

கருத்தரித்துள்ளீர்களா?

அடுத்து என்ன செய்வது...

Tamil translation - English version available



கருத்தரித்தமையால் மகிழ்ச்சியடைகிறீர்களா?

பல பெண்கள் அவர்களது வைத்தியரைக் காண்பதற்கு விருப்பமின்றி, இவ்வசமான ஆரோக்கிய சோதனைகளையும் பெறுமதிமிக்க அறிவுரையையும் தவறவிடுகிறார்கள்.

கருத்தரித்துள்ளீர்கள் என நீங்கள் கருதினால், உடனடியாக ஆரோக்கிய பராமரிப்பு தொழிலறிஞர் ஒருவரை நீங்கள் தொடர்புகொள்வது முக்கியமாகும். ஒரு இவ்வசமான நியமனத்தைச் செய்துகொள்வதற்கு நேரடியாக ஒரு மருத்துவச்சியை (மிட்வைவ்) அல்லது ஒரு குடும்ப வைத்தியரை (ஜிப்) தொடர்புகொள்வதற்கு நீங்கள் தீர்மானிக்கலாம்.

உங்கள் குழந்தைமீன் அபிவிருத்தி தொடர்பாக, உங்கள் கருத்தரிப்பின் முதல் 12 வாரங்கள் மிக முக்கியமானவை. நீங்கள் எவ்வளவுக்கு முன்னராக ஒரு மருத்துவச்சியால் அல்லது வைத்தியரால் பரிகரிக்கப்படுகிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு விரைவாக அவர்கள் உங்கள் இருவரையும் பெற்றுத்து அனைத்தும் சரியாக உள்ளன எனச் சோதித்துக்கொள்ள முடியும்.

ஏற்கெனவே உங்களுக்கு ஒரு ஆரோக்கியப் பிரச்சனை (உதாரணமாக, சர்க்கரை வியாதி, காத்தாய்வலிப் அல்லது மன ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகள்) இருந்தால் அல்லது முற்பட ஒரு கருத்தரிப்பின் அல்லது பிரபலத்தில் ஏதாவது சிக்கல்களை நீங்கள் அனுபவித்திருந்தால், இது இன்னும் உங்களுக்குக் கூடுதலாக முக்கியமானதாக இருக்கும்.

உங்களின் மருத்துவச்சி அல்லது குடும்ப வைத்தியர் உங்களின் கருத்தரிப்புப் பற்றி அந்தரங்கமான முறையில் உங்களுடன் உரையாடி, ஒரு சரிபார்ப்பை உங்களுக்கு வழங்குவார். குறிப்பாக நீங்கள் உங்களின் கருத்தரிப்பின் 10 வாரங்களை அடையுமுன்னர், உங்களுக்குத் தேவைப்படும் ஏதாவது ஆய்வுச் சோதனைகள் பற்றி உங்களின் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு தொழிலறிஞர்களைக் கேட்டுக்கொள்வதற்குப் பற்றி சந்தர்ப்பத்தை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் அப்போது ஆய்வுச் சோதனை தொடர்பாகவும் கருத்தரித்தல் பராமரிப்புத் தொடர்பாகவும் உங்களின் விருப்பங்கள் பற்றி உங்களுடன் கலந்துரையாடி, சரியான மக்களுக்கு அமைப்புக்களுக்கும் நீங்கள் சிபார்சு செய்யப்படுகிறீர்கள் எனப் பார்த்துக்கொள்வார்கள்.

நீங்கள் கருத்தரித்துள்ளீர்கள் என உங்களின் குடும்ப வைத்தியருக்கு அல்லது மருத்துவச்சிக்குத் தெரிவித்த இரண்டு வாரங்களுக்குள் பிரசவத்துக்கு முன்பான முதல் நியமனத்தை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு வாரங்களுக்குள் ஒரு நியமனத்தை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளாவிட்டால், நீங்கள் உங்களின் குடும்ப வைத்தியருடன் அல்லது மருத்துவச்சியுடன் தொலைபேசியில் தயவுசெய்து தொடர்புகொள்ளவும்.

பிறைண்டிஜன்ஸ் மகப்பேறு தொடர்பான சேவை வழங்குவோரின் ஒருவர் மூலமாக நேரடியான முறையில் ஒரு மருத்துவச்சியைத் தொடர்புகொள்ளவும்:

நோர்விக் பார்க் வைத்தியசாலை
(Northwick Park Hospital)

தொலைபேசி: 020 8869 5252
www.nwllh.nhs.uk/maternity

செயின்ட் மேரீஸ் வைத்தியசாலை
(St Mary's Hospital)

தொலைபேசி: 020 3312 6135
www.imperial.nhs.uk/maternity

ரோயல் ஫ிரீ வைத்தியசாலை
(The Royal Free Hospital)

தொலைபேசி: 020 7794 0500 தொடர் எண் 36169
www.royalfree.nhs.uk

அறியவேண்டிய முக்கியமான விடயங்கள்

உங்களின் கருத்தரிப்புத் தொடர்பாக, பழுவகையையும், காய்கறிகளையும், மற்றும் இரும்புச் சத்து, கல்சியம், வொலிக் அசிட், விட்டமின்கள் என்பவற்றைக் கொண்டுள்ள உணவுகளையும் உண்பது முக்கியமாகும்; ஆரம்பத்திலிருந்தே ஒரு வளரும் குழந்தைக்கு இந்தச் சத்துணவுகள் தேவைப்படுகின்றன.

கருத்தரித்த முதல் 12 வாரங்களில் வொலிக் அசிட் முக்கியமானது— என்பை மிவிட (முதுகுத் தண்டு தொடர்பான குறைபாடு)போன்ற வகுத்தங்கள் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கு அது உதவுகின்றது. உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு, குறிப்பாக எலும்புகள், மற்றும் பற்கள் தொடர்பாக, விட்டமின் D உதவுகின்றது.



இப்போது செய்ய ஆரம்பிப்பதற்கான விடயங்கள்



வொலிக் அசிட்டுக்காக (folic acid), அதிகளவு பசுமையான காய்கறிகள், பிறவுண் றைஸ் (மண்ணிற சோறு), ஹோல்கிரேயின் (முழுத்தானியம்), மற்றும் சத்து அதிகரிக்கப்பட்ட சீரியல்கள் என்பவற்றை உண்ணவும்.



பருப்பு வகைகள், ரெட் மீர் (ஆட்டிரைச்சி, மாட்டிரைச்சி போன்றவை), உலர்ந்த பழுவகை, பசுமையான காய்கறிகள், மற்றும் சத்து அதிகரிக்கப்பட்ட சீரியல்கள் என்பவற்றை உண்ணவும். இவை அதிகளவில் இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளாகும்.



உங்களின் கல்சியத்தைச் சரியாக வைத்திருப்பதற்கு, பால், பாலாடைக் கட்டி (சீஸ்), யோகர்ட் போன்ற பால் பண்ணைப் பொருட்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.



உங்களின் கைகளை, குறிப்பாக தோட்ட வேலைக்குப் பின்னர், ஆட்டிரைச்சி, மாட்டிரைச்சி போன்றவற்றை, பூனைகளை அல்லது பூனைக் குட்டிகளைக் கையாண்ட பின்னர், கழுவுவும். தோட்ட வேலை செய்யும்போது அல்லது தீங்குள்ள கிருமிகள் இருக்கக்கூடிய மிருகக் கழிப்புகளைக் கையாடும்போது கையுறைகளை அணியவும்.

நீங்கள் எடுக்கும் ஏதாவது மருந்துகள் பற்றி உங்களின் குடும்ப வைத்தியருக்கு அல்லது மருந்தாளருக்கு (யார்மசிட்) சொல்லவும்.

ஹெல்தி ஸ்டார்ட் வவுச்சேர்ஸ் (healthy start vouchers) பற்றி அறிந்துகொள்ளவும். நலமான உணவுக்காகவும் விட்டமின் துணைப் பொருட்களுக்காகவும் நீங்கள் இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

கூடுதலாக அறிந்துகொள்வதற்கு, www.healthystart.nhs.uk என்பதற்குச் செல்லவும்.



நீங்கள் குறைந்தளவில் செய்யவேண்டிய அல்லது நிறுத்தவேண்டிய விடயங்கள்



விட்டரின் A எடுக்கும் அளவைக் குறைக்கவும். ஈரல் உண்பதைத் தவிர்க்கவும். கோட்லிவர் ஓயில் அல்லது விட்டரின் A மாத்திரைகளை எடுக்கவேண்டாம்.



சமைக்கப்படாத அல்லது போதியளவில் சமைக்கப்படாத இறைச்சியை, முட்டைகளை அல்லது மீனை, பாலாடை அகற்றப்படாத பால் பண்ணைப் பொருட்களை அல்லது அரைந்த இறைச்சிக் களிகளை (pates) உண்பதைத் தவிர்க்கவும்.



கரா, மார்லின் (marlin), மற்றும் சுவோர்ட்விஷ் (swordfish) என்பவற்றில் மேற்குறி (பாதரசம்) இருக்கலாம் என்பதால் இவற்றை உண்பதைத் தவிர்க்கவும். அதிகளவில் ரியூனவை உண்ண வேண்டாம் (வாரத்துக்கு ஆறு சாண்ட்விச்ச்க்களுக்கு மேற்படாதிருத்தல்).



உங்களுக்கு அல்லது உங்களின் குடும்பத்துக்கு ஒத்துக்கொள்ளாவிட்டால் அல்லது தோல் சோறி வியாதி (எக்சீமா), தும்மல் காய்ச்சல் (ஹே விவர்), அல்லது ஈனாதோம் (ஆஸ்துமா) இருந்திருந்தால் பீண்ட்டுக்களைச் (நிலக் கடலை) சாப்பிட வேண்டாம்.



அதிகளவில் கஃபீன் (caffeine) எடுக்கவேண்டாம். தேயீர், காப்பி, உயர்வான-சக்தியளிக்கும் குடியானங்கள், கோலா என்பவற்றில் கஃபீன் உள்ளது. நீங்கள் நாளொன்றுக்கு, குடாக்கி வடியட்ட காப்பியில் மூன்று குவளைகளுக்கு (கப்ஸ்) குறைவாக (அல்லது உடன் காப்பியில் - இன்ஸ்டண்ட் காப்பி - நான்கு குவளைகள்) அல்லது தேயீரில் ஆறு குவளைகளுக்குக் குறைவாக நீங்கள் குடிக்க வேண்டும். மொத்தத்தில் நாளொன்றுக்கு 300 மில்லிகிராம் கஃபீனுக்கு மேலாக இருக்கக்கூடாது.

மதுபானமும் மருந்துகளும்

உங்கள் குழந்தையினதும் உங்களினதும் ஆரோக்கியத்துக்காக, உங்களின் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான வழிகள் தொடர்பாக, உங்களின் குடும்ப வைத்தியர் அல்லது மருத்துவச்சி உங்களுக்கு உதவியும் அறிவுரையும் வழங்க முடியும்.

புகைத்தல்: நீங்கள் புகைப்பதாக இருந்தால், உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியமும் வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படலாம் - நீங்கள் அதனை முற்றாக நிறுத்தவேண்டும் என உங்களுக்குப் பலமாக அறிவுரை வழங்கப்படுகின்றது.

மதுபானம் குடித்தல்: நீங்கள் கருத்தரித்திருக்கும்போது மதுபானம் குடிப்பதைத் தவிர்ப்பது சிறந்த அறிவுரையாகும்.

மருந்துகள்: எல்லா மருந்துகளும் உங்கள் குழந்தைக்குத் தீங்கை விளைவிக்கலாம். நேரடியாகப் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் மருந்துகள் அல்லது வைத்தியரின் சிபார்சு மூலமாகப் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் மருந்துகள் அல்லது வீதி மருந்துகள் (போதை மருந்துகள்) உட்பட, நீங்கள் எடுக்கும் மருந்துகள் பற்றி உங்களின் குடும்ப வைத்தியருக்கு அல்லது மருத்துவச்சிக்குக் கூடிய விரைவில் சொல்லவும். இதனைச் சிறந்த வழியில் எவ்வாறு நிர்வகிக்கலாம் என்பது பற்றி உங்களின் குடும்ப வைத்தியர் அல்லது மருத்துவச்சி உங்களுக்கு அறிவுரை அளிக்க முடியும்.

شماره تلفن ها و وب سایت های مفید

راهنمای بهداشت سکس و بارداری

- تلفن: 02089222000 British Tay Sachs Foundation بنیاد
تلفن: 08000185023 کلینیک بروک (زیر ۲۵ سال) Brook Clinic
تلفن: 08451228690 انجمن تنظیم خانواده Family Planning Association
تلفن: 03003300772 تراسنات National Childbirth Trust
تلفن: 08454647 خط مستقیم ان-اچ-اس NHS Direct
راهنمای حاملگی ان اچ اس NHS Guide to pregnancy
www.nhs.uk/pregnancy
تلفن: 08457909090 ساماری تنس Samaritans

سرویس های محلی در برنت برای پیشگیری از بارداری و حاملگی

- تلفن: 02084532050 مرکز Brent Sickle Cell & Thalassaemia Centre
تلفن: 02089040911 مرکز Chalkhill Health Centre
تلفن: 020831887399 مرکز Hillside Primary Care Centre
تلفن: 02082049117 کلینیک Stag Lane Clinic
تلفن: 02087956010 مرکز Wembley Centre for Health & Care
تلفن: 02084387085 مرکز Willesden Centre for Health & Care
تلفن: 02089373695 مرکز Brent Connexions (Teenage service)

سرویس های بهداشت برای سکس

- تلفن: 02088693147 کلینیک GUM Clinic at Northwick Park Hospital
تلفن: 02084532221 کلینیک Patrick Clements Clinic at CMH

اداره های محلی مربوط به استرس و افسردگی و سلامتی روانی

- تلفن: 02076045177 اداره Brent MIND
تلفن: 02089374775 اداره Brent South – Liaison Team
تلفن: 02089376347 اداره Brent North & West – Liaison Team
تلفن: 02089376338 اداره Brent East – Liaison Team

ترک سیگار

- تلفن: 02087956669 سرویس Brent Stop smoking service

تجاوز و خشونت خانوادگی

- تلفن: 08082000247 مشاوره تلفنی National domestic abuse helpline
تلفن: 08088025565 سرویس Solace Women's Aid

استعمال بی رویه مواد مخدر

- تلفن (مجانی): 0800776600 سرویس فرانک
تلفن: 02089617007 سرویس The Junction Drugs and Alcohol Service
تلفن: 02084599510 سرویس جوانان Addiction Brent (Young people's service)

اطلاعات در مورد کمک هزینه های اجتماعی (بنفیت)

- دفتر راهنمایی شهروندان
www.citizenadvice.org.uk
تلفن: 02084593617 سرویس Brent Citizen Advice Services