**Pregnant lady ( Gynechology )**

Q: What prenatal vitamins do I need to take, and when should I start taking them?

A: Prenatal vitamins containing folic acid are recommended before conception and throughout pregnancy.

Q: How much weight should I gain during pregnancy, and what's a healthy rate of weight gain?

A: Weight gain recommendations vary based on pre-pregnancy BMI. On average, 25-35 pounds for normal weight women.

Q: Can I continue exercising during pregnancy, and what types of exercises are safe?

A: Yes, most women can continue exercising. Low-impact activities like walking, swimming, and prenatal yoga are generally safe.

Q: What foods should I avoid during pregnancy to prevent foodborne illnesses?

A: Avoid raw or undercooked meats, unpasteurized dairy, and certain seafood high in mercury.

Q: How often should I see my healthcare provider during pregnancy, and what can I expect during prenatal visits?

A: Typically, monthly visits until 28 weeks, then every two weeks until 36 weeks, then weekly until birth.

Q: Is it safe to travel during pregnancy, and are there any precautions I should take?

A: Travel is generally safe in the second trimester. Stay hydrated, take breaks for walking, and follow safety guidelines.

Q: Can I dye my hair or get a manicure during pregnancy?

A: Most hair dyes and nail polishes are safe, but it's best to avoid in the first trimester.

Q: How can I manage morning sickness, and when should I seek medical advice for severe nausea and vomiting?

A: Eat small, frequent meals, and try ginger or vitamin B6 supplements. Seek medical advice if you can't keep fluids down or lose weight due to vomiting.

Q: What are signs of preterm labor, and when should I call my doctor or go to the hospital?

A: Signs include regular contractions, pelvic pressure, and vaginal bleeding. Call your doctor if you experience these symptoms before 37 weeks.

Q: Is it safe to have sex during pregnancy, and are there any positions to avoid?

A: In most cases, sex is safe during pregnancy unless advised otherwise by your healthcare provider. Avoid positions that put pressure on the abdomen.

Q: Can I get a flu shot or other vaccines during pregnancy, and which ones are recommended?

A: Yes, the flu shot and Tdap vaccine are recommended during pregnancy to protect both mom and baby.

Q: How can I relieve pregnancy-related back pain, and are there exercises or stretches that can help?

A: Practice good posture, use a supportive chair or pillow, and try gentle stretches or prenatal yoga.

Q: Can I still work out my abdominal muscles during pregnancy, or should I avoid certain exercises?

A: Gentle abdominal exercises like pelvic tilts are usually safe, but avoid exercises that involve lying flat on your back after the first trimester.

Q: Is it normal to have mood swings during pregnancy, and how can I manage them?

A: Yes, hormonal changes can cause mood swings. Practice self-care, talk to your partner or friends, and consider counseling if needed.

Q: What is gestational diabetes, and what are the risk factors and screening tests?

A: Gestational diabetes is high blood sugar that develops during pregnancy. Risk factors include obesity and family history. Screening typically occurs between 24-28 weeks.

Q: Can I still enjoy a cup of coffee or caffeinated tea during pregnancy, and what's the recommended limit?

A: Moderate caffeine intake (up to 200 mg per day) is generally safe during pregnancy.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related stretch marks?

A: Keep your skin hydrated with moisturizers, drink plenty of water, and maintain a healthy weight.

Q: Can I take over-the-counter medications for common ailments like headaches or allergies during pregnancy?

A: Some medications are safe, but always check with your healthcare provider before taking anything.

Q: What are Braxton Hicks contractions, and how can I distinguish them from true labor contractions?

A: Braxton Hicks contractions are irregular and usually painless. True labor contractions are regular, become stronger over time, and are accompanied by other signs like the loss of mucus plug.

Q: How often should I monitor fetal movements, and when should I be concerned about decreased movement?

A: Pay attention to daily fetal movement patterns. If you notice a significant decrease in movement, contact your healthcare provider.

Q: Can I still get dental work done during pregnancy, and are there any precautions I should take?

A: Routine dental cleanings and emergency procedures are generally safe. Inform your dentist that you're pregnant, and avoid X-rays if possible.

Q: How can I prevent and treat pregnancy-related constipation?

A: Stay hydrated, eat fiber-rich foods, and exercise regularly. Talk to your doctor before taking any laxatives or stool softeners.

Q: What are the benefits of prenatal yoga, and are there specific poses I should avoid?

A: Prenatal yoga can improve flexibility, strength, and relaxation. Avoid poses that involve lying flat on your back or deep twists.

Q: Can I continue to work during pregnancy, and are there any restrictions or accommodations I should consider?

A: Most women can continue working, but some may need adjustments for tasks that involve heavy lifting or exposure to hazards.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related heartburn, and are there foods or habits to avoid?

A: Eat smaller meals, avoid spicy or acidic foods, and avoid lying down immediately after eating.

Q: Is it safe to get a massage or use essential oils during pregnancy, and are there any risks to be aware of?

A: Yes, massages can be beneficial, but avoid certain pressure points and deep tissue massage. Use essential oils with caution, and always dilute them properly.

Q: Can I still engage in sexual activity if I have a history of miscarriage, and are there any precautions I should take?

A: In most cases, sexual activity is safe. However, if you have a history of miscarriage or other complications, consult your healthcare provider.

Q: What are the signs of preeclampsia, and how is it diagnosed and managed?

A: Signs include high blood pressure, swelling, and protein in urine. Diagnosis involves monitoring blood pressure and other symptoms. Management may include bed rest and medication.

Q: Can I continue to wear high heels or tight clothing during pregnancy, or should I switch to more comfortable attire?

A: Opt for comfortable, supportive footwear and loose-fitting clothing to accommodate your changing body.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related varicose veins, and are there exercises or habits that can help?

A: Stay active, elevate your legs when possible, and avoid standing or sitting for long periods. Compression stockings may also provide relief.

Q: Can I still enjoy a hot bath or sauna during pregnancy, or should I avoid excessive heat exposure?

A: Avoid hot baths, saunas, and hot tubs, as overheating can be harmful to the baby.

Q: What are the benefits of attending childbirth education classes, and when should I start taking them?

A: Childbirth classes provide valuable information on labor, delivery, and newborn care. It's recommended to start classes in the second or third trimester.

Q: Can I still enjoy hobbies like gardening or painting during pregnancy, or are there any activities I should avoid?

A: Most hobbies are safe, but avoid exposure to toxic chemicals or heavy lifting.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related insomnia, and are there relaxation techniques that can help?

A: Establish a bedtime routine, limit screen time before bed, and practice relaxation techniques like deep breathing or meditation.

Q: Can I continue to take baths or swim during pregnancy, or should I avoid water activities?

A: Swimming and bathing are safe during pregnancy and can be beneficial for relaxation and exercise.

Q: How can I prepare for breastfeeding, and are there classes or resources available to help?

A: Consider taking breastfeeding classes and consult with a lactation consultant for guidance and support.

Q: Can I still get a tattoo or piercing during pregnancy, or should I wait until after giving birth?

A: It's best to avoid tattoos or piercings during pregnancy due to the risk of infection.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related hemorrhoids, and are there lifestyle changes or treatments that can help?

A: Eat a high-fiber diet, stay hydrated, and avoid straining during bowel movements. Over-the-counter treatments like creams or suppositories may provide relief.

Q: Can I still enjoy outdoor activities like hiking or camping during pregnancy, or are there any precautions I should take?

A: Outdoor activities are generally safe, but avoid activities with a high risk of falls or injury. Stay hydrated and take breaks as needed.

Q: What are the benefits of prenatal massage, and are there any contraindications or risks to be aware of?

A: Prenatal massage can reduce stress, relieve muscle tension, and improve circulation. Make sure to seek out a licensed massage therapist experienced in prenatal massage.

Q: Can I still take baths or use hot tubs during pregnancy, or should I avoid excessive heat exposure?

A: It's best to avoid hot baths, hot tubs, and saunas during pregnancy to prevent overheating.

Q: How can I manage pregnancy-related swelling, and when should I be concerned about swelling in my hands, feet, or face?

A: Elevate your legs, wear compression stockings, and avoid standing or sitting for long periods. Contact your healthcare provider if swelling is severe or sudden.

Q: Can I still color my hair during pregnancy, or should I avoid chemical hair treatments?

A: Most hair dyes are considered safe during pregnancy, but it's best to wait until after the first trimester.

Q: What are the benefits of prenatal yoga, and are there any poses I should avoid?

A: Prenatal yoga can improve flexibility, strength, and relaxation. Avoid poses that involve lying flat on your back or deep twists.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related acne, and are there skincare products that are safe to use during pregnancy?

A: Wash your face regularly with a gentle cleanser, avoid harsh skincare products, and consult your healthcare provider before using acne medications.

Q: Can I still use hair removal products like depilatory creams or waxing during pregnancy, or should I avoid them?

A: Hair removal products are generally safe to use during pregnancy, but it's best to avoid chemical treatments on sensitive areas and opt for gentle methods like shaving or trimming.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related carpal tunnel syndrome, and are there wrist exercises that can help?

A: Practice good ergonomics, take frequent breaks to stretch your wrists and fingers, and wear a wrist splint at night if recommended by your healthcare provider.

Q: Can I still engage in sexual activity during pregnancy if I have a history of preterm labor, or should I avoid it?

A: In most cases, sexual activity is safe during pregnancy, but if you have a history of preterm labor or other complications, consult your healthcare provider.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related nosebleeds, and are there any warning signs to watch for?

A: Use a humidifier to keep the air moist, avoid picking your nose, and apply gentle pressure to stop nosebleeds. Contact your healthcare provider if nosebleeds are frequent or severe.

Q: Can I still enjoy a glass of wine or beer occasionally during pregnancy, or should I abstain from alcohol completely?

A: It's best to avoid alcohol completely during pregnancy to prevent fetal alcohol spectrum disorders (FASDs).

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related leg cramps, and are there any exercises or stretches that can help?

A: Stay hydrated, stretch your legs before bedtime, and do calf stretches throughout the day. Massaging your legs and applying heat may also provide relief.

Q: Can I still engage in sexual activity during pregnancy if I have a history of miscarriage, or should I avoid it?

A: In most cases, sexual activity is safe during pregnancy, but if you have a history of miscarriage or other complications, consult your healthcare provider.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related acid reflux, and are there dietary changes that can help?

A: Eat smaller, more frequent meals, avoid spicy and acidic foods, and avoid lying down immediately after eating.

Q: Can I still use skincare products like retinoids or salicylic acid during pregnancy, or should I avoid them?

A: It's best to avoid skincare products containing retinoids or salicylic acid during pregnancy, as they may pose risks to the baby.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related hair loss, and are there supplements or treatments that can help?

A: Eat a balanced diet rich in vitamins and minerals, avoid excessive heat styling, and consider using a gentle shampoo and conditioner.

Q: Can I still use insect repellent during pregnancy, or are there any ingredients I should avoid?

A: It's generally safe to use insect repellent during pregnancy, but choose products that contain DEET or picaridin and avoid high concentrations of essential oils.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related snoring, and are there lifestyle changes that can help?

A: Sleep on your side, use a humidifier to keep the air moist, and avoid allergens or irritants that may worsen snoring.

Q: Can I still engage in sexual activity during pregnancy if I have a history of pelvic inflammatory disease (PID), or should I avoid it?

A: In most cases, sexual activity is safe during pregnancy, but if you have a history of PID or other complications, consult your healthcare provider.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related sciatica, and are there exercises or stretches that can help?

A: Practice good posture, avoid sitting or standing for long periods, and do gentle stretches or prenatal yoga.

Q: Can I still engage in sexual activity during pregnancy if I have a history of cervical insufficiency, or should I avoid it?

A: In most cases, sexual activity is safe during pregnancy, but if you have a history of cervical insufficiency or other complications, consult your healthcare provider.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related hemorrhoids, and are there lifestyle changes or treatments that can help?

A: Eat a high-fiber diet, stay hydrated, and avoid straining during bowel movements. Over-the-counter treatments like creams or suppositories may provide relief.

Q: Can I still enjoy outdoor activities like hiking or camping during pregnancy, or are there any precautions I should take?

A: Outdoor activities are generally safe, but avoid activities with a high risk of falls or injury. Stay hydrated and take breaks as needed.

Q: What are the benefits of attending childbirth education classes, and when should I start taking them?

A: Childbirth classes provide valuable information on labor, delivery, and newborn care. It's recommended to start classes in the second or third trimester.

Q: Can I still get a tattoo or piercing during pregnancy, or should I wait until after giving birth?

A: It's best to avoid tattoos or piercings during pregnancy due to the risk of infection.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related insomnia, and are there relaxation techniques that can help?

A: Establish a bedtime routine, limit screen time before bed, and practice relaxation techniques like deep breathing or meditation.

Q: Can I still take baths or swim during pregnancy, or should I avoid water activities?

A: Swimming and bathing are safe during pregnancy and can be beneficial for relaxation and exercise.

Q: What are the benefits of prenatal massage, and are there any contraindications or risks to be aware of?

A: Prenatal massage can reduce stress, relieve muscle tension, and improve circulation. Make sure to seek out a licensed massage therapist experienced in prenatal massage.

Q: Can I still take baths or use hot tubs during pregnancy, or should I avoid excessive heat exposure?

A: It's best to avoid hot baths, hot tubs, and saunas during pregnancy to prevent overheating.

Q: How can I manage pregnancy-related swelling, and when should I be concerned about swelling in my hands, feet, or face?

A: Elevate your legs, wear compression stockings, and avoid standing or sitting for long periods. Contact your healthcare provider if swelling is severe or sudden.

Q: Can I still color my hair during pregnancy, or should I avoid chemical hair treatments?

A: Most hair dyes are considered safe during pregnancy, but it's best to wait until after the first trimester.

Q: What are the benefits of prenatal yoga, and are there any poses I should avoid?

A: Prenatal yoga can improve flexibility, strength, and relaxation. Avoid poses that involve lying flat on your back or deep twists.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related acne, and are there skincare products that are safe to use during pregnancy?

A: Wash your face regularly with a gentle cleanser, avoid harsh skincare products, and consult your healthcare provider before using acne medications.

Q: Can I still use hair removal products like depilatory creams or waxing during pregnancy, or should I avoid them?

A: Hair removal products are generally safe to use during pregnancy, but it's best to avoid chemical treatments on sensitive areas and opt for gentle methods like shaving or trimming.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related carpal tunnel syndrome, and are there wrist exercises that can help?

A: Practice good ergonomics, take frequent breaks to stretch your wrists and fingers, and wear a wrist splint at night if recommended by your healthcare provider.

Q: Can I still engage in sexual activity during pregnancy if I have a history of preterm labor, or should I avoid it?

A: In most cases, sexual activity is safe during pregnancy, but if you have a history of preterm labor or other complications, consult your healthcare provider.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related nosebleeds, and are there any warning signs to watch for?

A: Use a humidifier to keep the air moist, avoid picking your nose, and apply gentle pressure to stop nosebleeds. Contact your healthcare provider if nosebleeds are frequent or severe.

Q: Can I still enjoy a glass of wine or beer occasionally during pregnancy, or should I abstain from alcohol completely?

A: It's best to avoid alcohol completely during pregnancy to prevent fetal alcohol spectrum disorders (FASDs).

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related leg cramps, and are there exercises or stretches that can help?

A: Stay hydrated, stretch your legs before bedtime, and do calf stretches throughout the day. Massaging your legs and applying heat may also provide relief.

Q: Can I still engage in sexual activity during pregnancy if I have a history of miscarriage, or should I avoid it?

A: In most cases, sexual activity is safe during pregnancy, but if you have a history of miscarriage or other complications, consult your healthcare provider.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related acid reflux, and are there dietary changes that can help?

A: Eat smaller, more frequent meals, avoid spicy and acidic foods, and avoid lying down immediately after eating.

Q: Can I still use skincare products like retinoids or salicylic acid during pregnancy, or should I avoid them?

A: It's best to avoid skincare products containing retinoids or salicylic acid during pregnancy, as they may pose risks to the baby.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related hair loss, and are there supplements or treatments that can help?

A: Eat a balanced diet rich in vitamins and minerals, avoid excessive heat styling, and consider using a gentle shampoo and conditioner.

Q: Can I still use insect repellent during pregnancy, or are there any ingredients I should avoid?

A: It's generally safe to use insect repellent during pregnancy, but choose products that contain DEET or picaridin and avoid high concentrations of essential oils.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related snoring, and are there lifestyle changes that can help?

A: Sleep on your side, use a humidifier to keep the air moist, and avoid allergens or irritants that may worsen snoring.

Q: Can I still engage in sexual activity during pregnancy if I have a history of pelvic inflammatory disease (PID), or should I avoid it?

A: In most cases, sexual activity is safe during pregnancy, but if you have a history of PID or other complications, consult your healthcare provider.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related sciatica, and are there exercises or stretches that can help?

A: Practice good posture, avoid sitting or standing for long periods, and do gentle stretches or prenatal yoga.

Q: Can I still engage in sexual activity during pregnancy if I have a history of cervical insufficiency, or should I avoid it?

A: In most cases, sexual activity is safe during pregnancy, but if you have a history of cervical insufficiency or other complications, consult your healthcare provider.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related hemorrhoids, and are there lifestyle changes or treatments that can help?

A: Eat a high-fiber diet, stay hydrated, and avoid straining during bowel movements. Over-the-counter treatments like creams or suppositories may provide relief.

Q: Can I still enjoy outdoor activities like hiking or camping during pregnancy, or are there any precautions I should take?

A: Outdoor activities are generally safe, but avoid activities with a high risk of falls or injury. Stay hydrated and take breaks as needed.

Q: What are the benefits of attending childbirth education classes, and when should I start taking them?

A: Childbirth classes provide valuable information on labor, delivery, and newborn care. It's recommended to start classes in the second or third trimester.

Q: Can I still get a tattoo or piercing during pregnancy, or should I wait until after giving birth?

A: It's best to avoid tattoos or piercings during pregnancy due to the risk of infection.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related insomnia, and are there relaxation techniques that can help?

A: Establish a bedtime routine, limit screen time before bed, and practice relaxation techniques like deep breathing or meditation.

Q: Can I still take baths or swim during pregnancy, or should I avoid water activities?

A: Swimming and bathing are safe during pregnancy and can be beneficial for relaxation and exercise.

Q: What are the benefits of prenatal massage, and are there any contraindications or risks to be aware of?

A: Prenatal massage can reduce stress, relieve muscle tension, and improve circulation. Make sure to seek out a licensed massage therapist experienced in prenatal massage.

Q: Can I still take baths or use hot tubs during pregnancy, or should I avoid excessive heat exposure?

A: It's best to avoid hot baths, hot tubs, and saunas during pregnancy to prevent overheating.

Q: How can I manage pregnancy-related swelling, and when should I be concerned about swelling in my hands, feet, or face?

A: Elevate your legs, wear compression stockings, and avoid standing or sitting for long periods. Contact your healthcare provider if swelling is severe or sudden.

Q: Can I still color my hair during pregnancy, or should I avoid chemical hair treatments?

A: Most hair dyes are considered safe during pregnancy, but it's best to wait until after the first trimester.

Q: What are the benefits of prenatal yoga, and are there any poses I should avoid?

A: Prenatal yoga can improve flexibility, strength, and relaxation. Avoid poses that involve lying flat on your back or deep twists.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related acne, and are there skincare products that are safe to use during pregnancy?

A: Wash your face regularly with a gentle cleanser, avoid harsh skincare products, and consult your healthcare provider before using acne medications.

Q: Can I still use hair removal products like depilatory creams or waxing during pregnancy, or should I avoid them?

A: Hair removal products are generally safe to use during pregnancy, but it's best to avoid chemical treatments on sensitive areas and opt for gentle methods like shaving or trimming.

Q: Can I still get a flu shot during pregnancy, and are there any risks to the baby?

A: Yes, flu shots are recommended during pregnancy to protect both mom and baby. They are safe and do not pose any risks.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related swelling in my legs and ankles?

A: Elevate your legs when sitting or lying down, avoid standing or sitting for long periods, and wear comfortable, supportive shoes.

Q: Can I still take baths during pregnancy, or should I only shower?

A: Baths are generally safe during pregnancy as long as the water temperature is not too hot. Avoid hot tubs and jacuzzis.

Q: What are some common discomforts of pregnancy, and how can I alleviate them?

A: Common discomforts include backaches, constipation, and heartburn. Strategies like proper posture, fiber-rich diet, and antacids may help.

Q: Can I still use over-the-counter pain relievers like ibuprofen or aspirin during pregnancy?

A: It's best to avoid nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) like ibuprofen and aspirin during pregnancy, as they may pose risks to the baby. Acetaminophen (Tylenol) is usually considered safe.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related insomnia and sleep disturbances?

A: Establish a bedtime routine, limit caffeine intake, and create a comfortable sleep environment. If needed, talk to your healthcare provider about safe sleep aids.

Q: Can I still dye my hair or get highlights during pregnancy, or should I wait until after giving birth?

A: Hair dye chemicals are generally considered safe when used according to instructions, but some women prefer to wait until after the first trimester. Consider using ammonia-free or natural dyes as an alternative.

Q: What should I include in my hospital bag for labor and delivery?

A: Essentials may include comfortable clothing, toiletries, snacks, and important documents like your birth plan and insurance information.

Q: How can I prepare emotionally and mentally for labor and childbirth?

A: Consider attending childbirth education classes, practicing relaxation techniques like breathing exercises and visualization, and discussing your fears and concerns with your healthcare provider or a counselor.

Q: Can I still eat sushi or raw fish during pregnancy, or should I avoid it?

A: It's best to avoid raw or undercooked fish during pregnancy to reduce the risk of foodborne illnesses. Opt for cooked sushi or other seafood options instead.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related nausea and vomiting?

A: Eat small, frequent meals, avoid strong odors or triggers, and try ginger or peppermint tea. If severe, talk to your healthcare provider about anti-nausea medications.

Q: Can I still fly during pregnancy, and are there any restrictions or precautions I should take?

A: Flying is generally safe during pregnancy, but consult your healthcare provider, especially if you have complications or are close to your due date. Stay hydrated, move around frequently, and wear compression stockings to reduce the risk of blood clots.

Q: How often should I do kick counts to monitor my baby's movements, and what should I do if I notice decreased movement?

A: Aim to do kick counts daily, preferably at the same time each day when your baby is most active. Contact your healthcare provider if you notice a significant decrease in fetal movement.

Q: Can I still have sex during pregnancy if I have a history of miscarriage or preterm labor, or should I avoid it?

A: In most cases, sexual activity is safe during pregnancy, but discuss any concerns or history of complications with your healthcare provider for personalized advice.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related hemorrhoids, and are there any treatments that are safe during pregnancy?

A: Eat a high-fiber diet, stay hydrated, and avoid straining during bowel movements. Over-the-counter treatments like witch hazel pads or hemorrhoid creams may provide relief.

Q: Can I still use sunscreen during pregnancy, and are there any ingredients I should avoid?

A: Yes, sunscreen is safe during pregnancy. Look for products with broad-spectrum protection and avoid sunscreens containing retinoids or oxybenzone.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related round ligament pain, and are there exercises or stretches that can help?

A: Practice good posture, avoid sudden movements, and try gentle stretches or prenatal yoga poses specifically designed to relieve round ligament pain.

Q: Can I still get dental work done during pregnancy, and are there any precautions or treatments I should avoid?

A: Routine dental cleanings and emergency procedures are generally safe during pregnancy. Inform your dentist that you're pregnant, and avoid X-rays and elective procedures if possible.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related urinary incontinence, and are there exercises or techniques that can help?

A: Perform pelvic floor exercises (Kegels), stay hydrated, and empty your bladder regularly. If symptoms persist, talk to your healthcare provider for further evaluation and treatment options.

Q: Can I still eat soft cheeses like brie or feta during pregnancy, or should I avoid them?

A: Soft cheeses made from pasteurized milk are generally safe to eat during pregnancy. Avoid unpasteurized cheeses, as they may contain harmful bacteria.

Q: How can I manage pregnancy-related breast tenderness and discomfort, especially as I prepare for breastfeeding?

A: Wear a supportive bra, apply warm compresses or cool packs as needed, and consider using lanolin cream or nipple shields for added comfort.

Q: Can I still use hot tubs or saunas during pregnancy, or should I avoid excessive heat exposure?

A: It's best to avoid hot tubs, saunas, and hot baths during pregnancy, as overheating can be harmful to the baby. Stick to warm or lukewarm water for baths.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related nosebleeds, and are there any warning signs I should watch for?

A: Use a humidifier to keep the air moist, avoid picking your nose, and apply gentle pressure to stop nosebleeds. Contact your healthcare provider if nosebleeds are frequent or severe.

Q: Can I still use acne medications like benzoyl peroxide or salicylic acid during pregnancy, or should I avoid them?

A: It's best to avoid medications containing retinoids, salicylic acid, or benzoyl peroxide during pregnancy, as they may pose risks to the baby. Opt for gentle cleansers and spot treatments instead.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related leg cramps, especially at night, and are there any dietary changes or supplements that can help?

A: Stay hydrated, stretch your legs before bedtime, and consider taking calcium or magnesium supplements if recommended by your healthcare provider.

Q: Can I still engage in strenuous exercise or high-impact activities like running or weightlifting during pregnancy, or should I stick to low-impact exercises?

A: Most women can continue their regular exercise routine during pregnancy, but consult your healthcare provider for personalized recommendations. Avoid activities with a high risk of falls or abdominal trauma.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related dry skin and itching, and are there skincare products that are safe to use?

A: Use gentle, fragrance-free moisturizers, avoid hot showers or baths, and drink plenty of water to stay hydrated. Consult your healthcare provider before using any new skincare products.

Q: Can I still travel internationally during pregnancy, and are there any additional precautions or vaccinations I should consider?

A: International travel during pregnancy may pose risks, especially in regions with limited healthcare facilities or disease outbreaks. Consult your healthcare provider for personalized advice and recommended vaccinations.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related acid reflux and heartburn, especially as my pregnancy progresses?

A: Eat smaller, more frequent meals, avoid spicy and acidic foods, and elevate your head while sleeping. Over-the-counter antacids like Tums may provide relief, but check with your healthcare provider first.

Q: Can I still engage in sexual activity during pregnancy if I have a history of pelvic organ prolapse, or should I avoid it?

A: In most cases, sexual activity is safe during pregnancy, but discuss any concerns or history of complications with your healthcare provider for personalized advice.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related carpal tunnel syndrome, and are there wrist exercises or splints that can help?

A: Avoid repetitive hand movements, take frequent breaks to stretch your wrists and fingers, and wear a wrist splint at night if recommended by your healthcare provider.

Q: Can I still drink herbal teas like chamomile or peppermint during pregnancy, or should I avoid them?

A: Some herbal teas are safe during pregnancy, but others may contain ingredients that could be harmful to the baby. Stick to caffeine-free options and check with your healthcare provider before trying new herbal remedies.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related constipation, and are there dietary changes or supplements that can help?

A: Eat a high-fiber diet rich in fruits, vegetables, and whole grains, stay hydrated, and consider taking a fiber supplement or stool softener if recommended by your healthcare provider.

Q: Can I still use hair removal methods like waxing or depilatory creams during pregnancy, or should I avoid them?

A: Hair removal methods like waxing or depilatory creams are generally safe during pregnancy, but avoid harsh chemicals or irritants and opt for gentle, fragrance-free products.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related varicose veins, and are there lifestyle changes or treatments that can help?

A: Stay active, avoid sitting or standing for long periods, elevate your legs when possible, and wear compression stockings for support. Regular exercise and maintaining a healthy weight can also help reduce the risk of varicose veins.

Q: Can I still receive massage therapy or chiropractic adjustments during pregnancy, or should I avoid them?

A: Massage therapy and chiropractic adjustments can be beneficial during pregnancy, but choose practitioners experienced in prenatal care and inform them of your pregnancy before starting treatment. Avoid lying flat on your back during massages.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related dizziness and lightheadedness, especially when standing up quickly or changing positions?

A: Take your time when changing positions, avoid sudden movements, and stay hydrated. Eat small, frequent meals to maintain blood sugar levels, and consider wearing compression stockings to improve circulation.

Q: Can I still eat deli meats like ham or turkey during pregnancy, or should I avoid them due to the risk of listeria?

A: It's best to avoid deli meats and cold cuts during pregnancy, as they may be contaminated with listeria bacteria. Heat deli meats until steaming hot to reduce the risk of foodborne illness.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related edema (swelling), especially in my hands and feet, and when should I be concerned about swelling?

A: Elevate your legs when sitting or lying down, avoid standing or sitting for long periods, and wear supportive shoes. Contact your healthcare provider if swelling is sudden, severe, or accompanied by other symptoms like headaches or visual changes.

Q: Can I still use topical skincare products like retinoids or benzoyl peroxide during pregnancy, or should I avoid them?

A: It's best to avoid skincare products containing retinoids, benzoyl peroxide, or salicylic acid during pregnancy, as they may pose risks to the baby. Opt for gentle, pregnancy-safe alternatives recommended by your healthcare provider.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related leg cramps and restless legs syndrome (RLS), especially at night, and are there any supplements or treatments that can help?

A: Stay hydrated, stretch your legs before bedtime, and consider taking magnesium supplements if recommended by your healthcare provider. Gentle exercise like walking or swimming may also help relieve symptoms.

Q: Can I still receive acupuncture or acupressure treatments during pregnancy, or should I avoid them?

A: Acupuncture and acupressure can be safe and effective for managing pregnancy-related symptoms like nausea, back pain, and labor preparation when performed by a qualified practitioner experienced in prenatal care. Inform your healthcare provider before starting treatment.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related restless legs syndrome (RLS), especially at night, and are there any lifestyle changes or treatments that can help?

A: Practice good sleep hygiene, including establishing a regular sleep schedule and creating a comfortable sleep environment. Gentle exercise like walking or stretching, warm baths, and massage may also help relieve symptoms. If symptoms persist, talk to your healthcare provider for further evaluation and treatment options.

Q: Can I still engage in sexual activity during pregnancy if I have a history of placenta previa or other placental abnormalities, or should I avoid it?

A: In most cases, sexual activity is safe during pregnancy, but if you have a history of placenta previa or other placental abnormalities, consult your healthcare provider for personalized advice and recommendations.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related nosebleeds, and are there any warning signs I should watch for?

A: Use a humidifier to keep the air moist, avoid picking your nose, and apply gentle pressure to stop nosebleeds. Contact your healthcare provider if nosebleeds are frequent, severe, or accompanied by other symptoms like dizziness or fainting.

Q: Can I still use hair removal methods like shaving or waxing during pregnancy, or should I avoid them?

A: Hair removal methods like shaving or waxing are generally safe during pregnancy, but avoid harsh chemicals or irritants and opt for gentle, fragrance-free products. Be cautious when waxing to avoid skin irritation or damage.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related varicose veins, and are there any lifestyle changes or treatments that can help?

A: Stay active, avoid sitting or standing for long periods, elevate your legs when possible, and wear compression stockings for support. Regular exercise and maintaining a healthy weight can also help reduce the risk of varicose veins. If varicose veins are bothersome or painful, talk to your healthcare provider for further evaluation and treatment options.

Q: Can I still receive massages or use massage chairs during pregnancy, or should I avoid them?

A: Massage therapy can be beneficial during pregnancy for relieving muscle tension, reducing stress, and promoting relaxation, but choose practitioners experienced in prenatal care and inform them of your pregnancy before starting treatment. Avoid lying flat on your back during massages and be cautious with deep tissue or intense pressure.

Q: How can I prevent and manage pregnancy-related swollen feet and ankles, and are there any exercises or remedies that can help?

A: Elevate your legs when sitting or lying down, avoid standing or sitting for long periods, and wear supportive shoes. Gentle exercises like walking or ankle circles, along with regular foot massages, may help improve circulation and reduce swelling.

Q: Can I still use essential oils or aromatherapy during pregnancy, or should I avoid them?

A: Some essential oils and aromatherapy techniques can be safe and beneficial during pregnancy, but others may pose risks or trigger adverse reactions. Always use essential oils diluted properly and in moderation, and consult your healthcare provider before trying new remedies, especially if you have underlying health conditions or pregnancy complications. Avoid ingesting essential oils or using them undiluted on the skin, and discontinue use if you experience any adverse effects or discomfort.

**கர்ப்பிணிப் பெண் (Gynechology)**

கே: நான் என்ன பெற்றோர் ரீதியான வைட்டமின்களை எடுக்க வேண்டும், அவற்றை எப்போது எடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்?

ப: ஃபோலிக் அமிலம் கொண்ட மகப்பேறுக்கு முந்தைய வைட்டமின்கள் கருத்தரிப்பதற்கு முன்பும், கர்ப்பம் முழுவதும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் எவ்வளவு எடை அதிகரிக்க வேண்டும், எடை அதிகரிப்பதற்கான ஆரோக்கியமான விகிதம் என்ன?

ப: கர்ப்பத்திற்கு முந்தைய பிஎம்ஐ அடிப்படையில் எடை அதிகரிப்பு பரிந்துரைகள் மாறுபடும். சராசரியாக, சாதாரண எடை பெண்களுக்கு 25-35 பவுண்டுகள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யலாமா, எந்த வகையான பயிற்சிகள் பாதுகாப்பானவை?

ப: ஆம், பெரும்பாலான பெண்கள் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யலாம். நடைபயிற்சி, நீச்சல் மற்றும் பெற்றோர் ரீதியான யோகா போன்ற குறைந்த தாக்க நடவடிக்கைகள் பொதுவாக பாதுகாப்பானவை.

கே: உணவு மூலம் பரவும் நோய்களைத் தடுக்க கர்ப்ப காலத்தில் நான் என்ன உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்?

ப: மூல அல்லது சமைக்கப்படாத இறைச்சிகள், கலப்படம் செய்யப்படாத பால் மற்றும் பாதரசம் அதிகம் உள்ள சில கடல் உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் எனது சுகாதார வழங்குநரை நான் எத்தனை முறை பார்க்க வேண்டும், பெற்றோர் ரீதியான வருகைகளின் போது நான் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

ப: பொதுவாக, 28 வாரங்கள் வரை மாதாந்திர வருகைகள், பின்னர் ஒவ்வொரு இரண்டு வாரங்களுக்கும் 36 வாரங்கள் வரை, பின்னர் பிறப்பு வரை வாராந்திர.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் பயணம் செய்வது பாதுகாப்பானதா, நான் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: இரண்டாவது மூன்று மாதங்களில் பயணம் பொதுவாக பாதுகாப்பானது. நீரேற்றத்துடன் இருங்கள், நடைபயிற்சிக்கு இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் என் தலைமுடிக்கு சாயம் பூசலாமா அல்லது நகங்களை எடுக்கலாமா?

ப: பெரும்பாலான முடி சாயங்கள் மற்றும் நெயில் பாலிஷ்கள் பாதுகாப்பானவை, ஆனால் முதல் மூன்று மாதங்களில் தவிர்ப்பது நல்லது.

கே: காலை வியாதியை நான் எவ்வாறு நிர்வகிப்பது, கடுமையான குமட்டல் மற்றும் வாந்திக்கு நான் எப்போது மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்?

ப: சிறிய, அடிக்கடி உணவை உண்ணுங்கள், இஞ்சி அல்லது வைட்டமின் பி 6 சப்ளிமெண்ட்ஸை முயற்சிக்கவும். வாந்தியெடுத்தல் காரணமாக திரவங்களைக் குறைக்கவோ அல்லது எடை குறைக்கவோ முடியாவிட்டால் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும்.

கே: குறைப்பிரசவத்தின் அறிகுறிகள் என்ன, நான் எப்போது எனது மருத்துவரை அழைக்க வேண்டும் அல்லது மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும்?

ப: அறிகுறிகளில் வழக்கமான சுருக்கங்கள், இடுப்பு அழுத்தம் மற்றும் யோனி இரத்தப்போக்கு ஆகியவை அடங்கும். 37 வாரங்களுக்கு முன்னர் இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் சந்தித்தால் உங்கள் மருத்துவரை அழைக்கவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் உடலுறவு கொள்வது பாதுகாப்பானதா, தவிர்க்க வேண்டிய நிலைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரால் அறிவுறுத்தப்படாவிட்டால் கர்ப்ப காலத்தில் உடலுறவு பாதுகாப்பானது. அடிவயிற்றில் அழுத்தம் கொடுக்கும் நிலைகளைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் காய்ச்சல் ஷாட் அல்லது பிற தடுப்பூசிகளைப் பெறலாமா, எது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

ப: ஆம், அம்மா மற்றும் குழந்தை இருவரையும் பாதுகாக்க கர்ப்ப காலத்தில் காய்ச்சல் ஷாட் மற்றும் டிடாப் தடுப்பூசி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான முதுகுவலியை நான் எவ்வாறு போக்க முடியும், உதவக்கூடிய பயிற்சிகள் அல்லது நீட்சிகள் உள்ளதா?

ப: நல்ல தோரணையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள், ஆதரவான நாற்காலி அல்லது தலையணையைப் பயன்படுத்துங்கள், மென்மையான நீட்சிகள் அல்லது பெற்றோர் ரீதியான யோகாவை முயற்சிக்கவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் எனது வயிற்று தசைகளை நான் இன்னும் வேலை செய்யலாமா, அல்லது சில பயிற்சிகளைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: இடுப்பு சாய்வுகள் போன்ற மென்மையான வயிற்று பயிற்சிகள் பொதுவாக பாதுகாப்பானவை, ஆனால் முதல் மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் முதுகில் தட்டையாக படுத்துக் கொள்ளும் பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் மனநிலை மாற்றங்கள் ஏற்படுவது இயல்பானதா, அவற்றை நான் எவ்வாறு நிர்வகிப்பது?

ப: ஆம், ஹார்மோன் மாற்றங்கள் மனநிலை மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். சுய பாதுகாப்பைப் பயிற்சி செய்யுங்கள், உங்கள் பங்குதாரர் அல்லது நண்பர்களுடன் பேசுங்கள், தேவைப்பட்டால் ஆலோசனையைக் கவனியுங்கள்.

கே: கர்ப்பகால நீரிழிவு என்றால் என்ன, ஆபத்து காரணிகள் மற்றும் ஸ்கிரீனிங் சோதனைகள் என்ன?

ப: கர்ப்பகால நீரிழிவு என்பது கர்ப்ப காலத்தில் உருவாகும் உயர் இரத்த சர்க்கரை. ஆபத்து காரணிகளில் உடல் பருமன் மற்றும் குடும்ப வரலாறு ஆகியவை அடங்கும். ஸ்கிரீனிங் பொதுவாக 24-28 வாரங்களுக்கு இடையில் நிகழ்கிறது.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் ஒரு கப் காபி அல்லது காஃபினேட்டட் தேநீரை அனுபவிக்க முடியுமா, பரிந்துரைக்கப்பட்ட வரம்பு என்ன?

ப: மிதமான காஃபின் உட்கொள்ளல் (ஒரு நாளைக்கு 200 மி.கி வரை) பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பானது.

Q: கர்ப்பம் தொடர்பான நீட்டிக்க மதிப்பெண்களை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது?

ப: மாய்ஸ்சரைசர்களுடன் உங்கள் சருமத்தை நீரேற்றமாக வைத்திருங்கள், ஏராளமான தண்ணீர் குடிக்கவும், ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்கவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் தலைவலி அல்லது ஒவ்வாமை போன்ற பொதுவான வியாதிகளுக்கு நான் ஓவர்-தி-கவுண்டர் மருந்துகளை எடுக்கலாமா?

ப: சில மருந்துகள் பாதுகாப்பானவை, ஆனால் எதையும் எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன்பு எப்போதும் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைச் சரிபார்க்கவும்.

கே: ப்ராக்ஸ்டன் ஹிக்ஸ் சுருக்கங்கள் என்றால் என்ன, அவற்றை உண்மையான தொழிலாளர் சுருக்கங்களிலிருந்து எவ்வாறு வேறுபடுத்துவது?

ப: ப்ராக்ஸ்டன் ஹிக்ஸ் சுருக்கங்கள் ஒழுங்கற்றவை மற்றும் பொதுவாக வலியற்றவை. உண்மையான தொழிலாளர் சுருக்கங்கள் வழக்கமானவை, காலப்போக்கில் வலுவடைகின்றன, மேலும் சளி பிளக் இழப்பு போன்ற பிற அறிகுறிகளுடன் உள்ளன.

கே: கருவின் அசைவுகளை நான் எவ்வளவு அடிக்கடி கண்காணிக்க வேண்டும், இயக்கம் குறைவதைப் பற்றி நான் எப்போது கவலைப்பட வேண்டும்?

ப: தினசரி கருவின் இயக்க முறைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். இயக்கத்தில் குறிப்பிடத்தக்க குறைவை நீங்கள் கண்டால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பல் வேலைகளைச் செய்யலாமா, நான் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: வழக்கமான பல் சுத்தம் மற்றும் அவசரகால நடைமுறைகள் பொதுவாக பாதுகாப்பானவை. நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை உங்கள் பல் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும், முடிந்தால் எக்ஸ்-கதிர்களைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான மலச்சிக்கலை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் சிகிச்சையளிப்பது?

ப: நீரேற்றத்துடன் இருங்கள், நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்ணுங்கள், தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். ஏதேனும் மலமிளக்கிகள் அல்லது மல மென்மையாக்கிகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

கே: பெற்றோர் ரீதியான யோகாவின் நன்மைகள் என்ன, நான் தவிர்க்க வேண்டிய குறிப்பிட்ட போஸ்கள் உள்ளதா?

ப: மகப்பேறுக்கு முந்தைய யோகா நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை மற்றும் தளர்வு ஆகியவற்றை மேம்படுத்த முடியும். உங்கள் முதுகில் தட்டையாக படுத்துக் கொள்வது அல்லது ஆழமான திருப்பங்களை உள்ளடக்கிய போஸ்களைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் தொடர்ந்து வேலை செய்யலாமா, நான் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய ஏதேனும் கட்டுப்பாடுகள் அல்லது தங்குமிடங்கள் உள்ளதா?

ப: பெரும்பாலான பெண்கள் தொடர்ந்து வேலை செய்யலாம், ஆனால் சிலருக்கு கனமான தூக்குதல் அல்லது ஆபத்துகளுக்கு வெளிப்பாடு சம்பந்தப்பட்ட பணிகளுக்கு மாற்றங்கள் தேவைப்படலாம்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான நெஞ்செரிச்சலை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் அல்லது பழக்கவழக்கங்கள் உள்ளதா?

ப: சிறிய உணவை உண்ணுங்கள், காரமான அல்லது அமில உணவுகளைத் தவிர்க்கவும், சாப்பிட்ட உடனேயே படுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் மசாஜ் செய்வது அல்லது அத்தியாவசிய எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானதா, எச்சரிக்கையாக இருக்க ஏதேனும் ஆபத்துகள் உள்ளதா?

ப: ஆம், மசாஜ் நன்மை பயக்கும், ஆனால் சில அழுத்த புள்ளிகள் மற்றும் ஆழமான திசு மசாஜ் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும். அத்தியாவசிய எண்ணெய்களை எச்சரிக்கையுடன் பயன்படுத்துங்கள், அவற்றை எப்போதும் சரியாக நீர்த்துப்போகச் செய்யுங்கள்.

கே: எனக்கு கருச்சிதைவு வரலாறு இருந்தால் நான் இன்னும் பாலியல் நடவடிக்கையில் ஈடுபடலாமா, நான் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், பாலியல் செயல்பாடு பாதுகாப்பானது. இருப்பினும், உங்களுக்கு கருச்சிதைவு அல்லது பிற சிக்கல்களின் வரலாறு இருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: ப்ரீக்ளாம்ப்சியாவின் அறிகுறிகள் என்ன, அது எவ்வாறு கண்டறியப்பட்டு நிர்வகிக்கப்படுகிறது?

ப: அறிகுறிகளில் உயர் இரத்த அழுத்தம், வீக்கம் மற்றும் சிறுநீரில் புரதம் ஆகியவை அடங்கும். நோயறிதல் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் பிற அறிகுறிகளைக் கண்காணிப்பதை உள்ளடக்குகிறது. மேலாண்மையில் படுக்கை ஓய்வு மற்றும் மருந்துகள் இருக்கலாம்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் தொடர்ந்து ஹை ஹீல்ஸ் அல்லது இறுக்கமான ஆடைகளை அணியலாமா, அல்லது நான் மிகவும் வசதியான உடைக்கு மாற வேண்டுமா?

ப: உங்கள் மாறும் உடலுக்கு இடமளிக்க வசதியான, ஆதரவான பாதணிகள் மற்றும் தளர்வான ஆடைகளைத் தேர்வுசெய்க.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நரம்புகளை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய பயிற்சிகள் அல்லது பழக்கவழக்கங்கள் உள்ளதா?

ப: சுறுசுறுப்பாக இருங்கள், முடிந்தவரை உங்கள் கால்களை உயர்த்துங்கள், நீண்ட நேரம் நிற்பதையோ உட்கார்ந்திருப்பதையோ தவிர்க்கவும். சுருக்க காலுறைகளும் நிவாரணம் அளிக்கலாம்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் சூடான குளியல் அல்லது சானாவை அனுபவிக்க முடியுமா, அல்லது அதிக வெப்ப வெளிப்பாட்டைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: சூடான குளியல், சானாக்கள் மற்றும் சூடான தொட்டிகளைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அதிக வெப்பம் குழந்தைக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

கே: பிரசவ கல்வி வகுப்புகளில் கலந்துகொள்வதன் நன்மைகள் என்ன, அவற்றை நான் எப்போது எடுக்கத் தொடங்க வேண்டும்?

ப: பிரசவ வகுப்புகள் உழைப்பு, பிரசவம் மற்றும் புதிதாகப் பிறந்த பராமரிப்பு பற்றிய மதிப்புமிக்க தகவல்களை வழங்குகின்றன. இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது மூன்று மாதங்களில் வகுப்புகளைத் தொடங்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் தோட்டக்கலை அல்லது ஓவியம் போன்ற பொழுதுபோக்குகளை நான் இன்னும் அனுபவிக்க முடியுமா, அல்லது நான் தவிர்க்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: பெரும்பாலான பொழுதுபோக்குகள் பாதுகாப்பானவை, ஆனால் நச்சு இரசாயனங்கள் அல்லது கனமான தூக்குதலுக்கு வெளிப்படுவதைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான தூக்கமின்மையை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய தளர்வு நுட்பங்கள் உள்ளதா?

ப: படுக்கை நேர வழக்கத்தை நிறுவவும், படுக்கைக்கு முன் திரை நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், ஆழ்ந்த சுவாசம் அல்லது தியானம் போன்ற தளர்வு நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்யவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் தொடர்ந்து குளிக்கலாமா அல்லது நீந்தலாமா, அல்லது நீர் நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் நீச்சல் மற்றும் குளியல் பாதுகாப்பானது மற்றும் தளர்வு மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கு நன்மை பயக்கும்.

கே: தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கு நான் எவ்வாறு தயார் செய்வது, உதவ வகுப்புகள் அல்லது வளங்கள் உள்ளதா?

ப: தாய்ப்பால் வகுப்புகளை எடுப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள் மற்றும் வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆதரவுக்காக பாலூட்டுதல் ஆலோசகருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பச்சை குத்திக் கொள்ளலாமா அல்லது துளையிடலாமா, அல்லது பெற்றெடுத்த பிறகு நான் காத்திருக்க வேண்டுமா?

ப: தொற்றுநோய்க்கான ஆபத்து காரணமாக கர்ப்ப காலத்தில் பச்சை குத்துதல் அல்லது குத்துவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான மூல நோயை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் அல்லது சிகிச்சைகள் உள்ளதா?

ப: அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவை உண்ணுங்கள், நீரேற்றத்துடன் இருங்கள், குடல் இயக்கங்களின் போது சிரமப்படுவதைத் தவிர்க்கவும். கிரீம்கள் அல்லது சப்போசிட்டரிகள் போன்ற மேலதிக சிகிச்சைகள் நிவாரணம் அளிக்கலாம்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நடைபயணம் அல்லது முகாம் போன்ற வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை நான் இன்னும் அனுபவிக்க முடியுமா, அல்லது நான் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: வெளிப்புற நடவடிக்கைகள் பொதுவாக பாதுகாப்பானவை, ஆனால் வீழ்ச்சி அல்லது காயம் ஏற்படும் அதிக ஆபத்து உள்ள செயல்களைத் தவிர்க்கவும். நீரேற்றமாக இருங்கள் மற்றும் தேவைக்கேற்ப இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கே: பெற்றோர் ரீதியான மசாஜ் நன்மைகள் என்ன, விழிப்புடன் இருக்க ஏதேனும் முரண்பாடுகள் அல்லது அபாயங்கள் உள்ளதா?

ப: பெற்றோர் ரீதியான மசாஜ் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும், தசை பதற்றத்தை நீக்கும் மற்றும் சுழற்சியை மேம்படுத்தும். பெற்றோர் ரீதியான மசாஜ் அனுபவம் வாய்ந்த உரிமம் பெற்ற மசாஜ் சிகிச்சையாளரைத் தேடுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் குளியல் எடுக்கலாமா அல்லது சூடான தொட்டிகளைப் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது அதிக வெப்ப வெளிப்பாட்டைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: அதிக வெப்பத்தைத் தடுக்க கர்ப்ப காலத்தில் சூடான குளியல், சூடான தொட்டிகள் மற்றும் சானாக்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான வீக்கத்தை நான் எவ்வாறு நிர்வகிப்பது, என் கைகள், கால்கள் அல்லது முகத்தில் வீக்கம் குறித்து நான் எப்போது கவலைப்பட வேண்டும்?

ப: உங்கள் கால்களை உயர்த்தவும், சுருக்க காலுறைகளை அணியவும், நீண்ட நேரம் நிற்பதையோ அல்லது உட்கார்ந்திருப்பதையோ தவிர்க்கவும். வீக்கம் கடுமையானதாகவோ அல்லது திடீரெனவோ இருந்தால் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் என் தலைமுடியை வண்ணமயமாக்கலாமா, அல்லது ரசாயன முடி சிகிச்சையைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான முடி சாயங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பானதாகக் கருதப்படுகின்றன, ஆனால் முதல் மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு காத்திருப்பது நல்லது.

கே: பெற்றோர் ரீதியான யோகாவின் நன்மைகள் என்ன, நான் தவிர்க்க வேண்டிய போஸ்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: மகப்பேறுக்கு முந்தைய யோகா நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை மற்றும் தளர்வு ஆகியவற்றை மேம்படுத்த முடியும். உங்கள் முதுகில் தட்டையாக படுத்துக் கொள்வது அல்லது ஆழமான திருப்பங்களை உள்ளடக்கிய போஸ்களைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான முகப்பருவை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் கர்ப்ப காலத்தில் பயன்படுத்த பாதுகாப்பான தோல் பராமரிப்பு பொருட்கள் உள்ளதா?

ப: மென்மையான சுத்தப்படுத்தி மூலம் உங்கள் முகத்தை தவறாமல் கழுவவும், கடுமையான தோல் பராமரிப்பு தயாரிப்புகளைத் தவிர்க்கவும், முகப்பரு மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் டிபிலேட்டரி கிரீம்கள் அல்லது மெழுகு போன்ற முடி அகற்றும் தயாரிப்புகளை நான் இன்னும் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது நான் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

முடி அகற்றும் தயாரிப்புகள் பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில் பயன்படுத்த பாதுகாப்பானவை, ஆனால் முக்கியமான பகுதிகளில் ரசாயன சிகிச்சையைத் தவிர்ப்பது மற்றும் ஷேவிங் அல்லது ஒழுங்கமைத்தல் போன்ற மென்மையான முறைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறியை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய மணிக்கட்டு பயிற்சிகள் உள்ளதா?

ப: நல்ல பணிச்சூழலியல் பயிற்சி செய்யுங்கள், உங்கள் மணிகட்டை மற்றும் விரல்களை நீட்ட அடிக்கடி இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் இரவில் மணிக்கட்டு பிளவை அணியுங்கள்.

கே: எனக்கு குறைப்பிரசவ வரலாறு இருந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடலாமா, அல்லது நான் அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடு பாதுகாப்பானது, ஆனால் உங்களுக்கு முன்கூட்டிய பிரசவம் அல்லது பிற சிக்கல்களின் வரலாறு இருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான மூக்குத்திணறல்களை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் கவனிக்க ஏதேனும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உள்ளதா?

ப: காற்றை ஈரப்பதமாக வைத்திருக்க ஈரப்பதமூட்டியைப் பயன்படுத்தவும், உங்கள் மூக்கைத் தேர்ந்தெடுப்பதைத் தவிர்க்கவும், மூக்குத்திணறல்களைத் தடுக்க மென்மையான அழுத்தத்தைப் பயன்படுத்தவும். மூக்குத்திணறல்கள் அடிக்கடி அல்லது கடுமையானதாக இருந்தால் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் எப்போதாவது ஒரு கிளாஸ் ஒயின் அல்லது பீர் அனுபவிக்க முடியுமா, அல்லது நான் ஆல்கஹால் முழுவதுமாக தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: கரு ஆல்கஹால் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறுகளை (FASDs) தடுக்க கர்ப்ப காலத்தில் ஆல்கஹால் முழுவதுமாக தவிர்ப்பது நல்லது.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான கால் பிடிப்புகளை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய பயிற்சிகள் அல்லது நீட்சிகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: நீரேற்றமாக இருங்கள், படுக்கைக்கு முன் உங்கள் கால்களை நீட்டவும், நாள் முழுவதும் கன்று நீட்டிக்கவும். உங்கள் கால்களை மசாஜ் செய்வதும், வெப்பத்தைப் பயன்படுத்துவதும் நிவாரணம் அளிக்கும்.

கே: எனக்கு கருச்சிதைவு வரலாறு இருந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடலாமா, அல்லது நான் அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடு பாதுகாப்பானது, ஆனால் உங்களுக்கு கருச்சிதைவு அல்லது பிற சிக்கல்களின் வரலாறு இருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான அமில ரிஃப்ளக்ஸை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய உணவு மாற்றங்கள் உள்ளதா?

ப: சிறிய, அடிக்கடி உணவை உண்ணுங்கள், காரமான மற்றும் அமில உணவுகளைத் தவிர்க்கவும், சாப்பிட்ட உடனேயே படுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் ரெட்டினாய்டுகள் அல்லது சாலிசிலிக் அமிலம் போன்ற தோல் பராமரிப்பு தயாரிப்புகளை நான் இன்னும் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது நான் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் ரெட்டினாய்டுகள் அல்லது சாலிசிலிக் அமிலம் கொண்ட தோல் பராமரிப்பு தயாரிப்புகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது, ஏனெனில் அவை குழந்தைக்கு ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான முடி உதிர்தலை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய கூடுதல் அல்லது சிகிச்சைகள் உள்ளதா?

ப: வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த சீரான உணவை உண்ணுங்கள், அதிகப்படியான வெப்ப ஸ்டைலிங்கைத் தவிர்க்கவும், மென்மையான ஷாம்பு மற்றும் கண்டிஷனரைப் பயன்படுத்துவதைக் கவனியுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பூச்சி விரட்டியைப் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது நான் தவிர்க்க வேண்டிய பொருட்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் பூச்சி விரட்டியைப் பயன்படுத்துவது பொதுவாக பாதுகாப்பானது, ஆனால் டி.இ.இ.டி அல்லது பிக்காரிடின் கொண்ட தயாரிப்புகளைத் தேர்வுசெய்து அத்தியாவசிய எண்ணெய்களின் அதிக செறிவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான குறட்டையை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் உள்ளதா?

ப: உங்கள் பக்கத்தில் தூங்குங்கள், காற்றை ஈரப்பதமாக வைத்திருக்க ஈரப்பதமூட்டியைப் பயன்படுத்துங்கள், மேலும் குறட்டையை மோசமாக்கும் ஒவ்வாமை அல்லது எரிச்சலைத் தவிர்க்கவும்.

கே: எனக்கு இடுப்பு அழற்சி நோய் (பிஐடி) வரலாறு இருந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடலாமா அல்லது அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடு பாதுகாப்பானது, ஆனால் உங்களுக்கு PID அல்லது பிற சிக்கல்களின் வரலாறு இருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான சியாட்டிகாவை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய பயிற்சிகள் அல்லது நீட்சிகள் உள்ளதா?

ப: நல்ல தோரணையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள், நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து அல்லது நிற்பதைத் தவிர்க்கவும், மென்மையான நீட்சிகள் அல்லது பெற்றோர் ரீதியான யோகா செய்யுங்கள்.

கே: கர்ப்பப்பை வாய்ப் பற்றாக்குறையின் வரலாறு இருந்தால் நான் இன்னும் கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடலாமா, அல்லது அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடு பாதுகாப்பானது, ஆனால் உங்களுக்கு கர்ப்பப்பை வாய்ப் பற்றாக்குறை அல்லது பிற சிக்கல்களின் வரலாறு இருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான மூல நோயை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் அல்லது சிகிச்சைகள் உள்ளதா?

ப: அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவை உண்ணுங்கள், நீரேற்றத்துடன் இருங்கள், குடல் இயக்கங்களின் போது சிரமப்படுவதைத் தவிர்க்கவும். கிரீம்கள் அல்லது சப்போசிட்டரிகள் போன்ற மேலதிக சிகிச்சைகள் நிவாரணம் அளிக்கலாம்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நடைபயணம் அல்லது முகாம் போன்ற வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை நான் இன்னும் அனுபவிக்க முடியுமா, அல்லது நான் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: வெளிப்புற நடவடிக்கைகள் பொதுவாக பாதுகாப்பானவை, ஆனால் வீழ்ச்சி அல்லது காயம் ஏற்படும் அதிக ஆபத்து உள்ள செயல்களைத் தவிர்க்கவும். நீரேற்றமாக இருங்கள் மற்றும் தேவைக்கேற்ப இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கே: பிரசவ கல்வி வகுப்புகளில் கலந்துகொள்வதன் நன்மைகள் என்ன, அவற்றை நான் எப்போது எடுக்கத் தொடங்க வேண்டும்?

ப: பிரசவ வகுப்புகள் உழைப்பு, பிரசவம் மற்றும் புதிதாகப் பிறந்த பராமரிப்பு பற்றிய மதிப்புமிக்க தகவல்களை வழங்குகின்றன. இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது மூன்று மாதங்களில் வகுப்புகளைத் தொடங்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பச்சை குத்திக் கொள்ளலாமா அல்லது துளையிடலாமா, அல்லது பெற்றெடுத்த பிறகு நான் காத்திருக்க வேண்டுமா?

ப: தொற்றுநோய்க்கான ஆபத்து காரணமாக கர்ப்ப காலத்தில் பச்சை குத்துதல் அல்லது குத்துவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான தூக்கமின்மையை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய தளர்வு நுட்பங்கள் உள்ளதா?

ப: படுக்கை நேர வழக்கத்தை நிறுவவும், படுக்கைக்கு முன் திரை நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், ஆழ்ந்த சுவாசம் அல்லது தியானம் போன்ற தளர்வு நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்யவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் குளிக்கலாமா அல்லது நீந்தலாமா, அல்லது நீர் நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் நீச்சல் மற்றும் குளியல் பாதுகாப்பானது மற்றும் தளர்வு மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கு நன்மை பயக்கும்.

கே: பெற்றோர் ரீதியான மசாஜ் நன்மைகள் என்ன, விழிப்புடன் இருக்க ஏதேனும் முரண்பாடுகள் அல்லது அபாயங்கள் உள்ளதா?

ப: பெற்றோர் ரீதியான மசாஜ் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும், தசை பதற்றத்தை நீக்கும் மற்றும் சுழற்சியை மேம்படுத்தும். பெற்றோர் ரீதியான மசாஜ் அனுபவம் வாய்ந்த உரிமம் பெற்ற மசாஜ் சிகிச்சையாளரைத் தேடுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் குளியல் எடுக்கலாமா அல்லது சூடான தொட்டிகளைப் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது அதிக வெப்ப வெளிப்பாட்டைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: அதிக வெப்பத்தைத் தடுக்க கர்ப்ப காலத்தில் சூடான குளியல், சூடான தொட்டிகள் மற்றும் சானாக்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான வீக்கத்தை நான் எவ்வாறு நிர்வகிப்பது, என் கைகள், கால்கள் அல்லது முகத்தில் வீக்கம் குறித்து நான் எப்போது கவலைப்பட வேண்டும்?

ப: உங்கள் கால்களை உயர்த்தவும், சுருக்க காலுறைகளை அணியவும், நீண்ட நேரம் நிற்பதையோ அல்லது உட்கார்ந்திருப்பதையோ தவிர்க்கவும். வீக்கம் கடுமையானதாகவோ அல்லது திடீரெனவோ இருந்தால் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் என் தலைமுடியை வண்ணமயமாக்கலாமா, அல்லது ரசாயன முடி சிகிச்சையைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான முடி சாயங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பானதாகக் கருதப்படுகின்றன, ஆனால் முதல் மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு காத்திருப்பது நல்லது.

கே: பெற்றோர் ரீதியான யோகாவின் நன்மைகள் என்ன, நான் தவிர்க்க வேண்டிய போஸ்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: மகப்பேறுக்கு முந்தைய யோகா நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை மற்றும் தளர்வு ஆகியவற்றை மேம்படுத்த முடியும். உங்கள் முதுகில் தட்டையாக படுத்துக் கொள்வது அல்லது ஆழமான திருப்பங்களை உள்ளடக்கிய போஸ்களைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான முகப்பருவை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் கர்ப்ப காலத்தில் பயன்படுத்த பாதுகாப்பான தோல் பராமரிப்பு பொருட்கள் உள்ளதா?

ப: மென்மையான சுத்தப்படுத்தி மூலம் உங்கள் முகத்தை தவறாமல் கழுவவும், கடுமையான தோல் பராமரிப்பு தயாரிப்புகளைத் தவிர்க்கவும், முகப்பரு மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் டிபிலேட்டரி கிரீம்கள் அல்லது மெழுகு போன்ற முடி அகற்றும் தயாரிப்புகளை நான் இன்னும் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது நான் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

முடி அகற்றும் தயாரிப்புகள் பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில் பயன்படுத்த பாதுகாப்பானவை, ஆனால் முக்கியமான பகுதிகளில் ரசாயன சிகிச்சையைத் தவிர்ப்பது மற்றும் ஷேவிங் அல்லது ஒழுங்கமைத்தல் போன்ற மென்மையான முறைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறியை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய மணிக்கட்டு பயிற்சிகள் உள்ளதா?

ப: நல்ல பணிச்சூழலியல் பயிற்சி செய்யுங்கள், உங்கள் மணிகட்டை மற்றும் விரல்களை நீட்ட அடிக்கடி இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் இரவில் மணிக்கட்டு பிளவை அணியுங்கள்.

கே: எனக்கு குறைப்பிரசவ வரலாறு இருந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடலாமா, அல்லது நான் அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடு பாதுகாப்பானது, ஆனால் உங்களுக்கு முன்கூட்டிய பிரசவம் அல்லது பிற சிக்கல்களின் வரலாறு இருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான மூக்குத்திணறல்களை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் கவனிக்க ஏதேனும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உள்ளதா?

ப: காற்றை ஈரப்பதமாக வைத்திருக்க ஈரப்பதமூட்டியைப் பயன்படுத்தவும், உங்கள் மூக்கைத் தேர்ந்தெடுப்பதைத் தவிர்க்கவும், மூக்குத்திணறல்களைத் தடுக்க மென்மையான அழுத்தத்தைப் பயன்படுத்தவும். மூக்குத்திணறல்கள் அடிக்கடி அல்லது கடுமையானதாக இருந்தால் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் எப்போதாவது ஒரு கிளாஸ் ஒயின் அல்லது பீர் அனுபவிக்க முடியுமா, அல்லது நான் ஆல்கஹால் முழுவதுமாக தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: கரு ஆல்கஹால் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறுகளை (FASDs) தடுக்க கர்ப்ப காலத்தில் ஆல்கஹால் முழுவதுமாக தவிர்ப்பது நல்லது.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான கால் பிடிப்புகளை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய பயிற்சிகள் அல்லது நீட்சிகள் உள்ளதா?

ப: நீரேற்றமாக இருங்கள், படுக்கைக்கு முன் உங்கள் கால்களை நீட்டவும், நாள் முழுவதும் கன்று நீட்டிக்கவும். உங்கள் கால்களை மசாஜ் செய்வதும், வெப்பத்தைப் பயன்படுத்துவதும் நிவாரணம் அளிக்கும்.

கே: எனக்கு கருச்சிதைவு வரலாறு இருந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடலாமா, அல்லது நான் அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடு பாதுகாப்பானது, ஆனால் உங்களுக்கு கருச்சிதைவு அல்லது பிற சிக்கல்களின் வரலாறு இருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான அமில ரிஃப்ளக்ஸை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய உணவு மாற்றங்கள் உள்ளதா?

ப: சிறிய, அடிக்கடி உணவை உண்ணுங்கள், காரமான மற்றும் அமில உணவுகளைத் தவிர்க்கவும், சாப்பிட்ட உடனேயே படுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் ரெட்டினாய்டுகள் அல்லது சாலிசிலிக் அமிலம் போன்ற தோல் பராமரிப்பு தயாரிப்புகளை நான் இன்னும் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது நான் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் ரெட்டினாய்டுகள் அல்லது சாலிசிலிக் அமிலம் கொண்ட தோல் பராமரிப்பு தயாரிப்புகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது, ஏனெனில் அவை குழந்தைக்கு ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான முடி உதிர்தலை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய கூடுதல் அல்லது சிகிச்சைகள் உள்ளதா?

ப: வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த சீரான உணவை உண்ணுங்கள், அதிகப்படியான வெப்ப ஸ்டைலிங்கைத் தவிர்க்கவும், மென்மையான ஷாம்பு மற்றும் கண்டிஷனரைப் பயன்படுத்துவதைக் கவனியுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பூச்சி விரட்டியைப் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது நான் தவிர்க்க வேண்டிய பொருட்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் பூச்சி விரட்டியைப் பயன்படுத்துவது பொதுவாக பாதுகாப்பானது, ஆனால் டி.இ.இ.டி அல்லது பிக்காரிடின் கொண்ட தயாரிப்புகளைத் தேர்வுசெய்து அத்தியாவசிய எண்ணெய்களின் அதிக செறிவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான குறட்டையை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் உள்ளதா?

ப: உங்கள் பக்கத்தில் தூங்குங்கள், காற்றை ஈரப்பதமாக வைத்திருக்க ஈரப்பதமூட்டியைப் பயன்படுத்துங்கள், மேலும் குறட்டையை மோசமாக்கும் ஒவ்வாமை அல்லது எரிச்சலைத் தவிர்க்கவும்.

கே: எனக்கு இடுப்பு அழற்சி நோய் (பிஐடி) வரலாறு இருந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடலாமா அல்லது அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடு பாதுகாப்பானது, ஆனால் உங்களுக்கு PID அல்லது பிற சிக்கல்களின் வரலாறு இருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான சியாட்டிகாவை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய பயிற்சிகள் அல்லது நீட்சிகள் உள்ளதா?

ப: நல்ல தோரணையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள், நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து அல்லது நிற்பதைத் தவிர்க்கவும், மென்மையான நீட்சிகள் அல்லது பெற்றோர் ரீதியான யோகா செய்யுங்கள்.

கே: கர்ப்பப்பை வாய்ப் பற்றாக்குறையின் வரலாறு இருந்தால் நான் இன்னும் கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடலாமா, அல்லது அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடு பாதுகாப்பானது, ஆனால் உங்களுக்கு கர்ப்பப்பை வாய்ப் பற்றாக்குறை அல்லது பிற சிக்கல்களின் வரலாறு இருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான மூல நோயை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் அல்லது சிகிச்சைகள் உள்ளதா?

ப: அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவை உண்ணுங்கள், நீரேற்றத்துடன் இருங்கள், குடல் இயக்கங்களின் போது சிரமப்படுவதைத் தவிர்க்கவும். கிரீம்கள் அல்லது சப்போசிட்டரிகள் போன்ற மேலதிக சிகிச்சைகள் நிவாரணம் அளிக்கலாம்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நடைபயணம் அல்லது முகாம் போன்ற வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை நான் இன்னும் அனுபவிக்க முடியுமா, அல்லது நான் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: வெளிப்புற நடவடிக்கைகள் பொதுவாக பாதுகாப்பானவை, ஆனால் வீழ்ச்சி அல்லது காயம் ஏற்படும் அதிக ஆபத்து உள்ள செயல்களைத் தவிர்க்கவும். நீரேற்றமாக இருங்கள் மற்றும் தேவைக்கேற்ப இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கே: பிரசவ கல்வி வகுப்புகளில் கலந்துகொள்வதன் நன்மைகள் என்ன, அவற்றை நான் எப்போது எடுக்கத் தொடங்க வேண்டும்?

ப: பிரசவ வகுப்புகள் உழைப்பு, பிரசவம் மற்றும் புதிதாகப் பிறந்த பராமரிப்பு பற்றிய மதிப்புமிக்க தகவல்களை வழங்குகின்றன. இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது மூன்று மாதங்களில் வகுப்புகளைத் தொடங்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பச்சை குத்திக் கொள்ளலாமா அல்லது துளையிடலாமா, அல்லது பெற்றெடுத்த பிறகு நான் காத்திருக்க வேண்டுமா?

ப: தொற்றுநோய்க்கான ஆபத்து காரணமாக கர்ப்ப காலத்தில் பச்சை குத்துதல் அல்லது குத்துவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான தூக்கமின்மையை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய தளர்வு நுட்பங்கள் உள்ளதா?

ப: படுக்கை நேர வழக்கத்தை நிறுவவும், படுக்கைக்கு முன் திரை நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், ஆழ்ந்த சுவாசம் அல்லது தியானம் போன்ற தளர்வு நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்யவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் குளிக்கலாமா அல்லது நீந்தலாமா, அல்லது நீர் நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் நீச்சல் மற்றும் குளியல் பாதுகாப்பானது மற்றும் தளர்வு மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கு நன்மை பயக்கும்.

கே: பெற்றோர் ரீதியான மசாஜ் நன்மைகள் என்ன, விழிப்புடன் இருக்க ஏதேனும் முரண்பாடுகள் அல்லது அபாயங்கள் உள்ளதா?

ப: பெற்றோர் ரீதியான மசாஜ் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும், தசை பதற்றத்தை நீக்கும் மற்றும் சுழற்சியை மேம்படுத்தும். பெற்றோர் ரீதியான மசாஜ் அனுபவம் வாய்ந்த உரிமம் பெற்ற மசாஜ் சிகிச்சையாளரைத் தேடுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் குளியல் எடுக்கலாமா அல்லது சூடான தொட்டிகளைப் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது அதிக வெப்ப வெளிப்பாட்டைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: அதிக வெப்பத்தைத் தடுக்க கர்ப்ப காலத்தில் சூடான குளியல், சூடான தொட்டிகள் மற்றும் சானாக்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான வீக்கத்தை நான் எவ்வாறு நிர்வகிப்பது, என் கைகள், கால்கள் அல்லது முகத்தில் வீக்கம் குறித்து நான் எப்போது கவலைப்பட வேண்டும்?

ப: உங்கள் கால்களை உயர்த்தவும், சுருக்க காலுறைகளை அணியவும், நீண்ட நேரம் நிற்பதையோ அல்லது உட்கார்ந்திருப்பதையோ தவிர்க்கவும். வீக்கம் கடுமையானதாகவோ அல்லது திடீரெனவோ இருந்தால் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் என் தலைமுடியை வண்ணமயமாக்கலாமா, அல்லது ரசாயன முடி சிகிச்சையைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான முடி சாயங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பானதாகக் கருதப்படுகின்றன, ஆனால் முதல் மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு காத்திருப்பது நல்லது.

கே: பெற்றோர் ரீதியான யோகாவின் நன்மைகள் என்ன, நான் தவிர்க்க வேண்டிய போஸ்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: மகப்பேறுக்கு முந்தைய யோகா நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை மற்றும் தளர்வு ஆகியவற்றை மேம்படுத்த முடியும். உங்கள் முதுகில் தட்டையாக படுத்துக் கொள்வது அல்லது ஆழமான திருப்பங்களை உள்ளடக்கிய போஸ்களைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான முகப்பருவை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் கர்ப்ப காலத்தில் பயன்படுத்த பாதுகாப்பான தோல் பராமரிப்பு பொருட்கள் உள்ளதா?

ப: மென்மையான சுத்தப்படுத்தி மூலம் உங்கள் முகத்தை தவறாமல் கழுவவும், கடுமையான தோல் பராமரிப்பு தயாரிப்புகளைத் தவிர்க்கவும், முகப்பரு மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் டிபிலேட்டரி கிரீம்கள் அல்லது மெழுகு போன்ற முடி அகற்றும் தயாரிப்புகளை நான் இன்னும் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது நான் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

முடி அகற்றும் தயாரிப்புகள் பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில் பயன்படுத்த பாதுகாப்பானவை, ஆனால் முக்கியமான பகுதிகளில் ரசாயன சிகிச்சையைத் தவிர்ப்பது மற்றும் ஷேவிங் அல்லது ஒழுங்கமைத்தல் போன்ற மென்மையான முறைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் காய்ச்சல் ஷாட் பெற முடியுமா, குழந்தைக்கு ஏதேனும் ஆபத்துகள் உள்ளதா?

ப: ஆம், அம்மா மற்றும் குழந்தை இருவரையும் பாதுகாக்க கர்ப்ப காலத்தில் காய்ச்சல் காட்சிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. அவை பாதுகாப்பானவை மற்றும் எந்த ஆபத்தையும் ஏற்படுத்தாது.

கே: எனது கால்கள் மற்றும் கணுக்கால்களில் கர்ப்பம் தொடர்பான வீக்கத்தை எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது?

ப: உட்கார்ந்திருக்கும்போது அல்லது படுத்துக் கொள்ளும்போது உங்கள் கால்களை உயர்த்துங்கள், நீண்ட நேரம் நிற்பதையோ அல்லது உட்கார்ந்திருப்பதையோ தவிர்க்கவும், வசதியான, ஆதரவான காலணிகளை அணியுங்கள்.

கே: நான் இன்னும் கர்ப்ப காலத்தில் குளிக்கலாமா, அல்லது நான் குளிக்க வேண்டுமா?

ப: நீர் வெப்பநிலை மிகவும் சூடாக இல்லாத வரை கர்ப்ப காலத்தில் குளியல் பொதுவாக பாதுகாப்பானது. சூடான தொட்டிகள் மற்றும் ஜக்குஸிகளைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்பத்தின் சில பொதுவான அசௌகரியங்கள் யாவை, அவற்றை நான் எவ்வாறு தணிப்பது?

ப: பொதுவான அசௌகரியங்களில் முதுகுவலி, மலச்சிக்கல் மற்றும் நெஞ்செரிச்சல் ஆகியவை அடங்கும். சரியான தோரணை, நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவு மற்றும் ஆன்டாக்சிட்கள் போன்ற உத்திகள் உதவக்கூடும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் இப்யூபுரூஃபன் அல்லது ஆஸ்பிரின் போன்ற வலி நிவாரணிகளை நான் இன்னும் பயன்படுத்தலாமா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் இப்யூபுரூஃபன் மற்றும் ஆஸ்பிரின் போன்ற அழற்சியற்ற அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை (என்எஸ்ஏஐடிகள்) தவிர்ப்பது நல்லது, ஏனெனில் அவை குழந்தைக்கு ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். அசிடமினோபன் (டைலெனால்) பொதுவாக பாதுகாப்பானதாகக் கருதப்படுகிறது.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான தூக்கமின்மை மற்றும் தூக்கக் கலக்கங்களை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது?

ப: படுக்கை நேர வழக்கத்தை நிறுவவும், காஃபின் உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்தவும், வசதியான தூக்க சூழலை உருவாக்கவும். தேவைப்பட்டால், பாதுகாப்பான தூக்க எய்ட்ஸ் பற்றி உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசுங்கள்.

கே: நான் இன்னும் என் தலைமுடிக்கு சாயம் பூசலாமா அல்லது கர்ப்ப காலத்தில் சிறப்பம்சங்களைப் பெறலாமா, அல்லது பெற்றெடுத்த பிறகு நான் காத்திருக்க வேண்டுமா?

ப: அறிவுறுத்தல்களின்படி பயன்படுத்தப்படும்போது முடி சாய இரசாயனங்கள் பொதுவாக பாதுகாப்பானதாகக் கருதப்படுகின்றன, ஆனால் சில பெண்கள் முதல் மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு காத்திருக்க விரும்புகிறார்கள். மாற்றாக அம்மோனியா இல்லாத அல்லது இயற்கை சாயங்களைப் பயன்படுத்துவதைக் கவனியுங்கள்.

கே: உழைப்பு மற்றும் பிரசவத்திற்காக எனது மருத்துவமனை பையில் நான் என்ன சேர்க்க வேண்டும்?

A: அத்தியாவசியங்களில் வசதியான ஆடைகள், கழிப்பறைகள், தின்பண்டங்கள் மற்றும் உங்கள் பிறப்புத் திட்டம் மற்றும் காப்பீட்டுத் தகவல் போன்ற முக்கியமான ஆவணங்கள் இருக்கலாம்.

கே: உழைப்பு மற்றும் பிரசவத்திற்கு உணர்ச்சி ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் நான் எவ்வாறு தயார் செய்வது?

ப: பிரசவ கல்வி வகுப்புகளில் கலந்துகொள்வது, சுவாச பயிற்சிகள் மற்றும் காட்சிப்படுத்தல் போன்ற தளர்வு நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்வது மற்றும் உங்கள் அச்சங்கள் மற்றும் கவலைகளை உங்கள் சுகாதார வழங்குநர் அல்லது ஆலோசகருடன் விவாதிப்பது ஆகியவற்றைக் கவனியுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் சுஷி அல்லது மூல மீன் சாப்பிடலாமா, அல்லது அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: உணவுப்பழக்க நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்க கர்ப்ப காலத்தில் மூல அல்லது சமைக்கப்படாத மீன்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அதற்கு பதிலாக சமைத்த சுஷி அல்லது பிற கடல் உணவு விருப்பங்களைத் தேர்வுசெய்க.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது?

ப: சிறிய, அடிக்கடி உணவை உண்ணுங்கள், வலுவான நாற்றங்கள் அல்லது தூண்டுதல்களைத் தவிர்க்கவும், இஞ்சி அல்லது மிளகுக்கீரை தேநீர் முயற்சிக்கவும். கடுமையானதாக இருந்தால், குமட்டல் எதிர்ப்பு மருந்துகள் பற்றி உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பறக்க முடியுமா, நான் எடுக்க வேண்டிய ஏதேனும் கட்டுப்பாடுகள் அல்லது முன்னெச்சரிக்கைகள் உள்ளதா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் பறப்பது பொதுவாக பாதுகாப்பானது, ஆனால் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும், குறிப்பாக உங்களுக்கு சிக்கல்கள் இருந்தால் அல்லது உங்கள் உரிய தேதிக்கு அருகில் இருந்தால். நீரேற்றத்துடன் இருங்கள், அடிக்கடி நகர்த்துங்கள், இரத்த உறைவு அபாயத்தைக் குறைக்க சுருக்க காலுறைகளை அணியுங்கள்.

கே: என் குழந்தையின் அசைவுகளைக் கண்காணிக்க நான் எவ்வளவு அடிக்கடி கிக் எண்ணிக்கைகளைச் செய்ய வேண்டும், இயக்கம் குறைவதை நான் கவனித்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப: உங்கள் குழந்தை மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்போது ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் தினமும் கிக் எண்ணிக்கையைச் செய்வதை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். கருவின் இயக்கத்தில் குறிப்பிடத்தக்க குறைவு ஏற்பட்டால் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கே: கருச்சிதைவு அல்லது குறைப்பிரசவத்தின் வரலாறு இருந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் உடலுறவு கொள்ளலாமா, அல்லது நான் அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடு பாதுகாப்பானது, ஆனால் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆலோசனைக்காக உங்கள் சுகாதார வழங்குநருடன் ஏதேனும் கவலைகள் அல்லது சிக்கல்களின் வரலாற்றைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான மூல நோயை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பான சிகிச்சைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவை உண்ணுங்கள், நீரேற்றத்துடன் இருங்கள், குடல் இயக்கங்களின் போது சிரமப்படுவதைத் தவிர்க்கவும். சூனிய ஹேசல் பட்டைகள் அல்லது மூல நோய் கிரீம்கள் போன்ற மேலதிக சிகிச்சைகள் நிவாரணம் அளிக்கலாம்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் சன்ஸ்கிரீனைப் பயன்படுத்தலாமா, நான் தவிர்க்க வேண்டிய பொருட்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?

A: ஆம், கர்ப்ப காலத்தில் சன்ஸ்கிரீன் பாதுகாப்பானது. பரந்த-ஸ்பெக்ட்ரம் பாதுகாப்பு கொண்ட தயாரிப்புகளைத் தேடுங்கள் மற்றும் ரெட்டினாய்டுகள் அல்லது ஆக்ஸிபென்சோன் கொண்ட சன்ஸ்கிரீன்களைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான சுற்று தசைநார் வலியை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய பயிற்சிகள் அல்லது நீட்சிகள் உள்ளதா?

ப: நல்ல தோரணையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள், திடீர் இயக்கங்களைத் தவிர்க்கவும், சுற்று தசைநார் வலியைப் போக்க குறிப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட மென்மையான நீட்சிகள் அல்லது பெற்றோர் ரீதியான யோகா போஸ்களை முயற்சிக்கவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பல் வேலைகளைச் செய்யலாமா, நான் தவிர்க்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் அல்லது சிகிச்சைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: வழக்கமான பல் சுத்தம் மற்றும் அவசரகால நடைமுறைகள் பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பானவை. நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதை உங்கள் பல் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும், முடிந்தால் எக்ஸ்-கதிர்கள் மற்றும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நடைமுறைகளைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான சிறுநீர் அடங்காமையை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய பயிற்சிகள் அல்லது நுட்பங்கள் உள்ளதா?

ப: இடுப்பு மாடி பயிற்சிகளை (கெகல்கள்) செய்யுங்கள், நீரேற்றத்துடன் இருங்கள், உங்கள் சிறுநீர்ப்பையை தவறாமல் காலி செய்யுங்கள். அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால், மேலதிக மதிப்பீடு மற்றும் சிகிச்சை விருப்பங்களுக்கு உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் ப்ரி அல்லது ஃபெட்டா போன்ற மென்மையான பாலாடைக்கட்டிகளை நான் இன்னும் சாப்பிடலாமா, அல்லது அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பேஸ்சுரைஸ் செய்யப்பட்ட பாலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் மென்மையான பாலாடைக்கட்டிகள் பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில் சாப்பிட பாதுகாப்பானவை. கலப்படம் செய்யப்படாத பாலாடைக்கட்டிகளைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அவற்றில் தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்கள் இருக்கலாம்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான மார்பக மென்மை மற்றும் அசௌகரியத்தை நான் எவ்வாறு நிர்வகிப்பது, குறிப்பாக நான் தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்குத் தயாராகும்போது?

ப: ஆதரவான ப்ரா அணியுங்கள், தேவைக்கேற்ப சூடான அமுக்கங்கள் அல்லது குளிர் பொதிகளைப் பயன்படுத்துங்கள், மேலும் கூடுதல் ஆறுதலுக்காக லானோலின் கிரீம் அல்லது முலைக்காம்பு கவசங்களைப் பயன்படுத்துவதைக் கவனியுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் சூடான தொட்டிகள் அல்லது சானாக்களைப் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது அதிக வெப்ப வெளிப்பாட்டைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் சூடான தொட்டிகள், சானாக்கள் மற்றும் சூடான குளியல் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது, ஏனெனில் அதிக வெப்பம் குழந்தைக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். குளிக்க வெதுவெதுப்பான அல்லது வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒட்டிக்கொள்க.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான மூக்குத்திணறல்களை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் நான் கவனிக்க வேண்டிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: காற்றை ஈரப்பதமாக வைத்திருக்க ஈரப்பதமூட்டியைப் பயன்படுத்தவும், உங்கள் மூக்கைத் தேர்ந்தெடுப்பதைத் தவிர்க்கவும், மூக்குத்திணறல்களைத் தடுக்க மென்மையான அழுத்தத்தைப் பயன்படுத்தவும். மூக்குத்திணறல்கள் அடிக்கடி அல்லது கடுமையானதாக இருந்தால் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் பென்சாயில் பெராக்சைடு அல்லது சாலிசிலிக் அமிலம் போன்ற முகப்பரு மருந்துகளை நான் இன்னும் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் ரெட்டினாய்டுகள், சாலிசிலிக் அமிலம் அல்லது பென்சாயில் பெராக்சைடு கொண்ட மருந்துகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது, ஏனெனில் அவை குழந்தைக்கு ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். அதற்கு பதிலாக மென்மையான சுத்தப்படுத்திகள் மற்றும் ஸ்பாட் சிகிச்சைகளைத் தேர்வுசெய்க.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான கால் பிடிப்புகளை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது என்பது, குறிப்பாக இரவில், உதவக்கூடிய உணவு மாற்றங்கள் அல்லது கூடுதல் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: நீரேற்றத்துடன் இருங்கள், படுக்கைக்கு முன் உங்கள் கால்களை நீட்டவும், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் கால்சியம் அல்லது மெக்னீசியம் சப்ளிமெண்ட்ஸ் எடுத்துக்கொள்வதைக் கவனியுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் கடுமையான உடற்பயிற்சி அல்லது ஓட்டம் அல்லது பளு தூக்குதல் போன்ற அதிக தாக்க நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாமா, அல்லது குறைந்த தாக்க பயிற்சிகளில் நான் ஒட்டிக்கொள்ள வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் தங்கள் வழக்கமான உடற்பயிற்சியைத் தொடரலாம், ஆனால் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட பரிந்துரைகளுக்கு உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும். வீழ்ச்சி அல்லது வயிற்று அதிர்ச்சி அதிக ஆபத்து உள்ள செயல்களைத் தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான வறண்ட சருமம் மற்றும் அரிப்புகளை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் பயன்படுத்த பாதுகாப்பான தோல் பராமரிப்பு பொருட்கள் உள்ளதா?

ப: மென்மையான, மணம் இல்லாத மாய்ஸ்சரைசர்களைப் பயன்படுத்துங்கள், சூடான மழை அல்லது குளியலைத் தவிர்க்கவும், நீரேற்றமாக இருக்க ஏராளமான தண்ணீரைக் குடிக்கவும். எந்தவொரு புதிய தோல் பராமரிப்பு தயாரிப்புகளையும் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் சர்வதேச அளவில் பயணம் செய்யலாமா, நான் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய கூடுதல் முன்னெச்சரிக்கைகள் அல்லது தடுப்பூசிகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் சர்வதேச பயணம் அபாயங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும், குறிப்பாக வரையறுக்கப்பட்ட சுகாதார வசதிகள் அல்லது நோய் வெடிப்புகள் உள்ள பகுதிகளில். தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆலோசனை மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகளுக்கு உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான அமில ரிஃப்ளக்ஸ் மற்றும் நெஞ்செரிச்சல் ஆகியவற்றை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது, குறிப்பாக எனது கர்ப்பம் முன்னேறும்போது?

ப: சிறிய, அடிக்கடி உணவை உண்ணுங்கள், காரமான மற்றும் அமில உணவுகளைத் தவிர்க்கவும், தூங்கும் போது உங்கள் தலையை உயர்த்தவும். டம்ஸ் போன்ற ஆன்டாக்சிட்கள் நிவாரணம் அளிக்கக்கூடும், ஆனால் முதலில் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைச் சரிபார்க்கவும்.

கே: எனக்கு இடுப்பு உறுப்பு வீழ்ச்சியின் வரலாறு இருந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடலாமா, அல்லது நான் அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடு பாதுகாப்பானது, ஆனால் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆலோசனைக்காக உங்கள் சுகாதார வழங்குநருடன் ஏதேனும் கவலைகள் அல்லது சிக்கல்களின் வரலாற்றைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறியை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய மணிக்கட்டு பயிற்சிகள் அல்லது பிளவுகள் உள்ளதா?

ப: மீண்டும் மீண்டும் கை அசைவுகளைத் தவிர்க்கவும், உங்கள் மணிகட்டை மற்றும் விரல்களை நீட்ட அடிக்கடி இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் இரவில் மணிக்கட்டு பிளவை அணியுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் கெமோமில் அல்லது மிளகுக்கீரை போன்ற மூலிகை தேநீரை நான் இன்னும் குடிக்கலாமா, அல்லது அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: சில மூலிகை தேநீர் கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பானது, ஆனால் மற்றவற்றில் குழந்தைக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்கள் இருக்கலாம். காஃபின் இல்லாத விருப்பங்களுடன் ஒட்டிக்கொண்டு, புதிய மூலிகை மருந்துகளை முயற்சிக்கும் முன் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைச் சரிபார்க்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான மலச்சிக்கலை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய உணவு மாற்றங்கள் அல்லது கூடுதல் பொருட்கள் உள்ளதா?

ப: பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் நிறைந்த உயர் ஃபைபர் உணவை உண்ணுங்கள், நீரேற்றத்துடன் இருங்கள், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் ஃபைபர் சப்ளிமெண்ட் அல்லது மல மென்மையாக்கி எடுத்துக்கொள்வதைக் கவனியுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் வளர்பிறை அல்லது டெபிலேட்டரி கிரீம்கள் போன்ற முடி அகற்றும் முறைகளை நான் இன்னும் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது நான் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: வளர்பிறை அல்லது டெபிலேட்டரி கிரீம்கள் போன்ற முடி அகற்றும் முறைகள் பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பானவை, ஆனால் கடுமையான இரசாயனங்கள் அல்லது எரிச்சலைத் தவிர்த்து, மென்மையான, மணம் இல்லாத தயாரிப்புகளைத் தேர்வுசெய்க.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நரம்புகளை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் அல்லது சிகிச்சைகள் உள்ளதா?

ப: சுறுசுறுப்பாக இருங்கள், நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து அல்லது நிற்பதைத் தவிர்க்கவும், முடிந்தவரை உங்கள் கால்களை உயர்த்தவும், ஆதரவுக்காக சுருக்க காலுறைகளை அணியவும். வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிப்பது வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நரம்புகளின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் மசாஜ் சிகிச்சை அல்லது உடலியக்க மாற்றங்களைப் பெறலாமா, அல்லது நான் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: மசாஜ் சிகிச்சை மற்றும் உடலியக்க மாற்றங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் நன்மை பயக்கும், ஆனால் பெற்றோர் ரீதியான பராமரிப்பில் அனுபவம் வாய்ந்த பயிற்சியாளர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு உங்கள் கர்ப்பத்தைப் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும். மசாஜ் செய்யும் போது மல்லாந்து படுப்பதை தவிர்க்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான தலைச்சுற்றல் மற்றும் லேசான தலைவலியை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது, குறிப்பாக விரைவாக எழுந்து நிற்கும்போது அல்லது நிலைகளை மாற்றும்போது?

ப: நிலைகளை மாற்றும்போது உங்கள் நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், திடீர் இயக்கங்களைத் தவிர்க்கவும், நீரேற்றத்துடன் இருங்கள். இரத்த சர்க்கரை அளவை பராமரிக்க சிறிய, அடிக்கடி உணவை உண்ணுங்கள், மேலும் புழக்கத்தை மேம்படுத்த சுருக்க காலுறைகளை அணிவதைக் கவனியுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் ஹாம் அல்லது வான்கோழி போன்ற டெலி இறைச்சிகளை நான் இன்னும் சாப்பிடலாமா, அல்லது லிஸ்டீரியாவின் ஆபத்து காரணமாக அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் டெலி இறைச்சிகள் மற்றும் குளிர் வெட்டுக்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது, ஏனெனில் அவை லிஸ்டீரியா பாக்டீரியாவால் மாசுபடுத்தப்படலாம். உணவுப்பழக்க நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்க டெலி இறைச்சிகளை சூடாக வேகவைக்கும் வரை சூடாக்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான எடிமாவை (வீக்கத்தை) எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது என்பது, குறிப்பாக என் கைகளிலும் கால்களிலும், வீக்கத்தைப் பற்றி நான் எப்போது கவலைப்பட வேண்டும்?

ப: உட்கார்ந்திருக்கும்போது அல்லது படுத்துக் கொள்ளும்போது உங்கள் கால்களை உயர்த்துங்கள், நீண்ட நேரம் நிற்பதையோ அல்லது உட்கார்ந்திருப்பதையோ தவிர்க்கவும், ஆதரவான காலணிகளை அணியுங்கள். வீக்கம் திடீர், கடுமையானது அல்லது தலைவலி அல்லது காட்சி மாற்றங்கள் போன்ற பிற அறிகுறிகளுடன் இருந்தால் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் ரெட்டினாய்டுகள் அல்லது பென்சாயில் பெராக்சைடு போன்ற மேற்பூச்சு தோல் பராமரிப்பு தயாரிப்புகளை நான் இன்னும் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: கர்ப்ப காலத்தில் ரெட்டினாய்டுகள், பென்சாயில் பெராக்சைடு அல்லது சாலிசிலிக் அமிலம் கொண்ட தோல் பராமரிப்பு தயாரிப்புகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது, ஏனெனில் அவை குழந்தைக்கு ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். உங்கள் சுகாதார வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மென்மையான, கர்ப்பம்-பாதுகாப்பான மாற்றுகளைத் தேர்வுசெய்க.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான கால் பிடிப்புகள் மற்றும் அமைதியற்ற கால்கள் நோய்க்குறி (ஆர்.எல்.எஸ்) ஆகியவற்றை நான் எவ்வாறு தடுக்கலாம் மற்றும் நிர்வகிக்கலாம், குறிப்பாக இரவில், உதவக்கூடிய கூடுதல் அல்லது சிகிச்சைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: நீரேற்றத்துடன் இருங்கள், படுக்கைக்கு முன் உங்கள் கால்களை நீட்டவும், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் மெக்னீசியம் சப்ளிமெண்ட்ஸ் எடுத்துக்கொள்வதைக் கவனியுங்கள். நடைபயிற்சி அல்லது நீச்சல் போன்ற மென்மையான உடற்பயிற்சியும் அறிகுறிகளைப் போக்க உதவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் குத்தூசி மருத்துவம் அல்லது அக்குபிரஷர் சிகிச்சைகள் பெறலாமா, அல்லது நான் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெற்றோர் ரீதியான பராமரிப்பில் அனுபவம் வாய்ந்த ஒரு தகுதிவாய்ந்த பயிற்சியாளரால் செய்யப்படும் போது குமட்டல், முதுகுவலி மற்றும் உழைப்பு தயாரிப்பு போன்ற கர்ப்பம் தொடர்பான அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க குத்தூசி மருத்துவம் மற்றும் அக்குபிரஷர் பாதுகாப்பாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும். சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு முன் உங்கள் சுகாதார வழங்குநருக்கு தெரிவிக்கவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான அமைதியற்ற கால்கள் நோய்க்குறியை (ஆர்.எல்.எஸ்) எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் நிர்வகிக்கலாம், குறிப்பாக இரவில், மற்றும் உதவக்கூடிய ஏதேனும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் அல்லது சிகிச்சைகள் உள்ளதா?

ப: வழக்கமான தூக்க அட்டவணையை நிறுவுதல் மற்றும் வசதியான தூக்க சூழலை உருவாக்குதல் உள்ளிட்ட நல்ல தூக்க சுகாதாரத்தை கடைபிடிக்கவும். நடைபயிற்சி அல்லது நீட்சி, சூடான குளியல் மற்றும் மசாஜ் போன்ற மென்மையான உடற்பயிற்சியும் அறிகுறிகளைப் போக்க உதவும். அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால், மேலதிக மதிப்பீடு மற்றும் சிகிச்சை விருப்பங்களுக்கு உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசுங்கள்.

கே: நஞ்சுக்கொடி பிரீவியா அல்லது பிற நஞ்சுக்கொடி அசாதாரணங்களின் வரலாறு இருந்தால் கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடலாமா, அல்லது நான் அதைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், கர்ப்ப காலத்தில் பாலியல் செயல்பாடு பாதுகாப்பானது, ஆனால் உங்களுக்கு நஞ்சுக்கொடி பிரீவியா அல்லது பிற நஞ்சுக்கொடி அசாதாரணங்களின் வரலாறு இருந்தால், தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆலோசனை மற்றும் பரிந்துரைகளுக்கு உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான மூக்குத்திணறல்களை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் நான் கவனிக்க வேண்டிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: காற்றை ஈரப்பதமாக வைத்திருக்க ஈரப்பதமூட்டியைப் பயன்படுத்தவும், உங்கள் மூக்கைத் தேர்ந்தெடுப்பதைத் தவிர்க்கவும், மூக்குத்திணறல்களைத் தடுக்க மென்மையான அழுத்தத்தைப் பயன்படுத்தவும். மூக்குத்திணறல்கள் அடிக்கடி, கடுமையானவை அல்லது தலைச்சுற்றல் அல்லது மயக்கம் போன்ற பிற அறிகுறிகளுடன் இருந்தால் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் ஷேவிங் அல்லது வேக்சிங் போன்ற முடி அகற்றும் முறைகளை நான் இன்னும் பயன்படுத்தலாமா அல்லது அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: ஷேவிங் அல்லது வேக்சிங் போன்ற முடி அகற்றும் முறைகள் பொதுவாக கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பானவை, ஆனால் கடுமையான இரசாயனங்கள் அல்லது எரிச்சலைத் தவிர்த்து, மென்மையான, மணம் இல்லாத தயாரிப்புகளைத் தேர்வுசெய்க. தோல் எரிச்சல் அல்லது சேதத்தைத் தவிர்க்க வளர்பிறை போது எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நரம்புகளை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் அல்லது சிகிச்சைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: சுறுசுறுப்பாக இருங்கள், நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து அல்லது நிற்பதைத் தவிர்க்கவும், முடிந்தவரை உங்கள் கால்களை உயர்த்தவும், ஆதரவுக்காக சுருக்க காலுறைகளை அணியவும். வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிப்பது வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நரம்புகளின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும். வீங்கி பருத்து வலிக்கிற நரம்புகள் தொந்தரவாகவோ அல்லது வேதனையாகவோ இருந்தால், மேலதிக மதிப்பீடு மற்றும் சிகிச்சை விருப்பங்களுக்கு உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசுங்கள்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் மசாஜ் செய்யலாமா அல்லது மசாஜ் நாற்காலிகளைப் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது நான் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: மசாஜ் சிகிச்சை கர்ப்ப காலத்தில் தசை பதற்றத்தை நிவர்த்தி செய்வதற்கும், மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கும், தளர்வை ஊக்குவிப்பதற்கும் பயனளிக்கும், ஆனால் பெற்றோர் ரீதியான பராமரிப்பில் அனுபவம் வாய்ந்த பயிற்சியாளர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு உங்கள் கர்ப்பத்தைப் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும். மசாஜ் செய்யும் போது உங்கள் முதுகில் தட்டையாக படுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்கவும், ஆழமான திசு அல்லது தீவிர அழுத்தத்துடன் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

கே: கர்ப்பம் தொடர்பான வீங்கிய கால்கள் மற்றும் கணுக்கால் ஆகியவற்றை நான் எவ்வாறு தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது மற்றும் உதவக்கூடிய பயிற்சிகள் அல்லது வைத்தியம் ஏதேனும் உள்ளதா?

ப: உட்கார்ந்திருக்கும்போது அல்லது படுத்துக் கொள்ளும்போது உங்கள் கால்களை உயர்த்துங்கள், நீண்ட நேரம் நிற்பதையோ அல்லது உட்கார்ந்திருப்பதையோ தவிர்க்கவும், ஆதரவான காலணிகளை அணியுங்கள். நடைபயிற்சி அல்லது கணுக்கால் வட்டங்கள் போன்ற மென்மையான பயிற்சிகள், வழக்கமான கால் மசாஜ்களுடன் சேர்ந்து சுழற்சியை மேம்படுத்தவும் வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

கே: கர்ப்ப காலத்தில் நான் இன்னும் அத்தியாவசிய எண்ணெய்கள் அல்லது நறுமண சிகிச்சையைப் பயன்படுத்தலாமா, அல்லது அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

ப: சில அத்தியாவசிய எண்ணெய்கள் மற்றும் அரோமாதெரபி நுட்பங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பாகவும் பயனாகவும் இருக்கும், ஆனால் மற்றவர்கள் அபாயங்களை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது பாதகமான எதிர்விளைவுகளைத் தூண்டலாம். அத்தியாவசிய எண்ணெய்களை எப்போதும் ஒழுங்காகவும் மிதமாகவும் பயன்படுத்துங்கள், மேலும் புதிய வைத்தியங்களை முயற்சிக்கும் முன் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும், குறிப்பாக உங்களுக்கு அடிப்படை சுகாதார நிலைமைகள் அல்லது கர்ப்ப சிக்கல்கள் இருந்தால். அத்தியாவசிய எண்ணெய்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும் அல்லது சருமத்தில் நீர்த்தப்படாமல் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும், ஏதேனும் பாதகமான விளைவுகள் அல்லது அச .கரியத்தை நீங்கள் சந்தித்தால் பயன்பாட்டை நிறுத்துங்கள்.