Hyperemesis gravidarum

(தீவிர கர்ப்பகாலக் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி)

கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் தீவிர குமட்டல், வாந்தி மற்றும் 'ஹைபெரெமெஸிஸ் க்ரேவிடேரம்' எனும் நிலை

தீவிர கர்ப்பகாலக் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி (NVP)? என்பது என்ன?

கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்ப நிலையில் பல பெண்களுக்கு குமட்டல் உணர்வு ஏற்படும், அத்துடன் அவர்களுக்கு வாந்தியும் வரலாம். இது மிதமான நிலையிலிருந்து நடுத்தரமான நிலை வரைக்கும் உள்ளதாக மாறுபட்டு இருக்கலாம், ஆனாலும் கர்ப்பகாலத்தின் பொழுது ஏற்படும் பொதுவான அனுபவத்தின் ஒரு பகுதியாக இது கருதப்படுகிறது. இதை "காலை சுகவீனம்" என்று அழைத்துவந்தனர், ஆனால் இப்போது இதை 'கர்ப்பகாலக் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி' அல்லது NVP என்று நாம் சொல்கிறோம்.

மிதமான மற்றும் நடுத்தரமான NVP நிலை உள்ள பெண்களால் அந்த நிலையிலும் உண்ணவும், பானங்களை அருந்தவும் இயலும். கர்ப்பமாக இருக்கும் 10 பெண்களில் 7 பேருக்கு NVP ஏற்படும், ஆனால் முதல் மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு அவர்கள் பொதுவாக சுகமடைவர்.

Hyperemesis gravidarum (HG) (தீவிர கர்ப்பகாலக் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி) என்பது என்ன?

குமட்டலும் வாந்தியும் கடுமையானதாகி, ஒரு சில நாட்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் போது, போதுமான அளவிற்கு சாப்பிடுவதும், பானங்களைப் பருகுவதும் பெண்களுக்கு சிரமமாக இருக்கும். இக்கடுமையான NVP நிலைமை hyperemesis gravidarum (HG) என்று சொல்லப்படுகிறது. 100 கர்ப்பிணிப் பெண்களில் ஏறத்தாழ ஒருவர் HG நிலையை அனுபவிப்பார், இருப்பினும் இந்த எண்ணிக்கை அதிகமானதே. இது உடலில் நீரிழப்பை (உடலில் போதுமான திரவம் இல்லாமை) ஏற்படுத்தக் கூடும், அத்துடன் எடை இழப்பையும், வைட்டமின் குறைபாடுகளையும் இது தோற்றுவிக்கக்கூடும்.

பொதுவாக கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்ப நிலையில், அதாவது 16 வார கால கர்ப்பநிலைக்கு முன்பாக, HG துவங்கும். பெருமான்மையான பெண்களுக்கு 13 முதல் 20 வாரங்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் HG நின்றுவிடும், அதே வேளையில் சில பெண்களுக்கு அவர்களுடைய கர்ப்பகாலம் முழுவதும் HG இருக்கும்.

பெண்களுடைய உணர்வுரீதி, உளரீதி மற்றும் உடல்ரீதியான நலத்தின் மீது HG பெரும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடும். வேலைக்குச் செல்ல இயலாத, தம்மையோ, வேறொருவரையோ கவனித்துக்கொள்ள இயலாத அளவிற்குப் பெண்கள் பெரும்பாலும் சுகவீனமடைவர், அத்துடன் பொதுவான அன்றாட அலுவல்களில் பங்குபற்றுவது இவர்களுக்குச் சிரமமானதாக இருக்கும்.

HG பெண்களை மிகவும் சுகவீனமாக்கக் கூடும், ஆகவே அவர்களுடைய சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் ஆதரவு அளிக்கும் ஆட்கள் மற்றும் பணிக்கமர்த்துவோர் ஆகியோர் இதைத் தீவிரமானதாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

Hyperemesis gravidarum (தீவிர கர்ப்பகாலக் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி)

சாதாரண சுகவீனம் முதல் காலை சுகவீனம் வரை		Hyperemesis gravidarum (HG)
உங்களுடைய கர்ப்பகாலத்தின் 4 மற்றும் 16 வாரங்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் உங்களுக்குக் குமட்டலும் வாந்தியும் ஏற்படலாம், ஆனால், உங்களுடைய வழமையான வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் அளவிற்கு அது இருக்காது. பொதுவாக சிறிது உணவு மற்றும் தண்ணீரை நாள் முழுவதும் வயிற்றுக்குள் தக்கவைத்துக் கொள்ள உங்களால் இயலும்.	**வாந்தி**	இந்த நிலை இருக்கும் பொழுது நீங்கள் அதிகமாக வாந்தி எடுப்பீர்கள், எதையும் சாப்பிடுவதும் அல்லது பருகுவதும், உணவை வயிற்றுக்குள் தக்கவைத்துக்கொள்வதும் சிரமமாக இருக்கும். சில பெண்களுக்கு, உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதும் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதும் அநேக வாரங்களுக்கும், அநேக மாதங்களுக்கு கூட ஒரு சுழற்சியாக ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும். கர்ப்பகாலத்தில் சில பெண்களுக்கு வாந்தி ஏற்படுவது குறைந்து மீண்டும் அது திரும்பிவரலாம்.
பொதுவாக கர்ப்பகாலத்தில் உங்களுடைய உடல் எடையை நீங்கள் இழக்கமாட்டீர்கள். உங்களுடைய உடல் எடை குறைவதை விட எடை கூடுவது மிகவும் பொதுவனது.	**எடை இழப்பு**	அதியளவு சுகவீனமாக இருப்பதன் காரணமாக உங்களுக்கு உடல் எடைக் குறைவு ஏற்படலாம், அத்துடன் உணவு மற்றும்/அல்லது திரவங்களை வயிற்றுக்குள் தக்கவைத்துக்கொள்ள இயலாமல் இருக்கலாம்.
கர்ப்பகாலத்தில் சிறிது களைப்பு ஏற்படுவது பொதுவானதேயாகும், ஆனால் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஈடுபாடு கொள்வதிலிருந்தோ, வெளியே செல்வதிலிருந்தோ, உங்களுடைய குடும்பத்தினரைக் கவனித்துக்கொள்வதிலிருந்தோ இது உங்களைத் தடுக்கக்கூடாது.	**களைப்பு**	தொடர்ந்த சுகவீனத்தின் காரணமாக உங்களுக்குக் களைப்பாக இருக்கலாம், மற்றும் அன்றாட அலுவல்களைச் செய்யவும், வேலைக்குப் போகவும் அல்லது மற்றவர்களைக் கவனித்துக்கொள்ளவும் உங்களால் இயலாமலிருக்கலாம். சரியாக நித்திரை கொள்வது ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கலாம். சில வேளைகளில் உங்களைக் கவனித்துக்கொள்வது உங்களுக்கு சிரமமாக இருக்கலாம்.
பெரும்பான்மையான கர்ப்பநிலைகளில் நீரிழப்பு ஏற்படாது. உடலில் நீரின் அளவு குறையாமல் இருப்பதற்கு போதுமான அளவு திரவங்களை நீங்கள் பருகலாம்.	**உடல் வறட்சி நிலை**	திரவ இழப்பின் காரணமாக உங்களுக்கு உடல் வறட்சி நிலை ஏற்படலாம். மருந்துகள் மற்றும் திரவங்களைக் கொண்டு அளிக்கப்படும் சிகிச்சைக்காக நீங்கள் மருத்துவமனைக்குச் செல்லவேண்டியிருக்கலாம்.
முதல் மூன்று மாத காலத்தில் குமட்டல் ஏற்படும் நேரங்கள் இருப்பது பொதுவானதாக இருக்கலாம், ஆனாலும் இது சமாளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும், மற்றும் மிகவும் அதியளவு அசௌகரியத்தை இது ஏற்படுத்தக் கூடாது. திரவங்களைப் பருகுவதும், ஓய்வாக இருப்பதும் குமட்டல் அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவக்கூடும்.	**குமட்டல்**	குமட்டல் மற்றும்/அல்லது வாந்தியானது உங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையின் மீது கடும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தலாம். HG உள்ள சில பெண்கள் இந்த அறிகுறிகள் சில வாரங்களுக்குப் பிறகு நின்றுவிடுவதைக் காண்பர், மற்றவர்களுக்கு அவர்களுடைய கர்ப்பகாலம் முழுதும் இந்த அறிகுறிகள் இருக்கும்.
கர்ப்பநிலையின் காரணமாக உங்களுடைய வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பெரும் மாற்றங்கள் குறித்து நீங்கள் சிறிது கவலையாக இருப்பது பொதுவானதே. அவ்வப்போது உங்களுடைய மனநிலையில் ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்பட்டாலும் பெரும்பான்மையான நேரத்திற்கு நீங்கள் எப்போதும் இருப்பதைப் போலவே இருக்கலாம், மற்றும் சமூக நடவடிக்கைகளிலும், உங்களுக்குப் பிடித்தமான விடயங்களிலும் நீங்கள் ஈடுபாடு கொள்ளலாம்.	**கவலை, மனச்சோர்வு மற்றும் தனித்துவிட்ட உணர்வு**	HG உள்ள, அத்துடன் சிறிது காலத்திற்கு சுகவீனமுற்றும், களைப்பாகவும் இருந்துவரும் பெண்களுக்கு அவர்கள் மிகவும் தனித்துவிட்டதைப் போன்ற உணர்வு ஏற்படும், மற்றும் இவர்கள் கவலையாகவும், மனச்சோர்வடைந்தும் காணப்படுவர். நிலைமையைச் சமாளிப்பது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருக்கலாம், அத்துடன் உங்களுடைய கர்ப்பநிலையை உங்களல் இன்புற்று அனுபவிக்க இயலாமலிருக்கும். உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள அறிகுறிகளின் காரணமாக வருங்காலத்தில் கர்ப்பமடைவது குறித்து நீங்கள் அச்சப்படக்கூடும்.

Hyperemesis gravidarum (தீவிர கர்ப்பகாலக் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி)

எனக்கு HG இருக்கிறது என்பதை நான் எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?

குமட்டல் மற்றும் அல்லது வாந்தி உங்களுக்கு ஏற்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், மற்றும் அதன் காரணமாக பானங்கள் அருந்துவதிலோ, சாப்பிடுவதிலோ உங்களுக்கு இடையூறு இருந்தால், உங்களுடைய சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் நீங்கள் பேசவேண்டும். கடந்த 24 மணி நேரமாக உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது என்பதைப் பற்றிய கேள்விகளை அவர் உங்களிடம் கேட்கக்கூடும். உங்களுக்கிருக்கும் குமட்டல் அல்லது வாந்தி எவ்வளவு கடுமையாக இருந்திருக்கிறது என்பதை விளங்கிக்கொள்ள உங்களுடைய மறுமொழிகளை அவர் எவ்வாறு மதிப்பிடுவார் என்பதைக் கீழேயுள்ள "PUQE-24" மதிப்பீட்டு முறைமை காண்பிக்கிறது.

உங்களுடைய "PUQE-24" மதிப்பெண்கள்:

- 4 – 6-க்கு இடைப்பட்டதாக இருந்தால், உங்களுக்கு மிதமான NVP இருக்கிறது என்ற பொருள்படும்
- 7 – 12-க்கு இடைப்பட்டதாக இருந்தால், உங்களுக்கு நடுத்தரமான NVP இருக்கிறது என்ற பொருள்படும்
- ≥13 (13 அல்லது அதற்கு மேல்) இருந்தால் உங்களுக்கு கடுமையான NVP (இதை HG என்றும் சொல்வர்) இருக்கிறது என்ற பொருள்படும்.

PUQE-24 மதிப்பெண்கள்				
1. கடந்த 24 மணி நேரத்தில் உங்களுக்கு எவ்வளவு நேரத்திற்கு குமட்டலோ, வயிற்றுப் பிரட்டலோ இருந்தது?				
அறவே இல்லை (1)	1 மணித்தியாலம் அல்லது அதற்குக் குறைவான நேரம் (2)	2-3 மணி நேரம் (3)	4-6 மணி நேரம் (4)	6 மணித்தியாலங்களுக்கும் அதிகமான நேரம் (5)
2. கடந்த 24 மணி நேரத்தில் நீங்கள் வாந்தி எடுத்தீர்களா?				
நான் வாந்தி எடுக்கவில்லை (1)	1-2 தடவைகள் (2)	3-4 தடவைகள் (3)	5-6 தடவைகள் (4)	7 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகள் (5)
3. கடந்த 24 மணி நேரத்தில், எத்தனை தடவைகள் உங்களுக்கு ஒக்காளம் அல்லது வாந்தி இல்லாத குமட்டல் ஏற்பட்டுள்ளது?				
எதுவும் இல்லை (1)	1-2 தடவைகள் (2)	3-4 தடவைகள் (3)	5-6 தடவைகள் (4)	7 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகள் (5)

HG என்பது யதார்த்தமான, சோர்வுறச் செய்யும் ஒரு நிலையாகும், ஆகவே உங்கள் நிலையைப் பற்றி நீங்கள் சொல்வது செவிமடுத்துக் கேட்கப்படவேண்டும், மற்றும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சிகிச்சையை நீங்கள் பெறவேண்டும்.

கேள்விகளுக்கு நீங்கள் அளிக்கும் மறுமொழிகளின் அடிப்படையில், உங்களுடைய சுகவீனத்தை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதைப் பற்றிய யோசனையை உங்களுடைய சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் அளிப்பார். குமட்டல் மற்றும் வாந்திக்கான மிதமான அல்லது நடுத்தரமான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால் பொதுவாக மற்ற சோதனைகள் உங்களுக்குத் தேவைப்படாது, இருந்தாலும் உங்களுடைய அறிகுறிகளுக்காக சிறிது சிகிச்சை உங்களுக்கு அளிக்கப்படலாம்.

தீவிரமான NVP அல்லது HG உங்களுக்கு இருந்தால், இரத்த சோதனை அல்லது சிறுநீர் சோதனை போன்ற அடுத்த கட்ட சோதனைகளை உங்களுடைய கர்ப்பகால பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர் செய்யவேண்டும். உங்களுடைய குமட்டல் மற்றும் வாந்திக்கான காரணம் என்ன என்று இந்த சோதனைகள் கண்டறிய முயற்சிக்கும் மற்றும் உடல் வறட்சி நிலை உங்களுக்கு எந்த அளவிற்கு இருக்கிறது என்று பார்க்கும். இந்த சோதனைகளிலிருந்து பெறப்படும் முடிவுகள் உங்களுடைய சிகிச்சைக்கான வழிகாட்டலாக அமையும்.

எனக்கிருக்கும் HG எதனால் ஏற்படுகிறது?

நீங்கள் செய்யும் அல்லது செய்திருக்கும் காரியம் எதுவும் HG-யை ஏற்படுத்தவில்லை என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பது முதல் விடயமாகும். இது உங்களுடைய தவறோ, உங்களது வாழ்க்கைத்துணைவருடைய தவறோ அல்ல, அத்துடன் உங்களுடைய குழந்தைக்கோ, உங்களுடைய கர்ப்பத்திற்கோ பிரச்சினை ஏதும் இருக்கிறது என்பது இதன் அர்த்தம் அல்ல. HG-யிற்கு சரியான காரணம் என்ன என்று அறியப்படவில்லை, ஆனால் காரணங்கள் என்னவாக இருக்கலாம் என்பதைப் பற்றிய தற்சமய ஆய்வுகள் உள்ளன. சில குடும்பங்களில் HG அதிகமாக ஏற்படலாம் என்பது இது வரை நாம் அறிந்துள்ள ஒரு விடயமாகும். முந்தைய கர்ப்பகாலத்தில் தீவிர குமட்டலும் வாந்தியும் உங்களுக்கு இருந்திருந்தால், அடுத்து வரும் கர்ப்பங்களில் மீண்டும் இது ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் உங்களுக்கு அதிகமாக இருக்கும். இரட்டைக் குழந்தைகள் அல்லது மூன்று குழந்தைகள் உள்ள கர்ப்பநிலையில் இருக்கும் பெண்களுக்கு இது அதிகமாக ஏற்படுவது போல் தோன்றுகிறது, இருந்தாலும் ஒரு குழந்தை உள்ள கர்ப்பநிலையில் இருக்கும் பெண்களையும் இது நிச்சயம் பாதிக்கும்.

என்னுடைய குமட்டல் மற்றும் வாந்திக்கான உதவியை என்னால் எங்கிருந்து பெற இயலும்?

நீங்கள் NVP-யால் அவதிப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், அல்லது உங்களுக்கு HG இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைத்தால், உங்களுடைய மருத்துவச்சி, குடும்ப மருத்துவர் அல்லது தாய்மை- மருத்துவர் போன்ற உங்களுடைய கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநரை நீங்கள் பார்க்கவேண்டும். சுகவீன உணர்வு உங்களுக்கு மிகவும் அதிகமாக இருந்தால், அறிவுரை மற்றும் உதவிக்காக உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவமனையிலுள்ள அவசர சிகிச்சைப் பிரிவிற்கு நீங்கள் செல்லவேண்டும்.

நீங்கள் நீண்ட காலத்திற்கு அவதிப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், குமட்டல் மற்றும் வாந்திக்கான அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது இன்னும் சிரமமானதாக ஆகக்கூடும். பின் வரும் தருணங்கள் உங்களுக்கு ஏற்படும் பொழுது கூடிய விரைவில் உங்களுடைய கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநரைப் பார்க்குமாறு உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம்:

- குமட்டல் மற்று வாந்தியின் காரணமாக சாப்பிடுவதிலும், பருகுவதிலும் உங்களுக்கு சிரமங்கள் இருக்கும் பொழுது
- வீட்டில் தனியாக இருந்துகொண்டு உங்களால் சமாளிக்க இயலாத பொழுது.

துரதிருஷ்டவசமாக, பெரும்பாலும் அனைத்து வேளைகளிலும் HG-யை விரைவாக அடையாளம் காண இயலாது, ஆகவே கர்ப்பகாலத்தில் உங்களுடைய உடல்நலனைப் பற்றிய கேள்விகள் எதையும் கேட்க அச்சப்படாதீர்கள்.

Hyperemesis gravidarum (தீவிர கர்ப்பகாலக் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி)

NVP மற்றும் HG-யிற்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது?

கர்ப்பகாலத்தில் உங்களுக்கு ஏற்படும் நோயறிகுறிகளை இலகுவாக்குவதற்குக் கிடைக்கும் உதவிகள் நிறைய உள்ளன. உங்களுக்கிருக்கும் அறிகுறிகள் மற்றும் அவற்றின் தீவிரத்தன்மை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட சிகிச்சைத் திட்டம் ஒன்றை உங்களுடைய கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர் உங்களுடன் சேர்ந்து உருவாக்குவார். சில வேளைகளில் குமட்டலையும் வாந்தியையும் முற்றிலுமாக நிறுத்த இயலாமலிருக்கும். குறிப்பாக, சாப்பிடுவது மற்றும் அருந்துவது போன்ற பொதுவான அன்றாட அலுவல்களைச் செய்ய இயலும் அளவிற்கு உங்களுடைய அறிகுறிகளைக் குறைப்பதே சிகிச்சையின் நோக்கமாகும்.

மிதமான அல்லது நடுத்தரமான NVP உங்களுக்கு இருந்தால், பின் வருவனவற்றைச் செய்யுமாறு உங்களுடைய பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர் உங்களுக்கு யோசனை அளிக்கக்கூடும்:

- உங்களுக்கு இன்னும் அதிக ஓய்வு கிடைக்கும் வகையில் உங்களுடைய நடவடிக்கைகளை மாற்றுதல்
- சிறு அளவிலான உணவுகளை அடிக்கடி உட்கொள்ளல்
- சிறு அளவிலான திரவங்களை அடிக்கடி பருகல்
- இஞ்சி
- இரும்புச் சத்து அடங்கியுள்ள விட்டமின்களைத் தவிர்த்தல்
- குமட்டல்-தடுப்பு (antiemetic) மருந்துகள்
- pyridoxine (விட்டமின் B6)
- இரத்த நாளம் வழியாகச் செலுத்தப்படும் (IV) திரவங்கள்* (சொட்டுகள் மூலம் உட்செலுத்தப்படும் திரவங்கள்)

தீவிரமான NVP/HG உங்களுக்கு இருந்தால், அல்லது உங்களுக்கு உடல் வறட்சி நிலை ஏற்பட்டிருந்தால், பின் வருவனவற்றைச் செய்யுமாறு உங்களுடைய பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர் உங்களுக்கு யோசனை அளிக்கக்கூடும்:

- குமட்டல்-தடுப்பு (antiemetic) மருந்துகள்
- இரத்த நாளம் வழியாகச் செலுத்தப்படும் திரவங்கள்*
- உங்களுடைய தேவைகளைப் பொறுத்து, மற்ற வகை சிகிச்சை மற்றும் பராமரிப்பு.

* இரத்த நாளம் வழியாகச் செலுத்தப்படும் திரவங்கள் கொடுக்கப்படுவதற்காக சில பெண்கள் மருத்துவமனையில் அல்லது பகல்-வேளை மருத்துவமனை வசதியில் பார்க்கப்படவேண்டியிருக்கும். மருந்துகளினால் உங்களுக்குப் பலன் இல்லை என்றால், உங்களுடைய உடல் எடை குறைந்துகொண்டிருந்தால் அல்லது திரவங்களை உங்களுடைய வயிற்றில் தக்கவைத்துக்கொள்ள இயலாததன் காரணமாக உங்களுக்கு உடல் வறட்சி நிலை ஏற்பட்டால் உங்களை மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

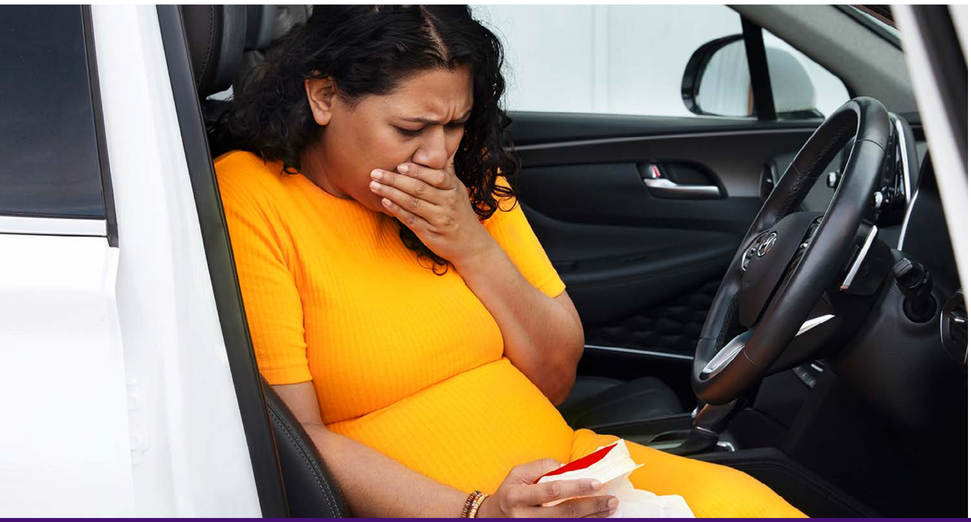
கர்ப்பகாலத்தில் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானதா?

உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள் மறையாவிட்டாலோ, அவை தீவிரமானவையாக இருந்தாலோ குமட்டல்-எதிர்ப்பு மருந்து உங்களுக்குத் தேவைப்படலாம். கர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுது மருந்துகளை உட்கொள்வது குறித்து நீங்கள் கவலைப்படக்கூடும். சுகாதாரத் தொழிலர்களால் பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகள் பாதுகாப்பானவை என்று கருதப்படுகின்றன, மற்றும் கர்ப்பகாலக் குமட்டல் மற்றும் வாந்திக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்காக அவை பல ஆண்டுகளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. சில பெண்களுக்கு, அறிகுறிகள் மறையும் வரை அநேக வாரங்களுக்கு, அல்லது அநேக மாதங்களுக்குக் கூட மருந்துகள் தேவைப்படலாம்.

உங்களுடைய பொது மருத்துவர், தாய்மை-மருத்துவர், சமூக ஃபார்மசிஸ்ட் அல்லது மருத்துவச்சியுடன் கலந்துபேசாமல் எந்த மருந்தையும் ஒருபோதும் உட்கொள்ளாதீர்கள்.

HG மற்றும் கர்ப்பகாலக் குமட்டல் மற்றும் வாந்தி ஆகியன குழந்தையைப் பாதிக்குமா?

குமட்டலும் வாந்தியும் உங்களுக்கு இருக்கும் பொழுது நீங்கள் அதிகமாக சாப்பிடாமல் இருந்தால் கூட உங்களுடைய குழந்தை உங்களுடைய உடலிலிருந்து அதற்கான உணவை எடுத்துக்கொள்ளும். உங்களுக்கு உடல் வறட்சி நிலை ஏற்பட்டால் உங்களுடைய குழந்தையை அது பாதிக்கக்கூடும், ஆதலால் சிகிச்சை மற்றும் திரவங்களை நீங்கள் பெற்றுவர வேண்டும் என்பது முக்கியம். HG உள்ள பெண்களுக்குப் பிறக்கும் சில குழந்தைகள் குறைந்த எடையுடன் பிறக்கலாம். எவ்வாறாயினும், HG உள்ள பெண்களுக்குப் பிறக்கும் அனைத்து குழந்தைகளும் குறைந்த எடையுடன் பிறப்பதில்லை.



MotherSafe

MotherSafe என்பது, கர்ப்பகாலக் குமட்டல் மற்றும் வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக அறிவுரையாலோசனை மற்றும் மருந்துகளை அளிக்கும் NSW மாநிலப் பெண்களுக்கானதொரு இலவச தொலைபேசி சேவையாகும்.

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு 1800 647 848-ஐ அழையுங்கள், அல்லது '*MotherSafe NSW*' -இல் தேடலை மேற்கொள்ளுங்கள்.

கூடுதல் கர்ப்பகால ஆதரவுதவிக்கு உங்களுடைய கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநருடன் (பொது மருத்துவர், தாய்மை-மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியுடன்) தொடர்புகொள்ளுங்கள் அல்லது **www.health.nsw.gov.au/having-a-baby** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-17 (NH700790).