

## புதிய நாட்டில் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளல்

கனடாவுக்குப் புதிதாக வரும் பெண்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பங்களுக்குமான ஒரு வழிகாட்டி

### பகுதி1 - உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியைப் பெறல்

**நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள். வாழ்த்துக்கள்!**

கனடாவில் ஒரு பிள்ளையைப் பெற்றுக்கொள்வது பற்றி மேலும் அறிவதற்கு இந்த ஆதாரவளம் உங்களுக்கு உதவிசெய்யும். இந்த விஷயத்தில், உங்கள் நாட்டில் உள்ள நடைமுறைகளிலிருந்து இது வித்தியாசப்படலாம். இந்த ஆதாரவளம் ஒன்றாறியோவை மையமாகக் கொண்டது.

இந்த ஆதாரவளம் 4 பகுதிகளைக் கொண்டது. அந்த 4 பகுதிகளில் இது 1வது பகுதியாகும். அனைத்துப் பகுதிகளையும் [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health) ல் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.

உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்கள் உங்களுக்குக் கிடைப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.

- பகுதி 1: உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியைப் பெறல்
- பகுதி 2: கர்ப்பகாலத்தின்போது உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உடல்நலப் பராமரிப்பைப் பெறல்
- பகுதி 3: உங்களுடைய குழந்தையைப் பெறத் தயாராதல்
- பகுதி 4: உங்களுடைய குழந்தையைப் பெறல்

**best start  
meilleur départ**

by/par health nex<sup>us</sup> santé



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

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

### உங்களின் துணைவர்

உங்களுக்கு ஒரு கணவரோ அல்லது துணைவரோ இருந்தால், கர்ப்பகாலத்தின்போது அவர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம் என்பதுடன், உங்கள் குழந்தைப் பராமரிப்பிலும் அவர்கள் உதவலாம். உங்களுக்கு உதவ குடும்பத்தவர்கள் 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 உங்களுக்குச் சிறிது ஓய்வளிப்பதற்காக, குழந்தையைப் பராமரிப்பை அவர்களும் கற்றுக் கொள்ளலாம். குழந்தையை அவர்கள் அறிந்து கொள்ள இது உதவும்

குழந்தையைப் பராமரிப்பில் துணைவர்களும் தந்தையர்களும் பல வழிகளில் உதவ முடியும். Diapers மாற்றுவது, குழந்தையை ஏந்திக் கொள்வது மற்றும் குழந்தையுடன் விளையாடுவது போன்றவை இதில் அடங்கும். உணவு சமைத்தலில், பலசரக்குப் பொருள்கள் வாங்குதலில் அல்லது வீட்டுவேலைகள் செய்தலில் அவர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம். குழந்தை பிறக்க முன்னர், உங்கள் குழந்தையைப் பராமரிப்பதற்காக உங்களில் ஒவ்வொருவரும் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் கலந்துரையாடலாம்.

## பொதுஜன உடல்நல அலகுகள்



ஒன்றாயியோவிலுள்ள எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் பொதுஜன உடல்நல அலகு சேவை அளிக்கின்றது. கர்ப்பகாலத்தில் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெறவும் பெண்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பத்தவர்களுக்கும் உதவும் பல திட்டங்களையும் சேவைகளையும் இவை வழங்குகின்றன. உங்கள் பகுதியில் உள்ள பொதுஜன உடல்நல அலகைக் கண்டுபிடிக்க, [www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator/](http://www.phdapps.health.gov.on.ca/PHULocator/) என்ற வலைத்தளத்துக்குச் சென்று உங்களது அஞ்சல் குறியீட்டை அல்லது நகரத்தின் பெயரைப் போடுங்கள். INFOLine ஐயும் 1-866-532-3161 ல் நீங்கள் அழைக்கலாம்.

### உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள ஏனையோர்

- குழந்தை பிறந்த பிறகு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய பலர் இருப்பது நல்லது. அருகில் வசிக்கும் குடும்பத்தவர்கள் உங்களுக்கு இருக்கலாம், இது உதவியாக இருக்கும்.
- உங்கள் பகுதியிலுள்ள பலரை உங்களுக்குத் தெரியாது என்றால், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது சிலரைச் சந்திக்க முயற்சி செய்யுங்கள். முக்கியமாக பெரிய நகரங்களில் பல்வேறு கலாசாரக் குழுக்கள் உள்ளன. கலாசார அமைப்புகளின் பட்டியலுக்கு, Ontario Council of Agencies Serving Immigrants ஐத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். (பக்கம் 5 ஐப் பாருங்கள்)
- Canadian Prenatal Nutrition Program, Healthy Babies Healthy Children Program, Ontario Early Years Centres போன்றவற்றை ஒன்றாயியோவில் உள்ள திட்டங்கள் உள்ளடக்குகின்றன இத்திட்டங்களில் பணியாற்றுபவர்கள் உங்கள் பகுதியில் கிடைக்கப்பெறும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சேவைகளைக் கண்டுபிடிக்க உதவுவார்கள். இந்தத் திட்டங்களைப் பற்றி அறிய, உங்களது உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல அலகை அணுகி அங்குள்ள தாதி ஒருவருடன் பேசவும். (மேலேயுள்ள பெட்டியைப் பாருங்கள்).
- கனடாவில் நீண்டகாலமாக வசித்துவருபவர்களுடன் நட்பு ஏற்படுத்திக் கொள்வது உபயோகமாக இருக்கும். உள்ளூர்ச் செயல்பாடுகளை நீங்கள் மேலும் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்ள அவர்கள் உதவுவார்கள். விட்டுச் செல்லும் (drop-in) திட்டங்களில் நீங்கள் மற்றப் பெற்றோர்களையும் கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களையும் சந்திக்கலாம்
- பெரும்பாலான மருத்துவமனைகளில் உள்ள ஒரு சமூகப் பணியாளர், உங்கள் பகுதியில் உள்ள சேவைகளைக் கண்டறிய உதவலாம். உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உங்களுக்கு இந்த நபரைப் பரிந்துரை செய்யலாம்.
- நீங்கள் யாருடனாவது பேச வேண்டும் போல இருந்தாலும் கூட, தேவைப்படும் போது உதவி கேளுங்கள். நீங்கள் தனியாக இல்லை!

கர்ப்பகாலத்துக்கு முன்பான ஆரோக்கியம், கர்ப்பகாலத்தின் போதான ஆரோக்கியம், ஆரோக்கியமான பிள்ளைப்பேறு போன்றவற்றின் விபரங்களை A Healthy Start for Baby and Me (குழந்தைக்கும் எனக்கும் ஆரோக்கியமான ஆரம்பம்) என்ற இந்தப் புத்தகம் வழங்கும். உங்கள் பொதுஜன உடல்நல அலகில் இதன் ஒரு பிரதியை நீங்கள் பெறலாம் அல்லது [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health) ல் தரவிறக்கம் செய்யலாம்.





## மொழி எப்படி?

நீங்கள் ஆங்கிலம் அல்லது பிரஞ்சுமொழி பேசுபவர் அல்ல என்றால், கிடைக்கும் இந்தச் சேவைகளுள் சிலவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருக்கலாம்.

- பெரிய மருத்துவமனைகள் போன்றவற்றில் அங்கேயே மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் இருப்பார்கள். சில சமயங்களில் இந்தச் சேவை இலவசமாக அளிக்கப்படுகிறது. இந்தச் சேவையை வர்கள் வழங்குகிறார்களா என்றும், அதற்குக் கட்டணம் ஏதும் செலுத்த வேண்டுமா என்றும் கேட்டறியுங்கள்.
- அங்கே, உங்களது மொழிக்கான மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் இல்லை என்றால், சந்திப்புக்களுக்குச் செல்லும் போது நீங்கள் ஒரு நண்பரையோ அல்லது குடும்பத்தவர் ஒருவரையோ உடன் அழைத்துச் செல்லலாம். உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேச அவர்கள்ங்களுக்கு உதவுவார்கள்.
- உங்களுக்கு மருத்துவப் பிரச்சனை ஏதும் இருந்தாலோ அல்லது நீங்கள் உடல் நலமின்றி இருந்தாலோ, Telehealth Ontarioவை (1-866-797-0000)ல் அழைத்து, ஒரு தாதியுடன் நீங்கள் பேச உதவுவதற்கு ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவை என நீங்கள் கேட்கலாம். இந்தச் சேவையைப் பயன்படுத்துவதற்கு உங்களிடம் ஒரு ஒன்ராரியோ சுகாதார அட்டை(Ontario Health Card) அல்லது காப்பீடு இருக்க வேண்டும் என்கிற அவசியமில்லை. இது இலவசமாகும்.
- பெரும்பாலான குடியமர்த்தும் (settlement) அமைப்புகள் மொழிபெயர்ப்புக்கான உதவியை வழங்குகின்றன. இது பற்றி மேலும் அறியவும், உள்ளூர்த் தொடர்புகளைக் கண்டறியவும், [www.settlement.org](http://www.settlement.org) ல் “Services Near Me.” ஐப் பார்க்கவும்.



## கர்ப்பகாலத்தின் போதும் குழந்தை பிறந்த பிறகும் தேவைப்படும் முக்கியச் சேவைகள்

- **211 Community Information Centres.** ஒன்றாறியோவில் உள்ள பெரிய மையங்களில், 2-1-1 என்ற எண்ணை அழைத்தால், சமூக, சமுதாய, உடல்நல மற்றும் இதர அரசாங்கச் சேவைகளைப் பெற உதவி கிடைக்கும். இந்தச் சேவையைப் பயன்படுத்துவதற்கு கட்டணம் எதுவும் இல்லை. [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) என்ற வலைத்தளத்தில், இந்தச் சேவையை அளிக்கும் ஒன்றாறியோச் சமூகங்களின் பட்டியல் உள்ளது. அல்லது இந்தச் சேவையுடன் நீங்கள் இணைக்கப்படுகிறீர்களா என்று பார்ப்பதற்கு உங்கள் தொலைபேசியில் 2-1-1ஐ அழுத்தலாம்.
- **911 Emergency Service.** உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருக்கும் அவசரகால நிலையில் நீங்கள் இருந்தால், ஒரு அவசரகால வண்டியையோ, காவல்துறையையோ அல்லது தீயணைப்புப் படையையோ அழைக்க 9-1-1 என்ற எண்ணை அழுத்தலாம். இந்தச் சேவை பல மொழிகளில் கிடைக்கிறது.
- **தாக்குதலுக்குள்ளான பெண்களுக்கான தொலைபேசிச் சேவை (Assaulted Women's Help Line).** உணர்வுரீதியான அல்லது உடல்ரீதியான துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாகும் பெண்களுக்கான இலவசத் தொலைபேசிச் சேவையான இது, நாளின் 24 மணிநேரமும் கிடைக்கிறது. இது அநாமதேயமாகவும் இரகசியமாகவும் வைக்கப்படும். இந்தச் சேவை 150 மொழிகளில் வழங்கப்படுகிறது. (1-866-863-0511; [www.awhl.org](http://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](http://www.aom.on.ca)).
- **Citizenship and Immigration Canada.** இந்த மத்திய அரசாங்கத் திணைக்களம் கனடாவுக்குக் குடிபெயர் விரும்புவர்களுக்கும், வந்திருக்கும் புதியவர்களுக்கும் உதவி புரிகிறது. சேவைகள், குடிவரவு, குடிவரவுப் பதிவு, மற்றும் கனடாவிற்கு வந்திருக்கும் புதியவர்களுக்கான மொழியறிவுக் கற்பித்தல் (LINC) போன்றவற்றைச் சேவைகள் உள்ளடக்குகின்றன. (1-888-242-2100; [www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca))
- **Community Health Centres.** ஒன்றாறியோவின் பல பகுதிகளில் சமூக உடல்நல மையம் உள்ளது. இவை பொதுவாக, உடல்நலப் பராமரிப்பு மற்றும் உடல்நல மேம்பாட்டுச் சேவைகளை வழங்குகின்றன. இங்குள்ள பணியாளர்கள், மருத்துவர்கள், நிபுணத்துவத் தாதிகள், தாதிகள், சமூகப் பணியாளர்கள், உடல்நல மேம்பாட்டாளர்கள், மற்றும் இதர உடல்நல நிபுணர்களை உள்ளடக்குகிறார்கள். இந்தச் சேவை இலவசமானது, ஆனால் உங்களிடம் Ontario Health Card அல்லது தனியார் உடல்நலக் காப்பீடு இல்லையென்றால் இந்தப் பரிசோதனைகளுக்கு நீங்கள் 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.ontariochc.org](http://www.ontariochc.org))ல் உள்ளது.
- **Motherisk. Hospital for Sick Children**ன் (ரொறன்ரோவில்) ஒரு திட்டம் இது. கர்ப்பமாக உள்ள அல்லது தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்கள் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் மற்றும் பொருட்கள், மற்றும் அவர்கள் தம்மை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் சூழல்கள் ஆகியவற்றின் பாதுகாப்பைப் பார்த்துக் கொள்கிறது இந்த இலவசச் சேவை (1-877-327-4636; [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)).
- **Ontario Council of Agencies Serving Immigrants.** இது, பல நாட்டின மற்றும் கலாசாரக் குழுக்களை உறுப்பினர்களாகக் கொண்ட, இலாபநோக்கமற்ற சேவை நிறுவனமாகும். (416-322-4950; [www.ocasi.org](http://www.ocasi.org))
- **Ontario Early Years Centres.** பல்வேறு செயல்முறைவகுப்புக்களையும் சில செயற்பாடுகளையும் செய்வதற்கு பெற்றோரும் பராமரிப்பாளர்களும் தங்களின் குழந்தைகளுடன் செல்லக்கூடிய இடங்களாக இவையுள்ளன. சமூகத்தில் உள்ள நிபுணர்களுடனும் மற்றைய பெற்றோர்களும் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் கதைப்பதன் மூலம் தங்களின் கேள்விகளுக்கு பெற்றோர்கள் பதில் காண முடியும்.

உங்களுக்கு அருவிலுள்ள Ontario Early Years Centre இருக்குமிடத்தைத் தெரிந்து கொள்ள 1-866-821-7770ஐ நீங்கள் அழைக்கலாம். இந்தச் சேவை இலவசமானது. (www.ontarioearlyyears.ca)

- **Ontario Human Rights Commission.** இந்த அமைப்பு, ஒன்ராறியோ-வாழ் மக்களை பாதுகாப்புவதிலிருந்து பாதுகாக்கும் Ontario Human Rights Codeஐ நடைமுறைப்படுத்துகிறது. (1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca).
  - **Ontario Immigration.** ஒன்ராறியோவில் குடியேறவிருக்கும் மற்றும் ஒன்ராறியோவுக்கு வந்திருக்கும் புதியவர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட, ஒரு ஒன்ராறியோ அரசாங்க வலைத்தளம். (www.ontarioimmigration.ca).
  - **பொதுஜன உடல்நலம்.** ஒன்ராறியோவிலுள்ள எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் பொதுஜன உடல்நல அலகின் சேவைகள் பயன்படுகின்றன. ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்திற்கும் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கும், பெண்கள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கு உதவ இவை பல திட்டங்களையும் சேவைகளையும் அளிக்கின்றன. பொதுஜன உடல்நல தாதிகளும் வீட்டு ஆலோசகர்களும் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவதுடன், உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சேவைகளை கண்டறிவதற்கு உதவுகின்றனர். உங்கள் பகுதியில் கனடிய கர்ப்பகால உணவுத் திட்டம் (Prenatal Nutrition Program) உள்ளதா என்று அவர்களை நீங்கள் கேட்கலாம். பெரும்பாலான சேவைகள் இலவசம் என்றாலும், பிள்ளை பெற முன்னான வகுப்புகள் (prenatal classes) போன்ற சில சேவைகளுக்காக நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில், குறைந்த வருமானம் உள்ள பெண்களுக்கு பிள்ளை பெற முன்பான வகுப்புகளுக்குக் கட்டணம் இல்லை. (www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
  - **Service Canada.** Service Canada என்பது கனடிய அரசாங்கம் அளிக்கும் எல்லாச் சேவைகளுக்குமான ஒரு மத்திய சேவையாகும். (1-800-O-Canada; 1-800-622-6232; www.servicecanada.gc.ca)
  - **Service Ontario.** Service Ontario என்பது ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் அளிக்கும் எல்லாச் சேவைகளுக்குமான ஒரு மத்திய சேவையாகும். (1-800-267-8097; www.serviceontario.ca)
  - **Settlement.org.** இந்த வலைத்தளம், Ontario Council of Agencies Serving Immigrantsன் ஒரு பகுதியாகும். இது 30க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் தகவல்களை வழங்குவதுடன், Newcomer Information Centres போன்ற மாகாணம் முழுவதிலும் உள்ள வளங்களுக்கான இணைப்புக்களையும் அளிக்கிறது. (www.settlement.org)
  - **Telehealth Ontario.** ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் அனைவருக்கும் வழங்கும் ஒரு இலவசமான சேவையாக இது உள்ளது. Telehealth தாதி ஒருவருடன் கதைப்பதற்கு உங்களிடம் ஒரு ஒன்ராறியோ சுகாதார காப்புறுதி இலக்கம் இருக்க வேண்டியதில்லை. 1-866-797-0000 ஐ அழையுங்கள். இது நாளின் 24 மணிநேரமும், வாரத்தின் 7 நாட்களும் கிடைக்கும். ஆங்கிலத்திலும் பிரெஞ்சிலும் ஏனைய மொழிகளுக்கான மொழிபெயர்ப்பு ஆதரவுடனும் இது வழங்கப்படுகின்றது.
- Telehealth Ontario** க்கான அழைப்பு 911 க்கான அழைப்பைப் பிரதியீடு செய்ய மாட்டாது - அவசர கால நிலைமைகளின் போது அந்த இலக்கத்தைத் தான் முதலில் நீங்கள் அழைக்க வேண்டும்.
- **Thehealthline.ca.** உங்களுடைய பகுதியிலுள்ள அனைத்து ஆரோக்கிய மற்றும் சமூக சேவைகளைக் கண்டறிய இந்த வலைத்தளம் உதவலாம்.

www.beststart.org

ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் வழங்கிய நிதியில் இந்தப் பத்திரம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதிலுள்ள தகவல்கள் இதை எழுதியவர்களின் பார்வைகளைப் பிரதிபலிக்கின்றது, ஒன்ராறியோ அரசாங்கத்தின் பார்வைகளைப் பிரதிபலிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இந்த வழிகாட்டி முழுவதும் மேற்கோள் காட்டப்பட்ட ஆதாரவளங்கள் மற்றும் திட்டங்களுக்கு ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் அல்லது Best Start Resource Centre ஆதரவளித்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.



## புதிய நாட்டில் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளல்

கனடாவுக்குப் புதிதாக வரும் பெண்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பங்களுக்குமான ஒரு வழிகாட்டி

### பகுதி 2 - கர்ப்பகாலத்தின்போது உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உடல்நலப் பராமரிப்பைப் பெறல்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள். வாழ்த்துக்கள்!

கனடாவில் ஒரு பிள்ளையைப் பெற்றுக்கொள்வது பற்றி மேலும் அறிவதற்கு இந்த ஆதாரவளம் உங்களுக்கு உதவும். இந்த விஷயத்தில், உங்கள் நாட்டில் உள்ள நடைமுறைகளிலிருந்து இது வித்தியாசப்படலாம். இந்த ஆதாரவளம் ஒன்றாறியோவை மையமாகக் கொண்டது.

இந்த ஆதாரவளம் 4 பகுதிகளைக் கொண்டது. அந்த 4 பகுதிகளில் இது 2வது பகுதியாகும். அனைத்துப் பகுதிகளையும் [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health) ல் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.

உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்கள் உங்களுக்குக் கிடைப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்

- பகுதி 1: உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியைப் பெறல்
- பகுதி 2: **கர்ப்பகாலத்தின்போது உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உடல்நலப் பராமரிப்பைப் பெறல்**
- பகுதி 3: உங்களுடைய குழந்தையைப் பெறத் தயாராதல்
- பகுதி 4: உங்களுடைய குழந்தையைப் பெறல்

இந்த ஆதாரவளத்திலுள்ள மருத்துவத் தகவல்கள் ஆரோக்கியமான கர்ப்பக்காலத்துடன் தொடர்பானவை. உங்களுக்கு மருத்துவம் சம்பந்தமான ஏதாவது கேள்விகள் அல்லது அக்கறைகள் இருந்தால், உங்களுடைய கர்ப்பத்துக்குப் பொருத்தமான ஆலோசனையைப் பெற உங்களுடைய உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் கதையுங்கள்.

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



சுகாதாரப் பணியாள நிபுணர் ஒருவரே, ஒரு உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் ஆவார். நீங்கள் ஒன்றாயியோவிலுள்ள ஒரு கர்ப்பம்தரித்த பெண்ணாயின், உங்களுடைய உடல்நல பராமரிப்பாளர்கள் பின்வருவோரை உள்ளடக்கலாம்:

- மருத்துவர்கள்
- மருத்துவமாதுகள்
- நிபுணத்துவத் தாதிகள்

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

### சுகாதாரச் சேவைகளைக் கண்டறிதல்

ஒன்றாயியோவிலுள்ள கர்ப்பம்தரித்த பெண்களுக்கு உதவும், உடல்நல ராமரிப்பாளர்கள் பின்வருவோரை உள்ளடக்கலாம்

- குடும்ப மருத்துவர், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களுக்கு உடல்நலச் சேவைகளை வழங்குவதுடன், பிள்ளைப்பேற்றின் போதும் உங்களுக்கு உதவுவார்.
- குடும்ப மருத்துவர், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களுக்கு உடல்நலச் சேவைகளை வழங்குவதுடன், பிள்ளைப்பேற்றின் போது உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரு மகப்பேறு மருத்துவரிடம் உங்களைச் சிபாரிசு செய்வார்.
- நிபுணத்துவத் தாதிகள், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்வார்கள். கர்ப்பகாலத்தின் இறுதிப் பகுதியில் இவர் உங்களை ஒரு மகப்பேறு மருத்துவர், குடும்ப மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மாதுவிடம் சிபாரிசு செய்வார்
- மருத்துவ மாது, நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்வதுடன், பிள்ளையைப் பெற உங்களுக்கு உதவிசெய்வார், அத்துடன் குழந்தை பிறந்த 6 வாரங்கள் வரை உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்வார். ஒன்றாயியோவில் மருத்துவமாதுகள் என்பவர்கள் பதிவுபெற்ற உடல்நல நிபுணர்கள் என்பதுடன், வர்கள் பல்கலைக்கழக மருத்துவமாதுத் திட்டம்(university midwifery program) ஒன்றில் பயின்று பட்டம் பெற்றவர்களாவார்கள். உங்களை ஒரு மருத்துவமாதுவிடம் சிபாரிசு செய்வதற்கு ஒரு மருத்துவர் தேவையில்லை; நீங்களே ஒருவரை நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

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

ஒரு உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைக் கண்டறிவதற்கான சில உதவிக்குறிப்புகள் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- புதிய நோயாளிகளை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் ஒருவரைத் தெரியுமா என உங்கள் நண்பர்கள், குடும்பத்தவர்கள், அல்லது உங்களின் உள்ளூர் பொதுஜன ஆரோக்கிய அலகைக் கேளுங்கள்.
- உங்களது உள்ளூர் தொலைபேசிப் புத்தகத்தில் உள்ள மஞ்சள் பக்கங்களில்(Yellow Pages) தேடிப் பாருங்கள். மருத்துவர்கள் மற்றும் அறுவைச்சிகிச்சை ருத்துவர்களைத் (Physicians & Surgeons) தேடிப் பாருங்கள். ஒரு மகப்பேறு மருத்துவர் (obstetrician) அல்லது ஒரு மகளிர் மருத்துவர்(gynaecologist) போன்ற நிபுணர்களிடம் போவதற்கு உங்களது குடும்ப மருத்துவரின் பரிந்துரை தேவைப்படும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- Health Care Connect ல் பதிவுசெய்து கொள்ளுங்கள். புதிய நோயாளிகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் ஒரு உள்ளூர் மருத்துவர் அல்லது நிபுணத்துவத் தாதியை ஒன்றாயியோ வாழ் மக்கள் கண்டறிவதற்கு இந்தச் சேவை உதவுகிறது. (1 800 445 1822; [www.ontario.ca/healthcareconnect](http://www.ontario.ca/healthcareconnect))



- உங்கள் பகுதியில் ஒரு மருத்துவரைக் கண்டறிய, College of Physicians and Surgeons of Ontarioவின் மருத்துவர் தேடும் சேவையைப் (Doctor Search service) பயன்படுத்துங்கள். (www.cpsso.on.ca/docsearch)
- புதிய நோயாளிகளை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய மருத்துவர்களின் பட்டியலைப் பெற உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனைகளை அழையுங்கள். ஒன்ராறியோ மருத்துவமனைகளின் பட்டியலுக்கு www.thehealthline.ca என்ற வலைத்தளத்தைப் பாருங்கள், அல்லது உங்களது தொலைபேசிப் புத்தகத்தின் மஞ்சள் பக்கங்களில்(Yellow Pages) Hospitals (மருத்துவமனைகள்) என்பதன் கீழ் தேடவும்.
- புதிய நோயாளிகளை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய அல்லது உங்கள் மொழி பேசக்கூடிய மருத்துவர்களின் பட்டியலை உங்கள் உள்ளூர் குடியமர்த்தும்(settlement) அமைப்பு வைத்திருக்கக்கூடும்.
- நீங்கள் ஒரு walk-in மருத்துவ மையத்தை நீங்கள் பயன்படுத்த விரும்பலாம். அவசரமற்ற மருத்துவப் பிரச்சனைகளுக்கான walk-in மையங்கள் பல மருத்துவமனைகளில் உள்ளன. இந்த வகையான மையங்களுக்கு ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் செல்லும்போது அதே மருத்துவரை நீங்கள் பார்க்க முடியாமல் போகலாம். ஒரு walk-in மையத்தைக் கண்டறிய, தொலைபேசிப் புத்தகத்தின் மஞ்சள் பக்கங்களில்(Yellow Pages) "Clinics-Medical" என்பதன் கீழ் பாருங்கள்.
- ஒன்ராறியோ மருத்துவமாதுக்கள் சங்கத்தை(Association of Ontario Midwives) தொடர்புகொள்வதன் மூலம் உங்கள் பகுதியிலுள்ள ஒரு மருத்துவமாதுவை நீங்கள் கண்டறியலாம். (1-866-418-3773; www.aom.on.ca)

### சுகாதாரச் சேவைகளுக்கான கட்டணம் செலுத்துதல்

நீங்கள் ஒன்ராறியோவில் குடியேறிய பின்னர் மருத்துவச் சேவைகளைப் பெறலாம், ஆனால் அவை எப்போதும் இலவசமாக இருக்காது.

நீங்கள் ஒன்ராறியோவிலுள்ள முதல் 3 மாதங்களுக்கும் உங்களுக்கு ஒன்ராறியோ உடல்நலக் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் (Health Insurance Plan) (OHIP) ஈட்டுத்தொகை வழங்கப்படாது.

நீங்கள் ஒன்ராறியோவுக்கு வரும் முன் தனியார் உடல்நலக் காப்பீட்டை (private health coverage) எடுத்துக் கொள்வது சிறப்பானது. நீங்கள் ஒன்ராறியோவுக்கு 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 ல் கிடைக்கும்.

### நீங்கள் ஒரு அகதிநிலையில் இருப்பவர் என்றால்

உங்களுக்கான OHIP காப்பீடு செயல்படுத்தப்படும் முன், Interim Federal Health Program (www.servicecanada.gc.ca/eng/goc/interim\_health.shtml) மூலம் அவசரகால மற்றும் அத்தியாவசியமான உடல்நலச் சேவைகளை நீங்கள் பெறலாம், அல்லது 1-888-242-2100 ஐ அழையுங்கள்.

## ஒன்ராறியோ உடல்நலக் காப்பீட்டுத் திட்டம் = OHIP

ஒன்ராறியோவுக்கான உடல்நலக் காப்பீட்டுத் திட்டம் பற்றிய தகவல்களுக்கு, www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/ ஐப் பாருங்கள், அல்லது Service Ontario, Infolineஐ 1-866-532-3161ல் அழையுங்கள்.

## உடல்நலச் செலவுகள் பற்றிய மேலும் விவரங்கள்

- 1) உங்களுக்கு OHIP காப்பீடு இல்லாவிட்டாலும், சமூக உடல்நல மையங்களிலும் ([www.ontariohc.org](http://www.ontariohc.org)) மற்றும் மருத்துவமாதாக்களிடமும் ([www.aom.on.ca](http://www.aom.on.ca)) சில உடல்நலச் சேவைகளை நீங்கள் பெறலாம். Healthy Babies Healthy Children மற்றும் (குழந்தை செவிப்புலன் சோதனை) Infant Hearing போன்ற பல சேவைகள் இலவசமாகக் கிடைக்கின்றன.
- 2) மருத்துவமனைக்குச் செல்ல ஒரு அவசரகாலவண்டி உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், அந்தச் செலவில் பெரும்பாலான பகுதியை உங்களின் ஒன்ராறியோ சுகாதார அட்டை(Ontario Health Card) ஏற்றுக் கொள்ளும் என்றாலும், கட்டணத்தின் ஒரு பகுதியை நீங்கள் செலுத்த வேண்டும். நீங்கள் அவசரகாலவண்டியில் வந்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்று மருத்துவமனையில் உங்களைப் பார்க்கும் 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 செலுத்துவதற்குப் 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.

## பிரசவத்துக்கு முந்திய சந்திப்புக்கள் மற்றும் பரிசோதனைகள் எப்பொழுது நடைபெறும்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் என்பது தெரிந்த உடனேயே உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் ஒரு சந்திப்பை ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களது முதல் சந்திப்பு அதன்பின் வரும் சந்திப்புக்களை விட அதிக நேரம் நீடிக்கக்கூடும். உங்களது முதல் சந்திப்பின் போது:

- உங்களது மருத்துவ வரலாற்றைப் பற்றி உங்களிடம் கேட்கப்படும்
- உங்களை சிறுநீர் மற்றும் இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுமாறு உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் ஆலோசனை சொல்வார். மருத்துவப் பிரச்சனைகளைத் தடுக்க இந்தப் பரிசோதனைகள் மிகவும் பயனுள்ளவையாக அமையும், ஆனால் இவற்றை செய்து கொள்வதா அல்லது இல்லையா என்கிற முடிவு உங்களுடையது.
- உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் ஒரு உடல் பரிசோதனையைச் செய்வார், மேலும் இந்த சமயத்தில் அவர் ஒரு உள்ளார்ந்த பரிசோதனையையும் செய்யக்கூடும்.

இந்த முதல் சந்திப்புக்குப் பிறகு, வருங்கால சந்திப்புக்களுக்கான வழமைகள் பின்வருமாறு இருக்கும்:

கர்ப்பகால வாரங்களின் எண்ணிக்கை	உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரை நீங்கள் எத்தனை நாளைக்கு ஒரு தடவை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள்?
0 முதல் 28 வாரங்கள் வரை	நான்கு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை
29 முதல் 36 வாரங்கள் வரை	இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை
36 வாரங்களுக்குப் பிறகு	ஒவ்வொரு வாரமும்

உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உங்களுக்கு இந்தப் பரிசோதனைகளை வழங்கக்கூடும்:

கர்ப்பகால வாரங்களின் எண்ணிக்கை	பரிசோதனையின் பெயர் மற்றும் விவரணம்
சுமார் 18 வாரங்கள்	நீங்கள் ஒப்புக் கொண்டால், உங்களுக்கு ஒரு அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனை மருத்துவமனையிலோ அல்லது கிளினிக்கிலோ செய்யப்படும். குழந்தை பிறக்கப்போகும் திகதியை உறுதி செய்ய உதவுவதும், குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தியைப் பரிசோதிப்பதும் அல்ட்ராசவுண்ட் பரிசோதனையின் நோக்கம் ஆகும்.
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 ஏனைய பரிசோதனைகளைச் செய்ய உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் முடிவு செய்யலாம். ஒவ்வொரு பரிசோதனையின் நோக்கத்தையும் நன்கு புரிந்து கொள்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பரிசோதனைகளுக்கு உட்படலாமா அல்லது வேண்டாமா என்பதை முடிவு செய்துகொள்ளும் சுதந்திரம் உங்களுக்கு உண்டு.	

## உங்களின் உரிமைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

ஒன்ராறியோவில் ஒரு பெண்ணை, அவள் கர்ப்பமாக இருப்பதன் காரணமாகவோ, ஒரு குழந்தை பெற்றிருப்பதன் காரணமாகவோ, தாய்ப்பாலூட்டுவதன் காரணமாகவோ அல்லது அவள் 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 சட்டத்துக்கு விரோதமானதாகும்.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது, மருத்துவச் சந்திப்புகளுக்குச் செல்வது அல்லது வேலை செய்வதில் பிரச்சனைகள் போன்ற பிரத்தியேகத் தேவைகள் உங்களுக்கு இருந்தால், அவை குறித்து உங்கள் பணிமேலாளருடன் கலந்தாலோசிக்கவும். மேலும் தகவல்களுக்கு, Ontario Human Rights Commission வலைத்தளத்தை [www.ohrc.on.ca](http://www.ohrc.on.ca) ல் பாருங்கள், அல்லது 1-800-387-9080 ஐ அழையுங்கள்.

## துன்புறுத்தலை கனடா அனுமதிக்காது

உணர்வுரீதியான மற்றும் உடல்ரீதியான துன்புறுத்தல், கனடாவில் சட்டத்துக்கு விரோதமானதாகும். துன்புறுத்தலுக்கு உட்படுபவர்களுக்கு உதவ பல குழுக்கள் உள்ளன. துன்புறுத்தல் பல வகைகளில் ஏற்படலாம்: வாய்மொழியானவை, பாலியல்ரீதியானவை, உடல்ரீதியானவை, முதலானவை. உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியைக் கண்டுபிடிக்க உதவலாம்.

துன்புறுத்தும் உறவுமுறையிலிருந்து ஒரு பெண் வெளியேறுவதன் காரணமாக, அவர் தனது நிரந்தரக் குடியரிமையை இழக்க மாட்டார் அல்லது கனடாவை விட்டு வெளியேறும்படி கட்டாயப்படுத்தப்பட மாட்டார். அவளைத் துன்புறுத்தும் துணைவர் அவளைப் பொறுப்பேற்றிருந்தாலும் இது பொருந்தும்.

மேலும் தகவல்களுக்கு, **நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் (You and your baby)** என்ற தகவல் திரட்டை(10 மொழிகளில்)

[www.beststart.org/resources/anti-violence](http://www.beststart.org/resources/anti-violence) ல் நீங்கள் தரவிறக்கம் செய்யலாம். அல்லது தாக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான உதவித்தொலைபேசி இணைப்பை(Assaulted Women's Helpline) 1-866-863-0511ல் அழையுங்கள். ஒரு அந்தரங்கமான, இலவச ஆலோசனைச் சேவையை 150 மொழிகளில் இது வழங்குகிறது.







Neighbours, Friends & Families

Neighbours, Friends and Families (அயலவர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தவர்கள்) என்ற வலைத்தளம் பெண் துன்புறுத்தலின் அறிகுறிகளை விவரிக்கிறது.; எனவே அவளில் அக்கறை உள்ளவர்கள் அவளுக்கு உதவ முடியும். அத்துடன் தனது நடத்தையை மாற்றுவதற்கு உதவி தேவைப்படும் ஒரு நபருக்கு அவருடன் நெருக்கமானவர்கள் உதவலாம் என்பதற்காக, அதற்கான தகவல்களையும் இது வழங்குகின்றது. பாருங்கள்: [www.neighboursfriendsandfamilies.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.ca).

## உடல்நலப் பராமரிப்பாளர்களுடன் பேசுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- ஒவ்வொரு சந்திப்புக்கு முன்னரும், உங்களுக்கு இருக்கும் கேள்விகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் நன்றாக ஆங்கிலம் பேச முடியாவிட்டால், உங்களுக்கு ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் வேண்டும் என்று கேளுங்கள், குறிப்பாக உங்களின் முதல் சந்திப்புக்கு. அது சாத்தியமில்லை என்றால், நீங்கள் எழுதி வைத்திருக்கும் கேள்விகளை மொழிபெயர்க்க யாராவது ஒருவரின் உதவியை நாடுங்கள்.
- கர்ப்பகாலத்தின் போதும், பிரசவத்தின் போதும், குழந்தை பிறந்த பின்னரும் உங்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடிய சில முக்கியமான சொற்களைக் கற்றுக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். முக்கியமான சொற்கள் சிலவற்றை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள உதவும் வகையில், இந்தத் தலைப்புகளில் தகவல்கள் அடங்கிய துண்டுப் பிரசுரங்களும் புத்தகங்களும் உங்கள் உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல அலகில் 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 நீங்கள் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சிகிச்சையை ஏற்றுக் கொள்ளவோ அல்லது மறுக்கவோ உங்களுக்கு உரிமை உள்ளது. குடும்பத்தவர்கள் அல்லது நண்பர்களுடன் நீங்கள் கலந்தாலோசிக்கலாம், ஆனால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்கிற முடிவை நீங்கள் தான் எடுக்க வேண்டும். நீங்கள் கேட்க விரும்பும் அத்தனை கேள்விகளையும் பயப்படாமல் கேளுங்கள்.



## எதை எதிர்பார்க்கலாம்

கீழுள்ள கேள்விகள் போன்ற கேள்விகளை உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உங்களிடம் அனேகமாகக் கேட்பார், குறிப்பாக உங்களின் முதலாவது சந்திப்பில்:

- நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?
  - உங்களது இறுதி மாதவிடாய் தொடங்கிய திகதி என்ன?
  - நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் அத்துடன் என்ன குடிக்கிறீர்கள்? உங்களின் பசி எப்படியுள்ளது?
  - நீங்கள் என்ன மாதிரியான வேலை செய்கிறீர்கள்? நீங்கள் அடிக்கடி செய்யும் பிற செயற்பாடுகள் எவை?
  - நீங்கள் எங்கே வசிக்கிறீர்கள்? உங்களுடன் வசிப்பவர்கள் யார்?
  - உங்களது மருத்துவ வரலாறு என்ன: இதற்கு முன் நீங்கள் கர்ப்பமடைந்து இருக்கிறீர்களா? உங்களுக்கு உடல்நலத்தியான அல்லது மனரீதியான உடல்நலப் பிரச்சனைகள் இருக்கின்றனவா? நீங்கள் மருந்துகள் ஏதேனும் சாப்பிடுகிறீர்களா? நீங்கள் என்னென்ன நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள் (குடும்புசிகள்) எடுத்திருக்கிறீர்கள்?
  - உடல்நலத்தியான அல்லது மனரீதியான நோய்கள் இருக்கும் குடும்ப வரலாறு உண்டா?
  - அதிகளவிலான மனஅழுத்தத்தை நீங்கள் சமாளிக்கிறீர்களா?
  - உங்களை யாராவது துன்புறுத்தும் அல்லது நீங்கள் பாதுகாப்பின்றி உணர்வது போல உள்ள சூழலில் நீங்கள் இருக்கிறீர்களா?
  - உங்களது கடந்தகால கர்ப்பங்கள் மற்றும் பிரசவங்களைப் பற்றிச் சொல்லுங்கள் எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் உண்மையான பதில்களை அளியுங்கள். நீங்கள் விரும்பினால், உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் நீங்கள் தனியாகப் பேசலாம்.
  - மருத்துவமாதா போன்ற ஒரு பெண் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைப் பெற நீங்கள் விருப்பப்படலாம். ஆனால் அப்படி ஒருவர் கிடைக்காவிட்டால், ஒரு ஆண்டமிருந்து நீங்கள் உடல்நலச் சேவையைப் பெற வேண்டியிருக்கலாம்.
  - உங்களுக்கு உடல்நலத்தியான பரிசோதனை செய்யப்படும் போதும், பிரசவத்தின் போதும் உங்களது கணவர், துணைவர் அல்லது குடும்பத்தவர் ஒருவரை உடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். எந்த நேரத்திலும் உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் தனியாக இருக்க வேண்டும் என்றும் நீங்கள் கேட்கலாம். உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைத் தனியாகச் சந்திப்பதில் உங்களுக்குச் சிரமம் இருந்தால், உங்களது சந்திப்புக்கு முன் அலுவலகத்தைத் தொடர்பு கொண்டு இதைத் தெரிவித்தால், அவர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம்.
  - தமக்கு பிரசவத்தில் உதவுபவர்களுக்கு தமது விருப்பங்களை எழுத்து வடிவில் விளக்கும் வகையில் பிரசவகாலத் திட்டங்கள் பெரும்பாலும் பெற்றோர்களால் கனடாவில் செய்யப்படுகின்றன. இது செய்யப்படுகிறது. பிள்ளைபேற்றுத் திட்டங்களை (birth plan) எப்போதும் ஆங்கிலத்தில் எழுதி வைத்திருப்பதும், உங்களுடைய கர்ப்பகாலத்தின் போது அதன் ஒரு பிரதியை உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் கொடுப்பதும் நல்லது. இதை உங்களுடன் மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள். உங்களது birth plan (பிள்ளைபேற்றுத் திட்டங்கள்) பின்வருவனவற்றைக் கொண்டிருக்கலாம்:
    - பிரசவவலி ஆரம்பத்துக்கான உதவி, வலி நிவாரணம், பிரசவ நிலைகள் மற்றும் மருத்துவ நடைமுறைகள் போன்ற விடயங்களில் நீங்கள் விரும்புவவை.
    - பிரசவத்தின் போது உங்களால் முடிவு எடுக்க முடியாவிட்டால், உங்களுக்காக முடிவெடுக்கக்கூடியவர்கள் யார்.
    - ஆண்குழந்தையின் circumcision (சுன்னத்து) அல்லது குழந்தையின் பாலினம் என்ன என்று சொல்வது போன்ற உங்களது கலாசார அல்லது மதரீதியான விருப்பங்கள்.
    - உங்களுக்கு முக்கியமாக இருக்கக்கூடிய ஏனைய விடயங்கள்.
- உங்களது தாய்நாட்டில் நிகழ்வது போன்றே கனடாவிலும் இருக்கும் என்று அனுமானிக்காதீர்கள். உங்களது கலாசார விருப்பங்களுக்கேற்ப உதவுவதற்கு உங்களது மருத்துவமனையில் பணியாளர்கள் இருக்கக்கூடும். நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரால் அல்லது மருத்துவமனையால் செய்ய முடியாமல் போகலாம், ஆனால் முயற்சிப்பார்கள்.

## உங்களது பிரசவகாலத் திட்டத்தை எழுதுதல்

சில வலைத்தளங்கள் மாதிரி birth plan களை வழங்குகின்றன. உங்களுடைய birthplan ல் நீங்கள் உள்ளடக்க விரும்பக்கூடிய விடயங்கள் பற்றிய யோசனையை அவை உங்களுக்குத் தரலாம். உங்களுடைய திட்டம் உங்களுடைய விருப்பங்களைப் பிரதிபலிப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள். பிள்ளை பிறப்புக்கு உங்களுடன் வரவிருப்பவருடனும் உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளருடனும் இது பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

உங்களுடைய birthplan ஐ எப்படி எழுதுவது என்பது பற்றி மேலும் அறிய கனடாவின் Society of Obstetricians and Gynaecologistsன் வலைத்தளத்தை [www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan\\_e.asp](http://www.sogc.org/health/pregnancy-birth-plan_e.asp) ல் பாருங்கள்.



### நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால் அவதானிக்க வேண்டிய முக்கியமான அறிகுறிகள்

- தொடர்ந்து இருக்கும் மோசமான தசைப்பிடிப்புகள் அல்லது வயிற்று வலிகள்
- உங்களின் பெண்ணுறுப்பிலிருந்து இரத்தச்சொட்டு (spotting) அல்லது இரத்தப்போக்கு
- உங்களின் பெண்ணுறுப்பிலிருந்து துளித்துளியாக ஒழுகும் அல்லது பீறிட்டு வரும் திரவம்
- கீழ்முதுகு வலி/அழுத்தம், அல்லது கீழ்முதுகு வலியில் மாற்றம்
- குழந்தை வெளியே வர இருப்பதைப் போன்ற தள்ளும் உணர்வு
- தசைச்சுருக்கங்கள், அல்லது வலியின் அளவு அல்லது எண்ணிக்கையில் மாற்றம்
- பெண்ணுறுப்பிலிருந்து வெளிப்படும் திரவத்தின் அளவில் அதிகரிப்பு
- காய்ச்சல், குளிர், தலைசுற்றல், வாந்தி அல்லது மோசமான தலைவலிகள்
- மங்கலான பார்வை அல்லது கண்களின் முன்னே கருவட்டங்கள்
- உங்களது பாதங்கள், கைகள் அல்லது முகத்தில் திடீரான அல்லது தீவிர வீக்கம்
- உங்களது குழந்தையின் அசைவு குறைதல்
- ஒரு வாகன (உ+ம், கார்) விபத்தில் சிக்கிக் கொள்ளல்

இந்த அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் சென்று உங்களது மருத்துவரம்ருத்துவமாதுவைத் தொடர்பு கொள்ளவும்!

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் வழங்கிய நிதியில் இந்தப் பத்திரம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதிலுள்ள தகவல்கள் இதை எழுதியவர்களின் பார்வைகளைப் பிரதிபலிக்கின்றது, ஒன்ராறியோ அரசாங்கத்தின் பார்வைகளைப் பிரதிபலிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இந்த வழிகாட்டி முழுவதும் மேற்கோள் காட்டப்பட்ட ஆதாரவளங்கள் மற்றும் திட்டங்களுக்கு ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் அல்லது Best Start Resource Centre ஆதரவளித்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.



## புதிய நாட்டில் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளல்

கனடாவுக்குப் புதிதாக வரும் பெண்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பங்களுக்குமான ஒரு வழிகாட்டி



### பகுதி 3 - உங்களுடைய குழந்தையைப் பெறத் தயாராதல்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள். வாழ்த்துக்கள்!

கனடாவில் ஒரு பிள்ளையைப் பெற்றுக்கொள்வது பற்றி மேலும் அறிவதற்கு இந்த ஆதாரவளம் உங்களுக்கு உதவும். இந்த விஷயத்தில், உங்கள் நாட்டில் உள்ள நடைமுறைகளிலிருந்து இது வித்தியாசப்படலாம். இந்த ஆதாரவளம் ஒன்ராறியோவை மையமாகக் கொண்டது.

இந்த ஆதாரவளம் 4 பகுதிகளைக் கொண்டது. அந்த 4 பகுதிகளில் இது 2வது பகுதியாகும். அனைத்துப் பகுதிகளையும் [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health) ல் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.

உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்கள் உங்களுக்குக் கிடைப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்

- பகுதி 1: உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியைப் பெறல்
- பகுதி 2: கர்ப்பகாலத்தின்போது உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உடல்நலப் பராமரிப்பைப் பெறல்
- பகுதி 3: **உங்களுடைய குழந்தையைப் பெறத் தயாராதல்**
- பகுதி 4: உங்களுடைய குழந்தையைப் பெறல்

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health nex<sup>us</sup> santé

## பிரசவத்திற்கு முன்பான வகுப்புகள்

பொதுவாக பிரசவத்திற்கு முன்பான வகுப்புகள் வழங்கப்படுவது:

- தங்களது முதல் குழந்தையைப் பெறவிருப்போர்களுக்கு; மற்றும்
- கனடாவில் முதல் முறையாக குழந்தை பெறுபவர்களுக்கு

இவை ஒன்றிரையோவின் பெரும்பாலான பகுதிகளில் வழங்கப்படுகின்றன.

திட்டத் தலைப்புகள் இடத்திற்கு இடம் வித்தியாசப்படும். பெரும்பாலான நேரங்களில், ஆரோக்கியமான உணவுண்ணல், கர்ப்பகாலத்தின் போதான உடற்பயிற்சி, பிரச்சினைக்கான அறிகுறிகள், பிரசவ நிலைகள், வலிக் கட்டுப்பாடு, பிள்ளைப்பேறு, தாய்ப்பால் ஊட்டுதல், மற்றும் ஒரு பெற்றோராக இருக்கக் கற்றுக் கொள்ளல் போன்றவற்றைத் தலைப்புகள் உள்ளடக்கியிருக்கும்.

- உங்கள் பகுதியில் பிரசவத்திற்கு முன்பாக வகுப்புகளைப் பற்றிக் கண்டறிய உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உதவ முடியும்.
- சில சமயம், பொதுஜன உடல்நல அலகுகள், சமூக உடல்நல மையங்கள், மருத்துவமனைகள், அல்லது சமூகக் கல்லூரிகள் போன்றவற்றால் வகுப்புகள் வழங்கப்படும். இணையத்திலும் சில வகுப்புக்களை எடுக்கலாம்.
- இவ்வகுப்புகளுக்குச் செல்ல என்ன செலவாகும் என்பதை விசாரியுங்கள். சில வகுப்புகள் இலவசமானவை, சிலவற்றுக்கு கட்டணம் குறைவாக இருக்கும், சிலவற்றுக்கு செலவு மிக அதிகமாக இருக்கும். மிகக் குறைவான வருமானம் உள்ள கர்ப்பவதிகளிடமிருந்து சில கட்டணம் எதையும் வசூலிப்பதில்லை.
- பிரசவத்திற்கு முன்பான வகுப்புகளில் கணவர்களும் துணைவர்களும் கலந்து கொள்ள ஊக்கப்படுத்தப்படுகிறார்கள். உங்களது தாய், சகோதரி போன்ற குடும்ப உறுப்பினர், அல்லது தோழி ஆகியோர் இந்த வகுப்புகளுக்கு உங்களுடன் வரலாம். பிள்ளைப்பேற்றின் போது உங்களுடன் இருக்கப் போகிறவர் பிரசவத்திற்கு முன்பான வகுப்புகளுக்கு உங்களுடன் சமூகமளிப்பது சிறந்தது.

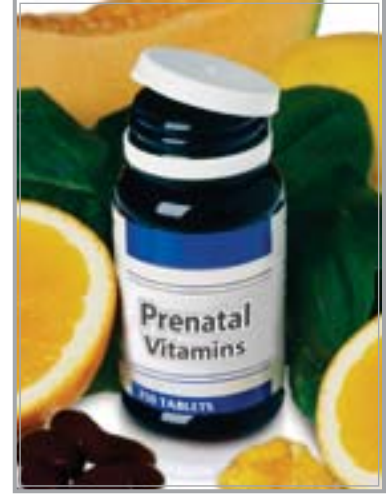
## ஆரோக்கியமான ஒரு குழந்தையைப் பெற ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணல்

கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்கான ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணல் பற்றிய தகவல்களைக் இந்தச் சிற்றேடு வழங்குகிறது. இதை நீங்கள் உங்கள் உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல அலகிலும் பெறலாம், அல்லது இதை [www.beststart.org/resources/nutrition](http://www.beststart.org/resources/nutrition) இலிருந்து தரவிறக்கம் செய்யலாம்.



## போஷாக்கும் துணைஉணவுகளும்

- கர்ப்பகாலத்துக்கு முன்பும், கர்ப்பகாலத்தின் போதும், கர்ப்பகாலத்துக்குப் பின்பும் நன்றாகச் சாப்பிடுவது முக்கியம். பல வகையான ஆரோக்கிய உணவுகளை சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள். கனடா உணவு வழிகாட்டி (Canada's Food Guide) ஆரோக்கியமாக உண்ணல் பற்றி நீங்கள் அறிவதற்கு உதவலாம். இதனை [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)ல், அல்லது 1-866-225-0709 அழைப்பதன் மூலம் பல மொழிகளில் பெறலாம்.
- போலிக் அமிலம் அடங்கிய prenatal vitamin (பிரசவத்திற்கு முன்பான உயிர்ச்சத்து) நீங்கள் எடுக்க வேண்டும். இஸ்லாமிய மற்றும் யூத மரபுப்படி செய்யப்பட்ட உயிர்ச்சத்துக்களை வாங்குவது சாத்தியமாகும். உங்களது மருந்தாளரை அல்லது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைக் கேளுங்கள்.
- உங்களுக்குத் தேவையான உணவை வாங்குவது உங்களுக்கு கட்டுபடியாகாது என்றால், நீங்கள் ஒரு Food Bank ற்குச் செல்லலாம். ஒன்றாறியோவில் உள்ள Food Bankகளின் பட்டியல் ஒன்றுக்கு [www.oafb.ca](http://www.oafb.ca) க்குச் சென்று "Find a Food Bank" என்பதைத் தேர்வு செய்யுங்கள். நீங்கள் 1-866-220-4022 ஐயும் அழைக்கலாம்.
- உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் உறுதியான எலும்புகளையும் பற்களையும் பாலும் மாற்றுணவுகளும் அளிக்கின்றன. நல்ல போஷாக்குக்கு அவை முக்கியமானவை. உங்களுக்கு பால் குடிக்கப் பிடிக்கவில்லை என்றால், தயிர் மற்றும் பாற்கட்டி, kefir, chocolate milk, puddings, cream soups, சத்தூட்டப்பட்ட சோயாப் பானங்கள், அல்லது கல்சியம் சேர்க்கப்பட்ட தோடம்பழச் சாறு ஆகியவற்றை உண்ணலாம். எலும்புகள் உள்ள மீன்களான தகரத்திலடைக்கப்பட்ட சால்மன் மற்றும் சூடை மீன், அல்லது மீன் எலும்புகள் அடங்கிய சூப் ஸ்டாக் சாப்பிடுவது உங்களின் குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் கல்சியம் பெறும் பிற வழிகளாகும்.
- மீன் மிகவும் ஆரோக்கியமானது. உங்களது கலாசாரத்தில் நீங்கள் நிறைய மீன் உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போதும் தொடர்ந்து மீன் சாப்பிடுங்கள், ஆனால் பாதரசம் அதிகமாக அளவில் உள்ள மீன்களின் அளவைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மேலும் விவரங்களுக்கு, Toronto Public Health ன் A Guide to Eating Fish for Women, Children and Families என்ற கையேட்டை [www.toronto.ca/health/fishandmercury/advice\\_eat\\_fish.htm](http://www.toronto.ca/health/fishandmercury/advice_eat_fish.htm) ல் தரவிறக்கம் செய்யுங்கள்.
- கர்ப்பகாலத்தின் போது தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் சில இருக்கின்றன, குறிப்பாக பற்றீரியா மற்றும் ஒட்டுண்ணிகளைக் கொண்டிருக்கக்கூடிய உள்ள உணவுகள். சமைக்கப்படாத மீன்கள், கடலுணவுகள் முழுமையாகச் சமைக்கப்படாத இறைச்சி,





சமைக்கப்படாத அல்லது முழுமையாகச் சமைக்கப்படாத முட்டைகள், பாஸ்டியர் முறையில் கிருமிகள் அழிக்கப்படாத பால் தயாரிப்புகள், பாஸ்டியர் முறையில் கிருமிகள் அழிக்கப்படாத பழச்சாறுகள், மற்றும் சமைக்கப்படாத முளைக்கட்டிய தானியங்கள் ஆகியவற்றைச் சாப்பிடாதீர்கள்.

- உங்கள் கலாசாரத்தில் கர்ப்பமுற்ற பெண்களால் பயன்படுத்தப்பட்ட 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 கதையுங்கள். நீங்கள் Motheriskஐயும் 1-877-327-4636 ல் அழைக்கலாம். இந்தச் சேவை இலவசமானது.
- உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க, ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு கோப்பைகளுக்கும் குறைவான அளவில் கோப்பி அருந்துங்கள். தேநீர், சாக்கலேட், சக்தி பானங்கள் மற்றும் பல சோடாக்களிலும் கேஃபேயின் இருப்பதால், அவற்றை நீங்கள் உட்கொள்ளும் அளவு மட்டுப்படுத்தப்பட்டு இருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- ஆரோக்கியமான உணவுகளையும், prenatal vitamins (பிரசவத்திற்கு முன்பான உயிர்ச்சத்துக்களையும்) பெண்கள் வாங்குவதற்கு உதவுவதற்காக, கனடிய அரசு பிரசவகாலத்திற்கு முன்பான போஷாக்குத் திட்டங்களை (Prenatal Nutrition Programs) நடத்துகிறது. இந்த திட்டங்களில் பணியாற்றுபவர்கள் உள்ளூர் உணவுகளைச் சமைப்பதற்கு உங்களுக்குச் சொல்லித் தரலாம். உங்கள் உள்ளூர் பொதுஜன ஆரோக்கிய அலகை அழைப்பதன் மூலம் உங்களுக்கு அருகிலுள்ள திட்டம் பற்றி தெரிந்து கொள்ளலாம். உங்களுக்கு அருகில் வசிக்கும் ஏனைய கர்ப்பமான பெண்களைச் சந்திக்கவும் இது ஒரு நல்ல வழி ஆகும்.
- Social assistance (சமூக உதவி) பெறும், கர்ப்பமாக உள்ள பெண்கள் அல்லது பாலூட்டும் தாய்மார்கள் Ontario Works மூலம் மானியம் ஒன்றைப் பெறலாம். இதைப் பற்றிய தகவல்கள் [www.mcass.gov.on.ca/documents/en/mcass/social/directives/ow/0605.pdf](http://www.mcass.gov.on.ca/documents/en/mcass/social/directives/ow/0605.pdf) ல் கிடைக்கும், அல்லது Service Ontario வை 1-800-267-8097 அழைத்தும் பெறலாம்.

## உடலரீதியான செயற்பாடு

- கர்ப்பமாக உள்ள பெண்கள் துடிப்புடன் செயல்படும்படி ஊக்கப்படுத்தப்படுகின்றனர். தினசரி நடப்பது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் நல்லது. உங்களுக்கு பாதுகாப்பானதாக மற்றும் ஆரோக்கியமானதாக உள்ள நடவடிக்கைகளைப் பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள்.
- சில சமயம், குளிர்காலத்தில் கனடாவில் மிகவும் குளிராக இருக்கும். நீங்கள் குளிருக்கு பொருத்தமான உடை உடுத்திக் கொண்டால், வெளியில் செல்லும் போது செளகரியமாக உணர்வீர்கள், குளிரும் மோசமானதாகத் தெரியாது.
- கட்டிடத்திற்குள் நடப்பதற்கு ஷாப்பிங் மால்கள் சிறந்தவை. சில சமயம், மால்களின் உள்ளே மக்கள் நடக்கும் குழுக்களை அமைக்கின்றனர். புதியவர்களைச் சந்திக்க இது ஒரு நல்ல வழியாகும்.
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, செய்யும் உடற்பயிற்சி உங்கள் உடலை மிகவும் சூடாக்கக் கூடாது. சூடான தொட்டிகள் (hot tubs) அல்லது நீராவிக்குளியல்களுக்குச் (saunas) செல்லாதீர்கள்.
- சில உடற்பயிற்சி வகுப்புகள் கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்காகவே அமைக்கப்பட்டுள்ளன. உங்களது சமூகக் கேளிக்கை மையத்தில், பிரசவத்திற்கு முன்பான உடற்பயிற்சி வகுப்புகளைப் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- உங்களுக்குக் கேள்விகள் ஏதும் இருந்தால், Exercise & Pregnancy Helpline ஐ 1-866-937-7678ல் அழையுங்கள்.



## பாதுகாப்பாக இருத்தல்: சுற்றுச்சூழல் ஆரோக்கியத்துக்காக பிள்ளைகளைப் பாதுகாத்தல்

உங்களுடைய வீட்டைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்கு உதவும் தகவல்களை இந்தக் கையேடு உள்ளடக்குகின்றது. ஒரு பிரதியை நீங்கள் உங்களுடைய உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல அலகில் பெறலாம் அல்லது [www.beststart.org/resources/env\\_action](http://www.beststart.org/resources/env_action) ல் இருந்து தரவிறக்கம் செய்யலாம்.



### சுற்றுச்சூழல் பிரச்சனைகள்

- கர்ப்பகாலத்தின் போது அது, பாதுகாப்பானதா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ள, நீங்கள் செய்யும் வேலை பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் சொல்லுங்கள். கனடாவில், நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் காரணத்துக்காக உங்கள் வேலையை நீங்கள் இழக்க முடியாது.
- பூனையின் மலம் ஆபத்தான ஒட்டுண்ணிகளைக் கொண்டிருக்கக்கூடும். நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது பூனையின் மலத்தைத் தொடக் கூடாது. கழிவுப் பெட்டியை மற்றவர்களை விட்டு காலி செய்யச் சொல்லுங்கள். மண்ணுக்குள் விலங்குக் கழிவுகள் 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](http://www.ohcow.on.ca)), 1-877-817-0336. கர்ப்பகாலத்தின் போது இரசாயனங்கள் அல்லது பூச்சிக்கொல்லிகள் போன்ற தயாரிப்புகளுக்கு நீங்கள் வெளிப்படுத்தப்படுகிறீர்கள் என்றால், அதைப் பற்றிய கேள்விகளுக்கு Motherisk அணுகுங்கள் ([www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)), 1-877-327-4636. இந்தச் சேவை இலவசமானது.

### மதுபானம், போதைப் பொருட்கள் மற்றும் புகையிலை பயன்படுத்துதல்

- கர்ப்பமாக உள்ள பெண்கள் மதுபானம் 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.

## வேலையும் கர்ப்பமும் இணைவதுண்டு

கர்ப்பகாலத்தின் போது வேலைக்குச் செல்வது பற்றிய பொதுவான தகவல்களை இந்தக் கையேடு உள்ளடக்குகின்றது. இதன் ஒரு பிரதியை நீங்கள் உங்களின் உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல அலகில் பெறலாம், அல்லது [www.beststart.org/resources/wrkplc\\_health](http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health) ல் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.



காரில் 16 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் இருக்கும் போது புகைபிடிப்பது, இப்போது ஒன்றாறியோவில் சட்டவிரோதமாகும்.

- எந்த மருந்தையும் நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ள முன் அது பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் பேசுங்கள். இது மூலிகை அல்லது இயற்கை மருந்துகளையும் உள்ளடக்கும். சில, உங்களின் வளரும் குழந்தைக்கு சிறப்பானதாக இல்லாமலிருக்கலாம்.
- ஒரு மருந்துக் கடையிலிருந்து (மருத்துவரின் சீட்டில்லாமல் நீங்களாக வாங்குவது) நீங்கள் மருந்து வாங்க வேண்டியிருந்தால், அது கர்ப்பமாக உள்ள பெண்களுக்கு ஏற்றதா என மருந்தாளரிடம் கேட்ட பிறகு வாங்குங்கள்.
- நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் அனைத்து மருந்துகள் பற்றியும் உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் அறிந்திருக்க வேண்டும்.
- மது அருந்தல், போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தல், அல்லது புகையிலைப் பழக்கம் போன்றவற்றை நிறுத்துவதில் உங்களுக்குச் சிரமம் இருந்தால், இது பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் கதையுங்கள்; அவர் உங்களுக்கு உதவலாம். கனடாவில், எல்லா உடல்நலப் பராமரிப்பாளர்களும், மருந்தாளர்களும் தனிப்பட்ட தகவல்களை இரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டும். போதை மருந்து மற்றும் மதுபானப் பாதுகாப்பு பற்றிய உங்களின் கேள்விகளுக்கு பதில் பெற நீங்கள் Motheriskஐயும் 1-877-327-4636ல் அழைக்கலாம்.



### குழந்தையின் பிறப்பிற்குத் திட்டமிடுதல்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, உங்கள் குழந்தையின் பிறப்பைத் திட்டமிடுவதற்காக பல செயல்களைச் செய்யலாம்:

- உங்களுக்குப் பிரசவ வலி எடுத்தவுடன் விரைவாக மருத்துவமனைக்குச் செல்வது எப்படி என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். உங்களை அங்கு கொண்டு செல்லக்கூடிய, குறைந்தபட்சம், இரண்டு பேரை மனதில் கொண்டு திட்டமிடுங்கள். நீங்கள் வாடகை வண்டி(taxi ) பயன்படுத்தத் திட்டமிட்டிருந்தால், அதற்குக் கட்டணம் செலுத்த உங்களிடம் பணம் இருக்கிறதா என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- தேவைப்பட்டால், நீங்கள் அவசரகாலவண்டியில் மருத்துவமனைக்குச் செல்லலாம், ஆனால் இந்தச் சேவைக்கு நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டும்.
- வீட்டில் உங்களுக்கு வேறு குழந்தைகள் இருந்தால், நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும் போது அவர்களை யார் பராமரித்துக் கொள்வது என்பது பற்றித் திட்டமிடுங்கள். நீங்கள் குழந்தையைப் பெறும்போது உங்களது பிள்ளைகளை மருத்துவமனைக்கு அழைத்து வர முடியாது. உங்களது பிரசவத்தின் போது, உங்கள் பிள்ளைகளைப் பராமரிக்க குறைந்தபட்சம் இரண்டு பேர் இருக்கிறார்கள் என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். இந்தச் சமயத்தில் உங்களது குழந்தைகளைப் பராமரிக்க யாரும் இல்லையென்றால், இது பற்றி உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் முன்னதாகவே கதையுங்கள். வீட்டில் உங்களிடம் செல்லப்பிராணிகள் இருந்தால், அவற்றை பார்த்துக் கொள்ள ஒருவர் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது பிரசவத்தின் போது துணையிருக்கும் நபர் யார் என்பதை முடிவுசெய்து கொள்ளுங்கள். இவர் உங்களது கணவர், துணைவர், தாய், ஓர் உறவினர் அல்லது நண்பராக இருக்கலாம். பிள்ளைப்பேற்றின் போது செளகரியத்தை வழங்கக்கூடிய ஒரு டௌலாவை(doula) நீங்கள் வேலைக்கு அமர்த்தலாம். உங்களுக்கு நம்பிக்கையான, நீங்கள் நல்ல முடிவுகளை எடுப்பதற்கு உதவக்கூடிய ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- உங்களது birth plan (பிள்ளைப் பேற்றுத் திட்டத்தை) எழுதுவதுடன், மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் காலம் வரும் முன் அதைப் பற்றி உங்களது உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் கலந்துரையாடுங்கள். உங்களது விருப்பங்களை உங்களின் ஆதரவு நபர் தெரிந்து



வைத்திருக்கிறார் என்பதையும், உங்களது தேர்வுகளுக்கு உதவ அவர் ஒப்புக் கொண்டிருப்பதையும் உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.

- கனடாவில், புதிதாகப் பிறந்த ஆண் குழந்தைகளுக்கு circumcision (சுன்னத்து) பொதுவாக செய்யப்படுவதில்லை. உங்கள் குழந்தைக்கு அது செய்யப்பட வேண்டுமென்றால், இது பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள். [www.caringforkids.cps.ca/handouts/circumcision](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/circumcision) ல் இது பற்றி நீங்கள் மேலும் அறிந்து கொள்ளலாம்.
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, பாலூட்டுவதன் நன்மைகளை கருத்தில் கொள்வது முக்கியம். உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைக் கேளுங்கள். உங்களது விருப்பங்கள் குறித்து உங்கள் குடும்பத்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள். பொதுவாக, கனடாவில் பெண்கள் தாய்ப்பாலூட்டுகிறார்கள் என்பதுடன், பொது இடங்களில் தாய்ப்பாலூட்டுவது ஒரு தாயின் உரிமையாகும். உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் அளிக்கக்கூடிய சிறந்த உணவு தாய்ப்பால் ஆகும், அத்துடன் இது இலவசமாகும்.



### உங்கள் குழந்தைக்கான உபகரணம்

சில குழந்தைப் பராமரிப்பு உபகரணங்கள் அவசியமானவை, சிலவற்றை வைத்திருப்பது உதவியாகவிருக்கும். எந்த உபகரணத்தை நீங்கள் வாங்கும்போதும், உங்கள் குழந்தையின் பாதுகாப்பைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார்ப்பது மிகவும் முக்கியம்.

- பயன்படுத்தப்பட்ட உபகரணங்களை வாங்க நீங்கள் விரும்பலாம். இவை, தற்போது உள்ள எல்லா பாதுகாப்புத் தரங்களுக்கும் உட்பட்டவை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். Health Canada வலைத்தளம், குழந்தை மற்றும் பிள்ளைப் பராமரிப்பு உபகரணத்தைத் தேர்வு செய்வது எப்படி என்பதை விளக்குகிறது. ([www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/safe-secure-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/safe-secure-eng.php))
- மாகாணத்தின் பல பகுதிகளில், குழந்தைப் பராமரிப்பு உபகரணங்களை இரவல் கொடுக்கும் அல்லது குறைந்த விலையில் விற்கும் குழுக்கள் உள்ளன. இந்தக் குழுக்களை நீங்கள் கண்டறிய உங்களின் பொதுஜன உடல்நல அலகு

உதவி செய்யலாம். உங்களது Ontario Early Years Centreக்கும் இந்த உபகரணம் கிடைக்கப்பெறலாம். ([www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)) ([www.ontario.ca/earlyyears](http://www.ontario.ca/earlyyears))

- உங்களிடம் ஒரு கார் இல்லையென்றாலும் கூட, நீங்கள் மருத்துவமனையை விட்டுச் செல்லும் போது உங்கள் குழந்தைக்கான கார் ஆசனத்தை நீங்கள் வைத்திருக்க வேண்டும். உங்களது கார் ஆசனத்தில் Canadian Motor Vehicle Safety Standards (CMVSS) ஸ்டிக்கர் இருக்க வேண்டும் என்பதுடன், அது 10 வருடங்களுக்குள் பெறப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். உங்களது வாகனத்தில் கார் ஆசனத்தைப் பொருத்துவது உங்களுக்கு சிரமமாக இருந்தால், உங்களின் உள்ளூர் பொதுஜன உடல்நல அலகை அணுகவும். ([www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx))
- முதல் 6 மாதங்களுக்கு, உங்கள் அறையிலுள்ள ஒரு தொட்டிலில், முதுகில் படுப்பதே உங்கள் குழந்தைக்கு பாதுகாப்பானது. இந்தத் தொட்டில் பாதுகாப்புத் தரங்களுக்கு உட்பட்டிருப்பதுடன், இதில் தலையணைகள், bumper pads, அடைக்கப்பட்டபொம்மைகள் (stuffed toys) அல்லது கம்பளிகளோ இருக்கக் கூடாது. இவை குழந்தையின் முகத்தை மறைத்து, அவன் சுவாசிப்பதைத் தடுக்கலாம். 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. ([www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm](http://www.caringforkids.cps.ca/keepkidssafe/KeepBabySafe.htm))
- Parachute, பிள்ளைப் பாதுகாப்புப் பற்றி இணையத்தில் பல மொழிகளில் ஆதாரவளங்களை வழங்குகிறது. பிள்ளைப் பாதுகாப்புப் பற்றி உங்களுக்கு ஏதாவது கேள்விகள் இருந்தால் 1-888-537-7777ஐ அழையுங்கள். ([www.parachutecanada.org/resources](http://www.parachutecanada.org/resources))

## உங்களுடைய பிள்ளை பாதுகாப்பாக இருக்கின்றானா?

குழந்தைகளுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் பாதுகாப்பான பொருள்கள் பற்றிய இந்தக் கையேட்டை நீங்கள் [www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt\\_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-eng.pdf) ல் இருந்து தரவிறக்கம் செய்யலாம். அல்லது பொருள்கள் பாதுகாப்பு அலுவலகத்தை 1-866-662-0666ல் அழையுங்கள்.



## பிள்ளைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்

ஒன்றாறியோவில் குழந்தைகளுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் எவ்வகையான கார் ஆசனங்கள் தேவை என அறிய “Keep Kids Safe” என்ற வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள். ([www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafety-car-time-stages-1083.htm](http://www.tc.gc.ca/eng/roadsafety/safedrivers-childsafety-car-time-stages-1083.htm)) பாதுகாப்பான பொருத்தல் பற்றிய விளக்கமும் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

ஒன்றாறியோ அரசாங்கம் வழங்கிய நிதியில் இந்தப் பத்திரம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதிலுள்ள தகவல்கள் இதை எழுதியவர்களின் பார்வைகளைப் பிரதிபலிக்கின்றது, ஒன்றாறியோ அரசாங்கத்தின் பார்வைகளைப் பிரதிபலிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இந்த வழிகாட்டி முழுவதும் மேற்கோள் காட்டப்பட்ட ஆதாரவளங்கள் மற்றும் திட்டங்களுக்கு ஒன்றாறியோ அரசாங்கம் அல்லது Best Start Resource Centre ஆதரவளித்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.



## புதிய நாட்டில் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளல்

கனடாவுக்குப் புதிதாக வரும் பெண்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பங்களுக்குமான ஒரு வழிகாட்டி

### பகுதி 4 - உங்களுடைய குழந்தையைப் பெறல்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள். வாழ்த்துக்கள்!

கனடாவில் ஒரு பிள்ளையைப் பெற்றுக்கொள்வது பற்றி மேலும் அறிவதற்கு இந்த ஆதாரவளம் உங்களுக்கு உதவும். இந்த விஷயத்தில், உங்கள் நாட்டில் உள்ள நடைமுறைகளிலிருந்து இது வித்தியாசப்படலாம். இந்த ஆதாரவளம் ஒன்றாறியோவை மையமாகக் கொண்டது.

இந்த ஆதாரவளம் 4 பகுதிகளைக் கொண்டது. அந்த 4 பகுதிகளில் இது 2வது பகுதியாகும். அனைத்துப் பகுதிகளையும் [www.beststart.org/resources/rep\\_health](http://www.beststart.org/resources/rep_health) ல் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.

உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்கள் உங்களுக்குக் கிடைப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்

- பகுதி 1: உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவியைப் பெறல்
- பகுதி 2: கர்ப்பகாலத்தின்போது உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உடல்நலப் பராமரிப்பைப் பெறல்
- பகுதி 3: உங்களுடைய குழந்தையைப் பெறத் தயாராதல்
- பகுதி 4: உங்களுடைய குழந்தையைப் பெறல்

**best start  
meilleur départ**

by/par health nexùs santé





### மிகப் பொதுவான தேர்வுகள்

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

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

மருத்துவர்களுக்கும் மருத்துவமாதுக்களுக்கும் Ontario Health Insurance Plan (OHIP) இன் கீழ் காப்பீடு உண்டு. ஒன்ராறியோ Health Insurance Plan இன் கீழ் நீங்கள் காப்பீடு பெற்றிருக்கவில்லை என்றாலும், ஒரு மருத்துவமாதுவின் சேவைகளை நீங்கள் இலவசமாகப் பெறலாம்.

### உங்கள் மருத்துவமனையை அறிந்து கொள்ளல்

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

மருத்துவமனையைச் சுற்றிப் பார்ப்பது மிகவும் பயனுள்ளது. உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையின் செயல்பாடுகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும், அங்குள்ள விதிமுறைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் இது ஒரு வாய்ப்பாக அமையும். நீங்கள்

விரும்பும் மொழி, கலாசாரம் அல்லது மத நடைமுறைகள் பற்றி உங்களுக்குக் கேள்விகள் இருந்தால், அவற்றைப் பற்றிக் கேட்டறியவும் ஒரு வாய்ப்பாக இது அமையும்.

பல மருத்துவமனைகளில், குழந்தை பெற வரும் முன் முன்பதிவு செய்து கொள்வது சிறந்தது.

உங்களது மருத்துவமனையின் பொது நடைமுறைகளைப் பற்றி அறிய, உங்களது மருத்துவமனையை அழையுங்கள் அல்லது உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் விசாரியுங்கள்.

- சில சமயம், மருத்துவமனையைச் சுற்றிப் பார்க்கும் அதே நாளில் முன்பதிவும் செய்யப்படும்.
- உங்களுக்கு பிரசவவலி தொடங்கும் போது சில மருத்துவமனைகளுக்கு நீங்கள் சுலபமாகப் போக முடியும்.
- உங்களது மருத்துவக் காப்பீட்டு அட்டையையும் (OHIP அல்லது தனியார் நிறுவனத்தினது) அடையாள அட்டையையும் காண்பிக்க வேண்டும்.
- ஒப்புதல் படிவங்களில் நீங்கள் கையெழுத்திட வேண்டும். எதற்காக நீங்கள் கையெழுத்திடுகிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் விளங்கிக்கொள்வதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- உங்களுக்கு புரியவில்லை என்றால், ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவை எனக் கேளுங்கள்.



### பிரசவத்திற்கு முன்பும் பிரசவத்தின் போதும் ஒரு மருத்துவமனையில் எதை எதிர்பார்க்கலாம்

- உங்களுடைய பிரசவத் திகதிக்கு முன்பு ஒரு சிறிய பயணப்பெட்டியைத் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். அதில் உங்களது மருத்துவக் காப்பீட்டு அட்டையை வைக்க மறக்காதீர்கள். கொண்டு வர வேண்டிய பொருட்களின் ஒரு மாதிரிப் பட்டியல் [www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf](http://www.hospitalbag.org/print-hospital-bag-checklist.pdf) கிடைக்கிறது.
- பல மருத்துவமனைகளில், பிரசவத்தின் போது உங்களுடன் ஒன்று அல்லது இரண்டு நபர்கள் நிற்கலாம். உங்கள் மருத்துவமனையின் விதிகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களது கணவரோ அல்லது துணைவரோ பிரசவத்தின் போது உடன் இருக்கலாம், ஆனால் இருந்தாக வேண்டும் என்கிற கட்டாயம் இல்லை.
- பிரசவத்தின் போது மூடியிருப்பது, பெண் பணியாளர்கள் மட்டுமே உதவிக்கு இருப்பது, குழந்தை ஆணா அல்லது பெண்ணா என்பதை தந்தை அறிவிக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது போன்ற கலாசார விருப்பங்கள் உங்களுக்கு இருக்கலாம். நீங்கள் பிரசவத்திற்குச் செல்லும் முன், உங்களது விருப்பம் என்ன என்பதை உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் சொல்லுங்கள். இதை உங்களது birth plan (பிள்ளைப்பேற்றுத் திட்டத்தில்) எழுதுவதுடன், மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் போது மீண்டும் அதைச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் விரும்பும் அனைத்தையும் மருத்துவமனையால் செய்ய முடியாமல் போகலாம், ஆனால் முயற்சிப்பார்கள். பிரசவத்தின் போது நிலைமை மாறக்கூடும் என்பதால் நீங்கள் எதற்கும் தயாராக இருக்க வேண்டும். உங்களுக்கு சிசேரியன் ("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 குழந்தை நன்கு சுவாசிக்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு, குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உறுதிசெய்யச் சில பரிசோதனைகளை மருத்துவமனைப் பணியாளர்கள் செய்வார்கள். பின்னர் உங்கள் குழந்தையை உங்கள் கைகளில் நீங்கள் ஏந்திக் கொள்ளலாம்.
- உடலும் உடலும் தொடர்புகொள்வதற்காக, உங்கள் குழந்தையின் உடையைக் களைந்து விடுமாறு நீங்கள் கேட்கலாம். உங்கள் குழந்தையுடன் ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள இது ஒரு நல்ல வழி என்பதுடன், குழந்தை தாய்ப்பால் அருந்தக் கற்றுக் கொள்ளவும் இது உதவும். குழந்தையுடன் பேசிக்கொண்டே, முதல் ஒரு மணி நேரத்துக்குள் தாய்ப்பாலூட்டத் தொடங்குங்கள். அப்போது உங்களது உடல்நலம் நன்றாக இருப்பதை மருத்துவமனைப் பணியாளர்கள் உறுதிசெய்து கொள்வார்கள்.

## ஒரு மருத்துவமனையில் குழந்தை பிறந்த பிறகு எதை எதிர்பார்க்கலாம்

- கனடாவில், நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும்போதே, உங்கள் குழந்தையை பார்த்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் ஊக்கப்படுத்தப்படுவீர்கள். மருத்துவமனைப் பணியாளர்களிடமிருந்து இயன்றவரை கற்றுக் கொள்ளுங்கள். வீட்டில் உங்களுக்கு உதவப்போகும் உங்களது துணைவரோ அல்லது வேறு எவரோ, குழந்தைக்கு ஊட்டுவது மற்றும் குழந்தையைப் பராமரிப்பது பற்றிக் கற்றுக் கொள்ளலாம். நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்றபின், இது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்!
- உங்களது குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவது, உங்களது குழந்தையைப் பாதுகாப்பாகக் கையாள்வது, மற்றும் உங்களது குழந்தையைச் சௌகரியமாக வைத்துக் கொள்வது போன்றவற்றை உங்களுக்கு மருத்துவமனைப் பணியாளர்கள் சொல்லித் தரலாம். நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும்போது குழந்தையை ஒருமுறையாவது நீங்களாகவே குளிப்பாட்ட முயற்சி செய்யுங்கள்.
- மருத்துவமனைக்குப் பார்வையாளர்கள் வரலாம். ஒவ்வொரு மருத்துவமனைக்கும் பிரத்தியேக விதிகள் உள்ளன. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கண்வரோ அல்லது துணைவரோ தேவைப்படும் அளவிற்கு வருகை தரலாம். ஏனையோர், நாளின் குறிப்பிட்ட மணிநேரங்களில் மட்டுமே வர முடியும் அத்துடன் பெரும்பாலான மருத்துவமனைகளில் ஒரு நேரத்தில் அவர்களில் இரண்டு பேர் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவார்கள். உங்களது குழந்தைகள் உங்களைப் பார்க்க வருவது சாத்தியமாக இருக்கலாம், ஆனால் மற்றவர்களின் குழந்தைகளுக்கு அந்த அனுமதி இல்லை, இது அந்தந்த மருத்துவமனையைப் பொறுத்தது. நீங்கள் மருத்துவமனையைச் சுற்றிப் பார்க்கும் போது அந்த விதிகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உணவுகள் எல்லாவற்றையும் மருத்துவமனை அளிக்கும். உங்களது ஒவ்வாமை அல்லது கலாசார விருப்பம் காரணமாக உங்களால் சில உணவுகளை சாப்பிட முடியாவிட்டால், மருத்துவமனைக்கு முதன்முதலில் வரும்போதே பணியாளர்களிடம் தெரிவிப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான சில உணவுகளை குடும்பத்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் கொண்டு வருவதற்கு அனுமதிக்கப்படலாம்.
- மருத்துவமனையில் நீங்கள் இருக்கும் போது முழுகும்படி நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படுவீர்கள். உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் உடல்நலக் குறைவு ஏற்படுவதை இது தடுக்கும். உங்கள் நாட்டில் செய்யப்படுவதை விட இது வித்தியாசமாக இருக்கலாம், ஆனால் கனடாவில் மிகவும் பாதுகாப்பான, சுத்தமான நீர் கிடைக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- குழந்தை பிறந்த பிறகு, உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் மேலும் பல பரிசோதனைகள் செய்யப்படலாம். இரத்தப் பரிசோதனைகள், மற்றும் குழந்தையின் செவித்திறன் சோதனை ஆகியவை செய்யப்படும். இது வழக்கமாக செய்யப்படுவதுதான் 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. ஒன்றாறியோவின் Healthy Babies Healthy Children திட்டத்தின் ஒரு பகுதியான இந்தச் சேவை இலவசமானது, இதற்கு உங்களுக்கு ஒரு OHIP அட்டை தேவையில்லை.
- பெரும்பாலான பெண்களும் அவர்களின் குழந்தைகளும், பிள்ளை பிறந்த பின்னர், மருத்துவமனையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் மட்டுமே தங்குகின்றனர். உங்களுக்கு உடல்நலப் பிரச்சனைகள் இருந்தால், நீங்களோ அல்லது குழந்தையோ மேலும் சில நாட்கள் தங்க வேண்டி இருக்கலாம், உதாரணமாக, பிறக்க வேண்டிய காலத்திற்கு முன்பாக குழந்தை பிறந்தால்.

## பூர்த்தி செய்ய வேண்டிய படிவங்கள்

- Service Ontario வின் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைப் பதிவுப் (Newborn Registration) படிவம் ஒன்றை மருத்துவமனைப் பணியாளர் அல்லது உங்களுடைய மருத்துவமனாது உங்களுக்கு வழங்குவார். ஒன்றாறியோவில் உங்களுடைய குழந்தையின் பிறப்பைப் பதிவுசெய்தல் முக்கியமாகும். இப்படிச் செய்வதால் உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு பிறப்புச் சான்றிதழ் கிடைக்கும்; அது வாழ்நாள் முழுவதுமான உடல்நலப் பராமரிப்பைப் பெறவும், கடவுச்சீட்டு, மற்றும் பிற சேவைகளைப் பெறவும் பயன்படுத்தப்படும். இந்தப் படிவங்களைப் பூர்த்தி செய்ய உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், உங்களது தாதியிடம் உதவி கேட்கலாம். நீங்கள் இணையத்திலும் <https://www.orgforms.gov.on.ca/IBR/start.do> விண்ணப்பிக்கலாம்.
- OHIPல் இருந்து ஒரு சுகாதார அட்டையைப் (Health Card) பெற, படிவங்களைப் பூர்த்தி செய்யுமாறு மருத்துவமனையில் நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளப்படுவீர்கள். உங்களுக்கு



OHIP காப்பீடு இருந்தால், உங்கள் குழந்தைக்கும் அது கிடைக்கும். உங்களுக்கு குறைந்த-காலக் காப்பீடு இருந்தால் (உதாரணமாக, நீங்கள் வேலை அனுமதிப்பத்திரத்தில் 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 ல் அழையுங்கள்.



### தாய்ப்பாலூட்டுதல்

- குழந்தை பிறந்த சிறிது நேரத்திற்குள் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். உங்களிடம் சுரக்கும் முதல் பால் colostrum எனப்படும். உங்கள் குழந்தைக்கு வேறு எந்த வகையிலும் கிடைக்காத புரதம், கனிப்பொருள்கள், மற்றும் நோய்ப் பாதுகாப்பு போன்றவை இதில் கிடைக்கும்.
- தாய்ப்பாலூட்டக் கற்பதற்கு காலம் எடுக்கும். மருத்துவமனையில் நீங்கள் இருக்கும் போது மருத்துவமனைத் தாதிகளின் உதவியை, அல்லது வீட்டில் இருக்கும் போது பொதுஜன உடல்நல தாதிகளின் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். உங்கள் குழந்தை நன்றாகத் தாய்ப்பால் அருந்துகிறதா அல்லது இல்லையா என்பதை எப்படி நீங்கள் தெரிந்து கொள்வது என அறிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கோ அல்லது உங்களின் குழந்தைக்கோ பிரச்சினை ஏற்பட்டாலோ, அல்லது தாய்ப்பாலூட்டுவதில் ஏதேனும் அசௌகரியம் இருந்தாலோ, ஆரம்பநிலையிலேயே உதவியை நாடுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு புட்டிப் பால் கொடுப்பது நல்லதல்ல, இதனால் தாய்ப்பாலூட்டுவதில் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். மேலும், ரப்பர் சூப்பி மற்றும் புட்டிகளைக் கொடுக்கும்போது, எப்படித் தாய்ப்பால் குடிப்பது என்பதில் சில குழந்தைகள் குழப்பம் அடைகின்றன. உங்கள் குழந்தைக்கு 6 மாதங்கள் ஆகும் வரை தாய்ப்பால் தவிர்ந்த வேறு உணவோ அல்லது பானமோ உங்கள் குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டாம். தாய்ப்பால் இலவசமானது என்பதுடன் உங்கள் குழந்தைக்கு உகந்த உணவாகவும் உள்ளது. 6 மாதங்களுக்குப் பிறகு, உங்கள் குழந்தைக்கு மெதுவாக திட உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். இரண்டு வயது வரையும் அதற்கு மேலும் குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுங்கள்.
- ஒன்றாயியோவில் தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு ஆதரவளிக்க பல திட்டங்களும் குழுக்களும் உள்ளன. நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்றபின், தாய்ப்பாலூட்டுவது பற்றி ஏதேனும் கேள்விகள் எழுந்தால் உங்களது பொதுஜன உடல்நல அலகை அழையுங்கள் அல்லது உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள். தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு பொதுஜன உடல்நலத்திலிருந்து கிடைக்கும் உதவி இலவசமானது.



### வீட்டில் உங்களையும் உங்கள் குழந்தையையும் பராமரித்துக் கொள்ளுதல்

குழந்தைப்பேறு என்பது வாழ்வின் ஒரு இயல்பான அங்கமாகும். கனடாவில், குழந்தை பிறந்த சிறிது காலத்திலேயே வழக்கமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று பெண்கள் ஊக்கப்படுத்தப் படுகின்றனர்.

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

### புதிய தாய்மார்களுக்கான பிற உதவிக்குறிப்புகள்

- நீங்கள் நம்பும் ஒருவரின் உதவியைப் பெறுங்கள். 5 தாய்மார்களில் ஏறக்குறைய 4 பேர், சோகத்தை, எரிச்சலை, மிகவும் களைப்பை உணர்கின்றனர், உணர்ச்சி வசப்படுகின்றனர், தாங்கும் அல்லது உண்ணும் வழக்கங்களில் மாறுதல்கள் அனுபவிக்கின்றனர். இது Postpartum Blues அல்லது "Baby Blues" எனப்படும். இது இயல்பானதுதான். பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான முதல் சில நாட்களில் அல்லது வாரங்களில் இவ்வாறு ஏற்படுகின்றது. இந்த உணர்வுகள் இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் நீடித்தால், உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரை அணுகுங்கள். மேலும் விபரங்களுக்கு, [www.lifewithnewbaby.ca](http://www.lifewithnewbaby.ca) ஐப் பார்வையிடுங்கள்.
- குழந்தை பிறந்த பிறகு சிறிது நாட்கள் கழித்து உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் உங்களையும் உங்கள் குழந்தையையும் பார்க்க விரும்புவார். அப்போது அவரிடம் குழந்தைப் பராமரிப்பு, தாய்ப்பாலூட்டல், உடல்நலம், அல்லது வேறு எது பற்றிய கவலை இருந்தாலும் அதைப் பற்றிக் கேளுங்கள். நோய்த்தடுப்பு மருந்துகளைப் பெற (ஊசிகள்), உங்கள் குழந்தைக்கு இரண்டு மாதங்கள் முடிந்ததும் உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரை நீங்கள் பார்க்க வேண்டியிருக்கும். ஒன்றாறியோவில் பாடசாலைக்குச் செல்வதற்கு, உங்கள் பிள்ளை தடுப்பூசிகளைப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.
- புதிதாகப் பிறந்த உங்கள் குழந்தை அதிகமாக அழக்கூடும். உங்கள் குழந்தைக்கு அரவணைப்பு தேவைப்படும்போது அதை அளிப்பது முக்கியம். குழந்தையை ஒருபோதும் குலுக்காதீர்கள்! குழந்தையைக் குலுக்குவதால் குழந்தையின் மூளை பாதிக்கப்படலாம், அல்லது குழந்தை கொல்லப்படலாம். மேலும், கனடாவில் குழந்தையை அடிப்பது ஏற்கத்தக்கதல்ல என்பதையும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் நல்வழிப்படுத்துதல் போன்றவை பற்றி அறிவதற்கான திட்டங்களைக் கண்டறிய உங்களின் பொதுஜன உடல்நலத் தாதி உதவலாம்.
- இரண்டு கர்ப்பங்களுக்கிடையில் உடல் ஓய்வெடுக்கவும், தன்னை மீண்டும் புதுப்பித்துக் கொள்ளவும் அவகாசம் அளிப்பது சிறந்தது. முடிந்தால், அடுத்த கர்ப்பம் தரிக் முன் குறைந்தது இரண்டு வருடங்கள் வரை காத்திருங்கள். இது பற்றி உங்களின் கணவர் அல்லது துணைவருடன் கலந்துரையாடுங்கள். கர்ப்பத்தைத் தடுக்க உதவும் தெரிவுகள் பற்றி உங்களின் உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள்.

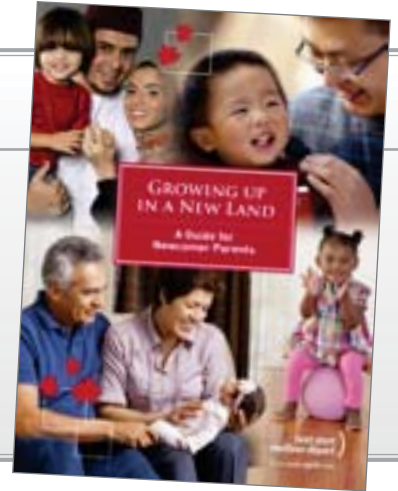


## உங்கள் சமூகத்திலுள்ள சேவைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்

- ஒன்றாறியோவிலுள்ள பெண்கள் வீட்டுக்கு ஒரு புதிய குழந்தையுடன் செல்லும்போது அவர்களுக்கு உதவக்கூடிய பல திட்டங்கள் உள்ளன. உங்கள் பகுதியிலுள்ள, Healthy Babies Healthy Children போன்ற திட்டங்களைப் பற்றி அறிய உங்களது பொதுஜன உடல்நல அலகை அழையுங்கள்.
- Healthy Babies Healthy Children திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக வீட்டு வருகைகள் இடம்பெறுகின்றன. உங்களிடம் OHIP அட்டை இல்லையென்றாலும் கூட இது உங்களுக்கு கிடைக்கலாம். வீட்டிற்கு வரும் ஆலோசகர்(Home Visitor) வரும் முன் உங்களைத் தொலைபேசியில் அழைப்பார். உங்களுக்குள்ள கேள்விகளுக்கு Home Visitor பதில் அளிப்பார். இந்த வருகைக்கு முன் உங்களுக்குள்ள கேள்விகளைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒன்றாறியோ Early Years Centres என்பது பெற்றோர் மற்றும் அவர்களின் 6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கானது. இளம் பிள்ளைகள் உள்ள ஏனைய பெற்றோர்களை நீங்கள் சந்திக்கக் கூடிய பல திட்டங்களை இந்த மையங்கள் அளிக்கின்றன. பெற்றோர்களுக்கான ஏனைய சேவைகளைப் பற்றியும் இந்த மையங்களில் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.
- நீங்களோ அல்லது உங்கள் கணவரோ/துணைவரோ வேலை மூலமாக வேலைக் காப்புறுதிக்கு (Employment Insurance) திட்டத்திற்குப் பணம் செலுத்தி இருந்தால், உங்களுக்கு தாய்க்கான அல்லது பெற்றோருக்கான ஆதாயங்கள் பெறத் தகுதி இருக்கலாம். தகவல்கள் Service Canada மூலம் கிடைக்கும்.

## ஒரு புதிய தேசத்தில் வளரல்

இந்த ஆதாரவளம் அடுத்த கட்டங்களுக்கு உங்களுக்கு உதவிசெய்யும். கலாசாரம், மொழி, ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்புப் பற்றி அறிதல் போன்ற தகவல்களை இது உள்ளடக்கியுள்ளது. இது 0-6 வயதுவரையுள்ள பிள்ளைகள் உள்ள புதிதாக வந்த பெற்றோர்களுக்கானது. இதை நீங்கள் [www.beststart.org/resources/healthy\\_child\\_dev](http://www.beststart.org/resources/healthy_child_dev)ல் தரவிறக்கம் செய்யலாம்.



## Telehealth Ontario

நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்றபின் உங்களின் உடல்நலம் குறித்தோ அல்லது உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலம் குறித்தோ கேள்விகள் எழுந்தால் அல்லது கவலைகள் ஏற்பட்டால் உங்களது மருத்துவர், மருத்துவமனாது, அல்லது பொதுஜன உடல்நல அலகை உடனடியாக அழையுங்கள். Telehealth Ontarioஐயும் 1-866-797-0000ல் நாளின் 24 மணி நேரமும், வாரத்தின் 7 நாட்களிலும் நீங்கள் அழைக்கலாம்.

[www.beststart.org](http://www.beststart.org)

ஒன்றாறியோ அரசாங்கம் வழங்கிய நிதியில் இந்தப் பத்திரம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதிலுள்ள தகவல்கள் இதை எழுதியவர்களின் பார்வைகளைப் பிரதிபலிக்கின்றது, ஒன்றாறியோ அரசாங்கத்தின் பார்வைகளைப் பிரதிபலிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இந்த வழிகாட்டி முழுவதும் மேற்கோள் காட்டப்பட்ட ஆதாரவளங்கள் மற்றும் திட்டங்களுக்கு ஒன்றாறியோ அரசாங்கம் அல்லது Best Start Resource Centre ஆதரவளித்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.