

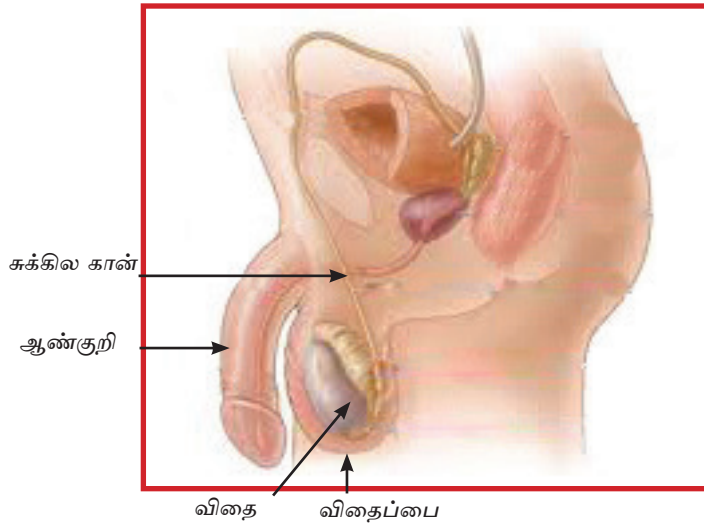
13 ஆரோக்கியமான மகப்பேறு

மனித இனத்தின் உயிரியற் செயற்பாடுகளுக்காக ஆண், பெண் இரு பாலாரிலும் உருவாக்கப்பட்டுள்ள உடல் தொகுதிகளின் கட்டமைப்புகள் ஒத்தவையாயினும் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பு இரு பாலாரிலும் வேறுப்பட்டதென்பது நாம் அறிந்ததே!

புதியதோர் உயிரை உருவாக்குவதற்கு ஏற்றவாறு இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பு அமைந்துள்ளது. இவற்றின் தொழிற்பாடு தொடர்பாக தேடியறிதலும், முற்பிரசவ விருத்திப் பருவங்களில் இடம்பெறும் சிறப்பான செயற்பாடுகளை விளங்கிக் கொள்ளும் இவ் அலகின் மூலம் எதிர்பார்க்கப் படுகிறது. அவ்வாறு ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க கர்ப்பிணித் தாய் பராமரிக்கப்பட வேண்டியதன் அவசியத்தைத் தேடி அறிதலும் இங்கு முக்கியமானது.

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிக்குரிய உறுப்புக்களும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகளும்

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் விதை, விதைப்பை, சுக்கிலக்கான், ஆண்குறி, என்பன முக்கிய உறுப்புக்களாகும். இவற்றினால் மேற்கொள்ளப்படும் தொழிற்பாடுகளை இனம் காண்போம்.



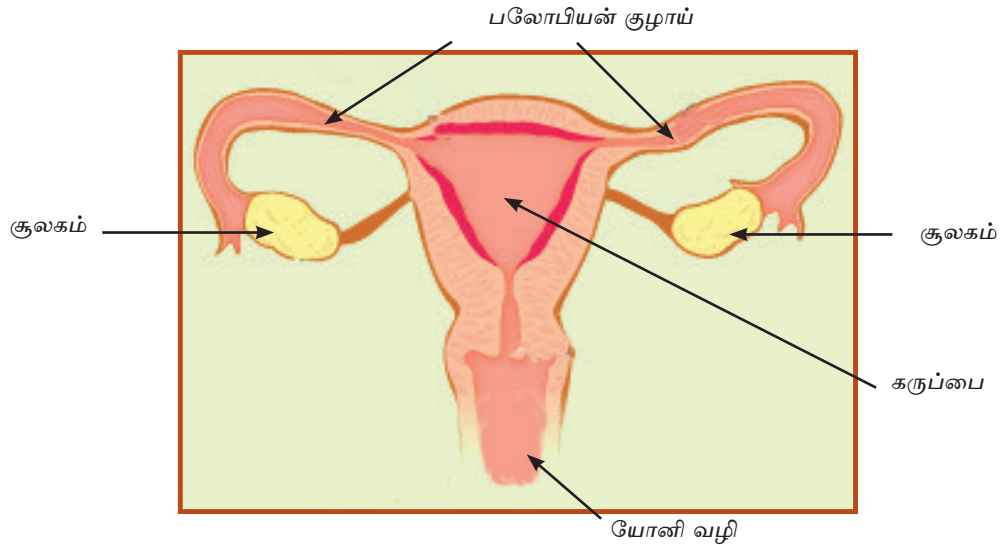
உரு 13.1 ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

- விதை : விந்து உற்பத்தி செய்தலும், சேமித்தல். ஆண் இனப்பெருக்க ஓமோன் உற்பத்தி. (தெஸ்தெஸ்தரோன்)
- விதைப்பை : விதைக்கு பாதுகாப்பு வழங்கல். விதையைத் தாங்குதல்.
- சுக்கிலக்கான் : முதிர்ந்த விந்தை விதைக்கு (அப்பாற் செலுத்தி) விடுவித்தல் / அனுப்புதல்.
- ஆண்குறி : விந்தை யோனி வழியினுள் செலுத்துதல்.

இவ் உறுப்புகளுக்குரிய சகல இனப்பெருக்க செயற்பாடுகளுக்கும் ஆண் இனப்பெருக்க ஓமோன் உதவுகின்றது. இது அன்ட்ரஜன் ஓமோனாகும். மனித உடலினுள் காணப்படும் அன்ட்ரஜன் ஓமோனின் கூறு தெஸ்தெஸ்தரோன் ஆகும். மூளையின் பரிவாகக் கீழ் சுரப்பி சுரக்கும் (fouicels stimulating hormone) எனும் ஓமோனே டெஸ்டெஸ்தரோன் சுரப்பைத் தூண்டுகிறது.

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

ஒரு குழந்தையை உருவாக்குவதற்காக பெண்ணில் காணப்படும் உடல் அமைப்பு பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி எனப்படும். சூலகங்கள், கருப்பை, பிலோபியன் குழாய், யோனி வழி என்பன இத்தொகுதிக்குரிய உறுப்புக்களாகும். பின்வரும் வரைபடத்தை நன்கு அவதானியுங்கள். பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிக்குரிய உறுப்புகளை இனம் காண முயலுங்கள்.



உரு 13.2 பெண் இனப்பெருக்க தொகுதி

தற்போது நாம் பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிக்குரிய உறுப்புக்கள் மூலம் ஆற்றப்

படும் தொழில்களைத் தேடியறிவோம்.

- சூலகம் : சூல் முதிர்ச்சியடைதல்
முதிர்ந்த சூல் வெளிவிடப்படல்.
பெண் இனப்பெருக்க ஓமோன்கள் உற்பத்தி
- பலோபியன்குழாய் : சூலைக் கொண்டு செல்லல்
கருக்கட்டல், இடம்பெறல்
- கருப்பை : முளையம் உட்பதிதல்.
முளையத்தின் போசணைக்காக சூல் வித்தகம்,
தொப்புள் நாண் என்பன உருவாகுதல்
- யோனிவழி : விந்து கடத்தப்படல். பிரசவம் நிகழல்

பிறக்கும் போதே ஒரு பெண் பிள்ளையின் சூலகத்தில் சூல் முட்டைகள் உருவாகியுள்ள அதே வேளை அவை புடகம் எனப்படும் அமைப்பினுள் காணப்படும். கட்டிளமைப்பருவத்தை நெருங்கும் போது. பெண் பாலியல் ஓமோன் சுரப்பு ஆரம்பமாகிறது. துணைப் பாலியல்புகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும் போதே சூலகத்தினுள் காணப்படும் சூல்கள் முதிர்ச்சியடையவும் ஆரம்பிக்கும். முதலாவது முதிர்ச்சியடைந்த சூல் வெளிவிடப்பட்டவுடன் கருப்பையில் ஏற்கனவே உருவாக்கப்பட்ட கருப்பை அகவணி (உட்சுவர்) சிதைவடைந்து வெளியேறுவதன் மூலம் முதல் மாதவிடாய் நிகழும், இதன் பின் இடது, வலது சூலகங்களில் இருந்து 28 நாட்களுக்கொரு முறை முதிர்ந்த சூல்கள் பலோபியன் குழாய்க்குள் விடுவிக்கப்படும். ஈஸ்டர்ஜன், புரோஜெஸ்டரோன் ஓமோன்களில் மூலமே மாதவிடாய்ச்சக்கரம் கட்டுப்படுத்தப்படும். பரிவகக் கீழ் சுரப்பியிலிருந்து சுரக்கப்படும் புடைப்புத்தூண்டி ஓமோன் சூலகத்தினுள் இவ் ஓமோன் சுரப்பைத் தூண்டும்.

கர்ப்ப நிலை

ஒவ்வொரு கர்ப்பிணித்தாயும் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கவே விரும்புவார். கர்ப்பமடைதலுக்கு முன்னிருந்தே தாயினதும் தந்தையினதும் ஆயத்தநிலை இதற்கு முக்கியமானதாகும். விஷேடமாக, பெற்றோராதலுக்கான உடல், உள ஆயத்தமும் விருப்பமும் அவர்களில் காணப்படல் அவசியம். மட்டுமின்றி இருவரினதும் உடல், உள முதிர்ச்சியும் காணப்படல் வேண்டும். அத்துடன் இருவரினதும் உடல், உள முதிர்ச்சியும் விஷேடமாகத் தாயின் வயது ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றிற்குரிய முக்கிய காரணிகளாகும். வயது அதிகரிக்க முதிர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றது. தாயின் உடல் அமைப்பில் விஷேடமாக இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் விருத்தியும் ஆரோக்கிய நிலையும் இங்கு மிக முக்கியமானவையாகும். கர்ப்பமடைதலுக்கு மிகப் பொருத்தமான வயதாக, 20 - 30 வயதுக்கிடையிட்ட காலத்தைக்குறிப்பிடலாம். இதிலும் குறைந்த வயதுடையோரிடையின்கருப்பையானது

குழந்தையைத் தாங்குவதற்கான பலத்தைப் பெற்றிருக்க மாட்டாது இந்நிலையில் பிரசவத்தின் போதும் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் அதிகரிக்கலாம் குழந்தையின் பிறப்பு நிறையும் குறைய இடமுண்டு. 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட தாய்மார்களுக்கு பல்வேறு ஒழுங்கீனங்களுடனான குழந்தைகள் பிறப்பதற்கான சாத்தியம் அதிகரிக்கும்.

கர்ப்பணித் தாயின் உயரம், நிறை என்பனவும் பொருத்தமான அளவில் காணப்படுதல் வேண்டும். உயரம் குறைந்த தாய்மாரின் பிரசவத்தின் போது பல்வேறு சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். நிறை அதிகரித்தல், குறைதல் ஆகிய இரண்டுமே அவ்வாறான சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக் காரணங்களாக அமையலாம். மேலும் என்புகள் பலமானதாகவும் அடர்த்தி கூடியதாகவும் காணப்படல் அவசியமானது கர்ப்பத்தைச் சமப்பதற்கும் பிரசவம் சரியான முறையில் நிகழ்வதற்கும் என்புகளின் பலம் முக்கியமானது.

கர்ப்ப நிலையின் அறிகுறிகள்

ஒரு பெண்ணுக்கு கிடைக்கக் கூடிய உயர் பதவி தாய்மைப் பதவியாகும். என்பது நாமனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய விடயமாகும். எனவே கர்ப்ப நிலை என்பது ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் மிக முக்கிய காலப்பகுதியாகும். இப் பருவத்தில் கர்ப்பிணித்தாயின் உடலில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. ஈஸ்ட்ரஜன், புரோஜெஸ்டரோன் ஓமோன்களின் செயற்பாடுகள் இம் மாற்றங்கள் ஏற்படக் காரணமாகின்றன.

கர்ப்பிணிதாயில் நிகழும் மாற்றங்களும் காரணங்களும்

• மாதவிடாய் தடைப்படுதல்

கர்ப்பமடைதல் காரணமாக ஏற்படும் ஓமோன்களின் சமநிலையின்மை காரணமாகவும் கர்ப்ப காலத்தில் சூல் முதிர்ச்சியடைதல் இடம் பெறாததலும், முளையம் கருப்பையில் உட்பதிவதாலும் மாதவிடாய் தடைப்படுதல் நிகழும்.

• உணவில் விருப்பமின்மையும் காலையில் குமட்டலும்

ஓமோன்களின் சமநிலையின்மை காரணமாக இரைப்பையில் இருந்து உணவு வெளியேற்றப்படல் தாமதமாகும். இதனால் இரைப்பை விரைவில் வெறுமையடையாது இதன் விளைவாக கர்ப்பிணித் தாய்க்கு உண்டி விருப்பின்மை வாந்தி, நெஞ்செரிவு போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.

• வயிறு பெருத்தல்

முளையத்தின் விருத்தி காரணமாக வயிறு முன் தள்ளப்படும். அவ்வாறே ஓமோன்களின் தாக்கம் காரணமாக கர்ப்பிணித் தாயின் மார்க்கங்களும் பருமனில் அதிகரிப்பதைக் காணலாம்.

- **அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்**

வளரும் முளையம் தாயின் சிறுநீர்ப்பையை அழுத்துவதால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் ஏற்படும்.

இவற்றுக்கு மேலதிகமாக, முளையத்தின் வளர்ச்சியினால் ஏற்படும் நிறை அதிகரிப்பு காரணமாக கர்ப்பிணித் தாயின் கால்களில் குருதிக் குழாய்களில் அழுத்தம் ஏற்படும். இதன் விளைவாக பாதத்திற்கு வழங்கப்படும் குருதியின் அளவு குறைவதால் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படும் கர்ப்ப நிலையின் இறுதிப் பகுதியில் பாதம் வீங்குவதற்கு முளையத்தின் நிறை அதிகரிப்பே காரணமாகும்.

கருக்கட்டப்பட்ட ஆரம்ப காலத்திலேயே தாய் கர்ப்பமடைந்ததைத் தீர்மானித்தல். கடினமாகும். மேற்குறித்த அறிகுறிகள் இன்றியும் அவள் கர்ப்பமடையலாம். எனவே வைத்தியப் பரிசோதனையில், சிறுநீர்ப்பரிசோதனையின் மூலம் அதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கர்ப்ப நிலையை இனம் கண்ட நீங்கள் கர்ப்பிணிகளைப் பராமரிக்கும் போது கவனம் செலுத்த வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள் தொடர்பாக கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.

போசணை

கர்ப்பிணிப் பருவமானது விஷேடபோசணைத் தேவைகள் கொண்ட பருவம் என்பதை தற்போது இனம் கண்டுள்ளீர்கள். சாதாரண பெண் ஒருவரின் நாளாந்த போசணைக்கு மேலதிகமாக இப்பருவத்தில் சில போசணைகள் குறிப் பிட்டளவில் அதிகரிக்கப்படல் வேண்டும். அவ்வாறு அதிகரிக்கப்பட வேண்டிய போசணைகள் தொடர்பாகவும் அதிகரிக்கப்பட வேண்டியதன் அவசியம் தொடர்பாகவும் இங்கு தேடியறியவோம். இதற்கான வழிகாட்டியாக நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை காணப்படுகின்றது. இது தொடர்பாக முன்னைய ஒரு பாடத்திலும் நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள்.

சாதாரண ஒரு பெண்ணினதும் கர்ப்பிணித் தாயினதும் நாளாந்த போசணைத் தேவை தொடர்பாக ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

| குழுவினர் | சக்தி கிலோகலோரி | புரதம் கிராம் | கல்சியம் மில்லிகிராம் | இரும்பு மில்லிகிராம் | நாகம் மில்லிகிராம் | அயடின் மில்லிகிராம் | விற்றமின் A மில்லிகிராம் | தயமின் மில்லி கிராம் | ரைபோ பிளேவின் மில்லிகிராம் | நயசின் மில்லி கிராம் | போலிக் அமிலம் மில்லிகிராம் |
|---|--------------------|------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| சாதாரண பெண்கள் (நடுத்தர வேலை) உடல் நிறை 55 kg | 2350 | 52 | 750 | 33 | 5 | 110 | 500 | 1.1 | 1 | 14 | 400 |
| கர்ப்பிணித்தாய் உடல் நிறை 55 kg இரண்டாம் மூன்று மாதங்கள் | 360 | +7 | 750 | 33 | +7 | 250 | 800 | 1.4 | 1.4 | 18 | 600 |
| கர்ப்பிணித்தாய் உடல் நிறை 55 kg கடைசி மூன்று மாதங்கள் | +475 | +3 | 800 | 33 | 10 | 250 | 800 | 1.4 | 1.4 | 18 | 600 |

கர்ப்பிணிப் பருவத்தின் இரண்டாம், மூன்றாம் மாதங்களில் பின்வரும் போசணைகள், நாளாந்தம் அதிகரிக்கப்படல் வேண்டுமென்பது அட்டவணையின் மூலம் புலனாகிறது.

- சக்தி
- புரதம்
- கல்சியம்
- இரும்பு
- நாகம்
- அயடின்
- விற்றமின் A

ஆரம்ப காலத்தின் இரண்டாம் மூன்றாம் மாதங்களில் முக்கியமாக கர்ப்பிணித் தாயின் அடிப்படை அனுசேப வீதம் அதிகரிப்பதால் கர்ப்பிணித் தாயின் சக்தித் தேவை அதிகரிக்கும். சாதாரண ஒரு பெண்ணிலும் பார்க்கக் கர்ப்பிணியின் இரண்டாம் மூன்றாம் மாதங்களில் கலோரித்தேவை 360 ஆகவும் மூன்றாம் (3) மாதங்களில் அது 475 ஆகவும் அதிகரிக்கிறது.

முளையத்தின் வளர்ச்சியும் தாயின் இழைய விருத்தியும் (அதிகரிக்கும் குருதிக் கனவளவு, கருப்பை, கொப்பூழ்நாண், சூல் வித்தகம்) காரணமாக புரதத் தேவை அதிகரிக்கும். இப்பருவத்தில் முளையத்தின் இழைய விருத்தி போலவே தாயின்

இழைய வளர்ச்சியும் வேகமாக நிகழும், இதற்காக தரப்பண்பில் உயர்ந்த புரத உணவுகள், உணவு வேளையினுள் சேர்க்கப்படல் அவசியமாகும். கர்ப்பகாலத்தின் இரண்டாம் கட்ட மூன்று மாதங்களில் சாதாரண பெண்ணை விட 7 கிராம் புரதமும் மூன்றாம் கட்ட மூன்று மாதங்களில் 13 கிராம் புரதமும் நாளாந்தத் தேவையில் அதிகரிக்கும்.

கனியுப்புக்களில் கல்சியம், இரும்பு, அயடின் என்பவற்றின் தேவைகள் குறிப்பிட்டளவு அதிகரிக்கும். தாயின் என்பு பல் என்பவற்றின் ஆரோக்கியத்தை நிலைத்திருக்கச் செய்யவும், முளையத்தின் என்பு விருத்திக்கும் கல்சியம் வழங்குதல் முக்கியமானது. கர்ப்ப காலத்தின் மூன்றாம் கட்ட மூன்று மாதங்களில் கல்சியத்தின் நாளாந்த தேவை 800 மில்லி கிராம் ஆகும்.

சாதாரண பெண்ணுக்கான நாளாந்த இரும்புத் தேவை 33 மில்லி கிராம் ஆன அதே வேளை கர்ப்பிணித் தாயின் இரும்புத் தேவை 33 மில்லி கிராம் என அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளது. கர்ப்ப காலத்தில் இரும்பு பூரணப்படுத்தலுக்காக (பெரல்சல் பேற்று 150 மில்லி கிராம்) இரும்பு வில்லையாக வழங்கப்படுவதால் இப்பருவத்தில் இரும்பு அதிகரிக்கப்படல் அவசியமற்றது என்பதே இவ்வாறு காட்டப்படுவதற்கான காரணமாகும். கர்ப்பிணித் தாயின் நாளாந்த இரும்புத் தேவை அதிகரிப்பதற்கு பின்வருவனவற்றைக் காரணங்களாகக் குறிப்பிடலாம்.

- தாயின் குருதிக் கனவளவு அதிகரித்தல்.
- குழந்தையின் குருதி உற்பத்தி.
- முளையத்தின் ஈரலில் இரும்பு சேமிக்கப்படல்.
- பிரசவத்தின் போது இழக்கப்படும் குருதி இழப்பு.

என்பதால் தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டப்படும் காலத்தின் குழந்தையின் இரும்புத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய முளையத்தின் ஈரலில் இரும்பு சேமிக்கப்படல்.

கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் அயடின் தேவையும் அதிகரிக்கும் தாயின் அடிப்படை அனுசேப வேகம் அதிகரிப்பதால் இதற்காகச் செயற்படும் தைரொட்சின் ஓமோன் உற்பத்திக்கு அயடின் அவசியமாகும். கர்ப்பிணித் தாயின் அயடின் குறைபாடு காரணமாக பின்வரும் நிலமைகள் ஏற்படலாம்.

- கருக் கலைதல்
- குறைமாதக் குழந்தை பிறப்பு.
- குழந்தை இறந்து பிறத்தல்.
- மந்த புத்தியுள்ள குழந்தைகள் பிறத்தல்.

தாயின் உடலின் புரதத் தொகுப்பு, முளையத்தின் கண் பார்வை, மேலணி இழையங்களின் சிறந்த நிலைப்பாடு என்பவற்றிற்கு விற்றமின் A யின் தேவை அதிகரிக்கும். போசணைகளின் அனுசேபத்திற்கு B தொகுதி விற்றமின்கள் (B_1, B_2 நயசின்) அவசியம் விஷேடமாக முளைய விருத்தியின் ஆரம்பம் முதலே நரம்புக் கலங்களின் உருவாக்கம் இடம் பெறுவதால் B தொகுதி விற்றமின் எனும் போலிக்கமிலத்தின் அவசியமும் அதிகரிக்கும். மேற்குறித்த போசணைகளுக்கு மேலதிகமாக, மலச்சிக்கலை நீக்குவதற்காக நாருணவுகளை வழங்குதல் அவசியம். கருப்பை பருமனில் அதிகரிப்பதால் குடலில் ஏற்படும் அழுத்தம் காரணமாக இப்பருவத்தில் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம் எனவே மரக்கறிகள், பழங்களை உணவில் அதிகளவில் சேர்த்தல் வேண்டும்.

கர்ப்பிணித் தாயின் பராமரிப்பின் போது போசணையின் முக்கியத்துவம் பற்றி விளங்கிக் கொண்ட நீங்கள் மேலும் அத்தியாவசியமான ஏனைய பின்வரும் காரணிகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துங்கள்.

- கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் ஏற்படக் கூடிய சிறு கோளாறுகள்.
- ஆபத்தான காரணிகள்.
- கர்ப்பிணித் தாயின் ஆரோக்கியமும் நாளாந்த நடவடிக்கைகளும்.

கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் ஏற்படக் கூடிய சிறு கோளாறுகள்

- வாந்தி
- மலச்சிக்கல்
- கால்களில் வீக்கம்
- உண்டி விருப்பின்மை

ஓமோன்களின் சமனிலையின்மை காரணமாக குமட்டலும் வாந்தியும் கர்ப்ப காலத்தின் இரண்டாம் கட்ட மூன்று மாதங்களில் விடுபட்டாலும் கருப்பை பருமனடையும் போது அது குடலில் ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் சாதாரணமாக மலச்சிக்கல் ஏற்படும் நாருணவுகள் நீர் மற்றும் நீராகாரங்கள் உட்கொள்ளல் மூலம் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கலாம். முளையத்தின் விருத்தி காரணமாக கருப்பையானது பாதத்தில் ஏற்படுத்தும் அழுத்தம் கதரணமாக கால்களில் வீக்கம் ஏற்படும். இந்நிலமை கர்ப்ப காலத்தின் மூன்றாம், கட்ட மூன்று மாதங்களில் பெருமளவு காணக் கூடியதாய் இருக்கும். இரைப் பையில் உணவு அதிக நேரம் தங்குவதால் உண்டி விருப்பின்மை ஏற்படும். இந்நிலமை பின்னர் படிப்படியாகக் குறையும்.

கர்ப்ப காலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணிகள்

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் வாந்தி, உண்டி விருப்பின்மை போன்றன இரண்டாம் கட்ட மூன்றாம் கட்ட, மூன்று மாதங்களில் விடுபடும் அதேவேளை மலச்சிக்கல் பாதங்களில் வீக்கம் போன்றவற்றை சரியான உணவுப் பழக்கம், சரியான நாளாந்த நடவடிக்கைகள் மூலம் குறைத்துக் கொள்ளலாம். இச்சிறு பிரச்சினைகள் கர்ப்பிணித் தாய்க்கு பெரிய பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தாது விடினும் விஷேடமாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டிய ஆபத்தான சில நிலமைகள் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துதல் முக்கியமானது.

- நீரிழிவு
- உயர் குருதியழுக்கம்
- இளைப்பு
- சமூக நோய்கள்
- தாயின் அதிகரித்த அல்லது குறைந்த வயது (14 வயதிலும் குறைதலும் 35 வயதிலும் அதிகரித்தலும்)
- உயரம் குறைதல்
- பிறப்புக் குறைபாடுகள் (தலசீமியா, ஈமோபீலியா போன்றன)

மேற்குறித்த நிலமைகள் கர்ப்பிணித் தாயை மட்டுமின்றி வளரும் முளையத்திற்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். விஷேடமாக பிறப்புக் குறைபாடுகளும் பரம்பரை நோய்களும் காரணமாக முளையத்தில் விகாரங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. மற்றும் பிரசவத்தில் தாயும் இடர்ப்பாடுகளுக்கு உள்ளாகலாம்.

கர்ப்பிணித் தாயின் ஆரோக்கியமும் நாளாந்த நடவடிக்கைகளும்

உடற் சுத்தத்திற்காக தினமும் குளித்தல், சுத்தமான ஆடைஅணிதல், பல்,நகம் என்பவற்றின் சுத்தம் பேணல் போன்றன தாயின் ஆரோக்கியத்தை நிலை நிறுத்துவதில் முக்கியமானவை.

கர்ப்பிணித்தாய் குதி உயர்ந்த பாதணிகளை அணிவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். போதியளவு உடற்பயிற்சியுடன் ஓய்வும் அவசியமானது. நோய்த் தொற்று உயிரிகள் முளையத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம் என்பதால் தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல் தொடர்பாகவும் கர்ப்பிணித் தாய் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

உடல் ஆரோக்கியம் போன்றே உள ஆரோக்கியமும் கர்ப்பிணித் தாய்க்கு முக்கியமானது. எந்நேரமும் மகிழ்ச்சியாக இருத்தல், சிறந்த உளச் சூழலுக்குள் வாழ்தல் மட்டுமின்றி பயம், கவலை, குரோதம் போன்ற உணர்வுகளில் இருந்து விலகியிருத்தல் முக்கியமானது. மேலும் கல்வி சார் ஈடுபாடு மூலம் உளத் திருப்தியைப் பெற்று உள நலம் பேணலாம்.

ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றினை எதிர்பார்க்கும் அனைத்து கர்ப்பிணித் தாய்மாரும் பிணியாய் நிலையத்துக்கு சமூகமளித்தல் வேண்டும். பிணியாய் நிலையத்தின் மூலம் பின்வரும் செயற்பாடுகள் ஆற்றப்படுகின்றன.

- கர்ப்பிணிக்கு அவசியமான பரிசோதனைக்கு அவரை உட்படுத்துதல்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களின் போது வேறு விஷேட பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளல்.
- நோய் நிலமைகள் காணப்படின் விரைவாக அவற்றை இனம் கண்டு உரிய சிகிச்சைகளுக்கு வழிகாட்டல்.
- கர்ப்ப காலத்தில் பொருத்தமான உடல், சூழலை திட்டமிடல்
- கருப்பையினுள் முளையத்தின் வளர்ச்சி, அமைவு போன்றவற்றை சரிவர அறிந்து கொள்ளல்.
- கர்ப்பிணித் தாயின் போசணை நிலையை சிறந்த மட்டத்தில் பேணுவதற்கு செயற்படல்
- தேவையான தடுப்பூசிகளை வழங்குதல்.
- கர்ப்பிணியின் ஆரோக்கியம் தொடர்பான சிக்கலுக்கு தீர்வு வழங்குதல்.
- அடுத்த பிரசவத்திற்குப் பொருத்தமான இடைவெளியைப் பேணுவதற்கு அவசியமான குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் தொடர்பாக அறிவூட்டல்

பிணியாய் நிலையத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் பரிசோதனைகள் இரு வகைப் படும்.

அவையாவன,

ஆரம்ப தினத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் பரிசோதனைகள்.

- நிறை அளத்தல்
- உயரம் அளத்தல்
- குருதிப் பரிசோதனை
- ஈமோகுளோபின் மட்டம்
- குருதிச் செறிவு
- RH காரணி
- VDRL பரிசோதனை.

தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளப்படும் பரிசோதனைகள்.

- சிறுநீர்ப் பரிசோதனை.
- குருதியழுக்கம் அளத்தல்.
- நிறை அளத்தல்.

இப்பரிசோதனைகள் தொடர்பாகவும் அவற்றின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் இப்போது கற்றறிவோம்.

குருதிப்பரிசோதனை மூலம் குருதி ஈமோகுளோபின் மட்டத்தை அறிந்து இரும்பின் தேவை தொடர்பான ஆலோசனைகளும் இரும்புக் குறைப்பாட்டை நீக்குவதற்கான நடவடிக்கைகளும் மேற்கொள்ளப்படும். குருதி வகையை அறிவதன் மூலம் பிரசவத்தில் குருதித் தேவைப்படும் போது குருதியை விரைவாக வழங்குவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.

Rh காரணி மூலம் தாயின் குருதியின் Rh⁺, Rh⁻ வகை அறியப்படுகின்றது தாயின் குருதியின் Rh⁻ காரணிக்கு எதிரான Rh⁺ நிலைமை முளையத்தின் குருதியில் காணப்படுமாயின் மட்டுமே இது ஆபத்து நிலைமையைத் தோற்றுவிக்கும். இந்நிலைமை ஏற்படுமாயின் பிரசவத்தின் போது தாயின் குருதி முளையத்தின் குருதியுடன் கலந்து குருதியில் ஒருங்கொட்டுதலை ஏற்படுத்தும். முன்கூட்டியே இதனை அறிந்து இந் நிலையைத் தடுப்பதற்கு, உரிய நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.

VDRL பரிசோதனை மூலம் சிபிலிசு எனப்படும் சமூக நோய் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பது பற்றி அறிய முடிகின்றது. நோய்த் தொற்று காணப்படுமாயின் உடனடி சிகிச்சை வழங்கப்படுதல் அவசியம். இந்நோய் தொற்றியுள்ள தாய்மாருக்கு அங்கக் குறைபாடுடன் அல்லது குழந்தை இறந்து பிறத்தல் நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.

குருதியின் குளுக்கோஸ் மட்டமும் பிணியாய் நிலையங்களில் பரிசோதிக்கப் படும் நீரிழிவு ஏற்படக் கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் தொடர்பாக இதன் மூலம் அறியப்படுகிறது.

குருதிப் பரிசோதனைக்கு மேலதிகமாக, உயரம் நிறை அளத்தலும் பிணியாய் நிலையங்களில் மேற்கொள்ளப்படும் முளையத்தின் வளர்ச்சியும் முறையான நிறை அதிகரிப்பும் இங்கு அவதானிக்கப்படும்.

அவ்வாறே பிணியாய் நிலையத்துக்கு சமூகமளிக்கும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் கர்ப்பிணித் தாயின் குருதி அழுக்கம் பரிசோதிக்கப்படும். இதன் மூலம் உயர் குருதி அழுக்க நிலை ஏற்படாது தவிர்க்கலாம்.

இப் பரிசோதனைகளுக்கு மேலதிகமாக, கர்ப்பிணித் தாயின் போசணை தொடர்பான அறிவூட்டலும் பிணியாய் நிலையம் மூலம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. அறிவூட்டலுக்கு மேலதிகமாக போசணை குறை நிரப்பு வழங்கலும் இடம் பெறும். இரும்பு, கல்சியம், போலிக் அமிலம் அடங்கிய குளிசைகளும் மற்றும் திரிபோஷாவும் வழங்கப்படுகின்றது

குழந்தை பிறக்கக் கூடிய கால எல்லை, கர்ப்பிணித் தாயின் நாளாந்த செயற்பாடுகள் தொடர்பான அறிவுரைகளும் பிணியாய் நிலையத்தில் தாய்க்கு வழங்கப்படும்.

ஆரோக்கியமான மகப்பேற்றிற்கு பிணியாய் நிலையங்கள் மூலம் மேற்கொள்ளக்கூடிய சேவைகள் தொடர்பான அறிவை தற்போது நீங்கள் பெற்றிருப்பீர்கள். பிணியாய் நிலையங்கள் எல்லாப் பிரதேசங்களிலும் அரசாங்கம் மூலம் செயற்படுத்தப்படும் அதே வேளை இலவசமாகவும் சேவைகளை வழங்குகின்றன

கர்ப்ப நிலை, கர்ப்பிணித் தாயைப் பராமரித்தல் தொடர்பான விடயங்களைத் தேடிறிந்த நாம், இப்போது முற்பிரசவ விருத்தியின் போது நிகழும் வளர்ச்சிக் கட்டங்கள் தொடர்பாக கற்றறிவோம்.

இதனடிப்படையில் முற்பிரசவ விருத்திக் கட்டங்கள் 3 வகைப்படும் அவையாவன.

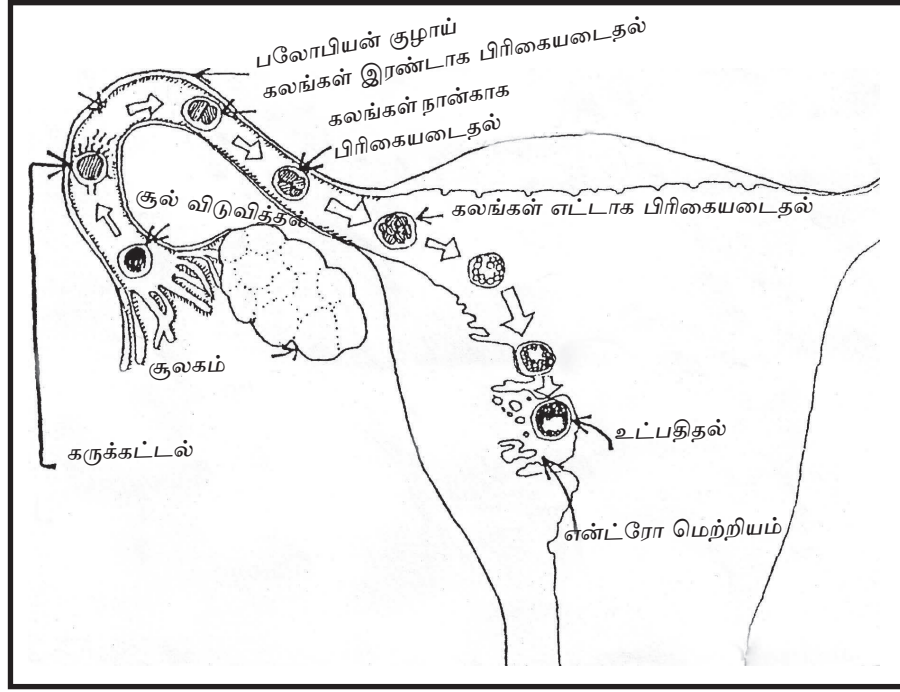
1. சூல் பருவம்.
2. முளையப் பருவம். (முதலுருப் பருவம்)
3. முதிர் மூலவுருப் பருவம்

சூல் பருவம் (Period of ovulation)

முதிர்ச்சியடைந்த சூல் சூலகத்திலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டு பலோப்பியன் குழாயின் அந்தத்திலுள்ள விரல் போன்ற முளைகளினால் பலோப்பியன் குழாயின் உள்ளே தள்ளப்படும். இந்நிகழ்வு தொடக்கம் சூல் விந்துடன் இணையும் வரையான காலப்பகுதி சூல் பருவம் எனப்படும். இது சூல் முதிர்ச்சியிலிருந்து 14 நாட்கள் வரையான காலப்பகுதியாகும். இச்சூலானது இரண்டு நாள் அளவில் உயிருடன் காணப்படும். சூலகத்திலிருந்து விடுவிக்கப்படும் முதிர்ச்சியடைந்த சூல் பலோபியன் குழாயின் அந்தத்தில் காணப்படும் விரல் போன்ற அமைப்பினால் சூலககானுள் தள்ளப்படும்.

முளையப் பருவம் (period of Embryo)

கருக்கட்டலுடன் கலங்கள் பிரிகையடைய ஆரம்பிக்கும் இவ்வாறு பிரிகையடைவதால் உருவான கலக்கூட்டம் பலோபியன் குழாயினூடாகக் கருப்பையை அடையும் கருப்பையின் உட்கவராகிய என்றோமெற்றியத்தில் இக் கலக் கூட்டம் உட்பதியும். இது மொரியுலா எனப்படும் மொரியுலா கருப்பைச் சுவரினுள் உறுதியான ஓர் இடத்தைப் பெறும். இது உட்பதிதல் எனப்படும் உட்பதிதலின் பின் முளையம் மேலும் வளர்ச்சியடையும். கருக்கட்டலின் இருந்து 2 மாதம் வரையான காலப்பகுதி முளையப் பருவம் எனப்படும். இப் பருவத்திலேயே என்றோ மெற்றியம் விருத்தி, சூல் வித்தகம் தொப்புள் நாண் என்பவற்றின் உருவாக்கம் இடம்பெறும் கருக்கட்டல், உட்பதிதல் செயற்பாடுகளைப் பின்வரும் வரைபடம் மூலம் கற்றறியுங்கள்.



உரு 13.3 குல்விடுவித்தல், கருக்கட்டல், கலங்கள் பிரிகையடைதல், உட்பதிதல்

முதிர் மூலவுருப் பருவம் (Period of fetal)

இக்காலகட்டம் 2 மாதம் முதல் (Period of fetal) பிரசவம் வரையான காலப்பகுதி முதிர் மூலவுருவமாகும். இதன் போது எல்லா புலன்களினதும் உறுப்புக்களினதும் பூரணமான வளர்ச்சி நிகழ்வதுடன் வளர்ச்சி நிறைவு பெற்று மனித உயிராக பிறக்கும் வரை இது முதிர்மூலவுரு என இனங்காணப்படும் பருவமாகும்.



உரு 13.4 முதிர்மூலவுருவுடன் கூடிய தாயின் வயிற்றுப் பகுதி

செயற்பாடு 13.1

உமது பகுதியிலுள்ள பிணியாய் நிலையத்திற்குச் சென்று கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கு வழங்கப்படும் கர்ப்பிணித் தாயின் பதிவேட்டை அவதானித்து அவ்விடயங்களைக் கோவைப்படுத்தி அறிக்கையொன்றைத் தயார் செய்க.

பொழிப்பு

- மனித உயிரை உருவாக்குவதற்குப் பொருத்தமான முறையில் ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் கட்டமைப்பு காணப்படுகிறது.
- ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி உறுப்புக்களாக விதை, விதைப்பை சுக்கிலக்கான் / அப்பாற்செலுத்தி, ஆண்குறி எனபன காணப்படுகின்றன.
- பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி உறுப்புகளாக சூலகம், பலோபியன் குழாய், கருப்பை, யோனிவழி போன்றன அமையும்.
- மாதவிடாய் தடைப்படல், உண்டி விருப்பின்மை, காலைக்குமட்டல், வயிறு பருத்தல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் தேவை போன்றன கர்ப்ப நிலையின் குணம் குறிகளாகும்.
- கர்ப்பிணித் தாயின் போசணை, ஆரோக்கியம் என்பன தொடர்பாக, பராமரிப்பின் போது விஷேட கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.
- ஆரோக்கியமான மகப் பேற்றிற்கு கர்ப்பிணித்தாய் பிணியாய் நிலையத்திற்கு சமூகமளித்தல் அத்தியாவசியமானது.
- முற்பிரசவ விருத்திப் பருவங்களை சூல்பருவம், முளையப்பருவம் முதிர்ப்ருவம் என மூன்றாக இனம் காணலாம்