ப்ரியா

பிரசவத்திற்கு பின் கவனம்!

டாக்டர் சித்ரா வி.ஆனந்த்

கர்ப்பகாலம் வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சியான கட்டம். ரசிக்க வேண்டிய இந்த ஒன்பது மாதங்களில் பெண்கள் உடலளவில் பல மாற்றங்களை எதிர்கொள்கிறார்கள். பிரச்னைக்குறிய தீர்வினை ஆரம்ப நிலையிலேயே கவனித்தால் எந்த நேரத்திலும் உங்க அசல் உடல் கட்டமைப்புக்குத் திரும்ப முடியும் என்கிறார் புகழ்பெற்ற சரும நிபுணர் டாக்டர் சித்ரா வி.ஆனந்த்.

முகப்பரு

கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் ஹார்மோன் உற்பத்தி மற்றும் மாற்றம் காரணமாக பெரும்பாலான பெண்கள் முகப்பரு பிரச்னையை சந்திப்பார்கள். இதனால் மனஉளைச்சலுக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள். உடலில் துத்தநாகத்தின் அளவு குறைவதும், முகப்பரு தோன்றுவதற்கான அடிப்படை காரணம். இதனால் முகப்பருக்கள் எளிதில் குணமாகாது. அந்த காலக்கட்டத்தில் வைட்டமின் சி, சத்துள்ள உணவினை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்தும். மேலும் முகப்பரு பரவுவதையும் தடுக்கும். உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மை கூட முகப்பரு தோன்ற காரணமாகும். அதை வெளியேற்ற நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம்.

பொதுவாக முகப்பரு தோன்றும் போது, டாக்டர்கள் சில மருந்துகளை பரிந்துரை செய்வது வழக்கம். கர்ப்பகாலத்தில் நாம் வேறு எந்த மருந்துகளையும் உட்கொள்ள கூடாது என்பதால் டாக்டரின் ஆலோசனை இல்லாமல் நீங்களாகவே மருந்துகளை சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும். அதற்கு பதில் சந்தனக் கட்டையை உரைத்து பரு உள்ள இடத்தில் அப்ளை செய்து வரலாம். மஞ்சளும் உரசி பூசலாம்.

நீரிழப்பு

பிரசவமும், பால் சுரப்பும் சருமத்தில் நீரிழப்பை உண்டாக்கும். மேலும் சருமம் மந்தமான மற்றும் உயிரற்ற தோற்றத்தில் காட்சியளிக்கும். ஆரோக்கியமான ரத்த அணுக்கள் நல்ல முறையில் செயல்பட, தண்ணீர் மிகவும் அவசியம். தண்ணீர் தாய்ப்பாலின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு நல்ல பால் சுரப்புக்கு தண்ணீர் மிகவும் அவசியம்.

கர்ப்ப காலத்தின்போதும் அதற்கு பிறகும் நிறைய திரவங்கள் குடிப்பது, மலச்சிக்கலை எளிதாக்கும், தோலை மென்மையாக்கும், நச்சுத்தன்மையை

வெளியேற்றும், நீர்க்கட்டை குறைக்கும், சிறுநீர் பாதையில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்றுகள் போன்ற அபாயத்தில் இருந்து பாதுகாக்கும்.

வெறும் தண்ணீர் மட்டுமே எப்படி குடிப்பதுன்னு பலருக்கு தோன்றலாம். தண்ணீர் மட்டும் இல்லாமல் மற்ற திரவ சார்ந்த உணவுகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதாவது, பால், பழச்சாறுகள், சூப் வகைகள், ஸ்பார்க்லிங் வாட்டர் (நுரைக்கும் தண்ணீர்), டீ, காபி (காபீன் நீக்கப்பட்டது), பழங்கள் மற்றும் பச்சை காய்கறிகளையும் கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதை எல்லாம் மீறி, உங்கள் சருமம் வறண்டு இருப்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால் சரும நிபுணரை அணுகி மெடி ஃபேஷியல்ஸ் ஃபார் ஹைட்ரேஷன் (Med-iFacials for Hydration) சிகிச்சையை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இது சருமத்தில் ஏற்பட்டுள்ள நீரிழப்பை கட்டுப்படுத்தும். கர்ப்ப காலத்தின் போதும் அதற்கு பிறகும் கூட இந்த சிகிச்சையை டாக்டரின் ஆலோசனைபடி எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நிறமி

நிறமி, என்பது பேறுகால பசலை. கர்ப்ப காலத்தில் சரியான பராமரிப்பு இல்லாமல் இருந்தால் நிறமியின் பாதிப்பு ஏற்படும். மெலஸ்மா, முகத்தில் கரும்புள்ளிகள் தோன்றும். இந்த புள்ளிகள் பொதுவாக நெற்றியில், கன்னங்கள் மற்றும் கழுத்தில் தோன்றும். முழங்கைகள், முழங்கால்கள், கைகளின் கீழ்ப்பக்கம் உள்ள தோல் கூட கருப்பாக மாறும் வாய்ப்புள்ளது. இதனை தடுக்க வெயிலில் செல்லும் போது எல்லாம் எஸ்.பி.எஃப் 30 உள்ள ஒரு சன்ஸ்கிரீன் லோஷனை பயன்படுத்த வேண்டும். சூரிய ஒளியில் இருந்து உங்கள் முகத்தைப் பாதுகாக்க தொப்பி அணியலாம். சூரிய ஒளி உங்கள் முகத்தில் பட்டால் கரும்புள்ளிகள் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது. இதற்கான சிறப்பு சிகிச்சைகளும் உள்ளன. மருத்துவர் ஆலோசனைபடி செய்து கொள்ளலாம்.

வரித் தழும்புகள் (stretch marks)

கர்ப்பகாலத்தில் குழந்தை கருவில் இருப்பதால், வயிறு பெரிசாகும். உடல் வேகமாக வளரும்போது வரித் தழும்புகள் தோன்றும். சரும அடிப்பகுதியில் உள்ள மீள்நார்கள் விரிவடைவதாலும் வரித் தழும்புகள் ஏற்பட ஒரு காரணமாகும். இவை பெரும்பாலும் அடிவயிறு, மார்பகங்கள், இடுப்பு மற்றும் தொடைப் பகுதி, கால்கள் போன்ற இடங்களில் ஏற்படும்.

ஒரு பெண்ணுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் ஒன்பதாவது மாதத்தில், சராசரியாக 9 முதல் 12 கிலோ வரை எடைக் கூடும். இதற்கு மேல் எடை கூடினால் வரித் தழும்புகள் அதிகம் தோன்ற வாய்ப்புள்ளது. சில சமயம் வரித் தழும்பு காரணமாக அரிப்பு ஏற்படும். அந்த சமயத்தில் மாய்சரைசிங் கிரீம் பயன்படுத்துவது நல்லது. இது சருமத்தை ஈரப்பதத்துடன் வைத்துக் கொள்ள உதவும். கர்ப்பத்திற்கு பிறகும் சிலருக்கு மறைந்துவிடும். ஒரு சிலருக்கு தங்கிவிடும். அவர்கள் லேசர் சிகிச்சை மூலம் சீர் செய்து கொள்ளலாம்.

முடி உதிர்தல்

பிரசவத்திற்கு பிறகு முடி உதிர்தல் என்பது பொதுவானது. குழந்தைப் பிறப்புக்கு பிறகு 50% பெண்களுக்கு முடிஉதிர்வு பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. அதே சமயம் அந்தப் பிரச்னை அதிகமாக இருந்தால், உடனடியாக சரும நிபுணரை அணுகி ஆலோசனை பெறவும்.

கட்டுக்கோப்பான உடல்

கர்ப்பகாலத்தின் போது உங்க எடை கூடுவதால், நீங்கள் முன்பு பயன்படுத்திய உடை உங்களுக்கு பொருந்தாது. பிரசவத்திற்கு பிறகு உணவு ஆலோசகர் மற்றும் உடற்பயிற்சி நிபுணர்களின் ஆலோசனை பெற்று கட்டக்கோப்பான உடலை நீங்கள் மீண்டும் பெறலாம். பிரசவ காலத்தில் சருமம் விரிவடைவதால் பல பெண்களுக்கு வயிற்று பகுதியில் சருமம் தளர்வடையும். அதனை தோல் இறுக்கம் சிகிச்சை மூலம் சீர் செய்யலாம். இடுப்பு அங்குலங்களையும் சிகிச்சை மூலம் குறைக்கலாம்.

●