

# உங்கள் கர்ப்பத்தை மேலும் பாதுகாப்பானதாக்க நாம் இணைந்து பணியாற்றுவோம்



Tamil | தமிழ்



இந்தத் தகவல் கையேடு குழந்தை இறந்து பிறத்தலைத் தடுப்பது பற்றியது. **இந்த விடயங்களைப் பற்றி நாங்கள் அனைவரிடமும் பேசுகிறோம்.** குழந்தை இறந்து பிறத்தலின் வாய்ப்பைக் குறைப்பதற்கான வழிகளைப் பற்றி பேசுவது கர்ப்பப் பராமரிப்பின் இயல்பான பகுதியாகும் - தாயை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும் வழிகளைப் பற்றி பேசுவது கர்ப்ப பராமரிப்பின் இயல்பான பகுதியாகும்.

இது பொதுவானது அல்ல, ஆனால் சில சமயங்களில் ஒரு குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே உயிரிழப்பிற்கு உள்ளாகும். கர்ப்பத்தின் 20 வாரங்களுக்குப் பிறகு அவ்வாறு நிகழும்போது, அது 'குழந்தை இறந்து பிறத்தல்' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

பிறப்பதற்கு முன்பே ஒரு குழந்தை ஏன் உயிரிழக்கிறது என்பது நமக்கு எப்போதும் தெரியாது. மேலும் இறந்து பிறத்தலை தடுப்பது எப்போதும் சாத்தியமில்லை. இருப்பினும், இறந்து பிறத்தலைக் குறைக்க உங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில விடயங்கள் உள்ளன. உங்கள் ஒவ்வொரு கர்ப்பகால சந்திப்புகளிலும் உங்கள் சுகாதார வல்லுநர்கள் இந்த விடயங்களைப் பற்றி உங்களுடன் பேசுவார்கள்.

குழந்தை இறந்து பிறத்தலுக்கான வாய்ப்பைக் குறைக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய 5 விடயங்களைப் பற்றிய தகவல்களை இந்த வளம் கொண்டுள்ளது.

**1** உங்களுக்கு மற்றும் உங்கள் குழந்தைக்குப் புகைபிடித்தலால் ஏற்படும் பாதிப்புக்குள்ளாதலை குறைத்தல்.



**2** உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியைச் சரிபார்க்க உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுதல்.



**3** உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகளை பற்றி அறிந்துகொள்வதுடன் உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் நிறுத்தப்படுகிறதா அல்லது குறைகிறதா என்பது குறித்து உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துதல்.



**4** கர்ப்பத்தின் 28 வாரங்களை அடைந்தவுடன் உங்கள் பக்கவாட்டில் தூங்குதல்.

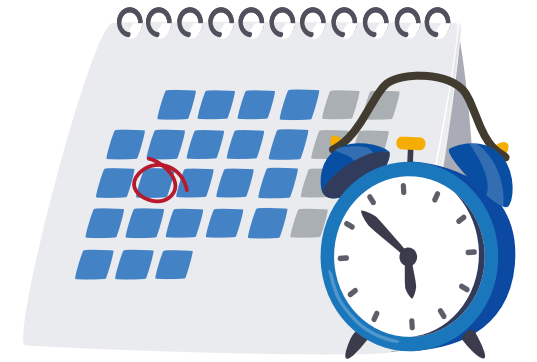


**5** உங்கள் குழந்தையின் பிறப்புக்கான சிறந்த காலத்தைப் பற்றி உங்கள் மகப்பேறு நிபுணர் (midwife) அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுதல்.



கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் குழந்தையை வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த விடயங்களில் ஒன்று, உங்கள் கர்ப்பகால சந்திப்புகளில் கலந்துகொள்வது. உங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் நல்வாழ்வைச் சரிபார்க்கக் கர்ப்பகால சந்திப்புகள் உங்களுக்கும் உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களுக்கும் ஒரு வாய்ப்பாகும். மொழிபெயர்ப்பாளர் சேவைகள் பெண்களுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் எப்போதும் இலவசமாகக் கிடைக்கும்.

ஏதேனும் ஒன்று தவறாக இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தாலோ அல்லது குழந்தையைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டாலோ உங்கள் மகப்பேறு நிபுணரை அல்லது மருத்துவரை அழையுங்கள். எவருடைய நேரத்தையும் வீணடிப்பதாக நினைக்காதீர்கள். உங்கள் சுகாதார வழங்குநர்கள் எப்போதும் உங்களுக்கு ஆதரவாக இருக்கிறார்கள்.



## ஆரோக்கியமான சூழல் உங்கள் குழந்தை வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளர உதவுகிறது

தொப்புள்கொடி (placenta) எனப்படும் சிறப்பு உறுப்பு காரணமாக உங்கள் குழந்தை கர்ப்ப காலத்தில் வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளர முடியும். தொப்புள்கொடி முதலில் கர்ப்பத்தின் ஆரம்பத்தில் உருவாகிறது மற்றும் பிறப்பு வரை உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டைத் தொடர்ந்து ஆதரிக்கிறது. தொப்புள்கொடி வழியாக உங்கள் குழந்தை ஊட்டச்சத்துக்கள்/உணவு மற்றும் ஆக்ஸிஜன்/புதிய காற்றைப் பெறுகிறது. தொப்புள்கொடி குழந்தையின் கழிவு/பழைய காற்றையும் நீக்குகிறது.

கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் குழந்தை வளரும் விதத்தைப் புரிந்துகொள்வது உதவியாக, தோட்டமொன்று வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளரும் விதத்துடன் அதனை ஒப்பிடலாம். வலுவான மற்றும் ஆரோக்கியமாக வளர, தோட்டத்திற்கு ஆரோக்கியமான சூழல் தேவை. புதிய நீர், சுத்தமான காற்று, சூரிய ஒளி மற்றும் மண்ணில் இருந்து கிடைக்கும் உணவு இவை அனைத்தும் ஒரு மரக் கன்று உயரமாகவும் வலுவாகவும் வளர உதவுகின்றன.

ஒரு தோட்டத்தில் ஒரு மரக் கன்றைப் போலவே, உங்கள் குழந்தை வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளர தொப்புள்கொடி வழியாக சுத்தமான காற்று மற்றும் பொருத்தமான உணவு தேவை.



குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும் தொப்புள்கொடி மிகவும் முக்கியமானது. கர்ப்ப காலத்தில் தொப்புள்கொடி நன்றாக தொழிற்படுவதைக் கடினமாக்கும் சில விடயங்கள் உள்ளன, இவை உங்கள் குழந்தை வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளர்வதைக் கடினமாக்கக்கலாம்.



இந்த கையேட்டில் கலந்தாய்ப்பட்ட பல விடயங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் தொப்புள்கொடி நன்றாகத் தொழிற்பட உதவுகிறது, எனவே உங்கள் குழந்தை வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளர உதவுகிறது.



நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும்  
புகைபிடித்தல் பாதிப்புக்கு  
உள்ளாவதைக் குறைத்தல்.



**சுத்தமான  
காற்று குழந்தை  
வலுவாகவும்  
ஆரோக்கியமாகவும்  
வளர உதவுகிறது.**

சிகரெட், ஷிஷா, இ-சிகரெட்/  
வேப்பிங் மற்றும் சுருட்டுகள்  
போன்றவற்றிலிருந்து  
வரும் புகை உட்பட,  
அனைத்து வகையான  
புகைபிடித்தல்களும் கர்ப்ப  
காலத்தில் உங்களுக்கும்  
உங்கள் குழந்தைக்கும்  
தீங்கு விளைவிக்கும்.

நீங்கள் புகைபிடித்தால், புகைபிடிப்பதை விட்டுவிடுவது  
உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் பாதுகாப்பை  
ஏற்படுத்தும் விடயமாகும். உங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் எந்த  
நேரத்திலும் பழக்கத்தை விட்டுவிடுவது உங்களுக்கும்  
உங்கள் குழந்தைக்கும் உதவும்.

**புகைபிடிக்கும் மற்றவர்களுடன் நீங்கள் வாழ்ந்தால்  
அல்லது அவர்களுடன் நேரத்தைச் செலவழித்தால் இது  
உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும்,  
குறிப்பாக நீங்கள் கார் போன்ற சிறிய இடங்களில் அல்லது  
நபர்கள் புகைபிடிக்கும் போது வீட்டிற்குள் இருக்கும்போது.**

நீங்கள் புகைபிடிக்காவிட்டாலும், மற்றவர்களின்  
புகையானது (சிகரெட், ஷிஷா, இ-சிகரெட் மற்றும்  
சுருட்டுகள்) அங்கிருக்கும் உங்களுக்கும் உங்கள்  
குழந்தைக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும். புகைபிடிக்கும்  
நபர்களுடன் நேரத்தை செலவிடாமல் இருப்பது  
உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் உதவும்.

எந்தவொரு புகைப்பழக்கத்தினால் ஏற்படும் புகையும்  
உங்கள் குழந்தைக்கு செல்லக்கூடிய இரத்தம் மற்றும்  
ஆக்ஸிஜனின் அளவைக் குறைக்கிறது.



சிகரெட் புகை பின்வருவன ஏற்படும் வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும்:

- கருச்சிதைவு அல்லது குழந்தை இறந்து பிறத்தல்.
- குறைப்பிரசவம் (கர்ப்பத்தின் 37 வாரங்களுக்கு முன்).
- குழந்தை சிறிய அளவுடையதாகப் பிறத்தல்.
- குழந்தை பிறந்தவுடன் மூச்சு விடுவதில் சிரமம்.
- குழந்தைப் பருவத்தில் வேறு காரணமின்றி திடீரெனக் குழந்தை இறத்தல்.



## மேலும் தகவலை நான் எங்கே பெறுவது?

கர்ப்ப காலத்தில் புகைபிடிப்பதைப் பற்றியும், நீங்கள் புகைபிடித்தால் மற்றும் அதனை நிறுத்த விரும்பினால் எங்கு உதவி பெறுவது குறித்தும் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மகப்பேற்று நிபுணரிடம் நீங்கள் பேசலாம். புகைபிடிப்பதை நிறுத்த விரும்பவர்களுக்கு Quitline எனப்படும் இலவச தேசிய ஆதரவு சேவை உள்ளது.

நீங்கள் மற்றும் உங்கள் ஆதரவுதவியார்கள் உட்பட, புகைபிடிப்பதை நிறுத்த விரும்பும் எவரும் உதவிக்கு அவர்களை அழைக்கலாம்.

மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவைப்படுபவர்கள் பல வழிகளில் Quitline ஐ அணுகலாம். பின்வருவனவற்றை அவர்கள் செய்யமுடியும்:

- Quitline ஐ அழைத்து, அவர்களின் விருப்பத்தேர்வான மொழிக்குரிய மொழிபெயர்ப்பாளருடன் மீண்டும் அழைக்குமாறு கோரலாம்.
- ஆங்கிலம் பேசுவதில் தன்நம்பிக்கைமிக்க நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரிடம் Quitline ஐ அழைக்கக் கோரலாம், மேலும் மொழிபெயர்ப்பாளருடன் மீண்டும் அழைப்பை ஏற்படுத்த ஏற்பாடுத்துமாறு கேட்கலாம்.
- Quitline பரிந்துரை படிவத்தை சமர்ப்பிக்குமாறு அவர்களின் சுகாதார நிபுணரிடம் கோரலாம், இதனால் Quitline ஊழியர்கள் சரியான மொழிபெயர்ப்பாளருடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

**Quitline - 13 78 48**  
**quit.org.au**



## உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி

கர்ப்பகால சந்திப்புகள் உங்களுக்கும் உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களுக்கும் உங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் நல்வாழ்வை சரிபார்க்க ஒரு வாய்ப்பாகும். இதில் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியும் அடங்கும். கர்ப்பத்தின்போது 24 வாரங்களில் இருந்து , உங்கள் சுகாதார வல்லுநர்கள் உங்கள் வயிற்றை அளவிடும் நாடா மூலம் அளவிடுவதன் மூலம் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியை சரிபார்ப்பார்கள்.

கர்ப்பகால சந்திப்புகளில் தவறாமல் கலந்துகொள்வது உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்ச்சியை சரிபார்க்க அதிக வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது.



சில குழந்தைகளுக்கு மற்றவைகளை விட வளர்ச்சியில் சிக்கல் இருக்கும். உங்கள் குழந்தை மெதுவாக வளர்வதற்கான அறிகுறிகளை உங்கள் சுகாதார வல்லுநர்கள் கண்டால், அல்லது உங்கள் குழந்தை சிறியதாக பிறக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் என்று அவர்கள் நினைத்தால், உங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் குழந்தையை காலப்போக்கில் அளவிடுவதற்கு வழக்கமான அல்ட்ராசவுண்ட் செய்யப் பரிந்துரைக்கலாம்.

**வளர்ச்சியில் சிக்கல் உள்ள குழந்தைகளைக் கண்டறிவது, குழந்தை இறந்து பிறக்கும் வாய்ப்பைக் குறைக்க உதவுகிறது.**

**உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி குறித்து ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது கவலைகள் இருந்தால் உங்கள் மகப்பேற்று நிபுணர் அல்லது மருத்துவரிடம் பேசலாம்.**





## உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள்



எங்களைப் போலவே, உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் அவர்கள் எவ்வாறு உணர்கிறார்கள் என்பதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம். நாம் நன்றாக உணரும்போது, சுறுசுறுப்பாகவும், வலுவுடனும் இருப்போம். ஆனால் நோய்வாய்பட்டு இருக்கும்போது அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது, நாம் நன்றாக இருக்கும் போது அசைவதுபோல் நாம் அசைவதில்லை. உங்கள் குழந்தை உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் அல்லது வளர்வதில் சிக்கல் இருந்தால், அவர்கள் வழக்கத்தை விட குறைவாக அசையலாம்.

அதனால்தான் உங்கள் குழந்தையின் அசைவு முறையை நீங்கள் அறிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் வித்தியாசமானது. சில குழந்தைகள் நாள் முழுவதும் நிறைய அசையும், மற்றவைகள் உணவு அருந்திய பின்னர் அல்லது இரவுநேரம் போன்ற நாளின் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கலாம்.

சில குழந்தைகள் மற்றவைகளை விட மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும், மேலும் குழந்தைக்கு இயல்பான இயக்கங்களுக்கென எண்ணிக்கை இல்லை. அதனால்தான் **உங்கள்** குழந்தை மற்றும் அவர்களின் இயக்கங்கள் பற்றி தெரிந்துகொள்ள சிறிது நேரம் செலவிடுவது மிகவும் முக்கியம்.

குழந்தையின் அசைவுகள், ஒரு முறைமையைக் (pattern) கொண்டிருப்பதைப் பற்றிச் சிந்திப்பது உதவியாக இருக்கும். உதாரணமாக, தன் குழந்தை உணவு அருந்திய பிறகும், மாலையில் படுக்கைக்குச் செல்லும் போதும் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதாக ஒரு பெண்மணி கூறலாம். இதை அவருடைய குழந்தையின் முறைமை என்று அழைப்போம் - ஒரு நாளின் சில நேரங்களில் குழந்தை பொதுவாக சுறுசுறுப்பாக இருக்கும், மற்றும் சில நேரங்களில் குழந்தை பொதுவாகக் குறைவாக செயல்படும்.



## எனது குழந்தையின் அசைவு முறைமைகளை நான் எப்படி அறிந்து கொள்வது?

- உங்கள் குழந்தை அடிக்கடி சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் நாளின் நேரத்தை தேர்வு செய்யவும்.
- நீங்கள் ஓய்வெடுக்க மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் மீது கவனம் செலுத்த ஒரு அமைதியான இடத்தைக் கண்டறியவும்.
- உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகளை அறியச் சிறிது நேரம் செலவிடுங்கள். நீங்கள் என்ன கவனிக்கிறீர்கள்? அவர்கள் எவ்வளவு வலிமையானவர்கள்? அது எவ்வாறு உள்ளது?

உங்கள் குழந்தை பிறக்கும் வரை இந்த முறைமை தொடர வேண்டும்.

## என் குழந்தையின் அசைவு முறைமை மாறிவிட்டது என்பதை நான் எப்படி அறிவேன்?

- உங்கள் குழந்தை வழக்கத்தை விட குறைவாகவே அசைவதை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள்.
- இயக்கங்கள் முன்பு இருந்ததை விட வலிமை குறைவாக இருப்பது போல் உணர்கிறீர்கள்.
- ஏதோவொன்று சரியில்லை என்று உணர்கிறீர்கள்.

உங்களை விட உங்கள் குழந்தையை வேறு எவரும் அறிந்திருக்கமுடியாது.

## என் குழந்தையின் அசைவுகள் நின்றுவிட்டதை அல்லது மெதுவாக இருப்பதை நான் கவனித்தால் அல்லது நான் கவலையாக உணர்ந்தால் என்ன செய்வது?

கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு கட்டத்தில் பெண்கள் தங்கள் குழந்தையைப் பற்றி கவலைப்படுவது பொதுவானது. கவலையாக உணர்வதனால், அதன் அர்த்தம் எப்போதும் ஏதோ தவறு ஏற்பட்டுவிட்டது என்பதல்ல. இருப்பினும், சில சமயங்களில் குழந்தையின் அசைவுகள் மாறுகின்றன, ஏனெனில் அவர்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் அல்லது வளர்ச்சியில் சிக்கல் இருக்கலாம். மற்ற குழந்தைகளை விட உடல்நிலை சரியில்லாத அல்லது வளர்ச்சியில் சிக்கல் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இறந்து பிறக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.



குழந்தைகளுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும் போது அல்லது வளர்ச்சியில் சிக்கல் உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய எங்களுக்கு உதவ, கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் குழந்தையின் அசைவுகளைத் தெரிந்துகொள்ளும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் நிறுத்தப்படுவதை அல்லது மெதுவாக இருப்பதைக் கண்காண்பதால், அவர்களின் சுகாதார நிபுணர்களைத் தொடர்பு கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் நின்றுபோனதை அல்லது மெதுவாக இருப்பதை நீங்கள் எப்போதாவது கவனித்தால், **உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களைத் தொடர்புகொள்வதைத் தாமதப்படுத்தாதீர்கள்.** அவர்கள் உங்களிடமிருந்து கேட்டறியவும் உங்கள் கவலைகளைப் பற்றி கேட்டறியவும் தாராள மனதுடன் இருப்பார்கள். பகல் அல்லது இரவின் எந்த நேரத்திலும் உங்களுக்கு உதவ அவர்கள் இங்கு இருக்கிறார்கள்.



## அடுத்து என்ன நடக்கும்?

குழந்தையின் நலனைப் சோதிக்க உதவுவதற்காக உங்கள் சுகாதார நிபுணர் உங்களை மருத்துவமனைக்கு அழைக்கலாம். அவர்கள் குழந்தையை பல்வேறு வழிகளில் சரிபார்க்கலாம், அவற்றுள்:

**கார்டியோடோகோகிராஃப் (CTG)** - ஒரு CTG என்பது குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு மற்றும் சுருக்கங்கள் (உங்களுக்கு ஏதேனும் இருந்தால்) காலப்போக்கில் அளவிட உங்கள் வயிற்றைச் சுற்றி இரண்டு மீள் பட்டிகளை (elastic belts) வைப்பதை உள்ளடக்குகிறது. குழந்தை எப்படி வளர்கிறது மற்றும் உங்கள் குழந்தை எந்த நிலையில் படுத்துள்ளது என்பதைப் பார்க்க உங்கள் சுகாதார நிபுணர்கள் உங்கள் வயிற்றை அளவிடுவார்கள்.

**அல்ட்ராசவுண்ட்** - அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன் உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களுக்கு குழந்தையின் வளர்ச்சியை மிகவும் துல்லியமாக அளவிடவும், மேலும் குழந்தையின் இதய துடிப்பு மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை சரிபார்க்கவும் உதவுகிறது.

**தாயின் உடல்நிலையைச் சரிபார்க்கிறது** - உங்கள் இரத்த அழுத்தம், வெப்பநிலை, நாடித் துடிப்பு மற்றும் சில சமயங்களில் இரத்தப் பரிசோதனை ஆகியவற்றைச் சரிபார்ப்பதன் மூலம் உங்கள் சுகாதார வல்லுநர்கள் உங்கள் நல்வாழ்வை மதிப்பிடலாம்.





## உங்கள் பக்கவாட்டில் உறங்குங்கள்



தொப்புள்கொடி வழியாக உங்கள் இரத்தத்தில் இருந்து ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை உங்கள் குழந்தை பெறுவதால், அது வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளர முடியும். உங்கள் குழந்தையின் ஆக்ஸிஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கான அணுகல் தொப்புள்கொடி வழியாக இரத்தத்தின் வழக்கமான ஓட்டத்தை சார்ந்துள்ளது.

கர்ப்பத்தின் 28 வாரங்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் உங்கள் மல்லார்ந்து படுத்தால் (உங்கள் குழந்தை பெரிதாகத் தொடங்கும் போது) குறைந்த இரத்தம் தொப்புள்கொடியை அடையலாம்.

**கர்ப்பத்தின் 28 வாரங்களிலிருந்து நீங்கள் பக்கவாட்டில் (ஒரு பக்கம் சரிந்து) உறங்குவதன் மூலம் உங்கள் குழந்தை வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளர உதவலாம்.** உண்மையில், நீங்கள் தொடர்ந்து மல்லார்ந்து உறங்குவதுடன் ஒப்பிடும்போது, 28 வாரங்களில் இருந்து உங்கள் பக்கவாட்டில் உறங்குவது உங்கள் குழந்தை இறந்து பிறக்கும் வாய்ப்பை பாதியாகக் குறைக்கிறது எனப் புதிய ஆய்வு எடுத்துக்காட்டுகிறது.

**நீங்கள் உங்கள் இடது அல்லது வலது பக்கவாட்டில் உறங்கலாம் - உங்களுக்கு எது மிகவும் வசதியானதோ.** பெண்கள் பக்கவாட்டில் உறங்கச் செல்வதும், பின் மல்லார்ந்து எழுவதும் பொதுவானதே.

**இவ்வாறு நடந்தால், கவலைப்பட வேண்டாம்!**

முக்கிய விடயம் என்னவென்றால், ஒவ்வொரு முறையும் உறக்கத்தை உங்கள் பக்கவாட்டில் தொடங்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் மல்லார்ந்து எழுந்தால், பரவாயில்லை, நீங்கள் உங்கள் பக்கவாட்டிற்கு உருள முடியும்.



## பிரசவ காலம் குறித்து நாம் பேசலாம்

உங்கள் குழந்தையின் பிறப்புக்கான சிறந்த காலம் குறித்து உங்கள் மகப்பேறு நிபுணர் அல்லது மருத்துவரிடம் பேச உதவும் தகவலை இந்தப் பிரிவு கொண்டுள்ளது.



### என் குழந்தை எப்போது பிறக்கும்?

உங்கள் குழந்தையின் கணக்கிடப்பட்ட பிறக்கும் தேதி அல்லது பிறப்பதற்கான தேதி பொதுவாக உங்கள் கடைசி மாதவிடாயின் முதல் நாளிலிருந்து 40 வாரங்கள் ஆகும். இருப்பினும், இது சில நேரங்களில் உங்கள் ஆரம்ப அல்ட்ராசவுண்ட் அடிப்படையில் கணக்கிடப்படுகிறது.

- பெரும்பாலான பெண்கள் (சுமார் 90% ஆனோர்) **37 முதல் 42 வாரங்களுக்கு** இடையில் தங்கள் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்துள்ளனர், மேலும் இது காலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.
- **37 வாரங்களுக்கு முன் முன்கூட்டிய காலம்** என்று அழைக்கப்படுகிறது.
- **37 முதல் 38 வரை (+6 நாட்கள்) ஆரம்பக் காலம்** என குறிப்பிடப்படுகிறது.
- **42 வாரங்களில் இருந்து பிறந்தைய காலம்** என்று அழைக்கப்படுகிறது.

பல கர்ப்பங்களின்போது பிரசவ நேரமானது உங்கள் பிரசவம் தானாகவே தொடங்கும் போது தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உங்கள் குழந்தை பிறப்பதற்கான தேதிக்கு அண்மையில் பிரசவம் ஏற்படுவது பொதுவாக உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குச் சிறந்தது. இருப்பினும், சில நேரங்களில் குழந்தைகள் முந்தைய காலத்தில் பிறக்க வேண்டும், இது திட்டமிட்ட பிரசவம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

### திட்டமிட்ட பிரசவம் என்றால் என்ன?

ஒரு பெண் தன் குழந்தை பிறப்பதற்காக பிரசவத்திற்காக காத்திருக்காமல் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தனது குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பது திட்டமிட்ட பிரசவம் ஆகும். இது பொதுவாகப் பிரசவ தூண்டுதலால் அல்லது தேவைப்பட்டால், 'சிசேரியன்' மூலம் செய்யப்படுகிறது. இருப்பினும், திட்டமிட்ட பிரசவம் மேற்கொள்வது எனத் தீர்மானிக்கப்பட்டால், சரியான காலத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

## ஒவ்வொரு வாரமும் முக்கியமானது

உங்கள் குழந்தை இன்னும் வளரவேண்டியுள்ளது, 39-40 வாரங்கள் வரை இன்னும் வளர்ந்து வருகிறது மற்றும் வலுவடைகிறது. எத்தனையாவது வாரத்தில் ஒரு குழந்தை முன்னதாகப் பிறக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து அது அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும். குறிப்பாக ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், 'ஏன் அதற்கான காலம் வரை காத்திருக்க வேண்டும்?' எனச் சில சமயங்களில் நீங்கள் நியாயமாக அவ்வாறு கேட்கலாம். உண்மை என்னவெனில், குறைப்பிரசவத்தில் பிறப்பது (37 வாரங்களுக்கு அருகில் கூட) மற்றும் ஆரம்ப காலப் பருவத்தில் பிறப்பது (37-38 வாரங்கள் [+6 நாட்கள்]) குழந்தைகளுக்குப் பள்ளியில் கற்றல் சிரமம் போன்ற சில விளைவுகள் மற்றும்/அல்லது நடத்தை சிக்கல்கள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புகளை உண்டாக்கலாம். குழந்தை பிறக்கும் காலத்தைத் தீர்மானிக்கும்போது நன்மைகள் மற்றும் அபாயங்களுக்கு இடையில் சமநிலை இருப்பது மிகவும் முக்கியமானது.

## திட்டமிட்ட பிரசவம் எப்போது கருத்திற்கொள்ளப்படுகிறது?

பெண்கள் திட்டமிட்ட பிரசவத்தைத் தேர்வுசெய்வதன் முக்கிய காரணம், அவர்களுக்கு அல்லது அவர்களின் குழந்தைக்கு, குழந்தை இறந்து பிறத்தல் உட்பட, பிரச்சனைகளின் வாய்ப்பைக் குறைப்பதாகும். கர்ப்பத்தின் பிற்பகுதியில் இன்னும் குழந்தை இறந்து பிறக்கும் வாய்ப்பு சற்று அதிகமாகும் மற்றும்



பிந்தய காலத்தில் (42 வாரங்களுக்கு அப்பால்) இன்னும் அதிகமாகும்.

மருத்துவ நிலையொன்று உள்ள பெண்களுக்கு (எடுத்துக்காட்டாக, நீரிழிவு அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம்), அல்லது கர்ப்ப சிக்கல்கள் இருந்தால் (எடுத்துக்காட்டாக, குழந்தையின் வளர்ச்சி பற்றிய கவலைகள்), திட்டமிட்ட பிரசவம் பரிந்துரைக்கப்படலாம். ஒரு பெண்ணின், குழந்தை இறந்து பிறத்தல் ஆபத்தை அதிகரிக்கும் பிற காரணிகள், வயது கூடியதாக இருத்தல், அதிக எடையுடன் இருப்பது (அதிக உடல் நிறை குறியீட்டெண் அல்லது BMI) இது உங்கள் முதல் கர்ப்பமாக இருத்தல், IVF (கருவிழி கருத்தரித்தல்) ஐப் பயன்படுத்தி கருத்தரித்தல் மற்றும் கர்ப்ப கால, முழுவதும் புகைபிடித்தல், போதைப்பொருள் பயன்படுத்துதல் அல்லது மது அருந்துதல் ஆகியவை.

பழங்குடியினர் மற்றும் டோரஸ் நீரிணைத் தீவுப் பெண்கள் உட்பட சில கலாச்சாரக் குழுக்கள் அல்லது இனங்களைச் சேர்ந்த பெண்கள் மற்றும் துணை-சஹாரா ஆப்பிரிக்கா அல்லது தெற்காசியாவில் பிறந்த பெண்களுக்குக் குழந்தை இறந்து பிறத்தலுக்கான வாய்ப்பு சற்று அதிகம் உள்ளது.

மேல் குறிப்பிட்ட ஏதேனும் குழுவில் நீங்கள் அடங்குவீர்கள் எனில், உங்களுக்குக் குழந்தை இறந்து பிறத்தல் ஏற்படுமெனப் பொருள் 'இல்லை'. உங்கள் மகப்பேறு நிபுணர் அல்லது மருத்துவர் குழந்தை இறந்து பிறக்கும் வாய்ப்பை விளக்கி, உங்கள் குழந்தை பிறக்கும் நேரத்திற்கான விருப்பத்தேர்வுகளை உங்களுடன் கலந்தாய்வார், மேலும் நீங்கள் அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கு நெருக்கமான கண்காணிப்பு தேவைப்பட்டால். குழந்தை இறந்து பிறத்தலுக்கான வாய்ப்பு மிகக் குறைவாக இருந்தால், உங்கள் பிரசவம் தொடங்கும் போது உங்கள் குழந்தை வெளிவரும் வரை காத்திருக்குமாறு உங்கள் மகப்பேறு நிபுணர் அல்லது மருத்துவர் பொதுவாகப் பரிந்துரைப்பார்.

## உங்களுக்கும் குழந்தைக்கும் எது சிறந்தது என்பது குறித்துக் கலந்துரையாடுதல் மற்றும் தீர்மானித்தல்

நீங்கள் திட்டமிட்ட பிரசவம் வேண்டுமா அல்லது உங்கள் குழந்தை பிறக்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டுமா என்பதை தீர்மானிப்பது எப்போதும் எளிதானது அல்ல. விருப்பத்தேர்வுகளினால் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் ஏற்படும் நன்மைகள் மற்றும் அபாயங்களை அறிந்து கொள்வது அவசியம். உங்கள் சொந்த நம்பிக்கைகள், விழுமியங்கள் மற்றும் விருப்பத்தேர்வுகள் குறித்துச் சிந்திப்பது முக்கியம். உங்கள் மகப்பேறு நிபுணர் அல்லது மருத்துவர் உங்களுடன் இந்த விடயங்களைப் பற்றி கலந்தாலோசித்து, உங்கள் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பார் மற்றும் சிறந்த முடிவை எட்டுவதற்கு உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பார். இது இணைந்து முடிவெடுத்தல் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

### ஒவ்வொரு கர்ப்பமும் தனித்துவமானது.

உங்கள் குழந்தையின் பிறப்பு நேரத்தைப் பற்றிய முடிவெடுப்பதில் உங்கள் சொந்த நம்பிக்கைகள் மற்றும் விருப்பத்தேர்வுகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும், மேலும் உங்கள் கர்ப்பத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய குறிப்பிட்ட ஆபத்துகளும், உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் ஆரோக்கிய நன்மைகளும் சமநிலைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.



## நினைவில் கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வொரு கர்ப்பமும் தனித்துவமானது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், மேலும் குழந்தை இறந்து பிறத்தலுக்கான வாய்ப்பு மிகக் குறைவு. எவ்வாறாயினும், உங்கள் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கு தகவலறிதல் மற்றும் நடவடிக்கைகளை எடுப்பது முக்கியமாகும். பாதுகாப்பான மற்றும் ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்தை எவ்வாறு கொள்வது என்பது பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மகப்பேற்று நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.

## குழந்தை இறந்து பிறத்தல் அபாயத்தைக் குறைக்க நீங்கள் செய்யக்கூடியவை:



புகைபிடிக்கும் பெண்கள், விரைவில் அதனை நிறுத்த உதவியை நாடுங்கள்.



உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கண்காணிக்க அனைத்து சந்திப்புகளிலும் கலந்து கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் நின்றுவிட்டனவா அல்லது மெதுவாக ஏற்படுகின்றனவா என்பதை உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.



28 வாரங்களில் இருந்து உங்கள் பக்கவாட்டில் உறங்குங்கள்.



குழந்தை பிறக்கும் காலத்தைத் தீர்மானிக்கும்போது நன்மைகள் மற்றும் அபாயங்களுக்கு இடையில் சமநிலை இருப்பது மிகவும் முக்கியமானது.

மொழிபெயர்க்கப்பட்ட தகவல் மற்றும் காணொளிகளை அணுக இந்த இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள் [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au)

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## இந்தக் கையேடு குறித்து

இந்த வளங்கள் சமூகங்களுடன் இணைந்து  
வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

Tamil-V1.0-Sep2024

This resource was created in collaboration with The Social Policy Group (SPG) by translating the culturally adapted Growing a Healthy Baby materials. These materials were originally developed by the Centre of Research Excellence in Stillbirth (Stillbirth CRE) at Mater Research Institute - The University of Queensland, in partnership with Stronger Futures CRE at the Murdoch Children's Research Institute (MCRI) and the Multicultural Centre for Women's Health (MCWH).

This project was funded by the Australian Government.

