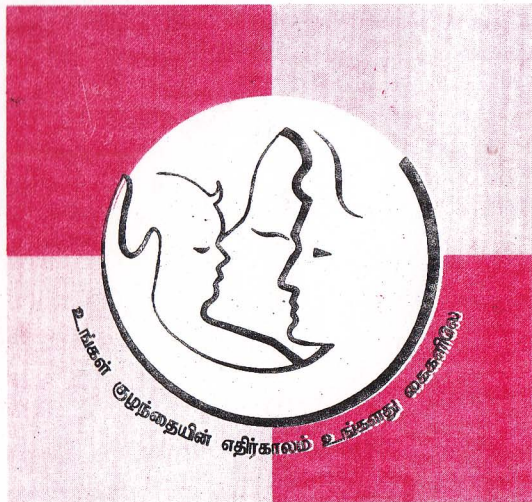
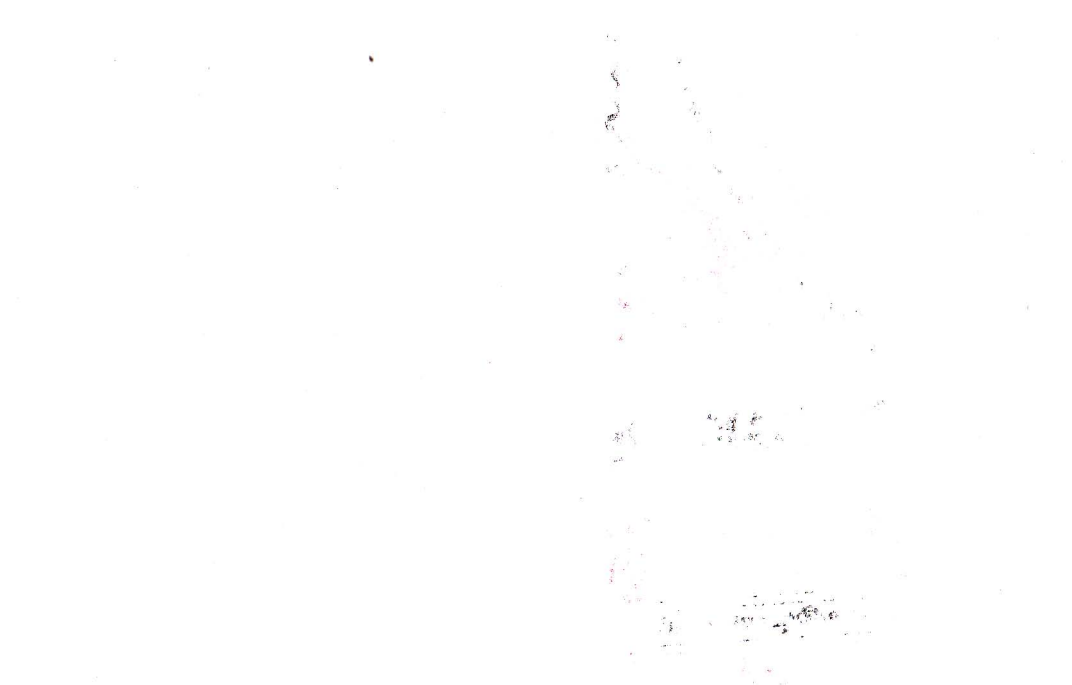


சிசுல்லமே சிசுல்லமே.....

14

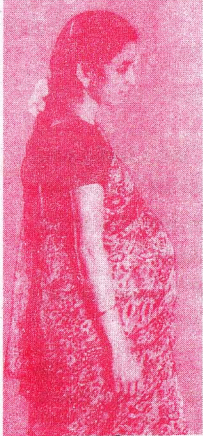


யாழ்.பல்கலைக்கழக சமுதாய மருத்துவத்துறையின் வெளியீடு





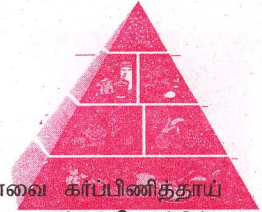
ஆரோக்கியமான தாய்மை



- ❖ தாய்மைப்பேறு அடையவிருக்கும் அநேக பெண்கள் போஷணையின் முக்கியத்துவம் பற்றி அதிகம் அறிந்திருப்பதில்லை.
- ❖ கர்ப்பகாலத்தில் போதியளவு போஷாக்கு உள்ள உணவை உண்ணாதவிடத்து குழந்தை
 - பிறப்பு நிறை குறைவாக இருக்கும்
 - மரணிக்கக் கூடும்
 - உயிர் பிழைப்பவர்கள் கூட சாதாரண வளர்ச்சி வீதத்திற்கேற்ப வளர முடியாது கஷ்டங்களை அனுபவிப்பர்.
 - இவர்களின் மூளை வளர்ச்சியும் குறைவடைந்து, கல்விகற்கும் திறன் பாதிக்கப்படும்.
- ❖ ஆகவே சாதாரண கர்ப்பகாலத்தையும், பாதுகாப்பான பிரசவத்தையும், ஆரோக்கியமான குழந்தையையும் பெற்றெடுப்பதை உறுதிப்படுத்தும் சில முக்கிய தகவல்கள் உள்ளே.....



போஷாக்குக் கூடிய உணவு வகைகளை அதிக அளவில் உட்கொள்ளுங்கள்



ஆரோக்கியமான குழந்தையை பெற்றெடுக்க வேண்டுமாயின் கர்ப்பகாலத்தில் தாயின் உடல் நிறை சாதாரண உடல் நிறையைவிட 10-12 கிலோ கிராம் வரை அதிகரிக்க வேண்டும்.

முன்னர் உட்கொண்ட உணவின் அளவைவிட அதிகளவு உணவை கர்ப்பிணித்தாய் உட்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் நீங்கள் இப்போது இருவருக்காக உண்ண வேண்டும்.

தினமும் மூன்று வேளை மட்டும் உண்ணாது, அடிக்கடி உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். இயலுமானால் மேலதிகமாக இன்னுமொரு முறை உணவு உட்கொள்ளலாம்.

விளம்பரப்படுத்தப்படும் விலை கூடிய உணவுப் பண்டங்களை உண்ண வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை.

எமக்கு இலகுவாக உள்நாட்டிலே கிடைக்கும் உணவுகளான அரிசி, பருப்பு, பயறு, சோயா, ஈரப்பலா, வற்றாளைக்கிழங்கு, கடும் பச்சை, கடும்மஞ்சள் மரக்கறிகள், இலைக்கழி வகைகள், பழங்கள் போன்றவை போதுமானவை.

மீன், முட்டை, இறைச்சி போன்றவற்றில் அதிக அளவில் இரும்புச்சத்து இருப்பதனால், உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் உணவின் தரம் அதிகரிக்கும்.



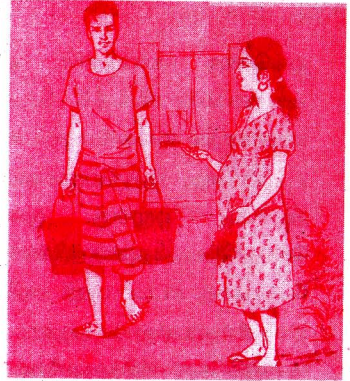
கணவரின் உதவியும் ஒத்துழைப்பும் அத்தியாவசியம்.

❖ கர்ப்பம் தரித்தல் அல்லது கர்ப்பநிலை என்பது தாய்க்கு மட்டும் உரிய பொறுப்பல்ல. இது தாய், தந்தை ஆகிய இரண்டு பெற்றோரினதும் கூட்டுப் பொறுப்பாகவே கருதப்படும்.

❖ கர்ப்ப காலத்தில் கணவனின் உதவியும் ஒத்துழைப்பும் குழந்தையினதும் தாயினதும் உடல், உள மேம்பாட்டிற்கு உதவும்.

❖ பிரசவம், பாலூட்டல் போன்றவற்றினால் ஏற்படும் நெருக்கடியான நிலைமைகளின் போது, ஒரு நல்ல கணவர் தன் மனைவிக்கு துணை நிற்பார்.

❖ அத்தோடு மிக முக்கியமாக ஒவ்வொரு கணவனும் கர்ப்பகாலத்தில் தனது மனைவியின் உடல், உளத் தேவைகள் பற்றி அதிகளவு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.





கிரமமான வைத்திய பாசோதனைகள் அவசியம் தேவை

❖ ஒவ்வொரு கர்ப்பிணித் தாயும் கர்ப்பமுற்று 8 வாரங்களில் கிளினிக் செல்ல வேண்டும் அத்தோடு மாதாமாதம் வைத்தியரைச் சந்திக்க வேண்டும்.

❖ உடல்நிறை, குருதியழுக்கம், சிறுநீர் போன்றவற்றை அடிக்கடி ஒழுங்கு முறைக்கேற்ப பரிசீலனை செய்துகொள்வதனால் பிள்ளையினதும் உங்களினதும் போஷாக்கு மட்டம் பற்றி அறிந்துகொள்ளலாம்.

❖ கிளினிக்குகளில் வழங்கப்படுகின்ற தடுப்பூசிகளை கிரமமான முறையில் பெற்றுக்கொள்ளல் அவசியம்.

❖ உங்கள் உடல்நிறை அதிகரிப்பு பற்றி சுகாதார அதிகாரிகளுடன் கலந்துரையாடி போஷாக்கு சம்பந்தமான அறிவுரைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

❖ இவ்வாறு செய்வதனால் கர்ப்பகாலத்திலும், பிரசவத்தின் போதும் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.





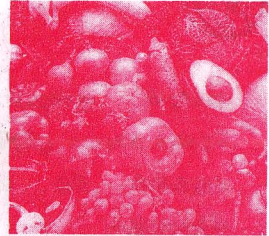
கீரும்புச் சத்தும் வீட்டம்ன்களும் மேலதிக பலத்தைத் தரும்

வைத்தியசாலைகளில் அல்லது கிளினிக்குகளில்
❖ கொடுக்கப்படும் இரும்பு, போலிக்கமிலும், கல்சியம்,
விறற்றமின் “சீ” என்பனவற்றை ஒழுங்காக பயன்படுத்துவதால்
கார்ப்பகாலத்தில் ஏற்படக்கூடிய மேலதிக தேவைகளைச்
சமாளிக்க முடியும்.

❖ அத்தோடு கருவிலுள்ள சிசுவின் மூளை மற்றும் நரம்புகளின் விருத்திக்கு போலிக்கமிலம்
மிக அவசியம்.

❖ மூச்சு தடைப்படுதல், உடல்சோர்வு, களைப்புத் தன்மை, வளர்ச்சி குறைந்த பிள்ளைகள்
பிறத்தல், பிரசவத்தின் போது மரணம் ஏற்படுதல் என்பன இரும்புச்சத்துக் குறைவினால்
ஏற்படக்கூடியவை.

❖ போலிக்கமில குறைபாட்டினால் கருச்சிதைவு, பிறப்புக் குறைபாடு, முழு
விருத்தியடையாத பிள்ளைப் பிறப்பு, பிறப்பின் பின்னான குருதிப்பெருக்கு என்பன
ஏற்படக்கூடியவை.





குடும்ப அங்கத்தவரது ஒத்துழைப்பு சீக்கலந்ற ஒப்வான கர்ப்பத்திற்குத் துணைபுரிபும்

❖ உங்கள் உடல் நலத்திற்கு முன்பு கூறப்பட்ட
விடயங்களைப் போலவே குடும்பத்தின்
உதவியும் ஒத்துழைப்பும் அவசியமாகும்.

❖ வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதற்கு
குடும்பத்தவரின் துணை உதவும்.

❖ கர்ப்பகாலத்தில் உங்கள் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் தேவையான சக்தியை வழங்கித்
தெம்பூட்டுவதற்கு குடும்ப ஒத்துழைப்பு அவசியம்.

❖ இவ்வாறு செய்வதனால் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியும் சிறந்த முறையில்
முன்னேறும்.





உணவு தயாரிப்பதற்கு அயடின் கலந்த உப்பைப் பயன்படுத்தவும்

- ❖ அயடின் குறைபாட்டினால் வெளிப்படையாகத் தென்படக்கூடிய ஒரேயொரு அறிகுறி கழலை எனப்படும் கழுத்தின் கீழ் உள்ள தைரொயிட் சுரப்பியின் வீக்கமாகும்.
- ❖ கர்ப்பகாலத்தில் அயடின் குறைபாடு இருப்பின், உடல் உள ரீதியில் போதியளவு விருத்தியடையாத ஒரு குழந்தையைப் பெறும் சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம்.
- ❖ அயடின் குறைபாடு உங்கள் பிள்ளையின் கல்வி கற்கும் ஆற்றலைப் பாதிக்கும்.
- ❖ எனவே உங்கள் உணவிலே அயடின் கலந்த உப்பைச் சேர்த்து, உங்களதும் உங்கள் குழந்தையினதும் உடல் நலத்தை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.





உளரீதியான உற்சாகம் அவசியம்

❖ நீங்கள் கர்ப்பமாக உள்ளபோது, எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.

- ❖ கர்ப்பகாலத்தில் நல்ல விடயங்களைப் பேசி, நற்சிந்தனைகளைத் தரக்கூடிய புத்தகங்களை வாசித்து, உங்கள் கருவிலுள்ள குழந்தை நற்பண்புடையவனாக வருவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.



முழுக்குடும்பமுமே புதிய குழந்தையின் வரவுக்கு

ஆயத்தமாகத்

❖ நீங்கள் கர்ப்பமாகி 5வது மாத முடிவில்

குழந்தை உதைப்பதை உணரக்கூடியதாக இருக்கும்.

- ❖ இந்த வேளையில் கருவிலுள்ள குழந்தையின் அசைவுகளால் மகிழ்ச்சியுறும் நீங்கள், உங்கள் கணவரையும், மூத்த பிள்ளையையும் உங்கள் வயிற்றைத் தொட்டு உணர அனுமதிக்க வேண்டும்.
- ❖ பிறக்கவிருக்கும் குழந்தைபற்றி அடிக்கடி உங்கள் மூத்த பிள்ளையுடன் கதைத்து பாசத்தை அதிகரிக்க செய்ய வேண்டும்
- ❖ பிறக்க இருக்கும் குழந்தையும் குடும்பத்திலே ஓர் புதிய அங்கத்தவர் என்பதை மூத்த பிள்ளை உளரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளும்படியாக அப்பிள்ளையை பக்குவப்படுத்த வேண்டும்.



வெளியீடு:- சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பலகு
சமுதாய மருத்துவத்துறை
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.
மே 2007.

Sponsored by:- Mrs.Merril Chaus,
1, Alterwood Lane,
Owings Mills,
MD 21117, U.S.A

தயாரிப்பு உதவி :-

மோ.றமாஜினி (2002/FM/46)

4ம் வருட மருத்துவ மாணவி

தயாரிப்பு ஆலோசனை :-

திருமதி. ம.சிவராஜா,

சமுதாய மருத்துவத்துறை,

மருத்துவபீடம், யாழ்.பல்கலைக்கழகம்.