சையும் தாய்ப்பாலூட்டலும்

'மெத்தடோன்' மற்றும் 'ப்யூப்ரெனோபின்' சிகிச்சையை நீங்கள் மேற்கொண்டுவந்தால், வேறு மருந்துகள் எதையும் நீங்கள் பயன்படுத்தாதவரை, நீங்கள் இன்னமும் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். சிறிய அளவிலான 'மெத்தடோன்' அல்லது 'ப்யூப்ரெனோபின்' மட்டுமே தாய்ப்பாலில் கலக்கும்.

உங்களது விருப்பத்தெரிவுகள் குறித்தும், ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகள் எதைக் குறித்தும் உங்களது மருத்துவருடன் பேசுங்கள். (02) 9382 6539 (ஸிட்னி) அல்லது 1800 647 848 (பிராந்திய நி.ச.வே) எனும் இலக்கங்களில் 'தாய்ப்பாதுகாப்பு' (MotherSafe)பிடம் இருந்து அல்லது (02) 9361 8000 (ஸிட்னி) அல்லது 1800 422 599 (பிராந்திய நி.ச.வே) எனும் இலக்கங்களில் 'ADIS' அமைப்பிடமிருந்து கூடுதல் உதவியையும் தகவல்களையும் நீங்கள் பெறலாம்.

“ஆரம்பத்தில் தாய்ப்பாலூட்டுவது சிறிது
சிரமமாகவும் அவ்வப்போது
அசௌகரியமாகவும் இருந்தது. என்னுடைய
மருத்துவச்சியிடமிருந்தும், ‘குழந்தை மற்றும்
குடும்ப நலத் தாதி’யிடமிருந்தும் உதவி
பெற்றும், ஆறு மாதங்கள், மூன்று மாதங்கள்
என் இலக்குகளை அமைத்துக்கொண்டும்
சமாளித்தேன். முதல் இலக்கை நான்
அடைந்தபோது இது மிகவும்
எளிதானதாகவும், சௌகரியமாகவும்
ஆகிவிட்டது, ஆகவே முதல் இலக்கை
அடைந்ததும் இரண்டாவது இலக்கை
நோக்கி சந்தோஷமாக என்னால் தொடர்ந்து
செல்ல முடிந்தது. இறுதியில் நான் 16
மாதங்கள் வரைக்கும் தாய்ப்பால்
கொடுத்துக்கொண்டிருந்தேன். கடினமான
அந்த முதல் சில வாரங்களில், என்னால்
இது முடியும் என்று நான் நினைத்துக் கூடப்
பார்த்திருக்க மாட்டேன்.” - க்ளோவி

தாய்ப்பாலூட்டுவதில் உங்கள் துணைவருக்கும் பங்குண்டு

நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டுவதில் ஆதரவாகவும், துணையாகவும் இருப்பதிலும், நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் தாய்ப்பால் பழக்கத்தில் நிலையாக அமர்வதில் உதவுவதிலும் உங்கள் துணைவருக்கும் பங்குண்டு. தனது துணைவராலும், குடும்பத்தினராலும் ஊக்குவிக்கப்படும் தாய்மார்களுக்கு குழந்தை வளர்ப்பு மிகவும் இன்பகரமானதாய் இருப்பதாக ஆய்வுகள் காண்பிக்கின்றன.

உங்கள் துணைவர் கீழ்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்:

- நீங்கள் வசதியாக இருப்பதையும், தாய்ப்பாலூட்டும்போது உங்களுக்கு சாப்பிடவும், அருந்தவும் போதுமான ஆகாரம் இருப்பதையும் உறுதி செய்யலாம்
- நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டிய பிறகு, குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்வதன் மூலம் உங்களுக்கு சிறிது ஓய்வு கொடுக்கலாம்
- நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு முன்போ அல்லது பிறகோ குழந்தையைக் குளிப்பாட்டி துணி மாற்றுவதில் சாத்தியமான உதவி செய்யலாம்.
- உங்களால் சாத்தியமான வகையில், அதிகம் களைப்புறாமல் ஆரம்ப நாட்களில் உங்களைப் பார்க்க வருபவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ளலாம்.

தாய்ப்பாலை வெளியேற்றம் செய்வது குறித்து

அநேக பெண்கள் வெவ்வேறு காரணங்களுக்காக தாய்ப்பாலை வெளியேற்றம் செய்வார்கள். பின்வரும் காரணங்களால் நீங்கள் பாலை வெளியேற்றம் செய்ய விரும்பலாம்:

- உங்கள் மார்பகத்தில் பால் அதிகம் நிறைந்திருக்கும்போது, குழந்தையால் மார்பகத்தோடு சரியாகப் பொருந்த இயலாத காரணத்தால், பாலூட்டத் துவங்கும் முன்பாக சிறிது பாலை வெளியேற்றவேண்டியிருக்கலாம்
- மார்பகத்திலிருந்து நேராகப் பால் குடிக்க இயலாத அளவிற்கு உங்கள் குழந்தை சுகவீனமாகவோ அல்லது மிகவும் சிறியதாகவோ இருக்கலாம்
- உங்கள் குழந்தையை விட்டுவிட்டு நீங்கள் சில மணி நேரத்திற்கு வெளியே போகவேண்டியிருக்கும்போது குழந்தைக்கு பால் தேவைப்படலாம்
- நீங்கள் வேலைக்குப் போகும்போது, கவனிப்பாளர் குழந்தைக்கு ஊட்டுவதற்காக நீங்கள் பாலை வைத்துவிட்டுப் போகவேண்டியிருக்கலாம்.

பாலை நீங்கள் கையால் எடுக்கலாம், அல்லது கை 'பம்ப்' அல்லது மின்சார 'பம்ப்' ஒன்றை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் எப்படி இதைச் செய்கிறீர்கள் என்பது, பாலை நீங்கள் ஏன் வெளியேடுக்க விரும்புகிறீர்கள், எவ்வெப்போது மற்றும் எவ்வளவு எடுக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்ததாகும். கையால் எப்படி பாலை எடுப்பது மற்றும் 'பம்ப்' ஒன்றை பயன்படுத்தி எடுப்பது எப்படி என்று காட்டுமாறு உங்கள் மருத்துவச்சியிடமோ அல்லது மருத்துவமனை பாலூட்டல் ஆலோசகரிடமோ நீங்கள் கேட்கலாம். அநேக வகைப்பட்ட 'பம்ப்'-புகள் கிடைப்பதால்,

நீங்கள் ஒன்றை வாங்குவதற்கு அல்லது வாடகைக்கு எடுப்பதற்கு முன்பாக பாலூட்டல் ஆலோசகர் அல்லது 'அவுஸ்திரேலிய தாய்ப்பாலூட்டல் அமைப்பு'பிடமிருந்து உங்களுக்கு எவ்வகையான 'பம்ப்' பொருத்தமாக இருக்கும் என்பது குறித்து அறிவுரை கேட்பது நல்லது.

சுத்தமான கொள்கலன் ஒன்றிற்குள் உங்கள் பாலைச் செலுத்துங்கள். வெளியேற்றப்பட்ட தாய்ப்பாலை உடனே பயன்படுத்தவேண்டும், அல்லது அதை நீங்கள் பயன்படுத்தும் வரை, இறுக்கி மூடப்பட்ட கொள்கலனில் வைத்து குளிர்சாதனப் பெட்டியின் மிகவும் குளிர்ந்த பகுதியில் (பின்புறமாக) வைக்கவும். தாய்ப்பாலை உறையவும் வைக்கலாம்.

தாய்ப்பாலை வெளியேடுத்து, இருப்பில் வைப்பது பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள 'உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல்' எனும் 'நி.ச.வே. உடல்நல'ச் சிறுநூலின் பிரதி ஒன்று வேண்டுமென உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி'யிடம் கேளுங்கள். http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf எனும் வலைப்பக்கத்திலிருந்து இதை இணையம் மூலமாகவும் பெறலாம்.

ஏற்படக்கூடிய தாய்ப்பாலூட்டல்

பிரச்சினைகள்

வலிக்கும் மார்பகக் காம்புகள்

வலியெடுக்கும் சேதமடைந்த மார்பகக் காம்புகள் பொதுவாக குழந்தை மார்பகத்தோடு நன்கு பொருந்திப் பாலருந்தவில்லை என்பதைக் காட்டும். பாலூட்டிய பிறகு, காம்புகள் இயற்கையாக உலர்வதற்காக உங்கள் மார்புக் கச்சை அல்லது மேலேடையை நீக்குங்கள். தாய்ப்பாலூட்ட ஆரம்பித்த முதல் வாரத்திற்குப் பிறகு, பின்வரும் பிரச்சினைகளில் ஏதாவது தொடர்ந்து நீடித்தால், உங்களது 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி' அல்லது 'அவுஸ்திரேலிய தாய்ப்பாலூட்டல் அமைப்பு'டன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

- தொடர்ந்து வலிக்கும் காம்புகள்
- காம்புகளின் தோல் மீது ஏற்பட்டுள்ள சேதம்
- உருக்குலைந்த அல்லது நசுங்கிய காம்புகள்

மார்பக அழற்சி

மார்பக அழற்சி என்பது மார்பகத்தில் ஏற்படும் வீக்கம் அல்லது நோய்த்தொற்றைக் குறிக்கும். முதல் சில வாரங்களில் பால் சுரப்பு நிலையானதாக ஆகிக்கொண்டிருக்கும்போது இது பொதுவாக இருக்கும். உடனடி சிகிச்சை மார்பக அழற்சியை விரைவாகத் தீர்க்கும்.

பின்வருபவை இருகின்றனவா என்று பாருங்கள்:

- மார்பகத்தின் மீது காணப்படும் சிவந்த, வலிக்கும் பகுதிகள்
- மார்பகத்தின் மீது காணப்படும் கட்டிகள் அல்லது இறுக்கமான பகுதிகள்
- இலேசான காய்ச்சலுடன் கூடிய சளி-காய்ச்சல் அறிகுறிகள், அல்லது கரும் காய்ச்சல் அல்லது தலைவலியுடன் தீவிர சுகவீனமுறல்

உங்கள் குழந்தைக்கு மாவுப்பால் ஊட்டுதல்

பின்வருபவை மார்க்க அழற்சிக்குக் காரணமாகலாம்:

- இரண்டாவது மார்க்கத்தில் பாலூட்ட ஆரம்பிக்கும் முன் முதல் மார்க்கம் நன்கு வடியாமல் இருத்தல்
- காம்பிற்கு ஏற்பட்டுள்ள சேதம் (குழந்தை மார்க்கத்தோடு சரியாகப் பொருந்தாததால் ஏற்பட்ட சிராய்ப்பு அல்லது வெடிப்புகள்)
- அடைபட்ட மார்க்க நாளங்கள்
- பாலூட்டும் முறையில் ஏற்பட்ட திடீர் மாற்றங்கள்
- அதிக களைப்பாக இருப்பது, அல்லது சாப்பாடுகளைத் தவிர்ப்பது

மார்க்க அழற்சிக்கான அறிகுறிகள் இருந்தால், பாதிக்கப்பட்ட மார்க்கத்திற்கு கீழ்வரும் முறைகளில் சிகிச்சையளியுங்கள்:

- மார்க்கம் நன்கு வடியுமாறு அடிக்கடி பாலூட்டுங்கள்
- குழந்தையால் நேராக அருந்த இயலவில்லையெனில், பாலை வெளியெடுங்கள்
- பாலூட்டத் துவங்கும்போது, இரு ஊட்டல்களை தொடர்ந்து அதே மார்க்கத்தில் துவங்குங்கள் (அதற்கப்புறம் மாற்றி மாற்றி ஆரம்பியுங்கள்)
- தாய்ப்பாலூட்டலின் முதல் பத்து நாட்களில் அறிகுறிகள் தோன்றினால், ஊட்டல்களுக்கு முன்னும் பின்னும் குளிர் ஒத்தடங்கள் கொடுங்கள்
- தாய்ப்பாலூட்ட ஆரம்பித்து நாளான பிறகு அறிகுறிகள் தோன்றினால், பாலூட்டுவதற்கு முன்பாக ஈரமான வெதுவெதுப்பு கொடுங்கள் (வென்னீர்க் குளியல், அல்லது வெதுவெதுப்பான ஒத்தடம்), மற்றும் பாலூட்டிய பிறகு குளிர் ஒத்தடம் வையுங்கள்
- பாலூட்டும்போது, காம்பை நோக்கி அப் பகுதியை நீவி விடுங்கள்
- ஓய்வெடுங்கள், திரவங்களை நிறைய அருந்துங்கள் மற்றும் தாப்பும் எந்த உதவிகளையும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

12 மணி நேரத்திற்குள் உங்களால் கட்டிய மென்மையாக்க / சிவந்த தன்மையைக் குறைக்க இயலவில்லை என்றால், அல்லது சுகவீனமுற்று இருப்பது போலிருந்தால், நீங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கவேண்டியது முக்கியம், ஏனெனில் உங்களுக்கு நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள் தேவைப்படலாம். நீங்கள் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு ஏற்ற வகையில், உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் பாதுகாப்பான நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள் உள்ளன. மார்க்கம் வடியும் வரை பாலூட்ட வேண்டியது முக்கியம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு மாவுப்பால் ஊட்டுவதாக நீங்கள் முடிவு செய்தால், அது உங்கள் குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பானதாக இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்:

- அங்கீகரிக்கப்பட்ட பால்மாவை மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள் - பெரும்பான்மையானவை பசும் பாலை அடிப்படையாகக் கொண்டவை
- அவுஸ்திரேலியாவிலுள்ள அனைத்து பால் மாவுகளும் உணவு மற்றும் பாதுகாப்புத் தரநிர்ணயங்களைப் பூர்த்தி செய்வையாகும்
- மாவுப் பாலைக் கலப்பது, கிருமிகளை அகற்றுவது மற்றும் அதை இருப்பில் வைப்பது ஆகிய வேலைகளில் கவனமாக இருங்கள்:
 - > பால் மாவை எப்படிக் கலப்பது மற்றும் இருப்பில் வைப்பது என்பதற்கான அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்
 - > இதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் அனைத்துப் பொருட்களிலிருந்தும் கிருமிகளை அகற்றுங்கள்.

உணவுப் பாதுகாப்பு குறித்த வழிகாட்டல்களை அனைத்துவேளைகளிலும் பின்பற்றுங்கள்:

- மாவுப்பாலை எப்படிப் பாதுகாப்பாக இருப்பில் வைப்பது என்பது குறித்த தயாரிப்பாளரது அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்
- பயன்படுத்தப்படாத மாவுப்பாலில் கிருமிகள் வளரும் என்பதால், தேவைப்படும்போது மாவுப்பாலைக் கலக்கிக் கொள்ளுங்கள்
- ஒரு ஊட்டலின் போது, போத்தலில் உள்ள பாலை உங்கள் குழந்தை குடித்து முடிக்காவிட்டால், எஞ்சியுள்ள பாலை அகற்றிவிடுங்கள், பிறகு தருவதற்காக வைக்காதீர்கள்.

மாவுப்பால் ஊட்டுவதென்றால், மருத்துவமனைக்கு நீங்கள் கொண்டுவரவேண்டியவை:

மாவுப்பால் கொடுக்க நீங்கள் முடிவு செய்திருந்தால், பால்மாவையும் மற்ற சாதனங்களையும் பிரசவத்தின்போது நீங்கள் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டுவரவேண்டியிருக்கும். கீழ்வருபவற்றை உடன் கொண்டுவாருங்கள்:

- நீங்கள் தெரிவு செய்துள்ள பால்மாவுக் கொள்கலம் ஒன்று
- காம்புகள் (teats), மூடிகள் மற்றும் காம்பு மூடிகள் உள்ள போத்தல்கள், இரண்டிலிருந்து ஆறு வரைக்கும். அலங்காரவேலைகளும் விநோதமான வடிவங்களிலும் உள்ள போத்தல்களை சுத்தம் செய்வது கடினம், மற்றும் குறிப்பிட்ட வடிவில் உள்ள போத்தல் அல்லது காம்பினால் குழந்தையின் காற்றுப்பிரிவு மற்றும் வயிற்றுவலியைத் தடுக்கலாம் என்பதற்கான சான்று எதுவுமில்லை.

நீங்கள் வீட்டிற்குப் போகும் முன், பால்மாவைக் கலக்கி ஊட்டுவதில் உங்களுக்குத் தன்னம்பிக்கை ஏற்பட்டிருப்பதைப் பணியாளர்கள் உறுதி செய்வர். மாவுப்பாலை எப்படி சரியான முறையில் கலக்குவது மற்றும் இருப்பில் வைப்பது என்பது பற்றிய எழுத்துவடிவிலுள்ள தகவல்களையும் மருத்துவச்சிகள் உங்களுக்குத் தருவார்கள். குழந்தைக்கான பால்மாவைப் பயன்படுத்துவது குறித்த தகவல்கள், ஒத்தாசை மற்றும் உதவி உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் உங்களது மருத்துவச்சி அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யுடன் தொடர்புக்கொள்ளுங்கள்.

தாய்ப்பால் மற்றும் மாவுப்பால் இரண்டையும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாமா?

தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக மாவுப்பாலைக் கொடுக்கும் பழக்கத்தைத் தொடர்ந்தால், உங்களது தாய்ப்பால் சுரப்பு குறைந்துவிடும். உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் நேரடியாகப் பாலூட்ட முடியவில்லை என்றால், பாலை வெளியேடுத்து, அதை போத்தல் மூலம் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். கடைசி நேரத்தில் அவசர அவசரமாய்ச் செய்வதை விட இதை முன்கூட்டியே செய்யுங்கள். வெளியேற்றிய தாய்ப்பால் கையிருப்பில் இல்லை என்றால், பால்மாலைப் பயன்படுத்தலாம், ஆனால், கூடிய விரைவில் நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டவேண்டும், அல்லது பாலை வெளியேற்றவேண்டும் என்பது முக்கியம். தாய்ப்பாலூட்டுவதையும், மாவுப்பால் கொடுப்பதையும் சேர்த்து செய்யும் பல தாய்மார்கள் தாம் வேலைக்கோ அல்லது படிப்பிற்கோ திரும்பும்போது தாய்ப்பாலூட்டும் பழக்கத்தைத் தம்மால் வெற்றிகரமாகப் பராமரிக்க முடிகிறது என்று சொல்கின்றனர். மேலதிகத் தகவலுக்கு, உங்களது 'ஆரம்பநிலை குழந்தைப்பருவ உடல்நல சேவை' அல்லது 'அவுஸ்திரேலிய தாய்ப்பாலூட்டல் அமைப்பு'டன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

உடல்நல எச்சரிக்கை!

மாவுப்பாலை தவறான முறையில் கலந்து ஊட்டுவதன் காரணமாக குழந்தைகள் சுகவீனமுறலாம். ஒட்டுத்தாளின் (லேபல்) மீது கொடுக்கப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டல், மாவுப்பால் ஊட்டல் மற்றும் ஒவ்வாமைகள்மை

தாய்ப்பாலூட்டுவது ஒவ்வாமைகள் மற்றும் சரும நோய் ஆகியவை குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவதைத் தடுக்கக்கூடும். ஒவ்வாமைகள் அல்லது சரும நோய் ஆகியவற்றிற்கான குடும்ப வரலாறு உங்களுக்கு இருந்து, உங்கள் குழந்தைக்கு மாவுப்பால் கொடுக்கவேண்டிய தேவை ஏற்படுமோ என்ற கவலை உங்களுக்கிருந்தால், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது உங்களது மருத்துவச்சி மருத்துவர் அல்லது குழந்தைமருத்துவருடன் பேசுங்கள்.

கர்ப்பமாக இருக்கும்போது, தாய்ப்பாலூட்டுவது குறித்த கேள்விகள் ஏதும் உங்களுக்கு இருந்தால், உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரால் உதவவும், தகவல்களை வழங்கவும் இயலும்.

பெற்றோர்
பணியின் முதல்
வாரங்கள்

The first weeks of parenthood

எனக்கு என்ன ஆகிக்கொண்டிருக்கிறது?

புதிதாய்ப் பிறந்த உங்கள் பிள்ளையுடன் வீட்டில் இருப்பது பொதுவாக ஒரு அருமையான நேரம், ஆனால் இது தாறுமாறானதாகவும், களைப்பூட்டுவதாகவும் கூட இருக்கலாம்.

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையுடனான வாழ்க்கையில் நீங்கள் எவ்வளவோ காரியங்களைச் செய்யவேண்டியிருக்கும், மற்றும் இதில் எதிர்பாராதவையும் நடக்கும். குளிப்பது, சமைப்பது போன்ற அடிப்படைத் தேவைகளுக்குக்கூட நேரம் காண்பது கடினமாக இருக்கும். நீங்கள் களைத்துப் போவீர்கள், மற்றும் சில சமயங்களில் உங்களால் சமாளிக்க முடியாத அளவிற்கு இது இருக்கும். உங்கள் வாழ்க்கையின் மீது உங்களுக்குக் கட்டுப்பாடு ஏதும் இல்லாதது போலத் தோன்றலாம்.

இது சாதாரணமானதுதான். ஆறு அல்லது எட்டு வாரங்கள் ஆகும்போது விடயங்கள் ஓரளவிற்கு ஒழுங்கமைவாக இருக்கும். மூன்று, நான்கு மாதங்கள் ஆகும்போது இன்னும் நன்றாக நிலையமர்ந்திருப்பீர்கள்.

ஆரம்பகால வாரங்களை சமாளிப்பது எப்படி

- ஓய்வாக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள், அல்லது பகலில் குழந்தை உறங்கும்போது நீங்களும் நித்திரை கொள்ளுங்கள்.
- முடிந்த வரைக்கும் குறைவாக வேலை செய்யுங்கள். வீட்டுவேலைகளைக் குறைந்தபட்சமாக்கிக் கொள்ளுங்கள் (நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் வேலைகளை விட முக்கியமானவர்கள்).
- குழந்தையைக் குளிப்பாட்டி, துணி மாற்றுமாறு உங்கள் துணைவரிடம் சொல்லுங்கள் - இது உங்களுக்குச் சிறிது ஓய்வு தரும், மற்றும் இரண்டு பெற்றோர்களையும் தெரிந்துகொள்ள குழந்தைக்கு உதவும்
- மன, உடல் ஆறுதல் யுக்திகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள் (பக்கம் -67-இல் உள்ள 'பிரசவவேதனைக்கும், பிரசவத்திற்கும் ஆயத்தமாதல்' எனும் பகுதியைப் பாருங்கள்). பொறுமையை இழப்பது போல இருந்தாலோ, அல்லது ஓய்வாக இருக்க விரும்பினாலோ இதற்கான யுக்திகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் உடலிலுள்ள சக்தியை சேமிப்பதற்காக, எல்லா வேலைகளையும் உட்கார்ந்தே செய்யுங்கள். தரையில் அல்லது இருக்கையில் உட்கார்ந்து குழந்தைக்கு நேப்பி மாற்றுங்கள், மற்றும் துவைத்த துணிகளை மடிப்பதையும் உட்கார்ந்தே செய்யுங்கள்.
- அதிகம் சமைப்பதற்கு நேரமும், சக்தியும் இருக்காது என்பதால், உணவை எளிமையாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சாலட், கொழுப்பில்லாத சுட்ட இறைச்சி அல்லது மீன், குவனையில் அடைக்கப்பட்ட மீன் அல்லது குளிர்ந்த கோழி ஆகியவற்றுடன் முழுத்தானிய ரொட்டி போன்ற சாதாரணமான உணவுகள் பெரும்பாலும் மிக ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும். புதுப் பழங்கள் மற்றும் தயிர் ஆகியவற்றை குறுநீனியாய் சுவைக்கலாம்.
- கடைக்குப் போவது, துவைத்த துணிகளைக் காயப்போடுவது போன்ற வேலைகளில், நண்பர்கள் வந்தால் அவர்களை உதவச் சொல்லுங்கள். அனேகமானவர்கள் உதவியாக இருக்க விரும்புவார்கள்.
- சுத்தமான காற்றுக்காகவும், இலேசான உடற்பயிற்சிக்காகவும் குழந்தையோடு வெளியே உலாவப் போவது போன்ற செயல்கள் 'வீட்டிலேயே அடைபட்டிருப்பது' போன்ற உணர்வை மட்டுப்படுத்தும்.
- உங்களை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளாவிட்டால், மற்ற யாரையும் கவனித்துக்கொள்ளும் நிலையில் நீங்கள் இருக்க மாட்டீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பாக உங்களுக்குக் குடும்பத்தினர் யாரும் இல்லாதபோது, அல்லது நீங்கள் ஒற்றைப் பெற்றோராக இருக்கும்போது, எல்லா புதுப் பெற்றோர்களுக்கும் உதவி தேவை. உதவி கேட்க பயப்படாதீர்கள், மற்றும் கிடைக்கும் உதவியை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் உடல்நலத் தொழிலர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் அறிவுரைகளை வகைப்படுத்திப் புரிந்துகொள்வது சில பெற்றோர்களுக்கு சிரமமாக இருக்கும். சில அறிவுரைகள் நல்லவையாகவும், சில அப்படி இல்லாமலும் இருக்கலாம். யாருடைய அறிவுரையை நம்புவது என்று இரண்டொரு நபர்களை நீங்கள் தெரிவு செய்துகொள்வது மிகவும் நல்லது. பிறகு, உங்களுக்கும், குழந்தைக்கும் எது சரி என்று உங்களுக்குப் படுகிறதோ அதைச் செய்யுங்கள் - உங்களது உள்நுணர்வு சொல்வதை நம்புங்கள். குழப்பமாக இருந்தாலோ அல்லது என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை என்றாலோ, 'ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ உடல்நல சேவையை அழையுங்கள், அல்லது:

- 'கேர்டீன் கவனிப்பு இணைப்பினை 1300 227 464 (1300 CARING) எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள்
- 'டிரெஸிவியன் பெற்றோர் உதவி இணைப்பினை (எல்டிநி மாநகரப் பகுதியில்), (02) 9787 0855 - இலும் (பிராந்திய நி.ச.வே. இல்) 1300 637 357 - இலும் அழையுங்கள்
- 'அவுஸ்திரேலிய தாய்ப்பாலூட்டல் அமைப்பினை 1800 686 268 (1800 mum2mum) எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள்
- தனி நபர் அறிவுரையாடோசனை மற்றும் ஆதரவுக் குழுக்களை 'உள்நூர் மகளிர் உடல்நலம்' மற்றும் 'சமூக மையங்கள்' வழங்குகின்றன. <http://www.whnsw.asn.au/centres.htm> எனும் 'நி.ச.வே மகளிர் உடல்நல' வலைத்தளத்தில் இந்த மையங்களை நீங்கள் காணலாம். அல்லது இணையத்தில் 'நி.ச.வே உடல்நல' வலைத்தளத்தில் மேலதிகத் தகவல்களை நீங்கள் வாசிக்கலாம் (www.health.nsw.gov.au).

உங்கள் குழந்தையை கவனித்துக் கொள்ளல்

குடும்ப வாழ்க்கையின் முதல் சில வாரங்களை சமாளிப்பது புதுப் பெற்றோர்களுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கும், அநேக குழந்தைகளுக்கும் அப்படித்தானிருக்கும். உங்கள் உடலுக்குள்ளே இருந்த அந்த வசதியான, இருட்டான இடத்திலிருந்து சில வேளைகளில் அச்சமுட்டும், பழக்கப்படாத காட்சிகளும், சப்தங்களும் நிறைந்த புது உலகிற்கு உங்கள் குழந்தை வந்துள்ளது. புதிய குழந்தைகளைப் பற்றி நீங்கள் நினைவில் கொள்ளவேண்டிய முக்கியமான விடயங்கள் சில உள்ளன:

- புதிதாய்ப் பிறந்துள்ள குழந்தையை கெடுத்துவிடக் கூடாது. குழந்தைக்கு நீங்கள் தேவை என்பதை குழந்தை உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும் ஒரே வழி அழுவதுதான். குறும்புத்தனமாக இருந்து தாம் விரும்புவதை சாதித்துக்கொள்ளும் அளவிற்கு சிறு குழந்தைகளுக்கு இன்னும் வயதாகவில்லை.
- எல்லாக் குழந்தைகளும் அழும். சில குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளைவிட அதிகம் அழும். சில குழந்தைகள் நீங்கள் நினைத்துக்கூடப் பார்க்க இயலாத அளவிற்கு அழும். பின்னேரங்களிலும், முன்மாலைப் பொழுதுகளிலும் அநேகமாக இது மிக மோசமாக இருக்கும். உங்கள் குழந்தை அழும்போது அதை சீக்கிரம் ஆசுவாசப்படுத்துவது குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பு உணர்வைத் தரும்.
- கோபமாய் இருக்கும் குழந்தைகள் சாந்தப்படுத்தப்படும்போதும், அவர்களுக்கு வேண்டியது - பால், உலர்ந்த நேப்பி, ஒரு அரவணைப்பு போன்றவை- கிடைக்கும்போதும், அவர்கள் அழுவதற்கான வாய்ப்பு குறையும்.
- குழந்தை உங்களுடையதாயினும், உங்களுக்கும் குழந்தைக்கும் இடையேயுள்ள உறவுமுறை புதியது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். புதிய நபர் ஒருவரை நாம் சந்திக்கும்போது, அவர் எப்படி நடந்துகொள்வார், அவருக்கு எது பிடிக்காது, அவரை எப்படி சாந்தப்படுத்துவது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள சிறிது காலமாகும். உங்களுக்கு ஏற்கனவே குழந்தைகள் இருந்தாலும்..., குழந்தைகள் விடயத்திலும் அப்படித்தான்.
- முதல் சில வாரங்களில் இருந்த தாறுமாறான நிலை அப்படியே நீடித்துவிடாது. உங்கள் குழந்தை படிப்படியாக சரியான முறையில் தூங்கவும், உணவு உட்கொள்ளவும் ஆரம்பிக்கும்.
- புகை அறவே அற்ற குழலில் குழந்தைகள் வாழ்வது மிக முக்கியமாகும். சிகரெட்டுப் புகையை எதிர்கொள்ளும் குழந்தைகளுக்கு சுவாசப் பிரச்சினைகள் மற்றும் SIDS ஏற்படும் ஆபத்து மிக அதிகம் உள்ளது.

குழந்தை அழுகையை நிறுத்தாவிட்டால் என்ன செய்வது?

நீங்கள் செய்யும் எதுவுமே உங்கள் குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவதுபோல் தெரியாதபோது அது மிகவும் மன அழுத்தத்தை தரக்கூடும்.

- முதலில், உங்கள் குழந்தைக்குப் பசியில்லை என்பதையும், அதற்கு மிகவும் சூடாகவோ அல்லது குளிராகவோ இல்லை என்பதையும், அதனுடைய நேப்பி நனைந்திருக்காமல், காய்ந்திருக்கிறது என்பதையும் உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- மற்ற எவரையும் போலத்தான் குழந்தைகளும் என்பதை ரூபகத்தில் கொள்ளுங்கள் - நீங்கள் நிலைகுலைந்திருக்கும்போது அமைதியடைய உங்களுக்கு சிறிது நேரமாகலாம்.
- பகலில் உங்கள் குழந்தை அமைதி குலைந்திருந்தால், குழந்தையை தள்ளுவண்டியில் வைத்து அழைத்துக் கொண்டு, வெளியே காற்றோட்டமாக உலாவச் செல்லுங்கள், இது உங்கள் இருவரையுமே அமைதிப்படுத்தும். இப்படிச் செய்ய இயலவில்லை என்றால், குழந்தையுடன் தோலோடு-தோல் தொடுமாறு அணைத்தால் குழந்தை பெரும்பாலும் அமைதியாகும். இது பலனளிக்கவில்லை என்றால், குழந்தையை பாதுகாப்பான ஒரு இடத்தில் (தொட்டில் அல்லது கட்டிலில்) போட்டு, உங்களுக்கு உதவிக்கு வருமாறு யாரையாவது அழையுங்கள். சிலபோது குழந்தைகள் மிகவும் அமைதியின்றி இருக்கும்போது, தாயைத் தவிர வேறு யாராவது ஆசுவாசப்படுத்தினால் அதைக் கேட்பார்கள்.
- வீட்டில் யாரும் இல்லை என்றால், நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரை நீங்கள் வருமாறு அழைக்க வேண்டி இருக்கலாம். அவர்கள் யாரும் அருகில் இல்லையெனில், குழந்தையைக் காரில் வைத்து வேறு யார் வீட்டிற்காவது போவது உதவியாக இருக்கும்.

எந்த நேரத்திலாவது உதவி தேவைப்பட்டால், பின்வருபவர்களையும் நீங்கள் அழைக்கலாம்:

- 'ட்ரெஸிலியன் பெற்றோர் உதவி இணைப்பினை (ஸ்டீட்ரி மாநகரப் பகுதியில்), (02) 9787 0855 - இலும் (பிராந்திய நி.ச.வே. இல்) 1300 637 357 - இலும் அழையுங்கள்
- 1300 227 464 (1300 CARING) எனும் இலக்கத்தில் 'கேரிடேன் கவனிப்பு இணைப்பினை அழையுங்கள்
- 1800 688 009 எனும் இலக்கத்தில் 'குழந்தை துஷ்பிரயோகத் தடுப்பு உதவியிணைப்பினை அழையுங்கள்
- 1300 789 978 எனும் இலக்கத்தில் 'ஆடவர் இணைப்பினை அழையுங்கள்
- 1800 022 222 எனும் இலக்கத்தில் 'ஹெல்த் டைரெக்ட் அவுஸ்திரேலியா' -வை அழையுங்கள்

உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளல்

“ குழந்தையின் அழுகைக்கு நாங்கள் மிகவும் தயாராகவே இருந்தோம். கர்ப்பகாலத்தைப் பற்றிய வகுப்புகளைப் பற்றிய மிக நல்ல விடயங்களில் ஒன்று, குழந்தை எப்படி நடந்துகொள்ளும் என்பதைப் பற்றியும், முதல் சில வாரங்களில் எப்படி அடிக்கடி குழந்தைகள் அழுவார்கள் என்பதைப் பற்றியும் அவர்கள் குறிப்பாகச் சொன்னதுதான். குழந்தைகளை ஆசுவாசப்படுத்துவதே சரியான வழி என்றும், இப்படிச் செய்தால் குழந்தைகள் விரைவில் அமைதியடையும் என்பதை விளங்கிக்கொள்ளவும் இந்த வகுப்புகள் உதவின. என்ன எதிர்பார்க்கவேண்டும் என்பது எங்களுக்குத் தெரிதிருந்ததால், சமாளிக்க எங்களுக்கு உதவியாக இருந்தது.” - டிம்

உங்களது சரீரம்

யோனி இரத்தப் போக்கு (lochia) - பிரசவத்திற்குப் பிறகு கிட்டத்தட்ட இரண்டிலிருந்து நான்கு வாரங்கள் வரைக்கும் இது தொடரும். முதல் சில நாட்களுக்குப் பிறகு, இது சிகப்பாய் இருப்பதை விட வெளிர் சிகப்பு-பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கவேண்டும். இரத்தப்போக்கு பிரகாசமாகவோ, அதிகமாகவோ இருந்தாலும், இரத்தப்போக்கில் கட்டிகள் இருந்தாலும், இரத்தம் வாடையாக இருந்தாலும் உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

மலச்சிக்கல் - இது ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கலாம், ஆனால் இதற்கான எளிய தீர்வுகள் உள்ளன. சில அதிவிரைவு உணவுகள் - அதியளவு சலாதுகள், பசும் காய்கறிக் கலவைகள், புதிய பழங்கள், உலர் பழங்கள், முழுத்தானிய ரொட்டி, சுட்ட ரொட்டியின் மீது அவித்த அவரை ஆகிய நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகள் உதவியாக இருக்கும். அதியளவு திரவங்களைப் பருகுவது (குறையளவு தேநீர் மற்றும் காப்பி) மற்றும் நடத்தல் ஆகியனவும் உதவும்.

யோனிக்கும், யோனிக்கும் குதவாய்க்கும் இடையில் உள்ள பகுதியிலும் போடப்பட்டுள்ள தையல்கள் - உங்களுக்குத் தையல்கள் போடப்பட்டிருந்தால், உங்களுக்கு இன்னமும் வலி இருக்கலாம். இப்பகுதிகளில் வலி அல்லது வீக்கம் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள். அடுத்த சில வாரங்களில் இந்தத் தையல்களின் துண்டுகள் சிலதை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். இதற்கு தையல் பிரிகிறது என்ற அர்த்தம் அல்ல - இந்தப் பகுதியில் காயம் ஆறி தையல்கள் மெதுவாகக் கரைகின்றன என்பதை இது குறிக்கும். உப்பு கலந்த நீரில் குளிப்பது சிபார்சு செய்யப்படுவதில்லை, ஏனெனில் உப்பு தையல்களை பலவீனமாக்கிவிடக்கூடும்.

மூலம் (ஹேமராய்ட்ஸ்) - குழந்தை பிறந்த பிறகு உங்கள் குதவாய்ப் பகுதியில் வலி இருக்கலாம். கழிவறைக்குப் போகும்போது முக்காமல் இருக்கவேண்டியது அவசியம். வலிக்கும் பகுதியில் இதமாக இருக்க வென்னீரில் குளிக்கலாம் அல்லது கடையில் நேராக வாங்கும் களிம்புகள், அல்லது பாரஸிடமோல் போன்ற மருந்துகளைப் பாவிக்கலாம்.

உடலுறவு - இரத்தப்போக்கு நின்ற பிறகு - பொதுவாக நான்கு அல்லது ஆறு வாரங்களில் - உடலுறவு கொள்வது பரவாயில்லை. சில பெண்கள் இச்சமயத்தில் உடலுறவு கொள்ள விரும்புவர், ஆனால் படுக்கை என்றாலே தூக்கம் மட்டும்தான், வேறொன்றும் இல்லை என்ற எண்ணமும் உங்களுக்கு இருக்கலாம்! களைப்பைத் தவிர, பின்வரும் வேறு சில விடயங்களும் உடலுறவைக் கடினமாக்கலாம்:

தையல்கள் - உங்களுக்குத் தையல்கள் போடப்பட்டிருந்தால், உடலுறவின்போது வசதியான உணர்வு ஏற்பட ஆறிலிருந்து எட்டு வாரங்கள் வரைக்கும் ஆகலாம். மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகும் உள்நுழைவின் போது வலியாக இருந்தால், உங்களது மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

குறைவான வழவழப்பு - ஹார்மோன் மாற்றங்கள் என்பது உங்கள் யோனி எப்போதும் போல அல்லவளவு வழவழப்பாக இருக்காது என்பதைக் குறிக்கும். கிட்டத்தட்ட 10 வாரங்களில் இது நல்ல நிலைக்கு மாறும். அது வரைக்கும், வழவழப்பைத் தரும் மசுப்பு பொருள் ஒன்றைப் பாவித்தும், அதிக முன் விளையாட்டில் ஈடுபட்டும் பாருங்கள்.

உடல்நல எச்சரிக்கை!

உங்கள் குழந்தையை ஒருபோதும் உலுக்காதீர்கள்

உங்கள் குழந்தையை உலுக்குவதால் அதன் தலை முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் குலுக்கப்பட்டு அதன் காரணமாக மூளையில் இரத்தக்கசிவு ஏற்படக்கூடும். இது மூளைச் சேதத்தை ஏற்படுத்தி, குழந்தையை மரணத்திற்கும் இட்டுச் செல்லக் கூடும். நீங்கள் மிகவும் வெறுப்புற்றோர், நிலைகுலைந்தோர் அல்லது கோபமாகவோ இருப்பதாகத் தெரிந்தால், குழந்தையை பாதுகாப்பான ஒரு இடத்தில் (குழந்தையின் தொட்டில் அல்லது கட்டில்) வைத்துவிட்டு, சிறிது தள்ளிச் சென்று, உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ள நேரம் ஒதுக்குங்கள். உதவியை நாடுங்கள். வீட்டில் வேறு யாராவது இருந்தால், குழந்தையை அமைதிப்படுத்த அவர்களை முயன்று பார்க்கச் சொல்லுங்கள். ஞாபகமிருக்கட்டும், நீங்கள் எவ்வளவுதான் நிலைகுலைந்திருந்தாலும் - உங்கள் குழந்தையை ஒருபோதும் உலுக்காதீர்கள்.

உங்கள் உடலைப் பற்றிய உங்களது உணர்வுகள் - இச்சமயத்தில் சில பெண்கள் தமது உடலைப் பற்றி 'பரவாயில்லை' என்று நினைப்பார்கள் - ஆனால், சிலர் அப்படி நினைப்பதில்லை. வடிவத்தையே இழந்துவிட்டதுபோல் நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். உங்களுடைய உடம்பு உங்களுடையதல்ல என்றும் நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். இது நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தபோது இருந்த உடம்பல்ல, ஆனாலும் இது உங்களது பழைய உடம்பும் அல்ல.

மார்பகப்பால் - உடலுறவின்போது சில பெண்களுக்குப் பால் கசியும். உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் துணைவருக்கோ இது அசௌகரியமாக இருந்தால், இருக்கும் பாலின் அளவைக் குறைக்க முதலில் உங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டியோ அல்லது பால் வெளியேற்றியோ பாருங்கள், அல்லது மார்பகத் திண்டுகள் வைக்கப்பட்ட மார்புக் கச்சையை அணியுங்கள்.

சில மாதங்களில் உங்களுடைய வடிவமும், பாலுறவு வாழ்க்கையும் முன்னேறத் துவங்கவேண்டும் என்பது நல்ல செய்தி. இடைப்பட்ட காலத்தில்:

- உங்களது உணர்வுகளைப் பற்றி நீங்களும் உங்கள் துணைவரும் பேசுங்கள்
- இருவரும் சேர்ந்திருக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்
- முதல் முறையாக உடலுறவு கொள்ளும்போது மிகவும் அதிகமாக எதிர்பார்க்காதீர்கள்
- உடலுறவு சௌகரியமாக இல்லை என்றால், இன்னொரு வாரம் போல காத்திருங்கள்
- துணைவரோடு நெருக்கமாக இருக்கவும், ஒருவரோடொருவர் இன்புறவும் வேறு வழிகள் உள்ளன என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய ஆறு வார சோதனை - பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஆறு வாரங்கள் கழித்து சோதனை ஒன்றிற்காக உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரைப் பாருங்கள். இச் சோதனை உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் முக்கியமானது. கடந்த இரண்டு அல்லது மூன்று வருடங்களில் 'பேப் ஸ்மியர்' எனப்படும் கருவாய்ப் புற்று சோதனையை நீங்கள் மேற்கொண்டிருக்கவில்லை என்றால், அதைச் செய்துகொள்ள இது நல்ல நேரம்.

“வீட்டில் கழிக்கப்போகும் முதல் வாரம் எவ்வளவு கஷ்டமானதாக இருக்கும் என்று உங்களால் நினைத்துக்கூடப் பார்க்க இயலாது. பிரசவத்திற்குப் பிறகு என் துணைவர் பணி விடுமுறை எடுத்துக்கொண்டது மிகவும் உதவிகரமான விடயம். இன்னொரு பெரிய வித்தியாசம் இரண்டு வாரத்திற்கான உணவை முன்னதாகவே சமைத்து குளிர்சாதனப் பெட்டியில் உறைய வைத்துக் கொண்டதுதான் - உங்கள் மாமியாரும் சமையலில் உதவினால் இன்னும் நல்லது.” கேட் என்பவர் கூறியது

கருத்தடை சாதனங்கள்

உங்கள் குழந்தை பிறந்தபிறகு கருத்தடைகளைப் பயன்படுத்துவது குறித்து யோசிப்பது முக்கியம். இதைப்பற்றி யோசிக்க பிரசவத்திற்குப் பிந்திய ஆறு வார சோதனை வரை காத்திருக்க வேண்டாம் - (நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டிக் கொண்டிருந்தாலும்) அதற்கு முன்பே நீங்கள் கருவுற்றுவிடக்கூடும், ஏனெனில் உங்கள் மாதவிடாய் துவங்குவதற்கு முன்பே உங்களில் கருமுட்டைகள் உற்பத்தியாகியிருக்கும். தாய்ப்பாலூட்டுவது கருமுட்டை உற்பத்தியைத் தாமதிக்கக்கூடும், ஆனால் அடுத்த கருப்பத்திற்கான நேரத்தை நீங்கள் திட்டமிட விரும்பினால், கருத்தடைவழிகளைப் பரிசீலனை செய்யுங்கள்.

நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டிக்கொண்டிருந்தால், (இரண்டு ஹார்மோன்கள் உள்ள) கருத்தடை மாத்திரையை (combined pill) உங்களால் உட்கொள்ள இயலாது, ஏனெனில் உங்கள் பால் சுரப்பை இது பாதிக்கும், ஆனால் பால் சுரப்பை பாதிக்காத தெரிவுகள் உள்ளன. உங்களுக்கு எது பொருந்தும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள உங்கள் மருத்துவர் அல்லது 'நி.ச.வே குடும்பத் திட்ட உடல்நல சிகிச்சையகத்தைப் பாருங்கள். www.fpnsw.org.au எனும் 'நி.ச.வே குடும்பத் திட்ட' வலைத்தளத்திலோ அல்லது 1300 658 886 எனும் இலக்கத்தில் 'நி.ச.வே குடும்பத் திட்ட உடல்நல இணைப்பினை அழைத்தோ நீங்கள் மேலதிகத் தகவல்களைப் பெறலாம்.

ஹார்மோன் கருத்தடைகள்

- **கருத்தடை ஊசி (Depo-Provera®)** என்பது கருவுறுதலைத் தடுக்க மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை நீங்கள் போட்டுக்கொள்ளும் ஹார்மோன் ஊசியாகும். குழந்தை பிறந்த பிறகு நீங்கள் இதைப் பாவிக்க விரும்பினால், இதைப் போட்டுக்கொள்ள சிறந்த நேரம் பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஐந்து அல்லது ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகாகும். இந்த ஹார்மோனில் ஒரு சிறு அளவு தாய்ப்பாலில் கலக்கும். 'டிபோ ப்ரோவீரா' என்ற இந்த ஊசி உடனடியாக செயல்படும். இந்த ஊசியைப் போட்டுக் கொள்வதற்கு முன்பு நீங்கள் கர்ப்பமாக இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது முக்கியம்.
- **'புரோஜெஸ்டோஜென்' மட்டும் உள்ள மாத்திரை (அல்லது 'மினி பில்' (mini pill))** எனும் இம்மாத்திரையை ஒவ்வொரு நாளும் மறக்காமல் ஒரே நேரத்தில் எடுத்து வந்தால், இது ஒரு நம்பத்தக்க கருத்தடை சாதனமாக இருக்கும். பிரசவத்திற்குப் பிறகு சிறிது காலத்தில் அதை எடுக்கத் துவங்கலாம் (உங்கள் மருத்துவருடன் பேசுங்கள்). இந்த சிறு மாத்திரை செயல்படத் துவங்கும் முன்பு 48 மணி நேரத்திற்கு நீங்கள் ஆணுறைகளைப் பாவிக்கவேண்டியிருக்கும். 'மோர்னிங் ஆப்டர் பில்' (அவசரகால கருத்தடை மாத்திரைகள்) என்பது 'மினி பில்' மாத்திரை யில் உள்ள அதே ஹார்மோனைக் கொண்டிருக்கும், ஆனால் அளவு அதிகம். இது ஒரு மாத்திரையாகவும், இரண்டு மாத்திரைகள் உள்ள பொதியாகவும் கிடைக்கும். இவற்றை உட்கொள்ளும்போது நீங்கள் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டலாம்.
- **'உட்பதிக்கும் கருத்தடை' (Contraceptive implant (Implanon NXT®))** என்பது மேல் கையின் உட்புறத்தில் தோலுக்குக் கீழே பதிக்கப்படும் சிறு துண்டாகும். கருவுறுதலைத் தடுக்கும் ஒரு ஹார்மோனை இது சிறு அளவுகளில் விடுவிக்கும், மற்றும் இதில் தவறேற்படும் வீதம் நூற்றுக்கு ஒன்றிலும் குறைவாகும். மூன்று வருடங்களுக்கு இது அதே இடத்தில் இருக்கும். இதைச் செய்வதற்கான பயிற்சி பெற்ற உடல்நலத் தொழிலர் ஒருவரால் மட்டுமே 'இம்ப்ளான்' பதிக்கப்படவேண்டும். 'இம்ப்ளான்' செயல்படத் துவங்குவதற்கு ஒரு வாரம் வரைக்கும் ஆகலாம். இது செயல்பட ஆரம்பிக்கும்வரைக்கும் நீங்கள்

ஆணுறைகளைப் பாவிக்கவேண்டும். பக்க விளைவாக சில பெண்களுக்கு ஒழுங்கற்ற இரத்தப்போக்கு ஏற்படும்.

இக்கருத்தடைச் சாதனங்கள் உங்கள் பால் சுரப்பைப் பாதிக்காது. மிகச் சிறு அளவுகளிலான ஹார்மோன்கள் தாய்ப்பாலில் கலக்கக்கூடும், ஆனால் குழந்தையின் மீது இவற்றின் பாதிப்பு எதும் இல்லை.

உட்கருப்பை சாதனங்கள் (Intra Uterine Devices (IUDs))

சிறு சாதனம் ஒன்று உங்கள் கருப்பைக்குள்ளாக செருகப்படுகிறது. பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஆறு வாரத்தில் மேற்கொள்ளும் சோதனையின்போது நீங்கள் IUD -யை வைத்துக்கொள்ளலாம், ஆனால் பொதுவாக பிரசவத்திற்குப் பிறகு குறைந்த பட்சம் எட்டு வாரத்தில் இது செய்யப்படும்.

'மீரீனா' (Mirena™) எனப்படும் ஒரு IUD -யிலும் ஹார்மோன் மூலப்பொருள் ஒன்று உள்ளது. குழந்தைகள் மீதோ அல்லது கர்ப்பின் மீதோ இந்த மூலப்பொருள் தீவிர பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாகக் காணப்படவில்லை என்பதால் தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்கள் இந்த முறையைப் பாதுகாப்பாகப் பாவிக்கலாம் என்பது பொருள்.

ஆணுறை

ஒரே மாதிரியாகப் பாவிக்கப்பட்டால், ஆணுறைகள் செயல்திறம் மிக்க கருத்தடைச் சாதனங்களாகும். இவற்றில் ஹார்மோன்கள் கிடையாது. தாய்ப்பாலூட்டிக்கொண்டிருக்கும் போது, ஆணுறைகளில் நீங்கள் மேலதிக வழுவழப்பைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கும். இரப்பர் பொருட்களினால் ஒவ்வாமை கொள்பவர்களுக்காக 'பாலியூரித்தேன்' ஆணுறைகள் உள்ளன. பாலுறவு மூலம் கடத்தப்படும் நோய்த்தொற்றுக்கள் (STIs) னிலிருந்து ஆணுறைகள் பாதுகாப்பளிக்கின்றன.

பெண்ணுறைகள்

குறிப்பாக இரப்பர் பொருட்களுக்கு ஒவ்வாமையுள்ள பெண்கள் இந்த உறையைப் பாவிக்கலாம். யோனியின் உட்பக்கத்தை இது மறைத்து விந்தணுக்களைத் தடுக்கிறது, மற்றும் பாலுறவு மூலம் கடத்தப்படும் நோய்த்தொற்றுக்களையும் தடுக்கிறது. 'நி.ச.வே குடும்பத் திட்ட' மருந்தகங்கள் மற்றும் பாலுறவு சுகாதார மருந்தகங்களில் பெண்ணுறைகள் கிடைக்கும்.

சவ்வுறை (Diaphragm)

நீங்கள் பொதுவாக சவ்வுறை (diaphragm) அல்லது மேல்மூடி (cap) யைப் பாவிப்பவராக இருந்தால், முன்பு பயன்படுத்தியதைவிட வேறொரு அளவினைப் பயன்படுத்தவேண்டியிருக்கலாம். ஆறு வார சோதனையின்போது உங்கள் மருத்துவர் இதை பரிசோதித்துச் சொல்லலாம்.

நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டவில்லை என்றால், 'இரு ஹார்மோன் மாத்திரை' (combined pill) யை, அல்லது இத்தெரிவுகளில் எதையும் நீங்கள் பாவிக்கலாம்.

தாய்ப்பாலூட்டுவது கருவுறுதலைத் தடுக்குமா?

பின்வரும் விடயங்களைப் பின்பற்றினால், 100 பெண்களில் 98 பேருக்கு தாய்ப்பாலூட்டுவது பிரசவத்திலிருந்து தொடர்ந்த ஆறு மாதங்களுக்கு கருத்தரிப்பை நன்கு தடுக்கும் என்று 'உலக சுகாதார அமைப்பு' (WHO) கூறுகிறது:

- உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் பகலிலும் இரவிலும் தாய்ப்பாலூட்டவேண்டும்
- தாய்ப்பாலூட்டாமல் நான்கு மணி நேரத்திற்கும் மேலாக இருக்கக்கூடாது (தாய்ப்பாலூட்டாமல் நீங்கள் இதற்கு மேலும் இருந்தால், நான்கு மணிக்கு ஒரு தடவை நீங்கள் பாலை வெளிப்படுத்தவேண்டும்)
- உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் வேறெந்த உணவோ அல்லது பானமோ கொடுக்கக்கூடாது (முதல் ஆறு மாதங்களில் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே தேவை)
- உங்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடாது

தாய்ப்பாலூட்டலையும், இன்னொரு விதமான கருத்தடை முறையையும் நீங்கள் சேர்த்துப் பாவிக்கலாம்

என்னுடைய மாதவிடாய் மீண்டும் எப்போது துவங்கும்?

தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்களில் பலருக்கு அவர்கள் தாய்ப்பாலூட்டுவதை முற்றிலுமாக நிறுத்தும் வரை மாதவிடாய் ஏற்படாது, இருந்தாலும், அதற்கு முன்பாகவும் சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய் திரும்ப ஏற்படலாம். நீங்கள் புட்டிப்பால் ஊட்டினால், பிரசவத்திலிருந்து நான்கு வாரங்கள் கழித்து உங்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படலாம். மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முன்பாக உங்களுக்குக் கருமுட்டைகள் உருவாகியிருக்கும் என்பதையும், கருத்தடை சாதனத்தைப் பாவிக்கவில்லையெனில் நீங்கள் கருவுறக்கூடும் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

திரும்பவும் உங்களது பழைய வடிவிற்கு வருதல்

உங்களுடைய பழைய 'ஜீன்ஸ்'களை அணிந்து கொள்ளலாம் என்று இப்போதைய நிலையில் எதிர்பார்க்காதீர்கள். சிறிது காலத்திற்கு உங்களுடைய வயிறு புடைப்பாகத்தான் இருக்கும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், மற்றும் உங்கள் தோல் தொளதொளப்பய் இருப்பது போல் தெரியலாம் - ஆனால் இது நீடித்து இருக்கப்போவதில்லை.

ஆரோக்கியமான உணவு, தவறாத உடற்பயிற்சி மற்றும் காலம் ஆகியவை உங்களை மீண்டும் உங்களது பழைய வடிவிற்குக் கொண்டுவரும். பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய உடற்பயிற்சிகள் குறித்த மேலதிகத் தகவல்களுக்கு 37 - ஆம் பக்கத்திலுள்ள 'உடல் வலிவு பெற: பிரசவத்திற்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய உடற்பயிற்சிகள்' எனும் பகுதிகளைப் பாருங்கள். புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையை வைத்துக்கொண்டு சுறுசுறுப்பாக இருப்பது நீங்கள் நினைப்பதைவிட எளிது. நீங்கள்:

- பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய உடற்பயிற்சிகளை செய்யும்போது உங்கள் குழந்தையைப் பார்க்கவிட்டு அதற்கு மகிழ்வுட்டலாம்.
- பாதுகாப்பான 'குழந்தைத் தூக்கு' அல்லது தள்ளுவண்டியில் வைத்து குழந்தையை அழைத்துக்கொண்டு நடக்கச் செல்லலாம். நடப்பது உங்களுக்கு வலிவூட்டி, உங்கள் ஆரோக்கியத்தை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கும். வீட்டை விட்டு வெளியே போகவும், புதுப்புது விடயங்களைப் பார்ப்பதும் குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும். தாம் வாழும் இந்த உலகத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள குழந்தைகளுக்கு இது உதவும்.
- தள்ளுவண்டியில் குழந்தையை அழைத்துக்கொண்டு உலாவச் செல்லும் குழுவில் சேரலாம். இக் குழுக்களில் புதிய தாய்மார்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து நடந்துகொண்டும், பேசிக்கொண்டும் மகிழ்வாக இருப்பார்கள். வெளியே சென்று, மற்றவர்களைப் பார்த்து அவர்களுடன் பழகி, மகிழ்வாக இருக்கும் அதேவேளையில் உங்கள் பழைய வடிவிற்குத் திரும்ப இது நல்ல வழி. உங்களுக்கு அருகில் 'தள்ளுவண்டி நடைக்குழு' ஏதும் இருக்கிறதா என அறிந்துகொள்ள 'தொடக்க நிலை குழந்தைப்பருவ உடல்நல சேவை' அல்லது 'நி.ச.வே வினையாட்டு மற்றும் பொழுதுபோக்கு திணைக்கள'த்துடன் 13 13 02 -இல் தொடர்புகொள்ளுங்கள். 'தள்ளுவண்டி நடைக்குழு' ஒன்றை எப்படி அமைப்பது என்பது குறித்த மேலதிகத் தகவல்களை www.dsr.nsw.gov.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் சென்று 'Get Active' என்ற பகுதியில் சொடுக்கிப் பெறலாம்.
- உங்கள் பகுதியில் வேறெந்த நடவடிக்கைகள் கிடைக்கும் என்று தெரிந்துகொள்ளுங்கள் - சில சமூக உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கூடங்களில் குழந்தைக் கவனிப்பு வசதிகள் உண்டு. உங்கள் 'சமூக உடல்நல மைய'த்தில் விசாரியுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்கான காலந்தவறாத சோதனைகள்

உங்கள் பகுதியிலுள்ள 'தொடக்க நிலை குழந்தைப்பருவ உடல்நல சேவை'யிலுள்ள 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி'யிடம் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையைத் தவறாமல் அழைத்துச் செல்வது நல்லது. தாதியானவர்:

- உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி, முன்னேற்றம் மற்றும் பொது உடல்நலத்தைச் சோதிப்பார்
- குழந்தையை எப்படி கவனித்துக்கொள்வது என்பது குறித்து உங்களுக்குக் கேள்விகள் ஏதுமிருந்தால், பதிலளிப்பார்
- உங்களைப் பற்றியோ அல்லது உங்களது குடும்பத்தைப் பற்றியோ உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் அல்லது கவலைகள் இருந்தால் அதில் உதவுவார்
- உதவக்கூடிய மற்ற சேவைகளுக்கு உங்களைப் பரிந்துரைப்பார்.

உங்கள் பகுதியிலுள்ள மற்ற பெற்றோர்களைச் சந்திக்கவும், குழந்தை வளர்ப்பு பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ளவும் உதவும் வகையில் உங்களது 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி' மற்ற பெற்றோர் குழுக்களுடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்துவார்.

உங்கள் வாயிலுள்ள கிருமிகளை குழந்தையோடு பகிர்ந்துகொள்ளாதீர்கள்

உங்கள் குழந்தைக்குரிய பொருள் ஒன்றை உங்கள் வாய்க்குள் போடும் முன் நீங்கள் யோசிக்காமல் இருக்கக்கூடும் - உதாரணத்திற்கு, குழந்தையின் சூப்பானை உங்கள் வாயில் போட்டு 'சுத்தம்' செய்தல், அல்லது 'ஸ்பூன்' ஒன்றைப் பகிர்ந்து கொள்ளல். ஆனால், பற்சிதைவை ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை உங்கள் வாயிலிருந்து உங்கள் குழந்தையின் வாய்க்கு இது கடத்தக்கூடும். எதிர்காலத்தில் குழந்தையின் பற்களை இது பாதிக்கலாம்.

குழந்தையின் வாயில் போத்தலை வைத்தபடியே குழந்தையைப் படுக்கையில் போடுவதும் பற்சிதைவை ஏற்படுத்தக்கூடும். குழந்தைக்குப் பற்கள் முளைக்கத் துவங்கியவுடனே, தண்ணீரை மட்டும் பாவித்து அவற்றை சுத்தம் செய்யத் துவங்குங்கள். சிறு, மென்மையான குழந்தைகளுக்கான பல்துலக்கியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

அனைத்து குழந்தை நல சோதனைகளின்போது, உடல்நலத் தொழிலர் ஒருவரிடம் குழந்தையின் பற்களை சோதித்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் புதுக் குழந்தையுடன் நீங்கள் வீட்டிற்குத் திரும்பியதும், 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி' ஒருவர் உங்களுடன் தொடர்புகொண்டு, நி.ச.வே - யில் புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளுள்ள அனைத்து குடும்பங்களுக்கும் தரப்படும் இலவசமான 'பொது சுகாதார இல்ல வருகை' ஒன்றை உங்களுக்கு அளிப்பதற்கான நேரத்தை ஏற்பாடு செய்துகொள்வார். உங்கள் குழந்தை பிறந்த மருத்துவமனையினால் உங்கள் உள்நூர் 'தொடக்க நிலை குழந்தைப்பருவ உடல்நல சேவை'-யுடன் உங்களுக்கு தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தர முடியும். உள்நூர் 'சமூக உடல்நல மைய'த்தின் ஊடாகவும் நீங்கள் அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். 'வெண் பக்கங்கள்'லில், அல்லது www.whitepages.com.au எனும் வலைத்தளத்தில் உங்கள் உள்நூர் மையத்தைப் பற்றிய விபரங்களை நீங்கள் காணலாம்.

'பொது சுகாதார இல்ல வருகை'யின்போது, 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி'யானவர் புதிதாய்ப் பிறந்த உங்கள் பிள்ளைக்கு இருக்கக்கூடிய பிரச்சினைகளைக் கேட்டு, அறிவுரை வழங்குவார். தாய்ப்பாலூட்டுதல், குழந்தை அழுவது, அதை அமைதிப்படுத்துவது, SIDS -ஐத் தடுக்க பாதுகாப்பாகத் தாங்குவதற்கான யுக்திகள், 'தொடக்க நிலை குழந்தைப்பருவ உடல்நல சேவைகள்' ஆகியன இதிலடங்கும். உங்களது உடல்நலம், மனச்சோர்வு, மன உளைச்சல், குடும்ப வன்முறை, உதவியாதரவுத் தொடர்புகள், சமீபத்தில் உங்களுக்கு அழுத்தம் கொடுத்துக்கொண்டிருந்த விடயங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றிய கேள்விகளை 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி' உங்களிடம் கேட்பார்.

உங்கள் குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்வதில் உதவுவதற்காக, கூடியவரை சிறந்த சேவைகள் உங்களுக்குக் கிடைப்பதை உறுதி செய்ய நி.ச.வே-யிலுள்ள அனைத்துப் பெண்களிடமும் இந்தக் கேள்விகள் கேட்கப்படும்.

எதிர்பாரா வகையில் திடீரென சிசுப் பருவத்தில் குழந்தை இறக்கும் ஆபத்தைக் குறைத்தல்

ஒரு ஆண்டிற்கும் குறைந்த வயதுடைய குழந்தை திடீரென, எதிர்பாராமல் இறந்துபோவது 'சிசுப்பருவ எதிர்பாரா மரணம்' எனப்படும். சிலவேளைகளில், காரணம் ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்படலாம், ஆனால் பெரும்பாலும் இக்காரணங்கள் 'திடீர் சிசு மரண அறிகுறி' (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)-யால் ஏற்படுகின்றன என்று சொல்லப்படுகிறது. SIDS -இற்கான காரணங்கள் இன்னும் தெளிவில்லாமல் இருக்கும் அதே வேளையில், கடந்த 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான காலத்தில் SIDS - 80 சதத்திற்கும் மேல் குறைந்துள்ளது. பாதுகாப்பான முறையில் பெற்றோர்கள் தூங்கும் பழக்கமும், குறிப்பாக குழந்தைகளை அவற்றின் முதுகின் மேல் படுக்க வைப்பதும் இந்தக் குறைவிற்குக் காரணமாகும். இது ஒரு பக்கம் இருக்க, இன்னும் பல சிசுக்கள் இறந்துகொண்டுதானிருக்கிறார்கள். SIDS -இற்கான ஆபத்து வாழ்க்கையின் முதல் ஆறு மாதங்களில் மிக அதிகமாக உள்ளது.

கீழே விளக்கப்பட்டுள்ள பாதுகாப்பாகத் தூங்கும் முறைகளைப் பின்பற்றுதல் மற்றும், முடிந்தால் தாய்ப்பாலூட்டுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் சிசுப்பருவத்தில் குழந்தை எதிர்பாராமல் இறக்கும் ஆபத்தை நீங்கள் குறைக்கலாம்.

பாதுகாப்பான முறையில் தூங்குதலும் உங்கள் குழந்தையும்

SIDS ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கும் வகையில், உங்கள் குழந்தையை எப்படி பாதுகாப்பான நிலையில் தூங்க வைப்பது என்பதைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வது முக்கியமாகும்.

- பிறந்ததிலிருந்தே, குழந்தையை அதன் முதுகின் மேல் படுக்க வைப்பது, வயிற்றின் மீதோ அல்லது பக்கவாட்டிலோ அல்ல.
- குழந்தை தூங்கும்போது, குழந்தையின் தலை மற்றும் முகத்தை மூடாமல் வைத்திருங்கள்
- பிறப்பிற்கு முன்னும், பின்னும் புகையற்ற சூழலில் குழந்தையை வைத்திருங்கள்
- இரவிலும் பகலிலும் குழந்தை தூங்குவதற்கான பாதுகாப்பான சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்:
 - > பாதுகாப்பான படுக்கை (தொள்தொளப்பான படுக்கை, தலையணை, 'டுனா' எனப்படும் 'க்வில்ட்'டுகள், கம்பளிகள், திண்டுகள், மென்மையான பொம்மைகள் ஆகியன கூடாது)
 - > பாதுகாப்பான கட்டில் (தற்போதைய அவுஸ்திரேலிய தர நிர்ணயத்திற்கு (AS2172) உட்பட்டிருத்தல் வேண்டும்)
 - > பாதுகாப்பான, சுத்தமான மெத்தை (உறுதியாகவும், தட்டையாகவும், கட்டிலுக்கு ஏற்ற சரியான அளவினதாகவும் இருக்கவேண்டும்)

பிறப்பிலிருந்தே, குழந்தையை அதன் முதுகின் மீது படுக்க வைப்பது

குழந்தையை அதன் முதுகின் மீது படுக்க வைப்பதால், SIDS ஏற்படும் ஆபத்தினைக் குறைக்கலாம். குழந்தைகள் அதன் வயிற்றின் மீதோ அல்லது பக்கவாட்டிலோ படுத்தால், SIDS - காரணமாக குழந்தைகள் இறக்கும் ஆபத்து அதிகம். குழந்தைமருத்துவரால் எழுத்து மூலமான அறிவுரை தரப்பட்டாலன்றி, வயிற்றின் மீதோ அல்லது பக்கவாட்டிலோ குழந்தையைப் படுக்க வைக்காதீர்கள்.

முதுகின் மீது படுக்கவைக்கப்படும் ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் வாந்தியால் மூச்சுத் திணறுவதற்கான சாத்தியம் வயிற்றின் மீது தூங்கும் குழந்தைகளுக்கு உள்ளதையிடக் குறைவு.

பக்கவாட்டில் படுக்கும் குழந்தைகள், தூக்கத்தில் புரண்டு வயிற்றின் மீது படுக்கக்கூடுமாதலால், குழந்தைகளுக்காகப் பக்கவாட்டு நிலை சிபார்சு செய்யப்படுவதில்லை.

உங்கள் குழந்தை விழித்திருக்கும்போது, முதுகின் மீது கிடக்கும் நிலையிலிருந்து குழந்தையின் நிலையை அடிக்கடி மாற்றவேண்டும் என்பது முக்கியம். குழந்தை விழித்திருக்கும்போதும், பக்கத்தில் பெரியவர்கள் யாரும் இருக்கும்போதும் வயிற்றின் மீது கிடந்து விளையாடுவது குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பானது மற்றும் நல்லது. இடது பக்கமும், வலது பக்கமும் பார்க்கக் குழந்தை பழகும் விதத்தில், குழந்தையைத் தூக்கிச் செல்லும்போது கையை மாற்றி மாற்றித் தூக்குங்கள்.

பொதுவாக, 4 மாதங்களுக்கும் அதிக வயதுள்ள குழந்தைகள் படுக்கையில் புரண்டுவிடும். பாதுகாப்பான 'உறங்கு பை' (sleeping bag) ஒன்றில் குழந்தையை வைக்கலாம் (கழுத்துக்கும், கைகளுக்கும் துளைகள் உண்டு, தலைக்கு மூடல் இருக்காது). குழந்தையை அதன் முதுகின் மீது படுக்க வைப்பது, ஆனால் அவர்கள் தூங்குவதற்கான நிலைகளை அவர்களே கண்டுகொள்ள விடுங்கள். ஆறு மாதங்களுக்கும் மேலான குழந்தைகளில் 'எதிர்பாரா சிசு இறப்பிற்கான ஆபத்து மிகவும் குறைவு.

உடல்நல எச்சரிக்கை!

முதல் ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு மாதங்கள் வரைக்கும் உங்கள் குழந்தை தூங்குவதற்கு மிகவும் பாதுகாப்பான இடம் உங்களது படுக்கைக்கு அருகிலுள்ள குழந்தையின் பாதுகாப்பான கட்டில்தான்.

குழந்தை தூங்கும்போது அதன் தலை மூடிவிடாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்

தொள்தொளப்பான படுக்கை உங்கள் குழந்தையின் தலையை மூடிவிடக்கூடும். குழந்தையின் பாதங்கள் படுக்கையின் காலோரப் பகுதியில் இருக்குமாறு படுக்கையை ஒழுங்கு செய்யுங்கள். படுக்கை விரிப்புகளுக்குக் கீழே குழந்தை நழுவிவிடாதபடி குழந்தையை பாதுகாப்பாக இருத்தி வைப்புகள். முதல் வருடத்தில் குழந்தை தூங்கும் இடத்தில் 'க்வில்ட்டுகள்', 'ரோக்கள்', சிறு மெத்தைகள், தலையணைகள், மென்மையான பொம்மைகள் மற்றும் கட்டில் 'பம்பர்'கள் ஆகியவற்றை வைக்கக்கூடாது.

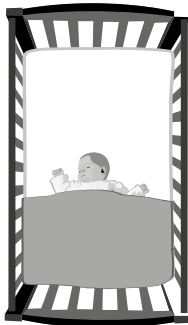
கீழ் வரும் காரணங்களால் குழந்தையை உங்களுடன் படுக்கையில் போட்டுக்கொள்வது பாதுகாப்பற்றதாக இருக்கலாம்:

- பெரியவர்களுக்கான படுக்கை விரிப்புகள் அல்லது தலையணைகளுக்கிடையே குழந்தை சிக்கிக் கொள்ளலாம்
- சுவருக்கும், படுக்கைக்கும் இடையே குழந்தை சிக்கிக் கொள்ளலாம்
- குழந்தை படுக்கையில் இருந்து கீழே விழலாம்
- போதை மருந்து, அல்லது மதுவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர், அல்லது ஆழ்ந்த தூக்கத்திலிருப்பவர் குழந்தையின் மீது உருண்டுவிடலாம்
- புகைக்கும் ஒருவரோடு குழந்தை தூங்க வேண்டியிருக்கலாம்
- அதிகம் களைத்துப்போன ஒருவரோடு குழந்தை தூங்கவேண்டியிருக்கலாம்.

குழந்தை தூங்கும் இடங்கள் மென்மையாக இருந்தால், குழந்தையின் முகம் மூடப்பட்டுவிடலாம்:

- ஒரு மென்மையான நீள்இருக்கை, அல்லது சோபாவில் நீங்கள் குழந்தையோடு தூங்கிவிட்டால், தூக்க விபத்து நடப்பதற்கான அபாயம் ஆபத்து இருக்கிறது
- குழந்தையை 'நீர்ப்படுக்கை' (waterbed) அல்லது 'மென்-இருக்கை(beanbag) யில் இருத்தாதீர்கள்.

குழந்தையைப் பாதுகாப்பாகத் தூங்க வைப்பதற்கும், 'எதிர்பாரா சிசு மரணம்' ஆபத்தைக் குறைப்பதற்குமான ஆறு வழிகள்:



- ✓ குழந்தையை அதன் முதுகின் மேல் படுக்க வைப்புகள்
- ✓ தலையையும், முகத்தையும் மூடாமல் திறந்து வைத்திருங்கள்
- ✓ பிறப்பிற்கு முன்னும், பின்னும் குழந்தையை புகை இல்லா சூழலில் வைத்திருங்கள்
- ✓ இரவிலும் பகலிலும் பாதுகாப்பான உறக்க சூழல்
- ✓ பெற்றோர்களது அறையில் பாதுகாப்பான கட்டில் ஒன்றில் குழந்தையை உறங்க வைப்புகள்
- ✓ முடிந்தால் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்

மூலப் படிவ உருவாக்கத்திற்காக 'SIDS and Kids ACT' மற்றும் 'ACT சுகாதாரம்' மற்றும் 'உடலியலாமை, வீட்டுவசதி மற்றும் சமூக சேவைகள் திணைக்களம்' ஆகியோருக்கு சிறப்பு நன்றி.

பிறப்புக்கு முன்னும், பின்னும் உங்கள் குழந்தையை புகையற்ற சூழலில் வைத்திருங்கள்

சிகரெட்டுப் புகை குழந்தைகளுக்குத் தீங்கிழைக்கும். கர்ப்பத்தின்போதும் குழந்தை பிறந்த பின்னரும் புகைக்கும் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைக்கு 'எதிர்பாரா சிசு மரணம்' ஏற்படும் ஆபத்தினை அதிகரிக்கிறார்கள்.

புகைப் பழக்கம் உள்ள தாய்மாமர்களின் குழந்தைகளுக்கு 'எதிர்பாரா சிசு மரணம்' ஏற்படும் அபாயம், புகைப் பழக்கம் இல்லா தாய்மாமர்களது குழந்தைகளுக்கு உள்ளதைவிட 4 மடங்கு அதிகம்.

தகப்பனார் புகைத்தாலும், 'எதிர்பாரா சிசு மரணம்' அபாயம் SIDS இரு மடங்காகிறது.

நண்பர்களும், உறவினர்களும் உங்கள் குழந்தையினருகே புகைக்காமலிருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

உங்கள் குழந்தை காரில் இருந்தால், காருக்குள் புகை இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

SIDS -குறித்தும், உங்கள் குழந்தைக்குள்ளே ஆபத்தைக் குறைப்பது குறித்தும் மேலதிகத் தகவல்களை www.sidsandkids.org எனும் SIDS and Kids வலைத்தளத்தில் பெறலாம்.

உடல்நல எச்சரிக்கை!

ஒரே படுக்கையிலோ அல்லது வேறொரு 'தூங்கும் பரப்' (sleeping surface)யிலோ உங்கள் குழந்தையுடன் தூங்குவது 'எதிர்பாரா சிசு மரண அறிகுறி' (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) யையோ அல்லது உயிருக்கு ஆபத்தான தூக்கத்தில் நடக்கும் விபத்திற்கான அபாயத்தையோ அதிகரிக்கும்.

பிரசவத்திற்கு முந்தைய
சோதனை மற்றும்
மரபியல் குறித்த
அறிவுரையாலோசனை

Prenatal testing and genetic counselling

அனைத்துத் தம்பதியினரும் தமக்கு ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்க வேண்டுமெனவே விரும்புவர். எனினும், சில தம்பதியினரது குழந்தைக்கு தீவிர உடல்சார் மற்றும் /அல்லது அறிவுசார் குறைபாடு இருக்கக்கூடும் (அல்லது அப்படிப்பட்ட குறைபாடு பிறகு ஏற்படக்கூடும்). குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னரே அதன் ஆரோக்கியத்தையும், வளர்ச்சியையும் மதிப்பிடுவதற்கான வெவ்வேறு சோதனைகள் பலவுள்ளன. ஒவ்வொரு சோதனைக்கும் அனுகூலங்களும், பிரதிஅனுகூலங்களும், வரையறைகளும் உள்ளன. கர்ப்பமாக இருக்கும்போது சோதனைகளை மேற்கொள்ளும் முடிவை எடுப்பது ஒருவரது தனிப்பட்ட விடயமாகும். கிடைக்கும் அனைத்துத் தகவல்களையும் கருத்தில் கொண்ட பிறகு எடுக்கப்படும் முடிவு சாலச் சிறந்ததாகவும் இருக்கும்.

பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனைகள் என்றால் என்ன?

நீங்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும், வளர்ச்சியையும் மதிப்பிடுவதற்காக பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன. இச் சோதனைகளில் பிரதானமாக இரு வகைகள் உண்டு:

முதல்நிலை ஆய்வுகள் (Screening tests)

மேலதிக சோதனைகளுக்கு (நோயறிவு சோதனை என்று இவை அழைக்கப்படும்) தேவை இருக்கிறதா என்று முதல்நிலை ஆய்வுகளால் காட்ட இயலும், ஆனால், உங்கள் குழந்தைக்குக் குறிப்பிட்ட நோய் நிலை இருக்கிறதா என்று உறுதியாக இதனால் காட்ட இயலாது. பிரசவத்திற்கு முந்தைய முதல்நிலை ஆய்வை மேற்கொள்வதா வேண்டாமா என்பது உங்கள் முடிவே.

கர்ப்பத்தின் 11-ஆவது வாரத்திலிருந்து முதல்நிலை ஆய்வுகள் செய்யப்படலாம், மற்றும் இந்த ஆய்வுகளில் பின்வருவன உள்ளடங்கலாம்:

- வளரும் குழந்தைக்கான அல்ட்ராசவுண்ட் (அகஒலி) சோதனை, மற்றும் உங்களுக்கான இரத்தப் பரிசோதனைகள்
- தாய்க்கான 'நியூக் ட்ரான்ஸ்லூஸென்ஸி அல்ட்ராசவுண்ட் சோதனை, சில வேளைகளில் இத்துடன் இரத்த பரிசோதனையும் செய்யப்படும். இந்த முதல்நிலை ஆய்வு கர்ப்பத்தின் முதல் மூன்று மாத காலப் பகுதியில் செய்யப்படும்
- கர்ப்பத்தின் இரண்டாவது மூன்று மாத காலப் பகுதியில் செய்யப்படும் இந்த குருதிநீர் சோதனை (serum test) யில் தாயின் இரத்தம் சோதிக்கப்படும்.

பிரசவத்திற்கு முந்தைய நோயறிவு சோதனைகள்

உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துள்ள குறிப்பிட்ட சில நோய்நிலைகள் இருக்கின்றனவா என்று நோயறிவு சோதனைகள் பார்க்கும். குழந்தைக்கு குறிப்பிட்ட சில நோய்நிலைகள் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகம் உள்ளது என்று முதல்நிலை சோதனை காட்டும்போதுதான் இச் சோதனைகள் பொதுவாக செய்யப்படும் (இருப்பினும், 35 வயதிற்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் நோயறிவு சோதனையை மேற்கொள்வது நல்லது). 'குரோமோசோம்' சம்பந்தப்பட்ட நோய் நிலையோ அல்லது மரபணு ஒன்றில் ஏற்படும் மாற்றத்தின் காரணமாக உண்டாகும் நோய் நிலையோ (மரபுசார் நோய்நிலைகள் என்று இவை சொல்லப்படும்) உங்கள் குழந்தைக்கு இருக்கிறதா என இப்படிப்பட்ட சோதனைகளால் மதிப்பீடு செய்ய இயலும். உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்படவல்ல ஒவ்வொரு உடல்சார் மற்றும் அறிவுசார் பிரச்சினையையும் நோயறிவு சோதனைகளால் காண இயலாது.

'CVS' என்று சொல்லப்படும் இரத்த சோதனை மற்றும் 'ஆம்னியோஸெண்ட்ஊஸிஸ்' என்று சொல்லப்படும் பரிக்குட நீர் சோதனை ஆகியவை நோயறிவு சோதனைகளில் உள்ளடங்கும்.

ஒவ்வொரு பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனையும் கர்ப்பத்தின் குறிப்பிட்ட காலப் பகுதியில் செய்யப்படும். இச்சோதனைகளும் அவை செய்யப்படும் நேரங்களும் 118-119- ஆம் பக்கங்களிலுள்ள 'பிரசவத்திற்கு முந்தைய முதல் நிலை ஆய்வுகள் மற்றும் நோயறிவு சோதனைகள்' எனும் பகுதியிலுள்ள அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனை ஒன்றிலிருந்து கிடைக்கும் தகவல்கள் என்ன?

உங்களது குழந்தை சாதாரணமான முறையில்தான் வளர்ந்து வருகிறதா என்பதை சோதிக்க பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனை ஒன்று செய்யப்படலாம். குறிப்பிட்டதொரு உடல்சார் மற்றும் / அல்லது அறிவுசார் குறைபாடு உங்களது குழந்தைக்கு ஏற்படும் ஆபத்து இருக்கிறதா (அல்லது குழந்தை இதனால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறதா) என்று பார்க்கவும் இது செய்யப்படலாம்

பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனைகளால் கண்டுபிடிக்கப்படக்கூடிய சில நோய் நிலைகளில் **மரபுவழி நோய் நிலைக(genetic conditions)**ளும் உள்ளடங்கும்.

பிறப்பிலும், குழந்தைப்பருவத்திலும், விடைப்பருவத்திலும், வயதுவந்த பிறகும் ஏற்படும் உடல்சார் மற்றும்/அல்லது அறிவுசார் நோய் நிலைகளில் பல மரபுவழி நோய் நிலைகளில் அடங்கும். மரபுவழி நோய்நிலை ஒன்று பல காரணங்களை முன்னிட்டு ஏற்படலாம். 'குரோமோசோம்'-இல் ஏற்படும் சமநிலையின்மையால் ('குரோமோசோம் நோய்நிலை), அல்லது ஏற்றை மரபணுவில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் ஏற்படும் நோய் நிலைகளின் வகைகளை பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனைகள் அடையாளம் காட்டும்.

குழந்தையின் 'குரோமோசோம்'களின் எண்ணிக்கை, அளவு மற்றும் அமைப்பு ஆகியவற்றில் ஒரு மாற்றம் ஏற்படும்போது 'குரோமோசோம் நோய்நிலை' (chromosome condition) ஒன்று ஏற்படுகிறது. உயிரணுக்களில் உள்ள மரபுசார் பண்புகளில் உள்ள மாற்றம் மற்றும் உயிரணுக்களில் இவை ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ள விதம் ஆகியவற்றின் காரணமாக வளர்ச்சி மற்றும்/அல்லது உடலியல் இயக்கமுறைகளில் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

குரோமோசோம் மாற்றங்கள் பெற்றோர் ஒருவரிடமிருந்து மரபுவழியாய் வரலாம். மிகப் பொதுவாக, கருத்தரிக்கும்போதோ அல்லது தரித்த உடனேயோ விந்து அல்லது கரு முட்டையின் உயிரணுக்கள் வடிவெடுக்கும்போது குரோமோசோம் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. அப்படிப்பட்ட மாற்றங்களுக்கான காரணம் அறியப்படாத ஒன்றாகும். 'டென்ஸ் லிண்டர்ன்' எனப்படும் அறிவு மற்றும் உடல் வளர்ச்சிக் குறைபாடு மிகப் பொதுவான குரோமோசோம் நோய்நிலையாகும்.

ஏற்றை மரபணுவில் ஏற்படும் மாறுபாட்டின் காரணமாக ஏற்படும் மற்ற மரபுவழி நோய்நிலைகளால் சில குடும்பங்களில் உள்ள குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுவதாக அறியப்படுகிறது. ஒரு தம்பதியருக்கு இப்படிப்பட்ட குழந்தை ஒன்று ஏற்கனவே இருக்கலாம், அல்லது பெற்றோர்களில் ஒருவருக்கே இந்த நோய்நிலை இருக்கலாம். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளில், இந்த மரபுவழி நோய்நிலைக்குக் காரணமாகும் தவறான மரபணு குழந்தைக்கு இருக்கிறதா என்று குறிப்பாக அடையாளம் காண பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனையொன்று பயன்படுத்தப்படலாம்.

'பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனை: கர்ப்பத்தின்போது உங்கள் குழந்தைக்கான விசேட சோதனைகள்' என்பது 'மரபியல் கல்வி மைய'த்தினால் உருவாக்கப்பட்டுள்ள விலாவரியானதொரு குறுநூலாகும். இதன் பிரதியொன்றைப் பெற (02) 9462 9599 எனும் இலக்கத்தினை அழைப்புகள், அல்லது www.genetics.edu.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள். <http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources> எனும் வலைப்பக்கத்திலிருந்து இதர மொழிகளிலுள்ள இச் சோதனைகளைப் பற்றிய தகவல்களைப் பெறலாம்.



எவ்வொரு சோதனையையும் மேற்கொள்வதற்கு முன்பே பெறும் அறிவுரை-ஆலோசனையானது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் மிகவும் நல்ல சோதனை எது என்பதை முடிவு செய்ய உங்களுக்கு உதவும்.

'உங்கள் விருப்பம்: கர்ப்பகாலத்திற்கான முதல்நிலை மற்றும் நோயறிவு சோதனைகள்' எனும் குறுநூலை நீங்கள் இணையத்தில் பெறலாம். கிடைக்கும் வெவ்வேறு சோதனைகளைப் பற்றி இது சொல்கிறது, எந்தெந்த நோய் நிலைகளைக் கண்டுபிடிக்கலாம் என்று விளக்குகிறது, மற்றும் நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது எந்த சோதனைகளை மேற்கொள்ளலாம் என்று முடிவு செய்வதைப் பற்றி யோசிப்பதற்கான சில விடயங்களை உங்களுக்குத் தருகிறது. <http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf> எனும் வலைப்பக்கத்தில் நீங்கள் இதைக் காணலாம்.

பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனையை மேற்கொள்வதை நான் ஏன் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும்?

உங்களுக்காக நல்லதொரு தெரிவையே மேற்கொள்கிறீர்கள் என்பதில் நீங்கள் தன்னம்பிக்கையாய் இருக்கும் பொருட்டு, பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்வதற்கான முடிவை எடுக்கும் முன்பாக கூடிய அளவிற்கு அதிகமான விபரங்களை நீங்கள் தெரிந்துகொள்வது நல்லது. பாதுகாப்பான, மற்றும் நல்ல புரிதல் உள்ள சூழ்நிலையில் பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனைகளைப் பற்றி தொழில்களுடன் உங்களுடைய கரிசனங்கள் மற்றும் எண்ணங்களைப் பற்றி உங்களால் கலந்துரையாட இயலவேண்டும். இச் சமயத்தில் உதவியையும், அறிவுரையையும் பெறுவது உங்களது கர்ப்பத்தின் எதிர்காலத்தைப் பற்றி அறிவார்த்த முடிவுகளை மேற்கொள்வதில் உங்களுக்கு உதவ இயலும்.

கீழ்வரும் விடயங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவது முக்கியம்:

- சோதனைகள் எப்படி மற்றும் எப்போது செய்யப்படும்
- ஒவ்வொரு சோதனையின் அனுபவங்களும், பிரதிஅனுபவங்களும்
- ஒவ்வொரு சோதனையினாலும் உங்களுக்கு அல்லது உங்களது குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய அபாயக்கூறுகள் எதுவும்
- உங்களுக்கு வழங்கப்படக்கூடிய வேறு சோதனைகள் எதுவுமிருப்பின் அதைப் பற்றியும், அதில் அடங்கியுள்ள விடயங்கள் பற்றியும்.

என் குழந்தைக்கு பிரச்சினை ஒன்று இருக்கக்கூடும் என்று ஒரு சோதனை காண்பித்தால் என்ன செய்வது?

உங்கள் குழந்தை சாதாரணமாக வளரவில்லை என்றோ அல்லது பிறந்த பிறகு அதற்கு ஒரு பிரச்சினை ஏற்படக்கூடும் என்றோ பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனை முடிவு காண்பித்தால், அந்த நோய் நிலையைப் பற்றி உங்களுக்கும் உங்களது துணைவருக்கும் கூடிய அளவிற்கு அதிகமான விபரங்கள் தரப்படும். கீழ்வரும் விடயங்களைப் பற்றி கலந்துரையாட மரபியல் அறிவுரையாலோசனை உங்களுக்கு வாய்ப்பளிக்கும்:

- உங்கள் குழந்தையையும், உங்கள் குடும்பத்தையும் இந்த முடிவுகள் எவ்வாறு பாதிக்கும்
- மேலதிக சோதனைக்கான தெரிவுகள் மற்றும் அதில் அடங்கியுள்ள விடயங்கள்
- உடல்சார் மற்றும்/அல்லது அறிவுசார் இயலாமைகள் உள்ளவர்களைப் பற்றிய உங்களது உணர்வுகள்
- கருக்கலைப்பைப் பற்றிய உங்களது உணர்வுகள்

பிரசவத்திற்கு முந்தைய சோதனைகள் மற்றும் மரபியல் அறிவுரையாலோசனை குறித்து நீங்கள் மேலதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினால் 'மரபியல் கல்வி மைய'த்துடன் (02) 9462 9599 எனும் இலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள், அல்லது www.genetics.edu.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

மரபியல் அறிவுரையாலோசனை என்பது என்ன?

பெரும்பாலான பெரிய மருத்துவமனைகளிலும், பல உள்ளூர் சமூக சுகாதார மையங்களிலும் மரபியல் அறிவுரையாலோசனை கிடைக்கும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் உடல்நலத்திலுள்ள மரபுசார் பிரச்சினைகள் பற்றிய தற்காலத் தகவல்கள் மற்றும் அறிவுரையாலோசனைகளை உங்களுக்கு வழங்குவதற்காக இணைவாய்ப் பணியாற்றும் உடல்நலத் தொழிலாளர்களைக் கொண்ட அணி ஒன்றினால் இது அளிக்கப்படும்.

கர்ப்பத்தின் துவக்ககாலத்தில் மரபியல் அறிவுரையாலோசனை மேற்கொள்வதை யார் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும்?

நீங்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது, உங்களுக்கு இருக்கும் எவ்விதமான உடல்நலப் பிரச்சினைகள் குறித்தும், உங்கள் குடும்பத்தில் உங்களுக்கோ அல்லது வேறு குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கோ ஏதாவது மருத்துவப் பிரச்சினைகள் இருக்கின்றனவா என்றும் உங்கள் துணைவருடன் கலந்து பேசுவது முக்கியமாகும்.

மரபியல் அறிவுரையாலோசனை உதவிகரமாக இருக்கவல்ல சூழ்நிலைகள் பலவுள்ளன. பின்வருவன இவற்றில் அடங்கும்:

- உடல்சார் மற்றும் /அல்லது அறிவுசார் நோய் நிலை உள்ள நெருங்கிய உறவினர் அல்லது குழந்தை ஒன்று உங்களுக்கோ அல்லது உங்களது துணைவருக்கோ இருத்தல்
- குழந்தைக்குக் கடத்தப்படக்கூடுமான தீவிர நோய் நிலை ஒன்று உங்களுக்கோ அல்லது உங்களது துணைவருக்கோ இருத்தல்
- தவறான அதே மரபணுவை நீங்களும் உங்களது துணைவரும் கொண்டிருத்தல்
- கர்ப்பமாயிருக்கும்போது நீங்கள் 35 வயதுக்கு மேற்பட்டவராக இருத்தல் (இது உங்களுடைய முதலாவது கர்ப்பமாக இருக்கவேண்டும் என்பதில்லை) - ஏனெனில், இதில் குரோமோசோம் சம்பந்தப்பட்ட நோய் நிலை குழந்தைக்கு இருப்பதற்கான ஆபத்து அதிகம்.
- இந்த கர்ப்பத்தின்போது ஒரு இரசாயணப் பொருள் அல்லது சுற்றுச்சூழல் வஸ்து ஒன்றின் தாக்கத்திற்கு நீங்கள் ஆளாகியிருந்தால்
- குறிப்பிட்டதொரு மரபியல் நோய் நிலை உங்களது குழந்தைக்கு இருக்கும் ஆபத்துக்கூறு உள்ளது என்று அல்ட்ராஸவுண்ட் போன்ற முதல்நிலை சோதனைகளோ அல்லது முதல் அல்லது இரண்டாம் மும்மாத சோதனைகளோ குறிக்கப்பட்டல்
- நீங்களும் உங்களது துணைவரும் உறவினர்களாக இருத்தல், உ. ம. நீங்களும் உங்கள் துணைவரும் உங்களது பெற்றோருடைய உடன் பிறந்தவர்களின் பிள்ளைகளாக இருத்தல்
- நீங்களும், உங்களது துணைவரும் பொதுவானதொரு நோய் நிலையைத் தோற்றுவிக்கும் மரபணுக்களைக் கொண்டுள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட இனம் அல்லது கலாச்சாரத்தைச் சேர்ந்தவர்களாக இருத்தல்.

உங்கள் குடும்பத்தினரது உடல்நல வரலாறு குறித்துத் தெரிந்துகொள்வது முக்கியம்

உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய, அல்லது உங்களது குழந்தைக்கு நீங்கள் கடத்தக்கூடிய ஆபத்து உள்ள நோய் நிலைகளை உங்களது மற்றும் உங்கள் துணைவரது பெற்றோர்கள், சகோதர சகோதரிகள் ஆகியோரைப் பற்றிய உடல்நலத் தகவல்கள் அடையாளம் காட்டக்கூடும். சில தருணங்களில், உங்களுக்கும், எதிர்கால சந்ததியினருக்கும் உள்ள ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கான தடுப்பு நடவடிக்கைகளை உங்களால் மேற்கொள்ள இயலலாம்.

குடும்ப அங்கத்தவர்களால் கடத்தப்படக்கூடிய நோய் நிலைகள் பலவுள்ளன. இருப்பினும், வாழ்க்கைப்பாணிக் கூறுகளும் நோய் நிலை ஒன்று உருவாவதற்குக் காரணமாகலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டியது முக்கியம் (உ. ம. புகைத்தல், உடல்நலத்திற்கு ஒவ்வாத உணவு).

உங்களது குடும்பத்தின் உடல்நல வரலாறு குறித்து உங்களது உறவினர்களுடன் பேசும்போது, பின்வருவன போன்ற நன்கு தெரிந்த நோய் நிலைகளைப் பற்றி நீங்கள் சிந்திப்பது நலம்:

- செவிமடுப்புப் பிரச்சினைகள்
- சுற்றல் மற்றும் வளர்ச்சி சார்ந்த பிரச்சினைகள்
- நுரையீரலையும், சமிபாட்டுச் செயல்முறையையும் பாதிக்கும் 'ஸிஸ்டிக் பைப்ரோஸிஸ்' எனப்படும் மரபுவழி நோய் நிலை
- சாதாரணமான இரத்த செயல்முறைகளைப் பாதிக்கும் 'தாலஸீமியா' எனப்படும் மரபுவழி நோய் நிலை
- தீவிர இரத்த சோகைக்கு வழிவகுக்கும் 'ஸிக்கிள் உயிரணு நோய்' எனப்படும் மரபுவழி நோய் நிலை
- அளவுக்கதிகமான இரத்தக் கசிவை ஆண் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படுத்தும் 'ஹெமபிலியா' எனப்படும் மரபுவழி நோய் நிலை
- இதய நோய்
- சர்க்கரை நோய்
- இரத்தக் கொழுப்புப் பிரச்சினைகள்
- மார்பக, கருக்கொடி அல்லது குடல் புற்று

உங்களது மற்றும் உங்களது துணைவரது புவிப் பின்புலத்தைப் பற்றி யோசிப்பதும் முக்கியமாகும். உதாரணமாக, வட ஐரோப்பா மற்றும் ஐக்கிய ராச்சியத்திலிருந்து வருபவர்கள் 'ஸிஸ்டிக் பைப்ரோஸிஸ்' எனும் நோய் நிலையை ஏற்படுத்தக்கூடிய தவறான மரபணுவைக் கொண்டிருக்கும் சாத்தியம் அதிகம், ஆனால், மத்திய கிழக்கு மற்றும் பஸிபிக் பிராந்தியத்திலிருந்து வருபவர்கள் 'தாலஸீமியா' எனும் நோய் நிலையை ஏற்படுத்தக்கூடிய தவறான மரபணுவைக் கொண்டிருக்கும் சாத்தியம் அதிகம்.

உங்களது குடும்பத்தின் உடல்நல வரலாறு மற்றும் மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நோய் நிலைகளில் சிலவற்றைப் பற்றியுமான மேலதிகத் தகவல்களை (02) 9462 9599 எனும் இலக்கத்தில் 'மரபியல் கல்வி மைய'த்தை அழைத்தோ அல்லது www.genetics.edu.au எனும் வலத்தளத்திற்குச் சென்றோ பெறலாம்.

பிரசவத்திற்கு முந்தைய முதல்நிலை ஆய்வுகள் மற்றும் நோயறிதல் சோதனைகள்

கர்ப்பத்தின் நிலை	சோதனையின் பெயர்	சோதனையின் வகை	சோதனை செய்யப்படும் விதம்
8-12 வாரங்கள்	முதல் மும்மாத 'அல்ட்ராஸவுண்ட்' - டேட்டிங் ஸ்கேன்	முதல்நிலை சோதனை மற்றும் நோயறிதல் சோதனை	சிறு நுழைகோல் ஒன்று தாயின் அடிவயிற்றின் மீது வைத்து அழுத்திப் பிடிக்கப்படும் அல்லது யோனிக்குள் செருகப்படும். வளர்ந்து வரும் குழந்தையின் படத்தை இது காட்டும்.
11-13 வாரங்கள்	Chorionic villus sampling (CVS) எனப்படும் இரத்த மாதிரி சோதனை	நோயறிவு சோதனை	அல்ட்ராஸவுண்ட் உதவியுடன், மெல்லிய ஊசி ஒன்றை தாயின் அடிவயிறு வழியாக உட்செலுத்தி, அல்லது மெல்லிய வளைந்துகொடுக்கும் குழாய் ஒன்றை கருப்பையின் வாய் வழியாக உட்செலுத்தி நச்சுக்கொடியிலிருந்து சிறிது மாதிரி எடுக்கப்படுகிறது.
11.5-13.5 வாரங்கள்	தாயின் இரத்தத்தை சோதித்தோ அல்லது சோதிக்காமலோ செய்யப்படும் 'நியூக்கல் ட்ரான்ஸ்லூஸென்ஸி' (அல்ட்ராஸவுண்ட்) சோதனை.	முதல்நிலை ஆய்வு	அல்ட்ராஸவுண்ட் உதவியுடன், குழந்தையின் பிரத்தியேகமான அளவை ('நியூக்கல் ட்ரான்ஸ்லூஸென்ஸி') எடுக்கப்படுகிறது. அதோடு, தாயின் இரத்தத்தில் இருந்து சோதனைக்காக சிறிது மாதிரி எடுக்கப்படலாம்.
15 – 18 வாரங்கள்	இரண்டாம் மும்மாதகால முதல்நிலை ஆய்வு - தாயின் இரத்த நீர் சோதனை	முதல்நிலை ஆய்வு	தாயின் இரத்தத்தில் இருந்து சோதனைக்காக சிறிது மாதிரி எடுக்கப்படும்.
15-19 வாரங்கள்	'ஆம்னியோஸெண்ட்டெஸிஸ்' (பனிக்குட நீர் சோதனை)	நோயறிவு சோதனை	அல்ட்ராஸவுண்ட் உதவியுடன், மெல்லிய ஊசி ஒன்றை தாயின் அடிவயிறு வழியாக உட்செலுத்தி, பனிக்குடத்திலிருந்து சிறிது நீர் மாதிரிக்காக எடுக்கப்படுகிறது.
18 -20 வாரங்கள்	இரண்டாம் மும்மாதகால அல்ட்ராஸவுண்ட் (சிகவில முறைகேடு ஏதும் இருக்கிறதா என பார்க்கும் ஸ்கேன்)	முதல்நிலை சோதனை மற்றும் நோயறிதல் சோதனை	'மைக்ரோபோன்'-ஐப் போன்ற ஒரு கருவி தாயின் அடிவயிற்றின் மீது வைத்து அழுத்திப் பிடிக்கப்படும். வளரும் குழந்தையின் படத்தை இது காட்டும்.

இச்சோதனையானது எதைக் கண்டுபிடிக்க முயல்கிறது?	குழந்தைக்கோ அல்லது தாய்க்கோ ஆபத்துகள் ஏதும் உள்ளனவா?
<p>குழந்தையின் அளவையும், ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் இருக்கின்றனவா என்றும், இதயத்துடிப்பு போன்ற உடல் சம்பந்தப்பட்ட அம்சங்களையும் இச்சோதனையால் காண இயலும்.</p>	<p>இச்சோதனை குழந்தைக்கோ அல்லது தாய்க்கோ தீங்கு எதையும் ஏற்படுத்தாது.</p>
<p>குழந்தைக்கு இருக்கக்கூடிய பலவிதமான உடல்சார் மற்றும்/அல்லது அறிவுசார் நோய் நிலைகள் உள்ளனவா என இச்சோதனையினால் பரிசோதிக்க இயலும். 'குரோமோசோம்' சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் என இவற்றைச் சொல்லுவர். சில வேளைகளில், மேலதிக சோதனைகள் தேவைப்படலாம்.</p>	<p>இச்சோதனையினால் கருச்சிதைவு ஏற்படலாம் எனும் சிறு வாய்ப்பு ஒன்று உள்ளது (100-இல் 1-க்கும் குறைவு). இச்சோதனையின்போது தாய்க்கு சிறிது அசௌகரியமாக இருக்கலாம்.</p>
<p>குழந்தைக்கு குறிப்பிட்ட சில உடல்சார் மற்றும்/அல்லது அறிவுசார் நோய் நிலைகள் ஏற்படுவதற்கான அதிக ஆபத்து உள்ளதா என இச்சோதனையினால் சொல்ல இயலும்.</p> <p>100 குழந்தைகளில் கிட்டத்தட்ட 5- குழந்தைகளுக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது என்ற சோதனை முடிவுகள் வரலாம், இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளில் பெரும்பான்மையினருக்கு பிரச்சினை இருக்காது.</p> <p>இரத்த சோதனை இல்லாமல் 'நியூக்கல் ட்ரான்ஸ்லூஸென்ஸி' சோதனை செய்யப்பட்டால்:</p> <ul style="list-style-type: none"> 'டெளன் ஸிண்ட்ரம்' எனப்படும் குரோமோசோம் நோய் நிலைகள் உள்ள 100 குழந்தைகளில் கிட்டத்தட்ட 75 குழந்தைகளுக்கு அதிக ஆபத்து இருக்கிறது என்ற முடிவு வரும். 'டெளன் ஸிண்ட்ரம்' உள்ள 100 குழந்தைகளில் 25 குழந்தைகளை இச்சோதனை தவறவிட்டுவிடும். <p>இரத்த சோதனையுடன் சேர்த்து 'நியூக்கல் ட்ரான்ஸ்லூஸென்ஸி' சோதனை செய்யப்பட்டால்:</p> <ul style="list-style-type: none"> 'டெளன் ஸிண்ட்ரம்' எனப்படும் நோய் நிலைகள் உள்ள 100 குழந்தைகளில் கிட்டத்தட்ட 80 -90 குழந்தைகளுக்கு அதிக ஆபத்து இருக்கிறது என்ற முடிவு வரும். 'டெளன் ஸிண்ட்ரம்' உள்ள 100 குழந்தைகளில் 10 - 20 குழந்தைகளை இச்சோதனை தவறவிட்டுவிடும். 	<p>இச்சோதனை குழந்தைக்கோ அல்லது தாய்க்கோ தீங்கு எதையும் ஏற்படுத்தாது.</p>
<p>குழந்தைக்கு குறிப்பிட்ட சில உடல்சார் மற்றும்/அல்லது அறிவுசார் நோய் நிலைகள் ஏற்படுவதற்கான அதிக ஆபத்து உள்ளதா என இச்சோதனையினால் சொல்ல இயலும்.</p> <p>100 குழந்தைகளில் கிட்டத்தட்ட 5- குழந்தைகளுக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது என்ற சோதனை முடிவுகள் வரும், இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளில் பெரும்பான்மையினருக்கு பிரச்சினை இருக்காது.</p> <p>'டெளன் ஸிண்ட்ரம்' எனப்படும் நோய் நிலைகள் உள்ள 100 குழந்தைகளில் கிட்டத்தட்ட 60 குழந்தைகளுக்கு அதிக ஆபத்து இருக்கிறது என்ற முடிவு வரும்.</p> <p>'டெளன் ஸிண்ட்ரம்' உள்ள 100 குழந்தைகளில் 40 குழந்தைகளை இச்சோதனை தவறவிட்டுவிடும்.</p> <p>ஒரு விரிவான 'அல்ட்ராலவுண்ட் ஸ்கேன்' சோதனை செய்யும்போதே இந்த சோதனையும் செய்யப்பட்டால், முதுகுத்தண்டு பிரச்சினைகள் அல்லது நரம்பு நார் குழாய் பிரச்சினைகள் உள்ள 100 குழந்தைகளில் ஏறத்தாழ 95 குழந்தைகளையும் இச்சோதனை அடையாளம் காட்டும்.</p>	<p>இச்சோதனை குழந்தைக்கோ அல்லது தாய்க்கோ தீங்கு எதையும் ஏற்படுத்தாது.</p>
<p>'குரோமோசோம்' நோய் நிலைகள் உட்பட, குழந்தைக்கு இருக்கக்கூடிய பலவிதமான உடல்சார் மற்றும்/அல்லது அறிவுசார் நோய் நிலைகள் இருக்கின்றனவா என இச்சோதனையினால் சோதிக்க இயலும்.</p>	<p>இச்சோதனையினால் கருச்சிதைவு ஏற்படலாம் எனும் சிறு வாய்ப்பு ஒன்று உள்ளது (100-இல் 1-க்கும் குறைவு). இச்சோதனையின்போது தாய்க்கு சிறிது அசௌகரியமாக இருக்கலாம்.</p>
<p>குழந்தையின் அளவு மற்றும் இதயம், மூளை, முதுகுத்தண்டு மற்றும் சிறுநீரகம் ஆகியவற்றின் வளர்ச்சி போன்ற உடல் சார்ந்த விடயங்களையும் இச்சோதனையால் கண்டறிய முடியும்.</p>	<p>இச்சோதனை குழந்தைக்கோ அல்லது தாய்க்கோ தீங்கு எதையும் ஏற்படுத்தாது.</p>

35 வயதுக்கு மேல்
குழந்தை பெறுதல்

Having a baby at 35+

தற்போது பல பெண்கள் 30 வயதுக்கு மேல் குழந்தை பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். வயது அதிகமாகும்போது, குறிப்பாக 35 வயதுக்கு மேல், அபாயமும் அதிகரிக்கிறது என்பது உண்மை. அத்துடன் இவற்றைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ளவும் வேண்டும். ஆனால் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால் 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரும்பாலான பெண்களுக்கு ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் உள்ளன.

பல விதமான அபாயங்களுக்கும், சிக்கல்களுக்கும் உங்கள் வயதோடு தொடர்பு இருப்பது குறைவுதான், ஆனால் உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது நீரிழிவு நோய் (நாம் வயதாக ஆக சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் மிகச் சாதாரணமாக ஆகிவிடும்) போன்ற பிரச்சினைகளுடன் இவற்றிற்கு தொடர்பு அதிகம். நல்ல உடல் நலத்துடன், நல்ல பிரசவத்துக்கு முந்தைய பராமரிப்பு, ஆரோக்கிய உணவு மற்றும் வழக்கமான உடற்பயிற்சி போன்றவை சிக்கல்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன.

கூடுதல் அபாயங்கள் எவை?

- கருச்சிதைவு பொதுவாக ஐந்து பேரில் ஒருவருக்கு கருச்சிதைவு ஆகும் அபாயம் உள்ளது. 40 வயதில் சுமார் நான்கு பேரில் ஒருவருக்கு (25 விழுக்காடு) என இது உயருகிறது. ஆனால் பெரும்பாலான கர்ப்பங்கள் நீடிக்கும் என்பதே இதற்கான பொருளாகும்.
- டௌன் நோய்க்குறியம் (Down Syndrome) போன்ற குரோமோசோம் நிலையுடன் குழந்தை பிறத்தல். வயதாக ஆக இந்த அபாயம் அதிகரிக்கிறது. வயதான பெண்களுக்குக் கருச்சிதைவு அதிகரிப்பதற்குக் குரோமோசோம் நிலைகளின் கூடுதல் அபாயமே முக்கிய காரணமாகும். 37 வயதில், குரோமோசோம் நிலையுடன் குழந்தை பிறக்கும் அபாயம் சுமார் 200 பேரில் ஒருவர் என்று இருக்கும். 40 வயதில், இது இரு மடங்குக்கும் மேலாக உயர்கிறது – சுமார் 84 பேருக்கு ஒருவர். 45 வயதில், இது 32 பேருக்கு ஒருவர் ஆகும்.

35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்குப் பின்வரும் உயர் அபாயங்களும் உள்ளன:

- குறைமாதப் பிரசவம்
- குறைந்த பிறப்பு எடை (புகை பிடிக்காமல் இருத்தல் இந்த அபாயத்தைக் குறைக்கும்)
- நஞ்சுக்கொடி இடம் மாறி இணைதல்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- கர்ப்பத்தில் இரத்த ஒழுக்கு
- பேறுகாலத்துக்கு முந்தைய வலிப்பு
- கர்ப்பகால நீரிழிவு
- குழந்தை இறந்து பிறத்தல்

இத்தகைய அபாயங்களைப் பற்றி மேலும் அறிய 124-ஆம் பக்கத்திலுள்ள “கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்கள்” என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

திரும்பவும் சொல்வதென்றால், இதைப் பற்றி மிகவும் மனமொடிந்து போகத் தேவையில்லை – 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரும்பாலான பெண்களுக்கு இத்தகைய பிரச்சினைகள் இருக்காது (குறிப்பாக, ஆரம்பத்திலேயே அவர்கள் நல்ல உடல்நலத்துடன் இருந்தால்). அத்துடன் இத்தகைய எல்லா அபாயங்களையும் நல்ல பிரசவத்துக்கு முந்தைய பராமரிப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் போன்றவை மூலம் குறைக்க முடியும்.

ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட
கருக்கள்: இரட்டைக்
குழந்தைகள் அல்லது
அதற்கு மேல்
இருக்கும்போது

*Multiple pregnancy: when it's twins
or more*

சுமார் ஒவ்வொரு நூறு பிறப்பில் ஒன்று இரட்டையராகப் பிறக்க நேர்கிறது. பின்வரும் காரணங்களால் உங்களுக்கு இரட்டைக் குழந்தை பெற அதிக வாய்ப்பு உண்டு:

- உங்கள் குடும்பத்தில் நீங்களோ அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையோ ஒத்த இரட்டையராக இருந்தால்
- நீங்கள் 35 வயதுக்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால்
- நீங்கள் கருவுறுதல் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருந்தால்.

ஒத்த இரட்டையர்கள் ஒரு கருத்தரித்த முட்டை இரு தனியான செல்களாக பிரிந்தால் இது நேருகிறது. ஒவ்வொரு செல்லும் ஒரு குழந்தையாக வளருகிறது. ஒரே முட்டையிலிருந்து வருவதால், குழந்தைகளுக்கு ஒரே மாதிரியான மரபணுக்கள் உண்டு. அவை ஒரே பாலினத்தைச் சார்ந்து, பார்ப்பதற்கு ஒரே மாதிரியாக இருப்பர். ஒத்த இரட்டையர்கள் ஒரு நஞ்சுக்கொடியைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் அவர்களுக்கு தனித்தனியாக தண்டு உள்ளது.

ஒரேமாதிரி அல்லாத (உடன்பிறந்த) இரட்டையர்கள் இரண்டு வெவ்வேறு முட்டைகள் இரு விந்தணு மூலம் கருத்தரித்தால் இது நேருகிறது. இவர்கள் சாதாரணமாக சகோதர சகோதரிகள் பார்ப்பதற்கு எப்படியிருப்பார்களோ அதேபோல இருப்பார்கள். இரட்டையர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தனியாக நஞ்சுக்கொடி இருக்கும். ஒரேமாதிரி அல்லாத இரட்டையர்கள் வெவ்வேறு பாலினமாக இருக்கலாம்.

ஒரே பிரசவத்தில் மூவர் மற்றும் நால்வர் (நான்கு குழந்தைகள்) அரிதாக இருந்தாலும், கருவுறுதல் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் முன்பு இருந்ததைவிட ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பல குழந்தை பிறப்புகள் முன்பு இருந்ததைவிட மிகவும் சாதாரணமாக ஆகியுள்ளது.

ஒரு குழந்தைக்கு மேல் நான் சுமந்து கொண்டிருக்கக்கூடும் என்பதற்கான அறிகுறிகள் என்ன?

குறிப்பிட்ட கர்ப்ப நிலையில் வேகமாக எடை கூடுதல் அல்லது கருப்பை வழக்கத்தைவிட பெரிதாக இருத்தல் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தையுள்ள கர்ப்பத்தைக் குறிக்கக்கூடும். ஒரு கூடுதல் குழந்தை என்றாலே குமட்டல் அல்லது கழிவறைக்கு அடிக்கடி செல்லுதல் போன்ற கர்ப்பத்தில் உண்டாகும் சாதாரண உபாதைகள் மிகவும் தீவிரமாய் இருக்கும் என்பதையும் குறிக்கும். ஏறக்குறைய 10 அல்லது 18-ஆவது வாரத்தில் எடுக்கப்படும் அல்ட்ரா சவுண்டு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தையுள்ள கர்ப்பத்தைக் உறுதிப்படுத்தக்கூடும்.

கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்பத்தில் இரட்டைக் குழந்தைகளில் ஒன்று கருச்சிதைவாகும் சிறு அபாயம் இருக்கிறது.

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தையுள்ள கர்ப்பம் எவ்வாறு மாறுபட்டது?

இரட்டைக் குழந்தைக்கான எதிர்பார்ப்பு உணர்ச்சிகரமாக இருக்கக்கூடும். ஆனால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தையுள்ள கர்ப்பத்தில் சிக்கல்கள் அதிகரிக்கும் அபாயம் உண்டு. அவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:

- இரத்தச்சோகை
- குறைப்பிரசவம்
- ஒரு குழந்தையோ அல்லது இரண்டு குழந்தைகளுமோ சரியாக வளராமல் இருத்தல்.

பிரசவத்துக்கு முன்னால் தொடர்ந்து சென்று பார்த்தல் உண்மையிலே அவசியம் என்பது இதன் பொருள் – நல்ல பராமரிப்பானது பிரச்சினைகள் உருவாகும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. ஒற்றை நஞ்சுக்கொடியை இரட்டைக் குழந்தைகள் பகிர்ந்து கொள்ளும் நிலையை அடையாளம் காண்பது முக்கியமாகும். இந்த வகையான ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தையுள்ள கர்ப்பம் குழந்தைகளுக்கு மிக அதிக அபாயத்தைக் கொண்டிருக்கும். அத்துடன் கவனமான கண்காணிப்பும் அவசியமாகும்.

உங்களுக்குத் தேவையான வசதிகள் உள்ள மருத்துவமனையில் இருப்பது மிகவும் நல்லது, ஏனென்றால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தையுடன் கர்ப்பம் தரித்துள்ள பாதிக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு முன்கூட்டியே பிரசவ வேதனை ஆரம்பித்துவிடும். உங்கள் மருத்துவமனையில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தை பிறப்புக்கான சேவைகள் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தையுடன் கர்ப்பம் தரித்த பெரும்பாலான பெண்களுக்கு பிரசவம் சாதாரணமாக ஆகக்கூடும். ஆனால் சிக்கல்கள் இருந்தால், உங்களுக்கு சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சையோ அல்லது பிரசவ வேதனையைச் செயற்கையாகத் தூண்டுதலோ தேவைப்படலாம். கர்ப்பத்திலும், பிரசவ வேதனையிலும் குழந்தைகள் கவனமாகக் கண்காணிக்கப்பட வேண்டுமென பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இதில் மின்னணு சிசு கண்காணிப்பைப் பயன்படுத்துவதும் அடங்கும்.

குழந்தை பிறந்தபின் நீங்கள் மருத்துவமனையில் சிறிது கூடுதல் காலம் தங்க வேண்டியதிருக்கலாம் – ஏனென்றால் குழந்தை குறைப்பிரசவமாய் இருக்கலாம் அல்லது ஒரு குழந்தைக்கு மேல் பாலூட்டவும், பராமரிக்கவும் பழகிக்கொள்ள உங்களுக்கு அதிக நேரம் தேவைப்படலாம்.

உங்களுக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தை உண்டாகியிருக்கிறது என்ற தகவலே உங்களை மேலும் பதற்றப்பட வைக்கும். எழப்போகும் சிக்கல்களைப் பற்றியும், இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளைச் எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதைப் பற்றியும் நீங்கள் கவலைப்படலாம். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்வதினால் ஏற்படும் கூடுதல் சோர்வு மற்றும் அசௌகரியங்கள், நீங்கள் பதற்றமாகவோ அல்லது மந்தமாகவோ இருந்தால், விஷயங்களை மேலும் கடினமானதாக ஆக்கும்.

இத்தகைய உணர்வுகளை நீங்கள் உங்களுக்குள் புதைத்து வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. உங்கள் மருத்துவர், மருத்துவச்சி, மருத்துவமனையில் உள்ள சமூகப் பணியாளர் அல்லது ஆலோசகர் ஒருவருடன் கலந்தாலோசனை செய்யவும்.

மேலதிக விவரங்களுக்கு 'ஆஸ்திரேலிய பல்பிரசவ கூட்டமைப்புக் கழகத்தின்' www.amba.org.au என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

கார்ப்பகாலத்தில்
ஏற்படும் சிக்கல்கள்

Complications in pregnancy

பெரும்பாலான கர்ப்பங்கள் சீரான முறையில் இருக்கும். ஆனால் சிக்கல்களின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அறிந்து கொண்டால், உடனடியாகச் செயல்பட முடியும் – ஒருவேளை தேவை ஏற்பட்டால். உங்களுக்குப் பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏதாவது இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர், மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவமனையை உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ளவும்:

- குறிப்பிடத் தக்கவகையில் யோனியிலிருந்து இரத்தம் வெளியேறுதல் (துளி படுவதற்கும் மேலே)
- மிகக் கடுமையான கும்ட்டல் அல்லது குறுகிய நேரத்தில் பல தடவை வாந்தி எடுத்தல்
- கடுமையாக அடிவயிற்றில் வலி
- தொடர்ந்த, தெளிவான யோனி நீர்க்கசிவு
- தீராத கடும் தலைவலி (குறிப்பாக கர்ப்ப காலத்தின் இரண்டாம் பாதியில்)
- கணுக்கால்கள், விரல்கள் மற்றும் முகத்தில் திடீர் வீக்கம்
- திடீரென பார்வை மங்கல்
- உடல் வெப்பநிலை 37.8° சென்டிகிரேடுக்கு மேல் இருத்தல்
- கர்ப்பகாலத்தின் 30-ஆவது வாரம் முதல் எப்போதாவது 24 மணி நேர காலக்கட்டத்திற்கு குழந்தை அசைவதை நிறுத்திவிடும் அல்லது அசைவுகள் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் குறைந்துவிடும்
- 37-ஆவது வாரத்துக்கு முன்னால் எந்த நேரத்திலும் வலியுடன் கூடிய வழக்கமான சுருங்கி விரிதல்கள்

இரத்தப்போக்கு மற்றும் கருச்சிதைவு

கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு (20 வாரங்களுக்கு முன்னால்) அச்சுறுத்தும் கருச்சிதைவு எனப்படும். பொதுவாக, இரத்தப்போக்கு நின்று கர்ப்பம் தொடரும். ஆனால் இரத்தப்போக்கும், வலியும் அல்லது முதுகின் கீழ்ப்புறம் அல்லது அடிவயிற்றில் (ஒருவேளை மாதவிலக்கு சமயத்தில் ஏற்படும் வலி போல) அசௌகரியம் இருந்தால், அது கருச்சிதைவாக இருக்க அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது.

கருச்சிதைவுகள் வழக்கமானவைதான். கருச்சிதைவில் முடியும் ஐந்து கர்ப்பங்களில் ஒன்று பொதுவாக முதல் 14 வாரங்களில் இருக்குமென உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது. கருச்சிதைவுக்குப் பின், சில பெண்களுக்குக் 'கருப்பையைச் சுத்தம் செய்தல்' (D&C) எனப்படும் ஒரு செயல்முறை தேவைப்படலாம். இது பொதுவாக மயக்க மருந்து கொடுக்கப்பட்டு செய்யப்படும். இதில் கருப்பையின் உள்ளேயிருந்து மீதியுள்ள கர்ப்பத்திசுக்களை மென்மையாக நீக்குவதும் உள்ளடங்கியதாகும். இது அதிகமான இரத்தப் போக்கு மற்றும் நோய்த்தொற்றைத் தடுக்கும். ஆனால் அல்லீரா சவுண்டு பரிசோதனை முடிவுகள் கருப்பை காலியாக இருப்பதாகக் காட்டினால், D&C தேவையில்லை.

பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் கரு இழப்புக்கு துக்கப்படுவார்கள். கருச்சிதைவினால் நீங்கள் குழந்தையை இழக்கும்போது எவ்வளவு வருத்தமடைகிறீர்கள் என்பதை மற்றவர்கள் எப்போதும் புரிந்து கொள்வதில்லை என்பது கடினமான விஷயங்களில் ஒன்றாகும். ஒரு குழந்தை இறந்து பிறந்தாலோ அல்லது பிறந்தபின் விரைவில் இறந்தாலோ, குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து உங்களுக்கு நிறைய ஆதரவு கிடைக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பம் இருந்தாலும், நீங்கள் கருச்சிதைவின் மூலம் குழந்தையை இழந்ததினால் நீங்கள் அனுபவிக்கக்கூடிய கடும் துயரத்தைப் பலர் உணர்வதில்லை.

கருச்சிதைவினால் ஏற்படும் வருத்தத்தைச் சமாளிப்பதைப் பற்றிய மேலதிக விவரங்களுக்கு, 148-ஆம் பக்கத்திலுள்ள 'ஒரு குழந்தை இறக்க நேரிடும்போது' என்ற பகுதியைப் பாருங்கள்.

கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்பத்தில் இரத்தப்போக்கு அல்லது அடிவயிற்றில் வலி உள்ள பெண்களுக்கு இரு சேவைகளை நியூ சவுத் வேல்ஸ் மருத்துவமனைகள் வழங்குகின்றன.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட, கூட்டம் அதிகம் உள்ள அவசரச் சிகிச்சை துறைகளில் 'ஆரம்ப கர்ப்பகாலப் பிரிவுகள்' (EPU) நிறுவப்பட்டுள்ளன. அங்கே பயிற்றுவிக்கப்பட்ட, திறமையுள்ள செவிலியர்கள் கருச்சிதைவான அல்லது கருச்சிதைவாகும் அபாயம் உள்ள தாய்மார்களுக்கு விரைவான மதிப்பீடும், ஆலோசனையும் வழங்குவர்.

'ஆரம்ப கர்ப்பகால மதிப்பீட்டுச் சேவை' (EPAS) என்று மற்றொரு சேவை உண்டு. கர்ப்பகாலத்தின் முதல் 20 வாரங்களில் லேசான அடிவயிற்று வலி மற்றும் அல்லது மிதமான இரத்தப்போக்கு உள்ள பெண்களுக்கு இது அவசர சிகிச்சை துறைக்கு மாற்றாக சேவை வழங்குகிறது. 'ஆரம்ப கர்ப்பகால மதிப்பீட்டுச் சேவைகள்' நியூ சவுத் வேல்ஸ் முழுவதும், பெரும்பாலான முக்கிய பெருநகர் மற்றும் முக்கிய கிராமப்புற மருத்துவமனைகளில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இடம்மாறிய கர்ப்பம்

கருவானது கருமுட்டைக் குழாயின் உள்பகுதியிலோ அல்லது கருப்பைக்கு வெளியே மற்ற பகுதிகளிலோ பொருந்திக் கொள்ளும்போது அது 'இடம்மாறிய கர்ப்பம்' ஆகும். இடம் மாறிய கர்ப்பத்தில் உட்களுக்கு நேர்க்கூடிய அறிகுறிகளில் உங்கள் அடிவயிற்றில் கடுமையான வலி, யோனியிலிருந்து இரத்த ஒழுக்கு, மயக்க உணர்வு, வாந்தி அல்லது ஒரு தோளின் நுனியில் வலி போன்றவை அடங்கும். உங்களுக்கு இந்த அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவச் சிகிச்சையை நாடுவது அவசியமாகும்.

இடம்மாறிய கர்ப்பங்களின் போது கருச்சிதைவுகள் சாதாரண விளைவுதான். அத்துடன் அவை பொதுவாகத் தடுக்கப்படக் கூடியவை அல்ல.

20 வாரங்களுக்குப் பிறகு இரத்தப்போக்கு

20 வாரங்களுக்குப் பிறகு ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு 'பிரசவத்துக்கு முந்தைய இரத்தப்பெருக்கு' (antepartum haemorrhage) என்று அழைக்கப்படும். இது அசாதாரணமானது. ஆனால் இதற்கு உடனடியாக சிகிச்சை தேவைப்படும். கர்ப்பகாலத்தின் எந்த நிலையிலும் இரத்தப்போக்கின் முதல் அறிகுறி தென்பட்டவுடனே எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரையோ, மருத்துவச்சியையோ அல்லது மருத்துவமனையையோ தொடர்பு கொள்ளவும்.

இதற்கான காரணம் 'நஞ்சுக்கொடிக்கீழ்ப்பிணைப்பு' (placenta praevia) என்று அழைக்கப்படும் நஞ்சுக்கொடியில் உள்ள பிரச்சினையாக இருக்கலாம். கருப்பையின் மேல்பகுதியில் பொருந்தியிருப்பதற்குப் பதிலாக, நஞ்சுக்கொடியின் ஒரு பகுதியோ அல்லது முழுவதுமே கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியில் பொருந்தியிருக்கும் என்பதே இதன் பொருளாகும். கர்ப்பகாலத்தின் பின்பகுதியில் கருப்பை விரியும்போது, அது நஞ்சுக்கொடியின் ஒரு பகுதியை பிரித்துவிடக்கூடும். அதுவே இரத்தப் போக்குக்குக் காரணமாகும்.

சில சமயங்களில், நஞ்சுக்கொடி சரியான இடத்தில் இருந்தாலும் கூட, கருப்பையிலிருந்து சற்றே பிரிந்து இருக்கக்கூடும். இதுவே மிதமான அல்லது அதிக அளவிலான இரத்தப்போக்கு மற்றும் சில சமயங்களில் வயிற்று வலிக்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடும். நஞ்சுக்கொடியின் பெரும்பகுதி பிரிந்து வந்தால் உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் பெரிய அபாயம் உண்டு. சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சைக்குத் தேவைப்படலாம், மற்றும்/அல்லது குழந்தை குறைமாதமாகவும் பிறக்கலாம், ஆனாலும் உரிய நேரத்தில் அளிக்கப்படும் சிகிச்சையானது பொதுவாக குழந்தையைக் காக்கும்.

சில சமயங்களில் இரத்தப் போக்குக்கான காரணத்தை கண்டுபிடிக்கமுடியாமல் போகலாம்.

நீரிழிவு நோய்

யாருக்காவது நீரிழிவு நோய் இருந்தால், அவர்களது உடல் இரத்தத்தில் உள்ள குளுகோஸ் (சர்க்கரை) அளவுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. கட்டுப்பாடற்ற இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் கடுமையான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். நீரிழிவு நோயில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன:

பிரிவு - 1 (அல்லது இன்சலின்-சார்ந்த) நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு, இரத்த சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்த அவர்களது உடல் தேவையான இன்சலினை உற்பத்தி செய்வதில்லை. இரத்த சர்க்கரை அளவுகளைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க அவர்கள் இன்சலினை ஊசி மூலம் செலுத்த வேண்டியதிருக்கும்.

பிரிவு - 2 நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு, பிரச்சினை கொஞ்சம் வித்தியாசமானது. அவர்களுக்கு தேவையான இன்சலின் இருக்கும். ஆனால் உடல் அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்த முடியாது. ஆகவே இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் மிகவும் அதிகமாக உயர்ந்துவிடும். பிரிவு - 2 நீரிழிவு நோய் பொதுவாக உணவுக்கட்டுப்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி மற்றும் சில சமயங்களில் மருந்துகளினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

ஆரம்ப கர்ப்பகாலத்திலோ அல்லது நீங்கள் கருத்தரிப்பதற்கெல்லாம் முன்போ, உங்கள் மருத்துவரையோ அல்லது நீரிழிவு நோய் சிறப்பு மருத்துவரையோ பார்ப்பது அவசியமாகும். அதன்மூலம் நல்ல பராமரிப்பையும், சர்க்கரை அளவுகளில் கட்டுப்பாட்டையும் நீங்கள் பெறலாம். நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு தங்கள் நிலைமைக்காக, நல்ல பராமரிப்பும், சிகிச்சையும் பெறும் பெரும்பாலான பெண்கள் வெற்றிகரமாகக் கர்ப்பம் தரிப்பார்கள். அவர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் கூடுதல் கவனம் எடுக்கவும், அடிக்கடி தங்கள் இரத்த குளுகோஸ் அளவுகளை சுய சோதனை செய்யவும் வேண்டியதிருக்கும். நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட கர்ப்பினிப் பெண்கள் பராமரிப்புக்காகவும், அவர்களுடைய மருத்துவகைகளைச் சீராக்கிக் கொள்ளவும் தங்களுடைய மருத்துவர்/சிறப்பு மருத்துவரை அடிக்கடி பார்க்க வேண்டியதிருக்கும்.

கர்ப்பகால நீரிழிவுநோய்

கர்ப்பகால நீரிழிவுநோய் கர்ப்பகாலத்தின் இரண்டாம் பாதியில் உண்டாகக்கூடும். கர்ப்பகால நீரிழிவுநோயுள்ள பெண்களுக்கு வழக்கத்துக்கு மாறாக மிக உயர்ந்த இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் இருக்கும். கர்ப்பகால நீரிழிவுநோயுள்ளதாகக் கண்டறியப்பட்ட எல்லாப் பெண்களும் கண்டிப்பான உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும், உடற்பயிற்சித் திட்டத்தையும் பின்பற்ற வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில், பெண்களுக்கு இன்சலின் ஊசி உட்பட மருத்துவகைகள் தேவைப்படலாம்.

கர்ப்பகால நீரிழிவுநோயுள்ள 100 பெண்களில் சுமார் 30 பேருக்கு சராசரி குழந்தையைவிட பெரிய குழந்தைகள் பிறக்கும். பிரசவ வேதனையின்போது அவர்களுக்கு சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை போன்ற சில வகை தலையீடுகள் இருப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

கர்ப்பகால நீரிழிவுநோய் உருவாகியுள்ள பெண்களுக்கு வாழ்க்கையின் பிற்காலத்தில் பிரிவு - 2 நீரிழிவு நோய் உருவாகும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு கர்ப்பத்தின்போது ஒருமுறையாவது குளுகோஸ் சோதனை நடத்தப்படுவது சாதாரணமானதுதான்.

நீரிழிவு நோய் பற்றிய மேலதிக விவரங்களுக்கு 'ஆஸ்திரேலிய நீரிழிவு நோய் நிறுவனத்தை' 1300 342 238 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது www.australiandiabetescouncil.com என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம்

கர்ப்பகாலத்தில் மருத்துவர்களும், மருத்துவச்சிகளும் இரத்த அழுத்தத்தைக் கவனமாக சோதிப்பதற்கான காரணம் என்னவென்றால், சிகிச்சை அளிக்கப்படாத உயர் இரத்த அழுத்தமானது (ஹைபர்டென்ஷன் என்று அழைக்கப்படுகிறது):

- குழந்தைக்கு இரத்த ஓட்டத்தைக் குறைத்து அதனால் வளர்ச்சிப் பிரச்சினைகளை உருவாக்கும்
- தாயின் சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல் மற்றும் மூளையில் கடுமையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்

முறையான சோதனை மூலம் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, சிகிச்சை அளிக்கமுடியும் - கர்ப்பமாகியிருப்பதாக எண்ணம் உங்களுக்கு வந்த உடனேயே ஒரு மருத்துவரையோ, மருத்துவச்சியையோ பார்ப்பதற்கும், பிரசவத்துக்கு முந்தைய பராமரிப்பைப் பெறுவதற்கும் இது இன்னுமொரு நல்ல காரணம்.

கர்ப்பகாலத்தின் பிற்பகுதியில், உயரும் இரத்த அழுத்தம் 'முன்கூல் வலிப்பு' (pre-eclampsia) என்று அழைக்கப்படும் ஒரு நிலைமைக்கு ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கக்கூடும். சிறுநீரில் புரதம் மற்றும் கல்லீரலில் பிரச்சினைகள் அல்லது இரத்தம் உறையும் நிலைகளில் பிரச்சினைகள் போன்றவை முன்கூல் வலிப்பின் மற்ற அறிகுறிகளாகும். முன்கூல் வலிப்புக்கு சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை தேவைப்படும். ஏனென்றால் அது 'பேறுகால வலிப்பு நோய்' என்று அழைக்கப்படும் வலிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய இன்னும் தீவிரமான (ஆனால் அரிதான) நிலைமையை உருவாக்கக்கூடும்.

உயர் அழுத்தத்துக்கு எதிரான மருந்துவகைகள் எதுவும் பயனளிக்காத, உயர் இரத்த அழுத்தமுள்ள சில பெண்கள் அவர்களுடைய இரத்த அழுத்தம் கண்காணிக்கப்பட்டு, நிலைப்படுத்தப்படுவதற்காக கர்ப்பகாலத்தின்போது மருத்துவமனையில் சிலகாலம் தங்க வேண்டியதிருக்கும். இந்த தங்கும் காலம் பிரச்சினையின் கடுமையைப் பொறுத்து, நாட்களாக, வாரங்களாக அல்லது மாதங்களாக இருக்கலாம். சில பெரிய மருத்துவமனைகளில் சிறப்பு பகல்வேளை மதிப்பீட்டுப் பிரிவுகள் உள்ளன. அங்கே நீங்கள் பகலில் தங்கிவிட்டு இரவில் வீட்டுக்குப் போகலாம்.

ஆஸ்துமா

நீங்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போதும், உங்கள் ஆஸ்துமாவுக்கான மருந்துவகைகளை விடாது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதிருக்கும். கர்ப்பகாலத்தில் உங்கள் மருந்துவரைத் தொடர்ந்து பார்க்கவும். ஏனென்றால் கர்ப்பகாலத்தில் நன்கு நிர்வகிக்கப்பட்ட ஆஸ்துமா பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்த குறைவான வாய்ப்பே உள்ளது. கட்டுப்பாடற்ற குறைப்பிரசவங்கள் மற்றும் குறைவான டையூடன் பிறந்த குழந்தைகள் ஆகியவை ஆஸ்துமாவுடன் தொடர்புபடுத்தப்பட்டுள்ளன. கர்ப்பகாலத்தின்போது ஆஸ்துமாவில் முன்னேற்றம் இருக்கலாம் அல்லது அது மோசமடையலாம். நீங்கள் புகைபிடிக்காமல் இருந்தால், உங்கள் ஆஸ்துமாவை மேம்படுத்தலாம். ஆஸ்துமா உள்ள பெண்கள் சனிக்காய்ச்சல் (இன்ஃபுளுயன்ஸா) தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வது அவசியமாகும். உங்களுக்கு மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்பட்டால், நீங்கள் உங்கள் மருந்துவரைக் கலந்தாலோசனை செய்வது அவசியமாகும்.

வலிப்பு நோய்

உங்களுக்கு வலிப்பு நோய் இருந்தால், நீங்கள் கருத்தரிப்பதற்கு முன்பே உங்கள் மருத்துவரிடம் சென்று சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். ஏனென்றால் வலிப்பு நோயைக் கட்டுப்படுத்த எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் மருந்து வகையும் மற்றும் அளவுமுறைகளும் மாறலாம். உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்காமல் தெரிவுமுறையை மாற்ற வேண்டாம்.

மன அழுத்தம்

மன அழுத்தத்துக்காக மருந்துவகைகள் எடுத்துக்கொண்டிருக்கும்போது, உங்களுக்குக் கருத்தரிக்கும் திட்டம் இருந்தால், கர்ப்பத்துக்கு அந்த மருந்துவகைகள் பாதுகாப்பானவையா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள உங்கள் மருத்துவரிடம் சோதித்துப் பார்த்துக் கொள்ளவும். கர்ப்பமாயிருப்பது உங்கள் மன அழுத்தத்தை மோசமாக்கலாம். ஆகவே நீங்கள் உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவர் அல்லது ஆலோசகரிடம் நீங்கள் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள் என்பதைக் கூறுவது அவசியமாகும். அப்போதுதான் அவர்களால் உங்களுக்குத் தேவையான உதவியை வழங்கவோ அல்லது ஏற்பாடு செய்யவோ முடியும். உங்களுக்கு பொதுவாக மன அழுத்தம் இல்லாதிருந்து, மன அழுத்தம் மற்றும் அல்லது பதற்றம் கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள். அப்போதுதான் அவர்கள் உங்களுக்கு தேவையான ஆதரவை வழங்கவோ அல்லது ஏற்பாடு செய்யவோ முடியும்.

பிரசவவலியின்போதும்,
பிரசவிக்கும் போதும்
ஏற்படும் சிக்கல்கள்

*Complications in labour and
birthing*

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும், பிரசவ வேதனைக்கும், குழந்தை பெற்றெடுப்பதற்கும் நன்கு தயாராக இருந்தாலும், எதிர்பாராத சிரமங்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு எப்போதும் இருக்கிறது.

பிரசவ வேதனையின் மெதுவான முன்னேற்றம்

பிரசவ வேதனை எவ்வாறு முன்னேறிக்கொண்டிருக்கிறது என்பதை உங்கள் வயிற்றிலுள்ள குழந்தையைத் தொட்டுணர்ந்தும், கருப்பை வாய் எவ்வளவு தூரம் விரிந்திருக்கிறது மற்றும் எந்த அளவுக்குக் குழந்தை கீழே இறங்கியிருக்கிறது என்பதைச் சோதனை செய்தும் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் மதிப்பிட முடியும். உங்கள் கருப்பை வாய் மெதுவாக விரிந்துகொண்டிருந்தாலோ அல்லது கருப்பை சுருங்கிவிரிதல் குறைந்துகொண்டே போனாலோ அல்லது நின்றவிட்டாலோ உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் உங்கள் பிரசவ வேதனையில் அது இருக்க வேண்டிய அளவுக்கு முன்னேற்றம் இல்லை என்று கூறலாம்.

நீங்கள் நிதானமாக, அமைதியாக இருந்தால் அது உங்களுக்கு நல்லது – பதற்றமானது இப்போதுள்ள நிலைமையை இன்னும் மெதுவாக்கக்கூடும். காரியங்கள் தொடர்வதற்கு நீங்களோ, மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையோ அல்லது ஆதரவு நபரோ என்ன செய்யமுடியும் என்பதைக் கேளுங்கள். மருத்துவச்சியோ அல்லது மருத்துவரோ பின்வரும் ஆலோசனை கூறலாம்:

- நிலைப்பாட்டை மாற்றுதல்
- அங்கும் இங்கும் நடத்தல் – அசையும் இயக்கமானது சுருங்கிவிரிதல்களை ஊக்குவித்து, குழந்தை இன்னும் கீழே இறங்குவதற்கு உதவிபுரியும்
- ஒரு வெதுவெதுப்பான தாரைக் குளியல் அல்லது தொட்டிக் குளியல்
- முதுகைத் தேய்த்துவிடல்
- உங்கள் சக்தியை மீண்டும் பெற ஒரு சிறு தூக்கம்
- சாப்பிடுவதற்கு அல்லது பருகுவதற்கு ஏதாவது

முன்னேற்றம் தொடர்ந்து குறைந்து கொண்டே போனால், உங்கள் சுருங்கிவிரிதலை மேலும் பலமுள்ளதாக்கப் பனிக்குடத்தை உடைக்கவோ அல்லது செயற்கை ஆக்ஸிடோஸினை ஊசி மூலம் இரத்த நாளத்துக்குள் செலுத்தவோ (IV drip) உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவர் ஆலோசனை கூறலாம். நீங்கள் களைப்பாக இருந்தாலோ அல்லது தாங்கமுடியாக வலியுடன் இருந்தாலோ, வலி நிவாரணத்துக்கான தெரிவுகளைப் பற்றி நீங்கள் கேட்கலாம்.

“உங்களிடம் திட்டம் ஒன்று இருக்க வேண்டும். ஆனால் என்ன நடக்கிறது என்பதை முழுக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கலாம் என நீங்கள் எதிர்பார்க்க முடியாது. முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால் கூடுமான வரை விஷயங்களைத் தெரிந்துவைத்திருப்பதுதான்.”
கேத்தரினா

குழந்தை ஒரு அசாதாரண நிலையில்

இருக்கும்போது

பெரும்பாலான குழந்தைகள் தலை முதலில் வெளிவருமாறு பிறக்கின்றன. ஆனால் சில குழந்தைகள் பிரசவ வேதனையையும், பிரசவத்தையும் சிக்கலாக்கக்கூடிய வகையில் நிலைகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.

பின்புற நிலை

குழந்தையின் தலை உங்கள் முதுகை நோக்கி இருப்பதற்குப் பதிலாக உங்கள் வயிற்றை நோக்கியபடி இருப்பெலும்பில் நுழைகிறது என்பது இதன் பொருளாகும். இது மிகுந்த முதுகுவலியுடன் கூடிய, நீண்ட பிரசவ வேதனைக்கு வழிவகுக்கிறது. பெரும்பாலான குழந்தைகள் பிரசவ வேதனையின்போது மேலீழாகத் திரும்பி விடும். ஆனால் சில குழந்தைகள் அவ்வாறு திரும்ப மாட்டா. குழந்தை திரும்பவில்லை என்றால், நீங்களாக மூச்சைப்பிடித்து உந்தி வெளித்தள்ள முடியும் அல்லது மருத்துவர் குழந்தையின் தலையை திருப்ப வேண்டியதிருக்கலாம், மற்றும்/அல்லது இருக்கி அல்லது வெற்றிடக் குமிழ் ஏதாவது ஒன்றைக் கொண்டு வெளியே இழுத்துவிடலாம். நீங்கள் மண்டியிட்டு உங்கள் கைகள் மற்றும் முழங்கால்கள் மேல் குளிந்து உங்கள் இருப்பைச் சுழற்றியோ அல்லது பக்கவாட்டில் அசைத்தோ உதவி செய்ய முடியும் – இது உங்கள் முதுகுவலியைக் குறைக்க உதவும்.

குழந்தையின் நிலைகளைப் பற்றிய கவலை

பிரசவ வேதனையின்போது குழந்தை இக்கட்டில் இருக்கிறது என்ற கவலை சில நேரங்களில் ஏற்படலாம். அறிகுறிகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

- வேகமான, மெதுவான அல்லது அசாதாரண முறையிலான குழந்தையின் இதயத்துடிப்பு
- குழந்தையின் மலம் கழிப்பு (குழந்தையைச் சுற்றியிருக்கும் திரவத்தில் 'மெகோனியம்' என்று அழைக்கப்படும் பச்சை கலந்த கறுப்பு திரவம் போலக் காணப்படும்).

உங்கள் குழந்தைக்குச் சரியாகச் சமாளிக்கும் திறன் இல்லையெனத் தெரிந்தால், நீங்கள் செய்யவேண்டிய முதல் வேலை அதன் இதயத் துடிப்பை உன்னிப்பாகக் கண்காணிப்பதுதான். உங்கள் குழந்தையை வெற்றிடக் குமிழ் அல்லது இடுக்கியால் அல்லது ஒரு வேளை சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் விரைவில் வெளிக்கொணர வேண்டும்.

'பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய இரத்தப்பெருக்கு' (Postpartum haemorrhage) (சாதாரண

இரத்தப்போக்கை விட அதிகமாக வெளியேறுதல்)

குழந்தை பிறப்புக்குப் பிறகு இரத்தம் ஒழுகுதல் சாதாரணம்தான். பொதுவாக உங்கள் கருப்பையின் தசைகள் தொடர்ந்து சுருங்கிக் குறைந்து, இரத்தப்போக்கை நிறுத்துகிறது. இருப்பினும், சில பெண்களுக்கு சாதாரணமானதைவிட அதிகமாக இரத்தப்போக்கு இருக்கும். இது 'பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய இரத்தப்பெருக்கு' என்று அழைக்கப்படும்.

ஒரு தாய் 500 மி.லி. அல்லது அதற்கு அதிகமான இரத்தத்தை இழக்கும்போது 'பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய இரத்தப்பெருக்கு' ஏற்படுகிறது என்று பொருள். பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய இரத்தப்பெருக்கிற்கு மிகவும் பொதுவான காரணம் என்னவென்றால், கருப்பையின் தசைகள் சுருங்குவதற்குப் பதிலாக தளர்வதுதான். குழந்தை பிறந்தபிறகு கொடுக்கப்படும் ஒரு ஊசி (செயற்கை ஆக்ஸிடோஸின்) கருப்பை நஞ்சுக்கொடியை வெளியே தள்ள உதவுகிறது. அத்துடன் அதிகமான இரத்தப்போக்கு ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. குழந்தை பிறந்தபிறகு, கருப்பை உறுதியாக இருக்கிறதா மற்றும் நன்கு சுருங்குகிறதா என்பதை உறுதி செய்ய உங்கள் மருத்துவச்சி உங்கள் கருப்பையைத் தொடர்ந்து சோதிப்பார்.

'பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய இரத்தப்பெருக்கு' பல்வேறு சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். அத்துடன் மருத்துவமனையில் நீங்கள் நீண்ட காலம் தங்க வேண்டியதிருக்கலாம். சில சிக்கல்கள் கடுமையானதாக இருக்கும். ஆனால் அவற்றினால் மரணம் ஏற்படுவது மிகவும் அரிது.

நஞ்சுக்கொடி உள்ளே தங்கிவிடல்

எப்போதாவது ஒருமுறை, குழந்தை பிறந்தபின்னும் நஞ்சுக்கொடி வெளியே வராமலிருக்கும். ஆகவே மருத்துவர்தான் தாமதமின்றி அதை நீக்க வேண்டியதிருக்கும். இது பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அறையில் செய்யப்படும். உங்களுக்கு மரப்பு ஊசி (எபிட்யூரல்) அல்லது மயக்க மருந்து தரப்படும்.

முன்கூட்டிய பிரசவம்:
குழந்தை அதி
சீக்கிரமாகப்
பிறக்கும்போது

*Early arrival: when a baby comes
too soon*

பெரும்பாலான கர்ப்பகாலங்கள் 37 முதல் 42 வாரங்கள் வரை நீடிப்பதனால், குழந்தைகள் சீக்கிரமாகப் பிறப்பது அசாதாரணம் இல்லை. குழந்தை 37-ஆவது வார இறுதிக்கு முன் பிறந்தால், அது குறைப்பிரசவ அல்லது குறைமாதக் குழந்தை என்று கருதப்படும். ஆஸ்திரேலியாவில் பிறக்கும் நூறு குழந்தைகளில் சுமார் எட்டு குழந்தைகள் குறைப்பிரசவக் குழந்தைகளாகும்.

குழந்தைகள் குறைமாதத்தில் பிறப்பது ஏனென்றால்:

- நஞ்சுக்கொடி அல்லது கருப்பை வாயில் பிரச்சினைகள் இருக்கும்
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கருவுள்ள கர்ப்பமாக இருக்கும்
- பனிக்குடம் உடைந்திருக்கும்
- தாய்க்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது நீரிழிவு நோய் இருக்கும்
- தாய்க்கு நோய்த்தொற்று, குறிப்பாக சிறுநீர்ப்பாதையில் இருக்கும்.

தொடர்ந்த பிரசவத்துக்கு முந்தைய பராமரிப்பு இல்லாத பெண்களுக்கு குறைமாதப் பிரசவ வேதனைக்கு ஆளாகும் அபாயமும் அதிகமாக உள்ளது. ஆனால் பெரும்பாலும் அதற்கான காரணம் அறியப்படவில்லை. உங்களுக்கு 37 வாரங்களுக்கு முன் பிரசவ வேதனைக்கான எந்த அறிகுறிகளும் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனையை உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

சிறு குழந்தைகளை (குறிப்பாக 33 வாரங்களுக்கு முன்னால் பிறந்தவை) பராமரிப்பதில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற பணியாளர்கள் உள்ள, பெரிய, நல்ல வசதிகள் பொருந்திய மருத்துவமனைகளில் குறைப்பிரசவக் குழந்தைகள் பிறப்பது பாதுகாப்பானது. நீங்கள் கிராமப்புறப் பகுதியில் வாழுவவராக இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் செல்லுவது அவசியமாகும். அப்போதுதான் குறைப்பிரசவக் குழந்தையைக் கையாள உங்களை நல்ல வசதிகள் பொருந்திய மருத்துவமனைக்கு மாற்றமுடியும்.

உயிர் பிழைப்பதற்கான வாய்ப்புகள் குழந்தை எவ்வளவு சீக்கிரம் பிறக்கிறது, எவ்வளவு வேகமாக வல்லுநர் பராமரிப்பு அதற்குக் கிடைக்கிறது என்பதைப் பொறுத்ததாகும். கர்ப்பகாலத்தில் 26 வாரங்களுக்கு முன் பிறக்கும் 100 குழந்தைகளுக்கு சுமார் 60 குழந்தைகள் பிழைத்து விடுகின்றன. கர்ப்பகாலத்தில் 28 முதல் 30 வாரங்களில் பிறக்கும் 100 குழந்தைகளில் 98 குழந்தைகள் பிழைத்துவிடுகின்றன.

எவ்வளவு குறைமாத காலத்தில் குழந்தை பிறக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து உடல் ஊனமடையும் அபாயம் இருக்கிறது. 24 வாரங்களில் பிறந்த சுமார் 40 விழுக்காடு குழந்தைகளுக்கு, பெருமூளை வாதம், கண்பார்வை இழப்பு, காது கேளாமை அல்லது அறிவுசார் ஊனம் போன்ற மிதமான அல்லது கடுமையான ஊனங்களுக்கு ஆளாகும் அபாயம் உள்ளது. கர்ப்பகாலத்தின் இறுதி நேரத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்குப் பொதுவாக எந்த நீண்டகால பிரச்சினைகளும் வராது.

உடல் உறுப்புகள் முழுமையான வளராததால், குறைப்பிரசவக் குழந்தைகள் பின்வரும் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாவர்:

- **நுரையீரல் பிரச்சினைகள்** குறைப்பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு அவர்களது நுரையீரல்கள் முழுமையாக வளர்ச்சி அடையாததால், மூச்சு விடுவதில் அடிக்கடி உதவி தேவைப்படும். குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு நுரையீரல் மற்றும் பிற பிரச்சினைகளினால் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்காக, குறைமாதப் பிரசவத்துக்கு முன்னால் பெண்களுக்கு பெரும்பாலும் ஊக்கமருந்து ஊசிகள் (steroid injections) போடப்படும்.
- **'மூச்சு நின்றுபோதல்' (Apnoea)** குழந்தை மூச்சு விடுவதை நிறுத்தி விடும் என்பதுதான் இதன் பொருள். சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் ஒரு பகுதி முழுமையாக வளர்ச்சி அடையாததாலே இது ஏற்படுகிறது. குறைப்பிரசவக் குழந்தைகள் உன்னிப்பாகக் கவனிக்கப்படுகின்றன. எனவே, சுவாசம் நின்றுவிட்டால் அவர்களுக்கு மீண்டும் உதவியை ஆரம்பிக்க முடியும்.
- **தாய்ப்பால் குடிப்பதில் சிரமம்** குழந்தைகள் வாய்வைத்து உறிஞ்சிக் குடிக்க முடியவில்லையென்றால், உறிஞ்சிக் குடிக்கவும், விழுங்கவும் அவர்களால் முடியும் என்ற நிலைக்குத் தயாராகும் வரை, அவர்களுக்கு குழாய் மூலம் உணவு செலுத்தப்பட வேண்டியதிருக்கலாம்.
- **உடலைச் சூடாக வைத்துக் கொள்வதில் சிக்கல்** குறைப்பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தைகளின் இயற்கையிலே அமைந்த சமச்சீர் வெப்பநிலை நிறுத்திகள் முறையாக வளர்ச்சியடைந்திருக்காது. ஆகவே அவர்கள் தங்கள் சொந்த உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்த இயலாது. அவர்கள் தங்கள் சொந்த உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்தும் அளவுக்கு போதுமான முதிர்ச்சி அடையும்வரை, வெப்பக் கட்டுப்பாட்டுப் பெட்டியினுள் (humidicrib) அல்லது விசேட மேல்நிலை சூடேற்றிகளின் (overhead heaters) அடியில் வைக்கப்பட்டு பராமரிக்கப்பட வேண்டியதிருக்கலாம்.
- **மஞ்சள் காமாலை** குழந்தையின் தோல் மஞ்சள் நிறமாகத் தோன்றலாம். ஏனென்றால் கல்லீரல் இன்னும் சரியாக வேலை செய்யாமல் இருக்கும். மேலதிக விவரங்களுக்கு 86-ஆம் பக்கத்திலுள்ள "உங்களுடைய குழந்தை பிறந்த பிறகு" என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

என் குழந்தை உயிர் பிழைக்குமா?

பொதுவாக, உங்கள் கருப்பையில் கூடுதலாக வளரும் ஒவ்வொரு வாரமும் குழந்தையின் உயிர் பிழைக்கும் வாய்ப்பை வியக்கத்தக்க வகையில் அதிகரிக்கிறது. எவ்வளவு சீக்கிரமாக குழந்தை பிறக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு உயிருக்கு அபாயம் அதிகரிக்கிறது. கர்ப்பகாலத்தில் 32 வாரங்களுக்கு முன்னதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு, பச்சினம் குழந்தை தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவினாவுள் சிறப்பு மருத்துவ மற்றும் செவிலியப் பராமரிப்பு கிடைத்தால், உயிர் பிழைக்கும் வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளது.

உங்கள் குழந்தை சீக்கிரமே பிறந்துவிட்டால், உங்கள் குழந்தையை நீண்ட நேரத்திற்குத் தொடர்ந்து தோலுடன் தோல் சேர ஒட்டி அணைத்துக்கொள்வது உங்களுக்கும், உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைக்கும் உண்மையிலே நல்லது. இது "கங்காரு பாதுகாப்பு" என்று அழைக்கப்படும். உங்கள் நிலையான உடல் வெப்பநிலை உங்கள் குழந்தையின் உடல் வெப்பநிலையைச் சமச்சீர் வெப்பப் பெட்டியை (இன்குபேட்டர்) விட இன்னும் சீராக வைத்திருக்க உதவிபுரியும். அத்துடன் உங்கள் குழந்தை சூடாக இருப்பதற்கு சக்தியை அதிகமாகப் பயன்படுத்தத்

தேவையில்லாத காரணத்தால், அது வேகமாக வளர்ச்சி அடைகிறது. நீங்கள் உங்கள் குழந்தையுடன் நல்ல உறவை ஏற்படுத்திக்கொள்ள 'கங்காரு பாதுகாப்பு' உதவுகிறது. மேலும் உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் நெருக்கமாக இருக்கும் உணர்வை உண்டாக்கவும் உதவுகிறது. அத்துடன் அது தாய்ப்பால் சுரப்பதைத் தொடங்கவும், பராமரிக்கவும் உதவுகிறது. குறைமாதக் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலூட்டினால், அவை நன்றாக வளரும்.

24 வாரங்களுக்கு முன் குழந்தை பிறந்தால், உயிர் பிழைப்பதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் அரிதாக இருக்கும். அத்துடன் இவ்வளவு முன்னதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு வழக்கமான தீவிர சிகிச்சை கொடுக்கப்பட மாட்டாது. உங்கள் குழந்தை 24 வாரங்களுக்கு முன் பிறந்துவிடக்கூடும் என்று தோன்றினால், உங்கள் மருத்துவர் இதைப்பற்றி உங்களிடம் கலந்துரையாடுவார். உங்கள் குழந்தையைக் காப்பாற்ற முயற்சி செய்யலாமா, வேண்டாமா என்ற முடிவை எடுக்கும்போது அதில் நீங்கள் பங்குகொள்வது அவசியமாகும். உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்துக்கும் எது மிக நல்லது என்று நீங்கள் முடிவெடுப்பதில் உங்களுக்கு உதவிபுரிய, உங்கள் மருத்துவர் முடிந்த அளவுக்குத் தகவல்களை உங்களுக்குத் தருவார்.

24-ஆவது வாரத்தில் பிழைப்போர் விகிதாச்சாரங்கள் இன்னும் குறைவாகவே உள்ளது. ஆனால் அந்த காலக்கட்டத்துக்குப் பிறகு அவை வியக்கத்தக்க விதத்தில் மேம்பாடு அடைகிறது. 28-ஆவது வாரத்தில் பிறந்த 100 குழந்தைகளில் 90-க்கு மேற்பட்டவை, பச்சிளம் குழந்தை தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவிலுள்ள உயர் சிறப்புப் பராமரிப்பின் மூலம் உயிர்பிழைக்கும்.

நீங்கள் குறைமாதப் பிரசவத்தைப் பற்றியும், உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் அதன் தாக்கம் பற்றியும் அதிகம் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால், "குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் விளைவுகள்: பெற்றோர்களுக்கான தகவல் கையேடு" என்ற பகுதியைப் படிக்கலாம். இது உங்கள் மருத்துவரிடம் கிடைக்கும் அல்லது நீங்கள் www.psn.org.au என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லுங்கள்.

உங்கள் குழந்தை குறைப்பிரசவமாயிருந்தாலோ அல்லது குறைமாதத்தில் பிறக்கப் போவதாக இருந்தாலோ, நீங்கள் பின்வரும் கேள்விகளைக் கேட்க விரும்பக்கூடும்:

- என் குறைமாதக் குழந்தை பிறப்பதற்கு மிகச் சிறந்த இடம் எது
- என் குழந்தை உயிரோடு இருப்பதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்க பிரசவத்துக்கு முன் என்ன செய்யவேண்டும்
- என் குழந்தை பிறந்தவுடன் என்ன நடக்கும்
- பச்சிளம் குழந்தை தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு (NICU) வசதி இல்லாத மருத்துவமனையில் என் குழந்தை பிறந்தால் என்ன ஆகும்
- நான் என் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டலாமா
- எவ்வளவு காலம் என் குழந்தை மருத்துவமனையில் இருக்கும்
- என்னுடைய குறைமாதக் குழந்தை காலப்போக்கில் எவ்வாறு வளர்ச்சியடையும்
- குறைமாதப் பிரசவத்தைப் பற்றிய மேலதிக விவரங்களை நாங்கள் எங்கே கண்டறியலாம்?

“எனக்கு இரட்டைக் குழந்தைகள் உருவாகி, 28 வாரங்களில் பிரசவ வேதனை உண்டானது. பின்னோக்கி நினைத்துப் பார்க்கும்போது, நான் அருகிலுள்ள சிறப்புப் பராமரிப்பைக் கொண்டுள்ள மருத்துவமனைக்கு அவசரசிகிச்சை வண்டியில் (ஆம்புலன்ஸ்) எடுத்துச்செல்லப்பட்டது நினைவுக்கு வருகிறது. அத்துடன் நான் அமைதியாய் இருந்ததேன். நான் பீதியடையவில்லை. இத்தகைய கடினமான சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்க இயற்கை ஏதோ ஒருவகையில் உங்களைத் தயார்ப்படுத்துகிறது என்று எண்ணுகிறேன். நீங்கள் எதைச் செய்யவேண்டுமோ அதைச் செய்யுங்கள். உண்மையிலேயே, எல்லாம் நடந்து முடிந்த பின்னே, நான் ஒரு நாள் முழுவதும் அழுதேன். இரட்டையர்கள் ஆரம்பத்தில் மிகவும் சுகவீனமாய் இருந்தார்கள். அதன்பின் முதல் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு கவனமாகக் கண்காணிக்கப்பட்டபின், இப்போது அவர்கள் நன்றாக இருக்கிறார்கள்.” கரோல்

சிறப்புத் தேவைகள்
உள்ள குழந்தைகள்

Babies with special needs

சில குழந்தைகள் தங்களுடைய வாழ்க்கையை சில வழிகளில், குறைந்த பட்சத்துக்கு சில காலத்துக்காவது, வித்தியாசமாக ஆக்கிவிடும் ஒரு நிலையுடன் பிறக்கின்றன. சில குறைமாதத்தில் பிறக்கின்றன, அல்லது சில வியாதியுடனோ அல்லது அவர்களது உடல் அல்லது மூளை வேலை செய்யும் விதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் நிலைமையைக் கொண்டோ இருக்கலாம். இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு மருத்துவமனையில் சிறப்புப் பராமரிப்பு தேவைப்படும். அவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் பராமரிப்பு ஒரு குழந்தை மருத்துவரால் மேற்பார்வையிடப்படும். உங்கள் மருத்துவமனையில் உங்கள் குழந்தையைப் பராமரிக்கும் வசதி இல்லையென்றால், அதை வேறொரு மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லக்கூடும். நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதாரத் துறையானது தனது 'பச்சிளம் குழந்தை மற்றும் குழந்தை மருத்துவம் அவசரப் போக்குவரத்துச் சேவை' என்ற பிரிவை, சாலை அல்லது வான்வழியாக ஏற்பாடு செய்கிறது. நீங்களோ அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையோ உங்கள் குழந்தையுடன் புதிய மருத்துவமனைக்குச் செல்ல பெரும்பாலும் சாத்தியம் உள்ளது.

சில பெற்றோர்களுக்குத் தங்கள் குழந்தைக்குப் பிரச்சினை இருக்கிறது என்பது முன்கூட்டியே தெரியும். ஆனால் அந்தச் செய்தி குழந்தை பிறக்கு முன்போ அல்லது பிறந்த பிறகோ எப்போது வந்தாலும் சமாளிக்கமுடியாத வகையில் கடுமையாக உணர்வுகள், உங்களுக்கு இருக்கக்கூடும். துக்கம், கோபம் மற்றும் அவநம்பிக்கை போன்றவை இந்த நேரத்தில் இயற்கையே. பல பெற்றோர்கள், அதிலும் குறிப்பாக தாய்மார்கள், இந்தப் பிரச்சினைக்கு தாங்கள்தாம் ஏதோ ஒருவகையில் காரணம் என்று கவலைப்படுவார்கள் – ஆனால் அப்படி இருக்க சாத்தியமில்லை.

சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் கொண்ட குழந்தைகள், அவற்றின் தாய் வீட்டுக்குச் சென்ற பின்னும் சிறப்புக் கவனம் செலுத்தப்படுவதற்குப் பொதுவாக மருத்துவமனையிலே தங்கியிருக்க வேண்டியதிருக்கும். ஆனால் ஒருவருக்கொருவர் தெரிந்து கொள்வது உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் மிகவும் முக்கியமாகும். பிரசவத்துக்குப் பிறகு குழந்தை வெப்பக் கட்டுப்பாட்டுப் பெட்டியில் (humidicrib) இருந்தாலும், நீங்கள் கூடியவிரைவில் இதைச் செய்ய உணர்வுகூடுவீர்கள்.

ஆரம்பத்தில் உங்கள் குழந்தையைத் தொடுவதற்கும், கையாளுவதற்கும் நீங்கள் தயங்கலாம். மருத்துவமனை ஊழியர்கள் உங்கள் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு, உங்கள் அதைச் சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவி செய்ய முயற்சிப்பர்.

உங்களால் எவ்வளவு பெறமுடியுமோ அவ்வளவு ஆதரவும், தகவல்களும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும். உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவர், மருத்துவமனை ஊழியர்கள், சமூக சேவகர் அல்லது ஆலோசகர் ஆகியோருடன் பேசுவது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கக்கூடும். அதைப்போலவே இதே நிலைமையில் உள்ள மற்ற குழந்தைகளின் பெற்றோர்களிடம் பேசுவதும் உதவக்கூடும். உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவர், மருத்துவமனை அல்லது சமூக சுகாதார மையம் இவர்களிடம் உங்களுக்கு உரிய சமூக அமைப்புகள் அல்லது ஆதரவு குழுக்களுடன் உங்களைத் தொடர்புகொள்ள வைக்கும்படி கேளுங்கள். இந்த அமைப்புகள் உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்துக்கும் தகவல் மற்றும் ஆதரவை வழங்க முடியும்.

உங்கள் குழந்தை வீட்டுக்குக் கொண்டு செல்லுமளவுக்குச் சுகமானதும் உங்களுக்கு அருகிலிருக்கும் ஆரம்பகாலக் குழந்தைப்பருவ சுகாதாரச் சேவையைத் தொடர்புகொண்டீர்களா அல்லது உங்களுக்காக உங்கள் மருத்துவமனை தொடர்பு கொண்டதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். ஆரம்பகாலக் குழந்தைப்பருவ சுகாதாரச் சேவைகள் உங்களுக்கு, உங்கள் குடும்பத்துக்கு மற்றும் உங்கள் குழந்தைக்கு ஆதரவு தரமுடியும். அவை கைக்குழந்தை பராமரிப்பு, சுகாதாரம் மற்றும் வளர்ச்சி பற்றிய உங்களுக்குள்ள கவலைகள் போன்றவற்றில் ஆதரவு தரமுடியும். அவை தொடர்ந்த சுகாதாரச் சோதனைகளை செய்யும். எனவே எந்தப் பிரச்சினைகளும் ஆரம்பத்திலேயே தீர்க்கப்பட்டுவிடும். உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலத்தையும், தொடர்ந்த மருத்துவத் தேவைகளையும் உங்கள் பொது மருத்துவர் அறிந்துகொள்ள அவருடன் ஒரு சந்திப்பு ஏற்பாடு செய்துகொள்வது நல்லது.

உங்கள் குழந்தைக்குப் பிரச்சினை ஏதும் ஏற்படும்போது, உங்களுக்கு ஏராளமான கேள்விகள் இருக்கும். அவற்றைக் கேட்பதற்குத் தயங்க வேண்டாம். உங்கள் கேள்விகளை எழுதி வைத்துக் கொண்டு, அவை அனைத்துக்கும் பதில் கிடைத்து விட்டதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

கர்ப்பகாலத்திலும்
ஆரம்பகாலப்
பெற்றோர்பருவத்திலும்
உங்கள் உணர்ச்சிகள்:
எல்லா பெற்றோர்களும்
தெரிந்துகொள்ள
வேண்டியது

*Your feelings in pregnancy and early
parenthood: what all parents need to
know*

ஒரு பத்திரிக்கையைப் புரட்டிப் பாருங்கள் அல்லது தொலைக்காட்சியைத் திருப்பங்கள். எல்லாமே நீங்கள் நினைத்ததற்கு மாறாக இருக்கும்:

- எல்லா கர்ப்பிணிப் பெண்களும் அதிக ஆனந்தப் பொலிவாக இருக்கிறார்கள்
- புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையின் தாயார் யாரும் எப்போதும் சோர்ந்து போவதோ அல்லது உணர்ச்சிவசப்படுவதோ இல்லை
- புதிதாய்ப் பிறந்த ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பணிச்சமையைப் பகிர்ந்து கொள்ளும், எதைப்பற்றியும் சண்டையிட்டுக் கொள்ளாத இரண்டு அர்ப்பணிப்புள்ள பெற்றோர்கள் உள்ளார்கள்
- பெற்றோர் பணி இயற்கையாகவே கைவரப் பெற்றுள்ளது.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போதோ அல்லது ஆரம்பகால பெற்றோர்பருவத்தைச் சமாளிக்கும்போதோ, பத்திரிக்கைகளும், தொலைக்காட்சியும் உருவாக்கித்தரும் இன்பகரமான பிம்பத்தைக் காட்டிலும் வாழ்க்கை மிகவும் வித்தியாசமானதாக இருப்பதை உணர்வீர்கள். இதனால் உங்கள் மீது ஏதோ தவறு இருக்கிறது என்று பொருளல்ல - அந்த பிரபலமான கர்ப்பகால மற்றும் குழந்தைப்பருவ பிம்பங்கள் உண்மையான வாழ்க்கைக்கு உங்களை ஆயத்தப்படுத்துவதில்லை என்பது மட்டும்தான்.

நிஜ வாழ்க்கையில், கர்ப்பத்திலும், ஆரம்பகாலப் பெற்றோர்பருவத்திலும் நிறைய ஏற்றத் தாழ்வுகள் உண்டு என்பதே உண்மை.

உங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த பெரிய நிகழ்வும் (நல்லவைகளும் கூட) அதிகமான மன அழுத்தத்தை உருவாக்கக்கூடும். அதில் திருமணங்கள், புதிய வேலைகள், வீடு மாறுதல், 'லோட்டோ'வில் ஜெயித்தல் அல்லது குழந்தை பெறுதல் போன்றவை உண்டு. மன அழுத்தம் உங்களுக்கு மனச்சோர்வை உண்டாக்கும். சோர்வான உணர்வு மனப் பளுவை அதிகரிக்கிறது - கர்ப்பகாலத்தில் பெண்களுக்கும், ஆரம்பகால பெற்றோர்பருவத்தில் இரு பெற்றோர்களுக்கும் இது சாதாரணம்தான். சில பெற்றோர்களுக்கு, முதல் வாரங்களில் சோர்வு அதிகமாக மிதமிஞ்சி இருக்கும்.

இதற்கெல்லாம் மேலாக, பிரசவத்துக்குப் பிறகு, பெண்கள் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களையும், ஹார்மோன் அளவுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் எதிர்கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். மேலும் அது தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் சிறந்ததாக இருந்தாலும், தாய்ப்பாலூட்டக் கற்றுக்கொள்ள கொஞ்ச காலம் எடுக்கும். குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை, புதிய உலகத்துடன் அனுசரித்துப் போவது அவர்களுக்கும் எளிதல்ல. உங்களுடைய குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் குடிப்பதிலும், நிலைகொள்வதிலும் பிரச்சினை இருந்தால், அது உங்களையும் பாதிக்கும்.

உங்களுக்குக் கர்ப்பத்திலும், பிரசவத்துக்குப் பின்னும் சிலநேரங்களில் மனச்சோர்வு உண்டானால், அதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை. அப்போது உங்களுக்கு உதவக்கூடியதில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- யாருடனாவது உரையாடுவது - உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை, ஒரு நண்பர், உங்கள் மருத்துவச்சி போன்றோர்
- உங்களுக்கான அதிகநேரம் ஒதுக்குவது - நீங்கள் விரும்பும் எதையாவது செய்யுங்கள்
- நீங்கள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது, அதிகச் சோர்வடையும் வகையில் ஏதும் செய்யவேண்டாம்
- நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- தொந்திரவில்லாமல் தூங்குவதற்கு இடமளிக்கும் வகையில் உங்கள் குழந்தையை சில மணிநேரம் பராமரிக்க நம்பிக்கையான யாரையாவது ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையுடன் பந்தம்

தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் மேல் "அன்பு செலுத்துவது" பற்றிக் கேள்விப்படும் கதைகள் தமக்குப் பொருந்திவரும் என்று நினைப்பது சில பெண்களுக்குக் கடினமாக இருக்கும். அவர்களுக்கு தங்கள் குழந்தை இங்கே இருப்பதில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும், ஆனால் மற்ற பெண்களும், அவர்களது குடும்பத்தினரும், நண்பர்களும் சொல்வதைப் போலவும் மற்றும் ஊடகங்களில் காண்பிக்கப்படுவதைப் போலவும் குழந்தையோடு நெருங்கிய பிணைப்பு இருப்பதாக உணரமாட்டார்கள்.

அவர்களைப் பொறுத்தவரையில், குழந்தையைப் பற்றிய வலுவான உணர்வுகள் இல்லாமல் இருப்பதாலும், மற்றும் மற்றவர்களின் எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்ப இல்லாததாலும் ஏற்படும் அழுத்தங்கள் முதல் வாரங்கள் மற்றும் மாதங்களில் தாய்மைப் பணியை இன்னும் கடினமாக்குகின்றன.

இத்தகைய உணர்வுகள் சாதாரணமானவை. ஆனால் அவை தீவிரமானாலோ அல்லது மிதமிஞ்சிப்போனாலோ, உங்களுடைய உணர்வுகள் எப்படிப்பட்டவை என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உங்களுக்கு சிறிது உதவி தேவைப்படலாம். நீங்கள் ஒரு நல்ல தாயாக இருக்கலாம், ஆனால் உங்கள் குழந்தையிடம் முழுமையான பந்தம் இருப்பதாக உணரமுடியாது. நீங்கள் உங்கள் குழந்தையிடம் பிணைப்பே இல்லை என்றமாதிரி, உணர்ச்சிகளுடன் போராடிக் கொண்டிருந்தாலோ அல்லது நீங்கள் அன்பு செலுத்த வேண்டிய அளவுக்கு உங்கள் குழந்தை மேல் அன்பு செலுத்தாவிட்டாலோ, உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார' செவிலியரிடம் பேசவும்.

கர்ப்பகாலத்தில் மன அழுத்தம்

கர்ப்பகாலத்தில் ஏறக்குறைய எல்லோருக்குமே சில சமயங்களில் மனச்சோர்வு ஏற்படக்கூடும் என்றாலும், சில பெண்களுக்கு பெரும்பாலான நேரங்களில் மனச்சோர்வு ஏற்படுகிறது. நீங்கள் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளானால் உங்கள் உணர்வுகள் எவ்வளவு கடுமையாக இருக்கிறது என்பதைச் சொல்வது கடினமாகும். தொடக்கத்திலேயே இதற்கு உதவி பெறுவது மிகவும் சிறந்ததாகும். உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி சொல்லுங்கள் – நீங்கள் வெறுமனே மனம் தளர்ந்து இருக்கிறீர்களா அல்லது இது அதைவிட மிகவும் தீவிரமானமானதாக என்பதைக் கண்டுபிடிக்க அவர்கள் உதவுவார்கள்.

உங்களுக்குப் பின்வரும் பிரச்சினைகள் இருந்தால் எப்போதும் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்:

- பெரும்பாலான நேரங்களில் மனம் சோர்ந்திருத்தல்
- குற்ற உணர்ச்சி
- சாதாரணமாக நீங்கள் அனுபவிக்கும் விஷயங்களை அனுபவிக்காதது
- அதிகமாக அழுவது
- உங்கள் வாழ்க்கையில் தவறாகிப் போகும் விஷயங்களுக்கு உங்களையே நீங்கள் பழிசுமத்திக் கொள்வது
- பெரும்பாலான நேரங்களில் எரிச்சல் படுவது
- மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதிலும், முடிவெடுப்பதிலும் சிரமப்படுதல்
- நம்பிக்கை இழந்துவிட்டதாக அல்லது உதவிசெய்ய யாருமே இல்லாத மாதிரி உணர்தல்
- மற்றவர்களிடமிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல்
- உங்களுக்கு நீங்களே தீங்கு விளைவித்துக்கொள்ள விழைதல்

உங்களுக்கு இத்தகைய உணர்வுகளில் பல இருந்தால், உதவி நாடுங்கள். மன அழுத்தத்துக்கு வெற்றிகரமான சிகிச்சை அளிக்க முடியும். பிற்காலத்தில் பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மனத்தளர்ச்சிக்கு ஆளாகும் அபாயத்தை விட இப்போதே ஏதாவது செய்வது நல்லது – கர்ப்பகாலத்தில் நீங்கள் மன அழுத்தத்துக்கு ஆளானால், பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தத்துக்கு ஆளாகும் அபாயம் மிக அதிகமாக உள்ளது. சில பெண்களுக்கு மன அழுத்த எதிர்வினை மருந்துவகை தேவைப்படலாம் (பாதுகாப்பான பல மன அழுத்த நீக்கிகள் கர்ப்பகாலத்தில் பரிந்துரைக்கப்படக்கூடும்).

உங்களுக்கு தற்போது மனநலப் பிரச்சினை எதுவும் உள்ளதா?

மனநலப் பிரச்சினைகளின் பல அறிகுறிகள் பெற்றோர் பணியைக் கடினமாக்குகின்றன. நீங்கள் 'இருமுனை மனநலக் கோளாறு' (bipolar mood disorder) அல்லது மனத்தளர்ச்சி போன்ற மனநோய்களால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் எரிச்சல், அளவுக்கதிகமான கவலை அல்லது கண்ணீர்ப்பெருக்கு அல்லது உங்கள் குழந்தை அல்லது குழந்தைகளைக் கவனித்துக்கொள்வதில் குறைபாடு இருப்பது போன்ற உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கலாம். இருப்பினும், மனநோயுடன் கூடிய பெற்றோர்கள் சிறந்த பெற்றோர்களாக இருக்க முடியும்.

கடந்த காலத்திலும் மற்றும் தற்போதும் மனநலப் பிரச்சினைகள் இருந்த தாய்மார்கள் அவர்களுடைய பெற்றோர் பணியை நன்கு சமாளித்து வந்தாலும், உங்களுடைய கர்ப்பகாலமும் புது குழந்தையின் வரவும் உங்கள் வாழ்க்கையில் மன அழுத்தத்தின் அளவை குறிப்பிடத்தக்க அளவில் அதிகரிக்கக்கூடும். மேலும் உயர் மன அழுத்த அளவுகள், மனநலப் பிரச்சினைகளோ அல்லது மனநோயோ இன்னும் மோசமாவதற்குக் காரணமாகலாம்.

உங்களுக்கு மனநலப் பிரச்சினை இருந்தால், உங்களுக்குள்ள எந்த கவலைகளையும் நீங்கள் யாருக்காவது தெரியப்படுத்த வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் மருத்துவச்சி, குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார செவிலியர், மருத்துவர் மற்றும்/அல்லது ஒரு சுகாதாரப் பணியாளரிடம் பேசலாம். சிகிச்சையும், தொடர்ந்த ஆதரவும் அந்த அறிகுறிகளைக் குறைக்கவும் மற்றும் நீக்கவும் கூட உதவுகூடும்.

கர்ப்பகாலத்தில் நீங்கள் தகுந்த ஆதரவைப் பெறுவது மிகவும் அவசியமாகும். அத்துடன் உங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகும் அது தொடர்கிறதா என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குத் தேவைப்படும் ஆதரவையும், உதவியையும் நீங்கள் பெறுவது ஒரு நேர்மறையான, ஆரோக்கியமான ஒட்டுதலை உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் இடையே உருவாக்க உதவும். இதனால் உங்கள் நம்பிக்கை அதிகரிப்பதற்கும், நீங்கள் சுகவீனமடையும் சாத்தியம் குறைவதற்குமான வாய்ப்புகள் உள்ளன. தேவையான நேரத்தில் தேவையான ஆதரவைப் பெறுதல் உங்களையும், உங்கள் குழந்தையையும் பாதுகாப்பாகவும், நலமாகவும் வைத்திருக்க உதவும்.

குழந்தை பிறந்தபிறகு எழும் மனச்சோர்வு அல்லது கவலை

நீங்கள் வீட்டில் புதுக் குழந்தையுடன் இருக்கும்போது மனச்சோர்வு, உணர்ச்சிவசப்படுதல் மற்றும் புதிய, அச்சமூட்டும் எண்ணங்கள் தோன்றுவது வழக்கத்துக்கு மாறானது அல்ல. பெரும்பாலும் நீங்கள் சோர்ந்து போயிருக்கலாம் உங்கள் உடல் பிரசவத்துக்குப்பின் பழைய நிலைக்கு மீண்டு வந்துகொண்டிருக்கலாம். மற்றும் நீங்கள் ஒரு புதிய, சவாலான பணியைக் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் நீங்கள் இன்னும் மன அழுத்தத்துக்கு ஆளாகி, கவலைப்பட்டு, உங்களைப்பற்றிய கவலையான எண்ணங்களைச் சுமந்து கொண்டு அல்லது பிரசவத்துக்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் ஆனபிறகும் உங்களுக்குக் கையாலாகவில்லை என்பது போன்ற உணர்வு இருந்தால், உங்கள் பொது மருத்துவரிடமோ அல்லது உங்கள் 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார' செவிலியரிடம் உடனடியாகப் பேசுங்கள். உங்களுக்கு பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய அல்லது அது தொடர்புடைய மனநல பிரச்சினை இருக்கலாம். கடந்த காலத்தில் நீங்கள் மனநலப் பிரச்சினைக்கு ஆளாயிருந்தால், நீங்கள் மீண்டும் அந்த நிலைக்குத் திரும்புவது அல்லது கர்ப்பத்தில் அல்லது ஆரம்ப பெற்றோர்பருவத்தில் வேறு வகையான பிரச்சினையை எதிர்கொள்வது போன்றவை வழக்கமானதுதான். ஆகவே உடனடியாக உங்களுக்கு உதவக்கூடிய யாரிடமாவது பேசுவது அவசியமாகும்.

'beyondblue' -வின் அறிக்கைப்படி, பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தம் ஒவ்வொரு வருடமும் தாயாகும் ஏறக்குறைய 100 பெண்களில் 16 பேருக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தத்தின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வது உங்களுக்கும், உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைக்கும் உதவிகரமாக இருக்கும், ஆகவே beyondblue-இல் இருந்து பெற்ற சில முக்கியத் தகவல் இத்துடன் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தத்தைப் பற்றி <http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood> என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்வதன் மூலம் நீங்கள் மேலும் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

“கர்ப்பகாலத்தில் நான் அதிகமான பதற்றத்துடன் இருந்தேன். நடந்தது எதுவும் உண்மையானதாகத் தெரியவில்லை. அத்துடன் எனக்கு இனம் புரியாத பயம் ஏற்பட்டுவிட்டது – குழந்தைகளோடு எனக்கு அதிகப் பழக்கம் ஒன்றும் இல்லை, ஆகவே இதை நான் எப்படிப் பார்த்துக்கொள்ளப் போகிறேன்?” ஜே

பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தம் என்றால் என்ன?

பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தம் என்பது, பிரசவத்துக்குப் பின்வரும் மாதங்களில் பெண்களைப் பாதிக்கக்கூடிய மனநிலைக் கோளாறுக்கு கொடுக்கப்பட்ட பெயராகும். உங்கள் குழந்தை பிறந்தபிறகு முதல் வருடத்தில் எந்த நேரத்திலும் இது உருவாகலாம். அத்துடன் இது திடீரெனத் தொடங்கலாம் அல்லது படிப்படியாக உருவாகலாம். அத்துடன் பல மாதங்களுக்கு நீடித்திருக்கலாம். இதற்கு சிகிச்சை அளிக்காமல் விட்டுவிட்டால், அது ஒரு நாட்டட மன அழுத்தமான மாறக்கூடும் அல்லது அடுத்துவரும் கர்ப்பத்தில் மறுபடியும் உருவாகக்கூடும்.

பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தம் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

இதற்கான உண்மையான காரணம் என்னவென்று நிச்சயமாகத் தெரியவில்லை. அது உடல் சார்ந்த மற்றும் உளவியல் சார்ந்த விஷயங்கள் மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு ஏற்படும் சிரமங்களின் கலவை என்று எண்ணப்படுகிறது. உங்களுக்குப் பின்வரும் பிரச்சினைகள் இருந்தால், நீங்கள் பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படலாம்:

- உங்களுக்கு ஏற்கனவே மனத்தளர்ச்சி இருந்திருந்தால்
- உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையுடன் பிரச்சினைகள் இருந்தால்
- உங்களுக்கு அதிகமான ஆதரவு இல்லாதிருந்தால் (நடைமுறை உதவி மற்றும் உணர்வுபூர்வமான ஆதரவு)
- ஏராளமான மன அழுத்தத்துக்குக் காரணமான ஏராளமான வாழ்க்கை நிகழ்வுகள் இருந்திருந்தால்
- உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களுக்கு மன அழுத்தம் அல்லது பிற மனநலப் பிரச்சினைகள் இருந்தால்
- நீங்கள் தனித்து வாழும் பெற்றோராக இருந்தால்
- நீங்கள் எதிர்மறையான சிந்தனையை நோக்கிச் செல்லுபவராக இருந்தால் – 'வாழ்வின் இருண்ட பக்கங்களையே பார்த்தல்'
- பிரசவ வேதனை மற்றும் பிரசவத்தில் உங்களுக்கு சிக்கல்கள் ஏற்கனவே இருந்திருந்தால்
- உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தில் பிரச்சினைகள் இருந்தால் (குறைமாதக் குழந்தை உட்பட)
- உங்களுக்கு ஒரு 'பிரச்சினையுள்ள' குழந்தை இருந்தால் (எளிதில் கோபப்படும் அல்லது சமாதானப்படுத்தக் கஷ்டமான அல்லது தாய்ப்பாலூட்டுவதிலும், தூங்க வைப்பதிலும் பிரச்சினைகள் உள்ள குழந்தை)

ஒரு குழந்தையைப் பராமரிப்பதில் முதல் சில மாதங்களில், மன உளைச்சல், நிம்மதியற்ற தூக்கம், உங்கள் வாழ்க்கையான நிகழ்வுகளில் மாற்றங்கள் போன்றவை சாதாரணம்தான். இது ஆரம்பகால பெற்றோர் பணியில் வழக்கமாக உள்ள கஷ்டத்தின் ஒரு பகுதியாக அல்லது மனத்தளர்ச்சியின் அறிகுறிகளாக என்பது உங்களுக்குத் தெரிவது கடினமாக இருக்கலாம். நீங்கள் என்னமாதிரி உணர்ச்சியில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை மற்றவர்கள் அறிந்து உங்களுக்கு உதவட்டும். உங்கள் உணர்வுகள் எவ்வாறு இருக்கின்றன என்பதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார' செவிலியரிடம் பேசுங்கள். நீங்கள் இருக்கும் குழந்தையைக் கண்காணிக்க அவர்கள் உதவக்கூடும்.

புதுக்குழந்தையோடு சேர்ந்து வரும்
பொறுப்புச் சுமைகளை பல
வாழ்க்கைத்துணைகள் உணருகிறார்கள்.
என்னுடைய வாழ்க்கைத்துணை கடைக்குப்
போய் சாமான்கள் வாங்குவதற்கான
பட்டியல் வேண்டுமென என்னிடம்
கேட்டார். அவர் உண்மையிலேயே
உதவிசெய்யத்தான் கேட்டார்,
ஆனால்படுக்கையில் விழுந்து அழுததைத்
தவிர என்னால் வேறொன்றும் செய்ய
முடியவில்லை ஏனென்றால் என்ன
தேவையென்பதை நினைத்துப் பார்க்கக்கூட
முடியாதபடி எனக்கு மிகவும் சோர்வாக
இருந்தது. ஆனால் இந்த நிலை அதிக
காலத்துக்கு நீடிக்காது. தூக்கத்துக்கு நிறைய
நேரம் கிடைக்க ஆரம்பித்தவுடன் எல்லாம்
மிக எளிதானது போல் ஆகிவிடும்.” மீனா

பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தமும், 'பேபி புளூஸ்' (baby blues) என்பதும் ஒன்றா?

இல்லை. பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தம் என்பது 'பேபி புளூஸ்' என்பதை விட வித்தியாசமானது. 'பேபி புளூஸ்' என்பது ஒப்பிடுகையில் மிதமான சோக காலம். இது பிரசவத்துக்குப் பின் மூன்று முதல் ஐந்து நாட்களுக்கு உச்சத்தில் இருக்கும். அத்துடன் இது 100 பெண்களில் 80 பேர் வரை பாதிக்கும். 'பேபி புளூஸ்' உள்ள பெண்கள் எளிதில் அழுது விடுவர், அதிகமாக எரிச்சல்படவும், மற்றும் வழக்கத்தைவிட எளிதில் கோபப்படவும்கூடும். இதற்கு குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் மருத்துவமனை ஊழியர்களிடமிருந்து பச்சாதாபமும், உணர்வுபூர்வமான ஆதரவும் தவிர பொதுவாக எந்த குறிப்பிட்ட சிகிச்சையும் கிடையாது.

நான் மன அழுத்தத்துக்கு ஆளாகிவிட்டால், ஒரு மோசமான தாய் என்ற அர்த்தமா?

இல்லை! தாய்மையின் சவால்கள் மகத்தானவை. அத்துடன் இதில் கற்றுக்கொள்ள நிறைய விஷயங்கள் உள்ளன. பெரும்பாலான பெண்கள் நல்ல தாயாராக இருக்க விரும்புகின்றனர் அத்துடன் எதிலும் பரிபூரண நிலையை அடைய முடியவில்லை என்றால் அது அவர்களுக்கு பெரிய ஏமாற்றத்தையே தருகிறது. சிலபெண்கள் கர்ப்பத்தைப் பற்றிய யதார்த்தமில்லாத எதிர்பார்ப்புகளையும் கொண்டிருப்பார்கள். அத்துடன் தாய்மையும், எதார்த்தமும் அவர்கள் எதிர்பார்த்ததைவிட மிகவும் வித்தியாசமாக இருக்கும். இத்தகைய எதிர்பார்ப்புகள் பெண்களை அவர்களுடைய மனத்தளர்ச்சிக்குத் தம்மைத் தாமே குறை சொல்லிக்கொள்ள வழிவகுக்கக்கூடும். அத்துடன் உதவி பெற தயக்கம் காட்டக்கூடும். தாய்மைக்கு ஏதுவாக அனுசரித்துப் போக தமக்குக் கொஞ்ச காலம் எடுக்கும் என்பதை உணர்ந்துகொள்வதை விட, பொருத்தமில்லாத அல்லது மோசமான தாய் என தமக்கு முத்திரை குத்தி விடுவார்களே என கவலைப்படலாம்.

நீங்கள் மனச்சோர்வாக இருப்பதாக எண்ணினால் மற்றும் ஆர்வமோ அல்லது நீங்கள் சாதாரணமாக அனுபவிக்கும் விஷயங்களில் சந்தோஷமோ குறைந்தால், மற்றும் இரண்டு வாரங்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காலத்திற்கு பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதாவது நான்கு இருந்தால், உங்களுக்கு பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தம் இருக்கக்கூடும்:

- மனம் தளர்ந்தநிலை
- கையாலாகாத உணர்வு
- நல்ல தாயாக இல்லையே என்ற உணர்வு
- எதிர்காலத்தைப் பற்றி நம்பிக்கையில்லா உணர்வு
- ஒன்றுமே இயலாதது போன்ற உணர்வு
- குற்ற உணர்வு அல்லது வெட்க உணர்வு
- பதற்றம் அல்லது பீதி உணர்வு
- குழந்தை பற்றிய பயம்
- தனியாக இருக்க அல்லது வெளியே செல்ல பயம்
- சோர்வு, அழுகை, கவலை மற்றும் 'வெறுமை' உணர்வுகள்

- சீக்கிரமாக எழுந்து, மறுபடியும் தூங்கச் செல்வதில் பிரச்சினை அல்லது தூங்க முடியாத நிலைமை
- மிகவும் கொஞ்சமாக சாப்பிடுதல் அல்லது மிகவும் அதிகமாகச் சாப்பிடுதல்
- மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதிலோ, முடிவெடுப்பதிலோ அல்லது விஷயங்களை நினைவுபடுத்திக் கொள்வதிலோ சிரமங்கள்
- உங்களுக்கு நீங்களே தீங்கு விளைவித்துக்கொள்ள எண்ணுதல் அல்லது உயிரை மாய்க்க விரும்புதல்
- தொடர்ந்து எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டு ஓட எண்ணுதல்
- உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை உங்களை விட்டுவிட்டுச் சென்றுவிடுவாரோ என்ற கவலை
- பொதுவாக உங்கள் குழந்தை அல்லது வாழ்க்கைத்துணைக்கு கெட்டது ஏதும் நடந்துவிடுமோ எனக் கவலைப்படுதல்

இத்தகைய உணர்வுகளைப் பற்றி வெட்கப்படவேண்டாம் – பல பெண்கள் இதைப்போன்ற உணர்வுகளோடு இருப்பார்கள். உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள் அல்லது உங்கள் 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார' செவிலியருடன் பேசுங்கள்.

சில சூழ்நிலைகள் உங்களை கர்ப்பகாலத்தில் அல்லது உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் வீட்டில் இருக்கும் முதல் சில வாரங்களில் மனத்தளர்ச்சி அல்லது உணர்ச்சிவசப்படுதல் போன்றவற்றை உங்களுக்கு ஏற்படுத்தலாம்:

- நீங்கள் திட்டமிடாமல் கர்ப்பமாகியிருக்கும் நிலை
- நீங்கள் ஏற்கனவே அதிர்ச்சியை அல்லது குழந்தை இழப்பை அனுபவித்திருக்கும் நிலை
- தனிமை மற்றும் ஆதரவின்மை உணர்வுகள்
- நிதிப் பிரச்சினைகள்
- உறவுச் சிக்கல்கள்
- கடந்த காலத்தில் மன அழுத்தம் அல்லது பிற மனநோய் பிரச்சினைகள் இருந்திருந்தல்
- மது அல்லது பிற போதை மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல் அல்லது போதைக்கு அடிமையாகாமல் தடுத்துச் சமாளித்தல்
- உங்களைப் பற்றிய உயர்ந்த எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிருத்தல் மற்றும் நீங்கள் அவற்றைப் பூர்த்தி செய்யவில்லையென்ற உணர்வைக் கொண்டிருத்தல் – உங்களால் சமாளிக்கமுடியவில்லை என்ற எண்ணம், ஒரு நாளில் போதுமான அளவு வேலைகளை நீங்கள் செய்வதில்லை என்ற எண்ணம், அல்லது மற்றவர்கள் உங்களை எடைபோடுகிறார்களோ என்ற எண்ணம்.
- மற்றவர்களிடமிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல்

வாழ்க்கைத்துணைகளும் பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகும் அபாயம் உண்டென உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை சமாளிப்பதற்குப் போராடலாம். அத்துடன் இது அவர்களின் உணர்வுகளையும் பாதிக்கக்கூடும். குழந்தை மற்றும் தாயின் மீதே எல்லா கவனமும் இருப்பதால், வாழ்க்கைத்துணைக்கு ஏற்படும் மன உளைச்சல் கவனிக்கப்படாமல் போய்விடுகிறது, அத்துடன் அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் ஆதரவும் கிடைக்காமல் போய்விடுகிறது.

எல்லா புதிய பெற்றோர்களும் – தாய்மார்கள் மட்டுமல்ல – தங்களுடைய உடல்சார்ந்த மற்றும் உணர்வுபூர்வமான நலத்தைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆகவே:

- வேலை மற்றும் குடும்பத்தைத் தவிர உங்களுக்கென்று கொஞ்ச நேரம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- கூடுமானவரை முக்கியமான பொழுதுபோக்கு மற்றும் ஆர்வங்களை விட்டுவிடாதிருங்கள்.
- உங்கள் உணர்வுகளையும், கவலைகளையும் பற்றி நெருங்கிய குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடம் பேசுங்கள்.
- எவ்வாறு சமாளித்துச் செல்வது என்பதைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இருந்தால், உங்கள் குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார செவிலியர் அல்லது பொது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.



கர்ப்பகாலத்திலோ அல்லது நீங்கள் வீட்டில் உங்கள் குழந்தையுடன் இருக்கும்போதோ, மனம் தளர்ந்தநிலையிலோ அல்லது மன அழுத்தத்திலோ நீங்கள் இருப்பதைப் பற்றி யாரிடமாவது பேச விரும்பினால் பின்வரும் தொலைபேசி எண்களில் அழையுங்கள்:

- 'டிரெசிலியன் பெற்றோர் உதவி தொலைபேசி இணைப்பு'க்கு (02) 9787 0855 (சிட்னி பெருநகர்ப் பகுதி) அல்லது 1800 637 357 (நியூ சவுத் வேல்ஸ் மண்டலம்) – 24 மணி நேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும்.
- 'கேரிடேன் பராமரிப்பு தொலைபேசி இணைப்பு'க்கு 1300 227 464 (1300 CARING) – 24 மணி நேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும்.

பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தத்துக்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?

ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு தேவைகள் உள்ளன. சிகிச்சையில் ஆலோசனை வழங்கல், மருந்து வகைகள், சுய உதவி மற்றும் பிற ஆதரவு சேவைகள் உட்பட்ட பல அணுகுமுறைகள் இருக்கமுடியும்.

பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மனநோய் (Postpartum psychosis)

பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மனநோய் பொதுவான நோய் அல்ல. ஆனால் மிகவும் கடுமையானது. அத்துடன் அதற்கு உடனடி சிகிச்சை தேவை. அது எந்த சமயத்திலும் தொடங்கலாம், ஆனால் பிரசவத்துக்குப் பின் நான்கு முதல் ஆறு வாரத்துக்குள் பொதுவாக தொடங்கும். அதற்குரிய அறிகுறிகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

- கடுமையான மனநிலை ஊசலாட்டம்
- மிகவும் அசாதாரணமான நம்பிக்கைகள், எண்ணங்கள் மற்றும் கருத்துக்கள் (மருட்சி நிலைகள்)
- மாயத் தோற்றங்கள் – இல்லாத ஒன்றைப் பார்ப்பது, கேட்பது அல்லது முகர்வது
- மிகவும் வித்தியாசமான மற்றும் அசாதாரண நடத்தை
- அதீத விரக்தி
- மற்றவர்களிடமிருந்து விலகியிருத்தல்
- கோரமான விஷயங்களைப் பற்றி எண்ணுதல் அல்லது பேசுதல் அல்லது 'நான் போய்விட்டால் நீ இன்னும் நன்றாக இருப்பாய்' என்பது போன்று பேசுதல்

பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மனநோய் ஆயிரம் தாய்மார்களில் ஒன்று அல்லது இரண்டு பெண்களை மட்டும்தான் பாதிக்கிறது. இது ஏற்கனவே மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் என்று கண்டறியப்பட்ட அல்லது இத்தகைய நோயுள்ள குடும்ப அங்கத்தினர்கள் உள்ள பெண்களைப் பாதிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

பொதுவாக மருத்துவமனையில் அனுமதித்தல், மருந்து வழங்கல் மற்றும் குழந்தையைக் கவனித்துக்கொள்ள உதவி புரிதல் போன்றவை சிகிச்சையில் அடங்கும்.

குழந்தைப்பருவத்தில் அலட்சியத்திற்கும், துஷ்பிரயோகத்திற்கும் ஆளான அனுபவங்கள் எவ்வாறு கர்ப்பத்தையும், ஆரம்ப பெற்றோர்ப்ருவத்தையும் பாதிக்கக்கூடும்?

இத்தகைய விஷயங்களை அனுபவித்திருக்கும் சில பெண்கள் கர்ப்பத்திலும், பெற்றோர்ப்ருவத்திலும் நன்றாகவே இருக்கிறார்கள். ஆனால் மற்ற சிலருக்கு கர்ப்பமடைவதும், தாங்களே பெற்றோராவதும் பிரச்சினைகளை வெளிக்கொணரலாம். கடந்த காலங்களில் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட நிகழ்வுகளை மீண்டும் நினைவூட்டி வேதனைப்படுத்தலாம், அல்லது அவர்கள் எப்படிப்பட்ட பெற்றோராக இருக்கப் போகிறார்களோ என்ற பதற்றத்தை அவர்களுக்கு உண்டாக்கலாம்.

தங்கள் குழந்தைகளையே புறக்கணிக்கவும், அல்லது தவறாக நடத்தும் பெற்றோர்களாக நாம் ஆகிவிடுவோமோ என்று சிலர் கவலைப்படுவார்கள். நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில விஷயங்கள்:

- நீங்களே முன்பு தவறாகப் பயன்படுத்தப்பட்டிருந்ததால். இனி ஒரு மோசமான பெற்றோராக நீங்கள் ஆகிவிடுவீர்கள் என்பது பொருளில்லை என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் உணர்வுகள் எவ்வாறு இருக்கின்றன என்பதைப்பற்றிய யாரிடமாவது பேசுங்கள். பேசுவது உண்மையிலேயே உதவிகரமாக இருக்கும் என்று பல கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கண்டுகொண்டிருக்கிறார்கள். அத்துடன் உதவிபுரிய சேவைகள் உள்ளன. உங்கள் மருத்துவச்சி உங்களை மருத்துவமனை சமூக சேவகர், ஆலோசகர் அல்லது பிற சேவைகளுடன் தொடர்பில் வைத்திருக்க முடியும்.
- நீங்கள் உங்கள் பிள்ளை வளர்ப்புத் திறன்களை மேம்படுத்த விரும்பினால் உதவிபுரியக்கூடியவர்கள் பலர் உள்ளனர். உங்கள் மருத்துவச்சி உங்களை அச்சேவைகளுக்குப் பரிந்துரைக்கக்கூடும். இல்லையாயின், பெற்றோருக்குரிய திறன்களை உடைய, நீங்கள் மதிக்கக்கூடிய ஒரு நண்பர் அல்லது உறவினரிடம் ஆதரவு கேளுங்கள் (பெரும்பாலானோர் தங்களிடம் கேட்கப்பட்டதற்கு மகிழ்ச்சி அடைவார்கள் மற்றும் பெருமையாக எண்ணுவார்கள்).

பாலியல் முறைகேடு

சுமாராக மூன்று அல்லது நான்கு பெண்களில் ஒருவர் தங்களுடைய வாழ்நாளில் சில வகையிலான பாலியல் முறைகேட்டை அனுபவிக்கிறார்கள். அவர்களில் பலருக்கு கர்ப்பத்திலோ அல்லது பெற்றோர்ப்ருவத்திலோ பிரச்சினைகள் இல்லை. ஆனால் சிலசமயங்களில் இந்த அனுபவம் கர்ப்பத்திலும், குழந்தை பிறப்பிலும் மற்றும் ஆரம்பப் பெற்றோர்ப்ருவத்திலும் கூடுதல் பிரச்சினைகளைக் கொண்டுவரும். கடந்த கால எண்ணங்கள் மீண்டும் வரலாம். உங்களால் சமாளிக்க முடியவில்லை என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். இச்சமயத்தில் உங்களுக்குப் பதற்றம் ஏற்பட்டால், அதில் ஆச்சரியம் ஏதும் இல்லை. பழைய கஷ்டமான காலம் ஞாபகத்துக்கு வரும்போது இப்படி இருப்பது இயல்பே.

பாலியல் முறைகேட்டினால் ஏற்பட்ட அனுபவங்களின் காரணமாக, சில பெண்கள் மற்றவர்களை – சுகாதார நிபுணர்களையும் கூட – தங்கள் உடலைத் தொடுவதற்கு அனுமதிக்க விடுவது இல்லை. சில மருத்துவச் செயல்முறைகளையோ அல்லது பிரசவத்தையோ கூட சமாளிப்பது அவர்களுக்குக் கடினமாக காரியமாகத் தெரியலாம். இதுதான் உங்கள் பிரச்சினையாக இருந்தால், நீங்கள் ஒரு மருத்துவமனை சமூக சேவகர் அல்லது ஆலோசகரிடம் இருந்து உதவி பெறலாம். அவர்கள் உங்கள் மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவருடன் இணைந்து, கூடுமானவரை நீங்கள் வசதியான உணர்வைப் பெறுவதை உறுதிசெய்ய முடியும்.

நீங்கள் உங்களுக்கேற்பட்ட பாலியல் வன்முறையைப் பற்றிய விவரங்களுக்குள் செல்ல வேண்டிய தேவையெல்லாம் கிடையாது. ஒரு சமூக சேவகர் அல்லது ஆலோசகர் உங்களது பிரசவத்தைத் திட்டமிடவும், பெற்றோர்ப்ருவத்துக்கு நீங்கள் தயாராகவும் இந்த விவரங்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளாமலே உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை அல்லது உங்கள் சொந்த குடும்பத்துடனான உறவுகளைப் பற்றிய எந்த கவலைகளிலும் உங்களுக்கு உதவிட முடியும்.

உதவிடக்கூடிய மற்ற விஷயங்களில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- பரிசோதனைகளுக்கும் மற்றும் பிற மருத்துவ சந்திப்பு ஏற்பாடுகளுக்கும் செல்வதற்கு ஒரு நண்பர் அல்லது மற்ற ஆதரவு நபரைக் கூட்டிக்கொண்டு செல்லுதல்
- நண்பரிடம் பேசிக்கொண்டிருத்தல்
- மருத்துவ சோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் பற்றிய விவரங்களை முதலில் உங்களிடம் விளக்கச்சொல்லிக் கேளுங்கள். எதிலாவது உங்களுக்கு சிரமம் இருப்பதாகத் தோன்றினால், மற்றொரு தெரிவு இருக்கிறதா எனக் கேளுங்கள்
- பாலியல் முறைகேட்டை துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவித்த பெண்களுக்குப் பழைய நிகழ்வுகள் திரும்பவும் நினைவுக்கு வருவதும், பீதியாக அல்லது பாதுகாப்பில்லாததாக உணர்வதும் பொதுவானதுதான் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இது உங்களுக்கு நேர்ந்தால், நீங்கள் யாருடனாவது பேசுவதும், நீங்கள் இப்போது பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் உங்களுக்கு நினைவுபடுத்திக்கொள்வதும் உதவியாக இருக்கும்.

ஆதரவு மற்றும் தகவல்களுக்கு உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையிலுள்ள பாலியல் வன்முறை சேவை, அல்லது சமூக சுகாதார மையம் அல்லது நியூ சவுத் வேல்ஸ் பாலியல் பலாத்கார நெருக்கடி மையத்தினை 1800 424 017 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

கர்ப்பத்திலும்,
ஆரம்பப் பெற்றோர்
பணியிலும்
உறவுகள்

*Relationships in pregnancy and
early parenthood*

பெற்றோராக ஆவது – சில மாற்றங்களுக்குத் தயாராகுங்கள்...

பெற்றோராக இருப்பதால் தங்களுடைய தாம்பத்திய உறவில் ஏற்படப்போகும் மாற்றங்களுக்கு பலர் தயாராக இருப்பதில்லை. ஒரு தம்பதி என்ற வகையில், நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் நேரம் செலவழித்துக்கொண்ட நிலையிலிருந்து ஒரு சிறு குழந்தையின் பெற்றோர் என்ற நிலைக்கு மாறுவதால் ஏற்படும் மாற்றம் மிகப்பெரிய ஒன்றாகும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களின் வாழ்க்கைத் துணைவர்களின் கவனத்துக்கு!

பெண்ணானவர் குழந்தையைச் சுமப்பதால், பெரும்பாலும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குக் குழந்தையின் மேல் ஒரு ஒட்டுதல் உண்டாவதும், அத்துடன் பெற்றோர் என்ற எண்ணத்துக்குப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதும் எளிது. ஆனால் உங்களுக்கு, அது அவ்வளவு எளிதல்ல. உங்கள் குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே அதைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும், இப்போது நீங்கள் ஒரு குழந்தைக்குத் தந்தை என்ற எண்ணத்துக்குப் பழக்கிக் கொள்ளவும் சுலபமான வழிகள் உள்ளன.

- மீயொலிப் பரிசோதனை (அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன்) நடக்கும்போது நீங்களும் அங்கே இருங்கள். உங்கள் குழந்தையை முதன்முறையாகப் பார்ப்பது மிகவும் அபாரமானதொரு அனுபவமாகும்.
- பெற்றோராக இருக்கும் மற்ற நண்பர்களுடன் பேசுங்கள். உங்கள் சொந்தப் பெற்றோருடன் பேசுங்கள். அவர்களுடைய உணர்வுகளையும், அனுபவங்களையும் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- பிரசவ வேதனையின் போதும், பிரசவத்தின் போதும், உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையுடன் கூட இருப்பது பயமாக இருந்தால், அதைப்பற்றி அவரிடம் சொல்லுங்கள். பிரசவ வேதனையின்போது ஏற்பட்ட அனுபவங்களைப் பற்றி மற்ற பெற்றோர்களிடம் கேளுங்கள். அத்துடன் மருத்துவச்சியிடமும் பேசுங்கள் – என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய ஒரு எண்ணத்தை அது உங்களுக்குக் கொடுக்கக்கூடும்.
- பிரசவக் கல்வி அமர்வுகளுக்கு உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையுடன் செல்லவும் (அவை தாய்மார்களுக்கு மட்டுமல்ல, இரு பெற்றோர்களுக்காவும் தான்). மருத்துவமனையிலுள்ள பிரசவம்/குழந்தை பிறப்பு பிரிவைச் சுற்றிப் பார்த்து, இது எப்படியிருக்கும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்கு நீங்கள் போகமுடியுமா என்பதைக் கேளுங்கள்.
- எப்போதெல்லாம் முடிகிறதோ, அப்போதெல்லாம் குழந்தை உடைப்பதை உணர்ந்து பாருங்கள்.
- குழந்தை பிறந்தவுடன் எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம், அதைப் பராமரிக்கும் பணியில் பங்குகொள்ளுங்கள். அது உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைக்கு ஓய்வு கொடுப்பதைவிட மேலான பயனளிக்கும்: பெற்றோர்ப்பணியைப் பற்றிய அதிகமான தன்னம்பிக்கையை மனதில் ஏற்படுத்தவும், உங்கள் குழந்தையிடம் மிகவும் நெருக்கமாக இருக்கவும் கூட அது உதவுகிறது.

இப்போது பெற்றோராக ஆகிவிட்டீர்கள்!

தங்களுடைய தாம்பத்ய உறவை குழந்தையின் வரவு அதிகம் மாற்றப் போவதில்லை என்றும், குழந்தை அவர்களுடைய வாழ்க்கைமுறையுடன் ஒட்டிப்போய்விடும் என்றும் சிலர் எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் உங்கள் வாழ்க்கைமுறை மாற்றும். இதை நினைவில் கொண்டு, குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பு அந்த நிலைக்கு உங்களைத் தயார் செய்துகொள்வது இந்த மாற்றங்களை நீங்கள் உணர்ச்சியூர்வதாக எதிர்கொள்வதற்கு உதவும். சிந்திக்க வேண்டிய சில விஷயங்கள்:

எல்லா குழந்தைகளும் வேறுபட்டவை. உங்கள் குழந்தை தனித்தன்மையுடன் கூடிய ஆளுமையோடும், மனப்போக்கோடும் பிறக்கிறது. உங்கள் வாழ்க்கையில் மற்ற எவரிடமும் உள்ள குணத்தை எப்படி உங்களால் மாற்ற இயலாதோ, அதேபோல, உங்களுடைய குழந்தையிடம் உள்ள விஷயங்களையும் உங்களால் மாற்ற முடியாது. இந்தக் குட்டிப் பிள்ளையைத் தெரிந்து கொள்வதற்கும், அதைப் புரிந்து கொள்வதற்கும், உடன்வாழக் கற்றுக் கொள்வதற்கும் – நீங்கள் உங்கள் நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டியிருக்கும்.

முதல் குழந்தைகள்தான் இப்படிப்பட்ட மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் என்பதில்லை. மற்ற குழந்தைகளின் வரவும் பெற்றோர்களுக்கிடையேயான உறவுகளையும் மற்றும் பெற்றோர்களுக்கும் அவர்களது குழந்தைகளுக்கும் இடையேயான உறவுகளையும் பாதிக்கிறது.

குழந்தைகள் மற்ற உறவுகளை, குறிப்பாக தம்பதியருக்கும் அவர்களது சொந்தப் பெற்றோர்களுக்கும் இடையே உள்ள உறவு போன்றவற்றை மாற்றும் தன்மை கொண்டவை. எடுத்துக்காட்டாக, சில பெண்களுக்குத் தாய்மையானது தங்கள் சொந்த தாயாரிடம் ஒட்டுதலை அதிகரிக்க வைக்கிறது. சில வாழ்க்கைத்துணைகள் இந்த மாற்றத்தை ஒரு அச்சுறுத்தலாக எடுத்துக்கொள்ளலாம் (அவள் மறுபடியும் அவளுடைய தாய் வீட்டுக்குப் போய்விட்டாளா...). ஆனால் அவள் தன்னுடைய வாழ்க்கைத்துணையை கைவிட்டு விட்டாள் என்று பொருளல்ல. சில பெண்களுக்கு இச்சமயத்தில் தங்கள் தாயார்களிடம் (அல்லது தாய்போன்று இருக்கும் மற்றவர்களிடம்) நெருக்கமான உணர்வு ஏற்படுவது இயற்கைதான்.

“நீங்கள் ஒரு வாழ்க்கைத்துணைவராக இருந்தால், குழந்தையைப் பற்றி நீங்கள் பேசுவது அதனுடன் நீங்கள் நெருக்கமாக இருப்பதாகவும் அதன் நலனில் உங்களுக்கு ஈடுபாடு இருப்பதாகவும் உங்களை உணரவைக்கும். ஆனால் அல்ட்ராசவுண்டும் உண்மையிலே உதவியது – அப்போதுதான் குழந்தை என்பது உண்மை என்று தெரிந்தது.”
மார்க்

வாழ்க்கைத்துணைவர் என்ற நிலையிலிருந்து வாழ்க்கைத்துணைவர்-மற்றும்-பெற்றோர் என்ற நிலைக்கு மாறும் அனுபவம் ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசமானதாக இருக்கக்கூடும். ஆரம்ப நாட்களில், நீங்கள் தான் உங்கள் குழந்தையை வளர்ப்பதற்கான பெரும்பாலான காரியங்களைச் செய்பவராக இருந்தால், உங்கள் அனுபவம் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவியின் அனுபவத்தைவிட வித்தியாசமானதாக இருக்கும். இருப்பினும் அதே சமயத்தில், உங்கள் இருவரது அக்கறைகளும், அனுபவங்களும் ஒரேமாதிரி இருக்கும். கீழே உள்ள உதாரணங்களைப் பார்க்கவும். சில பெற்றோர்கள் அனுபவிக்கும் இழப்புகளின் பட்டியலைப் பார்த்து பின்னடைய வேண்டாம் - பெரும்பாலானோர் அதற்கு ஈடு செய்வதைப்பார்க்கிலும் பெற்றோர்பணியின் ஆதாயத்தையே பார்க்கிறார்கள்.

பெண்களுக்குப் பின்வரும் உணர்வுகள் இருக்கலாம்

- முன்பிருந்த எனது அடையாளத்தை நான் இழந்துவிட்டேன்.
- ஒரு தாயாக நான் ஒரு புதிய அடையாளத்தைப் பெற்றிருக்கிறேன்.
- என்னுடைய வாழ்க்கைத்துணைவரிடம் ஒரு வித்தியாசமான உறவு ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஏனென்றால் நாங்கள் இருவரும் சேர்ந்து பெற்றோர்களாக ஆவது எப்படி என்று கற்றுக்கொண்டிருக்கிறோம்.
- என் குழந்தையுடனான ஒரு புதிய உறவைப் பெற்றிருக்கிறேன்.
- எனக்கென்று குறைந்த நேரமே உள்ளது.
- என் வாழ்க்கைத்துணையுடன் செல்வழிக்கக் குறைந்த நேரமே உள்ளது. அதுபோல் ஒன்றாக இருக்கவும், பேசவும் குறைந்த நேரமே உள்ளது.
- எங்கள் தாம்பத்ய வாழ்க்கை இனி என்ன ஆகும்?
- என் பணியிட அடையாளத்தை இழந்துவிட்டேன்.
- என் உடல் வடிவை இழந்துவிட்டேன்.
- என் உடலின் மேல் எனக்கிருந்த கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிட்டேன்.
- நான் வழக்கமாகச் செய்யும் வேலைகளின் மேல் எனக்கிருந்த கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிட்டேன்.

வாழ்க்கைத் துணைவர்களுக்குப் பின்வரும் உணர்வுகள் இருக்கலாம்

- எனக்கு முன்பு இருந்த அடையாளத்தை நான் இழந்துவிட்டேன்.
- பெற்றோர் என்ற வகையில் ஒரு புதிய அடையாளத்தை நான் பெற்றிருக்கிறேன்.
- என்னுடைய வாழ்க்கைத்துணையிடம் ஒரு வித்தியாசமான உறவு ஏற்பட்டுள்ளது. ஏனென்றால் நாங்கள் இருவரும் சேர்ந்து பெற்றோர்களாக ஆவது எப்படி என்று கற்றுக்கொண்டிருக்கிறோம்.
- என் குழந்தையுடனான ஒரு புதிய உறவைப் பெற்றிருக்கிறேன்.
- எனக்கென்று குறைந்த நேரம்தான் உள்ளது.
- என் வாழ்க்கைத்துணையுடன் செல்வழிக்கக் குறைந்த நேரமே உள்ளது அதுபோல் ஒன்றாக இருக்கவும், பேசவும் குறைந்த நேரமே உள்ளது.
- எங்கள் தாம்பத்ய வாழ்க்கை இனி என்ன ஆகும்?
- *என் வாழ்க்கை எந்த அளவு மாறும் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை
- என் நண்பர்களுடனான என் நேரம் என்ன ஆகும்?
- நான் விரும்பிச் செய்யும் செயல்பாடுகளுக்கு எனக்கு நேரம் இருக்குமா?

உணர்ச்சிகளின் ஏற்ற தாழ்வுகள் - அவற்றைச் சமாளிப்பதற்கான குறிப்புகள்.

- மன நிலைகளில் ஏற்படும் சில ஏற்ற தாழ்வுகளும், வாதங்களும் உங்கள் இருவருக்குமே சாதாரணம் என்பதை நீங்கள் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவை எந்த நேரத்திலும் - அதிலும் குறிப்பாக கர்ப்பகாலத்திலும் மற்றும் நீங்கள் இருவரும் பெரிய மாற்றங்களைச் சமாளித்துக் கொண்டிருக்கும் ஆரம்பப் பெற்றோர்பருவத்திலும் - சாதாரணம்தான்.
- உங்கள் உணர்வுகளை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இது ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொள்ளவும், ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாக இருக்கவும் உதவும். பொதுவாக கர்ப்பிணிப் பெண்கள்தான் கவனத்துக்கும் கரிசனத்துக்கும் உள்ளானவர்களாக இருந்தபோதிலும், ஆதரவு தேவைப்படுவது உங்கள் ஒருவருக்கு மட்டுமல்ல. உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைக்கும் பெரும்பாலும் அதே விதமான கவலைகள் இருக்கும்.
- உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை, மனதிலுள்ளதைப் படிக்கும் சக்தியுடையவர் அல்ல என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குத் தேவையான ஆதரவும், புரிதலும் கிடைக்கவில்லை என்று உங்களில் ஒருவர் எண்ணினால் அதைப் பற்றி கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் ஒரு பெற்றோராக இருப்பதினால் எப்படிப்பட்ட மாற்றங்கள் வரக்கூடும் என்பதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள். நிதிநிலை மாற்றங்கள், வீட்டுப்பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது, உங்கள் குழந்தை பராமரிப்பைப் பகிர்ந்து கொள்வது, உங்கள் சமூக வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள், தம்பதியராக வெளியில் செல்வதற்கு நேரம் போதாமை அல்லது உத்யோக வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள் போன்றவை இதில் அடங்கும். இந்த மாற்றங்களை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.
- குழந்தை பிறந்த பின்னும் பெற்றோர்களுக்கு 'தம்பதியர் நேரம்' தேவைப்படும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பெற்றோர்களாக ஆன பின் இதுதான் உறவைப் பலப்படுத்தி ஒட்டவைக்கும் பசையின் ஒரு பகுதியாக உள்ளது. ஒரு தம்பதியாக நீங்கள் சேர்ந்து இருக்கும் நேரத்திலோ அல்லது சில நேரங்களில் ஒருவருக்கோ அல்லது இருவருக்குமோ சில மணிநேரத் தூக்கம் தேவைப்பட்டாலோ, அச்சமயத்தில் உங்கள் குழந்தையைக் கவனித்துக்கொள்ள நண்பர்களை அல்லது உறவினர்களைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

“என்னுடைய புதிய மகனைக்

குறித்த பரவசத்தில் நான்

இருந்தபோது, என்

மனைவியுடனான நெருக்கம்

குறையும் என்று நான்

எதிர்பார்க்கவில்லை. நாங்கள்

முன்னர் அனுபவித்த அன்பான,

பாலியல் உறவைப் புதிப்பிக்க பல

மாதங்கள் ஆயின.” லெக்ஸ்

குடும்ப வன்முறை

குடும்ப வன்முறையானது குடும்பங்களில், குறிப்பாக பெண்கள் மற்றும் அவர்கள் குழந்தைகள் மேல் பெரிய தாக்கத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. குடும்ப வன்முறை ஒரு குற்றமும் ஆகும் – எல்லாவகைப் பின்புலத்திலிருந்து வந்த எல்லா வகையான பெண்களையும் பாதிக்கும் குற்றமாகும் அது.

குடும்ப வன்முறை என்பது வெறுமனே குத்துவதோ அல்லது அடிப்பதோ மட்டுமல்ல. பின்வரும் செயல்களைப் போல இன்னொருவரைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது ஆதிக்கம் செலுத்த செய்யப்படும் பிற விஷயங்கள் என்றும் அதை அர்த்தப்படுத்திக் கொள்ளலாம்:

- அச்சுறுத்துதல்
- விருப்பமில்லாதபோது பாலுறவு கொள்ள வற்புறுத்துதல்
- உங்கள் பணத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்
- குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களை பார்ப்பதிலிருந்து உங்களைத் தடை செய்தல்

ஆராய்ச்சி முடிவுகள் நமக்குச் சொல்வது என்னவென்றால்:

- பல பெண்கள் கர்ப்பகாலத்தில்தான் முதன் முறையாக குடும்ப வன்முறையை அனுபவிக்கின்றனர்
- ஏற்கனவே குடும்ப வன்முறையை வாழ்க்கையில் அனுபவித்துக் கொண்டு இருக்கும் பெண்களுக்கு, கர்ப்பகாலத்தில் வன்முறை இன்னும் மோசமாகும்.

குடும்ப வன்முறை குழந்தையை அது பிறக்குமுன்பே பாதிக்கக்கூடும். சிலநேரங்களில் அதன் தாய் உடல்ரீதியாகக் காயமடைவதுதான் அதற்குக் காரணமாகும். ஆனால் புதிய ஆய்வு முடிவுகள், வன்முறையுடன் (உடல்ரீதியான வன்முறை அல்லது வேறுவகையான வன்முறை) கூடிய வாழ்க்கையினால் ஏற்படும் மன உளைச்சல் குறிப்பிடத்தகுந்த விளைவைக் கர்ப்பிணிப் பெண்கள்மேல் ஏற்படுத்துகின்றன என்றும் காட்டுகின்றன. அவர்களது குழந்தை உருவாகும் விதத்தை அது பாதிக்கக்கூடும். கர்ப்பகாலத்தில் குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களின் குழந்தைகள் பிறக்கும்போது எடை குறைவாக இருக்கக்கூடும். அத்துடன் (அவர்கள் பிறந்தபிறகு வன்முறையை அனுபவிக்காவிட்டாலும் கூட) சமூக மற்றும் உணர்வுபூர்வமான பிரச்சினைகளுடன் வளரக்கூடும்.

அதன் காரணமாகத்தான் அனைத்துப் பெண்களிடமும், அவர்கள் மருத்துவச்சி அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார' செவிலியரால் குடும்ப வன்முறையைப் பற்றிக் கேட்கப்படும் வாய்ப்பு உள்ளது.

இதுபற்றி ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தடவை நீங்கள் கேட்கப்படலாம் – இது நியூ சவுத் வேல்ஸில் வழக்கமான சுகாதாரப் பராமரிப்பின் ஒரு பகுதியாகும். நீங்கள் விரும்பவில்லையென்றால், வன்முறையைப் பற்றிய கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க வேண்டுமென்பதில்லை. ஆனால் வன்முறை என்பது ஒரு சுகாதாரப் பிரச்சினை என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். நீங்கள் குடும்ப வன்முறையை அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பதாகச் சுகாதாரப் பணியாளரிடம் சொல்லி, நீங்கள் பயப்படுவதாகவும் கூறினால், உதவிபுரியக்கூடிய சேவைகளுடன் நீங்கள் தொடர்புகொள்ள அவர்கள் உதவிபுரிவார்கள்.

உங்களுக்குப் பயமாக இருந்தாலோ அல்லது உங்கள் பாதுகாப்பு அல்லது உங்கள் குழந்தைகளின் பாதுகாப்புக்காக நீங்கள் கவலைப்பட்டாலோ, நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்:

- காவல்துறையையோ அல்லது உள்ளூர் புகலிடத்தையோ தொலைபேசியில் அழைக்கலாம்
- உங்களுக்கு நம்பிக்கைக்குகந்த யாரிடமாவது (ஒரு நண்பர், உங்கள் மருத்துவச்சி, உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சுகாதார பணியாளர்) கூறலாம்
- ஒரு பாதுகாப்பான இடத்துக்குச் செல்லலாம்
- உங்களையும், உங்கள் குழந்தைகளையும் பாதுகாக்க சட்டத்தைப் பயன்படுத்தலாம் – எவ்வாறு உதவி பெறுவது என்பது குறித்து காவல்துறையிடம் அல்லது உள்ளூர் நீதிமன்றத்திடம் பேசவும்.
- நீங்களும், உங்கள் குழந்தைகளும் உடனடியாய் விரைவாய் வெளியேற வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

தாக்கப்பட்ட அல்லது கொடுமைப்படுத்தப்பட்ட அனைவருக்கும் இலவச ஆலோசனை, தகவல்கள், மருத்துவ உதவி போன்றவை கிடைக்கும். இத்தகைய சேவைகள் பல மருத்துவமனைகளில் அமைந்துள்ளன.

நீங்கள் 'குடும்ப வன்முறை உதவி தொலைபேசி இணைப்பு'க்கு 1800 656 463 என்ற எண்ணிலோ அல்லது தொலை தட்டச்சு (TTY) 1800 671 442 (கட்டணம் இல்லை, தினம் 24 மணி நேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும்) என்ற எண்ணிலோ அழைக்கலாம். இந்த சேவை உங்களுக்கு அருகிலுள்ள புகலிடம், நீதிமன்ற உதவித் திட்டங்கள் மற்றும் பிற சேவைகள் பற்றிய விவரங்களை வழங்கக்கூடும்.

நீங்கள் ஆபத்தில் இருந்தால், காவல்துறையை 000 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

ஒரு குழந்தை இறக்க
நேரிடும்போது

When a baby dies

சிலசமயங்களில், குழந்தை கருச்சிதைவினால் இறப்பது, இறந்தே பிறப்பது அல்லது பிறந்தவுடன் இறந்து விடுவது போன்ற ஒரு சோகமான நிகழ்வில் கர்ப்பம் முடியும்.

கருச்சிதைவு

கருச்சிதைவு என்பது பொதுவானது. உறுதிப்படுத்தப்பட்ட கர்ப்பங்களில் ஐந்துக்கு ஒன்று கருச்சிதைவில் முடிகிறது. பெரும்பாலானவை முதல் 14 வாரங்களில் நடக்கிறது. ஆனால் 20 வாரங்களுக்கு முந்தையை இழப்பே கருச்சிதைவு என்று சொல்லப்படுகிறது.

பெரும்பாலான பெண்கள் ஆரம்பக் கருச்சிதைவினால் தொடர்ந்த துயரத்தினால் பாதிக்கப்படாவிட்டாலும், மற்ற சில பெண்கள் அதை ஒரு பேரிழப்பாகப் பார்க்கிறார்கள். இதில் மோசமான பிரச்சினை என்னவென்றால் இந்தவகையில் நீங்கள் ஒரு குழந்தையை இழக்கும்போது நீங்கள் எவ்வளவு பெரிய துக்கத்தை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்பதை மற்றவர்கள் எப்போதும் புரிந்து கொள்ளமுடியாமல் போவதுதான். உங்கள் குழந்தை இறந்து பிறந்தாலோ அல்லது பிறந்தபின் இறந்தாலோ, நீங்கள் பரிவுணர்வை எதிர்பார்க்கலாம் என்றாலும், முழுமையாக வளராத குழந்தைக்காகவும் நீங்கள் உண்மையான வருத்தத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பலரும் உணரமாட்டார்கள்.

கருச்சிதைவுக்குப் பின் ஏற்படும் குற்ற உணர்வானது உங்கள் துக்கப்படுவதின் ஒரு பகுதியாகும், மற்றும் இந்த உணர்வு அசாதாரணமானதும் அல்ல. நீங்கள் செய்த (அல்லது செய்யாத) சில காரணங்களால் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டது என்று நீங்கள் எண்ணலாம். நீங்கள் எதைக் கடந்து வந்துகொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய யாரிடமாவது பேசுவது உதவியாக இருக்கும். இது கருச்சிதைவால் பாதிக்கப்பட்ட இன்னொரு பெண்ணாகவோ, ஒரு மருத்துவமனை சமூகப் பணியாளராகவோ, ஆலோசகராகவோ, மருத்துவராகவோ அல்லது மருத்துவச்சியாகவோ இருக்கக்கூடும்.

பெண்கள் கருத்தரித்து சுமார் 16 வாரங்களிலிருந்து தாய்ப்பால் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். கர்ப்பகாலத்தின் இந்த காலக்கட்டத்திலிருந்து குழந்தை இழப்பு நேர்ந்தால், உங்கள் உடலில் வழக்கமான ஹார்மோன் மாற்றங்கள் நடைபெற்று, அதன்பின் வரும் முதல் சில நாட்களுக்குத் தாய்ப்பால் சுரப்பு ஓரளவுக்கு அதிகரிக்கும். உங்களுக்கு மார்பகங்கள் முழுமையாக நிறைந்த உணர்வுகள், நோவு, மற்றும் தாய்ப்பால் கசியும் சாத்தியம் போன்றவை இருக்கலாம். மார்பகத்தில் எந்தவிதமான தூண்டுதல்களையும் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும். தேவைப்பட்டால், அசௌகரியத்தைக் குறைக்க, பாலை மென்மையாக வெளியேற்றி விடவும். குளிர் ஒத்தடங்கள் இதமாக இருக்கலாம். பாரசிடமால் போன்ற நோயூயாக வாங்கக்கூடிய வலி நிவாரணிகள் உதவிகரமாக இருக்கலாம். உங்கள் மார்பகங்கள் விரைவில் சரியாகிவிடும்.

கருச்சிதைவு பற்றிய மேலதிக விவரங்களுக்கு, 124-ஆம் பக்கத்திலுள்ள “கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்கள்” என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

குழந்தை இறந்து பிறத்தல் மற்றும் புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையின் மரணம்

குழந்தை கருப்பையிலே இறந்து, கருத்தரித்த 20-ஆவது வாரத்துக்குப் பிறகு பிறந்தால், அது கருச்சிதைவு என்பதை விட இறந்து பிறத்தல் எனக் கருதப்படும்.

ஆஸ்திரேலியாவில் பிறந்த குழந்தைகளில், ஏறக்குறைய நூற்றுக்கு ஒன்று இறந்து பிறக்கின்றன அல்லது பிறந்தபின் இறந்து போகின்றன. இது குறைந்த பிறப்பு எடை உள்ள குழந்தைக்கோ அல்லது வளர்ச்சிப் பிரச்சினை உள்ள குழந்தைக்கோ நடக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன.

உங்கள் குழந்தையின் இறப்புக்கு காரணம் என்னவாக இருந்தாலும், நீங்களும், உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையும் படுகுத்துக்கம் மிதமிஞ்சியதாக இருக்கக்கூடும். பெரும்பாலான மருத்துவமனைகளில் இழப்புக்கு ஆளான பெற்றோர்களுக்கு உதவி புரிய சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற ஊழியர்கள் உண்டு. வழங்கப்படும் ஆலோசனையுடன், நீங்கள் விரும்பினால், உங்கள் குழந்தையுடன் நேரம் செலவழிக்கவும், அதைத் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளவும் உங்களுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. நீங்கள் வீட்டுக்குச் சென்று, பின் திரும்பி வந்து குழந்தையுடன் அதிக நேரம் செலவிட முடியும். இது அவர்களுக்கு குழந்தையின் மரணத்தின் யதார்த்தத்தைப் புரியவைக்கிறதாகவும், அவர்களுடைய துக்கத்தை வெளிப்படுத்த இடமளிக்கிறதாகவும் சிலர் எண்ணுகிறார்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் நினைவாக ரூபகார்த்தப் பொருட்களை வைத்திருக்க நீங்கள் விரும்பலாம் – எடுத்துக்காட்டாக புகைப்படங்கள், ரோமக் கற்றை அல்லது கைரேகை அச்சு போன்றவை. உங்கள் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவதும், மேலும் சேர்ந்திருக்கும் தருணங்களைக் காணொளி (video) படமெடுப்பதும் சாத்தியமாகும். அத்துடன் சிலருக்கு இவை அவர்களது துக்கத்தைச் சமாளிக்கவும் உதவுகிறது.

ஒரு குழந்தையின் இழப்பில் துக்கம் அனுசரிப்பது என்பது மிகவும் தனிப்பட்ட விஷயம். அது மனிதருக்கு மனிதர், கலாசாரத்துக்கு கலாசாரம் வேறுபடுகிறது. உங்கள் தேவைகளும், தெரிவுகளும் மரியாதையுடன் நடத்தப்படவேண்டும் என்பது முக்கியமான விஷயம். நீங்கள் பின்பற்றப்பட வேண்டிய கலாசார அல்லது மதச் சடங்குகள் இருந்தால், மருத்துவமனை ஊழியரிடம் தெரிவியுங்கள்.

“ரெபெக்காவை இழந்தது என் வாழ்வில் மிகவும் உணர்ச்சிமிகுந்த, மனதை நொறுங்க வைத்திட்ட அனுபவமாகும். அவளை ஏந்திக்கொண்டு இறுதிச்சடங்கை நடத்தியது கடமை முடிந்த உணர்வை ஏற்படுத்தியது.” டேவிட்

கர்ப்பகாலத்தில், பிரசவத்தில், மழலைப்பருவத்தில் மற்றும் 6 வயது வரையிலான குழந்தைப்பருவத்தில் குழந்தையை இழந்த பெற்றோர்களுக்கும், குடும்பங்களுக்கும் 'சிசு உடனடி மரண நோய்க்குறியம்' (SIDS) மற்றும் 'குழந்தைகள் நியூ சவுத் வேல்ஸ்' (Kids NSW) ஆதரவு தருகின்றன. உங்களுக்கு கருச்சிதைவு, கருப்பைக்கு வெளியே கர்ப்பம், கருக்கலைப்பு, குழந்தை இறந்து பிறத்தல் அல்லது வேறு ஏதாவது காரணங்களினால் சிசு அல்லது குழந்தையின் மரணம் போன்றவற்றை நீங்கள் அனுபவித்திருந்தால் தகவல்கள், ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனைக்கு நீங்கள் 24 மணி நேரமும் 'இழப்புத் தொலைபேசி இணைப்பை' (Bereavement Line) 1800 651 186 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.



கர்ப்பம் மற்றும் 'சிசு இழப்பு நினைவு நாள்'

ஒவ்வொரு ஆண்டும் 15 அக்டோபர் அன்று, ஆஸ்திரேலியாவிலுள்ள பெற்றோர்கள் மற்றும் குடும்பங்கள் கருச்சிதைவு, குழந்தை இறந்து பிறத்தல் அல்லது பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய காரணங்கள் போன்றவைகளால் இறந்துபோன அவர்களுடைய குழந்தைகளை கௌரவிக்கிறார்கள். மேலதிக விவரங்களுக்கு <http://15october.com.au> என்ற இணையதளத்துக்குச் சென்று பாருங்கள்.

“ரெபெக்காவின் கண்கள் திறப்பதைப் பார்க்கமுடியவில்லை என்பதுதான் என்னுடைய மிகப்பெரிய துக்கமாய் இருந்தது. அத்துடன் அவளுடைய கை மற்றும் கால்தடங்களை வைத்து நாங்கள் செய்த வார்ப்பு அச்சுக்கள் இந்த உலகத்தின் எந்த பணத்தையும்விட மிகவும் விலைமதிப்பற்றது. நான் மறுபடியும் கர்ப்பமானபோது, நான் இந்த புது குழந்தையையும் இழந்துவிடுவேனோ என்ற என் முழுமையான பயத்தை உண்மையிலே புரிந்துகொண்ட ஒருவரைக் கண்டுபிடிக்கும்வரை நான் மருத்துவர்களை மாற்றிக் கொண்டே இருந்தேன்.” லிண்டி

உங்கள் குழந்தையின் மரணத்துக்கு நீங்களோ அல்லது மற்றவர்களோதான் காரணம் எனக் குற்றம் சாட்டப்படுவதைக் கேட்டு நீங்களும், உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையும் கோபப்படுவதோ அல்லது ஆச்சரியப்படுவதோ சாதாரண விஷயம்தான். மற்ற கர்ப்பங்களுக்கும் இதே மாதிரி முடிவு ஏற்பட்டுவிடுமோ என்று நீங்கள் கவலைப்படலாம். இவற்றைப் பற்றி மருத்துவமனையில் மருத்துவர், மருத்துவச்சி, துக்கத்துக்கான ஆலோசகர் அல்லது சமூகப் பணியாளரிடம் பேசுவது உதவிகரமாக இருக்கும்.

நீங்கள் மருத்துவமனையை விட்டுப் போன பிறகு, உங்கள் புதிய குழந்தை இறந்து பிறந்ததை அல்லது பிறந்து இறந்ததைத் தொடர்ந்து வரும் வாரங்களில் அல்லது மாதங்களில் மேலும் கேள்விகள் உங்களுக்கு இருக்கலாம். எந்தவித பிரச்சினைகளையும் அல்லது கவலைகளையும் பற்றி, அது எவ்வளவு காலத்துக்கு முன்பு நடந்திருந்தாலும், பேசுவதற்கு உங்கள் மருத்துவமனையில் சமூகப் பணியாளர் இருப்பார்.

ஒரு குழந்தை இறந்தால், உங்கள் குழந்தையின் இறப்புக்கு என்ன காரணம் என்பதைப் பற்றி முடிந்த அளவுக்குத் தகவல்களை மருத்துவமனை உங்களுக்குத் தரும். இதைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள, நீங்கள் ஒரு பிரேதப் பரிசோதனைக்கு, கூடுமானால் உங்கள் மீதும், உங்கள் குழந்தை மீதும் பரிசோதனைகள் நடத்துவதற்கு, ஒப்புதல் அளிக்க வேண்டுமெனக் கேட்டுக் கொள்ளப்படுவீர்கள். இது மிகவும் வேதனையானதுதான். நீங்கள் பிரேதப் பரிசோதனைக்கு ஒப்புக்கொள்ளவேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. ஆனால் இறப்புக்கான காரணத்தைப் பற்றி அதிகம் தெரிந்து கொள்வதால், அதைப்போன்ற பிரச்சினைகள் எதிர்காலத்தில் கர்ப்பத்தில் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மேலும், மருத்துவச்சி, மருத்துவர், மருத்துவமனை சமூகப் பணியாளர் மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை போன்றவர்களுடன் பேசுவது இந்த முடிவுகளை எடுக்க உதவக்கூடும்.

கருச்சிதைவு அல்லது குழந்தை இறந்து பிறத்தல் மூலமாக ஒரு குழந்தையை நீங்கள் இழக்கும்போது, இதே போல் அனுபவம் உள்ள மற்ற பெற்றோர்களுடன் நேரத்தைச் செலவழித்தால் உதவிகரமாக இருக்கும் என நீங்கள் எண்ணலாம். உங்களுக்கு அருகில் உள்ள ஆதரவுக் குழுவைக் கண்டுபிடிக்க 'சிசு உடனடி மரண நோய்க்குறியம்' (SIDS) மற்றும் 'குழந்தைகள் நியூ சவுத் வேல்ஸ்' (Kids NSW) போன்றவற்றை 1800 651 186 (24 மணிநேர சேவை) என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது www.sidsandkidsnsw.org என்ற இணையதளத்துக்கு சென்று பார்வையிடுங்கள்.

ஒரு குழந்தை இறந்தபிறகு மரபியல் ஆலோசனைகள்

கருச்சிதைவு அல்லது உங்கள் குழந்தையின் இறப்பைத் தொடர்ந்துவரும் நாட்கள், வாரங்கள் மற்றும் மாதங்களில் ஆலோசகர்கள், மருத்துவர்கள், மருத்துவச்சிகள் மற்றும் சமூகப் பணியாளர்கள் உங்களுக்கு நிறைய ஆதரவை வழங்கக்கூடும். என்ன நடந்ததோ அதைப்பற்றிய உங்கள் உணர்வுகளைச் சமாளிக்கவும் மற்றும் புரிந்துகொள்ளவும் இந்த ஆதரவு உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கக்கூடும்.

இருப்பினும், காலம் செல்லச் செல்ல, குறிப்பாக இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கருச்சிதைவு, குழந்தை இறந்து பிறத்தல் அல்லது உங்கள் குழந்தை பிறந்த உடனே இறத்தல் போன்ற அனுபவங்கள் உங்களுக்கு இருந்தால், நீங்கள் மரபியல் ஆலோசனையைக் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும். மேலதிக விவரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியுடன் பேசுங்கள் அல்லது மரபியல் கல்வி மையத்தை (02) 9462 9599 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கார்ப்பம், பிரசவம்,
குழந்தைகள் மற்றும்
பெற்றோர்பருவம்
இவற்றைப்பற்றி
மேலும் தெரிந்து
கொள்ளல்

*Learning more about pregnancy,
birth, babies and parenthood*

பெற்றோர்களுக்குத் தகவல்கள், ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு போன்றவற்றை வழங்கும் நிறுவனங்களின் சில இணையதளங்களையும் மற்றும் தொடர்பு விவரங்களைப் பின்வரும் பக்கங்கள் பட்டியலிடுகின்றன.

நீங்கள் இதுவரை படித்த விஷயங்களைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள நிறைய இடங்கள் உள்ளன. ஆனால் நீங்கள் இந்தத் தகவல்களை எவ்வாறு நம்பமுடியும்? நீங்கள் படிக்கக்கூடிய தகவல்களை எவ்வளவு தூரம் நம்பலாம் என்பதைத் தீர்மானிக்க இதோ ஒரு சரிபார்க்கும் பட்டியல் உள்ளது. எதையும் படிக்கும்போது, இந்தப் புத்தகத்தையும் கூடத்தான், இந்தக் கேள்விகளைப் பற்றி எண்ணிப்பாருங்கள்.

1. இந்தத் தகவல்களின் நோக்கம் தெளிவாக உள்ளதா? இந்தத் தகவல் உங்களுக்கு ஏன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது? இது ஒரு பொருளைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிவிக்கவா அல்லது இது ஏதாவது ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்காக உங்களைச் சம்மதிக்க வைக்க அல்லது ஒரு தயாரிப்பை வாங்கவைக்க முயற்சி செய்கிறதா?
2. இந்தத் தகவல்கள் எங்கிருந்து வருகின்றன? யார் இதை எழுதியது என்று உங்களால் சொல்லமுடியுமா? அவர்களிடம் என்ன தகுதிகள் அல்லது அனுபவம் இருக்கிறது? அறிவியல்பூர்வமாக இது சோதனை செய்யப்பட்டதா? இது பல நிபுணர்களிடமிருந்து பெறப்பட்டதா அல்லது ஒரு நபரிடமிருந்து மட்டுமா?
3. இந்தத் தகவல்கள் சரிசமநிலையிலுள்ளதா மற்றும் பாரபட்சமின்றி இருக்கிறதா? இது உங்களுக்கு எல்லாவித தெரிவுகளையும் கொடுக்கின்றதா அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கில் செல்ல உங்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கிறதா? இது பல ஆதாரங்களிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்டு வந்துள்ளதா?
4. இது உங்களுக்குப் பொருத்தமானதா? இந்தத் தகவல் உங்கள் குழந்தைக்குப் பொருந்தக்கூடியதா?
5. இது இன்றைய தேதி வரைக்கும் புதிப்பிக்கப்பட்டதா? இது எப்போது முதலில் வெளியிடப்பட்டது என்று உங்களால் சொல்லமுடியுமா? அதன்பிறகு இது புதிப்பிக்கப்பட்டுள்ளதா? இது மற்ற தகவல் ஆதாரங்கள் தெரிவிப்பதை ஏற்றுக்கொள்கிறதா?
6. ஒரு பிரச்சினைக்கு அனைத்து பதில்களும் நிபுணர்களிடத்தில் இல்லாதிருந்தால் இது அதை உங்களுக்குத் தெரிவிக்குமா? அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் பதில் தெரியவில்லை அல்லது அந்த விஷயம் இன்னும் முடிவாகவில்லை என்பதை இது ஒப்புக்கொள்கிறதா?
7. நீங்கள் கூடுதலாக மற்ற இடங்களில் இருந்து தெரிந்துகொள்ள இது உங்களுக்கு ஊக்கம் அளிக்கிறதா? தலைப்பைப் பற்றிய மேலதிக விவரங்களுக்கு இது மற்ற புத்தகங்கள், இணையதளங்கள் அல்லது நிறுவனங்களை உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறதா?
8. உங்கள் சொந்த விருப்பங்களைத் தேர்வு செய்ய இது ஊக்குவிக்கிறதா? இது எதையாவது செய்வதற்கு உங்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கிறதா அல்லது ஒரு பிரச்சினையில் உங்களுடைய சொந்த முடிவை எடுக்க, அது எந்தத் தேர்வாக இருந்தாலும், உங்களுக்கு உதவி புரிகிறதா?

கர்ப்பம், பிரசவம் மற்றும் குழந்தைகள் பற்றிய தகவல்கள்

Australian Government

www.australia.gov.au

The Cochrane Collaboration Consumer Network

www.cochrane.org

healthdirect Australia

www.healthdirect.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/pubs
(02) 9391 9000

Victorian Government

www.betterhealth.vic.gov.au

Women's Health Victoria

<http://whv.org.au>

ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்துக்கான ஆதாரங்கள் மற்றும் சேவைகள்

மது, புகையிலை மற்றும்
போதை மருந்துகள்

Alcohol and Drug Information Service

<http://yourroom.com.au>
(02) 9361 8000 or 1800 422 599

Australian Drug Foundation

www.stvincents.com.au
www.adf.org.au
(03) 9611 6100

MotherSafe

www.mothersafe.org.au
(02) 9382 6539 or
1800 647 848

The Quitline

www.icanquit.com.au
13 78 48 (13 QUIT)

உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும்
கர்ப்பம்

Food Standards Australia New Zealand

www.foodstandards.gov.au
(02) 6271 2222

Nutrition Australia

www.nutritionaustralia.org
(02) 4257 9011

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au
1300 552 406

குடும்ப வன்முறை மற்றும்
தாக்குதல்

Domestic Violence Line

www.domesticviolence.nsw.gov.au
1800 656 463
TTY 1800 671 442

NSW Rape Crisis Centre

www.nswrapecrisis.com.au
1800 424 017

துக்கம் மற்றும் இழப்பு

SIDS and Kids NSW

www.sidsandkidsnsw.org
(02) 8585 8700 or
1800 651 186

சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு

The Children's Hospital at Westmead

www.chw.edu.au/parents/factsheets

Roads and Maritime Services

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html>
13 22 13

Women's Health Centres

www.whnsw.asn.au
(02) 9560 0866

நோய்த்தொற்று, மரபணு
நிலைமைகள் மற்றும் பிற
சுகாதார நிலைமைகள்

ACON (AIDS Council of NSW)

www.acon.org.au
(02) 9206 2000

Australian Action on Pre-eclampsia

www.aapec.org.au
(03) 9330 0441

Centre for Genetics Education

www.genetics.edu.au
(02) 9462 9599

Cystic Fibrosis (NSW)

www.cysticfibrosis.org.au/nsw
(02) 9878 2075 or
1800 650614

Australian Diabetes Council

www.australiandiabetescouncil.com
1300 342 238 (1300 DIABETES)

Down Syndrome NSW

www.downsyndromensw.org.au
(02) 9841 4444

Hepatitis NSW

www.hep.org.au
(02) 9332 1599 or
1800 803 990

Pre-eclampsia Foundation

www.preeclampsia.org

Thalassaemia Society of NSW

www.thalns.org.au
(02) 9550 4844

பிரசவ வேதனை மற்றும்
பிரசவம்

Homebirth Access Sydney
www.homebirthsydney.org.au
(02) 9501 0863

Homebirth Australia
www.homebirthaustralia.org
0423 349 464

**Australian Society of
Independent Midwives**
www.australiansocietyof
independentmidwives.com

பண விஷயங்கள்

**Centrelink Families and
Parents Line**
www.humanservices.gov.au
136 150

Centrelink Multilingual Service
131 202

பன்கருத்தரிப்பு

**Multiple Birth Association of
Australia**
www.amba.org.au
1300 886 499

பெற்றோர்பருவம் மற்றும்
உங்கள் குழந்தையைப்
பராமரித்தல்

Families NSW
www.families.nsw.gov.au
1800 789 123

**Australian Breastfeeding
Association**
www.breastfeeding.asn.au
1800 686 268 (1800 mum2mum)

Family Planning NSW Healthline
www.fpnsw.org.au
1300 658 886

**Infant Massage Information
Service**
www.babymassage.net.au
1300 558 608

Immunise Australia Program
www.immunise.health.gov.au
1800 671 811

Karitane Careline
www.karitane.com.au
1300 227 464 (1300 CARING)

**NSW Health Immunisation
website**
http://www.health.nsw.gov.au/
immunisation/pages/default.aspx

**Australian Scholarships Group
Resources for Parents**
www.asg.com.au/resources

**Lactation Consultants of Australia
and New Zealand**
www.lcanz.org
(02) 9431 8621

Parent line
1300 1300 52

Raising Children Network
http://raisingchildren.net.au

Relationships Australia
www.relationships.org.au
1300 364 277

Tresillian Parent's Helpline
www.tresillian.net
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய மன
அழுத்தம்

Beyond Blue
www.beyondblue.org.au
1300 224 636

Depression After Delivery
www.depressionafterdelivery.com

‘ஆஸ்திரேலிய
உற்பத்திப்பொருள் பாதுகாப்பு
அமைப்பு’

**Australian Competition and
Consumer Commission**
Keeping baby safe – a guide to infant
and nursery products
www.productsafety.gov.au

வினையாட்டு மற்றும்
உடற்பயிற்சி

Australian Sports Commission
www.ausport.gov.au
(02) 6214 1111

**Australian Physiotherapy
Association (NSW Branch)**
www.physiotherapy.asn.au
1300 306 622

**NSW Department of Sport and
Recreation**
www.dsr.nsw.gov.au
13 13 02

Sports Medicine Australia
http://sma.org.au
(02) 8116 9815

வேலை மற்றும் கர்ப்பம்

WorkCover Authority of NSW
www.workcover.nsw.gov.au
13 10 50

உங்கள் கருத்துரைகள் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை

நீங்கள் உங்கள் மகப்பேறு பராமரிப்பின் தரத்தைப் பற்றி கருத்துரைக்க விரும்பினால், அந்த சேவையை வழங்கிய நிறுவனத்துடன் பேசுவோ அல்லது எழுதவோ செய்யலாம் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளவும். உங்களுக்கு கவலையோ அல்லது புகாரோ இருந்தால், அதைச் செய்வது அவசியமாகும். ஏனென்றால் அது முன்னேற்றம் தேவைப்படும் பகுதிகளைக் காட்டுகிறது.

உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட சிகிச்சை அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பில் கவலை ஏதும் இருப்பின், நீங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு முறையீட்டு ஆணையத்தையும் (**Health Care Complaints Commission**) தொடர்பு கொள்ளலாம்:

தொலைபேசி: 1800 043 159 (கட்டணம் இல்லை) அல்லது
(02) 9219 7444

தொலைத்
தட்டச்சு (TTY): (02) 9219 7555

தொலைநகல்: (02) 9281 4585

மின்னஞ்சல்: hccc@hccc.nsw.gov.au

இணையதளம்: www.hccc.nsw.gov.au

குறியீட்டெண்

A

வயிற்று வலி, 24, 45, 125, 126
 - வட்டத் தசைநார் வலி, 44
 துஷ்பிரயோகம், 5, 143, 147
 விமானப் பயணம், 58
 மது, vi, 17, 99, 113
 பனிக்குடப் பரிசோதனை, 115, 118
 பனிக்குட நீர், viii 73, 74, 78, 118
 பனிக்குடப் பை, viii, 50, 73
 பனிக்குடம் உடைத்தல், viii, 78
 மெதாம்ஃபிடமின்ஸ், 18
 இரத்தச் சோகை, viii, 3, 27, 117, 123
 பிரசவத்துக்கு முந்தைய
 - பராமரிப்பு, 1-10, 50, 55, 127, 132
 - கல்வி, 57
 எதிர்ப்புச் சக்தி D, 3
 மன அழுத்த நிவாரணிகள், 138
 அப்கர் மதிப்பீடு, 84
 வாசனை திரவிய சிகிச்சைமுறை, 13, 58, 74
 மூச்சிரைப்பு, 12, 15, 127
 மிகையாக்குதல், viii, 79

B

குழந்தை உதைப்புகள், 56, 145
 குழந்தை அசைவு, 55, 56, 63-64
 முதுகு பராமரிப்பு, 12, 25, 38-40, 42, 57, 69, 95
 முதுகுவலி, 39-40, 72, 44, 40, 58, 62, 72, 75, 130
 பென்ஸோடையாஸெபின்ஸ், 18
 பிறப்பு
 - மையங்கள், 7, 8, 65
 - திட்டம், viii, 59-60, 73
 - நிலைகள், 69, 80
 இரத்தப்போக்கு
 - குழந்தை, 85, 91, 108
 - பிறப்புறுப்பு, 18, 45, 83, 84, 87, 107, 109, 121, 125, 126, 130
 இரத்தப் பரிசோதனைகள், 3, 63, 88, 89, 115
 நீலப் புத்தகம், 89, 90
 உடல் எடை குறியீட்டெண், 34
 உங்கள் குழந்தையுடன் பிணைப்பு, 83, 84, 94, 137, 145
 புட்டிப்பால் ஊட்டுதல், 102, 103
 கச்சை, 52, 87, 108
 தாய்ப்பாலூட்டல், 77, 83, 84, 87, 93-103, 110, 137, 154
 தாய்ப்பால் வடித்தல், 99, 101, 102
 மார்பகங்கள்
 - மென்மைத் தன்மை, 52, 87, 101, 149
 - பால் கட்டுதல், 87
 - பால் கசிவு, 63, 149
 கீழ்வாகு நிலை, viii, 64

C

சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சை, viii, 60, 82-83, 87, 123, 126
 கஃபைன், 19, 47
 கால்சியம், 30, 31, 33, 45
 கஞ்சா, 17, 18
 மாத்திரைக் குப்பி, 65, 66, 89

பேறுகால மருத்துவப் பணி, 8
 பரிசோதனைகள் Check-ups
 - குழந்தைக்கான, 88-92, 108, 111
 சின்னம்மை, vi, 20, 21, 26
 கிளாமிடியா, 24-25
 வெளிச் சினைக்கருச் சவ்வுப் பரிசோதனை, 115, 118
 மரபணு நிலைகள், 115-119, 121
 விருத்தசேதனம், 91
 கோகெய்ன், 17, 18
 பிறவியிலேயே தைராய்டு சுரப்பிக் குறைபாடு, 88
 மலச்சிக்கல், 41, 45, 47, 107
 உடல் உபாதை உணர்வைக் கட்டுப்படுத்தல், 42
 கருத்தடை, 109, 110
 கருப்பை சுருங்குதல், viii, 69, 71-75, 78-80, 125, 129
 தசைப்பிடிப்புகள், 45, 72, 87
 ஆவல்கள், 45
 எஸ்டிடி.க் ஃபைப்ரோஸிஸ், vi, 88, 117, 153
 சிறுநீர்ப்பை அழற்சி, 45
 சைடோமெகாலோ வைரஸ் (CMV), 22-23, 26

D

மன அழுத்தம், vi, 5, 12, 14, 52, 111, 127, 138-142, 154
 நீரிழிவு, viii, 63, 78, 94, 117, 121, 126-7, 132, 153
 உணவு
 - மீன், 30
 - ஊட்டச்சத்து, 28-36, 153
 - சிறுநுண்டிகள், 33
 - சைவம், 33
 உடல் ஊனம், 21, 62, 132
 குடும்ப வன்முறை, 5, 147, 153
 மருந்துகள்
 - கர்ப்ப காலத்தின்போது, vi, 12-13, 17-19, 27
 - பிரசவத்தில், 77
 - தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது, 27, 99
 - குழந்தையுடன் படுக்கையைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, 113

E

ஆரம்பக் குழந்தைப்பருவ சுகாதாரச் சேவை, 90, 92, 111, 135
 ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுதல், 28-36
 பரவசம், 17, 18
 கருப்பைக்கு வெளியே கர்ப்பம் தரித்தல், viii, 45, 126
 கரு, viii, 50
 எபிடியூர்ஸ், viii, 60, 77, 81, 82, 130
 வலிப்பு நோய், 32, 127
 பெண் குறியில் வெட்டு ஏற்படுத்தல், viii, 63, 81, 82
 உடற்பயிற்சி, 12, 28, 37-42, 44, 45, 48, 57, 62, 83, 87, 105, 110, 121, 126, 154
 உத்தேச பிறந்த தேதி (EDB), viii, 51, 53, 63

F

கர்ப்பகால உணர்வுகள், 4, 51, 87, 136-143
 கர்ப்ப சிசு கண்காணிப்பு, 63, 79, 123
 ஃபோலேட் (ஃபோலிக் அமிலம்), viii, 31, 32
 தவிர்க்கப்படவேண்டிய உணவு, 29, 31, 35, 36
 உணவு பாதுகாப்பு, 35, 1 02
 ஆயுதப் பிரசவம், viii, 77, 82, 130
 குழந்தை உணவு ஊட்டுதல் (மாவுப்பால் ஊட்டல்), 102-103

G

கேல்க்டோசீமியா, 88
 வாயு, 77
 பிறப்புறுப்பு அழற்சி, 24-25
 பிறப்புறுப்பு கொப்புளங்கள், 24-25
 மரபியல் ஆலோசனைகள், vi, 114-119, 150
 மரபியல் ஆலோசகர், viii
 ஜெர்மன் தட்டம்மை, 3, 20-21
 கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய், 63, 121, 126-127
 மேகவேட்டை பாலியல் நோய், 24-25
 குழந்தை வளர்ச்சி, 50, 55, 62
 ஈறுகளில் இரத்தக்கசிவு, vi, 44

H

இரத்தப் போக்கு, ix, 126, 130
 மூலம், 47, 107
 வீட்டில் ஏற்படும் அபாயங்கள், 26-27
 தலைவலிகள், 20, 22, 46, 64
 காது பரிசோதனைகள், 89
 நெஞ்சு எரிச்சல் Heartburn, 46, 47, 62
 ஹிபாடைடில்-பி, 3, 17, 20-21, 84, 97
 - குழந்தைக்கான தடுப்பூசி, 64, 84-85
 ஹிபாடைடில்-சி, 3, 17, 22, 23, 79, 97, 153
 மூலிகை தேநீர், 14
 மூலிகை வைத்தியங்கள், 12, 13-14
 உயர் இரத்த அழுத்தம், vi, viii, 34, 46, 78, 121, 127, 132
 எச்.ஐ.வி., 3, 22, 23, 79, 84, 97
 வீட்டுப் பிரசவம், 7, 9, 10, 66, 154
 வீட்டுப் பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு, 10, 88
 மருத்துவமனைப் பிரசவம், 8
 மருத்துவமனை
 - என்ன எடுத்துச் செல்லவேண்டும், 65
 - எப்போது போகவேண்டும், 74

I

பிரசவ வலியைத் தூண்டுதல், 78-79
 நோய்த் தொற்றுகள், 3-4, 19-25, 26, 36, 153
 குழந்தைக்கான தடுப்பூசிகள், 64, 84, 85, 89
 இரும்புச்சத்து, 3, 30, 33
 அரிப்பு, 46

J

மஞ்சள் காமாலை, ix, 20, 90, 132

L

பிரசவம்

- சிக்கல்கள், 128-130, 131-133
- முதல் நிலை, 71-79
- மாற்றம், 80
- இரண்டாம் நிலை, 81-83
- மூன்றாம் நிலை, 83
- பிரசவத்தின் போது உதவுதல், 74-75
- வலி நிவாரணி, 76-77
- நிலைகள், 69, 72, 74-75, 80
- ஆதரவு, 60, 73
- லிஸ்டீரியா, 36

M

- மார்பக அழற்சி, ix, 98, 101-102
- மருத்துவத் தலையீடு, 60, 78-79
- மெத்தடோன், 17, 18, 99
- மருத்துவச்சி, ix, 7-10, 154
- கருச்சிதைவு, ix, 125, 148-50
- பிரசவத்தின் போது குழந்தையைக் கண்காணித்தல், 79
- மனநிலைகள், 51
- மசக்கை, 46-47, 51
- குழந்தையின் அசைவுகள், 56, 64
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கர்ப்பம், 56, 122-3, 154

N

- நாஃப்தலின், 27
- பச்சிலங்குழந்தை இறப்பு, 148-150
- பச்சிலங் குழந்தைகள், 90-91, 106
- பச்சிலங் குழந்தைக்கான பரிசோதனைகள், 64, 88-89
- நைட்ரஸ் ஆக்ஸைடு, 77
- மூக்கில் இரத்த ஒழுக்கு, 47

O

- மகப்பேறு மருத்துவர், ix, 2, 9, 10
- கூடுதல் எடை அல்லது உடல் பருமன், vi, 32, 34, 94
- ஆக்ஸிடோசின், 79, 83, 129, 130

P

- வலி
- வயிறு, 44, 45, 125, 126
- பிரசவத்தில், 72-77
- ஆவண வேலை, 91-92
- பெற்றோர் பணி Parenthood
- முதல் வாரங்கள், 59, 104-113, 143, 144-147
- பர்வோ வைரஸ்
- அடிவயிற்றின் கீழ்ப்பகுதி, ix, 41-42, 45
- பிறப்புறுப்பைச் சுற்றிய பகுதியில் நீவிவிடுதல், 63
- பெத்தடி, 18

- செல்லப் பிராணிகள், 23, 26
- ஃபினைலீடோநூரியா, 88
- நஞ்சுக்கொடி (பிறப்புக்குப் பிந்தையது), viii, ix, 50, 83, 126, 130
- பிரசவ நிலைகள், 69, 74-76, 80
- பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய
- கலவையான உணர்வுகள், 87, 137, 141, 146
- மன அழுத்தம், 139-142, 154
- The right word?
- பிரசவத்துக்குப் பிந்தைய உடற்பயிற்சிகள், 37-42
- முன் சூல்வலிப்பு, ix, 127, 153
- கர்ப்பம்
- சிக்கல்கள், 124-127
- கால அளவு, 51
- உணர்வுகள், 4, 51, 136-138, 157
- வயதான பெண்களின், 120-121
- திட்டமிடல், vi
- பிரசவத்துக்கு முந்தைய பரிசோதனை, 114-119
- குறைப்பிரசவக் குழந்தை, ix, 131-133
- புரோஸ்டாகிளாண்டின், 78

R

- ராஸ்பெர்ரி இலைத் தேநீர், 14
- தளர்நிலை, 46, 47, 57, 67-69
- பிறப்பைப் பதிவு செய்தல், 92
- கர்ப்பகாலத்தில் உறவுகள், 144-147
- ரீஸஸ் (Rh) காரணி, 3
- மணல்வாரி நோய், vi, 3, 20-21, 88

S

- பாதுகாப்பான தூக்கம், 112-113
- உமிழ்நீர், 47
- இருக்கைப் பட்டை, 58
- உடலுறவு, 52, 107, 108, 146
- பாலியல் வன்முறை, 5, 143
- பால்வினை நோய்த் தொற்றுக்கள் (STIs), 3-4, 19-25
- பகிர்ந்த பராமரிப்பு, 8
- காட்சி, ix, 71, 73
- அரிவாள் உயிரணு நோய், 117
- புகைபிடித்தல், 15-16, 113
- சிறப்புத் தேவைகளுள்ள குழந்தைகள், 134-135
- குழந்தை இறந்து பிறத்தல், ix, 148-150
- தையல்கள், 81, 87, 107
- ஸ்ட்ரெப்-பி, 22-23, 63
- அடிவயிற்றுக் கோடுகள், 47, 63
- திடீர் சிசு மரண நோய்க்குறி (SIDS), 112-113, 150, 153
- மேகநோய், 24-25

T

- பேறுகால மருத்துவப்பணிக்குழு, 8
- பற்கள், vi, 31, 44
- தாலசீமியா, vi, 117, 153
- சோர்வு, 51, 52, 62, 102, 105, 137
- டோக்ஸோப்ளாஸ்மோசிஸ், 22-23, 26
- இரட்டையர்கள், 45, 56, 122-123

U

- அல்ட்ராசவுண்டு, ix, 53, 115, 118-119
- தொப்புள் கொடி, ix, 3, 50, 84
- கொடி பராமரிப்பு, 91
- பொது சுகாதார வீட்டு வருகை, 111
- சிறுநீர்ப்போக்கு வீதம், 45
- சிறுநீர்க்குழாய் நோய்த்தொற்று (சிறுநீர்ப்பை அழற்சி), 45

V

- வெற்றிடக் கிண்பப் பிரித்தெடுப்பு (ventouse), ix, 82
- யோனிக் கசிவு, 24, 48, 64, 125
- புதிதாகப் பிறந்த பெண் குழந்தைகளுடைய, 91
- சுருள்சிரை இரத்த நாளங்கள், 25, 47, 48
- 12
- வைட்டமின்-கே, 9, 64, 84, 85
- வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புக்கள், 31

W

- எடை அதிகரிப்பு, 34, 123
- வேலை
- மற்றும் கர்ப்பம், 25, 154
- பாதுகாப்பு, vi, 25

தாய்ப்பாலூட்டல் – ஆரம்ப நாட்கள்

குழந்தை	மார்பகங்கள்	தாய்ப்பாலூட்டல்	பால்	சிறுநீர்	மலம்
பிறந்த பிறகு முதல் 24 – 48 மணி நேரங்கள்	குழந்தை பிறந்த பின், அது விழிப்பாயிருக்கும்போது, முதல் தாய்ப்பாலூட்டல் நடைபெறுகிறது	மென்மை	குறைந்த பட்சம் 2 – அதற்கு மேலும் இருக்கலாம். இரு மார்பகங்களினாலும் கொடுக்கவும்.	குறைந்தது 1-2 ஈரமான இடைத்துணிகள்	“மெகோனியம்” – தடித்த, பிச்சிப்பான கருப்பு/பச்சை மலம்.
48-72 மணி நேரங்கள்	முதல் தாய்ப்பாலூட்டலுக்குப் பின், குழந்தை நன்றேராம் தூக்கலாம் அல்லது விழித்திருந்து அடிக்கடி பால் குடிக்கலாம்.	கூடுதலான உறுதியாகுதல் மற்றும் பால் சுரந்து நிரம்பியிருத்தல்.	குறைந்த பட்சம் 6-8, அதற்கு மேலும் இருக்கலாம். சப்புவதை/விழுங்குவதைக் கேட்கலாம்.	சும்பால் – சிறிய அளவு, மிகவும் சத்து நிறைந்தது. மஞ்சள்/ஆரஞ்சு நிறத்தில் அடர்த்தியானது மற்றும் தெளிவானது.	மென்மையான, பச்சை/பழுப்பு நிறம்.
72 மணி நேரங்களுக்கு மேல்	சில குழந்தைகள் தொடர்ந்து விழித்திருந்து அடிக்கடி பால் குடிக்கும். சில பால் குடிக்கும் தருணங்களுக்கு இடையில் நீண்ட நேரத்துக்குத் தூங்கத் தொடங்கும்.	பொதுவாக நிரம்பியிருத்தல் மற்றும் உறுதியாயிருத்தல். உங்கள் மார்பகங்கள் பாலூட்டும் தருணங்களுக்கு இடையில் கசியலாம்.	ஒவ்வொருமுறை பாலூட்டும்போதும், ஒவ்வொரு பக்கத்து மார்பகங்களைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு பாலூட்டலின்போதும் வெவ்வேறு மார்பகங்களைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குங்கள்.	குறைந்தது 3-4 வெளிறிய அல்லது நிறமற்ற ஈரமான இடைத்துணிகள்.	மென்மையான அல்லது ஒழுக்கிய, பழுப்பு/மஞ்சள் நிறம்.
5-6 நாட்கள்	இரவில் அடிக்கடி விடாது பால் குடிக்கலாம் அல்லது அதிகம் தூங்கலாம்.	நிரம்பி, பாலூட்டலினால் மென்மையாதல். பொதுவாகக் கசிதல்.	குறைந்தபட்சம் 6-8, ஒரு பக்கத்து மார்பைச் செளகரியமாக இருக்கும்வரைப் பாலூட்டப் பயன்படுத்திவிட்டு, அதன்பின் அடுத்ததற்குச் செல்லவும்.	குறைந்தது 4-6 வெளிறிய அல்லது நிறமற்ற ஈரமான இடைத்துணிகள்.	ஒழுக்கிய கடுகு/மஞ்சள் நிறம் திரவமாக அத்துடன் சிறு கட்டிகளுடன். (திரட்சிகள்)
7 நாட்கள் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டது	பாலின் அளவையும், பால் எத்தனை முறை குடிக்கலாம் என்பதையும் கட்டுப்படுத்தத் தொடங்குதல்.	செளகரியம் - பாலூட்டும் இடைத் தருணங்கள் அதிகமானால் நிரம்பியிருத்தல்.	மாறுபடும், 6-10, ஒரு பக்கம் – அடுத்த பக்கத்து மார்பகங்களை தேவைப்படும்போது பயன்படுத்துதல்.	மெல்லிய மற்றும் வெண்மையான நிறம். பாலூட்டும்போது தடையின்றிச் சுரக்கிறது.	6 வெளிறிய அல்லது நிறமற்ற ஈரமான இடைத்துணிகள்.



Health

SHPN (NKF) 150151
ISBN 978-1-76000-180-3