**முதன்மை சுகாதாரப் பராமரிப்பு**

ஒரு GP நிபுணரிடம் பதிவு செய்வது எப்படி

பொதுவாக உங்களது ஆரோக்கியத்தில் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் முதலில் தொடர்பு கொள்வது உங்கள் GP நிபுணரையாக இருக்கும். அவர்கள் பல மருத்துவநிலைகளுக்கு சிகிச்சை அளித்து உங்களது ஆரோக்கியம் குறித்த ஆலோசனையை வழங்குவார்கள்.

சில மருத்துவநிலைகளுக்கு நிபுணத்துவம் பெற்ற சிகிச்சை முறைகள் தேவைப்படலாம், அது போன்ற சிகிச்சைகளுக்கு உங்களது GP இன் பரிந்துரை தேவைப்படும்.

ஒரு GP யுடன் பதிவு செய்வது இலவச சேவையாகும். முகவரிச் சான்று அல்லது குடியுரிமை நிலை, ID அல்லது NHS எண் எதுவும் தேவையில்லை.

பதிவு செய்வதற்கு நீங்கள் இவற்றை செய்யலாம்:

* ஆன்லைனில் பதிவு செய்ய முடியுமா என்று GP நிபுணர் வலைத்தளத்தில் பாருங்கள்
* GP நிபுணரை தொலைபேசியில் அழைத்து அல்லது மின்னஞ்சல் செய்து நோயாளியாகப் பதிவு செய்ய வேண்டும் என்று கூறுங்கள்

உங்களிடம் கேட்கப்பட்டால், [GOV.UK தளத்தில் இருந்து ஒரு GMS1 பதிவு படிவத்தை](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) பதிவிறக்கம் செய்து அதை நிரப்பலாம். உங்களிடம் பிரிண்டர் இல்லையென்றால், GP நிபுணரிடம் படிவத்தின் பிரதி வேண்டுமென்று கேட்கலாம்.

பதிவு செய்வதில் அல்லது படிவத்தை நிரப்புவதில் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், GP நிபுணரை அழைத்து அவர்களிடம் கூறுங்கள்.

ஒரு GP நேரநியமனத்திற்குச் செல்லுதல்

நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகள் போன்று உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் கூற வேண்டிய அல்லது கலந்தாலோசிக்க வேண்டிய விஷயங்களைக் குறித்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் அறிகுறிகள் பற்றிய விவரங்கள், அவை எப்பொழுது ஆரம்பித்தன மேலும் எப்பொழுது அவை அதிகரிக்கின்றன அல்லது மோசமாகின்றன போன்றவற்றை எழுதிவைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் அல்லது தகவல்தொடர்பு உதவியாளர் வேண்டுமென உங்கள் மருத்துவமனையிடம் கேளுங்கள்.

உங்களுக்குத் தெளிவாக இல்லாத விஷயங்கள் குறித்து கேள்விகள் கேட்பதற்கு தயங்காதீர்கள். நீங்கள் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளும் வரை உங்களுக்கு விளக்கிச்சொல்வதற்கு சுகாதார வழங்குநரை அனுமதியுங்கள்.

வெளியேறுவதற்கு முன்பு, அடுத்து என்ன நடக்க வேண்டும் மேலும் எப்பொழுது நடக்க வேண்டும் என்று அறிந்துகொள்ளுங்கள். அதை எழுதிவைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் மருந்தகம் (ஃபார்மசி) எப்படி உதவலாம்

சிறு ஆரோக்கிய கோளாறுகளுக்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய மருந்து நிபுணர்களே மருந்தாளுனர்கள் ஆவர். இருமல், சளி, தொண்டை வலி, வயிற்றுக்கோளாறு மற்றும் வலிகள் போன்ற பல வகையான சிறு உபாதைகளுக்கு மருத்துவ ஆலோசனைகளையும் கடை மருந்துகளையும் (over-the-counter) அவரால் தர முடியும்.

பல மருந்தகங்கள் இரவு நெடு நேரம் வரையிலும் வார இறுதிகளிலும் திறந்திருக்கும். அதற்கு நேரநியமனம் பெறத்தேவையில்லை.

பெரும்பாலான மருந்தகங்களில் உங்கள் பிரச்சனையை பிறர் கேட்காதவாறு மருந்தக ஊழியரிடம் கலந்தாலோசிப்பதற்கு தனி ஆலோசனை அறைகள் இருக்கும்.

அனைத்து மருந்தகங்களும் பின்வரும் சேவைகளைத் தருகின்றன:

* NHS மருந்துச்சீட்டுகளை வழங்குதல். மருந்துச்சீட்டு என்பது மருத்துவர் எழுதித்தரும் ஒரு வகையானப் படிவம், அதைக் கொண்டு ஒரு மருந்தகத்தில் இருந்து நீங்கள் குறிப்பிட்ட மருந்தை வாங்கலாம்.
* மீண்டும் மீண்டும் வாங்கும் மருந்துச்சீட்டு சேவையைப் பெறலாம் (உங்கள் GP யின் ஒப்புதலுடன்)
* மருந்தாளுனரின் முடிவைப் பொறுத்து, அவசரகால மருந்தைப் பெறலாம் (அவசரகால மருந்திற்கு நீங்கள் கட்டணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கலாம்)
* பாராசிட்டமால் போன்ற மருந்துச்சீட்டு தேவைப்படாத மருந்துகள்
* தேவையில்லாத அல்லது காலாவதியான மருந்துகளைக் கழித்தல்
* சிறு உடல்நல உபாதைகள் மற்றும் ஆரோக்கிய வாழ்வு குறித்து ஆலோசனை

கண்ணாடி நிபுணரைச் சந்தித்தல்

கண் பரிசோதனைக்காக ஒரு கண்ணாடி நிபுணரிடம் நீங்கள் சென்றால், கண்புரை அல்லது கண்ணழுத்த நோய் போன்ற குறைபாடுகள் மற்றும் மருத்துவநிலைகளைக் கண்டறிய பயிற்சி பெற்ற ஒரு கண் மருத்துவ பயிற்சியாளர் அல்லது கண்பார்வை நிபுணரால் நீங்கள் பரிசோதிக்கப்படுவீர்கள்.

கண்ணாடிகள் மற்றும் காண்டாக்ட் லென்ஸ்களை கண் மருத்துவ பயிற்சியாளர் பரிந்துரை செய்து பொருத்துவார். தேவைப்பட்டால், மேலும் பரிசோதனைகளுக்கு GP அல்லது கண் மருத்துவமனைக்கு செல்லுமாறு உங்களைப் பரிந்துரை செய்வார்கள்.

பதினெட்டு வயதிற்கு மேற்பட்டோர் ஒவ்வொரு 2 ஆண்டுகளுக்கும் ஒருமுறை கண் பரிசோதனை செய்யவேண்டும் என்று NHS பரிந்துரைக்கிறது. தகுதிபெற்ற குழுக்களில் நீங்கள் இருந்து மருத்துவரீதியாக பரிசோதனை அவசியம் என்று கருதப்பட்டால், NHS பார்வை பரிசோதனை இலவசமாகக் கிடைக்கும். உங்களது அடுத்த கண் பரிசோதனைக்கு முன்பு உங்கள் கண்களில் பிரச்சனை ஏற்பட்டால், மீண்டும் உங்கள் கண்களைப் பரிசோதிக்கும் வரை நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டியதில்லை.

கண் பரிசோதனைக்குப் பிறகு, உங்களது கண்பார்வை சார்ந்த மருந்துசீட்டு அல்லது மேலும் பரிசோதனைக்காக உங்களைப் பரிந்துரை செய்த அறிக்கை ஒன்றை உங்கள் கண்மருத்துவ பயிற்சியாளர் தரவேண்டியது சட்டப்படி தேவையாகும்.

ஒரு NHS பல்மருத்துவரைக் கண்டுபிடிப்பது எப்படி

இந்த தளத்தில் நீங்கள் [ஒரு NHS பல்மருத்துவரைத் தேடலாம்.](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist)

உங்களுக்கு வசதியான பல்மருத்துவ மையத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள், உங்கள் வீட்டிற்கோ அல்லது பணியிடத்திற்கோ அருகில் இருக்கலாம், அவர்களை தொலைபேசியில் அழைத்து NHS நேரநியமனம் ஏதேனும் இருக்கிறதா என்று கேளுங்கள்.

நீங்கள் காத்திருப்புப் பட்டியலில் இணைய நேரிடலாம், புது NHS நோயாளிகளை எடுத்துக்கொள்ளும் வேறு ஒரு பல் மருத்துவரைத் தேட வேண்டியிருக்கலாம், அல்லது தனியாராகப் பார்க்க வேண்டியிருக்கலாம் (இது செலவுமிகுந்ததாக இருக்கலாம்).

உங்களுக்கு அவசரமாக உதவி தேவைப்பட்டால், உங்கள் வழக்கமான பல்மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள், ஏனென்றால் சில இடங்களில் மருத்துவரீதியாக உடனடித்தேவை இருந்தால் அவசரகால பல்மருத்துவ நேரங்களை வழங்குவார்கள்.

நீங்கள் NHS 111 ஐயும் தொடர்பு கொள்ளலாம், அவர்கள் ஒரு அவசரகால பல்மருத்துவ சேவையுடன் உங்களை தொடர்புகொள்ள வைப்பார்கள்.

NHS இல் என்ன பல்மருத்துவ சேவைகள் கிடைக்கின்றன?

உங்கள் வாய், பல் மற்றும் ஈறுகளை ஆரோக்கியமாகவும் வலியில்லாமலும் வைத்திருக்கத் தேவையான மருத்துவ சிகிச்சைகளை NHS வழங்கும்.

எந்தெந்த சிகிச்சைகள் NHS இல் வழங்க முடியும் மற்றும் எவை தனியாராக மட்டுமே வழங்க முடியும், மேலும் ஒவ்வொன்றுடன் தொடர்புடைய செலவுகள் என்னென்ன என்று உங்கள் பல் மருத்துவர் தெளிவாகக் கூறவேண்டும்.

பேண்டு 2, பேண்டு 3 அல்லது NHS மற்றும் தனியார் சிகிச்சைகளின் கலவைக்கான எழுத்துப்பூர்வ சிகிச்சைத் திட்டத்தை உங்கள் பல்மருத்துவர் உங்களுக்கு வழங்க வேண்டும்.

முன்மொழியப்பட்ட பல்மருத்துவ சிகிச்சைகள் மற்றும் தொடர்புடைய செலவுகளை உங்கள் சிகிச்சைத் திட்டம் கூறவேண்டும்.

NHS இல் ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டணத்தில் கிடைக்கக்கூடிய பொதுவான பல்மருத்துவ சிகிச்சைகள் இவை:

* முகடு மற்றும் பாலங்கள்
* பல் கட்டிகள்
* பொய்பற்கள்   
   பல்சீரமைப்பு
* வேர்க்கூழ் சிகிச்சைகள்
* செதில் நீக்குதல் மற்றும் பொலிவாக்குதல்
* அறிவுப்பல் நீக்குதல்
* வெள்ளை நிரப்புதல்கள்

**மகப்பேறு**

நீங்கள் கர்ப்பகாலத்தின் இறுதிப்பகுதியில் இங்கிலாந்திற்கு வந்திருந்தாலோ, அல்லது நீங்கள் பிரசவவலியில் இருந்து பேறுகால உதவியாளர்(midwife) இல்லாமல் இருந்தாலோ, அல்லது உங்கள் பேறுகால உதவியாளரை எவ்வாறு தொடர்பு கொள்வது என்று தெரியாமல் இருந்தாலோ, அருகில் உள்ள ஒரு மகப்பேறு சேவையை [இங்கே](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) கண்டுபிடிக்கலாம்.

பெண்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்திற்கு கர்ப்ப காலத்தில், பிரசவ நேரம் முழுவதும் மற்றும் குழந்தை பிறந்த பிறகும் பராமரிப்பும் ஆதரவும் பேறுகால உதவியாளர்கள் தருவார்கள்.

கர்ப்பமாக இருக்கும் யாவருக்கும் முதன்மை சுகாதார நிபுணர் மற்றும் தொடர்புநபர் பேறுகால உதவியாளர் ஆவர். அவர் உங்கள் கர்ப்பகாலம் முழுவதும் ஆதாரப்பூர்வமானத் தகவல்களை வழங்கி உங்களுக்கு இருக்கும் வாய்ப்புகள் மற்றும் சேவைகள் குறித்து தகவல் அறிந்து முடிவு எடுக்க உதவி செய்வார்.

உங்கள் NHS கர்ப்பகாலப் பயணம்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டறிந்த உடனே ஒரு பேறுகால உதவியாளர் அல்லது GP ஐப் பாருங்கள். இதன்மூலம் உங்களுக்கான கர்ப்பகால பராமரிப்பிற்குப் (antenatal) பதிவு செய்து ஒரு ஆரோக்கியமான கர்ப்பகாலத்தை நீங்கள் அனுபவிக்கத் தேவையான அனைத்து தகவல்கள் மற்றும் ஆதரவைப் பெற உதவிசெய்வார்.

நீங்கள் 10 வார கர்ப்பகாலத்தை எட்டுவதற்கு முன்பு ஒரு பேறுகால உதவியாளருடனான உங்கள் முதல் நேரநியமனம் இருக்க வேண்டும். அது ஒரு மணிநேரம் வரை நீடிக்கலாம், உங்களுக்குச் சரியான பராமரிப்பை நீங்கள் பெறுவதற்குத் தேவையான கேள்விகளை உங்கள் பேறுகால உதவியாளர் உங்களிடம் கேட்பார்.

நீங்கள் 10 வாரத்திற்கும் மேல் கர்ப்பமாக இருந்து இன்னும் GP அல்லது பேறுகால உதவியாளரைப் பார்க்கவில்லை என்றால், கூடிய விரைவில் ஒரு GP அல்லது பேறுகால உதவியாளரைத் தொடர்பு கொள்ளவும். அவர்கள் உங்களை விரைவாகப் பார்த்து உங்கள் கர்ப்பகால (antenatal) பராமரிப்பை ஆரம்பிக்க உதவுவார்கள்.

இங்கிலாந்தில் NHS உங்களுக்கு இவற்றை வழங்கும்:

* உங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்ச்சியைப் பரிசோதிக்க 10 கர்ப்பகால நேரநியமனங்கள் (நீங்கள் ஏற்கனவே பிள்ளை பெற்றிருந்தால் 7)
* டவுன் சின்ரோம் போன்று சில மருத்துவநிலைகள் உங்கள் குழந்தைக்கு இருக்க வாய்ப்புள்ளதா என்பதை அறிய பரிசோதனைகள்.
* சிபிலிஸ், HIV மற்றும் ஹெபடைடிஸ் B கண்டறிய ரத்தப் பரிசோதனைகள்
* மரபுவழியாக ரத்த சீர்குலைவுகளுக்கான (அறிவாளனு மற்றும் குருதியழிவு நோய்) பரிசோதனைகள்

உங்களுக்கோ உங்கள் குழந்தைக்கோ தேவைப்பட்டால் கூடுதல் நேரநியமனங்கள் வழங்கப்படும். உங்கள் நேரநியமனங்கள் உங்கள் வீட்டில், ஒரு குழந்தைகள் மையத்தில், ஒரு GP நிபுணர் இடத்தில் அல்லது ஒரு மருத்துவமனையில் நடக்கலாம்.

உங்கள் கர்ப்பகால நேரநியமனங்கள்

உங்கள் கர்ப்பகாலம் முழுக்க பல நேரநியமனங்கள் இருக்கும், பேறுகால உதவியாளர் அல்லது சில நேரங்களில் மகப்பேறு மருத்துவரையும் (கருத்தரிப்பில் நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவர்) நீங்கள் பார்க்கலாம்.

உங்களது மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தை அவர்கள் பரிசோதிப்பார்கள், உங்களுக்குப் பயனுள்ள தகவல்களைத் தருவார்கள் மற்றும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பார்கள்.

நீங்கள் 8 முதல் 12 வாரகால கர்ப்பத்தில் இருக்கும் பொழுது உங்கள் முதல் நேரநியமனம் நடக்கும், உங்கள் பேறுகால உதவியாளர் அல்லது மருத்துவர் இவற்றைச் செய்வார்:

* உங்களுக்கு கையடக்க குறிப்புக்கள் மற்றும் பராமரிப்புத் திட்டத்தை வழங்குவார்கள்.
* உங்கள் கர்ப்பகாலம் முழுக்க நீங்கள் பெரும் பராமரிப்பைத் திட்டமிடுவார்கள்
* உங்கள் உயரம் மற்றும் எடையை அளவிட்டு, உங்கள் உடல் பருமன் எண்ணை (BMI) கணக்கிடுவார்கள்
* உங்கள் ரத்த அழுத்தத்தை அளவிட்டு உங்கள் சிறுநீரில் புரதம் உள்ளதா என்று பரிசோதிப்பார்கள்
* உங்களுக்கு கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் அல்லது கர்ப்பச்சன்னி (pre-eclampsia) ஏற்படும் ஆபத்து இருக்கிறதா என்று கண்டுபிடிப்பார்கள்
* திரையிடல் பரிசோதனைகளை வழங்குவார்கள், அவற்றில் ஏதேனும் நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ள முடிவெடுத்தால் அதைப் பற்றி நீங்கள் புரிந்துகொள்வதை உறுதி செய்வார்கள்
* உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை மதிப்பிட உங்கள் மனநிலை பற்றி கேட்பார்கள்

கீழ்கண்ட நிலை ஏற்பட்டால் உங்கள் பேறுகால உதவியாளரிடம் அதைப் பற்றி கூறுவது அவசியமாகும்:

* நீங்கள் எதைப்பற்றியேனும் கவலைப்பட்டால் அல்லது உங்கள் பராமரிப்பிற்குத் திட்டமிடப்பட்ட எதையேனும் புரிந்துகொள்ள முடியாவிட்டால்
* முந்தைய கர்ப்பம் அல்லது பிரசவத்தின் போது கர்ப்பச்சன்னி அல்லது குறைப்பிரசவம் போன்று ஏதாவது சிக்கல்கள் அல்லது நோய்தொற்றுகள் ஏற்பட்டிருந்தால்
* நீரிழிவு நோய் அல்லது உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற நீண்டகால மருத்துவ நிலைக்கு நீங்கள் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருந்தால்
* நீங்களோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்தில் யாரேனுமோ இதற்கு முன்பு ஒரு மருத்துவ நிலை (உதாரணமாக, தண்டுவட நோய்) கொண்ட குழந்தையைப் பெற்றிருந்தால்
* குடும்ப வரலாற்றில் மரபுவழியான மருத்துவநிலை (உதாரணமாக, அறிவாளனு நோய், சிஸ்டிக் ஃபைப்ரோசிஸ்) ஏதேனும் இருந்தால்
* அறிவாளனு அல்லது குருதியழிவு நோய் போன்ற மரபுவழியான மருத்துவநிலையின் நோய் கடத்தியதாக நீங்களோ அல்லது உங்கள் குழந்தையின் தந்தையோ இருந்தால்
* நீங்கள் கருத்தரிப்பு சிகிச்சை மற்றும் வேறொருவருடைய கருமுட்டை அல்லது விந்தணு பெற்றிருந்தால்
* நீங்கள் வீட்டில் பாதுகாப்பாக உணரவில்லை மேலும் ரகசியமாக யாருடையேனும் பேச விரும்பினால்

நீங்கள் பாதிக்கப்படக்கூடிய சூழ்நிலையில் இருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்பட்டால், உங்கள் பேறுகால உதவியாளர் அல்லது மருத்துவரிடம் கூறக்கூடிய வாய்ப்பு இந்த நேரநியமனம் ஆகும்.

இது குடும்ப வன்முறை அல்லது துன்புறுத்தல், பாலியல் வன்முறை அல்லது பெண் பிறப்புறுப்பு அழித்தல் (FGM) ஆகியவை காரணமாக இருக்கலாம்.

**8 முதல் 14 வாரங்கள்:** உங்கள் குழந்தை எப்பொழுது பிறக்கும் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியை மதிப்பிடும் அல்ட்ராசவுண்டு ஸ்கேன்.

**18 முதல் 20 வாரங்கள்:** உங்கள் குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியைச் சரிபார்க்கும் அல்ட்ராசவுண்டு ஸ்கேன். HIV, சிபிலிஸ் மற்றும் ஹெபடைடிஸ் B ஆகியவற்றிற்கான திரையிடல் பரிசோதனை மீண்டும் வழங்கப்படும்.

**28 வாரங்கள்:** உங்கள் கருப்பையின் அளவை உங்கள் பேறுகால உதவியாளர் அல்லது மருத்துவர் அளவிட்டு உங்கள் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரைப் பரிசோதிப்பார். உங்களுக்கு மேலும் திரையிடல் பரிசோதனைகளை வழங்கி, நீங்கள் ரீசஸ் நெகட்டிவாக இருந்தால் முதல் D எதிர்ப்பு சிகிச்சையை வழங்குவார்கள்.

**34 வாரங்கள்:** பிரசவ வலியை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது, பிரசவத்தின் போது எப்படி வலியை நிர்வகிப்பது மற்றும் உங்கள் பிரசவத்திட்டம் உட்பட பிரசவம் மற்றும் குழந்தை பிறப்பிற்கு உங்களைத் தயார்படுத்தும் தகவல்களை உங்கள் பேறுகால உதவியாளர் அல்லது மருத்துவர் தருவார். ஏதேனும் திரையிடல் பரிசோதனை செய்திருந்தால் அதன் முடிவுகளை விவாதிப்பார் மற்றும் உங்கள் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரைப் பரிசோதிப்பார்.

**36 வாரங்கள்:** தாய்ப்பால் கொடுத்தல், பிறந்த குழந்தையைப் பராமரித்தல், பிறந்த குழந்தைக்கு வைட்டமின் K மற்றும் திரையிடல் பரிசோதனைகள், குழந்தை பிறந்தபின்பு உங்களது ஆரோக்கியம், குழந்தை பிறந்தபின்பு கவலைகள் ("baby blues") மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிறகான மனஅழுத்தம் ஆகியவை குறித்து உங்கள் பேறுகால உதவியாளர் அல்லது மருத்துவர் உங்களுக்கு தகவல்கள் தரவேண்டும்.

**38 வாரங்கள்:** உங்கள் கர்ப்பகாலம் 41 வாரங்களுக்குப் பிறகும் நீடித்தால் என்ன நடக்கும் என்பது சார்ந்த வாய்ப்புகளை உங்கள் பேறுகால மருத்துவர் அல்லது மருத்துவர் உங்களிடம் கலந்தாலோசிப்பார்.

**41 வாரங்கள்:** உங்கள் கர்ப்பப்பையின் அளவை அளவிட்டு, உங்கள் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீர் புரதத்தைப் பரிசோதித்து, பனிக்குடத்தை கருப்பையில் இருந்து நகற்றும் சிகிச்சையை உங்களிடம் கூறி, பிரசவத்தைத் தூண்டும் வழிகளை உங்கள் பேறுகால உதவியாளர் அல்லது மருத்துவர் உங்களிடம் ஆலோசிப்பார்.

இது உங்கள் முதல் கர்ப்பமாக இருந்தால், **25 வாரங்கள்**, **31 வாரங்கள்** மற்றும் **40 வாரங்களில்** உங்களுக்கு நேரநியமனங்கள் வழங்கப்படும், அதில் உங்கள் பேறுகால உதவியாளர் அல்லது மருத்துவர் உங்கள் கர்ப்பப்பையின் அளவை அளவிட்டு உங்கள் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரைப் பரிசோதிப்பார்.

42 வாரங்களுக்குப் பிறகும் குழந்தை பிறக்காமல் இருந்து, நீங்கள் பிரசவத்தைத் தூண்ட விரும்பவில்லை என்றால் குழந்தையைத் தொடர்ந்து கண்காணிக்க உங்களுக்கு வாய்ப்பு வழங்கப்பட வேண்டும்.

பிரசவம் மற்றும் குழந்தைப் பிறப்பின் படிநிலைகள்

**பிரசவத்தின் முதல் படிநிலை**

பிரசவத்தின் ஆரம்பநிலையில் திறப்பதற்கு ஏற்ப உங்கள் கருப்பை வாய் மென்மையடையும். இதன் பெயர் மறைநிலை கட்டம் மேலும் நீங்கள் முறையற்ற பிரசவ வலிகளை உணரலாம். அசல் பிரசவத்திற்கு பல மணி நேரங்கள் அல்லது நாட்கள் கூட ஆகலாம்.

கீழ்கண்ட நிலைகளில் உங்கள் பேறுகால உதவியாளர் குழுவைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

* உங்கள் பிரசவவலி முறையாக வந்து, ஒவ்வொரு 10 நிமிடத்திற்கும் மூன்று முறை ஏற்பட்டால்
* உங்கள் பனிக்குடம் உடைந்தால்
* உங்கள் பிரசவவலி அதிகமாக இருந்து உங்களுக்கு வலி நிவாரணி தேவைப்பட்டால்
* நீங்கள் எதை பற்றியெனும் கவலைப்பட்டால்

உங்கள் பிரசவம் எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதை பார்க்க உங்கள் பேறுகால உதவியாளர் முறையான இடைவெளியில் யோனி பரிசோதனைகளைச் செய்ய வழங்குவார். உங்களுக்கு வேண்டாம் என்றால், நீங்கள் அதை செய்துகொள்ள வேண்டியதில்லை.

உங்கள் குழந்தை வெளியே வருவதற்கு உங்கள் கருப்பை வாய் 10 சென்டிமீட்டர் விரிவடைய வேண்டும். அதற்குப் பெயர் தான் முழுமையாக விரிவடைதல்.

**பிரசவத்தின் இரண்டாம் நிலை**

குழந்தை பிறப்பதற்கு வசதியான நிலையைக் கண்டுபிடிக்க உங்கள் பேறுகால உதவியாளர் உதவுவார். உங்கள் கருப்பை வாய் முழுமையாக விரிவடைந்திருக்கும் பொழுது, உங்கள் குழந்தை பிறப்புப் பாதையில் கீழிறங்கி உங்கள் யோனியின் வாய்ப்பகுதி நோக்கி நகரும். உங்களுக்கு தள்ளவேண்டும் என்று தோணலாம்.

உங்கள் குழந்தையின் தலை வெளியே வந்துவிட்டால், பெரும் வேலை முடிந்தது. பொதுவாக அடுத்த 1 அல்லது 2 பிரசவவலியிலேயே மீதமுள்ள உடல் பிறந்துவிடும்.

பொதுவாக, உங்கள் குழந்தையை உடனே நீங்கள் கையில் ஏந்தி தோலுடன் தோல் உரசும் நேரத்தை மகிழலாம்.

நீங்கள் விரும்பியவாறு உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தரலாம். பொதுவாக, பிறந்த 1 மணி நேரத்திற்குள் உங்கள் குழந்தை தனது முதல் உணவை எடுத்துக்கொள்ளும்.

**பிரசவத்தின் மூன்றாம் நிலை**

உங்கள் குழந்தை பிறந்தபிறகு பிரசவத்தின் மூன்றாம் நிலை நடக்கும், அதில் உங்கள் கருப்பை சுருங்கி விரிவடைந்து உங்கள் யோனி வழியாக நஞ்சுக்கொடி வெளியேறும்.

**அறுவை சிகிச்சை (சிசேரியன்)**

சிசேரியன் அல்லது சி செக்ஷன்அறுவை சிகிச்சை என்பது உங்கள் வயிறு மற்றும் கருப்பையை அறுத்து உங்கள் குழந்தையை வெளியே எடுக்கும் ஒரு அறுவை சிகிச்சை ஆகும். உங்கள் அடிவயிற்றுக்குக் கீழே உங்கள் வயிற்றிற்குக் குறுக்காக அந்த வெட்டு இருக்கும்.

சிசேரியன் என்பது பல அபாயங்கள் கொண்ட ஒரு முக்கிய அறுவை சிகிச்சையாகும், அதனால் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் அது பாதுகாப்பானதாக இருந்தால் மட்டுமே செய்யப்படும். இங்கிலாந்தில் 4 இல் 1 கர்ப்பிணிக்கு சிசேரியன் மூலம் குழந்தை பிறக்கிறது.

திட்டமிடப்பட்ட சிகிச்சைமுறையாகப் பரிந்துரைக்கப்படலாம் அல்லது யோனி வழியாகப் பிறத்தலில் ஆபத்து அதிகமிருந்தால் அவசரநிலையிலும் சிசேரியன் நடக்கலாம்.

திட்டமிடப்பட்ட சிசேரியன்கள் பொதுவாக கர்ப்பகாலத்தின் 39 வாரத்தில் இருந்து செய்யப்படும்.

**குழந்தை பிறப்பிற்கு பின்பு மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிறகான பராமரிப்பு**

பிறந்த உடனே உங்கள் குழந்தையின் தோலுடன் உங்கள் தோல் உரச வைத்திருப்பது குழந்தையைக் கதகதப்பாக வைத்திருக்கவும் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும் உதவும். சில குழந்தைகள் பிறந்த உடனே தாய்ப்பால் குடிக்க ஆரம்பித்து விடும், சில குழந்தைகளுக்கு சிறிது நேரம் எடுக்கும்.

நீங்கள் இவற்றில் எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பதில் பேறுகால உதவியாளர்கள் உதவுவார்கள்:

* தாய்ப்பால்
* புட்டிப்பால்
* தாய்ப்பால் மற்றும் புட்டிப்பால் கலந்து

பிறந்த 72 மணி நேரங்களுக்குள் குழந்தைகள் மருத்துவர், பேறுகால உதவியாளர் அல்லது பச்சிளம் குழந்தைக்கான செவிலியர் ஒருவர் உங்கள் குழந்தையைப் பரிசோதித்து பச்சிளம் குழந்தைக்கான உடல் பரிசோதனையைச் செய்வார். பிறந்த முதல் சில நாட்களில் சிறிது எடை குறைவது குழந்தைகளில் பொதுவாக நடப்பதாகும். அதற்குப் பின்பு நிலையாக எடை அதிகரிப்பது உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் நன்றாக உணவு உண்ணுவதற்கும் அறிகுறியாகும்.

**உங்கள் குழந்தைக்கான பரிசோதனைகள் மற்றும் சரிபார்ப்புகள்**

பிறந்த 5 முதல் 8 நாட்களுக்குள், உங்கள் குழந்தைக்கு 2 திரையிடல் பரிசோதனைகள் வழங்கப்படும்:

* பச்சிளம் குழந்தை கேட்கும்திறன் திரையிடல் பரிசோதனை
* ரத்தச் சொட்டு (குதிகால் குத்து) பரிசோதனை
* உங்கள் குழந்தை சிறப்பு பராமரிப்பில் இருந்தால், இந்தப் பரிசோதனைகள் அங்கே செய்யப்படும். உங்கள் குழந்தை வீட்டில் இருந்தால், இந்தப் பரிசோதனைகள் பேறுகால உதவியாளரால் உங்கள் வீட்டில் செய்யப்படும்.

ஆரம்ப நாட்களில், உங்கள் குழந்தைக்கு இதன் அறிகுறிகள் இருக்கிறதா என்று உங்கள் பேறுகால உதவியாளர் பரிசோதிப்பார்:

* மஞ்சள் காமாலை
* தொப்புள் கோடி அல்லது கண்களில் நோய்த் தொற்று
* வாய்ப்புண்

**குழந்தை பிறப்பிற்குப் பின்பு நீங்கள்**

குழந்தை பிறந்த பின்பு நீங்கள் நன்றாகத் தேறி வருகிறீர்களா என்று உங்களது பேறுகால பராமரிப்பாளர் பரிசோதிப்பார். உங்கள் உடல் வெப்பநிலை, நாடித்துடிப்பு மற்றும் ரத்த அழுத்தத்தை அவர் எடுப்பார். உங்கள் கர்ப்பப்பை அதன் அசல் அளவிற்கு சுருங்குகிறதா என்பதை உறுதி செய்ய உங்கள் வயிற்றை (அடிவயிற்றை) தொட்டுபார்ப்பார்.

சில பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை சுருங்கும் பொழுது வயிற்றுவலி ஏற்படலாம், முக்கியமாக தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பொழுது ஏற்படலாம். அது இயல்பானது.

**பேறுகால உதவியாளர் அல்லது சுகாதார நபரைப் பார்த்தல்**

நீங்கள் மருத்துவமனையில் அல்லது பேறுகால இடத்தில் குழந்தை பெற்றிருந்து, நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் நலமாக இருந்தால், குழந்தை பிறந்த 6 முதல் 24 மணி நேரங்களுக்குள் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு குறைந்தது 10 நாட்கள் ஆகும் வரை உங்கள் வீட்டில் வந்து பார்க்க அல்லது ஒரு குழந்தைகள் மையத்தில் பார்க்க ஒரு திட்டத்தை பேறுகால உதவியாளர்கள் ஒப்புக்கொள்வார்கள். நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் நலமாக உள்ளீர்கள் என்பதை உறுதி செய்யவும் முதல் சில நாட்களில் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கவும் இது செய்யப்படுகிறது.

**நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்**

குழந்தை பிறந்த முதல் வாரத்தில் நீங்கள் சோர்வாகவும், அழுகையுடனும், அல்லது படபடப்பாகவும் இருக்கலாம். அது இயல்பானது. இந்த உணர்வுகள் தாமதமாக ஆரம்பித்தால் அல்லது குழந்தை பிறந்த 2 வாரங்களுக்குள் மேலாக நீடித்தால், அது பேறுகாலத்திற்குப் பிறகான மனஅழுத்தத்தின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

பேறுகாலத்திற்குப் பிறகான மனஅழுத்தம் மற்றும் படபடப்பு இயல்பானது, மேலும் அதற்கு சிகிச்சைகள் உண்டு. நீங்கள் மன அழுத்தத்தில் அல்லது படபடப்பாக இருப்பதாக நினைத்தால், உங்கள் பேறுகால உதவியாளர், GP அல்லது சுகாதார நபரிடம் உடனடியாகப் பேசுங்கள்.

**பிறப்பைப் பதிவு செய்தல்**

இங்கிலாந்து, வேல்ஸ் மற்றும் வடக்கு அயர்லாந்தில் நடக்கும் அனைத்து பிறப்புகளும் குழந்தை பிறந்த 42 நாட்களுக்குள் பதிவுசெய்யப்பட வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த இடத்திற்கு அருகாமையில் உள்ள பதிவாளர் அலுவகத்தில் அல்லது மருத்துவமனையை விட்டு செல்லும் முன்னர் மருத்துவமனையில் இதை நீங்கள் செய்ய வேண்டும். பிறப்பை அங்கேயே பதிவு செய்ய முடியுமா என்று மருத்துவமனை உங்களுக்குக் கூறும்.

குழந்தை பிறந்த இடத்தில் உங்களால் பிறப்பைப் பதிவு செய்ய முடியாது என்றால், மற்றொரு பதிவாளர் அலுவலகத்திற்குச் சென்றால் அவர்கள் உங்கள் விவரங்களை சரியான அலுவலகத்திற்கு அனுப்புவார்கள்.

இது குறித்து நீங்கள் சரியாக அறியவில்லை என்றால் உங்கள் பேறுகால உதவியாளர், சுகாதார நபர் அல்லது GP யிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள்.

**மனநல ஆரோக்கியம்**

NHS இல் மனநல சேவைகள் இலவசமானவை. உங்கள் மனநலம் முக்கியமானது மேலும் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் அதைப் பெறவேண்டும்.

NHS மனநல சேவைகளை எவ்வாறு அணுகுவது

**உங்கள் GP யிடம் பேசுங்கள்**

உங்கள் GP யிடம் உங்கள் மனநலம் குறித்து நீங்கள் பேசலாம் மேலும் உங்கள் தேவைக்கேற்ப சரியான மனநல சேவையை அணுகுவதற்கு அவர்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்யலாம். இதன் பெயர் GP பரிந்துரைத்தல் ஆகும்.

**மனநல பரிந்துரைகள் எவ்வாறு வேலை செய்யும்**

உங்கள் GP யிடம் உங்கள் மனநலம் குறித்து நீங்கள் பேசும் பொழுது, அவர்கள் அதை கவனித்து உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் என்று அவர்கள் எண்ணும் மனநல சேவைக்கு உங்களை அறிமுகப்படுத்துவார்கள்.

இந்தச் சேவைகள் உங்கள் GP இடத்தில், அருகாமையில் உள்ள சுகாதார மையத்தில் அல்லது சமூக இடத்தில், நிபுணத்துவம் பெற்ற மனநல மறுந்தகத்தில் அல்லது ஒரு மருத்துவமனையில் இருக்கலாம்.

பேசக்கூடிய நோயாற்றல் சேவைக்கு அல்லது மேலும் ஆலோசனை அல்லது சிகிச்சைக்கு நிபுணத்துவம் பெற்ற மனநல சேவைக்கு உங்களை GP பரிந்துரை செய்யலாம். சிகிச்சை முறைகள் தனி நபருக்கும் வழங்கப்படலாம் அல்லது ஒத்த பிரச்சனைகளைக் கொண்ட குழுவினருக்கும் வழங்கப்படலாம். பேசக்கூடிய நோயாற்றல் சேவையில் சில நேரம் துணைவர்களும் குடும்பங்களும் பங்கேற்கலாம்.

**சுய பரிந்துரைகள்**

உங்கள் GP யிடம் பேசாமல் பயன்படுத்தக்கூடிய சில மனநல சேவைகளும் உள்ளன.

[உளவியல் சிகிச்சைக்கான அணுகலை மேம்படுத்துதல்(IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)) எனப்படும் சேவை மூலம் பேசக்கூடிய நோயாற்றால் சேவைகளுக்கு நீங்கள் சுயமாகப் பரிந்துரை செய்யலாம்.

இந்தச் சேவைகள் உங்களுக்கு இவற்றை வழங்குகின்றன:

* அறிவுசார்ந்த நடத்தை சிகிச்சை(CBT), ஆலோசனைகள், பிற சிகிச்சைகள் மற்றும் வழிகாட்டுதலுடன் சுய உதவி போன்ற பேசக்கூடிய நோயாற்றல் சேவைகள்
* படபடப்பு மற்றும் மனஅழுத்தம் போன்ற பொதுவான மனநல பிரச்சனைகளுக்கு உதவி

**அவசரகால மனநல ஆரோக்கிய உதவி**

இங்கிலாந்தில் உள்ள அனைத்து வயதினருக்கும் உள்ளூர் NHS அவசரகால மனநல ஆரோக்கிய உதவி எண்கள் உள்ளன. உங்களுக்கு, உங்கள் குழந்தைக்கு அல்லது நீங்கள் அக்கறை கொள்ளும் யாவருக்கும் ஒரு மனநல நிபுணரிடம் இருந்து ஆலோசனை பெற நீங்கள் எந்த நேரத்திலும் அழைக்கலாம். [இந்த வலைதளத்தில்](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline) உள்ளூர் உதவி எண்ணைக் கண்டறியவும்.

உங்களுக்கு இப்பொழுதே உதவி வேண்டும் மேலும் என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை என்றால், 111.nhs.uk க்குச் செல்லவும் அல்லது 111 அழைக்கவும்.

இது ஒரு அவசரநிலை என்று நீங்கள் நினைத்தால், அருகில் உள்ள A&E க்குச் செல்லவும் அல்லது 999 அழைக்கவும்.

**ஒவ்வொரு மனமும் முக்கியமானது**

உங்கள் மனநலத்தைப் பாதுகாக்க சில எளிய வழிகளும் உள்ளன.

[ஒவ்வொரு மனமும் முக்கியமானது வலைதளத்தில்](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) உங்கள் நல்வாழ்வை மேம்படுத்த நிபுணர் ஆலோசனைகள் மேலும் தூக்கம், பண சார்ந்த கவலைகளை சமாளித்தல் மற்றும் சுய பராமரிப்பு குறித்த குறிப்புகளும் உள்ளன.