Tamil தமிழ்

வருங்காலத்தில் நீங்கள் குழந்தை பெற எண்ணியுள்ளீர்களா?

அதற்காக இப்பொழுதே திட்டமிடுங்கள்.

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

நீங்கள் பள்ளி, வேலை, விடுமுறை, மற்றும் உங்கள் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறுவதைக்கூடத் திட்டமிடுகிறீர்கள். ஆனால் ஒரு குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதைப் பற்றி? உங்கள் குழந்தை உருவாகுவதற்கு வெகுகாலம் முன்பாகவே குழந்தை வளர்ப்பு தொடங்குகிறது.

தாங்கள் கருவுற்றிருப்பதை பெண்கள் தெரிந்து கொள்ளும் முன்பாகவே குழந்தைகள் வளரத் தொடங்குகின்றன. அதாவது, நீங்கள் கருவுறும் முன்பாகவே உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்காகத் திட்டமிட வேண்டும். தங்களது குழந்தைகளின் வருங்கால ஆரோக்கியத்திற்காக ***ஆண்களும் பெண்களும்*** *ஆகிய இருவருமே செய்யக்கூடியவை இவை.*

குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது பற்றி நீங்கள் சிந்திப்பவராக இருந்தால், இந்த குறிப்பேட்டைப் படித்துவிட்டு உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாரிப்பாளரிடம் பேசவும். உண்மையில், நீங்கள் கருவுறுவதற்கு 3 மாதங்கள் முன்பிருந்தே திட்டமிடத் தொடங்க வேண்டும்.

குழந்தை வளர்ப்பு – முடிவுகள், முடிவுகள்

- *ஒரு பெற்றோராக நான் இருக்கத் தயாரா?*
- *ஒரு குழந்தை எனது வாழ்க்கையை எந்த அளவுக்கு மாற்றிவிட முடியும் என்பது எனக்குத் தெரியுமா?*
- *ஒரு குழந்தையை வளர்க்க எவ்வளவு செலவாகும் என்பது எனக்குத் தெரியுமா?*

குழந்தை வளர்ப்பு மகிழ்ச்சிகரமானது மற்றும் சவால்கள் நிறைந்தது. குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது பற்றி பலவிதமான எண்ணங்களைக் கொண்டிருப்பது இயற்கையே. உங்களின் குடும்பத்தார், நண்பர்கள் மற்றும் பிற பெற்றோருடன் பேசுங்கள்.

ஒரு குழந்தை பெறுவதனால் ஏற்படும் உணர்வுரீதியான, உடல்ரீதியான மற்றும் நிதி-தொடர்பான மாற்றங்களை நீங்கள் எப்படி சமாளிப்பீர்கள் என்பது பற்றிப் பேசத் தொடங்குங்கள். உங்களுக்கு மிகச் சரியானப் பொருந்தும் முடிவுகளை நீங்கள் எடுக்க இது உதவும்.

சில தம்பதியினருக்கு குழந்தை பிறக்க வெகு நாட்கள் ஆகிறது. இது பற்றி நீங்கள் கவலை கொண்டால், உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள்.

அழுத்தம் – ஆண்விந்து மற்றும் கருமுட்டையின் எதிரி

- *நான் நன்றாகத் தூங்குகிறேனா?*
- *நான் வீட்டிலும் வேலையிடத்திலும் செலவிடும் நேரம் சமச்சீரானதாக இருக்கிறதா?*
- *எனக்கு அழுத்தம் அல்லது மனச்சோர்வு ஏற்படும் போது, எனக்குத் தேவையான ஆதரவும் உதவியும் எனக்குக் கிடைக்கிறதா?*

அளவுக்கதிகமான அழுத்தம், நல்ல ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றுவதைச் சிரமமாக்குகிறது. கரு உண்டாவதையும் இது சிரம்மாக்கக்கூடும். உங்கள் அழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளும் வழிகளைத் தெரிந்து கொண்டு, உங்களது உணர்வுகளைப் பற்றி மற்றவர்களுடன் பேசிப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

அநேகம் மக்களுக்கு தினமும் இரவு 7 முதல் 9 மணிநேரங்களுக்கான தூக்கம் தேவைப்படுகிறது. அழுத்தத்தைச் சமாளிக்கும் வழிகளுள் ஒன்று போதுமான அளவு தூக்கம் பெறுவதாகும். முறையான உடற்பயிற்சியும், ஆரோக்கியமான உணவுமுறையும் இதற்கு உதவுகின்றன. அழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளை அடையாளம் கண்டு கொள்ளத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உதவிக்கு யாரை அழைப்பது என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கோ அல்லது உங்களின் துணைவருக்கோ கடந்தகாலத்தில் மனச்சோர்வு ஏற்பட்டிருந்தால், நீங்கள் கருவுரும் முன்பு இதைப் பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள். கடந்தகாலத்தில் உங்களுக்கு மனச்சோர்வு ஏற்பட்டிருந்தால், நீங்கள் கருவுரும் போதும் மற்றும் குழந்தை பிறந்த பின்னரும் உங்களுக்கு மனச்சோர்வு ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை இது அதிகரிக்கக்கூடும்.

உடற்பயிற்சி – தேக அசைவு

- *ஒவ்வொரு வாரமும் நான் தாங்குதிறன்(தொடர்ச்சியாக உள்ள, எனது இதயத்துடிப்பை அதிகரிக்கும் செயல்பாடுகள்), வளைந்து கொடுக்கும்தன்மை(எனது தசைகளுக்கு ஓய்வும், எனது மூட்டுகளுக்கு செயல்பாடும் அளிக்கும் நடவடிக்கைகள்) மற்றும் வலிமைக்கான பயிற்சிகளைச் (எனது தசையின் வலிமையை அதிகரிக்கும் செயல்பாடுகள்) செய்கிறேனா?*
- *ஒரு வாரத்திற்கு, 4 முதல் 7 நாட்களுக்குக் குறைந்தபட்சம் 60 நிமிடங்களுக்கு நான் துடிப்பாகச் செயல்படுகிறேனா (பத்து நிமிட பயிற்சிகளைக் கூட்டினாலும்)?*

கரு உண்டாவதற்கு முன்பு முறையாக உடற்செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால், கரு உண்டாகியிருக்கும் போது துடிப்புடன் செயல்படுவதை இது எளிமையாக்குகிறது. பிறக்கும் சமயத்தில் குழந்தை ஆரோக்கியமான எடையுடன் பிறக்கும் என்பதற்கான வாய்ப்பை இது அதிகரிக்கிறது. ஆனால் இதை அளவுக்கதிகமாக செய்துவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அளவுக்கதிகமான உடற்பயிற்சி கரு உண்டாவதை சிரமமாக்கக்கூடும். நடப்பதும், எலிவேட்டரில் செல்வதை விட படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துவதும் ஒரு நல்ல தொடக்கமாகும். மேலும் விவரங்களுக்கு, கனடியன் உடற்பயிற்சிக்கான வழிமுறைகளை(Canadian Physical Activity Guidelines) பின்வரும் வலைத்தளத்தில் பாருங்கள்:
http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide/index.html

சத்தான உணவு – சமச்சீரானது மற்றும் உருவாக்குவது

❖ *பெரும்பாலான நேரங்களில் நான் ஆரோக்கியமான உணவும், சிற்றுணவும் சாப்பிடுகிறேனா?*
❖ *நான் போலிக் அமில துணைஉணவுகளை எடுத்துக் கொள்கிறேனா?*
❖ *எனது எடை ஆரோக்கியமான அளவில் உள்ளதா?*

பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள், பால் தயாரிப்புகள் மற்றும் புரதச்சத்து நிறைந்த பொருட்கள் ஆகியவை அடங்கிய சமச்சீரான உணவை தினமும் சாப்பிடுவது ஆண்கள், பெண்கள் ஆகிய இருவருக்குமே, ஆரோக்கியமான ஆண்விந்துக்களையும், பெண் கருமுட்டைகளையும் உருவாக்க உதவும். மேலும் விவரங்களுக்கு, பின்வரும் வலைத்தளத்தில் உள்ள கனடாவின் ஆரோக்கியமான உணவுமுறைக்கான உணவு வழிகாட்டியைப்(Canada's Food Guide to Healthy Eating) பார்க்கவும்: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php

பிறக்கும் குழந்தைக்கு பிறப்பின் போது முதுகுத்தண்டு மற்றும் மூளைக் கோளாறுகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க, குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் வயதிலான பெண்களும் கூட, தினமும் 0.4 மில்லிகிராம் போலிக் அமிலம் அடங்கிய மல்ட்டிவிட்டமினை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடுதல் அல்லது மிக மோசமான உணவுக் கட்டுப்பாடு போன்ற பிரச்சனைகளைக் கொண்டிருந்தால், அப்படிப்பட்ட உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண இதுவே நல்ல நேரம், அதாவது*நீங்கள் கர்ப்பம் அடையும் முன்*. அளவுக்கதிகமான அல்லது குறைவான எடை உடைய பெண்கள் கர்ப்பம் அடைய சிரமப்படலாம். ஆரோக்கியமான உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி, மற்றும் உங்களுக்கேற்ற எடையைப் பெறுவது எப்படி போன்றவற்றைப் பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள்.

புகைப்பிடித்தல் – நல்லதல்ல!

❖ *நான் புகைப் பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவரா?*
❖ *எனது வீட்டிற்குள் யாராவது புகை பிடிக்கிறார்களா? எனது வீட்டு விருந்தினர்கள் புகைக்க வேண்டுமென்றால் வீட்டிற்கு வெளியே அதைச் செய்கின்றனரா?*
❖ *புகை பிடிப்பவர் வெளியே விடும் புகையை நான் சுவாசிக்காமல் இருக்கிறேனா?*

புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தினால் ஒரு ஆணின் விந்தணு பாதிக்கப்படுகிறது. புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ள ஒருவரின் விந்தணு ஒரு பெண்ணின் கருமுட்டையை செழிக்கச் செய்து கருவை உண்டாக்க மிகவும் சிரமப்படுகிறது. புகை நிரம்பிய ஒரு அறையில் இருப்பதும் ஏறத்தாழ இதே பாதிப்பை உண்டாக்கலாம். கர்ப்பகாலத்தின் போது புகை பிடிப்பதனால், குழந்தை மிகச் சீக்கிரமாகவே பிறந்து விடலாம், அல்லது பிறக்கும் குழந்தை மிகச் சிறியதாக இருக்கலாம்.

கர்ப்பகாலத்திற்கு வெகுகாலம் முன்பாகவே, புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டு விடுங்கள். முதல் சில வாரங்கள் மிகச் சிரம்மானவை. புகைப் பிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும் என்கிற உங்களின் இலக்கை அடைய உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் இணைந்து செயல்படுங்கள், அல்லது உள்ளூரில் உள்ள 'புகைப் பழக்கத்தைக் கைவிடு'(quit smoking) என்கிற திட்டத்தில் சேருங்கள். புகைப் பிடிக்கும் பழக்கத்தை நீங்கள் விட்டுவிடுவதால், உங்கள் குழந்தைக்கு சுவாசப் பிரச்சனைகள் மற்றும் காது சம்பந்தப்பட்ட தொற்றுநோய்கள் பெருமளவில் ஏற்படாது. மேலும், கைக்குழந்தை திடீரென இறக்கும் நிகழ்வு (Sudden Infant Death Syndrome)
(12 மாதங்களுக்குள்ளான குழந்தை எதிர்பாராத விதமாக திடீரென தூக்கத்தில் இறந்து போகுதல்) ஏற்படும் அபாயத்தையும் நீங்கள் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

கேபெயின்(Caffeine), போதைப் பொருட்கள் மற்றும் மது - சக்திவாய்ந்த இதர பொருட்கள்

- ❖ *நான் எடுத்துக் கொள்ளும் கேபெயின்(Caffeine) அளவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டுமா?*
- ❖ *மருந்துச்சீட்டில்லாமல் கடையில் நானாக வாங்கி பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கக்கூடிய மருந்துகளைப் பற்றி, நான் எனது உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் மற்றும்/அல்லது மருந்தக நிபுணரிடம் கலந்துரையாட வேண்டுமா?*
- ❖ *மதுபானங்கள் அருந்துவதை நான் தடுக்க வேண்டுமா?*
- ❖ *மரிஜுவானா அல்லது கோக்கெயின் போன்ற கேளிக்கை போதைப் பொருட்களை நான் பயன்படுத்துவதுண்டா?*

அளவுக்கதிகமான கேபெயின்(Caffeine) எடுத்துக் கொள்வதால், பிறக்கும் குழந்தை எடை குறைவானதாகவோ அல்லது பிறப்புக் கோளாறுகளுடனோ இருக்க வாய்ப்புள்ளது. குழந்தை பெறத் திட்டமிடும் போதும், கர்ப்பகாலத்தின் போதும், நீங்கள் ஒரு நாளில் எடுத்துக் கொள்ளும் கேபெயினின்(caffeine) அளவை 300 மில்லிகிராம் (1 அல்லது 2 கோப்பைகள்) என வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள். கேபெயின்(caffeine) அடங்கிய எல்லாவற்றையும் தவிர்த்து விடுங்கள்: காபி, தேநீர், கோலாக்கள்(colas), சாக்கலெட்டுகள் மற்றும் மருந்துச்சீட்டுடன் மற்றும் மருந்துச்சீட்டில்லாமல் வாங்கக்கூடிய சில மருந்துகள் போன்றவை.

மருந்துச்சீட்டுடன் மற்றும் மருந்துச்சீட்டில்லாமல் வாங்கக்கூடிய சில மருந்துகளை உட்கொள்வதால் கரு உண்டாவதில் சிரமம் ஏற்படலாம், அல்லது கர்ப்பகாலத்தின் போது பிரச்சனைகள் உண்டாகலாம். நீங்கள் தற்போது எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகளை கர்ப்பகாலத்தின் போதும் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளலாமா என்பதைக் கேட்டறியுங்கள். கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்னர் நீங்கள் மருந்தளவை மாற்ற வேண்டியிருக்கலாம், மருந்தைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்த வேண்டியிருக்கலாம், அல்லது வேறொரு மருந்துக்கு மாற வேண்டியிருக்கலாம்.

நீங்கள் கர்ப்பம் தரிக்கத் திட்டமிட்டிருந்தால், மதுபானங்கள் அருந்துவதையும் கேளிக்கை போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதையும் நிறுத்திவிடுவது பாதுகாப்பானது. மதுபானம் ஆணின் விந்துவை பாதிக்கக்கூடும். கர்ப்பகாலத்தின் போது எந்த அளவிலான மதுபானமும் பாதுகாப்பாக இருப்பதாக அறியப்படவில்லை. கர்ப்பகாலத்தின் போது மதுபானம் அருந்துவது பிறக்கும் குழந்தைகளின் மூளை பாதிப்பிற்கு முக்கியக் காரணமாக அமைகிறது. கேளிக்கை போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது, பிறப்புக் கோளாறுகளையும், கல்வித்திறன் கோளாறுகளையும் ஏற்படுத்தலாம். நீங்கள் எந்த அளவிலான மதுபானம் அல்லது போதைப் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்பது பற்றிய சந்தேகங்கள் உங்களுக்கு இருந்தால், நீங்கள் மதரிஸ்கை(Motherisk) 1-877-327-4636 என்ற எண்ணில் அழைக்கலாம்.

நண்பர்களும் குடும்பத்தாரும் – ஆதரவளிக்கும் பந்தங்கள்

- ❖ *எனது குடும்பத்தார் மற்றும் எனது துணைவரின் மருத்துவ வரலாறு பற்றி நான் அறிந்திருக்கிறேனா?*
- ❖ *எனது எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள எனக்கு சொந்தபந்தங்கள் இருக்கிறார்களா?*
- ❖ *நான் உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் பாதுகாப்பாக உணர்கிறேனா?*

உடல்நலப் பிரச்சனைகள் குடும்பங்களில் வழிவழியாக ஏற்படக்கூடும். குடும்பத்தின் இரு தரப்பினரின் மருத்துவ வரலாற்றைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உடல்ரீதியான அல்லது மனரீதியான பிரச்சனைகள், அல்லது சிஸ்டிக் பைப்ராசிஸ்(cystic fibrosis), சிக்கிள் செல் அனீமியா(sickle cell anemia) அல்லது டவுன்ஸ் சிண்ட்ரோம்(Downs syndrome) போன்ற இதர மருத்துவப் பிரச்சனைகள் இருப்பது தெரியவந்தால், கர்ப்பம் தரிக்கத் திட்டமிடும் முன் நீங்கள் ஒரு மரபணு ஆலோசனையாளருடன் கலந்தாலோசிப்பது நல்லது.

கர்ப்பகாலத்திற்கு முன்னும் பின்னும், மற்றும் கர்ப்பகாலத்தின் போதும் நண்பர்களும் குடும்பத்தாரும் பேராதரவு அளிக்கக்கூடும், ஆனால் சில சமயம் உறவினர்களைக் கையாள்வது சிரமமாக இருக்கலாம். பெரும்பாலான நேரங்களில் வன்முறை கர்ப்பகாலத்தில் தொடங்கும், அல்லது மோசமடையும். நீங்கள் கர்ப்பம் அடையும் முன், உங்களது துணைவரின் உறவுமுறையைப் பற்றி உறுதிசெய்து கொள்ள இது ஏற்ற தருணம் ஆகும். ஏற்கனவே மோசமாக உள்ள உறவை, குழந்தை பெறுவதன் மூலம் சரிசெய்ய முடியாது; இது மேலும் அழுதத்திற்கு வழிவகுக்கும். நீங்கள் தவறாக நடத்தப்படுவதாக எண்ணினால், நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் இதைப் பற்றிப் பேசுங்கள். உங்கள் தொலைபேசிப் புத்தகத்தில் உள்ள துன்பகால எண்ணை அழையுங்கள். உள்ளூரில் உள்ள பெண்கள் காப்பகத்தை அணுகுங்கள் அல்லது தாக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான உதவி எண்களான 1-866-863-0511 அல்லது 1-866-863-7868ஐ அழையுங்கள் அல்லது பின்வரும் இணையத்தளத்தைப் பாருங்கள் www.awhl.org. துன்புறுத்தும் நபராக நீங்கள் இருந்தால், உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள், மற்றும் "தமது துணைவரைத் துன்புறுத்தும் ஆண்களுக்கான கனடாவின் திட்டங்கள்(Canada's Programs for Men Who Abuse Their Partners)" என்பதை பின்வரும் முகவரியில் ஆலோசியுங்கள்: http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/familyviolence/pdfs/abusepar.pdf

சுற்றுச்சூழல் இரசாயனங்கள் – அமைதியான ஆபத்துக்கள்

- ❖ *தினமும் என்னைச் சுற்றியுள்ள உயிரியல், பௌதிக மற்றும் இரசாயன ஆபத்துக்களைப் பற்றி நான் எண்ணிப் பார்த்ததுண்டா?*

காரீயம்(lead), பூச்சிக்கொல்லிகள், கரைப்பான்கள் அல்லது பாதரசம்(mercury) போன்ற இரசாயன்ங்களுக்கு ஆண்களோ அல்லது பெண்களோ தம்மை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதனால் கர்ப்பம் உண்டாவதில் சிரமம் ஏற்படலாம், அல்லது கர்ப்பகாலத்தின் போது குழந்தைக்கு உடல்நலப் பிரச்சனைகள் உண்டாகலாம். வேலையிடத்தில், வீட்டில் மற்றும் விளையாட்டு இடத்தில் நீங்கள் உங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் உயிரியல, பௌதிக மற்றும் இரசாயன ஆபத்துக்களைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள, எல்லாக் கொள்கலன்களிலும் உள்ள லேபிள்களைப் படித்துப் பாருங்கள், உங்கள் வேலையிடத்தில் உள்ள பொருள் பாதுகாப்பு டேட்டா ஷீட்டுகளைப் பாருங்கள், அல்லது வேலையிட ஆபத்துவாய்ந்த பொருட்கள் தகவல் அமைப்பை(Workplace Hazardous Materials Information System) 1-800-461-4383 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள், அல்லது மதரிஸ்கை(Motherisk) 416-813-6780 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள், அல்லது பின்வரும் இணையத்தளத்தை பாருங்கள்: www.motherisk.org

உடல்ரீதியான சோதனை – பரிசோதனை

- ❖ *‘கர்ப்பகாலத்திற்கு முன்பான உடல்நலம்’ என்கிற பரிசோதனையைச் செய்து கொள்ள எனது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் நான் பதிவு செய்து கொண்டிருக்கிறேனா?*
- ❖ *சமீபகாலம் வரை நான் நோய்த் தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டேனா?*
- ❖ *பாலியல்ரீதியாகப் பரவும் தொற்றுநோய்கள்(STIs) எனக்கு உள்ளனவா என்று அறிய நான் பரிசோதனை செய்துகொண்டேனா?*

கர்ப்பகாலத்திற்கு முன்பாக ஆண்களும் பெண்களும் பரிசோதனை செய்து கொள்வது நன்மையளிக்கும். முந்தைய கர்ப்பத்தின் போது உங்களுக்கு பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டிருந்தாலோ, உங்களுக்கு ஏதேனும் நோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டிருந்தாலோ அல்லது நீங்கள் போதைப் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்பவராக இருந்தாலோ, கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்னும் பின்னும் மற்றும் கர்ப்பகாலத்தின் போதும் உங்களுக்கு பிரத்தியேகக் கவனிப்பு தேவைப்படலாம்.

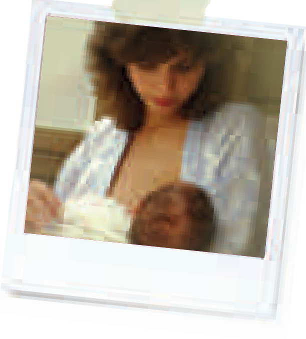
நீங்களோ அல்லது உங்களின் துணைவரோ கொப்புளிப்பான் (chicken pox) அல்லது ருபெல்லா (ஜெர்மன் மீசில்ஸ்) போன்ற தொற்றுநோய்களினால் தாக்கப்பட்டு இருந்திருக்கிறீர்களா? இல்லையென்றால், கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்பு நீங்கள் இதற்கான தடுப்பூசியைப் பெற வேண்டும்.

பாலியல்ரீதியாகப் பரவும் தொற்றுநோய்கள் இருந்தால் கர்ப்பம் தரிப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம் என்பதுடன், பிறக்கப்போகும் குழந்தையையும் இது பாதிக்கக்கூடும். க்ளாமைடியா(Chlamydia) என்பது ஒரு பரவலான பாலியல்ரீதியாகப் பரவும் தொற்றுநோய் ஆகும். பெரும்பாலும், இதற்கு அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் தென்படுவதில்லை. சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், க்ளாமைடியாவின்(Chlamydia) விளைவாக மலட்டுத்தன்மை ஏற்படக்கூடும். ஹெச்ஐவி/எய்ட்ஸ்(HIV/AIDS) உள்ளிட்ட பாலியல்ரீதியாகப் பரவும் தொற்றுநோய்கள் பிறவும் உள்ளன. பாலியல்ரீதியாகப் பரவும் தொற்றுநோய்களுக்காக பரிசோதனை செய்துகொள்வது பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள். கர்ப்பம் தரிக்க நீங்கள் தயாராகும் முன்னர் கர்ப்பம் ஏற்படாமல் இருக்க, அதைத் தடுப்பது எப்படி என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டுதல் – இயற்கை தந்த பரிசு

- ❖ *தாய்ப்பாலூட்டுதல் எனது குழந்தைக்கு ஆரோக்கியமான ஒன்றா?*
- ❖ *செயற்கைப்பால் (மாவு) ஊட்டுவதன் அபாயங்களைப் பற்றி நான் சிந்தித்தது உண்டா?*
- ❖ *குழந்தை பிறக்கும் முன்பும், பிறந்த பின்பும், தாய்ப்பால் ஊட்டுவது பற்றிய நம்பகமான தகவலை எங்கு பெறவேண்டும் என்பது எனக்குத் தெரியுமா?*

தமது குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவது எப்படி என்பதை, கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்னரே பெரும்பாலான பெற்றோர் முடிவு செய்து விடுகின்றனர். ஒரு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதே சிறந்ததாகும். தயாரித்த பாலை விட தாய்ப்பாலே அதிக ஊட்டச்சத்து அளிக்கக்கூடியது (விளம்பரங்கள் வேறுவிதமான கூற்றுக்களை அளித்தாலும்). மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படும் அளவிற்கு கொண்டு செல்லும் மூச்சுக்குழாய் தொற்றுக்கள், தாய்ப்பால் ஊட்டப்பட்ட குழந்தைகளைக் காட்டிலும் புட்டிப்பால் ஊட்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். உங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவது பற்றி உங்களின் குடும்பத்தார், நண்பர்கள் மற்றும் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் ஆகியோருடன் பேசுங்கள். உண்மைகளைக் கண்டறியுங்கள். தாய்ப்பால் ஊட்டுவது பற்றி உங்கள் பொது நூலகத்திலும் பல புத்தகங்கள் உள்ளன. மேலும் தகவல்களுக்கு உங்கள் பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டை அணுகவும்.



மேலும் ஆரோக்கியமான பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகளை உருவாக்குவது.

வருங்காலக் குழந்தை மற்றும் வருங்காலப் பெற்றோர் ஆகியோருக்கான ஒரு ஆரோக்கியமான ஆரம்பத்துக்கான மேலோட்டமான தகவல்களை இந்த துண்டுப்பிரசுரம் வழங்குகிறது. உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் அல்லது உங்களது உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டுடன் பேசுங்கள், 1-800-268-1154.

வருங்காலத்தில் குழந்தை பெற நீங்கள் எண்ணியுள்ளீர்களா? அதற்காகத் திட்டமிடுங்கள்.

www.healthbeforepregnancy.ca

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

பெஸ்ட் ஸ்டார்ட்: ஒன்ட்டாரியோவின் தாய், சேய் மற்றும் ஆரம்பகால குழந்தை வளர்ப்பு வள மையம்(Ontario’s maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)
www.beststart.org

Health Nexus (ஹெல்த் நெக்சஸ்)
180 டண்டாஸ் ஸ்டிரீட் வெஸ்ட், சுவீட் 301 டொரண்டோ, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567
www. healthnexus.ca

இந்த ஆவணம் ஒன்ட்டாரியோ அரசின் நிதி உதவியுடன் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உரையை மாற்றியமைப்பது, மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் அச்சிடுவதற்கான செலவுகள், குடியுரிமை மற்றும் குடிவரவு கனடா மூலமாக கனடா அரசால் அளிக்கப்பட்டன.

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

2010