Tamil | தமிழ்

Pregnancy and birth services	கர்ப்பகால மற்றும் பிரசவ சேவைகள்
Planning for the birth of a child requires a lot of preparation and for parents there are a lot of considerations.	குழந்தைப் பிரசவதிற்குத் திட்டமிடும் போது நீங்கள் பல ஆயத்தங்களைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும். இந்த விடயத்தில் பெற்றோர்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் பலவுள்ளன.
To help you along the way, Victoria has a number of services that cover arrange of related issues, such as screening and tests, fertility, miscarriage, having twins, having baby with a disability, and more.	சோதனைகள், பரிசோதனைகள், கருவளம், குறைப்பிரசவம், இரட்டைக் குழந்தைகள், உடலியலாமையுள்ள குழந்தைப் பிரசவம் மற்றும் பல பிரச்சினைகளில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய இன்னும் பல வகைப்பட்ட சேவைகளும் விக்டோரிய மாநிலத்தில் உள்ளன.
How and where you have your baby will depend on several key factors; your health, your baby's health, your past pregnancies, where you live, if you are public or privately insured patient, to name just a few. It's also important to note that not all hospitals have the same services, so you may be directed to a specific hospital based on your needs.	உங்களுடைய குழந்தையை நீங்கள் எப்போது, எங்கு பிரசவிப்பீர்கள் என்பது அநேக முக்கிய விடயங்களைப் பொறுத்து அமையும். உங்களுடைய உடல்நலம், உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலம், உங்களுடைய கடந்தகாலக் கர்ப்பங்கள், நீங்கள் வசிக்கும் இடம், உங்களுக்குள்ள காப்பீட்டு வசதி தனியார் துறையினதா அல்லது அரசுத் துறையினதா என்பன இவற்றில் சிலவேயாகும். அனைத்து மருத்துவமனைகளிலும் ஒரே மாதிரியான சேவைகள் கிடைக்காது என்பதை நீங்கள் அவதானிக்க வேண்டியது முக்கியம். ஆகவே, உங்களுடைய தேவைகளைப் பொறுத்துக் குறிப்பிட்ட மருத்துவமனை ஒன்றிற்குச் செல்லும் தேவை உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடும்.
Some rural hospitals do not offer antenatal or birth care, meaning a trip to a larger hospital that may be some distance away.	சில கிராமப்பகுதி மருத்துவமனைகளில் முன் பிரசவக் கவனிப்புக் கிடைக்காது, ஆகவே

Pregnancy and birth services © Copyright State of Victoria 2017

சிறிது தொலைவில் இருக்கக்கூடிய பெரிய மருத்துவமனை ஒன்றிற்கு நீங்கள் செல்ல வேண்டியிருக்கலாம்.

Understanding your childbirth options will give you the best chance of having a successful and rewarding birth experience.

பிரசவத்திற்கான விருப்பத் தெரிவுகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வது நல்லமுறையில் பிரசவம் நடைபெறவும், இந்த அனுபவம் உங்களுக்கு நல்லதாக அமையவும் உதவும்.

In Victoria, there are arrange of health services to support your choice.

உங்களுடைய தெரிவுக்கு ஏற்ற விதத்தில் உங்களுக்கு ஆதரவுதவி அளிக்கக்கூடிய பல வகைச் சேவைகள் விக்டோரிய மாநிலத்தில் உள்ளன.

If you are preparing for your first pregnancy, it is a good idea to speak with your GP before becoming pregnant.

உங்களுடைய முதல் கர்ப்பத்தைப் பற்றிய யோசனையில் நீங்கள் இருந்தால், நீங்கள் கர்ப்பமாவதற்கு முன்பே உங்களுடைய பொது மருத்துவர்(ஜி.பி.) உடன் பேசுவது நல்லது.

We'll make sure your general health is good. We like to talk to you if you've got regular medication, we want to make sure that you're on the right dose or even change it because it may not be safe in pregnancy. Like to talk about habits like smoking and drinking, and what effect they may have on the baby. And we'd like you to start on a multi-vitamin including Folic acid and Iodine, to minimise risks to the baby. We want you to be in tip-top condition before you start on a pregnancy.

உங்களுடைய பொதுவான உடல்நலம் நன்றாக இருக்கிறது என்பதை நாங்கள் உறுதி செய்வோம். உங்களுடைய மருந்துகளை நீங்கள் தவறாமல் எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறீர்களா என்று தெரிந்துகொள்ள உங்களுடன் நாங்கள் பேசுவோம். சரியான அளவில்தான் நீங்கள் மருந்துகளை உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதை நாங்கள் உறுதிப்படுத்தவேண்டும். ஏனெனில், கர்ப்ப நிலைக்கு அந்த மருந்துகள் உகந்ததாக இல்லாமல் இருக்கலாம். புகைப்பழக்கம் மற்றும் குடிப்பழக்கம் ஆகியவற்றைப் பற்றியும், இதனால் என்ன விளைவுகள் ஏற்படும் என்பதைப் பற்றியும் உங்களுடன் பேசுவோம். உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்படும் ஆபத்துக்களைக் குறைப்பதற்காக 'ஃபோலிக்' அமிலம் மற்றும் அயோடின் போன்ற கூடுதல் விட்டமின்களை உங்களுக்குக் கொடுப்பதைப்

Pregnancy and birth services © Copyright State of Victoria 2017

பற்றி யோசிப்போம். கர்ப்பமடைவதற்கு முன்பு நீங்கள் மிக ஆரோக்கியமான நிலையில் இருக்கவேண்டும் என்பது எமது கருத்து.

Once you're pregnant, your GP will help you decide nowhere to have your baby, and connect you to other healthcare professionals who can help you on your journey. This is part of Antenatal Care.

நீங்கள் கர்ப்பிணியானதும், பிரசவம் எங்கு இடம்பெறும் என்பதை முடிவு செய்வதில் உங்களுடைய பொது மருத்துவர் (ஜி.பி.) உங்களுக்கு உதவுவார், மற்றும் உங்களுடைய குழந்தைப்பேறுப் பயணத்தில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சுகாதாரக் கவனிப்பு நிபுணர்களுடன் உங்களுக்குத் தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தருவார். இது முன் பிரசவக் கவனிப்பின் ஒரு பகுதியாகும்.

This can be provided by midwife, doctor, or obstetrician.

மருத்துவச்சி, மருத்துவர் அல்லது குழந்தைப்பேறு மருத்துவர் ஒருவரால் இந்தக் கவனிப்பு அளிக்கப்படும்.

A midwife is an important member of your health care team, and will usually be one of the first members on your team that you will meet.

உங்களுக்கான உடல் நலக் கவனிப்பு அணியினரில் மருத்துவச்சி ஒரு முக்கிய அங்கத்தவராவார். மற்றும் பொதுவாக நீங்கள் சந்திக்க வேண்டிய முதல் மருத்துவ அணியினரில் இவர் ஒருவராவார்.

So the midwife's role in that is just to make sure that Mum and baby are doing okay, during their pregnancy, and they'll set time limits that the women will come into the hospital and be seen by midwife. During those checks, we look at blood pressure, we might check your urine, and we'll check the baby for size and growth. We usually, from about 18 weeks onwards, we'll start checking the heart rate of the baby, and just generally checking Mum over, make sure she's sort of mentally well in herself as well, which is a really important thing now. Referring her off if anything comes apparent during that pregnancy to different avenues if you need to.

எனவே, கர்ப்ப காலத்தில் தாயும் குழந்தையும் நலமாக இருக்கிறார்கள் என்பதை உறுதி செய்வதே மருத்துவச்சியின் பங்காகும். தாயாகப் போகும் பெண்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து மருத்துவச்சியைச் சந்திப்பதற்கான நேர வரையறைகள் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப்படும். இந்தச் சோதனைகளின்போது, உங்களுடைய இரத்த அழுத்தம், சிறுநீர், உங்கள் குழந்தையின் அளவு மற்றும் வளர்ச்சி ஆகியவற்றை நாங்கள் பரிசோதிப்போம். பொதுவாக 18 வாரங்களில் இருந்து குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு

Pregnancy and birth services © Copyright State of Victoria 2017

	வீதத்தைச் சோதிக்கத் துவங்குவோம், மற்றும் தாயின் பொது நலத்தையும் சோதித்து மன ரீதியாகத் தாய் சுகமாக இருக்கிறாரா என்பதை உறுதிப்படுத்துவோம், ஏனெனில் இதை நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது முக்கியம். கர்ப்பகாலத்தில் தாய்க்குப் பிரச்சினைகள் ஏதும் இருப்பது தெரியவந்தால் தகுந்த வழிகளில் உதவியை நாட நாங்கள் பரிந்துரை செய்வோம்.
If your pregnancy is considered low risk, you'll have seven to ten of these visits over the course of your pregnancy.	உங்களுடைய கர்ப்பத்தில் ஆபத்து ஏற்படும் வாய்ப்புக் குறைவு என்றால் உங்களுடைய கர்ப்ப காலத்தின் போது ஏழு முதல் பத்துத் தடவைகள் நீங்கள் இந்தப் பார்வை நேரங்களை மேற்கொள்வீர்கள்.
If your pregnancy is considered high risk, you will see your obstetrician more frequently, and possibly see other specialists or midwives too.	உங்களுடைய கர்ப்பத்திற்கு ஆபத்து ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம் என்றால், நீங்கள் உங்களுடைய குழந்தைப்பேறு மருத்துவரை அடிக்கடி பார்ப்பீர்கள், மற்றும் மற்றச் சிறப்பு மருத்துவர்களையோ மருத்துவச்சிகளையோ நீங்கள் பார்க்கவும் கூடும்.
This often involves management before the pregnancy in preventing problems, as well as management during the pregnancy, involving ultrasounds, checking on the mother's health, and planning for the delivery. Then care during the delivery, which may involve a normal delivery, or an instrumental or Caesarean delivery, all of which an obstetrician is involved in.	பிரச்சினைகளைத் தடுப்பதற்காகக் கர்ப்ப நிலைக்கு முன்பாகவே இதற்கான மருத்துவ நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை இது குறிக்கும். மற்றும் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது, 'அல்ட்ரா ஸவுண்டு'கள் எடுப்பதும் தாயின் உடல்நலத்தை அவ்வப்போது சோதித்து வருவதும் பிரசவத்திற்கான திட்டங்களை மேற்கொள்வதும் இதில் உள்ளடங்கும். சாதாரணப் பிரசவம், அல்லது ஆயுதப் பிரசவம், அல்லது அறுவைப் (சிஸேரியன்) பிரசவம் ஆகிய எந்த வகைப் பிரசவமாக இருந்தாலும் குழந்தைப்பேறு மருத்துவர் ஒருவர் பிரசவக் கவனிப்பில் ஈடுபாடு

Pregnancy and birth services © Copyright State of Victoria 2017

கொள்வார்.

In Victoria, most women have their babies in a public hospital.

விக்டோரிய மாநிலத்தில் உள்ள பெரும்பாலான பெண்கள் பொது மருத்துவமனை ஒன்றில்தான் தமது குழந்தைகளைப் பிரசவிக்கின்றனர்.

This option is safe, high-quality, and offers the most child birth options.

இந்தத் தெரிவே மிகவும் பாதுகாப்பான, உயர்தரமான மற்றும் பலரும் மேற்கொள்ளும் தெரிவாகும்.

However, if your pregnancy is low risk, you may prefer to use only antenatal services, seeing a midwife, and sharing care with your GP.

இருந்தாலும், உங்களுடைய கர்ப்பத்திற்கு ஆபத்து ஏற்படும் வாய்ப்புக் குறைவாக இருந்தால், முன் பிரசவக் கவனிப்பை மட்டும் நீங்கள் பெறலாம். மருத்துவச்சி மற்றும் உங்களுடைய பொது மருத்துவர்(ஜி.பி.) ஆகியாருடைய கவனிப்பு இதில் உள்ளடங்கும்.

Home birth options are also available. If you do choose a private hospital, you can choose your obstetrician, who will be there when you have your baby.

வீட்டிலேயே பிரசவத்தை வைத்துக் கொள்வதற்கான தெரிவுகளும் உள்ளன. பொது மருத்துவமனை ஒன்றை நீங்கள் தெரிவு செய்தால், உங்களுக்குப் பிரசவம் பார்ப்பதற்கான தாய்ப்பேறு மருத்துவர் ஒருவரை நீங்கள் தெரிவு செய்துகொள்ளலாம்.

Costs will vary, and even with private health cover, you're likely to face out-of-pocket expenses.

செலவுகள் மாறுபடலாம், மற்றும் தனியார் உடல் நலக் காப்பீட்டு வசதி உங்களிடம் இருந்தாலும் சொந்தச் செலவுகளும் உங்களுக்கு ஏற்படும் சாத்தியமும் இருக்கும்.

It is a good idea to check with your private health provider so you are aware of all the costs.

உங்களுடைய தனியார் உடல் நலச் சேவை வழங்குனருடன் தொடர்பு கொண்டு அனைத்துச் செலவுகளைப் பற்றியும் நீங்கள்

Pregnancy and birth services © Copyright State of Victoria 2017

முன்கூட்டியே தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

No two pregnancies are the same, and in Victoria, there are services to help accommodate a range of cultural and religious needs.

எல்லாப் பிரசவங்களும் ஒரே மாதிரியானவையல்ல. ஆகவே வெவ்வேறு கலாச்சாரங்கள் மற்றும் சமயங்களைச் சேர்ந்தவர்ளுக்கான பிரசவகாலத் தேவைகளை விக்டோரிய மாநிலம் கருத்தில் கொள்கிறது.

Notify your local maternity service, as well as the hospital you plan to attend, to discuss any cultural or religious requirements you may have.

உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய கலாச்சார மற்றும் சமயத் தேவைகளைப் பற்றி உங்களுடைய உள்ளூர் மகப்பேறு சேவைகளுக்கும் நீங்கள் தெரிவு செய்திருக்கும் மருத்துவமனைக்கும் தெரிவியுங்கள்.

All pregnant women who advise their maternity hospital that they are an Aboriginal or Torres Strait Islander Australian have access to the Koori Maternity Service.

தாம் பழங்குடியினர் அல்லது டோரிஸ் நீர்ச்சந்தித் தீவகத்தவர் என்று தம்முடைய தாய்ப்பேறு மருத்துவமனைக்கு அறிவிக்கும் அனைத்துக் கர்ப்பிணிகளும் 'கூரி தாய்ப்பேறு சேவை' (Koori Maternity Service) யைப் பயன்படுத்தலாம்.

It's more of a culturally appropriate service. Aboriginal women, and/or women that are non-Aboriginal, that are having an Aboriginal baby, are more than welcome to access our services.

கலாச்சாரத் தேவைகளைக் கருத்தில் கொள்ளும் சேவை என்று இதைச் சொல்லலாம். பழங்குடிப் பெண்களும் மற்றும்/அல்லது பழங்குடியல்லாத - மற்றும் பழங்குடிக் குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் பெண்களும் எமது சேவைகளைத் தாராளமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள வரவேற்கப்படுகின்றனர்.

When the baby's born and couples return home, there can be other big changes.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு பெற்றோர்களும் குழந்தையும் வீட்டிற்குத் திரும்பும்போது வேறு பல பெரிய புதிய மாற்றங்கள் இருக்கக்கூடும்.

From learning to breastfeed, and changing

தாய்ப்பல் ஊட்டக் கற்றுக் கொள்வதிலிருந்து

Pregnancy and birth services © Copyright State of Victoria 2017

nappies, to getting a routine happening.	குழந்தைக்குச் சாணைத் துண்டு (நேப்பி) மாற்றுவது வரை பல வேலைகளை உரிய நேரத்தில் செய்யும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
All while making sure that you find time to look after your own relationship.	இவை அனைத்திற்கும் இடையில் உங்களுடைய வாழ்க்கைத்துணை உறவையும் நீங்கள் நல்லமுறையில் பராமரித்துவர வேண்டும்.
There might be times when new mums may find themselves feeling exhausted, and having trouble coping with the stress that looking after a newborn can bring. There are a number of expert services available to help, including both online and telephone based options that are easy to access and use.	புதிய தாய்மார்கள் களைத்துப் போகும் நேரங்களும் இருக்கக்கூடும், மற்றும் புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையைப் பராமரிப்பதால் ஏற்படும் அழுத்தங்களைச் சமாளிப்பதில் சிரமங்கள் ஏற்படலாம். இதில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சிறப்புச் சேவைகள் பல உள்ளன. இணையம் மூலமாகவும் தொலைபேசி மூலமாகவும் கிடைக்கும் சேவைகளை உள்ளடக்கிய இந்தச் சேவைகளை நீங்கள் எளிதில் பாவிக்கலாம்.
From the moment you try for a baby, to becoming pregnant and coming home with a new baby, it's a life-changing journey you will never forget.	குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள் யோசிக்கத் துவங்கும் நேரத்திலிருந்து, கர்ப்பமாகி நீங்கள் வீட்டிற்குக் குழந்தையோடு திரும்பும் வரைக்கும் உங்கள் வாழ்க்கையில் மறக்க இயலாத மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் பயணமாகும் இது.
It's different for each person, and is affected by your medical, cultural, and personal needs.	இந்த அனுபவம் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறாக இருக்கும், மற்றும் இது உங்களுடைய மருத்துவத் தேவைகள், கலாச்சாரத் தேவைகள் மற்றும் சொந்தத் தேவகளைப் பொறுத்து அமையும்.
By asking questions and seeking advice, you'll find the Victorian Health System offers a range of diverse services that support you at every stage.	இதைப் பற்றிக் கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டு உங்களுக்குத் தேவைப்படும் அறிவுரையை நாடுவதன் மூலம், ஒவ்வொரு கட்டத்திலும்

Pregnancy and birth services © Copyright State of Victoria 2017

For more information, visit:
BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy

உங்களுக்கு ஆதரவுதவி செய்யும் சேவைகளை 'விக்டோரியச் சுகாதார முறைமை' அளிக்கிறது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு:
BETTERHEALTH.vic.gov.au/pregnancy

Pregnancy and birth services © Copyright State of Victoria 2017