

போஷாக்கு, உடல் எடை மற்றும் உடற்பயிற்சி

தொடர்ந்து சுறுசுறுப்பாய் இருப்பது, புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உள்ளடக்கிய நல்ல சமநிலை உணவை அருந்துவது ஆகியன ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்திற்கு ஆயத்தம் செய்வதில் உங்களுக்கு உதவும். ஆரோக்கியமான உடல் எடைக்குக் குறைவான அல்லது அதிகமான எடையைக் கொண்டிருப்பதானது கருவுறுவதைச் சிரமமாக்கக்கூடும். உங்களுடைய உடல் எடை ஆரோக்கியமானதுதானா என்று உங்கள் ஜி.பி.யிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். எடையைக் குறைக்க அல்லது அதிகரிக்க வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு இருந்தால், இப்படிச் செய்வதற்கான சிறந்த வழி என்ன என்பதைப் பற்றி உங்களுடைய ஜி.பி.யுடன் பேசுங்கள்.

பலவீனமான சிறுநீர்ப் பை என்பது பிரசவத்திற்குப் பிறகு பெண்களுக்கு ஏற்படும் பொதுவான பிரச்சினை என்பதால், கர்ப்பகாலத்திலும், அதற்குப் பிறகும் செய்யவேண்டிய இடுப்புப் பகுதிக்கான உடற்பயிற்சிகள் (Pelvic floor exercises) சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றன.

ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதென்பது பெரிய விடயமல்ல (Make Healthy Normal)

www.makehealthynormal.nsw.gov.au

இடுப்புப் பகுதிக்கான உடற்பயிற்சிகள் (Pelvic floor exercises)

www.pelvicfloorfirst.org.au

ஃபோலிக் அமிலம் மற்றும் அயோடின் குறைநிரப்பிகள்

கருவிலுள்ள உங்கள் குழந்தையின் மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டல வளர்ச்சிக்கு ஃபோலிக் அமிலமும் 'அயோடினும்' தேவை. இந்தச் சத்துக்கள் உடலில் சேர்வதற்குக் காலம் எடுக்கக்கூடும்.

நீங்கள் கருவுறத் திட்டமிடும்போது ஃபோலிக் அமிலமும் 'அயோடினும்' உள்ள குறை நிரப்பியைத் தினசரி உட்கொள்ள வேண்டுமென சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. பெரும்பான்மையான மருந்துக்கடைகளிலும், சூப்பர்மார்க்கெட்டுகளிலும் இந்தக் குறைநிரப்பிகளை நீங்கள் வாங்கலாம். நீங்கள் வாங்கும் குறைநிரப்பியில் குறைந்தபட்சமாக 500 மைக்ரோகிராம் (mcg) 'ஃபோலேட்'-டும் 150 மைக்ரோகிராம் 'அயோடி-னும்' இருக்கிறதா என்று பாருங்கள்.

குறைநிரப்பிகள் தேவையான என்று தெரிந்துகொள்ள உங்களுடைய இரும்புச் சத்து அளவுகளைத் தெரிந்துகொள்வதற்கான சோதனைகளைச் செய்துகொள்வதும் நல்லது. இரும்புச் சத்து குறைவாக இருப்பதனால் நீங்கள் கருவுறும் வாய்ப்பு குறையக்கூடும்.

தகவல் ஏடுகள்

'கர்ப்பகாலத்திற்கு முன்னும், கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்ப நிலையிலும் 'ஃபோலேட்' சத்து என்பதைப் பற்றிய தகவல் ஏடு www.genetics.edu.au என்ற வலைத்தளத்தில் கிடைக்கும்.

கருவுற்றிருக்கும் மற்றும் தாய்ப்பால் உண்டும் பெண்களுக்குமான அயோடின் குறைநிரப்பிகளைப் பற்றிய தகவல் ஏடு www.nhmrc.gov.au என்ற வலைத்தளத்தில் கிடைக்கும்.

குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதைப் பற்றிய திட்டத்தில் இருக்கும்போது கருத்தில்கொள்ள வேண்டிய படிநிலைகள்

உடல் நல சோதனைகள்

- உடல் நலப் பிரச்சினைகள் மற்றும் குடும்ப வரலாறு ஆகியவற்றைப் பற்றி உங்களுடைய துணைவருடன் பேசுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு உங்களுடைய ஜி.பி.யிடம் செல்லுங்கள்:
- சுகாதாரம் மற்றும் வாழ்க்கை முறை
- மரபுசார் நிலைகள்
- சிபாரிசு செய்யப்படும் சோதனைகள்
- உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய தடுப்பூசிகள்
- நீங்கள் வழமையாக உட்கொள்ளும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் அல்லது மூலிகை மருந்துகள்
- கருவாய்ப் புற்று சோதனை மற்றும் சுய மார்க்க சோதனை
- உங்களுடைய பல்மருந்துவரைப் பாருங்கள்

உடல்நலம்

- புகைப்பழக்கத்தைக் கைவிடும் திட்டத்தை ஆரம்பியுங்கள்
- மது அருந்துவதை நிறுத்துங்கள்
- 'கஃபெய்ன்'-ஐ அதிகம் உள்ளெடுக்காதீர்கள்

பொதுநலம்

- தொடர்ந்து சுறுசுறுப்பாய் இருங்கள் / தவறாத உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்
- சம நிலையான, ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளுங்கள்
- உங்களுடைய உடல் எடையைப் பராமரியுங்கள்

குறைநிரப்பிச் சத்துகள்

- 'ஃபோலேட்' மற்றும் 'அயோடின்' உள்ள குறை நிரப்பி ஒன்றை உட்கொள்ளத் துவங்குங்கள்
- உங்களுடைய இரும்புச் சத்து அளவுகளைப் பரிசோதிக்குமாறு உங்களுடைய ஜி.பி.யைக் கேளுங்கள்

தேவைப்படும் கவனிப்பினை ஆரம்பத்திலேயே பெறுதல்

நீங்கள் கருவுற்றவுடன், அல்லது நீங்கள் கருவுற்றிருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கும்போது, உங்களுடைய ஜி.பி.யைப் பார்க்க முன்பதிவு செய்யுங்கள், உங்களுடைய கர்ப்பகாலத்திற்குத் திட்டமிட அவர் உதவுவார்.

... இறுதியாக, உங்களது கர்ப்பகாலத் திட்டத்திற்கு எமது நல்வாழ்த்துக்கள்!

May 2018 © NSW Health. SHPN (HSP) 180548.



குழந்தை பெற்று
க்கொள்வதைப்
பற்றி யோசித்தல்

ஆரோகியமான கர்ப்பகாலத்தைப் பற்றித் திட்டமிடுவதில் நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய படி நிலைகளைப் பற்றி இந்தத் தகவல் ஏடு உரைக்கிறது.

நீங்கள் பின்பற்றக்கூடிய சரிபார்ப்புப் பட்டியல் ஒன்றையும் நாங்கள் இத்துடன் இணைத்துள்ளோம்.

உங்களுடைய பொது மருத்துவ(GP)ரிடம் செல்லுதல்

கருவுற நீங்கள் முயற்சிப்பதற்கு 3 - 6 மாதங்களுக்கு முன்பாகவே உங்கள் பொது மருத்துவரைப் பாருங்கள். உங்களுடைய கர்ப்பத்திற்குத் திட்டமிடுவதில் உங்களுடைய ஜி. பி. உங்களுக்கு உதவுவார், மற்றும் பின்வரும் விடயங்களை பற்றி உங்களிடம் பேசுவார்:

- நிர்வாகம் செய்யப்படவேண்டிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்
- பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைக்குக் கடத்தப்படக்கூடிய நோய்நிலைகள் (மரபுசார் நோய்நிலைகள்) மற்றும் இதற்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட சோதனைகள் எதுவும்
- உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய தடுப்பூசிகள்.

நீங்கள் உட்கொண்டுவரும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் அல்லது மூலிகை மருந்துகள் ஏதுமிருப்பின் அவை பற்றியும், கர்ப்பத்திற்குத் திட்டமிடும் பொது இவற்றை உட்கொள்வது பாதுகாப்பானதுதானா என்பதைப் பற்றியும் உங்களுடைய ஜி. பி-யுடன் பேசுங்கள்.

உங்களுடைய அடுத்த கருவாய்ப்பு புற்று (cervical screen) சோதனை எப்போது என்பதைப் பற்றியும் கர்ப்பகாலத்தின் போதும் அதற்குப் பிறகும் நீங்களே மார்பக சோதனைகளைச் செய்துகொள்வது எப்படி என்பதைப் பற்றியும் உங்களுடைய ஜி. பி அல்லது Women's Health Nurse (மகளிர் சுகாதாரத் தாதி)-யிடம் கேட்பது நல்லதொரு யோசனையாகும்.

Family Planning NSW குடும்பத் திட்டம் NSW (Family Planning NSW)

www.fpnsw.org.au

கருவுறலுக்கான திட்டம்

www.pregnancybirthbaby.org.au

மரபியல் கல்வி மையம்

www.genetics.edu.au/pregnancy

தடுப்பூசிகள் (Immunisation)

www.health.nsw.gov.au/immunisation

புகைத்தல், மதுபானம் மற்றும் இதர போதை மருந்துகள்

சிகரெட்டு புகைத்தல், அதியளவு மது அருந்துதல் மற்றும் இதர போதை மருந்துகள் (உதாரணமாக, கஞ்சா) ஆகியன பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுடைய பிள்ளைப்பேறு செழுமையைக் குறைத்து, பெண்கள் கருவுறுவதைக் கடினமாக்கக்கூடும்.

சிகரெட்டு புகைத்தல், மது அருந்துதல் மற்றும் இதர போதை மருந்துகள் ஆகியன கருவில் இருக்கும் குழந்தைக்கும் தீங்கிழைக்கக்கூடும்.

சிகரெட்டு புகைத்தல், மது அருந்துதல் மற்றும் இதர போதை மருந்துகள் ஆகியவற்றைக் கைவிட உங்களுக்கோ அல்லது உங்களுடைய வாழ்க்கைத் துணைவருக்கோ உதவி தேவைப்பட்டால், உங்களுடைய ஜி.பி-யுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள், அறிவுரை அளித்து ஆதரவுவிசேவைகளுக்கு உங்களைப் பரிந்துரைக்க அவரால் இயலும்.

கருவுறும் செழுமையை 'கஃபெய்ன்' எனும் வஸ்து பாதிக்கக்கூடுமாதலால், கருவுறும் திட்டத்தில் இருக்கும் பெண்கள் ஒரு நாளைக்கு 1 முதல் 2 கோப்பை காஃபியை விட அதிகமாக அருந்தக் கூடாது என்று சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. தேனீர், கோலா மற்றும் வலிமையூட்டும் பானங்களினும் 'கஃபெய்ன்' உண்டு.

Quit line (புகைப்பழக்க நிறுத்தம்)

www.icanquit.com.au தொலைபேசி . 13 78 48 (13 QUIT)

மதுப்பழக்கம் மற்றும் போதை மருந்து தகவல் சேவை (Alcohol Drug Information Service)

www.yourroom.com.au தொலைபேசி. 1800 422 599

உங்களுடைய பல்மருத்துவரைப் பார்த்தல்

கர்ப்பகால ஹார்மோன்களும், காலை மசக்கையும் பல் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யக்கூடும். இப்போது இருக்கக்கூடிய எவ்வொரு பிரச்சினையையும் சரிசெய்துகொள்வதற்காக நீங்கள் கர்ப்பமடைவதற்கு முன்பாகவே பல் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ளவேண்டுமென சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. கர்ப்பகாலத்தில் உங்கள் பற்களினதும் பல்முரசினதும் ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்வது என்பது பற்றியும் பல் மருத்துவர் உங்களுடன் பேச முடியும்.

கர்ப்பகால பல் சுகாதாரம்

www.health.nsw.gov.au/oralhealth

உங்களுடைய பல்மருத்துவரைப் பார்த்தல்

உங்கள் வீட்டில் அல்லது நீங்கள் வேலை செய்யுமிடத்தில் இருக்கவல்ல எவ்வொரு ஆரோக்கியப் பிரச்சினையைப் பற்றியும் உங்கள் ஜி.பி-யுடன் அல்லது நீங்கள் பணியாற்றும் இடத்தில் பேசுங்கள். சுத்திகரிப்பிற்குப் பாவிக்கப்படும் இரசாயனப் பொருட்கள் அல்லது பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் பயன்படுத்தப்பட்ட பூனை எச்சம் மற்றும் தோட்டவேலைக்கான மண் வகைகள் போன்றவற்றைப் பாவிக்கும்போதும் முகஉறை மற்றும் கைகறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

கைகளைக் கழுவுவதானது கர்ப்பகாலத்தின் துவக்கத்தில் தீங்கிழைக்கக்கூடிய வைரஸ் கிருமிகளைத் தவிர்க்க உதவலாம்.

MotherSafe (தாய்நலன் பாதுகாப்பு)

www.mothersafe.org.au தொலைபேசி. 1800 647 848

மன நலம் மற்றும் ஆரோக்கியம்

உங்களுடைய மன நலத்தைப் பராமரிப்பதும், உங்களுடைய அன்பிற்கும் நம்பிக்கைக்கும் உரியவர்களுடைய (துணைவர், குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்கள்) ஆதரவுவலியைப் பெறுவதும் நீங்கள் கருவுறத் திட்டமிடும் காலத்தில் அவசியம்.

கடந்த காலத்தில் நீங்கள் மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆட்பட்டிருந்தால், அல்லது நீங்கள் மருந்துகள் எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், உங்களுடைய ஜி.பி, மன நல சேவகர் அல்லது மனநோய் மருத்துவருடன் உங்களுடைய கருவுறும் திட்டத்தைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.

Beyond Blue 'பியாண்ட் ப்ளூ'

www.beyondblue.org.au தொலைபேசி. 1300 22 4636 (நாளுக்கு 24 மணி நேரம், வாரம் 7 நாட்கள்)

Centre of Perinatal Excellence (COPE) (பிள்ளைப்பேறு நல மையம்)

www.cope.org.au

குடும்ப மற்றும் வீட்டு வன்முறை

குடும்பத்தினரது உடல்நலன் மீது, குறிப்பாகப் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மீது குடும்ப மற்றும் வீட்டு வன்முறை பாரிய தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகிறது.

குடும்ப மற்றும் வீட்டு வன்முறையானது பிரசவத்திற்கு முன்னரே ஒரு குழந்தையைப் பாதிக்கக்கூடும். கர்ப்பினியாய் உள்ள பெண்ணிற்குக் காயம் ஏற்பட்டால், குழந்தைக்கும் தீங்கு நேரிடக்கூடும். வன்முறைச் சூழலில் வாழ்ந்துகொண்டிருப்பதால் ஏற்படும் அழுத்தமும் கர்ப்பினிப் பெண்கள் மீது பாரியதொரு தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும், மற்றும் இதன் காரணமாக கருவிலுள்ள குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம்.

உங்களுடைய பாதுகாப்பைப் பற்றி உங்களுக்குக் கவலையாக இருந்தால், கவல்துறையினரை அழையுங்கள், சுகாதாரத் தொழிலர் அல்லது உங்களுடைய நம்பிக்குரிய ஒருவருடன் பேசுங்கள், அல்லது Domestic Violence Helpline (குடும்ப வன்முறை உதவி இணைப்பு)-ஐ அழையுங்கள்.

Domestic Violence Helpline

(குடும்ப வன்முறை உதவி இணைப்பு)

தொலைபேசி. 1800 656 463 (இலவச அழைப்பு; நாளுக்கு 24 மணி நேரம், வாரம் 7 நாட்கள்)

குடும்ப வன்முறை உதவிக்கான தகவல்கள்

www.domesticviolence.nsw.gov.au

பிரயாணம் செய்தல்

கருவுறும் திட்டத்தில் நீங்கள் இருந்தால், நீங்கள் பிரயாணம் எதுவும் செய்வதற்கு முன்பாக சிபாரிசு செய்யப்படும் தடுப்பூசிகளைப் பற்றியும், நோய்த்தொற்றுகளைத் தவிர்க்கும் வழிகளைப் பற்றியுமான சமீபத்திய அறிவுரைகள் என்ன என்று பாருங்கள். சில வைரஸ் கிருமிகளும் நோய்த்தொற்றுகளும் கருச்சிதைவை ஏற்படுத்தக்கூடும் அல்லது கருவிலுள்ள உங்கள் குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும்.

'NSW சுகாதார' தொற்றுநோய்த் தகவல்கள் (NSW Health infectious diseases information)

www.health.nsw.gov.au/Infectious