



ஒரு புதிய நாட்டில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது

கனடாவுக்குப் புதிதாக வந்திருக்கும்
பெண்கள் மற்றும் அவர்களின்
குடும்பத்தாருக்கான ஒரு வழிகாட்டி



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

விரைவில் ஒரு குழந்தை பிறக்கப்போகிறது



நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள். பாராட்டுக்கள்!

கனடாவில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதைப் பற்றி மேலும் அறிய இந்தச் சிறுபுத்தகம் உங்களுக்கு உதவும். இங்கு செயல்படும் விதம் உங்களது நாட்டிலிருந்து வித்தியாசப்படலாம். இந்தச் சிறுபுத்தகம் விவரிப்பது ஒண்டாரியோவில் நடப்பவைகளைப் பற்றி.

பின்வருவனவற்றைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ள இந்தச் சிறுபுத்தகம் உதவும்:

- உங்களின் பிள்ளைப் பேற்றுக்கு எப்படி தயார் செய்து கொள்வது.
- ஒரு உடல்நலப் பராமரிப்பாளரை கண்டுபிடிப்பது எப்படி.
- உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் எப்படிப் பேசுவது.
- பிள்ளைப்பேற்றின் போது என்ன எதிர்பார்க்கலாம்.
- குழந்தை பிறந்த பிறகு என்ன எதிர்பார்க்கலாம்.
- உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய பராமரிப்புச் சேவைகள்.

முக்கியமான சேவைகளின் பட்டியலை பக்கம் 30 இல் பார்க்கவும்.

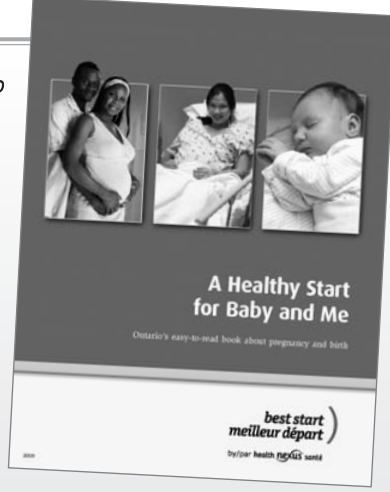
உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் (health care provider)

என்பவர் ஒரு தொழில்முறையான உடல்நலப் பராமரிப்பு பணியாளர் ஆவார்.

ஒண்டாரியோவில் கர்ப்பமுற்ற பெண்ணாக இருக்கும் உங்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய உடல்நலப் பராமரிப்பாளர்கள்:

- மருத்துவர்கள்
- மருத்துவ மாதுக்கள்
- மருத்துவத் தாதிகள்

இப்புத்தகம் குழந்தைக்கும் எனக்கும் ஒரு ஆரோக்கியமான ஆரம்பம், கர்ப்பகாலத்திற்கு முன்பான உடல்நலம், கர்ப்பகாலத்தின் போதான உடல்நலம், மற்றும் ஆரோக்கியமான பிள்ளைப்பேறு போன்றவை பற்றிய விவரமான தகவல்களை உங்களுக்கு அளிக்கிறது. இதன் பிரதியை நீங்கள் உங்களின் உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டிலிருந்து பெறலாம், அல்லது www.beststart.org என்ற வலைத்தளத்திலிருந்து இதை தரவிறக்கம் செய்யலாம்.



இந்த வழிகாட்டியில் உள்ள மருத்துவத் தகவல்கள் ஆரோக்கியமான கர்ப்பகாலங்களுக்கானவை. உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகளோ அல்லது கவலைகளோ இருந்தால், குறிப்பாக உங்களது கர்ப்பம் பற்றிய ஆலோசனைகளைப் பெற உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசவும்.

உள்ளடக்க அட்டவணை

உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவிகள் அனைத்தையும் பெற	2
கர்ப்பகாலத்தின்போது உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உடல்நலப் பராமரிப்பைப் பெற	5
குழந்தை பெறத் தயாராகுதல்	14
குழந்தை பெறுதல்	23
கர்ப்பகாலத்தின் போதும், குழந்தை பிறந்த பின்னும் முக்கியமான சேவைகள்	30
மேலும் சில சேவைகள்	32

உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவிகள் அனைத்தையும் பெற



கர்ப்பகாலத்தின் போதும், உங்கள் குழந்தை பிறந்த பின்பும் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படலாம். உங்களது தாய்நாட்டில், உங்கள் குடும்பத்தாரும் நண்பர்களும் உங்களுக்கு உதவியிருப்பார்கள்.

உங்களுக்குக் கனடாவில் குடும்பத்தாரும் நண்பர்களும் பெருமளவில் இல்லாவிட்டாலும், உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியைப் பெற வேறு பல வழிகள் உள்ளன.

உங்களின் துணைவர்

உங்களுக்கு ஒரு கணவரோ அல்லது துணைவரோ இருந்தால், கர்ப்பகாலத்தின்போது அவர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம் என்பதுடன், குழந்தைப் பராமரிப்பிலும் அவர்கள் உதவலாம். உங்களுக்கு உதவக்கூடிய குடும்பத்தார் வேறு எவரும் இங்கு இல்லை எனும் பட்சத்தில், இது மேலும் முக்கியம் ஆகிறது. நீங்களோ அல்லது உங்கள் குழந்தையோ, கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்களுக்கான சேவைகளைப் பயன்படுத்தத் தேவைப்படும் பட்சத்தில், இச்சேவைகளைப் பற்றி அவர்கள் தெரிந்து வைத்திருப்பது நல்லது (**முக்கியச் சேவைகள் பார்க்க பக்கம் 30**). உங்களுக்கு சிறிது ஓய்வளிக்க, குழந்தையை பராமரிக்கவும் அவர்கள் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். குழந்தையை அவர்கள் அறிந்து கொள்ள இது உதவும்.

துணைவர்களும் தந்தையர்களும் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள பல வழிகளில் உதவ முடியும். டயபர்கள்(diapers) மாற்றுவது, குழந்தையை ஏந்திக் கொள்வது மற்றும் குழந்தையுடன் விளையாடுவது போன்றவை இதில் அடங்கும். உணவு சமைத்தல், பலசாக்கு சாமான் வாங்குதல் அல்லது வீட்டுவேலைகள் செய்தல் போன்றவற்றிலும் அவர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம். குழந்தை பிறக்கும் முன்னர், உங்கள் குழந்தையைப் பராமரிக்க நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி பேசிக் கொள்ளலாம்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள மற்றவர்கள்

- குழந்தை பிறந்த பிறகு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய பலர் இருப்பது நல்லது. அருகில் வசிக்கும் குடும்பத்தார் உங்களுக்கு இருக்கலாம், இது உதவிகரமாக அமையும்.
- உங்கள் பகுதியில் பலரை உங்களுக்குத் தெரியவில்லை என்றால், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது சிலரை சந்திக்க முயலுங்கள். பல்வேறு கலாச்சாரக் குழுக்கள் உள்ளன, முக்கியமாக பெரிய நகரங்களில். கலாச்சார அமைப்புகளின் பட்டியலுக்கு, Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (www.ocasi.org), 416-322-4950ஐ அணுகவும்.
- ஒண்டாரியோவில் உள்ள திட்டங்கள் பின்வருவனவற்றை உள்ளிட்டது: Canadian Prenatal Nutrition Program, the Healthy Babies Healthy Children Program மற்றும் Ontario Early Years Centres. இத்திட்டங்களில் பணியாற்றும்பவர்கள் உங்கள் பகுதியில் கிடைக்கப்பெறும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சேவைகளைக் கண்டுபிடிக்க உதவுவார்கள். இந்தத் திட்டங்களைப் பற்றி அறிய, உங்களது உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டை அணுகி அங்குள்ள தாதி ஒருவருடன் பேசவும்.
- கனடாவில் நீண்டகாலமாக வசித்துவருபவர்களுடன் நட்பு ஏற்படுத்துக் கொள்வது உபயோகமாக இருக்கும். உள்ளூர் செயல்பாடுகளை நீங்கள் மேலும் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்ள அவர்கள் உதவுவார்கள். டிராப்-இன்(drop-in) திட்டங்களில் நீங்கள் மற்ற பெற்றோர்கள் மற்றும் கர்ப்பமாக உள்ள பெண்கள் ஆகியோரைச் சந்திக்கலாம்.
- பெரும்பாலான மருத்துவமனைகளில் உள்ள ஒரு சமூகப் பணியாளர், உங்கள் பகுதியில் உள்ள சேவைகளை கண்டறிய உதவலாம். உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உங்களை இந்த நபருக்கு பரிந்துரை செய்யலாம்.
- தேவைப்படும் போது உதவி கேளுங்கள், நீங்கள் யாருடனாவது பேச வேண்டும் என்பதாக இருந்தாலும் கூட. **நீங்கள் தனியாக இல்லை!**

பொதுஜன உடல்நல யூனிட்கள் (Public Health Units)



ஒண்டாரியோவிலுள்ள எல்லாப் பகுதிகளும் பொதுஜன உடல்நல யூனிட் சேவையை அளிக்கின்றன. கர்ப்பகாலத்தில் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெறவும் பெண்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பத்தாருக்கும் உதவும் வகையிலான பல திட்டங்களையும் சேவைகளையும் இவை வழங்குகின்றன. உங்கள் பகுதியில் உள்ள பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டை கண்டுபிடிக்க, apps.publichealthontario.ca/PHULocator/ என்ற வலைத்தளத்துக்குச் சென்று உங்களது அஞ்சல் குறியீடு அல்லது நகரத்தின் பெயரை டைப் செய்யவும். **INfoline** ஐ 1-866-532-3161 என்ற எண்ணிலும் நீங்கள் அழைக்கலாம்.

மொழியைப் பற்றி?

நீங்கள் ஆங்கிலம் அல்லது பிரஞ்சுமொழி பேசுபவர் அல்ல என்றால், இச்சேவைகளுள் சிலவற்றை பயன்படுத்திக் கொள்வது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருக்கலாம்.

- பெரிய மருத்துவமனைகள் அல்லது பல கலாச்சார மையங்கள் போன்ற சில இடங்களில் மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் உள்ளனர். சில சமயங்களில் இந்த சேவை இலவசமாக அளிக்கப்படுகிறது. இந்தச் சேவையை அவர்கள் வழங்குகிறார்களா என்றும், அதற்குக் கட்டணம் ஏதும் செலுத்த வேண்டுமா என்றும் கேட்டறியுங்கள்.
- உங்களது மொழிக்கான மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் இல்லை என்றால், சந்திப்புகளுக்குச் செல்லும் போது நீங்கள் ஒரு நண்பரையோ அல்லது குடும்பத்தாருள் ஒருவரையோ உடன் அழைத்துச் செல்லலாம். உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேச அவர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.
- உங்களுக்கு மருத்துவப் பிரச்சனை ஏதும் இருந்தாலோ அல்லது நீங்கள் சுகவீனமாக இருந்தாலோ, நீங்கள் Telehealth Ontarioவை (1-866-797-0000) என்ற எண்ணில் அழைத்து, ஒரு தாதியுடன் பேச உதவுவதற்கு ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவை எனக் கேட்டுக் கொள்ளலாம். இந்தச் சேவையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள நீங்கள் ஒன்ட்டாரியோ சுகாதார அட்டையோ(Ontario Health Card) அல்லது காப்பீடோ வைத்திருக்க வேண்டும் என்கிற அவசியமில்லை. இது இலவசச் சேவை ஆகும்.
- பெரும்பாலான குடியமர்த்தும்(settlement) அமைப்புகள் மொழிபெயர்ப்புக்கான உதவியை வழங்குகின்றன. இது பற்றி மேலும் அறியவும், தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய உள்ளூர் நபர்களைக் கண்டறியவும், www.settlement.org என்கிற வலைத்தளத்திலுள்ள “Education” (கல்வி) என்ற பிரிவின்கீழ் விவரங்களைப் பார்க்கவும்.



கர்ப்பகாலத்தின்போது உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உடல்நலப் பராமரிப்பைப் பெற

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதாக அறிந்தவுடன் ஒரு உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைச் சந்திப்பது முக்கியம். இந்த விஷயத்தில், உங்கள் நாட்டில் உள்ள நடைமுறைகளிலிருந்து இது வித்தியாசப்படலாம்.

உடல்நலச் சேவைகளைக் கண்டறிதல்

பின்வருவோர், ஒண்டாரியோவில் கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்கு உதவக்கூடிய உடல்நலப் பராமரிப்பாளர்கள் ஆவர்:

- குடும்ப மருத்துவர்; இவர், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்வதுடன், பிள்ளைப்பேற்றின் போது உங்களுக்கு உதவுவார்.
- குடும்ப மருத்துவர்; இவர், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்வதுடன், பிள்ளைப்பேற்றின் போது உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரு மகப்பேறு மருத்துவரிடம் உங்களை சிபாரிசு செய்வார்.
- மருத்துவத் தாதியாகப் பணியாற்றுவவர்; இவர், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்வார். கர்ப்பகாலத்தின் இறுதிப் பகுதியில் இவர் உங்களை ஒரு மகப்பேறு மருத்துவர், குடும்ப மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாதுவிடம் சிபாரிசு செய்வார்.
- மருத்துவ மாது; இவர், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்வதுடன், பிள்ளைப்பேற்றில் உங்களுக்கு உதவி, குழந்தை பிறந்த 6 வாரங்கள் வரை உங்களைப் பார்த்துக் கொள்வார். ஒண்டாரியோவில் மருத்துவ மாதுக்கள் என்பவர்கள் பதிவுபெற்ற தொழில்முறை உடல்நலப் பராமரிப்பாளர்கள் என்பதுடன், இவர்கள் பல்கலைக்கழக மருத்துவ மாதுத் திட்டத்தில்(university midwifery program) பயின்று பட்டம் பெற்றவர்களாவர். உங்களை ஒரு மருத்துவர் தான் மருத்துவமாதுவிடன் சிபாரிசு செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை; நீங்களே அவரை நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

ஒண்டாரியோவில் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைக் கண்டறிவது சிரமமாக இருக்கலாம். சில இடங்களில், அவர்கள் தேவையான எண்ணிக்கையில் இல்லை. அதனால் தான், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதாக அறிந்த உடனேயே (அல்லது அதற்கும் முன்னதாகவே!) ஒருவரைக் கண்டறிவது முக்கியம்.

ஒரு உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைக் கண்டறிவதற்கான சில உதவிக்குறிப்புகள் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- புதிய நோயாளிகளை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் ஒருவரிடம் சிபாரிசு செய்யும்படி உங்கள் நண்பர்கள், குடும்பத்தார், அல்லது உங்களின் உள்ளூர் பொதுஜன ஆரோக்கிய யூனிட்டைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது உள்ளூர் தொலைபேசிப் புத்தகத்தில் உள்ள மஞ்சள் பக்கங்களில்(Yellow Pages) தேடிப் பாருங்கள். **மருத்துவர்கள் மற்றும் அறுவைச்சிகிச்சை மருத்துவர்கள்(Physicians & Surgeons)**ன் கீழ் தேடிப் பாருங்கள். ஒரு மகப்பேறு மருத்துவர்(obstetrician) அல்லது ஒரு மகளிர் மருத்துவர்(gynaecologist) போன்ற நிபுணர்களைக் காண உங்களது குடும்ப மருத்துவரின் பரிந்துரை தேவைப்படும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

- Health Care Connect (www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public)இல் பதிவுசெய்து கொள்ளுங்கள், அல்லது 1-800-445-1822 என்ற எண்ணை அழைக்கவும். புதிய நோயாளிகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் ஒரு உள்ளூர் மருத்துவர் அல்லது தாதியைக் கண்டறிய, ஒண்டாரியோ வாழ் மக்களுக்கு இந்தச் சேவை உதவும்.
- உங்கள் பகுதியில் ஒரு மருத்துவரைக் கண்டறிய, College of Physicians and Surgeons of Ontarioவின் (ஒண்டாரியோ மருத்துவர்கள் மற்றும் அறுவைச்சிகிச்சை மருத்துவர்கள் கல்லூரியின்) மருத்துவர் தேடும் சேவையை (Doctor Search service) (www.cpsso.on.ca/docsearch) பயன்படுத்தவும்.
- புதிய நோயாளிகளை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய மருத்துவர்களின் பட்டியலை உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையிலிருந்து பெற அவர்களை அழைக்கவும். ஒண்டாரியோ மருத்துவமனைகளின் பட்டியலுக்கு www.health.gov.on.ca/english/public/contact/hosp/hosploc_mn.html என்ற வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும், அல்லது உங்களது தொலைபேசிப் புத்தகத்தின் மஞ்சள் பக்கங்களில் (Yellow Pages) (மருத்துவமனைகள்) Hospitals என்பதன் கீழ் தேடவும்.
- புதிய நோயாளிகளை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய அல்லது உங்கள் மொழி பேசக்கூடிய மருத்துவர்களின் பட்டியலை உங்கள் உள்ளூர் குடியமர்த்தும் (settlement) அமைப்பு வைத்திருக்கக்கூடும்.
- ஒரு வைத்தியரை உடனே பார்க்க விரும்பினால் (வாக்-இன்) walk-in மருத்துவ கிளினிக்கை நீங்கள் பயன்படுத்த விரும்பலாம். அவசரம்-அல்லாத மருத்துவப் பிரச்சனைகளுக்கான walk-in கிளினிக்குகள் பல மருத்துவமனைகளில் உள்ளன. இந்த வகையான கிளினிக்கிற்குச் செல்லும்போது, ஒவ்வொரு முறையும் அதே மருத்துவரைப் பார்க்க முடியாமல் போகலாம். ஒரு walk-in கிளினிக்கைக் கண்டறிய, தொலைபேசிப் புத்தகத்தின் மஞ்சள் பக்கங்களில் (Yellow Pages) “Clinics-Medical” என்பதன் கீழ் பார்க்கவும்.
- உங்கள் பகுதியில் ஒரு மருத்துவமாதுவைக் கண்டறிய, ஒண்டாரியோ மருத்துவமாதுக்கள் சங்கத்தை (Association of Ontario Midwives) பின்வரும் வலைத்தளத்தின் மூலமாகவே: www.aom.on.ca, அல்லது பின்வரும் தொலைபேசியிலோ தொடர்பு கொள்வதும்: 1-866-418-3773.

ஒண்டாரியோ உடல்நலக் காப்பீட்டுத் திட்டம் = OHIP

ஒண்டாரியோவுக்கான உடல்நலக் காப்பீட்டுத் திட்டம் பற்றிய விவரங்களுக்கு, www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/ என்ற வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும், அல்லது ServiceOntario, Infoline 1-866-532-3161 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

சுகாதாரச் சேவைகளுக்கான கட்டணம் செலுத்துதல்

நீங்கள் ஒண்டாரியோவில் குடியேறியவுடன் மருத்துச் சேவைகளைப் பெறலாம், ஆனால் அவை எப்போதும் இலவசச் சேவையாக இருக்காது.

நீங்கள் ஒண்டாரியோவுக்கு வந்திருக்கும் முதல் 3 மாதங்கள் உங்களுக்கு ஒண்டாரியோ உடல்நலக் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ்(Ontario Health Insurance Plan) (OHIP) ஈட்டுத்தொகை வழங்கப்படாது.

நீங்கள் ஒண்டாரியோவுக்கு வரும் முன் தனியார் உடல்நலக் காப்பீட்டை (private health coverage) எடுத்துக் கொள்வது சிறப்பானது. நீங்கள் ஒண்டாரியோவுக்கு வந்த பிறகு, தனியார் உடல்நலக் காப்பீட்டைப் பெற எண்ணினால், நீங்கள் வந்த முதல் 5 நாட்களுக்குள் அதைப் பெற்று அதற்கான தொகையைச் செலுத்த வேண்டும்.

- முதல் 3 மாதங்களுக்கு உங்களுக்கான தனியார் உடல்நலக் காப்பீடு இல்லையென்றால், உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சேவைகளுக்கு நீங்கள் கட்டணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும்.
- இதைப் பற்றிய விவரங்களை www.settlement.org என்ற வலைத்தளத்தில் நீங்கள் காணலாம்.

நீங்கள் ஒரு அகதிநிலையில் இருப்பவர் என்றால்

உங்களுக்கான OHIP காப்பீடு செயல்படுத்தப்படும் முன், நீங்கள் Interim Federal Health Program (www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim_health.shtml) மூலம் அவசரகால மற்றும் அத்தியாவசியமான உடல்நலச் சேவைகளைப் பெறலாம், அல்லது 1-888-242-2100 வை அழைக்கலாம்.

உடல்நலச் செலவுகள் பற்றி மேலும் விவரங்கள்

- 1) உங்களுக்கு OHIP காப்பீடு இல்லாவிட்டாலும், சமூக உடல்நல மையங்களிலும் (www.aohc.org) மற்றும் மருத்துவமாதுக்களிடமிருந்தும் (www.aom.on.ca) சில உடல்நலச் சேவைகளை நீங்கள் பெறலாம். Healthy Babies Healthy Children மற்றும் (குழந்தை செவிப்புலன் சோதனை) Infant Hearing போன்ற பல சேவைகளும் இலவசமாகக் கிடைக்கின்றன.
- 2) உங்களை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல ஒரு ஆம்புலன்ஸ் தேவைப்பட்டதென்றால், அதற்கு ஆகும் செலவில் பெரும்பாலான பகுதியை உங்களின் ஒண்டாரியோ உடல்நல அட்டை(Ontario Health Card) ஏற்றுக் கொள்ளும் என்றாலும், கட்டணத்தின் ஒரு பகுதியை நீங்கள் செலுத்த வேண்டும். நீங்கள் ஆம்புலன்சில் வந்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்று மருத்துவமனையில் உள்ள மருத்துவர் எண்ணினாலோ, அல்லது உங்களுக்கு உடல்நலக் காப்பீடு இல்லையென்றாலோ, முழுச் செலவையும் நீங்கள் ஏற்க வேண்டியிருக்கும். இந்தச் செலவு மிக அதிகமாக இருக்கலாம்.
- 3) உடல்நலப் பராமரிப்புக்கான கட்டணத்தை நீங்கள் செலுத்த வேண்டுமென்றால், மொத்தத் தொகையையும் ஒரே முறையில் செலுத்துவதற்கு பதிலாக ஒவ்வொரு மாதமும் மொத்தத் தொகையின் ஒரு பகுதியை செலுத்துவது, போன்ற ஒரு திட்டமுறைக்கு உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரோ அல்லது மருத்துவமனையோ ஒப்புக் கொள்வார்களா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போதே இத்திட்டமுறைகளைப் பற்றி உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் கலந்தாலோசியுங்கள்.

கர்ப்பகால பராமரிப்பு மற்றும் பரிசோதனைகள் எப்பொழுது நடைபெறும் நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் என்பது தெரிந்த உடனேயே உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் ஒரு சந்திப்பை ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள்.

உங்களது முதல் வருகை அதன்பின் வரும் வருகைகளை விட அதிக நேரம் நீடிக்கக்கூடும். உங்களது முதல் வருகையின்போது:

- உங்களது மருத்துவ வரலாற்றைப் பற்றி உங்களிடம் கேட்கப்படும்.
- உங்களை சிறுநீர்ப் பரிசோதனையும் இரத்தப் பரிசோதனையும் செய்து கொள்ளுமாறு உங்கள் மருத்துவப் பராமரிப்பாளர் கூறுவார். மருத்துவப் பிரச்சனைகளைத் தடுக்க இந்தப் பரிசோதனைகள் மிகவும் பயனுள்ளவையாக அமையும், ஆனால் இவற்றை செய்து கொள்ளலாமா அல்லது வேண்டாமா என்கிற முடிவு உங்களுடையது.
- உங்களது மருத்துவப் பராமரிப்பாளர் ஒரு உடற்பரிசோதனையைச் செய்வார், மேலும் இந்த சமயத்தில் அவர் ஒரு உள்ளார்ந்த பரிசோதனையையும் செய்யக்கூடும்.

இந்த முதல் வருகைக்குப் பிறகு, வருங்கால வருகைகளுக்கான வழக்கமான நேரம்:

கர்ப்பகாலத்தின் வார எண்ணிக்கை	உங்களது மருத்துவப் பராமரிப்பாளரை நீங்கள் எத்தனை முறை பார்ப்பீர்கள்?
முதல் 28 வாரங்கள் வரை	நான்கு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை
29 முதல் 36 வாரங்கள் வரை	இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை
36 வாரங்களுக்குப் பிறகு	ஒவ்வொரு வாரமும்

உங்களது மருத்துவப் பராமரிப்பாளர் உங்களுக்கு இந்தப் பரிசோதனைகளை வழங்கக்கூடும்:

வாரங்களின் எண்ணிக்கை	கர்ப்பப் பரிசோதனையின் பெயர் மற்றும் விவரணம்
சுமார் 18 வாரங்கள்...	நீங்கள் ஒப்புக் கொண்டால், உங்களுக்கு ஒரு அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனை மருத்துவமனையிலோ அல்லது கிளினிக்கிலோ செய்யப்படும். அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனையின் நோக்கம் குழந்தை பிறக்கப்போகும் தேதியை உறுதிசெய்து கொள்வதற்கும், குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டைப் பரிசோதிப்பதற்கும் உதவும்.
24 முதல் 28 வாரங்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில்...	நீங்கள் ஒப்புக் கொண்டால், கர்ப்பகாலத்தின் போது உண்டாகக்கூடிய நீரிழிவுநோய்க்கான இரத்தப் பரிசோதனை செய்யப்படும்.
அல்ட்ராசவுண்டின் முடிவுகள், உங்களது உடல் ஆரோக்கியம், வயது, மருத்துவ வரலாறு போன்றவற்றைப் பொறுத்து மற்ற பரிசோதனைகளைச் செய்ய உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் முடிவு செய்யலாம். ஒவ்வொரு பரிசோதனையின் குறிக்கோளையும் நன்கு புரிந்து கொண்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பரிசோதனைகளுக்கு உட்படலாமா அல்லது வேண்டாமா என்பதை முடிவு செய்துகொள்ளும் சுதந்திரம் உங்களுக்கு உண்டு.	

உங்களின் உரிமைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

ஒண்டாரியோவில், ஒரு பெண்ணை அவள் கர்ப்பமாக இருப்பதன் காரணமாகவோ, ஒரு குழந்தை பெற்றிருப்பதன் காரணமாகவோ, தாய்ப்பாலூட்டுவதன் காரணமாகவோ அல்லது கர்ப்பமடையக்கூடும் என்பதன் காரணமாகவோ அவளைப் பணியமர்த்துபவர் வேற்றுமைப்படுத்தி நடத்துவது சட்டப்படி குற்றமாகும். மேலும், ஒரு பெண்ணை அவள் கர்ப்பமாக இருப்பதைக் காரணம் காட்டி நிரந்தரப் பணிநீக்கம் செய்வதோ, பதவியிறக்கம் செய்வதோ, அல்லது தற்காலிகப் பணிநீக்கம் செய்வதோ சட்டத்துக்குப் புறம்பானதாகும்.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது உங்களுக்கெனப் பிரத்தியேகத் தேவைகள் இருந்தால், மருத்துவச் சந்திப்புகளுக்குச் செல்வது அல்லது வேலை செய்வதில் பிரச்சனைகள் போன்றவை, அவை குறித்து உங்கள் பணிமேலாளருடன் விவாதிக்கவும். மேலும் தகவல்களுக்கு, Ontario Human Rights Commission வலைத்தளத்தை www.ohrc.on.ca என்ற முகவரியில் பார்க்கவும், அல்லது 1-800-387-9080 என்ற எண்ணை அழைக்கவும், அல்லது Ontario Ministry of Labour வலைத்தளத்தை www.labour.gov.on.ca என்ற முகவரியில் பார்க்கவும், அல்லது 1-866-932-7229 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

கர்ப்பகால உடல்நலப் பராமரிப்பு

கனடா புறக்கணிப்பை அனுமதிக்காது

கனடாவில், உணர்வுரீதியான மற்றும் உடல்ரீதியான புறக்கணிப்பு சட்டத்துக்குப் புறம்பானதாகும். புறக்கணிக்கப்படுகின்ற மக்களுக்கு உதவ பல குழுக்கள் உள்ளன. புறக்கணிப்பு பல வகைகளில் ஏற்படலாம்: பேச்சுவார்த்தையாக, பாலியல்ரீதியாக, உடல்ரீதியாக போன்றவை. உங்கள் மருத்துவப் பராமரிப்பாளர்

உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியைக் கண்டுபிடிக்க உதவுவார். புறக்கணிக்கப்படும் உறவுமுறையிலிருந்து ஒரு பெண் வெளியேறுவதன் காரணமாக, அவர் தனது நிரந்தரக் குடியரிமையை இழக்க முடியாது அல்லது கனடாவை விட்டு வெளியேறும்படி கட்டாயப்படுத்தப்பட முடியாது. அவரைப் புறக்கணிப்பவர் அவரது ஆதரவாளராக இருந்தாலும், இது பொருந்தும். மேலும் தகவல்களுக்கு, **நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் (You and your baby)** என்ற உண்மைத் தானை

10 மொழிகளில், www.beststart.org/resources/anti-violence என்ற வலைத்தளத்திலிருந்து நீங்கள் தரவிறக்கம் செய்யலாம். அல்லது உங்களுக்கென ஒரு செட்டில்மெண்ட் பணியாளர் இருந்தால் அவரை அழைக்கலாம், அல்லது புறக்கணிப்பட்ட பெண்களுக்கான உதவித்தொலைபேசியை (Assaulted Women's Helpline) 1-866-863-0511 என்ற எண்ணில் அழைக்கலாம். இது ஒரு தனிப்பட்ட முறையிலான இலவச ஆலோசனைச் சேவையை 150 மொழிகளில் வழங்குகிறது, தமிழ் உட்பட.





Neighbours, Friends & Families

அக்கம்பக்கத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தார் என்ற வலைத்தளம் பெண் புறக்கணிப்பின் அறிகுறிகளை விவரிக்கிறது; பெண்ணைப் பற்றிய அக்கறை உள்ளவர்கள் அவளுக்கு உதவ இது உதவிகரமாக அமையும். பின்வரும் வலைத்தளத்தைப் பாருங்கள்: www.neighboursfriendsandfamilies.ca.

உடல்நலப் பராமரிப்பாளர்களுடன் பேசுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- ஒவ்வொரு வருகைக்கு முன்னரும், உங்களுக்கிருக்கும் கேள்விகளை எழுதிக் கொள்ளவும். நீங்கள் ஆங்கிலம் நன்றாகப் பேசுவதில்லை என்றால், உங்களுடன் உடன் செல்ல ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் வேண்டும் என்று கேளுங்கள், குறிப்பாக இது உங்களின் முதல் சந்திப்பாக இருந்தால். அது சாத்தியமில்லை என்றால், நீங்கள் எழுதி வைத்திருக்கும் கேள்விகளை மொழிபெயர்க்க யாராவது ஒருவரின் உதவியை நாடுங்கள்.
- கர்ப்பகாலத்தின் போதும், பிரசவகாலத்தின் போதும், குழந்தை பிறந்த பின்னரும் உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய சில முக்கியமான வார்த்தைகளைக் கற்றுக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். முக்கியமான வார்த்தைகள் சிலவற்றை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள உதவும் வகையில், இந்தத் தலைப்புகளில் தகவல்கள் அடங்கிய துண்டுப் பிரசுரங்களும் புத்தகங்களும் உங்கள் உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டில் இருக்கலாம்.
- உங்களுக்குத் தேவை என அவர்கள் நினைக்கும் அல்லது உங்களுக்கு இருப்பதாக அவர்கள் கருதும் எந்த சிகிச்சையையும் அல்லது நடைமுறையையும் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர்கள் உங்களுக்கு விளக்கிக் கூறவேண்டும். அந்த விளக்கத்தை நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சிகிச்சையை ஏற்றுக் கொள்ளவோ அல்லது மறுக்கவோ உங்களுக்கு உரிமை உள்ளது. குடும்பத்தார் அல்லது நண்பர்களுடன் நீங்கள் கலந்தாலோசிக்கலாம், ஆனால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்கிற முடிவை நீங்கள் தான் எடுக்க வேண்டும். நீங்கள் கேட்க விரும்பும் அத்தனை கேள்விகளையும் பயப்படாமல் கேளுங்கள்.



என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

பின்வருவன போன்ற கேள்விகளை உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உங்களிடம் கேட்கக்கூடும், குறிப்பாக உங்களின் முதல் வருகையில்:

- நீங்கள் எப்படி இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள்?
- உங்களது இறுதி மாதவிடாய் தொடங்கிய தேதி?
- நீங்கள் என்னென்ன சாப்பிடுகிறீர்கள், மற்றும் குடிக்கிறீர்கள்? உங்களுக்கு எந்த அளவு பசி உள்ளது?
- நீங்கள் என்ன மாதிரியான வேலை செய்கிறீர்கள்? நீங்கள் அடிக்கடி செய்யும் பிற செயல்பாடுகள் என்ன?
- நீங்கள் வசிக்கும் இடம்? உங்களுடன் வசிப்பவர்கள் யார்?
- உங்களது மருத்துவ வரலாறு: இதற்கு முன் நீங்கள் கர்ப்பமடைந்து இருக்கிறீர்களா? உங்களுக்கு உடல்நலப் பிரச்சனைகள் அல்லது மனரீதியான உடல்நலப் பிரச்சனைகள் இருக்கின்றனவா? நீங்கள் மருந்துகள் ஏதேனும் சாப்பிடுகிறீர்களா? நீங்கள் என்னென்ன நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள் (தடுப்பூசிகள்) எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?
- உடல்நலப் பிரச்சனை அல்லது மனரீதியான நோய்கள் இருப்பதற்கான குடும்ப வரலாறு உண்டா?
- பெருமளவு அழுத்தத்தை நீங்கள் சமாளிக்கிறீர்களா?
- உங்களை யாராவது துன்புறுத்துவது போலவோ அல்லது நீங்கள் பாதுகாப்பின்றி உணர்வது போலவோ உள்ள சூழலில் நீங்கள் இருக்கிறீர்களா?
- உங்களது கடந்தகால கர்ப்பங்கள் மற்றும் பிரசவங்களைப் பற்றி சொல்லுங்கள்?

எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் உண்மையான பதில்களை அளியுங்கள். நீங்கள் விரும்பினால், உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் நீங்கள் தனியாகப் பேசலாம்.

- மருத்துவமனையே அல்லது ஒரு பெண் மருத்துவர் போன்ற ஒரு பெண் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைப் பெற நீங்கள் விருப்பப்படலாம். ஆனால் அது கிடைக்காவிட்டால், ஒரு ஆண் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உங்களுக்கு கிடைக்கலாம்.
- உங்களுக்கு உடல்நலப் பிரச்சனை பரிசோதனை செய்யப்படும் போதும், பிரசவத்தின் போதும் உங்களது கணவர், ஆண்துணை அல்லது குடும்பத்தாருள் ஒருவரை உடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளலாம். மேலும், எந்த நேரத்திலும் உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் தனியாக இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளலாம். உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைத் தனியாகச் சந்திப்பதில் உங்களுக்குச் சிரமம் இருந்தால், உங்களது வருகைக்கு முன் அலுவலகத்தைத் தொடர்பு கொண்டு இதைத் தெரிவித்தால், அவர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

- கனடாவில், பிரசவகாலத் திட்டங்கள் பெரும்பாலும் கர்ப்பினிகள் மற்றும் அவர்களின் துணைவரால் அளிக்கப்படும்; தமக்கு பிரசவத்தில் உதவுபவர்களுக்கு தமது விருப்பங்களை எழுத்து வடிவில் விளக்கிக் கூறும்வகையில் இது செய்யப்படுகிறது. பிரசவகாலத் திட்டங்களை ஆங்கிலத்தில் எழுதி வைத்திருப்பது சிறப்பானது; பிரசவத்தின் போது இதன் ஒரு பிரதியை உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் அளியுங்கள். இதை உங்களுடன் மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள். உங்களது பிரசவத் திட்டம் பின்வருவனவற்றைக் கொண்டிருக்கலாம்:

- பிரசவவலி தொடக்கத்தில் உதவி, வலி நிவாரணம், பிரசவ நிலைகள் மற்றும் மருத்துவ நடைமுறைகள் போன்ற தலைப்புகளில் நீங்கள் விரும்புவவை.
- பிரசவத்தின் போது உங்களால் முடிவு எடுக்க முடியாவிட்டால், உங்களுக்காக முடிவெடுக்கக்கூடியவர்கள் யார்.
- உங்களது கலாச்சார அல்லது மதரீதியான விருப்பங்கள், ஆண்குழந்தையின் சுன்னத்துக் கல்யாணம் (சர்கம்சிஷன்) அல்லது குழந்தையின் பாலினம் என்ன என்று சொல்வது போன்றவை.
- உங்களுக்கு முக்கியம் என்று தோன்றக்கூடிய மற்றவை.

உங்களது தாய்நாட்டுப் பிரசவம் போன்றே கனடாவிலும் எல்லாமும் இருக்கும் என்று நினைக்காதீர்கள். உங்களது கலாச்சார விருப்பங்களுக்கேற்ப உதவுவதற்கு உங்களது மருத்துவமனையில் பணியாளர்கள் இருக்கக்கூடும். நீங்கள் விரும்பும் எல்லாவற்றையும் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரால் அல்லது மருத்துவமனையால் செய்ய முடியாமல் போகலாம், ஆனால் நாங்கள் முயற்சி செய்வோம்.

உங்களது மருத்துவரிடம் எப்படிப் பேச வேண்டும்

மருத்துவர் வருகைக்கு எப்படி தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்பதுடன், அங்கிருக்கும் போது எப்படி அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்பதையும், HealthyOntario.com என்ற வலைத்தளத்தின் இந்த வலைப்பக்கம் விளக்குகிறது.



www.healthyontario.com/FeatureDetails.aspx?feature_id=3988

உங்களது பிரசவகாலத் திட்டத்தை எழுதுதல்

சில வலைத்தளங்களில் மாதிரி birth plan உள்ளன. உங்களது birth plan இல் நீங்கள் என்ன எழுத வேண்டும் என்பதற்கான ஆலோசனையை இது அளிக்கலாம். உங்களது பிளானில் உங்களின் விருப்பங்கள் கூறப்பட்டிருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். பிரசவத்தின் போது உங்களுடன் இருக்கப்போகும் நபருடனும், உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடனும் இது பற்றி விவாதியுங்கள்.



ஒரு birth plan எழுதுவது பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள, Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canadaவின் வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும்: www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan_e.asp.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான அறிகுறிகள்

- தொடர்ந்து இருந்து கொண்டிருக்கும் மோசமான இழுப்புகள் அல்லது வயிற்று வலிகள்
- சொட்டு சொட்டாக (spotting) அல்லது பெண்ணுறுப்பிலிருந்து இரத்தப்போக்கு
- தாரையாக ஒழுக்கும் அல்லது பீறிட்டு எழும் திரவம், உங்களது பெண்ணுறுப்பிலிருந்து வந்தால்
- கீழ்முதுகு வலி/அழுத்தம், அல்லது கீழ்முதுகு வலியில் மாற்றம்
- குழந்தை வெளியே வர இருப்பதைப் போன்ற தள்ளும் உணர்வு
- சுருக்கங்கள், அல்லது வலியின் அளவு அல்லது எண்ணிக்கையில் மாற்றம்
- பெண்ணுறுப்பிலிருந்து வெளிப்படும் திரவத்தின் அளவில் அதிகரிப்பு
- காய்ச்சல், குளிர், தலைசுற்றல், வாந்தி அல்லது மோசமான தலைவலி
- மங்கலான பார்வை அல்லது கண்களின் முன்னே கருவட்டங்கள்
- உங்களது பாதங்கள், கைகள் அல்லது முகத்தின் திடீர் அல்லது தீவிர வீக்கம்
- உங்களது குழந்தை நகர்வது குறைகிறது
- ஒரு வாகன (அதாவது, கார்) விபத்தில் சிக்கிக் கொள்வது

இந்த அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் சென்று உங்களது மருத்துவர்/மருத்துவமாதுவை தொடர்பு கொள்ளவும்!

குழந்தை பெறத் தயாராகுதல்

பிரசவத்திற்கு முன்பான வகுப்புகள்

பொதுவாக கர்ப்பிணித் தாய்க்கும் அவரது துணைவருக்கும் பிரசவத்திற்கு முன்பான வகுப்புகள் வழங்கப்படுகின்றன:

- தங்களது முதல் குழந்தையைப் பெறப்போகும் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு; மற்றும்
- கனடாவில் முதல் முறையாக குழந்தை பெறுபவர்களுக்கு.

இவை ஒண்டாரியோவின் பெரும்பாலான பகுதிகளில் அளிக்கப்படுகின்றன.

திட்டத் தலைப்புகள் இடத்திற்கு இடம் வித்தியாசப்படும். பெரும்பாலும், ஆரோக்கியமான உணவு, கர்ப்பகாலத்தின் போதான உடற்பயிற்சி, பிரச்சனைக்கான அறிகுறிகள், பிரசவ நிலைகள், வலி கட்டுப்பாடு, பிள்ளைப்பேறு, தாய்ப்பால் ஊட்டுதல், மற்றும் ஒரு பெற்றோராக இருக்கக் கற்றுக் கொள்வது போன்ற தலைப்புகளை இது கொண்டிருக்கும்.

- உங்கள் பகுதியில் பிரசவத்திற்கு முன்பாக உள்ள வகுப்புகளைப் பற்றி கண்டறிய உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உதவக்கூடும்.
- சில சமயம், பொதுஜன உடல்நல யூனிட்கள், சமூக உடல்நல மையங்கள், மருத்துவமனைகள், அல்லது சமூகக் கல்லூரிகள் போன்றவற்றால் வகுப்புகள் வழங்கப்படும்.
- இவ்வகுப்புகளுக்குச் செல்ல என்ன செலவாகும் என்பதை விசாரியுங்கள். சில வகுப்புகள் இலவசம், சிலவற்றுக்கான கட்டணம் குறைவு, மற்றும் மேலும் சிலவற்றுக்கான செலவு மிக அதிகம். சிலர், மிகக் குறைவான வருமானம் உள்ள கர்ப்பவதிகளிடமிருந்து கட்டணம் ஏதும் வசூலிப்பதில்லை.

ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுதல்

ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுவது பற்றிய தகவல்களை கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்கு இந்தச் சிற்றேடு அளிக்கிறது. இதை நீங்கள் உங்கள் உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டிலிருந்து பெறலாம், அல்லது www.beststart.org/resources/nutrition இலிருந்து தரவிறக்கம் செய்யலாம்.



- பிரசவத்திற்கு முன்பான வகுப்புகளில் கணவர்களும் துணைவர்களும் கலந்து கொள்ள கொள்ள வேண்டும் என்று ஊக்கப்படுத்துகிறோம். உங்களது தாய், சகோதரி போன்ற குடும்ப உறுப்பினர், அல்லது தோழி ஆகியோர் இந்த வகுப்புகளுக்கு உங்களுடன் வரலாம். பிள்ளைப்பேற்றின் போது உங்களுடன் இருக்கப் போகிறவர் பிரசவத்திற்கு முன்பான வகுப்புகளுக்கு உங்களுடன் சேர்ந்து வருவது சிறந்தது.

ஊட்டச்சத்தும் துணைஉணவுகளும்

- கர்ப்பகாலத்திற்கு முன்பும், பின்பும் மற்றும் கர்ப்பகாலத்தின் போதும் நன்றாகச் சாப்பிடுவது முக்கியம். பல வகையான ஆரோக்கிய உணவுகளை சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள்.

Canada's Food Guide

ஆரோக்கியமாக உண்ணுவது பற்றி அறிய உங்களுக்கு உதவலாம். இது பின்வரும் வலைத்தளத்தில் பல மொழிகளில் கிடைக்கிறது, தமிழ் உட்பட: http://www.hc-sc.gc.ca/in-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php, அல்லது 1-866-225-0709 என்ற எண்ணில் அழைப்பதன் மூலம் பெறலாம்.

- ஃபோலிக் அமிலம் அடங்கிய பிரசவகாலத்திற்கு முன்பான வைட்டமினை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஹலால் அல்லது கோஷர் அடங்கிய வைட்டமின்களை வாங்குவது சாத்தியம். உங்களது மருத்துவமனை நிபுணர் அல்லது உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் அல்லது உணவுமுறை நிபுணரைக் கேட்கவும்.
- உங்களுக்குத் தேவையான உணவை வாங்க முடியாவிட்டால், நீங்கள் Food Bankகிற்குச் செல்லலாம். ஒன்ட்டாரியோவில் உள்ள Food Bankகளின் பட்டியலைக் காண, பின்வரும் வலைத்தளத்துக்குச் செல்லுங்கள்: www.oafb.ca; அங்கு “Find a Food Bank” என்பதைத் தேர்வு செய்யவும். நீங்கள் பின்வரும் எண்ணையும் அழைக்கலாம் 1-866-220-4022.
- பாலும் அதற்கான மாற்று உணவுப் பொருட்களும் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் உறுதியான எலும்புகளையும் பற்களையும் அளிக்கின்றன. நல்ல போஷாக்குக்கு அவை முக்கியமானவை. உங்களுக்கு பால் குடிக்கப் பிடிக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் தயிர் மற்றும் சீஸ், கெஃபிர், சாக்கலேட் மில்க், புட்டிங்குகள், கிரீம் சூப்புகள், சத்துாட்டப்பட்ட சோயா பானங்கள், அல்லது கால்சியம் சேர்த்த தோடைச் சாறு ஆகியவற்றை உண்ணலாம். எலும்புகள் உள்ள மீன்களான கேன்ட் சால்மன் மற்றும் சார்டைன்கள், அல்லது மீன் எலும்புகள் அடங்கிய சூப் ஸ்டாக் சாப்பிடுவது போன்றவை உங்களின் குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் கால்சியம் பெறும் பிற வழிகளாகும்.





- மீன் மிகவும் ஆரோக்கியமானது. உங்களது கலாச்சாரத்தில் நீங்கள் நிறைய மீன் உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது தொடர்ந்து மீன் சாப்பிடுங்கள், ஆனால் மெர்குரி அளவுகள் அதிகமாக உள்ள மீன்களை கட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில் கொள்ளுங்கள். மேலும் விவரங்களுக்கு, Toronto Public Health வழங்கும் **A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families** என்ற பிரசுரத்தை பின்வரும் முகவரியிலிருந்து தரவிறக்கம் செய்யலாம்: www.toronto.ca/health/fishandmercury/pdf/guide_eat_fish.pdf.
- கர்ப்பகாலத்தின் போது தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் சில இருக்கின்றன, குறிப்பாக பாக்டீரியா மற்றும் ஒட்டுண்ணிகள் உள்ள உணவுகள். மீன்களையும் கடலுணவுகளையும் பச்சையாக (சமைக்காமல்) சாப்பிடாதீர்கள், முழுமையாக சமைக்கப்படாத இறைச்சி, பச்சை அல்லது முழுமையாக சமைக்கப்படாத முட்டைகள், பாஸ்டியர் முறையில் கிருமிகள் அழிக்கப்படாத பால் தயாரிப்புகள், பாஸ்டியர் முறையில் கிருமிகள் அழிக்கப்படாத பழச்சாறுகள், மற்றும் சமைக்கப்படாத முளைக்கட்டிய தானியங்கள் ஆகியவற்றை சாப்பிடாதீர்கள்.
- உங்கள் கலாச்சாரத்தில் கர்ப்பமாக உள்ளபோது பெண்கள் பயன்படுத்தும் பாரம்பரிய மருந்துகள், மூலிகைகள், மற்றும் தேநீர்களைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். இவை இயற்கையானவை என்றாலும், இவை உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கோ துன்பம் விளைவிக்காது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள, இதைப் பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசவும். மேலும் நீங்கள் **Motherisk** ஐ 1-877-327-4636 என்ற எண்ணில் அழைக்கலாம். இந்தச் சேவை இலவசம்.
- உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க, ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு கோப்பைகளுக்கும் குறைவான அளவு காபியோ அல்லது மூன்று கோப்பைகளுக்குக் குறைவான அளவு தேநீரோ அருந்தவும். தேநீர், சாக்கலேட், சக்தி பானங்கள், மற்றும் பல சோடாக்களும் கேஃபெயின் அடங்கியதால், நீங்கள் குறைவான அளவே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

- கனடிய அரசு பிரசவகாலத்திற்கு முன்பான ஊட்டச்சத்து திட்டங்களை (Prenatal Nutrition Programs) நடத்துகிறது; பெண்கள் தமக்குத் தேவையான ஆரோக்கிய உணவுகளையும், பிரசவகாலத்திற்கு முன்பான வைட்டமின்களையும் வாங்கிக் கொள்ள இது உதவுகிறது. இந்த திட்டங்களில் பணியாற்றுபவர்கள் உள்ளூர் உணவுகளை சமைக்க உங்களுக்கு கற்றுத் தரலாம். உங்கள் உள்ளூர் பொதுஜன ஆரோக்கிய யூனிட்டை அழைத்து உங்களுக்கு அருகிலுள்ள திட்டம் பற்றி தெரிந்து கொள்ளலாம். உங்களுக்கு அருகில் வசிக்கும் பெற கர்ப்பவதி பெண்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பும் ஆகும். உங்களது பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டைக் கண்டறிய பக்கம் 3 ஐப் பார்க்கவும்.
- அரசின் உபகாரப்பணம் பெறும், கர்ப்பமாக உள்ள பெண்கள் அல்லது பாலூட்டும் தாய்மார்கள் Ontario Works மூலம் பிரசவகால உதவிப்பணம்/கூடுதல் பணம் பெறலாம். இதைப் பற்றிய தகவல்கள் www.mcass.gov.on.ca/documents/en/mcass/social/directives/ow/0605.pdf இல் கிடைக்கும், அல்லது Service Ontario வை 1-800-267-8097 என்ற எண்ணில் அழைத்தும் பெறலாம்.

உடல்ரீதியான செயற்பாடு

- கர்ப்பமாக உள்ள பெண்கள் துடிப்புடன் செயல்படும்படி ஊக்கப்படுத்தப் படுகின்றனர். தினசரி நடைபழகுவது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் நல்லது. உங்களுக்கு பாதுகாப்பானதாக மற்றும் ஆரோக்கியமானதாக உள்ள நடவடிக்கைகளைப் பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள்.
- சில சமயம், குளிர்காலத்தில் கனடாவில் மிகவும் குளிராக இருக்கும். நீங்கள் குளிருக்கு இதமாக உடை உடுத்திக் கொண்டால், வெளியில் செல்லும் போது சௌகரியமாக உணர்வதுடன், குளிரும் மோசமானதாகத் தெரியாது.
- கட்டிடத்திற்குள் நடை பழக ஷாப்பிங் மால்கள் சிறந்தவை. சில சமயம், மால்களின் உள்ளே மக்கள் நடைபழகுவோர் குழுக்களை அமைக்கின்றனர். புதியவர்களைச் சந்திக்க இது ஒரு நல்ல வழியாகும்.
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, உடற்பயிற்சி செய்யும் போது உங்கள் உடல் மிகவும் சூடாக ஆகக்கூடாது. ஹாட் டப்கள் அல்லது சானாக்களில் செல்லாதீர்கள்.
- சில உடற்பயிற்சி வகுப்புகள் கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்காகவே அமைக்கப்பட்டுள்ளன. உங்களது சமூக கேளிக்கை மையத்தில், பிரசவத்திற்கு முன்பான உடற்பயிற்சி வகுப்புகளைப் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- உங்களுக்குக் கேள்விகள் ஏதும் இருந்தால், **Exercise & Pregnancy Helpline** 1-866-937-7678 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.



சுற்றுச்சூழல் பிரச்சனைகள்

- கர்ப்பகாலத்தின் போது அது பாதுகாப்பானதுதான் என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ள, நீங்கள் செய்யும் வேலை பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் சொல்லவும். கனடாவில், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் காரணத்தினாலேயே உங்கள் வேலையை இழக்க முடியாது.
- பூனையின் கழிவுப் பொருள் அபாயகரமான ஒட்டுண்ணிகளைக் கொண்டிருக்கக்கூடும். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது பூனையின் கழிவுப் பொருளைத் தொடாதீர்கள். கழிவுப் பெட்டியை மற்றவர்களை விட்டு காலி செய்யச் சொல்லுங்கள். குப்பைகளில் விலங்குக் கழிவுப் பொருட்கள் இருக்கக்கூடும் என்பதால், தோட்டத்தில் வேலை செய்யும் போது கையுறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்கு வேலையிடத்தில் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களைப் பற்றி மேலும் அறிய, **Occupational Health Clinic for Ontario Workers** உடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் (www.ohcow.on.ca), 1-877-817-0336. கர்ப்பகாலத்தின் போது இரசாயனங்கள் அல்லது பூச்சிக்கொல்லிகள் போன்ற தயாரிப்புகளுக்கு நீங்கள் வெளிப்படுத்தப்படுகிறீர்கள் என்றால், அதைப் பற்றிய கேள்விகளுக்கு **Motherisk** ஐ அணுகவும் (www.motherisk.org), 1-877-327-4636. இந்தச் சேவை இலவசம்.

மது, போதைப் பொருட்கள் மற்றும் புகையிலை பயன்படுத்துதல்

- கர்ப்பமாக உள்ள பெண்கள் மது அருந்துவதோ அல்லது மரிஜுவானா, கோக்கெயின் போன்ற சட்டவிரோதமான போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதோ கூடாது. இவை வளரும் குழந்தையின் மூளையை பாதிக்கக்கூடும்.
- புகையிலையின் புகை குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு அபாயம் விளைவிக்கும். புகை பிடிப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது, அதே போல மற்றவர்கள் புகைபிடிக்கும் இடங்களில் இருப்பதைத் தவிர்ப்பதும் நல்லது. ஒண்டாரியோவில் இப்போது, 16 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளும் காரில் உடன் இருக்கும் போது புகைபிடிப்பது சட்டவிரோதமாகும்.

வேலையில் கர்ப்பமும் இணைந்திருக்கலாம்

கர்ப்பகாலத்தின் போது வேலைக்குச் செல்வது பற்றிய பொதுவான தகவல்களை இந்தத் துண்டுப்பிரசுரம் கொண்டுள்ளது. இதன் ஒரு பிரதியை நீங்கள் உங்களின் உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டிலிருந்து பெறலாம், அல்லது http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html என்ற வலைப்பக்கத்திலிருந்து தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.



பாதுகாப்பாகச் செயல்படுவது: சுற்றுச்சூழலை குழந்தைக்கு ஏற்ற வகையில் ஆரோக்கியமாக அமைத்தல்

உங்களின் வீட்டைப் பாதுகாப்பானதாக அமைக்க உதவத் தேவையான தகவல்களை இந்தத் துண்டுப் பிரசுரம் கொண்டுள்ளது. இதன் பிரதியை நீங்கள் உங்கள் உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டிலிருந்து பெறலாம், அல்லது www.beststart.org/resources/env_action இலிருந்து தரவிறக்கம் செய்யலாம்.



- நீங்கள் எந்த மருந்தையும் எடுத்துக் கொள்ளும் முன் அது பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் பேசுங்கள். இது மூலிகை அல்லது இயற்கை மருந்துகளைக் கொண்டிருக்கும். சில, உங்களின் வளரும் குழந்தைக்கு சிறப்பானதாக இல்லாமல் போகலாம்.
- ஒரு மருந்துக் கடையிலிருந்து (மருத்துவரின் சீட்டில்லாமல் நீங்களாக வாங்குவது) நீங்கள் மருந்து வாங்கினால், அது கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்கு ஏற்றது தானா என மருந்துக்கடை நிபுணரிடம் கேட்டு பிறகு வாங்குங்கள்.
- நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் எந்த மருந்து பற்றியும் உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- மது அருந்துவது, போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது, அல்லது புகையிலைப் பழக்கம் போன்றவற்றை நிறுத்துவது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருந்தால், இது பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் சொல்லவும்; அவர் உங்களுக்கு உதவக்கூடும். கனடாவில், எல்லா உடல்நலப் பராமரிப்பாளர்களும், மருந்துக்கடை நிபுணர்களும் தங்களின் தனிப்பட்ட தகவல்களை இரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டும். போதை மருந்து மற்றும் மதுபான பாதுக்காப்பு பற்றிய உங்களின் கேள்விகளுக்கு பதில் பெற நீங்கள் **Motherisk** ஐ 1-877-327-4636 என்ற எண்ணில் அழைக்கலாம்.





குழந்தையின் பிறப்பிற்குத் திட்டமிடுதல்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, உங்கள் குழந்தையின் பிறப்பிற்குத் திட்டமிட பல செயல்களைச் செய்யலாம்:

- உங்களுக்கு பிரசவ வலி எடுத்தவுடன் எவ்வளவு விரைவாக மருத்துவமனைக்குச் செல்ல முடியும் என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். உங்களை அங்கு கொண்டு செல்லக்கூடிய, குறைந்தபட்சம், இரண்டு பேரை மனதில் கொண்டு திட்டமிடுங்கள். நீங்கள் டாக்சி பயன்படுத்தத் திட்டமிட்டிருந்தால், அதற்குச் செலுத்த வேண்டிய கட்டணம் உங்களிடம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- தேவைப்பட்டால், நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு ஆம்புலென்சில் செல்லலாம், ஆனால் இந்தச் சேவைக்கு நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டும் (7ஆம் பக்கத்தில் உள்ள உடல்நலச் சேவைகளுக்குக் கட்டணம் செலுத்துதல் (Paying for Health Services) என்ற பிரிவைப் பார்க்கவும்).
- உங்களது மற்ற குழந்தைகள் வீட்டிலிருந்தால், நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும் போது அவர்களை யார் பராமரித்துக் கொள்வார்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். நீங்கள் பிள்ளைப்பேற்றுக்காக மருத்துவமனைக்கு வரும்போது உங்களது மற்ற குழந்தைகளை உடன் அழைத்து வர முடியாது. உங்களது பிரசவத்தின் போது, உங்கள் மற்ற குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள குறைந்தபட்சம் இரண்டு பேர் இருக்கிறார்கள் என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். இந்தச் சமயத்தில் உங்களது குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள யாரும் இல்லையென்றால், இது பற்றி உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் முன்னதாகவே பேசிவிடவும். வீட்டில் செல்லப்பிராணிகள் இருந்தால், அவர்கள் யாராவது பார்த்துக் கொள்ளும்படி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.
- உங்களது பிரசவத்தின் போது துணையிருக்கும் நபர் யார் என்பதை முடிவுசெய்து கொள்ளுங்கள். இவர் உங்களது கணவர், துணைவர், தாய், ஓர் உறவினர் அல்லது நண்பராக இருக்கலாம். நீங்கள் ஒரு டௌலாவின் (doula) உதவியை நாடலாம், டௌலாக்கள் என்பவர்கள் பிரசவகாலம் மற்றும் பிள்ளைப்பேற்றின் போதும், மற்றும் அதற்கு முன்னும் பின்னும் உணர்வுரீதியான மற்றும் நடைமுறை ஆதரவும் பராமரிப்பும் அளிக்கக்கூடிய, தொழில்முறை பயிற்சி பெற்ற பெண்களாவர். அவர்கள் எந்தவிதமான மருத்துவப் பராமரிப்புமோ அல்லது அறுவைச் சிகிச்சைப் பராமரிப்புமோ அளிப்பதில்லை. நீங்கள் நம்பக்கூடிய, நல்ல முடிவுகளை நீங்கள் எடுக்க உதவக்கூடிய ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுங்கள். டௌலாக்களின் பட்டியலை நீங்கள் இங்கு காணலாம்: <http://doulanetwork.com/directory/Ontario/>

- உங்களது birth planஐ எழுதி வைத்துக் கொண்டு, மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் காலம் வரும் முன் அதைப் பற்றி உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் கலந்துரையாடுங்கள். உங்களது விருப்பங்களை உங்களின் ஆதரவு நபர் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார் என்பதையும், உங்களது தேர்வுகளை நிறைவேற்ற உதவ அவர் ஒப்புக் கொண்டிருப்பதையும் உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- கனடாவில், புதிதாகப் பிறந்த ஆண் குழந்தைகளுக்கு சுன்னத்துக் கல்யாணம் (சர்கம்சிஷன்) பொதுவாக செய்யப்படுவதில்லை. உங்கள் குழந்தைக்கு அது செய்யப்பட வேண்டுமென்றால், இது பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள். ஆனால், இதற்கான ஈட்டுத்தொகையை OHIPயோ அல்லது வேறு எந்த காப்பீட்டுத் திட்டமுமோ அளிக்காது. இது பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள, பின்வரும் வலைப்பக்கத்தைப் பார்க்கவும்: www.caringforkids.cps.ca/pregnancy&babies/circumcision.htm.
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, பாலூட்டுவதனால் உண்டாகும் நன்மைகளை கருத்தில் கொள்வது முக்கியம். உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைக் கேட்கவும். உங்களது விருப்பங்கள் குறித்து உங்கள் குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்களுடன் உரையாடவும். பொதுவாக, கனடாவில் பெண்கள் தாய்ப்பாலூட்டுவது காணப்படுகிறது என்பதுடன், பொது இடங்களில் தாய்ப்பாலூட்டுவது ஒரு தாயின் உரிமையாகும். உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் அளிக்கக்கூடிய சிறந்த உணவு தாய்ப்பால் ஆகும், இது இலவசமானதும் கூட.

உங்களது குழந்தை பாதுகாப்பாக உள்ளதா?

சிறுகுழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான பாதுகாப்பான தயாரிப்புகள் பற்றிய இந்த சிறுபிரசுரத்தை நீங்கள் இந்த வலைத்தளத்திலிருந்து தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்: www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-enfant-eng.pdf அல்லது Product Safety Officeஐ பின்வரும் எண்ணில் அழைக்கலாம்: 1-866-662-0666.



உங்கள் குழந்தைக்கான உபகரணம்

சில குழந்தைப் பராமரிப்பு உபகரணங்கள் அவசியமானவை, மேலும் சில வைத்திருக்க இனியவை. எந்த உபகரணத்தை நீங்கள் வாங்கும் பொழுதும், உங்கள் குழந்தையின் பாதுகாப்பைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார்ப்பது முக்கியம்.

- ஏற்கனவே பயன்படுத்தப்பட்ட உபகரணங்களை வாங்க நீங்கள் விரும்பலாம். இவை, தற்போது உள்ள எல்லா பாதுகாப்புத் தரங்களுக்கும் உட்பட்டவை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். Health Canada வலைத்தளம், சிறுகுழந்தை மற்றும் குழந்தைப் பராமரிப்பு உபகரணத்தைத் தேர்வு செய்வது எப்படி என்பதை விளக்குகிறது (www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/child-enfant/equip).

- மாகாணத்தின் பல பகுதிகளில், குழந்தைப் பராமரிப்பு உபகரணங்களை கடனளிக்கும் அல்லது குறைந்த விலையில் விற்கும் குழுக்கள் உள்ளன. இந்தக் குழுக்களைக் கண்டறிய உதவ உங்களின் பொதுஜன உடல்நல யூனிட் உதவி செய்யலாம். உங்களது Ontario Early Years மையத்திற்கும் இந்த உபகரணம் கிடைக்கப்பெறலாம்.
- உங்களிடம் ஒரு கார் இல்லையென்றாலும் கூட, நீங்கள் மருத்துவமனையை விட்டுச் செல்லும் போது உங்கள் சிறுகுழந்தைக்கான கார் சீட்டை நீங்கள் வைத்திருக்க வேண்டும். உங்களது கார் சீட் Canadian Motor Vehicle Safety Standards (CMVSS) ஸ்டிக்கரைப் பெற்றிருக்க வேண்டும் என்பதுடன், அது 10 வருடங்களுக்குள் பெறப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். உங்களது வாகனத்தில் கார் சீட்டைப் பொருத்துவது உங்களுக்கு சிரமமாக இருந்தால், உங்களின் உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டை அணுகவும்.
- முதல் 6 மாதங்களுக்கு, உங்கள் அறையில் ஒரு தொட்டியில், முதுகுப்புறம் மல்லாக்காகப் படுப்பதே சிறுகுழந்தைக்குப் பாதுகாப்பானது. இந்தத் தொட்டில் பாதுகாப்புத் தரங்களுக்கு உட்பட்டிருப்பதுடன், இதில் தலையணைகளோ, பம்பர் பேடுகளோ (bumper pads), அடைக்கப்பட்ட பொம்மைகளோ (stuffed toys) அல்லது கம்பளிகளோ இருக்கக்கூடாது. இவையால் சிறுகுழந்தையின் முகம்மறைத்துக் கொண்டு, மூச்சுவிடுவதை சிரமமாக்கக்கூடும். செப்டம்பர் 1986க்கு முன்பு தயாரிக்கப்பட்ட தொட்டில்கள் தற்போதைய பாதுகாப்புத் தரங்களுக்கு உட்பட்டவை அல்ல என்பதால் அவை பயன்படுத்தப்படக் கூடாது.
- **Canadian Paediatric Society**யின் வலைத்தளத்தில், சிறுகுழந்தைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது பற்றி பெற்றோருக்கான தகவல்கள் உள்ளன. பின்வரும் வலைப்பக்கத்தைப் பார்க்கவும்: www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm.

Smartlove வலைத்தளம்

ஒண்டாரியோவில் சிறுகுழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு என்ன விதமான கார் சீட்டுகள் வேண்டும் என்பதை அறிய, "Smartlove" வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும் (www.ontario.ca/smartlove). இதைப் பாதுகாப்பாக நிறுவுவது பற்றிய விளக்கமும் இதில் உள்ளது.





குழந்தை பெறுதல்

மிகப் பரவலான தேர்வுகள்

- மருத்துவமனையில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள நீங்கள் விரும்பலாம், ஒரு மருத்துவர் அல்லது மருத்துமாதுவின் உதவியுடன்.
- உங்கள் வீட்டில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள நீங்கள் விரும்பலாம், ஒரு மருத்துமாதுவின் உதவியுடன்.

உங்களது கர்ப்பகாலம் ஆரோக்கியமானதாக இருந்து, பிள்ளைப்பேற்றின் போது பிரச்சனைகள் ஏதும் ஏற்படாது என்று உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் எண்ணினால், நீங்கள் வீட்டிலேயே குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவமாதுக்கள் ஆகிய இருவருக்குமே Ontario Health Insurance Plan (OHIP) இன் கீழ் காப்பீடு உண்டு. நீங்கள் ஒண்டாரியோ Health Insurance Plan இன் கீழ் காப்பீடு பெற்றிருக்கவில்லை என்றால், ஒரு மருத்துவமாதுவின் சேவைகளை நீங்கள் இலவசமாகப் பெறவும் முடியும்.

உங்கள் மருத்துவமனையை அறிந்து கொள்ளுதல்

நீங்கள் மருத்துவமனையில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள எண்ணியிருந்தால், நீங்களும் உங்களது ஆதரவு நபரும் மருத்துவமனையைச் சுற்றிப் பார்க்கலாமா என்பதை அறிய மருத்துவமனையை அழையுங்கள். சில சமயம், பிரசவகாலத்திற்கு முன்பான வகுப்புகளின் போது இவற்றுக்கான ஏற்பாடு செய்யப்படும்.



மருத்துவமனையை சுற்றிப் பார்ப்பது மிகவும் பயனுள்ளது. உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையின் செயல்பாடுகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும், அங்குள்ள விதிமுறைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் இது ஒரு வாய்ப்பாக அமையும். மேலும், உங்களுக்கு விருப்பமான மொழி பற்றியும், கலாச்சார அல்லது மத நடைமுறைகள் பற்றியும் உங்களுக்குக் கேள்விகள் இருந்தால், அதைப் பற்றிக் கேட்டறியவும் ஒரு வாய்ப்பாக அமையும். பல மருத்துவமனைகளில், குழந்தை பெற வரும் முன்

முன்பதிவு செய்து கொள்வது சிறந்தது.

உங்களது மருத்துவமனையின் பொது நடைமுறைகளைப் பற்றி அறிய, உங்களது மருத்துவமனையை அழையுங்கள் அல்லது உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைக் கேளுங்கள்.

- சில சமயம், மருத்துவமனையைச் சுற்றிப் பார்க்கும் நாளன்றே முன்பதிவும் செய்யப்படும்.
- சில மருத்துவமனைகளில், உங்களுக்கு பிரசவவலி தொடங்கும் போது நீங்கள் வந்தால் போதுமானது.
- உங்களது மருத்துவக் காப்பீட்டு அட்டையையும் (OHIP அல்லது தனியார் நிறுவனத்தினது) அடையாள அட்டையையும் காண்பிக்க வேண்டும்.
- ஒப்புதல் படிவங்களில் நீங்கள் கையெழுத்திட வேண்டும். நீங்கள் கையெழுத்திடும் முன் எல்லாவற்றையும் புரிந்து கொள்வது முக்கியம்.
- உங்களுக்கு புரியவில்லை என்றால், ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவை எனக் கேளுங்கள்.

பிரசவத்திற்கு முன்னும் பின்னும் மருத்துவமனையில் என்ன நடக்கும் என்று எதிர்பார்க்கலாம்

- உங்களுக்குக் குறித்திருக்கும் தேதிக்கு முன்பு ஒரு சிறிய பெட்டியை தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். அதில் உங்களின் ஓத் பிரஷ், சானிட்டரி நாப்கின்கள், டயபர்கள், இரவு உடை, சீப்பு, குளியல் பொருட்கள் போன்றவற்றைச் சேர்க்க மறக்காதீர்கள். கையில் கொஞ்சம் பணம் வைத்திருங்கள், உங்களது மருத்துவ காப்பீட்டு அட்டையை வைக்க மறக்காதீர்கள். என்னென்ன பொருட்களைக் கொண்டு வர வேண்டும் என்பதற்கான மாதிரிப் பட்டியல் பின்வரும் வலைப்பக்கத்தில் உள்ளது: www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf (ஆங்கிலத்தில் மட்டும்).
- பல மருத்துவமனைகளில், பிரசவத்தின் போது நீங்கள் உங்களுடன் ஒன்று அல்லது இரண்டு நபர்களை வைத்துக் கொள்ளலாம். உங்கள் மருத்துவமனையின் விதிகளை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களது கணவரோ அல்லது துணைவரோ பிரசவத்தின் போது உடன் இருக்கலாம், ஆனால் இருந்தாக வேண்டும் என்கிற கட்டாயம் இல்லை.

- குழந்தை பிறப்பின் போது மூடியிருப்பது, பெண் பணியாளர்கள் மட்டுமே உதவிக்கு இருப்பது, குழந்தை ஆணா அல்லது பெண்ணா என்பதை தந்தை அறிவிக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது போன்ற கலாச்சார விருப்பங்கள் உங்களுக்கு இருக்கலாம். நீங்கள் பிரசவத்திற்குச் செல்லும் முன், உங்களது விருப்பம் என்ன என்பதை உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் சொல்லவும். **இதை உங்களது birth plan இல் எழுதி, அதை மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் போது மீண்டும் சொல்லுங்கள்.** நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும் மருத்துவமனையால் அளிக்க முடியாமல் போகலாம், ஆனால் அவர்களாலான முயற்சிகளைச் செய்வார்கள். பிரசவத்தின் போது நிலைமை மாறக்கூடும் என்பதால் நீங்கள் எதற்கும் தயாராக இருக்க வேண்டும். உங்களுக்கு சிசேரியன் செக்ஷன் ("c-section" எனவும் அழைக்கப்படும், குழந்தையை வெளியே எடுக்கும் ஒரு அறுவைச் சிகிச்சை) செய்ய வேண்டியிருக்கலாம். தாய் மற்றும் சேயின் ஆரோக்கியமே எப்போதும் மிக முக்கியமானதாகும்.
- உங்களது குழந்தை பிறந்தவுடன், தொப்புள்கொடி துண்டிக்கப்பட்டு விடும். உங்களது சிறுகுழந்தை நன்றாக சுவாசிக்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு, சிறுகுழந்தை ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உறுதிசெய்யவும் மருத்துவமனைப் பணியாளர்கள் சில பரிசோதனைகள் செய்வார். பிறகு சிறுகுழந்தையை உங்கள் கைகளில் ஏந்திக் கொள்ளலாம்.
- குழந்தையோடு ஒட்டு உறவாட, சிறுகுழந்தையின் உடையைக் களைந்து விடுமாறு நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளலாம். உங்கள் சிறுகுழந்தையுடன் ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள இது ஒரு நல்ல வழி என்பதுடன், சிறுகுழந்தை தாய்ப்பால் அருந்தவும் கற்றுக் கொள்ளும். சிறுகுழந்தையுடன் பேசிக்கொண்டே, முதல் ஒரு மணி நேரத்தில் தாய்ப்பாலூட்டத் தொடங்குங்கள். அப்போது உங்களது உடல்நலம் நன்றாக இருப்பதை மருத்துவமனைப் பணியாளர்கள் உறுதிசெய்து கொள்வார்.

மருத்துவமனையில் குழந்தை பிறந்த பிறகு என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

- கனடாவில், நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும் போது, **உங்கள் சிறுகுழந்தையை பார்த்துக் கொள்ளும்படி ஊக்கப்படுத்தப் படுவீர்கள்.** மருத்துவமனைப் பணியாளர்களிடமிருந்து இயன்றவரை கற்றுக் கொள்ளுங்கள். வீட்டில் உங்களுக்கு உதவப்போகும் உங்களது துணைவரோ அல்லது வேறு ஒருவரோ, சிறுகுழந்தைக்கு ஊட்டுவது மற்றும் பராமரிப்பது பற்றி கற்றுக் கொள்ளலாம். நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்றபின், இது உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும்!
- உங்களது சிறுகுழந்தையை எப்படிக் குளிப்பாட்டுவது, எப்படி பாதுகாப்பாகக் கையாள்வது, மற்றும் அவனை செளகரியமாக வைத்துக் கொள்வது எப்படி என்று மருத்துவமனைப் பணியாளர்கள் கற்றுத் தரலாம். நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும் போது சிறுகுழந்தையை ஒருமுறையாவது நீங்களாகவே குளிப்பாட்ட முயற்சி செய்யுங்கள்.
- மருத்துவமனைக்கு பார்வையாளர்கள் வரலாம். ஒவ்வொரு மருத்துவமனைக்கும் பிரத்தியேக விதிகள் உள்ளன. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கணவரோ அல்லது துணைவரோ தேவைப்படும் அளவிற்கு வருகை தரலாம். பிறர் நாளின் குறிப்பிட்ட மணிநேரங்களில் மட்டுமே வர முடியும் என்பதுடன், பெரும்பாலான மருத்துவமனைகளில் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு நபர்கள் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவர். உங்களது குழந்தைகள் உங்களைப் பார்க்க வருவது சாத்தியமாக இருக்கலாம், ஆனால் மற்றவர்களின் குழந்தைகளுக்கு அனுமதி இல்லை, இது அந்தந்த மருத்துவமனையைப் பொறுத்தது. நீங்கள் மருத்துவமனையைச் சுற்றிப் பார்க்கும் போது விதிகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

- உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உணவு எல்லாவற்றையும் மருத்துவமனை அளிக்கும். உங்களது ஒவ்வாமை அல்லது கலாச்சார விருப்பம் காரணமாக உங்களால் சில உணவுகளை சாப்பிட முடியாவிட்டால், பிரசவத்திற்காக மருத்துவமனைக்கு முதன்முதலில் வரும்போதே பணியாளர்களிடம் தெரிவித்து விடுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான சில உணவுகளை குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்கள் கொண்டு வர அனுமதிக்கப்படலாம்.
- மருத்துவமனையில் நீங்கள் இருக்கும் போது குளிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுவீர்கள். உங்களுக்கும் உங்கள் சிறுகுழந்தைக்கும் சுகவீனம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கவே இது செய்யப்படுகிறது. உங்கள் நாட்டில் செய்யப்படுவதை விட இது வித்தியாசமாக இருக்கலாம், ஆனால் கனடாவில் பாதுகாப்பான, சுத்தமான நீர் கிடைக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- குழந்தை பிறந்த பிறகு, உங்களுக்கும் குழந்தைக்கும் மேலும் சில பரிசோதனைகள் செய்யப்படலாம். இரத்தப் பரிசோதனைகள், மற்றும் குழந்தையின் செவித்திறன் சோதனை ஆகியவை செய்யப்படும். இது வழக்கமாக செய்யப்படுவது தான் என்பதுடன், ஏதாவது உடல்நலப் பிரச்சனைகள் இருந்தால் நீங்கள் வீட்டிற்குச் செல்லும் முன் அவற்றைக் கண்டறிய இது உதவும். நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்ற பிறகு ஒரு பொதுஜன உடல்நல தாதி(Public Health Nurse) உங்கள் வீட்டிற்கு வருகை தர வேண்டுமா என்றும் கேட்கப்படுவீர்கள். உங்கள் மொழி பேசும் ஒரு குடும்ப வருகையாளரையும் நீங்கள் கேட்கலாம். ஒண்டாரியோவின் Healthy Babies Healthy Children திட்டத்தின் ஒரு அங்கமாக இது இலவசச்சேவை என்பதுடன், இதற்கு OHIP அட்டை தேவையில்லை.
- பெரும்பாலான பெண்களும் அவர்களின் குழந்தைகளும், பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின், மருத்துவமனையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் மட்டுமே தங்குகின்றனர். உங்களுக்கு உடல்நலப் பிரச்சனைகள் இருந்தால், நீங்களோ அல்லது குழந்தையோ மேலும் சில நாட்கள் தங்க வேண்டி இருக்கலாம், உதாரணமாக, குழந்தை காலத்திற்கு முன்னதாகவே பிறந்து விட்டால்.

பூர்த்தி செய்ய வேண்டிய படிவங்கள்

- Service Ontarioவின் பிறந்தகுழந்தை பதிவிற்காக(Newborn Registration) ஒரு படிவத்தை மருத்துவமனைப் பணியாளர்கள் உங்களுக்கு அளிப்பர். உங்கள் குழந்தையின் பிறப்பை ஒண்டாரியோவில் பதிவு செய்வது முக்கியம். இதன் மூலம் உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு பிறப்புச் சான்றிதழ் கிடைக்கும்; வாழ்நாள் முழுதும் உடல்நலப் பராமரிப்பு, பாஸ்போர்ட், மற்றும் பிற சேவைகளைப் பெற இது பயன்படுத்தப்படும். இந்தப் படிவங்களைப் பூர்த்தி செய்ய உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், உங்களது தாதியிடம் உதவி கேட்கலாம். பின்வரும் வலைத்தளத்தின் மூலமும் நீங்கள் ஆன்லைனில் விண்ணப்பிக்கலாம் <https://www.orgforms.gov.on.ca>.
- OHIPயிலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு சுகாதார அட்டையை(Health Card) பெற, படிவங்களை பூர்த்தி செய்யுமாறு மருத்துவமனையில் நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளப்படுவீர்கள். உங்களுக்கு OHIP காப்பீடு இருந்தால், உங்கள் குழந்தைக்கும் அது கிடைக்கும். உங்களுக்கு குறைந்த-காலக் காப்பீடு இருந்தால் (உதாரணமாக, நீங்கள் வேலை அனுமதி பெற்று கனடாவில் இருப்பவராக இருந்தால்), உங்களுக்குக் காப்பீடு உள்ள அதே காலத்திற்கு உங்கள் குழந்தைக்கும் காப்பீடு வழங்கப்படும். உங்களது நிலைமை வேறு விதமாக இருந்தாலோ அல்லது உங்களுக்கு மேலும் தகவல் தேவைப்பட்டாலோ, Service Ontarioவின் INFOLineஐ 1-866-532-3161 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.



தாய்ப்பாலூட்டுதல்

- குழந்தை பிறந்த சிறிது நேரத்திற்குள் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். உங்களிடம் சுரக்கும் முதல் பால் colostrum எனப்படும். உங்கள் குழந்தைக்கு வேறு எந்த வகையிலும் கிடைக்காத புரதம், கனிமங்கள், மற்றும் நோய்ப் பாதுகாப்பு போன்றவை இதில் கிடைக்கும்.
- எப்படி தாய்ப்பாலூட்டுவது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள சிறிது நேரம் ஆகலாம். மருத்துவமனையில் நீங்கள் இருக்கும் போது மருத்துவமனை தாதிகளின் உதவியையோ, அல்லது வீட்டில் இருக்கும் போது பொதுஜன உடல்நல தாதிகளின் உதவியையோ பெற்றுக் கொள்ளலாம். உங்கள் குழந்தை நன்றாகத் தாய்ப்பால் அருந்துகிறதா என்பது உங்களுக்குத் தெரிகிறது என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கோ அல்லது உங்களின் குழந்தைக்கோ பிரச்சனை ஏற்பட்டாலோ, அல்லது தாய்ப்பாலூட்டுவதால் ஏதேனும் அசௌகரியம் ஏற்பட்டாலோ, ஆரம்பநிலையிலேயே உதவியை நாடவும்.
- முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே ஊட்ட வேண்டும் என்று ஆலோசனை கூறப்படுகிறது. உங்கள் குழந்தைக்கு பவுடர் பால் (ஃபார்முலா) கொடுப்பது நல்லதல்ல, ஏனென்றால் இதனால் தாய்ப்பாலூட்டுவதில் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். மேலும், ரப்பர் சூப்பி மற்றும் புட்டிகளையும், மற்றும் தாய்ப்பாலையும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் போது அவை குழப்பம் அடைகின்றன. உங்கள் குழந்தைக்கு 6 மாதங்கள் ஆகும் வரை அவனுக்கு தாய்ப்பால் தவிர வேறு எந்த உணவோ அல்லது பானமோ கொடுக்க வேண்டாம். தாய்ப்பால் இலவசமானது என்பதுடன் உங்கள் குழந்தைக்கு உகந்த உணவும் இதுதான். 6 மாதங்களுக்குப் பிறகு, அவளுக்கு மெதுவாக திட உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தவும். இரண்டு வயது வரை மற்றும் அதற்கு மேலும் கூட குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் அளியுங்கள்.
- ஒண்டாரியோவில் தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு ஆதரவளிக்க பல திட்டங்களும் குழுக்களும் உள்ளன. நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்றபின், தாய்ப்பாலூட்டுவது பற்றி ஏதேனும் கேள்விகள் எழுந்தால் உங்களது பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டை அழையுங்கள் அல்லது உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள். பொதுஜன உடல்நலத்திலிருந்து தாய்ப்பால் பற்றிக் கிடைக்கும் உதவி இலவசம். தாய்ப்பாலூட்டுவது பற்றி மேலும் விவரங்கள் அறிய, பின்வரும் வலைத்தளத்தை நீங்கள் பார்வையிடலாம்: www.drjacknewman.com.



வீட்டில் உங்களையும் குழந்தையையும் பராமரித்துக் கொள்ளுதல்
 குழந்தைப் பிறப்பு என்பது வாழ்வின் ஒரு இயல்பான அங்கமாகும். கனடாவில், குழந்தை பிறந்தவுடன் சிறிது காலத்திலேயே வழக்கமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று பெண்கள் ஊக்கப்படுத்தப் படுகின்றனர்.

- போதுமான அளவு ஓய்வு கிடைக்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- பல வகையான உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
- நீங்கள் சுகமாக இருந்தால் லேசான நடவடிக்கைகளைச் செய்யுங்கள்.
- வெளியில் செல்வது உங்களின் மனநலத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

புதிய தாய்மார்களுக்கான பிற உதவிக்குறிப்புகள்

- நீங்கள் நம்பும் ஒருவரின் உதவியைப் பெறுங்கள். 5 தாய்மார்களில் ஏறக்குறைய 4 பேர், சோகமாக, எரிச்சலாக, தளர்வாக உணர்கின்றனர், உணர்ச்சி வசப்படுகின்றனர், தூங்கும் அல்லது உண்ணும் வழக்கங்களில் மாறுதல் அனுபவிக்கின்றனர். இது Postpartum Blues அல்லது “Baby Blues” எனப்படும். இது இயல்பானதுதான். பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான முதல் சில நாட்களில் அல்லது வாரங்களில் இவ்வாறு ஏற்படும். இந்த உணர்வுகள் இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் நீடித்தால், உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரை அணுகவும். மேலும் விவரங்களுக்கு, www.lifewithnewbaby.caவைப் பார்வையிடவும்.
- குழந்தை பிறந்த பிறகு சிறிது நாட்கள் கழித்து உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உங்களையும் குழந்தையையும் பார்க்க விரும்புவார். அப்போது அவரிடம் குழந்தைப் பராமரிப்பு, தாய்ப்பாலூட்டுதல், உடல்நலம், அல்லது வேறு எது பற்றிய கவலை இருந்தாலும் அதைப் பற்றிக் கேட்கவும். குழந்தை நோய்த்தடுப்பு மருந்துகளைப் பெற (ஊசிகள்), உங்கள் குழந்தைக்கு இரண்டு மாதங்கள் முடிந்ததும் நீங்கள் உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைப் பார்க்க வேண்டியிருக்கும். ஒண்டாரியோவில் உங்கள் குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டுமென்றால், தடுப்பூசிகள் போடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

- புதிதாகப் பிறந்திருக்கும் உங்கள் குழந்தை நிறைய அழக்கூடும். உங்கள் குழந்தைக்கு அவனைப்பு தேவைப்படும்போது அதை அளிப்பது முக்கியம். குழந்தையை ஒருபோதும் ஆட்டாதீர்கள்! குழந்தையை ஆட்டுவதால் அவனது மூளை பாதிக்கப்படலாம், அல்லது அவன் கொல்லப்படலாம். மேலும், கனடாவில் குழந்தையை அடிப்பது ஏற்கத்தக்கதல்ல என்பதையும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் நல்வழிப்படுத்துதல் போன்றவை பற்றி அறிய வாய்ப்பளிக்கும் திட்டங்களைக் கண்டறிய உங்களின் பொதுஜன உடல்நலத் தாதி உதவக்கூடும்.
- இரண்டு கர்ப்பங்களுக்கிடையில் உடல் ஓய்வெடுக்கவும், தன்னை மீண்டும் புதுப்பித்துக் கொள்ளவும் அவகாசம் அளிப்பது சிறந்தது. முடிந்தால், அடுத்து கர்ப்பம் தரிக்க குறைந்தபட்சம் இரண்டு வருடங்கள் வரை காத்திருக்கவும். இது பற்றி உங்களின் கணவர் அல்லது துணைவருடன் பேசவும். கர்ப்பத்தைத் தடுக்க உதவும் முறைகள் பற்றி உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசவும்.

உங்கள் சமூகச் சேவைகளைப் பயன்படுத்தவும்

- ஒண்டாரியோவில் உள்ள பெண்கள் குழந்தை பெற்றபின் வீட்டிற்குச் செல்லும் போது அவர்களுக்கு உதவ பல திட்டங்கள் உள்ளன. Healthy Babies Healthy Children திட்டம் போல உங்கள் பகுதியில் உள்ள திட்டங்களைப் பற்றி அறிய உங்களது பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டை அழையுங்கள்.
- Healthy Babies Healthy Children திட்டத்தின் ஒரு அங்கமாக வீட்டு வருகைகள் இடம்பெறும். உங்களிடம் OHIP அட்டை இல்லையென்றாலும் கூட இது உங்களுக்கு கிடைக்கப்பெறலாம். வீட்டிற்கு வரும் ஆலோசகர் (Home Visitor) வரும் முன் உங்களை அழைப்பார். உங்களுக்குள்ள கேள்விகளுக்கு Home Visitor பதில் அளிப்பார். இந்த வருகைக்கு முன் உங்களுக்குள்ள கேள்விகளை குறித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒண்டாரியோ Early Years Centres என்பது பெற்றோர் மற்றும் அவர்களின் 6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கானது. இந்த மையங்கள் பல திட்டங்களை அளிக்கின்றன; இங்கு நீங்கள் இளம் குழந்தைகள் கொண்ட பிற பெற்றோர்களை சந்திக்க முடியும். பெற்றோருக்கான பிற சேவைகளைப் பற்றி இந்த மையங்களில் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.
- நீங்களோ அல்லது உங்கள் கணவரோ/துணைவரோ வேலை மூலமாக Employment Insurance திட்டத்திற்கு அளிப்பு வழங்கியிருந்தால், உங்களுக்கு தாய்க்கான அல்லது பெற்றோருக்கான ஆதாயங்கள் பெறத் தகுதி இருக்கலாம். இது பற்றிய தகவல்கள் Service Canada மூலம் கிடைக்கும் (அடுத்த பக்கத்தில் Important Services என்பதைப் பார்க்கவும்).

Telehealth Ontario

நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்றதும் உங்களின் உடல்நலம் குறித்தோ அல்லது உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலம் குறித்தோ கேள்விகள் எழுந்தாலோ அல்லது கவலைகள் ஏற்பட்டாலோ, உங்களது மருத்துவர், மருத்துவமாதா, அல்லது பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டை உடனடியாக அழைக்கவும். நீங்கள் Telehealth Ontarioவை 1-866-797-0000 என்ற எண்ணில், நாளின் 24 மணி நேரமும், வாரத்தின் 7 நாட்களிலும் அழைக்கலாம்.

கர்ப்பகாலத்தின் போதும் குழந்தை பிறந்த பிறகும் தேவைப்படும் முக்கியச் சேவைகள்

- **211 Community Information Centres.** ஒண்டாரியோவில் உள்ள பெரிய மையங்களில், 2-1-1 என்ற எண்ணை அழைத்தால், சமூக, சமுதாய, உடல்நல மற்றும் இதர அரசாங்கச் சேவைகள் பெற உதவி கிடைக்கும். இந்தச் சேவையைப் பயன்படுத்த கட்டணம் ஏதும் இல்லை. www.211ontario.ca என்ற வலைத்தளத்தில், இந்தச் சேவையை அளிக்கும் ஒண்டாரியோ சமூகங்களின் பட்டியல் உள்ளது. அல்லது உங்கள் தொலைபேசியிலிருந்து 2-1-1 என்று டயல் செய்து, இந்தச் சேவையுடன் நீங்கள் இணைக்கப்படுகிறீர்களா என்று பாருங்கள்.
- **911 Emergency Service.** உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருக்கும் அவசரகால நிலையில் நீங்கள் இருந்தால், ஒரு ஆம்புலன்ஸையோ, காவல்துறையையோ அல்லது தீயணைப்பு வீரர்களையோ அழைக்க 9-1-1 என்ற எண்ணை டயல் செய்யலாம். இந்தச் சேவை பல மொழிகளில் கிடைக்கப்பெறுகிறது.
- **Community Health Centres.** ஒண்டாரியோவின் பல பகுதிகளில் சமூக உடல்நல மையம் உள்ளது. இவை பொதுவாக, உடல்நலப் பராமரிப்பு மற்றும் உடல்நல மேம்பாட்டுச் சேவைகளை வழங்கும். இங்குள்ள பணியாளர்கள் மருத்துவர்கள், மருத்துவத் தாதிகள், பயிற்சி பெறும் தாதிகள், சமூகப் பணியாளர்கள், உடல்நல மேம்பாடு வழங்குனர்கள், மற்றும் இதர தொழில்முறை உடல்நலப் பராமரிப்பாளர்கள் ஆவர். இந்தச் சேவை இலவசம், ஆனால் உங்களிடம் Ontario Health Card அல்லது தனியார் உடல்நலக் காப்பீடு இல்லையென்றால் நீங்கள் இந்தப் பரிசோதனைகளுக்குக் கட்டணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். இந்தச் சேவை வழங்குனர்கள் அந்தப் பகுதியில் வசிக்கும் மக்களுக்கு மட்டுமே சேவை செய்வதால், உங்களது பகுதியில் இந்தச் சேவை உள்ளதா என்பதை நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும். சமூக உடல்நல மையங்களின் பட்டியல் www.aohc.orgயில் உள்ளது.
- **ஒண்டாரியோ(Ontario) ஆரம்பகால மையங்கள்(Early Years Centres)** பல்வேறு திட்டங்களையும் சில பயிற்சிகளையும் செய்ய பெற்றோரும் பராமரிப்பாளர்களும் தங்களின் குழந்தைகளுடன் செல்லக்கூடிய இடங்களாகும் இவை. சமூகத்தில் உள்ள தொழில்முறை வல்லுனர்கள், பிற பெற்றோர்கள், மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் பேசி தங்களின் கேள்விகளுக்கு பெற்றோர்கள் பதில் காண முடியும் (www.ontarioearlyyears.ca). உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள Ontario Early Years Centre இருக்குமிடத்தைத் தெரிந்து கொள்ள நீங்கள் 1-866-821-7770 என்ற எண்ணை அழைக்கலாம். இந்தச் சேவை இலவசம்.

- **பொதுஜன உடல்நலம்.** ஒண்டாரியோவிலுள்ள எல்லாப் பகுதிகளும் பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டின் சேவைகள் பயன்படுகின்றன. ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்திற்கும் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கும், பெண்கள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கு உதவ இவை பல திட்டங்களையும் சேவைகளையும் அளிக்கின்றன. பொதுஜன உடல்நல தாதிகளும் வீட்டு ஆலோசகர்களும் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கி, உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சேவைகளை கண்டறிய உதவுகின்றன. உங்கள் பகுதியில் Canadian கர்ப்பகால உணவுத் திட்டம்(Prenatal Nutrition Program) உள்ளதா என்று நீங்கள் கேட்கலாம். பெரும்பாலான சேவைகள் இலவசம் என்றாலும், கர்ப்பகால வகுப்புகள்(prenatal classes) போன்ற சில சேவைகளுக்காக நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்பகாலத்திற்கு முன்பான வகுப்புகளுக்கு குறைந்த வருமானம் உள்ள பெண்களுக்குக் கட்டணம் இல்லை. பொதுஜன உடல்நல யூனிட்டிகள் மற்றும் அவர்கள் வழங்கும் சேவைகள் பற்றிய பட்டியலுக்கு, www.publichealthontario.ca என்ற வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும்.
- **Service Canada.** Service Canada என்பது கனடிய அரசாங்கம் அளிக்கும் எல்லாச் சேவைகளுக்குமான ஒரு மத்தியச் சேவையாகும். அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ள, www.servicecanada.gc.ca என்ற வலைத்தளத்திற்குச் செல்லவும், அல்லது 1-800-O-Canada (1-800-622-6232) என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.
- **Service Ontario.** Service Ontario என்பது ஒண்டாரியோ அரசாங்கம் அளிக்கும் எல்லாச் சேவைகளுக்குமான ஒரு மத்தியச் சேவையாகும். அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ள, www.serviceontario.ca என்ற வலைத்தளத்துக்குச் செல்லவும், அல்லது 1-800-267-8097 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.
- **Telehealth Ontario.** இது ஒரு இலவச, தனியார் தொலைபேசிச் சேவையாகும்; இது நாளின் 24 மணிநேரமும், வாரத்தின் 7 நாட்களும் இயங்கும். உடல்நல ஆலோசனை பெறவோ அல்லது பொதுவான உடல்நலத் தகவல்கள் பெறவோ நீங்கள் ஒரு பதிவுபெற்ற தாதியை அழைக்கலாம் (1-866-797-0000). இலவச மொழிபெயர்ப்பாளர் சேவையும் கிடைக்கப்பெறும்.



மேலும் சில சேவைகள்

- **புறக்கணிக்கப்பட்ட துன்புறுத்தப்பட்ட பெண்களுக்கான தொலைபேசிச் சேவை(Assaulted Women's Help Line).** உணர்வுரீதியான அல்லது உடல்ரீதியான புறக்கணிப்பு செய்யப்படும்பெண்களுக்கான இலவச தொலைபேசிச் சேவையான இது, நாளின் 24 மணிநேரமும் கிடைக்கிறது. இது அநாமதேயமாகவும் இரகசியமாகவும் வைக்கப்படும். இந்தச் சேவை 150 மொழிகளில் வழங்கப்படுகிறது, தமிழ் உட்பட. (1-866-863-0511; www.awhl.org).
- **Association of Ontario Midwives.** ஒரு மருத்துவமாதுவின் செயல்பாட்டை விவரிக்கும் இந்த வலைத்தளம், உங்கள் பகுதியில் ஒரு மருத்துவமாதுவை கண்டறியவும் உதவும் (1-866-418-3773; www.aom.on.ca).
- **Citizenship and Immigration Canada.** கனடாவுக்குப் புதிதாக வர உத்தேசித்திருப்பவர்களுக்கும், வந்திருக்கும் புதியவர்களுக்கும் உதவி புரியும் ஃபெடரல் அரசாங்கத் துறையாகும் இது. இதன் சேவைகளுள் சில குடிவரவு, குடியேற்றப் பதிவு, மற்றும் கனடாவிற்கு வந்திருக்கும் புதியவர்களுக்கான மொழியறிவு கற்பித்தல்(LINC) போன்றவை ஆகும் (1-888-242-2100; www.cic.gc.ca).
- **வீடுகளில் சேவை செய்யும் திட்டம்(Community Care Access Centres).** உதவி தேவைப்படும், ஆனால் ஒரு மருத்துவமனைக்கோ அல்லது வேறு ஸ்தாபனத்திற்கோ செல்ல முடியாத, வீட்டில் உள்ளவர்களுக்காக இந்தச் சேவை வழங்கப்படுகிறது. தேவைக்கான மதிப்பீடு நடத்தப்படும், மற்றும் இச்சேவைகளைப் பெற நீங்கள் ஒரு Ontario Health Card வைத்திருக்க வேண்டும். Community Care Access Centresஇன் பட்டியல் www.310CCAC.caவில் கிடைக்கும்; 310-2222.
- **Learning Earning And Parenting Program (LEAP Program).** LEAP என்பது Ontario Worksஇனால் வழங்கப்படும் ஒரு சமூகத் திட்டம் ஆகும். சமூக உபகாரப் பணம் பெற்றுவரும் இளம் பெற்றோர் (16 முதல் 25 வயது வரை உள்ளவர்கள்) உயர்பள்ளி வகுப்பை நிறைவு செய்யவும், வேலை அனுபவம் பெறவும், ஒரு பெற்றோராக இருக்கத் தெரிந்து கொள்ளவும் இது உதவுகிறது. மேலும் தகவல்கள் அறிய, www.mcsc.gov.on.ca/mcsc/english/pillars/social/questions/LEAP ஐப் பார்க்கவும்.
- **மனநலச் சேவைகள் குறித்த தகவல்(Mental Health Services Information) ஒண்டாரியோ(Ontario) ஒண்டாரியோ அரசாங்கம்** இந்த மனநல தகவல்களையும் பரிந்துரைச் சேவையையும் அளிக்கிறது (மனச்சோர்வு, படபடப்பு, அல்லது இவற்றைச் சமாளிப்பதில் பிரச்சனைகள் ஆகியவை பற்றி). 140 மொழிகளில் மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் உள்ளனர், தமிழ் உட்பட. (1-866-531-2600; www.mhsio.on.ca). ஒண்டாரியோவின் பல பகுதிகளில் உள்ளூர் துண்பகால மையமும் உள்ளது. இவற்றைக் காண, பின்வரும் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்: www.dcontario.org/centres.html.

- **Motherisk.** தாய்மை அபாய ஆலோசனை(Hospital for Sick Children இன்) ஒரு திட்டம் (டொரண்டோவில்). கர்ப்பமாக உள்ள அல்லது தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்கள் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் மற்றும் பொருட்கள், மற்றும் அவர்கள் தம்மை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் சூழல்கள் ஆகியவற்றின் பாதுகாப்பை பார்த்துக் கொள்கிறது இந்த இலவசச் சேவை (1-877-327-4636; www.motherisk.org).
- **Ontario Council of Agencies Serving Immigrants.** பல நாட்டின மற்றும் கலாச்சாரக் குழுக்களை உறுப்பினர்களாகக் கொண்ட, லாப-நோக்கமற்ற சேவை நிறுவனமாகும் இது (416-322-4950; www.ocasi.org).
- **Ontario Human Rights Commission.** ஒண்டாரியோ-வாழ் மக்களை வேற்றுமைப் படுத்தப்படுவதில் இருந்து பாதுகாக்கும் Ontario Human Rights Codeஐ நடைமுறைப்படுத்துகிறது இந்த அமைப்பு (1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca).
- **Ontario Immigration.** ஒண்டாரியோவில் குடியேற வரவிருக்கும் மற்றும் வந்திருக்கும் புதியவர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட, ஒரு ஒண்டாரியோ அரசாங்க வலைத்தளமாகும் இது (www.ontarioimmigration.ca).
- **Settlement.org.** Ontario Council of Agencies Serving Immigrants இன் ஒரு பகுதியாகும் இந்த வலைத்தளம். இது 30க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் தகவல்களை வழங்குகிறது, தமிழ் உட்பட, மற்றும் மாகாணம் முழுவதிலும் உள்ள வளங்களுக்கான இணைப்பையும் அளிக்கிறது, Newcomer Information Centres போல, www.settlement.org.
- **Settlement agencies.** Citizenship and Immigration Canada (www.cic.gc.ca) மூலம் குடிவரவு மக்களுக்கானச் சேவைகளை கனடிய அரசாங்கம் வழங்குகிறது. Ontario Ministry of Citizenship and Immigration தனது www.ontarioimmigration.ca வலைத்தளத்தின் மூலம் தகவல் சேவைகளை வழங்குகிறது.
- **போக்குவரத்து.** பேருந்து வழித்தடங்கள், சுரங்கப் பாதைகள் போன்று என்ன வகையான போக்குவரத்து வசதிகள் உங்கள் ஊரில் அல்லது நகரத்தில் உள்ளன என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பொதுமக்கள் தங்கள் சேவைகளைப் பயன்படுத்த உதவ, பொதுஜன உடல்நல யூனிட்கள் மற்றும் சமூக உடல்நல மையங்கள் போன்ற பல உள்ளூர் நிறுவனங்கள், சில போக்குவரத்துச் சேவைகளை வழங்குகின்றன. உங்களுக்குப் போக்குவரத்துப் பிரச்சனைகள் இருந்தால், இந்தச் சேவை கிடைக்கிறதா எனக் கேட்டறியவும்.



best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

பெஸ்ட் ஸ்டார்ட்: ஒன்ட்டாரியோவின் தாய், சேய் மற்றும் ஆரம்பகால குழந்தை வளர்ப்பு வள
மையம்(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)
www.beststart.org

Health Nexus (ஹெல்த் நெக்சஸ்)
180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567
www.healthnexus.ca

இந்த ஆவணம் ஒன்ட்டாரியோ அரசின் நிதி உதவியுடன் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உரையை
மாற்றியமைப்பது, மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் அச்சிடுவதற்கான செலவுகள், குடியுரிமை மற்றும்
குடிவரவு கனடா மூலமாக கனடா அரசால் அளிக்கப்பட்டன.



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada