

இனப்பெருக்க சுகாதாரம்

பொதுவான தகவல்கள்



Common Facts about Reproductive Health

COMMON FACTS ABOUT REPRODUCTIVE HEALTH

Prepared By:

- S.Sayanthan- 2008/FM/60
- S.Yatheeskar -2008/FM/79
- S.Jesurajan Perera-2008/FM/25
- N.Sujeeva 2008/FM/66
- V.Jenifar 2008/FM/24

Advisors:

Dr.N.Sivarajah , MBBS, DTPH, MD
Consultant/Co-ordinator
WHO Field unit, Jaffna

Dr.N.Rajeshkannan, MBBS, MSc.
Registrar /Dept. of Community Medicine
Faculty of Medicine
University of Jaffna


Mrs.M.Sivarajah, BA, PGD (Pub.Adm.)
Chief Technical Officer
Dept. of Community Medicine
Faculty of Medicine
University of Jaffna

Publishers:

Health Education Materials Production Unit
Department of Community Medicine
Faculty of Medicine, University of Jaffna
2011

Sponsored by: 

Implemented by: 


Title : COMMON FACTS ABOUT
REPRODUCTIVE HEALTH
Authors : S.Sayanthan
S.Yatheeskar
S.Jesurajan Perera
N.Sujeeva
V.Jenifar
Advisors : Dr.N.Sivarajah
Dr.N.Rajeshkannan
Mrs.M.Sivarajah
Copy Right : Health Education Materials Production Unit
Department of Community Medicine
Faculty of Medicine, University of Jaffna
Srilanka
First Edition : May 2011
Number
Of copies : 500
Publishers : Health Education Materials Production Unit
Department of Community Medicine
Faculty of Medicine, University of Jaffna
Srilanka
Printed by : Harikanan Printers,
K.K.S Road,
Jaffna.
Pages : 32

அணிந்துரை

ஓர் சமூகத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டை கருத்திற் கொள்ளும்போது, அச்சமூகத்தினிடையே சுகாதாரம் பற்றிய அறிவு எந்தளவில் இருக்கின்றது என்பதை முதலில் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். சுகாதாரத்தில் ஓர் அங்கமாக இனப் பெருக்க சுகாதாரம் அமைகின்றது. இது பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்களிடையே வலுப்பெறவேண்டும்.

தாய்ப்பாலின் மகத்துவம், குறைநிரப்பு உணவுகள், மகப்பேற்று காலத்தில் தாய்மார் எதிர் நோக்கும் பொதுவான பிரச்சினைகள், அவற்றிற்கான தீர்வுகள், இளவயது கர்ப்பங்கள், கருச்சிதைவும் - ஆபத்து விளைவுகள், பால் நிலை வன்முறைகள் என்பன பற்றி இந்நூல் விளக்கம் அளிக்கிறது.

இந்நூல் இனப்பெருக்க சுகாதாரம் பற்றிய அறிவை வழங்குவதற்கான ஓர் சிறந்த படைப்பு, இதன் உருவாக்கத்திற்கு உழைத்த மருத்துவபீட மாணவர்களுக்கு எனது பாராட்டுக்கள்.

Dr.N.Rajeshkannan, MBBS, MSc.
Registrar /Dept. of Community Medicine
Faculty of Medicine
University of Jaffna

பொருளடக்கம்

பக்கம்

1. மகப்பேறு மகப்பேற்றின் பின்னரான காலங்களில் தாய் - சேய் ஆரோக்கியம்	1
2. கர்ப்பகாலத்தின் பொதுவான பிரச்சனைகள்	3
3. பிரசவ காலத்தின் பின்னரான உடற்பயிற்சிகள்	8
4. மகத்துவம் நிறைந்த தாய்ப்பால	11
5. ஆறாம் மாதத்தில் சோறு தீத்துவோம்	14
6. யௌவனப் பருவம்	18
7. பால்நிலை வன்முறைகள்	21
8. கருக்கலைப்பு	24



**மகப்பேறு, மகப்பேற்றின் பின்னரான
காலங்களில் தாய் - சேய்
ஆரோக்கியம்**

ஆரோக்கியமான பிள்ளையைப் பெறுவதற்கு மிக முக்கியமான ஒரு காரணியாகிய பிள்ளையின் பிறப்பு நிறை பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்வது கர்ப்பிணித்தாய் என்ற வகையில் மிக முக்கியமானது.

ஒரு பிள்ளை பிறக்கும் போது அதன் நிறை (பிறப்பு நிறை) எவ்வளவாக இருக்க வேண்டும்?

ஏறத்தாழ 3.3 கிலோகிராம். ஆனால் 2.5 கிலோகிராமிற்கு குறைவு எனின் பிறப்பு நிறை குறைவானவர்கள் எனக்கருதப்படும்

ஆரோக்கியமான பிறப்பு நிறையுடைய பிள்ளை ஒன்றை பெறுவதற்காக கர்ப்பிணித்தாய் செய்ய வேண்டியது யாது?

கர்ப்பினியாக இருக்கும் காலத்தில் தனது நிறை அதிகரிப்பு சரியாக நிகழுகின்றதா எனக் கவனித்தலும் சரியான அளவில் போசாக்கான உணவுகளை உட்கொள்ளலும்.

சரியான நிறை அதிகரிப்பு என்றால் என்ன?

கர்ப்பினியாக இருக்கும் காலத்தில், கர்ப்பிணிக் காலத்தின் தொடக்கத்தில் இருந்த நிறையிலும் பார்க்க 12-14 கிலோகிராம் வரை நிறை அதிகரித்தல். எனினும் கர்ப்ப காலத்தில் அதிகரிக்க வேண்டிய நிறையின் அளவானது கர்ப்பினியாவதற்கு முன்பு இருந்த நிறையின் படி வேறுபடும். கர்ப்ப காலத்தில் முதல் 3மாதம் ஒவ்வொரு மாதத்திற்கும் 0.5 கிலோகிராம் நிறை அதிகரிப்பும், பிறகு ஒவ்வொரு வாரமும் 0.5 கிலோகிராம் நிறை அதிகரிப்பும் ஏற்படும்

உங்களது நிறை எவ்வளவு அதிகரிக்க வேண்டும் என்பதை எப்படி அறியலாம்?

கர்ப்பிணிக் காலத்தின் ஆரம்பத்தில் உங்களது உடல் திணிவுச் சுட்டியைப் பயன்படுத்தி அறியலாம்.

உடல் திணிவுச் சுட்டி என்றால் என்ன?

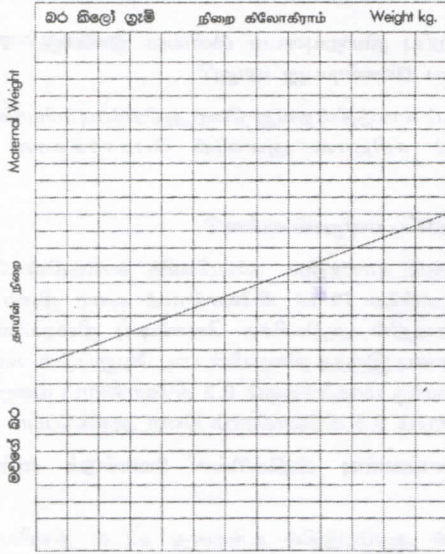
ஒருவரின் உயரத்துக்குப் பொருத்தமான நிறை தொடர்பான ஓர் அளவீடாகும் அப்பெறுமானம் பின்வரும் சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்திக் கண்டறியப்பட்டு உங்களது கர்ப்பிணிப் பதிவட்டையில் குறிக்கப்பட்டுள்ளது

$$\text{உடல் திணிவுச்சுட்டி} = \frac{\text{நிறை (கிலோகிராம்)}}{\text{உயரம் (மீற்றர்)} \times \text{உயரம் (மீற்றர்)}}$$

உடல் திணிவுச் சுட்டியைப் பின்வரும் அட்டவணையுடன் ஒப்பிடுவதால், உங்களது போசாக்கு நிலைமையையும் கர்ப்பிணியாக இருக்கும் காலத்தில் அதிகரிக்க வேண்டிய நிறையின் அளவையும் அறிந்து கொள்ளலாம்

உடல்திணிவு சுட்டிப்பெறுமானம்	போசாக்கு நிலை	கர்ப்பிணிக் காலத்தில் அதிகரிக்க வேண்டிய நிறை
18.5 - 24.9 வரை	திருப்திகரமானது	11.5 - 14.0 கிலோகிராம்
18.5இலும்குறைய	நிறை குறைவு	12.5 - 16 கிலோகிராம்
24.9 - 29.9 வரை	நிறை கூடிய நிலை	7 - 9.5 கிலோகிராம்
29.9 இதற்குமேல்	கொழுத்த நிலை	6.0 - 8.0 கிலோகிராம்

மடலில் தாயின் நிறை
Maternal Weight



கர்ப்பகாலம் வாரங்களில்
Gestational Age in weeks

உங்களது கர்ப்பகால நிறை அதிகரிப்பை மேலே உள்ள கர்ப்பவதி பதிவேட்டில் உள்ள வரையை அவதானிப்பதன் மூலம் அறியலாம்.



கர்ப்பகால பொதுவான பிரச்சினைகள்

வாந்தி, வயிற்றுப்பிரட்டல்

- முதல் மூன்று மாகாலங்களுக்கு காணப்படும்.
- ஒமோன் மாற்றங்கள் இரைப்பை வெறுமையாவதை குறைப்பதால் ஏற்படுகின்றது.

தவிர்த்துக் கொள்ள

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

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

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

தவிர்த்துக்கொள்ள

- உங்களுடைய சலத்தை குளுக்கோசு / கிருமித் தொற்றுக்காகவும் பரிசோதிக்கவும்

களைப்பு

இது பொதுவாக இறுதிக் கர்ப்ப காலங்களில் ஏற்படும் அதிகளவில் களைப்பு குருதிச்சோகை மற்றும் வேறு ஊட்டச்சத்து குறைபாடு காரணமாக அல்லது நுரையீரல் விரிவடைவது குறைவதால் ஏற்படலாம்.

தவிர்த்துக்கொள்ள

- உணவை சிறிய அளவுகளில் பிரித்து பல தடவைகள் உண்பதுடன், உணவில் அதிகளவு சக்தி வழங்கக் கூடிய உணவுகளான எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள், இனிப்பு சுவையுள்ள பழங்கள், முளைக்கவிடப்பட பயறு, உழுந்து என்பவற்றையும் கனியுப்பு, விற்றமின் தரக்கூடிய சிறிய மீன்கள், நெத்தலிக்கருவாடு, கீரை வகைகள் என்பவற்றையும் சேர்க்கவும்.
- இயன்றளவு ஓய்வு எடுப்பது அவசியம்.
- இரவில் குறைந்தது எட்டு மணித்தியாலம் நிம்மதியான தூக்கம்.
- கர்ப்பிணிகள் சிகிச்சை நிலையத்தில் தரப்படும் குளிசைகளை அங்கு வழங்கப்பட்ட அறிவுரைக்கேற்ப தவறாது எடுக்கவும்.

நெஞ்சு எரிவு

ஓமோன் மாற்றங்கள் இரைப்பை இறுக்கியை தளர்த்துவதால் இரைப்பையில் உள்ள அமிலம் மேல் வருவதால் ஏற்படுகின்றது.

தவிர்த்துக் கொள்ள

- ஒரே தடவையில் அதிகமாக உண்பதை தவிர்த்தல் சாப்பிட்ட உடனே படுப்பதை தவிர்க்கவும்.
- சாப்பிட்டு 1 -2 மணித்தியாலங்களுக்கு இருப்பதை/சாய்ந்து படுப்பதை பழக்கப்படுத்தவும்
- இரவில் நெஞ்செரிவு உங்களுக்கு இடையறு எனில், படுக்கையின் தலைப் பகுதியை சிறிதளவு உயர்த்தவும்.
- இரைப்பை வெறுமையாகாதவாறு எப்போதும் உணவு இருப்பதை உறுதிப்படுத்த அடிக்கடி உணவு வகைகளை எடுப்பதும் இரைப்பையில் அதிகளவு நேரம் இருக்கக்கூடிய உணவு வகைகளை எடுப்பதும் நன்று.

மலச்சிக்கல்

ஓமோன் மாற்றங்கள் மற்றும் கருப்பையின் அழுக்கம் குடலின் அசைவை குறைப்பதால் மலம் கடினமாக மாறுகிறது.

தவிர்த்துக் கொள்ள

- போதுமான அளவில் நார்ச்சத்து கூடிய மரக்கறிகள் (கீரை வகைகள், புடோலங்காய் கத்திரிக்காய்) பழங்கள், தீட்டாத அரிசி என்பவற்றை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ளல்.
- 15 டம்ளர் (3 லீற்றர்) நீர் ஒருநாளுக்கு அருந்தவும்.
- போதுமான உடற்பயிற்சி (நாளாந்த கருமங்களைச் செய்தல்)
- தேவைப்படின் வைத்திய ஆலோசனை பெறவும்.

வரிக்கோசு நாளம்

- தொடைகளிலும் கால்களிலும், ஏற்படும்.
- ஒமோன் மாற்றங்களாலும், 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.

தவிர்த்துக் கொள்ள

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

முதுகுவலி, மூட்டுவலி, தசைப்பிடிப்பு

- மூட்டுக்களின் இணையங்கள் (Ligaments) மென்மையடைவதால் இது ஏற்படுகின்றது.

தவிர்த்துக்கொள்ள

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

மூச்சுவிடுவதில் சிரமம்

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

யோனிக் கசிவு

- ஒமோன் மாற்றங்கள் காரணமாக ஏற்படுகின்றது.
- சிலவேளைகளில் கிருமித் தொற்றினாலும் ஏற்படலாம்.
- பருத்தி துணியாலான உள்ளடைகள் அணிவதுடன் அவற்றை சுத்தமாகவும் பேணவும்.
- கசிவுகளையும் யோனி உறுப்புப்பகுதியையும் அடிக்கடி சவர்க்காரமிட்டு கழுவி சுத்தமாக வைத்திருப்பதால் கிருமித்தொற்றை குறைக்கலாம்.
- கசிவு, கடி போன்ற குணங்களுடனோ கசிவு மணமுடையதாகவே, குருதி கலந்ததாகவோ, மஞ்சள் / பச்சை நிறமுடையதாகவோ காணப்பட்டின் வைத்தியரை நாடவும்.

மகப்பேற்றிற்கு முன்னரும் பின்னரும் தாயில் அவதானிக்கப்பட வேண்டியவை.

- கடுமையான தலைவலி, காய்ச்சல்
- தலைச்சுற்று, மயக்கநிலை
- பார்வை மங்குதல்
- மூச்செடுப்பதில் சிரமம்
- கண்களில் வெளிச்சங்கள் மின்னுதல்
- வலது விலாபகுதியின் கீழ் நோ ஏற்படுதல்
- முகம் கால் போன்றவற்றில் வீக்கம் ஏற்படுதல்.
- அதிக இரத்தப் போக்கு
- கால் தசைகளில் நோ நடக்கும் போது மேலும் அதிகரித்தல்

மகப்பேற்றிற்கு பின்னர் தாயில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்.

- பிறப்புறுப்புச் சுரப்பு
- தூர்நாற்றம்
- சுரப்பின் அளவு கூடுதல்
- சீழைக் கொண்டிருத்தல்

பிறப்புறுப்புப் புண்

- தையல் தொய்வாக இருத்தல்
- சீழ்த்தன்மையான சுரப்பு
- சீழ் கட்டி உருவாதல்
- கடுமையான நோ ஏற்படுதல்

குழந்தை பிறந்து முதல் 6 கிழமைக்குள் தாயில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்.

- காய்ச்சல் ஏற்படுதல்
- மூச்செடுப்பதில் சிரமம்
- படிப்படியாக மூச்செடுப்பதில் சிரமம்.
- மூச்செடுக்கும் தடவைகள் அதிகரித்தல்
- நெஞ்சு வலி
- மன அழுத்தம்
 - நித்திரைக்குழப்பம்
 - குழந்தையிடல் அக்கறையின்மை அல்லது குழந்தையைப் பற்றி அநாவசியமாகக் கவலைப்படல்
 - சிறு விடயங்களுக்கும் உணர்ச்சி வசப்படல்
 - வாழ்வில் விரக்தி ஏற்படல்
 - தற்கொலை செய்யும் எண்ணம் தோன்றுதல்

தாய்மாரே பின்வருவன பற்றி உங்களது குழந்தைச் செல்வத்தில் கவனம் எடுங்கள்.

மூச்சு எடுப்பதில் சிரமம் ஏற்படுதல்
வலிப்பு

உடல் நீலநிறமாக மாற்றமடைதல்

காய்ச்சல்

குளிர்ந்த உடல்.

உடல் மஞ்சள் நிறமாக மாற்றம் அடைதல்

வெளிறல்

வயிற்றோட்டம்

ஒவ்வொரு தடவை பாலுட்டியதன் பிற்பாடும் வாந்தி எடுத்தல்

நன்றாகப் பால் அருந்திய குழந்தை அடுத்தடுத்து இரண்டு தடவைகள் பால் அருந்த மறுத்தல்.

கை அல்லது காலில் வீக்கம் ஏற்படுத்தல்.

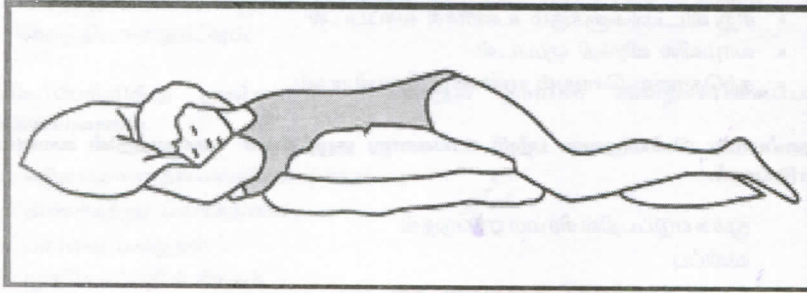
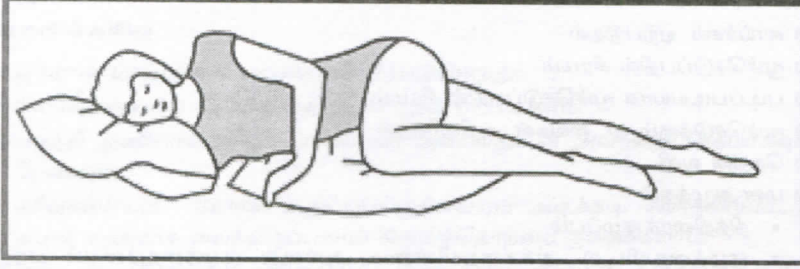
தொடர்ச்சியாக அழுதலும், பலவீனமாக அழுதலும்.

கை கால்களில் சோர்வு ஏற்படுதல்.

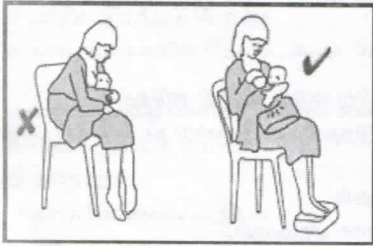
பிரசவ காலத்தின் பின்னரான உடற்பயிற்சிகள்.

குழந்தைப்பேற்றின் பின்னர் உடல் ஆரோக்கியத்தை பேண ஓய்வும் உடற்பயிற்சியும் அவசியம்.

பின்வரும் முறைகளில் நீங்கள் ஓய்வெடுக்கலாம்.



பின்வரும் சரியான நிலைகளை பின்பற்றவும்

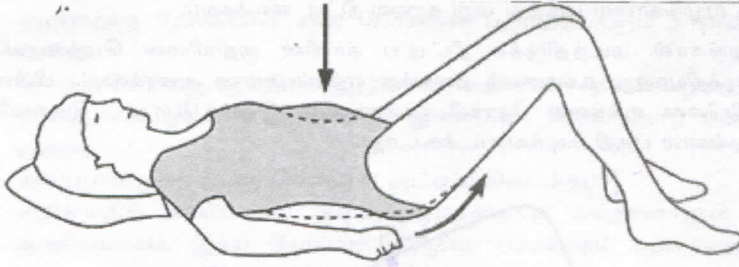


கருத்தரித்தமை மற்றும் பிள்ளைப்பேறு என்பவற்றால் நாரிப்பகுதியிலுள்ள தசைநார்கள் வலுவிழந்திருக்கும். அவை மீண்டும் வலுப்பெறாவிட்டால் பின்வரும் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கலாம்

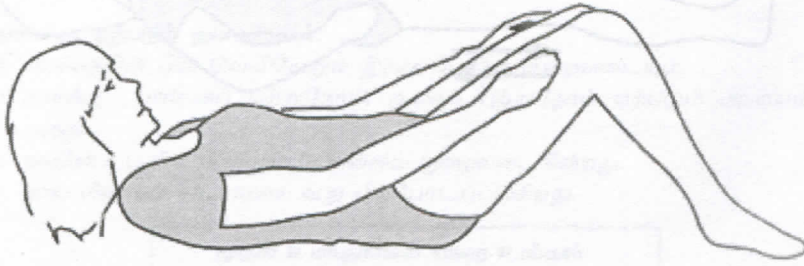
1. சிறுநீர் கழிப்பதற்கு தகுதியான நேரம், தகுதியான இடத்தை தேர்ந்தெடுக்கும் முன்னரே சிறுநீர் வெளியேறி விடும். அதாவது சிறுநீர் கழித்தல் உங்கள் இச்சைக்கு உட்பட்டு இராது.
2. உடலுறவின் பின்னர் திருப்தியிராமை.
3. குடல் இறக்கம்.

நாரிப்பகுதி தசைநார்கள் வலுப்பெற பின்வரும் உடற்பயிற்சி மிகவும் பயனளிக்கிறது.

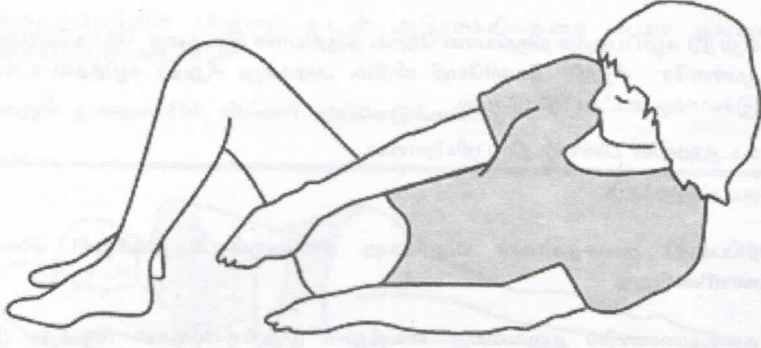
1. தலையணையில் தலையை வைத்து முழங்கால்களை மடித்து, இரு பாதங்களும் கட்டிலைத் தட்டையாக அழுத்த பின்வருமாறு 4 விநாடிகள் உடற்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளவும்.



2. தலையை உயர்த்தி இரு கைகளாலும் உங்கள் முழங்கால்களைத் தொடவும்

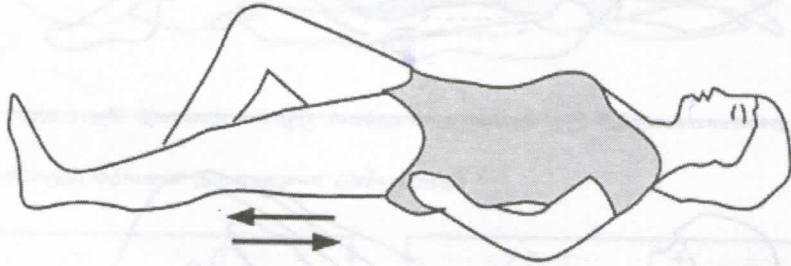


3. தலையையும் தோள் பட்டையையும் உயர்த்தி உங்களது ஒரு கையால் உங்கள் எதிர்புற குதிக்காலைத் தொடவும்.



4. ஒரு முழங்காலை மடித்து மறு காலை நீட்டி வைக்கவும்

முழங்கால் மடிந்திருக்க நீட்டிய காலின் குதியினை மெத்தையில் அழுத்தியவாறு உங்களைத் தலைக்கு எதிர்ப்புறமாக அசைக்கவும். பின்னர் குதியினை உங்களை நோக்கி அசைக்கவும் இதன் போது இக்காலின் முழங்கால் பகுதி மடிக்கப்படக்கூடாது.





மகத்துவம் நிறைந்த தாய்ப்பால்

உலகிலுள்ள மிகவும் அபூர்வமான பானம் தாய்ப்பால். குழந்தையைப் பிரசவிக்கும் போதே குழந்தையின் முதல் ஆகாரமாகிய கடும்பும்பால் (Colostrum) மார்பகத்தில் ஆயத்தமாக காத்திருக்கும்.

கடும்பும்பால்.

- கடும்பும்பால் - உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் வழங்கக்கூடிய மிகச்சிறந்த போசாக்கு.
- இது அளவில் குறைவாகவிருந்தாலும் குழந்தைக்குத் தேவையான போசாக்கு, உயிர்ச்சத்து, நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி ஆகியவற்றை தருமளவிற்கு சக்திவாய்ந்தது.
- குழந்தை பிறந்து 1/2 - 1 மணித்தியாலத்தினுள் சுரக்கும் கடும்பும்பாலை வீணாக்காமல் உங்கள் குழந்தைக்கு கொடுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டலின் நன்மைகள்.

- குழந்தைக்கு தேவையான சகல போசணை பதார்த்தங்களும் தாய்ப்பாலில் உண்டு.
- தொற்றுநோய்களுக்கு எதிராக குழந்தைக்கு எதிர்ப்புச்சக்தியை வழங்குகிறது.
- தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கு இளைப்பு, தோல் நோய் ஏற்படுதல் குறைவு.
- தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு வேண்டிய சூட்டில் கிடைக்கும்.
- சிறுவயதில் தாய்ப்பால் குடித்த குழந்தைக்கு வயதானாலும் உயர் குருதியழுக்கம், இதய நோய்கள், நீரிழிவு, பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான அபாயங்கள் குறைவு.
- தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கு பற்குத்தை ஏற்படுவது குறைவு
- குழந்தை செந்தழிப்பான முகமுடையதாக இருக்கும்.

தாய்க்கு ஏற்படும் நன்மைகள்.

- பிரசவத்தின் பின் வெளியேறும் இரத்த போக்கு குறைவடையும்.
- தாய்க்கு மார்பகப் புற்றுநோய், சூலகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் குறைவு.
- தாயின் உடலில் கொழுப்புத் தன்மை குறைவடைகின்றது.
- தாய் மீண்டும் கர்ப்பமடைவது பிற்போடப்படுகிறது.

முதல் 6 மாதங்கள் வரை உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலை மட்டுமே ஆகாரமாக வழங்குங்கள்.

பால் கொடுப்பதற்கு குழந்தையை மார்க்கத்திற்கு கொண்டு செல்வது எவ்வாறு?

- நீங்கள் வசதியான இருக்கையை தேர்ந்தெடுங்கள் (உட்கார்ந்து/ சாய்ந்து)
- குழந்தையின் நாசியும் முலைக்காம்பும் ஒரேமட்டத்திலிருக்க, உங்கள் மார்பு குழந்தையின் மார்போடு படுமாறு அணைத்துக் கொள்ளுங்கள். தலையையும் கழுத்தையும் மட்டுமல்லாது, முழுமையாகக் குழந்தையையும் உங்கள் கைகளினால் தாங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.
- குழந்தையின் கீழுதட்டினால் முலைக்காம்பை தொட வையுங்கள். அப்போது குழந்தை வாயை திறக்கும்.
- இதன்பின்னர் குழந்தையை விரைவாக மார்க்கத்திற்கு கொண்டுவருங்கள்.

குழந்தை தாயின் மார்க்கங்களோடு நன்றாக அணைந்து உள்ளதற்கான அறிகுறிகள்.

- குழந்தையின் வாய் நன்றாக விரிந்து கீழுதடு நன்றாக வெளித்தள்ளி பிரண்டு இருக்கும்.
- முலைக்காம்பு மட்டுமன்றி மார்க்கத்தில் கரும்பகுதியில் பெரும்பகுதி வாய்க்குள் சென்றிருக்கும்.
- குழந்தையின் நாடி தாயின் மார்க்கங்களை தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்.
- பால் உறிஞ்சும்போது குழந்தையின் கன்னம் உப்பி (பொங்கி) இருக்கும்.
- மார்க்க வேதனை குறையும்.

பாலூட்டும் தாய்மார் கவனத்திற்கு!

- முதலில் குறைவாக சுரக்கும் பால் அளவில் அதிகரிப்பது குழந்தை பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்கும் பொழுதேயாகும்.
- இரவில் பாலூட்டினால் மறுநாள் சுரக்கும் பாலின் அளவு அதிகரிக்கும்.
- ஒவ்வொரு முறையும் பாலூட்ட முன்னர் மார்க்கத்தை கழுவுதல் ஆபத்தாகும்.
- பாலூட்ட முன்னர் உங்கள் கைகளைக் கழுவித் கொள்ளுதல் பிரயோசனமானது.

- குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டும்போது ஒரு தடைவையில் ஒரு மார்பகத்தை மட்டுமே பாலருந்த விடுங்கள் - காரணம் முதலில் வெளிவரும் பாலில் அதிகளவில் நீர் காணப்படுகிறது, தொடர்ந்து வெளிவரும் பாலிலேயே அதிகளவு போசாக்கு நிறைந்துள்ளது.
- மறுமுறை பாலூட்டும்போது பால் அருந்தாத மார்பகத்தை முதலில் கொடுக்கவும்.

பால் உண்டாவதை பாதுகாப்பதற்கு மார்பகத்தை வெறுமையாக்குவது மிகவும் அவசியம்.

- இது கிணறு ஒன்று இறைக்கப்படுகையில் ஊறி நிரம்புவது போலாகும்.
- வேலைக்கு செல்லும் தாய்மார், வேலை முடிந்து வீடு வந்தவுடனும் இரவிலும் குழந்தை பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்க இடம் கொடுக்கவேண்டும்.
- கடமைக்குச் சென்ற இடத்தில் 3 மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு தடவையாவது பாலை கறந்து வெளியேற்ற வேண்டும்.

பால் சுட்டி படுதல் ஏற்படுவது எவ்வாறு?

- மார்பகத்தில் உற்பத்தியாகும் பால் சரியான முறையில் குழந்தையால் உறிஞ்சப்படாவிடின் பால் சுட்டி படுதல் ஏற்படும்.
- பால் கொடுப்பதில் தாமதம் ஏற்படல்.
- பால் உறிஞ்சும் போது குழந்தை சரியான முறையில் மார்பகங்களைக் கௌவிக் கொள்ளாமை.
- கூடுதலான நேர இடைவெளிகளில் பால் கொடுத்தல்.

முலைக்காம்புகளில் வெடிப்பு ஏற்படுதல் எவ்வாறு?

- முலைக்காம்புகள் வெடிப்பது குழந்தை மார்பகங்களை சரியான முறையில் வாய்க்குள் எடுக்காமல், முலைக்காம்புகளை உறிஞ்சுவதாலேயே ஆகும்.



ஆறாம் மாதத்தில் சோறு தீத்துவோம்

பிறந்த நாள் முதல் ஒருவயது வரை எவ்வகையான உணவை பிள்ளைக்கு வழங்க வேண்டும்?

வளர்ச்சிக்கும் விளையாட்டிற்கும் மகிழ்ச்சியுடனிருக்கவும் உங்கள் பிள்ளைக்கு உணவு தேவை. ஆறு மாதம் முடியும் வரை குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான முழு ஆகாரம் நீர் ஆகியன போதிய அளவில் தாய்ப்பாலில் இருந்து கிடைக்கும்.

- பிறந்த 1/2 மணித்தியாலத்துள் தாயின் மாற்பசுத்தில் பால் குடிக்க விடவும்.
- தேவைப்படும் போதெல்லாம் தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கவும்
- பசுலிலும் இரவிலும் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்
- செயற்கை பால்மாவோ, வேறுபாலோ கொடுக்கக் கூடாது.



பிள்ளைக்கு எந்த வயதில் திண்ம (மேலதிக உணவுகளை) உணவுகளை அறிக்கப்படுத்தலாம்?

ஆறாம் மாதத்திலிருந்து குழந்தை களி நிலையிலுள்ள உணவுகளையும் பழங்களையும் உண்ணமுடியும்.

எம் மாத வயதிலிருந்து எவ்வகையான உணவுகள் கொடுக்கப்படலாம்?

- எளிதாக சமிபாடடையக்கூடிய உணவுகளைத் தொடங்கவேண்டும்.
- பிசைந்த சோற்றைக் கொடுக்கத் தொடங்கலாம்.
- இருதினங்களின் பின் பருப்பு வகைகள் அறிமுகப்படுத்தப்படலாம்.

உணவை எப்படித் தயாரிக்கலாம்?

- அரிசி 2 மேசைக்கரண்டி, பருப்பு 1 தேக்கரண்டி, எண்ணெய் 1/2 தேக்கரண்டி சேர்த்து அவித்த பின் மசித்து களியாக்கவும்.
- பிள்ளையின் உணவுக்குச் சிறிதளவு எண்ணெய் சேர்த்தால் உணவின் ருசியும், போசாக்குப் பெறுமானமும் கூடும்.
- உணவை களித்தன்மையாகத் தயாரித்தால் பிள்ளை உண்பது சுலபமாகும். கறந்தெடுத்த தாய்ப்பாலை அல்லது கொதித்தாறிய நீரைச் சேர்க்கவும்.

- சீனியையோ, உப்பையோ, தேனையோ சேர்க்கவேண்டாம்.
- வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம் போன்றவற்றை கொடுக்கத் தொடங்கவும்.

உணவின் அளவு எவ்வளவு?

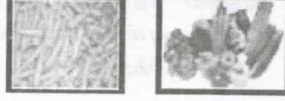
- 1/2 தேக்கரண்டி அளவில் ஆரம்பித்து படிப்படியாக அளவைக் கூட்டவும்.
- 6மாதம் நிரம்பிய வேளை தாய்ப்பாலை தொடர்ந்து கொடுப்பதுடன் இருவேளை உணவும் கொடுக்கப்படலாம்.
- கூட்டாயப்படுத்தியோ, தெண்டித்தோ ஊட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- பாடுவதால், கதைசொல்வதால் பிள்ளைக்கு உணவூட்டும் நேரங்களை மகிழ்ச்சிகரமானதாக்கலாம்.

எவ்வேளைகளில் உணவு கொடுக்கலாம்?

- தாய்க்கும் செய்க்கும் பொருத்தமான நேரங்களைத் தெரிந்தெடுக்கவும்.
- முக்கியமான உணவு நேரங்களே பொருத்தமானது.
- மேலதிக உணவுகள் கொடுக்கும்போது போத்தல் பாவிக்ககூடாது.
- சிண்ணமும் கரண்டியும் பாவியுங்கள்.

7ம் மாத காலப் பகுதியில்

7ம் மாத வயதளவில் உணவின் தடிப்பும், பெறுமானமும் படிப்படியாக கூட்டப்படலாம். பிள்ளைக்கு அதிக உணவு தேவைப்படும். மேலதிக உணவுக்கு பின்வரும் உணவுகளையும் சேர்க்க



- மஞ்சள் நிறமான காய்கறிகள், பூசணிக்காய், கரட்
- பிள்ளை இவற்றிற்கு பழக்கப்பட்டதும் இலைவகைகளான கீரை வல்லாரை முருங்கையிலை, பொன்னாங்காணி, பசளி போன்றவற்றைச் சேர்க்கவும், தாய்ப்பாலை தொடர்ந்து கொடுக்கவும்
- ஒரே வகையான உணவைக் கொடாமல் வளர்ச்சிக்கு உதவக்கூடிய பல்வேறு வகை உணவுகளையும் மாற்றி மாற்றிக் கொடுக்கவும் பல்வகை ருசிகளுக்கும் பழக்கப்படுதல் நல்லது.
- உணவின் தடிப்பை அதிகரிப்பதுடன் படிப்படியாக அளவையும் கூட்டவும்
- நன்றாக அவித்து மசித்த சோயா, மீன், கோழி இறைச்சி, நன்றாக கழுவி தூளாக்கிய நெத்தலி போன்றவற்றைக் கொடுக்கவும்.
- மாம்பழம், அவகாதோ (பெரிய யானைக் கொய்யாப்பழம்) போன்ற பல்வகை பழங்களையும் கொடுக்கவும்.

8 தொடக்கம் 9ம் மாத காலப் பகுதியில்

- இவ்வயதில் முக்கியமாக பிள்ளையின் உணவில் மேலே கூறிய உணவுகளை கூடிய அளவில் இருக்கக்கூடியதாக ஊட்டவேண்டும். 5 அல்லது 6 தடவைகள் ஊட்டவேண்டியும் ஏற்படும். தாய்ப்பாலும் தொடர்ந்து கொடுப்பவேண்டும். மாப்பால் தேவை இல்லை.
- மாலை ஆறாமணியின் பின் பிள்ளைக்கு உணவு கொடுக்கக்கூடாதென்பது தவறானதொரு நம்பிக்கையாகும். மாலைவேளையும் காலை நேரம் போன்று உணவு கொடுக்க வேண்டும்.
- 8-9 மாதமளவில் குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு 4 வேளையாவது உணவு கொடுக்க வேண்டும்.
- தொடக்கத்தில் முழு அவியல் முட்டையின் மஞ்சள் கருவினை மட்டும் கொடுக்கவும். 1/2 தேக்கரண்டி அளவில் தொடங்கிப் படிப்படியாக அதிகரித்து முழுக்கருவையும் கொடுக்கலாம்.
- சில உணவுகள் ஒத்துக்கொள்ளாது காணப்படி 12 மாதம் நிறையும் வரை கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- நன்றாக அவிக்கப்பட்டு, மசிக்கப்பட்ட வெவ்வேறுகை காய்கறிகளுக்கு பிள்ளையைப் பழக்கவும்.
- துருவிய தேங்காய்ப் பூவையோ, பாலையோ பிள்ளையின் உணவுடன் சேர்க்கவும் வெவ்வேறு வகையான உணவுகள் கொடுப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். (உ-ம் முட்டை, புடிங்)

10ம் மாத கால பகுதியில்

இவ்வயதில் பிள்ளைக்கு இடியப்பம் அல்லது அப்பத்தின் கரைப்பகுதிகளைக் கொடுக்கலாம். பிள்ளைக்கு வறுத்த பாண் துண்டு ஒன்றைக் கொடுக்கவும். பிள்ளை அதைக் கையில் எடுத்து வைத்திருக்க முடியும். இது கைகளால் பொருட்களை பிடித்து வைத்திருப்பதை ஊக்குவிக்கும்.



- உங்கள் பிள்ளையால் சாப்பாட்டு மேசையில் இருந்து வீட்டில் உள்ள ஏனையோருடன் சேர்ந்து சாப்பிட முடியும்.
- பழங்களிலிருந்தும், காய்கறிகளிலிருந்தும் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள் சரியான அளவில் கிடைப்பதால், மேலதிக உயிர்ச்சத்துக்கள் தேவைப்படாது.
- பிள்ளையின் உணவிற்கு உப்போ சீனியோ சேர்க்க வேண்டாம்

ஒரு வயதாகும் போது



- பிள்ளைக்கு ஒரு வயதாகும்போது வீட்டிலுள்ள ஏனையோர் உண்ணும் உணவை வழங்கலாம்.
- பிள்ளையின் உணவைத் தயாரிக்கும் போது உறைப்பு, வாசனைப் பொருட்கள் சேர்க்காதிருப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- முடிந்த வரை எப்போதும் உள்ளூரில் பெறக்கூடிய உணவு வகைகளையே கொடுங்கள்.
- சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கு இடையில் சொக்கலேட், பிஸ்கட் அல்லது இனிப்பான பானங்களையோ கொடுக்க வேண்டாம்.

தாய்ப்பால் தொடர்ந்து கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

- வலிந்து உணவை ஊட்டவேண்டாம்.
- ஒரு குழந்தையினுடைய மேலதிக உணவைத் தயாரிக்கும் போதும். சேமித்துவைக்கும் போதும் தனிநபர் சுத்தத்திலும் சுற்றாடல் சுத்தத்திலும் கவனமெடுக்க வேண்டும். பிள்ளைக்கென தனியாக கோப்பையும் கரண்டியும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.



யௌவனப் பருவம்

○ உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் வரைவிலக்கணப்படி யௌவனப் பருவம் என்பது 10-19 வயதிற்கு இடைப்பட்ட காலமாகும்.

- இது பிள்ளைப் பருவத்தில் இருந்து இளைஞர் யுவதிகளாக மாறுவதற்கு இடைப்பட்ட மிக முக்கிய காலமாகும்.
- இளமைப் பருவத்தில் நுழையும் போது உடலியல், உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.
- இந்த பருவத்தில் ஏற்படும் சவால்களுக்கு சரியான முறையில் முகம் கொடுக்காவிடில் அது பாரதூரமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

கட்டிளமைப் பருவக் கர்ப்பங்கள் என்றால் என்ன?

- 20 வயதுக்கு முன்னர் எதிர்பார்த்தோ எதிர்பாராமலோ ஏற்படும் கர்ப்பம் இளவயதுக் கர்ப்பமாகும்.
- 20 வயதுக்கு குறைந்த பெண் உடல் உள ரீதியில் தாயாவதற்கு முழுமையான விருத்தியை அடையாததால் ஆபத்து நிறைந்ததாகும்.

கட்டிளமைப் பருவக் கர்ப்பங்கள் ஏற்பட காரணங்கள் எவை?

- இளவயதுத் திருமணங்கள்
- திருமணத்திற்கு முந்திய பாலியல் தொடர்புகள்
- இளவயதுக் காதல்களும், முறை தவறிய உறவுகளும்
- நெருக்கமான வாழ்விடங்கள், சகவயதினரின் நெருக்கீடுகள்.
- கர்ப்பம் ஏற்படுவது தொடர்பான அறிவின்மை.
- கர்ப்பத்தை முறைகள் தொடர்பான அறிவின்மை
- பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள்.



கட்டிளமைப் பருவ கர்ப்பவதியின் ஆபத்து நிலைமைகள் எவை?

1. மருத்துவ ரீதியிலான பிரச்சினைகள்

- கர்ப்பப்பை கர்ப்பத்தைத் தாங்கும் வகையில் பூரண வளாச்சி அடையாமையால் அதிகரித்த கர்ப்பகாலச் சிக்கல்கள்.
- அதிகரித்த அளவில் கர்ப்பகால குருதிச்சோகை, உயர் குருதியழுக்கம், நீரிழிவு நோய் ஏற்படல்
- தாய்மரணம் பிரசவத்தின் போது இரண்டு மடங்காக அதிகரிக்கலாம்.



- பாதுகாப்பற்ற கருச்சிதைவால் (சுயமான அல்லது தூண்டப்பட்ட) ஏற்படும் ஆபத்துகள்.
- குறைமாதப் பிரசவங்களும் அதன் விளைவான சிக்கல்களும்.
- ஒடுக்கமான பூப்பென்பு என்பதால் நீண்ட நேர பிரசவ வேதனையும், பிரசவம் தடைப்படுதலும்.
- பிள்ளைப் பேற்றின் பின்னான தாக்கங்கள்.
- பாலியல் நோய்கள் மற்றும் பிற நோய்களின் தாக்கம் அதிகரித்தல்

2. சமூகப் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள்

- கல்வி பாதிப்படைதல்
- உளரீதியாகப் பாதிப்படைதல்
- ஆரோக்கியமான கரு வளர்வதில் அக்கறையின்மை
- பிள்ளை வளர்ப்புக்குரிய முதிர்ச்சியற்ற தன்மை.
- திருமண வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளுதல்

குழந்தையில் ஆபத்து நிலைகள்

1. மருத்துவ ரீதியிலான பிரச்சினைகள்

- பிறப்பு நிறைக்குறைவு.
- பிறவிக்குறைபாடுகள், அங்கவீனங்கள்.
- சிசு மரணம்.
- பாலியல் நோய்களின் தாக்கம் அதிகரித்தல்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்த குழந்தைகள்.
- விவேகம் குறைந்த குழந்தைகள்.
- குழந்தை வளர்ந்து பெரியவரானதும் உயர் குருதியழுக்கம், நீரிழிவு, இருதய நோய்கள், உடல் நிறையதிகரிப்புக்கு ஆளாதல்.



2. குழந்தைகள் எதிர்நோக்கும் சமூகப் பிரச்சனைகள்

- இளம் வயதில் கர்ப்பம் தரித்தல்
- சிறந்த வழிகாட்டலின்மை

பெண் திருமணமாகாதவராயின்...

- பெற்றோர் நண்பர்களால் ஒதுக்கப்படல்
- சமூக அவமானத்திற்கு உள்ளாதல்
- கலங்கிய நிலையும், தனது நிலையை உறுதி செய்ய முடியாத நிலையும்.
- எதிர்காலக் கனவுகள் சிதைக்கப்படல்.
- பாதுகாப்பற்ற கருச்சிதைவு - இதனால் மலட்டுத் தன்மை, இறப்பு, உளத்தாக்கம், சமூக எதிர் விளைவுகள்.
- மனவடு, தற்கொலை.
- குழந்தையின் பிறப்பை உரிய முறையில் பதிய முடியாமை.
- குழந்தை சமுதாயத்தால் பழிக்கப்பட்டு ஒதுக்கப்படலாம், பிள்ளைக்கு அங்கீகாரமின்மை

இளவயதுக் கர்ப்பங்களைத் தவிர்க்கும் முறைகள்

- கல்வி, பொழுதுபோக்குகளில் கூடிய கவனம் செலுத்துதல்
- தாய்மையடைதலையும் அதனால் எதிர்நோக்கும், பிரச்சினைகளையும் தெளிவாக விளங்கிக்கொள்ளுதல்
- இளமைப் பருவ உடல் உள மாற்றங்களை விளங்கிக் கொள்ளுதல்
- பெற்றோர் சம்மதத்துடன் திருமணம் செய்தல்
- திருமணத்திற்கு முன்னான உடல் உறவுகளை தவிர்த்தல், அல்லது சந்தர்ப்பத்தை வழங்காமல் இருத்தல்
- சமூக கலாச்சாரங்களை மதித்துப் பின்பற்றுதல்
- இளம் பருவத்தில் தாய்மை அடைவதைத் தவிர்த்தல்.

பால் நிலை வன்முறைகள் (GENDER BASED VIOLENCE)

- ஒரு ஆண் அல்லது பெண் என்பதற்காக காட்டப்படும் பாரபட்சமாகும். இது தனி நபரின் விருப்புக்கு மாறான செயற்பாடுகளை குறிக்கும். சமூக, கலாச்சார, சமய அடிப்படையில், போர் வன்முறைகளிலும் ஆண், பெண் மீது திணிக்கப்படுகின்றது.
- பொதுவாக இவ்வகையான வன்முறைகளில் பெண்களே அதிகமாக பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இவை பொதுவாக

- உடல் ரீதியாகவோ
- பாலியல் ரீதியானதாகவோ
- பயமுறுத்தலாகவோ
- பொருளாதார ரீதியாகவோ
- சமூகத்தில் புறக்கணிக்கப்படுதலாகவோ அமையலாம்.

பெண்களைத் துன்புறுத்தல்

- பெண்களில் மிக அதிகளவு துன்புறுத்தல்களுக்கு உள்ளாகும் பிரிவினர் விதவைகளும் மதுபானங்களுக்கு அடிமையான கணவன்மாரின் மனைவிகளும் ஆவார். எமது சமூக கலாச்சார கட்டுப்பாடுகள் கூடியளவு இச்செயற்பாடுகளை ஆமோதிப்பது மிகவும் கவலைக்குரிய விடயமாகும்.
- பெண்கள் விழிப்புணர்வு இன்றி இருப்பதுவும் குடும்பத்தின் எதிர்காலம் பற்றிய பயத்தால் தமக்கு நிகழ்ந்த கொடுமைகளை வெளியிடாது இருப்பதும் மேலும் மேலும் இத்தகைய துன்புறுத்தல்கள் நிகழ ஏதுவாகின்றன.

பாலியல் வன்முறைகளுக்கான காரணிகள்

- இதன் பிரதான காரணியாக அமைவது பெண்களை ஆண்களுக்கு சமமாக மதிக்காமையாகும்.
- ஆண்களுக்கு முடிவெடுக்கும் சுதந்திரமும், பெண்கள் அவற்றிற்கு கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றமையும்.

- மனித (பெண்) உரிமைகள் பற்றியபோதிய விளக்கமின்மை.
- பாரம்பரிய கலாச்சார, சமய நம்பிக்கைகளும் மற்றும் அவற்றை தொடர்ச்சியாக கடைப்பிடித்தலும்.
- யுத்தங்கள், இடம்பெயர்வுகள்
- மக்கள் ஒன்றாக நலன்புரி நிலையங்களில் தங்கவைக்கப்படல்.
- மதுபானம், மற்றும் பல போதைப் பொருட்களின் பாவனைக்கு அடிமையாகுதல்.
- சமூக, பொருளாதாரக் கட்டமைப்பு

பாலியல் வன்முறைகளின் விளைவுகள்

- தற்கொலை, கொலை செய்தல்
- பாலியல் நோய்கள் அதிகரித்தல்
- மது, போதைவஸ்து பாவனை
- கருச்சிதைவு
- பெண்ணியல் நோய்கள்
- உளரீதியான பாதிப்புகள்
- சிசு மரணம்

பாலியல் ரீதியாக துன்புறுத்தல்

- பிள்ளைகள் வளரும்போது பாலியல் சார்ந்த இம்சை பிள்ளையின் உடல், உளரீதியான வளர்ச்சியை பெரிதும் பாதிக்கின்றது.

பாலியல் வன்முறையும் சிறுவர்களும்

சிறுவர்கள் எனப்படுவோர் 18 வயதிற்கு குறைந்தவர்கள்

- இடம்பெயர்ந்து முகாம்களில் வாழும் சிறுவர்கள்
- வேலைக்கு அமர்த்தப்பட்ட சிறுவர்கள், ஒருவர் உள்ள அல்லது பெற்றோரை இழந்த சிறுவர்கள்
- பாலியல் வர்த்தகப்பணிகளில் ஈடுபடும் சிறுவர்கள்

- மேற்குறிப்பிட்ட சிறுவர்கள் மீது சிறப்பான கவனம் செலுத்தப்பட்டு அவர்களின் பாதுகாப்பையும், அன்பையும் தக்களவு வழங்கல் வேண்டும். சிறுவர்களின் நடத்தை மாற்றம், கல்விச் செயற்பாடுகள், தனிப்பட்ட திறமைகள் குழப்பமடைதல் போன்றன அவதானிக்கப்பட்டு அவற்றிற்கான தீர்வுகள் பெற்றுக்கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

பாலியல் வன்முறைகளுக்கு எதிரான தற்காப்பு முறைகள்.

- தற்கால நாட்டுச்சூழல் பலவகையான உடல், உளதாக்கங்களை எம்மை அறிந்தும் அறியாமலும் ஏற்படுத்தக்கூடியதாக உள்ளது. எனவே நாம் எப்பொழுதும் விழிப்பாக இருந்து இயன்றவரை இத்தகைய தாக்கங்களை தவிர்த்துகொள்ள வேண்டும். இதனால் இதன் தொடர் தாக்கங்களையும் ஆயுட்கால பாதகமான கசப்பான நிகழ்வுகளையும் தவிர்ப்பதோடு மட்டுமல்லாது நோய் நொடியற்ற ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை ஏற்படுத்தி நல்லதொரு வளமான சமுதாயத்தினை ஏற்படுத்த முடியும்

குறிப்பாக பெண்கள்

- உங்களை சுற்றியுள்ள சூழல் உங்களுக்கு போதுமான அளவு பாதுகாப்பானதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- பழக்கமற்ற இடங்களுக்கு செல்லும் போது இயலுமானவரை நம்பிக்கைக் குரியவரை துணையாகக் கொள்ளுங்கள்.
- கூடியளவு தனிமையாக இருப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் மீது மரியாதை வரக்கூடிய வகையில் ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- அறிமுகமல்லாதவர்களோடு தொடர்பு கொள்வதையும் பழகுவதையும் தேவையற்ற பொழுதுகளில் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அநாவசியமாகவும், அளவுக்கதிகமாகவும் கையடக்கத்தொலைபேசிகள் பாவிப்பதை இயன்றளவு குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- சட்டபூர்வமற்ற பொய்யான உறுதி மொழிகள், பணம் பதவியுயர்வு போன்றவற்றுக்காக உங்களது வாழ்க்கையை இழந்துவிடாதீர்கள்.
- மது மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையாளரிடம் எப்பொழுதும் விழிப்பாக இருங்கள்.
- பாலியல்ரீதியில் நீங்கள் துன்புறுத்தப்படும்போது நம்பிக்கைக்கு உரியவரிடம் கூறி அல்லது சமூக தொண்டு நிறுவனங்களுடன்தொடர்பு கொண்டு அதற்கான தீர்வை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.



கருக்கலைப்பு ABORTION

கருக்கலைப்பு என்றால் என்ன?

ஒரு பெண் தாயாகும் விஷயம் மிக அற்புதமானது. பலவித கனவுகளுடன் தனது கருவை, தாயானவள் நேசிக்கத் தொடங்குகிறாள். ஆனால் விதிவசத்தால் எல்லா பெண்களாலுமே குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க முடிவதில்லை.

சிலரால், சில காரணங்களால் கருவைச் சுமக்க முடியாமல் போகிறது. அந்தக் கருவானது குழந்தையாக முழு உருவத்தை அடையும் முன்பே, அதாவது 28 வாரங்களுக்குள் தானாகவோ அல்லது மருத்துவ முறையிலோ தாயை விட்டுப் பிரியும் நிகழ்வைத்தான் "கருக்கலைப்பு" என்கிறோம்.

அதாவது கருக்கலைப்பு என்பது கருவை அல்லது முதிர்கருவைக் கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் கருப்பையில் இருந்து அகற்றி அதனை அழித்துவிடுதல் ஆகும். கருக்கலைப்பு என்பது பொதுவாக வேண்டுமென்றே செய்யப்படுவது. சில சமயங்களில் தானாகவே இவ்வாறான நிலை ஏற்படுவது உண்டு.

- பொதுவாக 20 வீதமான கர்ப்பங்கள் இயற்கையாகவே சிதைவடைகின்றன.
- இயற்கையாக நிகழும் மிகப்பெரும்பான்மையான கருச்சிதைவுகள் (80%) கருத்தரித்து முதல் மூன்று மாத காலத்தினுள்ளே நடைபெறுகின்றது.
- பல சந்தர்ப்பங்களில் இவை ஏன் சிதைவடைகின்றன என்பதற்கான விசேட காரணங்கள் எதுவும் இருப்பதில்லை.
- சாதாரணமாக உருவாகும் 15 கர்ப்பங்களில் ஒரு கர்ப்பம் கருச்சிதைவுக்கு உள்ளாகிறது

உலக அளவில் ஆண்டுக்கு

- சுமார் 4.2 கோடி கருக்கலைப்புகள் நடைபெறுகின்றன. அவற்றில்:
- சுமார் 2.2 கோடி பாதுகாப்பான கருக்கலைப்புகள்
- சுமார் 70,000 கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பாதுகாப்பற்ற கருக்கலைப்பினால் இறக்கின்றனர்.
- ஒவ்வொரு முறை கருக்கலைப்பு செய்யும் போதும் கருப்பை 10% பாதிப்படைகிறது.

கருக்கலைப்பு தொடர்பான சட்டங்கள்

- பொதுமக்களைப் பொறுத்தவரை கருக்கலைப்புக்கு ஆதரவும் எதிர்ப்பும் கலந்தே இருக்கிறது.

- கருக்கலைப்பு என்பது விளையாட்டுச் சமர்ச்சாரமல்ல. இது தவறுகளுக்கான அனுமதிச் சீட்டும் அல்ல. ஆனால் தவிர்க்க இயலா சூழலில்கூட அது மறுக்கப்படுவது சரியா என்பது தான் நம்மிடையே எழும் கேள்வி.
- கருக்கலைப்பு தொடர்பான சட்டங்களும், பண்பாட்டு நோக்குகளும் நாட்டுக்கு நாடு பெருமளவில் வேறுபடுகின்றன.
- இலங்கையில் கருக்கலைப்பானது சட்டவிரோதமான செயலாகும். இருந்த போதிலும் கர்ப்பிணிப்பெண்ணின் உயிர்காக்கும் பொருட்டு (ஏதேனும் ஒரு மருத்துவக்காரணம் கருதி) மேற்கொள்ளப்படுகிறது.
- கருக்கலைப்பை அனுமதிக்கும் நாடுகளோ இது பெண்களின் உரிமை, மருத்துவத் தேவை, சமூக கடமை என எதிர் விவாதங்களை முன் வைக்கின்றன.

கருச்சிதைவு வகைகள்

கருக்கலைப்பு என்றாலே ஏதோ தகாத உறவினால் உருவான குழந்தையைக் கலைக்கிறார்கள் என்ற எண்ணம் தான் பெரும்பாலானோருக்கு.... ஆனால் அது தவறான கருத்தாகும். கருச்சிதைவில் பல வகைகள் உள்ளன

- தன்னிச்சையான கருச்சிதைவு
- மருத்துவ சிகிச்சைக்குரிய கருச்சிதைவு
- சட்டவிரோதமான கருச்சிதைவு

தன்னிச்சையான கருச்சிதைவின் வகைகள்

- அச்சுறுத்தும் கருச்சிதைவு (Threatened abortion)
- தவிர்க்கமுடியாத கருச்சிதைவு (Inevitable abortion)
- பூர்த்தியாகாத கருச்சிதைவு (Incomplete abortion)
- தவறிய கருச்சிதைவு (Missed abortion)
- பூர்த்தியான கருச்சிதைவு (Complete abortion)
- திரும்பத் திரும்ப ஏற்படும் கருச்சிதைவு (Recurrent abortion)
- கிருமித்தொற்றுக்குள்ளான கருச்சிதைவு (Septic abortion)

மருத்துவ சிகிச்சைக்குரிய கருச்சிதைவு

- ஏதேனும் ஒரு மருத்துவக்காரணம் கருதி உண்டாக்கப்படும் கருச்சிதைவு
- பிறவி நோய்களுடன் பிறக்கப்போகும் குழந்தைகளைத் தடுக்க
- தாயின் நலம் கருதி (சில இதய நோயுள்ள தாய்மார்கள்)
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிக்கலான கருக்கள் வளரும்போது

கருச்சிதைவு ஏற்படக் காரணங்கள்

- தன்னிச்சையான மருத்துவ கருச்சிதைவு ஏற்படக் காரணங்கள்
- கருவில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் (மரபணு குறைபாடுகள்)
- தாயில் உள்ள குறைபாடுகள்

- கிருமித்தொற்றுக்கள்
- சில இதய நோய்கள், குருதிச்சோகை
- கருப்பை நோய்கள்
- கருப்பைவாய் அழுத்தக்குறைவு
- ஓமோன் மாற்றங்கள் - நீரிழிவு, கேடயச்சுரப்பி நோய்
- நிர்ப்பிடன தொகுதி கோளறுகள்
- சூலகத்தில் கட்டிகள்

சட்டவிரோத கருச்சிதைவு தூண்டப்பட ஏதுவாகும் சந்தர்ப்பங்கள்

1. திருமணத்திற்கு முன் கருத்தரித்தல்
2. பாலியல் வல்லுறவு
3. தகாப்புணர்ச்சி
4. வேண்டாத கர்ப்பம்
5. கணவனின் வற்புறுத்தலின் மூலம்
6. கருத்தரித்தலின் பின் பட்டப்படிப்புகள் வெளிநாட்டு வாய்ப்புகள் கிட்டுதல்

கருச்சிதைவின் அறிகுறிகள்

- உதிரப்போக்கு (Heavy bleeding)
- அடிவயிற்றில் வலி / தசை இறுக்கம்
- இரத்தக் கட்டிகள், கருவின் பகுதிகள் யோனியினூடு வெளியேறல்
- கர்ப்பந்தரித்தலுக்கான அறிகுறிகள் மறைதல்



கருச்சிதைவிற்கான சிகிச்சை முறைகள்

- அச்சுறுத்தும் கருச்சிதைவு (Threatened abortion)
- பொறுத்திருந்து அவதானித்தல்



நுண் ஒலி வரைவு (Ultra sound scan)

- ஓய்வு
- உடலுறவைத் தவிர்த்தல்

தவிர்க்கமுடியாத, பூர்த்தியாகாத, கிருமிகளால் தாக்கப்பட்ட தவறிய கருச்சிதைவு

- இரத்தப்போக்கு நிற்கும் வரை உடலுறவைத் தவிர்த்தல்
- வைத்திய ஆலோசனை பெறல்.

திரும்பத்திரும்ப கருச்சிதைவு ஏற்படுமாயின் என்ன செய்யலாம்?

- கணவன், மனைவி இருவரிலும் மரபணு ஆய்வு, கருவின் திசுகளில் மரபணு ஆய்வு
- நுண் ஒலி வரைவு (Ultra sound scan)
- குருதிப் பரிசோதனைகள்

சட்டவிரோதமான கருச்சிதைவு

- இலங்கையில் கருச்சிதைவை மேற்கொள்ளல் சட்ட விரோதமான செயலாகும்.
- ஏறத்தாள 8-10% தாய் மரணங்கள் பாதுகாப்பற்ற கருச்சிதைவினால் நிகழ்கின்றன.
- இவைகளில் பெரும்பாலானவை போலி டாக்டர் களினாலேயே மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.
- பொதுவாக 12 வாரம் வரையில்தான் கருக்கலைப்பு செய்ய முடியும். ஆனால் போலிகள் 40வாரம் வரை கூட கருக்கலைப்பு செய்வார்கள்.



சட்டவிரோதமான கருச்சிதைவு முறைகள்

- கூடியளவு கருத்தடை மாத்திரைகளை பயன்படுத்துதல்
- மூலிகைகளைப் பயன்படுத்துதல்
- வயிற்றுப்பகுதியில் கூடிய விசையினைக் கொண்டு தாக்குதல்
- யோனியினூடாக நகம், சைக்கிள் கம்பி, ஊசி, குடைக்கம்பி, தாவர வேர்கள் போன்றவற்றை செலுத்தல்.
- மரபு சார்ந்த முறைகள்



சட்டவிரோதமான கருச்சிதைவினால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள்

- கிருமித்தொற்று
- ஏற்பு வலி
- தொடரும் இரத்தப்போக்கு
- கருப்பையில் காயம் ஏற்படல்
- மனநலப் பாதிப்புக்கள்

இறப்பு ஏற்படுவதற்குரிய காரணம்

- குருதிப்பெருக்கு
- தாங்கமுடியாத வலி மூலம் சடுதியாக இருதயத் தொழிற்பாடு தடைப்படல்
- இரத்தக்குழாய் அடைப்பு

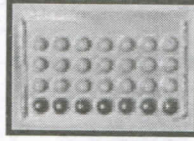
- கருப்பைக் கிருமித்தொற்று
- ஏர்ப்பு வலி

பின்விளைவு

- குருதிப்பெருக்கு
- கருப்பைச்சிதைவு
- கருப்பையை இழக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.
- மலட்டுத்தன்மை
- தாங்கமுடியாத வலி
- கருவானது தொடர்ந்து வளர்ந்து குறைபாடுடைய பிள்ளையை பிரசவிக்க நேரலாம்
- கருப்பை வாய் அழுத்தம் குறைவதால் எதிர்காலத்தில் கருச்சிதைவு ஏற்படும் வாய்ப்பு
- மனவேதனை குற்ற உணர்வு என்பன ஏற்பட்டு நீண்டகால மனநோயாளியாகக் கூட மாறலாம்.

கருச்சிதைவு ஏற்படுவதை தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள்

- தகுந்த கருத்தடை முறையை பாவித்தல்
- இரத்த உறவுகளில் திருமணம் செய்வதை தவிர்த்தல்
- இனப்பெருக்க உறுப்பு நோய்களுக்கு தகுந்த சிகிச்சை பெறல்
- முதிர் வயதில் கர்ப்பம் தரித்தலை தவிர்த்தல்
- புகைப்பிடித்தல், மது அருந்தலை தவிர்த்தல்
- கருப்பைக்கு ஏற்படக்கூடிய அதிர்வினை தவிர்த்தல்

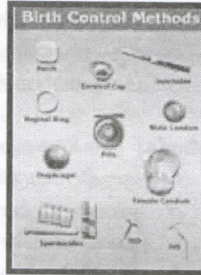


குறைந்தது கர்ப்பம் தரித்த மூன்று மாதத்திற்காவது பயணங்களைத் தவிர்ப்பது நலம்.

- நல்ல ஊட்டச்சத்து மிகுந்த, போசாக்கான உணவு முறையை கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியம்.
- உயர்குருதி அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் அதனை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பது அவசியம்

சட்டவிரோத கருச்சிதைவை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்.

- குடும்ப கட்டுப்பாட்டு முறைகள் பற்றிய போதிய அறிவினை வழங்குதல்.
- கருச்சிதைவினை சட்டரீதியாக அங்கிகரித்தல்
- சட்டவிரோத கருச்சிதைவும் அதன் பாதிப்புகள் பற்றியும் மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்.



கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன் தம்பதியினர் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவை

1. திட்டமிட்டு கருத்தரித்தல்
2. திருமணம் ஆனதிலிருந்து போலிக்கமிலம் (Folic acid) உள்ளெடுத்தல் கர்ப்பம் தரிக்கும் வரை காத்திருக்க தேவையில்லை.
3. ருபெல்லா (Rubella) தடுப்பூசி போட்டிருந்தல். அவ்வாறு முன்னர் தடுப்பூசி போட்டிரா விட்டால் தடுப்பூசியை உடனே பெற்றுக்கொள்ளல். ருபெல்லா தடுப்பூசி போட்டு மூன்று மாதங்களின் பின்னரே கர்ப்பம் தரிக்க வேண்டும்.
4. தாயில் வேறு நோய்நிலைகள் உதாரணமாக சலரோகம், உயர்குருதி அழுக்கம், இதய வருத்தங்கள், வலிப்பு போன்றன காணப்படின் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறல்.
5. குடும்ப உறவினர்களில் பிறப்புரிமைக் குறைபாடு காணப்படின் பிறப்புரிமை ஆலோசனை (Genetic Counselling) பெறல்.
6. தாய் தனது குருதி ஈமோகுளோபின் (Hb) அளவு பற்றி அறிந்திருந்தல். இதன் மூலம் குருதிச்சோகை நோயினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பினை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
7. புகைபிடித்தல், மதுபாவனை, போதை மாத்திரைகள் பாவித்தல் போன்ற பழக்கமுள்ள தாய்மார் எனின் இப்பழக்கங்கள் உடனடியாக நிறுத்தப்படல் வேண்டும்.
8. கோப்பி போன்ற பானங்களில் உள்ள Caffeine என்ற இரசாயனப் பொருள் கருவிலுள்ள சிசுவிற்கு ஆபத்தை விளைவிக்குமாதலால் இப்பானங்கள் அருந்துவதை தவிர்த்தல் அல்லது குறைத்தல்.
9. கிரமமான முறையில் உரிய உடற்பயிற்சிகளை செய்ய ஆரம்பித்தல்.
10. ஆரோக்கியமான நிறையுணவுகளை உள்ளெடுத்தல்.