

# வேலையும் கர்ப்பமும் இணைந்திருக்கும்...



*best start  
meilleur départ*

by/par health **nexus** santé

## கருவற்று இருப்பதும் வேலை செய்வதும்

பெரும்பாலான பெண்கள் - அவர்கள் வீட்டிலிருந்தபடியே பணியாற்றிக் கொண்டிருப்பவர்களோ, பயணம் செய்து ஓரிடத்தில் வேலை செய்பவர்களோ, அல்லது சுயதொழில் செய்பவர்களோ - தங்கள் பிரசவத்தின் போது வேலை செய்வதைத் தொடர்கின்றனர். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தாலோ அல்லது குழந்தை வேண்டும் எனத் திட்டமிட்டிருந்தாலோ, உங்கள் உடல்நலத்தையும் பிறக்கப்போகும் உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலத்தையும் உங்களது வேலை எவ்விதம் பாதிக்கக்கூடும் என்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்க இந்தப் பிரசாரம் உதவும்.

### ஆரம்பத்திலேயே மாற்றங்களைச் செய்யுங்கள்

பிறக்கப்போகும் ஒரு குழந்தை கர்ப்பத்தின் முதல் சில மாதங்களிலேயே வேகமாக வளர்ச்சி அடைகிறது. முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்பே மாற்றங்களைச் செய்தோ, அல்லது கர்ப்பகாலத்தின் போது இயன்ற அளவிற்கு அதன் ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே மாற்றங்கள் செய்தோ நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு உதவலாம்.

### பெரும்பாலானவர்களுக்கு, இது சில சிறிய மாற்றங்களாக இருக்கும்...

வேலை செய்யும் பெரும்பாலான கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தின் போது பிரச்சனை ஏற்படுவதில்லை. பெரும்பாலான வேலைகள் கர்ப்பகாலத்தின் போது பிரச்சனை ஏற்படுத்துவதில்லை. வேலையில் சில சிறிய மாற்றங்களைச் செய்வது உங்களது சௌகரியத்திற்கும், பிறக்கப்போகும் உங்களது குழந்தையின் உடல்நலத்திற்கும் மிகவும் நன்மை அளிக்கும். கர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுது தொடர்ந்து வேலைக்குச் செல்வது ஒரு பயனுள்ள ஊழியர் என்ற முறையில் உங்களுக்குத் தன்னம்பிக்கை அளிப்பதுடன், மருத்துவ உதவிகள் பெறும் வாய்ப்பையும் (இருந்தால்), சக-ஊழியர்களின் ஆதரவையும், சுய-கொளவத்தையும், மற்றும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த சம்பளத்தையும் அளிக்கும்!



### சிலருக்கு, மேலும் பெரிய

### மாற்றங்கள் ஏற்படக்கூடும்...

கர்ப்பகாலத்தின் போது சில பெண்கள் வேலைக்குச் செல்வதை நிறுத்த வேண்டியிருக்கும் அல்லது வேறு விதமான வேலைக்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கும். இதற்குக் காரணம் வேலையில் கடுமையான அபாயங்கள், முந்தைய கர்ப்பத்தின் போது ஏற்பட்ட பிரச்சனைகள் அல்லது தற்போதைய கர்ப்பகாலத்தின் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள் ஆகியவையாக இருக்கலாம்.

வேலைத்தலத்தில் ஆரோக்கியமான கர்ப்பகாலத்திற்கான வழிகள்

#### 1. இந்த பிரசாரத்தைப் படிக்கவும்

#### 2. பின்வரும் காரணங்களுக்காக, உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் (மருத்துவர், தாதிகள், பிள்ளைபேற்றின் போது உடனிருக்கும் பெண், போன்றோர்) பேசவும்:

- உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கவும், உங்களது பணியைப் பற்றி கூடுதலான தகவல்கள் அளிக்கவும்
- உங்களது உடல்நலம் மற்றும் கர்ப்பத்தை மதிப்பிடவும்

#### 3. பின்வரும் காரணங்களுக்காக, உங்கள் பணியிடத்தில் உள்ள மனிதவள பணியாளருடன் பேசவும்:

- பணியில் இருக்கக்கூடிய அபாயங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்
- பிரத்தியேகத் திட்டங்கள், சேவைகள், விடுமுறைகள் மற்றும் சலுகைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும்

## சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்



எர்களாமிக்ஸ் என்பது, மக்கள் தங்களது பணிச்சூழல்களுடன் உடல்ரீதியாக எப்படி செயல்படுகிறார்கள் என்பதைப் பற்றியதாகும். நன்றாக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு பணிமேடை உங்களுக்கு அழுத்தம் மற்றும் சோர்வு ஏற்படுவதைத் தடுக்க உதவும். நீங்கள் சிறப்பாகவும் பாதுகாப்பாகவும் பணியாற்ற இது உதவும். கர்ப்பகாலத்தின் போது

நீங்கள் பொதுவாக எடை கூடுவது

உங்களின் புவியீர்ப்பு மையத்தில் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். கர்ப்பம் உங்களது சமநிலையையும், நீங்கள் நிற்கும் மற்றும் உட்காரும் விதத்தையும் பாதிக்கக்கூடும். உங்களது மூட்டுகள் தளர்வாக இருக்கலாம். உங்களை செளகரியமான நிலையில் வைத்திருக்க உதவ தசைகள் சிரமப்படலாம். உங்களின் கைகள், கால்கள் அல்லது பாதங்களில் வீக்கமும் தோன்றலாம்.

நீண்டநேரம் நிற்பது, தூக்குவது அல்லது இழுப்பது போன்ற கடுமையான வேலைகளின் விளைவாக உங்கள் குழந்தை மிகச் சீக்கிரமாக பிறக்கலாம் அல்லது மிகச் சிறிய அளவில் இருக்கலாம். ஒவ்வொரு கர்ப்பமும் வித்தியாசமானது. உங்களது கர்ப்பகாலத்தின் போது பாதுகாப்பானது எது என்பதைக் கேட்டு அறிந்து கொள்ளவும்.

## நீண்டநேரம் நிற்பது

### உடல்நலம் தொடர்பான கவலைகள்

நீண்டநேரம் நிற்பது உங்களது குழந்தைக்குச் செல்லும் இரத்தஓட்டத்தை பாதிக்கலாம்.

### ஆலோசனைகள்

- ❖ முடிந்தால், நீண்டநேரம் நின்று கொண்டிருப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ பகல்பொழுதில் பல முறை சிறிது தூரம் நடக்கவும்.
- ❖ அவ்வப்பொழுது உங்கள் கால்களை மேலே உயர்த்தி வைத்து ஓய்வெடுக்கவும்.
- ❖ முடிந்த போதெல்லாம் பணிகளை மாறி மாறிச் செய்யவும் (உட்காருவது, நடப்பது, நிற்பது போன்றவை).
- ❖ செளகரியமான, நன்றாகப் பொருந்தும் காலணிகளை அணியவும் (உதா. ஓட்டத்திற்கான சப்பாத்துகள்).
- ❖ உங்களது பணிமேடையில் ஒரு நாற்காலி அல்லது ஒரு சிறியமேஜை வேண்டும் என்று கேட்கவும்.
- ❖ தேவைப்பட்டால், பணிக்கடமைகளை மாற்றிக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பு பற்றி கேட்கவும்.



## அதிகமான வேலை

### உடல்நலம் தொடர்பான கவலைகள்

உடல்நீதியாக அதிகமான வேலை கர்ப்பகாலத்தின் போது உங்களுக்கு பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும். அதிகமான வேலை என்பது தூக்குதல், தள்ளுதல், இழுத்தல் மற்றும் பிற சோர்வடையக்கூடிய வேலைகளை உள்ளிட்டது.

### ஆலோசனைகள்

நீங்கள் எதைத் தூக்குகிறீர்கள், எப்படித் தூக்குகிறீர்கள் என்பதை கர்ப்பகாலத்தின் போது மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

- ❖ பளுவான பொருட்களை தூக்குதல், தள்ளுதல், இழுத்தல் அல்லது தூக்குச் செல்லுதல் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ நீங்கள் கட்டாயம் தூக்க வேண்டும் என்றால், உங்களது முழங்கால்களை மடித்து அதைச் செய்யவும். உங்கள் முதுகை நேராக வைத்திருக்கவும்.
- ❖ பளுவான வேலையையும் குறைவாக சோர்வு உண்டாக்கும் வேலையையும் மாறி மாறிச் செய்யவும்.
- ❖ முடிந்தால், கால்களை உயரே தூக்கி வைத்து ஓய்வெடுக்கவும்.
- ❖ தேவைப்பட்டால், வேறு வகையான வேலை வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்ளவும்.



## நீண்டநேரம் உட்கார்ந்திருத்தல்

### உடல்நலம் தொடர்பான கவலைகள்

நீண்டநேரம் உட்கார்ந்திருப்பது பின்வருவனவற்றை விளைவிக்கக்கூடும்:

- ❖ உங்களது கால்களிலும் பாதங்களிலும் வீக்கம்.
- ❖ உங்களது குழந்தைக்கு குறைவான அளவு இரத்தச் சுற்றோட்டம் ஏற்படலாம்.
- ❖ தசை அழுத்தம், குறிப்பாக உங்கள் கீழ்முதுகில் ஏற்படலாம்.
- ❖ உங்களது கழுத்து மற்றும் தோள்களில் அழுத்தம் ஏற்படலாம்.

### ஆலோசனைகள்

- ❖ உட்காரும் பொழுது, உங்களது கீழ்முதுகில் ஏற்படும் அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஒரு தலையணை பயன்படுத்தவும்.
- ❖ குறைந்த உயரமுள்ள ஒரு பலகையை (foot stool) அருகில் வைத்திருந்து, கால்களின் நிலையை மாற்றிக் கொள்ளவும்.
- ❖ உங்களது கால்கள் அல்லது பாதங்களை குறுக்கே வைத்திருக்கும் நிலையைத் தவிர்க்கவும்.

❖ உட்கார்ந்து செய்யும் மற்றும் நின்றகொண்டு செய்யும் வேலைகளில் ஒரே நிலையில் இல்லாமல் அடிக்கடி நகர்ந்து கொண்டிருக்கவும். தொலைபேசியில் பேசும் பொழுது நின்ற பேச முயற்சி செய்யுங்கள்.

❖ முடிந்த போதெல்லாம் நின்றகொண்டோ, கை கால்களை நீட்டி அசைத்தோ அல்லது ஒரே இடத்தில் இல்லாமல் நகர்ந்து கொண்டோ இருக்கவும்.

❖ தளர்வான சௌகரியமான ஆடைகளை அணியவும்.



## இரசாயனங்கள்

### உடல்நலம் தொடர்பான பாதிப்புகள்

கர்ப்பகாலத்தின் போது பிரச்சனைகள் ஏற்படுத்தக்கூடிய இரசாயனங்கள் பல உள்ளன, உதாரணமாக காரீயம்(Lead), பாதரசம்(Mercury), பூச்சிக்கொல்லிகள் அல்லது கரைப்பான்கள். நீங்கள் மூச்சு விடும் பொழுதோ, அல்லது சாப்பிடும் பொழுதோ அல்லது குடிக்கும் பொழுதோ அல்லது உங்கள் தோலின் வழியாகவோ இரசாயனங்கள் உங்கள் உடலினுள் செல்லலாம். இரசாயன பதார்த்தங்களால் கர்ப்பத்தின் போது குறைப்பிரசவம், பிறப்புக் குறைபாடுகள் மற்றும் இதர பிரச்சனைகளை விளைவிக்கக்கூடும்.

### ஆலோசனைகள்

- ❖ எந்த இரசாயனங்களையும் பயன்படுத்தும் முன் அதனால் விளையக்கூடிய அபாயங்களையும் அதற்குரிய தற்காப்பு நடவடிக்கைகளைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ளவும்.
- ❖ பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.
- ❖ சரியான பாதுகாப்புச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தவும்.
- ❖ எப்பொழுதும், சாப்பிடும் முன்பு கைகளைக் கழுவவும்.
- ❖ உங்களது பணிநியமனரிடம் மேலும் பாதுகாப்பான பொருட்களைப் பற்றி எடுத்துக் கூறவும்.
- ❖ இதைப் பற்றிய கவலைகள் உங்களுக்கு இருந்தால், வேறு ஒரு பணியிடத் துறைக்கு இடமாற்றம் செய்யும்படி கேட்டுக் கொள்ளவும்.



## உடல்நலம் தொடர்பான காரணிகள்

### உடல்நலம் தொடர்பான கவலைகள்

உங்களது கர்ப்பத்திற்கு உடல்நலமாக அபாயம் விளைவிக்கக்கூடியவை பல உள்ளன:

- ❖ கதிர்வீச்சு (அதாவது, எக்ஸ்-ரேக்கள்) பிறப்புக் கோளாறுகளையும், பிறப்பின் போது குறைவான எடையையும் உண்டாக்கும்.
- ❖ இரைச்சலான ஒலி காலத்திற்கு முன்பான பிரசவ வலியையோ அல்லது பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு செவித்திறன் இழப்பையோ உண்டாக்கலாம்.
- ❖ மிக அதிகமான வெப்பமும் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் சிரமத்தை உண்டாக்கும்.

### ஆலோசனைகள்

- ❖ எக்ஸ்-ரேக்களுக்கு உங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் போது பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகளைப் பின்பற்றவும்.
- ❖ முடிந்தால், நீண்டநேரம் இரைச்சலான ஒலியைக் கேட்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ மிக வெப்பமான காலநிலைகளுக்கு நீண்டநேரம் வெளிப்படுத்திக் கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ நீங்கள் வெளிப்புறத்தில் பணியாற்றினால், சூரியஒளி மற்றும் வெப்பத்திலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளவும்.
- ❖ போதுமான அளவு திரவங்களை அருந்தவும்.
- ❖ தேவைப்பட்டால், பல்வேறு பணிக்கடமைகளைப் பற்றி உங்கள் பணிமேலாளருடன் பேசவும்.

## கணினிகள்

பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு கணினி தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதற்கான வலுவான ஆதாரம் எதுவும் இல்லை.



## அழுத்தம்

### உடல்நலம் தொடர்பான கவலைகள்

அழுத்தத்திற்குக் காரணம் பலவாக இருக்கலாம் - வேலையின் அளவும் வகையும் பற்றிய கவலைகள், பணிநேரங்கள் அல்லது பிரயாணம் ஆகியவை. வேலை மற்றும் குடும்பத்தின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய முயற்சி செய்வதின் காரணமாகவும் கூட அழுத்தம் ஏற்படலாம். கர்ப்பமாக இருப்பதும் கூட கவலையை உண்டாக்கலாம். அதிகமான அழுத்த நிலைகள் கர்ப்பகாலத்தின் போது உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகளுக்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

சில வேலைநேரங்கள் கர்ப்பகாலங்களின் போது சிரமமாக இருக்கும். நீண்ட வேலைநேரங்கள் (வாரத்திற்கு 40 மணிநேரங்களுக்கு மேல்), சுழற்சியில் மாறும் பணி மற்றும் பிரயாணம் செய்தல் (ஒரு நாளைக்கு 1 மணிநேரத்திற்கு மேல்) உங்களுக்கும் பிறக்கப் போகும் உங்கள் குழந்தைக்கும் சிரமத்தை அளிக்கக்கூடும். சோர்வை ஏற்படுத்தும் வேலை நேரங்கள் கருச்சிதைவு, குழந்தைகள் மிகச் சீக்கிரமாகவோ அல்லது மிகச் சிறியதாகவோ பிறப்பது போன்றவற்றுக்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

### ஆலோசனைகள்

❖ அழுத்தத்துக்கான காரணங்களைக் கண்டறிய முயற்சி செய்யவும்.

❖ முடிந்தால், அழுத்தம் உண்டாக்கும் காரணிகளைக் குறைக்கவும்.

❖ குறைவான மணிநேரங்கள் பணியாற்றுவது பற்றி சிந்திக்கவும்.

❖ விடுமுறைகள் அல்லது பகுதி-நேரப் பணி போன்றவற்றைப் பற்றிக் கேட்கவும்.

❖ முடிந்தவரை சுழற்சியில் பணியாற்றுவதைத் தவிர்க்கவும்.

❖ நன்றாக சாப்பிட்டு, போதுமான அளவு திரவங்கள் குடித்து, போதுமான அளவு ஓய்வு எடுக்க முயற்சி செய்யவும்.

❖ நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடம் வீட்டுப்பணியில் உதவும்படி கேட்டுக் கொள்ளவும்.

❖ தேவைப்பட்டால், வேறு வகையான வேலை வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்ளவும்.





## உடலியல் தொடர்பான காரணிகள்

### உடல்நலம் தொடர்பான கவலைகள்

உடலியல் தொடர்பான அபாயங்கள் வைரஸ், பாக்டீரியா, ஃபங்கஸ் அல்லது பாராசிட் போன்றவை ஏற்படுத்தும் தொற்றுநோய்களை உள்ளிட்டது. இவற்றுள் சில பிறக்கப்போகும் உங்கள் குழந்தையை பெரிதும் பாதிக்கலாம் - இவை ருபெல்லா(Rubella) (ஜெர்மன் மீசில்ஸ்), கொப்புளிப்பான்(Chicken Pox), டாக்ஸோபிளாஸ்மாசிஸ் (Toxoplasmosis), சைட்டோமெகாலோவைரஸ்(Cytomegalovirus), லிஸ்டீரியா(Listeria) மற்றும் மஞ்சட்காமாலை(Hepatitis) போன்றவை ஆகும். தொற்றுநோய்கள் பிறப்புக் கோளாறுகளையும், கருச்சிதைவையும், பிறக்கப்போகும் உங்கள் குழந்தைக்கு பிற பிரச்சனைகளையும் உண்டாக்கலாம். நீங்கள் விலங்குகள், சிறிய குழந்தைகள் அல்லது நோயாளிகள் போன்றோருடன் பணியாற்றினால், கூடுதலாக கவனம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

### ஆலோசனைகள்

- ❖ பாதுகாப்பாக இருக்கவும். உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் உங்களது நோயெதிர்ப்பு நிலையை பரிசோதிக்கச் சொல்லி, கர்ப்பத்திற்கு முன்பு தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ முடிந்தால், தொற்றுநோய் உள்ளவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி, பிரத்தியேகப் பாதுகாப்புச் சாதனங்களை அணியவும் (கையுறைகள், முகமூடிகள், போன்றவை)
- ❖ கைகளை அடிக்கடி கழுவவும்.



### வேலையைத் தொடர்வது பாதுகாப்பானதா?

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்து உங்களுக்கு கர்ப்பகாலப் பிரச்சனைகள் எதுவும் இல்லை என்றால், உங்களுக்கோ அல்லது பிறக்கப்போகும் உங்கள் குழந்தைக்கோ தீங்கு ஏற்படாமல் நீங்கள் பணியைத் தொடரலாம். சில சிறிய மாற்றங்களைச் செய்வதன் மூலம் பெரும்பாலான அபாயங்கள் குறைக்கப்படலாம். உங்களது கர்ப்பம் பற்றியும் நீங்கள் செய்யும் வேலை பற்றியும் உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் பேசவும்.

### வேலைத்தலத்தில் ஆரோக்கியமாக இருக்க மேலும் சில வழிகள்

ஒரு ஆரோக்கியமான கர்ப்பகாலத்திற்காக பணியிடத்தில் நீங்கள் செய்யக்கூடியவை சில இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- ❖ உங்களது மதிய உணவை வீட்டிலிருந்தே கொண்டு வரவும் அல்லது பணியிடத்தில் ஆரோக்கியமான உணவை தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- ❖ ஆரோக்கியமான சிற்றுணவுகளை வேலையிடத்தில் வைத்திருக்கவும்.
- ❖ காபி அல்லது தேநீர் போன்ற காஃபெயின் உள்ள பானங்களைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கவும்.
- ❖ இடைவேளைகளின் போது வெளியே காலாற நடக்கவும்.
- ❖ முடிந்தபோதெல்லாம் ஓய்வெடுக்கவும்.

## மேலும் தகவல்களுக்கு:

- ❖ உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசவும்.
- ❖ உங்களது உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நலத் துறையை தொடர்பு கொள்ளவும்
- ❖ பணியிடத்தில் யாருடனாவது பேசவும் (பணிஅளித்தவர், செவிலியர், ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்புப் பிரதிநிதி).
- ❖ கர்ப்பகாலத்தின் போதான பணியிட வெளிப்படுத்தல்கள் பற்றி அறிய மதரிஸ்கை(Motherisk) அழைக்கவும் (1-416-813-6780, www.motherisk.org) (ஆங்கிலம்).
- ❖ குறிப்பிட்ட பணியிட அபாயங்கள் பற்றிய தகவல்களுக்கு ஒன்ட்டாரியோ (Ontario) பணியாளர்களுக்கானபணி-தொடர்பான உடல்நல கிளினிக்குடன் தொடர்பு கொள்ளவும் (1-877-817-0336, www.ohcow.on.ca) (ஆங்கிலம்/பிரஞ்சு).
- ❖ கர்ப்பகாலத்தின் போது உங்களுக்கு உள்ள உரிமைகள் பற்றிய கேள்விகள் கேட்க வேண்டியிருந்தால், ஒன்ட்டாரியோ மனித உரிமைகள் அமைப்பை(Ontario Human Rights Commission) தொடர்பு கொள்ளவும் (1-800-387-9080, www.ohcow.on.ca) (ஆங்கிலம்/பிரஞ்சு).

## எப்பொழுது உதவி கேட்க வேண்டும்?

### தாமதிக்காதீர்கள்!

பின்வரும் அறிகுறிகளுள் ஏதேனும் இருந்தாலோ, அல்லது எதுவோ சரியில்லை என்பது போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டாலோ உடனடியாக மருத்துவ உதவியை பெறவும்.

- ❖ தொடர்ந்து இருந்து கொண்டிருக்கும் மோசமான இறுக்கங்கள் அல்லது வயிற்று வலிகள்.
- ❖ உங்களது பெண்ணுறுப்பிலிருந்து இரத்தப்போக்கு, சொட்டும் அல்லது பீரிட்டு ஒழுகும் திரவம் ஆகியவை காணப்பட்டால்.
- ❖ கீழ்முதுகு வலி/அழுத்தம், அல்லது கீழ்முதுகு வலியில் மாற்றம்.
- ❖ குழந்தை வெளியே வர இருப்பதைப் போன்ற தள்ளும் உணர்வு.
- ❖ சுருக்கங்கள், அல்லது வலியின் அளவு அல்லது எண்ணிக்கையில் மாற்றம்.
- ❖ பெண்ணுறுப்பிலிருந்து வெளிப்படும் திரவத்தின் அளவில் அதிகரிப்பு.
- ❖ 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 மாறுதல்.

**இந்த அறிகுறிகள் ஏதேனும் உங்களுக்குத் தோன்றினால், உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் சென்று உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்!**

**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

[www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca) | [www.beststart.org](http://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](http://www.beststart.org)

**Health Nexus (ஹெல்த் நெக்ஸஸ்)**

180 டண்டாஸ் ஸ்டிரீட் வெஸ்ட், கவிட் 301 டொரண்டோ, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567  
[www.healthnexus.ca](http://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