Private E-Sevai Center
CSC Center
STAR RAINBOW SERVICES
VADAPALANI
8144337349

தமிழ் மக்கள் குரல்
தினசரி காலை நாளிதழ்
tamilmakkalkural@gmil.com
RNI No. : TNTAM24840
உள்ளது உள்ளபடி

RS Polyclinic

கர்ப்பகாலத்தில் தீபாவளி - பாதுகாப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் கொண்டாடுவது எப்படி?



சென்னை – 4 நவம்பர், 2026 கட்டுரையாளர்: டாக்டர் நந்தினி எல்., மகப்பேறு மற்றும் மகளிர் மருத்துவ நிபுணர், பர்த்ரைட் பை ரெயின்போ ஹாஸ்பிடல்ஸ் (BirthRight by Rainbow Hospitals), அண்ணா நகர், சென்னை

தீபாவளி என்பது குடும்பங்களை ஒன்றிணைத்து, வீடுகளில் ஒளி, ஒலி மற்றும் மகிழ்ச்சி நிறைந்த பண்டிகையாகும். இருப்பினும், கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு, இத்தகைய பண்டிகைக் காலங்களில் கூடுதல் கவனம் தேவைப்படுகிறது. தீபாவளியின் போது ஏற்படும் காற்று மற்றும் ஒலி மாசுபாடு, தாயின் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமல்லாமல், வளரும் கருவின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கக்கூடும். இதற்காகப் பண்டிகையைக் கொண்டாடுவதையே தவிர்க்க வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல; சில எளிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம், தாயும் குழந்தையும் பாதுகாப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் பண்டிகையைக் கொண்டாட முடியும்.

தீபாவளியின் போது ஏற்படும் மிகப்பெரிய கவலைகளில் ஒன்று, பட்டாசுகளால் ஏற்படும் புகை மற்றும் ஒலி மாசுபாடு ஆகும். வண்ணமயமான ஒளிக்காட்சிகள் மகிழ்ச்சியளிப்பதாக இருந்தாலும், பட்டாசுகளால் உருவாகும் உரத்த ஒலிகள் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தக்கூடும். கருவில் உள்ள குழந்தை வெளிப்புறச் சூழலில் இருந்து வரும் ஒலிகளுக்கு எதிர்வினையாற்றக்கூடும், மேலும் அதிக டெசிபல் சத்தங்களுக்கு திடீரென ஆட்படுவது அசௌகரியத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் உண்டாக்கலாம். எனவே, கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உரத்த பட்டாசுகள் வெடிக்கப்படும் இடங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் மற்றும் அமைதியான, சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த வழிகளில் கொண்டாடுவதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். உரத்த சத்தங்களுக்கு ஆட்படுவது தவிர்க்க முடியாததாக இருந்தால், ஒலி பாதுகாப்பு கருவிகள் அதன் தாக்கத்தைக் குறைக்க உதவும்.

பண்டிகைக் காலங்களில் காற்று மாசுபாடு மற்றொரு முக்கிய பிரச்சனையாக உள்ளது. பட்டாசுகளிலிருந்து வெளியேறும் புகை காற்றின் தரத்தை பெருமளவு குறைப்பதோடு, சுற்றுச்சூழலில் தீங்கு விளைவிக்கும் துகள்களின் அளவையும் அதிகரிக்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில் உடலுக்கு அதிக ஆக்சிஜன் தேவைப்படுவதால், காற்றின் தரம் மோசமாக இருக்கும்போது மூச்சுத்திணறல், தலைவலி, தலைச்சுற்றல் அல்லது குமட்டல் போன்ற அசௌகரியங்கள் ஏற்படலாம். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பட்டாசுகள் அதிகம் வெடிக்கப்படும் நேரங்களில் வீட்டிற்குள்ளேயே இருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்; கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களை மூடி வைக்க வேண்டும், மேலும் முடிந்தவரை காற்று சுத்திகரிப்பான்களைப் (air purifiers) பயன்படுத்த வேண்டும். ஒருவேளை வெளியே செல்ல வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால், சரியாகப் பொருந்தக்கூடிய தரமான முகக்கவசத்தை அணிவது கூடுதல் பாதுகாப்பை வழங்கும்.

பண்டிகைக் கொண்டாட்டங்கள் பெரும்பாலும் சுவையான இனிப்புகள் மற்றும் காரமான பலகாரங்களைச் சுற்றியே அமைகின்றன. தீபாவளி போன்ற பண்டிகைகளின் போது அவ்வப்போது இத்தகைய உணவுகளை உண்பது மகிழ்ச்சியைத் தந்தாலும், கர்ப்ப காலத்தில் சமச்சீரான உணவைப் பேணுவது மிகவும் முக்கியம். கடைகளில் விற்கப்படும் இனிப்புகளில் சர்க்கரை, சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு (மைதா) மற்றும் செயற்கைச் சேர்க்கைப் பொருட்கள் அதிகமாக இருக்கலாம். ஆரோக்கியமான மூலப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தி வீட்டிலேயே பண்டிகை உணவுகளைத் தயாரிப்பதன் மூலம், சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பின் அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும், அதே சமயம் தேவையான சத்துக்கள் கிடைப்பதை உறுதி செய்யவும் முடியும். போதுமான அளவு தண்ணீர், இளநீர் மற்றும் பழச்சாறுகளை அருந்தி உடலை நீரேற்றத்துடன் வைத்திருப்பது, தாயின் ஆரோக்கியத்திற்கும் கருவின் வளர்ச்சிக்கும் சம அளவில் அவசியமாகும்.

தீபாவளியின் போது சரியான ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது, பண்டிகையை இன்னும் பாதுகாப்பானதாக மாற்ற உதவும். பாரம்பரியக் கொண்டாட்டங்களின் போது ஆடம்பரமான உடைகளை அணியும் வழக்கம் இருந்தாலும், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தங்களின் வசதிக்கே முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும். பருத்தி போன்ற எடை குறைந்த, காற்றோட்டமான துணிகள் மிகவும் ஏற்றவை; இவை எளிதாக நடமாட உதவுவதுடன், அசௌகரியத்தையும் குறைக்கின்றன. மேலும், இத்தகைய வசதியான ஆடைகள், தீபங்கள் அல்லது பட்டாசுகளிலிருந்து வரும் நெருப்பு தற்செயலாக உடலில் படுவதற்கான அபாயத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் கூடுதல் பாதுகாப்பையும் வழங்குகின்றன.

கொண்டாட்டங்களின் போது தீக்காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதில் சிறப்பு கவனம் செலுத்த வேண்டும். விளக்குகள் ஏற்றுவதிலும், பட்டாசுகளை வெடிப்பதிலும் எச்சரிக்கை தேவை, குறிப்பாக கர்ப்ப காலத்தில் தலைசுற்றல், மயக்கம் போன்ற காரணத்தினால் அவர்கள் சாதாரண இயக்கம் பாதிக்கப்படலாம். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பட்டாசுகளிலிருந்து பாதுகாப்பான தூரத்தை பராமரிக்க வேண்டும் மற்றும் பட்டாசுகள் வெடிக்கப்படும் கூட்டமான இடங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். உங்களுக்கு ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கிருமிநாசினிகளைப் பயன்படுத்தும் பழக்கம் இருந்தால், அவற்றை உபாயயோகிப்பதை தவிர்க்கவும். பாதுகாப்பான இடத்திலிருந்து கொண்டாட்டங்களை அனுபவிக்க, பட்டாசுகளை மற்றவர்கள் கையாள அனுமதிப்பது எப்போதும் அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

நம் கலாச்சார பண்டிகைகளுக்கு தயாராவது மிகப்பெரிய ப்ராயத்தைகள் நிறைந்ததாகும். இருக்குமிடத்தை சுத்தம் செய்தல், அலங்கரித்தல் மற்றும் பூக்களைக் கையாளுதல் போன்றவை பெரும்பாலும் தனிநபர்களைத் தூசி, ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் பொருட்கள் மற்றும் இரசாயன சுத்திகரிப்புப் பொருட்களுக்கு உட்படுகிறது. இந்தப் பொருட்கள் ஒவ்வாமை அல்லது சுவாசக் கோளாறுகளைத் தூண்டக்கூடும், இவற்றை கர்ப்ப காலத்தில் சமாளிப்பது கடினமாக இருக்கும். முடிந்தவரை, கர்ப்பிணிப் பெண்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் உதவியைப் பெற வேண்டும் மற்றும் கடுமையான சுத்திகரிப்புப் பொருட்கள் அல்லது அதிகப்படியான தூசியின் ஈடுபாட்டைக் குறைக்க வேண்டும்.

ஆகமொத்தத்தில், தீபாவளி என்பது மகிழ்ச்சி, பிணைப்பு மற்றும் கொண்டாட்டத்திற்கான ஒரு காலமாகும். இரைச்சல், மாசுபாடு, காயங்கள் மற்றும் தேவையற்ற உடல் அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கத் தேவையான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும், தங்கள் குழந்தையின் நலனுக்கும் முன்னுரிமை அளித்துக்கொண்டே பண்டிகையைக் கொண்டாடி மகிழலாம். அவசர காலத் தேவைகளுக்கான உபகரணங்களை அருகில் வைத்திருப்பதும், ஏதேனும் அசாதாரண அறிகுறிகள் தென்படும்போது மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுவதும் கூடுதல் மன அமைதியைத் தரும்.

இந்த தீபாவளியன்று, பண்டிகையின் ஒளி நேர்மறையான உணர்வையும், நிம்மதியையும், நல் ஆரோக்கியத்தையும் கொண்டு வரட்டும்; இது தாய்க்கும் கருவில் இருக்கும் குழந்தைக்கும் பாதுகாப்பான மற்றும் மகிழ்ச்சியான கொண்டாட்டத்தை உறுதி செய்யட்டும்.