அன்னையர் உளநலம்

தாய்மார் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

Perinatal Society of Sri Lanka

FOUNDED 2001

Towards healthier mothers and newborns

முன்னுரை

கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவம் என்பது ஒரு பெண்ணின் வாழ்வில் முக்கியமான நிகழ்வுகளாகும். இந்தக்காலப்பகுதியில், ஒரு பெண் பல்வேறு உடல் மற்றும் மன மாற்றங்களை அனுபவிக்கிறார். இவ்வாறான சவால்களைச் சமாளிக்க, கணவர் மற்றும் குடும்பத்தினரின் ஆதரவு, பராமரிப்பு மற்றும் புரிதல் அவசியமாகும்.

ஒரு தாயின் மனநலன், அவரது உடல் ஆரோக்கியத்திலும் புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தையின் ஆரம்ப வளர்ச்சியிலும் மிகுந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. அத்துடன் இங்கே பல கேள்விகள் எழுகின்றன - உதாரணமாக, நாம் தாயின் மனநலனுக்குப் போதுமான முக்கியத்துவம் அளிக்கிறோமா? கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திற்குப் பின்னரும் ஏற்படும் பொதுவான மனநலப்பிரச்சினைகள் குறித்து நாம் போதுமான விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறோமா?

இந்த நூலில், இக்காலப் பகுதியில் ஏற்படும் பொதுவான மனநலப் பிரச்சினைகள் குறித்து உங்களுக்கு அறிவூட்டவும், அவற்றைப் பற்றிய புரிதலை மேம்படுத்தவும், அவற்றை அடையாளம் காணும் விதம், உதவியைப் பெறும் முறைகள், மேலும் முக்கியமாக, கணவரும் குடும்பத்தினரும் மனநலக்குறைபாடுகளால் பாதிக்கப்படும் தாய்மார்களுக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிக்க முடியும் என்பதையும் விளக்க முயற்சிக்கின்றோம்.

Perinatal Society of SriLanka உறுதியாக நம்புவது யாதெனில்: “பேறுகால சுமூகமான மனநலன் இன்றி ஆரோக்கியம் இல்லை” என்பதாகும். ஒரு தொழில்முறை அமைப்பாக, கர்ப்பத்திலும் பிரசவத்திற்குப் பின்னரும் தாய்மார்களின் நலத்தை மேம்படுத்துவதும் சமூகத்தையும் சுகாதாரத்துறையினரையும் வலுப்படுத்துவதும் எங்கள் பொறுப்பாகும்.

இந்நூலிலுள்ள தகவல்கள், தாய்மாரின் மனநலன் குறித்த அறிவு வெற்றிடங்களை நிரப்பி, பாதுகாப்பான தாய்மை மற்றும் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியை உறுதிசெய்ய உதவும் என்பது எங்களது மனமார்ந்த நம்பிக்கையாகும்.

பங்களிப்பாளர்கள்

வைத்தியர். கௌசல்யா கஸ்தூரியாராச்சி
தலைவர், Perinatal Society of Sri Lanka
சமூக மருத்துவ நிபுணர், குடும்பநலப் பணியகம்.
இலங்கை சுகாதாரத் திணைக்களம்.

பேராசிரியர் திலினி ராஜபக்ஷ
அங்கத்தவர், Perinatal Society of Sri Lanka
உளநல மருத்துவ பேராசிரியர், மருத்துவபீடம்
பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

வைத்தியர். சுரந்த பெரேரா
முன்னாள் தலைவர், Perinatal Society of Sri Lanka
குழந்தைவைத்திய நிபுணர், காஸில் பெண்கள் மருத்துவமனை
கொழும்பு, இலங்கை.

வைத்தியர். ஆசிரி ஹேவமாலகே
செயலாளர், Perinatal Society of Sri Lanka
சமூக மருத்துவ நிபுணர், இலங்கை சுகாதாரத் திணைக்களம்.

பேராசிரியர். ஹேமந்த சேனநாயக்க
முன்னாள் தலைவர் மற்றும் அங்கத்தவர்,
Perinatal Society of Sri Lanka
முன்னாள் பேராசிரியர் மகப்பேறு மற்றும் பெண்ணோயியல் துறை
கொழும்பு பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

மொழிபெயர்ப்பு

வைத்தியர். சிவலிங்கராஜா ரகுராமன்
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், மருத்துவபீடம், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
மகப்பேறு மற்றும் பெண்ணோயியல் வைத்திய நிபுணர்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை, இலங்கை.

மொழிபெயர்ப்பு ஆலோசனை

வைத்திய நிபுணர் எஸ். சிவதாஸ்
உளநல மருத்துவ நிபுணர்
யாழ்ப்பாணம் போதனா வைத்தியசாலை

உதவி

திருமதி. தயாளினி சுகிர்தன்
தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தர்
மகப்பேறு மற்றும் பெண்ணோயியல் துறை,
மருத்துவபீடம், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
இலங்கை.

வைத்தியர். பிரவீனா இராகவன்
மகப்பேறு மற்றும் பெண்ணோயியல் துறை,
மருத்துவபீடம், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
இலங்கை.

உள்ளடக்கம்

1. அறிமுகம் 01
2. பேறுகால உளநலப் பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புடைய காரணிகள் 02
   2.1. வெளிப்புற அழுத்தங்கள் 02
   2.2. பிற காரணிகள் 03
3. பேறுகால உளநலம் தந்தையையும் பாதிக்குமா? 04
4. நான் என்னை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்? 05
   4.1. உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளுங்கள் 06
   4.2. அன்றாடப் பணிகளை நிர்வகித்தல் 06
   4.3. சமாளிக்கும் உத்திகள் 07
   4.4. உங்கள் ஆதரவுக் கட்டமைப்பை உருவாக்குங்கள் 08
5. குடும்ப உறுப்பினர்கள் புதிய தாய்க்கும் தந்தைக்கும் எவ்வாறு உதவ முடியும்? 09
   5.1. குடும்ப உறுப்பினர்கள் வேறு என்ன செய்ய முடியும்? 10
6. பொதுவாக தாய்மார் எதிர்கொள்ளும் மனநலப்பிரச்சினைகள் 11
   6.1. பேறுகால மனக்குழப்பம் 11
   6.2. பேறுகால மனச்சோர்வு 12
      6.2.1. இது ஏன் ஏற்படுகிறது? 12
      6.2.2. குறிப்பிட்ட பெண் எவ்வாறு உணருவார்? 12
      6.2.3. குடும்பத்தினர் எப்படி நடந்துகொள்ளலாம்? 14
      6.2.4. தீவிரத்தன்மை 14
      6.2.5. பிரசவத்திற்குப் பின்னரான மனச்சோர்வுக்குச் சிகிச்சையளிக்க முடியுமா? 15
   6.3. பிரசவத்திற்குப் பிந்திய பதகளிப்பு, கவலை தொடர்பான பிரச்சினைகள் 15
   6.4. பிரசவத்திற்குப் பிந்திய உளமாயநோய் 16
7. குழந்தை மீது ஏற்படும் தாக்கம் 19
   7.1. கர்ப்பகாலத்தில் மன அழுத்தத்திற்குச் சிகிச்சையளிப்பது ஏன் முக்கியம்? 19
   7.2. நீங்கள் மருந்துகளை உட்கொள்வதால் குழந்தைக்கு ஏதேனும் ஆபத்து உள்ளதா? 20
   7.3. என் மனநிலை என் குழந்தையைப் பாதிக்குமா? 21
   7.4. பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும் போது தாய்ப்பால் கொடுக்கலாமா? 21
8. குழந்தை மீது ஏற்படும் தாக்கம் 22
9. பயன்பாட்டிலுள்ள ஆதரவு மற்றும் சேவைகள் 24

01

அறிமுகம்

ஒரு குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பது வாழ்க்கையில் முக்கியமானதுடன், மேலும் அது பல்வேறு உணர்ச்சிகளுடன் தொடர்புடையது. பாரம்பரியமாகக் கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவம் ஆகியவை மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகளாகக் கருதப்படுகின்றன. இந்தக் காலகட்டத்தில் ஒரு பெண் அனுபவிக்கும் மன உணர்ச்சி , நடத்தை மாற்றங்கள் மற்றும் அவற்றுடன் தொடர்புடைய பாதிப்புகள் பொதுவாகக் கவனிக்கப்படுவதில்லை.

எனவே ஒரு புதிய பெற்றோரின் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவது கடினமாக இருக்கலாம். பிரசவத்திற்குப் பின்னான பிற நிகழ்வுகளினால், நீங்கள் தொடர்ச்சியாக மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தவும், உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் வேண்டியிருக்கும். உங்களில் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்பவர்கள் கவலைப்பட்டு தாங்கள் மோசமானவர்கள் என்று உணரவும் நம்பவும் ஏற்படலாம். இது பிரச்சினையை மேலும் அதிகரிக்கிறது.

இருப்பினும் இந்த உணர்வுகள் இயற்கையானவை. பல புதிய தாய்மார்களும் உங்களைப் போலவே உணர்கிறார்கள் என்பதை அறிந்து நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். ஆகவே நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இருப்பினும் இது போன்ற உணர்வுகள் உள்ள சில நேரங்களில் உங்களுக்கு ஒரு வைத்திய நிபுணரின் உதவி தேவைப்படலாம். ஒரு பிரச்சனை இருப்பதைக் குறிக்கலாம். இவ்வாறான உணர்வுகள்; நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை எப்படி நடத்துகிறீர்கள் என்பதையோ அல்லது உங்கள் அன்றாட செயற்பாடுகளையோ/உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் பராமரிக்கும் விதத்தையோ எதிர்மறையாகப் பாதிக்கத் தொடங்கினால் நீங்கள் மனநலப்பிரச்சனையை அனுபவிக்க வாய்ப்புள்ளது. இதற்குத் தகுதி வாய்ந்த நிபுணர்களின் உதவி தேவை.

உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் உதவி அல்லது ஆதரவைக் கேட்பது முக்கியம் என்பதை நினைவிற்கொள்ளுங்கள்.

02

பேறுகால உளநலப் பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புடைய காரணிகள்

2.1 வெளிப்புற அழுத்தங்கள்

குழந்தைப் பேறு என்பது பெரும்பாலும் மிகவும் எதிர்பார்க்கப்படும் நிகழ்வாக இருந்தாலும் திடீரென்று நீங்கள் ஒரு குழந்தைக்கு 24 மணி நேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் பொறுப்பாகி விட்டீர்கள் என்பது உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றும் ஒரு நிகழ்வு. அதாவது உங்களுடைய நாள் முழுவதும் உங்களுடைய குழந்தையின் தேவைகளைச் சுற்றியே இருக்கும். இதனால் உங்கள் சுதந்திரம் மற்றும் 'ஓய்வு நேரத்தை' திடீரென நீங்கள் இழப்பதால் போராட்டமான காலத்தை எதிர் கொள்ளலாம். இவை அனைத்தும் மிகவும் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

இதனைப் பிற அன்றாட அழுத்தங்கள் மேலும் அதிகரிக்கும். அவையாவன; நிதிப்பிரச்சினைகள், பாதுகாப்பற்ற அல்லது மோசமான வீட்டு வசதி, மற்றும் நிலையில்லாத வேலைவாய்ப்பை கையாள்வது யாருக்கும் சவாலாக இருக்கலாம். எனவே, நீங்கள் வாழ்க்கை அழுத்தங்கள் மற்றும் ஒரு புதிய குழந்தையைக் கையாள்கிறீர்கள் என்றால் மேற்குறிப்பிட்ட அழுத்தங்களைச் சமாளிப்பது மிகவும் கடினமாகிவிடும். துரதிஸ்டவசமாக சில வீடுகளில் துஸ்பிரயோகம் மற்றும் வீட்டு வன்முறை போன்ற குறிப்பிடத்தக்க அழுத்தங்கள் உள்ளன. இது வாய் மொழி அல்லது உணர்ச்சி ரீதியாகவோ அல்லது பாலியல் துஷ்பிரயோகமாகவோ இருக்கலாம். இவை மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க மன அழுத்தக் காரணிகளாகும். இவை யாருக்கும் மன உளைச்சல் அல்லது உளநலப்பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். மேலும் சமீபத்தில் குழந்தை பெற்ற ஒருவருக்கு இது மேலதிக மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

இவ்வகையான ஏதேனும் ஒரு சூழ்நிலையில் நீங்கள் மன உளைச்சலுக்கு ஆளானால் மற்றும் மன ரீதியான மற்றும் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் உதவியை நாடுவது மிக முக்கியம். எப்பொழுதும் உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும் என்பதை நினைவிற்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அழைக்கக்கூடிய தொலைபேசி இலக்கங்கள் உதவிக்காகத் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய ஆலோசனை, சேவைகள் மற்றும் உளநலப்பிரிவுகள் ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் உள்ளன. நாட்டின் பெரும்பாலான பெரிய மருத்துவமனைகளில் ''நட்பு நிலையம்'' எனப்படும் வீட்டு வன்முறையை எதிர்கொள்ளும் மக்களுக்கான சிறப்பு ஆதரவு சேவைகள் உள்ளன. இத்தகைய சேவைகளை எவ்வாறு தொடர்பு கொள்வது என்பது பற்றிய விபரங்கள் புத்தகத்தின்

2.2 பிற காரணிகள்

வெளிப்படையான வெளிப்புற அழுத்தங்கள் அல்லது சிக்கல்கள் இல்லாமற்கூட பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய உளநலக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பது முக்கியம். சில நேரங்களில் உளநலக்கோளாறுகள் எப்போதும் ஒரு ''காரணம்'' அல்லது ''பிரச்சினை'' காரணமாக ஏற்படுகின்றன என்று நாங்கள் நினைக்கிறோம். ஆனால் அது உண்மையல்ல. இவை திடீரென ஏற்படலாம். பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் ஹோர்மோன் மாற்றங்கள் மற்றும் பரம்பரையாக ஏற்படும் பாதிப்பு ஆகியவற்றால் இவை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு மனநோய் இருந்தால் பிரசவத்திற்குப் பின் உளநலக்கோளாறு உருவாகும் அபாயம் அதிகம். இருப்பினும் இது எப்போதும் அப்படி இருக்காது. மேலும் பல பெண்கள் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய காலத்தில் முதல்முறையாக இப்பிரச்சனையை எதிர்கொள்வார்கள்.

நினைவிற்கொள்ளுங்கள்

பிரசவத்திற்குப் பிந்திய கோளாறுகள் ஒரு குழந்தையைப் பெற்ற எந்தப் பெண்ணையும் பாதிக்கலாம். (இது இடங்களையோ அல்லது மக்களையோ சார்ந்த மதிக்கும் ஒரு நிலை அல்ல.)
சில நேரங்களில் இந்தக்கோளாறோடு வெளிப்புற அழுத்தங்கள் தொடர்புடையதாக இருந்தாலும் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் வெளிப்புறக் காரணம் இருக்காது. இது ஒரு பெண் உருவாக்கக்கூடிய ஒன்றல்ல. அது அவளுடைய தவறும் அல்ல. முக்கியமான விடயம் என்னவென்றால் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுவதும் விரைவில் உதவி பெறுவதுமே ஆகும்.

03

பேறுகால உளநலம் தந்தையையும் பாதிக்குமா?

தாய்மார்கள் மட்டுமல்ல அவர்களின் துணைவர்களும் கூட பேறுகால உளநலப் பிரச்சினைகளை அனுபவிக்கலாம். சில ஆய்வுகள் ஐந்து ஆண்களில் ஒருவர் தந்தையான பிறகு மனச்சோர்வை அனுபவிப்பதாகக் கூறுகின்றன குறிப்பாக இளம் வயதினராக இருந்தால்/நல்ல சமூக ஆதரவு இல்லாமல்/ குழந்தைப்பருவத்தில் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகியிருந்தால்/வேலையை இழப்பது அல்லது துக்கப்படுவது போன்ற மன அழுத்த வாழ்க்கை நிகழ்வுகளுடன் போராடிக் கொண்டிருந்தால் துணைவர்களுக்கு உளநலப்பிரச்சினை ஏற்படலாம். உங்கள் துணையும் உளநலப்பிரச்சினையை அனுபவித்தால் பெற்றோரிற்கான சாதாரண போராட்டங்களைச் சமாளிப்பது உங்களுக்கு இன்னும் கடினமாக இருக்கும்.

04
நான் என்னை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்?

உங்கள் வாழ்க்கை முறைக்கும் தேவைகளுக்கும் ஏற்றவாறு, உங்களை கவனித்துக் கொள்வதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிப்பது உங்கள் மன ஆரோக்கியத்திற்கு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

உங்களைக் கவனித்துக் கொள்வது உங்கள் குடும்பத்தைக் கவனித்துக் கொள்வதற்குச் சமனானது.

நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

- உங்களை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்
- தினசரி பணிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்
- சமாளிக்கும் உத்திகளை பின்பற்றுங்கள்
- உங்களிற்கான ஆதரவுக் கட்டமைப்பை உருவாக்குங்கள்.

4.1 உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்களுடைய புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையைப் பராமரிக்கும் போது உங்களையும் கவனித்துக் கொள்ள நேரம் கண்டுபிடிப்பது முதலில் ஒரு சவாலாகத் தோன்றலாம். ஆனால் சிறிய வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் உங்களையும் உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தையும் கவனித்துக் கொள்ளப் பெரிதும் உதவும்.

- போதுமான தூக்கத்தைப் பெற முயற்சி செய்யுங்கள். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையை பராமரிக்கும்போது போதுமான தூக்கம் பெறுவது சாத்தியமற்றதாகத் தோன்றினாலும் ஓய்வெடுக்க நேரம் கண்டுபிடிப்பது உங்கள் மனநலனில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.
- உங்கள் குழந்தை தூங்கும் போதெல்லாம் அல்லது உங்களால் முடிந்த போதெல்லாம் தூங்க முயற்சிக்கவும்.
- நீங்கள் தூங்கும்போது துணையையோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினரையோ உங்கள் குழந்தையை கனித்துக் கொள்ள அழையுங்கள்.
- ஓய்வெடுக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்க முடியவில்லை அல்லது நீங்கள் செய்வது எல்லாம் வீட்டில் உட்கார்ந்து கொள்வதுதான் என்று நீங்கள் உணரலாம். ஆனால் ஓய்வெடுக்கப் பொருத்தமான முறை என்ன என்று எண்ணுங்கள். புத்தகம் படிப்பது, தோட்டவேலை செய்வது அல்லது கைவினைப் பொருட்கள் செய்வது என எது உங்களுக்கு உண்மையிலேயே ஓய்வெடுக்க உதவுகிறது என்பதைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள். உங்களை நன்றாக உணர வைக்கும் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்ய சிறிது நேரம் ஒதுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். குளிப்பதோ அல்லது உங்கள் தலைமுடியைச் சரிசெய்ய நேரம் ஒதுக்குவதோ அல்லது ஓய்வெடுக்கும் வேலைகளைச் செய்வதோ உங்களை நன்றாக உணரவைக்கும்.
- நடைப்பயிற்சி, மென்மையான யோகா போன்ற செயல்களைச் செய்வதன் மூலம் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். உடற்செயல்பாடு உங்கள் மனநிலையை ஒரு பெரிய அளவில் மேம்படுத்தி உங்களுக்காகவே சில விடயங்களைச் செய்கிறீர்கள் என்ற உணர்வை உங்களுக்கு வழங்கும்.

4.2 அன்றாடப் பணிகளை நிர்வகித்தல்

வீட்டு வேலைகளைச் சமாளிப்பது மற்றும் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையைப்பராமரிப்பது எவருக்குமே சவாலாகும். அவற்றை நிர்வகிப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் உங்கள் உளநலப்பிரச்சினைகளின் அழுத்தத்தைக் குறைத்து அதனைச் சமாளிக்கும் திறனை உணர முடியும்.

- உதவியை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் நண்பர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள் பொருட்கள் கடையில் வாங்கித் தருவதற்கு, உணவு சமைக்க, அல்லது சுத்தம் செய்ய முன்வந்தால் அதற்கு ஆம் என்று சொல்லுங்கள். ஆதரவை ஏற்றுக் கொள்வதில் எந்தத் தவறும் இல்லை. மேலும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் உங்களுக்கு உதவ காத்து இருப்பார்கள்.

- முன்கூட்டியே உணவு சமைக்கவும்

  உங்களுக்கு உதவக்கூடிய யாரும் இல்லை என்றால் நீங்கள் முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு, சமைக்கலாம். இதன்மூலம் விரைவான மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை நீங்கள் பெறலாம்.

- மெதுவாகச் செய்யுங்கள்

  புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையைப் பராமரிப்பதுடன் உங்கள் வழக்கமான வீட்டுப் பொறுப்புக்களைக் கவனித்துக் கொள்ளும் போது வேலைப்பழு அதிகமாக உணரத் தொடங்குவது சாதாரணமானது.

  உங்களிற்கு இருக்கும் வெவ்வேறு பணிகளை 20 நிமிட இடைவெளியாகப் பிரித்து செய்யும் போது அப்பணிகள் எல்லாவற்றையும் உங்களுக்கு ஓரளவு சமாளிக்க முடியும். அத்துடன் உங்களால் முடியும் போதெல்லாம் ஓரளவு செய்யவும் முடியும்.

- உங்களிற்கு நீங்களே அழுத்தம் கொடுக்காதீர்கள்

  அதிகமாக இலக்கு வைக்காதீர்கள். நீங்கள் வீட்டில் முன்பு செய்த எல்லா விடயங்களையும் தொடர்ந்து செய்ய விரும்பலாம். ஆனால் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையைப் பராமரிப்பது ஒரு முழுநேரவேலை. அத்துடன் நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் தூங்குவீர்கள் என்பன இவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. உங்களுக்காக சாத்தியமற்ற அடைவுகளை அமைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அத்துடன் நீங்கள் திட்டமிட்ட விடயங்களைச் செய்ய முடியவில்லை என்றால் விரக்தி அடைய வேண்டாம்.

4.3 சமாளிக்கும் உத்திகள்

- சில தளர்வு நுட்பங்களை கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் தியானம், சுவாசப்பயிற்சிகள் போன்றவற்றை முயற்சி செய்யலாம். இவை அமைதியாக இருக்கவும் உங்கள் உணர்வுகளையும் பிரச்சினைகளையும் நிர்வகிக்கவும் உதவும்.

- உங்களுக்கு நேரம் கொடுங்கள்

உங்களுடைய உளநல அறிகுறிகளுடன் போராடுவதை நீங்கள் வெறுப்பாக உணரலாம். மேலும் அவற்றை “கடந்து செல்ல” முடியாததால் நீங்கள் உங்கள் மீது விரக்தி அடைவது சாதாரணமானது. இவை குணமடைய நேரம் எடுக்கும். அதனால் நீங்கள் உங்களுக்கு நேரம் ஒதுக்குவது முக்கியமாகும். விரைவாகக் குணமடைய உங்கள் மீது அழுத்தம் கொடுப்பது உங்களை மோசமாக உணரவைக்கும். நீங்கள் போராடும் போதெல்லாம் அதிலிருந்து மீள்வதற்கு நேரம் எடுக்கும் என்பதை உங்களுக்கு நீங்களே நினைவூட்டுங்கள், அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவரிடம் கேளுங்கள்.

- ஆரோக்கியமான மற்றும் சீரான உணவை உண்ணுங்கள்

நீங்கள் அனுபவிக்கும் உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்தும்/ஓய்வெடுக்க உதவும் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்ய ஒவ்வொரு வாரமும் சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். இது இசையைக் கேட்பது, படிப்பது, திரைப்படம் பார்ப்பது, சமையல், தையல், தோட்டவேலை அல்லது நீங்கள் விரும்பும் எதையும் செய்யலாம்.

- உங்கள் வீட்டு வேலை மற்றும் பொருட்கள் வாங்குவது போன்றவற்றில் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் உங்களுக்கு உதவட்டும்.
- உடற்பயிற்சி (கர்ப்பகாலத்தில் உடற்பயிற்சி மற்றும் உள்ளூர் உடற்பயிற்சி வகுப்புக்கள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.)
- உங்கள் குடும்பத்தினர், உங்கள் குடும்பநல சுகாதார உத்தியோகத்தர் அல்லது VOG உடன் உங்களுக்கு இருக்கும் கவலைகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.
- வழக்கமான தூக்கத்தையும் குறிப்பாக இரவுத் தூக்கத்தைச் சரியாகத் தூங்குங்கள். சிறிய தூக்கங்கள் கூட உங்களிற்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கடவுள் வழிபாடு உங்களை நன்றாக உணர வைத்தால் அதில் ஈடுபடுங்கள் உங்கள் கோயில்,தேவாலயம் அல்லது மசூதிக்குச் செல்லுங்கள்.
- சமாளிக்கும் உத்திகள் நபருக்கு நபர் வேறுபடும்.உங்களுக்கு எது உதவுகிறது என்பதைக் கணடறிந்து அவற்றில் ஈடுபட முயற்சிக்கவும்

4.4 உங்கள் ஆதரவுக் கட்டமைப்பை உருவாக்குங்கள்

மற்றைய புதிய தாய்மார்கள் மற்றும் தந்தையர்களுடன் பேசுவதும் நீங்கள் அனுபவிக்கும் அதே கவலைகள் மற்றும் விரக்திகளைப் பிற புதிய பெற்றோர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதும் மிகவும் பயனுள்ளதாகும். இது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை உணரவும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகச் சில உணர்ச்சி மற்றும் சாத்தியப்படக்கூடிய ஆதரவைப் பெறவும் உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பை அளிக்கும். இது புதிய பெற்றோர் என்ற பாத்திரத்தில் உங்களை உறுதிப்படுத்தவும் உதவும்.

05

குடும்ப உறுப்பினர்கள் புதிய தாய்க்கும் தந்தைக்கும் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

புதிதாகக் குழந்தை பிரசவித்த தாய்க்கு அவர்கள் கேட்கும் முன்னரே உதவ முன்வருவது என்பது எப்போதும் பாராட்டிற்குரியது. ஒரு குழந்தையை 24 மணிநேரமும் ஒருவர் கவனித்துக்கொள்வார் என்று எதிர்பார்ப்பது நடைமுறைக்குச் சாத்தியமற்றது. உங்களின் உதவி ஒரு தாயின் பார்வையில் பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையைப் பராமரிப்பதில் முக்கிய பங்கு தாய் மற்றும் தந்தை இருவருக்கும் உரியதாகும். பாரம்பரியமாக இது பெண்ணிற்கு மட்டுமான வேலை என்ற தவறான கருத்து நிலவிவருகின்றது. ஆனால் கணவரின் ஆதரவு ஆரம்பத்திலிருந்தே முக்கியமானது. நீங்கள் கணவராக இருந்தால் இந்நடைமுறையைப் பின்பற்றுவது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். உங்கள் மனைவி சிறிது தூங்கும் போது இரவில் குழந்தையைப் பராமரிப்பது உசிதமானது. இதன்மூலம் உங்கள் இருவரிற்குமிடையிலான அன்பும் உணர்ச்சிபூர்வமாக இருக்கும்.

5.1 குடும்ப உறுப்பினர்கள் வேறு என்ன செய்ய முடியும்?

அவர்கள் சொல்வதைப் பொறுமையாகக் கேட்கவேண்டும். ஒரு குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த பின்பு எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க நீங்கள் ஆலோசனை வழங்கலாம் அல்லது ஊக்குவிக்கலாம். ஆனால் இவை தாயை விமர்சிப்பது போன்று அமையக்கூடாது.

அறிவுரை வழங்குவதற்குப்பதிலாக, அவள் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புவதைக் கேட்க முயற்சி செய்யுங்கள், தீர்ப்பளிக்க முயற்சிசெய்யாதீர்கள். இவ்வகையான எண்ணங்களைப்பற்றி பேசுவது முதலில் அவர்களுக்குக் கடினமாக இருக்கும், மேலும் நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த விடயம் தீர்ப்பளிக்காமல் இருப்பது தான்.

நடைமுறை ஆதரவை வழங்குங்கள். சுத்தம் செய்தல், துணி துவைத்தல் மற்றும் பிற வீட்டு வேலைகளைச் செய்யுங்கள், குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது சமைக்கவும் உதவுங்கள். இதனால் உங்கள் மனைவி அல்லது மகள் சிறிது நேரம் தூங்கலாம் அல்லது தனக்கென சிறிது நேரம் செலவிடலாம். இதனால் தாய் குறைந்தளவில் தனிமைப்படுத்தப்படுவதை உணர உதவும். அவருடன் தொடர்பில் இருக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்கள் அன்புக்குரியவர் தனது உளநலப் பிரச்சினைகளால் அவதிப்பட்டால், நீங்கள் அவர்களைப் பற்றி யோசித்து ஆதரவளிப்பதாக அவர்கள் உணர்ந்தால் அது பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். PHM, MOH போன்றவர்களிடமிருந்து உதவி பெற அவர்களுக்கு ஆவன செய்யவும்.

06

பொதுவான தாய்மார் எதிர்கொள்ளும் மனநலப்பிரச்சினைகள்

கர்ப்பகாலத்திலும் அதற்குப் பிறகும் உங்களுக்கு எந்த வகையான மனநலப் பிரச்சினையும் ஏற்படலாம். இருப்பினும், குறிப்பாகப் பொதுவானவை அல்லது கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவத்துடன் தொடர்புடையவை கீழ்வருவனவாகும்

- பேறுகால மனக்குழப்பம்
- பேறுகால மனச்சோர்வு
- பேறுகாலத்தில் ஏற்படும் மனப்பதகளிப்பு சம்பந்தமான நோய்நிலைமைகள்
- பேறுகால உளமாயநோய்

6.1 பேறுகால மனக்குழப்பம்

பிரசவத்தை அனுபவித்து பெற்றோரான பிறகு உணர்ச்சிவசப்படுவதும் அதிகப்படியாக உணர்வதும் இயற்கையானது. அத்துடன் சிலருக்கு தூக்கமும் வழமைக்கு மாறாக அதிகமாகவே இருக்கும். இந்நேரத்தில் மற்றைய நேரங்களை விடக் கவனம் அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

பேறுகால மனக்குழப்பம் (Maternity Blues) என்பது லேசான உணர்ச்சிவசப்பட்ட ஒரு குறுகிய காலமாகும். இது பிரசவத்திற்குப் பிறகு முதல் சில நாட்களில் ஏற்படலாம், இது பிரசவத்திற்குப் பிறகு சுமார் 3-4 நாட்களில் உச்சநிலையை எட்டும். இது குறுகிய காலமாகும், மேலும் பொதுவாக ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்குள் தானாகவே சரியாகிவிடும். பல தாய்மார்கள் இதை எதிர்கொள்கிறார்கள், இது மிகவும் பொதுவான பிரச்சினையாகும். அதிலும் முதல்முறை தாய்மை அடைபவர்கள் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படலாம். உங்களுக்குக் குறிப்பிட்ட பிரச்சினை இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால் உங்கள் கணவர் அல்லது நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினரிடம் பேசி குழந்தையைப் பராமரிக்கக் கூடுதல் ஆதரவை ஏற்பாடு செய்ய முயற்சிக்கவும். நீங்கள் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுப்பது முக்கியம். இரவில் கடைசியாகப் பாலூட்டிய பிறகு உங்கள் கணவர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரிடம் குழந்தையைப் பராமரிக்க கொடுப்பதன் மூலம் நீங்கள் சிறிது நேரம் தூங்கலாம்.

6.2 பேறுகால மன அழுத்தம்.

சில தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு மன அழுத்தத்தின் ஓர் அத்தியாயத்தை அனுபவிக்கலாம். அதிஷ்டவசமாகப் பெரும்பாலான தாய்மார்கள் பிரசவத்திற்குப் பிந்திய மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ளமாட்டார்கள். இருப்பினும் இது முதல் பிரசவத்தில் 5-19%மான தாய்மார்களுக்கு ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது, பிரசவத்திற்கு முந்திய காலத்திலேயே அறிகுறிகள் தொடங்கி பின்னர் படிப்படியாக அதிகரிக்கும். இதன் தீவிரம் இலேசானது முதல் கடுமையானது வரை இருக்கலாம். தீவிரம் தனிப்பட்ட நபருக்கு நபர் மாறுபடும்.

6.2.1 இது ஏன் ஏற்படுகிறது?

ஒருவர் மன அழுத்தமடைவதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட காரணம் இருக்க வேண்டும் என்று நாம் நினைக்கலாம். சில சமயங்களிற் பிரசவத்திற்குப் பிந்திய மன அழுத்தத்திற்குப் பங்களிக்கும் காரணங்கள் பல இருக்கலாம்- திருமணத்தில் ஏற்பட்ட சிரமங்கள் அல்லது வீட்டு வன்முறை போன்றவை அவற்றுள் சிலவாகும். இது பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் ஒரு பொதுவான நிகழ்வு, இது யாருடைய தவறும் அல்ல. முதல் முறையாகத் தாய்மை அடைபவர்களில் இது மிகவும் பொதுவானது.

6.2.2 குறிப்பிட்ட பெண் எவ்வாறு உணருவார்?

ஒரு பெண் தனது குழந்தை பிறந்த பிறகு மன அழுத்தத்தைப் பல்வேறு வழிகளில் வெளிப்படுத்தலாம். பெரும்பாலும், அவர்கள் மிகவும் சோர்வாக உணரலாம், மேலும் தங்கள் குழந்தையுடன் பழகவோ அல்லது குழந்தையைக் கவனித்துக்கொள்ளவோ குறைவான உந்துதலை உணரலாம். பிரசவத்திற்குப் பிந்திய மனஅழுத்தத்தால் (குழந்தை பிறந்த சுமார் 2 மாதங்களுக்குப் பிறகு) பாதிக்கப்பட்ட ஒரு தாய், விபரித்தவை தான் கீழ்குறிப்பிட்ட அனைத்தும்.

"டாக்டர், என் குழந்தைக்காக எனக்கு எதுவும் செய்யத் தோணல. நான் எப்பவும் ரொம்ப சோர்வா இருக்கன். எனக்கு எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. என் குழந்தை நல்லா இருக்காரு, என் கணவர் நல்லவரு — ஆனா நான் ரொம்ப தடையா இருக்கன். என் குழந்தை மீது எனக்கு எந்த அன்பும் தோணல, எதுவுமே செய்ய மனசு வரல."

குறிப்பிட்ட தாய் மனஅழுத்தத்தின் காரணமாக, உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துகிறார். அவள் எப்போதும் சோர்வாகவும் சோம்பலாகவும் உணர்கிறாள் என்றும் மேலும் அவள் மனநிலையையும் விபரிக்கிறாள், மிகவும் வெறுமையாக உணர்கிறாள். அவள் தன்னைத்தானே ஒரு மோசமான தாயாக உணருகிறாள், தன்னைத்தானே குற்றமும் சாட்டிக்கொள்கிறாள். இது பெண்கள் பிரசவத்திற்குப் பிறகான மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் ஒரு பொதுவான நிகழ்வு. அவர்கள் தாம் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதை உணராமல், குழந்தையைப் பராமரிப்பதற்காகத் தங்களைத் தாங்களே குற்றம் சாட்டும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றார்கள். எனவே இந்த சூழ்நிலையில் மன அழுத்தத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்து உதவி பெறுவது மிகவும் முக்கியம்.

மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட சில பிரசவத்திற்குப் பிந்திய தாய்மார்கள் தேவையில்லாமல் கவலைப்படலாம். அவர்கள் தங்கள் குழந்தையைப் பற்றியும், தங்களைப் பற்றியும், தங்கள் குடும்பங்களைப் பற்றியும் அதிகம் கவலைப்படலாம். இதனை மற்றவர்கள் "காரணமில்லாமல்" மனச்சோர்வடைவதாகவோ அல்லது சோகமாக இருப்பதாகவோ விபரிக்கலாம்.

6.2.3 குடும்பத்தினர் எப்படி நடந்துகொள்ளலாம்?

பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஒரு தாய் படிப்படியாக மன அழுத்தமடைந்தால், அவள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதை அவளுடைய குடும்பத்தினர் உணர்ந்து அதற்கேற்ப செயற்பட வேண்டும். மாறாக அவளைக் குறை சொல்லுதல் கூடாது.

6.2.4 தீவிரத்தன்மை

இது இலேசானது முதல் மிதமானது வரை இருக்கலாம். சில நேரங்களில், சரியான நேரத்தில் சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் அது கடுமையானதாகி, அறிகுறிகள் பல மாதங்கள் நீடிக்கும். கடுமையான மகப்பேற்றுக்குப் பிறகான மன அழுத்தத்தில், அந்தப்பெண் தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக் கொள்ள அல்லது தனது வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்ள யோசனைகள் அல்லது திட்டங்களைக் கொண்டிருக்கலாம்.

எனவே இந்த எல்லா காரணங்களுக்காகவும், நீங்கள் (அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பர்) மகப்பேற்றுக்குப் பிறகான மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக நினைத்தால் மருத்துவரிடம் உதவி பெறுவது முக்கியம்.

6.2.5 பிரசவத்திற்குப் பின்னரான மனச்சோர்வுக்குச் சிகிச்சையளிக்க முடியுமா?

ஆம்! முதல் படி நிலையை மதிப்பிட்டு, நோயறிதலைச் செய்யக்கூடிய ஒரு மருத்துவரைச் சந்திக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் மருத்துவ அதிகாரி(MOH) அல்லது உள்ளூர் மருத்துவமனை அல்லது ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் தற்போது நிறுவப்பட்ட, முக்கிய மருத்துவமனைகளுடன் இணைக்கப்பட்ட ஒரு உளநல மருத்துவச்சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லலாம். இந்த மருத்துவமனைகளின் பட்டியல் மற்றும் தொலைபேசி எண்கள் இந்தப் புத்தகத்தின் இறுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் பிரசவத்திற்குப் பிந்திய மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், சிகிச்சை மூலம் தீர்க்கப்படக்கூடியது என்பதைப் புரிந்து கொள்வது முக்கியம்.

பெரும்பாலும் சிகிச்சையின் ஒரு பகுதி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது ஆகும். இந்த மருந்துகள் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது எடுத்துக்கொள்வது பாதுகாப்பானது. இருப்பினும் சிலருக்கு மருந்தற்ற சிகிச்சையும் உள்ளது. இவை உளவியல் ஆதரவு, ஆலோசனை போன்றவை ஆகும். இவை சூழ்நிலையைப் பொறுத்து உங்கள் மருத்துவரால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்:- பிரசவத்திற்குப் பிந்திய மனச்சோர்வு படிப்படியாகத் தொடங்குகின்றது மற்றும் சிகிச்சையுடன் மீள்வதும் மெதுவாக நடக்கும். தாய் நன்றாக உணர சில வாரங்கள் ஆகலாம். ஆனால் அது சரியாகிவிடும். எனவே உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவருக்குப் பிரசவத்திற்குப் பிந்திய மன அழுத்தம் இருப்பதாகச் சந்தேகித்தால் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது முக்கியம்.

6.3 பிரசவத்திற்குப் பிந்திய பதகளிப்பு, கவலை தொடர்பான பிரச்சினைகள்

உங்களது புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையைப் பற்றி சிறிது பதகளிப்பு ஏற்படுவது இயற்கையானது. குழந்தையைப் போதுமான அளவு கவனித்துக்கொள்ள முடியுமா?, உங்கள் வாழ்க்கை முறையின் மாற்றத்தை நீங்கள் எவ்வாறு சமாளிக்கப் போகின்றீர்கள்? என்பது குறித்து நீங்கள் கவலைப்படலாம். இவை அனைத்தும் சாதாரண கவலைகள், பெரும்பாலான தாய்மார்கள் உங்களை நீங்களே நம்பிக்கையுடன் ஊக்குவிக்கும் போது குறிப்பிட்ட பதகளிப்பு காலப்போக்கில் குறையும்.

சில நேரங்களில், பிரசவத்திற்குப் பிறகு வரும் வாரங்களில் பதகளிப்பு அல்லது கவலை ஒரு பிரச்சினையாக மாறக்கூடும். இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் பதகளிப்பு அதிகமாகி, உங்கள் குழந்தையைப் பராமரிப்பது உட்பட உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளைப் பாதிக்கலாம். உதாரணமாக, சில பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் பாதுகாப்புக் குறித்த, தொடர்ச்சியான, அர்த்தமற்ற கவலைகளுடன் போராடலாம், அல்லது அவர்கள் குழந்தைகளுக்குத் தங்களால் தீங்கு விளைவிக்கப்படலாம் என்று நினைதத்து கவலைப்படலாம், உண்மையில் எதுவும் நடக்காது என்பதையும், உண்மையான காரணமின்றி அவர்கள் அதிகமாகக் கவலைப்படுகிறார்கள் என்பதையும் அவர்கள் அறிவார்கள், ஆனால் அவர்களால் இன்னும் கவலைப்படுவதை நிறுத்த முடியாது, இது ஒரு பிரச்சினையாக மாறும்.

பிரசவம் அதிர்ச்சிகரமானதாக இருந்தால் பதகளிப்பு ஒரு பிரச்சினையாகவும் தோன்றலாம். படபடப்பு மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற உடல் ரீதியான பதட்ட உணர்வுகளுடன், குறித்த சம்பவத்தின் Flashbackகள் தோன்றலாம். பிரசவம் கையாளப்பட்ட விதம் குறித்து நீங்கள் மிகவும் மன அழுத்தமாகவும் அதிருப்தியாகவும் உணரலாம், மேலும் கோபமாகவும் கூட உணரலாம்.

இந்த அம்சங்களில் ஏதேனும் ஒன்றில் நீங்கள் சிரமப்பட்டால் ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது சுகாதார நிபுணரிடம் பேசி உதவி பெறவும். பதகளிப்பை மருந்தியல் அல்லாத முறைகள் அல்லது மருந்துகள் மூலம் குறைக்கலாம். இந்த கவலைகளை நீங்கள் தனியாக எதிர்த்துப் போராட வேண்டிய அவசியமில்லை. மாறாக ஒருவரிடம் பேசி ஆதரவைப்பெற முடியும்.

6.4 பிரசவத்திற்குப் பிந்திய உளமாய நோய்

பிரசவத்திற்குப் பிந்திய உளமாய நோய் என்பது 1000 பிறப்புக்களில் 1 இல் ஏற்படும் ஒரு தீவிரமான நிலை. இது பிரசவத்திற்குப் பிறகு முதல் சில வாரங்களுக்குள் தோன்றும் ஒரு அரிதான பிரச்சினையாகும். இந்தச் சூழ்நிலையில், தாய் கடுமையாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கக்கூடும். மேலும் மிகவும் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகலாம் அல்லது கிளர்ச்சியடையலாம். இந்த நிலைமைகளுக்குச் சிறப்பு மருத்துவப் பராமரிப்புத் தேவை.

இந்த நிலைக்கு முடிந்தவரை விரைவில் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும். நல்ல செய்தி என்னவென்றால் இதற்கு சிகிச்சையளிக்க முடியும், மேலும் பெரும்பாலான பெண்கள் சிகிச்சை மூலம் நல்ல முறையில் குணமடைவார்கள்.

	பேறுகால மனச்சோர்வு	பேறுகால மன அழுத்தம்	பிரசவத்திற்குப் பிந்திய பதட்டம்	பிரசவத்திற்குப் பிந்திய மனப்பிறழ்வு
எவ்வளவு பொதுவானது?	பொதுவான ஆனால் லேசான நிலை. தாய்மார்களில் 30%-80% பேரைப் பாதிக்கின்றது.	15%-20% ஆன தாய்மாரைப் பாதிக்கின்றது.	சுமார் 8% ஆன தாய்மாரைப் பாதிக்கின்றது.	மிகவும் அரிதானது. <1% ஆன தாய்மாரைப் பாதிக்கின்றது.
அது எப்போது நடக்கும்?	இதற்குரிய அறிகுறிகள் குழந்தை பிறந்து 2-3 நாட்களில் தோன்றும். சிகிச்சையுடன் குறித்த நோய்நிலையானது குணமாகும்.	அறிகுறிகள் பொதுவாகப் பிரசவத்திற்குப் பின்னர் சில வாரங்களுக்குள் தொடங்கும். சிலருக்கு இது ஒரு வருடத்தின் பின்னரும் தொடங்கலாம், சிலருக்கு பிரசவத்திற்கு முன்பிலிருந்தே இருக்கும்.	அறிகுறிகள் வேறுபடக்கூடியது- பிரசவம் நடந்து முதல் வாரம் தொடக்கம் முதல் மாதத்திற்குள் தொடங்கும்.	பிரசவம் நடந்து சில வாரங்களிற்குள் தோன்றக்கூடியது.
நித்திரை	நித்திரை கொள்வதற்கு சிரமமாக இருக்கும்.	நித்திரை கொள்வதற்கு சிரமமாக இருக்கும்/ அதிக நித்திரை.	தூக்கமின்மை.	தூக்கமின்மை.
மற்ற அம்சங்கள்	வழக்கத்தைவிட சற்று அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்பட்டுக் கண்ணீர் வடிப்பீர்கள். சிறிய விடயங்கள் உங்களை அதிகமாகக் கவலைப்படுத்தும். எதிலும் கவனம் செலுத்துவது கொஞ்சம் கடினமாக இருக்கும்.	கலவையான அறிகுறிகள் தென்படும். எப்போதும் சோர்வாக இருப்பது, குழந்தையைப் பராமரிக்க உந்துதல் இல்லாமலிருப்பது, தாய் தன்னைத்தானே குற்றவாளியாக எண்ணுவதும் குற்றம் சாட்டிக்கொள்வதும்.	கவலையில் ஆழ்ந்திருப்பது. சிலர் தங்கள் குழந்தைக்குக் கெட்டது நடப்பது பற்றி அல்லது சிலர் கெட்டதைச்செய்வது பற்றி உணரலாம்.	இது ஒரு கடுமையான நோய், அந்தப்பெண் மிகவும் மனச்சோர்வு அல்லது கவலையடையக்கூடும். மேலும் மனச்சோர்விற்குரிய அறிகுறிகளை அனுபவிக்க வாய்ப்புள்ளது. அறிகுறிகள் தனிநபருக்கு ஏற்ப மாறுபடும். யாரோ ஒருவர் தனது குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கிறார் என்ற நம்பிக்கை வலுவடையக்கூடும்.
கவலைகள்	சில நாட்களில் பதட்டமாகவும் சோர்வாகவும் இருக்கும்.	கவலை, சோர்வு, குற்றஉணர்வு போன்ற கலவையான உணர்ச்சிகள் ஏற்படலாம். எல்லாவற்றிலுமிருந்து பிரிந்ததாக உணரலாம்.	தொடர்ச்சியான கவலை இருக்கலாம், அவை பயப்படுத்துவனவாகவும் இருக்கலாம்.	மாறுபடக்கூடியது- தாய் மிகவும் கொந்தளிப்புடனும் தொந்தரவுமிக்க மனநிலையிலும் மாறலாம். கடுமையான சூழ்நிலையில் தாய் தனக்கும் தன் குழந்தைக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அமையலாம்.

பிணைப்பு	ஆரம்பத்தில் உங்கள் குழந்தையுடனான உறவு சற்று சங்கடகரமானதாக இருக்கும்.	உங்கள் குழந்தையுடனான பிணைப்பு சற்றுக் கடினமானதாக இருக்கலாம் ஏனெனில் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையிடமிருந்து பிரிந்திருப்பதாக உணரலாம்	உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான கவனம் கிடைக்கின்றதா அல்லது குழந்தைக்குத் தேவையானவற்றை நீங்கள் நிறைவேற்றுகின்றீர்களா என்பதில் சந்தேகம் ஏற்படலாம்.	தாய் மிகவும் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதால் குழந்தையுடனான பிணைப்பு மிகவும் கடினமானதாக இருக்கலாம்.
என்ன செய்ய வேண்டும்?	தாய்க்கு குழந்தையைப் பராமரிக்க உதவி செய்யவும். மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் மோசமானால் அல்லது 2 வாரங்களுக்கு மேற்பட்டால் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுவது நல்லது.	தாய்க்குத் தேவையான ஆதரவை வழங்குதல் மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுதல்.	தாய்க்குத் தேவையான ஆதரவை வழங்குதல் மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுதல்.	தாய் மிகவும் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதால் அவரை அவசரமாக மருத்துவமனையில் அனுமதித்து சிகிச்சை பெறுவது சிறந்தது.

07

குழந்தை மீது ஏற்படும் தாக்கம்

7.1 கர்ப்பகாலத்தில் மன அழுத்தத்திற்குச் சிகிச்சையளிப்பது ஏன் முக்கியம்?

உங்கள் மன அழுத்தமானது சிகிச்சையளிக்கப்படாமல் இருக்குமிடத்து நீங்கள் சரியாக கிளினிக் செல்லாமல் இருக்கலாம். உதவி கோராமல் இருக்கலாம். ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளாமல் இருக்கலாம். இதனால் குழந்தை முன்கூட்டியே பிறப்பது, குறைந்த பிறப்பு எடை, கருவில் வளர்ச்சிக்குறைபாடுகள் போன்ற பிரச்சினைகள் தோன்றும் அபாயம் இருக்கலாம். இவை உங்கள் குழந்தைக்கும் உங்களுக்குமான பிணைப்பில் சிரமங்களை ஏற்படுத்தலாம். கூடுதலாக உங்கள் மன ஆரோக்கியம் உங்கள் குழந்தையின் உடல் அறிவாற்றல், சமூக நடத்தை மற்றும் உளவியல் என்பவற்றில் நேரடியாகத் தாக்கம் செலுத்தும். இந்த குழந்தைகள் பின்னர் இளம்பருவ மனச்சோர்வு, மனச்சோர்வுக்கோளாறுகள் மற்றும் மோசமான சமூகத் திறன்களை எதிர்கொள்ளக்கூடும்.

7.2 நீங்கள் மருந்துகளை உட்கொள்வதால் குழந்தைக்கு ஏதேனும் ஆபத்து உள்ளதா?

கர்ப்ப காலத்தில் அல்லது தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது யாரும் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள விரும்புவதில்லை. இருப்பினும். கர்ப்ப காலத்தில் அல்லது பிரசவத்திற்குப் பிந்திய காலக்கட்டத்தில் நீங்கள் கணிசமாக மனச்சோர்வடைந்தால் மருந்து உட்கொள்வது பொருத்தமானது. இது உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, மேலே விபரிக்கப்பட்டுள்ளபடி உங்கள் குழந்தைக்கும் குறிப்பிடத்தக்க எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

அத்தகைய சூழ்நிலையில், மருந்துகளுடன் மன அழுத்தத்திற்கு சிகிச்சையளிப்பது சிகிச்சையின்மையுடன் ஒப்பிடும்போது ஒருவேளை அதிக நன்மை பயக்கும். கர்ப்பம் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது பாதுகாப்பான மன அழுத்த எதிர்ப்பு மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கும் முயற்சியானது உங்கள் மருத்துவரால் தீர்மானிக்கப்படும். கர்ப்பத்தின் கடைசி மூன்று மாதங்களில் மன அழுத்தத்திற்கான மருந்துகளை உட்கொள்ளும் பெண்களில் ஒரு சிறிய விகிதத்தில் குழந்தை பிரசவத்திற்குப் பிறகு தற்காலிக அறிகுறிகளையும் பின்வாங்கலின் அற்குறிகளையும் அனுபவிக்கக்கூடும். அதாவது நடுக்கம். எரிச்சல் மற்றும் தாய்ப்பாலூட்டலில் பிரச்சினைகள் என்பனவாகும்.

இந்த கவனிப்புக்களை உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒட்டுமொத்த சூழ்நிலையைப் பொறுத்து உங்கள் மருந்துகளைத் தொடரலாமா அல்லது மாற்றலாமா என்பதை மருத்துவர் முடிவுசெய்வார்.

7.3 என் மனநிலை என் குழந்தையைப் பாதிக்குமா?

ஆம். உங்கள் மனநலம் குழந்தைக்கும் அவரது ஆரம்பகால வளர்ச்சிக்கும் முக்கியமானது. இது உங்கள் இருவருக்கும் இடையிலான பிணைப்பினைப் பாதிக்கலாம். உங்களுக்கு மருந்துகள் வழங்கப்பட்டால் பிரசவத்திற்குப் பிறகும் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் அவற்றைத் தொடர வேண்டியது அவசியம். இதில் உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் கணவரின் உதவி விலைமதிப்பற்றது.

7.4 பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும் போது தாய்ப்பால் கொடுக்கலாமா?

ஆம். தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் பல நன்மைகள் உள்ளன, அதைத் தொடர நீங்கள் எல்லா முயற்சிகளையும் எடுக்க வேண்டும். இந்த மருந்துகள் தாய்ப்பாலில் வெளியேற்றப்படுவது குறைவாகவும் பாதகமான விளைவுகள் அரிதாகவும் இருக்கும். உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கலாம் மேலும் ஏதேனும் கவலைகள் மற்றும் சந்தேகங்கள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

08

குழந்தை மீது ஏற்படும் தாக்கம்

நீங்கள் மனச்சோர்வடைந்தாலோ, பதட்டமாக இருந்தாலோ அல்லது வேதனையான எண்ணங்கள் இருந்தாலோ உதவி கேட்பது முக்கியம். இந்தச் சிரமங்களை நீங்கள் தனியாகத் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கோ தீங்கு விளைவிப்பதாக உணர்ந்தால், உடனடியாக உதவியை நாடுவது மிகவும் முக்கியம்.

உங்கள் மன ஆரோக்கியம் பற்றி நீங்கள் பேசக்கூடிய பல சுகாதார நிபுணர்கள் உள்ளனர். மேலும் அவர்கள் உங்களுக்குப் பல வழிகளில் ஆதரவை வழங்க முடியும். பின்வருபவை அவற்றுள் அடங்கும்

1. உங்கள் பொது சுகாதார குடும்பநல சுகாதார உத்தியோகத்தர் (PHM): நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்த காலத்திலிருந்தோ அல்லது பிரசவத்திற்குப் பிறகு வீடு திரும்பிய காலத்திலிருந்தோ உங்கள் PHM ஐ நீங்கள் அறிந்திருக்கலாம். இந்த சூழ்நிலையில் தாய்மார்களுக்குப் பராமரிப்பு வழங்க அவர் பயிற்சி பெற்றுள்ளார், மேலும் உங்கள் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி விவாதிக்க ஒரு நல்ல நபராவார். உங்களிடம் கேட்கப்படாவிட்டாலும், உங்களுக்கு இருக்கும் எந்தவொரு கவலையையும் நீங்கள் எப்போதும் தெரிவிக்கலாம். மன ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிக்கும் அதே வேளையில் உங்கள் குழந்தையைப் பராமரிப்பது குறித்த ஆதரவு, ஆலோசனை மற்றும் தகவல்களை அவர் வழங்குவார். நீங்கள் கவலைப்படும் எதையும், அல்லது உங்களுக்கு இருக்கும் எந்தவொரு கடினமான உணர்வுகள் அல்லது எண்ணங்களையும் பற்றி நீங்கள் அவரிடம் பேசலாம். உங்கள் பகுதியில் உள்ள பிற சேவைகள் பற்றி அவர் உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார் அல்லது நீங்கள் MOH மற்றும் வேறு எந்த மருத்தவரிடமோ பேசுமாறு பரிந்துரைப்பார்.

2. சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி (MOH): உங்கள் மன ஆரோக்கியம் குறித்து உங்கள் MOH மருத்துவரிடம் எப்போதும் பேசலாம். சிகிச்சை மற்றும் ஆதரவுக்கான உங்கள் விருப்பங்களை அவர் செவிமடுத்து, தேவைப்பட்டால் குறித்த சேவையைப் பெற்றுக்கொள்ள அவர் பரிந்துரைப்பார், மருந்துகளையும் பரிந்துரைப்பார்.

3. உளநல மருத்துவ அதிகாரி: வழக்கமாக பல MOH அலுவலகங்களில் உளநலப் பிரிவில் பணிபுரியும் மருத்துவர்கள் பெரும்பாலான சேவைகளை நடத்துகிறார்கள். உங்கள் குடும்பநல சுகாதார உத்தியோகத்தர் அல்லது MOH உங்களை இந்த மருத்துவர்களிடம் வழிநடத்துவார்கள். அவர்கள் உங்கள் நிலையைப் பொறுத்து சேவைகளை வழங்குவார்கள் அல்லது சிறப்பு பராமரிப்புக்காக உங்களைப் பரிந்துரைப்பார்கள்.

4. மகப்பேற்றியல் நிபுணர்கள் (VOG): உங்கள் கர்ப்பகாலத்தில் உங்கள் VOG உடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருப்பீர்கள். வழக்கமான மகப்பேற்றியல் பராமரிப்புக்குக் கூடுதலாக அவர் உங்கள் மன நலனை ஆதரிக்க ஒரு ஆதாரமாகவும் இருக்கலாம். உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகம் இருந்தால் அவருடன் பேசுங்கள், உதவியை நாடுங்கள்.

5. குழந்தை மருத்துவர்: வழக்கமான மதிப்பீடு மற்றும் தடுப்பூசிக்கான நிபுணரைச் சந்திக்க உங்கள் குழந்தையை அழைத்துச் செல்லலாம். உங்களைப் பற்றிய அல்லது உங்கள் குழந்தையைப் பற்றிய உங்கள் கவலைகள் பற்றி நீங்கள் அவரிடம் பேசலாம். அவற்றை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பது குறித்து அவர் உங்களுக்கு ஆலோசனையை வழங்குவார். குழந்தையைப் பற்றிய உங்கள் கவலைகளுக்குப் பதிலளித்து, பதட்டங்களைத் தணிக்கலாம். தேவைப்பட்டால் உதவி பெற ஒரு உளநல மருத்துவரைச் சந்திக்க அவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கக்கூடும்.

6. உளநல மருத்துவர்: உளநல மருத்துவ நிபுணர்கள் தற்போது நாட்டின் அனைத்து முக்கிய மருத்துவமனைகளிலும் சேவை செய்கிறார்கள். உங்கள் உளநலப் பிரச்சினைகளை நிவர்த்தி செய்ய அவர்கள் சிறப்புப்பயிற்சி பெற்றவர்கள். உங்களுக்கு ஏதேனும் சிறப்புச் சேவைகள் தேவைப்பட்டால், அவர்கள் மருந்து மற்றும் உளவியல் சிகிச்சைகள் உட்பட அவற்றை வழங்குவார்கள்.

நீங்கள் மிகவும் பதட்டமாகவோ அல்லது கவலையாகவோ உணர்ந்தால், அல்லது உங்களுக்குக் கொஞ்சம் கூடுதல் உளவியல் ஆதரவு தேவை என்று நினைத்தால் உதவி கேட்பதற்குத் தயங்க வேண்டாம்.

- **உங்கள் குடும்பநல சுகாதார உத்தியோகத்தருடன் பேசி அவரது ஆலோசனையைக் கேளுங்கள்.**
- **ஆலோசனைக்காக இந்த தொலைபேசி Hotline ஐ அழைக்கலாம் - 1926**
- **தேவைப்பட்டால் உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையில் உள்ள உளநலப் பிரிவைத் தொடர்பைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.**

பின்வருவன உதவி பெறக்கூடிய சேவைகளாகும்:

உளநல மையம் - 1926 (24 மணிநேர சேவை)

உங்கள் பகுதி PHM இன் தொடர்பு எண்

உங்கள் பகுதி MOH இன் தொடர்பு எண்

Sumithrayo (சுமித்ரயோ) - +94 11 2696666

பெண்கள் உதவி எண்/ பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் விவகார அமைச்சகம்/ வீட்டு வன்முறை மற்றும் பெண்களுக்கான வேறு ஏதேனும் ஆதரவு - 1938

தாய்வழி மனநல செயலியை Perinatal இலங்கை சங்கத்தின் வலைத்தளமான https://perinatalsociety.lk இலிருந்து பதிவிறக்கம் செய்யலாம்.

Mithuru Piyasa (மிதுருபியாச) நிலையங்களின் தொடர்பு எண்கள்

City / District	Mithuru Piyasa Centres	Contact number
அம்பாறை	ஆதார வைத்தியசாலை கல்முனை வடக்கு	067 2 229 261
	ஆதார வைத்தியசாலை பொத்துவில்	063 2 248 061
	ஆதார வைத்தியசாலை கல்முனை தெற்கு	067 2 222 261
	ஆதார வைத்தியசாலை அக்கரைப்பற்று	067 2 277 213
	மாவட்ட வைத்தியசாலை அம்பாறை	063 2 222 261
	ஆதார வைத்தியசாலை சம்மாந்துறை	067 2 260 261
அநுராதபுரம்	போதனா வைத்தியசாலை அநுராதபுரம்	025 2 222 261
	ஆதார வைத்தியசாலை தம்புத்தேகம	025 2 276 262
பதுளை	மாகாண வைத்தியசாலை பதுளை	055 2 222 261
	பிரதேச வைத்தியசாலை பண்டாரவளை	057 2 222 661
	ஆதார வைத்தியசாலை தியத்தலாவ	057 2 229 061
	ஆதார வைத்தியசாலை வெலிமட	057 4 933 620
மட்டக்களப்பு	போதனா வைத்தியசாலை மட்டக்களப்பு	065 2 222 261
	பிரதேச வைத்தியசாலை செங்கலடி	065 2 240 483
	ஆதார வைத்தியசாலை களுவாஞ்சிக்குடி	065 2 250 061
	ஆதார வைத்தியசாலை காத்தான்குடி	065 2 245 561
	ஆதார வைத்தியசாலை வாழைச்சேனை	065 2 257 721
	ஆதார வைத்தியசாலை ஏறாவூர்	065 2 240 497

கொழும்பு	Army வைத்தியசாலை நாரஹென்பிட்டி	011 2 862 313 011 2 697 218
	ஆதார வைத்தியசாலை அவிசாவளை	036 2 222 261
	Castle Street Hospital for Women கொழும்பு தெற்கு போதனா வைத்தியசாலை களுபோவில De Soysa Hospital for Women	011 2 695 529 011 2 696 231 011 2 763 261 011 2 763 064 011 2 696 224
	Family Health Bureau	011 2 696 508
	ஸ்ரீ ஜெயவர்த்தனபுர வைத்தியசாலை	011 2 778 610
	ஆதார வைத்தியசாலை ஹோமாகம	011 2 855 200
	பிரதேச வைத்தியசாலை தலங்கம	011 2 862 313
	New Bazar Maternity Home	011 2 691 191
	ஸ்ரீ ஜெயவர்த்தனபுர பல்கலைக்கழகம்	011 2 758 000
காலி	போதனா வைத்தியசாலை மஹமோதர	091 2 234 951
	ஆதார வைத்தியசாலை எல்பிட்டிய	091 2 291 261
கம்பஹா	கொழும்பு வடக்கு போதனா வைத்தியசாலை ராகம	011 2 959 261
	ஆதார வைத்தியசாலை மீரிகம	033 2 273 261
	ஆதார வைத்தியசாலை கிரிபத்கொட	011 2 911 493
	BOI கட்டுநாயக்க	011 2 256 256
ஹம்பாந்தோட்ட	மாவட்ட வைத்தியசாலை ஹம்பாந்தோட்ட	047 2 256 402
	ஆதார வைத்தியசாலை தங்கால	047 2 240 261
யாழ்ப்பாணம்	போதனா வைத்தியசாலை யாழ்ப்பாணம்	021 2 222 304 021 2 222 261
	ஆதார வைத்தியசாலை சாவகச்சேரி	021 2 270 032 021 3 215 429
	ஆதார வைத்தியசாலை ஊர்காவற்றுறை	021 2 211 666
	பிரதேச வைத்தியசாலை சங்கானை	021 2 250 079
	யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்	021 2 218 100
	ஆதார வைத்தியசாலை பருத்தித்துறை	021 2 263 261
களுத்துறை	களுத்துறை வைத்தியசாலை	034 2 229 129
	ஆதார வைத்தியசாலை ஹொரணை	034 2 212 222
	ஆதார வைத்தியசாலை பிம்புற	034 2 244 461
	கேதுமதி maternity Hospital	038 2 232 361
	ஆதார வைத்தியசாலை பாணந்துறை	071 4 432 361 038 2 232 261

கண்டி	தேசிய வைத்தியசாலை கண்டி	081 2 233 337
	போதனா வைத்தியசாலை பெரதெனியா	081 2 388 001
	மாவட்ட வைத்தியசாலை நாவலப்பிட்டிய	054 2 222 261
	ஆதார வைத்தியசாலை கம்பொல	081 2 352 261
	ஆதார வைத்தியசாலை தெல்டெனிய	081 2 374 055
கேகாலை	போதனா வைத்தியசாலை கேகாலை	035 2 222 261
கிளிநொச்சி	மாவட்ட வைத்தியசாலை கிளிநொச்சி	021 2 285 329
குருநாகல்	போதனா வைத்தியசாலை குருநாகல்	037 2 222 261 -63 071 2 922 261
	ஆதார வைத்தியசாலை தம்பதெனிய	037 2 266 592
மாத்தளை	மாவட்ட வைத்தியசாலை மாத்தளை	066 2 222 261
மாத்தறை	மாவட்ட வைத்தியசாலை மாத்தறை	041 2 222 261
முல்லைத்தீவு	மாவட்ட வைத்தியசாலை முல்லைத்தீவு	021 2 061 412
மொனராகலை	ஆதார வைத்தியசாலை பிபில	055 2 265 461
	ஆதார வைத்தியசாலை சியம்பலன்டுவ	055 2 279 460
	ஆதார வைத்தியசாலை வெல்லவாய	055 2 274 862
நுவரெலியா	மாவட்ட வைத்தியசாலை நுவரெலியா	052 2 222 261
	ஆதார வைத்தியசாலை டிக்கோயா	051 2 222 261
	ஆதார வைத்தியசாலை ரிக்கிலகஸ்கட	081 2 365 261
புத்தளம்	ஆதார வைத்தியசாலை மாறவில	032 2 254 261
பொலன்னறுவை	Army Hospital மின்னேரியா	027 2 055 330
இரத்தினபுரி	மாகாண வைத்தியசாலை இரத்தினபுரி	045 2 222 261
	ஆதார வைத்தியசாலை பலாங்கொட	045 2 289 261
	மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை எம்பிலிப்பிட்டிய	047 2 230 994
திருகோணமலை	மாவட்ட வைத்தியசாலை திருகோணமலை	026 2 222 261
வவுனியா	மாவட்ட வைத்தியசாலை வவுனியா	024 2 222 761
	Coordinating FHB	011 2 692 744

உங்கள் உளநல சுகாதாரப் பிரிவைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

அம்பாறை	070 6 144 144	063 2 222 652
அவிசாவெல்ல	036 2 222 262	ext 230
அநுராதபுரம்	071 4 142 042 025 2 222 261	077 1 728 868 ext 535
பல்கலைக்கழகப் பிரிவு	071 7 975 797	
பதுளை	071 8 304 312	055 2 222 262 ext 1238
பலப்பிட்டிய	071 8 353 884	091 2 258 261
பலாங்கொட	076 6 789 201	071 3 226 595
மட்டக்களப்பு	065 2 225 656	065 3 133 330
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை (Ward 59)	077 7 543 333	011 2 691 111 ext 2259
கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலை Room 10	011 3 618 764	
தேசிய உளநல சுகாதார அமைப்பு	1926	011 2578234
கொழும்பு தெற்கு போதனா வைத்தியசாலை களுபோவில	011 2 763 261	011 2 765 501 ext522
கொழும்பு வடக்கு போதனா வைத்தியசாலை ராகம	071 4 245 501	076 6 344 257
கொழும்பு கொத்தலாவல வைத்தியசாலை	011 2 044 555	
Army hospital நரஹன்பிட	011 2 697 218	ext 60727
சிலாபம்	032 2 224 881 032 2 222 261	032 2 224 882 ext 221
தம்பதெனிய	071 8 240 277 037 2 266 592	037 2 266 842 ext 236
தம்புள்ள	078 9 462 880 066 2 284 761	071 2 089 857
தெனியாய	041 2 273 261 041 2 282 261	ext 213
கொடகாவெல	071 6 360 412 045 2 240 361	045 2 246 261
கம்பஹா	033 2 222 261	033 2 222 262 ext 218
கல்கமுவ	037 2 253 061	ext 130
ஹோமாகம	076 2 355 300	
ஹொரணை	034 2 261 261 034 5 677 562	034 2 262 379
யாழ்ப்பாணம்	021 2 229 715	021 2 223 348
தெல்லிப்பளை	021 2 243 799	

கரவனெல்ல	036 2 267 374 0743838773
கராப்பிட்டிய பல்கலைக்கழகப் பிரிவு	076 2 500 773 091 2 232 267 ext 2058 091 2 232 276
அமைச்சுப் பிரிவு	070 2 228 366 091 2 232 250 ext 2018 -2023
குளியாப்பிட்டிய	076 1 668 779 037 2 281 261 ext 229 037 2 222 261
கந்தளை	071 3 276 384 026 2 234 261 ext 160
கஹவத்த	071 6 360 412 045 2 270 550 ext 251 045 2 270 261
கம்புறுப்பிட்டிய	071 8 280 836 041 2 292 261 ext 318
கண்டி	081 2 24 4821 081 2 222 261
குருநாகல்	037 2 233 906 037 2 233 907 ext 2353
கேகாலை	035 2 222 264 035 2 222 262 ext 382/432 035 3 229 333
மஹியங்கனை	055 4 893 676 055 4 936 722
மாரவில	032 2 254 261 ext 139
மாத்தறை	071 8 096 051 041 2 222 261- 63 ext 216/127
நீர்கொழும்பு	077 5 308 675 031 2 222 261 ext 665
நிக்கவெரட்டிய	076 0 733 784 037 2 260 261 ext 123 037 2 260 682
நுவரெலியா	071 7 844 799 052 2 222 261 ext 312
பொலன்னறுவை	027 3 125 486 027 2 222 261 ext 106
புத்தளம்	071 3 050 289 032 2 265 261 ext 228
பெரதெனியா	081 2 388 001 081 2 384 361 ext 240
பாணதுற	038 2 241 055 038 2 232 261
ரக்வான	071 6 360 412 045 2 246 261
ரிக்கிலகஸ்கட	071 4 908 223 081 2365261
திருகோணமலை	070 6 330 337 026 2 222 261 ext 112
தம்புத்தேகம	071 3 388 320 025 2 276 262 ext 252
தங்காலை	070 3 985 512 047 2 240 261
திஸ்ஸமகாராம	071 2 699 853 077 3 333 773 081 2365261

உடுகம	077 7 907 837 091 2 285 061	071 8608 390
வவுனியா	077 2 858 344 024 2 222 761	024 2 227 784
வதுப்பிட்டிவெல	033 2 282 261 114	033 2 280 261 ext
வரக்காப்பொல	035 2 269 830	035 2 267 261

Maternal
Mental Health

Perinatal Society of Sri Lanka
FOUNDED 2001
Towards healthier mothers and newborns

PERINATAL SOCIETY OF SRI LANKA

MAY 2020

TAMIL TRANSLATION - OCTOBER 2025