

தேவை வாணிபப் பலூட்டு - 2019

வாசிக்கும் பழக்கத்தை கருவில்
இருக்கும் குடிநீர்த்தயிடம்
இருந்து இறும்பிப்போம்

கிர்ப்பவந்தினாக்ஷானி கையேலு

வெளியீடு
பொது நாசைம் அனவெட்டி
விளையம் வடக்கு ரிருதிச்சுப
உபஅலுவலகம், மல்லாகம்

தேசிய வாசிப்பு மாதம் - 2019

வாசிக்கும் பழக்கத்தை கருவில் இருக்கும் குழந்தையிடம்
இருந்து ஆரம்பிப்போம்

தர்ச்சத்திற்குறித்து கூறுதலே

பொது நூலகம் அளவெட்டி
வலிகாமம் வடக்கு பிரதேசசபை
உபஅலுவலகம் மல்லாகம்

முன்னுரை

பெற்றோர் அவர்களது வாரிக்கள் அடங்கிய ஒர் அமைப்பு. அல்லது திருமணம் மற்றும் இரத்த சம்பந்தப்பட்ட உறவினர்கள் கொண்ட அமைப்பு அல்லது ஒருவரது வாச்சாவளி வாரிக்களின் கூட்டம் எனக் குறிப்பிட்டாலும் இவை மட்டுமல்ல குடும்பம். நபர்களை மட்டுமல்லது உணர்வுகள், கடமைகள், சமூக அந்தஸ்து என பலதரப்பட்ட விடயங்களை உள்ளடக்கியதே குடும்பம். ஆனால் நமது நோக்கம் வேறு. குடும்பத்தில் ஆணிவேர் பிள்ளைகள் அதுவும் இரத்த சம்பந்தப்பட்ட பிள்ளைகள். தனக்கென ஒரு பிள்ளை.

சாதி, மதம், இன எல்லை கடந்து உலகவாவில் ஓவ்வொரு ஆணும், பெண்ணும் அடி மனதில் வைத்து நேசிக்கும் விடயம் தன் பிள்ளை. நாம் பெற்றெடுத்த மகன் அல்லது மகள் என்று ஒரு தாய் சொல்லும்போது உள்ள பாசத்துக்கும், பெருமைக்கும் வேறு எந்த விடயமும் ஈடாகாது. இப்படிப்பட்ட பிள்ளையை பெற்றெடுக்க ஒரு தாயாக என்ன செய்ய வேண்டும்? நல்ல பிள்ளையை, ஆரோக்கியமான பிள்ளையை, அறிவான பிள்ளையை பெற்றெடுக்க முடியுமா? நிச்சயமாக முடியும். அதற்காகத்தான் இந் நாலை, அளவெட்டி பொது நூலகத்தினராகிய நாம் வெளியிடுகின்றோம்.

கரு உருவாகியின்ஸ்து என தெரிந்த பின்பு நல்ல விடயங்களை கேளுங்கள், நல்ல விடயங்களை பாருங்கள், இனிமையான பாடல்களைப் பாருங்கள், கேளுங்கள். இனிமையாக பேசங்கள், அமைதியாக இருங்கள், கோபம் கொள்ளாதிருங்கள். இவ்வாறு நீங்கள் நடந்து கொள்வதன் பிரதிபலிப்புக்களை பிறக்கும் உங்கள் குழந்தையின் செயற்பாடுகளில் காணக்கூடியதாக இருக்கும். இதற்கான சிறந்த உதாணங்களாக மகாபாரதத்தில் தாயின் கருவிலிருந்து யுத்த முறையை கற்ற அபிமன்யு, புனித வேதாகமத்தில் உள்ளது போன்று தாயின் கருவில் வளர்ந்த திருமுழுக்கு யோவான் ஆகியோரைக் கூறுலாம்.

மகப்பேறு, மகப்பேற்றின் பிள்ளரான காலங்களில் தாய்-சேய் ஆரோக்கியம்

ஆரோக்கியமான பிள்ளையைப் பெறுவதற்குக் கு மிக முக்கியமான ஒரு காரணியாகிய பிள்ளையின் பிறப்பு நிறை பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்வது கர்ப்பினித்தாய் என்ற வகையில் மிக முக்கியமானது.

ஒரு பிள்ளை பிறக்கும் போது அதன் நிறை (பிறப்பு நிறை) எவ்வளவாக இருக்க வேண்டும்?

ஏறத்தாழ 3.3 கிலோகிராம் ஆணால் 2.5 கிலோவகுக்கு குறைவு எனின் பிறப்பு நிறை குறைவானவர்கள் எனக்கருதப்படும்.

ஆரோக்கியமான பிறப்பு நிறையடைய பிள்ளை ஒன்றை பெறுவதற்காக கர்ப்பினித்தாய் செய்ய வேண்டியது யாது? கர்ப்பினியாக இருக்கும் காலத்தில் தனது நிறை அதிகரிப்பு சரியாக நிகழ்கின்றதா எனக் கவனித்தலும் சரியான அளவில் போசாக்கான உணவுகளை உட்கொள்ளலும்.

சரியான நிறை அதிகரிப்பு என்றால் என்ன?

கர்ப்பினியாக இருக்கும் காலத்தின் தொடக்கத்தில் இருந்த நிறையிலும் பார்க்க 12-14 கிலோ கிராம் வரை நிறை அதிகரித்தல் எனினும் கர்ப்ப காலத்தில் அதிகரிக்க வேண்டிய நிறையின் அளவானது கர்ப்பினியாவதற்கு முன்பு இருந்த நிறையின் படி வேறுபடும். கர்ப்ப காலத்தில் முதல் முன்று மாதம் ஒவ்வொரு மாதத்திற்கும் 0.5 கிலோகிராம் நிறை அதிகரிப்பும், பிறகு ஒவ்வொரு வாரமும் 0.5 கிலோகிராம் நிறை அதிகரிப்பும் ஏற்படும்.

உங்களுடைய நிறை எவ்வளவு அதிகரிக்க வேண்டும் என்பதை எப்படி அறியலாம்?

கர்ப்பினிக் காலத்தின் ஆரம்பத்தில் உங்களது உடல் திணிவுச் சுட்டியைப் பயன்படுத்தி அறியலாம்.

உடல் திணிவுச் சுட்டி என்றால் என்ன?

ஒருவரின் உயரத்துக்கு பொருத்தமான நிறை தொடர்பான ஓர் அளவிடாகும் அப் பெறுமானம் பின்வரும் குத்திரத்தைப் பயன்படுத்திக் கண்டறியப்பட்டு உங்களது கர்ப்பினிப் பதிவுடையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நிறை(கிலோகிராம்)

Kg/m²

உடல் திணிவுச்சுட்டி =

உயரம்(மீற்றர்) x உயரம்(மீற்றர்)

உடல் திணிவுச் சுட்டியைப் பின்வரும் அட்டவணையுடன் ஒப்பிடுவதால், உங்களது போசாக்கு நிலமையையும் கர்ப்பினியாக இருக்கும் காலத்தில் அதிகரிக்க வேண்டிய நிறையின் அளவையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

உடல்திணிவுச்சுட்டி பெறுமானம்	போசாக்கு நிலை	கர்ப்பினிக்காலத்தில் அதிகரிக்க வேண்டிய நிறை
18.5-24.9 வரை	திருப்திகரமானது	11.5 - 14.0 கிலோகிராம்
18.5 இலும் குறைய	நிறை குறைவு	12.5 - 16 கிலோகிராம்
24.9-29.9 வரை	நிறை கூடிய நிலை	7 - 9.5 கிலோகிராம்
29.9 இதற்கு மேல்	கொழுத்த நிலை	6.0 - 8.0 கிலோகிராம்

தேசிய வாசிப்பு மாதம் 2019ம் ஆண்டிற்கான மகுட வாக்கியம் சிறுவர்களுடன் வாசிப்போம். நாம் சற்றே ஆழமாக சிற்றித்ததன் விளைவாக கருவிலுள்ள சிகிவடன் வாசிப்போம் என எமக்குள் உருவான விடயமே இக் கர்ப்பவதிகளுக்கான கையேடு. எனவே இதனை வாசித்து நடைமுறைப்படுத்தி சிற்றத ஏதிர்கால சந்ததியினரை உருவாக்குவோம்.

திருமதி.த.போல்சுரேஸ்,
நூலகர்,
வலி வடக்கு பிரதேசசபை.
பொது நூலகம்,
அளவெட்டி.

பொருளடக்கம்

1. மகப்பேறு மகப்பேற்றின் பின்னரான காலங்களில்
தாய்-சேய் ஆரோக்கியம்
2. குற்ப காலத்தின் பொதுவான பிரச்சனைகள்
3. பிரவச காலத்தின் பின்னரான உடற்பயிற்சிகள்
4. மகத்துவம் நிறைந்த தாய்ப்பால்
5. ஆறாம் மாதத்தில் சோறு தீந்றுவோம்
6. யெளவனப் பருவம்
7. பால் நிலை வன்முறைகள்
8. கருக்கலைப்பு

கர்ப்ப காலத்தின் பொதுவான பிரச்சனைகள்

வாந்தி வயிற்றுப்பிரட்டல்

- முதல் முன்று மாத காலங்களுக்கு காணப்படும்
- ஒரோன் மாற்றங்கள் இரைப்பை வெறுமையாவதை குறைப்பதால் ஏற்படுகின்றது.

தவிர்த்துக்கொள்ள

- கட்டிலில் இருந்து எழுப்புவதற்கு முன் ஒரு துண்டு வாட்டிய பாண்/cream cracker பிஸ்கட் அல்லது ஒரு கப் குடான் பால் எடுப்பதுடன் உணவை எடுத்த பின்னர் சிறிது நேரம் படுக்கையில் இருத்தல் பயனளிக்கக் கூடியது
- வாந்தியெடுக்க தூண்டுகின்ற உணவுகளை இனங்கண்டு தவிர்த்தல் நன்று
(மிளகாய் உறைப்பான உணவுகள் குடான தேனீர் கோப்பி)
- மெதுவாக உண்ண பழகவும்
- ஒரு தடவையில் அதிகளவில் உண்பதற்கு பதிலாக சிறிய அளவுகளில் பல தடவை உணவை எடுக்கவும்
- இயன்றளவு நீர்ச்சத்துள்ள உணவு உட்கொள்வதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும்.
- மேற்கூறிய முறைகளால் கட்டுப்படுத்த முடியாவிடின் வைத்திய உதவியை நாடவும்.

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

- பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தின் ஆரம்பத்திலும் இறுதியிலும் காணப்படும்.
- ஒரோன் மாற்றங்களும் சிறுநீர்ப்பையின் மீது கருப்பையின் அமுக்கமும் அல்லது சிறுநீர் பாதையில் தொற்று ஏற்படுதலும் காரணமாக அமையலாம்.

தவிர்த்துக்கொள்ள

உங்களுடைய சலத்தை குருக்கோக, கிருமித்தொற்றுக்காகவும்
பரிசோதிக்கவும்.

களைப்பு

இது பொதுவாக இறுதி கர்ப்ப காலங்களில் ஏற்படும் அதிகளவில்
களைப்பு குருதிச்சோகை மற்றும் வேறு ஊட்டச்சத்து
குறைபாடுகாரணமாக அல்லது நுரையீரல் விரிவடைவது குறைவதால்
ஏற்படலாம்.

தவிர்த்துக் கொள்ள

- உணவை சிறிய அளவுகளில் பிரத்து பல தடவைகள் உண்பதுடன், உணவில் அதிகளவு சக்தி வழங்கக்கூடிய உணவுகளான எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள், இனிப்பு சுவையுள்ள பழங்கள், முனையிடப்பட்ட பயறு, உழுந்து என்பவற்றையும் கனியுப்பு விழுமின் தரக்கூடிய சிறிய மீன்கள் நெத்தலிக்கருவாடு, கீரை வகைகள் என்பவற்றையும் சேர்க்கவும்.
- இயற்றளவு ஓய்வு எடுப்பது அவசியம்
- இரவில் குறைந்தது எட்டு மணித்தியாலும் நிம்மதியான தூக்கம்
- கர்ப்பினிகள் சிகிச்சை நிலையத்தில் தரப்படும் குளிசைகளை அங்கு வழங்கப்பட்ட அறிவுரைக்கு ஏற்ப தவறாது எடுக்கவும்

நெஞ்சு ஏரிவு

ஓமோன் மாற்றங்கள் இரைப்பை இறுக்கியை தளர்த்துவதால் இரப்பையில் உள்ள அமிலம் மேல் வருவதால் ஏற்படுகின்றது.

தவிர்த்துக் கொள்ள

- ஒரே தடவையில் அதிகமாக உண்பதை தவிர்த்தல் சாப்பிட்ட உடனே படுப்பதை தவிர்க்கவும்.
- சாப்பிட்டு 1-2 மணித்தியாலங்களுக்கு இருப்பதை சாய்ந்து படுப்பதை பழக்கப்படுத்தவும்.
- இரவில் நெஞ்செரிவு உங்களுக்கு இடையூறு எனில் படுக்கையின் தலைப்பகுதியை சிறிதளவு உயர்த்தவும்.
- இரைப்பை வெறுமையாகாதவாறு எப்பொழுதும் உணவு இருப்பதை உறுதிப்படுத்த அடிக்கடி உணவு வகைகளை எடுப்பதும் இரைப்பையில் அதிகளவு நேரம் இருக்கக்கூடிய உணவு வகைகளை எடுப்பதும் நன்று.

மலச்சிக்கல்

ஒமோன் மாற்றுங்கள் மற்றும் கருப்பையின் அழுக்கம் குடவின் அசைவை குறைப்பதால் மலம் கடினமாக மாறுகிறது.

தவிர்த்துக்கொள்ள

- போதுமான அளவில் நார்ச்சத்து கூடிய மரக்கறிகள் (கீரை வகைகள் புடோலங்காய்) பழங்கள் தீட்டாத அரிசி என்பவற்றை உண்டென் சேர்த்துக்கொள்ளல்
- 15ம் ஸர் (ஸ்ரீநிவாஸ்) ஒரு நாளைக்கு அருந்தவும்
- போதுமான உடற்பயிற்சி (நாளாந்த கருமங்களை செய்தல்)
- நேலவப்பழன் வைத்திய ஆலோசனை பெறவும்.

வரிக்கோச நாளம்

- தொடைகளிலும் கால்களிலும் ஏற்படும்
- ஓமோன் மாற்றங்களாலும் கருப்பை குருதிக் கலங்களில் அழக்கத்தை ஏற்படுத்துவதால் கால்களுக்கு வரும் குருதி மீண்டும் இதயத்தை அடைவது குறைந்து கால்களில் அதிகம் சேர்வதனால் ஏற்படுகின்றது.
- இது குழந்தை பிறந்த பின்னர் படிப்படியாக ருறைந்து செல்லும்
- தொடர்ந்து வரும் கர்ப்ப காலங்களில் ஏற்படலாம்

தவிர்த்துக்கொள்ள

- இறுக்கமான உடைகள் அணிவதை தவிர்க்கவும்
- இடது பக்கம் சரிந்து படுப்பது சிறந்தது
- வேலை செய்வதாபின் ஒய்வு நேரங்களில் கால்களை உயர்த்தி வைத்திருக்கவும்
- நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் ஒரே நிலையில் நிற்பதை தவிர்க்கவும்
- முதல் கர்ப்பம் முடித்து அடுத்த கர்ப்பத்தின் முன்னர் சரியான பயிற்சிகளை செய்து வயிறு மற்றும் கால் தசைகளை இயங்கு நிலையில் பேணுதல்.

மூட்டுவலி , தசைப்பிழப்பு

மூட்டுக்களின் இளையாங்கள் (ligaments) மென்மையடைவதால் இது ஏற்படுகின்றது.

தவிர்த்துக்கொள்ள

- இயன்றாவு ஓய்வு கடினமான உடற்பயிற்சிகளை தவிர்த்தல்
 - குதிகள் தட்டையான செருப்புகளை அணிதல், போருட்களை தூக்குவதை, தள்ளுவதை, இழுப்பதை தவிர்த்தல்
 - வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்தல்
 - தேவைப்படின் வைத்திய ஆலோசனை பேறலாம்
- முச்சலிடுவதில் சிரமம்
- கருப்பையில் குழந்தைவளர்ச்சியடைவதன் காரணமாக நுரையீரல் விரிவடைவதில் சிரமம் ஏற்படுகின்றது
 - ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடை வயாவது சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்கவும் (மரங்கள் வெளியில் உள்ள காற்று)
 - சிறிய அளவுகளில் அடிக்கடி (4-5தடவை) உணவை எடுக்கவும்
 - தலையையும் நெஞ்சையும் உயர்த்தியவாறு படுக்கலாம்.

யோனிக் கசிவு

- ஒமோன் மாற்றங்கள் காரணமாக ஏற்படுகின்றது
- சில வேளைகளில் கிருமித் தொற்றினாலும் ஏற்படலாம்
- பருத்தி துணியிலான உள்ளாடகள் அணிவதுடன் அவற்றை சுத்தமாகவும் பேணவும்
- கசிவுகளையும் யோனி உறுப்புப்பகுதியையும் அடிக்கடி சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவி சுத்தமாக வைத்திருப்பதால் கிருமித்தொற்றைக் குறைக்கலாம்
- கசிவு கடி போன்ற குணங்குறிகளுடனோ கசிவு மணமுடையதாகவே குருதிகலந்ததாகவோ மஞ்சல் பச்சை நிறமுடையதாகவோ காணப்படின் வைத்தியரை நாடவும்

மகப்பேற்றுக்கு முன்னரும் பின்னரும் தாயில் அவதானிக்கப்பட வேண்டியவை

- கடுமையான தலைவலி,காய்ச்சல்
- தலைச்சுற்று மயக்க நிலை
- பார்வை மங்குதல்
- முச்செடுப்பதில் சிரமம்
- கண்களில் வெளிச்சாங்கள் யின்னுதல்
- வலது விலாபகுதியின் கீழ் நோ ஏற்படுதல்
- முகம் கால் என்பவற்றில் வீக்கம் ஏற்படுதல்
- அதிக இரத்தபோக்கு
- கால் தசைகளில் நோ நடக்கும் போது மேலும் அதிகரித்தல்

மகப்பேற்றிற்கு பின்னர் தாயில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- பிறப்புறுப்பு கரப்பு
- துர்நாற்றும்
- சுரப்பின் அளவு கூடுதல்
- சீழைக் கொண்டிருத்தல்

பிறப்புறுப்புப் புண்

- தையல் தொய்வாக இருத்தல்
- சீழுந்மையான சுரப்பு
- சீழ் கட்டி உருவாகுதல்
- கடுமையான நோ ஏற்படுதல்

குழந்தை பிறந்தது முதல் ஆறு கிழமைக்குள் தாயில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- காய்ச்சல் ஏற்படுதல்
- மூச்செடுப்பதில் சிரமம்
- படிப்படியாக மூச்செடுப்பதில் சிரமம்
- மூச்செடுக்கும் தடவைகள் அதிகரித்தல்
- நெஞ்சு வளி
- மன அழுத்தம்
- நித்திரைக் குழப்பம்
- குழந்தையிடம் அக்கறையின்மை அல்லது குழந்தையைப் பற்றி அநாவசியமாகக் கவலைப்படல்
- சிறு விடயங்களுக்கும் உணர்ச்சி வசப்படல்
- வாழ்வில் விரக்தி ஏற்படல்
- தற்கொலை செய்யும் எண்ணம் தோன்றுதல்

தாய்மாரே பின்வருவன பற்றி உங்களது குழந்தை செல்வத்தில் கவனம் எடுக்கள்

- மூச்செடுப்பதில் சிரமம் ஏற்படுதல்
- வளிப்பு
- உடல் நீல நிறமாக மாற்றமடைதல்
- காய்ச்சல்
- குளிர்ந்த உடல்
- உடல் மஞ்சல் நிறமாக மாற்றமடைதல்
- வெளிறல்
- வயிற்றோட்டம்

- ஒவ்வொரு தடவை பாலுட்டியதன் பிற்பாடும் வாந்தி எடுத்தல்
- நன்றாகப் பால் அருந்திய குழந்தை அடுத்தடுத்து இரண்டு தடவைகள் பால் அருந்த மறுத்தல்
- கை அல்லது காலில் வீக்கம் ஏற்படுத்தல்
- தொடர்ச்சியாக அழுதலும் பலவீனமாக அழுதலும்
- கை காலில் சோர்வு ஏற்படுதல்.

பிரசவ காலத்தின் பின்னரான உடற்பயிற்சிகள்

- குழந்தை பேற்றின் பின்னர் உடல் ஆய்ரோக்கியத்தை பேண ஓய்வும் உடற்பயிற்சியும் அவசியம்.
- கருத்துரித்தமை மற்றும் பிள்ளைப்பேறு என்பவற்றால் நாரிப்பகுதியிலுள்ள தசைநார்கள் வலுவிழுந்திருக்கும் அவை மீண்டும் வலுப்பெறாவிட்டால் பின்வரும் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளலாம்.
 1. சிறுநீர் கழிப்பதற்கு தகுதியான நேரம் , தகுதியான இடத்தை தேர்ந்தெடுக்கும் முன்னரே சிறுநீர் வெளியேறி விடும்.அதாவது சிறுநீர் கழித்தல் உங்கள் இச்சைக்கு உட்பட்டு இராது.
 2. உடலுறவின் பின்னர் திருப்தியிராமை.
 3. குடல் இறக்கம்

நாரிப்பகுதி தசைநார் வலுப்பெற பின்வரும் உடல் பயிற்சி மிகவும் பயனளிக்கிறது.

1. தலையணையில் தலையை வைத்து முழங்கால்களை மடித்து இரு பாதங்களும் கட்டிலை தட்டையாக அழுத்த பின்வருமாறு 4 விநாடிகள் உடல்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளவும்.
2. தலையை உயர்த்தி இருகைகளாலும் உங்கள் முழங்கால்களைத் தொடவும்.
3. தலையையும் தோள்பட்டையையும் உயர்த்தி உங்களது ஒரு கையால் உங்கள் எதிர்புற குதிக்காலைத் தொடவும்
4. ஒரு முழங்காலை மடித்து மறு காலை நீட்டி வைக்கவும்
5. முழங்கால் மடித்திருக்க நீட்டிய காலின் குதியினை மெத்தையில் அழுத்தியவாறு உங்களைத் தலைக்கு எதிர்ப்புமாக அசைக்கவும் பின்னர் குதியினை உங்களை நோக்கி அசைக்கவும் இதன் போது இக்காலின் முழங்கால் பகுதி மடிக்கப்படக்கூடாது.

மகத்துவம் நிறைந்த தாய்ப்பால்

உலகில் உள்ள மிகவும் அடிவமான பானம் தாய்ப்பால். குழந்தையைப் பிரசவிக்கும் போதே குழந்தையின் முதல் ஆகாரம் ஆகிய கடும்பால் (colostrum)மார்பகத்தில் ஆயத்தமாக காத்திருக்கும்.

கடும்புப்பால்

- கடும்புப்பால் - உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் வழங்கக்கூடிய மிகச்சிறந்த போசாக்கு இது அளவில் குறைவாகவிருந்தாலும் குழந்தைக்குத் தேவையான போசாக்கு உயிர்ச்சத்து நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி ஆகியவற்றை தருமளவிற்கு சக்தி வாய்ந்தது. குழந்தை பிறந்து $\frac{1}{2}$ மணித்தியாலத்தினுள் சுரக்கும் கடும்புப்பாலை வீணாக்காமல் உங்கள் குழந்தைக்கு கொடுங்கள்

தாய்ப்பாலுட்டலின் நன்மைகள்

- குழந்தைக்கு தேவையான சகல போசனை பதார்த்தங்களும் தாய்ப்பாலில் உண்டு
- தொற்றுநோய்க்கு எதிராக குழந்தைக்கு எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்குகின்றது.
- தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கு இளைப்பு நோய் ஏற்படுதல் குறைவு
- தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு வேண்டிய குட்டில் கிடைக்கும்
- சிறுவயதில் தாய்ப்பால் குடித்த குழந்தைக்கு வளர்ந்துபின் உயர்குருதியமுக்கம் இதய நோய்கள் நீரிழிவு பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான அபாயங்கள் குறைவு
- தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கு பற்குத்தை ஏற்படுவது குறையும்
- குழந்தை செந்தளிப்பான முகமுடையதாக இருக்கும்.

தாய்க்கு ஏற்படும் நன்மை

- பிரசவத்தின் பின் வெளியேறும் இரத்த போக்கு குறைவடையும்
- தாய்க்கு மார்பகப் புற்றுநோய் குலகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் குறைவு
- தாயின் உடல் கொழுப்புத் தன்மை குறைவடைகின்றது.
- தாய் மீண்டும் கர்ப்பமடைவது பிற்போடப்படுகின்றது.

முதல் 6 மாதங்கள் வரை உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்யாலே மட்டுமே ஆகாரமாக வழங்குங்கள்

பால் கொடுப்பதற்கு குழந்தையை மார்பகத்திற்கு கொண்டு செல்வது எவ்வாறு?

- நீங்கள் வசதியான இருக்கையை தேர்ந்தெடுங்கள் (உட்கார்ந்து/சாய்ந்து)
- குழந்தையின் நாசியும் முலைக்காம்பும் ஒரே மட்டத்திலிருக்க உங்கள் மார்பு குழந்தையின் மார்போடு படுமாறு அணைத்துக் கொள்ளுங்கள். தலையையும் கழுத்தையும் மட்டுமல்லாது, முழுமையாகக் குழந்தையையும் உங்கள் கைகளினால் தாங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.
- குழந்தையின் கீழுத்தடினால் முலைக்காம்பை தொட வையுங்கள் அப்போது குழந்தை வாய் தி றக்கும்
- இதன் பின்னர் குழந்தையை விரைவாக மார்பகத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள்

குழந்தை தாயின் மார்பகங்களோடு நன்றாக அணைந்து உள்ளதற்கான அறிஞருகின்

- குழந்தை வாய் நன்றாக விரிந்து கீழுதடு நன்றாக வெளித்தள்ளி பிரண்டு இருக்கும்
- முலைக்காம்பு மட்டுமல்லிரும் மார்பகத்தில் கரும்பசுதியில் பெரும் சருதி வாய்க்குள் சென்றிருக்கும்
- குழந்தையின் நாடி தாயின் மார்பகங்களை தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்
- பால் உறிஞ்சும்போது குழந்தையின் கண்ணம் உடப்பி (பொங்கல்)இருக்கும்.
- மார்பக வேதனை குறையும்

பாலுட்டும் தாய்மார் கவனத்திற்க்கு

- முதலில் குறைவாக கருக்கும் பால் அளவில் அதிகரிப்பது குழந்தை பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்கும் பொழுதேயாகும்
- இரவில் பாலுட்டனால் மறுநாள் சரக்கும் பாலின் அளவு அதிகரிக்கும்
- ஒவ்வொருமுறையும் பாலுட்டும் முன்னர் மார்பகத்தை கழுவதல் ஆபத்தாகும்
- பாலுட்டுமுன்ற உங்கள் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுதல் பிரியோசனமானது.
- குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டும் போது ஒரு தடவையில் ஒரு மார்பகத்தை மட்டுமே பாலருந்த விடுங்கள் - காரணம் முதலில் வெளிவரும் பாலில் அதிகளவில் நீர் காணப்படுகிறது.தொடர்ந்து வெளிவரும் பாலிலேயே அதிகளவு போசாக்கு நிறைந்தனது.
- மறுமுறை பாலுட்டும் போது பால் அருந்தாத மார்பகத்தை முதலில் கொடுக்கவும்.

பால் உண்டாவதை பாதுகாப்பதற்கு மார்பகத்தை வெறுமையாக்குவது மிகவும் அவசியம்

- இது கிணறு ஒன்று இறைக்கப்படுகையில் ஊறி நிரம்புவது போலாகும்.
- வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார் ,வேலை முழுந்து வீடு வந்தவுடனும் இரவிலும் குழந்தை பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்க இடம் கொடுக்க வேண்டும்
- கடமைக்கு சென்ற இடத்தில் 3 மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு தடவையாவது பாலை கறந்து வெளியேற்ற வேண்டும்.
- கடமைக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான பாலை கறந்து வீட்டில் வைத்துவிட்டு போவதன் மூலம் தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு அடுத்த 2மணி இடைவெளியில் கிடைக்கும் வாய்ப்பு கொடுக்கப்படும்.

பால் கட்டி படுதல் ஏற்படுவது எவ்வாறு?

- மார்பகத்தில் உட்பத்தியாகும் பால் சரியான முறையில் குழந்தையால் உறிஞ்சப்படாவிடின் பால் கட்டி படுதல் ஏற்படும்
- பால் கொடுப்பதில் தாழதும் ஏற்படல்
- பால் உறிஞ்சும் போது குழந்தை சரியான முறையில் மார்பகங்களை கொள்ளாமை.
- கூடுதலான நேர இடைவெளிகளில் பால் கொடுத்தல்

முலைக்காம்புகளில் வெடிப்பு ஏற்படுதல் எவ்வாறு?

முலைக்காம்புகள் வெடிப்பது குழந்தை மார்பகங்களை சரியான முறையில் வாய்க்குள் எடுக்காமல் முலைக்காம்புகளை உறிஞ்சுவதாலேயே ஆகும்.

ஆழாம் மாதத்தில் சோறு தீற்றுவேங்

பிறந்த நாள் முதல் ஒரு வயது வரை எவ்வகையான உணவுகளை பிள்ளைக்கு வழங்க வேண்டும்?

வளர்ச்சிக்கும் விளையாட்டிற்கும் மகிழ்ச்சியடனிருக்கவும் உங்கள் பிள்ளைக்கு உணவு தேவை ஆறு மாதம் முடியும் வரை குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான முழு ஆகாரம் நீர் ஆகியன போதிய அளவில் தாய்ப்பாலில் இருந்து கிடைக்கும்.

- பிறந்த $\frac{1}{2}$ மணித்தியாலத்துள் தாயின் மார்பகத்தில் பால் குடிக்க விடவும்
- தேவைப்படும் போதேல்லாம் தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கவும்
- பகலிலும் இரவிலும் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்
- செய்தை பால்மாவோ, வேறு பாலோ கொடுக்கக்கூடாது.

பிள்ளைக்கு எந்த வயதில் தின்ம (மேலதிக உணவுகளை) உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தலாம்?

ஆழாம் மாதத்திலிருந்து குழந்தை களி நிலையிலுள்ள உணவுகளையும் பழச்சாற்றையும் உண்ண முடியும்.

மே மாத வயதிலிருந்து எவ்வகையான உணவுகளைக் கொடுக்கலாம்?

- எளிதாக சமிபாடடையக்கூடிய உணவுகளைத் தொடங்க வேண்டும்
- பிசந்த சோற்றை கொடுக்க தொடங்கலாம்
- இரு தினங்களின் பின் பருப்பு வகைகள் அறிமுகப்படுத்தலாம்.

உணவை எப்படி தயாரிக்கலாம்?

1. அரிசி 2 மேசைக்கரண்டி பருப்பு 1 தேக்கரண்டி எண்ணென்று
1/2தேக்கரண்டி சேர்த்து அவித்த பின் மசித்தால் களியாக்கவும்.
2. பிள்ளையின் உணவுக்கு சிறிதாவது எண்ணென்று சேர்த்தால்
உணவின் போசாக்குப் பெறுமானாம் கூடும்.
3. உணவை களித்தனமையாக தயாரித்தால் பிள்ளை உண்பது
கலபமாகும் கறந்தெடுத்த தாய்ப்பாலை அல்லது கொதித்தாறிய
நீரை சேர்க்கவும்.
4. சீனியையோ உப்பையோ தேனையோ சேர்க்க வேண்டாம்
5. வாழைப்பழம் பப்பாசிப்பழம் போன்றவற்றை கொடுக்க
தொடங்கவும்

உணவின் அளவு எவ்வளவு?

- 1/2 தேக்கரண்டி அளவில் ஆரங்பித்து படிப்படியாக அளவைக்
கட்டவும்.
- மொதும் நிரம்பிய வேளை தாய்ப்பாலை தொடர்ந்து
கொடுப்பதுடன் இருவேளை உணவும் கொடுக்கப்படலாம்.
- கட்டாயப்படுத்தியோ, நெண்டித்தோ ஊட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- பாடுவதால், கதைசொல்வதால் பிள்ளைக்கு உணவுட்டும்
நேரங்களை மகிழ்ச்சிகரமானதாக்கலாம்.

எவ்வேளைகளில் உணவு கொடுக்கலாம்?

- தாய்க்கும் சேய்க்கும் பொருத்தமான நேரங்களைத்
தெரிந்தெடுக்கவும்.
- முக்கியமான உணவு நேரங்களே பொருத்தமானது.
- மேலதிக உணவுகள் கொடுக்கும் போது போத்தல்
பாவிக்கக்கூடாது.
- கிண்ணமும் கரண்டியும் பாவியுங்கள்.

7ம் மாத காலப்பகுதியில்

7ம் மாத வயதளவில் உணவின் தடிப்பும், பெறுமானமும் படிப்படியாக கூட்டப்படலாம். பிள்ளைக்கு அதிக உணவு தேவைப்படும். மேலதிக உணவுக்கு பின்வரும் உணவுகளையும் சேர்க்கவும்

- மஞ்சள் நிறமான காய்கறிகள்.

பூசனிக்காம், கரட்

- பிள்ளை இவற்றிற்கு பழக்கப்பட்டதும் இலைவகைகளான கீரை, வல்லாரை, முருங்கையிலை, பொன்னாங்காணி, பசளி போன்றவற்றைச் சேர்க்கவும், தாய்ப்பாலை தொடர்ந்து கொடுக்கவும்.
- ஒரே வகையான உணவைக் கொடுக்காமல் வளர்ச்சிக்கு உதவக்கூடிய பல்லோறு வகை உணவுகளையும் மாற்றி மாற்றிக் கொடுக்கவும். பல்வகை ருசிகளுக்கும் பழக்கப்படுதல் நல்லது.
- உணவின் தடிப்பை அதிகரிப்பதுடன் படிப்படியாக அளவையும் கூட்டவும்.
- நன்றாக அவித்து மசித்த சோயா, மீன், கோழி இறைச்சி, நன்றாக கழுவி தூளாக்கிய நெத்தலி போன்றவற்றைக் கொடுக்கவும்.
- மாம்பழம், பெரிய யானைக் கொய்யாப்பழம் போன்ற பல்வகை பழங்களையும் கொடுக்கவும்.

8 தொடக்கம் 9ம் மாத காலப் பகுதியில்

- இவ்வயதில் முக்கியமாக பிள்ளையின் உணவில் மேலே கூறிய உணவுகளை கூடிய அளவில் இருக்கக் கூடியதாக ஊட்ட வேண்டும். 5 அல்லது 6 நடவடிக்கைகள் ஊட்ட வேண்டியும்

ஏற்படும். தாம்ப்பாவும் தோடர்ந்து கொடுபட வேண்டும். மாப்பால் தேவையில்லை.

- மாலை ஆழுமணியின் பின் பிள்ளைக்கு உணவு கொடுக்கக்கூடாதென்பது தவறானதோரு நம்பிக்கையாகும். மாலைவேளையும் காலை நேரம் போன்று உணவு கொடுக்க வேண்டும்.
- 8-9 மாதமளவில் குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு 4 வேளையாவது உணவு கொடுக்க வேண்டும்.
- தொடக்கத்தில் முழு அவியல் முட்டையின் மஞ்சள் கருவினை மட்டும் கொடுக்கவும். 1/2 தேக்கரண்டி அளவில் தொடங்கிப் படிப்படியாக அதிகரித்து முழுக்கருவையும் கொடுக்கலாம்.
- சில உணவுகள் ஒத்துக்கொள்ளாது காணப்படுன் 12 மாதம் நிறையும் வரை கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- நன்றாக அவிக்கப்பட்டு, மசிக்கப்பட்ட வெவ்வேறு வகை காய்கறிகளுக்கு பிள்ளையைப் பழக்கவும்.
- துருவிய தேங்காய்ப் பூவையோ, பாலையோ பிள்ளையின் உணவுடன் சேர்க்கவும். வெவ்வேறு வகையான உணவுகள் கொடுப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.(உ+ம்- முட்டை,புஷ்)

10ம் மாத காலப்பகுதியில்

இவ்வயதில் பிள்ளைக்கு இடியப்பாம் அல்லது அப்பத்தின் கரைப்பகுதிகளைக் கொடுக்கலாம். பிள்ளைக்கு வறுத்த பான் துண்டு ஒன்றைக் கொடுக்கவும். பிள்ளை அதைக் கையில் எடுத்து வைத்திருக்க முடியும். இது கைகளால் பொருட்களை பிடித்து வைத்திருப்பதை ஊக்குவிக்கும்.

- உங்கள் பிள்ளையால் சாப்பாட்டு மேசையில் இருந்து வீட்டிலுள்ள ஏணையோருடன் சேர்ந்து சாப்பிட முடியும்.

- பழங்களிலிருந்தும், காய்கறிகளிலிருந்தும் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள் சரியான அளவில் கிடைப்பதால், மேலதிக உயிர்ச்சத்துக்கள் தேவைப்படாது.
- பிள்ளையின் உணவிற்கு உப்போ சீனியோ சேர்க்க வேண்டாம்.

ஒரு வயதாகும் போது

- பிள்ளைக்கு ஒரு வயதாகும் போது வீட்டிலுள்ள ஏனையோர் உண்ணும் உணவை வழங்கலாம்.
- பிள்ளையின் உணவைத் தயாரிக்கும் போது உறைப்பு, வாசனைப் பொருட்கள் சேர்க்காதிருப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- முழுந்த வரை எப்போதும் உள்ளுரில் பெறக்கூடிய உணவு வகைகளையே கொடுங்கள்.
- சாப்பாட்டு வேளைக்கு இடையில் சொக்கலேட், பிஸ்கட் அல்லது இனிப்பான பானங்களையோ கொடுக்க வேண்டாம்.

தாய்ப்பால் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும்.

- வலிந்து உணவை ஊட்ட வேண்டாம்.
- ஒரு குழந்தையினுடைய மேலதிக உணவைத் தயாரிக்கும் போதும், சேமித்து வைக்கும் போதும் தனிநபர் சுத்தத்திலும் சுற்றாடல் சுத்தத்திலும் கவனமெடுக்க வேண்டும். பிள்ளைக்கென தனியாக கோப்பையும், கரண்டியும் வைத்திருக்க வேண்டும்

யേണ്ടാവൻപ് പരുവമ്

- ഉലക കകാതാര നിറുവന്ത്തിൻ വരെവിലക്കണപ്പറ യേണ്ടാവൻപ് പരുവമ് എന്പതു 10-19 വയതിന്റെ ഇടപ്പട്ട കാലമാകുമ്.
- ഇതു പിംഗാൾപ് പരുവത്തിലിരുന്നു ഇണാങ്കർ ധ്വനികളാക മാറ്റുവത്തിൽ ഇടപ്പട്ട മിക മുക്കിയമാണ കാലമാകുമ്.
- ഇണാമൈപ് പരുവത്തിലും നൃജീവ്യമും പോതു ഉടലിയലും, ഉണവിയലും മുറ്റുമുഖം ചുമകവിയലും മാറ്റ്രംഗങ്കൾ ഏർപ്പെട്ടിരുന്നു.
- ഇന്ത പരുവത്തിലും ഏർപ്പെടുമുഖം ചാലാക്കുന്നുകു ചരിയാൻ മുഞ്ഞുവിലും മുകമുക കൊടുക്കാവിഡിലും അതുപാരതുരമാണ പാതിപ്പുകൾ ഏർപ്പെട്ടുമുഖം.

കട്ടണമൈപ് പരുവക് കർപ്പാങ്കൾ എന്നാലും എന്തെന്നു?

- 20 വയതുകു മുൻനാർ എതിരപാരത്തോ എതിരപാരാമലോ ഏർപ്പെടുമുഖം ഇണവയതുക്കർപ്പമാകുമ്.
- 20 വയതുകു കുന്നുന്തെ പെൺ ഉടലും ഉണ രീതിയിലും താധാരവത്തിൽ മുമുക്ഷുമാണ വിരുത്തിയെ അടൈയാത്താലും ആപത്തു നിശ്ചയിച്ചുകൊണ്ടുമുഖം.

കട്ടണമൈപ് പരുവക് കർപ്പാങ്കൾ ഏർപ്പെടുത്തുന്നതുകൾ എവരും?

- ഇണവയതുകു തിരുമണാങ്കൾ
- തിരുമണത്തിന്റെ മുന്തിയ പാലിയലും തൊട്ടപുകൾ
- ഇണവയതുകു കാതലക്കുന്നും, മുഞ്ഞ തവർഡി ഉറ്റവുക്കുന്നും
- നെരുക്കമാണ വാഴ്ക്കിടംകൾ, ചക വയതിനാരിൻ നെരുക്കീടുകൾ
- കർപ്പാങ്കൾ ഏർപ്പെടുത്തു തൊട്ടപാണ അപിവിന്റുമുഖം
- കർപ്പാങ്കൾ മുഞ്ഞകൾ തൊട്ടപാണ അപിവിന്റുമുഖം
- പാലിയലും തുഞ്ചിപ്പിരയോകങ്കൾ

கட்டுளமைப் பருவ கர்ப்பவதியின் ஆயத்து நிலைமைகள் எவ்வ?

1- மருத்துவ நியிலான பிரச்சினைகள்.

- கர்ப்பப்பை கர்ப்பத்தைத் தாங்கும் வகையில் பூரண வளர்ச்சி அடையாமையால் அதிகரித்த கர்ப்பகாலச் சிக்கல்கள்.
- அதிகரித்த அளவில் கர்ப்பகால குருதிச்சோகை, உயர் குருதியமுக்கம், நீரிழில் நோய் ஏற்படல்.
- தாம் மரணம் பிரசவத்தின் போது இரண்டு மடங்காக அதிகரிக்கலாம்.
- பாதுகாப்பற்ற கருச்சிதைவால் (சுயமான/தூண்டப்பட்ட) ஏற்படும் ஆயத்துக்கள்.
- குறைமாதப் பிரசவங்களும் அதன் விளைவான சிக்கல்களும்.
- ஒடுக்கமான பூப்பென்பு என்பதால் நீண்ட நேர பிரசவ வேதனையும், பிரசவம் நடைபெறுதலும்.
- பிள்ளைப் பேற்றின் பின்னான தாக்கங்கள்.
- பாலியல் நோய்கள் மற்றும் பிற நோய்களின் தாக்கம் அதிகரித்தல்.

2- சமூகப் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள்

- கல்வி பாதிப்படைதல்
- உள்ளீதியாக பாதிப்படைதல்
- ஆரோக்கியமான கரு வளர்வதில் அக்கறையின்மை
- பிள்ளை வளர்ப்புக்குரிய முதிர்ச்சியற்ற தன்மை.
- நிறுமண வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளை ஏதிர்கொள்ளல்

குழந்தையின் ஆபத்து நிலைகள்

- 1- மருத்துவ ரீதியிலான பிரச்சினைகள்.
 - பிறப்பு நிறைக்குறைவு
 - பிழவிக் குறைபாடுகள், அங்கவீணங்கள்.
 - சிகி மரணம்.
 - பாலியல் தோய்களின் தாக்கம் முதிகரித்தல்.
 - நோய் எதிர்ப்பு கக்தி குறைந்த குழந்தைகள்
 - விவேகம் குறைந்த குழந்தைகள்.
 - குழந்தை வளர்ந்து பேரிபவரானதும் உயர் குருதியமுக்கம், நீரிழிவு, இருதய நோய்கள், உடல் நிறையதிகிரிப்புக்கு இளாதல்.
- 2- குழந்தைகள் எதிர்தோக்கும் சமூகப் பிரச்சனைகள்.
 - இளம் வயதில் கர்ப்பம் தரித்தல்.
 - சிறந்த வழிகாட்டலின்னம்.

பெண் திருமணமாகாதவராயின்.....

- பேற்றோர் நண்பர்களால் ஒதுக்கப்படல்.
- சமூக அவமானத்திற்கு உள்ளாதல்.
- கலங்கிய நிலையும் தனது நிலையை உறுதி செய்ய முடியாத நிலையும்.
- எதிர்காலக் கணவுகள் சிறைக்கப்படல்.
- பாதுகாப்பற்ற கருச்சிதைவு- இதனால் சலட்டுத்தனமை, இறப்பு, உள்தாக்கம், சமூக எதிர் விளைவுகள்.
- மனவடி, தற்கொலல்.
- குழந்தையின் பிறப்பை உயிய குறையில் பதிய முடியாமை.
- குழந்தை சமுதாயத்தால் பழிக்கப்பட்டு ஒதுக்கப்படலாம்.
- பிள்ளைக்கு அங்கீகாரபின்னம்.

இளவுமிகு கர்ப்பங்களைத் தவிர்க்கும் முறைகள்.

- கல்வி, போழுது போக்குகளில் கூடிய கவனம் செலுத்துதல்.
- நூய்மையடைதலையும் அதனால் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளையும் நெளிவாக விளங்கிக் கொள்ளுதல்.
- இளமைப்பருவ உடல் உடன் மாற்றங்களை விளங்கிக் கொள்ளல்.
- பெற்றோர் சம்மத்துடன் திருமணம் செய்தல்.
- திருமணத்திற்கு முன்னான உடல் உறவுகளை தவிர்த்தல், அல்லது சந்தர்ப்பத்தை வழங்காமல் இருத்தல்.
- சமூக கலாச்சாரங்களை மதித்துப் பின்பற்றுதல்.
- இளம் வயதுத் திருமணங்களைத் தவிர்த்தல்.

பால் நிலை வன்முறைகள்(GENDER BASED VIOLENCE)

- ஒரு ஆண் அல்லது பெண் என்பதற்காக காட்டப்படும் பாருப்புச்சாகும். இது தனி நபரின் விருப்புக்கு மாறான செயற்பாடுகளை குறிக்கும். சமூக, கலாச்சார, சமய அடிப்படையில், போர் வன்முறைகளிலும் ஆண், பெண் மீது திணிக்கப்படுகின்றது.
- பொதுவாக இவ்வகையான வன்முறைகளில் பெண்களே அதிகமாக பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இவை பொழுவாக

- உடல்ரீதியாகவோ
 - பாலியல் ரீதியானதாகவோ
 - பயமுறுத்தலாகவோ
 - பொருளாதார ரீதியானதாகவோ
- அலையாலாம்.

பெண்களுக்கு துண்புறுத்தல்

- பெண்களில் மிக அதிகளவு துண்புறுத்தல்களுக்கு உள்ளாதும் பிரிவினர் விதவைகளும் மதுபாளங்களுக்கு அடிமையான கணவள்ளின் மனைவிகளும் ஆவார். எழுஷ சமூக கலாச்சார கட்டுப்பாடுகள் கூடியளவு இச்செழுப்பாடுகளை அழோதிப்பது மிகவும் கவலைக்குறிய விடயங்களும்.
- பெண்கள் விழிப்புணர்வு இன்றி இருப்பதுவும் குடும்பத்தின் எதிர்காலம் பற்றிய பயத்தால் தாக்கு நிகழ்ந்த கொடுமைகளை வெளியிடாது இருப்பதும் மேலும் மேலும் இத்தகைய துண்புறுத்தல்கள் நிகழ ஏதுவாகின்றன.

பாலியல் வன்முறைகளுக்கான காரணிகள்

- இதன் பிரதான காரணியாக அமைவது பெண்களை ஆண்களுக்கு சமாக மதிக்காமையாகும்.
- ஆண்களுக்கு முடிவெடுக்கும் சுதந்திரமும் பெண்கள் அவற்றிற்கு கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றமையும்
- பெண் உரிமைகள் பற்றிய போதிய விளக்கமின்மை.
- பாரம்பரிய கலாச்சார, சமய நம்பிக்கைகளும் மற்றும் அவற்றை தொடர்ச்சியாக கண்டிடிடுத்தலும்.
- யுத்தங்கள், இடம்பெயர்வுகள்
- மக்கள் ஒன்றுகாக நலன்புரி நிலையங்களில் நங்கவைக்கப்படல் பாலியல் வன்முறைகளின் விளைவுகள்

- நற்காலை, கோலை செய்தல்
- பாலியல் நோய்கள் அதிகரித்தல்
- மது, போன்றவைகளுடு பாவனை
- கருச்சிதைவு
- பெண்ணியல் நோய்கள்
- உளர்த்தியான பாதிப்புகள்
- சிகி மரணம்

பாலியல் ரதியாக துண்புத்தல்

- பிள்ளைகள் வளரும்போது பாலியல் சார்ந்த இம்கை பிள்ளைப்பின் உடல், உளர்த்தியான வளர்ச்சியை பெரிதும் பாதிக்கின்றது.

பாலியல் வன்முறையும் சிறுவர்களுக்கு

சிறுவர்கள் எனப்படுவோர் 18 வயதிற்கு குறைந்தவர்கள்

- இடம்பெயர்ந்து முகாம்களில் வாழும் சிறுவர்கள்
- வேலைக்கு அமர்த்தப்பட்ட சிறுவர்கள் ஒருவர்கள் அல்லது பெற்றோரை இழந்த சிறுவர்கள்
- பாலியல் வர்த்தகப்பணிகளில் ஈடுபடும் சிறுவர்கள்.
- மேற்குறிப்பிட்ட சிறுவர்கள் மீது சிறப்பான கவனம் செலுத்தப்பட்டு அவர்களிற்கு பாதுகாப்பையும், அன்பையும் தக்கவை வழங்க வேண்டும். சிறுவர்களின் நடத்தை மாற்றும், கல்விச் செயற்பாடுகள், துணிப்பிட்ட திருமைகள், குழப்பமாடுதல் போன்றன அவதாரிக்கப்பட்டு நிவநிற்கான திருவுகள் பெற்றுக்கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

பாலியல் வன்முறைகளுக்கு எதிரான தழ்காப்பு முறைகள்.

தழ்கால நாட்டுச் சூழல் பலவகையான உடல், உடனத்தாங்கங்களை எம்மை அறிந்தும் அறியாமலும் ஏற்படுத்தக்கூடியதாக உள்ளது. எனவே நாம் எப்பொழுதும் விழிப்பாக இருந்து இயன்றவரை இத்தகைய தாக்கங்களை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் இதன் தொடர் தாக்கங்களையும் ஆயுட்கால பாதகான கசப்பான நிகழ்வுகளையும் தவிர்ப்பதோடு மட்டுமல்லது நோய் நொழியற்ற ஆபிராக்கியான வாழ்க்கையை ஏற்படுத்தி நல்லதோரு வளமான சமுதாயத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

குறிப்பாக பெண்கள்

- * உங்களை சுற்றியுள்ள சூழல் உங்களுக்கு போதுமான அளவு பாதுகாப்பானதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- * பழக்கமற்ற இடங்களுக்கு செல்லும் போது இயலுமானவரை நம்பிக்கைக்குரியவரை துணையாகக் கொள்ளுங்கள்.
- * கூடியான தனிமையாக இருப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- * உங்கள் மீது மரியாதை வரக்கூடிய வகையில் ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- * அறிமுகம் இல்லாதவர்களோடு தொடர்பு கொள்வதையும் பழகுவதையும் தேவையற்ற பொழுதுகளில் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- * அனாவசியமாகவும், அளவுக்கதிகமாகவும் கையடக்கத்தொலைபேசிகள் பாவிப்பதை இயன்றளவு குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- * சட்டபூர்வமற்ற பொய்யான உறுதி மொழிகள், பணம் பதவியுயர்வு போன்றவற்றுக்காக உங்களது வாழ்க்கையை இழந்துவிடாதீர்கள்.
- * மது மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையாளரிடம் எப்பொழுதும் விழிப்பாக இருங்கள்.
- * பாலியல்ரீதியில் நீங்கள் துன்புறுத்தப்படும் போது நம்பிக்கைக்கு உரியவரிடம் காலி அல்லது சமூக தோண்டு நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அதற்கான தீர்வை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

கருக்கலைப்பு

ABORTION

கருக்கலைப்பு என்றால் என்ன?

ஒரு பெண் தாயாகும் விஷயம் மிக அற்புதமானது. பலவித கணவுகளுடன் தனது கருவை, தாயானவள் நேசிக்கத் தோட்டங்குகிறாள். ஆனால் விதிவசத்தால் எல்லா பெண்களாலுமே குழந்தையை பெற்றேடுக்க முடிவதில்லை.

சிலரால், சில காரணங்களால் கருவைச் சுமக்க முடியாமல் போகிறது. அந்தக் கருவானது குழந்தையாக முழு உருவத்தை அடையும் முன்பே, அதாவது 28 வாரங்களுக்குள் தானாகவோ அல்லது மருத்துவ முறையிலோ தாயை விட்டுப் பிரியும் நிகழ்வை “கருக்கலைப்பு” என்கிறோம்.

அதாவது கருக்கலைப்பு என்பது கருவை அல்லது முதிர்கருவை கர்ப்பினிப் பெண்ணின் கருப்பையில் இருந்து அகற்றி அதனை அழித்துவிடுதல் ஆகும். கருக்கலைப்பு என்பது பொதுவாக வேண்டுமென்றே செய்யப்படுவது. சில சமயங்களில் தானாகவே இவ்வாறான நிலை ஏற்படுவது உண்டு.

- பொதுவாக 20 வீதமான கர்ப்பங்கள் இயற்கையாகவே சிதைவடைகின்றன.
- இயற்கையாக நிகழும் மிகப்பெரும்பான்மையான கருச்சிதைவுகள் (80%) கருத்திற்கு முதல் மூன்று மாத காலத்தினுள்ளே நடைபெறுகின்றது.
- பல சந்தர்ப்பங்களிலிருவை ஏன் சிதைவடைகின்றன என்பதற்கான விசேட காரணங்கள் எதுவும் இருப்பதில்லை.
- சாதாரணமாக உருவாகும் 15 கர்ப்பங்களில் ஒரு கர்ப்பம் கருச்சிதைவுக்கு உள்ளாகிறது.

உலக அளவில் ஆண்டுக்கு

- சுமார் 4.2 கோடி கருக்கலைப்புக்கள் நடைபெறுகின்றன.
- அவற்றில் சுமார் 2.2 கோடி பாதுகாப்பான கருக்கலைப்புக்கள்.
- சுமார் 70,000 கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பாதுகாப்பற்ற கருக்கலைப்பினால் இறக்கின்றார்கள்.
- ஒவ்வொரு முறை கருக்கலைப்பு செய்யும் போதும் கருப்பை 10% பாதிப்படைகின்றது.

கருக்கலைப்பு தொடர்பான சட்டங்கள்

- பொதுமக்களைப் பொறுத்தவரை கருக்கலைப்புக்கு ஆதரவும் எதிர்ப்பும் கலந்தே இருக்கின்றது.
- கருக்கலைப்பு என்பது விளையாட்டுச் சமாச்சாரமல்ல. இது தவறுகளுக்கான அனுமதி சீட்டும் அல்ல. ஆனால் தவிர்க்க இயலா குழலில்கூட அது மறுக்கப்படுவது சரியா என்பது தான் நம்மிடையே ஏழும் கேள்வி.
- கருக்கலைப்பு தொடர்பான சட்டங்களும், பண்பாட்டு நோக்குகளும் நாட்டுக்கு நாடு பெருமளவில் வேறுபடுகின்றன.
- இலங்கையில் கருக்கலைப்பானது சட்டவிரோதமான செயலாகும். இருந்த போதிலும் கர்ப்பிணிப்பெண்ணின் உயிர்காக்கும் பொருட்டு (ஏதேனும் இரு மருத்துவக்காரணம் கருதி) மேற்கொள்ளப்படுகிறது.
- கருக்கலைப்பை அனுமதிக்கும் நாடுகளோ இது பெண்களின் உரிமை, மருத்துவத் தேவை, சமூக கடமை என எதிர் விவாதங்களை முன்வைக்கின்றன.

கருச்சிதைவிற்கான சிகிச்சை முறைகள்

- அச்சுறுத்தும் கருச்சிதைவு (Threatened abortion)
- பொறுத்திருந்து அவதானித்தல்
- ஒய்வு
- உடலுறவைத் தவிர்த்தல்

தவிர்க்க முடியாத, பூர்த்தியாகாத, கிருமிகளால் தாக்கப்பட்ட தவறிய கருச்சிதைவு

- இருத்தப்போக்கு நிற்கும் வரை உடலுறவைத் தவிர்த்தல்
- வைத்திய ஆலோசனை பேறல்.

திரும்பத்திரும்ப கருச்சிதைவு ஏற்படுமாயின் என்ன செய்யலாம்?

- கணவன், மனைவி இருவரிலும் மரபணு ஆய்வு, கருவின் திகுக்களில் மரபணு ஆய்வு
- நுண் ஒலி வரைவு
- குருதிப் பரிசோதனைகள்

சட்டவிரோதமான கருச்சிதைவு

- இலங்கையில் கருச்சிதைவை மேற்கொள்ளல் சட்டவிரோதமான செயலாகும்.
- ஏறத்தான் 8-10% தாய் மரணங்கள் பாதுகாப்பற்ற கருச்சிதைவினால் நிகழ்கின்றன.
- இவைகளில் பெரும்பாலானவை போலி டாக்டர்களினாலேயே மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.
- பொதுவாக 12 வாரம் வரையில்தான் கருக்கலைப்பு செய்ய முடியும். ஆனால் போலிகள் 40 வாரம் வரை கூட கருக்கலைப்பு செய்வார்கள்.

சட்டவிரோதமான கருச்சிதைவினால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள்

- கிருமித்தொற்று
- ஏற்புவலி
- தொடரும் இரத்தப்போக்கு
- கருப்பையில் காயம் ஏற்படல்
- மன்னலப் பாதிப்புக்கள்

இறப்பு ஏற்படுவதற்குரிய காரணம்

- குருதிப்பெருக்கு
- தாங்க முடியாத வலி மூலம் சடுதியாக இருதயற் தொழிற்பாடுதடைப்படல்
- இரத்தக்குழாய் அடைப்பு
- கருப்பைக் கிருமித்தொற்று
- ஏற்பு வலி

பிண்விழைவு

- குருதிப்பெருக்கு
- கருப்பைச்சிதைவு
- கருப்பையை இழக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும்
- மலட்டுத்தன்மை
- தாங்க முடியாத வலி
- கருவானது தொடர்ந்து வளர்ந்து குறைபாடுடைய பிண்ணளைய பிரசவிக்க நேரலாம்.
- கருப்பை வாய் அழுத்தம் குறைவதால் எதிர்காலத்தில் கருச்சிதைவு ஏற்படும் வாய்ப்பு
- மனவேதனை குற்ற உணர்வு என்பன ஏற்பட்டு நீண்டகால மனநோயாளியாகக்கூடமறவாம்.

கருச்சிதைவு வகைகள்

கருக்கலைப்பு என்றாலே ஏதோ நகாத உறவினால் உருவான குழந்தையைக் கலைக்கிறார்கள் என்ற எண்ணம் தான் பெரும்பாலானோருக்கு.... ஆனால் அது தவறான கருத்தாகும். கருச்சிதைவில் பல வகைகள் உள்ளன.

- தன்னிச்சையான கருச்சிதைவு
- மருத்துவ சிகிச்சைக்குரிய கருச்சிதைவு
- சட்டவியோதமான கருச்சிதைவு

தன்னிச்சையான கருச்சிதைவின் வகைகள்

- அங்கூத்தும் கருச்சிதைவு (Threatened abortion)
- தவிர்க்கமுடியாத கருச்சிதைவு (Inevitable abortion)
- பூர்த்தியாகாத கருச்சிதைவு (Incomplete abortion)
- தவறிய கருச்சிதைவு (Missed abortion)
- பூர்த்தியான கருச்சிதை (Complete abortion)
- திரும்பத் திரும்ப ஏங்படும் கருச்சிதைவு (Recurrent abortion)
- கிருமித்தொற்றுக்குள்ளான கருச்சிதைவு (Septic abortion)

மருத்துவ சிகிச்சைக்குரிய கருச்சிதைவு

- ஏதேனும் ஒரு மருத்துவக்காரனம் கருதி உண்டாக்கப்படும் கருச்சிதைவு
- பிறவி நோய்களுடன் பிறக்கப்போகும் குழந்தைகளைத் தடுக்க தாயின் நலன் கருதி (சில இதய நோயுள்ள தாய்மார்கள்)
- ஓன்றுக்கு மேற்பட்ட சிக்கலான கருக்கள் வளரும்போது

கருச்சிதைவு ஏற்படக் காரணங்கள்

தன்னிச்சையான மருத்துவ கருச்சிதைவு ஏற்படக் காரணங்கள்

- கருவில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்
- தாயில் உள்ள குறைபாடுகள்
- கிருமித்தொற்றுக்கள்
- சில இதய நோய்கள், குருதிச்சோகை
- கருப்பை நோய்கள்
- கருப்பைவாய் அழுத்தக்குறைவு
- ஒரேன் மாற்றுங்கள்- நீரிழிவு, கேடயச்சரப்பி நோய்
- நிர்ப்பிடன தொகுதிகோளாறுகள்
- குலகத்தில் கட்டிகள்

சட்டவியோத கருச்சிதைவு தூண்டப்பட ஏதுவாகும் சந்தர்ப்பங்கள்

1. திருமணத்திற்கு முன் கருத்தறித்தல்
2. பாலியல் வல்லுறவு
3. தகாப்புணர்ச்சி
4. வேண்டாத கர்ப்பம்
5. கணவனின் வந்திருத்தலின் மூலம்
6. கருத்தறித்தலின் பின் பட்டப்படிப்புகள் வெளிநாட்டு வாய்ப்புகள் கிட்டுதல்

கருச்சிதைவின் அறிகுறிகள்

- உதிர்ப்போக்கு (Heavy bleeding)
- அடி வயிற்றில் வலி/ தசை இறுக்கம்
- இரத்தக் கட்டிகள், கருவின் பகுதிகள் யோனியினுடு வெளியேறல்
- கர்ப்பந்தறித்தலுக்கான அறிகுறிகள் மறைதல்

கருச்சிதைவு ஏற்படுவதை தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள்

- தகுந்த கருத்தடை முறையை பாலித்தல்
- இரத்த உறவுகளில் தீருமணங் செய்வதை தவிர்த்தல்
- இனப்பெருக்க உறுப்பு நோய்களுக்கு தகுந்த சிகிச்சை பெறல்
- முதிர் வயதில் கர்ப்பம் தரித்துலை தவிர்த்தல்
- புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதலை தவிர்த்தல்

குறைந்தது கர்ப்பம் தரித்த முன்று மாதத்திற்காலது பயணங்களைத் தவிர்ப்பது நலம்

- நல்ல ஊட்டச்சத்து நிறைந்த போசாக்கான உணவு முறையை கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியம்.
- உயர்குருதியமுக்கம், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் அதனை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பது அவசியம்.

சட்டவிரோதமான கருச்சிதைவை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்

- குடும்ப கட்டுப்பாட்டு முறைகள் பற்றிய போதிய அறிவினை வழங்குதல்.
- சட்டவிரேத கருச்சிதைவும் அதன் பாதிப்புக்கள் பற்றியும் மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்.
- கருச்சிதைவினை சட்டறித்தியாக அங்கீகரித்தல்.



