

கர்ப்பகாலநீரிழிவைப் பெற்ற உங்களுக்கு

கர்ப்பகாலநீரிழிவு என்றால் என்ன?

கர்ப்பகாலத்தின் போது அளவிடப்படும் குளுக்கோசினளவு அல்லது குளுக்கோசு செறிவதிகரிப்பின் போது பெறப்படும் அளவீடுகள் உங்களுக்கு குளுக்கோசினளவு அதிகம் எனக் காட்டும் பட்சத்தில் உங்களுக்கு நாம் அழைக்கும் கர்ப்பகாலநீரிழிவு ஏற்பட்டுள்ளது.

சகல மனிதர்களும் இரத்தத்தில் வெல்லத்தைக்(குளுக்கோசு) கொண்டுள்ளனர். –சாதாரண அளவீடு: சுமார் 3-7.5 மிமூல்/லீ, நீங்கள் உணவருந்தி நீண்டநேரத்திற்கு பின்(காலையில்) மிகக் குறைவாகவும், உணவுவேளையொன்றின் பின் சுமார் 1.5-2 மணித்தியாலங்களின் மிகஅதிகமாகவும் இருக்கும்.

இன்கலின் இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசினளவை குறைக்கும் ஒரு சுரப்பாகும். கர்ப்பகால நீரிழிவின் போது உடலின் செயற்பாட்டிற்கு உகந்தவாறு இன்கலின் செயற்படுவதில்லை. இதனால் நீங்கள் இரத்தத்தில் அதிகளவு குளுக்கோசைப் பெறுகிறீர்கள். உங்களது இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசினளவு நாள் முழுவதும் சாதாரண அளவிற்குள் இருப்பதை நாம் விரும்புகிறோம். இது பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கும் அபிவிருத்திக்கும் சிறந்ததாகும்.

இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசினளவை சீராக்கலில் பிரதானமாக மூன்று நிலைமைகள் பங்கு வகிக்கின்றன:

- உடல்இன்கலினின் செயற்பாடு
- உணவு
- உடற்பயிற்சி

கர்ப்பகாலநீரிழிவு சிலருக்கு ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

- நச்சுக்கொடியின் வளர்ச்சிச்சுரப்பி இன்கலினின் செயற்பாட்டிற்கு எதிராக செயற்படலாம்
- பரம்பரைசார் தன்மைகளும் குடும்பத்தில் நீரிழிவு இருப்பதும் பங்கு வகிக்கலாம்
- மேலதிக எடை தூண்டும் காரணியாக அமையலாம்
- வெள்ளை, ஐரோப்பிய இனப்பின்னணியல்லாத பெண்கள் இது ஏற்படுவதற்கான அதிக வாய்ப்பைக் கொண்டுள்ளனர்.

கர்ப்பகாலநீரிழிவின் போது உணவுபற்றிய அறிவுரை

நீங்கள் சாதாரண, சீனியைக் கொண்டிராத சத்துள்ள உணவை உண்ணலாம். தனித்துண்ணப்படும் சீனி நேரடியாக குடலிற்கு சென்று விரைவாக இரத்திற்கு உறிஞ்சப்படுவதால் குளுக்கோசினளவு அதிகரிக்கிறது. நாளாந்தம் தேவைப்படும் உணவினளவு 4-5 உணவு வேளைகளுக்கு பகிரப்பட வேண்டும். ஒரு சில பெருமளவுட்கொள்ளும் உணவு வேளைகளைக் விட பல குறைந்தளவு உட்கொள்ளும் உணவு வேளைகளைக் கொண்டிருப்பது சிறந்தது.

- தவிட்டுப்பாண் (தவிடுநீக்கா கோதுமையும் முழுதானியம்)மொறுமொறுப்பானபாணும் சிறந்தது.
- பால்- எல்லா வகையான பாலிலும் காணப்படும் பால்வெல்லம் ஒன்றாகும். கொழுப்பினளவே மாறுபட்டது. நீங்கள் தினமும் ½ லீற்றர் வரையிலான பாலை மூன்று உணவு வேளைகளுக்கு பங்கிர்ந்து அருந்தலாம்.
- அதிக நார்தன்மை கொண்ட காய்கறிகள் மற்றும் பயற்றின பழங்கள் சிறந்தவை:
 - கரற், பருத்த சிவப்புமுள்ளங்கி, பூக்கோவா மற்றும் புறோக்கொலி
 - சலற், தக்காளி, கக்கரிக்காய், பெரிய மிளகாய் போன்ற பல.
 - முதிர்பயற்றின பழங்களான உலர்கடலை,அவரைகள் மற்றும் பருப்புகள் போன்றவை
- உருளைக்கிழங்கு, சோறு, ஸ்பகத்தி மற்றும் பஸ்தாவை அதிகம் உட்கொள்வது குளுக்கோசின் அளவை விரைவாக அதிகரிக்க செய்யும். இதற்கீடாக சிறிதளவு காய்கறிகள் அல்லது தவிடுப் பாணை சேர்த்துக் கொள்வது ஆரோக்கியமானது.

- மீன், கொழுப்பு வெட்டியகற்றப்பட்ட இறைச்சி, கோழி போன்றவை மதிய உணவாகவும் சேர்த்துண்ணவும் பயன்படுத்துவது சிறந்தது.
- பழம்- ஒரு தடவை பழம் ஒன்றை மட்டும் உண்ணவும். நாளொன்றுக்கு நீங்கள் 3 பழங்கள் வரை உண்ணலாம்.
- பழத்துண்டுகளுடான தயிரானது பால் மற்றும் பழவெல்லத்தையும் கொண்டுள்ளது. வெல்லம் விரைவில் இரத்தத்திற்கு செல்வதால் இதன் பாவனையை மட்டுப்படுத்துக.
- பழச்சாறும் சாதாரணசோடா/குளிர்பானம், கேக்குகள், இனிப்புக்கள் போன்றவை சிபாரிசு செய்யக் கூடியவையல்ல.
- நீங்கள் இனிப்புக் குறைந்த தயாரிப்புக்களையும் செயற்கை இனிப்பு வழங்கும் சாதனமான சுக்கெத்தகரை உணவிற்கு மேலே தூவிப் பயன்படத்தலாம்.

கர்ப்பகாலத்திற்கு முன்பே நீங்கள் மேலதிக எடையை உடையவராயின், உட்கொள்ளும் கொழுப்பினளவையும் கருத்திற் கொள்வது அவசியம் :

- நிரம்பிய கொழுப்பான பண்ணையின் வெண்ணைமற்றும் இறுகிய மாஜரினை தவிர்க்க.
- அரைத்த இறைச்சி, கொழுப்பு நிறைந்தபொல்சர், நிரம்பியகொழுப்புபாற்கட்டிகள்,பாலாடை, தயிரை தவிர்க்க.
- மீனில் நிரம்பாத கொழுப்பு (ஆரோக்கியமானகொழுப்பு)உள்ளது -கொழுப்புமீன் மற்றும் திரான்.
- மென்மையான மாஜரின்கள் மற்றும் தாவரஎண்ணைகளை பாண் மற்றும் உணவு தயாரிப்பிற்கு பயன்படுத்துக.
- சோளம்பொரியும் பருப்புக்களும் கொறிக்க பயன்படுத்தலாம் ஆனால் அளவைக் கவனிக்க.

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் இன்சலினின் செயற்பாட்டை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் குளுக்கோசினளவு குறைக்கப்படும். நீங்கள் சாதாரணமாக செய்யும் உலாவச் செல்லல், நீந்துதல், சைக்கிள் ஓடுதல் பனிச்சறுக்கல் போன்றவற்றில் தொடர்ந்தும் ஈடுபடலாம். உங்களுக்கு உபாதைகள் மற்றும் வலிகளிருப்பின் நீங்கள் கர்ப்பவதிகளுக்கென ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு பயன் பெறலாம் அல்லது உடல்அப்பியாசப் பயிற்சியாளரிடம் அறிவுரை பெறவும். கர்ப்பகாலநீரிழிவைக் கொண்டவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் உணவையை சீர்ப்படுத்திக் கொள்ளல் மற்றும் சிறிதளவு உடற்பயிற்சி மூலம் திருப்திகரமான குளுக்கோசு அளவீடுகளைப் பெறும் இலக்கை அடைகின்றனர் ஆனால் மிக சிலருக்கு இன்சலின் சிகிச்சை அவசியமாகிறது.

பிரசவத்தின்பின்

பிரசவத்திற்குப் பின் நீங்கள் சாதாரண உணவை உட்கொள்ளலாம். நீங்கள் இன்சலின் பயன்படுத்தியிருந்தால் சாதாரணமாக பிரசவத்திற்குப்பின் பாவனையை விரைவில் நிறுத்துவீர்கள். பிரசவித்து 3மாதங்களின் பின்பு நீங்கள் மீண்டும் ஒரு குளுக்கோசுச்செறிவதிகரிப்பு பரிசோதனைக்கு அழைக்கப்படுவீர்கள். பெரும்பாலானவர்கள் சாதாரணமான பெருமானங்களைப் பெறுகின்றனர்.

கர்ப்பகாலநீரிழிவைப் பெறாத கர்ப்பவதிகளைவிட நீங்கள் பிற்காலத்தில் நீரிழிவு ஏற்படும் அபாயத்தை பெருமளவு கொண்டிருப்பதால் நீங்கள் சாதாரண உடற்பருமன் மற்றும் உடற் பயிற்சியை பேண முயற்சிக்க வேண்டும். மேலே கூறியுள்ள உணவு அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுக்க.

கர்ப்பகாலநீரிழிவானது பின்பு கர்ப்பமாகும் போது மீள ஏற்படும் சாத்தியத்தைக் கொண்டுள்ளது.

Utarbeidet av Stork Groruddalen AKJ/KB 13.05.08

Oversatt ved Tolketjenesten i Oslo, juli 2008