கர்ப்ப காலத்தில் வழக்கமான சந்திப்புகள் (அப்பாயின்ட்மென்ட்கள்)

இறந்து பிறத்தல் (stillbirth) அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுதல்

கர்ப்பகால சந்திப்புகளுக்கு வழக்கமாகச் செல்வது உங்களையும் உங்கள் குழந்தையையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவும். இந்தப் பரிசோதனைகள் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும் வளர்ச்சியையும் கண்காணிக்க உதவுகின்றன. உங்கள் கவலைகள் எதைப் பற்றியும் பேசலாம்; இறந்து பிறத்தல் அபாயத்தை எவ்வாறு குறைப்பது என்பதையும் அறிந்துகொள்ளலாம்.

இறந்து பிறத்தல் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும் வழிகள்

- புகைபிடித்தல் மற்றும் சிகரெட் புகை படுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகளை அறிந்து வைத்திருங்கள்; அவை மாறினால் உதவி பெறவும்.
- 28 வாரங்களிலிருந்து, பக்கவாட்டில் படுத்து தூங்கவும்.
- உங்கள் குழந்தை பிறக்கும் நேரம் குறித்து உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் பேசவும்.

THE SOCIAL POLICY GROUP

Australian Government
Department of Health, Disability and Ageing

உங்கள் கர்ப்பகால சந்திப்புகள்

ஒவ்வொரு சுகாதார சந்திப்பிலும், உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் பின்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்:

- உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை அளத்தல்
- உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வை விசாரித்தல்
- உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியை அளத்தல்
- உங்கள் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பைப் பரிசோதித்தல்
- உங்கள் குழந்தையின் அசைவுகள் குறித்து கலந்துரையாடல்

உங்கள் முதல் சந்திப்பிற்காக உங்கள் சுகாதார சேவையை அல்லது மருத்துவரை (GP) தொடர்பு கொள்ளவும்.

கர்ப்பத்தின் முதல் 10 வாரங்கள்

இது சற்று நீண்ட சந்திப்பாக இருக்கும். நீங்கள் எதிர்பார்க்கக்கூடியவை:

- உங்கள் கர்ப்பம் பற்றிப் பேசுதல் மற்றும் பிரசவத் தேதியை மதிப்பிடுதல்.
- மனநலம் மற்றும் உணர்வு ரீதியான நல்வாழ்வு உட்பட உங்கள் உடல்நல வரலாறு பற்றிப் பேசுதல்.
- சப்ளிமென்ட்கள் (உணவு துணைப்பொருட்கள்) மற்றும் மருந்துகள் பற்றி கலந்துரையாடல்.
- உங்கள் உயரம், எடை மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை அளத்தல்.
- இரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனைகளுக்கான பரிந்துரை (referral) பெறுதல்.
- மரபணு (உயிரியல்) திரையிடல் தேர்வுகள் பற்றி கலந்துரையாடல்.
- உங்கள் முதல் அல்ட்ராசவுண்ட் (ultrasound) பரிசோதனைக்கான பரிந்துரை பெறுதல்.
- புகைபிடித்தல், சிகரெட் புகை படுதல் மற்றும் ஆதரவு பெறக்கூடிய இடங்கள் பற்றி கலந்துரையாடல்.

தடுப்பூசி: கர்ப்பத்தின் எந்தக் கட்டத்திலும் நீங்கள் ஃப்ளூ (influenza) தடுப்பூசியைப் பெறலாம்.

16-19 வாரங்கள்

- உங்கள் கர்ப்பத்தின் ஆரம்பகால முடிவுகள் பற்றியும், சுகாதார சப்ளிமென்ட்கள் தேவையா என்பது பற்றியும் கலந்துரையாடவும்.
- உங்கள் 18 – 20 வார மார்பாலஜி ஸ்கேன் (morphology scan) பரிசோதனையை ஏற்பாடு செய்யவும்.

18-20 வாரங்கள்

- மார்பாலஜி ஸ்கேன் (morphology scan) செய்துகொள்ளவும். இது உங்கள் குழந்தையின் உறுப்புகள், வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டைப் பரிசோதிக்கும் நீண்ட, விரிவான அல்ட்ராசவுண்ட் ஆகும்.

தடுப்பூசி: 20 – 32 வாரங்களுக்குள் எப்போது வேண்டுமானாலும், கக்குவான் இருமல் (whooping cough) தடுப்பூசியைப் பெறலாம்.

24-28 வாரங்கள்

- கர்ப்பகால நீரிழிவு (இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகம்) பரிசோதனை.
- (தேவைப்பட்டால்) பிற வழக்கமான இரத்தப் பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ளவும்.
- 28 வாரங்களிலிருந்து, பக்கவாட்டில் படுத்து தூங்கவும்.

ஊசி: சுமார் 28 வாரங்களில், உங்களின் முந்தைய இரத்தப் பரிசோதனையைப் பொறுத்து, உங்களுக்கு anti-D ஊசி தேவைப்படலாம்.

29-34 வாரங்கள்s

- உங்கள் பரிசோதனை முடிவுகள் பற்றி கலந்துரையாடவும். **குறிப்பு:** நீங்கள் முன்பு anti-D ஊசி போட்டிருந்தால், இந்த நேரத்தில் இன்னொரு ஊசி போடப்படும்.
- உங்கள் பிரசவத் திட்டம் (birth plan) மற்றும் வலி நிவாரணத் தேர்வுகள் பற்றி கலந்துரையாடவும்.

தடுப்பூசி: 28 முதல் 36 வாரங்களுக்கு இடையில் எப்போது வேண்டுமானாலும், RSV தடுப்பூசியைப் பெறலாம்.

35-37 வாரங்கள்

- உங்கள் குழந்தையின் நிலை மற்றும் குழந்தை உங்கள் இடுப்புக்குள் (pelvis) எவ்வளவு கீழே இறங்கியுள்ளது என்பதைப் பரிசோதித்தல்.
- பிரசவம் தொடர்பான தகவல்கள், மனநல ஆதரவு, உங்கள் புதிய குழந்தையைப் பராமரித்தல், மற்றும் பிற தகவல்கள் — புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கான திரையிடல் பரிசோதனைகள், உங்கள் குழந்தைக்கான வைட்டமின் K போன்றவை — பற்றி கலந்துரையாடல்.
- **பரிசோதனை:** உங்களுக்கு குரூப் B ஸ்ட்ரெப்டோகாக்கஸ் (GBS) திரையிடல் பரிசோதனை பரிந்துரைக்கப்படலாம். உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் உங்கள் யோனியின் கீழ்ப்பகுதி மற்றும் மலவாயிலிருந்து ஸ்வாப் (swab) மாதிரி எடுக்கலாம். பரிசோதனை நேர்மறையாக (positive) இருந்தால், உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாக்க பிரசவத்தின்போது பொதுவாக ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள் வழங்கப்படும்.

38-40 வாரங்கள்

- உங்கள் குழந்தையின் நிலை மற்றும் குழந்தை உங்கள் இடுப்புக்குள் (pelvis) எவ்வளவு கீழே இறங்கியுள்ளது என்பதைப் பரிசோதித்தல்.
- உங்கள் குழந்தை பிறப்பதற்கான மிகவும் பாதுகாப்பான நேரம் பற்றி கலந்துரையாடவும்.

41 வாரங்கள்

- நீங்கள் இன்னும் குழந்தை பெற்றெடுக்கவில்லை என்றால், பிரசவத்தைத் தூண்டுவதற்கான தேர்வுகள் பற்றிய கலந்துரையாடல்.

இவை வழக்கமான சந்திப்புகள்; ஆனால் தேவைப்பட்டால் உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் கூடுதல் சந்திப்புகளைப் பரிந்துரைக்கலாம்.

சந்திப்புகளுக்கு இடையில் உங்களுக்குக் கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் சுகாதார சேவையைத் தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது **Pregnancy, Birth and Baby Hotline** என்ற சேவையை **1800 882 436** என்ற எண்ணில் அழைக்கலாம்.

உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவைப்பட்டால், சந்திப்புகளை முன்பதிவு செய்யும்போது உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் தெரிவிக்கவும்.