

**கர்ப்பகாலத்தில்
பொதுவான
பிரச்சனைகளில்
இருந்து**



விடுபடுவது எப்படி?

வெளியீடு
சுகாதார கல்விசாரி தயாரிப்பகம்,
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.
ஏப்ரல் 2008.

வாந்தி, வயிற்றுப்பீரட்டல்

- ❖ முதல் மூன்று மாத காலங்களுக்கு காணப்படும்.
- ❖ ஒமோன் மாற்றங்கள் இரைப்பை வெறுமையாவதை குறைப்பதால் ஏற்படுகின்றது.

தவிர்த்துக்கொள்ள:-

- ❖ கட்டிலில் இருந்து எழும்புவதற்கு முன் ஒரு துண்டு வாட்டிய பாண் / Cream cracker பிஸ்கட் அல்லது ஒரு கப் சூடான பால் எடுப்பதுடன் உணவை எடுத்த பின்னர் சிறிது நேரம் படுக்கையில் இருத்தல் பயனளிக்க கூடியது.
- ❖ வாந்தியெடுக்க தூண்டுதல்கள் உணவுகளை இனங்கண்டு தவிர்த்தல் நன்று (மிளகாய், உறைப்பான உணவுகள், காரமான தேநீர், கோப்பி).
- ❖ மெதுவாக உண்ண பழகவும்.
- ❖ ஒரு தடவையில் அதிகளவில் உண்பதற்கு பதிலாக சிறிய அளவுகளில் பலதடவை உணவை எடுக்கவும்.
- ❖ இயன்றளவு நீர்ச்சத்துள்ள உணவு உட்கொள்ளுவதை உறுதியுறுத்திக்கொள்ளவும்.
- ❖ மேற்கூறிய முறைகளால் கட்டுப்படுத்த முடியாவிடின் வைத்திய உதவியை நாடவும்.

பிடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

- ❖ பொதுவாக கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்பத்திலும் இறுதியிலும் காணப்படும்.
- ❖ ஒமோன் மாற்றங்களும், சிறுநீர்ப்பையின் மீது கருப்பையின் அழுக்கமும் அல்லது சிறுநீரகப் பாதையில் தொற்று ஏற்படுதலும் காரணமாக அமையலாம்.

தவிர்த்துக்கொள்ள:-

- ❖ உங்களுடைய சலத்தை குளுக்கோசு/கிருமித் தொற்றுக்காகவும் பரிசோதிக்கவும்.

களைப்பு

இது பொதுவாக இறுதி கர்ப்பகாலங்களில் ஏற்படும். அதிகளவில் களைப்பு குருதிச்சோகை மற்றும் வேறு ஊட்டச்சத்து குறைபாடு காரணமாக அல்லது நுரையீரல் விரிவடைவது குறைவதால் ஏற்படலாம்.

தவிர்த்துக்கொள்ள:-

- ✦ உணவை சீரிய அளவுகளில் பிரித்து பல தடவைகள் உண்பதுடன் உணவில் அதிகளவு சக்தி வழங்கக் கூடிய உணவுகளான எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள், இனிப்புச்சுவையுள்ள பழங்கள், முளைக்கவிடப்பட்ட பயறு, உழுந்து என்பவற்றையும் கனியுப்பு, விற்றமின் தரக்கூடிய சீரிய மீன்கள், நெத்தலிக்கருவாடு, கீரைவகைகள் என்பவற்றையும் சேர்க்கவும்.
- ✦ இயன்றளவு நேரங்களில் ஓய்வு எடுப்பது அவசியம்.
- ✦ இரவில் குறைந்தது எட்டு மணித்தியாலம் நிம்மதியான தூக்கம்.
- ✦ கர்ப்பினிகள் சிகிச்சை நிலையத்தில் தரப்படும் குளிசைகளை அங்கு வழங்கப்பட்ட அறிவுரைக் கேற்ப தவறாது எடுக்கவும்.

நெஞ்சு எரிவு

- ✦ ஒமோன் மாற்றங்கள் இரைப்பை இறுக்கியை தளர்த்துவதால் இரைப்பையில் உள்ள அமிலம் மேல் வருவதால் ஏற்படுகிறது.

தவிர்த்துக்கொள்ள:-

- ✦ ஒரே தடவையில் அதிகமாக உண்பதை தவிர்த்தல். சாய்மிட்ட உடனே படுப்பதை தவிர்க்கவும்.
- ✦ சாய்மிட்டு 1-2 மணித்தியாலங்களுக்கு இருப்பதை / சாய்ந்து படுப்பதை பழக்கப் படுத்தவும்.
- ✦ இரவில் நெஞ்சு எரிவு உங்களுக்கு இடையூறு எனில், படுக்கையின் தலைப் பகுதியை சிறிதளவு உயர்த்தவும்.
- ✦ இரைப்பை வெறுமையாகாதவாறு எப்போதும் உணவு இருப்பதை உறுதிப்படுத்த அடிக்கடி உணவு வகைகளை எடுப்பதும் இரைப்பையில் அதிகளவு நேரம் இருக்கக்கூடிய உணவு வகைகளை எடுப்பதும் நன்று.

மலச்சீக்கல் கருப்பை நோய்

- ❖ ஒமோன் மாற்றங்கள் மற்றும் கருப்பையின் அழுக்கம் குடலின் அசைவை குறைப்பதால் மலம் கடினமாக மாறுகிறது.

தவிர்த்துக்கொள்ள: -

- ❖ போதுமான அளவில் நாச்சத்துகூடிய மரக்கற்கள் (கீரை வகைகள், புடோலங்காய் கத்தரிக்காய்), பழங்கள், தீட்டாத அரிசி என்பவற்றை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ளல்.
- ❖ 15 டம்ளர் (3 லீற்றர்) நீர் ஒரு நாளைக்கு அருந்தவும்.
- ❖ போதுமான உடற்பயிற்சி (நாளாந்த கருமங்களைச் செய்தல்)
- ❖ தேவைப்படின் வைத்திய ஆலோசனை பெறவும்.

வர்க்கோசு நாளம்

- ❖ தொடைகளிலும், கால்களிலும், ஏற்படும்.
- ❖ ஒமோன்மாற்றங்களாலும், கருப்பை குருதிக் கலங்களில் அழுக்கத்தை ஏற்படுத்துவதால் கால்களிற்கு வரும் குருதி மீண்டும் இதயத்தை அடைவது குறைந்து கால்களில் அதிகம் சேர்வதனால் ஏற்படுகின்றது.
- ❖ இது குழந்தை பிறந்த பின்னர் படிப்படியாக குறைந்து செல்லும்.
- ❖ தொடர்ந்து வரும் கர்ப்பகாலங்களிலும் ஏற்படலாம்.

தவிர்த்துக்கொள்ள: -

- ❖ இறுக்கமான உடைகள் அணிவதை தவிர்க்கவும்.
- ❖ இடதுபக்கமாக சரிந்து படுப்பது சிறந்தது.
- ❖ வேலை செய்பவராயின், ஒய்வு நேரங்களில் கால்களை உயர்த்தி வைத்திருக்கவும்.
- ❖ நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில், ஒரே நிலையில் நிற்பதை தவிர்க்கவும்.
- ❖ முதல் கர்ப்பம் முடிந்து அடுத்த கர்ப்பத்தின் முன்னர் சரியான பயிற்சிகளை செய்து வயிறு மற்றும் கால் தசைகளை இயங்கு நிலையில் பேணுதல்.

முதுகுவல், மூட்டுவல், தசைப்பிடிப்பு

- ❖ மூட்டுக்களின் இணையங்கள் (ligaments) மென்மையடைவதால் இது ஏற்படுகின்றது.

தவிர்த்துக்கொள்ள:-

- ❖ இயன்றளவு ஓய்வு/கடினமான உடற்பயிற்சிகளை தவிர்த்தல்.
- ❖ குதிகள் தட்டையான செருப்புக்கள் அணிதல்.
- ❖ பாரமான பொருட்களை தூக்குவதை தள்ளுவதை / இழுப்பதை தவிர்த்தல்.
- ❖ வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்தல்.
- ❖ தேவைப்படின் வைத்திய ஆலோசனை பெறலாம்.

மூச்சுவீடுவதில் சீரமை

- ❖ கருப்பையில் குழந்தை வளர்ச்சி யடைவதன் காரணமாக நுரையீரல் விரிவடைவதில் சீரமை ஏற்படுகிறது.
- ❖ ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவையாவது சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்கவும். (மரங்களுள்ள வெளியில் உள்ள காற்று)
- ❖ சிறிய அளவுகளில், அடிக்கடி (4-5 தடவை) உணவை எடுக்கவும்.
- ❖ தலையையும், நெஞ்சையும் உயர்த்தியவாறு படுக்கலாம்.

மூலநோய்

- ❖ இது மலம் கடினமாதலால் ஏற்படுகிறது.

தவிர்த்துக்கொள்ள:-

- ❖ பழங்கள், மரக்கறிவகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- ❖ போதுமான அளவு நீராகாரம் அருந்துதல்.
- ❖ வெதுவெதுப்பான குளியல்.
- ❖ இடதுபக்கமாக சரிந்து படுப்பது சிறந்தது.

யோனீக்கசீவு

- ❖ ஒமோன் மாற்றங்கள் காரணமாக ஏற்படுகின்றது
- ❖ சிலவேளைகளில் தொற்றினாலும் ஏற்படலாம்.
- ❖ பருத்தி துணியாலான உள்ளடைகள் அணிவதுடன் அவற்றை சுத்தமாகவும் பேணவும்.
- ❖ கசீவுகளையும் யோனி உறுப்பும் பகுதியையும் அடிக்கடி சவர்க்காரமிட்டு கழுவி சுத்தமாக வைத்திருப்பதால் கிருமித் தொற்றை குறைக்கலாம்.
- ❖ கசீவு, கடி போன்ற குணங்களுடனோ கசீவு மணமுடையதாகவே, குருதி கலந்ததாகவோ, மஞ்சள் / பச்சை நிறமுடையதாகவோ காணப்படின் வைத்தியரை நாடவும்.

உடலுறவின் போது நோ/ அசௌகரியம்

- ❖ தாய் ஆரோக்கியமாக காணப்படின் கடைசி வாரங்கள் வரை உடலுறவு கொள்வதனால் பாதிப்புக்கள் ஏற்பட்டத்திற்கான ஆதாரங்கள் இல்லை.
- ❖ உடலுறவின் போது நோ/ இரத்தம் வெளியேறின் வைத்திய ஆலோசனையை நாடவும்.
- ❖ முன்னர் கருச்சீதைவு, காலத்திற்கு முந்திய பிறப்பு நிகழ்ந்திருப்பின் அல்லது தற்போதைய கர்ப்பத்தில் ஏதாவது பிரச்சனைகள் இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனையை நாடவும்.

ஆலோசனை

Dr. R. சுரேந்திரகுமாரன்

விரிவுரையாளர்

சமுதாய மருத்துவத் துறை
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

April 2008

விளம்பர அலுவலகம்:—

E.S.பேரம்பலம் அன் கோ

50, கஸ்தூரியார் வீதி
யாழ்ப்பாணம்.