*கர்ப்பிணிப் பெண்கள், அவர்களின் துணைகள்/கணவர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கான ஒரு முக்கியச் சேதி*

# பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி –

# இது பேறுகாலம் முழுமை பெறுவதற்குள் ஆரம்பிக்கும் வலியாகும்.

## அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்

*பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலியைப் பற்றியும், அது வந்தால் என்ன செய்வது என்பதைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.*

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

# பேறுகாலம் முழுமை பெறுவதற்குள் தொடங்கும் வலி என்றால் என்ன?

வழக்கமான, அல்லது ***முறையான*** பேறுகாலம் 37 முதல் 42 வாரங்கள் நீடிக்கும்.

***பிள்ளைப்பேற்று வலி*** என்பது பேறுகாலத்தின் இறுதியில் நிகழும் ஒரு செயல்முறை ஆகும். இந்த வலி வரும் போது, கர்ப்பப்பை தசைநார் இறுக்கங்களும் சுருக்கங்களும் ஏற்படும். இதன் காரணமாக கர்ப்பப்பை வாசல் திறக்கிறது.

***பேறுகாலத்திற்கு முன்பான (காலத்திற்கு முன்பான) வலி*** என்பது பேறுகாலத்தின் 37 வாரங்கள் முழுமை பெறுவதற்குள் ஆரம்பிக்கும் வலியாகும்.

# இதனால் என் குழந்தைக்கு என்ன ஆகும்?

பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி ஏற்பட்டால் பேறுகாலத்திற்கு முன்பான பிறப்பு ஏற்படும், அதாவது உங்கள் குழந்தை வெகு சீக்கிரமாக பிறந்து விடும்.

பேறுகாலத்திற்கு முன்பாக பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு:

- மூச்சு விடுவதில், பால் அருந்துவதில், மற்றும் தேக உஷ்ணத்தை சமமாக வைத்திருப்பதில் சிரமம் இருக்கலாம்
- எளிதில் தொற்றுநோய் ஏற்படக்கூடும்
- மருத்துவமனையில் பிரத்தியேக பராமரிப்பு தேவைப்படலாம்
- அவர்களின் தாய் வீட்டிற்கு சென்ற பின்பும் கூட மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியிருக்கலாம்.

34-37 வாரங்களுக்குள் பிறக்கும் குழந்தைகள் பேறுகாலத்தை கிட்டத்தட்ட பூர்த்தி செய்திருந்தாலும, அவர்களுக்கு இன்னமும் பால் அருந்துவது, மூச்சு விடுவது போன்றவற்றில் சிரமம் இருக்கலாம்.

பேறுகாலத்திற்கு எவ்வளவு முன்பாக உங்கள் குழந்தை பிறக்கிறதோ, அவன் அல்லது அவளுக்கு கீழ்காணும் நீண்டகால உடல்நலப் பிரச்சனைகள் அந்த அளவிற்கு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது:

- பார்வைக்குறைவு
- நடப்பதில் சிரமம்
- கற்பதில் பிரச்சனைகள்
- அஸ்துமா(Asthma) மற்றும் சுவாச தொற்றுநோய்கள்

பேறுகாலத்திற்கு முன்பாக பிறக்கும் சில குழந்தைகள் மிக சிறியதாக இருப்பதுடன், வாழும் அளவிற்கு அவர்கள் வலிமையாக இல்லாமல் போகலாம்.

***இந்த துண்டுபிரசுரத்தில் உள்ள தகவல்களை உங்கள் துணைவர்/கணவர் மற்றும் குடும்பத்தாருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.***

# இது எனக்கு ஏற்படுமா?

## *பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி யாருக்கும் ஏற்படலாம்.*

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்து “சரியான செயல்கள் எல்லாவற்றையும்” செய்தாலும், பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி உங்களுக்கு ஏற்பட இன்னமும் வாய்ப்பு உள்ளது. பிள்ளைப்பேற்று வலி ஏன் சீக்கிரமாக தொடங்குகிறது என்பதற்கான எல்லா காரணங்களையும் மருத்துவ நிபுணர்கள் அறியவில்லை.

## *பேறுகாலத்திற்கு முன்பான பிறப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு சில பெண்களுக்கு அதிகமாக உள்ளது.*

உதாரணமாக, இந்த நிலையில் உள்ள பெண்களுக்கு இவை ஏற்படலாம்:

- பேறுகாலத்திற்கு முன்பாக பிறந்த ஒரு குழந்தையை ஏற்கனவே பெற்றிருப்பவர்
- ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளை சுமக்கின்றவர்கள், உதாரணமாக இரட்டையர்கள்
- புகைப் பிடிப்பவர்கள்
- கர்ப்பம் தரிக்கும் போது எடை குறைவாக இருப்பவர்கள்
- போதுமான அளவு ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணாதவர்கள்
- வாழ்க்கையில் பெருமளவு மனஅழுத்தத்தை அனுபவிப்பவர்கள்
- பெண்ணுறுப்பில் அல்லது சிறுநீர்ப்பையில் தொற்றுநோய் உள்ளவர்கள்
- பலமுறை கருச்சிதைவு ஏற்பட்டிருப்பவர்கள்
- கடினமான வேலை செய்பவர்கள்
- பருவ வயதில் இருப்பவர்கள்
- வன்முறைகளை அனுபவிப்பவர்கள்
- சட்டவிரோதமான போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துபவர்கள்

***கனடாவில் 13 குழந்தைகளில் ஒன்று மிகச் சீக்கிரமாக பிறக்கிறது.***

# பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளைக் குறைக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி எல்லாவற்றையும் நாம் தடுக்க இயலாது என்றாலும், **சரியான நேரத்தில் உங்கள் குழந்தை பிறக்க உதவ நீங்கள் நிறைய செய்ய முடியும்:**

- கர்ப்பம் என்று தெரிந்தும் சீக்கிரமாக கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பை தொடங்கி, உங்களது மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாதுவை முறையாக பார்க்கவும்
- உங்களது கர்ப்பகாலத்தின் ஆரம்பகட்டத்தில் பிரசவத்திற்கு முந்தைய வகுப்புகளுக்கு செல்லவும்
- உங்களுக்கு OHIP இல்லை என்றால், ஒரு சமூக உடல்நல மையத்தில் (CHC) உங்களுக்கு பராமரிப்பு கிடைக்கலாம். உங்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள CHCயை கண்டுபிடிக்க 211ஐ (இலவசம்) அழைக்கவும். உங்களது மொழியில் உங்களுக்கு தகவல்கள் கிடைக்கும்.
- நீங்கள் புகை பிடிப்பவராக இருந்தால், அதை விட்டுவிட முயற்சி செய்யுங்கள் அல்லது குறைக்கவாவது முயற்சி செய்யுங்கள்
- பகல்நேரத்தில் சிறிது நேரம் படுத்துக் கொள்ளவும் அல்லது காலை உயர்த்தி வைத்து உட்காரவும்
- நன்றாக உண்ணுதலுக்கான கனடாவின் உணவு வழிகாட்டுதலை (Eating Well with Canada's Food Guide) பின்பற்றுங்கள்
- உங்களது உடலை கவனியுங்கள் - ஏதாவது "வித்தியாசமாக" உணரும் போது அதை கவனித்து அதைப் பற்றி உங்களின் மருத்துவர், மருத்துவ மாது, கர்ப்பகால ஆலோசகர் அல்லது செவிலியருடன் பேசுங்கள்
- உங்களது வாழ்க்கையில் உள்ள அழுத்தத்தை எப்படி கையாள்வது என்று உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாது அல்லது சமூகப் பணியாளருடன் பேசுங்கள்
- கரு உண்டாவதற்கான சிகிச்சையை நீங்கள் பெற்றுக் கொண்டிருந்தால், ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட குழந்தை பெறுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவருடன் பேசுங்கள்
- புகையிலை, போதைப் பொருட்கள் அல்லது வன்முறைப் பிரச்சனைகள் இவற்றைக் கையாள்வதில் உதவி தேவைப்பட்டால், உங்களது மருத்துவர், மருத்துவ மாது அல்லது சமூகப் பணியாளருடன் பேசுங்கள்.
- பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி பற்றி முடிந்தவரை எல்லாவற்றையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்:
  - உங்களது மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாதுவிடம் கேள்விகள் கேளுங்கள்
  - இந்த துண்டுப் பிரசுரத்தை கையோடு வைத்திருங்கள்

***துணைவர்கள்/கணவர்களுக்கான சேதி: பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி பற்றியும், அது வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றியும் அறிந்து கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் உதவலாம்.***

# எனக்கு பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி இருக்கிறதா என்பதை நான் எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

தனக்கு பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி வந்திருக்கிறதா என்பதை கண்டுபிடிப்பது ஒரு பெண்ணுக்கு எளிதானது அல்ல. பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலியின் அறிகுறிகள் பலபிரசவகாலத்தின் பிற்பகுதியில் ஏற்படும் சில சாதாரண செயல்களைப் போலவே தோன்றலாம். கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான அறிகுறிகள் உள்ளன, குறிப்பாக அவை முன்பை விட *புதிதாகவோ* அல்லது *வித்தியாசமாகவோ* இருந்தால்.

## *பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலியின் அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்*

- தொடர்ந்து இருந்து கொண்டிருக்கும் மோசமான இறுக்கங்கள் (cramps) அல்லது வயிற்று வலிகள்
- பன்னீர்குடம் உடைந்து சிறிதளவு நீர் கசிவது போல அல்லது பீறிட்டு பெருமளவு திரவம் வெளியேறினால், அல்லது இரத்தப்போக்கு உங்களது பெண்ணுறுப்பிலிருந்து வந்தால்
- கீழ்முதுகு வலி/இடுப்பில் உளைச்சல், அல்லது வலியில் மாற்றம்
- குழந்தை வெளியே வர இருப்பதைப் போன்ற தள்ளும் உணர்வு
- தசைநார் சுருக்கங்கள், அல்லது வலியின் வேகம் அல்லது பல சுருக்கங்கள் ஏற்படலாம்
- பெண்ணுறுப்பிலிருந்து வெளிப்படும் இரத்தம் கலந்த சளி கசிவு அதிகரிப்பு

சில பெண்களுக்கு ***"ஏதோ ஒன்று சரியில்லை"*** எனத் தோன்றலாம்.

## *தசைநார் இறுக்கங்களைப் பற்றி ஒரு வார்த்தை*

பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலியின் இறுக்கங்கள் பிரசவகாலத்தின் பிற்பகுதியில் பல பெண்கள் உணரும் வழக்கமான இறுக்கங்களை விட வித்தியாசமானதாக தோன்றலாம்:

- அவை **மேலும் முறையாக வருவதாகத் தோன்றலாம்,**
- நீங்கள் நகர்ந்து கொண்டிருந்தாலோ அல்லது படுத்துக் கொண்டாலோ **அவை மறைவதில்லை**
- இறுக்கங்களுடன் **பிற அறிகுறிகள்** தோன்றலாம், பெண்ணுறுப்பிலிருந்து திரவ வெளிப்பாடு அல்லது இடுப்புஎலும்பின் அழுத்தம்

உங்களுக்கு சீக்கிரமாகவே குழந்தை பிறந்துவிடும் அபாயம் உள்ளதா என்பதை உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாது அறிய உதவ ஒரு பரிசோதனை (ஸ்வப்) செய்யப்படும்.

## *உங்களுக்கு பின்வருபவை இருந்தால் மருத்துவப் பராமரிப்பும் தேவைப்படலாம்:*

- காய்ச்சல், குளிர், தலைசுற்றல், வாந்தி அல்லது மோசமான தலைவலி
- மங்கலான பார்வை அல்லது கண்களின் முன்னே கருவட்டங்கள்
- உங்களது பாதங்கள், கைகள் அல்லது முகத்தின் திடீர் அல்லது தீவிர வீக்கம்
- உங்கள் குழந்தை நகர்வதில் குறிப்பிடும்படியான மாறுதல

## எனக்கு பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி இருப்பதாக நான் நினைத்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்களுக்கு பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலிக்கான முதல்கூறிய அறிகுறிகள் ஏதும் இருந்தால்,

### உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் செல்லவும்

*உங்களுக்கு பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி வந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்த ஒரு மருத்துவரோ அல்லது மருத்துவ மாதுவோ உங்களை மதிப்பிட வேண்டும்.*

*மருத்துவமனைக்குச் சென்ற பிறகு உங்களது வழக்கமான மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாதுவை நீங்கள் அழைக்கலாம். உங்களால் வாகனம் ஓட்ட முடியாவிட்டால் உங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவர், பக்கத்து வீட்டுக்காரர் அல்லது நண்பரை வாகனம் ஓட்டச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் ஒரு டாக்சியையும் அழைத்துக் கொள்ளலாம். ஆம்புலன்ஸை அழைக்க நீங்கள் 911ஐ அழைக்கலாம், ஆனால் அதற்காக நீங்கள் பிறகு பணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் ஆகியோரின் தொலைபேசி எண்களின் பட்டியலையும், கொஞ்சம் அவசரத் தேவைக்கான பணத்தையும் தயாராக வைத்திருங்கள். உங்களால் மருத்துவமனைக்கு உடனடியாகச் செல்ல முடியாவிட்டால், ஆலோசனைக்கு உங்கள் மருத்துவமனையில் உள்ள பிள்ளைப்பேறு யூனிட்(birthing unit)ஐ அழைக்கவும்.*

## எனக்கு பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி ஏற்பட்டால் மருத்துவமனையில் என்ன நடக்கும்?

மருத்துவமனையில் உள்ள பிள்ளைப்பேறு யூனிட்டிற்கு நீங்கள் வந்தவுடன், உங்களுக்கு பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி வந்து விட்டதா என்று மருத்துவரோ அல்லது மருத்துவ மாதுவோ பரிசோதித்து பார்ப்பார்கள். சில பரிசோதனைகளும் கண்காணிப்பும் தேவைப்படலாம்.

***மாற்றங்கள் எதுவும் இல்லை என்றாலோ அல்லது கர்ப்பப்பை வாசலில் மிகச் சில மாற்றங்கள் மட்டுமே இருந்தாலோ,***

- நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்று ஓய்வெடுக்கலாம்
- உங்களது வழக்கமான மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாது உங்களை விரைவில் பார்க்க விருப்பப்படலாம்.

***உங்களது கர்ப்பப்பை வாசல் திறக்கத் தொடங்கினாலோ அல்லது குறுகினாலோ*** மற்றும் உங்களுக்கு விரைவில் குழந்தை பிறந்து விடும் என்று மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாது நினைத்தாலோ, சிகிச்சைக்காக நீங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படலாம். (பேறுகாலத்திற்கு முன்பாக பிறந்த குழந்தைகளுக்கு பிரத்தியேக பராமரிப்பு அளிக்கும் ஒரு மருத்துவமனைக்கு நீங்கள் இடமாற்றம் செய்யப்படலாம்.)

***உங்களது கர்ப்பம் 34 வாரங்களுக்கு குறைவாக இருந்தால்*** உங்களது குழந்தையின் நுரையீரல்கள் வளர உங்களுக்கு ஒரு மருந்தின் இரண்டு மருந்தளவுகள் கொடுக்கப்படலாம். இந்த மருந்து உங்கள் உடலில் 48 மணி நேரங்களுக்கு இருந்தால் இது சிறப்பாக வேலை செய்யும் என்பதால், குறைந்தபட்சம் இந்த காலஅளவிற்கு உங்களது பிரசவ வலியை தாமதிக்க அல்லது நிறுத்த வேறு ஒரு மருந்தும் அளிக்கப்படலாம்.

***இந்த இரண்டாம் மருந்துக்குப் பிறகு,***

- பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலியை உங்களது உடல் தானாகவே சில வாரங்களுக்கு தள்ளிப்போடும்
- உங்களது பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி சிறிது நேரம் மட்டுமே தள்ளிப்போடப்பட்டு, உங்கள் குழந்தை சீக்கிரமாக பிறக்கவும் வாய்ப்புண்டு. சிறிது நேரமாக இருந்தாலும், இது உங்கள் குழந்தை வளர்ந்து, பிறக்கத் தயாராக உதவும்.

***உங்களுக்கு பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி ஏற்பட்டால், மருத்துவமனைக்கு விரைவாகச் செல்வது முக்கியம் - உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை செய்யும்.***

*இந்த துண்டுப் பிரசுரத்தை படித்த பிறகு உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் அவற்றை இங்கு எழுதி வைத்துக் கொண்டு, உங்களது அடுத்த வருகையின் போது உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாதுவிடம் கேட்கவும்.*

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

*எனது மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாதுவிடம் எனது துணைவர்/கணவர் கேட்க விரும்பும் கேள்விகள்:*

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

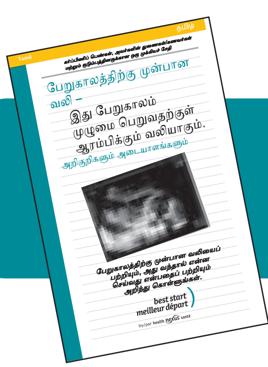
________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________




*உங்களது மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாதுவை அடுத்த முறை சந்திக்கும் போது இந்த சிற்றேட்டை உங்களுடன் கொண்டு வரவும்.*

# நினைவிருக்கட்டும்:

***பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி யாருக்கு வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம்.***

***பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலியின் அறிகுறிகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.***

***உங்களுக்கு பேறுகாலத்திற்கு முன்பான வலி ஏற்பட்டிருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் செல்லுங்கள்.***

***மருத்துவமனை தொலைபேசி எண்:*** ____________________

("பிள்ளைப்பேறு யூனிட்(birthing unit)") என்று கேட்கவும்

***மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாதுவின் எண்:*** ____________________


best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

பெஸ்ட் ஸ்டார்ட்: ஒன்ட்டாரியோவின் தாய், சேய் மற்றும் ஆரம்பகால குழந்தை வளர்ப்பு வள மையம்(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)
www.beststart.org

***Health Nexus (ஹெல்த் நெக்சஸ்)***
***180 டண்டாஸ் ஸ்டிரீட் வெஸ்ட், சுவீட் 301 டொரண்டோ, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567***
www. healthnexus.ca

இந்த ஆவணம் ஒன்ட்டாரியோ அரசின் நிதி உதவியுடன் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உரையை மாற்றியமைப்பது, மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் அச்சிடுவதற்கான செலவுகள், குடியுரிமை மற்றும் குடிவரவு கனடா மூலமாக கனடா அரசால் அளிக்கப்பட்டன.

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada


விநியோகிப்பவர்கள்: