கர்ப்பநிலை மற்றும் மதுபானங்கள் பற்றி

உங்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கக்கூடிய தகவல்கள்

fare

கர்ப்பகாலம் என்பது ஒரு மனக்கிளர்ச்சியூட்டும் ஒரு நேரம், அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உறுதிசெய்யவும், தங்கள் குழந்தைக்கு வாழ்க்கையில் மிகச் சிறந்த தொடக்கத்தை வழங்கவும் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை மக்கள் அறிய விரும்பும் நேரமாகும்.

கர்ப்பமாக இருக்கும்போது அல்லது கருவுறுவதற்காகத் திட்டமிடும்போது, மது அருந்தாமல் இருப்பது இன்றியமையாதது. உடல்நலம் மற்றும் மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்கான ஆஸ்திரேலியாவின் முன்னணி அமைப்பான ‘தேசிய உடல்நலம் மற்றும் மருத்துவ ஆராய்ச்சி அமைப்’(National Health and Medical Research Council) பின் ஆலோசனைகள் பின்வருமாறு:

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால் அல்லது கர்ப்பமடையத் திட்டமிடுகிறீர்களானால், நீங்கள் மது அருந்தக்கூடாது.

ஏனென்றால், கர்ப்பத்தின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும், நீங்கள் குடிக்கும் எந்த மதுபானமும் உங்கள் குழந்தைக்கு நேரடியாக செல்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில் மது அருந்துவது குழந்தையின் வளரும் மூளை, உடல் மற்றும் உறுப்புகளுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

கர்ப்ப காலத்தில் மது அருந்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்

கர்ப்ப காலத்தில் மது அருந்துவது உங்களுக்கும் உங்கள் வளரும் குழந்தைக்கும் ஆபத்துகளைத் தோற்றுவிக்கிறது, அவற்றுள் பின்வருவன அடங்கும்:

» கருச்சிதைவு ஏற்படுவதற்கான அதிகமான ஆபத்து

» குழந்தை இறந்து பிறத்தல், குறைப்-பிரசவம் மற்றும் குறைந்த எடையுடன் பிறக்கும் ஆபத்து

» குழந்தையின் வளரும் மூளை, உடல் மற்றும் உறுப்புகளுக்கு சேதம் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து, மற்றும்

» ‘கருக்கால மது அருந்தல் கோளாறுகள்’ (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD))

‘கருக்கால மது அருந்தல் கோளாறுகள்’ (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) அல்லது FASD பற்றி

FASD என்பது கர்ப்ப காலத்தில் மது அருந்துவதால் ஏற்படும் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும் இயலாமை. FASD உள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்கு புலப்படும் அறிகுறிகள் எதுவும் இருக்காது, ஆனால் பலர் பின்வரும் சவால்களுக்கு ஆளாகின்றனர்:

- உடல் மற்றும் உணர்ச்சிகள் தொடர்பான வளர்ச்சியில் தாமதம்
- பேச்சு மற்றும் மொழிவளர்ச்சிக் குறைபாடு
- கற்றல் சிக்கல்கள், உதாரணமாக மோசமான நினைவாற்றல், மற்றும்
- நடத்தையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிக்கல்.

FASD உள்ளவர்கள் பலவிதமான சவால்களை எதிர்கொள்கிறார்கள், அத்துடன் தினசரி ஆதரவு அவர்களுக்குத் தேவைப்படலாம்.

உங்கள் பொது மருத்துவருடன், மகப்பேறு மருத்துவருடன் அல்லது பேறுகால உதவியாளருடன் பேசுங்கள்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை அறிவதற்கு முன்பு நீங்கள் மது அருந்தியிருந்தால் மற்றும் அதைப் பற்றிய கவலை இருந்தால், அல்லது குடிப்பதை நிறுத்துவதில் சிக்கல் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவருடன், பேறுகால உதவியாளருடன் அல்லது மகப்பேறு மருத்துவருடன் நீங்கள் பேசலாம்.

சுகாதார வல்லுநர்கள் மதுவைப் பற்றி பலரிடம் பேசுகிறார்கள். அவர்களால் உங்களுடைய கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க முடியும் அத்துடன் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் ஆதரவு அளிப்பதற்காக உங்கள் பகுதியில் உள்ள சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை வழங்க முடியும்.

கர்ப்ப காலத்தில் மது அருந்துவதை நிறுத்துவது ஒருபோதும் தாமதமாகாது. உங்கள் கர்ப்ப காலம் முழுவதும் உங்களுடைய குழந்தை தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்துகொண்டிருக்கும்.

கர்ப்பமாக இருக்கும் போது மற்றும் கர்ப்பமடையத் திட்டமிடும் போது

நீங்கள் கருத்தரிக்க முயற்சி செய்யத் தொடங்கும் தருணத்திலேயே நீங்கள் மது அருந்துவதை நிறுத்த வேண்டும்.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு அவர்கள் கருவுற்றுள்ள தருணம் தெரியாது, அதனால்தான் நீங்கள் முயற்சி செய்யத் தொடங்கியவுடன் மது அருந்துவதை நிறுத்துவது இன்றியமையாதது.

மது இரு கூட்டாளிகளின் இன-விருத்தித் திறனையும் பாதிக்கலாம் மற்றும் கருவுறுவதற்கான காலத்தை அதிகரிக்கலாம்.

நீங்கள் ஏன் மது அருந்துவதில்லை என்று மற்றவர்கள் கேட்கலாம். நீங்கள் கருவுற முயற்சிக்கிறீர்கள் அல்லது கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பகிரத் தயாராக இல்லை என்றால், நீங்கள் பின்வருமாறு கூறலாம்:

- நான் உடல்நலத்தை பேணும் பழக்கங்களை ஆரம்பித்துள்ளேன் அதனால் மதுபானம் அருந்துவதை விட்டுவிட்டேன்
- வேண்டாம் நன்றி, நான் இன்றிரவு மதுபானம் அருந்துவதில்லை
- நாளைக்கு எனக்கு வேலைகள் அதிகம், அதனால் வேண்டாம் நன்றி

மற்றவர்களிடம் சொல்வதில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறீர்கள் என்றால்,

“ நான் கருத்தரிக்க முயற்சி செய்யும் போது வேண்டாம், நன்றி” அல்லது “ நான் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது வேண்டாம், நன்றி” என்று சொல்லுங்கள்.

உங்களுடைய துணைவர், நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் உங்களுக்கு ஆதரவாக மது அருந்துவதை நிறுத்தலாம்.

உங்களுடைய குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்துவது அல்லது குறைப்பது உங்களுக்கு கடினமாக இருந்தால், ஆதரவுக்காக உங்களுடைய மருத்துவர், மகப்பேறு மருத்துவர் அல்லது பேறுகால உதவியாளர் ஆகியோருடன் நீங்கள்

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது, மது அருந்தாமல் இருப்பது உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் பாதுகாப்பானது.

மதுபானம் தாய்ப்பாலில் நுழைகிறது. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது, உங்கள் தாய்ப்பாலில் உள்ள மதுவின் செறிவு உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள செறிவுக்கு சமமாக இருக்கும்.

ஒரு 'தர-அளவுப் பானம்' (standard drink) இரண்டு மணி நேரம் வரை தாய்ப்பாலில் இருக்கும்.

குழந்தை பிறந்த பிறகு தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்துவரும் குழந்தையின் மூளை மற்றும் தண்டுவடத்தை தாய்ப்பாலில் உள்ள மது பாதிக்கலாம்.

மது பால் சுரப்பதைக் குறைக்கலாம், அத்துடன் உங்கள் குழந்தைக்கு அமைதியின்மையை ஏற்படுத்தலாம்.

உங்களுடைய தாய்ப்பால் எப்போது மது இல்லாமல் இருக்கும் என்பதை அறிய Feed Safe செயலியைப் பயன்படுத்தலாம்.

நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை

- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால் அல்லது கருவுறும் திட்டத்தில் இருந்தால் நீங்கள் மதுபானம் அருந்தக்கூடாது.
- நீங்கள் முயற்சி செய்யத் தொடங்கும் தருணமே மதுபானம் அருந்துவதை நிறுத்தும் தருணம்.
- கர்ப்பத்தின் எந்தக் கட்டத்திலும் நீங்கள் அருந்தும் மதுபானம் உங்களுடைய குழந்தைக்கு நேரடியாகச் சென்று அவர்களின் வளரும் மூளை, உடல் மற்றும் உறுப்புகளைச் சேதப்படுத்தும்.
- மது அருந்துவதை நிறுத்துவது உங்களுக்குக் கடினமாக இருக்கலாம் - அப்படியானால், உங்கள் பொது மருத்துவர், பேறுகால உதவியாளர் அல்லது மகப்பேறு மருத்துவரிடம் உதவி பெறுவது உண்மையிலே மிகவும் இன்றியமையாதது.
- தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருக்கும் காலத்தில் மது அருந்தாமலிருப்பது மிகவும் பாதுகாப்பானது.

எழுப்பப்பட்ட ஏதேனும் பிரச்சினைகள் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர், மகப்பேறு மருத்துவர் அல்லது பேறுகால உதவியாளர் ஆகியோருடன் நீங்கள் பேச வேண்டும்.

மேலதிக தகவல்களுக்கும ஆதரவுக்கும்

மது, கர்ப்பம், தாய்ப்பால் ஊட்டல் மற்றும் FASD பற்றி மேலும் அறிய:
everymomentmatters.org.au

Pregnancy, Birth and Baby Helpline (கர்ப்பம், பிறப்பு மற்றும் குழந்தை உதவி எண்)
1800 822 436

NOFASD Australia Helpline (NOFASD ஆஸ்திரேலியா உதவி எண்)
1800 860 613

National Alcohol and Other Drug Helpline (தேசிய மது மற்றும் பிற போதைப் பொருள் உதவி எண்)
1800 250 015

மது அருந்துவதால் ஏற்படும் உடல்நல அபாயங்களைக் குறைப்பதற்கான ஆஸ்திரேலிய வழிகாட்டுதல்கள்
nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association (தேசிய மது மற்றும் பிற போதைப் பொருள் உதவி எண்)
1800 686 268

Feed Safe செயலி
Feedsafe.net

fare

Foundation for Alcohol Research and Education) (FARE) (மது ஆராய்ச்சி மற்றும் கல்விக்கான நிதியேற்பாட்டு நிறுவன)த்தினால் உருவாக்கப்பட்டது. ஆஸ்திரேலிய அரசின் சுகாதாரத் துறையால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு நிதியளிக்கப்பட்டது.

fare.org.au - இல் FARE பற்றி மேலும் அறிக

வெளியீடு - 2021