

தமிழ் > ஆரோக்கியம் > கர்ப்பம் / பிறப்பு

## கர்ப்பம் / பிறப்பு

கர்ப்பம், பிரசவம் மற்றும் உங்கள் கழைந்தயாடன் மாதல் மறையாக ஒரு சிறப்பு நேரம். மிக முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், நீங்களும் உங்கள் கழைந்தயாம் ஆரோக்கியமாக இரக்கிறீர்கள்.

கர்ப்ப காலம் பற்றி ஆரம்ப கட்டத்தில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பிரசவத்திற்கு தயாராக இரப்பதும் முக்கியம்.

உங்களுக்கு உதவ, பல ஆலோசனை மையங்கள் உள்ளன, அவை உங்களுக்கு தனிப்பட்ட மறையில் மற்றும் உங்கள் மொழியில் கலிட ஆலோசனை வழங்கும்.






















St.Gallen மாநிலம் இந்த நேரத்தில் நீங்கள் ஆதரிக்க பிறப்பு பிறகு நேரம் பல சேவைகளை வழங்குகிறது.

### சினை

நீங்கள் பரிசோதனைகளுக்காக ஒரு மகளிர் மரூத்துவ நிபுணரிடம் செல்லலாம். கர்ப்ப காலத்தில் உங்களுடன் வரவும் ஆலோசனை வழங்கவும் மரூத்துவச்சிகளும் உள்ளனர். கூடும் மையத்திலிருந்தே அல்லது தாய்/தந்தையின் ஆலோசனை சேவையிலிருந்தே நீங்கள் முக்கியமான தகவல்களைப் பெறலாம். மரூத்துவமனையிலும் உங்கள் மரூத்துவச்சியுடனும், நீங்கள் பிறப்பு தயாரிப்பைப் பற்றிய ஒரு பாடநெறியில் கலந்துகொள்ளலாம்.

உங்கள் சுகாதார காப்பீடு மரூத்துவ பரிசோதனைகள் மற்றும் பிரசவத்திற்கான செலவை ஈடுசெய்யும்.

### கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவ சிற்றேடு (பென்மாழி)

-  Pregnancy / Birth (englisch)  PDF, 331 kB
-  Trudnoća /porod (kroatisch)  PDF, 314 kB
-  Embarazo / parto (spanisch)  PDF, 362 kB
-  การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร (thai)  PDF, 1301 kB
-  Grossesse / Naissance (français)  PDF, 1574 kB
-  Uurka / Dhalmada (somalí)  PDF, 416 kB
-  Gravidanza/parto (italienisch)  PDF, 443 kB
-  Gravidez / parto (portugiesisch)  PDF, 419 kB
-  Hamilelik / Doğum (türkisch)  PDF, 554 kB
-  Schwangerschaft / Geburt (deutsch)  PDF, 1665 kB
-  الحمل / الولادة (arabisch)  PDF, 1231 kB

### கர்ப்பம் - பல மொழிகளில் தகவல் பக்கம்








-  Sexandfacts.ch - ஜெர்மன்  deutsch
-  Sexandfacts.ch - தமிழ்  englisch
-  Sexandfacts.ch - பிரெஞ்சு  français
-  Sexandfacts.ch - இத்தாலியன்  italiano
-  Sexandfacts.ch - அலேபனியன்  albanisch
-  Sexandfacts.ch - செர்பியன்  serbisch
-  Sexandfacts.ch - ஸ்பானிஷ்  español
-  Sexandfacts.ch - போர்த்துகீசியம்  português
-  Sexandfacts.ch - துராக்கி  türkisch
-  Sexandfacts.ch - திக்ரின்யா  tigrinya
-  Sexandfacts.ch - சோமாலி  somalisch

### பிறப்பு தயாரிப்பு

நீங்கள் பரிசோதனைகளுக்காக ஒரு மகளிர் மருத்துவ நிபுணரிடம் செல்லலாம். கர்ப்ப காலத்தில் உங்களுடன் வரவும் ஆலோசனை வழங்கவும் மருத்துவச்சிகளும் உள்ளனர். கூடும்ப மையத்திலிருந்தே அல்லது தாய்/தந்தையின் ஆலோசனை சேவையிலிருந்தே நீங்கள் முக்கியமான தகவல்களைப் பெறலாம். மருத்துவமனையிலும் உங்கள் மருத்துவச்சியிடமும், நீங்கள் பிறப்பு தயாரிப்பைப் பற்றிய ஒரு பாடநெறியில் கலந்துகொள்ளலாம்.

உங்கள் **சுகாதார காப்பீடு** மருத்துவ பரிசோதனைகள் மற்றும் பிரசவத்திற்கான செலவை ஈடுசெய்யும்.

## கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவ சிற்றேடு (பென்மாழி)

-  Pregnancy / Birth (english)  EN  PDF, 331 kB
-  Trudnoća /porod (kroatisch)  HR\_HR  PDF, 314 kB
-  Embarazo / parto (spanisch)  ES  PDF, 362 kB
-  การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร (thai)  TH\_TH\_TH  PDF, 1301 kB
-  Grossesse / Naissance (français)  FR  PDF, 1574 kB
-  Uurka / Dhalmada (somalí)  PDF, 416 kB
-  Gravidanza/parto (italienisch)  IT  PDF, 443 kB
-  Gravidez / parto (portugiesisch)  PT  PDF, 419 kB
-  Hamilelik / Doğum (türkisch)  TR\_TR  PDF, 554 kB
-  Schwangerschaft / Geburt (deutsch)  DE  PDF, 1665 kB
-  الحمل / الولادة (arabisch)  AR\_TN  PDF, 1231 kB

## வெவ்வேறு மொழிகளில் பிரசவத்திற்கான தயாரிப்பு பிப்புகள்


Mamamundo பல்வேறு மொழிகளில் பிரசவத்திற்கான ஆயத்த பிப்புகளை வழங்குகிறது. பிரசவம் பற்றி ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் **உங்கள் சொந்த மொழியில்** சலுகையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்:

**மாமாமுனேடாவின் சலுகைகள்**

## மருத்துவச்சிகள்

கர்ப்பம், பிரசவம், பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய காலம் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் காலம் முழுவதும் மருத்துவச்சி உங்களுக்கும் உங்கள் கூடும்பத்தினருக்கும் முழுமையாக ஆலோசனை வழங்குகிறார்.

மருத்துவச்சியை நீங்களே தேர்வு செய்யலாம். வெறுமனே, நீங்கள் பிறப்பதற்கு 3-4 மாதங்களுக்கு முன்பு உங்கள் மருத்துவச்சியைத் தேட வேண்டும்.

 St.Gallen Canton இல் மருத்துவச்சிகளைத் தேடவும்

## டெளலா பிறந்த தோழர்

கர்ப்ப காலத்தில், பிரசவத்தின் போது மற்றும் அதற்குப் பிந்தைய காலங்களில் பெண்கள் மற்றும் தம்பதிகளுடன் ஒரு டூலா செல்கிறது. ஒரு டூலா உடல் மற்றும் உணர்ச்சி ஆதரவின் பாத்திரத்தை ஏற்றுக்கொள்கிறது மற்றும் மருத்துவ நடைமுறைகள் மற்றும் ஆலோசனைகளைச் செய்யாது.

 உங்களுக்கு அருகிலுள்ள டூலாக்களைக் கண்டறியவும்

## பிறப்பு

உங்கள் கழைந்தையை எங்கு பெற்றெடுக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்கிறீர்கள்: வீட்டில், மருத்துவமனையில் அல்லது பிறப்பு மையத்தில். உங்கள் மருத்துவச்சி உங்களுடன் வருவார்.


நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தில் உள்ள சிவில் பதிவாளர் அலுவலகத்திற்கு 3 நாட்களுக்குள் உங்கள் கழைந்தையின் பிறப்பு பற்றி அறிவிக்க வேண்டும். இந்த பணி பொதுவாக மருத்துவமனை அல்லது பிறப்பு மையத்தால் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தில் உள்ள Zivilstandsamt (© பதிவாளர் அலுவலகம் பிறப்பு, திருமணம், கலீட்டாணைம மற்றும் இறப்பு ஆகியவற்றை சான்றளிக்கிறது) பிறப்புச் சான்றிதழை ஆர்டர் செய்யலாம்.

## மருத்துவ காப்பீடு

ஒவ்வொரு கழைந்தக்கும் அதன் சொந்த அடிப்படை காப்பீடு தேவை. நீங்கள் பிறப்பதற்கு முன்பு இதை வெளியே எடுக்கலாம் (மற்றும் பிறந்த 3 மாதங்களுக்குப் பிறகு).

உங்கள் பிறக்காத கழைந்தையை விரிவாக காப்பீடு செய்ய விரும்பினால், பிறப்புக்கு முன் பதிவு செய்வது மதிப்பு. பிரசவத்திற்கு முன் நீங்கள் துணை காப்பீட்டையும் எடுக்கலாம்.

### > மருத்துவ காப்பீடு

- ☑ செயின்ட் கேலன் கனேட்டானல் மருத்துவமனையின் பெண்கள் கிளினிக்
- ☑ பெண்கள் கிளினிக் ஸ்பிட்டல் கிராப்ஸ் - ரைன் பள்ளத்தாக்கு பகாதி வெர்டென்பர்க் சர்கன்சேர்லண்ட்  deutsch
- ☑ பெண்கள் கிளினிக் லிந்த் மருத்துவமனை
- ☑ மகப்பேறியல் மருத்துவமனை பகாதி ஃபர்ஸ்ட்நேலண்ட் டோக்கன்பர்க்
- ☑ பிறந்த இடம் தேடல்
- ☑ St.Gallen மாநில சிவில் பதிவாளர் அலுவலகங்கள்

## தகவல் நிலையங்கள்

## காடும்பக் கட்டுப்பாடு, கர்ப்பம் மற்றும் பாலியல் உளவளத்துணை மையம் "fapla"

பெண்கள் மையத்தின் காடும்பத் திட்டமிடல், கர்ப்பம் மற்றும் பாலியல் "fapla" சிறப்பு மையம் கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவம், பெற்றோர், கழந்தைகளைப் பெறுவதற்கான நிறைவேறாத ஆசை, கர்ப்ப இழப்பு தொடர்பான பல்வேறு தலைப்புகள் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிவிக்கிறது.

ஆலோசனைகள் **இலவசம்**.

☞ காடும்பக் கட்டுப்பாடு, கர்ப்பம் மற்றும் பாலியல் ஆலோசனை மையங்கள் "fapla"

## Mütter- und Väterberatung (☞ தாய் மற்றும் தந்தைகளுக்கான ஆலோசனை மையம்)

உங்கள் கழந்தை வாழக்கூடிய மாதல் கட்டத்தில் மிக விரைவாக உரவாகிறது. இதுவும் சவால்களுடன் வருகிறது. பெற்றோர் மற்றும் பாதுகாப்பாளர்களாக, நீங்கள் எல்லா சிழ்நிலைகளிலும் இலவச ஆலோசனையைப் பெறலாம்.

Mütter- und Väterberatung (☞ தாய் மற்றும் தந்தைகளுக்கான ஆலோசனை மையம்) சேவையின் ஆலோசகர்கள் பின்வரும் தலைப்புகளில் நிபுணர்கள்:

- 0 மாதல் 5 வயது வரையிலான கழந்தையின் பொதுவான வளர்ச்சி
- தாய்ப்பால்
- கழந்தை வாய்ப்பாடு (சுத்திரம்)
- உறக்கம்
- நிரப்பு உணவுகள் அறிமுகம்
- 0 மாதல் 5 வயது வரையிலான கழந்தைகளுக்கான பொதுவான ஊட்டச்சத்து
- கல்வி / சுகாதாரம் / தடப்பு
- காடும்பத்தில் ஏற்படும் மோதல்களைச் சமாளித்தல்
- மற்ற காடும்பங்களுடன் நெடுவார்க்கிங்

நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தில் ஆலோசனை மையத்தை இங்கே காணலாம்:

## Directory of the Canton of St. Gallen

### மேலும் உளவளத்துணை சேவைகள்

இங்கே நீங்கள் மேலும் ஆலோசனை சேவைகளைக் காணலாம்:

- ☞ ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு சேவைகள் - Kompass St.Gallen
- ☞ பெற்றோர் ஆலோசனை 24/7
- ☞ சாவிஸில் ஆண்கள் மற்றும் தந்தைகளுக்கான ஆலோசனை
- ☞ niudad.ch தந்தைகளுக்கான ஆண்கள் கவனிப்பை

## நிதி உதவி / பெற்றோர்க்கான பங்களிப்புகள்

பிள்ளை பிறந்திருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் பெற்றோர் (சென். கேலன் மாநிலத்தில் வசிக்கின்றனர்) பெற்றோர் பங்களிப்புகளுக்கு உரித்துடையவராவர். கழந்தைபட்சம் ஒரு பெற்றோராவது கழந்தையின் கவனிப்பு மற்றும் வளர்ப்புக்கு தனிப்பட்ட முறையில் அர்ப்பணித்திருந்தால் மற்றும் கழந்தையின் தேவைகள் வரமானத்தால் மூடப்படவில்லை என்றால் இது பொருந்தும்.

கழந்தையின் மாதணைம பராமரிப்பாளராக இருக்கும் பெற்றோர்க்கு உரிமை உண்டு.

பதிவு செய்ய மற்றும் உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், தயவுசெய்து உங்கள் கையொப்பம் நகராட்சியை நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளவும்.

☞ St.Gallen மாநிலத்தில் பெற்றோர் கட்டணம் பற்றிய தகவல்

**உடல்நலம் & பாலியல் 14 மொழிகளில் விளக்கப்பட்டுள்ளது**

## Health Guide சாவிச்சர்லாந்து - 19 மொழிகளில் பிரசாரம்

- Das schweizerische Gesundheitssystem kurz erkärt (deutsch) DE PDF, 787 kB
- El sistema sanitario suizo en palabras sencillas (spanisch) ES PDF, 765 kB
- Il sistema sanitario svizzero in breve (italienisch) IT PDF, 762 kB
- İsviçre sağlık sistemini kısaca açıklıyor (türkisch) TR\_TR PDF, 757 kB
- Le système de santé suisse en bref (français) FR PDF, 750 kB
- O sistema de saúde suíço em poucas palavras (portugiesisch) PT PDF, 770 kB
- Sharaxaad kooban nidaamka daryeelka caamfimaadka iswiiska (somalisch) PDF, 2657 kB
- Sistemi shëndetësor i Zvicrës i shpjeguar shkurtas (albanisch) SQ\_AL PDF, 775 kB
- The Swiss healthcare system in brief (english) EN PDF, 757 kB
- Tóm lược hệ thống tổ chức y khoa Thụy Sĩ (vietnamesisch) PDF, 706 kB
- Ukratko o zdravstvenom sistemu Švicarske (bosnisch kroatisch serbisch) HR\_HR PDF, 771 kB
- Швейцарская система здравоохранения с краткими пояснениями (russisch) RU PDF, 2672 kB
- Швейцарська система охорони здоров'я коротко (ukrainisch) UK\_UA PDF, 1325 kB
- راهنامه‌ی بهداشت سوئیس (farsi) PDF, 2825 kB
- سوئس نظام صحت کی مختصر وضاحت (urdu) PDF, 2184 kB
- شرح مختصر للنظام الصحي السويسري - مرشد للمهاجرات (arabisch) AR\_TN PDF, 4793 kB
- சாவிட்சர்லாந்தில் உள்ள சாகாதார அமைப்பு (tamilisch) PDF, 3627 kB
- ระบบสุขภาพน่านายพราน (thai) TH\_TH\_TH PDF, 2702 kB
- መደብ ስርዓት ስርዓት ስርዓት ስርዓት (tigrinya) PDF, 2710 kB

## பெற்றோராக மன ஆரோக்கியமாக இராத்தல் - 12 மொழிகளில் பிரசாரம்


சிறேறடா: ஓரா தாய் அல்லது தனந்தயாக உணர்ச்சி ரீதியாக வலுவாக இராப்பது எப்படி


- Así consigo ser una madre o un padre fuerte emocionalmente (spanisch) ES PDF, 22797 kB
- Ben bir anne veya baba olarak ruhsal gücümü böyle koruyabilirim (türkisch) TR\_TR PDF, 22799 kB
- Così posso essere una mamma o un papà mentalmente forte (italienisch) IT PDF, 22789 kB
- Kështu unë si nënë ose baba qëndroj e/i fortë shpirtërisht (albanisch) SQ\_AL PDF, 22835 kB
- Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (kroatisch) HR\_HR PDF, 22784 kB
- Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (serbisch) SH\_YU PDF, 22799 kB
- Pernacecer mentalmente forte enquanto mãe ou pai (portugiesisch) PT PDF, 23241 kB
- Renforcer sa santé mentale en tant que parent (français) FR PDF, 981 kB
- So bleibe ich als Mutter oder Vater seelisch stark (deutsch) DE PDF, 22797 kB
- Staying emotionally strong as a mother or father (english) EN PDF, 22795 kB
- هكذا أبقى كأمرأ أو أب قويا نفسيا (arabisch) AR\_TN PDF, 22840 kB
- ገጽ ገጽ ገጽ ገጽ ገጽ ገጽ (tigrinya) PDF, 23334 kB

தாய் தனந்தயராக்கான மனநல சிறேறடா

- Mutterglück DE PDF, 644 kB

நிபுணர்களின் ஆதரவா


மரத்தாவச்சிகளைத் தேடாதல்


சிறப்பு / வெளிநாட்டு மொழி மலம் மரத்தாவர்கள் தேட

தொடர்பிடங்கள்

உங்கள் பகதியில் சரியான தொடர்பு உள்ளி, ஆலோசனை அல்லது அதிகாரத்தைக் கண்டறியவும்: தொடர்பிடங்கள்