2012 I XXXX I Tamilisch

Adresse
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch

www.gesundheit.bs.ch

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

Abteilung Prävention

«பிறப்பு: வாழ்க்கைக்கான உறவின் ஆரம்பம»

பிரசவத்திற்கான தயார்ப்படுத்தல், பிரசவம் மற்றும் பிரசவத்தின் பின்னரான வாரங்கள் பற்றிய பெற்றோருக்கான தகவல்கள்

நிர்வாகம
© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2012
Text: Patricia Haller, Anja Jeger, Susanne Staar, Katharina Staehelin, Abteilung Prävention Basel-Stadt und Karin Landolt, gesprächskultur.ch, Winterthur

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich
Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel
Fotos: Susi Lindig, Zürich

உள்ளடக்கம்

பிரசவத்திற்கு முற்கூட்டியே தயார்ப்படுத்தல் 3

தயார்ப்படுத்தல் வகுப்புகள் 3

தந்தைக்கும் சகோதரங்களுக்குமான பிரசவத்தயார்ப்படுத்தல் 3

வைத்தியசாலை, பிரசவமனை அல்லது வீட்டில் 5

செலவுகளுக்கான மருத்துவக்காப்புறுதியின் பங்களிப்பு 6

வைத்தியசாலையிற் பிரசவத்திற்காக அனுமதிக்கப்படும்போது தேவைப்படும் முக்கிய பத்திரங்கள் 7

வைத்தியசாலைக்குத் தேவையான பொருட்களைத் தயார்ப்படுத்தல் 8

முக்கியமான ஏற்பாடுகள் 8

பிரசவத்திற்குப் பின்னரான காலங்கள் 9

பிரசவத்திற்குப் பின்னரான உதவிகள் 10

பிரசவம 11

பிரசவ ஆரம்பம் 11

பிரசவநடைமுறை 11

பிரசவவலியைத் தூண்டும் மருந்து 12

சத்திரசிகிச்சைப்பிரசவம் 14

பிரசவவலியைத் தணித்தல் 14

பிரசவத்தின் பின்னரான ஆரம்ப மணித்தியாலங்கள் 15

பிரசவத்தின் போது தந்தை 15

பிரசவத்தின் பின்னரான ஆரம்பகாலங்கள் 17

பிரசவத்தின் பின்னரான ஆரம்பகாலங்களிற் தாய் 17

பிரசவத்தின் பின் உடனடியாக அல்லது சிறிது நாட்கள் கழித்து உண்டாகும் மனவுலைச்சல் 18

மகளிர் மருத்துவரிடம் மருத்துவப் பரிசோதனை 18

இடையெலும்புகளுத் தளங்களுக்கான பயிற்சி 19

பாலூட்டல்: பயிற்சி திறமைசாலியாக்கும் 20

பாலூட்டலுக்குப் பதிலான மாற்றுவழிகள் 22

குழந்தையின் ஆரம்பநாட்களும் ஆரம்பவாரங்களும் 23

வீட்டிற் குழந்தையுடன் 25

அழுதலும் கத்துதலும் 25

தந்தையால் எல்லாம் இயலும் 26

பெற்றோராகுதல் - சோடியாகவிருத்தல் 26

சகோதரி அல்லது சகோதரனாகுதல் 27

பூரணமாகவல்ல ஆனால் போதுமானளவு திருப்தியாக 28

முகவரிகள 29

பிரசவத்திற்கு முன்னராகவே தயார்ப்படுத்தல்

அண்மையில் உங்களுக்குக் குழந்தை பிரசவிக்கவிருக்கிறது. பெற்றோராகப்போகும் உங்களுக்குப் பிள்ளையைக் கையிற்றூக்கும் முன்னரே பலகேள்விகள் எழுந்திருக்கும். இச்சிறுநூலிற் பிரசவத்திற்கும் அதன்பின்னரான வாரங்களுக்குமாக உங்களை நன்றாகத் தயார்படுத்துவதற்காகவென முற்கூட்டியே நீங்கள் செய்யக்கூடியவை பற்றிய தகவல்களும் ஆலோசனைகளும் தரப்பட்டுள்ளன.

தயார்ப்படுத்தலுக்குரிய வகுப்புகள்

கர்ப்பகாலம், பிரசவம், பிரசவத்தின் பின்னரான வாரங்கள், பாலூட்டல், குழந்தைப்பராமரிப்பு போன்றன பற்றிப் பிரசவத்தயார்ப்படுத்தல் வகுப்பிற் பெற்றாருக்குப் பல தகவல்கள் வழங்கப்படும். மூச்செடுக்கும் மற்றும் இளைப்பாறும் பயிற்சிகள் கர்ப்பகாலத்தில் நன்மை பயப்பன மட்டுமன்றிப் பிரசவவலிக்கெதிரான மிகவும் பயன்பாடாகப் பிரயோகிக்கப்படும் முறையாகவும் தாயாகப் போகிறவர்கள் கற்றுக்கொள்வர். இவ்வகுப்புக்குரிய கட்டணத்திற்கென 100 பிராங்குகளை மருத்துவக்காப்புறுதி வழங்கும்.

பிரசவத்தயார்ப்படுத்தல் வகுப்புகள் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவிச்சியினர், பாசல் பல்கலைக்கழகமகளிர் வைத்தியசாலை, பெதெஸ்டா வைத்தியசாலை மற்றும் பாசலிலுள்ள மகப்பேற்று மனைகளினால் வழங்கப்படுகிறன. குழந்தைப் பராமரிப்புப் பற்றிய வகுப்புகளுக்கு familea (முன்னைய மகளிர்சங்கம்) விற்குச் சமூகமளிக்கலாம் (30ம் பக்கத்தைப்பார்க்கவும்). இவ்வகுப்புகள் மறுபெற்றாருடன் அனுபவங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளவும் உங்களுக்குச் சந்தர்ப்பமளிக்கிறது.

தந்தை, சகோதரங்களுக்கான பிரசவத்தயார்ப்படுத்தல்

அநேகமான பிரசவத்தயார்ப்படுத்தல் வகுப்புகளுக்குச் சோடியாகச் சமூகமளிக்கலாம். ஒருசில தனிப்பட்ட நிறுவனங்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட முறையில் இயங்கும் மருத்துவிச்சியினர் வேற்றுமொழிப் பெற்றாருக்கென வகுப்புகளை நடாத்துகிறார்கள்.

தந்தையாகப் போகிறவருக்கு ஆரம்பக் கா்ப்பகாலங்களில் நடைபெறவிருக்கும் மாற்றங்கள் தெளிவானவையல்ல. பல தந்தைமாா் வயிற்றிலுள்ள குழந்தையின் விருத்தியைப் பற்றி மிகவும் ஆா்வமாக அறிந்துகொள்வா். இதற்காக நன்கு விளக்கமளிக்கக் கூடிய பல புத்தகங்கள் மற்றும் சுவாரசியமான இணையத்தளங்களுமுண்டு. தந்தையெனும் புதிய பாத்திரத்தை எதிா்கொண்டு குழந்தை சம்பந்தமாக அதாவது குழந்தைக்கவனிப்பு, கண்காணிப்பு போன்றவற்றை எதிா்காலத்தில் எப்படி நடைமுறைக்குக் கொண்டுவரலாம், இயலும் என்பதற்கும் இம்முயற்சி உங்களுக்கு மிகவும் பயனளிக்கும்.

உங்கள் வேலைத்தல முதலாளியிடம் குழந்தை பிறந்தால் தந்தையருக்கு எத்தனை நாட்கள் விடுமுறை கிடைக்கும் என்பதைக் கேட்டறியுங்கள். குழந்தை பிறந்தபின் உங்களது சொந்தவிடுமுறையை எடுக்கலாமாவென உத்தேசியுங்கள். குழந்தை பிறந்தபின் தொடரும் நாட்களுக்கு, வாரங்களுக்கு வீட்டில் நிற்கும் சந்தா்ப்பம் கிடைக்குமாயின் அது குழந்தையுடன் அதிக நேரத்தைச் செலவ-ிடச் சந்தா்ப்பமளித்துக் குழந்தையை நன்கறியவும், தாய்க்கு ஆறுதலளிக்கவும் வழிவகுக்கும்

உங்களுக்கும் உங்கள் துணைவிக்கும் இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லையெனில் நீங்கள் வாழும் சமூகப்பிரிவுக்குரிய பதிவுக்காரியாலயத்திற்கு முற்கூட்டியே சென்று நீங்கள் தந்தையென்பதை உறுதிப்படுத்துவது ஆலோசிக்கத்தக்க விடயம் (32ம் பக்கம் பாா்க்கவும்.)

குழந்தையின் அறையை ஒழுங்குபடுத்தும்போது உங்கள் எண்ணங்களையும் சொல்லுங்கள். அல்லது பிள்ளைவண்டில் தெரிவு செய்யும்போது உதவி செய்யுங்கள்.

அல்லது பிறப்பு அறிவிப்பின் வடிவாக்கத்திற்கு உதவலாம். நீங்கள் இப்போதே உங்கள் பிள்ளையின் பொறுப்பை ஏற்று துணைவிக்கு உதவுவ-தாற் பலமாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் குழந்தையுடனான வாழ்க்கை சுலபமாக அமையும். உங்களுக்கு ஏற்கனவே பிள்ளைகளிருப்பின் தாங்கள் குடும்பத்தின் முக்கிய அங்கத்தவர் என்பதையும் அப்படியே நிலைக்கவேண்டும் என்பதையும் அவர்கள் உணருவர். ஒரு குழந்தை வயிற்றினுள் எப்படி வளருகிறது எனவும் எப்படி அது வெளியுலகத்திற்கு வருகிறது என்பது பற்றியும் விளக்கமளியுங்கள். குழந்தை பிறந்த பின்னர் பிள்ளையைப் பராமரிப்பதில் வேலைகள் அதிகமாகும் என்பதையும் சொல்லுங்கள். இதுபற்றிப் பார்த்து விளக்கமளிக்ககூடிய சிறந்த சிறுவர் புத்தகங்கள் பல உண்டு. சகோதரப் பிள்ளைகளையும் குழந்தைக்குரிய ஏற்பாட்டு விடயங்களிற் பங்குகொள்ள விடுங்கள். அதாவது ஒரு சீராட்டுப்பொம்மை தெரிவுசெய்தல் அல்லது பலவண்ணமடங்கிய தொங்கவிடும்பொருள் ஏதாவது கைவேலையாகச்செய்து பராமரிப்பு மேசையின் மேற்தொங்கவிடலாம்.

வைத்தியசாலை, பிரசவமனை அல்லது வீட்டில்

நீங்கள் வைத்தியசாலையில், பிரசவமனையில் அல்லது வீட்டிற் பிரசவிக்கலாம். நீங்கள் விரும்பினால் பிரசவமாகி ஒருசிலநாட்கள் வைத்தியசாலையிற் தங்கியிருக்கலாம். எதுவித பிரச்சினைகளுமின்றி எல்லாம் நிறைவேறினால் பிரசவ-மாகி ஒருசில மணித்தியாலங்களிலும் வீடு திரும்பலாம். உங்கள் மகளிர்வைத்தியர் அல்லது மருத்துவிச்சி உங்களுக்குப் பயன்பாடான தகவல்களையும் தொடர்பு விபரங்களையும் தருவார். வைத்தியசாலைகள், பிரசவமனைகள் ஒழுங்கானமுறையிற் தகவல் நிகழ்வுகளை வழங்குகிறன. வழமையில் உங்கள் மகளிர்வைத்தியர் பிரசவத்திற்குப் பதிவு செய்வார்.

அநேகமானக் குழந்தைகள் இயற்கையான முறையில் அதாவது யோனிக்குழாய் வழியே பிறப்பார்கள். இதைத் தன்னிச்சைப்பிரசவம் என அழைப்பர். உங்களுக்குப் பொருத்தமான பிரசவமுறையைத் தெரிவு செய்ய மருத்துவிச்சியின் வழிநடத்தலின் கீழ்ச் செய்துபார்க்கும் வண்ணம் பல பிரசவமுறைகள் (நின்றபடி, படுத்திருந்து, பிரசவமுக்காலியிலிருந்து அல்லது பிரசவத்தண்ணீர்த் தொட்டியினுள்ளிருந்து) உள்ளன. மற்றும் பிரசவவலியைத் தணிக்கும் பலசந்தர்ப்பங்களுமுண்டு. இது பற்றிய மேலதிக தகவல்களைப் 14 ம் பக்கத்திற் பார்க்கவும்.

குறிப்பிடப்பட்ட நிலமைகளில் அதாவது முக்கியமாகப் பிரசவத்திற் சிக்கல்கள் உண்டாகலாமென ஊகித்தால் மகளிர்வைத்தியர் அறுவைச்சிகிச்சைப் பிரசவத்தை முன்னுரைப்பார். அறுவைச்சிகிச்சைப்பிரசவம் பற்றிய மேலதிக தகவல்களை 14 ம் பக்கத்திற் பார்க்கவும்.

பாசல் பல்கலைக்கழகமகளிர் மருத்துவமனையிற் பிரசவத்தின்போது மருத்துவிச்சியினர்குழு மற்றும் வைத்தியர்கள் உங்களுக்கு உதவியாகவிருப்பார்கள். மகளிர்மருத்துவமனையிற் பிறந்தவுடனான மற்றும் காலத்திற்கு முன்னதாகப்பிறந்த பிள்ளைகளுக்கெனப் பாசற்பகுதி பல்கலைக்கழகச் சிறுவர்வைத்தியசாலையின் (ருமுடீடீ) ஒரு பிரிவு, பிறந்தவுடன் சுகவீனமடைந்த பிள்ளைகளைப் பராமரிக்குமிடமாகவுள்ளது. பெதெஸ்டா வைத்தியசாலையில் உங்களைக் கர்ப்பகாலங்களிற் பராமரித்த மருத்துவிச்சிக் குழுவினர் மற்றும் மகளிர்வைத்தியர்கள் அனுசரணையாகவிருப்பார்கள். உங்களுக்கெனத் தனியான மருத்துவிச்சியிருப்பின் அவரே கர்ப்பகாலங்களிற் பராமரிப்பதோடு பிரசவத்தின்போதும் உதவியாகவிருக்கும்படி ஒழுங்குசெய்யலாம்.

பிரசவத்தின்போது யாராவது உங்களுடன் நிற்கலாம். இது சுவிசில் வழமையானதும் ஏற்றுக் கொள்ளத் தக்கதுமாகும். நீங்கள் யார் உங்களுடன் நிற்பதை அதிகமாக விரும்புகிறீர்களோ, உங்கள் விருப்பத்தை அவரிடம் தெரிவியுங்கள்.

மருத்துவக் காப்புறுதியினால் ஏற்கப்படும் செலவுகள்

சுவிசில் வாழும் சகலருக்கும் நோய்களுக்கும் விபத்துகளுக்கும் எதிராகக் காப்புறுதி செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். இக்காப்புறுதிகளின் அடிப்படைச் சலுகைகளுக்கான பகுதி சகலருக்கும் ஒரேவிதமான சலுகைகளையளிக்கிறது. குழந்தைப் பிரசவத்திற்குரிய செலவை அடிப்படைக்காப்புறுதி சொந்தமாகப் பொறுக்கும் பகுதியில்லாமலும், பத்துவீதமில்லாமலும் முழுமையாக ஏற்கும். பொதுவான வைத்தியசாலைப்பிரிவில் மருத்துவரீதியாக எவ்வளவு நாட்கள் தங்கவேண்டுமோ அக்காலங்களுக்குரிய செலவை அடிப்படை மருத்துவக்காப்புறுதி ஏற்கும். உங்களுக்குப் பிரத்தியேக மருத்துவப் பிரச்சனைகளில்லையெனில் 3 தொடக்கம் 4 நாட்கள் வரை தங்கியிருக்க வேண்டுமென்பதை எதிர்பாருங்கள். தனியறை அல்லது குடும்ப அறை தேவைப்படின் அதற்கேற்ப மேலதிக சலுகைகளைக் கொண்டகாப்புறுதி செய்திருத்தல் வேண்டும். நீங்கள் வசிக்கும் மாநிலம் அல்லாத வேறு மாநிலத்திற் பிரசவிக்க விரும்பின் உங்களுக்கு மேலதிகமான செலவுகள் உண்டாகுமாவென உங்கள் மருத்துவக்காப்புறுதியிடம் கேட்டறியுங்கள்.

பெற்றார் பிறந்தபிள்ளைக்கு மேலதிக சலுகைகளைக் கொண்ட காப்புறுதி செய்யவிரும்பின் பிறக்க முன்னரே செய்யவேண்டும். குழந்தை பிறந்தபின் சுகவீனமடைந்தால் அதன்பின் மேலதிக சலுகைகளைக் கொண்ட காப்புறுதி செய்வது சிக்கலாகலாம். கட்டாயமான அடிப்படைக் காப்புறுதிக்கு உடனடியாகவோ அல்லது தாமதமாகவோ விண்ணப்பிக்கலாம். அதுவரையும் பிறந்தகுழந்தை தற்காலிகமாகத் தாயின் காப்புறுதியினுள் அடக்கப்பட்டிருக்கும்.

பிரசவத்திற்கு அனுமதிக்கப்படும்போது அவசியமாகத் தேவைப்படும் பத்திரங்கள்

சுவிஸ் பிரஜைகள்
• சுவிஸ் குடும்பப் பதிவுப்புத்தகம
• பாசலை வதிவிடமாகக் கொள்ளாதவர்களாயின்: இருவரினதும் வதிவிட உறுதிப்பத்திரம் (குழந்தை பிறக்கும்போது ஆறுவாரங்களுக்குட்பட்டதாகப் பெற்றதாகவிருக்கவேண்டும்)

பெற்றாரில் யாராவது ஒருவர் வெளிநாட்டவராயின்
• சுவிஸ் குடும்பப் பதிவுப்புத்தகம
• வெளிநாட்டிற்திருமணம்: சர்வதேச திருமணப்பத்திரம், பெற்றாரின் பெயரடங்கிய பிறப்புப் பதிவுப்பத்திரம்
• ளஇருபெற்றாரினதும் கடவுச்சீட்டுப்பிரதிகள்
• பாசலை வதிவிடமாகக் கொள்ளாதவர்களாயின்: இருவரினதும் வதிவிட உறுதிப்பத்திரம் (குழந்தை பிறக்கும்போது ஆறுவாரங்களுக்குட்பட்டதாகப் பெற்றதாகவிருக்கவேண்டும்)

இருபெற்றாரும் வெளிநாட்டவர்களாயின்
• சர்வதேச திருமணப்பத்திரம்
• பெற்றாரின் பெயரடங்கிய பிறப்புப் பதிவுப்பத்திரம்
• பாசலை வதிவிடமாகக் கொள்ளாதவர்களாயின்: இருவரினதும் வதிவிட உறுதிப்பத்திரம் (குழந்தை பிறக்கும்போது ஆறுவாரங்களுக்குட்பட்டதாகப் பெற்றதாகவிருக்கவேண்டும்)

திருமணமாகாத தாய்
• திருமணமாகவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தும் பத்திரம்
• இருபெற்றாரினதும் கடவுச்சீட்டுப்பிரதிகள்
• யார் தந்தை என உரிமைகோரும் பத்திரம்
• பாசலை வதிவிடமாகக் கொள்ளாதவர்களாயின்: இருவரினதும் வதிவிட உறுதிப்பத்திரம் (குழந்தை பிறக்கும்போது ஆறுவாரங்களுக்குட்பட்டதாகப் பெற்றதாகவிருக்கவேண்டும்)

இவை தவிர மகளிர்வைத்தியரின் மருத்துவப் பத்திரங்கள் (தாய்மார்ப்புத்தகம் அல்லது வைத்தியஅறிக்கை) தேவைப்படும். இத்துடன் தடுப்பூசி அட்டை, இரத்தப்பிரிவு அட்டை உங்களிடம் இருந்தால் கொண்டு வரவும். குழந்தைக்குப் பெயர்வைக்கும் பூரணப்படுத்திய அட்டையை மறந்துவிடாதீர்கள்.

வைத்தியசாலைக்குத் தேவையான பொருட்பெட்டியைத் தயார்ப்படுத்தல்

வைத்தியசாலையிற் தங்குவதற்கான பொருட்களை முற்கூட்டியே அடுக்கித் தயார்ப்படுத்துவதற்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. தாயாகப் போகிறவருக்கு பாலூட்டவசதியான பியாமா, உடற்பயிற்சிக்காற்சட்டை, ரீசேட்டுக்கள், வீட்டுப்பாதஅணி, குளியலறைப் பொருட்கள் மற்றும் ஒழுங்காகப் பாவிக்கவேண்டிய மருந்துகள் போன்றன தேவையானவையாகும். வீடுதிரும்பும்போது அணியவிருக்கும் ஆடையைப் பற்றியும் நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

வைத்தியசாலையில் அல்லது பிரசவமனையிற் தங்கியிருக்கும் நாட்களிற் குழந்தைக்குத் தேவையான உடுப்புகள், விண்டெல்ன்(பம்பஸ்) அங்கு தரப்படும். வீடு செல்வதற்குரிய குழந்தையுடுப்புகள், ஒருதொப்பி (அண்ணளவாக 56 அளவு) வைத்திருக்கவும். நீங்கள் கால்நடையாகவா அல்லது வாகனத்திற் செல்கிறீர்களா என்பதைப் பொறுத்து வீடுதிரும்பும் நாளுக்குக் குழந்தைவண்டில், குழந்தையை நெஞ்சிற்காவும்துணி அல்லது வாகனத்திற் கொண்டு செல்வதற்கான விசேட-இருக்கையைக் கொண்டுவரவும்.

முக்கியமான ஆயத்தங்கள்

ஒருசில பொருட்கள் பிரசவத்திற்கு முன்னரே கொள்வனவு செய்யப்பட வேண்டும். மார்புக்கு வைக்கும் பஞ்சு, பாலூட்டும் காலத்தில் அருந்தும் தேயிலை மற்றும் இரத்தப்போக்கு நேரம் பாவிக்கும் கோட்டெக்ஸ். பால் உற்பத்தி ஆரம்பமானபின் மார்பின் பெருப்பம் பெரியளவில் மாறுபடாதென்பதால் பிரசவத்தின் பின்னர் பாலூட்டலுக்கெனவுள்ள மார்புச்சட்டையை வாங்கவும்.

குழந்தைக்கு என்னென்ன தேவை? தொட்டில், ஒரு ஏணை அல்லது தூங்கும்கூடை மற்றும் விண்டெல்ன் (பம்பஸ்) போன்றனவாகும். அத்துடன் பாதம் சேர்த்துத் தைக்கப்பட்ட காற்சட்டைகள், உட்காற்சட்டையுடன் சேர்ந்த பெனியன் மற்றும் பாதுகாப்பான முறையிற் பராமரிப்பதற்காக ஆடைமாற்றும்மேசை போன்றனவாகும். மேலும் வெளியிற் போவதற்கு குழந்தைவண்டில், குழந்தையை நெஞ்சிற்காவும்துணி அல்லது வாகனத்திற் கொண்டு செல்வதற்கான விசேட-இருக்கை போன்றன. இப்பொருட்கள் புதிதானவையாக இருக்க வேண்டியதில்லை. உதாரணமாக இவற்றை சிறுபிள்ளைகளின் பாவித்த பொருட்கள் வாங்கும் சந்தையில் வாங்கலாம். எக்கட்டத்திலும் சூப்பிப்போத்தல், சூப்பும் சூப்பி மற்றும் எண்களினால் வாசித்தறியக் கூடிய காய்ச்சலளக்கும் கருவி வாங்குவதும் உசிதமானது. உணவுப் பண்டங்களை வீட்டில் நிரப்பி அவசரதேவைக்குரிய உணவை முற்கூட்டியே தயார்செய்து அதிகுளிருட்டியில் வைப்பது பிரயோசனமாகவிருக்கும்.

பிரசவத்திற்குப் பின்னரான காலங்கள்

பிரசவத்தாலும் அதனுடன் தொடர்புள்ள ஓமோன் மாற்றங்களாலும் ஒரு பெண்ணின் உடலிற் தாக்கங்கள் ஏற்படும். இந்நிலையிலிருந்து தேறிவருவதற்கு உங்களுக்குக் காலம் தேவை. பிறந்த குழந்தையைப் பராமரிப்பது பொறுப்பான தொழில் மட்டுமன்றிச் சிலசமயங்களில் ஓய்வில்லாத வேலையுமாகும். அதுமட்டுமன்றி வழமையிற் குழந்தைகள் முதல் மாதங்களிற் தொடர்ந்து தூங்கமாட்டார்கள். தந்தை பிரசவத்திற்குப் பின்னரான முதல்நாட்களில் அல்லது வாரங்களில் வீட்டில் நிற்பாராயின் இருவரும் சேர்ந்து குடும்பம் என்ற முறையிற் புதுவாழ்க்கையைச் சிறந்தமுறையில் ஒழுங்கு செய்வதற்கு வேலைகளைப் பங்கிட்டுச் செய்து கொள்ளலாம். குழந்தை பிறந்த பின்னரான முதல் வாரங்கள் தீவிரமானவையா-தலாற் தனிமையாகப் போராடவேண்டிய கட்டாயமில்லை. பிரசவத்திற்கு முன்னரே உங்களுக்கும் தந்தைக்கும் யாரால் உதவமுடியுமென ஆலோசியுங்கள். தனிப்பட்ட முறையில் இயங்கும் மருத்துவிச்சி ஒருவரை வைத்தியசாலையிலிருந்து வீடு திரும்பியதும் வீட்டில் பராமரிக்குமாறு முற்கூட்டியே ஒழுங்கு செய்யுங்கள். குடும்பத்தினரின், சிநேகிதங்களின், தெரிந்தவர்களின் உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் துணைவரில்லாதவராயின் சிநேகிதங்கள், உறவினர்களிடமிருந்து உதவ-ிகளைப் பெற்றுக் கொள்வது மிகமுக்கியமாகும். நெருங்கிப் பழகியவர்கள், சிநேகதங்களிடம் உ-ம் கடைகளிற் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்ய

ஏதாவது உணவு கொண்டு வந்துதர, உடுப்புக் கழுவுவதை நிவர்த்திசெய்ய அல்லது வெளியில் நடக்கச் செல்லும் போதாவது உதவியாக வரும்படி கேட்க வெட்கப்படாதீர்கள்.

மகளிர்மருத்துவர் மருத்துவரீதியாக அவசியமெனக் கருதின் வீட்டுவேலைகளை நிறைவேற்றுவற்காக மேலதிகமான உதவிச்சலுகையான ஸ்பிரெக்சினை ஒழுங்கு செய்ய எழுதித்தருவார். இதற்குரிய செலவுகளை அடிப்படைக்காப்புறுதி ஏற்றுக் கொள்ளாது. மேலதிக சலுகைகளைக் கொண்ட காப்புறுதியில் இச்சலுகை அடங்கியுள்ளதா எனவும் அப்படியிருப்பின் எந்தளவுக்கு என்பதையும் உங்கள் மருத்துவக் காப்புறுதியிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளுங்கள். (6ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)

பிரசவத்திற்குப் பின்னரான உதவிகள்

நீங்கள் எப்படி எங்கு பிரசவிக்கிறீர்கள் என்பதிற் தங்கியில்லாமல் மருத்துவிச்சியின் பராமரிப்பைப் பிரசவத்தின் பின்னர் பெறுவதற்கு உரிமையுண்டு. இவர் கருப்பை பழைய நிலைக்கு மீளுவதைப் பரிசோதனையிடல், குழந்தைப் பராமரிப்பை வழிநடத்துவது மற்றும் பாலூட்டல் போன்றனவற்றுக்கு உதவுவார். பிரசவம் நடந்து முதற் பத்து நாட்களுக்கு ஸ்பிரெக்ஸ் வீட்டுக்கு வரும் செலவுகளை மருத்துவக்காப்புறுதி ஏற்கும். பிரத்தியேகமான சூழ்நிலை காணப்படின் மகளிர் மருத்துவரினால் மருத்துவிச்சிப் பராமரிப்பை நீடிக்க இயலும். பிரசவத்திற்கு முன்னரே அங்கீகாரம் பெற்ற நேரம் கிடைக்கக்கூடிய மருத்துவிச்சியைத் தெரிவு செய்து தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பாலூட்டலிற் பிரச்சினைகள், தூக்கமின்மை அல்லது குழந்தைப் பராமரிப்பு போன்றனவற்றுக்கு மகளிர்மருத்துவர், பிராந்திய தாய்தந்தையருக்கான ஆலோசனைநிலையம் மற்றும் பாலூட்டலுக்கான ஆலோசகர் போன்றவர்களிடமிருந்து அனுசரணை கிடைக்கும். தாய் தந்தையருக்கான ஆலோசனைநிலையம் வழங்கும் இலவசமான சலுகைகளைத் தொலைபேசிமூலம், நீங்கள் நேரடியாகச்சென்று அல்லது உங்கள் வீட்டுக்கு அவர்களை வரவழைத்துப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். பாலூட்டலுக்கான ஆலோசகரிடமிடமிருந்து பெறும் ஆலோசனைகள் இலவசமானவை. தேவைப்படின் ஆலோசனையாளர் உங்கள் வீட்டிற்கு வருவார். (31ம் பக்கத்தைப்பார்க்கவும்) குழந்தைப்பராமரிப்பு மற்றும் ஆரோக்கியம் பற்றிய கேள்விகளுக்கு உங்கள் குழந்தை வைத்தியரையும் நாடலாம். எனவே பிரசவத்திற்கு முன்னரே நீங்கள் வசிக்கும் இடத்துக்கு அருகாமையில் ஒரு குழந்தை வைத்தியரைத் தெரிவு செய்து வைத்திருப்பது நன்மைபயக்கும். (30ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)

பிரசவம

இப்போது பிரசவத்திற்கான சகல ஏற்பாடுகளும் நடைபெற்றுவிட்டது. உண்மையிற் பிரசவம் எப்படி நடைபெறுகிறது? நீங்களும் உங்கள் துணைவரும் முக்கியமான தகவல்களைக் கீழே பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

பிரசவ ஆரம்பம்.

விட்டு விட்டு வயிற்றுவலி வருவது அநேகமாக அண்மையிற் பிரசவம் நடைபெறப் போகிறது என்பதற்கான முதல் அறிகுறியாகும். இடுப்புப் பகுதியில் வலி, மாதவிடாயக் காலங்களில் வருவது போன்ற மென்மையானவலி அல்லது வயிறு இறுகியது மாதிரியான உணர்விருக்கும். பிரசவநேரம் அண்மித்ததும் சிலவேளைகளிற் சிறிதளவு சளிபோன்ற திரவம் வெளியேறலாம். இது சிறிதளவு இரத்தத் தன்மையாகவிருக்கலாம். ஒழுங்கான முறையிற் தீவிரமான பிரசவவலி ஆரம்பித்தவுடன் உங்களது மகளிர்மருத்துவருடன், வைத்தியசாலையுடன் அல்லது மருத்துவிச்சியுடன் தொலைபேசிமூலம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். ஒழுங்கான பிரசவவலியானது 20 தொடக்கம் 60 செக்கன்களுக்கு வலிப்பதோடு 5 தொடக்கம் 7 நிமிடங்களுக்கொருதடவை வருவதாயுமிருக்கும்.
ஒழுங்கான பிரசவவலியில்லாவிடினும் பின்வரும் அறிகுறிகளிருப்பின் வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

- பன்னீர்க்குடநீர் வெளியேறினால்
- யோனிவாசலினால் குருதி வெளியேறினால்
- வழமையிலில்லாத தலையிடி அல்லது மேல்வயிற்று வலியிருந்தால்
- பிள்ளையின் துடிப்பு குறைவாக அல்லது இல்லாமலேயிருந்தால்

தயவு செய்து நீங்கள் வருகிறீர்கள் என்பதைத் தொலைபேசி மூலம் அறியத்தாருங்கள்.

பிரசவநேர நடைமுறைகள்

வைத்தியசாலையில் அனுமதித்தபின் குழந்தையின் இருதயத் துடிப்பும், பிரசவவலி அளவிடும் காடியோதோகோகிறாவ் (ஊவுபு) மூலம் பிரசவவலியும் அளவிடப்படும். இப்பரிசோனையின் மூலம் பிரசவிக்கும் போது குழந்தைக்கு வரக்கூடிய ஆபத்து நிலமைகளை முற்கூட்டியே அறிந்து கொள்ளலாம்.

பிரசவவலி அதிகரிக்கும் கட்டத்தில் கருப்பைவாசல் விரிவடைவதுடன் குழந்தை இடுப்பெலும்பின் அடிப்பக்கத்திற்கு இறங்கும். அநேகமாக இக்கட்டத்திற் பன்னீர்க்குடம் உடைந்து பன்னீர்க்குடநீர் யோனிவாசல் வழியாக வெளியேறும்.

சிலசமயங்களில் பன்னீர்க்குடம் மருத்துவிச்சியினால் வலியுணராத முறையில் உடைக்கப்படும். முதற்பிரசவமாயின் யோனிவாசல் திறபடுவதற்கு 8 தொடக்கம் 12 மணித்தியாலங்களும், அடுத்த பிரசவங்களின்போது குறுகிய நேரமும் தேவைப்படும். யோனிவாசல் முழுமையாகத் திறபட்டு குழந்தையின் தலை தாயின் இடுப்பெலும்பின் அடிப்பக்கமாகத் தொடுமாறு வந்தபின் தாய் சுறுசுறுப்பாகச் சேர்ந்து முக்கிக் கொடுக்கவேண்டும்.

சிலசமயங்களிற் குழந்தையை விரைவாகப் பிரசவித்து எடுக்கவேண்டும் என்ற நிலமையுருவாகும். இக்கட்டங்களிற் பக்கத்துணை நடவடிக்கைகளான கவ்வி இழுக்கும் கருவி அல்லது சாமணம் போன்ற கருவிகளைக் குழந்தைக்கும் தாயா-கப் போகிறவருக்கும் உதவும் நோக்கிற்காகப் பாவிப்பது அவசியமாகும். குழந்தை பிரசவமான பின்னரும் குறுகிய நேரங்களுக்கு அதாவது சூல்வித்தகம் வெளியேறும் வரைக்கும் வலியிருக்கும். அதனுடன் பிரசவம் முடிவடைகிறது.

பிரசவத்தின் போது யோனிவாசல் இழையங்களும், அதைச் சுற்றிய பகுதிகளும் அதிகமாக இழுபடுவதாற் சிறுவெடிப்புகள் அல்லது சிறு காயங்கள் ஏற்படலாம். யோனிவாசலுக்கும் மலவாசலுக்குமிடையிற் பெருவெடிப்புகள் வருவதைத் தவிர்ப்பதற்காக வழமையில் ஒருவெட்டு வெட்டப்படும். இவ்வெட்டு பிரசவத்திற்காக முக்கும் போது வெட்டப்படுவதால் உணரப்படுவதில்லை. பெரிய வெடிப்புகள், வெட்டு பிரசவம் முடிந்தபின் தைக்கப்படவேண்டும். வழமையில் இக்காயங்கள் விரைவாகவும் நல்லமுறையிலும் குணமாகிவிடும்.

பிரசவவலியைத் தூண்டும் மருந்துகள்

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் வலியைத் தூண்டும் மருந்துகளைச் செலுத்துவதன் மூலம் பிரசவத்தைத் தொடக்கி வைக்கலாம்.

- குழந்தை பிறக்க வேண்டிய திகதியிலிருந்து 7 தொடக்கம் 11 நாட்கள் தாமதமானால்.
- தாய்க்குக் கர்ப்பகால நச்சுவிழுதல் எனும் ஆபத்து வருமெனக் கருதினால்.
- மிகக் குறைந்தளவு பன்னீர்குடநீர் காணப்பட்டால்.
- குழந்தை தொடர்ந்து வளராவிட்டால்.

கர்ப்பகாலம் எதுவித பிரச்சினைகளுமின்றியிருந்து, ஆபத்துக்களற்ற பிரசவம் நடைபெறும் எனக்கருதின் மருத்துவிச்சி அல்லது மகளிர்வைத்தியர்குழு இயற்கைப் பிரசவத்திற் குறுக்கிடமாட்டார்கள். பிரசவவலி பலவீனமாகவிருக்கும் ஒருசி-ல சமயங்களிற், பிரசவத்தை முன்னேற்றுவதற்காகப் பிரசவவலியைத் தூண்டும் மருந்துகளைச் செலுத்த வேண்டியிருக்கும்.

அறுவைச்சிகிச்சைப் பிரசவம்

சுகப்பிரசவத்திற்குச் சாத்தியமில்லாமல் அல்லது தாய்க்கு அல்லது குழந்தைக்கு அதிக ஆபத்தெனக் கருதப்படின் அறுவைச்சிகிச்சைப் பிரசவம் கட்டாயமானது. அறுவைச்சிகிச்சைப் பிரசவம் கொடுக்கப்பட்ட பிரசவத் திகதிக்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்னராகச் செய்யப்படும்.

மருத்துவக் காரணங்களின்றிக் கர்ப்பிணியின் சொந்த விருப்பில் அறுவைச்சிகிச்சை செய்யப்படுமாயின் சொந்தவிருப்பு அறுவைச்சிகிச்சைப் பிரசவம் எனக்கூறப்படும். பெண்கள் குழந்தைக்கு இது ஒரு பாதுகாப்பான முறையென்று நினைப்பதாலும் அவர்கள் வலியை அதிகமாக அனுபவிக்கத் தேவையில்லை என்பதாலும் கடந்த வருடங்களில் இம்முறையின் தேவை அதிகரித்துள்ளது. குழந்தையையும் பிரசவிப்பவரையும் சிறந்த கண்காணிப்பில் வைத்திருக்கும் வரைக்கும் மருத்துவ ரீதியாகச் சுகப்பிரசவத்தில் அதிக சிக்கல்கள் இருப்பதற்குரிய எந்தவொரு ஆதாரங்களுமில்லை.

பிரசவத்தின்போது தாயின் அல்லது குழந்தையின் நிலைகுறித்து அச்சம் கொள்ளுமளவுக்குச் சிக்கல்கள் உண்டாகுமாயின் அவசர அறுவைச்சிகிச்சைப் பிரசவம் செய்யப்படும். வைத்தியசாலை இதற்கெனச் சகலவிதத்திலும் தயாராகவிருப்பதாற் தேவைப்படும் கட்டத்தில் உடனடியாக நடைமுறைப்படுத்தப்படும்.

அறுவைச்சகிச்சை நடந்த சிலநாட்களுக்குத் தையல்போட்ட இடங்களில் வேதனையிருக்குமென்பதால் தாயின் உடலசைவு மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கும். எனவே அறுவைச்சிகிச்சைப்பிரசவம் நடந்தாற் தாய் அதிகநாட்கள் வைத்தியசாலையிற் தங்கியிருக்க வேண்டியிருக்கும்.

பிரசவவலியைத் தணித்தல்

சூடான நீரினுள் இருத்தல், அசைவு மற்றும் உடல்நிலையை மாற்றுதல், மசக்குதல், வலியைத் தணிக்கும் மருந்துகள், அக்குப்பஞ்சர், கோமியோபதி மற்றும் வாசனைத்திரவியங்கள் மூலமான சிகிச்சை போன்றன பிரசவவலியைத் தணிக்கக் கூடியவை. இந்நடவடிக்கைகள் பயனளிக்காத நிலையில் விறைப்பூசி மூலம் (PDA) பிரசவவலி தணிக்கப்படும். விறைக்கச் செய்யும் மற்றும் வலியைத் தணிக்கும் மருந்துகள் லெண்டன் முள்ளந்தண்டின் கீழாக ஊசிமூலம் செலுத்தப்படும். அதன்பின் வயிற்றுப் பகுதியிலிருந்து கீழ் நோக்கி மிகக் குறைந்தளவு அல்லது வலியே இல்லாமலிருக்கும். ஆனாற் பிரசவத்தின்போது முழு உணர்வுடன் தாயிருப்பார்.

பிரசவத்தின் பின்னரான முதல் மணித்தியாலங்கள்

குழந்தை பிரசவித்து விட்டாற் தொப்புள்கொடி துண்டிக்கப்படும். அதன்பின் குழந்தையைத் தாயின் நெஞ்சிற் குப்புறப்படுத்தி வெப்பமளிக்கூடிய துணியினா-ால் போர்த்திவிடுவர். இப்போதான் நீங்கள் ஒருவரையொருவர் பார்வையிடவும் பழகிக் கொள்வதற்குமுரிய நேரமுமாகும். சிலவேளைகளிற் குழந்தைதானாகவே மார்பைத்தேடிச் சூப்ப ஆரம்பிக்கும். இல்லையெனில் மருத்துவிச்சி அதற்கு உதவுவார். முதலாவது குழந்தைப் பரிசோதனை உங்கள் கையிலிருக்கும்போதே நடைபெறும். அதன் பின்னர் பிள்ளையின் நிறையும் நீளமும் அளவிடப்படும்.

பிரசவத்தின் போது தந்தை

அநேகமாகத் தந்தையாகப் போகிறவர்கள் குழந்தை பிரசவிக்கும்போது உடனிருக்க விரும்புவர். இந்நிலையிற் தந்தைமாரால் பிரசவத்திற்குப் பெரிதளவி-ிற் பங்களிக்க முடியாதென்பதையிட்டு அவர்களுக்குச் சங்கடமாகவிருக்கும். ஆனால் தாய்க்கு நம்பிக்கையான ஒருவர் உடனிருந்து வலியற்ற நேரத்தில் ஆறுதலடைய உதவியளிப்பது முக்கியமானதாகும். அத்துடன் பிரசவிப்பவருக்கு இதமாகவிருக்கும் படியாகாகத் தலையைத் தாங்கிப் பிடித்தல், மசக்கிவிடுதல் அல்லது பிரசவத்திற்குத் தயார்படுத்தல் வகுப்பிற் கற்றுக்கொண்ட மூச்செடுக்கும் பயிற்சியைப் பிரயோகித்தல் போன்றவற்றை உசாராகச் செய்வதன் மூலம் துணைவர் வலியைத் தணிப்பதிற் பங்கு கொள்ளலாம். குழந்தை வெளியேறும் கட்டத்தில் மருத்துவிச்சியின் வழிகாட்டலின்கீழ் முக்குவதற்கு ஊக்குவித்து அதன் பின்னர் தொப்புள் கொடியை அவர் வெட்டலாம்.
சாதாரணமாகத் துணைவர் அறுவைச்சிகிச்சைப் பிரசவத்தின் போதும் உடனிருக்கலாம்.

பிரசவத்திற்குப் பின்னரான காலங்களில்

குழந்தையின் பிறப்புடன் பெற்றாரின் வாழ்க்கையிற் பெரும் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. கிடைத்த அதிஸ்டமான சந்தர்ப்பத்தை முழுமையாக அனுபவியுங்கள். குழந்தைக்கு அரவணைப்பும் உடற்தொடர்பும் மிகமுக்கியம். உங்கள் குரலைக் கேட்பதில் கவனம் செலுத்துப்படுமாகையால் குழந்தையுடன் கதையுங்கள், பாடுங்கள், சிரியுங்கள். உங்களது இச்செயற்பாடு பழக்கத்திற்கு வந்துவிடும் என்று பயப்படாதீர்கள். ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்வதற்குக் காலம் கொடுங்கள்; தாயினதும் தந்தையினதும் உணர்வுகளும் வளரவேண்டும். குழந்தை என்ன முறையிற் பிரதிபலிப்பைக் காட்டும், அதனது தேவையென்ன என்பன பற்றி அறிய விரவிற் கற்றுக் கொள்வீர்கள்.

இதேசமயம் பெற்றார் பெரிதளவிற் பொறுப்புணர்வை அறிந்தவர்களாகவும் குழந்தையின் ஆரோக்கியம், விருத்திபற்றி அதிக அக்கறை கொண்டவர்களாகவும் இருப்பர். சிலசமயங்களில் நீங்கள் எதிர்பார்த்தது போல எல்லாம் நடைபெறாது. குழந்தையுடன் பொறுமையாக இருவரும் சேர்ந்திருங்கள். பெற்றாராகவிருப்பது பல ஆச்சரியங்களைக் கொடுக்கும்.

அண்மையிற் பெற்றாரான உங்களுடன் அநேகமாகக் குடும்ப உறவினர்கள், சிநேகிதர்கள் சேர்ந்துமகிழ வருவார்கள். உங்களுக்குச் சௌகரியமாகவிருப்பின் விருந்தினரின் வருகையையும் அனுபவியுங்கள். உங்களுக்குச் சிரமமாகவிருந்தால் அதைத் தெரிவிக்க வெட்கப்படாதீர்கள். சிலசமயம் நீங்கள் தாயென்ற ரீதியில் மட்டுமன்றிக் குழந்தையுடன் அதிகநேரங்கள் தனியாகவிருப்பதாற் தனிமைப்படுத்தப்பட்டது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். வேறு இளம்தாய்மாரைச் சந்தியுங்கள் அல்லது பிராந்தியங்களிலுள்ள குழந்தைகள் சந்திப்பு மையங்களுக்குச் சமூகமளியுங்கள்.

பிரசவத்திற்குப் பின்னரான தாய்க்குரிய காலங்கள்.

பிரசவத்திற்குப் பின்னரான முக்கிய காலமாக ஆறு தொடக்கம் எட்டு வாரங்கள் கருதப்படுகிறது. முன்னைய காலங்களில் இளம்பெண்கள் பிரசவம் முடிந்த பின்னரான ஆரம்பநாட்களுக்குக் கட்டிலிலேயே இருப்பர். தற்காலத்திற் தாய் தன்னை அவதானமாகப் பார்த்துக் கொண்டு ஆறுதலடைவதற்குக் காலம் கொடுத்தல் வேண்டும் எனக்கருதப்படுகிறது.

பிரசவத்தால் உண்டான காயங்கள் இருக்கும்போதும், மலம்கழிக்கும்போதும், மற்றும் குளிக்கும்போதும் சிறிதளவு வலியைக் கொடுக்கும். பிரசவத்தின்பின் வெளியேறும் சூல்வித்தகம் கருப்பையிற் பெரிய இடத்திற் காயத்தை ஏற்படுத்திச் செல்லும். இதன் காரணமாக மாதவிடாய்க் காலங்களில் வருவது போன்று இரத்தப் போக்கு வரும். இவ்விரத்தப் போக்கு வாரங்கள் செல்லச் செல்ல மண்ணிறமாகிப் பின்னர் மஞ்சள்-வெள்ளை நிறத்துக்கு மாறிவரும். கோட்டெக்ஸ் (திரிபோன்ற கோட்டெக்ஸ் அல்ல) பாவியுங்கள், அடிக்கடி மாற்றுங்கள். இரத்தப்போக்குத் திடீரெனத் துர்நாற்றம் வீசினால், மீண்டும் கடுமையாகப் போனால் அல்லது காய்ச்சல் உண்டானால் வைத்தியப் பரிசோதனைக்குச் செல்லுங்கள்.

பிரசவத்தின் பின் உடனடியாக அல்லது சிறிது நாட்கள் கழித்து உண்டாகும் மனவுலைச்சல்

பிரசவத்தைத் தொடரும் நாட்களில் பல பெண்கள் குறிப்படத்தக்களவு மனநிலை ஏற்றத்தாழ்வு மற்றும் மனக்கவலை போன்றவற்றை உணருவர். இவை களைப்பு, ஓமோன்களில் உண்டான மாற்றங்களுடன் தொடர்புடையவையாகும். இதைக் குழந்தை பிறந்தவுடன் வரும் மனவுலைச்சல் என்பர். இது வழமையில் குறுகிய நாட்களில் மறைந்து விடும். அத்துடன் இதற்கு வைத்தியம் தேவையில்லை.

குழந்தை பிறந்தவுடனான மனவுலைச்சலையும், பிறந்த பின்னரான காலங்களிலுண்டாகும் இது சிறிதுகாலம் சென்றபின் அதாவது பிரசவம் நடந்து சிலவாரங்கள் தொடக்கம் ஒரு வருடம் கழித்து ஆரம்பித்து பல வருடங்களுக்கு நிலைத்து நிற்கும் மனவுலைச்சலையும் ஒன்றெனக் கருதாதீர்கள். மனவுலைச்சலின் அறிகுறிகளான நித்திரைக்குழப்பம், உந்துகையின்மை, சினப்படுதல், கவலை அல்லது மகிழ்ச்சியற்றதன்மை போன்றனவிருப்பின் அதைக்கருத்திற் கொண்டு உங்கள் துணைவர் அல்லது சிநேகிதியுடன் இது பற்றிக் கதையுங்கள். இப்பிரச்சனைகளைப் பிரசவத்தின் பின்னர் உண்டாகும் வழமையான களைப்பிலிருந்து பிரித்தறிய உங்கள் மகளிர்வைத்தியர், மருத்துவிச்சி, தாய்மாருக்குரிய ஆலோசகர்கள் போன்றவர்களிடம் கதைப்பது புத்திசாலித்தனமானது. பிரசவத்தின் பிற்காலங்களில் ஏற்படும் மனவுலைச்சலுக்கு மருத்துவம் உண்டு, செய்யப்படவும் வேண்டும். சிலவேளைகளில் மாத்திரைகள் உட்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயமிருக்கும். அதன் அர்த்தம் பாலூட்டலை நிறுத்த வேண்டும் என்பதில்லை.

மகளிர் மருத்துவரிடம் பரிசோதனை

பிரசவமாகி அண்ணளவாக ஆறு வாரங்களின் பின் முதலாவது மருத்துவப் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும். நீங்கள் வைத்தியசாலை அல்லது பிரசவமனையிலிருந்து வீட்டுக்குச் சென்றவுடனேயே இதற்கென நேரத்தைக் கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்ளல் சிறந்தது.

மகளிர்மருத்துவர் கருப்பை, பிரசவக்காயங்கள் மற்றும் மார்புகளைப் பரிசோதனையிடுவர். இப்பரிசோதனைக் காலப்பகுதியிற் கருப்பை முழுமையாகப் பழைய நிலைக்குத் திரும்பியிருக்கும். பாலூட்டலின் விளைவாக மாதவிடாய் வராவிட்டாலும் அது மீண்டும் கருத்தரிக்காமல் இருப்பதற்குப் பாதுகாப்பு அளிக்காது. ஆகையால் உங்கள் மகளிர் மருத்துவர் கர்ப்பத்தடை முறைகளைப் பற்றிக் கூறுவார்.

வழமையில் நீங்களே முதற்தடவையாக எப்போது உடலுறவு கொள்வது என்பதைத் தீர்மானிக்கலாம். மருத்துவம் எந்தவொரு காலத்தையும் தீர்மானிக்கவில்லை. இரத்தம் கலந்த வெள்ளைபட்டால் அல்லது பிரசவக்காயங்கள் மாறாத வரைக்கும் உடலுறவு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

பிரசவத்தின் பின் எப்போது முதற்தடவையாக மாதவிடாய் வருமென்பது அவரவர்களுக்கேற்ப மாறுபடும். பாலூட்டாத தாய்மார்களுக்கு ஏறத்தாள ஆறு தொடக்கம் பத்து வாரங்களில் மீண்டும் வரும். பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு அநேகமாப் பாலூட்டல் நிறுத்தியதும் அல்லது பாலூட்டும் நேர இடைவெளி அதிகரித்த பிற்பாடு வரும்.

இடையெலும்புப் பகுதிக்குரிய பயிற்சி

கர்ப்பகாலங்களிலும் பிரசவத்தின் போதும் இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள தசைகள் நன்கு விரிவாக்கம் அடைந்திருக்கும். பலவீனமடைந்த தசைகளை வலுவாக்கும் முறைகளுண்டு. நீங்கள் சொந்தமாகவே குறிப்பிடப்பட்ட பயிற்சிகளைச் செய்யலாம் அல்லது இதற்கெனவுள்ள வகுப்புகளுக்குச் செல்லலாம். இவ்வகுப்புகள் பிரசவமாகி ஆகக் குறைந்தது ஆறு வாரங்களில் ஆரம்பமாகும். இவ்வகுப்புகள் உங்களைப் போன்றவர்களுடன் பழகுவதற்குச் சந்தர்ப்பமளிக்கிறது. உங்கள் மருத்துவிச்சி அல்லது மகளிர்வைத்தியரிடம் இதற்குரிய முகவரியைக் கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நாளாந்த வாழ்வில் பாரங்கள் தூக்குவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பக்கப்படாக இருத்தல், படுத்தல் மற்றும் படுத்திருந்து பாலூட்டல் போன்றன மூலம் இடுப்பெலும்புத்தளத்திற்கு ஆறுதலளிக்கலாம். தும்மும்போதும் இருமும்போதும் மற்றும் சிரிக்கும் போதும் இடுப்பெலும்புத்தளத்திற்குக் கடினமான நிலையுருவாகும். பிரசவமாகி முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு விளையாட்டுகள் செய்யக் கூடாது. சுத்தமான காற்றுவாங்க நடையுலாச் செல்வது ஆரோக்கியமானது.

பாலூட்டல்: பயிற்சி திறமைசாலியாக்கும்

பிரசவமாகி ஒருசில மணித்தியாலங்களிலேயே நோய்களுக்கெதிரான முக்கிய உள்ளடக்கத்தைக் கொண்ட கடும்புப்பால் (Kolostrum) என்று சொல்லப்படும் ஆரம்பப்பாலை மார்பு சுரக்கும். வழமையான பால்சுரக்கும் நிகழ்வு பிரசவமாகி ஒன்று தொடக்கம் மூன்று நாட்களில் ஆரம்பிக்கும். சிலசமயம் வேதனையுடன் ஆரம்பிக்கும். அடிக்கடி குழந்தையை மார்பிற் சூப்பவிடுதல், பாலூட்டலுக்கு முன்னர் சூடான துணியாலும், பின்னர் குளிரான துணியாலும் மார்பைச் சுற்றுதல் போன்றன நன்மை பயக்கும்.

வைத்தியசாலையில் உங்கள் மருத்துவிச்சி அல்லது தாதி பாலூட்டலின்போது குழந்தையை வைத்திருப்பதற்கான பல இருக்கை முறைகள், நுட்பங்களைக் காட்டித்தருவார். குழந்தையின் பால் குடிக்கும் நேர இடைவெளிகளை அவதானித்துக் குழந்தைக்குப் பசியுண்டாகும் போதெல்லாம் பாலூட்டுங்கள். குழந்தையின் பம்பஸ் ஒழுங்காக நன்கு நனைந்திருப்பதுடன், பால் குடித்தபின்னர் அமைதியாகவுமிருப்பின் குழந்தைக்குப் போதுமானளவு பால் கிடைக்கிறதென்ற முடிவுக்கு வரலாம்.

தாய்ப்பாலானது பாற்குடிக் குழந்தைகளுக்குரிய நோய்களுக்கெதிரான எதிர்புச் சக்திகளைக் கொண்ட மிகச்சிறந்த உணவாகும். முதல் நான்கு தொடக்கம் ஆறு மாதங்களுக்குக் குழந்தைக்கு வேறு உணவுகள் தேவையில்லை. பழங்கள், மரக்கறிகள், சலாட், தானியவுற்பத்திகள், பாலுற்பத்திகள் போன்ற ஊட்டச்சத்தடங்கிய உணவுகள் தாய்க்கு அத்தியாவசியமாகும். மதுபானம் மற்றும் புகைத்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பதோடு கோவ்வையின் உள்ள பானங்களை மிகக் குறைந்தளவில் அருந்தவும். மருந்துகள் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் மட்டுமே உட்கொள்ளப்படவேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் அதிகரித்த எடையைக் குறைப்பதற்காக உணவுக்கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பது பாலூட்டும் காலங்களிற் பொருத்தமானதல்ல.

உங்களுக்கு அளவுக்கதிகமான அல்லது மிகக் குறைந்தளவு பால் சுரக்கிறதா? அல்லது மார்பில் வேதனையிருக்கிறதா? அநேகமாக ஒழுங்கான முறையிற் பாலூட்டுதலுடன் பாலுற்பத்தி சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. மருந்தகம் அல்லது துறோக்கறியில் வாங்கும் பிரத்தியேகமான தேநீர் பாலுற்பத்தியைத் தூண்ட வழிவகுக்கும். அத்துடன் போதுமானளவு திரவங்களை அருந்துவதைக் கவனத்திலெடுத்து, உடலுக்கு அளவுக்கதிக வேலைகொடுக்க வேண்டாம். அதிகளவு பாலிருப்பின் முலைகளிற் புண் அல்லது மார்பில் அழற்சி ஆரம்பிக்கும். அப்படியாயின் ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவிச்சி, பாலூட்டல் ஆலோசகர் அல்லது தாய்-தந்தையருக்கான ஆலோசகரின் உதவியை நாடுங்கள். பாலூட்டலுக்குப் பயிற்சி தேவை. நினைத்தது போல் நடைபெறாது விட்டாலும் நீங்கள் குழந்தையுடன் பொறுமையாகவிருங்கள்.

பாலூட்டலுக்குப் பதிலான நடவடிக்கைகள்

உங்களாற் குழந்தைக்குப் பாலூட்ட இயலாதா அல்லது விரும்பவில்லையா? தாய்ப்பாலை ஈடுசெய்யக் கூடிய பெரியளவிலான உற்பத்திகள் (ஆரம்பப்பால் அல்லது ஒவ்வாமையை எதிர்க்கக்கூடியபால் (HA-பால்) ஒவ்வாமையுள்ள குழந்தைகளுக்கு) விநியோகத்திலுள்ளது. இவற்றை உதாரணமாக மருந்தகம், துறோக்கறி, உணவுற்பத்திகள் கொள்வனவுக் கடைகளிலும் பெறலாம். தயாரிப்பு முறைகளைப் பெட்டியினுள் உள்ள வழிகாட்டிப்படி செய்யவும். முக்கியமாகக் குழந்தைக்கு மாப்பாலை அதிக சூடாகவோ அல்லது அதிக குளிராகவோ கொடுக்க வேண்டாம். ஒரு துளிபாலை உங்கள் மணிக் கூட்டுக்கையின் உட்பகுதியில் விட்டுப்பார்த்து வெப்பநிலையைப் பரிசோதிக்கலாம்.

குழந்தையின் ஆரம்பநாட்களும் வாரங்களும்

குழந்தைவைத்தியர் முழுமையான முதலாவது மருத்துவப் பரிசோதனையைப் பிறந்து ஓரிரு நாட்களுக்குட் செய்வார். ஆரம்பத்தில் உங்கள் குழந்தையின் நிறையைத் தினமும் அளவிடுவார்கள். குழந்தையின் நிறை ஆரம்பத்திற் குறைவது முற்றிலும் சாதாரணமானது. சில நாட்களின் பின்னர்தான் நிறை அதிகரிக்கத் தொடங்கும்.

சில குழந்தைகளுக்கு பிறந்த ஆரம்பநாட்களிற் தோலின் நிறம் மஞ்சளாகக் காணப்படும் (மஞ்சட்காமாளை) ; மருத்துவிச்சி அல்லது தாதிமார் மஞ்சள்நிறம் குறிப்படத்தக்களவு இருப்பின் மேலதிக பரிசோதனைகளைச் செய்விப்பர். அதைவிடப் பிறந்த குழந்தையில் இழையவிருத்தி சம்பந்தமான நோய்களுண்டா (குத்திரிப் பரிசோதனை) எனப் பரிசோதிக்கப்படும். அதற்குக் குழந்தையின் குதிக்காலில் சிறிதளவு இரத்தம் எடுக்கப்படும். பிறப்பிலேயே உள்ள காதுகேட்காத தன்மை காதுப் பரிசோதனை மூலம் முடிவுசெய்யப்படும்.

உங்கள் குழந்தைக்குப் பிறந்து சிலமணித்தியாலங்கள் கழித்து உள்ளீடான குருதிப் பெருக்கைத் தவிர்ப்பதற்காக விட்டமின் கே கொடுக்கப்படும். பிறந்த முதல் நான்கு வாரங்களுக்குள் இந்த விட்டமின் மேலும் இருதடவைகள் கொடுக்கப்படும். குழந்தையின் குடல், ஈரல் என்பன ஆரம்பத்தில் முழுமையான முதிர்ச்சியடையாமலிருப்பதால் விட்டமின் கே சுலபமாக உள்ளெடுக்கப்பட்டுப் பாவனைக்குள்ளாகும்.

வீட்டிற் குழந்தையுடன்

குழந்தை பெரும்பாலான நேரங்களை நித்திரையுடனும் பால்குடிப்பதுடனும் செலவ-ிடும். ஆயினும் தூங்குவதற்கான தேவை பெருமளவில் வித்தியாசப்படும். ஒருசில குழந்தைகள் 20 மணித்தியாலங்கள் வரை தூங்குவர் வேறு குழந்தைகளுக்குப் 12 மணித்தியாலங்கள் போதுமானதாகவிருக்கும். குழந்தையைத் தலையணையின்றி நிமிர்த்தியவண்ணம் படுக்கவைக்கும் பையினுள் படுக்கவைக்கவும். அறைவெப்பநிலை 18-20 பாகை செல்சியசாக இருக்கவேண்டும். பெற்றார் என்ற முறையிற் குழந்தையைக் கவனிக்கும்போது குழந்தையுடன் விளையா-டிச் சீராட்டலாம். பல குழந்தைகள் நீராடும் போது ஆனந்தமடைவார்கள். நீராடும் நீரின் வெப்பம் அண்ணளவாக 37 பாகை செல்சியசாக இருக்கவேண்டும். பராமரிப்பு உற்பத்திகள் பாவிக்க வேண்டியதில்லை. குழந்தையின் தோல் மிகவும் வரட்சியாகவிருப்பின் வாரம் இரு தடவைகளுக்கு மேலாக நீராட்ட வேண்டாம்.

வைத்தியசாலையில் அல்லது உங்கள் மருத்துவிச்சி மூலம் தொப்புள் பராமரிக்கக் காட்டித்தரப்படும். மிகுதியாகவுள்ள தொப்புட்கொடி விழும் வரைக்கும் இதைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

பிறந்து இரண்டாவது வாரத்திலிருந்து எலும்புகளிலுண்டாகும் நோய்களைத் தடுப்பதற்குரிய விட்டமின் டீ துளிகள் கொடுக்கத் தொடங்குவதற்குச் சிபார-ிசு செய்யப்படுகிறது. இத்துளி முதலாவது வயது முடிவு வரை கொடுக்கப்பட வேண்டும். மருந்துச்சீட்டை வைத்தியசாலையில் அல்லது குழந்தை வைத்தியரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

குழந்தையின் நிறை சரியான முறையில் அதிகரிக்கிறதா என்பதைப் பரிசோதிக்கத் தாய்-தந்தையருக்கான ஆலோசனையாளரிடம் செல்லலாம். அவருக்குப் பாலூட்டல், குழந்தைப் பராமரிப்புப் பற்றியும் தெரியும்.

வழமையில் இரண்டு தொடக்கம் நான்கு வாரங்களின் பின்னர் முதலாவது தடவையாகக் குழந்தை வைத்தியரால் பரிசோதிக்கப்படும். இந்த முன்னேற்பாட்டுப் பரிசோதனைக்கு முன்னராகக் கேள்விகள், சந்தேகங்கள் உண்டாகுமாயின் உங்கள் குழந்தைவைத்தியர் ஆலோசனை வழங்குவார். ஆரம்ப வாரங்களிற் குழந்தைவைத்தியர் அல்ராஒலிப் பரிசோதனை மூலம் தொடையெலும்பில் வரக் கூடிய தவறான உருவாக்கங்களைப் பரிசோதனையிடுவார்.

அழுதலும் கத்துதலும்

ஒரு குழந்தை அழுவதற்குப் பல காரணங்களிருக்கலாம். அத்துடன் அது வழமையானதே. ஆரம்ப மாதங்களில் உதாரணமாக அரவணைப்புத் தேவைப்பட்டால், பசித்தால், களைப்பாகவிருந்தால் அல்லது பம்பஸ் ஈரமாகிவிட்டால் அதை உங்களுக்கு அறியப்படுத்தக் கத்துதல் அல்லது அழுதல் தான் ஒரேயொரு வழியாகும். சிலவேளைகளிற் குழந்தைக்கு வெக்கையாகவிருக்கலாம் அல்லது தனிமையுணர்வாகவுமிருக்கலாம்.

கத்துவதற்கு எப்போதுமல்ல ஆனால் ஒரு தகுந்த காரணமிருக்கும். பல குழந்தைகள் சாயந்தரம் அல்லது இரவுநேரம் ஆரம்பிக்கும் போதுதான் கத்துவார்கள். குழந்தைகள் பல புலன் செயற்பாடுகளால் பகலில் உள்ளுணர்ச்சியடைவதால் அதை அழுகை மூலம் விடுவிக்க முயற்சிப்பர் எனக் கருதுகிறார்கள். குழந்தையைத் தூக்கி வைத்திருந்தால் அதற்கு வசதியாகவிருக்கும். குழந்தை இதற்குப் பழகிவிடும் எனப் பயப்படாதீர்கள். குழந்தை இடைவிடாது கத்தி நீங்கள் பெற்றார் என்ற முறையில் ஒரு எல்லை வரைக்கும் வலிமையைப் பாவித்து விட்டீர்களாயின் குழந்தைவைத்தியரின் உதவியைத் தாமதமின்றிப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். தாய்-தந்தையருக்கான ஆலோசனைநிலையமும் உங்களுக்குதவ ஆலோசனைகளுடன் காத்திருக்கிறது. அயலவர்கள், சிநேகிதர்கள், உறவினர்களை இடைக்கிடை ஆறுதலுக்காகக் குழந்தையைப் பார்க்கும்படி தயவாகக் கேட்டு, அந்நேரத்தில் நீங்களும் ஆறுதலைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தந்தையால் எல்லாம் முடியும்

வைத்தியசாலை அல்லது பிரசவவிடுதியிலிருந்து வீடு திரும்பியதும் இளம்குடும்பம் என்ற ரீதியிற் சரியான முறையில் வேலைகளைப் பங்கிட்டுச் செய்யக் கடமைப்பட்டிருக்கிறீர்கள். பாலூட்டலைத் தவிர தந்தையெனும் முறையில் இருக்கும் எல்லா வேலைகளையும் சேர்ந்து செய்யலாம். உடம்புக்குப் பாரமான வேலைகள-ான துப்புரவாக்குதல் பொருட்களை வாங்கச் செல்லல் போன்றவற்றைப் பொறுப் பெடுப்பீர்களாயின் உங்கள் துணைவி நிச்சயமாகச் சந்தோசமடைவார். வீட்டு வேலையைவிடக் குழந்தையுடன் அதிக நேரங்களைச் செலவிட்டு ஒரு உறவை வலுப்படுத்திக் கொள்வது மிகமுக்கியமானதாகும்.

நீங்களும் உங்கள் துணைவியும் பிறந்த குழந்தைக்கு வேறுபட்டமுறையில் ஆடைமாற்றுதல், குளிப்பாட்டல், ஆறுதலளித்தல், விளையாடுதல் போன்றவற்றைச் செய்யலாம். உங்கள் துணைவிக்குச் சிறந்த முறையில் எல்லாம் தெரியும் போலிருப்பதால் குழப்பதுக்கு உள்ளாகாதீர்கள். நீங்கள் அனுபவசாலியாக மாறிச் சிலவேளைகளில் மாறுபட்ட முறையிற் செய்யக் கூடும். ஆனால் அதுவும் சிறந்த முறையாகவிருக்கும். குழந்தையைக் தொட்டிலிலிருந்து தூக்கி தாயிடம் கொடுப்பது போன்றவற்றைச் செய்து இரவிலும் உதவியாகவிருக்கலாம். வேலைகளைத் தன-ிமையாகச் செய்ய வேண்டியியதில்லை என்ற உணர்வைத் தாய்க்கு வரும்படி செய்வதே சிறிய அன்பளிப்பாகும்.

பெற்றாராகுதல் - சோடியாகவிருத்தல்

பிரசவம் உடல்ரீதியான உறவைப்போல உணர்வுகளிலும் சோடிகளில் மாற்றத்தைக் கொடுக்கும். அநேகமாக இளம்தாய் பலவாரங்களுக்கு அல்லது பலமாதங்களுக்குப் பாலியலில் விருப்பமற்ற தன்மையை உணருவர். இது முற்றிலும் வழமையானதே. தாய் எனும் புதிய பாத்திரத்தையேற்று வேலைசெய்வது, சொந்த உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களுக்குப் பழக்கப்படுவது மற்றும் ஓமோன்களின் மாற்றங்கள் எல்லாமே காரணங்களாகும்.

பிரசவ அனுபங்களின் பின் மீண்டும் பாலியல் உணர்வுகளுண்டாவதற்குச் சில ஆண்களிற்குக் கூட காலம் தேவைப்படும். இருவரும் உங்களது ஆசைகள், தேவைகளைப் பற்றிக் கதைத்துக் கொள்ளுங்கள். பெற்றாராகவிருப்பதுடன் மீண்டும் சோடியாகவிருக்க மற்றும் உடல் ரீதியாக அண்மிக்கக் காலத்தைக் கொடுங்கள்.

சகோதரியாதல் அல்லது சகோதரனாதல்

குழந்தை பிறந்தால் சகோதரங்களுக்கும் ஒரு தனிப்பட்ட அனுபவமாகும். குடும்பத்தில் அவர்களுக்குரிய ஸ்தானத்தில் மாற்றம் உண்டாகித் தாய் தந்தை தம்மை நேசிப்பது குறைந்து விட்டதென்ற பயம் அடிக்கடியுண்டாகும். குழந்தையின்மேற் பொறாமையுணர்வு இருப்பது வழமையே. ஆரம்பத்திற் குழந்தையின் மீது சகோதரக் குழந்தை அதிக ஆர்வமின்றியிருந்தால் அல்லது எதிர்த்தால் ஆச்சரியப்படாதீர்கள். குழந்தைப் பராமரிப்பிற் பங்கு கொள்ள வைப்பதற்கு முயற்சியுங்கள் குழந்தைக்கு நோவையுண்டாக்கிவிடும் எனப் பயப்படாதீர்கள். தாயாரும் தந்தையும் மூத்த குழந்தைக்கு மட்டுமென அடிக்கடி நேரத்தை ஒதுக்குவீர்களாயின் அதற்கு உதவியாகவிருக்கும். அப்போதான் தொடர்ந்தும் தன்னை நேசிக்கிறீர்கள் என்ற உணர்வு அதற்குண்டாகும். ஒன்று சேர்ந்து படப்புத்தகங்கள் பாருங்கள் அல்லது இரவில் பிள்ளையின் கட்டிலில் இருந்து சிறிது நேரம் கதையுங்கள்.

பூரணமாகவல்ல ஆனாற் போதுமானளவு திருப்தியாக

நாளுக்கு நாள் பெற்றார் எனும் முறையில் நிச்சயத் தன்மையுண்டாகிப் போ-கப் போகக் குழந்தையின் தேவைகளைச் சிறந்த முறையிற் பூர்த்திசெய்வீர்கள். குறிப்பிட்ட சில நாளாந்த நடைமுறைகள் சரியான முறையில் நடைபெறும். இருந்துங்கூட எல்லாமே சரியாகச் செய்கிறோமா அல்லது குழந்தைக்கு ஏதாவது குறைவிடுகிறோமாவென எண்ணுவீர்கள். உங்கள் மீதும் குழந்தைமீதும் நம்பிக்கை வையுங்கள். உங்கள் குழந்தை மிகச்சிறிதாக இருப்பினும் போதும-ானளவு சமாளிக்கும் தன்மையைக் கொண்டிருக்கும். உங்கள் குழந்தைக்குத் தேர்ச்சியடைந்த பெற்றார் தேவையென்றில்லை. குழந்தைக்குத் தேவையானபோது குழந்தையின் கோரிக்கையை உணர்ந்து நிறைவு செய்யக் கூடியவாறு இருப்பீர்களாயின் அது போதுமானது. குழந்தை நம்பிக்கை கொண்டவர்களுடன் இருக்கும் போதுதான் அதற்குப் பாதுகாப்புணர்வு உண்டாகும்.

பெற்றாரான உங்களுக்கு எமது வாழ்த்துக்கள்.

முகவரிகள்

பிரசவத்திற்குத் தயார்ப்படுத்தல், பிரசவம் மற்றும் பின்னரான பராமரிப்பு

Universitätsspital Basel
Frauenklinik
Spitalstrasse 21, 4031 Basel
www.unispital-basel.ch
Tel Zentrale Universitätsspital: 061 265 25 25
Tel Patientenaufnahme (பிரசவத்திற்குப் பதிவு செய்தல): 061 265 91 91
Tel Sekretariat Geburtshilfe (பிரசவத்திற்குத் தயார்ப்படுத்தும் வகுப்புகள்): 061 265 90 17
Tel Gebärsaal: 061 265 90 49/50
Tel Notfälle Frauenklinik: 061 265 91 34

Bethesda Spital (தனியார் மருத்துவமனைகள்)
Gellertstrasse 144, 4020 Basel
www.bethesda.ch
Tel 061 315 21 21
Tel Gebärsaal: 061 315 22 22

Geburtsstätte Basel
Schweizergasse 8, 4054 Basel
www.geburtsstaette.ch
Tel 061 462 47 11

சொந்தமாகவியங்கும் மருத்துவிச்சிமார்
பிரசவத்திற்குமுன், பிரசவத்தின்போது, பிரசவத்தின்பின்னர் வழிநடத்தும் மருத்துவிச்சிமார் பயிற்றுவிக்கப்பட்டவர்கள் ஆனால் இவர்கள் வைத்தியரின் உதவியாளர்களல்லர்.

www.baslerhebamme.ch
www.hebamme.ch

குழந்தைப் பராமரிப்பு வகுப்புகள்

Familea
தாய்-தந்தையருக்கான சிறுகைக்குழந்தைப் பராமரிப்புப் பாடசாலை
Freie Strasse 35, 4001 Basel
www.familea.ch/angebot/beratung/mu-va-schule
Tel 061 260 92 92

குழந்தைவைத்தியர்கள்

அங்கீகாரம் பெற்ற குழந்தைவைத்தியர்கள்
www.kindermedizin-regiobasel.ch

Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB
Spitalstrasse 33, 4056 Basel
www.ukbb.ch
Tel 061 704 12 12

பாசல் நகர தாய்-தந்தையர் ஆலோசனைநிலையம்

தேர்ச்சியடைந்த அனுபவம் பெற்ற தாதிக்குழுவினர் 0 தொடக்கம் 5 வயது-வரையான பிள்ளைகளினது பாலூட்டல், உணவு, தூக்கம், ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்ப்புமுறைகள் போன்ற விடயங்கள் பற்றி இலவசமாக ஆலோசனை வழங்குவார்கள்.

Freie Strasse 35, 4001 Basel
www.muetterberatung-basel.ch
Tel 061 690 26 90

பாலூட்டல் பற்றிய ஆலோசனை

பாலூட்டல் சம்பந்தமான சகல வினாக்களுக்கும் பாலூட்டல் ஆலோசகர்கள் ஆலோசனை வழங்கக் கூடியவர்களாக இருப்பதுடன் நீங்கள் பாலூட்டலை நிறுத்த விரும்பினும் உதவுவர்.

Stillberatung des Universitätsspitals Basel
முகவரிகளை மேலே பார்க்கவும்.
பாலூட்டல் ஆலோசனை திங்கள் தொடக்கம் வெள்ளிவரை
Tel 061 265 90 94

Dipl. Stillberaterinnen IBCLC
www.stillen.ch

Stillberatung La Leche League
www.stillberatung.ch

மனரீதியான பிரச்சினைகளுக்கு உதவி

அவசரசிகிச்சை (24 மணித்தியாலங்கள்)
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)
Tel 061 325 51 00

Psychiatrische Poliklinik am Universitätsspital Basel (PUP)
Petersgraben 4, 4031 Basel
Tel 061 265 50 40

Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS)
பிரசவக்காலங்களிலும் அதன் பின்னரும் உண்டாகும் மனரீதியான பிரச்சினைகளுக்கான சிகிச்சைப்பிரிவு
Tel 061 325 80 30
www.upkbs.ch

கத்தியழும் குழந்தைகளுக்கு ஆதரவு

Schreisprechstunde UKBB
Tel 061 704 12 20

குடும்பங்களுக்கு ஆறுதலளித்தல்
Schweizerisches Rotes Kreuz Basel
www.srk-basel.ch/angebote/familienentlastung.htm
Tel 061 319 56 52

மேலதிக முகவரிகள்

Spitex Basel
பாசல் ஸ்பிரெக்ஸ் கா்ப்பகாலங்களிலும் பிரசவத்தின் பின்னரான ஆரம்பகாலங்களிலும் வீட்டுவேலைகளுக்கும் உதவியளிக்கும். இதற்குரிய செலவு-களை மேலதிக சலுகைகளைக் கொண்டகாப்புறுதி பொறுப்பேற்கும்.
www.spitexbasel.ch
Tel 061 686 96 15

Zivilstandsamt Basel-Stadt
Rittergasse 11, 4010 Basel
www.bdm.bs.ch/dienstleistungen
Tel 061 267 95 94

மேலதிக தகவல்கள்

சுகாதார அமைச்சு வழங்கும் உணவுப்பரிந்துரைத்தல்கள்
«கா்ப்ப மற்றும் பாலூட்டற் காலங்களுக்கான உணவுகள்» என்ற பிரசுரம் டொச், பிரெஞ், மற்றும் இத்தாலி ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கிறது.
விண்ணப்பித்துப் பெறும் அல்லது பதிவிறக்கம் செய்யும் முகவரி:
www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05217

சுவிசிலுள்ள பாலூட்டல் ஊக்குவிப்பு நிலையம் வழங்கும் பாலூட்டல் சம்பந்தமான தகவல்கள்
«பாலூட்டல் ஆரோக்கிய வாழ்வின் ஆரம்பம்» என்ற பிரசுரம் டொச், பிரெஞ், இத்தாலி, ஆங்கிலம் அல்பானிஸ், போத்துக்கீஸ், சேர்போகுறோவாத்தீஸ், ஸ்பானிஸ், தமிழ் மற்றும் துருக்கி ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கிறது.
விண்ணப்பித்துப் பெறும் அல்லது பதிவிறக்கம் செய்யும் முகவரி:
www.stiftungstillen.ch