

கர்ப்ப காலத்தில் தனது குழந்தையை வயிற்றில் சுமக்கும் அபூர்வமான அனுபவத்துடன் இக் காலப் பகுதியை மிகுந்த மகிழ்ச்சியோடு கழிக்க முடியும்.



ஒரு குழந்தையைக் கருவில் சுமக்கும் பாக்கியமானது ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய இன்பமான அனுபவங்களில் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும்.



கர்ப்பிணித் தாயைப் போலவே அவரது குடும்பத்தவர்கள், உறவினர் நண்பர்கள், அயலவர்கள் போன்றோரும் கர்ப்பிணித் தாயின் மீதும் அவர் சுமக்கும் குழந்தையின் மீதும் மிகுந்த அக்கறை செலுத்துவார்.



கர்ப்ப காலத்தில் மகிழ்ச்சி, உடல் மற்றும் உள ரீதியான ஆரோக்கியம், சிறந்த போசாக்கு, பாதுகாப்பு, மற்றும் ஆயத்தமாதல் என்னும் விடயங்கள் மிகவும் முக்கியமானது.

தகவல்



கர்ப்பிணித் தாயிற்கான வழிகாட்டல்



ஆரோக்கியம் சார்ந்த பாதுகாப்பு

போசாக்கு

உணவு

உடலுக்கு ஓய்வும் மனதிற்கு நிம்மதியும்

குடும்பத்தவர்கள் அனைவரதும் நெருங்கிய தொடர்புகள்

குடும்பத்தில் இணைந்துகொள்ள உள்ள புதிய அங்கத்தவரை வரவேற்பதற்கான ஏற்பாடுகள்

கர்ப்பிணித் தாயின் ஆரோக்கியம், பாதுகாப்பு, பராமரிப்பு, போசாக்கு மற்றும் ஆயத்தம்

ஆரோக்கியம் சார்ந்த பாதுகாப்பு

- ❖ உரிய காலத்தில் தாய் சேய் மருத்துவமனைக்கு அல்லது சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று பதிவு செய்து கொள்ளுதல், மருத்துவ பரிசோதனைகளில் கலந்து கொள்ளுதல் மற்றும் மருத்துவர்களது ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்.
- ❖ கர்ப்ப காலத்தில் வழங்கப்பட வேண்டிய தடுப்பூசிகளை ஏற்றிக் கொள்ளுதல், பூச்சி நோய்களுக்கு உரிய சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல், இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள், கல்சியம் மாத்திரைகள், போலிக் அசிட் மாத்திரைகள் போன்றவற்றை மருத்துவ ஆலோசனைக்கு இணங்க தொடர்ச்சியாக உட்கொள்ளுதல்.
- ❖ மிக விரைவில் உங்களுக்குக் கிடைக்கப்போகும் தாய்ப் பதவியைக் குறித்து மகிழ்ச்சியாக இருங்கள். அப் பதவியை சிறப்பாக வகிப்பதற்குத் தேவையான உடல் மற்றும் உள பலத்தையும் தன்நம்பிக்கையையும் விருத்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ❖ உங்களது பிரசவமானது மருத்துவமனை ஒன்றில் இடம்பெறுவதற்குத் தேவையான ஆயத்தங்களையும் ஒழுங்குகளையும் செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ❖ கர்ப்ப காலத்தில் உடல் சுத்தத்தைப் பேணுவது மிகவும் முக்கியமான விடயமாகும். உரிய நேரத்தில் குளித்தல், உடலைக் கழுவுதல், சுத்தமான உடைகளை அணிதல் என்னும் விடயங்கள் மிகவும் முக்கியமானது.

போசாக்கு

- ❖ ஆரோக்கியமும் சிறந்த போசாக்கும் மிக்க ஒரு குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க வேண்டுமானால் தாய் போசாக்கு மிக்க உணவுகளை உண்ணுதல் வேண்டும்.
- ❖ இரத்தச் சோகை நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய வகையில் பொருத்தமான உணவுகளை உண்ணுதல்.
- ❖ கருவில் உள்ள குழந்தை சிறந்த முறையில் வளர்ச்சி அடையக் கூடிய வகையில் போசாக்கு மிக்க நிறை உணவு வகைகளை வழமையிலும் பார்க்க அதிகமாக உட்கொள்ளுதல்.
- ❖ கர்ப்ப காலத்தின் ஆரம்ப கட்டத்தில் இருந்து குழந்தையின் மூளை விருத்தி மிகவும் வேகமாக இடம்பெறுவதனால் போசாக்கு மிக்க உணவுகளை மேலதிகமாக உட்கொள்ளுதல்.
- ❖ குறைந்த நிறையுடன் கூடிய குழந்தைகள் பிறப்பதனை இதன்மூலம் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
- ❖ சரியான பிறப்பு நிறையுடன் (2,500 கிராமிற்கு அதிகமான நிறை) பிறக்கும் குழந்தையின் வாழ்க்கை ஆரோக்கியமானதாக ஆரம்பிக்கும்.
- ❖ குழந்தை பிறந்த பின்னர் தாய்ப்பால் ஊட்டும் ஆற்றலை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு கர்ப்ப காலத்தில் சிறந்த போசாக்குடன் கூடிய உணவுகளை உண்ணுவது உதவியாக அமையும்.

- ❖ கணவரும் ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்களும் கர்ப்பிணித் தாயிற்குப்பொருத்தமான மேலதிக போசாக்கு உணவுகளை வழங்குவதோடு அவர்களுக்குத் தேவையான பாதுகாப்பையும் வழங்குவதன் மூலம் சிறந்த பிரசவத்திற்கு வழி வகுக்க முடியும்.

உணவு

- ❖ கருத்தரித்த ஆரம்ப காலத்தில் உணவில் விருப்பம் இல்லாமை, உடல் ரீதியான சில சிரமங்கள் போன்றவை காணப்பட்ட போதிலும் சிறிது சிறிதாக அதிக உணவு வேளைகளில் உண்ணுதல் வேண்டும்.
- ❖ உணவில் உள்ள போசாக்குச் சத்துக்களை உடல் இலகுவாக உறிஞ்சிக் கொள்ளக் கூடிய வகையில் உணவு வகைகளைத் தயாரித்துக் கொள்ளுதலும் உணவுகளை உண்ணும் முறைகளை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுதலும்.
- ❖ எப்போதும் புதிய பழங்களை உண்ணுவதனைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுதல். உதாரணமாக நெல்லிக்காய், கொய்யாப்பழம், விளாம்பழம் பப்பாசிப் பழம், மாம்பழம் போன்ற பழங்களை உண்ணுதல்.
- ❖ பிரதான போசாக்கு மிக்க உணவு வேளை ஒன்றை உண்ணுவதற்கு ஒரு மணித்தியாளத்திற்கு முன்னரும், பிரதான போசாக்கு மிக்க உணவு வேளை ஒன்றை உண்டு ஒரு மணித்தியாளத்திற்குப் பின்னரும் தேநீர் அருந்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- ❖ புதிய காய்கறிகள், இலைக்கறி வகைகள், தானியங்கள் போன்றவற்றை பெரும்பாலும் உண்ணுதல்.
- ❖ முடியுமான வரையில் இறைச்சி, மீன், முட்டை, நெத்தலி, சோயா, பயறு, கடலை போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.

உடலிற்கான ஓய்வும் உள்ளக்கிற்கான ஆறுதலும் :

- ❖ கர்ப்பிணித் தாய் உடல் ரீதியாகப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஓய்வும் உள ரீதியான ஆறுதலும் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான அபிவிருத்தியில் பங்களிப்புச் செய்யும்.
- ❖ நாளாந்த வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடுதலும் அதனை ஓர் உடற்பயிற்சியாக நினைத்து செயற்படுதலும்.
- ❖ போதியளவு ஓய்வும் நித்திரையும்.
- ❖ உடலைப் பெருமளவில் களைப்படையச் செய்யும் வேலைகளைச் செய்வதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- ❖ எப்போதும் மகிழ்ச்சியோடு இருத்தல்.
- ❖ கோபம் கொள்ளுதல், பாதகமான எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- ❖ ஓய்வு நேரங்களில் பல தரப்பட்ட புத்தகங்கள் மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கும் கையேடுகள் குறிப்புகள் போன்றவற்றை வாசித்து அறிவை விருத்திசெய்து கொள்ளுதல்.

குடும்பத்தவர்கள் அனைவரதும் நெருக்கமான

அன்புப் பிணைப்பு

- ❖ கருவில் சுமக்கும் குழந்தையைப் பற்றி கணவனும் மனைவியும் கலந்துரையாடுதல்.

- ❖ கணவரது ஒத்துழைப்பும், மன மகிழ்ச்சியும் கர்ப்பிணித்தாயிற்கு மிகவும் முக்கியமானது. என்னும் விடயத்தை பற்றி கணவருக்கு புரியச் செய்தல்.
- ❖ கணவனும் மனைவியும் எப்போதும் போல் ஒருவருக்கு ஒருவர் அன்பு காட்டுதல்.
- ❖ கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையில் சிறந்த புரிந்துணர்வும் அர்ப்பணிப்பும் இன்ப துன்பங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் தன்மையும் காணப்படுவது மிகவும் முக்கியமானது.
- ❖ களைப்பு ஏற்படாத வகையிலான பிரயாணங்களை மேற்கொள்வது மன மகிழ்ச்சியை அளிக்கும்.
- ❖ நாளாந்தம் மகிழ்ச்சிகரமானதும் நகைச்சுவையானதுமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
- ❖ மற்றையவர்களோடு கிண்டலும் கேலியுமாக நகைச்சுவையாகக் உரையாடுவது கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கும்.

குடும்பத்தில் புத்தாக இணைந்து கொள்ளும் புதிய நபர்

- ❖ கருவில் உள்ள குழந்தையோடு உரையாடுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சிகரமான உணர்வைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ ஆர்ப்பாட்டம் இல்லாத இசை மற்றும் பாடல்களைக் கேட்டு மகிழுங்கள்.
- ❖ குடும்பத்தில் ஏற்கனவே பிள்ளைகள் இருப்பார்களாயின் குடும்பத்திற்கு வரப்போகும் புதிய அங்கத்தவரான குழந்தையைப் பற்றி அவர்களோடு மகிழ்ச்சியோடு உரையாடுங்கள்.
- ❖ மூத்த பிள்ளைகளுக்கு இதுவரையில் காட்டிய அன்பில் எவ்வித மாற்றமும் இல்லாமல் ஏற்கனவே அன்பு காட்டியதனைப் போன்று அன்பு காட்டுங்கள்.
- ❖ வயிற்றைத் தடவுதல் வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்குக் கேட்கும் வகையில் பாடல்களைப் பாடுதல் போன்றவை முக்கியமான விடயங்களாகும்.
- ❖ வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்குப் பொருத்தமானதும் சுகாதாரமானதுமான சுற்றுச்சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் வகையில் வீட்டையும் அதன் சுற்றுப் புறத்தையும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- ❖ பிரசவத்திற்குத் தேவையான உடைகளையும் ஏனைய பொருட்களையும் கணவருடனும் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடனும் சேர்ந்து ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

