

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்களா? நீங்கள் ஒரு குழந்தை உருவானதை எதிர்பார்க்கிறீர்களா?

நார்வேயில் கர்ப்பம், பிரசவம் மற்றும் குழந்தை பிறப்பிற்குப் பிந்தைய காலகட்டம்

மகப்பேறு உதவியாளர் சின்னே ஹோலன் அவர்களால் தயாரிக்கப்பட்டது.



முன்னுரை

உலகம் முழுவதும் பெரும்பாலும் பெண்கள் ஒரே வழியில் தங்களின் குழந்தைகளுக்காக கர்ப்பம் தரித்து, பிரசவித்து, தாய்ப்பால் ஊட்டி மற்றும் பேணிக்காக்கின்றனர், ஆனால் சமுதாயங்கள் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு அவர்களின் உடல்நலப் பாதுகாப்புத் திட்டங்களை வேறுபட்ட முறையில் செய்கின்றனர். எனவே தான் நார்வேயில் நாம் எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பதை உங்களுக்குக் கூறவே இந்த தகவல் கையேட்டை தயார்செய்திருக்கிறோம்.

இங்கு நீங்கள் பின்வருவன பற்றிய தகவலைக் காணலாம்:

- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போதும் குழந்தையை நல்லபடியாகப் பெற்றெடுப்பது குறித்தும் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்
- கர்ப்ப காலம், பிரசவம் மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய காலகட்டத்தில் உங்கள் உடலில் மற்றும் உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன நிகழ்கிறது
- கர்ப்பமாக இருக்கின்ற போது, பிரசவத்தின் போது மற்றும் உங்களின் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய காலகட்டத்தில் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் உரிமைகள்
- கர்ப்பகால பரிசோதனையில் மற்றும் மருத்துவமனையில் என்ன நடக்கிறது

கர்ப்பமாக இருப்பது உற்சாகமானதும் மற்றும் சவாலானதும் ஆகும். இந்த கையேட்டில் நீங்கள் காண்பதை விடவும் அதிகமான தகவல் உங்களுக்குத் தேவைப்படும். உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகங்கள் இருந்தால், நீங்கள் மகப்பேறு உதவியாளர்கள், மருத்துவர்கள் மற்றும் பொது சுகாதார மைய அலுவலர் ஆகியோரிடத்தில் கேட்கலாம். நீங்கள் நார்வேயில் பிரசவித்த நண்பர்களிடத்திலும் கேட்க வேண்டும். கர்ப்பம், பிரசவம் மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய காலம் பற்றிய பல புத்தகங்கள் கிடைக்கின்றன. இந்த புத்தகங்கள் பெரும்பாலும் நார்வேயின் அல்லது ஆங்கில மொழியில் உள்ளன, மேலும் இவை புத்தகக்கடைகளில் அல்லது பொது நூலகங்களில் கிடைக்கின்றன. நீங்கள் இணைய பயன்படுத்துகிறீர்கள் எனில், பயனுள்ள தகவலை வழங்குகின்ற வலைத்தளங்களையும் கண்டறியலாம். உங்கள் விருப்பமான மொழியில் வலைத்தளங்களை எவ்வாறு கண்டறிவது என்பது பற்றி உங்களைச் சுற்றியிருப்பவர்களிடம் கேளுங்கள்.

நார்வேயியன் சொற்கள் மற்றும் தொடர்கள்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கையில், நீங்கள் பிரசவிக்கின்ற நேரத்தில் மற்றும் உங்கள் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய காலத்தின் போது, நீங்கள் நார்வே மொழிப் பாடத்தைப் படிக்கின்ற போது கற்றுக்கொள்ளாமல் இருந்திருக்கக்கூடிய வார்த்தைகளை நீங்கள் கேட்பீர்கள். நார்வேயியன் மொழியிலுள்ள இந்த வார்த்தைகளை நீங்கள் அறிந்திருந்தால், என்ன நடக்கிறது என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள எளிதாக இருக்கும். எனவே இந்தக் கையேடானது நீங்கள் பயனுள்ளதாகக் கருதக்கூடிய வார்த்தைகளின் மூன்று பட்டியல்களை வழங்குகிறது.

பகுதி 1

கர்ப்பம்சார்ந்த சொற்களஞ்சியம்

Gravid	கர்ப்பம்
Graviditet/svangerskap	கர்ப்பகாலம்
Svangerskapskontroll	கர்ப்பகாலப் பரிசோதனை
Ultralydundersøkelse	அல்ட்ராசவுண்ட் சோதனை
Genetisk veiledning	மரபணு ஆலோசனை
Jordmor	மகப்பேறு உதவியாளர்
Lege	மருத்துவர்
Gynekolog	மகப்பேறு மருத்துவர்
Helsestasjon	பொது சுகாதார மையம்
Henvisning	பரிந்துரை
Termin	பிரசவக்கெடு தேதி
Foster	கரு
Blodprøver	இரத்த மாதிரிகள்
Urinprøve	சிறுநீர் மாதிரிகள்
Blodtrykk	இரத்த அழுத்தம்
Vekt	எடை
Blodprosent/ hemoglobin	ரத்த சிவப்பு அணுக்களின் ஹீமோகுளோபின் அளவு அல்லது சதவீதம்
Blodsukker	இரத்த சர்க்கரை
Svangerskapsdiabetes	கர்ப்பகால நீரிழிவுநோய்
Pre-eklampsi/ svangerskapsforgiftning	முன்துல்வலிப்பு
Bekken	இடுப்புக்கூடு
Vagina/skjede	பெண்ணுறுப்பு
Livmor/uterus	கருப்பை
Mormunn/cervix	கருப்பை வாய்
Omskåret	சுன்னத்து/பெண்ணுறுப்புத்துளை அடைத்தல்
Abort	கருக்கலைப்பு/கருச்சிதைவு
Prematur fødsel	குறைப் பிரசவம்
Overtidig fødsel	தாமதப் பிறப்பு
Dødfødsel	இறந்து பிறந்த குழந்தை

கர்ப்பகாலம்

கர்ப்பமா?

நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்துள்ளீர்களா அல்லது இல்லையா என்பது உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை எனில், நீங்கள் நார்வேயில் க்ராவி-சோதனை என்ற ஒரு சோதனையை எடுத்துக்கொள்ளலாம். இதை நீங்கள் மருந்துக்கடையில் வாங்கி வீட்டிலேயே சோதனை செய்யலாம். நீங்கள் இந்தச் சோதனையைச் செய்வதில் உதவிக்கு உங்கள் வழக்கமான GP அல்லது மகப்பேறு உதவியாளரையும் பார்க்கலாம்.

உங்களுக்கு ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவையா?

நீங்கள் நார்வேயின் மொழி பேசவில்லை எனில் அல்லது உங்களிடம் கூறிய அனைத்தையும் நீங்கள் புரிந்துகொள்வதில் உறுதியில்லாமல் இருந்தால், ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரை வைத்துக்கொள்ள உங்களுக்கு உரிமை உள்ளது. அனைத்து மொழிபெயர்ப்பாளர்களும் இரகசியக் காப்புக் கடமையின் கீழ் வருகின்றனர். இதன் பொருள், உங்களுக்கு அவர்கள் மொழிபெயர்ப்பு செய்தபோது என்ன கூறப்பட்டது என்பதை யாரிடமும் சொல்லாமல் இருக்கக் கூடும். நீங்கள் மொழிபெயர்ப்பை தொலைபேசி வாயிலாகவும் கேட்டுப்பெறலாம். உங்களுக்கு ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவையெனில், நீங்கள் கண்டிப்பாக உங்களின் சந்திப்பிற்கு முன்னதாகவே மருத்துவரிடம் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரை ஏற்பாடுசெய்ய சில நாட்கள் கூட எடுக்கக்கூடும். மொழிபெயர்ப்புக்கு கட்டணம் ஏதுமில்லை.

கர்ப்பகாலப் பரிசோதனை

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கின்ற போது, நார்வேயில் வழக்கமான பிரசவத்திற்கு முந்தைய பாதுகாப்பின் பகுதியாக, “முன்பேறுகாலப் பாதுகாப்பு” (svangerskapskontroll) என்றழைக்கப்படுகின்ற வழக்கமான கர்ப்பகால உடல்நிலை பரிசோதனைகளுக்கான சந்திப்புத்தேதிகள் உங்களுக்கு அளிக்கப்படும். நீங்கள் மகப்பேறு உதவியாளரை, மருத்துவரைப் பார்க்கவேண்டுமா அல்லது பொது சுகாதார மையத்திற்குச் செல்லவேண்டுமா என்று நீங்கள் முடிவெடுக்கிறீர்கள். மருத்துவர்களும் மகப்பேறு உதவியாளர்களும் இந்தப் பரிசோதனைகளைச் செய்வதற்குப் பயிற்சிபெற்றுள்ளனர். உங்கள் கணவர், துணைவர் அல்லது மற்றொரு நபர் உங்களுடன் வரலாம். உங்கள் கர்ப்பகாலத்தின் போது சிக்கல்கள் எழுந்தால், மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளர் ஒரு நிபுணருடனான சந்திப்பிற்கு ஏற்பாடு செய்வார். கர்ப்பகாலப் பரிசோதனைகளுக்கு செல்வதில் பல நன்மைகள் உள்ளன. உங்கள் உடல்நலமும், உங்கள் குழந்தையும் பரிசோதிக்கப்பட்டு, பயனுள்ள தகவலையும் உதவியையும் நீங்கள் பெறுவீர்கள். கர்ப்பகால பரிசோதனைகள் இலவசம்.

உரிய நேரத்தில் வருதல்

நார்வேயில் கர்ப்பகாலப் பரிசோதனைகள் திட்டமிடப்பட்டுள்ளதால், நீங்கள் கண்டிப்பாக மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளருடனான உங்கள் சந்திப்பிற்கு உரிய நேரத்திற்கு வந்துசேர வேண்டும். உங்களால் வரமுடியவில்லை என்றாலோ அல்லது தவிர்க்கமுடியாத காரணத்தால் தாமதமானாலோ, நீங்கள் கண்டிப்பாக அலுவலகத்திற்கு உடனடியாகத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும். நீங்கள் தகவல் தெரிவிக்கவில்லை என்றால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளருடனான உங்கள் சந்திப்பு ரத்தசெய்யப்படும், மேலும் நீங்கள் ஒரு புதிய சந்திப்பைப் பெற வேண்டும்.

சோதனைகள் மற்றும் பரிசோதனைகள்

இரத்த மாதிரிகளும் சிறுநீர் மாதிரிகளும் கர்ப்பகாலப் பரிசோதனையில் இயல்பாக எடுக்கப்படுகின்றன. இந்தச் சோதனைகள் உங்கள் உடல்நலம் பற்றியும் சிலநேரங்களில் உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலம் குறித்தும் முக்கியமான தகவலை வழங்குகின்றன. உங்கள் கர்ப்பகாலத்தின் சுமார் 18 -ஆம் வாரத்தில் ஒரு அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் சோதனையும் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகிறது. அனைத்து சோதனைகளும் பரிசோதனைகளும் தன்னார்வமுடையவை. மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளர் முன்வைக்கும் சோதனைகளை நிராகரிக்கின்ற உரிமை உங்களுக்கு உள்ளது. ஆனால் வழக்கமான நடைமுறைகளின் பகுதியாக உள்ளவை தவிர பிற அல்லது வேறுபட்ட சோதனைகளைச் செய்ய நீங்கள் கோர முடியாது. முன்னதாக செய்யப்பட்ட பெண்களுக்கான அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனை ஆபத்தாக இருக்கும்பட்சத்தில், மரபணு ஆலோசனையும் கிடைக்கின்றது. பரிசோதனையில் உங்கள் மகப்பேறு உதவியாளர் அல்லது மருத்துவரிடமிருந்து நீங்கள் பரிசோதனைகள் மற்றும் சோதனைகள் பற்றிய மேலும் தகவலைப் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் பெண்ணுறுப்புத்துளை அடைத்திருந்தீர்களா?

நீங்கள் பெண்ணுறுப்புத்துளை அடைத்தல்/சுன்னத்து செய்திருந்தால், இதை உங்கள் கர்ப்பகாலப் பரிசோதனையில் தெரிவிக்க வேண்டும். உங்கள் பிரசவத்திற்கு முன்னதாக தேவையான நேரத்தில் பெண்ணுறுப்புத்துளை அடைப்பை திறந்துகொள்ள முடியும். அனுபமுள்ள மருத்துவர்கள் இதை ஒரு மருத்துவமனையில் செய்வார்கள், மேலும் விதிமுறைப்படி உங்களுக்கு மறத்துப்போக மயக்கமருந்து அளிக்கப்படும்.

பயனுள்ள தகவல்

”Er du gravid? Informasjon om svangerskapsomsorgen” (நீங்கள் கர்ப்பமாக உள்ளீர்களா? கர்ப்பகாலப் பரிசோதனைகள் பற்றிய தகவல்) என்ற பெயரைக் கொண்ட இந்தக் கையேடானது கர்ப்பகாலப் பரிசோதனைகளில் என்னென்ன எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன என்பது பற்றிய அதிகமான தகவலை வழங்குகிறது. நார்வேயியன் மற்றும் ஆங்கில மொழியிலுள்ள இந்தக் கையேடானது உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளரிடம் கிடைக்கிறது.

சமூகப் பாதுகாப்பு நன்மைகள்

உங்கள் பிரசவத்திற்கு முன்னதாக கடைசிப் பத்து மாதங்களில் குறைந்தபட்சம் ஆறு மாதங்களுக்கு உங்கள் நாட்டிலிருந்து வெளியே நார்வேயில் பணிபுரிந்து சம்பளம் பெற்றிருந்தால், நீங்களும் மகப்பேறு நன்மைகளுக்கு உரியவராகிறீர்கள். உங்கள் கர்ப்பகாலத்தின் போது நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், நீங்கள் கண்டிப்பாக மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும். நீங்கள் பணிபுரிவது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் தீங்கா அமையக்கூடும் என்பதால் உங்களால் பணியைத் தொடர இயலவில்லை என்றால், நீங்கள் பிற வேலைப் பணிகளை ஒதுக்கித் தரும்படி அல்லது கர்ப்பகால நன்மைகளைப் பெறக் கோருவதற்கான உரிமையைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு மாணவராக அல்லது உங்கள் நாட்டிற்கு வெளியே வேலையில்லாதவராக இருந்தால், நீங்கள் பிரசவத்திற்குப் பின்னர் நிதியுதவி நன்மைகளைப் பெற தகுதியுள்ளவராகிறீர்கள். இந்தத் தொகையானது ஒவ்வொரு ஆண்டும் சரிசெய்யப்படுகிறது.

நீங்கள் ஒரு அகதியாக இருந்தால், நீங்கள் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட தேசிய காப்பீடு உரிமைகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் மகப்பேறு நன்மைகளை அல்லது குழந்தை உதவித்தொகையைப் பெற தகுதியிழக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் ஏதேனும் சந்தேகங்களைக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் மகப்பேறு உதவியாளரிடம் அல்லது மருத்துவரிடம் உங்கள் சூழ்நிலைபற்றி பேசுங்கள், அல்லது NAV (சமூகப் பாதுகாப்பு முகமையை) தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

உங்கள் தனிநபர் மகப்பேறு பதிவு

உங்கள் தனிநபர் மகப்பேறு பதிவு ("helsekortet") என்பது உங்கள் உடலநடம் பற்றிய தகவலை மகப்பேறு உதவியாளர் அல்லது மருத்துவர் குறிக்கின்ற ஆவணம் ஆகும். உங்கள் தனிநபர் மகப்பேறு பதிவை ஒரு பிளாஸ்டிக் உறையில் நீங்கள் எப்போதும் உங்களுடனேயே வைத்திருக்க வேண்டும்.

பிரசவம்

மகப்பேறு உதவியாளர் அல்லது மருத்துவர் ஒரு மருத்துவமனையில் அல்லது பிரசவ அறையில் உங்கள் பிரசவத்திற்கு ஏற்பாடு செய்கிறார். அவர்களின் விருப்பங்கள் உங்களுக்கு ஏற்றதாக இல்லை என்று நீங்கள் நினைத்தால், மற்றொரு இடத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான உரிமையை நீங்கள் பெற்றிருக்கிறீர்கள். நார்வேயில், பெரும்பாலான நபர்கள் தங்கள் குழந்தையை வீட்டில் பெற்றெடுக்கத் தேர்வுசெய்வதில்லை, ஆனால் நீங்கள் அவ்வாறு செய்ய சாத்தியமுள்ளது. இதுதான் உங்களுக்கு வேண்டுமெனில், நீங்கள் கண்டிப்பாக வீட்டில் நடைபெறும் பிரசவத்திற்கு வருகைதருகின்ற மகப்பேறு உதவியாளரைக் கொண்டு இதை ஏற்பாடுசெய்ய வேண்டும்.

அல்ட்ராசவுண்ட்

அனைத்துக் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் கர்ப்பகாலத்தின் சுமார் 18 வாரத்தில் ஒரு அல்ட்ரா பரிசோதனை வழங்கப்படுகின்றது. அந்தப் பரிசோதனையானது நீங்கள் உங்கள் குழந்தையைப் பிரசவிக்கப் போகின்ற மருத்துவமனையில் அல்லது அருகிலுள்ள மருத்துவமனையில் நடத்தப்படுகிறது.

கருக்கலைப்பு/துண்டிப்பு

நார்வே நாட்டுச் சட்டப்படி, அனைத்துப் பெண்களும் தங்களின் கர்ப்பத்தின் 12 ஆம் வாரம் வரையில் கருக்கலைப்பு செய்துகொள்ள முடிவுசெய்யும் உரிமையைப் பெற்றுள்ளனர். அதாவது நீங்களாகவே உங்கள் கர்ப்பத்தின் முதல் 12 ஆவது வாரத்தின் போது உங்கள் கர்ப்பத்தைத் தொடரலாமா அல்லது நிறுத்திக்கொள்ளலாமா என்பதை முடிவுசெய்கிறீர்கள். இதற்கான வழிமுறைகள் மற்றும் அதன் மருத்துவ விளைவுகள் பற்றிய தகவலைப் பெற நீங்கள் ஒரு மருத்துவரையோ அல்லது மகப்பேறு உதவியாளரையோ பார்க்கலாம். “Til deg som vurderer abort” (கருக்கலைப்பு செய்யக் கருதுகின்ற உங்களுக்கான வழிகாட்டி) என்ற தலைப்பைக் கொண்ட கையேடானது மேலும் தகவலை வழங்குகிறது, இது உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது மகப்பேறு மருத்துவமனையில் கிடைக்கிறது.

உங்கள் கர்ப்பகாலத்தின் பன்னிரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் கருக்கலைப்பு செய்துகொள்ள விரும்பினால், நீங்கள் கண்டிப்பாக அனுமதிக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும். மகப்பேறு உதவியாளர்கள் மற்றும் மருத்துவர்கள் உங்கள் விண்ணப்பம் தொடர்பாக உங்களுக்கு உதவும் பொறுப்பைப் பெற்றுள்ளனர். அருகிலுள்ள மருத்துவமனையிலுள்ள நிபுணர்கள் குழுவானது (குழுமம்) நீங்கள் கருக்கலைப்பு செய்யலாமா என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. கருக்கலைப்பின் நடைமுறை விவரங்கள் பற்றிய தகவல் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்படும்.

தன்னியல்புக் கருச்சிதைவு/கருச்சிதைவு

கர்ப்பகாலத்தின் போதான இரத்தப்போக்கு உடனடி கருச்சிதைவின் அறிகுறியாக இருக்கக்கூடும். குறிப்பாக இது உங்கள் முதல் கர்ப்பமாக இருந்தால், முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களின் போது இது நிகழ்வது பொதுவானது. உங்களது அடுத்த கர்ப்பம் முழுவதும் இயல்பானதாக இருக்கக்கூடும். நீங்கள் கருச்சிதைவு கொண்டிருப்பதாக நினைத்தால், நீங்கள் கண்டிப்பாக மருத்துவரை, அவசரகால மருத்துவ சேவைகளை அல்லது ஒரு மருத்துவமனையைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் கர்ப்பமாகும் போது

என்ன நடக்கிறது?

கருத்தரிப்பு

பாலியியல் உறவின் போது ஆணிடமிருந்து வரும் உயிரணுவுடன் பெண்ணிடமிருந்து வரும் சினை (முட்டை (முட்டை) உருகினால், நாம் அதை சினை முட்டை கருத்தரித்துள்ளதாகக் கூறுகிறோம். கருத்தரித்த சினை முட்டையானது கருப்பையில் (கர்ப்பப்பை) தானாகவே இணைகிறது. இங்கு அது விரைவாக வளர்ந்து கரு என்றழைக்கப்படுகிறது. இதுவே பிறப்பதற்கு முன்னதாக, கருப்பையிலுள்ள குழந்தைக்கான சொல்லாகும். கருவானது உங்கள் கருப்பையினுள் உள்ள பனிக்குடத்தில் அமைகிறது. தொப்புள் கொடியானது கருவின் தொப்புளிலிருந்து நஞ்சுக்கொடிக்குச் செல்கிறது. நஞ்சுக்கொடியானது கருப்பையுடன் இணைந்திருக்கிறது. கருவானது ஆக்சிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்து போன்ற தனக்குத் தேவையான அனைத்தையும் இந்த தொப்புள் கொடியின் மூலமே பெறுகிறது, மேலும் இது கருப்பையினுள் மிக நன்றாகப் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளது.

கரு வளர்ச்சி

கருவானது 20 வாரங்களின் வளர்ந்திருக்கும் போது அதன் எடை சுமார் 250 கிராம்களாகவும் 24 செ.மீ நீளம் கொண்டதாகவும் இருக்கிறது. இப்போது உங்கள் குழந்தை உங்களுக்குள் நகருவதை நீங்கள் உணரலாம். அது ஒவ்வொரு நாளும் பல முறைகள் உதைக்கும் சுற்றிலும் நகரும். 40 வாரங்களுக்குப் பின்னர் பிறக்காத குழந்தையின் எடை சுமார் 3500 கிராம்களாகவும் அதன் நீளம் சுமார் 50 செ.மீ எனவும் இருக்கிறது. மகப்பேறு உதவியாளர் அல்லது மருத்துவர் ஒவ்வொரு பரிசோதனையிலும் டேப் அளவீட்டைக் கொண்டு உங்கள் வயிற்றை அளப்பதன் மூலமாக கருவின் வளர்ச்சியைப் பரிசோதிக்கிறார்.

கருவின் இதயத் துடிப்பானது அது வளர்ந்தபின் துடிப்பதை விடவும் மிக வேகமாகத் துடிக்கிறது: நிமிடத்திற்கு 110 மற்றும் 160 துடிப்புகளுக்கு இடையில் இருப்பது பொதுவானது. மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளர் கருவின் இதயத்துடிப்பைப் பரிசோதிக்க ஸ்டெதோஸ்கோப்பை உங்கள் வயிற்றின் மீது வைத்து துடிப்பைக் கேட்பார்.

மகப்பேறு உதவியாளர் அல்லது மருத்துவர் கருவின் நிலையைக் கண்டறிய உங்கள் வயிற்றினை சோதித்து உணர்வார். பிறப்பிற்கு முன்னதாக இதை அறிந்துகொள்வது முக்கியம் ஆகும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் தலையை இடுப்புக் கூட்டையும் பிறப்பு வழியையும் நோக்கியவாறான நிலையில் இருக்கின்றன. சில (சுமார் 4%) தங்களின் அடிப்பகுதியை அல்லது காலை கீழ்நோக்கியவாறு கொண்டிருக்கின்றன. இது பின்புற நிலை என்று அழைக்கப்படுகிறது. சில பக்கவாட்டில் அமைகிறது. இது குறுக்குக்கிடை என்று அழைக்கப்படுகிறது. உங்கள் குழந்தையானது பின்புற நிலையில் இருந்தால், உங்கள் இடுப்புக் கூட்டின் எக்ஸ்-கதிர் படம் கண்டிப்பாக எடுக்கப்பட வேண்டும். பின்னர்

மருத்துவர் இயல்பான பிரசவத்திற்கு வழி இருக்கிறதா இல்லையா என்பதைக் காண்பார். போதுமான இடமில்லை என்றால் அல்லது குழந்தை குறுக்கிடை நிலையில் இருந்தால், உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் பாதுகாப்பான அறுவைச் சிகிச்சையில் பிரசவம் நிகழ்த்த மருத்துவர் பரிந்துரைப்பார்.

கரு வளர்கிறது, எனவே அது உங்கள் வயிற்றில் இருக்கும் போதே உணருகிறது, காண்கிறது மற்றும் கேட்கிறது. அது நீரைக் குடிக்கிறது மற்றும் வெளியேற்றுகிறது. தினந்தோறும் உட்காருவதற்கு, உங்கள் வயிற்றில் கைகளை வைப்பதற்கு மற்றும் குழந்தை எவ்வாறு நகருகிறது என்பதை உணர்வதற்கு நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் பலமுறை கருவின் நகர்வு மற்றும் உதைத்தலை உணர வேண்டும். அது மிகவும் அமைதியாகவும் அசைவின்றியும் இருப்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால், நீங்கள் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். அது பல மணிநேரம் அசையாமல் இருந்தால், உங்கள் கருவைப் பரிசோதிப்பதற்கு மகப்பேறு உதவியாளரையோ, மருத்துவரையோ அல்லது மகப்பேறு பிரிவையோ நீங்கள் அழைக்கலாம்.

படங்களுடன் கரு வளர்ச்சி குறித்த புத்தகங்கள் உங்கள் உள்ளூர் பொது நூலகத்திலிருந்து கிடைக்கின்றன.

பிரசவக்கெடு தேதி

கர்ப்பகாலமானது இயல்பாக 283 நாட்களுக்கு, அல்லது 40 வாரங்கள் மற்றும் 3 நாட்களுக்கு அல்லது ஒன்பது மாதங்களுக்கு நீடிக்கிறது. கருவானது 40 வாரங்கள் மற்றும் 3 நாட்கள் வயதை அடைகின்ற போதான தேதி பிரசவக் கெடு தேதியாக உள்ளது. ஒரு அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனையானது பிரசவக்கெடு தேதியைக் கண்டறிவதற்கு மிகவும் துல்லியமான வழியாகும். பிரசவங்கள் இயல்பாக பிரசவக்கெடு தேதிக்கு முன்னர் இரண்டு வாரங்களில் இருந்து அதற்குப் பின்னர் இரண்டு வாரங்களுக்கு இடையே நிகழ்கின்றன. நூறு குழந்தைகளில் ஆறு மட்டுமே உண்மையில் பிரசவக்கெடு தேதியில் பிறக்கின்றன.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கின்ற போது உங்கள் உடலில் என்ன நிகழ்கின்றது?

கர்ப்பகாலத்தின் போது உங்கள் உடலானது நிறைய மாற்றங்களைச் சந்திக்கிறது. உங்கள் மார்புகள் அளவில் அதிகரிக்கின்றது மற்றும் சற்றே புண்ணும் ஏற்படத் தொடங்கலாம். உங்கள் வயிறு பெரிதாகிறது, மேலும் நீங்கள் பொதுவாக உருண்டை வடிவிற்கு மாறுகிறீர்கள். கொஞ்சம் எடை கூடுதலும் நலம், 12 முதல் 14 கிலோக்கள் கூடுவது இயல்பு. நீங்கள் கர்ப்பமடைவதற்கு முன்னதாக மிகவும் குண்டாக இருக்கிறீர்கள் எனில், உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்ற உதவிபெற நீங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்க வேண்டும். நீங்கள் மிக அதிகமான எடையைக் கொண்டிருந்தால் அது நல்லதல்ல. நீங்கள் குறைவான எடையைக் கொண்டிருந்தால், உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் இந்தக் காலகட்டத்தில் அதிகப்படியான வலிமை தேவைப்படுவதால் நீங்களும் உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்ற வேண்டியிருக்கும்.

ஊட்டச்சத்து

நீங்கள் ஆரோக்கியமானவற்றை உண்ணும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் இயல்பான உணவுக் கட்டுப்பாட்டை நீங்கள் தொடரவேண்டும். நீங்கள் இருவருக்காகச் சாப்பிட வேண்டாம் அல்லது சிறப்பான உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டாம்.

ஆரோக்கியமான உணவு என்பது காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைக் கொண்ட பல்வேறான உணவுப் பழக்கத்தைக் குறிக்கிறது. குழந்தை வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டிற்கு, சற்று அதிகமான வைட்டமின்களும் தாதுச்சத்துக்களும் உங்களுக்குத் தேவை, மாறாக அதிகமான கலோரிகள் தேவையில்லை. உங்களுக்கு போலிக் அமிலமும் வைட்டமின் டி சேர்க்கைகளும் மட்டுமே தேவை. மகப்பேறு உதவியாளர் அல்லது மருத்துவர் உங்களின் இரத்தச் சிவப்பு அணுக்களின் நிலையைச் சோதித்து, உங்களுக்கு ஏதேனும் பிற வைட்டமின் சேர்க்கைகள் அல்லது இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் தேவையா என்பதைக் கூறுவார். வெவ்வேறான உணவுகள் புரோட்டீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்கள், கொழுப்புகள், வைட்டமின்கள் மினரல்கள் போன்ற பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டிருக்கின்றன, எனவே நீங்கள் வேறுபட்ட, ஆரோக்கியமான மீன் உணவு, கொழுப்பற்ற இறைச்சி, ரொட்டி வகை உணவுகள் மற்றும் தானியவகை உணவுகள் மற்றும் காய்கறிகள் மற்றும் பழம் ஆகியவற்றை உண்ண வேண்டும். நீங்கள் தாகமாக இருக்கும்போது தண்ணீர் குடிப்பது சிறந்தது, ஆனால் நீங்கள் நிச்சயமாக தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு டம்ளர் குறைந்த கொழுப்புடைய பாலையும் அருந்தலாம். இனிப்பான கார்ப்பனேற்றம் செய்யப்பட்ட பானங்கள், பழரசம் (சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட பழச்சாறு) மற்றும் பழச்சாறு ஆகியவை அதிகமான சக்தியைக் கொண்டிருக்கின்றன. நீங்கள் இவைகளை அதிகமாகக் குடித்தால், நீங்கள் அதிகமாக எடை கூடலாம். அதிகப்படியான சர்க்கரை அல்லது கொழுப்பு கொண்டிருக்கின்ற உணவு உங்களுக்கு நல்லதல்ல. ஊட்டச்சத்துத் தகவலுக்கு தயவுசெய்து www.matportalen.no (ஆங்கிலம் அல்லது நார்வேயியன் மொழியில்) என்ற வலைத்தளத்தைப் பாருங்கள்.

புகைபிடித்தல், ஆல்கஹால் மற்றும் போதைமருந்துகள்

புகைபிடித்தல் உங்கள் கருவிற்குத் தீங்கானது, ஏனெனில் தாயின் இரத்தத்திலுள்ள நிக்கோடினானது கருவிற்கும் எடுத்துச்செல்லப்படுகிறது. புகையிலை இல்லாத கார்ப்பமானது கருச்சிதைவு ஆபத்து, குறைப் பிரசவம் மற்றும் பிற கார்ப்பகாலச் சிக்கல்களைக் குறைக்கின்றது. புகைபிடித்தலை நிறுத்துவதற்கு உதவிபெற உங்கள் மகப்பேறு மருத்துவர் அல்லது மருத்துவரிடம் ஆலோசியுங்கள். புகைபிடித்தலை விடுவதற்கான உதவிமையமான "Røyketelefonen" –ஐ 800 400 85 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள் அல்லது visit www.slutta.no என்ற வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்

ஆல்கஹாலும் கூட கருவிற்கு எடுத்துச்செல்லப்படுகிறது, எனவே நீங்கள் கொஞ்சம் கூட எந்தவிதமான ஆல்கஹாலையும் அருந்தக் கூடாது. கார்ப்பிணிப் பெண் அருந்துகின்ற அனைத்தையும், ஆல்கஹால் உட்பட அவர் தனது குழந்தைக்குப் பகிர்ந்தளிக்கிறார். தாய் ஆல்கஹாலை அருந்தினால், குழந்தையும் அதற்கு ஆட்படுகிறது, மேலும் தாயைப் போன்றே அதே அளவிலான ஆல்கஹாலைக் குழந்தையும் கொண்டிருக்கிறது. தாய் ஆல்கஹாலை அருந்தினால், குழந்தையும் அதற்கு ஆட்படுகிறது, மேலும் தாயைப் போன்றே அதே அளவிலான ஆல்கஹாலைக்

குழந்தையும் கொண்டிருக்கும். ஆல்கஹாலானது அதன் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கலாம், மேலும் குழந்தைக்கு கற்றல் அல்லது ஒருமுகப்படுத்தல் சிக்கல்களை கொண்டிருக்குமாறு செய்யலாம் அல்லது குறைபாட்டுடனான பிறப்பை விளைவிக்கலாம். தாய் தனது கர்ப்பத்தின் போது எந்தவித ஆல்கஹாலையும் அருந்தாமல் இருந்தால், இது முழுமையாகத் தவிர்க்கப்படலாம். ஹாஷ், காத் போன்ற போதை மருந்துகள் மற்றும் பிற சட்டவிரோத போதைப் பொருட்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம். அவை கர்ப்பகாலத்தின் போதான சிக்கல்களுக்கு, கருச்சிதைவிற்கு மற்றும் குழந்தைக்கு இடர்பாட்டிற்கு அல்லது குறைபாடுகளுக்கு (எடை குறைவு, ஊனம், விலகும் அறிகுறிகள் போன்றவை) ஆகியவற்றுக்கு வழிவகுக்கலாம்.

மருந்து

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கின்ற போது நீங்கள் மருந்தைப் பயன்படுத்தினால் அல்லது உங்களுக்கு மருந்து தேவைப்படுவதாக நினைத்தால், அந்த மருந்து உங்கள் குழந்தைக்கு தீங்கிழைக்குமா இல்லையா என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கையில் மருந்து எடுத்துக்கொள்ளலாமா என்பதை மகப்பேறு உதவியாளர், மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளருநிடம் கேட்கவும்.

உடல்நீதியான செயல்பாடு

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கையில் உடல்நீதியில் துடிப்பாக இருப்பது மற்றும் விளையாட்டுகளில் பங்குபெறுவது பாதுகாப்பானது. நீங்கள் நல்ல வடிவத்தில் இருந்தீர்கள் எனில், நீங்கள் அதிகமான திண்மையும் வலிமையும் கொண்டிருப்பீர்கள். கர்ப்பகாலம், பிரசவம் மற்றும் குழந்தை பிறப்புக்கு பின்னரான காலம் ஆகியவற்றில் உங்கள் உடலில் சற்று கூடுதலான சிரத்தையை மேற்கொள்ளுங்கள், எனவே முடிந்தவரையில் உடல்நீதியாக ஆரோக்கியமாக இருப்பது சிறந்த யோசனை ஆகும். உடல்நீதியான செயல்பாடு கருவிற்கு தீங்கிழைக்காது. நீங்கள் முன்னதாக எந்தவித உடற்பயிற்சியும் செய்யாமல் இருந்திருந்தால், எதுவும்செய்யாமல் இருப்பதை விடவும் சிறிது உடற்பயிற்சி சிறந்ததாக இருக்கும். மெதுவாகத் தொடங்கி, தினந்தோறும் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் வரை உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் அனைத்துப் பயிற்சியையும் ஒரே தடவையாக 30 நிமிடங்கள் செய்யலாம் அல்லது உதாரணமாக அவற்றை மூன்று 10 நிமிடங்களாகப் பிரித்தும் செய்யலாம்.

பாலுறவு

நீங்கள் கர்ப்பமாவதற்கு முன்னர் செய்ததைப் போன்றே தொடர்ந்து பாலுறவு வைத்துக்கொள்ளலாம். சில பெண்களுக்கு அதிகமான பாலுறவும், சிலருக்குக் குறைவான அளவும் தேவைப்படுகிறது. இது உங்கள் துணைக்கும் பொருந்துகிறது. இது பற்றி உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி உங்கள் துணையுடன் பேசவேண்டும், இது உங்கள் இருவருக்கும் திருப்தியளிக்கும் வழியில் உங்கள் திருமண உறவைத் தொடர்வதற்கு உங்களுக்கு உதவி புரியலாம்.

கர்ப்பகாலத்தின் போதான சில பொதுவான பிரச்சினைகள்

குமட்டுதல்

பல பெண்கள் கர்ப்பகாலத்தின் முதல் வாரங்களின் போது காலைநேர இயலாமையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இது தொல்லைதந்தாலும், ஆபத்தானது அல்ல. மிதமான குமட்டலானது சில வாரங்களுக்குப் பின்னர் இயல்பாக கடந்துசெல்கிறது. காலையில் சிறிதளவான உணவுகளை உண்ணுதல் மற்றும் விசயங்களை எளிதாக எடுத்துக்கொள்ளுதல் உதவியாக இருக்கக்கூடும். நீங்கள் பலநாட்களுக்குச் சாப்பிட இயலாமல் அதிகமாக வாந்தியெடுத்தீர்கள் என்றால், நீங்கள் கண்டிப்பாக மருத்துவரை அல்லது மகப்பேறு உதவியாளரைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும். குமட்டுதல் அல்லது வாந்தி ஆகியவை உங்களுக்கு தீவிரமான பிரச்சினையாக இருந்தால் சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்யப்படக்கூடும்.

களைப்பு

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது எளிதில் சோர்வடைவது இயல்பானது ஆகும். இது உங்களுக்கு புரியாததாக இருக்கிறது, மேலும் உங்களைச் சுற்றியிருப்பவர்கள் கண்டிப்பாக இதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு இயல்பை விட அதிகமான ஓய்வு மற்றும் தூக்கம் அவசியம். களைப்பானது பெரும்பாலும் கர்ப்ப காலத்தின் முதல் வாரங்களிலும் பின்னர் இறுதி வாரங்களிலும் பெரும்பாலும் மோசமாக இருக்கிறது.

இரத்தப்போக்கு.

இரத்தத்தின் ஒரு சில துளிகள் அல்லது சற்றான இரத்தப்போக்கு கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்பத்தில் மற்றும் பாலியில் ரீதியான உறவிற்குப் பின்னால் மிகவும் பொதுவானதாக இருக்கின்றன, ஆனால் இது நடந்தால் நீங்கள் எப்போதும் உங்கள் மகப்பேறு உதவியாளர் அல்லது மருத்துவரிடம் கூறவேண்டும். பெரும்பாலான சூழ்நிலைகளில் அது பிரச்சினை என்றாலும் கூட, அனைத்து இரத்தப்போக்கும் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும்.

கர்ப்பகாலத்தின் போது மருத்துவ நிலைகள்

நிகழக்கூடிய மிகவும் பொதுவான கோளாறுகளின் இரண்டைப் பற்றி மட்டும் இங்கு நாங்கள் குறிப்பிடுகிறோம்

கர்ப்பகால நீரிழிவுநோய்/நீரிழிவு நோய்

கர்ப்பகால பரிசோதனையானது உங்களுக்கு சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) இருக்கிறதா, மேலும் அவ்வாறு இருந்தால், உங்கள் இரத்தத்தில் எவ்வளவு குளுக்கோஸ் இருக்கிறது என்பதைச் சோதிக்கிறது. உங்கள் இரத்தக் குளுக்கோஸ் நிலை மிகவும் அதிகமாக இருந்தால், உங்களுக்கு கர்ப்பகால நீரிழிவு உள்ளது. பெருபாலான சூழல்களில், இது குழந்தை பிறந்த பின்னர் காணாமல் போய்விடுகிறது. ஆனால் சில பெண்களுக்கு, இரத்தத்தில் மிகவும் அதிகமான குளுக்கோஸ் என்பது அவர்கள் ஒடுக்கப்பட்ட நீரிழிவு நோய் கொண்டிருப்பதைக் குறிக்கிறது. இது ஒரு நாள்பட்ட நோய் ஆகும். நீரிழிவு நோயின் ஒரு வகையானது (வகை 2 நீரிழிவு நோய்) பாரம்பரிய நார்வே பெண்களை விடவும் ஆசியா மற்றும் வடக்கு ஆப்பிரிக்கா நாடுகளிலிருந்து வரும் இளம் பெண்களுக்கு மிகவும் பொதுவானதாக உள்ளது. உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், நீங்கள் ஒரு நிபுணரைக் கொண்டு பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும், ஏனெனில் அது உங்களின் கர்ப்பகாலத்தின் போதும் பிரசவிகின்ற போதும் நீங்கள் சரியான சிகிச்சையைப் பெறுகிறீர்கள், மேலும் பிரசவத்திற்குப் பின்னரும் சரியான பின்பற்றலைப் பெறுவீர்கள். கர்ப்பகால நீரிழிவு நோயின் ஆபத்தில் இருக்கின்ற பெண்களுக்காக குறிப்பிட்ட சோதனைகளும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் முன்தூண்டலிப்பு

நீங்கள் ஒவ்வொரு முறை உங்கள் மகப்பேறு உதவியாளரை அல்லது மருத்துவரை நீங்கள் பார்க்கும் போதும், அவர்கள் உங்களின் இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதிப்பர். அது மிகவும் அதிகமாக இருந்தால், மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளர், உங்களுக்கு முன்தூண்டலிப்பு என்றழைக்கப்படும் தீவிரமான நிலை உள்ளதா என்பதைச் சோதிக்க உங்கள் சிறுநீர் மற்றும் இரத்தம் ஆகியவற்றின் மாதிரிகளை எடுப்பார்.

இந்த நிலைமையானது பல நிலைகளைக் கொண்டிருக்கிறது. மோசமான நிலையில் நீங்கள் வலிப்புகளை மற்றும் சுயநினைவு இழப்புக்கு செல்லுதலைக் கொண்டிருக்கலாம். இந்த நிலைமையின் விளைவு தெரியாத்தாக உள்ளது.

முன்தூவலிப்பின் அறிகுறிகள்

நீங்கள் இந்த அறிகுறிகளை ஏதாவது கொண்டிருந்தால், நீங்கள் நேரடியாக தாமதப்படுத்தாமல் உங்கள் மருத்துவரை அல்லது மகப்பேறு மருத்துவமனையைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும்:

- தீவிரமான தலைவலி
- பார்வை இடையூறு, சிமிட்டும் பார்வை போன்று
- உங்கள் மேல் வயிற்றில் வலி
- அதிகமான வாந்தி
- உங்கள் முகம், கைகள் அல்லது பாதத்தின் திடீர் வீக்கம்

முன்தூவலிப்பு மேம்படுகிற ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண் கண்டிப்பாக மேலும் சோதனைக்கு ஒரு நிபுணரை பார்க்க வேண்டும். உங்களுக்கு முன்தூவலிப்பு இருந்தால், நீங்கள் இயலாமை விடுப்பில் இருக்க வேண்டியிருக்கக் கூடும். எப்போதாவது நீங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டியிருக்கலாம்.

ஏதேனும் தவறாக இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால் என்ன செய்வீர்கள்?

நீங்கள் மோசமாக இருப்பதாக உணர்ந்தால், அல்லது உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கோ ஏதேனும் தவறாக இருப்பதாக நம்பினால், நீங்கள் கண்டிப்பாக மருத்துவரையோ அல்லது மகப்பேறு உதவியாளரையோ அழைக்க வேண்டும். நீங்கள் மகப்பேறு மருத்துவமனையை அல்லது அவசர மருத்துவ சேவையை கூட அழைக்கலாம்.

கர்ப்பகால வகுப்புகள்

நார்வேயில் பல கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கர்ப்பகால வகுப்புகளில் பங்கேற்கிறார்கள், மேலும் பெரும்பாலான வருங்காலத் தந்தையர்களும் பங்கேற்கிறார்கள். உங்கள் மொழியில் வகுப்புகள் உள்ளனவா என்பதைக் கேட்கவும். வகுப்பானது மகப்பேறு உதவியாளர்களால் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளர், உடற்கூறு நிபுணர், செவிலியர் மற்றும் மருத்துவர் ஆகியோரால் உருவாக்கப்பட்ட குழுவால் நடத்தப்படும். தலைப்புகள்: கர்ப்பகாலத்தில் என்ன நடக்கின்றது? பிரசவம் மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய காலகட்டம் எவ்வாறு இருக்கும்? பிரசவத்தின் போது வலி நிவாரணமளிப்பது

என்ன? நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் அளிப்பது பற்றியும் அறிந்துகொள்வீர்கள். சில வகுப்புகள் உங்கள் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கின்ற நேரத்தில் என்ன எதிர்நோக்கப்படுகிறது என்பது பற்றியும் நீங்கள் அறிந்துகொள்ள ஒரு மகப்பேறு மருத்துவனையைப் பார்வையிடுவதையும் சேர்த்துள்ளன. வகுப்புகளில் பங்கேற்பதற்கான அவசியம் எதுவும் இல்லை, ஆனால் பல பெண்கள் தகவல் பெறவும் மகப்பேறு உதவியாளர் அல்லது பிற நிபுணர்களிடம் விசயங்களை விவாதிக்கவும் விரும்புகின்றனர். பல வகுப்புகள் இலவசமாக உள்ளன, ஆனால் சிலர் சிறிதளவு கட்டணம் வசூலிக்கின்றனர்.

உணர்ச்சிகள்

பெரும்பாலான பெண்கள் தங்களின் கர்ப்பகாலத்தின் போது முற்போக்காகவும் உற்சாகமாகவும் உணர்கிறார்கள், ஆனால் தங்களின் பிரசவம் பற்றி கவலையும் அடையக் கூடும். “என்னால் சமாளிக்க முடியுமா? நானும் குழந்தையும் வாழமுடியுமா?” இவைசற்று பொதுவான கேள்விகள். இந்தாலும் பிரசவத்திற்கான நடைமுறைகளுக்கான நேரத்தின் போது, நீங்கள் பிரசவிக்க தயாராக இருப்பீர்கள். நீங்கள் மிகவும் பதட்டமடையக் கூடும். பல பெண்கள் பின்வருது போன்ற சிந்தனைகளைக் கொண்டிருக்கின்றனர்: இந்த பிரசவத்தைத் தொடர விடுங்கள்! நான் ரொம்ப பாரமாகவும் சோர்வாகவும் உணர்கிறேன். எனது குழந்தையை என் வயிற்றில் இருப்பதற்குப் பதிலாக என் கைகளில் வேண்டும்!

உங்கள் உடலானது பிரசவிக்க மிகப்பரிய முயற்சிக்குத் தயாராகிறது. உங்கள் உடலை நம்புங்கள்! உலகம் முழுவதும் உள்ள பெண்களால் பிரசவிக்க முடிபவர்களாக உள்ளனர். உங்களால் முடியும். பிரசவங்கள் தினந்தோறும் உலகின் மூலைமுடுக்கள் அனைத்திலும் நாளின் எல்லா நேரங்களிலும் நடைபெறுகின்றன. தன்னம்பிக்கையுடன் இருங்கள், நீங்கள் சமாளிப்பீர்கள்!

கலக்கம் மற்றும் பிரசவக் கலக்கம்

சில பெண்கள் பிரசவம் பற்றி கலக்கப்படுகின்றனர். இந்த உணர்ச்சியானது அனைத்து நேர்மறை உணர்வுகளும் மறைகின்ற அளவு வலிமையானதாக மாறக்கூடும். அதிர்ஷ்டவசமாக உங்கள் சிக்கல்கள் தீர்க்கப்பட்டிருந்தால் நீங்கள் உதவியைப் பெறலாம். பெரும்பாலான மகப்பேறு மருத்துவமனைகள் தங்கள் பிரசவம் பற்றிப் பயப்படுபவர்களுக்கான சிகிச்சை அமர்வுகளை வழங்குகின்றன. உங்கள் கணவர் உங்களுடன் இருக்கலாம் அல்லது நீங்கள் கூட வரவேண்டும் என்று விரும்பும் மற்றொரு நபருடன் நீங்கள் வரலாம். நீங்களாகவே அழைக்கலாம், அல்லது சிகிச்சை அமர்விற்காக மகப்பேறு உதவியாளர் அல்லது மருத்துவர் சந்திப்பை ஏற்பாடு செய்திருக்கலாம். உங்கள் கலக்கத்திற்கான விளைவுகளைப் பொருட்படுத்தாமல், நீங்கள் உதவியைப் பெறுவீர்கள். மகப்பேறு உதவியாளர் மற்றும் மருத்துவருடன் இணைந்து உங்களுக்கு பிரசவம் எவ்வாறு ஒரு நல்ல அனுபவமாக இருக்கப்போகிறது என்பதை கண்டறிவீர்கள்.

**நீங்கள் பிரசவிக்கும் போது உங்களுடன் ஒருவரை வைத்துக்கொள்ள
விரும்புகிறீர்களா?**

பிரசவத்தின் போது உங்களுடன் யாரேனும் ஒருவரை வைத்துக்கொள்வது ஒரு நல்ல யோசனையாக இருக்கிறது. யார் இருக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் முடிவெடுக்கிறீர்கள். பிரசவத்தின் போது தந்தை கூட இருப்பது நார்வேயில் பொதுவானதாக மாறியிருக்கிறது. நீங்கள் நார்வேயியன் மொழி பேச மாட்டீர்கள் எனில், அந்த மொழி தெரிந்த ஒருவரை உங்களுடன் வைத்துக்கொள்ளவது சிறந்தது. சில மகப்பேறு மருத்துவமனைகள் உங்களுடன் துணைக்கு இருக்க ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நபரை அனுமதிக்கின்றன. யார் உங்களுடன் இருக்கலாம் என்பதைத் தீர்மானிக்க நேரம் எடுத்துக்கொள்ளவும். உங்கள் இலக்கு நீங்கள் பிரசவிக்கும் போது உங்களுடன் யார் இருந்தால் பாதுகாப்பாகவும் தன்னம்பிக்கையாகவும் இருப்பதாக உணர்வீர்கள் என்பதாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் கூட்டிவரும் யாரும் கண்டிப்பாக உதவக் கூடியவராக, ஆறுதலளிப்பவராகவும் மற்றும் உங்களை ஊக்கப்படுத்துபவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

பகுதி 2

பிறப்பு சொற்களஞ்சியம்:

Rier	சுருக்கங்கள், பிரசவ வலிகள், பேறுகால வலிகள்
Rie-pause	சுருக்கம் இடைநிறுத்தம்
Fostervann	பனிக்குட நீர், நீர்
Vannavgang	பனிக்குட நீர் உடைதல்
Fosterstilling	கருவின் நிலை
Hodeleie	உச்சி அல்லது தலைத் தோற்றம்
Seteleie	இடுப்புதயம்
Tverrleie	குறுக்குக்கிடை
Vaginalundersøkelse	பெண்ணுறுப்பு சோதனை
Klyster	எனிமா
Vannlating/urin	நீர் / சிறுநீர் வெளியேற்றம்
Navlestreng	தொப்புள் கொடி
Fosterlyd	கருவின் இதய ஒலி
CTG	CTG (கார்டியோடோகோகிராபி) மின்னணு கரு இதயத்துடிப்பு கண்காணிப்பு
Fødestilling	தோற்றம், அமைவு, நிலை
Amming	தாய்ப்பால் ஊட்டுதல், பேணுதல்
Råmelk	சீம்பால், முதற்பால்
Smerte	வலி
Vondt	வலி, புண், வலிமிகுதி
Smertelindring	வலி நிவாரணி
Bedøvelse	மயக்க மருந்து
Epidural	தண்டுவட மயக்க மருந்து
Induksjon/drypp	தூண்டல்/சொட்டு
Klippe	எபிசியோடோமி
Sy	தைத்தல்
Sting	தையல்கள் (தைத்தல்கள்)
Keisersnitt/"Sectio"	சிசேரியன் அல்லது சிசேரியன் பிரிவு
Anestesi	மயக்க மருந்து

பிறப்பு

குறைப் பிரசவம்

நீங்கள் சுருக்கங்களைப் பெற்றால் அல்லது உங்கள் பனிக்குட நீரானது நீங்கள் 37 வாரங்களை அடைவதற்கு முன்பாகவே உடைந்துவிட்டால், அது குறைப் பிரசவம் என்றழைக்கப்படுகிறது. இது நீங்கள் முன்னதாகவே பிரசவத்துள்ளீர்கள் என்பதைக் குறிக்கிறது. நீங்கள் குழந்தைப் பராமரிப்புப் பிரிவுகொண்ட ஒரு மருத்துவமனையில் பிரசவிக்க வேண்டும். குறைப்பிரசவக் குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் வாழ்வின் முதற்கட்டத்தில் சிறப்பு மருத்துவப் பேணல் அவசியமாகிறது. உங்கள் குழந்தை கெடுத்தேதியில் பிறந்திருந்தால் அளிக்கப்படுவதை விட அதிகமாக உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் அதிக நேரமும் பேணலும் தேவைப்படும்.

தாமதப் பிறப்பு

நீங்கள் பிரசவக் கெடுத்தேதியை அடைந்தும் எதுவும் நடக்கவில்லை. நீங்களும் உங்களைச் சார்ந்தவர்களும் பதற்றமடைகின்றனர். எளிதாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள் – கெடுத்தேதிக்கு சற்று முன்னர் அல்லது சற்று பின்னர் பிரசவிப்பது இயல்பானது தான். உங்கள் கெடுத்தேதிக்கு பின்னர் இரண்டு வாரங்களில் நீங்கள் பிரசவிக்கவில்லை என்றால், அதை நாங்கள் காலம்கடந்தது என்கிறோம். காலதாமதல் மிகவும் அதிகமானால் பல குழந்தைகள் நஞ்சுக் கொடியிலிருந்து மிகவும் சற்று அதிகமான ஊட்டச்சத்தைப் பெறுகின்றனர் என்று ஆராய்ச்சி எடுத்துக்காட்டுகிறது. மகப்பேறு மருத்துவமனையானது மருந்தின் மூலம் பிரசவத்தைத் தொடங்கும். இது பிறப்புத் தூண்டல் என்றழைக்கப்படுகிறது. மருந்தின் விளைவு பிரசவலியைத் தொடங்குகிறது. பின்னர் பிரசவம் இயல்பாக நடைபெறுகிறது.

எங்கு பிரசவிப்பது

நார்வேயில் பிரசவிப்பது பாதுகாப்பானது. நீங்கள் நிபுணர்களிடமிருந்து உதவிகளைப் பெறுவீர்கள். அனைத்து மகப்பேறு மருத்துவமனைகளும் தேவையான அனைத்து உபகரணங்களையும் வைத்திருக்கின்றன. நார்வேயிலுள்ள பெரும்பாலான பெண்கள் மருத்துவமனையில் பிரசவிக்கின்றனர். நீங்கள் பிரசவ அறையுள்ள எங்காவது வாழ்ந்துவந்தால், அங்கே நீங்கள் பிரசவிக்கலாம். அவ்வாறு இருந்தால், நீங்கள் கண்டிப்பாக ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் கர்ப்பம் கண்டிப்பாக இயல்பாக செயல்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். உங்கள் சொந்த வீட்டில் நீங்கள் பிரசவிக்க விரும்பினால், நீங்கள் இதற்குக் கண்டிப்பாக வீட்டில் பிரசவம் பார்க்கத் தயாராகவுள்ள மகப்பேறு உதவியாளரைக் கண்டிப்பாக ஏற்பாடு செய்திருக்க வேண்டும். மருத்துவமனையில் அல்லது பிரசவ அறையில் பிரசவித்தால் இலவசம்.

பிரசவத்தின் போது உங்களுக்கு உதவுவது யார்?

- நீங்கள் பிரசவிக் வருகின்ற போது உங்களை மகப்பேறு உதவியாளர் வரவேற்கிறார், மேலும் அவரே இயல்பான பிரசவங்கள் அனைத்திற்கும் பொறுப்பேற்கிறார். அவர் நன்கு பயிற்சி பெற்றிருக்கிறார், மேலும் அவர் உங்களுடைய பிரசவத்தின் போதும் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய காலகட்டத்தின் போதும் உங்களுக்கு உதவ முடியும். அனைத்தும் இயல்பாக நடைபெறுவதற்கான பரிசோதனைகளுக்கு மகப்பேறு உதவியாளரே பொறுப்பு. ஏதேனும் இயல்புக்கு மாறாக நடைபெற்றால், மருத்துவ உதவியாளர் ஒரு மருத்துவரை அழைப்பார்.
- மகப்பேறு மருத்துவமனையிலுள்ள மருத்துவர்கள் மகப்பேறு மருத்துவத்திலும் குழந்தைகளைப் பிரசவிப்பதிலும் சிறப்புப் பயிற்சியைப் பெற்றுள்ளனர். சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் உங்களுக்கு அவர்களே பொறுப்பேற்கிறார்கள்.
- மகப்பேறு மருத்துவமனைகள் மற்றும் பிறந்த குழந்தைகள் பிரிவு மற்றும் குழந்தைகள் பிரிவுகள் ஆகியவற்றிலுள்ள குழந்தைகளுக்கான செவிலியர்கள் பிரசவத்தில் உதவி வழங்குவதற்காக பயிற்சிபெற்றுள்ளனர். மேலும் அவர்கள் குழந்தைகளைப் பேணுவதற்கு உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதற்கும் தகுதிபெற்றுள்ளனர்.
- ஒரு மாணவர் பெரும்பாலும் பிரசவத்தின் போது இருக்கிறார். அவர் நர்சாக, மகப்பேறு உதவியாளராக அல்லது மருத்துவராகப் படிக்கின்ற ஒரு மாணவராக இருக்கலாம். நீங்கள் மகப்பேறு மருத்துவமனைக்கு வரும்போது அந்த மாணவரிடம் அறிமுகப்படுத்தப்படுவீர்கள். மாணவர்களுக்கு நிறைய நேரம் உள்ளது, மேலும் அவர்கள் பெரும்பாலும் பிரசவத்தின் போது உங்களுக்கு நிறைய உதவியை வழங்க முடியும்.

மகப்பேறு மருத்துவமனையில் பெண்கள் மட்டுமே இருப்பார்களா?

பெரும்பாலான மகப்பேறு உதவியாளர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் செவிலியர்கள் பெண்களே. நார்வேயில் ஆண்களும் பெண்களும் மருத்துவர்களாக உள்ளனர். எனவே நீங்கள் பெண்கள் மட்டுமே இருப்பார்கள் என்பதை கருத முடியாது.

பிரசவ உடற்கூறு

பிரசவத்தின் தொடக்கம்

”«இறுதியாக! அது இப்போது தொடங்கியிருக்கிறது!» நீங்கள் நடுக்கத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் இருக்கக்கூடும், ஆனால் அது பயமாகவும் இருக்கலாம். உங்கள் பின்பகுதியில் நீங்கள் மாதவிலக்கு-போன்ற வலிகளை உணர்வீர்கள். பெண்ணுறுப்பில் இருந்து சிறிதளவு இரத்தபோக்கும் இரத்தத்துடன் கலந்து சீதமும் வரக்கூடும். பெண்ணுறுப்பிலிருந்து கொஞ்சம் திரவம் வடிவும் கூட இருக்கக்கூடும். பிரசவம் தொடங்கியிருக்கிறது. இப்போது என்ன நடக்கிறது?

சுருக்கங்கள்

ஒரு பிரசவமானது இயல்பாக சுருக்கங்களுடன் தொடங்குகிறது. இவை கருப்பையின் தசைகளின் இருக்கம் ஆகும். உங்கள் வயிறு கடினமாகவும் உறுதியாகவும் மாறுவதாக உணர்வீர்கள். பல பெண்கள் இந்த சுருக்கங்கள் வருகின்ற போது முதுகு வலியை அனுபவிக்கின்றனர். அவை தொடக்கத்தில் 20 விநாடிகளிலிருந்து ஒரு நிமிடம் வரையில் நீடிக்கிறது. இருந்த போதிலும் அவை வழக்கமாக ஒவ்வொன்றுக்கும் இடையே 10-நிமிட இடைவெளிவிட்டு வரவேண்டும். இறுதியாக அவை வலிமையாக வளர்ந்து ஒரு நிமிடத்திற்கு நீடிக்கலாம். இடைநிறுத்தங்கள் குறுகிவிடுகின்றன, இரண்டு நிமிடங்கள் மட்டுமே சாத்தியமாகின்றது. இந்தச் சுருக்கங்கள் கருப்பையின் கழுத்தை (கருவாய்) திறக்கின்றன, மேலும் இவை உங்கள் கருவானது பெல்விக் தளத்தை நோக்கி பிறப்பு வழியில் கீழிறங்க உதவுகிறது.

உங்கள் பனிக்குடநீர் எப்போது உடைகின்றது

சிலநேரங்கள் கருவின் சவ்வுகள் கிழிகின்ற போது பிரசவம் தொடங்குகிறது, எனவே கருவைச் சுற்றியுள்ள நீரான பனிக்குட நீர் கசிந்து வெளியேறுகிறது. இந்து நிகழ்வதையே உங்கள் “பனிக்குடநீர் உடைதல்” என்று நாங்கள் கூறுகிறோம். நீரின் அளவு அதிகமாக இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. பனிக்குட நீர் பொதுவாக நிறமற்றது, ஆனால் அது வெள்ளையாகவோ அல்லது இளஞ்சிவப்பாகவோ இருக்கக் கூடும். திரவமானது மஞ்சளாகவோ அல்லது பச்சையாகவோ இருந்தால், நீங்கள் அதிகப்படியான பரிசோதனை செய்யுமிடத்திற்கு பிரசவிக் கச் செல்லவேண்டும். உங்கள் பனிக்குடநீர் உடைந்த பின்னர், பிரசவ வலி தொடங்குகிறது. சுருக்கங்கள் சிலநேரங்களில் விரைவாகத் தொடங்கலாம் அல்லது பல நாட்களுக்கும் மேலாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். சில பெண்களுக்கு, சுருக்கங்கள் தொடங்கிய பின்னரே பனிக்குடநீர் உடைகிறது.

நீங்கள் எப்போது மகப்பேறு மருத்துவமனையை அழைப்பீர்கள்?

- நீங்கள் பிரசவிக் கப் போவதாக மற்றும் வலிமையான சுருக்கங்கள் இருக்கிறது என்று நீங்கள் நம்பும் போது
- ஏதேனும் இரத்தப்போக்கு இருந்தால்
- சுருக்கங்களாக இல்லாத போது உங்கள் வயிற்றில் வலிகள் இருந்தால்
- உங்கள் பனிக்குடநீர் உடைந்தால் (பனிக்குட நீர் வெளியேறினால்)
- குழந்தையானது மிகவும் அமைதியாக அல்லது நகராமல் இருந்தால்

நீங்கள் மகப்பேறு மருத்துவமனையிலுள்ள ஒரு மகப்பேறு உதவியாளரை அழைத்துப் பேசலாம் நீங்கள் ஏதேனும் பற்றி சந்தேகம் கொண்டிருந்தால் அவர் உங்களுக்கு அறிவுரை வழங்குவார்.

மகப்பேறு மருத்துவமனைக்கு உங்களுடன் என்ன எடுத்துவர வேண்டும்?

உங்கள் கர்ப்பகால பரிசோதனைகளில் இருந்து உங்கள் அனைத்து மருத்துவ அறிக்கைகளையும் எடுத்துவர மறக்காதீர்கள்.

மகப்பேறு மருத்துவமனையில் உங்களுக்கு என்ன தேவைப்படும் என்று மகப்பேறு உதவியாளர் அல்லது மருத்துவரிடம் கேளுங்கள். பெண்கள் இயல்பாகக்

கொண்டுவருபவை: குளியல் பொருட்கள், சுகாதாரப் பேடுகள், இலகுவான வீட்டுக் காலணிகள், தளர்வான பேண்ட்கள், எளிதாகத் தாய்ப்பால் ஊட்ட திறக்கக்கூடிய மேலாடைகள் குளியலங்கிகள் ஆகியவை. உங்கள் குழந்தைக்கு மகப்பேறு மருத்துவமனையிலிருந்தே துணிகளைப் பயன்படுத்த இயலுமா என்பதை முன்னதாகவே கேளுங்கள்.

நீங்கள் மகப்பேறு மருத்துவமனைக்கு வந்துசேர்ந்த பின்னர் என்ன நடக்கிறது?

மகப்பேறு உதவியாளர் உங்களை வரவேற்று நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதைக் கேட்பார். அவர் நடத்தவிருக்கும் பொதுவான பரிசோதனைகள்:

- உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதிப்பார்
- சிறுநீர் மாதிரியை எடுப்பார்
- கருவின் இதயத்துடிப்பைக் கேட்பார்
- சிலநேரங்களில், தேவைப்பட்டால் கருவின் இதய ஒலியையும் உங்கள் சுருக்கங்களையும் கண்காணிக்கின்ற இயந்திரமான CTG பரிசோதனையும் செய்வார். இரண்டு பெல்ட்கள் உங்களின் வயிற்றுக்கு வெளியே இணைக்கப்படுகின்றன, மேலும் கண்காணிப்பிலிருந்து படங்களும் வரைபடங்களும் ஒரு சுருள் காகிதத்தில் அச்சிடப்படுகின்றன.
- உங்களின் வெளிப்படையான பகுதியைப் பரிசோதிப்பார். உங்களுக்கு சுருக்கங்கள் இருந்தால், மகப்பேறு உதவியாளர் கருவாய்ப் பகுதியை (கருப்பையின் கழுத்துப் பகுதி) அகலமாகியிருக்கிறதா என்பதைப் பரிசோதிப்பார். அவர் உங்கள் கருவாய்ப் பகுதியைச் சோதிக்க உங்கள் பெண்ணுறுப்பில் அறுவைச்சிகிச்சை கையுறையைச் செருகிப் பரிசோதிப்பார். அவர் தனது விரல்களைப் பயன்படுத்தி கருவாயின் அகலத்தை (திறத்தல்) அளவிடுவார். இந்த அளவானது நீங்கள் பிரசவத்திற்கு எவ்வளவு தூரம் தயாராகியிருக்கிறீர்கள் என்பதைக் குறிக்கிறது. உங்களுக்கு மூன்று சென்டிமீட்டர்கள் அகலமாகியிருந்து உங்களுக்குச் சுருக்கங்கள் இருந்தால், நீங்கள் பிரசவத்தின் தொடக்கத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பது பொருள். உங்களுக்கு 10 சென்டிமீட்டர்கள் அகலமாகியிருந்தால், குழந்தையை வெளியே தள்ளத் தொடங்கியிருக்கிற நேரம் என்பது பொருள்.

இந்த பரிசோதனைகளுக்குப் பிறகு நீங்கள் மகப்பேறு மருத்துவமனையிலேயே தங்க வேண்டுமா அல்லது காத்திருக்க வீட்டிற்குச் செல்லலாமா என்பதை விவாதிப்பீர்கள்.

நீங்கள் மகப்பேறு மருத்துவமனைக்கு விரைவாக வந்ததிலிருந்து மகப்பேறு உதவியாளரே உங்களுக்கு பொறுப்பேற்கிறார். பிரசவம் தொடங்குவதற்கு முன்னர் அனைத்து நேரமும் அவர் உங்களுடன் இருக்க முடியாது, ஆனால் எந்தநேரத்திலும் நீங்கள் அவரை அழைக்கலாம். நீங்கள் வலியினால் கவலையாக இருந்தாலோ அல்லது அறிவுரை மற்றும் உதவி தேவைப்பட்டாலோ அவரை வருமாறு அழைக்கலாம். பிரசவத்தின் இறுதிக்கட்டத்தின் போது அவர் நிலையாக உங்களுடனே இருப்பார். அவர் பெரும்பாலும் ஒரு குழந்தைகள் நல செவிலியருடன் இருப்பார், மேலும் எப்போதாவது ஒரு மாணவருடன் இருப்பார்.

பிரசவிக் எவ்வளவு நேரம் எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது?

எதிர்பாராத விதமாக பிரசவம் எவ்வளவு நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும் என்பதை எங்களால் கூற முடியாது. ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனது சொந்த பிரசவ ரிதம் மற்றும் நேரத்தைக் கொண்டிருக்கின்றனர், எனவே இது பிரசவத்தை ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடுத்துகிறது. நீங்கள் முன்னதாக பிரசவித்திருந்தால், உங்களின் அடுத்த பிரசவங்கள் இயல்பாக முதல் ஒன்றை விடவும் குறைந்த நேரமே எடுத்துக்கொள்ளும்.

சுருக்கங்கள் ஆபத்தானவை அல்ல

சுருக்கங்கள் என்பவை தசையின் பணி, கடினமான உடல் பணி என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். கருப்பையின் தசைகள் முடிவில் பல மணிநேரங்களுக்கு சுருங்கி ஓய்வெடுத்து, மீண்டு சுருங்கி ஓய்வெடுக்கின்றன. இந்த மிகவும் கடினமான பணியானது சோர்வை ஏற்படுத்துகின்றது, மேலும் அது நீண்ட நேரம் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடும். ஆனால், சுருக்கங்கள் தீங்கிழைக்கக் கூடியவை அல்லது ஆபத்தானவை அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

வலிமையான உணர்ச்சிகள்

பிரசவிப்பது திகிலானது, நெருக்கடியானது மற்றும் சோர்வடையச் செய்வது. வலுவான சக்திகள் பணியில் இருக்கின்றன மற்றும் இது வலிமையான உணர்வுகள் பற்றி அறிந்திருக்கின்றன. நீங்கள் சிரிப்பீர்கள் மற்றும் அழுவீர்கள், போராடுவீர்கள் மற்றும் ஆறுதல் அடைவீர்கள். நீங்கள் வாந்தியெடுக்கக் கூடும், அல்லது திரும்பத்திரும்ப கழிவறை செல்லக் கூடும். பல பெண்கள் தங்களின் சுய-கட்டுப்பாடு இழப்பதைக் கண்டு பயப்படுகிறார்கள். நீங்கள் பிரசவிக்கின்ற போது, கண்டிப்பாக உங்கள் உள்ளுணர்வுகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் மற்றும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க முயற்சிக்க வேண்டாம். உங்கள் உடலை நம்புங்கள்.

பிரசவ வலியின் போதான நிலைகள் நிறறல், பாதியாக உட்காருதல்

இது நீங்கள் நிற்க, உட்கார அல்லது படுத்துக்கொள்ள விரும்புகிறீர்களா என்பதைப் பொருத்துள்ளது. மகப்பேறு உதவியாளர் பெரும்பாலும் உங்களுக்கு எளிதாக இருக்கக்கூடிய விசயங்கள் குறித்து நல்ல அறிவுரையை வழங்கலாம். உங்கள் நிலையை அடிக்கடி மாற்றவும். துடிப்புடன் இருங்கள்.

பிறப்பின் வெவ்வேறு நிலைகள்

தொடக்க நிலை செயலற்ற நிலை ஆகும். இந்த நிலையின்போது நீங்கள் வீட்டில் இருக்கிறீர்கள், மருத்துவமனையில் அல்ல. இந்த நிலையானது பல மணிநேரங்களுக்கு அல்லது நாட்களுக்கு நீடிக்கலாம். உங்கள் சுருக்கங்கள் ஒழுங்கற்றிருக்கும் – ஒவ்வொரு சுருக்கத்துக்கும் இடையில் ஏறத்தாழ 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் கடக்கலாம். அவை சில மணிநேரங்களாக இல்லாமலும் இருக்கலாம். இந்த நிலையில் சுருக்கங்கள் மிகுந்த வேதனை அளிப்பவையாக இருக்கமாட்டா. பெண்ணுறுப்பில் இருந்து சிறிதளவு இரத்தமும் சீதமும் வரக்கூடும். சுறுசுறுப்பாக இருங்கள், இருக்குமிடத்தைச் சுற்றி

நடவுங்கள். சுருக்கங்கள் நீண்ட இடைநிறுத்தங்களை எடுக்கும்போது தூங்கி, ஓய்வெடுங்கள். குழந்தை அசைவதை நீங்கள் உணரவேண்டும். உங்கள் சக்தியைத் தொடர்ந்து பேண சாப்பிடுங்கள் மற்றும் குடியுங்கள்.

இரண்டாம் நிலை செயற்பாட்டு நிலை ஆகும். சுருக்கங்கள் இப்போது இன்னும் அடிக்கடி வரும். பொதுவாக மருத்துவமனையைத் தொடர்புகொள்வதற்கான நேரம் இதுவாகும். சுருக்கங்களுக்கு இடையில் இரண்டு முதல் ஐந்து வரையான நிமிட இடைவெளி இருக்கலாம். ஒவ்வொரு சுருக்கமும் ஏறத்தாழ ஒரு நிமிடத்துக்கு நீடிக்கும். கழுத்து விரிவாகிறது. வயிற்றிலுள்ள குழந்தை இடுப்புக்குள் மேலும் கீழே நகர்கிறது. இது கடுமையான உடல் உழைப்பு. சிறிதளவு குடியுங்கள் மற்றும் சாப்பிடுங்கள். இது உங்களுக்கு பலத்தைக் கொடுத்து, இந்த நிலையின்போது உங்கள் உற்சாகத்தைத் தொடர்ந்து வைத்திருக்கும். சுறுசுறுப்பாக இருங்கள், அறையில் சுற்றி நகருங்கள், அடிக்கடி உங்கள் நிலையை மாற்றிக் கொண்டிருங்கள். நீங்கள் கீழே படுக்கும்போது சுருக்கங்கள் கூடுதல் வலியுள்ளதாக இருக்கலாம்.

கீழே தள்ளும் நிலை. கருப்பை வாய் மற்றும் உங்கள் குதம் (பின்புற பாதை) ஆகியவற்றுக்கு எதிராக குழந்தை அழுத்துவதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். மகப்பேறு உதவியாளர் உங்களைச் சோதித்து, குழந்தை வெளிவருவதற்கு எப்போது அனைத்தும் தயாராக இருக்கும் என்பதை உங்களுக்குக் கூறுவார். இப்போது சுருக்கங்களின்போது குழந்தையை நீங்களாகவே தள்ளுவதன் மூலம் உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் உதவலாம். இந்த நிலை ஏறத்தாழ ஒரு மணிநேரத்துக்கு நீடிக்கும். மகப்பேறு உதவியாளர் சிறந்த நிலைகளைக் கண்டுபிடிக்க உங்களுக்கு உதவுவார், ஆகவே உங்கள் உடலை நீங்கள் வினைத்திறனாகப் பயன்படுத்தலாம். காயத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு நீங்கள் மெதுவாக கீழே தள்ளவேண்டும். குழந்தையின் தலையும் தோள்களும் மிகப்பெரிய பகுதிகள், அவையே மிகக்கூடுதலான நேரத்தை எடுக்கின்றன. உடலின் மீதிப் பகுதி இலகுவாக வெளியே வருகிறது.

மூன்றாவது நிலை சூல்வித்தகம் (தொப்புள்கொடி) வெளியே வருகின்ற நிலையாகும். குழந்தை பிறந்த பின்னர், தொப்புள்கொடி வெளியே வரவேண்டும். நீங்கள் பின்னர் மீண்டும் சுருக்கங்களை உணர்வீர்கள். சூல்வித்தகத்தை வெளியே தள்ளுவதற்கு கருப்பை சுருங்குகிறது. இது பெரிதாக உணரும், ஆனால் மென்மையானது, மேலும் இதைவெளியே எடுப்பது பொதுவாக எளிதானது.

உங்கள் குழந்தை பிறந்துவிட்டது!

குழந்தை தனது நுரையீரல்களைத் திறந்து, தானே சுவாசிக்கத் தொடங்குவதற்கு அழுகிறது. குழந்தை பிறந்த பின்னர் முடியுமானவரை விரைவில் மகப்பேறு உதவியாளர் அவை எல்லாம் நன்றாக உள்ளதா என்பதைச் சரிபார்க்க இதைப் பரிசோதிப்பார். அதன்பின்னர் குழந்தை உங்கள் கைகளில் கொடுக்கப்படும். பிறந்த பின்னர், உங்களுடன் நெருக்கமான தொடர்பில் வைத்திருப்பதும் உங்கள் மார்பகத்துக்கு நெருக்கமாக படுக்க வைப்பதும் குழந்தைக்கு நல்லது. ஒரு நீண்ட பிறப்பைத் தாண்டி குழந்தை வந்துள்ளது மற்றும் அதற்கு ஓய்வும் இலேசான சூடும் தேவைப்படுகிறது. இப்போது உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலை ஊட்ட நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம். பல குழந்தைகளுக்கு பிரசவத்துக்குப் பின்னர் உடனடியாக தாய்ப்பால்

ஊட்டப்படுகிறது. உங்கள் குழந்தையைப் பாருங்கள். குழந்தை ஒரு உறுதியான உறுத்த பார்வையுடன் உங்களைத் திரும்பப் பார்க்கும். மகப்பேறு உதவியாளரும் குழந்தைகள் செவிலியரும் உங்களுக்கு உதவுவார்கள். ஆகவே உங்கள் குழந்தை வெதுவெதுப்பாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருந்து, சுதந்திரமாகச் சுவாசிக்க முடியும்.

பிரசவம் முடிந்த பெற்ற பின்னர் முதல் சில மணிநேரங்கள்

பிரசவம் முடிந்த பின்னர் இரண்டு முதலாவது மணிநேரங்களுக்கு நீங்களும் குழந்தையும் மகப்பேறு வார்டில் தங்கியிருப்பீர்கள். பின்னர் நீங்கள் குழந்தைபிறப்புக்கு பின்னான வார்டுக்கு மாற்றப்படுவீர்கள். மகப்பேறு உதவியாளர் உங்களையும் உங்கள் குழந்தையையும் பராமரிப்பார். பிரசவத்துக்குப் பின்னர் பெண்ணுறுப்பில் இருந்து சிறிதளவு இரத்தப்போக்கு இருப்பது சாதாரணமானது. நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் வெதுவெதுப்பாகவும் கதகதப்பாகவும் இருப்பது அவசியம். குழந்தை பெற்றுக்கொள்வது சோர்வடையச் செய்திருந்தாலும் கூட, எழுந்திருந்து சுறுசுறுப்பாக இருப்பது இயல்பானது. இப்போது நீங்கள் ஓய்வெடுத்து, உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம். உங்களுக்கு சாப்பிடவும் குடிக்கவும் ஏதாவது ஒன்று தரப்படும். மேலும் நீங்கள் விரும்பினால் குளிக்கவும் கூடும். சில பெண்கள் தங்களுடைய மிகநெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்களை வந்து பார்க்கவேண்டும் என விரும்புகிறார்கள்.

பிரசவத்தின்போது என்ன நடக்கலாம்

கிழித்தல், மூலாதார வெட்டு மற்றும் தையல்கள்

ஒரு குழந்தை வெளி வருகின்றபோது, பெண்ணுறுப்புத் துவாரத்திலும் உட்புறத்திலும் கிழிக்கப்படலாம். சிலவேளைகளில் மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளர் குழந்தையை விரைவாக வெளியே எடுப்பதற்காக பெண்ணுறுப்பின் அடியில் ஒரு அறுவை வெட்டை ஏற்படுத்துவார். கிழித்தல் நடந்தால் பிரசவத்தின் பின்னர் உடனடியாக அதைத் தைக்க (தையல்)வேண்டும். உங்களுக்கு ஒரு மயக்க மருந்து கொடுக்கப்படும். மருத்துவர்களும் மகப்பேறு உதவியாளர்களும் கிழியல்களைத் தைப்பதற்கு தகுதியுள்ளவர்கள்.

உங்களுக்கு சுன்னத்து செய்யப்பட்டிருந்தால்/மொட்டுத்தோல் தைக்கப்பட்டிருந்தால்

உங்களுக்கு சுன்னத்து செய்யப்பட்டு, முன்னர் திறக்கப்படாமல் இருந்தால், குழந்தை வெளியே வருவதற்கு முன்னர் பிறப்பின்போது இது செய்யப்படும். நார்வேஜிய சுகாதார அதிகாரிகள் இது எப்படிச் செய்யப்பட வேண்டும் என்பதற்கு விதிகள் விதித்துள்ளனர். நார்வேயில் மகப்பேறு வார்டுகளிலுள்ள அனைத்து மகப்பேறு உதவியாளர்களும் மருத்துவர்களும் இந்த விதிகளைப் படிக்கப்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். உங்களுக்கு ஒரு மயக்க மருந்து கொடுக்கப்படும். நார்வே சட்டமியற்றலுக்கு இணங்க துவாரமானது பின்னர் ஒடுக்கமானதாக வருவதற்கு மீண்டும் தைக்கப்படாமல் இருக்கலாம். பிரசவத்துக்குப் பின்னர் இது படிக்கமற்றதாக

உணரப்படலாம். நீங்கள் துவாரத்தை உணரலாம் மற்றும் பெண்ணுறுப்பு திசு நோவுமிக்கதாக இருக்கக் கூடும். சிறந்த சுகாதாரம் முக்கியம், ஆகவே கழிவறைக்குச் சென்றபின்னர் சோப் போகுமாறு தண்ணீரில் நன்கு கழுவுங்கள். மற்ற அனைத்து பெண்களுக்கும் இது நிகழ்வதால், பிரசவத்துக்குப் பின்னர் பெண்ணுறுப்பின் அடிப்பகுதியைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை நீங்கள் பயிற்சி செய்யவேண்டும்.

வலி நிவாரணி

சுகப் பிரசவம் அறுவைச் சிகிச்சை செய்வதைப் போன்றதல்ல. பின்வருமாறு இருந்தால் உங்களுக்கு சுகப் பிரசவம் நடக்கக்கூடும்

- நீங்கள் சுறுசுறுப்பாகவும் சுற்றி நகர்ந்துகொண்டும் இருந்தால்
- உங்களுக்கு ஒத்தடங்கள் செய்யப்பட்டால்
- நீங்கள் குளித்தால்
- தண்ணீர் நிரப்பப்பட்ட பாத்தல் அல்லது குழந்தை பிறப்பு தொட்டியில் நீங்கள் உட்கார்ந்தால்
- நீங்கள் நம்புகின்ற ஒருவரிடமிருந்து உங்களுக்கு ஆதரவும் உதவியும் கிடைத்தால்

நீங்கள் பதற்றமில்லாது இருக்கும்போது உங்கள் பிரசவ வலி குறைவாக இருக்கும். உங்களுடன் உள்ள மகப்பேறு உதவியாளரும் மற்றவர்களும் உங்களுக்கு உதவக்கூடியவர்கள். பிரசவத்துக்குள்ள அனைவருக்கும் ஊக்கமும் ஆதரவும் தேவை.

பிற வலி நிவாரணி

மாத்திரைகள்: சாதாரண மருந்துச்சீட்டு இல்லாமல் வாங்கும் வலி நிவாரண மாத்திரைகள் பிரசவ வலிகளில் அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்துபவையாக இருப்பதில்லை. நீங்கள் உள்ளெடுக்கும் எந்தவொரு மருந்தாலும் உங்கள் குழந்தை பாதிக்கப்படும், ஆகவே சில மருந்துகள் மட்டுமே பயன்படுத்துவதற்கு பாதுகாப்பானவை.

எப்பிடுரல் மயக்கமருந்துகள் பிரசவ வலியின்போது வினைத்திறனான வலி நிவாரணத்தை வழங்குகின்றன. எப்பிடுரல் மயக்கமருந்துகள் ஒரு உணர்வகற்றுநரால் செலுத்தப்படுகின்றன. அதன்பின்னர் உங்களுக்கு அறிவிருக்கும், ஆனால் சுருக்கங்கள் ஏற்படும்போது குறைவான வலியை உணர்வீர்கள் அல்லது வலியை உணர மாட்டீர்கள்.

அக்குபஞ்சரும் பிரசவ வலிகளிலிருந்து சிறிதளவு நிவாரணத்தை வழங்கக்கூடும். பல மகப்பேறு உதவியாளர்கள் அக்குபஞ்சரை வழங்க தகுதியானவர்கள்.

இடுக்கிகள், வெற்றிட உறிஞ்சல்

பிரசவத்தின்போது சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் மகப்பேறு உதவியாளர்கள் ஒரு மருத்துவரை அழைப்பார். குழந்தை விரைவாக வெளியே வரவேண்டும் என்றால் அல்லது உங்களால் போதியளவுக்கு கீழே தள்ளிச் சமாளிக்க முடியவில்லை என்றால் மருத்துவர் உங்களுக்கு உதவலாம். குழந்தை வெளியே வருவதற்கு உதவுவதற்கு மருத்துவர் இடுக்கிகள் அல்லது வெற்றிட உறிஞ்சல் போன்ற உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவார். இது பொதுவாக உங்களுையோ அல்லது குழந்தையையோ காயப்படுத்தாது.

சிசேரியன் பிரிவு

உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குழந்தையில் ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியமாக இருக்கும்போது மட்டுமே சிசேரியன் பிரிவு செய்யப்படும். சிசேரியன் தேவைப்படுகிறதா இல்லையா என்பதை பிரசவம் தொடங்குவதற்கு முன்னர் அல்லது இது தொடங்கிய பின்னர் மருத்துவர் தீர்மானிக்கிறார். சிசேரியன் என்பது ஒரு அறுவைச் சிகிச்சைச் செயல்முறை. இதை மகப்பேறு வார்டில் அல்லாமல் ஒரு அறுவைச் சிகிச்சை அறையில் செய்யவேண்டியது கட்டாயமாகும். நீங்கள் குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான வார்டுக்குச் செல்ல முன்னர் சில மணிநேரங்களுக்கு ஒரு சிறப்பு வார்டில் தங்குவீர்கள். உங்கள் கர்ப்பகாலத்தின்போது சிசேரியன் திட்டமிடப்பட்டது என்றால், நீங்கள் எப்பிரூல் மயக்கமருந்துகளைப் பெறக்கூடும். அதன்பின்னர் நீங்கள் விழித்திருப்பீர்கள், ஆனால் எதுவித வலியையும் உணரமாட்டீர்கள். பிரசவம் தொடங்கிய பின்னர் சிசேரியன் முடிவுசெய்யப்படுகிறது என்றால், வலிக்காமல் உங்களுக்கு முதுகெலும்பு அல்லது எப்பிரூல் மயக்கமருந்து கொடுக்கப்படும். உண்மையில் அவசரமாக குழந்தையை வெளியே எடுக்க வேண்டும் என்றால், பொது மயக்கமருந்து தேவைப்படலாம். அதன்பின்னர் செயல்முறையின்போது நீங்கள் நினைவிழந்திருப்பீர்கள்.

சிசேரியன் செய்து இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குப் பின்னான காலத்தின்போது, வலிக்காக உங்களுக்கு ஏதோ ஒன்று தேவைப்படும். இரத்தக் கட்டி (இரத்த உறைவு) ஏற்படுவதைத் தடுக்க சுற்றி நகர்ந்து, நடந்துகொண்டிருப்பது முக்கியமாகும். நீங்கள் சாதாரணமாக உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டலாம். சிசேரியன் பிரிவு நடந்த பின்னர் நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களுக்கு நீங்கள் மகப்பேறு வார்டில் தங்கக்கூடும்.

கரு பிரசவத்துக்கு முன்னர் இறந்துவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

நார்வேயில் கர்ப்பகாலத்தின் இறுதிக்கட்டத்தில் கரு இறப்பது அரிதாகும். ஏதாவது பிழையாக இருந்தால், குழந்தை மிகவும் அமைதியாக அல்லது அசைவே இல்லாமல் இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கக்கூடும். ஏதேனும் பிழையாக இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால் மருத்துவரை, மகப்பேறு உதவியாளரை அல்லது மகப்பேறு வார்டை அழைக்கவும். 24 மணி நேரத்திற்கு அதிகமாக காத்திருக்க வேண்டாம். பின்னர் மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளர் உங்கள் குழந்தை உயிரோடு உள்ளதா என்பதைத் தீர்மானிக்க அல்ட்ராசவுண்ட் மற்றும் பிற தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி உங்களைப் பரிசோதிப்பார். குழந்தை ஏன் இறக்கிறது என்பதை அறிவது எப்போதுமே சாத்தியமில்லை. எப்படி இருந்தாலும் பிரசவமானது வலிக்காமல்

பெண்ணூறுப்பு பிள்ளைப்பேறாகவே இருக்க வேண்டும். இதுமாதிரியான ஒரு சூழ்நிலையில் பிரசவத்தைச் செய்வது மிகவும் மனத்துயரளிப்பதாக பல பெண்கள் கண்டுகொள்கிறார்கள். மேலும் அவர்கள் குழந்தையை சிசேரியன் பிரிவு மூலம் பெற விரும்புகிறார்கள். எப்படியாயினும் சிசேரியன் என்பது உங்களுக்கு அதிக ஆபத்தானது. ஏனெனில் இது ஒரு அறுவைச் சிகிச்சைச் செயல்முறை. வழக்கமான பிரசவமே மிகச் சிறந்தது மற்றும் உங்கள் உடலுக்கு மிகுந்த பாதுகாப்பானது. உங்கள் வலிகளைத் தணிக்க உங்களுக்கு மருந்து கொடுக்கப்படும். பிரசவத்துக்குப் பின்னர் நீங்கள் மகப்பேறு வார்டில் தங்கியிருந்து, உங்கள் தேவைகளுக்கான உதவியைப் பெறக்கூடும்.

பிரசவத்துக்குப் பின்னர் குழந்தையைப் பரிசோதித்தால், இது ஏன் இறந்தது என்பதைத் தீர்மானிப்பது சிலவேளைகளில் சாத்தியமாக இருக்கும். அடுத்த கர்ப்பகாலமும் பிரசவமும் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கு முற்றுமுழுதாக இயல்பாக இருக்கக்கூடும். உங்களுக்கு மேலதிக கர்ப்பகால பரிசோதனைகள் வழங்கப்படும்.

பகுதி 3

குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான காலத்துக்கான சொல்லகராதி

Barsel	குழந்தை பிறப்புக்கு பின்னான காலம்
Barselbesøk	பேற்றுக்குப் பின்னான வருகைகள்
Hjemmebesøk	வீட்டு வருகை
Brystmelk	தாய்ப்பால்
Amming	தாய்ப்பால் ஊட்டுதல், பேணுதல்
Råmelk	சீம்பால், முதற்பால்
Brystknopper	முலைக்காம்புகள்
Selvregulering	சுய ஒழுங்குபடுத்தல்
Barnelegevisitt	குழந்தை மருத்துவ வல்லுநரின் வருகை
Gulsott	ஈரலழற்சி
Bleie	டயப்பர், நாப்பி
Bind	சுகாதாரப் பட்டை
Blødninger	இரத்தப்போக்கு
Renselse	அலசுதல்
Sårbarhet	நோய்த்தொற்றுக்கு இலகுவில் ஆளாகக்கூடிய தன்மை
Postnatal depresjon / fødselsdepresjon	குழந்தை பிறப்புக்கு பின்னான மனச்சோர்வு
Sting	தையல்கள்
Etterkontroll	குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான பரிசோதனை
Samleie	உடலுறவு
Prevensjon	கருத்தடை மருந்துகள்

குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான காலம்

பிரசவத்துக்கு சில மணிநேரங்களுக்குப் பின்னர் நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான வார்டுக்கு மாறுவீர்கள். நீங்கள் உங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டுதலைத் தொடங்கவும், பிரசவத்துக்குப் பின்னர் ஓய்வெடுக்கவும் விரும்புகிறீர்கள் என்றால் இங்கு நீங்கள் சில நாட்களுக்குத் தங்கலாம்.

நார்வேயிலுள்ள அனேகமான மகப்பேறு மற்றும் குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான வார்டுகள் “தாய்-சேய் நட்பு” தியான மருத்துவமனைகள். பிரசவத்துக்குப் பின்னர் எல்லா நேரமும் நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் ஒரே அறையில் ஒன்றாக இருக்கிறீர்கள் என்பது இதன் அர்த்தமாகும். இந்த வழியில் உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி அறிந்து கொள்வீர்கள். தாய்ப்பால் ஊட்டுதலில் பணியாளர்கள் உங்களுக்கு துணைபுரிவார்கள். டயப்பர்களை எவ்வாறு மாற்றுவது, உங்கள் குழந்தையை எவ்வாறு குளிப்பாட்டுவது மற்றும் பராமரிப்பது என்றும் அவர்கள் உங்களுக்குக் காண்பிக்கலாம். இது உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது சில மணிநேரங்களுக்கு அவர்கள் உங்கள் குழந்தையை அக்கறை எடுத்துப் பராமரிக்கவும் முடியும்.

குடும்ப அறை

சில மருத்துவமனைகளில் உங்கள் குழந்தையின் அப்பா அல்லது வேறொரு நபர், பிரசவத்துக்குப் பின்னர் உங்களுடனும் குழந்தையுடனும் தங்கக் கூடும். இது ஒரு குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான வேறாட்டல் அல்லது குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான வார்டிலுள்ள ஒரு குடும்ப அறையாக இருக்கக்கூடும். உங்களுடன் சேர்ந்திருக்கும் அந்த நபர் பொதுவாக உணவுக்கும் தங்குமிடத்துக்கும் பணம் செலுத்த வேண்டும்.

குழந்தையின் திறன்கள் மற்றும் தேவைகள்

உங்கள் குழந்தை முன்பே பல புலனுணர்வுகளை விருத்தி செய்துள்ளது மற்றும் ஒரு உணர்ச்சியுள்ள சிறு குழந்தை. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை மிகச் சிறியளவில் குறும்பார்வை உடையது. இது ஒரு சில நாட்களுக்குப் பின்னர் தன்னுடைய தாயின் முகத்தை அறிந்துகொள்கிறது. குழந்தைகள் தாங்கள் அடிக்கடி கேட்கும் குரல்களையும் அடையாளம் கண்டுகொள்கின்றன. அவை தங்களுடைய அம்மா அல்லது அப்பாவுடன் நெருக்கமாக படுத்துக்கொள்ள விரும்புகின்றன. குழந்தைகள் பெரியவர்களான எங்களிடமிருந்து உணவையும் பராமரிப்பையும் பெறுவதில் முற்றுமுழுதாகத் தங்கியுள்ளன. அவை உதவியற்றவை. ஒரு குழந்தை என்ன விரும்புகிறது என்பதை எங்களால் எப்போதும் புரிந்துகொள்ள முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அது அழுகின்றபோது, அதை எங்கள் கைகளுக்குள் எடுத்து, ஆறுதல்படுத்த வேண்டும். குழந்தைகளை முரட்டுத்தனமாகக் கையாளக் கூடாது, எடுத்துக்காட்டுக்கு அதை உலுக்குதல். இது அவர்களின் மூளைச் சேதத்தை உண்டாக்கலாம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் தினமும் அல்லது அதைவிடக் குறைந்த இடைவெளியில் குளிப்பாட்டலாம். சில குழந்தைகளுக்கு தினசரி மலம் போகும், மற்றவற்றுக்கு வாரத்தில் ஒரு சில தடவைகள் போகும். அனைத்துக் குழந்தைகளும் தினமும் பல தடவைகள் சிறுநீர் கழிக்கின்றன. இது குழந்தை போதியளவு பாலைக் குடிக்கிறது என்பதற்கான ஒரு அறிகுறி ஆகும்.

பிரசவத்தைப் பற்றிப் பேசுங்கள்

பிரசவம் என்பது உங்கள் வாழ்க்கையிலும் அனைத்துப் பெண்களின் வாழ்க்கையிலும் ஒரு முக்கிய நிகழ்வு. என்ன நடந்துள்ளது என்பதைப் பற்றி ஒருவருடன் பேசக்கூடியதாக இருப்பது உங்களுக்கு மிகவும் நன்றாக இருக்கக்கூடும். பிரசவத்தின்போது, நீங்கள் திட்டமிட்டவாறு அல்லது கற்பனை செய்தவாறு விஷயங்கள் நடக்கவில்லை என்றால், இவை ஏன் நடந்தன என்பது கூறப்படுவது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். நீங்கள் குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான வார்டில் இருக்கும்போது, பிரசவத்தைப் பார்த்த மகப்பேறு உதவியாளர் அல்லது மருத்துவருடன் பேசுவதற்கு நீங்கள் கேட்கலாம். உங்களுக்கு ஒரு மனக்குழப்பத்தை உண்டாக்கும் அனுபவம் ஏற்பட்டுள்ளது என்றால், ஒரு சிறிதளவு கூடுதலாக கால இடைவெளியில் என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி விவரமாக ஆராய, பிரசவம் நடந்து சில வாரங்களுக்குப் பின்னர் மருத்துவமனையில் ஒரு சந்திப்பைக் கூட நீங்கள் கேட்கலாம்.

மகப்பேறு மற்றும் குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான வார்டிலுள்ள நடைமுறைகள் ஒரு மருத்துவமனையில் பணிக்கு அமர்த்தப்பட்டுள்ள அனைவரும் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் துணைபுரியும் கடமைக்குக் கட்டுப்பட்டவர்கள். குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான வார்டு அங்கு செய்யக்கூடியவை அல்லது செய்யக்கூடாதவை எவை என்பதற்கான விதிகளைக் கொண்டுள்ளது. உங்களுக்குத் தெளிவில்லை என்றால் பணியாளரிடம் கேட்கவும். ஏனென்றால் நாங்கள் எல்லாரும் வேறுபட்டவர்கள், உங்கள் விருப்பங்கள் அனைத்தையும் இது திருப்திப்படுத்தச் சாத்தியமில்லாமல் இருக்கலாம். நீங்கள் வேறு பெண்களுடன் ஒரு அறையைப் பகிர்ந்துகொள்கிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் ஒருவரை ஒருவர் எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும்.

வார்டில் வருகைகள்

பெண்களுக்கு வருகைகளுக்காக வெவ்வேறு விருப்பங்களும் தேவைகளும் உள்ளன. இப்போதுதான் ஒரு குழந்தையைப் பெற்றுள்ள ஒரு அம்மாவைச் சென்று பார்ப்பதை பலர் உண்மையில் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்கிறார்கள். சில அம்மாமார் தாங்கள் மீண்டும் வீட்டுக்குத் திரும்பும் வரையில் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களின் வருகைகளிலிருந்து விலகியிருக்க விரும்புகிறார்கள். மற்றவர்களுக்கு பிரசவத்துக்கு பின்னான முதல் நாட்களின்போது வந்து பார்க்கப்படுவது முக்கியமாகும். நீங்கள் அறையைப் பகிர்ந்துகொள்கின்ற பெண்களுக்கான அக்கறையை நீங்கள் காண்பிக்க வேண்டும் என்பதை மனதில் வைத்திருங்கள். உங்களை பலர் வந்து பார்க்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவீர்கள் என்றால், உங்கள் அறையிலுள்ளவர்கள் அமைதியாக ஓய்வெடுப்பதை உறுதிப்படுத்த நீங்கள் ஒரு பார்வையாளர்கள் அறை அல்லது வேறொரு பொது அறைக்குச் செல்வது மிகச் சிறந்ததாக இருக்கலாம். உங்களுக்கு

பக்கத்துப் படுக்கையிலுள்ள பெண்ணைப் பார்க்க பலர் வரும்போது உங்களுக்கு கஷ்டமாக இருந்தால், உதவிக்காக பணியாளர்களை நீங்கள் கேட்கவேண்டும்.

உணவுகள்

உங்கள் தேவை என்ன என்பது பற்றிக் கவனித்தால், உங்களுக்குப் பொருத்தமான உணவுகளைத் தயாரிக்க பெரும்பாலான மகப்பேறு வார்டுகள் தகுதியுள்ளவை ஆகும். எடுத்துக்காட்டுக்கு உங்களுக்கு ஹலால் உணவு அல்லது வேறு சிறப்பு உணவு தேவைப்படலாம். உங்கள் வீட்டிலிருந்து எடுத்துவரப்படும் உணவைச் சாப்பிட விரும்புகிறீர்கள் என்றால், சமையலறையைப் பயன்படுத்த நீங்கள் கேட்கலாம் அல்லது இதை உங்களுக்காக ஏற்பாடு செய்ய பணியாளரைக் கேட்கலாம்.

குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான காலத்திபோது **பரம்பரை வழக்கங்களைக்** கடைப்பிடிப்பது சிறந்த விஷயமாக இருக்கக்கூடும். அவர்கள் நோய்த்தொற்றுக்கு மிக இலகுவில் ஆளாகக் கூடியதாக இருக்கின்ற இந்தக் காலத்தின்போது தாய்க்கும் சேய்க்கும் தொடர்பான மரபுகள் பெரும்பாலான கலாச்சாரங்களில் உள்ளன. உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்துக்கும் எந்த பரம்பரை வழக்கங்கள் முக்கியமானவை என்பதை மகப்பேறு வார்டு பணியாளர்களுக்குக் கூறுங்கள்.

பழைய மற்றும் புதிய குழந்தைப் பராமரிப்பு மரபுகள்

இப்போதைய நாட்களின் குழந்தைப் பராமரிப்புக்கு இது வரும்போது, பல பாட்டிமார்கள் விதிகள் மற்றும் தேவையற்ற பரபரப்பு இல்லாமையைப் பார்த்து வியப்படைகிறார்கள். குறிப்பிலுள்ள ஒரு சந்தர்ப்பம் தொப்புள் பராமரிப்பு: முந்தைய காலத்தில், குழந்தையின் தொப்புள் ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, கழுவப்பட வேண்டும் என்று பலருக்கும் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டது. அதாவது ஒவ்வொரு நாளும் பல தடவைகள் தொப்புளுக்கு பவுடர் போடப்படவேண்டும் அல்லது கிரீமால் மூடப்பட்டு, கட்டுப்போடப்பட வேண்டும். இப்போது நாங்கள் இவ்விஷயங்களில் எதையுமே செய்வதில்லை. தொப்புள் உலர்வாக வைக்கப்பட வேண்டும், ஆனால் நீங்கள் விரும்பியவாறு உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் குளிப்பாட்டலாம். அதன்பின்னர் குழந்தையின் உடலை நீங்கள் உலர்த்துகிறீர்கள் என்பதை மட்டும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தொப்புள்கொடியின் அடிக்கட்டை வாடிவிழுந்து, தொப்புள் ஒரு வாரத்துக்குள் குணமடைகிறது.

மற்றைய பல விஷயங்களும் கூட எளிதானவை ஆகிவிட்டன. குழந்தைகளின் இயற்கையான விருத்தியை நாங்கள் நன்கு புரிந்துகொள்ளக்கூடும். ஆதலால் பழைய மரபுகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள் எப்போதுமே மிகச் சிறந்தவையாக இல்லாமல் இருக்கலாம்.

சோதனைகள் மற்றும் உங்கள் குழந்தையிலிருந்து மாதிரிகள்

குழந்தை பிறந்து முதலாவது அல்லது இரண்டாவது நாளில், உங்கள் குழந்தையின் ஒரு முழுமையான பரிசோதனைக்காக குழந்தை மருத்துவ வல்லுநர் வருவார். மருத்துவர் அனைத்தையும் உங்களுக்கு விவரிப்பார். மருத்துவர் தேவைக்கு அதிக மாதிரிகளை எடுக்கவேண்டிய அல்லது உங்கள் குழந்தையைச் சோதிக்க வேண்டிய தேவை இருந்தால், ஏன் என்பது உங்களுக்குச் சொல்லப்படும். ஈரலழற்சி B அல்லது

காசநோய்க்கு எதிராக தடுப்பூசி போடப்பட வேண்டிய குழந்தைகளுக்கு அது போடப்படும்.

நார்வேயில் (மற்றும் பிற பல நாடுகளில்) பிறக்கும் அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும் பிறப்புக்குப் பின்னர் ஸ்கிரீனிங் நோக்கங்களுக்கான ஒரு இரத்த மாதிரி எடுக்கப்பட வேண்டும். இது கட்டணமற்றது மற்றும் தன்னிச்சையானது. மாதிரி எடுக்கப்படுவதை நீங்கள் விரும்பவில்லை என்றால், மகப்பேறு மருத்துவரிடம் நீங்கள் கூற வேண்டும். 2011 இலையுதிர்காலத்தில் இருந்து ஒரே இரத்த மாதிரியானது 23 வெவ்வேறு நோய்களுக்காக ஆய்வு செய்யப்படலாம் என்று திட்டமிடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் இந்த நோய்களுடன் ஒரு சில குழந்தைகள் மட்டுமே பிறக்கிறார்கள் மற்றும் அவர்களை மருந்து மற்றும் ஒரு சிறப்பு உணவுமுறை மூலம் குணப்படுத்த முடியும்.

வீட்டுக்குச் செல்லுதல்

நீங்கள் குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான வார்டிலிருந்து வெளியேறத் தயாராகும்போது, வீட்டில் விஷயங்கள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றி மகப்பேறு உதவியாளர் உங்களுக்கு சிறந்த ஆலோசனை வழங்குவார். நீங்கள் அறிந்துகொள்ள விரும்பும் எதைப்பற்றியும் கேளுங்கள். மருத்துவமனையிலிருந்து உங்களுக்கு சில பத்திரங்கள் கொடுக்கப்படும். இவற்றை ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் வைத்திருங்கள். நீங்கள் ஒரு குழந்தையைப் பெற்றுள்ளீர்கள் என்பதை மருத்துவமனை ஜனத்தொகை பதிவுக்கு அறிவிக்கிறது. உங்களுக்கு ஒரு படிவம் அனுப்பப்படும். அதில் உங்கள் குழந்தையின் பெயரை எழுதி, குழந்தை உதவித்தொகைக்கு விண்ணப்பம் செய்யுங்கள்.

பையன்களின் சுன்னத்து செய்தல்

பையன்களின் சுன்னத்து செய்தல் நார்வேயின் அனுமதிக்கப்படுகிறது. இதை எங்கே செய்யலாம் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க மகப்பேறு வார்டில் கேளுங்கள். ஆனால் பிரசவத்துக்குப் பின்னர் பொது மருத்துவமனைகள் சுன்னத்து செய்வதில்லை என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

நார்வே மற்றும் பிற நாட்டிக் நாடுகளில் முறையான பயிற்சி இல்லாத நபர்கள் சுன்னத்து செய்தலைச் செய்யும் சந்தர்ப்பங்கள் இருந்துள்ளன. இது ஆபத்தான சிக்கல்களுக்கு வழிவகுத்துள்ளன. பையன்களுக்கு சுன்னத்து செய்தல் என்பது நார்வேயின் மருத்துவரீதியில் அவசியமானது எனக் கருதப்படுவதில்லை. ஆனால் கலாச்சாரக் காரணங்களுக்காக சுன்னத்து செய்தல் அனுமதிக்கப்படுகிறது. சுன்னத்து செய்ய தொழில்சார் பயிற்சிபெற்ற ஒரு நபரை அனுமதிக்குமாறு நாங்கள் பரிந்துரை செய்கிறோம்.

பெண்களின் சுன்னத்துச் செய்தல்

பெண்களின் சுன்னத்துச் செய்தல் (பெண்ணுறுப்புத் துளை அடைத்தல்) என்பது உலகிலுள்ள பெரும்பாலான நாடுகளில் உள்ளது போன்றே நார்வே சட்டத்தினால் தடுக்கப்படுகிறது. நீங்கள் நார்வேயில் வாழ்கிறீர்கள் என்றால், சுன்னத்துச் செய்வதற்காக வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்ப முடியாமல் இருக்கலாம். உங்கள் குடும்பத்தில் சுன்னத்துச் செய்தல் என்பது ஒரு பாரம்பரிய வழக்கம் என்றால், இங்கு அனுமதிக்கப்படாத பழக்கமற்ற மற்றும் கடினமான ஒன்றாக இது இருக்கலாம். பொது

சுகாதார மையத்திலுள்ள பணியாளர்களுடன் பேசுங்கள். இது குறித்த நார்வேஜிய சட்டம் பற்றிய தகவலை அவர்கள் உங்களுக்கு வழங்கலாம். மேலும் அவர்கள் இதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடப்பட்டுள்ள பிற குடும்பங்களுடன் உங்களைத் தொடர்புகொள்ளவும் விடலாம்.

தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்

உங்கள் குழந்தை மிகச்சிறந்த குழந்தை உணவை – அதாவது தாய்ப் பாலை உருவாக்குகிறது. இதில் அனைத்து முக்கிய போஷணைப் பொருட்களும் உள்ளன. இது எப்போதுமே சரியாக கலக்கப்படுகிறது, சரியான வெப்பநிலையைக் கொண்டிருக்கிறது மற்றும் முழுமையாக சுத்தமானது.

உங்கள் குழந்தைக்கு வாழ்க்கையில் ஒரு சிறந்த தொடக்கத்தை கொடுப்பதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான விஷயம் அதற்கு தாய்ப்பால் ஊட்டுவதுதான். அனைத்துக் குழந்தைகளுக்குமே தாய்ப்பால் ஊட்டுவது எளிதாக இருப்பதில்லை. அனைத்துத் தாய்மார்களும் தங்களுடைய தாய்ப்பாலுக்கு தங்களுடைய குழந்தையை ஊட்டுவது எளிதாக இருப்பதாகக் காணுவதில்லை. உதவிக்கு கேளுங்கள். மகப்பேறு உதவியாளர்களும் சிறுவர் செவிலியர்களும் உங்களுக்கு உதவுவதற்குப் பொறுப்புள்ளவர்கள். மகப்பேறு வார்டிலிருந்து நீங்கள் வீட்டுக்குச் செல்ல முன்னர், உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை எளியதாகக் கண்டுபிடித்து விடவேண்டும். நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டும்போது உங்களுக்கு தாகம் எடுக்கக்கூடும். உங்களுக்கு அருகில் ஒரு கூஜா தண்ணீரை வைத்திருங்கள். உங்களுக்கு தினமும் 2-3 லிட்டர் தண்ணீர் தேவை.

சீம்பால்

சீம்பால் என்பது முதன்முதலாக வருகின்ற பால். இது மஞ்சள் நிறமானது மற்றும் தடிப்பானது. மேலும் சாதாரண பாலைப் போலத் தோற்றம் அளிக்காது. உங்கள் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கு இது மிகச்சிறந்த உணவு. உங்கள் குழந்தை அதன் வாழ்க்கையின் முதல் நாளில் தாய்ப்பால் ஊட்டப்பட்டால், அது இந்த போஷணையூட்டும் துளிகளைப் பெற்றுக்கொள்கிறது. இந்தப் பால் குழந்தைக்கான வாழ்க்கையின் முதல் நாட்களின்போதான உணவுக்குரிய அனைத்துத் தேவைகளையும் உள்ளடக்குகிறது. சில கலாச்சாரங்களில், சீம்புப்பால் என்பது குழந்தைக்கு நல்லதல்ல என்ற நம்பிக்கை இருந்துள்ளது. இது கையால் வெளியே எடுக்கப்பட்டு, வீசப்பட்டது. இது பிழையானது. மஞ்சள் நிறமான சீம்புப்பால் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு என சிறப்பாகத் தயாரிக்கப்படுகிறது.

தாய்ப்பால் ஊட்டுதலைத் தொடங்குதல்

குழந்தைகளின் உணவூட்டல் தேவைகள் தாய் தன்னுடைய மார்பகங்களில் வைத்திருப்பதை வைத்துத் திருப்திப்படுத்தப்படுகின்றன. முதல் நாட்களில் மார்பகங்கள் வெறுமையாக இருப்பதாக உணர்வதைப் பற்றி ஒருபோதும் கவலைப்பட வேண்டாம். உங்கள் முலைக்காம்புகளை நீங்கள் ஒரு சிறிதளவுக்கு பிழிந்தால், சில

துளிகள் தோன்றுவதை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். இது போதுமானது. இரண்டு, மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களுக்குப் பின்னர் பால் மிகப்பெரிய அளவுகளில் வரும். இது உங்கள் குழந்தை தாய்ப்பால் குடிப்பதை நிறுத்தும் வரையிலும் தொடரும்.

உங்கள் குழந்தை விரும்புவது போல அடிக்கடி தாய்ப்பால் குடிக்க அதை அனுமதிக்க வேண்டும். குழந்தை முலைக்காம்பின்மீது சரியாக வாய்வைக்கிறதா என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவி கேளுங்கள். தாய்ப்பால் ஊட்டத் தொடங்கும்போது நீங்கள் நோவை உணரலாம், ஆனால் அங்கு வலி இருக்கக்கூடாது. பிரசவத்துக்குப் பின்னர் இரண்டாம் நாள் பெரும்பாலும் மிகச்சிறந்த தாய்ப்பால் ஊட்டம் நாளாகும். இப்போது குழந்தை மிகவும் அடிக்கடி தாய்ப்பால் குடிக்க விரும்புகிறது. இது மார்கங்கள் பாலை உற்பத்தி செய்வதைத் தூண்டுகிறது மற்றும் இது போதுமான பாலை உற்பத்தி செய்ய உங்களுக்கு முக்கியமாகும். இந்த நாளில் தாய்ப்பால் ஊட்டுவது, சாப்பிடுவது மற்றும் குடிப்பது தவிர வேறு எதற்கேனும் உங்களுக்கு சிறிதளவு நேரமே இருக்கும். அதிர்ஷ்டவசமாக நாளாக நாளாக இது எளிதாக ஆகின்றது!

பிரசவத்துக்குப் பின்னர் மூன்றாவது நாளில் மார்கங்கள் பெரும்பாலும் வீங்கியதாகவும், வலியுள்ளதாகவும் இருக்கும். உங்களுக்கு மெல்லிய ஜாரமும் இருக்கலாம். இது ஏனென்றால் உங்கள் மார்கச் சுரப்பிகள் பாலை உற்பத்தி செய்வதற்கு கடினமாகப் பணிபுரிகின்றன. குழந்தையை அடிக்கடி தாய்ப்பால் குடிக்க விடுங்கள். மூன்றாவது நாளுக்குப் பின்னர் குழந்தை ஒவ்வொரு உணவுடனும் கூடுதல் பாலைப் பெறும். அது ஒவ்வொரு தாய்ப்பால் ஊட்டுதலுக்கும் இடையில் நீங்கள் ஓய்வெடுக்க கூடியளவு நேரத்தைத் தருகிறது. தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் அனுபவமுள்ள பிற பெண்களிடமிருந்து ஊக்கமும் உதவியும் பெறுவது நல்லது.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கான குறைநிரப்பிகள்?

உங்கள் குழந்தைக்கு எதுவுமே தேவையில்லை, ஆனால் அதன் வாழ்வின் முதல் ஆறு மாத காலங்களுக்கு தாயின் பால் தேவை. மேலும் இதற்கு தாய்ப்பாலைத் தவிர தண்ணீர், சர்க்கரைத் தண்ணீர் அல்லது வேறு பால் தேவையில்லை. பல கலாச்சாரங்களில் குழந்தைகளுக்கு குறைநிரப்பிகள் கொடுப்பது சாதாரணமாக உள்ளது. இதைச் செய்ய வேண்டாம்! சர்க்கரை அல்லது தேன் அல்லது மூலிகைத் தேயிலையுடன் தண்ணீரைக் கொடுப்பது உங்கள் குழந்தைக்கு ஆரோக்கியமானது அல்ல. தாய்ப்பாலை மட்டுமே பெற்றால் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் மிகச்சிறப்பாக இருக்கும். ஆறு மாதங்களுக்குப் பின்னர் உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலுடன் சேர்த்து வேறு உணவும் கொடுக்கப்படக் கூடும். முடிந்தவரைக்கும் அதிக நாட்களுக்கு தாய்ப்பாலை தொடர்ந்து ஊட்டினால் உங்கள் குழந்தைக்கு நல்லது.

”Ammehjelpen” (தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் உதவி)

தாய்ப்பால் ஊட்டுதலைச் செயல்படுத்துவதற்கு பலருக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது. இது உங்களுக்கு கடினமாக இருந்தால் பணியாளரிடம் கூறுங்கள். தாய்ப்பால் ஊட்டுவது உங்களுக்கு அசாத்தியம் ஆகிவிட்டால், உங்கள் குழந்தைக்கான வேறு உணவு பற்றி உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படும். மகப்பேறு வார்டும் உங்கள் மகப்பேறு கிளினுக்கும் உங்களுக்கு உதவும். ”Ammehjelpen” என்பது ஒரு நிறுவனம். இங்கு அனுபவமுள்ள பெண்கள் உதவி மற்றும் ஆலோசனை வழங்குகிறார்கள். அங்கு

தாய்ப்பால் ஊட்டுவது பற்றிய புத்தகங்கள், திரைப்படங்கள் மற்றும் பிற தகவல்களும் அங்கு உள்ளன. சிலவேளைகளில் ஒருவர் நோர்வே மொழியில் இருந்து மொழிபெயர்க்கவும் விஷயங்களை உங்களுக்கு விவரிக்கவும் உங்களுக்கு உதவலாம்

தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை நிறுத்துதல்

தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை நிறுத்துவதற்கான நேரம் இது என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், நீங்கள் முதலில் மகப்பேறு மையத்திடமிருந்து ஆலோசனையைக் கேட்க வேண்டும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு பிற மாற்றங்கள்

கர்ப்பகாலத்தின்போது உங்கள் உடல் நிறைய மாற்றமடைகிறது. பிரசவத்துக்குப் பின்னர் உங்கள் உடலில் புதிய மாற்றங்களும் புதிய ஹார்மோன்களும் உள்ளன. உங்கள் மார்பகங்கள் பாலை உற்பத்தி செய்யத் தொடங்கும்போது அவை மிகப் பெரியதாக வளர்கின்றன. பிரசவத்துக்குப் பின்னர், சொல்லத் தேவையின்றி உங்கள் அடிவயிறு சுருங்குகிறது. ஆனால் இது உடனடியாக உறுதியாகவும் தட்டையாகவும் வருவதில்லை. தோலும் தசைகளும் இந்த 40 வார கர்ப்பகாலத்தின் போது நீட்சியுறுகின்றன. இப்போது உங்கள் உடலுக்கு தானாக ஒன்றாக மீண்டும் இழுப்பதற்கு நேரம் தேவைப்படுகிறது.

இரத்தப்போக்கு

பிரசவத்துக்குப் பின்னர் ஆரம்ப நாட்களின்போது மாதவிடாயின்போது இருப்பதுபோல உங்களுக்கு இரத்தப்போக்கு இருக்கும். பின்னர் இரத்தப்போக்கு படிப்படியாகக் குறையும். ஒரு வாரத்தின் பின்னர் சிறிதளவு இரத்தம் இருக்கும். 14 நாட்களுக்குப் பின்னர் பெரும்பாலான பெண்களுக்கு இரத்தப்போக்கு நிறுத்தப்படும். இரத்தத்துடன் சிறிதளவு சீத வெளியேற்றமும் இருக்கும். இந்த வெளியேற்றம் உங்களுக்கு இரத்தப்போக்கு நிறுத்தப்பட்ட பின்னர் சில வாரங்களுக்கு தொடரும். இது இரத்தத்தைப் போல மணக்கும், ஆகவே நீங்கள் கழிவறைக்குச் சென்றுவரும் ஒவ்வொரு தடவையும் கழுவி, அலச வேண்டும். மணல் மிகவும் வலிமையாக இருந்தால், இது அழற்சியின் ஒரு அறிகுறியாக இருக்கக்கூடும். அதன் பின்னர் உங்களுக்கு ஜூரம் உள்ளதா இல்லையா என்பதைச் சோதித்து, மகப்பேறு வார்டைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

உணர்ச்சிரீதியான வினைகள்

பிரசவத்துக்குப் பின்னர் ஆரம்ப நாட்களின்போது, முன்னர் இருந்ததைவிட கூடுதல் அடிக்கடி கண்ணீர் வெளிவருவதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். பலர் இதைத் தங்களுடைய கர்ப்பகாலத்தின்போது முன்பே கவனிக்கிறார்கள். ஒரு நிமிடம் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் மனநிறைவாகவும் இருக்கக்கூடும், அடுத்து நீங்கள் மனவேதனையுடன் கண்ணீர்விட்டு அழக்கூடும். இது சாதாரணமானது. கிட்டத்தட்ட அனைத்துப் பெண்களுமே இவ்வகையில் உணர்கிறார்கள். உங்களுக்கு பராமரிப்பு மற்றும் அன்பு, உதவி மற்றும் ஆறுதல், தூக்கம் மற்றும் ஓய்வு ஆகியவை வழங்கப்படும்போது, நீங்கள் நன்றாக எதிர்த்துச் சமாளிப்பீர்கள். ஆனால் அனைத்து புதிய தாய்மாரும் புதிய குழந்தைக்கான தங்களுடைய பொறுப்பைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறார்கள். உரிய நேரத்தில் ஒரு அம்மாவாக இருப்பதற்கு பழக்கப்பட்டவராக வளருவீர்கள்.

குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்னான காலத்தின்போதான மனநிலைச் சிக்கல்கள் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணராமல், ஆனால் மனவேதனையாகவும் தினமும் ஏராளமாக அழுகிறீர்கள் என்றால் உங்களுக்கு உதவி தேவை. அநேகமாக உங்களால் தூங்க முடியாதிருக்கும் அல்லது சாப்பிட முடியாமல் இருக்கும். உங்கள் குழந்தையைப் பராமரிக்க இயலாதவர் என்று நீங்கள் நினைக்கக்கூடும் அல்லது முழுதாக சோர்ந்துவிட்டதாக உணரக்கூடும். இது உங்கள் நிலைமையாக இருந்தால், கூடுமானவரை விரைவில் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பது பற்றி உங்கள் குடும்பத்தவரிடம் கூறுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கும் குழந்தைக்கும் உதவ வேண்டும். நீங்கள் அல்லது உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள வேறு ஒருவர் மகப்பேறு வார்டில் அல்லது மகப்பேறு மையத்திலுள்ள பணியாளரைத் தொடர்புகொண்டு, நிலைமையை விளக்க வேண்டும். வல்லுநர்களிடமிருந்து நீங்கள் உதவியைப் பெறுவீர்கள். நீங்கள் விரைவாக உதவியைப் பெற்றீர்கள் என்றால் கூடுதல் விரைவாகக் குணமடைவீர்கள்.

பிரசவத்துக்குப் பின்னர் வீடு

தந்தைநிலை விடுப்பு

இப்போதுதான் தந்தையாகிய ஆண்களுக்கு 14 நாட்களுக்கு பணியிலிருந்து விடுப்பு எடுப்பதற்கு உரிமையுள்ளது. சிலருக்கு அவர்களின் விடுப்பின்போது சம்பளம் வலங்கப்படும், ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக அனைவருக்கும் அல்ல.

உடல்நலப் பார்வையாளர்

உங்கள் பொது சுகாதார மையத்தில் இருந்து உடல்நலப் பார்வையாளர் (ஒரு பதிவுசெய்யப்பட்ட செவிலியர்) முதல் வாரங்களின்போது உங்கள் வீட்டுக்கு வருவார். உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் அல்லது உங்களைப் பார்க்க உடல்நலப் பார்வையாளர் வரவில்லை என்றால் நீங்கள் கிளினிக்குடன் தொடர்பும் மேற்கொள்ளக்கூடும். குழந்தை 7 முதல் 10 நாட்களுக்குள் எடை அளக்கப்பட வேண்டும். இதை பொது சுகாதார மையத்தில் செய்யலாம் அல்லது உடல்நலப் பார்வையாளர் அளவுக்கோல்களைக் கொண்டுவரலாம். உங்கள் குழந்தைக்கு ஆறு வாரங்கள் வயதாகும்போது, ஒரு மருத்துவருடன் அக்குழந்தைக்குரிய முதலாவது உடல்நல பரிசோதனை நடக்க வேண்டும். பொது சுகாதார மையத்தில் அண்மையில் குழந்தையைப் பெற்றுள்ள வேறு பெண்களை நீங்கள் சந்திப்பீர்கள்.

தூக்கமும் ஓய்வும்

நீங்கள் பிரசவம் செய்துவிட்டபோது, உங்களுக்கு ஓய்வும் தூக்கமும் தேவை. உங்கள் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கு நள்ளிரவில் தாய்ப்பால் ஊட்டவேண்டிய தேவையும் இருக்கும். முதல் வாரங்களில் உங்கள் குழந்தையின் தூக்க சந்தத்தை நீங்கள் பின்பற்றினால், நீங்கள் கூடுதலான அளவு ஓய்வையும் தூக்கத்தையும் பெறுவீர்கள். இது நீங்கள் பகல்வேளையில் தூங்க அனுமதிக்கப்பட வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கிறது. தொடர்ந்து செயற்பட்டுக் கொண்டிருப்பதும் முக்கியமாகும். நீங்கள் கர்ப்பம்

ஆகுவதற்கு முன்னர் இருந்ததுபோல மீண்டும் அமைப்பதற்கு உங்கள் உடலுக்குச் செயற்பாடு தேவைப்படுகிறது. முழு நேரமும் படுக்கையில் தங்கியிருப்பது ஆரோக்கியம் இல்லை.

குழந்தை எங்கே தூங்க வேண்டும்?

குழந்தைகள் எப்போதும் மல்லாக்காகப் படுத்துத் தூங்க வேண்டும் மற்றும் தங்களுடைய சொந்தப் படுக்கையில் தூங்கக்கூடும். நீங்கள் உங்கள் படுக்கையிலும் குழந்தையை வைத்திருக்கலாம், ஆனால் பின்னர் ஏராளமான விஷயங்கள் அவசியம். உங்கள் குழந்தை உங்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமாகப் படுக்கக் கூடாது. நீங்கள் மது குடித்திருந்தால் அல்லது உங்கள் விழிப்புணர்ச்சியைக் குறைக்கும் மருந்தை உள்ளெடுத்திருந்தால், நீங்கள் ஒருபோதும் உங்கள் படுக்கையில் குழந்தையுடன் தூங்கக்கூடாது. ஒரு நபர் புகைப்பிடிக்கையில் குழந்தை அதே படுக்கையில் ஒருபோதும் தூங்கக்கூடாது. குழந்தைக்கு அதன் சொந்த போர்வை அல்லது விரிப்பு இருக்கவேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

குழந்தைக்கான ஆடை மற்றும் பொருட்கள்

முதல் வாரங்களின்போது உங்கள் குழந்தைக்கு அதிகமாக தேவைப்படாது. ஆரம்பத்தில் உங்களுக்கு துடைப்புத் துணிகள், ஷர்ட்டுகள் மற்றும் பேண்டுகள், ஒரு வெதுவெதுப்பான போர்வை, ஒரு விரிப்பு மற்றும் ஒரு படுக்கை ஆகியவை தேவை. வெளியே, குளிர்காலத்தில் வெதுவெதுப்பாக வைத்திருக்கவும், கோடை காலத்தில் வெயில் படாமல் வைத்திருக்கவும் உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு தொப்பி தேவை.

அறையிலுள்ள அல்லது வெளியிலுள்ள வெப்பநிலைக்கு ஏற்றவாறு உங்கள் குழந்தைக்கு ஆடை அணிவியுங்கள். உட்புறங்களில் வெப்பநிலைகளை குறிப்பாக உயர்வாக வைக்க வேண்டிய தேவையில்லை; சாதாரண உட்புற வெப்பநிலை 21 முதல் 23 வரையான பாகைகள். படுக்கையறையை நீங்கள் சிறிதளவு குளிராக வைத்திருக்கலாம். பல குழந்தைகள் மிகவும் தூடாக ஆடை அணிவிக்கப்படுகிறார்கள். உங்கள் குழந்தையின் கைகளையோ அல்லது பாதங்களையோ அன்றி கழுத்தைத் தொட்டுப்பார்த்து உணருங்கள். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளின் கைகளும் பாதங்களும் எப்போதும் ஓரளவுக்கு குளிரானவை. குழந்தை தொடுகைக்கு தூடாக உணரப்பட வேண்டும், ஆனால் வியாக்கக் கூடியதாக இருக்கக்கூடாது. மிகவும் தூடான குழந்தைகள் கோபமாகவும், அமைதியற்றவர்களாகவும், அழுவதாகவும் மாறுகிறார்கள்.

உங்கள் காரில் உங்கள் குழந்தையை அழைத்துச் சென்றால், இது சரியாக பத்திரமாக்கப்பட வேண்டும். அவசியமான இருக்கை அல்லது பைக் கவசத்தை நீங்கள் வாடகைக்கு எடுக்கலாம் அல்லது வாங்கலாம்.

சகோதரர் பொறாமை

உங்கள் குழந்தைக்கு மூத்த சகோதரர்கள் இருந்தால், பிரசவத்துக்குப் பின்னர் அவர்களுக்கு சிறப்புக் கவனத்தை வழங்குவது அறிவுபூர்வமானது. ஒவ்வொருவருக்கும் போதியளவு அன்பு உள்ளது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது ஒரு சிறிய குழந்தைக்கு எளிதானது அல்ல. பெரிய குழந்தைகளும் கூட இதைப் பற்றித்

தெளிவில்லாதவர்கள் ஆகக்கூடும். வீட்டுக்குத் திரும்பிய முதல் நாட்களின்போது மூத்த குழந்தைகளுக்கு மேலதிக அன்பையும் மேலதிக கவனத்தையும் கொடுங்கள். நீங்கள் இதைச் செய்கையில் வேறு ஒருவர் புதிய குழந்தையின் துடைப்புத் துணிகளை மாற்ற விடுங்கள். பாதுகாப்பு திரும்புவதை உணர்வதற்காக ஒரு சில நாட்கள் மேலதிக அன்பையும் கவனத்தையும் கொடுப்பது பெரும்பாலும் போதுமானதாக உள்ளது.

சிறந்த அறிவுரை

பிரசவம் செய்துள்ள அனைவரும் பிரசவத்துக்குப் பின்னர் ஆரம்ப காலத்தின்போது சூடாக ஆடையை அணிய வேண்டும். இது கிருமித் தொற்றுகளுக்கு எதிராக பாதுகாக்கிறது. உங்கள் மாபகங்கள் பாதுகாக்கப்பட்டு சூடாக வைக்கப்பட வேண்டும். நார்வே ஒரு குளிர் நாடு. நீங்கள் ஒரு சூடான கோடை காலத்தில் குழந்தையைப் பெறவில்லை என்றால், நீங்கள் சூடான காலுறைகள் (சாக்ஸ்), ஸ்டாக்கிங்கள், பேண்டுகள், மற்றும் ஜாக்கெட்டுகளை அணிய வேண்டும். குழந்தைகளுக்கான தள்ளுவண்டியான பிராமில் உங்கள் குழந்தையை வெளியே கொண்டுசெல்கின்றபோது, உங்களுக்கு திடமான நடக்கும் காலணிகளும் தேவைப்படும்.

ஜூரம்

சில பெண்களுக்கு அவர்களின் மார்பகங்களில் பால் உற்பத்தி தொடங்குகின்ற நாளில் மெல்லிய ஜூரம் வருகிறது. இது ஒரு நாளின் பின்னர் இல்லாமல் போகிறது மற்றும் ஆபத்தில்லாதது. நீங்கள் பொதுவாக உடல்நலமில்லாமல் உணர்ந்தால், உங்கள் வெப்பநிலைகளை எடுக்க வேண்டும். உங்களுக்கு ஜூரம் இருக்கிறது என்றால், நீங்கள் மகப்பேறு வார்டைத் தொடர்புகொண்டு, உதவி கேட்க வேண்டும்.

இரத்தப்போக்கு

நீங்கள் வீட்டுக்கு வந்த பின்னர், கடுமையான இரத்தப்போக்கு இருப்பது இயல்பானது அல்ல. இவ்வாறு நிகழ்ந்தால், நீங்கள் அவசரகால மருத்துவ சேவையைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் அல்லது மருத்துவமனைக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

மாதவிடாய்

பிரசவத்துக்குப் பின்னர் முதலாவது மாதவிடாய் ஆனது வெவ்வேறு பெண்களுக்கு வெவ்வேறு நேரங்களில் வருகிறது. பலர் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை நிறுத்துவதற்கு முன்னர் தங்களுடைய மாதவிடாயைத் திரும்பப் பெறுவதில்லை. நீங்கள் மாதவிடாய்க்கு வர முன்னர் கருமுட்டையை வெளிவிடத் தொடங்குகிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஆகவே நீங்கள் உடலுறவு கொண்டால் கர்ப்பம் ஆகக்கூடும்.

திருமண வாழ்க்கை, குடும்பக் கட்டுப்பாடு மற்றும் கருத்தடை

நீங்கள் உடலுறவுக்குத் தயார் என்று உணரும்போது உடலுறவு கொள்ளலாம். நீங்கள் ஆறு வாரங்களுக்கு காத்திருக்க வேண்டும் என்று பல புத்தகங்கள் கூறுகின்றன. இதற்கு மருத்துவ காரணம் எதுவும் இல்லை. ஆனால் இது சிறந்த தலைமை விதியாகச் செயற்படலாம். ஒரு குழந்தையைப் பெற்ற பின்னர் முதலாவது உடலுறவு பற்றி பல பெண்கள் சிறிதளவு கவலையாக உணர்கிறார்கள். பெண்ணுறுப்பானது ஹாமோன்சார்

மாற்றங்கள் காரணமாக சிறிதளவு நோவாகவும் உலர்வாகவும் இருக்கக்கூடும். உட்செலுத்தலுக்கு முன்னர் ஒரு நீண்ட கால முன்விளையாட்டை உள்ளடக்கவும் ஒரு வழுவழுப்பான பொருளைப் பயன்படுத்தவும் நீங்கள் விரும்பக்கூடும். நீங்கள் கர்ப்பம் ஆகுவதைத் தவிர்க்க விரும்பினால், நீங்களும் உங்கள் துணையும் கருத்தடையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். ஆரம்பத்தில் பயன்படுத்துவதற்கு ஆணுறைகள் மிக எளிமையானவை. நீங்கள் 10-12 வாரங்களுக்குப் பின்னர் பொருத்தப்பட்ட ஒரு IUCD (கருப்பைக்கு உட்புறமான கருத்தடை சாதனம் அல்லது 'சுருள்') ஐ பெறலாம். உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளரிடம் பின்னரான குடும்பக்கட்டுப்பாடு/கருத்தடை பற்றி கேட்கலாம்.

2-3 மாதங்களுக்குப் பின்னர் பரிசோதனை

பிள்ளை பெற்ற பின்னர் இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களுக்குப் பின்னர் ஒரு பரிசோதனைக்காக ("etterkontroll") வருமாறு ஒரு மருத்துவரால் அல்லது மகப்பேறு உதவியாளரால் நீங்கள் கேட்கப்படக்கூடும். உங்கள் பூப்புக்குரிய மற்றும் இடுப்புக்குரிய பகுதியும் பெண்ணுறுப்பும் சோதனை செய்யப்பட்டு, உங்களுக்கு குடும்பக் கட்டுப்பாடு அல்லது கருத்தடை வழங்கப்படும். உங்கள் இரத்த சிவப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கையைச் சரிபார்ப்பதற்கு ஒரு சோதனையையும் நீங்கள் செய்துகொள்ளலாம்.

