



கர்ப்பக்கால பராமரிப்பை புரிந்துகொள்வோம்

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டி



கர்ப்பக்கால பராமரிப்பு (Antenatal Care - ANC) என்றால் என்ன?

கர்ப்பக்கால பராமரிப்பு அல்லது முதற்கால பராமரிப்பு என்பது, கர்ப்பத்தின் போது நீங்கள் பெறும் மருத்துவ பராமரிப்பாகும். இதில் மருத்துவர், மெட்வைஃப் அல்லது நர்ஸ் போன்ற சுகாதார நிபுணர்களுடன் நடைபெறும் வழக்கமான பரிசோதனைகள் அடங்கும்.

கர்ப்பப்பை வளர்ச்சி, தாயின் நலம் மற்றும் பிறப்புக்கான பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை உறுதி செய்வதே ANC பராமரிப்பின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

கர்ப்பக்கால பராமரிப்பு ஏன் அவசியம்?

ANC பராமரிப்பு முக்கியமான பல காரணங்களுக்காக அவசியம்:

- ◆ **முன்கூட்டியே சிக்கல்களை கண்டறிதல்** – கர்ப்ப பரிசோதனைகள் மூலம், கர்ப்ப கால சர்க்கரை நோய், ப்ரீ-இக்ளாம்சியா, தொற்றுகள் போன்ற சிக்கல்களை தொடக்கத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.
- ◆ **குழந்தையின் வளர்ச்சி கண்காணிப்பு** – முறையான பரிசோதனைகள் மூலம், குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் நலத்தைக் கண்காணிக்க முடியும்.
- ◆ **அறிவுரை மற்றும் ஆதரவு** – கர்ப்பம், பிரசவம் மற்றும் பசித்தோட்ட பராமரிப்பு பற்றி முக்கியமான தகவல்களை வழங்கி, உங்களை நலமாக வழிநடத்துகிறது.
- ◆ **பிரசவ சிக்கல்களின் வாய்ப்பை குறைத்தல்** – சரியான பராமரிப்பு மூலம் பிரசவத்தில் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களை குறைக்க முடியும்.
- ◆ **தாய் மற்றும் குழந்தை நலன் மேம்பாடு** – ANC பராமரிப்பு பெற்ற பெண்கள் மற்றும் அவர்களது குழந்தைகள் சுகாதார ரீதியாக சிறந்த நிலை அடைவது ஆய்வுகளால் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

கர்ப்பத்தின் போது ஏற்படும் பொதுவான அறிகுறிகள்

● முதல் 3 மாதங்களில் (First Trimester):

- மாதவிலக்கம் தாமதம்
- காலை உணவுக்குப் பின் மனவெறுப்பு அல்லது வாந்தி
- மார்பகங்களில் உணர்தல்

- துயரமான சோர்வு
- அடிக்கடி சிறுநீர் போதல்

● இரண்டாம் மற்றும் மூன்றாம் 3 மாதங்களில் (Second & Third Trimesters):

- முதுகு வலி
- கால்கள் மற்றும் கணுக்கால்களில் வீக்கம்
- கரைப்புண் (heartburn)
- மலச்சிக்கல்
- மூச்சுத்திணறல்
- குழந்தையின் அசைவுகள்

கர்ப்பத்தின் போது ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்கள்

சிலருக்கு எந்த சிக்கலுமின்றி கர்ப்பம் நன்கு நடைபெறலாம். ஆனால், கீழ்க்கண்ட சிக்கல்களின் அறிகுறிகளை கவனிக்கவும்:

- **கர்ப்ப கால சர்க்கரை நோய் (Gestational Diabetes)** – கர்ப்பத்தின் போது அதிக சர்க்கரை அளவு
- **ப்ரீ-இக்ளாம்சியா (Preeclampsia)** – உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரில் புரதம்
- **ஈக்டோபிக் கர்ப்பம் (Ectopic Pregnancy)** – கருவி மரபணு யூட்டரைத் தவிர வேறு இடத்தில் நிலைநிறுத்தப்படுவது
- **கருக்கலைப்பு (Miscarriage)** – 20 வாரத்திற்கு முன் கரு உயிரிழப்பு
- **அகால பிரசவம் (Preterm Labor)** – 37 வாரத்திற்கு முன்னர் பிரசவம்
- **பிளாசென்டா ப்ரீவியா (Placenta Previa)** – பிளாசென்டா பிறப்புப் பாதையை மறைக்கும் நிலை
- **நச்சுநிலை (Anemia)** – தாயின் இரத்த செல் அளவு குறைதல்

யார் “அபாயக்கோள்பட்ட கர்ப்பம்” என வகைப்படுத்தப்படுகிறார்கள்?

பின்வரும் காரணங்கள் உள்ளவர்கள் அதிக அபாயத்தில் இருக்கலாம்:

- **வயது** – 18 வயதுக்கு குறைவாகவோ அல்லது 35க்கு மேற்பட்டவோ
- **முன்நிலை நோய்கள்** – சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய், autoimmune நோய்கள்
- **பல கருவுறுப்பு** – இரட்டைக் குழந்தைகள் அல்லது அதற்கும் மேல்
- **முந்தைய கருப்பையில் சிக்கல்** – முன் பிரசவம், கருக்கலைப்பு, ப்ரீ-இக்ளாம்சியா
- **தூக்கமான உடல் பருமன் (Obesity)**
- **தீங்கான பழக்கங்கள்** – புகைபிடித்தல், மது/பேரிகை பாவனை

கர்ப்ப கால பராமரிப்பில் அடங்கும் முக்கிய அம்சங்கள்

- ♦ **வழக்கமான பரிசோதனைகள்** – தாயின் உடல்நலம், குழந்தையின் வளர்ச்சி ஆகியவற்றைக் கண்காணிக்க மருத்துவரை சந்தித்தல்.
- ♦ **அல்ட்ராசவுண்ட் சோதனை** – குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் காண்பதற்கான படம்.
- ♦ **இரத்த பரிசோதனைகள்** – நச்சுநிலை, தொற்று மற்றும் பிற சிக்கல்களை கண்டறிதல்.
- ♦ **சிறுநீர் பரிசோதனைகள்** – புரதம், சர்க்கரை மற்றும் தொற்றுகள் கண்டறிதல்.
- ♦ **தடுப்பூசிகள்** – தொற்று நோய்களைத் தவிர்க்க (உதா: காய்ச்சல், ட்டாப்).
- ♦ **உணவியல் ஆலோசனை** – சத்து நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் இணை மருந்துகள் (ஊட்டச்சத்து மாத்திரைகள் – போலிக் ஆசிட், இரும்பு).
- ♦ **வாழ்க்கை முறை ஆலோசனை** – உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, தீங்கு தரும் பழக்கங்களை தவிர்த்தல்.
- ♦ **அறிவுரை மற்றும் கவுன்ஸிலிங்** – பிரசவம், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முறை மற்றும் பசித்தோட்ட பராமரிப்பு குறித்த விளக்கம்.
- ♦ **மருந்துகள்** – தற்போதைய அல்லது கர்ப்பத்துடன் தொடர்புடைய நோய்களை பராமரிக்க பயன்படும் மருந்துகள்.

முக்கியமாக நினைவில் கொள்ளவேண்டியவை:

- கர்ப்பத்தின்போது சரியான பராமரிப்பும், வழக்கமான பரிசோதனைகளும் மிக அவசியம்.
- உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றி, சுகாதாரமான வாழ்வுமுறையை ஏற்கும்போது, **நலமுடன் ஒரு கர்ப்ப அனுபவமும், நலமான ஒரு குழந்தையும்** பெற முடியும்.
- ஏதேனும் வித்தியாசமான அறிகுறிகள் இருந்தால் அல்லது சந்தேகங்கள் இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

♦ **உங்கள் நலனும், உங்கள் குழந்தையின் நலனும் முதலிடத்தில் இருக்க வேண்டும்.**