மூலம்:-

- மலம் கழிக்கும்போது மலவாசலில் கட்டிகள் இருப்பது போல் தென்படல். (மூலம் உருவாகுதல்) அவை ரணமாகி வேதனை தரலாம் அல்லது அரிப்புணர்வைத் தரலாம்.
- குளிரூட்டப்பட்ட துணியை மூலத்தின் மீது வைக்கவும்
- உங்களது மருத்துவரிடம் களிம்பினைப் பெற்று அவ்விடத்தில் தடவவும்
- ஒருபக்கமாகச் சரிந்து படுத்தால் வலி குறைவாக இருக்கும்.

பிரசவத்தின் பின் தாயின் உடல் நிலை

உங்களுக்கு என்னென்ன நேரிடலாம். உங்களால் உங்களுக்கு உதவி-யாக என்னென்ன செய்துகொள்ள முடியும்.

மிருதுவான அல்லது நிரம்பிய முலைகள்:-

- வெந்நீரில் குளிக்கலாம், அல்லது இளஞ் சூடான துவாலையை உங்களது மார்பகத்தில் போட்டுக் கொள்ளலாம்
- அடிக்கடி இரண்டு அல்லது மூன்று மணிக்கொரு முறை பிள்ளைக்குப் பால் புகட்டலாம்.
- நீங்கள் குழந்தைக்கு முலைப்பால் புகட்டாவிட்டால் பானங்கள் அருந்துவ-தைக் குறையுங்கள். குளர்ந்த துணியை முலைகளின் மீது போடுங்கள். வலிக்கு மருந்தெடுக்கவும்.

வழமையைவிடக் கூடுதலாக வியர்த்தல்

- குளியுங்கள். மெல்லிய உடைகளை அணியுங்கள்.
- உங்களது உடலில் கூடுதலாக வியர்வை படியும் பகுதிகளில் சோள மாவினைத் தடவுங்கள்

வீங்கிய கால்களும் கணுக்கால்களும்:-

- இரண்டு தொடக்கம் ஆறு கிழமைமைகள் வரை வீக்கம் நீடிக்கலாம்
- சொகுசான சப்பாத்துக்கள், செருப்புகளையும் தளர்வான காலுறைகளையும் அணியுங்கள்.

2000...May be photocopied with acknowlegement to The Muliticultural Perinatal Network
c/o 416-397-4699 Toronto Public Health

- ஓய்வாக அமரும் போது கால்களை உயரப் போடுங்கள்
- உட்காரும்போது அட்டணக்கால் போட்டு அமராதீர்கள்.

நீங்கள் கவலையாக, உற்சாகமற்று, குழப்பமாக, அழவேண்டும் போல் உணர்ந் தால்:-

- இவ்வுணர்வு இரண்டு வாரங்கள் மட்டில் நீடிக்கலாம். நிரம்ப ஓய்வெடுங்கள். குழந்தை தூங்கும்போது தூங்குஙகள். குடும்பத்தவரும் நண்பர்களும் உதவி செய்ய இடமளியுங்கள். சொற்ப வீட்டு வேலைகளை மட்டும் செய்யு -ங்கள்.
- இந்த நிலை தொடர்ந்தும் நீடித்து உங்களுக்கு ஏக்கம், களைப்புணர்வு, கவலை, அல்லது குழந்தையிடம் கசப்புணர்வு ஏற்பட்டால் உங்களது தாதி யிடம், அல்லது மருத்துவச்சியிடம் அல்லது வைத்தியரிடம் சொல்லுங்கள்.

பிரசவத்தின் பின் உடலுறவு........குழந்தைப் பேற்றின் பின் நீங்கள் எப்போது உடலுறவு கொள்ளலாம்..........

- குழந்தை பிறந்து குருதிப் போக்கு நின்ற பின், 3 தொடக்கம் 6 வாரங்கள் கழித்து, நீங்கள் தயாராக இருந்தால் உடல் உறவு கொள்ளலாம். உங்களுக்குக் களைப்பு அல்லது விருப்பமின்மை ஏற்படலாம். அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் வித்தியாசமான முறைகளைப் பயன் படுத்தலாம். பெண் உறுப்பில் வரட்சி தென்பட்டால் கே-வை எனப்னடும் களிம்பை உபயோகிக் -கலாம்.
- நீங்கள் கருத்தரிக்க விரும்பா விட்டால் தாதி, மருத்துவச்சி அல்லது மரு த்துவரிடம் ஆலோசனை பெறலாம்

நிறுத்த முடியாத அளவில் குருதிப் போக்கு தீவிரமான -தாக இருந்தால் உடனடியாக 911ஐ அழையுங்கள் அல்லது அருகில் இருக்கும் மருத்துவமனை அவசர -கால சேவைப்பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

2000...May be photocopied with acknowlegement to The Muliticultural Perinatal Network
c/o 416-397-4699 Toronto Public Health

தையல்கள்:-

- பெண் உறுப்புப் பகுதியில் தையல் போடப்பட்டிருந்தால் தினம் இரண்டு முறை குளியல் தொட்டியில் வெந்நீரை நிரப்பி அதனுள் ஒவ்வொரு முறை -யும் பதினைந்து நிமிடம் வரையில் அமர்ந்திருத்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் பெண்ணுறுப்பு சுத்தமாவதுடன் வலியும் குறையும். இவ்வாறு குளித்த பிற்பாடு தையலிட்ட பகுதியை நன்றாக உலர விடுங்கள்.

பிடிப்புகள்:-

- இதனைப் பிரசவத்தின் பின் ஏற்படும் வலி என அழைப்பார்கள். கருப்பை பிரசவத்தின் பின் சிறிது சிறிதாக இறுகிப் பழைய நிலையை அடையும். இது உங்களது முதல் குழந்தையாக இருந்தால் இப் பிடிப்பின் வலியை நீங்கள் உணராமலும் போகலாம்.
- தேவைப்பட்டால் இவ்வலிக்கு மருந்தெடுக்கவும்

சிறுநீர் கழித்தல்:-

- சிறுநீர் கழிப்பதற்குக் கஷ்டமாக இருக்கலாம். அல்லது வலி ஏற்படலாம். சிறுநீரில் துர்நாற்றம் வீசவும் கூடும். அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படும். சிறுநீர் கழிக்கும் போது பெண்ணுறுப்புப் பகுதியில் வெந்நீரைத் தெளியுங்கள், அல்லது வெந்நீரில் குளிக்கும்போது சிறுநீர் கழி யுங்கள்

- நிரம்பத் தண்ணீர், பான வகைகளை அருந்துங்கள்.

மலம் கழித்தல்:-

- நீங்கள் மலம் கழிக்கச் சில நாட்களாகலாம். சில சமயம் மலம்கழிப்பது கடி -னமாக இருக்கலாம் அல்லது வலியேற்படலாம்
- நிரம்பத் தண்ணீர் பான வகைகளை அருந்துங்கள். நார்த்தன்மையுடைய உணவுகள், தவிடு செறிந்த மவின்.(Muffin) சீரியல், காய்கறிவகைகள் பழ -ங்கள், விசேஷமாகப் புறூான் எனப்படும் பழம் அல்லது புறூான் பழப்பானம் என்பவற்றை உட்கொள்ளுங்கள்.
- சிறிதளவு தூரம் நடவுங்கள்.
- உங்களது வைத்தியரிடம் மருந்தினைக் கேட்டுப் பெறுங்கள்.

2000...May be photocopied with acknowlegement to The Muliticultural Perinatal Network
c/o 416-397-4699 Toronto Public Health

கீழ்வரும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அழையுங்க ள்.

- குருதிப் போக்கில் அதிகளவு கட்டிகள் இருந்தால்
- பெண் உறுப்பிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசினால்
- மாரபகங்கள் சிவந்து புண்ணாகி இருந்தால்
- சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி ஏற்பட்டால்
- தையல் மாறிப் போடப்பட்டு அல்லது பிரிந்திருந்தால்
- உங்களுக்கு உங்களது குழந்தையையோ அல்லது உங்களையோகவனிக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டால்
- உங்களது உடல் வேப்பநிலை 38 பாகை அல்லது 99.5 பாகைக்கு அதிகம ாகஇருந்தால்

2000...May be photocopied with acknowlegement to The Muliticultural Perinatal Network
c/o 416-397-4699 Toronto Public Health

பிரசவத்தின் பின் தாயின் உடல் நிலை

உங்களுக்கு என்ன நேரிடலாம். உங்களால் உங்களுக்கு உதவியாக என்ன செய்து கொள்ள முடியும்.

களைப்பு:-

- ஓய்வெடுங்கள். உங்களது உடல் இறுக்கத்தைத் தளர்த்த வெந்நீரில் குளி-யுங்கள்.
- போஷாக்கான ஆகாரம் பானங்களை அருந்துங்கள்
- நண்பர்கள் உறவினர்களின் உதவியைக் கேட்டுப் பெறுங்கள்

பெண் உறுப்பிலிருந்து குருதி கசிதல்

- மகப்பேற்றின் பின் கருப்பை குணமாகித் தனது பழைய நிலையை அடை-யும் போது 3 முதல் 6 மாதங்களுக்குக் குருதிப் போக்குக் காணப்படும். இது லோச்சியா (lochia) எனப்படும். முதலில் இக் குருதிப் போக்குக் கரும் சிவப்பு நிறமாகக் காணப்பட்டுச், சிவப்பாகிப் பின் இளம் சிவப்பாக மாறி நின்று விடும். குருதிப் போக்கில் துர்நாற்றம் அல்லது கட்டிகள் காணப்பட்டால் தாதி அல்லது மருத்துவச்சி அல்லது மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்
- நீங்கள் குளியலறைக்குச் செல்லும் ஒவ்வொரு முறையும் பெண் உறுப்பினைச் சுற்றி வெந்நீரைத் தெளித்து துவாலையால் ஈரத்தை ஒற்றி எடுங்கள்.

பெண் உறுப்புப் பிரதேசத்தில் வலி

- புண், வீக்கம் அல்லது கண்டல்கள் இருந்தால், உங்களது உள்ளாடையினுள் நன்கு குளிரேற்றப்பட்ட மக்சி திண்டினை (பாட்) வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வெந்நீரில் குளியுங்கள்
- வலியிருந்தால் மருந்தெடுங்கள்

2000...May be photocopied with acknowlegement to The Muliticultural Perinatal Network
c/o 416-397-4699 Toronto Public Health

- ஓய்வாக அமரும் போது கால்களை உயரப் போடுங்கள்
- உட்காரும்போது அட்டணக்கால் போட்டு அமராதீர்கள்.

நீங்கள் கவலையாக, உற்சாகமற்று, குழப்பமாக, அழவேண்டும் போல் உணர்ந் தால்:-

- இவ்வுணர்வு இரண்டு வாரங்கள் மட்டில் நீடிக்கலாம். நிரம்ப ஓய்வெடுங்கள். குழந்தை தூங்கும்போது தூங்குஙகள். குடும்பத்தவரும் நண்பர்களும் உதவி செய்ய இட்மளியுங்கள். சொற்ப வீட்டு வேலைகளை மட்டும் செய்யு -ங்கள்.
- இந்த நிலை தொடர்ந்தும் நீடித்து உங்களுக்கு ஏக்கம், களைப்புணர்வு, கவலை, அல்லது குழந்தையிடம் கசப்புணர்வு ஏற்பட்டால் உங்களது தாதி யிடம், அல்லது மருத்துவச்சியிடம் அல்லது வைத்தியரிடம் சொல்லுங்கள்.

பிரசவத்தின் பின் உடலுறவு........குழந்தைப் பேற்றின் பின் நீங்கள் எப்போது உடலுறவு கொள்ளலாம்..........

- குழந்தை பிறந்து குருதிப் போக்கு நின்ற பின், 3 தொடக்கம் 6 வாரங்கள் கழித்து, நீங்கள் தயாராக இருந்தால் உடல் உறவு கொள்ளலாம். உங்களுக்குக் களைப்பு அல்லது விருப்பமின்மை ஏற்படலாம். அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் வித்தியாசமான முறைகளைப் பயன் படுத்தலாம். பெண் உறுப்பில் வரட்சி தென்பட்டால் கே-வை எனப்படும் களிம்பை உபயோகிக் -கலாம்.
- நீங்கள் கருத்தரிக்க விரும்பா விட்டால் தாதி, மருத்துவச்சி அல்லது மரு த்துவரிடம் ஆலோசனை பெறலாம்

நிறுத்த முடியாத அளவில் குருதிப் போக்கு தீவிரமான -தாக இருந்தால் உடனடியாக 911ஐ அழையுங்கள் அல்லது அருகில் இருக்கும் மருத்துவமனை அவசர -கால சேவைப்பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

2000...May be photocopied with acknowlegement to The Muliticultural Perinatal Network
c/o 416-397-4699 Toronto Public Health

கீழ்வரும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அழையுங்க ள்.

- குருதிப் போக்கில் அதிகளவு கட்டிகள் இருந்தால்
- பெண் உறுப்பிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசினால்
- மாரபகங்கள் சிவந்து புண்ணாகி இருந்தால்
- சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி ஏற்பட்டால்
- தையல் மாறிப் போடப்பட்டு அல்லது பிரிந்திருந்தால்
- உங்களுக்கு உங்களது குழந்தையையோ அல்லது உங்களையோகவனிக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டால்
- உங்களது உடல் வேப்பநிலை 38 பாகை அல்லது 99.5 பாகைக்கு அதிகம ாகஇருந்தால்

2000...May be photocopied with acknowlegement to The Mulitcultural Perinatal Network
c/o 416-397-4699 Toronto Public Health