

11.1 ஆண் பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளின் அமைப்பையும் தொழிற்பாடுகளையும் இனங்காண்பர்

ஆண்களினதும் பெண்களினதும் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள் ஒன்றோடு ஒன்று வேறுபட்ட அமைப்பின் மூலம் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளன.

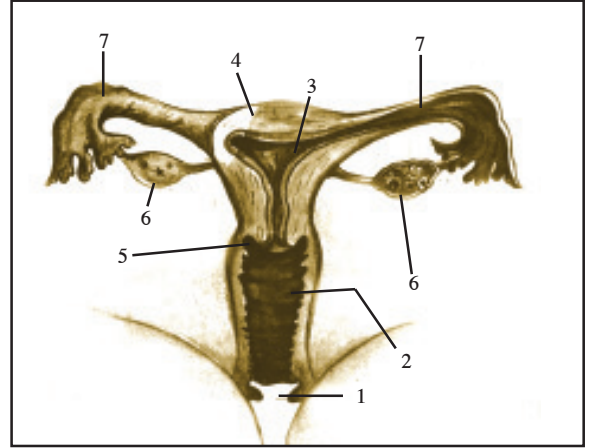
ஓர் உயிரை உற்பத்தி செய்வதற்குத் தேவையான இனப்பெருக்க உறுப்புகளும் ஏனைய அனைத்து விடயங்களும் இந்த இரு இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளிலும் அமைந்துள்ளன.

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி மூலம் சூல் உற்பத்தி செய்யப்படுவதோடு ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி மூலம் விந்து உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. ஒரு சூலும் ஒரு விந்தும் ஒன்று சேர்வதன் மூலம் ஒரு புதிய உயிர் உருவாகின்றது.

புதிய ஓர் உயிரை உருவாக்குவதற்கு ஏற்ற வகையில் அபூர்வமான முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ள பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகளைத் தனித்தனியாக அறிந்துகொள்வோம்.

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகள்

1. யோனித் துவாரம்
2. யோனி வழி
3. கருப்பை
4. கருப்பையின் உட்சுவர்
5. கருப்பைக் கழுத்து
6. சூலகம்
7. பலோப்பியன் குழாய்

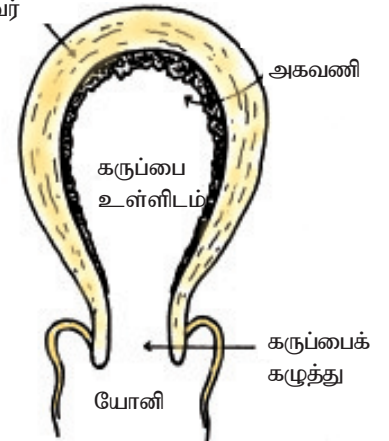


உரு 11.1 பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகள்

- பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி வயிற்றின் கீழ்பகுதியில் அமைந்துள்ளது.
- வயிற்றுக் குழியினுள் கருப்பை அமைந்துள்ளது.
- கருப்பையின் இரு பக்கமும் இரண்டு சூலகங்கள் காணப்படுகின்றன.
- சூலகங்களுக்கு அண்மையில் அமைந்துள்ள பலோப்பியன் குழாய் கருப்பையுடன் தொடர்புடையது.
- கருப்பையானது கருப்பை கழுத்து மூலம் யோனிவழியுடன் சம்பந்தப்படுகின்றது. யோனி வழியூடாக யோனித் துவாரத்துடன் சம்பந்தப்படுகின்றது.

கருப்பைச் சுவர்



11.2 கருப்பை

பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் உறுப்புகளும் தொழிற்பாடுகளும்

| உறுப்பு | தொழிற்பாடுகள் |
|----------------------|---|
| 1. கருப்பை | <ul style="list-style-type: none"> முளையம் பதிக்கப்படும் இடம். ஆண், பெண் புணரிக்கலங்கள் இணைவதன் மூலம் உருவாகும் முளையம் பாதுகாப்பான முறையில் கருப்பையில் வளர்கின்றது. |
| 2. சூலகம் | <ul style="list-style-type: none"> இங்கே சூல் உற்பத்தியாகின்றது. இரண்டு மாதவிடாய்களுக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் ஒரு சூலகத்தில் இருந்து ஒரு சூல் வீதம் வெளியிடப்படுகின்றது. (சூல் கொள்ளல்) பெண் இனப்பெருக்க ஓமோன்களை உற்பத்தி செய்யும். சூல் முதிர்ச்சியடைதல், சூல் வெளியேறுதல், மாதவிடாய் ஏற்படல், பெண் அமைப்பு, பெண் உடல் உறுப்புகளின் வளர்ச்சி (மார்பகங்கள்), இனிமையான குரல் வழங்கப்படுதல் என்பன இந்த ஓமோன்களின் தொழிற்பாட்டினாலே நிகழ்கின்றன. |
| 3. பலோப்பியன் குழாய் | <ul style="list-style-type: none"> சூலகத்திலிருந்து வெளியிடப்படும் சூலைக் கருப்பைக்குக் கொண்டு செல்வது பலோப்பியன் குழாய் ஆகும். |
| 4. யோனி வழி | <ul style="list-style-type: none"> ஒரு சூல் ஒரு விந்துடன் ஒன்று சேர்வதும் இந்த குழாயின் உள்ளேயேயாகும். கருக்கட்டலுக்காக விந்தானது பலோப்பியன் குழாயை இதன் மூலமே சென்றடைகின்றது. மாதவிடாய் காலத்தில் குருதி யோனி வழியின் ஊடாகவே வெளியேறும். விந்து யோனித் துவாரத்தினூடாகவே யோனி வழியினுள் செல்லும் சிசு வெளியேறுவது இந்த துவாரத்தினாலாகும். |
| 5. யோனித் துவாரம் | |

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- பெண் இனப்பெருக்க ஓமோன்கள்
 - ஈஸ்ட்ரஜன்
 - புரொஜெஸ்ட்ரோன் என்பவையாகும்.
- இனப்பெருக்க ஓமோன் சுரப்பிற்குக் கட்டளையிடும் உறுப்பு முளையின் கீழ்ப்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. அது “பரிவகக்கீழ்ச் சுரப்பி” எனப்படும்.

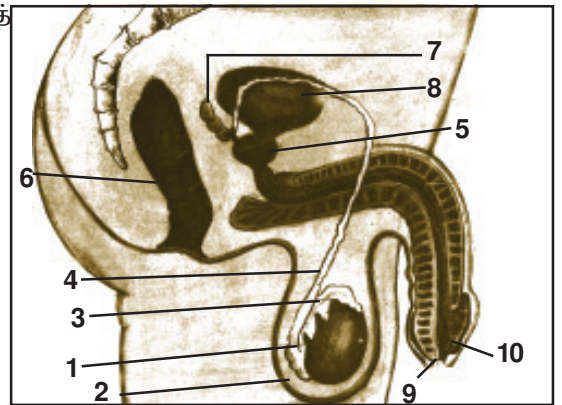
கணிப்பீட்டு வினாக்கள்

- பெண் புணரிக் கலத்தைப் பெயரிடுக.
- பெண்பால் ஓமோனைக் குறிப்பிடுக.
- கருப்பையின் படத்தை வரைந்து அதன் இரண்டு தொழிற்பாடுகளைக் குறிப்பிடுக.
- பெண் இனப்பெருக்க ஓமோன் உற்பத்தியாவதற்கு உதவும் உறுப்பின் பெயரைக் குறிப்பிடுக.
- ஒரு சூல் ஒரு விந்துடன் கருக்கட்டுவது எந்த பகுதியிலாகும்?

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகள்

தமது இனத்தின் நிலைப்பாட்டிற்காக ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி அபூர்வமாக நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ளது.

- விதைப்பை
- விதை
- விதைமேற்றிணிவு
- சுக்கிலக்கான்/அப்பாற் செலுத்தி
- முன்னிற்கும் சுரப்பி
- நேர்குடல்
- சுக்கிலப்புடகம்
- சிறுநீர்ப் பை
- சிறுநீர் வழி
- ஆண்குறி



உரு 11.3 ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதி

ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் உறுப்புகளும் தொழிற்பாடுகளும்

| உறுப்புகள் | தொழிற்பாடுகள் |
|----------------------------------|--|
| 1. விதைப்பை | விந்து உற்பத்தி செய்தலும் களஞ்சியப்படுத்தி வைத்தலும் |
| 2. விதை | விதைகளைப் பாதுகாத்தல் |
| 3. சுக்கிலக்கான்/அப்பாற்செலுத்தி | முதிர்ச்சியடைந்த விந்தை ஆண் குறிக்கு அனுப்புதல் |
| 4. முன்னிற்கும் சுரப்பி | சுக்கிலப் பாயத்தின் சில சுரப்புகளை உற்பத்தி செய்தல் |
| 5. சுக்கிலப் புடகங்கள் | விந்துக்குப் போசணை ஊடகத்தை வழங்குதல் |
| 6. சிறுநீர் வழி | சிறுநீரை வெளியேற்றுதல் |
| 7. ஆண் குறி | விந்து வெளியேற்றுதல் |
| 8. ஆண் குறி முகை | ஆண் குறியை விறைப்படையச் செய்தல் |
| 9. முன்தோல் | |
| 10. கடற்பஞ்சு இழையம் | |

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- ஆண்பால் ஓமோன் தெஸ்தெஸ்தரோனும், அன்ரஜனும் ஆகும்.

கணிப்பீட்டு வினாக்கள்

1. ஆணின் புணரிக் கலத்தைப் பெயரிடுக.
2. ஆண்பால் ஓமோனை உற்பத்தி செய்யும் உறுப்பைக் குறிப்பிடுக.
3. ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளை வரைந்து அதன் பகுதிகளைக் குறிப்பிடுக.
4. விந்து உற்பத்தி, சேமித்தல் ஆகிய தொழிற்பாடுகள் எப்பகுதிகளில் நடைபெறுகிறது?
5. முன்னிற்கும் சுரப்பியின் முக்கியத்துவம் யாது?

11.2 குழந்தை ஒன்றை உருவாக்குவதற்கான அடிப்படைக் காரணங்களைத் தேடியறிவோம்

குழந்தையொன்றை உருவாக்குவது பற்றி அறியும் முன் பெண்ணின் மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தை பற்றி ஆய்வு செய்வோம்.

- கருக்கட்டல்
- உட்பதித்தல்
- மாதவிடாய்ச் சக்கரம்

மாதவிடாய்ச் சக்கரம்

பெண்ணின் இனப்பெருக்க செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடைய செயற்பாடு பெண்ணுக்கு முதற்தடவையாக மாதவிடாய் ஏற்படுதல், பூப்படைதல் எனப்படும். மாதவிடாய் வட்டத்தின் கால எல்லை, குருதி வெளியேற்றம் நிகழும் நாட்களின் எண்ணிக்கை, குருதி வெளியேற்றம் நின்று விடுதல் போன்றவை ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும்.

சூலகம் ஒரு சூலை வெளியேற்றுவதற்கு 14 நாட்களுக்கு முன் கருப்பைச் சுவர் தடிப்பானதாக மாறும். அதன் சுரப்பிகளும் இரத்த நாளங்களும் வளர்ச்சியடையும். பிலோப்பியன் குழாயின் உள்ளே ஒரு சூல் விந்துடன் ஒன்று சேரவில்லையென்றால் கருப்பைச் உட (அகவணி) சுவர் சிதைந்து குருதி வெளியேறும். மாதம் ஒரு முறை ஏற்படும் இந்நிகழ்வு மாதவிடாய் எனப்படும்.

சாதாரணமாக 28 - 31 நாட்களுக்கு ஒரு முறை இந்த மாதவிடாய் ஏற்படலாம். மாதவிடாய் சக்கரம் என்பது ஒரு மாதவிடாயின் முதலாம் நாளிலிருந்து அடுத்த மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு முதல் நாள் வரையான காலப்பகுதியாகும்.

சூலகத்திலிருந்து ஒரு சூல் விடுவிக்கப்படுவது அடுத்த மாதவிடாய் ஆரம்பிப்பதற்கு 11 முதல் 17 நாட்களுக்கு முன்பாகும்.

சாதாரணமாக வலது சூலகத்திலிருந்தும் இடது சூலகத்தில் இருந்தும் மாறி மாறி சூல் உற்பத்தியாகி வெளியிடப்படும். அபூர்வமாக சில பெண்களில் ஒரு சூலகத்தில் இருந்து இரண்டு சூல்கள் வெளியிடப்படலாம்.

பூப்படைதல்

அவள் இப்போது ஒரு பெரிய பிள்ளை. இவ்வாறான ஒரு செய்தியை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்.

- பெரிதாகுதல்
- பருவ வயதை அடைதல்
- பூப்படைதல்
- குமரியாகுதல்

போன்ற அனைத்தும் முதன் முதலாக மாதவிடாய் ஏற்படுவதனாலாகும். பூப்படைதல் என்பதன் கருத்து அவளது உடல் இனப்பெருக்கத்துக்குத் தயாராகிவிட்டது என்பதாகும். பூப்படைந்த காலம் முதல் ஆரம்பமாகும் மாதவிடாய்ச் சக்கரம் மாதத்திற்கு ஒரு முறை இடம்பெறும். மாதவிடாய் சக்கரம் 45 - 52 வயதில் நிறுத்தப்படல் “மாதவிடாய் நிறுத்தம்” எனப்படும்.

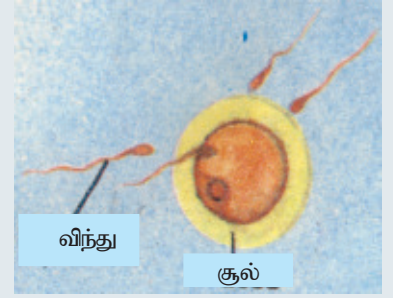
கருக்கட்டல்

சூலும் விந்தும் ஒன்று சேர்தல்

யோனிமடலில் விடுவிக்கப்படுகின்ற விந்து நீந்தி அதனூடாகப் பலோப்பியன் குழாயின் மேற்பகுதி வரை செல்கின்றது.

சூல் கருக்கட்டுவது பெரும்பாலும் பலோப்பியன் குழாயின் மேற்பகுதியில் ஆகும்.

சூலகத்தில் இருந்து பலோப்பியன் குழாய்க்குள் விடப்படுகின்ற முதிர்ந்த சூலை ஒரு விந்து சந்தித்தால் விந்தானது சூலினுள்ளே உட்புகுந்து விடுகின்றது. இது கருக்கட்டல் என அழைக்கப்படும். கருக்கட்டிய சூல், நுகம் எனப்படும்.



உரு 11.4 சூலும் விந்தும் ஒன்று சேர்தல்

உட்பதித்தல்

பலோப்பியன் குழாயில் கருக்கட்டப்பட்ட சூல், (நுகம்) கருப்பையை நோக்கிச் செல்லும். அப்போது கலங்கள் பிரிகையடைவதால் கலங்களின் எண்ணிக்கை படிப்படியாக அதிகரிக்கும். பின்னர் கருப்பையின் சுவரில் (என்ட்ரோமெற்றியம்) பதிக்கப்படும். இது உட்பதித்தல் எனப்படும்.



உரு 11.5 நுகம் உட்பதித்தல்

11.3 பிரசவத்துக்கு முந்திய காலத்தில் நிகழும் மாற்றங்கள் (முன்பிரசவப் பருவ)

கர்ப்பமாகுதல்

கர்ப்பகால அடையாளங்கள்

சூழந்தை கருக்கட்டிய ஆரம்ப காலத்தில் வைத்திய பரிசோதனையின்றி அதனை உறுதிப்படுத்துவது கடினமானதாகும்.

கர்ப்ப காலத்தில் காணப்படும் சாதாரண அறிகுறிகள் எதுவுமின்றி ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரிக்க முடியும்.

எனினும், வைத்திய பரிசோதனையில் சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் அதனை உறுதிப்படுத்த முடியும்.



| கர்ப்பநிலைக்கான அறிகுறிகள் | அதற்கான காரணம் |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● மாதவிடாய் நின்று விடுதல் (முதல் அடையாளம்) ● உணவில் விருப்பமின்மையும் காலையில் வாந்தி எடுக்க முற்படுதலும் ● வயிறு பெரிதாகுதல் (இது நான்கு மாதத்தில் வெளித்தெரியும்.) ● அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் | <ul style="list-style-type: none"> ● கருக்கட்டியது முதல் பெண்ணின் உடலில் நிகழும் ஓமோன் மாற்றங்களினால் குழந்தை பிறக்கும் வரை சூலகத்தில் இருந்து வேறு சூல் வெளிவரமாட்டாது. விசேடமாக உருவாக்கப்பட்ட கருப்பை ஆனது முழு கர்ப்பகாலத்திலும் மாற்றமடையாது. ● கர்ப்பந் தரித்தலைத் தொடர்ந்து ஓமோன்களின் செயற்பாட்டினால் உணவு சிறுகுடலை நோக்கிச் செல்வது தாமதமாகும். ● முளையம் அளவில் பெரிதாவதனால் வயிறு விசாலமடையும். ● கர்ப்படைய ஆரம்பமானதுடன் ஹோர்மோன்களின் செயற்பாடுகளும் மாற்றமடையும். ● கருப்பை முறையாக விரிவடையும் போது சிறுநீர்ப்பை அழுத்தப்படுவதால் இது நடைபெறும் |

அட்டவணை 11.3

முற்பிரசவ விருத்தி

பிரசவத்திற்கு முந்திய விருத்திக் காலம் 280 நாட்களாகும், அதாவது 40 கிழமைகளாகும். தாயின் ஆரோக்கியம், காலநிலை, புறக்காரணிகள், அகக் காரணிகள் என்பவற்றினால் இக்காலக்கட்டங்கள் கூடிக்கூறைய முடியும். மனித வாழ்க்கையில் குழந்தை உருவான பின்னர் கர்ப்பம் வளரும் காலத்தை மூன்று காலகட்டங்களாகப் பிரித்து நோக்க முடியும்.

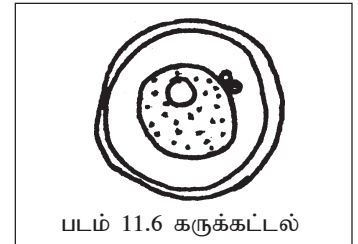
- நுகப் பருவம் (Zygote Stage)
- முளையப் பருவம் (Embryonic Stage)
- முதிர் மூலவுருப் பருவம் (Fetal Stage)

நுகப் பருவம் (Zygote Stage)

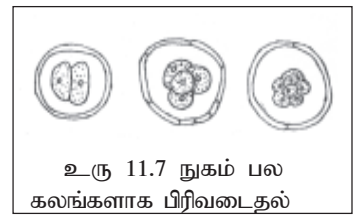
இது கருக்கட்டல் நிகழ்ந்தது முதல் 14 நாட்கள் வரையாகும்.

பலோப்பியன் குழாயில் சூல், விந்துடன் இணைதல் கருக்கட்டல் என அழைக்கப்படும். கருக்கட்டல் மூலம் நுகம் உருவாகும். இந்நிலையில் நுகம் ஒரு கலத்தலானது. அதன் முதலுருவில் கருவொன்று உள்ளது. இக்கருவில் விந்திலிருந்து பெறப்பட்ட 23 நிறமூர்த்தங்களும் சூலிலிருந்து பெறப்பட்ட 23 நிறமூர்த்தங்களும் சேர்ந்து 23 சோடி நிறமூர்த்தங்கள் காணப்படும். அம் 46 நிறமூர்த்தங்களும் 23 சோடியாகக் கருதப்படும். ஒவ்வொரு குழந்தையினதும் வளர்ச்சியும், உடல் அமைப்பு, தோற்றம், குணவியல்புகள் என்பன இந்நிறமூர்த்தங்களால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

கருக்கட்டப்பட்ட நுகம் 24 - 36 மணித்தியாலங்களில் பிரிகையடைய ஆரம்பிக்கும். முதலாவதாக இது இரண்டாகப் பிரிவடைந்து பின்னர் நான்காகவும் 1-2-4-8-16-32 என்றவாறு முறையாக இடம்பெறும்.



படம் 11.6 கருக்கட்டல்



உரு 11.7 நுகம் பல கலங்களாக பிரிவடைதல்

நுகம் இவ்வாறு கலங்களாகப் பிரிவடைந்து பலோப்பியன் குழாய் ஊடாக கர்ப்பப் பைக்குப் பயணித்து பத்து நாட்களில் உட்பதியும். கர்ப்பப் பையை இது அடையும்போது இதன் அளவு ஒரு குண்டூசியின் தலை அளவானதாகக் காணப்படும்.

நுகம் பிரிகையடையும்போது உள்வாரிக் கலங்கள், வெளிவாரிக் கலங்கள் எனப் பிரிகையடையும்.

வெளிவாரிக் கலங்கள்

சிசுவைப் பாதுகாத்து உணவூட்ட உதவும்

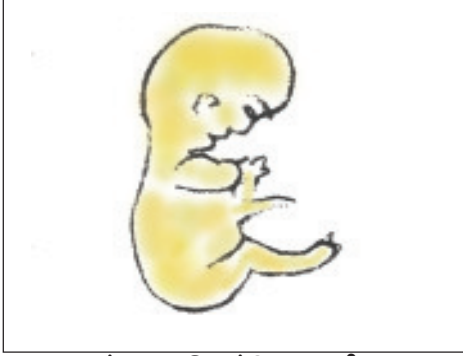
- சூல் வித்தகம் - (Placenta)
- முதிர் மூலவுருப்பை - (Amniotic Sac)
- தொப்புள் நாண் - (Umbilical Cord) என்பவற்றை உருவாக்கும்.

சூல் பருவம், ஆரம்பப் பருவம், என்பனவும் நுகப் பருவத்தையே குறிக்கும்.

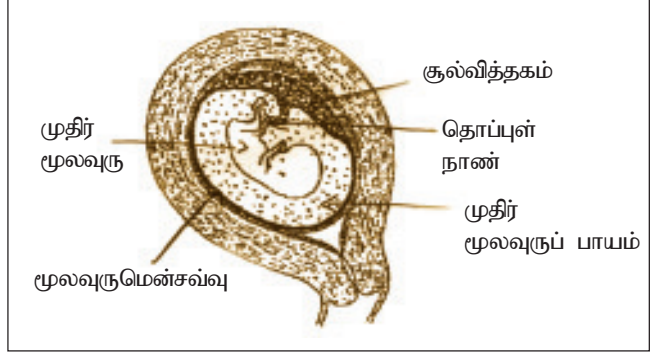
முளையப் பருவம் - Embryonic Stage

இது 14 நாட்கள் முதல் 2 மாதம் வரையான காலப் பகுதியாகும்.

இக்கட்டத்தின்போது முளையம் கருப்பையுடன் தொடர்புபடல் சூல்வித்தகம், தொப்புள் நாண், அம்னியோட்டி பை என்பன மூலம் நிகழும். உட்பதித்த குழந்தையின் வளர்ச்சியில் இவை முக்கியமானதாகும்.



படம் 11.8 இரண்டு மாத சிசு



படம் 11.9 கர்ப்பப்பையினுள் முதிர் மூலவுரு

சூல்வித்தகம்

- ஒரு வடிகட்டியாக தொழிற்படும். அதாவது, உடலுக்குத் தீங்கை ஏற்படுத்தக்கூடிய கிருமிகள் முளையத்தை நோக்கிச் செல்வதைத் தடுக்கின்றது.
- குழந்தை நன்கு போசிக்கப்படவும், வளர்ச்சிக்கும் பிரசவம் சிறப்பாக நடப்பதற்கும் உதவுவதுடன் தாயின் உடலில் அதற்கான ஓமோன்களையும் உற்பத்தியும் செய்கின்றது.
- வளர்ச்சிக்குத் தேவையான போசணையைத் தொப்புள் நாண் ஊடாக முளையத்துக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கின்றது.
- தாயின் குருதிக்கும் குழந்தையின் குருதிக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டைச் பாதுகாத்து இரண்டையும் இணைக்கக்கூடிய மெல்லிய நாராகவும் நுட்பமான வேலையையும் செய்கின்றது. இதன் மூலம் சூல் வித்தகம் தாயின் குருதியிலுள்ள ஓட்சிசன், ஓமோன்கள், எதிர்ப்புச் சக்தி ஆகியவற்றை முளையத்திற்குக் கடத்துகின்றது. மேலும் குழந்தைக்கு நோய் தொற்றுவதனைத் தடுக்கின்றது.

தொப்புள் நாண்

- முளையத்துக்கும் சூல்வித்தகத்துக்கும் இடையில் தொடர்பினை ஏற்படுத்துகின்றது.
- தொப்புள்நாடியின் ஊடாகப் போசணைப் பதார்த்தங்கள் முளையத்தைச் சென்றடைகின்றன.
- தொப்புள்நாளத்தின் ஊடாக முளையத்தின் கழிவுகள் தாயின் குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியைச் சென்றடைகின்றன.

முதிர் மூலவுரு மென்சவ்வு (பை)

- இது முளையத்துக்கு ஒரு கவசமாக உள்ளது.
- அது வெளியில் இருந்து வருகின்ற தாக்கங்களையும், அதிர்வுகளையும், வெளிப்பாதிப்புகளையும் தடுக்கும்.
- முளையத்துக்குத் தேவையான வெப்பத்தைச் சரியான அளவில் பேணும்.
- மூலவுரு மென்சவ்வு ஒன்றுடனொன்று ஒட்டுவதைத் தடுக்கும்.
- வழுவழுப்பான தன்மை காரணமாக குழந்தை பிறப்பதற்கு வசதியாக இருக்கும்.
- பிரதான உறுப்புகள் பல முளையப்பருவத்தில் வளர்வதனால் வெளிப் பாதிப்புகளில் இருந்து பாதுகாப்பை வழங்கும்.

பல பிரதான உறுப்புகள் முளையைப் பருவத்தில் வளரத் தொடங்குவதால் தாய் வெளிப் பாதிப்புகளில் இருந்து தவிர்ந்திருத்தல் அவசியம். அல்லாது விடின் முளையத்தில் குறைபாடுகள் நிகழலாம்.

முதிர் மூலவுருப் பருவம் (Fetal Stage)

இது கருத்தரித்த இரண்டு மாதம் முதல் பிரசவம் வரையான காலம் முதிர்மூலவுருக்காலமாகும். இந்தப் பருவத்தில் புதிய உறுப்புகள் உருவாக மாட்டாது. ஆனால், முளையப்பருவத்தில் உருவான பகுதிகளின் வளர்ச்சி இடம்பெறும்.

- மூன்று மாதங்களாகும்போது முதிர்மூலவுரு மனித உருவத்தைப் பெற்றுவிடும்.
- ஏனைய உறுப்புகளுடன் ஒப்பிடும்போது தலை சற்றுப் பெரிதாக இருக்கும்.
- ஆண் பெண் தன்மைகளை அறிந்து கொள்ளக்கூடிய வகையில் பாலுறுப்புகள் தெளிவாக அமைந்து இருக்கும்.
- 4 மாத இறுதியில் முதிர் மூலவுரு அசையும்.
- இதயத் துடிப்பை ஸ்டெதஸ்கோப் மூலம் அறியலாம்.
- ஆறு மாதங்களில் நகம், கண்கள் நன்றாக வளர்ந்திருக்கும்.
- 8 மாதங்களில் பல்வேறுபட்ட நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைத் தாயின் மூலம் பெறும்.
- 9 மாதங்களில் கொழுப்பு படிதல் காரணமாக முளையம் பூரித்துக் காணப்படும். பிரசவத்திற்குத் தயாராகிவிடும்.

கணிப்பீட்டு வினாக்கள்

1. ஒரு நுகத்தில் அடங்கியுள்ள நிறமூர்த்தச் சோடிகளின் எண்ணிக்கை யாது?
2. குழந்தை வயிற்றில் உருவாகிய காலம் முதல் பிரசவம் வரையான காலம் வரை எத்தனை நாட்களாகும்?
3. சூல்வித்தகம், தொப்புள் நாண், மூலவுருமென்சவ்வு என்பனவற்றின் தொழிற்பாடுகள் இரண்டு வீதம் குறிப்பிடுக.
4. சிசுவின் இதயத் துடிப்பை எக்காலத்தில் அறிந்துகொள்ள முடியும்?
5. நுகம் கருப்பைக்கு வரும்போது அதன் அளவு யாது?
6. கருக்கட்டிய பின்னர் மாதவிடாய் தடைபடக் காரணம் என்ன?

11.4 கர்ப்பிணித் தாயை நன்றாகப் பராமரிப்பதன் அவசியத்தை அறிவோம்

கர்ப்பிணித்தாயை பராமரிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்:-

குழந்தை ஒன்று உருவான காலத்தில் இருந்து தாயின் தேகாரோக்கியம் முதிர்மூலவுருவின் வளர்ச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். அதனால், கர்ப்பிணித் தாய் ஆரோக்கியமானவளாக இருப்பது ஆரோக்கியமான குழந்தையொன்றைப் பெற்றெடுப்பதற்கு அவசியமாகும். கர்ப்பிணித் தாயின் ஆரோக்கியத்தில்

1. போசணை
2. ஆரோக்கியம் (உள, உடல்)
3. மருந்துப் பயன்பாடு
4. நாளாந்த நடவடிக்கைகள்
5. பிணியாய் நிலையம் என்பன செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

தாயின் போசணை

ஆரோக்கியமான குழந்தை ஒன்றைப் பெற்றெடுப்பதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் தாயின் போசணைத் தேவை தொடர்பாக உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- கர்ப்பிணித்தாய் சாதாரண பெண்ணிலும் போசணையிலும் கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- எல்லா உணவு வேளைகளிலும் பொருத்தமான உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும். சக்தி போலவே ஏனைய போசணைகளையும் அதிகளவில் பெற்றுத் தருகின்ற உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

உரு 1.2 தேர்ச்சிக்கமைய இந்த உணவு தொகுதிக் கேற்ப உணவைத் தெரிவது முக்கியமாகும்.

1. சக்தியை தரும் உணவுகள்
 2. வளர்ச்சியைத் தரும் உணவுகள்
 3. பாதுகாப்பைத் தரும் உணவுகள்
- தேர்ச்சி 2.1 இற்கமைய கற்ற உணவுத் தொகுதிக் கேற்ப உணவைத் தெரிவது முக்கியமாகும்.

- சக்தியைத் தரும் உணவுகள்
- வளர்ச்சியைத் தரும் உணவுகள்
- உடலைப் பாதுகாக்கும் உணவுகள்

தனது வயிற்றில் வளரும் முதிர்மூலவுருவின் வளர்ச்சிக்கு சிறந்த போசணையை வழங்குவது கர்ப்பிணித் தாய்மாரின் விசேட பொறுப்பாகும். கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிறை அதிகரிப்பது தொடர்பாகவும் அவதானம் செலுத்த வேண்டும்.

- கர்ப்பத்தில் வளரும் முதிர்மூலவுருவின் வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையாகப் போசணை அமையும்.
- இதனால் கர்ப்பிணித் தாயின் பிரசவம் சுகப் பிரசவமாக அமையும்.
- தாய்ப் பால் வழங்குவதற்கான போசாக்கையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

தாயின் உணவு வேளையில் ஏற்படும் மாற்றம் அவருடைய குருதியின் கட்டமைப்பில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். அது வயிற்றில் வளரும் முதிர் மூலவுரு தொடர்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். தாய் மந்த போசணையால் பீடிக்கப்பட்டவளாக இருப்பின் முளையம் பலவீனமடைவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும்.

தாயின் போசணை சிறந்ததாக அமையாவிடில் பிரசவத்தின்போது சிரமங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டிவரும்.

தாய்க்கு தேவையான அளவு போசணைப் பதார்த்தங்கள் உரிய அளவில் கிடைக்காதபோது தாயின் தேகாரோக்கியத்தையும் குழந்தையின் தேகாரோக்கியத்தையும் நேரடியாகப் பாதிக்கும்.

தாயின் உடலில் நடைபெறும் உயிர்ச்செயற்பாட்டிற்கு மேலதிக சக்தியை வழங்க காபோவைதரேற்றும், புரதமும் அவசியமாகும்.

கர்ப்பிணித் தாய்க்கு அவசியமான புரதமும் B தொகுதி விற்றமின் ஆன போலிக்கமிலம் குறைவதனால் முளையத்தின் முளைக்கலங்களின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். தாயின் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கு அனைத்துப் போசணைச் சத்துக்களும் அவசியமாகும். புரதங்கள், வளரும் குழந்தையின் அனைத்துக் கலங்களையும் வடிவமைப்பதில் பங்கு வகிக்கின்றன.

முளையத்தில் என்பின் வளர்ச்சிக்கு போதியளவு கல்சியமும் பொசுபரசும் உட்கொள்ளல் அவசியமாகும். குருதியின் ஈமோகுளோபினின் அளவைத் தீர்மானிப்பது இரும்புச் சத்தாகும். அத்துடன் தைரோயிட்டுச் சுரப்பியின் செயற்பாட்டுக்கு அயடீன் அவசியமாகும்.

ஆரோக்கியம்

இங்கு உடலியல் மற்றும் உளவியல் ஆரோக்கியங்கள் முக்கியமானவையாகும். தாயின் எந்தவொரு நோய் நிலைமையும் வளரும் முதிர்மூலவுருவின் வளர்ச்சியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். குழந்தையை மிகவும் பாரதாரமாகப் பாதிக்கும் நோய் ஜேர்மன் சின்னமுத்து ஆகும். இது முளையத்தின் முதல் 4 மாதங்களுக்குள் ஏற்பட்டால் பிரதான உறுப்புகளில் பல்வேறுபட்ட பாதிப்புகள் ஏற்படும். மேலும் பார்வை, செவிப்புலன் என்பன அற்றுப்போகும்.

மேலும், இருதயத்தில் பாதிப்பு, மேல்உதடு வெடித்துப் பிறத்தல், மற்றும் உளரீதியான பலவீனங்களும் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகமாகும். பல்வேறுபட்ட சமூக நோய்களும் முளையத்தின் வளர்ச்சியைக் குறைக்கும். எனவே, தாயின் உடலியல் ஆரோக்கியத்தை பேணுவது மிக முக்கியமானதாகும்.

உள ஆரோக்கியம்

தாய் அடிக்கடி மோசமான உள நிலைகளுக்கு ஆளாவளாயின் பெருமளவு ஓமோன்கள் தாயின் குருதியில் சேர்கின்றன. அவை சூல்வித்தகத்தின் ஊடாகச் சென்று தொப்புள் நாணின் ஊடாக முளையத்தை அடைகின்றன. அவை முளையத்தில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

தாய் அடிக்கடி விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகளுக்கு ஆளாவதன் காரணமாக பிறக்கும் குழந்தையின் நரம்புத் தொகுதி தளர்ச்சியடைந்து பலவீனமான மனோநிலைக்கு ஆளாக நேரிடும். இதனால், கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் உளநிலை சீராக இருக்க வேண்டும்.

நாளாந்த நடவடிக்கைகள்

கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்குப் போதுமான அளவு உடற்பயிற்சியும் நித்திரையும் அவசியமாகும். திறந்த வெளியில் நடத்தல், வீட்டு வேலைகளைச் செய்தல், விட்டுத்தோட்டத்தில் சிறு சிறு வேளைகளில் ஈடுபடல் என்பன உடற்பயிற்சியைத் தரும். எனினும், அதிகமாக வேலைகளில் ஈடுபடல், அதிகம் களைப்படையும் வரை வேலை செய்தல் பொருத்தமானதல்ல. சாதாரணமாக வேலைகளைச் செய்த பின் ஓய்வெடுப்பது அவசியமாகும்.

பிரசவத்தின்போது தொழிற்படக்கூடிய தசைகள் உடற்பயிற்சியின் மூலம் சக்திமிக்கவையாக மாறுகின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் எட்டு மணித்தியாலங்கள் நித்திரை கொள்வதும் அவசியமாகும். இந்தக் காலத்தில் சுத்தமாக இருக்கவும் பழக வேண்டும். சுத்தமான ஆடைகளையே அணிய வேண்டும். நகங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

மருந்தப் பயன்பாடு :

கர்ப்பிணித் தாய்மார் எடுக்கும் சிலவகை மருந்துகள், சூல் வித்தகம் மூலம் முளையத்துக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். இது பொதுவாக முதல் ஆறு வாரங்களிலேயே நிகழும் வாய்ப்புண்டு. மேலும் கர்ப்பிணித் தாயை அதிகமாக எக்ஸ் கதிர்களுக்கு உட்படுத்துவது சிசுவை விகாரப்படுத்தும் வாய்ப்பு உண்டு. வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்து பாவிப்பதும் கூடுதலான அளவு மருந்து உட்கொள்வதும் கர்ப்பிணிகளுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். விரும்பத்தகாத மருந்துகள் உட்கொள்ளல் முளையத்தின் முளையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

பிணியாய் நிலையத்திற்கு சமூகமளித்தல்

கர்ப்ப காலத்திலே ஒழுங்கான வைத்திய சேவையும் ஆலோசனையும் பெற்றுக்கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். இதன் பொருட்டு பிரசவத்திற்கு முன்னும் பின்னும் பிணியாய் நிலையங்களின் சேவையைப் பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும். பிணியாய் நிலையங்கள் மூலம் பின்வரும் சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

- தாயினதும் கருவினதும் ஆரோக்கிய நிலையைப் பாதுகாப்பதற்கான வழிகாட்டல்
- தாயின் போசாக்குத் தொடர்பாக கண்காணிப்பில் ஈடுபடுதல்.
- போசாக்குக் குறைவாக இருப்பின் அதனை இனங்கண்டு நிவாரணம் வழங்கல்
- தேவையான ஊட்டச்சத்துகளையும் அது தொடர்பான தீர்வுகளையும் பெற்றுக் கொடுத்தல்
- குருதி, சிறுநீர் பரிசோதனைகளும் அவற்றுக்கான நிவாரணங்களும்

சிறுநீர்ப் பரிசோதனை - அல்பியூமின் மற்றும் வெல்லச் சோதனைகள்.

இரத்தப் பரிசோதனை - ஈமோகுளோபின் மற்றும் இரத்த அழுத்தம், குருதி வகைப் பரிசோதனையும்

கணிப்பீட்டு வினாக்கள்

1. கர்ப்பிணித் தாய்மார் பராமரிப்பில் கவனத்தில் எடுக்கவேண்டிய காரணிகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
2. பராமரிப்பு நிலையங்களில் கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கு ஏன் இரும்பு, கல்சியம் போன்ற சத்துகளைக் கொண்ட மருந்துகளை வழங்கப்படுகின்றன?
3. கர்ப்பிணித் தாய்மார் நாளாந்தம் செய்யவேண்டிய செயற்பாடுகளைக் குறிப்பிடுக.
4. கர்ப்பிணித் தாய் ஒருவருக்குப் பொருத்தமான பகலுணவு வேளையைத் திட்டமிடுக.

11.5 சிறு குழந்தைப் பருவத்தை கடக்கும் பிள்ளைகளை பராமரித்தல்

பிறப்பு முதல் குழந்தைப் பருவம் வரையான விருத்தி

● சிசு பருவம்

இது 0 முதல் 28 நாட்கள் வரையான காலப்பகுதியாகும். அதாவது சிசு பிறந்தது முதல் 0-28 நாட்கள் வரையான காலப்பகுதியாகும். இது “சிசுப் பருவம்” (Neonate) எனப்படும். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை ஒன்றின் நிறை 2.5 k.g தொடக்கம் 3.5k.g குறைவாகும் என இனங்காணப்பட்டுள்ளது. உயரம் 36cm வரையாகும்.

பரம்பரை இலட்சணங்கள், பௌதிகச் சூழல், தாயின் போசணை, உடல் நிலை என்பவற்றுக்கு ஏற்ப மாறுபடும். தாயின் வயிற்றிலேயே கரு தனக்குத் தேவையான ஓட்சிசனை சூல் வித்தகம் தொப்புள் நாணின் மூலம் பெற்றுக்கொள்கின்றது. குழந்தை உலகத்துடன் முதலாவது தொடர்புகொள்வது சுவாசம் மூலமாகும். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் இதயத்துடிப்பு வேகம் ஒரு நிமிடத்துக்கு 130-150இற்கு இடைப்பட்டதாக இருக்கும். இது சில தினங்களில் குறைந்துவிடும்.



11.10 பச்சிளம் குழந்தை