

YOUR
QUESTIONS
ANSWERED

வினாப் பட்டியல்

ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்திற்கு வழிமுறைகள்

பெண்ணின் இனப்பெருக்க மண்டலம் 2
 சிசுவின் மாதாந்திர வளர்ச்சி 5
 கர்ப்ப காலத்தில் தோலின் பராமரிப்பு 8
 கர்ப்ப காலத்தில் உடலுறவு 10
 கர்ப்ப காலத்தில் பயணம் 12
 புகைபிடித்தலும் மது அருந்துவதும் 13
 ரூபல்லா 15
 கர்ப்ப காலத்தின் பரிசோதனைகள் 18
 கர்ப்ப காலத்தில் அல்ட்ராசவுண்டு 21

பொதுவான பயங்கள், சந்தேகங்கள்

1. பேறு கால முன் கவனிப்பைப் (prenatal care) பற்றி எனக்கு ஆலோசனை வழங்குங்கள். 23
2. கர்ப்பம் தரிக்க சரியான வயது என்ன? 24
3. நான் ஏன் இன்னும் கர்ப்பம் தரிக்கவில்லை? 25
4. கர்ப்ப காலத்தில் தூங்குவதற்கு சரியான (ஏற்ற) நிலை (position) என்ன? என்னுடைய குழந்தை 12 கிலோ இருக்கிறாள். அவளை நான் தூக்கலாமா? 25
5. நாங்கள் உடலுறவுகொள்ளுவது வசதியாக இல்லை. கர்ப்ப காலத்தில் இவ்வாறுதான் இருக்குமா? 26
6. கர்ப்ப காலத்தில் உடலுறவு வைத்துக்கொள்வது ஏதும் பிரச்சினையை உண்டாக்குமா? 26
7. கர்ப்ப காலத்தில் வயிற்று உடற்பயிற்சி செய்யலாமா? 27
8. 5 மாத கர்ப்பத்துடன் நீந்தலாமா? 28
9. நான் கர்ப்பமாக இருக்கின்றேன். எனக்கு குமட்டல் அதிகமாய் இருப்பதால் எதையும் உண்ண முடியவில்லை. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? 28
10. கர்ப்ப காலத்தில் இரத்தப்போக்கோ அல்லது பொட்டு பொட்டாக இரத்தம் படுவதோ எதனால் ஏற்படுகிறது? 29
11. கர்ப்ப காலத்தில் வெள்ளைப்படுதல் ஏற்படக் காரணம் என்ன? 30
12. கர்ப்ப காலத்தில் நிதம்ப (pubic) எலும்பில் வலி ஏற்படக் காரணம் என்ன? 31
13. கர்ப்ப காலத்தில் எனக்கு ஏன் வயிற்றில் வலி ஏற்படுகிறது? 32

14. பிரசவம் முடிந்தபிறகு எனக்கு இடுப்பு வலி மறுபடியும் ஏற்படுமா? 32
15. ஓய்வு சமயத்தில் கூட கர்ப்பிணிகளுக்கு நாடித் துடிப்பு அதிகமாவது ஏன்? 33
16. தோலின் நிற மாற்றங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் பொதுவான ஒன்றா? 34
17. அரிப்புடன் கூடிய தடிப்புகள் கர்ப்ப காலத்தில் ஏன் ஏற்படுகிறது? 34
18. கர்ப்பம் தரித்திருக்கும்போது, உடம்பில் ஏன் அரிப்பெடுப்பது போல் உணர்விருக்கிறது? 35
19. காப்பர்-டி (Copper T) (கருப்பையில் வைக்கப்படும் கருத்தடை சாதனம்) எடுத்துவிட்ட பிறகு, எப்பொழுது கர்ப்பம் தரிக்கலாம்? 36
20. கர்ப்ப காலத்தில் பயணம் செய்வது பரிந்துரைக்கப்படுமா? 36
21. கர்ப்பமாயிருக்கும்போது என் வேலையைத் தொடரலாமா? 37
22. எதிர்மறையான எண்ணங்கள் சிகவைப் பாதிக்குமா? 37
23. நான் IVF சோதனைக்குழாய் முறையில் கருத்தரித்துள்ளேன். என்னுடைய எண்ணங்களும் வாழ்க்கை முறையும் என்னுடைய குழந்தையின் குணாதிசயத்தைப் பாதிக்குமா? 38
24. கர்ப்ப காலத்தில் நான் ஏன் வருத்தமாக இருக்கின்றேன்? 40
25. ஆர்.ஹெச். நெகட்டிவ் காரணி (Rh-negative factor) இருந்தால் என்னால் கருத்தரிக்க முடியுமா? 41
26. ஆர்.எச். நெகட்டிவ் காரணியினால் (Rh-negative factor) கர்ப்பம் கலைந்ததா? 43
27. கர்ப்பம் தரிப்பதற்கான முட்டையின் அளவும், கருப்பையின் உள் சவ்வு அளவும் என்ன? 44
28. பிரசவத்திற்குப் பின் சிறுநீர் தேக்க நிலை ஏற்படுவதன் காரணம் என்ன? 44
29. என்னுடைய மார்பகங்கள், கர்ப்பத்திற்கு முன்பிருந்த நிலைக்குத் திரும்புமா? 45
30. கர்ப்பமாயிருக்கும்போது பாலூட்டுவது பாதுகாப்பனதா? 45
31. பிரசவத்திற்கு முன் மார்பகங்களிலிருந்து பால் கசிவது சாதாரணமானதா? 46
32. பிரசவத்திற்குப் பின் அதிகமாவும் ஒழுங்கில்லாமலும் உதிரப்போக்கு ஏற்படக் காரணம் என்ன? 47
33. சோதனைக் குழாய் (IVF) கருத்தரிப்பில், 'இக்ஸி' (ICSI) என்னும் முறையில் எனக்கு ஏன் தோல்வி ஏற்பட்டது? 48
34. தோலில் ஏற்படும் ஸ்டர்ச் மார்க்குகளைப் பிரசவத்திற்குப் பின் சரி செய்வது எவ்வாறு? 50
35. சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் உடம்பிலுள்ள துணிகள் நீக்கப்பட வேண்டுமா? 51
36. பல்லுக்கான சிகிச்சை முறைகளைக் கர்ப்ப காலத்தில் மேற்கொள்ளலாமா? 51
37. கர்ப்ப காலத்தில் பல்லைப் பிடுங்கலாமா? 52
38. கர்ப்ப காலத்தில் TSH குறைவாய் இருப்பதற்குக் காரணங்கள் என்ன? 52
39. ஓர் கர்ப்பிணியான பெண் மது அருந்தலாமா? 53
40. கர்ப்பம் தரித்தபிறகு, இடுப்பின் கீழ் பகுதியிலும் புட்டம் (Buttocks) பகுதியிலும் எனக்கு ஏன் வலிக்கின்றது? 53

உணவுக்கட்டுப்பாடும் ஊட்டச்சத்தும்

41. கர்ப்ப காலத்தில் எவ்வளவு எடை கூடலாம்? 55
42. கர்ப்ப காலத்தில் ஏன் எடை குறைகிறது? 56
43. கர்ப்ப காலத்தில் என்னுடைய எடை ஏன் குறைகிறது? 58
44. ஒருவர் கர்ப்ப காலத்தில் எடை கூடுவது எவ்வாறு? 59
45. வேகமான உடல் எடை கூடுதலைத் தவிர்க்க நான் என்ன முன்னெச்சரிக்கை முறைகளைக் கையாள் வேண்டும்? 60
46. குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவு வகைகளை கர்ப்ப காலத்தில் பயன்படுத்தலாமா? 61

47. கர்ப்ப காலத்தில் 12 குடிப்பது கேடா? 61
48. ஒரு கர்ப்பிணிக்கு எவ்வளவு கால்சியம் தேவைப்படும்? 61
49. நான் கர்ப்பமாய் இருக்கும்போது சர்க்கரை இல்லாத (sugar-free) உணவுப் பொருட்களை உண்ணலாமா? 62
50. ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்கு விட்டமின் 'A' மற்றும் 'D' எந்த அளவு தேவைப்படும்? 64
51. சில்வர் சறுகு சுற்றப்பட்டிருக்கும் இனிப்புகள் கர்ப்பத்திற்குக் கேடு விளைவிக்குமா? 66
52. என் உணவின் மூலம் எவ்வாறு இரும்பு மற்றும் கால்சியம் அளவைப் பெருக்க முடியும்? 67
53. கர்ப்ப காலத்தில் எந்தவிதமான உணவுப் பொருட்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்? 69
54. கர்ப்பத்தை உணவுக்கட்டுப்பாடு பாதிக்குமா? 70
55. கர்ப்ப காலத்தில் தயிர், பாலிற்கு நல்ல மாற்று ஆகுமா? பப்பாளிப் பழம் கருச்சிதைவை உண்டு பண்ணுமா? 70
56. எலுமிச்சை சாறு, தேங்காய் பால் மற்றும் கொய்யா எனது கர்ப்பத்தை பாதிக்குமா? 72
57. சமைக்கப்படாத வெள்ளைப்பூண்டு என் கர்ப்பத்தை பாதிக்குமா? 73
58. இஞ்சி லட்டுக்களை சாப்பிடுவது கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பானதா? 73

மாசுக்களும் அவைகளின் பாதிப்புகளும்

59. கர்ப்பத்திற்கு மாசுக்களின் பாதிப்புகள் யாவை? 74
60. சுற்றுப்புற மாசுவினால் சிசுவிற்கு ஏற்படுத்தக்கூடிய தாக்கம் என்ன? 76
61. பெட்ரோல் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளின் குறைல் சுவாசத்தில் கலந்தால் கர்ப்பத்திற்கு கெடுதலா? 76
62. அன்னிச்சையாக (Passive) புகைபிடித்தல், கர்ப்பத்திற்கு பாதகம் உண்டுபண்ணுமா? 77
63. கர்ப்ப காலத்தில் புகைபிடிப்பதால் ஏற்படும் தாக்கங்கள் என்ன? 78
64. கரிப்புகை (soot) மற்றும் பிற மாசுக்கள் சிசுவிற்குக் கேடு விளைவிக்குமா? 79
65. மூச்சின்வழியாக 'எத்தனால்' (ethanol) உள்ளே போவது என் சிசுவைப் பாதிக்குமா? 79
66. தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியேறும் இரசாயனப் பொருட்களை சுவாசிப்பதினால் உண்டாகும் சுகாதாரக் கேடுகள் யாவை? 80
67. 'சைலீன்' (xylene) புகை சிசுவிற்குக் கெடுதலா? 81

நோய்தடுப்பும் பரிசோதனைகளும்

68. கர்ப்ப காலத்தில் நோய்தடுப்பு ஊசி மற்றும் அல்ட்ராசவுண்டு ஸ்கேன் இவைகளின் அட்டவணை யாவை? 83
69. இன்ஃபுளுயன்சா (influenza), ஹிப்படைட்டிஸ் 'A' (hepatitis A) மற்றும் டைபாய்ட் இவைகளுக்காகப் போடப்படும் தடுப்பூசிகள், கர்ப்ப காலத்தில் போடப்படலாமா? 84
70. கர்ப்ப காலத்தில் தேவைப்படும் தடுப்பூசிகள் யாவை? 86
71. டெட்டனஸ் (Tetanus) தடுப்பூசிகள் கர்ப்ப காலத்தில் அவசியமா? 86
72. கர்ப்ப காலத்தில் ராபியூர் (Rabipur) தடுப்பூசி போடுவது பாதுகாப்பானதா? 87
73. கர்ப்ப காலத்தில் விளையாட்டம்மை தடுப்பூசி (varicella vaccination) போடுவது எந்த அளவு பாதுகாப்பானது? 87

உடல்நலக்குறைவும் கர்ப்பமும்

74. கருவுற்றிருக்கும்பொழுது நான் ஏன் பலகீனமாகவும், தலைச்சுற்றலாகவும் உணருகிறேன்? 89
75. கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் ஒற்றைத் தலைவலி எவ்வாறு சரி செய்யப்படுகின்றது? 90
76. ஹீமோகுளோபின் குறைவு கர்ப்பத்தை பாதிக்குமா? 91
77. கர்ப்ப காலத்தில் யோனிக்குழாய் (vagina) அருகில் வரும் சொறிக்கு தீர்வு என்ன? 92
78. குறைந்த இரத்த அழுத்தம் எந்த வகையிலாவது என் கர்ப்பத்தை பாதிக்குமா? 93
79. கர்ப்பத்தினால் ஏற்படுகின்ற அதிக இரத்த அழுத்தம் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது? ஆஸ்பிரின் கர்ப்பத்திற்குக் கெடுதலா? 94
80. சிக்கில் செல் இரத்த சோகையினால் (sickle cell anaemia) கர்ப்பத்திற்கு நேரும் பாதிப்புகள் யாவை? 96
81. கர்ப்ப காலத்தில் குறைந்த 'ப்ளேட்டிலட்ஸ்' அளவுகள் (low platelets count) எவ்வாறு கண்காணிக்கப்பட வேண்டும்? 98
82. கர்ப்ப காலத்தில் ANA பரிசோதனை பாஸிடீவ்வாக வருவதற்கு காரணங்கள் யாவை? 100
83. கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலி ஆபத்தானதா? 101
84. கர்ப்ப காலத்தில் வறட்டு இருமலுக்கு பாதுகாப்பாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடிய மருந்தென்ன? 102
85. கர்ப்பிணிகளுக்கு LASIK சிகிச்சை முறை அளிக்கப்படலாமா? 102
86. ஹைபோதிராய்டிஸம் (திராய்டு குறைந்த அளவில் சுரப்பது) (hypothyroidism) என்பதை கர்ப்ப காலத்தில் எவ்வாறு சமாளிப்பது? 103
87. ஒரு பெண் வலிப்பு நோய் உள்ளவளாய் இருந்தால் அவளின் சிசுவிற்கு ஏதும் கெடுதலாகுமா? 104

தொற்றுக்கள்

88. சளித்தொந்தரவைக் கர்ப்ப காலத்தில் எவ்வாறு சமாளிப்பது? 107
89. Torch பரிசோதனை ஏன் கர்ப்ப காலத்தில் செய்யப்படுகின்றது? 108
90. யோனிக்குழாயில் (Vagina) ஏற்படும் தொற்றுக்கள் குழந்தையை பாதிக்குமா? 111
91. ஹெர்பீஸ் (Herpes) தாயிடமிருந்து குழந்தைக்குப் பரவுமா? 112
92. ஒருவரை நாய் கடித்துவிட்டால் கருக்கலைப்பு அவசியமா? 113
93. டாக்ஸோப்ளாஸ்மா IEM எதிரணு பாஸிடீவ்வாக இருந்தால் அது சிசுவைப் பாதிக்குமா? 114
94. டாக்ஸோப்ளாஸ்மா சிசுவுக்கு குந்தகங்களை விளைவிக்குமா? 115
95. கர்ப்ப காலத்தில் மலேரியா கிருமி சிகிச்சை பாதுகாப்பானதா? 116
96. கர்ப்ப காலத்தில் காசநோய் (TB) பரிசோதனை செய்யப்படலாமா? 117
97. ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண் ஹெப்படைட்டிஸ் B வைரலிற்கு பாஸிடீவ்வாக இருந்தால், என்னென்ன விஷயங்களை முக்கியமானது என்று பார்க்க வேண்டும்? 118
98. HBsAg பாஸிடீவ்வான தாயாக இருந்தால் எவ்வாறு சிசுவைப் பாதுகாப்பது? 119
99. CMV தொற்று திரும்பத் திரும்ப கர்ப்பம் கலைய (abortions) காரணமாகுமா? 120
100. நான் எச்.ஐ.வி. பாஸிடீவ். ஆனால் என் கர்ப்பமான மனைவிக் கோ இல்லை. என் குழந்தைக்கு தொற்று ஏற்படுமா? 122
101. பிறக்க இருக்கும் சிசுவிற்கு கர்ப்பிணியான பெண் எச்.ஐ.வி. தொற்றைப் பரப்ப முடியுமா? 123

102. கர்ப்ப காலத்தில் சின்னம்மை ஏற்பட்டால் அது எந்த அளவு ஆபத்தானது? 124
103. கரைப்பான் (shingles) (தோலில் வரும் சிறுசிறு கொப்புளங்களோடு கூடிய வியாதி) ஒரு தடவை வந்தபிறகு மறுபடியும் கர்ப்ப காலத்தில் வருமா? 125
104. ஸ்கேபிஸ் என்று சொல்லப்படுகின்ற சொறி சிரங்கு நோய்க்கு கர்ப்ப காலத்தில் என்ன சிகிச்சை முறைகளைக் கையாள வேண்டும்? 126
105. கர்ப்பினிகளுக்கு சிக்குன்குனியா வந்தால், அது சிகவைப் பாதிக்குமா? 127
106. கல்லீரல் என்லைம்ஸ் அதிகமாக இருந்தல் கர்ப்ப காலத்தில் சகஜமா? 128

மெடபாலிக் கோளாறுகள்

107. நான் எம்.டி.ஹெச்.ஆர். (MTHR) பாஸிடீவ்வாக இருந்தால் கர்ப்பம் தரிக்கலாமா? 129
108. யூரிக் ஆசிட் (uric acid) அளவுகள் அதிகமாயிருந்தால் அது சரி செய்யப் படவேண்டுமா? 132
109. கர்ப்ப காலத்தில் சர்க்கரை வியாதியை எவ்வாறு சமாளிப்பது? 133
110. கர்ப்பத்தில் தோன்றும் சர்க்கரை வியாதிக்கு என்னென்ன முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படவேண்டும்? 134
111. கர்ப்ப காலத்தின் சர்க்கரை நோயில், சர்க்கரை அளவை எவ்வாறு கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது? 137
112. கர்ப்பினி ஒருவருக்கு சர்க்கரை நோய் இருந்தால், கர்ப்ப காலத்தில் அவர் உண்ணும் உணவு என்னவாக இருக்க வேண்டும்? 137
113. ஒரு சர்க்கரை நோய் உள்ள கர்ப்பினிப் பெண் என்ன விஷயங்களில் கவனம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்? 138
114. இயற்கை வைத்தியங்கள், சர்க்கரையை கர்ப்ப காலத்தில் கட்டுப்படுத்துமா? 140

மருந்துகள்

115. இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் கர்ப்ப காலத்தில் அவசியமா? 142
116. கர்ப்ப காலத்தில் ஆஸ்பிரின் பயன்படுத்துவது கெடுதலா? 143
117. விட்டமின் A க்ரீம் கர்ப்ப காலத்திற்கு நல்லதா? 145
118. டுவோடிலான் (Duvadilan), சஸ்டன் (Susten) ஏன் கர்ப்ப காலத்தில் கொடுக்கப்படுகின்றன? 146
119. கர்ப்ப காலத்தில் லைப்ஓ (Life), ஓபோல்வையட் (Folvite) மற்றும் சீரோஓப்லோ (Seroflo) எடுத்துக்கொள்வது பாதுகாப்பானதா? 147
120. நான் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது எனிமா (enema) எடுத்துக்கொள்ளலாமா? 147
121. கர்ப்ப காலத்தில் செப்போடெம் (Cepodem) எடுப்பதால் வரும் கெடுதலான செயல்கள் என்ன? 149
122. லீவோநார்ஜெஸ்ட்டிரலின் (Levonorgestrel) பக்க விளைவுகள் யாவை? 150
123. சோகான் கிட் (Zoonkit) எடுத்துக்கொண்டால் சிசுவிற்கு ஏதும் கெடுதல்கள் விளையுமா? 151
124. ட்யூலுட்டான்-எல் (Duoluton-L) கர்ப்பத்திற்கு ஏதும் எதிர்மறையான விளைவுகளை உண்டாபண்ணுமா? 152
125. கர்ப்ப காலத்தில் ஓஓபலாக்ஸினை (ofloxacin) எடுத்துக்கொள்வது கர்ப்பத்திற்குக் கெடுதலா? 154
126. ஒருவர் அமைனோசேலிசைக்லிக் ஆசிட் (aminosalicylic acid) மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொண்டிருக்கும்பொழுது கருத்தரிக்கலாமா? 155
127. மேப்ரேட் (Mepate) கர்ப்ப காலத்தில் உபயோகப்படுத்தப்பட்டால், பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்குமா? 156
128. பூட்டா-ப்ரோக்சைவன் (Buta-Proxvovon) எடுத்துக்கொள்வது கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பானதா? 158

129. ஹைட்ராக்ஸியூரியா (hydroxyurea) கர்ப்ப காலத்தில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டால், பிரச்சினைகளை உண்டுபண்ணுமா? 158
130. hMG மற்றும் hCG கர்ப்ப காலத்திற்குப் பாதுகாப்பானதா? 159
131. கர்ப்ப காலத்தில் எடுக்கக்கூடிய பாதுகாப்பான நுண்ணுயிர் கிருமிக் கொல்லிகள் (antibiotics) யாவை? 160

பரிசோதனைகளும் அவற்றின் பாதுகாப்பும்

132. எக்ஸ்ரே (X-ray) எடுக்கப்பட்ட அதே மாதத்தில் நான் கருத்தரிக்கலாமா? 161
133. என்னுடைய பை (sac) அல்ட்ராசவுண்ட்டில் ஏன் காலியாக இருந்தது? 162
134. மார்பு எக்ஸ்ரே (Chest X-ray) கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பானதா? 162
135. உலோகம் கண்டுபிடிக்கும் கருவிகள் (metal detectors) வழியாகக் கடந்து செல்வது கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பானதா? 163
136. மைக்ரோவேவ் (Microwave) பயன்படுத்துவது கர்ப்ப காலத்தில் கெடுதல் விளைவிக்குமா? 163
137. செல்போன் பயன்படுத்துவது கர்ப்ப காலத்தில் கெடுதலா? 164
138. எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேனர் (MRI scanner) அருகில் இருப்பது கர்ப்ப காலத்தில் நல்லதா? 165

காப்பீடு

139. பிரசவ காப்பீட்டில் 9 மாத காத்திருப்பு விதி என்பது என்ன? 166
140. கர்ப்பத்திற்காகக் காப்பீடு தரும் ஏதாவதொரு ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசியைப் பற்றிச் சொல்ல முடியுமா? 167
141. கர்ப்ப இன்சூரன்ஸ் ஏன் குழு பாலிசியில் (Group Policy) மட்டும்தான் இருக்கின்றது? 167

முறைதவறிய கர்ப்பம்

- கருக்கலைப்பு 170
- கருச்சிதைவு 177
- கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் 180
- கருப்பையின் வெளியே உருவாகும் கர்ப்பம் 183
- ஒன்றுக்கும் அதிகமான கர்ப்பங்கள் 185
- கர்ப்பத்திற்கு முன் ஜன்னி மற்றும் கர்ப்ப ஜன்னி 187
- இறந்து பிறக்கும் குழந்தைகள் 189

கருக்கலைப்பும் கருச்சிதைவும்

142. D&Cக்குப் பிறகு உடம்பு பழையபடி தெம்பாவதற்கு எவ்வளவு நாட்கள் ஆகும்? 192
143. முழுமை பெறாத கருக்கலைப்பு எவ்வாறு நிகழ்கிறது? 193
144. எனக்கு ஏன் முழுமை பெறாத கருக்கலைப்பு ஏற்பட்டது? 193
145. என் குழந்தை ஏன் மரித்தது? மற்றொரு குழந்தைக்கு எப்பொழுது முயற்சி செய்யலாம்? 194
146. என் மனைவி தனது முதல் கர்ப்பத்தில் கருச்சிதைவிற்கு உள்ளானாள். நாங்கள் இப்பொழுது என்ன முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்? 195
147. கர்ப்பத்தைக் கலைத்துவிடுவதற்கு நாமே மருந்துக்கடையில் மருந்துகள் வாங்குவது (over-the-counter) பாதுகாப்பானதா? 196
148. டாக்ஸோபிளாஸ்மாஸிஸ் (Toxoplasmosis) தொற்றினால், கருச்சிதைவு ஆனபிறகு, மறு கர்ப்பத்திற்கு நான் திட்டமிடலாமா? 197

149. மருத்துவ கருக்கலைப்பிற்குப் (MTP) பிறகு தொடர்ந்து இரத்தப்போக்கு நிகழ காரணம் என்ன? 198
150. ஏ.என்.ஏ. பாஸிடீவினாஸ் (ANA positive) ஏற்படும் கருச்சிதைவை எவ்வாறு தடுத்துக்கொள்வது? 198
151. ஒரு கருக்குழாய் நீக்கிய பிறகு நான் கருத்தரிக்க முடியுமா? 199

அதிக சிரமம் மிகுந்த கர்ப்பங்கள்

152. எனக்கு ஏன் குறைமாதத்திலேயே பனிநீர் உடைந்தது? 201
153. என்னுடைய அதிக சிரமம் மிகுந்த கர்ப்பத்திற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? 202
154. அதிக பனிநீர் அளவு (AVI) சிசுவிற்கு ஆபத்தானதா? 203
155. ஒலிகோஹைட்ராம்னியாஸ் (oligohydramnios) எவ்வாறு சமாளிக்கப் படுகின்றது? 204
156. தாயின் கருப்பையில் குறைந்த அளவு பனிநீர் இருந்தால் என்னவாகும்? 205
157. எட்டாவது மாதத்தில் குழந்தை பிறப்பது ஆபத்தானதா? 205
158. 35 வயதிற்கு மேல் கர்ப்பம் தரிப்பது எவ்வளவு பாதுகாப்பானது? 206
159. 39வது வயதில் கர்ப்பம் தரிக்கலாமா? 206
160. 50 வயதில் கர்ப்பம் சாத்தியமா? 207

சிசுவின் பிரச்சினைகள்

161. கர்ப்ப காலத்தில் சிசுவின் அசைவுகள் ஏன் குறைகின்றது? 208
162. சிசு குறுக்காக கிடப்பதன் நிலை ஏதும் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்குமா? 209
163. கர்ப்ப காலத்தில் தொடை எலும்பின் முக்கியத்துவம் என்ன? 209
164. என் குழந்தையின் தொடை எலும்பு சிறியதாக இருப்பதன் காரணம் என்ன? 210
165. சிசுவின் அசைவுகளை என்னால் ஏன் உணரமுடியவில்லை? 210
166. குழந்தையின் கழுத்தைச் சுற்றி தொப்புள்கொடி இருந்தால் என்னென்ன பிரச்சினைகள் வரலாம்? 211
167. குழந்தையின் இதயத்துடிப்பு மறைந்துவிட காரணம் என்ன? 212
168. குழந்தையின் புட்டம் கீழ் உள்ள நிலை (breech position), கூவக எலும்பின் வேலைக் குறைபாட்டிற்கு காரணமாகுமா? 214
169. என்னுடைய கேஸில் சிசுவின் வயிற்றை கண்டு பிடிக்க முடியாததற்கு காரணம் என்ன? 214

நஞ்சுப்பையின் கோளாறுகள்

170. நஞ்சுப்பையில் ஏற்படும் இரத்த உறை கட்டிகள் (blood clotting) சிசுவைப் பாதிக்குமா? 216
171. கீழிறங்கி இருக்கும் நஞ்சுப்பை கர்ப்பத்திற்கு ஊறு விளைவிக்குமா? 217
172. கிரேட் 3 (grade 3) பிளாசண்டா என்றால் என்ன? 217
173. நஞ்சுப்பையின் முன்கூட்டிய முதிர்ச்சி எதனால் ஏற்படுகின்றது? 218
174. என் நஞ்சுப்பையின் ஸ்கேன் ரிப்போர்ட் நார்மலானதா? 218

பிற்சேர்க்கை

- I. கர்ப்ப காலத்தில் உணவு முறைகள் 220
- II. 35 வயதிற்கு மேல் கர்ப்பம் தரித்தல் 225
- III. கர்ப்ப காலத்தில் உடற்பயிற்சிகள் 230
- IV. ஆதாரங்கள் 235