

# என் கர்ப்ப கடவுச்சீட்ட



பாதகாப்பான கர்பத்திற்கான அறக்கொடை

நான் எங்கு சென்றாலும், என்னுடன்  
கொண்ட சலெல

எனது உள்ளூர் பராமரிப்பு வழங்குநரின்  
விவரங்கள்:

எனது சிறந்த பிரசவ தரேவுகள்:



டிக்கிய கர்ப்ப தகவல் எப்போதும் கையில் உள்ளது என்பதை  
உறுதி செய்வதன் மூலம் மகப்பேறுவை எதிர்பார்க்கும்  
பற்றோர்களுக்கும் அவர்களின் குழந்தைகளுக்கும் உதவுதல்  
பதிவுசெய்யப்பட்ட அறக்கொடை எண் 1153325



நான் 100% மீள்சுழற்சி செய்யக்கூடியவன் என்பதால்  
தயவுசெய்த என்னை மீள்சுழற்சி செய்யுங்கள்

# உங்கள் மகப்பிறை பிரிவை அழைக்கவும்...

## உடனடியாக, இவ்வாறு உங்களுக்கு இரந்தால்:

- உங்கள் கழந்தையின் அசைவுகள் மெதுவாக அல்லது கறவைதலை கவனித்தால்
- ஏதனும் இரத்தப்போக்கு அல்லது திரவ கசிவு (தளையான அல்லது ஏதனும் நிறம்).
- அதிக வெப்பநிலை (காய்ச்சல்)
- உங்கள் கைகள், மிகம் அல்லது மலே உடலில் தளையான வீக்கம்.
- தடொடர்ச்சியான தலவைலி.
- பார்வையில் பிரச்சினைகள் (மங்கலானது, ஒளித் திறிப்புக்கள் அல்லது புள்ளிகள், கவனம் செலுத்தவதில் சிரமம்).
- உங்கள் வயிற்றின் நடவில் உள்ள விலா எலும்புகளுக்குக் கீழே கடமயான வலி.



## 24 மணி நேரத்திற்குள் உங்களுக்கு இவ்வாறு இரந்தால்:

- அரிப்பு (கைகள்/கால்கள் அல்லது வறே எங்கும்).
- அசாதாரண வெளியேற்றம்.
- உங்கள் பிறப்புறுப்பைச் சுற்றி வலி வதேனை.



## உங்கள் உள்ளணர்வை நம்புங்கள்

- ✓ நம்பிக்கையுடன் இரங்கள் மற்றும் உங்கள் கவலைகளைப் புகாரளிக்கவும்.



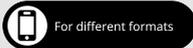
உங்கள் கழந்தையின் நலனைச் சரிபார்க்க வீட்டாப்ளர்கள் (கழந்தை இதய கண்காணிப்பு), கயைடக்க கண்காணிப்புக்கள் அல்லது கபைசே செயலிகளை நம்பவண்டாம். அவை உங்கள் கழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய உண்மையான படத்தகைக் கொடக்காத.

## சந்தகேம் இரந்தால், சோதனை செய்யுங்கள் !

உங்கள் பராமரிப்பில் ஏதனும் ஓர் நிலையை பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் தலமை மரத்தவச்சி இடம் பசேக் களேங்கள்



என்னை ஊடக திர்ப்படம் செய்யவும் வெவ்வேறு வடிவங்களுக்கு



உங்கள் கர்ப்பகால பாஸ்போர்ட் உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் கழந்தைக்கும் உதவியிரந்தால் @mamaacademyயை சமூக ஊடகங்களில் சுறியிடவும்! உங்கள் கதையைப் பகிரந்த கொள்ள விரும்புகிறோம்! அல்லது மின்னஞ்சல் செய்யவும்: [contact@mamaacademy.org.uk](mailto:contact@mamaacademy.org.uk)

## உங்கள் கழந்தையின் அசைவுகளை கண்காணிக்கவும்...

16-24 வாரங்களில் இரந்த, 32 வாரங்கள் வரையிலான உங்கள் கழந்தையின் அசைவுகள் அதிகரிப்பதை நீங்கள் உணர வேண்டும். உங்கள் கழந்தை பிறக்கும் வரையிலான அசைவுகள் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். உங்கள் கழந்தையின் அசைவுகள் குறைந்தால் கவலைப்பட வேண்டிய இல்லாத ஆனால் உங்கள் கழந்தையின் அசைவுகள் கணிசமாக குறைவாக இருந்தால் அல்லது நின்ற விட்டால், நீங்கள் உடனடியாக உங்கள் மகப்பேறு பிரிவை அழைக்க வேண்டும். கர்ப்பத்தின் மீட்டில் அல்லது பிரசவத்தின் போது கழந்தைகள் குறைவாக அசையுமா? உங்கள் கழந்தையின் அசைவுகள் குறைந்தவிட்டதாக நீங்கள் நினைத்தால், இது எத்தனை மூன்று நாட்களும் உடனடியாக உங்கள் மகப்பேறு பிரிவை அழைக்கவும். மதிப்பீட்டிற்குச் செல்லும்படி நீங்கள் கேட்கப்பட வேண்டும்.



## உங்களின் இவ்வாறு கவனித்தல் கொள்ளுங்கள்...

- உங்கள் மகப்பேறுக்கு முந்தைய சந்திப்புகளுக்குச் செல்லவும்
- கக்குவான் இரமல், தடிமன் காய்ச்சல் மற்றும் கோவிட்-19 தடுப்பூசிகள் பற்றி கொள்ளுங்கள் (அனைத்தும் இலவசமாகக் கிடைக்கும்).
- உணவைக் கையாளுவதற்கு முன்னும் பின்னும் உங்கள் கைகளைக் கழிவுதல்.
- சின்னம்ம மற்றும் கன்ன சினப்பு நோய்க்குறி போன்ற தொற்று உள்ளவர்களைத் தவிர்ப்பது.
- மது மற்றும் வறியம் (காஃபின்) குடிப்பதை நிறுத்தங்கள்.
- புகைபிடிப்பதை கைவிடதல்.
- சுறுசுறுப்பாக இருப்பது.

## உங்கள் மரத்தவச்சியிடம் களேங்கள்...

- நான் எப்படி ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவது மற்றும் குடிப்பது மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியும்? (உங்களுக்காக மட்டும் சாப்பிட்டுங்கள், இரவருக்காக அல்ல)
- சிக்கல்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பைக் குறைக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?
- எனது மகப்பேறு விரும்புகளைப் பற்றி கலந்த ஆலோசிக்கலாமா?
- என் கழந்தைக்கு ஊட்டவது பற்றி என்ன தகவல் உள்ளது?

## புகைபிடித்தல் சடுத்தப் பிறத்தல் / கர்ப்பிதவை / SIDS / குறைப்பிரசவத்தின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது...

- புகை பிடித்தல் இல்லாத கர்ப்பம் உங்கள் கழந்தைக்கு சிறந்த ஆரோக்கியமான தொடக்கமாகும்.
- ஒவ்வொரு மூன்று நீங்கள் புகைபிடிக்கும் போது, உங்கள் கழந்தைக்கு விஷமான கரிமம் ஓரயிரகம் (கார்பன் மோனாக்சைடு) வழங்கப்பட்டது, அவர்களின் பிராணவாயுவை (ஆக்ஸிஜன்) குறைத்த, உங்கள் கழந்தையின் இதயத்தை வேகமாகச் செயல்பட வைக்கிறது.
- நீங்கள் தனியாகச் செய்வதை விட, இலவச, உள்ளூர் மற்றும் பாரபட்சமற்ற ஆதரவுடன் வறியறேவதற்கான வாய்ப்பு 3 மடங்கு அதிகம்.

## தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்...

- மென்மையான பூச்சனம் பழுத்த மற்றும் மென்மையான நீல வரி-வரி கொண்ட பாலாடைக்கட்டிகள்.
- பச்சையான/குறைவாக சமைக்கப்பட்ட சிப்பி நண்டின் உணவுகள் மற்றும் இறச்சி.
- பிரிட்டிஷ் சிங்கம் தரம் குறிக்கப்படாத மட்டிகள்.
- வட்டமின் ஏ தண்ணிறைவு உதா: மீன் கல்லீரல் எண்ணெய்கள்.
- கல்லீரல் மற்றும் 'பட்டே' போன்ற கல்லீரலைக் கொண்டிருக்கும் பொருட்கள்.
- கழிவப்படாத பச்சை பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்.

எனது மருத்தவமனதை எண்:

என் பெயர்:

எனது முதன்மை மொழி:

உறவினர் பெயர்:

உறவினர்களின்  
தொலைபேசி எண்கள்:

கைபேசி:

வலே:

வீட்:

எனது மகப்பேறுக்கு  
உரிய நாள் :

எனது ஒவ்வாமதைகள்:

எனது தட்ப்பூசி ததேிகள்:

தடிமன் காய்ச்சல்:

கக்கவான் இரமல்:

கோவிட் 1:

கோவிட் 2:

கோவிட் சலுயுக்கி  
(பூஸ்டர்):

எனது இரத்தக் குழி/  
HB ஊநீரியல் (சரெலஜி):

எனது மருத்தவ வரலாறு:

எனது மகப்பேறு வரலாறு:

எனது ஒட்டும் தாள்  
(ஸ்டிக்கர்):

உங்கள் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட  
கர்ப்பகால ஒட்டும் தாளை  
(ஸ்டிக்கரை) இங்கே வகைக்கவும்  
(பொருந்தினால்)

# உங்கள்கடவுச் சீட்டப் பை:

உங்கள் புகைப்படங்கள் மற்றும்  
பிற டிக்கிய ஆவணங்களை  
உள்ளே வகைக்கவும்



எங்கள் இணையதளம் மற்றும் சமூக  
ஊடக பிரசித்த த்தை பார்வையிட  
வதன் மூலம் உங்களை மலேம்  
வலுப்படுத்திக்கொள்ள டியும்  
என்பதை மறந்தவிடாதீர்கள்



/mamaacademy



@mamaacademy



@mamaacademy



www.mamaacademy.org.uk

This digital translation is sponsored by:



# அதிகாரம் ப றெங்கள் பறெங்கள்



## உங்கள் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வு...

ஒரு கழந்தையைப் பற்றெடுப்பத ஒரு பறெரிய வாழ்க்கை நிகழ்வு மற்றும் உங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் மற்றும் பிறகும் பலவிதமான உணர்ச்சிகள் மற்றும் எதிர்வினைகளை அனபவிப்பது இயற்கையானது. ஆனால் நீங்கள் வாழும் வாழ்க்கையில் அவை பறெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்த ஆரம்பித்தால் நீங்கள் மனநல பிரச்சனைகளை அனபவித்தக் கொண்டு இரக்கலாம்.

ஐந்தில் ஒரு பண்ணைக்கு, கர்ப்ப காலத்தில் அல்லது மகப்பறெக்கு பிறகு வரும் வருடத்தில் மனநல பிரச்சனைகளை சந்திக்க நறேிடும். இது ஒரு புதிய மனநலப் பிரச்சனையாக இரக்கலாம் அல்லது நீங்கள் மனபு அனபவித்த மனநலப் பிரச்சனையின் மற்றொரு அத்தியாயமாக இரக்கலாம். இவை பறே கால மனநலப் பிரச்சனைகள் எனப்படும்.

## நீங்கள் ஒருக்களித்த துங்கவும்

- முன்றாவது, முன்ற மாதங்களில் நீங்கள் ஒருக்களித்த துங்கவண்டும் என்ற பரிந்தரகைக்கப்படுகிறது.
- நீங்கள் நித்திரையில் மல்லாந்த எழந்தால் கவலபைபட வண்டாம். மீண்டும் ஒருக்களித்த நித்திரகைக்கு சலெலுங்கள் இது உங்கள் கழந்தகைக்கு பாதகாப்பானது என்ற ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது..



## நோய்த் தாக்க த்தை தவிர்க்கவும்

- ககைளை தவறாமல் நன்கு கழவுங்கள்.
- பயன்படுத்திய சூப்பியை உங்கள் வாயில் பறோடவதை தவிர்க்கவும்.
- சிறு கழந்தகைகள் மற்றும் பிள்ளகைகள் வாயில் மித்தமிடவதை தவிர்க்கவும்.
- உணவு மற்றும் பானங்களபைப் பகிர்வதை தவிர்க்கவும் (அதறே மிள்கரண்டி/கரண்டி /கறோப்பகைளை பயன்படுத்தவது உட்பட).

இந்த எளிய மின்னசெச்சரிக்கை நடவடிக்ககைளை மறேகறொள்வதன் மூலம், கர்ப்ப காலத்தில் தறொற்று நறோய் தாக்கம் ஏற்படும் அபாயத்ததை நீங்கள் கணிசமாகக் குறகைக்கலாம்.

பிரசவ வறேனை தறொடங்கிவிட்டதாக நீங்கள் நினைத்தால், ஆலறோசனைக்காக உங்கள் மகப்பறே பிரிவதைத் தறொடர்பு கறொள்ளுங்கள்.