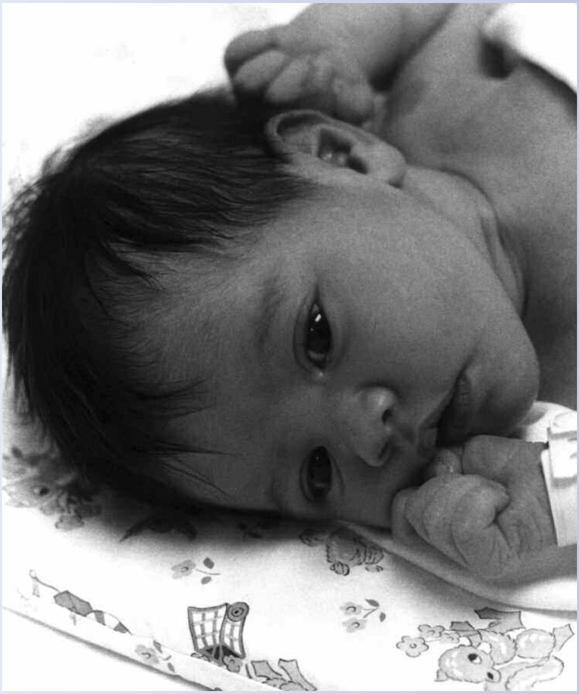
சுவிஸில் வாழும் பெண்களுக்கான தகவல் கையேடு

ஒரு தாயின் கர்ப்பகாலம்

தமிழ் **Tamoul Tamilisch**

முன்னுரை



கர்ப்பம் தரித்தல், பிரசவம், குழந்தை பிரசவித்த பின் போன்ற தகவல்கள் அடங்கிய கையேடு முன் வைக்கப்பட்டுள்ளதுடன் உங்களுக்கும், உங்களது குடும்பத்தினருக்கும் சுவிஸ் நாட்டின் பிரசவத்தைப் பற்றிய தகவல்களும் வழங்கப்பட்டுள்ளது.
முன் பக்கத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள உறையினுள் ஒரு கர்ப்பகாலக் குறிப்பேடு உள்ளது. கர்ப்பவதியின் நிலையையும், எதிர்கொள்ள இருக்கும் பிரசவத்தையும் பற்றிய முக்கிய தகவல்கள், பராமரிக்கும் துறைசார்ந்த நிபுணர்களால் அதில் குறிப்பிடப்படும்.
அந்த கர்ப்பகாலக் குறிப்பேடு உங்களுக்குச்சொந்தமானது.

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை 3

உள்ளடக்கம் 4

நீங்கள் கர்ப்பவதி 5 - 6

கர்ப்பகாலம் : அந்நேரம் ஏற்படும் மாற்றங்கள் 7 - 8

பிரசவ ஆயத்தங்களுக்கான வகுப்பு 9

பிரசவத்திற்குரிய இடத்தை தெரிவு செய்தல் 10 - 11

பிரசவம் 12 - 13

பிரசவத்தின் பின் 14 - 15

தாய் பாலூட்டல் 16

பின்வரும் காலம் 17

மீள் மருத்துவப்பரிசோதனைகள்

ஆலோசனைமையங்கள்

சட்டங்கள், மருத்துவக்காப்புறுதி 18

அச்சுப்பதிப்பு 19

கையேடு கிடைக்கும் இடம்

முகவரிகள் 20

கர்ப்பகாலக்குறிப்பேடு அஞ்சல் உறை

நீங்கள் கர்ப்பவதி

உங்கள் மாதவிடாய் குறிப்பிட்ட நாளுக்குப் பின் பிந்தியிருப்பதுடன், நீங்களும் கர்ப்பம் தரித்திருப்பதாக நினைக்கின்றீர்கள். உங்கள் மாதவிடாய் பிந்திய போது நீங்கள் கர்ப்பமா அல்லது இல்லையா என்பதனை சில நாட்களுக்குள்ளே பரிசோதனை மூலம் அறியலாம்.
நீங்கள் கர்ப்பச்சோதனைக்குரிய சாதனத்தை மருந்துக் கடையில் வாங்கி, வீட்டில் நீங்களே இதனைப் பரிசோதனை செய்து பார்க்கலாம். நீங்கள் இதனை மகப்பேற்றுமருத்துவரிடம் அல்லது குடும்ப ஆலோசனைமையங்களிலும் கூட பரிசோதித்துப் பார்க்கலாம்.

முன்னெச்சரிக்கையான மருத்துவப்பரிசோதனை

தாய், சேயின் உடல் நலம்

கர்ப்பகாலத்தில் ஒழுங்கான முன்னெச்சரிக்கையான மருத்துவப்பரிசோதனைகள் மேற்கொள்வது, கர்ப்பவதியின் உடல் நலத்தினையும், குழந்தையின் சீரான வளர்சியையும், அத்துடன் கர்ப்பகாலம் ஒழுங்காக நடைபெறுகின்றது என்பதையும் நிச்சயப்படுத்த, உதவுகிறது.

எங்கே யாருடன்

உங்கள் கர்ப்பகாலப் பரிசோதனைகளை எங்கே, யாரிடம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என நீங்களே தீர்மானிக்கலாம்.

- பிரசவத்தாதியால் உங்களுடைய வீட்டில், அல்லது நீங்கள் அவரின் பயிற்சிக்கூடத்தில் அல்லது அவரின் மகப்பேற்றுமனைக்கு போகலாம்.
- பிரத்தியேகமான மகப்பேற்றுமருத்துவரிடம் அல்லது வைத்தியசாலையில்.
- குடும்ப வைத்தியர்.

அல்லது மகப்பேற்று வைத்தியரும், பிரசவத்தாதியுமாக மாறி மாறி பரிசோதித்தல்.

பிரசவத்தாதி

பிரசவத்தாதிகள் வைத்தியசாலையில், மகப்பேற்றுமனையில் அல்லது தனது சொந்தப் பயிற்சிக்கூடத்தில் வேலை செய்வார்கள், அவர் கர்பவதியின் வீட்டிலும் தன் சேவைகளை வழங்குவார்.
பிரசவத்தாதி வழங்கும் சேவைகள்:

- பிரசவத்திற்குத்தயார் படுத்தும் வகுப்புகள்
- முன்னெச்சரிக்கையான கர்ப்பகாலப்பரிசோதனைகள்
- வீட்டுப்பிரசவங்கள்
- பிரசவித்தபின் பராமரித்தல்
- பிரசவத்தின் பின் பரிசோதனைகள்
- பாலூட்டல் சம்பந்தமான ஆலோசனைகள்

உங்கள் பிரதேசத்தில் உள்ள பிரசவத்தாதியின் பட்டியலும், அவர் வழங்கும் சேவைகளும், சுவிஸ் நாட்டு பிரசவத்தாதிச் சங்கத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். (முகவரிகள் 20ம் பக்கம் பார்க்க.)

எத்தனை தடவைகள், எப்பொழுதிலிருந்து?

இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது மாதத்தில், உங்களது முதலாவது கர்ப்பகாலப் பரிசோதனைக்குரிய சந்திப்பு நேரத்தை ஏற்பாடு செய்யலாம். முதல் பரிசோதனையிலிருந்து, பின்னர் தொடர்ந்து வரும் பரிசோதனைகள் கிட்டத்தட்ட நான்கு அல்லது ஆறு கிழமைகளுக்கு ஒரு முறை வரும்.

ஒரு முறை கர்ப்பகால பரிசோதனைச் சந்திப்பைத் தவறவிட்டால் அல்லது மறந்தால் அதையிட்டுக் கவலைப்படாமல், அடுத்த புதிய சந்திப்புக்கான நேரத்தைக் கூடியளவு விரைவில் ஒழுங்கு படுத்தவும்.

எப்படி நான் விளங்கிக் கொள்வது?

உங்களைப்பரிசோதிப்பவருடன் உங்கள் தாய் மொழியில், அல்லது உங்களால் விளங்கிக் கொள்ளக் கூடிய ஒரு மொழியில் உரையாடுவது மிகவும் சிறந்தது. இல்லையெனில் ஒரு மொழி பெயர்ப்பாளரை அணுகலாம்.

உங்களது மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்யும் போது, உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரை அழைத்துச் செல்லலாம்.

மருத்துவப்பரிசோதனைகள்

முதலாவது முன்னெச்செரிக்கை மருத்துவப்பரிசோதனையில் உங்களைப் பார்வையிடும் பிரசவத்தாதியால் அல்லது மகப்பேற்று வைத்தியரால் சரீரம் உள்ளடக்கிய சோதனைகளின் போது பல கேள்விகள் கேட்கப்படும். அவையாவன உங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கானவையாகும். அந்தக் கேள்விகளானவை: உங்களது உடல் நலம், உங்களது குடும்பத்தினருடைய உடல் நிலை, உங்களுக்கு இருக்கும் நோய்கள், சத்திரசிகிச்சை ஏதாவது இருப்பின் அதனையும், உங்களுக்குக் குழந்தை இருந்தால் அந்தப் பிரசவத்தைப் பற்றியும் கேட்கப்படும்.

உங்களைப் பராமரிப்பவர் உங்களுக்குச் செய்யும் மருத்துவப்பரிசோதனைகளைப் பற்றி உங்களுக்கு விரிவாக அறிவிக்கக் கடைமைப்பட்டுள்ளார். தாயாகப் போகிறவர் எந்த விதமான சோதனைகள் செய்ய விரும்புரார் என்ற முடிவைத் தெரிவு செய்ய அவருக்கு உரிமை உண்டு. இதனால் உங்கள் மனதில் தோன்றும் சந்தேகங்களைப் பற்றிக் கேட்பது முக்கியமானது.

நீங்கள் விரும்பினால் மருத்துவப் பரிசோதனைகளின் போதும், பிரசவத்தின் போதும் உங்களுடைய கணவரும் கூட இருக்கலாம்.

கர்ப்பகாலக் குறிப்பேடு

முன்னெச்சரிக்கையான மருத்துவப் பரிசோதனையின் அனைத்துக் குறிப்புகளும் இக் கர்ப்பகாலக் குறிப்பேட்டில் பதியப்படும். கையேட்டின் முற்பக்கத்தில் உள்ள உறையினுள் கர்ப்பகாலக் குறிப்பேடு வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இக்குறிப்பேடு உங்களது கர்ப்பகாலத்தைப் பற்றி அறிவதற்கு எப்போதும் உதவியாக இருக்கும். அத்தோடு பிரசவத்தின் முன்பும், பிரசவத்தின் போதும் அதன் பின் உள்ள காலத்திலும், உங்களைப் பார்வையிடும் துறைசார் நிபுணர்களுக்கு விரைவாக வேண்டுமான தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

இக்கர்ப்பகாலக் குறிப்பேட்டை ஒவ்வொரு பரிசோதனையின் போதும் நீங்கள் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பதனை நாங்கள் உங்களுக்குத் தெரியப் படுத்துகிறோம்.

கர்ப்பகாலம்: அந்நேரம் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

எப்போது குழந்தை பிரசவிக்கும்?

ஒரு கர்ப்பகாலமானது கடைசி மாதவிடாய் மாதத்தலிருந்து 40கிழமைகள் கணக்கிடப்படும். அதாவது 28நாட்களைக் கொண்ட 10சந்திர மாதங்கள். அதாவது ஒரு வளர்பிறையில் இருந்து அடுத்த வளர்பிறை வரையும் உள்ள நாட்கள் ஆகும். குழந்தைகள் கணிப்பின் படி பிறப்பது அரிது. பிரசவம் கணித்த நாளிலிருந்து 3கிழமைகள் முன்பாகவோ அல்லது 2கிழமைகள் பின்பாகவோ பிறப்பது சர்வசாதாரணம். குழந்தை 37கிழமைக்கு முன்பாக பிரசவிக்கப்பட்டால் அது ஒரு குறைப்பிரசவம். குறைப்பிரசவத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு அதிகமான உடல் நலப்பிரச்சனைகள் இருக்கும். இது போன்ற பல பிரச்சனைகள் தடுக்கப்பட வேண்டியவை. உடம்பில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அவதானிப்பது மிகவும் முக்கியம். அத்தோடு எந்தப் பிரச்சனையாகிலும் உங்களின் அடுத்த சந்திப்பு நேரத்திற்குக் காத்திராமல் உடனடியாக ஒரு சோதனைக்கு ஏற்பாடு செய்யவும்.

8ம் பக்கம் பார்க்கவும்: “எப்போது நீங்கள் வைத்தியரிடமோ அல்லது பிரசவத்தாதியிடம் செல்ல வேண்டும்.”

கர்ப்பம் தரித்தல் ஒரு நோய் அல்ல

உங்கள் உடலில் கர்ப்பகாலத்தில் கூடுதலான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மாற்றங்கள் ஏற்பட்டபோதிலும், கர்ப்பம் தரித்தல் ஒரு நோய் அல்ல. உங்களுடைய கடமைகளை வழமை போலவே செய்யலாம். அதாவது நீங்கள் பயப்படாமல் குளித்தல், உடல் அசைவுகள், அல்லது உடல் உறவு போன்றவைகள் உங்களுக்கு விருப்பம் இருக்கும் வரை செய்யலாம்.

போஷாக்கான உணவும், நிரம்பிய ஓய்வும்.

போதுமான நித்திரையும்,போஷாக்கான உணவும், உங்களுக்கும் சேய்க்கும் மிகவும் அவசியம். அதிகமான தண்ணீர் குடிப்பதில் கவனமெடுக்கவும்.

மதுபானம், புகையிலை, மருந்துகள்

தாயும் சேயும் தொப்புள் கொடி மூலம் இணைக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இதனூடாக குழந்தைக்குத் தேவையானவையும், பாதிப்பானவையுமான பொருட்கள் போய்ச் சேர்கின்றன. அதனால் தான் கர்ப்பவதியினால் மதுபானம், புகைத்தல், புகைக்கப்படும் இடம் என்பன தவிர்க்கப்பட வேண்டும். வைத்தியரிடம் கலந்தாலோசிக்கப்பட்ட மருந்துகளை மாத்திரம் பாவிக்க வேண்டும்.

எப்போது நீங்கள் கட்டாயமாக வைத்தியரிடம் அல்லது பிரசவத்தாதியிடம் செல்ல வேண்டும்.

- இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால்
- பன்னீர்குடம் உடைந்தால்
- குழந்தையின் அசைவை உணராத போது
- கடுமையான வாந்தி ஏற்படும் போது
- கடுமையான வலி ஏற்படும் போது
- தொடர்ச்சியான காய்ச்சல் ஏற்பட்டால்
- பாதிப்பு ஏதாவது ஏற்படுமாறு விழுந்தால் அல்லது விபத்து ஏற்பட்டால்
- கடுமையான தலைவலி அல்லது கண் துடித்தால்
- பிரசவ வலி ஏற்படும் போது

வேலை செய்யும் போது

கவனத்தில் எடுக்கப் படவேண்டியவை: உங்களால் இயலாத வேலையைச்செய்ய முயற்சிக்க வேண்டாம். வலி, தலைச்சுற்று, மிகவும் களைப்பாக இருந்தால் வேலையை நிறுத்தவும். கர்ப்பத்தைத்தாங்க கூடிய சக்தியைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். நிற்கும் நிலையில் கவனமும், பாரம் தூக்குவதையும், நச்சுத்தன்மையான நீராவியை சுவாசிப்பதையும் தவிர்த்தல் வேண்டும். வீட்டு வேலைகளை வீட்டில் உள்ளவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.

தாய்மாருக்குப்பாதுகாப்பு

கர்ப்பவதியோ அல்லது பாலூட்டும் தாய்மாரோ வேலை செய்பவராயின், வேலைச் சட்டங்களால் பாதுகாக்கப்படுவர்.

இலவசக்கையேடு, ''இலாபகரமான உழைப்பும், கர்ப்பவதியும் - வேலைத்தளத்தில் உங்கள் உரிமைகள்,'' இந்தக் கையேடு வெவ்வேறு மொழிகளிலும் கிடைக்கும். வேலையிடத்தில் உங்களின் உரிமைகளைப் பற்றிய தகவல்கள் இதில் அடங்கியுள்ளது. இக்கையேட்டை சுவிஸ் பிரசவத்தாதிச் சங்கத்தில் அல்லது (Travail Suisse) ல் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
(முகவரிகள் 20 பக்கம் பார்க்க)

பிரசவத்திற்கு ஆயத்தப்படுத்தல்

பிரசவ ஆயத்த வகுப்புகளில் கர்ப்பகாலம், பிரசவம், பிரசவத்தின் பின், பாலூட்டல், பிறந்த குழந்தையைப் பராமரித்தல் போன்ற தகவல்களைப் பெறலாம். சுவாசப் பயிற்சி, தசைநார்களைத் தளர்வடையச் செய்தல் போன்ற பயிற்சிகள் கர்ப்பகாலத்தில் மாத்திரம் பலன் அளிப்பவை அல்ல. பிரசவத்திற்கும் ஆயத்தப்படுத்தப்படுகிறது. பிரசவ ஆயத்த வகுப்புகளில் மற்றைய கர்ப்பவதிகளுடன் சந்திப்பதற்கும், அவர்களுடன் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதற்கும் வசதிகள் உள்ளன.

குழு வகுப்புகள்

நீங்கள் குழு வகுப்பு ஒன்றில் வேறு தாயாகப் போகின்றவர்களையும், பெற்றோர்களையும் சந்திதிக்கலாம். நீங்கள் அவர்களுடன் பழகி, உரையாடி, அவர்களின் அனுபவங்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். சுவிஸில் ஒரு சில பிரதேசங்களில் வெவ்வேறு மொழிகளிலும் பிரசவ ஆயத்தவகுப்புகள் நடை பெறுகின்றன.

உங்கள் தாய் மொழியிலும் பிரசவ வகுப்புகள் நடைபெறுகின்றதா என விசாரிக்கவும்.

பிரத்தியேக வகுப்புகள்

தனிப்பட்ட முறையில் பிரசவ ஆயத்த வகுப்புகளை விரும்பினால் (சில சமயங்களில் உங்கள் வீட்டில்)தனியாராக இயங்கும்பிரசவத்தாதியிடம் விசாரிக்கவும்.

யார் இந்த வகுப்புகளை வழங்குகிறார்கள் ?

பிரசவ ஆயத்த வகுப்புகளைப் பற்றிய தகவல்களை பிரசவத்தாதியிடமோ, வைத்தியரின் டமோ அல்லது வைத்தியசாலையிலோ பெறலாம்.

பிரசவத்தாதியினால் அல்லது பிரசவ வகுப்புகளில் பயிற்சி பெற்ற பட்டதாதியால் இந்த வகுப்புகள் நடாத்தப்பட்டால், வகுப்புக்கட்டணத்தில் ஒரு பகுதியை மருத்துவக் காப்புறுதி பொறுப்பேற்கும்.

பிரசவத்திற்குரிய இடத்தைத்தெரிவு செய்தல்.

சுவிஸில் குழந்தைகளை வீட்டில், வைத்தியசாலையில், பிரத்தியேக பிரசவகூடங்களில் பிரசவிக்கலாம். பிரசவத்திற்குரிய இடத்தை நீங்களே தெரிவு செய்யலாம். இதற்குரிய கட்டணங்களை மருத்துவக்காப்புறுதி பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளும்.

வைத்தியசாலை

உங்கள் பிரசவத்திற்கு, வைத்தியசாலையில் உள்ள பிரசவப்பிரிவிற்குப் போவதென்றால், உங்களைப் பார்வையிடும் வைத்தியராலோ அல்லது பிரசவத்தாதியினாலோ வைத்தியசாலையில் பதிவுசெய்யப்பட வேண்டும்.
அதிகமான வைத்தியசாலைகள் பிரசவப்பகுதி அறைகளைப் பார்வையிடும் தகவல்களை ஒழுங்கு முறைகளில் வழங்குகின்றன.

பிரசவத்தின் பின் வைத்தியசாலையில்

குழந்தை பிறந்த பின் நீங்கள் வைத்தியசாலையில் தங்குவதென்றால், பிரசவித்தபின் நீங்களும், உங்கள் குழந்தையும் வைத்தியசாலையில் தங்கலாம். நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் பிரசவத்தின் பின் பராமரிக்கப்படுவதுடன், வைத்தியசாலையில் பணிபுரிபவர்களினால் உங்கள் எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் ஆலோசனை வழங்கப்படும். அங்கு உங்களுக்குத் தேவைப்படும் பொருட்களும், குழந்தைக்குரிய உடைகளும், உணவும் வழங்கப்படும்.
பிரசவித்தபின் ஒரு சில நாட்களை நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் வைத்தியசாலையில் கழிக்கலாம். தொடர்கின்ற நாட்களை பிரத்தியேக பிரசவத்தாதியால் வீட்டிலேயே பாராமரிக்கவும் ஏற்பாடு செய்யலாம்.

வைத்தியசாலையில் பிரசவிப்பதும், அதன் பின்னர் வீட்டிலும்

நீங்கள் வைத்தியசாலையில் பிரசவிப்பதை மட்டுமே விரும்பினால், சுகப்பிரசவத்தின் பின்னர் நீங்களும் குழந்தையும், ஆரோக்கியமாக இருக்கும் பொருட்டு, சில மணிநேரங்களில் வீட்டிற்குச் செல்லலாம். உங்கள் வீட்டில் நீங்கள் பத்து நாட்களுக்கு பிரத்தியேகத்தாதியினால் பராமரிக்கப்படுவீர்கள். ஒவ்வொருநாளும் பிரசவத்தாதி உங்களுடைய வீட்டிற்கு வருகை தந்து, குழந்தையையும், உங்களையும் கவனிப்பார். அவர் உங்களுக்கு பாலூட்டலுக்கு உதவி செய்வதுடன், உங்களுடைய குழந்தையையும் உங்களைப் பற்றிய வினாக்களுக்கும், மற்றும் சந்தேகங்களுக்கும் ஆலோசனைகள் தருவார். குழந்தை பிறக்கும் முன்பே, நீங்கள் வசிக்கும் பகுதியில் உள்ள பிரத்தியேகப் பிரசவத்தாதியுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

பிரசவத்தாதியுடன் உடன்படிக்கை

சில வைத்தியசாலைகளிலே ஒப்பந்தம் செய்யும் பிரசவமருத்துவத்தாதிகள் உள்ளனர். இவர்கள் கர்ப்பகாலத்தில் உங்களை வீட்டிலோ அல்லது அவரின் பயற்சிக்கூடத்திலோ பராமரிப்பதுடன், பிரசவித்ததும் வீட்டுக்கு உடனே திரும்பும் பிரசவத்திற்கோ அல்லது வைத்தியசாலைப் பிரசவத்திற்கோ அழைத்துச்செல்வார். பிரசவத்தின் பின் குழந்தையைப் பராமரிக்கும் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்வார்.

வீட்டில் பிரசவம்

உங்கள் கர்ப்பகாலத்தில் ஒரு சிக்கலும் இல்லாமல் இருந்து, குழந்தையும் குறித்த திகதியில் பிறக்குமாயின், நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை வீட்டிலேயே பிரசவிக்கலாம். பிரசவமருத்துவத்தாதி உங்கள் வீட்டிற்கு வந்து, உங்கள் கர்ப்பகாலம், பிரசவம், பிரசவத்தின் பிற்காலம் எல்லாவற்றிலும் பங்கேற்பார்.

மகப்பேற்றுமனை

குழந்தையை எதிர்பார்க்கும் பெற்றோரைக் கவனிப்பதற்கு இந்த மகப்பேற்றுமனை ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளது. உங்களுடைய குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பும், பிறக்கும் போதும், பிறந்த பின்பும் பராமரிப்பதற்காக இங்கு பல பிரசவத்தாதிகள் பணிபுரிகின்றார்கள். கூடுதலான மகப்பேற்றுமனைகளில் குழந்தை பிரசவித்தன்று குழந்தையுடன் பெற்றோர் தங்கலாம்.
மருத்துவக்காப்புறுதி இதனுடைய செலவுகளைப் பொறுப்பேற்பது பற்றி விசாரிக்கவும்.

பிரசவத்தின் போது கீழ் குறிப்பிட்ட ஆவணங்களை எடுத்துச்செல்லவும்.

- கர்ப்பகாலக்குறிப்பேடு
- குருதிப்பிரிவு அடையாள அட்டை
- கடவுச்சீட்டு, வெளிநாட்டவர் அனுமதிப்பத்திரம், வதிவிடஅனுமதிப்பத்திரம்
- குடும்பப்புத்தகம் அல்லது விவாகப்பதிவு பத்திரம்
- மருத்துவக்காப்புறுதிப்பத்திரம்

பிரசவம்

பிரசவத்திற்கான அறிகுறிகள்

பிரசவத்திற்கு மூன்று அல்லது நான்கு கிழமைகளிற்கு முன்னர் ஒரு வித வலி உண்டாகலாம். இவை கூடுதலாக நோவிற்குரியவையல்ல. அவையாவன உங்கள் இடுப்புப்பகுதியை இழுப்பவை போலவும், மாதவிடாய் காலங்களில் இருக்கும் வலி போலவும் அல்லது வயிறு இறுக்கமாகவும் இருப்பது போலவும் உணரக் கூடியதாக இருக்கும்.

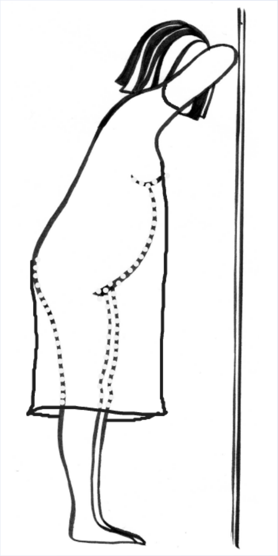
பிரசவத்திற்கு ஓரிரு நாட்களுக்கு முன்னர் சளி, மெல்லிய இரத்தம் கலந்த போன்ற திரவமும் வெளிவரலாம். இது முற்றிலும் சாதாரணமானது. இதையிட்டு நீங்கள் கவலைப்படவேண்டியதில்லை.

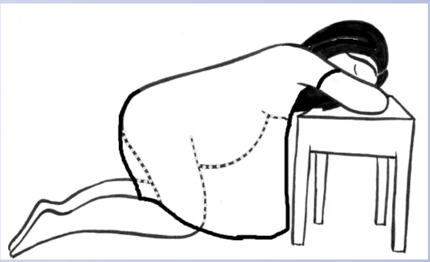
எப்போது நீங்கள் வைத்தியசாலையுடன் அல்லது பிரசவத்தாதியுடன் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும்

- உங்களுக்கு ஒழுங்கான வலி ஏற்படும் போது
- உங்களுக்கு பன்னீர் குடம் உடைந்தும், வலியில்லாத போது
- உங்களுக்கு இரத்தப்போக்கு ஏற்படும் போது

நீங்கள் புறப்படுவதற்கு முன்பாக, இயலுமானால் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

உங்கள் பிரசவத்தின் போது உங்களுடன் கூட இருப்பது யார் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள். சுவிஸில் வழமையாக கணவர்கூட இருப்பார். ஆனால் சிநேகிதி, தாய் அல்லது சகோதரி இவர்களும் கூட இருக்கலாம்.





குழந்தை பிறக்கின்றது

குழந்தை பிறப்பதற்கு நேரம் தேவை.........

பிறப்பை வெவ்வேறான நிலைகளாகப் பிரிக்கலாம். முதல் நிலையானது பிரசவ வலியுடன் கர்ப்பப்பையின் வாசல் திறப்பதும், குழந்தை மெதுவாக கீழ்நோக்கி இடுப்புப் பகுதிக்கு வருவதும் ஆகும். பிரசவத்திலேயே இந்த நிலைதான் மிக நீண்டதும், அதிக நேரத்தை எடுப்பதும் ஆகும். அடுத்த குறுகிய நிலையானது குழந்தையின் பிறப்பு. இந்தப் பிரசவப்பகுதியில் தான் தாய் தன்னுடைய முழுப்பலத்தையும் பிரயோகித்து உதவி செய்தல் வேண்டும். கடைசி நிலையானது நஞ்சுக்கொடி வெளி வருவது இது குழந்தை பிறந்து ஒரு மணித்தியாலத்திற்குள் நடைபெறும்.

குழந்தை பிறந்து விட்டது

குழந்தை பிறந்ததும் சுவாசிக்க ஆரம்பிக்கும். தொப்புள்கொடி வெட்டப்படும். நீங்கள் விரும்பினால் குழந்தையை உங்களின் மேல் படுக்க வைக்கலாம். குழந்தைக்கு முதல் தடவையாகப் பாலூட்ட முயற்சிக்கலாம். அதன் பின் நிறை, உயரம் போன்றவை பார்க்கப்படும். குழந்தை பிறந்த பின்னர் குழந்தைவைத்தியரால் பரிசோதிக்கப்படும். குழந்தையின் எல்லாப் பரிசோதனையின் போதும் நீங்கள் கூட இருக்கலாம்.

பிரசவத்தின் பின்

பிரசவத்தின் பின் உள்ள காலம்

பிரசவத்தைத் தொடர்ந்து வரும் ஆறு கிழமைகளும் பிரசவப்பிற்காலம் ஆகும். இக்காலத்தில் உடல் நிலை வழமைக்குத் திரும்புகின்றது. அத்துடன் உடல் நிலையில் கூடிய கவனம் எடுக்கவேண்டிய காலமும் இதுவே ஆகும். உடல் கர்ப்பகாலத்திலிருந்தும் பிரசவத்திலிருந்தும் ஓய்வு பெற்று, பாலூட்டலுக்குத்தயாராகும்.

ஒரு பெண்ணுக்குப் பிரசவத்தின் பின்னர் உள்ள காலத்தில் போஷாக்கான உணவும், போதுமான ஓய்வும் அவருடைய உடல் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவை.

இரத்தப்போக்கும், கர்ப்பப்பை வழமையான நிலைக்குத்திரும்புதல்

பிரசவத்தின் பின் கர்ப்பப்பை மெதுவாக வழமையான நிலைக்குத்திரும்பும். ஏறத்தாழ ஒரு மாதமளவிற்கு மாதவிடாய் போல இரத்தப் போக்கு இருக்கும். நீங்கள் தும்மும் போதும், இருமும் போதும், சிரிக்கும் போதும் அல்லது பாரமான பொருளைத்தூக்கும் போதும் சிறுநீர் வெளியேறலாம்.

இப்படி ஆறு வாரங்களுக்கு மேலாகத் தொடர்ந்தால், வைத்தியரிடம் அல்லது பிரசவத்தாதியிடம் தெரியப்படுத்தி அறிவுரை கேட்கவும்.

வயிற்றுவலி, காய்ச்சல் அல்லது அதிகமான இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால், கட்டாயமாக வைத்தியருக்கு அல்லது மருத்துவத்தாதிக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.

தையல் போட்ட இடத்தின் பராமரிப்பு

தையல் போட்ட காயம் ஆற சில நாட்களாகும். (இக்காயம் கிழிந்ததனால் அல்லது வெட்டியமையால் உண்டாகும்.) தையல் போட்ட நூல்கள் தானாகவே கரையும்.

தையல் போட்ட இடத்தை நீரினால் கழுவி எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.

மாற்றங்கள்

ஒரு குழந்தை பிறப்பது, கூடுதலாக முதற் குழந்தை தாய்க்கு மாத்திரம் அல்ல, மொத்தக்குடும்பத்திற்கும் ஒரு பெரிய மாற்றம் ஆகும். நீங்கள் வீட்டுக்குத் திரும்பும் போது எல்லா ஆயத்தங்களும் செய்யப்பட்டிருத்தல் முக்கியமானது. அதாவது நீங்கள் இவற்றை யாரால் எவ்வாறு முதல் நாள் வீட்டுப் பொறுப்புகளையும், பெரிய பிள்ளைகள் இருப்பார்கள் எனின் அவர்களின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதையும், பராமரிப்பதையும் முதலிலேயே தீர்மானிக்கலாம். இவ் ஆயத்தங்கள் எல்லாவற்றையும் பிரசவத்திற்கு முன்னரே நீங்கள் ஒழுங்கு படுத்தலாம்.
பிரசவத்தின் பின் ஆரம்ப நாட்களில் சில வேளைகளில் நீங்கள் கவலையாக இருப்பது போலவும் சந்தோஷமின்மையாக இருப்பது போலவும் உணர்வீர்கள். இவ்வாறு உணர்வீர்களென்றால் அதை வெளிப்படுத்தத் தயங்கக்கூடாது. பல இடங்களில் ஒன்று கூடும் மையங்கள் உள்ளன. அங்கே செல்லும் போது நீங்கள் ஆதரவையும், நல்ல சிநேகிதர்களையும் பெறுவீர்கள். இதனால் உங்கள் புதிய குடும்பநிலை மீண்டும் சரியாக அமையும்.
பிரசவத்தாதியிடம் விசாரிக்கவும்.

பிரசவத்தின் பின் நீங்கள் தவிர்க்கப்படவேண்டியவை

- இரத்தப்போக்கு இருக்கும் வரை, பிரசவப்புண்கள் ஆறும் வரை உடலுறவு கொள்ளல் கூடாது.
- பாரமான பொருட்களைத் தூக்குவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

பிரசவத்தின் பின் ஏற்படுகின்ற முதல் மாதவிடாய்

முதல் மாதவிடாய் ஆறு கிழமைகளுக்குப் பின்னர், அல்லது பாலூட்டலை நிறுத்தியதும் வரலாம்.

பாலூட்டும் காலத்திலே உங்களுக்கு மாதவிடாய் வரத் தவறியிருந்தால், பாலூட்டல் என்பது கருத்தடை முறையல்ல. முதல் மாதவிடாய் வருவதற்கு முன்னரே கருத்தரிக்க வாய்ப்புண்டு.

குடும்பக்கட்டுப்பாடு

உங்களுக்கு உடனே அடுத்த குழந்தைக்கு விருப்பமில்லை என்றால், முக்கியமானது நீங்கள் தொடக்கத்திலேயே நல்ல கருத்தடை முறையைக் கையாள்வது மிகமுக்கியமானது.
உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்கள் மகப்பேற்றுமருத்துவர்களிடம், பிரசவத்தாதியிடம் அல்லது குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு ஆலோசனை மையங்களில் வழங்கப்படும்.

தம்பதிகள், கர்ப்பத்தடை, உரிமைகள், எயிட்ஸ், கர்ப்பம் தரித்தல் போன்ற தகவல்கள் அடங்கிய கையேடுகள் இலவசமாக வைத்தியசாலைகளிலோ, வைத்தியரின் பயிற்சிக்கூடத்திலோ அல்லது குடும்ப ஆலோசனைமையங்களிலோ வேற்று மொழிகளிலும் கிடைக்கும்.

பாலூட்டல்

உங்களுடைய குழந்தைக்கு முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் மிகவும் சிறந்த போஷாக்கான உணவாகும். தாய்ப்பால் எந்த நேரத்திலும் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும். இது எல்லாவித ஊட்டச்சத்துக்களையும் முக்கியமாக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் கொண்டுள்ளது. இது குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடிய வெப்பநிலையிலேயே கிடைக்கும். தயாரிக்கத் தேவையில்லை. கிருமிகள் அற்றது. செலவுமற்றது.

நீங்கள் எவற்றை உட்கொள்கிறீர்களோ பாலூட்டும் போது குழந்தைக்கு பாலுடன் சேர்கின்றது. எனவே புகைபிடிப்பதையும், மதுபானங்களையும் தவிர்ப்பதுடன் (புகைப்பிடிக்கும் இடங்களையும் தவிர்க்கவும்.) அத்துடன் மருந்துகள் உட்கொள்வதாயின், துறைசார் நிபுணரின் ஆலோசனைகளின் பின்னரே எடுக்கவும். உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் கவனமாயிருப்பதுடன், சமநிலை உணவு எடுப்பதிலும், நிறைய நீராகாரம் எடுப்பதிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

தாய்ப்பால் சுரத்தல்

முதல் நாளின் பின், முதற்சுரக்கும் பிரத்தியேகமான பால் சுரக்கும். இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குள் சீராகப் பால் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். நீங்கள் உங்களின் குழந்தைக்கு ஏற்றவாறு பாலூட்டுவது என்பது எவ்வளவு பாலூட்டுகிறீர்கள் என்பதையும் குழந்தை எவ்வளவு பால் குடிக்கின்றது என்பதையும் கொண்டதாகும்.

மேலதிகமான உணவு

சாதாரணநிலையில் தாய்ப்பாலூட்டும் குழந்தைக்கு முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு மேலதிகமான உணவுகளோ, நீராகாரங்களோ தேவையில்லை. உங்கள் குழந்தைக்கு மேலதிகமான உணவு தேவைப்பட்டால், இனிப்புத்தவிர்ந்த பாலை வழங்கலாம். ஏனெனில் இனிப்புச் சேர்ந்த பால் வகைகள் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான பல் வளர்ச்சிக்குப் பின்னர் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

பாலூட்டலும் வேலைக்குச் செல்லலும்

நீங்கள் திரும்பவும் வேலைக்குச் செல்வதென்றால், தொடர்ந்தும் உங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டலாம். துறைசார் நிபுணர்களிடம் இதையிட்டு நீங்கள் கலந்தாலோசிக்கவும். அத்துடன் இவ்விடயம் குறித்து உங்கள் தொழில் மேலதிகாரிக்குத் தெரிவிக்கவும்.

பின் வரும் காலம்

மீள் மருத்துவப் பரிசோதனைகள்

தாய்க்குரிய மீள் மருத்துவப்பரிசோதனை

உங்கள் பிரசவ வைத்தியரிடம் அல்லது பிரசவத்தாதியிடம், குழந்தை பிறந்து நான்கு தொடக்கம் ஆறு கிழமைகளுக்குள் மீள் மருத்துவப் பரிசோதனைக்குரிய நாளை ஒழுங்குபடுத்தவும். இந்த மீள் மருத்துவப் பரிசோதனையானது உடல் பரிசோதனையுடன், குடும்பக்கட்டுப்பாட்டைப் பற்றிய அறிவுரையுடன் கூடிய கலந்துரையாடலாகவும் இருக்கும்.

குழந்தைக்குரிய மீள் மருத்துவப்பரிசோதனை

குழந்தைக்குரிய மீள் மருத்துவப்பரிசோதனைகுரிய நாளை, குழந்தை பிறந்து நான்கு கிழமைகளின் பின் உங்களுடைய குழந்தைவைத்தியரிடமோ அல்லது உங்கள் குடும்பவைத்தியரிடமோ ஒழுங்குபடுத்தவும். ஒழுங்கான முன்னெச்சரிக்கை மருத்துவப்பரிசோதனைகள் குழந்தை பாடசாலைக்குப் போகும் வரை செய்தல் வேண்டும். இது குழந்தையின் வளர்ச்சிகுன்றல், நோய்கள் என்பவற்றை முன்னதாகவே கண்டுபிடிப்பதற்கு வழிவகுக்கும்.

ஆலோசனைமையங்கள் (Beratungsstellen)

பாலூட்டல் ஆலோசனைமையம்

பாலூட்டல் சம்பந்தமான கேள்விகள், தெரியாதவை அல்லது ஏதாவது பிரச்சனைகள் இருந்தாலும், அத்துடன் பாலூட்டலை நிறுத்துவதற்கு உங்களுக்கு உதவிகள், தகவல்கள் ஆகியவை தேவைப்பட்டாலும், நீங்கள் பிரசவத்தாதியை அல்லது பாலூட்டல் ஆலோசகரை அணுகலாம்.
நீங்கள் மூன்று தடவைகள் கட்டணமின்றியே ஆலோசனைகள் பெறமுடியும். (முகவரிகள் 20ம் பக்கம் பார்க்க)

தாய்மாருக்கும், தந்தைமாருக்கும் உரிய ஆலோசனைமையங்கள்

உங்கள் நகரத்தில் நடைபெறும் தாய் தந்தைமாருக்குரிய ஆலோசனைமையங்களைப் பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் வைத்தியசாலையில் இருந்து வீட்டிற்குத் திரும்பும் போது பெறலாம். அல்லது தாயாருக்குரிய ஆலோசகர் பிரத்தியேகமாக குழந்தை பிறந்த பின்னர் உங்களுக்கு அறியத் தருவார். இவர் பிறந்ததிலிருந்து ஐந்து வயது வரையுள்ள குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு ஆதரவாக இருப்பார். இவர் தொலைபேசி மூலமாகவோ அல்லது அவருடைய ஆலோசனைமையத்திலோ பாலூட்டல், சத்துணவு, வளர்ச்சி, பராமரிப்பு, குழந்தை வளர்ப்பு சம்பந்தமான ஆலோசனைகளை வழங்குவார்.
பெரும்பாலான தாயாருக்குரிய ஆலோசனைமையங்கள் இலவசமாக இயங்குகின்றன.

சட்டங்களும், மருத்துவக்காப்புறுதியும்

சுவிஸ்நாட்டில், முதலாம் திகதி ஏழாம் மாதம் 2005ஆம் வருடத்தில் (1.7.2005) இருந்து, தாய்மைக்குரிய காப்புறுதி, அரசாங்கத்தினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. வேலைக்குப் போகும் தாய்மார்களும் சொந்தமாக வேலை செய்யும் தாய்மார்களும், ஒப்பந்தப்படி தொடர்ந்து ஊதியத்தைப் பெறுவார்கள். நீங்கள், உங்கள் உரிமைகளைபற்றி வேலை வழங்குபவரிடம் விசாரிக்கவும்.

சுவிஸ்நாட்டில் வேலை செய்பவர்கள் உட்பட, வாழும் அனைவருக்கும் அடிப்படை மருத்துவக்காப்புறுதி செய்வது கட்டாயமானது.

பின்வருவனவற்றின் செலவுகளை, அடிப்படை மருத்துவக்காப்புறுதி நிர்வாகம் நிர்ணயிக்கப்பட்ட வருடத்தொகையையும், கட்டவேண்டிய தொகையின் பகுதியையும், பொறுப்பேற்கும்.

- பிரசவத்தாதியினால் மேற்கொள்ளப்படும் ஆறு முன்னெச்சரிக்கையான பரிசோதனைகள் அல்லது வைத்தியரால் ஏழு முன்னெச்சரிக்கையான பரிசோதனைகள், இரண்டு அல்ரா ஒலிப்பரிசோதனைகள் அத்துடன் சில ஆய்வுகூடப்பரிசோதனைகள்.
- பிரசவத்தாதியினால் நடாத்தப்படும் பிரசவ ஆயத்த வகுப்புகளிற்கு நூறு சுவிஸ் பிராங்குகள் வழங்கப்படும்.
- வைத்தியசாலையில் பொதுமருத்துவப்பிரிவில் பிரசவச் செலவு, வீட்டில் அல்லது மகப்பேற்றுமனையில் பிரசவம் நடைபெற்றால் மருத்துவத்தாதியின் செலவு.
- பிரசவத்தின் பின் பிரசவத்தாதியினால் கவனிக்கப்படும் பத்து நாட்கள் (பிரசவித்த இடம் எதுவானாலும்).
- தாய் பிரசவத்தின் பின் மகப்பேற்றுவைத்தியரிடமோ அல்லது பிரசவத்தாதியிடமோ ஆறு கிழமைகளில் இருந்து பத்து கிழமைகளுக்குள் செய்யும் மீள் பரிசோதனை.
- மூன்று பாலூட்டலுக்கான ஆலோசனைகள்.

அடிப்படை மருத்துவக்காப்புறுதி பின்வருவனவற்றின் செலவுகளை பொறுப்பேற்கும். இது பொறுப்பேற்கும் செலவுகள் எல்லாம் சட்டரீதியில் அடங்கியது. நோய் காரணமாக வரும் பணசெலவு சீட்டின் (facture) அரைவாசி பணத்தை நோய்காப்புறுதி நிர்வாகம் ஏற்றுக்கொள்ளும்.

- நோய்தடுப்பு ஊசியும் அதற்கு பின்வரும் நோய்தடுப்பு உசிகளின் செலவுகள் (யேர்மன் சின்னமுத்து, சின்னமுத்து, கூவக்கட்டு, ஈர்ப்புவலி, தொண்டையழற்சி, குக்கல், இளம்பிள்ளை வாதம், கால மாற்றத்தால் ஏற்படும் ஒரு வித காய்ச்சல்).
- பிள்ளைகளுக்குப் பாடசாலை செல்வதற்கு முன்னர் எட்டு உடல்நலப் பரிசோதனைகள்.

கர்ப்பம்தரித்த காலத்தில் நோய் அல்லது சிக்கலான நிலை ஏற்பட்டால் நோய்களின் போது மருத்துவக்காப்புறுதியானது அப்பணத்தொகையை மேலதிகமான விசேட அளவு கட்டணமுறையில் பொறுப்பேற்கும்.

குழந்தை பிறந்து மூன்று மாதத்திற்குள், வைத்தியக்காப்புறுதியில் கட்டாயம் பதிவு செய்தல் வேண்டும். பதிவுகள் குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே தொடரலாம்.

கட்டாயமாக இரகசியத்தைப் பாதுகாத்தல்

அனைத்துத் தொழில்துறைசார்ந்த நிபுணர்களும் உங்களின் தனிப்பட்ட தகவல்களை வெளியிடமாட்டார்கள். உங்களின் தகவல்களை நம்பிக்கையாகக் கையாள்வது அவர்களின் கடமையாகும்.

அச்சுப்பதிப்பு

எழுத்தும் கையேட்டு வேலையும்

Penelope Held, Monika Schmid, Sylvie Uhlig Schwaar

கர்ப்பகாலக்குறிப்பேடு

Evelyne Roulet

ஒன்றாக வேலை செய்த குழுவினர், சுவிஸ் பிரசவத்தாதிச் சங்கத்தினைச் சேர்ந்தவர்கள்

- சுவிஸில் எல்லாப்பிரதேசத்திலும் உள்ள பிரசவத்தாதிகள்.
- குடியேறிய வெவ்வேறு நாட்டுகுழுவின் பிரதிநிதிகள்
- பிரசவ ஆயத்தங்களுக்கான (Pro juventute) இனதும், சுவிஸ் தொழிற்சங்கத்தினதும் பிரதிநிதிகள்.

வடிவமைப்பு, புகைப்படங்கள், விளக்கப்படங்கள்

Anne Monard

ஆதரவளித்தோர்க்கு எமது இதயபூர்வமான நன்றிகள்

- Bundesamt für Gesundheit, Fachstelle Migration und Gesundheit, Bern
- IAMANEH Schweiz, Basel
- Sandoz Stiftung, Lausanne
- Schweizerische Koordinationstelle Migration und reproduktive Gesundheit, Basel

கிடைக்கும் இடம்

- Schweizerischer Hebammenverband, Rosenweg 25C, 3000 Bern 23
  031 332 63 40, info@hebamme.ch

2006

முகவரிகள்

Schweizerischer
Hebammenverband
Rosenweg 25C
3000 Bern 23
திங்கள் - வியாழன்: 9-11; tiu 14-16
மணிவரை 031 332 63 40
e-mail: info@hebamme.ch
www.hebamme.ch

Schweizerischer Verband der
Mütterberaterinnen
Elisabethenstrasse 16
Postfach 8426
8036 Zürich
01 382 30 33
e- mail : svm@bluewin.ch
www.muetterberatung.ch

PLANes
Avenue de Beaulieu 9
Case postale 313
1000 Lausanne 9
021 661 22 33
e-mail: info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Berufsverband Schweizerischer
Stillberaterinnen IBCLC
Postfach 686
3000 Bern 25
e-mail: office@stillen.ch
www.stillen.ch

Travail.Suisse
Hopfenweg 21
3001 Bern
031 370 21 11
e-mail: info@travailsuisse.ch
www.travailsuisse.ch