பிள்ளைப் பேற்றிற்குப் பின்னர் தாயின் உடல் நிலை

உங்களுக்கு என்ன நடக்கக்கூடும். உங்களுக்காக நீங்கள் எவற்றைச் செய்யலாம்.

நிரம்பிய அல்லது வலியுள்ள மார்பகங்கள்...

- நீங்கள் குளித்தோ அல்லது வெது வெதுப்பான ஒரு துணியையோ அல்லது ஒரு துவாயையோ உங்களுடைய மார்பகங்களின் மேல் வையுங்கள்.
- அடிக்கடி ஒவ்வொரு 2 – 3 மணித்தியாலங்களுக்கு பிள்ளைக்கு தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.
- நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டாதவராயின், திரவ வகைகளை குறைத்துக் குடியுங்கள். மார்பகங்களின் மேல் குளிரான துணிகளை வையுங்கள். வலிக்கான மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

சாதாரண நேரத்தை விட மேலும் வியர்த்திருந்தால்...

- குளித்து விட்டு மெல்லிய ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- கோன் ஸ்ராஜ் பவுடரை (corn starch powder) உங்களுடைய தோலின் ஈரலிப்பான பகுதிகளில் தேயுங்கள்.

அதைப்பான அடிகால் மற்றும் கணுக்கால்...

- அதைப்பு 2 – 6 கிழமைகளுக்கு நீடிக்கக்கூடும்.
- சுகமளிக்கக்கூடிய சப்பாத்துக்கள், செருப்புக்களை அணியுங்கள். குால் உறையைத் தளர்த்தி விடுங்கள்.
- ஓய்வு எடுக்கும் போது உங்களுடைய கால்களை மேலே போடுங்கள்.
- அமர்ந்திருக்கும் போது உங்களுடைய கால்களை குறுக்காக போடவேண்டாம்.

கவலையான, மனகிலேசமான, அழுகையான, நிலைகுலைவான உணர்வுகளைப் பெறல்..

- இவ்வாறான உணர்வுகள் இரண்டு வாரங்களுக்கு இருக்கக்கூடும். நிறைய ஓய்வு எடுங்கள். உங்களுடைய குழந்தை நித்திரை கொள்ளும் போது நீங்களும் நித்திரை கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய உறவினர்கள் நண்பர்கள் உதவியைப் பெறுங்கள். மிகக் குறைந்தளவு வீட்டு வேலைகளைச் செய்யுங்கள்.
- அவ்வுணர்வுகள் மேலும் தொடர்ந்தாலோ, நீறங்கள் மிகவும் ஆவலாகவோ, மிகக் களைப்பாகவோ, கவலையாகவோ அல்லது உங்களுடைய பிளளையுடன் சந்தோஷமில்லாமலோ உணர்ந்தால் தாதி, தாதிப்பயிற்சியாளர், சிகிச்சை நிலையம் அல்லமு வைத்தியர் ஒருவரிடம் சொல்லுங்கள்.

பிள்ளை பிறந்த பின்னர் உடலுறவு...

- பிள்ளை பிறந்த பின் இரத்தப்போக்கு நின்ற பின்னர் (பிள்ளை பிறந்து 3-6 வாரங்கள்) நீங்கள் தயார் என்ற உணர்வில் இருக்கும் போது நீங்கள் உடலுறவில் ஈடுபடலாம் நீங்கள் மிகவும் களைப்பாகவும் ஆர்வமற்றவரானகவும் உணரக்கூடும். வெவ்வேறு நிலைளில் முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களுடைய பிறப்புறுப்பு காய்ந்து இருந்தால் அதற்கென K-Y jelly ஐ பாவியுங்கள்.
- நீஙகள் கர்ப்பம் தரிக்க விரும்பாவிட்டால், தாதி, தாதிப்பயிற்சியாளர், சிகிச்சை நிலையம் அல்லது வைத்தியர் போன்றோருடன் குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றி கதையுங்கள்.

உங்களுக்கு அதிக இரத்தப்போக்கு இருந்து அது நிற்காவிட்டால் உடனடியாக உதவியைப் பெறுங்கள்........

Call 911ஐ அழையுங்கள் அல்லது அருகிலிருக்கும் வைத்தியசாலையின் அவசரப்பிரிவிற்குச் செல்லுங்கள்.

<u>பின்வருவன ஏதாவது இருப்பின் உங்களுடைய வைத்தியரை உடனடியாக அழையுங்கள்:</u>

பிறப்புறுப்பிலிருந்து பெருமளவு இரத்ததக்கட்டிகள் வெளியேறினால்
பிறப்புறுப்பிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசினால்
மார்பகங்கள் சிவப்பாகவும் வலியுடனுமிருந்தால்
சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலித்தால்
உங்களுடைய தையல்களில் ஏதாவது திறந்தோ அல்லது மாற்றமோ காணப்பட்டால்
உங்களையோ அல்லது உங்களுடைய குழந்தையோ பராமரிப்பது சாத்தியமில்லை என்ற உணர்வு ஏற்பட்டால்
38C அல்லது **99.5F** மேற்பட்ட உடல் வெப்ப நிலை இருந்தால்

பிள்ளை பெற்ற பின் தாயின் உடல் நிலை

உங்களுக்கு என்ன நடக்கக்கூடும். உங்களுக்காக நீங்கள் எவற்றைச் செய்யலாம்.

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-338-7600 Toronto Public Health
Tamil translation of "Mom's Body After Birth"

களைப்பு நிலை...

- ஓய்வெடுங்கள், ஆறுதலாக இருக்க வெதுவெதுப்பான சுடுநீரில் குளியுங்கள், ஆரோக்கியமான உணவுகள் மற்றும் பானங்களை உட்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் உங்களுடைய குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடைய உதவிகளை கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

பிறப்புறுப்பிலிருந்து இரத்தம் வருதல் ...

- பிள்ளை பெற்ற 3 முதல் 6 வாரங்களில் உங்களுடைய கருப்பை குணமடைந்து வரும் வேளையில் இது சுரக்கும். இதனை லோக்கியா (பேற்றிற்குப் பின் சுரக்கும்) என்று அழைப்பர். முதலில் இது ஒரு கரும் சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படும். பின்னர் மெல்லிய நிறத்தில் மாறி நின்று விடுகின்றது. இரத்தக்கட்டிகள் காணப்பட்டாலோ அல்லது துர்மணம் வீசினாலோ தயவு செய்து உங்களுடைய தாதி அல்லது செவிலியர் அல்லது வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள்.
- நீங்கள் கழிவறைக்குச் செல்லும் ஒவ்வொரு தடவையும் உங்களுடைய பிறப்புறுப்பைச் சுற்றியுள்ள தோலின் மேல் வெதுவெதுப்பான சுடுநீரை தெளியுங்கள். பின்னர் முன்னிருந்து பின்னராக தடவிக் காய வையுங்கள்.

பிறப்புறுப்புப் பகுதிகளில் வலி...

அப்பகுதி புண்ணாகி, வீங்கி அல்லது காயமடைந்து காணப்படக்கூடும். உங்களுடைய உள்ளாடையில் ஒரு மாதவிடாய் காலத்தின்போது பயன்படுத்தப்படும் pad ஒன்றைப் பாவியுங்கள். வெதுவெதுப்பான நீரில் குளியுங்கள். தேவைப்படின் வலிக்கான மருந்துகளைப் பாவியுங்கள்.

தையல்கள்...

- உங்களுடைய பிறப்புறுப்பில் தையல் போடப்பட்டிருந்தால் ஒரு நாளில் 2 தடவையாவது தொடர்ச்சியாக 15 நிமிடங்களுக்கு வெதுவெதுப்பான சுடுநீரில் (Sitz baths) குளியுங்கள். அவ்வாறு செய்வதனால் பிறப்புறுப்புப் பகுதியை நீங்கள் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் வலியும் ஓரளவிற்கு குறையக்கூடும். வெதுவெதுப்பான சுடுநீரில் (Sitz baths) குளித்த பின்னர் தையல் பகுதியை காய வையுங்கள்.

தசைப்பிடிப்பு...

- தசைப்பிடிப்புகள் பேற்றுக்குப் பின்னரான வலி என்றும் அழைக்கப்படும். கர்ப்பப்பையானது பிள்ளை பெற்ற பின் தனது சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பும் போது இறுக்கமடைகின்றது.
- இது உங்களுடைய முதல் பிள்ளை என்றால் இவ்வாறான தசைப்பிடிப்புகளை உணரமாட்டீர்கள்.
- தேவைப்படின் வலிக்கான மருந்துகளைப் பாவியுங்கள்.

சிறுநீர் கழித்தல்...

- சிறுநீர் கழிப்பது கடினமாக அல்லது நோவை ஏற்படுத்துவதாக இருக்கக்கூடும். நீங்கள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் சிறுநீர் கழிக்கும் போது பிறப்புறுப்புப் பகுதிக்கு வெதுவெதுப்பான சுடுநீரினால் தெளிக்க வேண்டும் அல்லது வெதுவெதுப்பான சுடுநீரில் (Sitz baths) குளிக்கும் போது சிறுநீர் கழிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- திரவ வகைகளை நிறைய அருந்துங்கள்.

மலம் கழித்தல்...

- நீங்கள் மலம் கழிப்பதற்கு சில நாட்கள் எடுக்கக்கூடும். அது கடினமாகவோ அல்லது நோவை ஏற்படுத்துவதாக இருக்கக்கூடும்.
- நிறைய தண்ணீர் மற்றும் பழரசங்களை அருந்துங்கள். நார்ச்சத்துக் கூடிய உணவை உண்ணுங்கள். தவிட்டுச் சத்துடன் கூடிய மபின் (muffins) தவிட்டுச் சத்துடன் கூடிய தானியம்; வாடாத பழங்கள், காய்கறிகள்; புரூன் பழம் மற்றும் புரூன் பழரசம்.
- குறுகிய தூரத்திற்கு நடவுங்கள்.
- உங்களுடைய வைத்தியரிடம் மருந்துகளைக் கேட்டுப் பெறுங்கள்.

மூலம் வெளிவரல் Haemorrhoids (Piles)...

- உங்களுடைய மலவாசலைச் சுற்றி கட்டிகள் இருக்கக்கூடும். அவை புண்களாகவோ அல்லது அரிப்பவையாகவோ இருக்கக்கூடும்.
- ஈரமான maxi pad ஒன்றை பயன்படுத்துங்கள்.
- உங்களுடைய வைத்தியரிடம் கிறீம் ஒன்றைப் பெற்றுத் தடவுங்கள்.
- படுக்கும்வேளையில் பக்கவாட்டில் படுங்கள். அதனால் வலி குறையும்.