ගැහැණු பெண்

ළමා සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධන සටහන

சிறுவர் ஆரோக்கிய மற்றும் விருத்திப் பதிவேடு

CHILD HEALTH AND DEVELOPMENT RECORD

නම
பெயர்
Name

SAMPLE
NOT FOR USE
FAMILY HEALTH BUREAU
MINISTRY OF HEALTH
SRI LANKA

Revised 2015

Family Health Bureau

Ministry of Health

ප්‍රසූතියෙන් පසු නිවසට ගිය වහාම ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියට දැනුම් දෙන්න.
பிரசவத்தின் பின்னர் வீடு சென்றவுடனேயே தயவு செய்து உங்கள் பகுதி கு.ந.உ அறிவிக்கவும்.

අය ඔබේ නිවසට පැමිණ ඔබ හා දරුවා පරීක්ෂකර අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

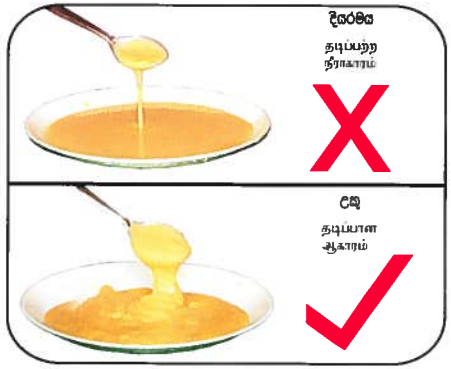
அவர் உங்கள் வீட்டிற்கு வந்து, உங்களையும், உங்கள் குழந்தையையும் பரிசோதித்து, தேவையான அறிவுரைகளை வழங்குவார்.

උපතේ සිට මාස 6ක් පිරෙනතුරු මව්කිරි පමණක් දීම වඩාත්ම සුදුසුයි.

குழந்தைக்கு 6 மாதங்கள் நிறைவடையும் வரைக்கும், தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுப்பதே மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.

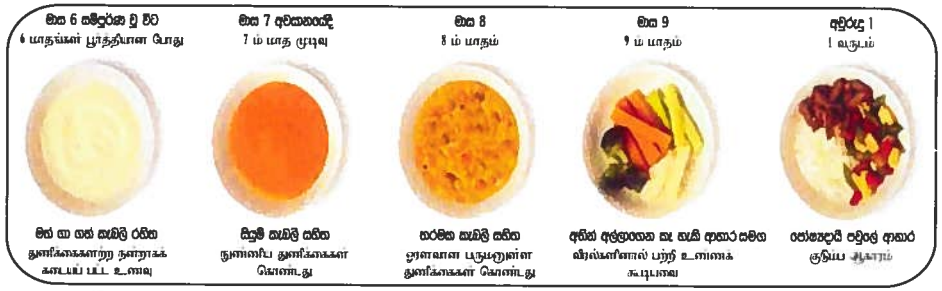
මාස 6 සම්පූර්ණ වූ දින සිට මව් කිරි සමඟ අමතර ආහාර දීමට පටන් ගන්න.

6 மாதங்கள் பூர்த்தியான தினத்திலிருந்து, தாய்ப்பாலுடன் மேலதிக உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும்.



ආරම්භයේ සිටම ආහාර උකු ස්වභාවයෙන් දීම දරුවාගේ ප්‍රශස්ත වර්ධනයට ඉවහල් වේ.

பிள்ளையின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு ஆரம்பத்திலிருந்தே தடிப்பான தன்மையுள்ள உணவை வழங்குதல் மிகவும் நன்மைதரக் கூடியதாகும்.



දරුවා වැඩෙන විට දෙන ආහාරවල ස්වභාවය සහ ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් වෙනස්කර අවුරුද්ද වන විට පවුලේ ආහාර වලට හුරු කරන්න.

பிள்ளை வளரும் போது உணவின் அளவினையும், தன்மையையும் மாற்றுவதுடன், ஒரு வயதாகும் போது குடும்ப உணவை வழங்கவும்.

සෞ:සේවා:නි:කො சு.வை.அ பிரிவு	ප:සෞ:සේ:නි:කො கு.ந.உ பிரிவு	උ.ප්‍ර.ලේ අංකය பி.த. பதி. இலக்கம்
දරුවාගේ නම குழந்தையின் பெயர்		ග.නා.ලේ අංකය க.தாய்.பதி. இலக்கம்

දරුවා උපන් දිනය குழந்தையின் பிறந்த திகதி	ව வ	මා மா	දි தி	ලි:ප කල දිනය பதிவு செய்த திகதி	ව வ	මා மா	දි தி

මවගේ නම தாயின் பெயர்	වයස வயது	
ලිපිනය முகவரி		
මෙම දරුවාද ඇතුළුව ජීවත්වූ සිටින මුළු දරුවන් ගණන இந்த குழந்தையுடன் சேர்த்து உயிருடன் உள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை		

SAMPLE
NOT FOR USE
FAMILY HEALTH BUREAU
MINISTRY OF HEALTH
SRI LANKA

රෝහල් කාර්යමණ්ඩලය විසින් පිරවීම සඳහා වෛද්‍යවරයාගේ කරුම පීඩත්තිනාල් නිරප්පප්පටල් වේණ්ටුම්

අළුත උපන් දරුවාගේ රැකවරණය පුදිතාක පිරන්ත කුලන්තෛකළින් පරාමරිප්පු

ප්‍රසූතිය පිළිකළ ආකාරය பிரசவித்த முறை	සාමාන්‍ය යෝනි ප්‍රසූතිය யோனிவழிப் பிரசவம் ☐	අඩු ප්‍රසූතිය போர் செப் ☐	වැකුම් භාවිතය வக்யும் ☐	සිසේරියන් ශල්‍යකර්මය சிசேரியன் சிகிச்சை முறை ☐

ඇප්ගර් සංඛ්‍යාව அப்சார்	මි 1 1 நிமிடம்		මි 5 5 நிமிடம்		මි 10 10 நிமிடம்	
උපත් බර (කි.ග්‍රෑ.) பிறப்பு நிறை (கி.கி.)		උපතේදී හිසේ වට ප්‍රමාණය (සෙ.මී.) பிறக்கும் போது தலையின் சுற்றளவு		උපතේදී දරුවාගේ දිග (සෙ.මී.) பிறக்கும் போது நீளம் (செ.மீ.)	

රෝහලින් ඉදිකැරීමේදී බර (කි.ග්‍රෑ.) வைத்தியசாலையில் இருந்து விலகும்போது குழந்தையின் நிறை அளவீடு (கி.கி.)		විටමින් K விற்றமின் K	ලබාදී ඇත கொடுக்கப்பட்டது ☐	නැත இல்லை ☐
මව්කිරි දීම தாய்பாலூட்டல்	පළමු පැය තුළදී මව්කිරිදීම ඇරඹුණිද? குழந்தை பிறந்து ஒரு மணித்தியாலத்தினுள் தயாப்பாலூட்ட ஆரம்பிக்கப்பட்டதா?		ඔව් ஆம் ☐	නැත இல்லை ☐
	ස්ථාපිතය தாயின் அரவணைப்பு நிலை	නිවැරදියි சரியான முறை ☐		වැරදියි பிழையான முறை ☐
	සම්බන්ධය மார்புடன் குழந்தையின் இணைப்பு நிலை	නිවැරදියි சரியான முறை ☐		වැරදියි பிழையான முறை ☐

ආජන්ම මන්දතයිරොයිඩතාවය සඳහා පරීක්ෂා කළේද? குழந்தை பிறவி தைரொய்ட் குறைபாட்டு பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டதா?	ඔව් ஆம் ☐	නැත இல்லை ☐

වෛද්‍යවරයා විසින් පිරවිය යුතු කොටස සඳහා 2 පිටුව බලන්න.
பக்கம் 2இல் உள்ள பிரிவினை வைத்திய அதிகாரியினால் நிரப்பப்படுவதற்காக திருப்பவும்

විශේෂයෙන් රැකබලා ගැනීමට හේතු விசேட அவதானத்திற்குரிய காரணம்	✓ සලකුණු කරන්න என்று குறிப்பிடுக	දිනය திகதி
නොමේරූ දරු උපත் முதிர்ச்சியடைய முன் பிறத்தல்		
අඩු උපත් බර பிறப்பு நிறைக்குறைவு		
නවජ සංකූලතා சிசுவில் ஏற்பட்ட சிக்கல்கள்		
සංජාතීය ආබාධ பிறப்புக் குறைபாடு		
ආජන්ම මන්දතයිරොයිඩතාවය குழந்தை பிறவி தைரொய்ட் குறைபாடு		
ප්‍රසූතියෙන් පසු මවගේ තදබල රෝගී තත්වයන් பிரசவத்தின் பின்னர் தாய்க்கு கடும் சுகயீனம்		
පළමු මාස 6 තුළදී පිටිකිරි දීම முதல் 6 மாதங்களில் புட்டிப்பால் கொடுத்தல்		
වර්ධනය අඩාලවීම வளர்ச்சி குன்றிக் காணப்படல்		
මව්කිරි/ආහාර දීමේ අපහසුතා தாய்ப்பால்/உணவு ஊட்டுவதில் பிரச்சனைகள்		
මවගේ/පියාගේ මරණය தாய் அல்லது தந்தையின் இறப்பு		
මවගේ/පියාගේ විදේශගත වීම தாய் தந்தை வெளிநாடு சென்றிருத்தல்		
වෙනත් வேறு ஏதாவது		

Neonatal Examination

To be filled by the medical officer performing neonatal examination

Date: ……/……../……..

Maturity of baby ☐☐ weeks

Baby's Growth SGA ☐ AGA ☐ LGA ☐ Baby's blood group ☐

Component	*Status*		*Component*	*Status*	
	Normal	*Abnormal*		*Normal*	*Abnormal*
Peripheries pink and warm			*Scalp*		
Hydration			*Mouth / lips*		
Response to handling			*Palate*		
Capillary refilling time			*Ears*		
Pulse rate / volume			*Abdomen*		
Heart murmurs	*Absent*	*Present*	*Umbilicus*		
Femoral pulse			*Genitalia*		
Respiratory rate			*Anus*		
Grunting	*Absent*	*Present*	*Hips*		
Intercostal/subcostal recession	*Absent*	*Present*	*Spine*		
Tone			*Limbs*		
OFC			*Dysmorphic features*	*Absent*	*Present*
Fontanelle /suture line			*Superficial infection skin/cord*	*Absent*	*Present*
Eyes / red reflex			*Birth injuries*	*Absent*	*Present*

Any other abnormalities: ……

Action taken : Transferred for special care ☐ Discharged ☐

Diagnosis at discharge	Date of discharge ……../……../……

හදිසි ගැටළු අවස්ථාවකදී ඇමතුම් සඳහා
அவசர தேவையின் போது அணுகவேண்டிய தொடர்பு

	කාර්යාලයීය ලිපිනය அலுவலக முகவரி	දුරකථන අංකය தொலைபேசி இலக்கம்
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරි சுகாதார வைத்திய அதிகாரி		
පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිනි குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர்		
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்		

දරුවාගේ වයසට අදාල බර ප්‍රස්ථාරය

குழந்தையின் வயதுடனான நிறைக்குரிய வரைபு

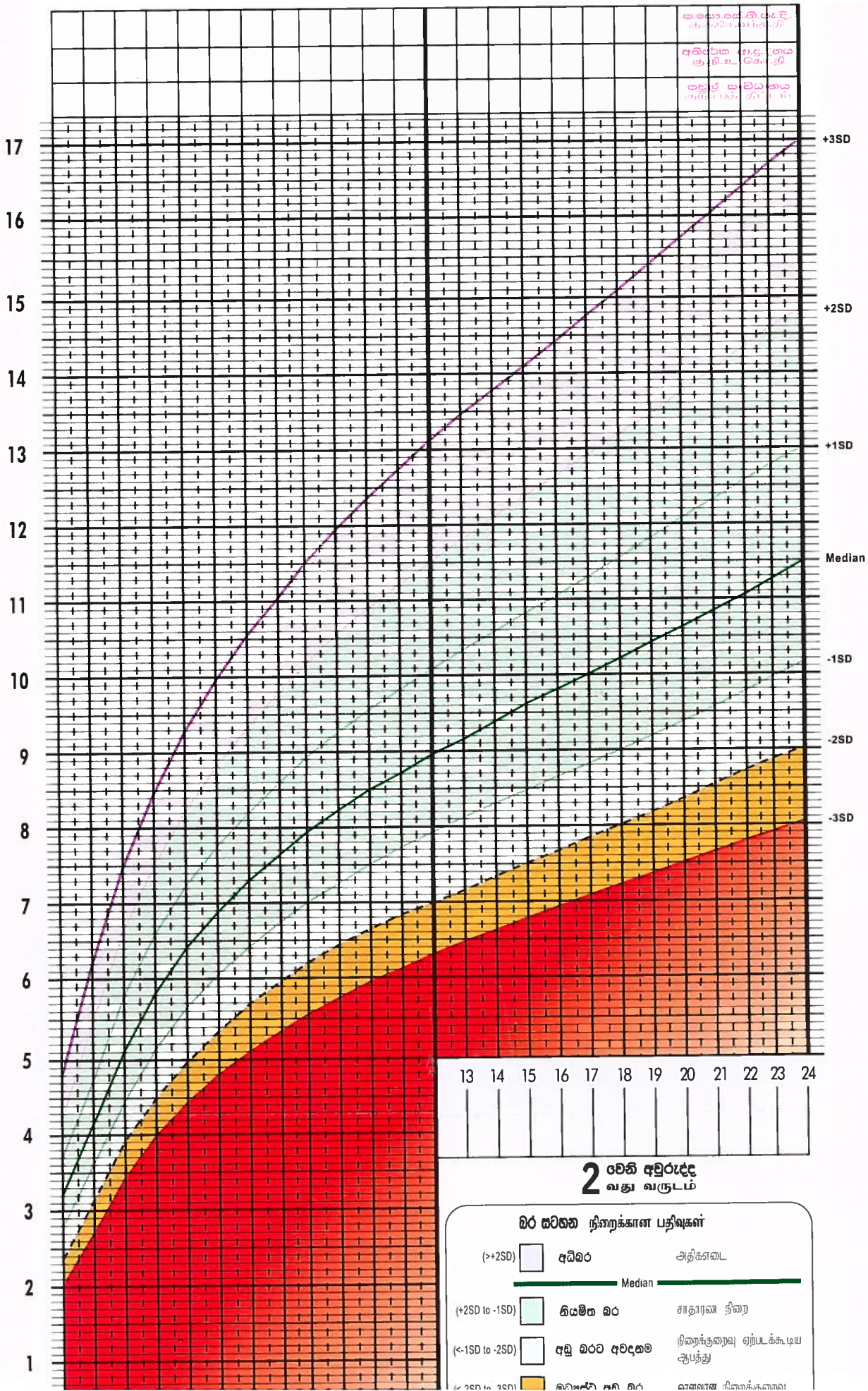
(WHO Child Growth Standards)

ඔබේ දරුවා හොඳින් වැඩේ දැයි දැනගැනීමට ඇති සරල සහ පහසු ක්‍රමයකි ක්‍රමානුකූලව බර කිරා බැලීම

- උපතේ සිට අවු 2 දක්වා - මාසකට වරක්

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி நன்றாக உள்ளதாவென அறிவதற்கு, எளிமையான இலகுவான முறை குழந்தையின் நிறையைக் கிரமமாக அளத்தலாகும்.

- பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை - ஒவ்வொரு மாதமும்



බර සටහන நிறைக்கான பதிவுகள்

(>+2SD)	අධිබර	அதிகஎடை
Median		
(+2SD to -1SD)	නියමිත බර	சாதாரண நிறை
(<-1SD to -2SD)	අඩු බරට අවදානම	நிறைக்குறைவு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து
(< -2SD to -3SD)	බරපැස්ටි අඩු බර	வளவான நிறைக்குறைவு

අලුත උපන් දරුවාගේ සෞඛ්‍ය සටහන சிசுவின் சுகாதாரப்பதிவேடு

(පසු ප්‍රසව ගමන්වලදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් සම්පූර්ණ කිරීමට)
(பிரசவத்தின் பின் வீட்டு தரிசிப்பின்போது குடும்ப நல உத்தியோகத்தரால் இப்பகுதி நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

		උපතේ සිට පළමු දින 10 තුල பிறந்து முதல் 10 நாளில்		දින 14-21 14-21 நாள்	දින 42 ආශ්‍රිතව ஏறத்தாழ 42 நாள்
		දින 1-5 1-5 நாள்	දින 6-10 6-10 நாள்		
		දිනය திகதி	දිනය திகதி	දිනය திகதி	දිනය திகதி
සමේ පැහැය சருமத்தின் நிறம்					
ඇස් கண்					
පෙකනියේ ස්වභාවය தொப்புள் கொடி					
උෂ්ණත්වය வெப்பநிலை					
මව්කිරි පමණක් දීම தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுத்தல்					
මව්කිරි දීමේ தாய்ப்பாலூட்டல்	ස්ථාපිතය அரவணைப்பு நிலை				
	සම්බන්ධය மார்பகத்துடன் இணைப்பு நிலை				
හඳුනාගත් සංකූලතා அடையாளப்படுத்திய சிக்கல்நிலைகள்					
වෙනත් வேறு					

සායනයට පැමිණිය යුතු දිනයන් பிணி ஆய்வு நிலையத்திற்கு அடுத்து வரவேண்டிய திகதி									
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන සැසි සඳහා පැමිණිය යුතු දිනයන් சுகாதார கல்வியூட்டலுக்காக அடுத்து வரவேண்டிய திகதி									

ප්‍රතිශක්තිකරණය தடுப்பு மருந்து அட்டவணை Immunization

ජීවිත කාලය තුළදී ලබාගන්නා සියලුම එන්නත් මෙහි ඇතුලත් කර ගැනීමට කටයුතු කරන්න.
சகல தடுப்பு மருந்துகளும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

වයස வயது Age	එන්නත් වර්ගය தடுப்புமருந்தின் வகை Type of vaccine	දිනය திகதி Date වර්ෂ Y	මාස M	දිනය D	කාණ්ඩ අංකය தடுப்புமருந்தின் தொகுதி இலக்கம் Batch No.	ප්‍රතිශක්තිකරණයේ අතුරු ආබාධ தடுப்பு மருந்தின் பின் பக்கவிளைவு Adverse effects following immunization	බීසීජී කැලල பி.சி.ஜீ அடையாளம் B. C. G scar
උපතේදී பிறந்த உடன் At Birth	බී.සී.ජී ப். சி. ஜீ B. C. G						ඇතැත්/ உள்ளது /Present නැත/இல்லை /Absent
	බී.සී.ජී දෙවන මාත්‍රාව (මස 6 වනවිටත් කැළලක් නැත්නම් පමණි) பி.சீ.ஜீ 2ம் முறை (6வது மாதத்திலும் அடையாளம் இல்லாவிடில் மாத்திரம்) B.C.G 2nd dose (if no scar even at 6 months)						
2 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	පංච සංයුජ එන්නත 1 பென்ராவலன்ட் 1 Pentavalent 1						
	මුඛ පෝලියෝ 1 வாய்மூலமான போலியோ 1 OPV 1						
4 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	පංච සංයුජ එන්නත 2 பென்ராவலன்ட் 2 Pentavalent 2						
	මුඛ පෝලියෝ 2 வாய்மூலமான போலியோ 2 OPV 2						
	අපිවි පෝලියෝ එන්නත ஊசிமூலமான போலியோ IPV						
6 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	පංච සංයුජ එන්නත 3 பென்ராவலன்ட் 3 Pentavalent 3						
	මුඛ පෝලියෝ 3 வாய்மூலமான போலியோ 3 OPV 3						
9 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	සරමිප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 1 சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா 1 Measles, Mumps, Rubella 1 (MMR 1)						
12 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	ජපන් තිදිකර්පටපුදහය யப்பான் மூளைக்காய்ச்சல் Live JE						
18 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	ත්‍රිත්ව මුක්කූට්ටු DPT						
	මුඛ පෝලියෝ 4 வாய்மூலமான போலியோ 4 OPV 4						
3 අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වූ විට வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	සරමිප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 2 சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா 2 Measles & Rubella (MR) / MMR 2						
5 අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වූ විට வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	ද්විත්ව இரு கூட்டு D.T						
	මුඛ පෝලියෝ 5 வாய்மூலமான போலியோ 5 OPV 5						
11 අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වූ විට வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	වැඩිහිටි පිටගැස්ම හා ඩිප්තීරියා வயது வந்தவர்களுக்கான இருகூட்டு adult Tetanus & diphtheria (aTd)						
අනෙකුත් ඒකතුවෙන් Other							

ප්‍රතිශක්තිකරණය හා සම්බන්ධ යොමුකිරීම් தடுப்புமருந்துக்காக பரிந்துரைத்தல் Referrals on Immunization

දිනය திகதி Date	යොමු කිරීමට හේතුව பரிந்துரைத்தலுக்கான காரணம் Reason for referrals	යොමු කල ස්ථානය பரிந்துரைத்த இடம் Place of referral	ආපසු යොමු කිරීම / පසු විපරම්වල ප්‍රතිඵල திரும்ப பரிந்துரைத்த குறிப்புக்கள் Notes on back referrals

විටමින් A விற்றமின் A	මාස 6 6 மாதம்	අවු: 1 1 வயது	අවු: 1½ 1½ வயது	අවු: 2 2 வயது	අවු: 2½ 2½ வயது	අවු: 3 3 வயது	අවු: 3½ 3½ வயது	අවු: 4 4 வயது	අවු: 4½ 4½ வயது	අවු: 5 5 வயது
දිනය திகதி										
කා. අංකය தொகுதி இல										

පණු ප්‍රතිකාරය பூச்சி மருந்து	අවු: 1½ 1½ வயது	අවු: 2 2 வயது	අවු: 2½ 2½ வயது	අවු: 3 3 வயது	අවු: 3½ 3½ வயது	අවු: 4 4 வயது	අවු: 4½ 4½ வயது	අවු: 5 5 வயது
දිනය திகதி								
කාණ්ඩ අංකය தொகுதி இலக்கம்								

දරුවාගේ පෙනීම පරීක්ෂා කිරීම
பார்வை நிலையைப் பரிசோதித்தல்

(මෙම කොටස මව / පියා / රැකබලාගන්නන් විසින් පිරවීම යෙදෙයි)

(தாய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

ඉපදී පළමු මාසයේ සිට	ඔව් ஆம்	නැත இல்லை	1ம் மாதம் முதல்
ආලෝකය දෙසට ළදරුවා ඇස් යොමුකරනවාද?	☐	☐	குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?
ළදරුවා ඔබේ මුහුණ දෙස හොඳින් බලනවාද?	☐	☐	உங்களுடைய முகத்தை குழந்தை பார்க்கிறதா?
මාස දෙක වන විට			**2 மாதம் அளவில்**
ඔබ මුහුණ දෙපැත්තට හැරවීමේදී ඔබ දෙසම බලා දරුවා ප්‍රතිචාරාත්මකව සිනාසෙනවාද?	☐	☐	உங்களுடைய முகத்தை குழந்தை பார்த்து நீங்கள் தலையை திருப்பும்திசைக்கேற்ப திரும்பிப்புன்னகைக்கிறதா?
එවිට දරුවාගේ ඇස් දෙකම එකට වලනය වේද?	☐	☐	குழந்தையின் இரண்டு கண்களும் சேர்ந்து அசைகின்றனவா?
මාස 6 වන විට			**6 மாதம் அளவில்**
දරුවා විමසිල්ලෙන් අවට බලන්නේද?	☐	☐	குழந்தை ஆர்வத்துடன் சுற்றிபார்க்கின்றதா?
දරුවා අත දික් කර යමක් ඇල්ලීමට උත්සාහ කරන්නේද?	☐	☐	குழந்தை சிறிய பொருட்களை கையை நீட்டித் தொட முனைகின்றதா?
දරුවාට වපරයක් ඇති බවට ඔබ සැක කරනවාද?	☐	☐	உங்களுடைய குழந்தைக்கு வாக்குக்கண் இருக்கிறதா?
මාස 10 දී			**10 மாதம் அளவில்**
දරුවාට මාපටැඟිල්ල හා දබර ඇඟිල්ල ආධාරයෙන් කුඩා ද්‍රව්‍ය අහුලා ගැනීමට හැකියාවක් ඇත්ද?	☐	☐	குழந்தை சிறுபொருட்களை பெருவிரல், சுட்டு விரலால் பிடித்து எடுக்கிறதா?
මාස 12 දී			**12 மாதம் அளவில்**
ඔබේ දරුවා නොයෙක් දේවල් දෙසට අත දිගු කොට ඒවා ඉල්ලනවාද?	☐	☐	குழந்தை பொருட்களைச் சுட்டிக் காட்டிக் கேட்கிறதா?
හඳුනන පුද්ගලයින් දුටුවිට ඔවුන් දරුවාට කථා කිරීමට පෙරම දරුවා ඔවුන්ව හඳුනාගන්නවාද?	☐	☐	அறையினுள் இருக்கும் தெரிந்தவர்களை அவர்கள் பேச முன்னர் அறிந்து கொள்கிறதா?

ඔබේ දරුවාගේ පෙනීම පිළිබඳ යම් සැකයක් ඇත්නම්/දරුවාට වපරයක් ඇතැයි පෙනී යන්නේ නම් හෝ ඉහත අනෙකුත් ප්‍රශ්න වලින් එකකට හෝ ඔව් යැයි පිළිතුරු දීමට නොහැකි නම් ඔබේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය/සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.	උංකළ් කුලන්ත෈යින් පාර්ව෈යිල් කුර෈පාටු ඉරුප්පතාක සන්දේකිප්පින්, වාක්කුක්කණ් ඉරුප්පත෈ අවතානිප්පින්, අල්ලතු ඒන෈ය විනාක්කළිල් ඒතාවතු ඔන්රුක්කු ආම් එන පතිල් අළික්ක මුඩියාවිඩින් උංකළුට෈ය කුටුම්ප නල උත්තියෝකත්ත-ර෈/සුකාතාර ව෈ත්තිය අතිකාරිය෈/කුටුම්ප ව෈ත්තියර෈ උටන් නාටවුම්.

දරුවාගේ ඇසීම පරීක්ෂා කිරීම
கேட்டல் நிலையைப் பரிசோதித்தல்

(මෙම කොටස මව / පියා / රැකබලාගන්නන් විසින් පිරවීම යෙදෙයි)

(தாய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

උපතෙන් සුළු වේලාවකට පසු	ඔව් ஆம்	නැත இல்லை	பிறந்து சிறிது நேரத்தின் பின்னர்
හදිසි විශාල ශබ්දයක් ඇසුනු විට (අත්පුඩි ගැසීම, දොරක් ශබ්ද නඟා වැසීම වැනි) ඔබේ දරුවා තිගැස්සී ඇස් පිල්ලන් ගසනවාද? නැතිනම් ඇස් විශාල කර බලනවාද?	☐	☐	கை தட்டுதல் அல்லது கதவு அடிபடுதல் போன்ற பெரிய சத்தங்களுக்கு குழந்தை திடுக்குற்று கண் இமைத்தல் அல்லது கண்களை அகலத்திறத்தல்.
මාස 1 වන විට			**1 மாதம் அளவில்**
හදිසියේ ඇතිවන හෝ දිගටම පවතින (වාහනයකින් පිටවන ශබ්ද වැනි) ශබ්ද හඳුනා ගැනීමට හා ඒවාට නිහඬව සාවධානව කන්දීමට පටන් ගන්නවාද?	☐	☐	வாகனத்தின் ஒலி போன்ற தொடர்ச்சியான அல்லது தீடீர் சத்தங்களை அவதானிக்கத் தொடங்குதல்.
මාස 4 සිට			**4 மாதம் அளவில்**
තම මව හෝ රැකබලාගන්නා පෙනීමට නොසිටියත් ඔවුන්ගේ කට හඬ ඇසුනු විට නිශ්ශබ්දව සිටිනවාද? නැතිනම් මද සිනා පානවාද?	☐	☐	தாய் அல்லது பராமரிப்பாளர் குரலை கேட்டவுடன் அவரைக் காணாமலே அமைதி அடைதல் / புன்னகை புரிதல்.
පැත්තකින් හෝ පිටුපස සිට මව /රැකබලාගන්නා කථා කල විට ඒ දෙසට හිස හෝ ඇස් හරවනවාද?	☐	☐	தாய் அல்லது பராமரிப்பாளர் பின்னால் அல்லது பக்கத்தில் இருந்து குரல் எழுப்பும் போது அவர் இருக்கும் திசை நோக்கித்தலையைத்திருப்புதல்.
මාස 7 සිට			**7 மாதம் அளவில்**
කථා කල වහාම මව/රැකබලාගන්නා දෙසට හැරෙනවාද?	☐	☐	தாய் / பராமரிப்பாளர் கதைக்கும் போது உடனடியாகத்திரும்புதல்.
මාස 9 වන විට			**9 மாதம் அளவில்**
දිනපතා ඇසෙන හුරු පුරුදු ශබ්ද වලට සාවධානව ඇහුම් කන් දෙනවාද?	☐	☐	ஒவ்வொரு நாளும் பழக்கமான ஒலிகளைக் கூர்ந்து கவனித்தல்.
තමාට නොපෙනෙන තැනක සිට කරන ශබ්ද ගැන සොයා බලනවාද?	☐	☐	மெல்லிய ஒலிகளை நாடிச் செல்லுதல்.
ශබ්ද නඟා තාලයකට කතා කරන විට එය ප්‍රිය කරනවාද?	☐	☐	இசையுடன் ஒலிகளை எழுப்பும் போது குழந்தை மகிழ்வடைதல்.
මාස 12 වන විට			**12 மாதம் அளவில்**
තමාගේ නමට හා අනෙකුත් හුරු පුරුදු ශබ්ද වලට ප්‍රතිචාර දක්වනවාද?	☐	☐	பெயர் அல்லது பழக்கமான ஒலிகளுக்கு பதில் கூற முற்படுதல்.
නෑ, ටටා වැනි වචනවලට ඊට අදාළ ක්‍රියාව නොකලත් ප්‍රතිචාර දක්වනවාද?	☐	☐	இல்லை, டாய் போன்ற ஒலிகள் அங்க அசைவுகள் இன்றி எழுப்பப்படும் போதும், அவற்றிக்கு பதில் அளிக்க முற்படுதல்.

ඔබට ඔබේ දරුවාගේ ඇසීම පිළිබඳ යම් සැකයක් ඇත්නම් හෝ ඉහත ප්‍රශ්න එකකට හෝ ඔව් යැයි පිළිතුරු දීමට නොහැකි නම් ඔබ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය/සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.	உங்கள் குழந்தைக்குக்கேட்டல் குறைபாடு இருப்பதாக சந்தேகிப்பின் அல்லது மேற்குறித்த வினாக்களில் எதற்காவது ஆம் என பதில் அளிக்க முடியாவிடின் உங்களுடைய குடும்ப நல உத்தியோகத்தரை / சுகாதார வைத்திய அதிகாரியை/குடும்ப வைத்தியரை நாடுங்கள்.

උපතේ සිට අවුරුදු 5 දක්වා වැඩීම/සංවර්ධනය පිළිබඳ පියවර (අපේක්ෂිත සංවර්ධනය)
பிறப்பு முதல் 5 வயது வயது வரையான விருத்திப் படிநிலைகள் (எதிர்பார்க்கும் விருத்தி)

වයස	*සිදුවන විට වයස මාස * நடைபெற்ற வயது	**තනවුරු කරන විට වයස මාස ** உறுதிப்படுத்தப் பட்ட வயது	තනවුරු කල නිලධාරියාගේ තනතුර உறுதி செய்த உத்தியோகத்தர்	වයසු
සති 6 සිට මාස 3 දක්වා				**6 கிழமை – 3 மாதம் வரை**
1 මුනින් අතට වැතිර සිටින විට හිස ඔසවයි.				1. குப்புறப்படுத்திருக்கும் போது தலையை உயர்த்தல்.
2 එක තැනක සිට තව තැනකට චලනය වන දෙයක් දෙස දිගටම බලා සිටී.				2. ஓர் இடத்தில் இருந்து இன்னோர் இடத்திற்கு அசையும் பொருளைக் கண்களால் தொடர்தல்.
3 හදිසියේ ඇතිවූ විශාල ශබ්දයකට තම ක්‍රියාකාරිත්වය නැවැත්වීමෙන් හෝ එය වැඩි කිරීමෙන් ප්‍රතිචාර දක්වයි.				3. பெரிய சத்தத்திற்கு தனது செய்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தல்.
4 යම් උත්තේජනයක් සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් ලෙස අ---- ඕ----ඊ----වැනි ශබ්ද නඟයි.				4. தூண்டலுக்கு ஆஆ ஓஓ ஈஈ போன்ற ஒலி எழுப்புதல்.
5 මව හඳුනාගෙන සිනාසෙයි.				5. தாயைக் கண்டவுடன் புன்னகைத்தல் (சமூக புன்னகை).
මාස 3 සිට 6 දක්වා				**3 மாதம் தொடக்கம் 6 மாதம் வரை**
1 මුනින් අතට සිටින විට හිස හා පපුව ඉහළට ඔසවයි.				1. குப்புற படுத்திருக்கும் போது தலையையும் மார்பையும் உயர்த்துதல்.
2 ඇඟිලි එකිනෙක පටලවා ගනිමින් තම අත් සමඟ සෙල්ලම් කරයි.				2. விரல்களை பின்னுதல் கைகளால் விளையாடுதல்.
3 යම් ද්‍රව්‍ය දෙසට අත දිගු කර මුළු අත්ලෙන්ම අල්ලා ගනියි.				3. பொருட்களைப் பற்றிப் பிடித்தல்.
4 ශබ්දයක් ඇසුනු විට ඒ දෙසට හිස හරවයි.				4. ஒலியை நோக்கி தலையைத் திருப்புதல்.
5 තනි අකුරේ ශබ්ද පිට කරයි ග---ඩ---ට-----බ-------				5. கா டா ரா பா போன்ற சத்தங்களை உச்சரித்தல்.
6 ශබ්ද නඟා සිනාසෙයි.				6. பலமாகச்சிரித்தல்.
වයස මාස 6 සිට 9 දක්වා				**6 மாதம் தொடக்கம் 9 மாதம் வரை**
1 උඩු අතට වැතිර සිටින විට හිස ඔසවයි.				1. முதுகுப்புறமாக படுக்கும்போது தலையை உயர்த்துதல்.
2 උඩු අතට සිට මුනින් අතටත් මුනින් අතට සිට උඩ අතටත් හැරෙයි.				2. உடலை முதுகுப்புறமாகவும் வயிற்றுப்புறமாகவும் பிரட்டுதல்.
3 එක් අතකින් අනික් අතට යම් දේ මාරු කරයි.				3. ஒரு கையிலிருந்து மற்றக்கைக்கு பொருட்களை மாற்றுதல்.
4 යම් ශබ්දයක් නැවත නැවත ශබ්ද කරයි ඩා-ඩා-බා-බා-ටා-ටා.				4. டாடா, ராரா, லாலா, பாபா போன்ற ஒலிகளை எழுப்புதல்.

*(මෙම කොටස මව / පියා / රැකබලාගන්නන් විසින් පිරවීම සඳහාය)
*(தாய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)
**(පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් දරුවා පරීක්ෂා කර බලා පිරවීමට)
** (குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் குழந்தையைப் பரிசோதித்து நிரப்ப வேண்டும்)

වයස				
වයස මාස 9 සිට 12 දක්වා				**9 மாதம் தொடக்கம் 12 மாதம் வரை**
1 උදව් නැතිව හිඳගනී.				1. உதவியின்றி இருத்தல்.
2 තනිවම අල්ලාගෙන සිටගනී.				2. தானாக எழுந்து நிற்றல்.
3 මඟපට ඇඟිල්ල හා දබර ඇඟිල්ල ආධාරයෙන් කුඩා දේවල් අල්ලා ගනී.				3. பற்றிப்பிடித்தல்.
4 ශබ්ද අනුකරණය කරයි.				4. ஒலிகளை மீளச் சொல்லுதல்.
5 තනි වචන උච්චාරණය කරයි. තේරුමක් ඇති ශබ්ද පිට කරයි.				5. அர்த்தமுள்ள சத்தங்களைச் எழுப்புதல்.
6 සරල උපදෙස් තේරුම් ගනී උදා : අත්පුඩි ගැසීම, අත වැනීම. (සමු ගැනීමේදී)				6. சிறிய அறிவுறுத்தல்களை செய்தல்.
මාස 12 සිට 18 දක්වා				**12 மாதம் தொடக்கம் 18 மாதம் வரை**
1 උදව් ඇතිව ඇවිදියි.				1. உதவியுடன் நடத்தல்.
2 අඩුම ගණනේ වචන 2-3 ක් වත් කීමට පුලුවන උදා : දෙන්න, අර.				2. குறைந்தது 2–3 வினைச் சொற்களை உச்சரித்தல்.
3 හුරු පුරුදු දේවල් ගැන ඇසූ විට අත දිගු කර පෙන්වයි.				3. கேட்கும் போது பழக்கமான பொருட்களைச் சுட்டிகாட்டுதல்.
4 කුඩා බෝලයක් පෙරලිය හැක.				4. சிறிய பந்தை உருட்டுதல்.
5 අඩුම වශයෙන් එක් ශරීර අවයවයක් වත් හඳුනා ගත හැක.				5. உடலின் ஒரு அங்கத்தையாவது அறிந்திருத்தல்.
මාස 18 සිට අවුරුදු 2 දක්වා				**18 மாதம் தொடக்கம் 2 வயது வரை**
1 උදව් නැතිව ඇවිදීමට පුලුවන.				1. உதவியின்றி நடத்தல்.
2 උදව් ඇතිව පඩිපෙලක් නැගීමට පුලුවන.				2. உதவியுடன் படி ஏறுதல்.
3 බ්ලොක්ස් 2-3 ක් යොදාගෙන කුලුනක් සැදීමට හැක.				3. 2–3 குற்றிகள் கொண்டு தூண் அமைத்தல்.
4 තනිවම කෑම ගැනීමට හැකියාව ඇත.				4. தானே உணவு அருந்துதல்.
5 වචන 10 ක් පමණ කථා කිරීමට පුලුවන. අඩුම ගණනේ වචන 2 ක් සහිත වාක්‍යයක් වත් කථා කිරීමට හැකිය උදා : තාත්තා එන්න - කාරය දෙන්න.				5. 10 சொற்களை உச்சரித்தல். குறைந்தது ஓர் இரண்டு சொற்றொடரைப் பாவித்தல் உம் : அம்மா வா, பந்து தா.
6 සිප ගැනීමට තොල් උල් කරයි.				6. முத்தம் கொடுக்க உதடுகளைக் குவித்தல்.
අවුරුදු 2 සිට 3 දක්වා				**2 வயது தொடக்கம் 3 வயது வரை**
1 වැටෙන්නේ නැතිව දිවීමට හැකියාව ඇත.				1. விழாமல் ஓடுதல்.
2 වැටෙන්නේ නැතිව පඩිපෙල දිගේ ඉහළ පහළ යාමට හැකිය.				2. விழாமல் படி ஏறி இறங்குதல்.
3 රවුමක් / වක්‍ර සහිත රූපයක් පිටපත් කිරීමට පුලුවන.				3. வட்டம், நேர்கோடு போன்றவற்றைப் பார்த்து வரைதல்.
4 වචන 3 ක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවකින් වාක්‍යයක් ගොඩ නැගීමට හැකියාව ඇත.				4. 3 சொற்களுக்கு மேற்பட்ட வசனங்களை பாவித்தல்.

අවුරුදු 3 සිට 4 දක්වා				3 වයසු තොටක්කම් 4 වයසු වරై
1 තනි කකුලෙන් සිට ගනී.				1. ஒரு காலில் நிற்றல்.
2 පඩියකින් පැනීමට හැකිය.				2. படியிலிருந்து பாய்தல்.
3 සපත්තු දැමීම හා ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම කල හැක. (බොත්තම් දමා ගැනීම හැර)				3. ஆடைகள் அணிதல், பாதணிகள் அணிதல் (பொத்தான்கள் பூட்ட முடிவதில்லை).
4 වෘත්ත හා රටා පිටපත් කරයි.				4. வட்டங்களையும், வடிவமைப்புகளையும் பார்த்துக்கீறுதல்.
5 තුනට ගණන් කරයි.				5. 3 வரை எண்ணுதல்.
6 අඩුම තරමින් උඩ-යට ලඟ-දුර වැනි පද දෙකක්වත් දනී.				6. மேல்–கீழ், கிட்ட–தூர என நிலை சம்பந்தமாக குறைந்தது 2 சொற்களைத் தெரிந்திருத்தல்.
7 සම්පූර්ණ වාක්‍ය හා සංකීර්ණ වාක්‍ය පවා භාවිතා කළ හැකිය.				7. முழுமையான சிக்கலான வசனங்களைப் பாவித்தல்.
අවුරුදු 4 සිට 5 දක්වා				**4 වයසු තොටක්කම් 5 වයසු වරై**
1 තනි කකුලෙන් පැනීමට හැකිය.				1. ஒரு காலில் துள்ளுதல்.
2 තනිවම ඇඳුම් ඇඳගනී.				2. தானாக உடைகளை அணிதல்.
3 තනිවම ආහාර ගනී.				3. தானாக உணவருந்துதல்.
4 සරල මිනිස් රූප ඇඳීමට හැකියාව ඇත.				4. மனித உருவங்களை வரைதல்.
5 සෙල්ලම් කරන විට වැඩිමහල් දරුවන් හා සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරයි.				5. வயதில் கூடிய சிறுவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல்.
6 ක්‍රියා පදය, අතීත, වර්තමාන සහ අනාගත කාල වලට අනුව නිවැරදිව භාවිතා කරමින් පින්තූරයක් විස්තර කළ හැක.				6. வினைச்சொற்களைச் சரியான காலங்களில் பயன்படுத்தி படங்களை விபரித்தல்.
7 තම සම්පූර්ණ නම සහ වයස ප්‍රකාශ කල හැක.				7. முழுப்பெயர், வயது, விலாசம் என்பவற்றை சரியாகக் குறிப்பிடல்.

ළමා සෞඛ්‍ය සටහන சிறுவர் சுகாதாரப்பதிவேடு

දරුවාගේ වයස குழந்தையின் வயது	මාස 1 மாதம்	මාස 2 மாதம்	මාස 4 மாதம்	මාස 6 மாதம்	මාස 9 மாதம்	මාස 12 மாதம்	මාස 18 மாதம்	අවු 3 வருடம்	අවු 4 வருடம்	අවු 5 வருடம்
සායනයට පැමිණි දිනය சிகிச்சை நிலையத்துக்கு வந்த திகதி										
ඇස් ප්‍රමාණයේ වෙනසක් (මොකු / කුඩා) கண்ணின் அளவுப் பிரமாணம் (சிறியது பெரியது)										
වපරය மாறுகண்										
කණිකාව සුදුවීම கருவிழியில் வெண்ணிறப் புள்ளிகள் Cataract										
කුණිනය සුදුවීම விழிவெண்படலம் வெண்மையடைதல் Corneal opacity										
ඇස් වලනයේ ආබාධයක් கண்களின் அசைவில் குறைபாடுகள்										
පෙනීම பார்வை — වම இடது										
පෙනීම பார்வை — දකුණ வலது										
රාත්‍රී අන්ධතාවය மாலைக்கண் / බිටෝ ලප பீற்றோபுள்ளி										
ඇසිම கேட்டல் — වම இடது										
ඇසිම கேட்டல் — දකුණ வலது										
දන්ත වෛද්‍යනය பற்சூத்தை — සුදු හෝ දුඹුරු ලප வெள்ளை/ மஞ்சள்புள்ளிகள்										
දන්ත වෛද්‍යනය பற்சூத்தை — දන්ත කුහර பற்குழி										
වර්ධනය வளர்ச்சி — බර තත්වය நிறை கூடலின் தன்மை										
වර්ධනය வளர்ச்சி — උස තත්වය உயர வளர்ச்சியின் தன்மை										
සංවර්ධනය விருத்தி										
හෘද රෝග இருதய நோய்										
පෙනහළු நுரையீரல்										
උකුල් සන්ධිය இடுப்பு மூட்டு										
සංජානනීය ආබාධ பிறப்புக் குறைபாடுகள்										
වෙනත් රෝගී තත්වයන් வேறு ஏதாவது										
පරීක්ෂා කල නිලධාරියාගේ අත්සන பரிசோதித்தவர் ஒப்பம்										
පරීක්ෂා කල නිලධාරියාගේ තනතුර பரிசோதித்தவர் பதவி										

(වර්ධනය : නියමිත බර = N, අධි බර = OW, වර්ධනය අඩාල = O, මධ්‍යස්ථ අඩුබර = X, උග්‍ර අඩුබර = XX
නියමිත උස = NH, මධ්‍යස්ථ මිටි බව = S, උග්‍ර මිටි බව = SS, මධ්‍යස්ථ තිබූ මන්දපෝෂණය = MAM, උග්‍ර තිබූ මන්දපෝෂණය = SAM
අන් සියලුම තත්වයන් සඳහා ආබාධ ඇත්නම් X ලකුණද, නැතිනම් O ලකුණද යොදන්න)

(වැඩෙන්නේ : சாதாரண நிறை = N, அதிக எடை = OW, வளர்ச்சிவீதம் வீழ்ச்சியடைதல் = O,
ஓரளவான நிறைக்குறைவு = X, பாரதூரமான நிறைக்குறைவு = XX, சாதாரண உயரம் = NH,
மத்திம குள்ள நிலை = S, தீவிர குள்ள நிலை = SS ஏனைய சகல நிலைமைகளுக்கு,
பிரச்சனை இருப்பின் X எனவும், பிரச்சனை இல்லாதிருப்பின் O எனவும் குறிப்பிடுக) MAM - மெலிந்த SAM - மிகவும் மெலிந்த

වෛද්‍ය නිළධාරි සටහන්*

வைத்திய அதிகாரியின் குறிப்புக்கள்

පරීක්ෂා කළ දිනය பரிசோதித்த திகதி	විශේෂ සටහන් விசேட குறிப்புக்கள்

*යොමු කිරීම් හා රෝහල්ගතවීම් /බරපතල රෝගී තත්ත්වයන් සඳහා පිටු අංක 23, 24 බලන්න.

வைத்தியசாலை அனுமதி / பாரதூரமான நோய் நிலை என்பவற்றினால் மீள் பரிந்துரைகளுக்காக பக்கங்கள் 23, 24ஐ பார்க்கவும்

දත් පරීක්ෂා කිරීමේ සටහන (දෙමව්පියන් විසින් පිරවිය යුතුයි)

பற்களின் வைத்திய பரிசோதனை தொடர்ன பிரிவு (பெற்றோர்களினால் பூரணப்படுத்தப்பட வேண்டும்)

දරුවාගේ වයස (මාස) குழந்தையின் வயது. (மாதங்கள்)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
මතුවී ඇති දත් ගණන தற்போதுள்ள பற்களின் எண்ணிக்கை													
තත්ත්වය ○ නිරෝගී ✕ රෝගී புற்களின் தரம் ○ நன்று ✕ நன்றல்ல													
පරීක්ෂා කළ දිනය சோதனைக்குட்படுத்தப்பட்ட திகதி													

පෙර පාසැල් දරුවන්ගේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණය **முன்பள்ளி மாணவருக்கான வைததிய பரிசோதனை**

		1 වසර ஆண்டு	2 වසර ஆண்டு	3 වසර ஆண்டு
දිනය திகதி				
වයස வயது				
පෙර පාසැල් පාලිකාවගේ නිරීක්ෂණ முன்பள்ளி ஆசிரியரின் அவதானிப்புகள்				
1	**පැමිණීම பிள்ளையின் வரவு**			
2	**නිවසේ තත්වය வீட்டுச் சூழ் நிலை**			
3	**පිරිසිදුකම துப்பரவு**			
4	**ක්‍රියාකාරකම් செயற்பாடுகள்**			
5	**හැසිරීමේ ගැටළු நடத்தையில் பிரச்சனைகள்**			
6	**කථා කිරීමේ ගැටළු பேசுதலிலுள்ள பிரச்சனைகள்**			
7	**ඇසීමේ ගැටළු கேட்டல் குறைபாடுகள்**			
8	**හතිය தொய்வு**			
9	**වලිප්පුව வலிப்பு**			
10	**මානසික සංවර්ධනය விருத்தி**			
සලකුණු යෙදීම / பதிவு செய்யும் முறை (1–4) 1 ඉතා හොඳයි / மிகச்சிறந்தது 2 සතුටුදායකයි / திருப்திகரமானது 3 සාමාන්‍යයි / ஓரளவு திருப்தியானது 4 අසතුටුදායකයි / திருப்தியற்றது. (5–10) අවධි ඇත / குறைபாடு இருப்பின் X, නැත / இல்லையாயின் O				
වර්ධන තත්වය வளர்ச்சி நிலைமை	බර (කි.ග්‍රෑ) நிறை (கி.கி)			
	නියමිත බර / අධි බර / අඩු බර / උග්‍ර අඩු බර சாதாரண நிறை / அதிக எடை / நிறைக்குறைவு / பாரதூரமான நிறைக்குறைவு			
	වර්ධනය අවබල වීම வளர்ச்சி வித வீழ்ச்சி			
	උස (සෙ.මී) உயரம் (செ.மீ)			
	උස තත්වය உயர வளர்ச்சியின் தன்மை			
විටමින් එ ඌනතාව விற்றமின் ஏ குறைபாடு	**රාත්‍රී අන්ධතාවය** மாலைக்கண்			
	බිටෝ ලප பீற்றோவின் புள்ளிகள்			
නීරක්තිය இரத்தச்சோகை				
උකුණන් සිටීම பேன்				
වපරය வாக்குக்கண்	**වම** இடது			
	දකුණ வலது			
පෙනීම பார்வை	**වම** இடது			
	දකුණ வலது			
ඇසීම கேட்டல்	**වම** இடது			
	දකුණ வலது			
කතාව பேச்சு				
දන්ත ව්‍යසනය பற்சூத்தை	**සුදු පැහැ ඌරු ලප** வெள்ளைப்புள்ளிகள்			
	දන්ත කුහර பற்குழி			
කණ, නාසය, උගුර. காது, மூக்கு, தொண்டை				
අසංවේදී, ලප කැලැල් உணர்ச்சியற்ற, வெண்ணிறத்திட்டுகள்				
අස්ථි ආබාධ எலும்பு சம்பந்தமான குறைபாடு				
හෘදය இதயம்				
පෙනහළු சுவாசப்பைகள்				
වෙනත් ආබාධ (සඳහන් කරන්න)	**வேறு குறைபாடுகள்** (குறிப்பிடுக)			
පරීක්ෂකගේ අත්සන තනතුර	පරිශෝධිතවර් පෙයර் கையெழுத்து பதவி			

පාසැල් දරුවන්ගේ ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සටහන பாடசாலை மாணவர் சுகாதார பதிவேடு

1) ශිෂ්‍යයාගේ මූලික තොරතුරු / மாணவரின் மூலத்தரவுகள்

පාසලේ නම / பாடசாலை பெயர் :.....

මව්පිය / භාරකරුගේ නම / பெற்றோர் / பாதுகாவலர் பெயர் :.....

.....

මව්පිය / භාරකරු ලිපිනය / பெற்றோர் / பாதுகாவலர் விலாசம் :.....

.....

2) ගුරු සහාය / ஆசிரியர் பங்களிப்பு

උපදෙස් - ගුරුවරයා/වරිය විසින් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට පෙර සම්පූර්ණ කළ යුතුය. සතුටුදායක නම් 0 ලකුණ ද ගැටලු ඇත්නම් x ලකුණ ද යොදන්න.

அறிவுறுத்தல் - மருத்துவ பரிசோதனைக்கு முன் ஆசிரியரினால் பூரணப்படுத்தப்படல் வேண்டும். திருப்தி எனில் 0 எனவும் இல்லையெனில் x எனவும் குறிப்பிடவும்

	ශ්‍රේණිය வகுப்பு									
පැමිණීම / வரவு										
ගෙදර තත්වය / வீட்டு நிலைமை										
පිරිසිදුකම / சுத்தம்										
ඉගෙනීම / கற்றல்										
හැසිරීම / நடத்தை										
කථනය / பேச்சு										
ඇසීම / கேட்டல்										
පෙනීම / பார்வை										
හතිය / தொய்வு										
වලිප්පුව / வலிப்பு										
වෙනත් ගැටළු (සඳහන් කරන්න) / ஏனைய குறைபாடுகள் (விபரிக்க)										
සති 24 යකඩ ප්‍රතිකාරය ආරම්භ කළ දිනය 24 வார இரும்பு சிகிச்சை ஆரம்பித்த திகதி										

3) ම.සෞ.ප. සම්පූර්ණ කළ යුතුය / பொ.சுப பூரணப்படுத்தல் வேண்டும்

පාසල පිහිටි සෞවෙනි කොට්ඨාශය / பாடசாலை அமைந்துள்ள சு.வை.அ. பிரிவு :.....

ම.සෞ.ප. / பொ.சுப. பிரிவு :.....

ළමයා පදිංචි පසෞසේනි කොට්ඨාශය / பிள்ளை வசிக்கும் கு.க.சே.உ. பிரிவு :.....

සෞවෙනි කොට්ඨාශය (පදිංචි වෙනත් කොට්ඨාශයක නම්) / சு.வை.அ. பிரிவு (மாணவர் வேறொரு பிரிவில் வசித்தால்) :.....

4) වෛද්‍ය පරීක්ෂණය / வைத்திய பரிசோதனை / Medical Inspection

උපදෙස් - ආබාධ තිබේ නම් x ලකුණ ද නැතිනම් 0 ලකුණද යොදන්න. පෙර පරීක්ෂණය ම.සෞ.ප. විසින් (වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට පෙර) සිදු කළ යුතුය. වෛද්‍ය පරීක්ෂණය සෞ.වෛ.නි / වෛ.නි / ස.වෛ.නි / ලි.වෛ.නි විසින් කළ යුතුය.

அறிவுறுத்தல் - வியாதி இருக்குமானால் x எனவும் இல்லையெனில் 0 எனவும் குறிப்பிடவும். வைத்திய பரிசோதனை செய்யப்பட முன்னர் பொ.சுப கரினால் முன் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும். வைத்திய பரிசோதனை சு.வை.அ /வை.அ / ப.செ.வை.அ / உ.வை.அ. ஒருவரினால் செய்யப்பட வேண்டும்.

1	ම.සෞ.ප/பொ.சுப
2	සෞවෛනි/වෛනි/ස.වෛනි/ලි.වෛනි/ சு.வை.அ./வை.அ./ப.செ.வை.அ./ உ.வை.அ.

			ශ්‍රේණිය வகுப்பு																			
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
දිනය / திகதி																						
වයස / வயது																						
උස / உயரம்																						
බර / நிறை																						
ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය / உடற் பருமன் சுட்டி																						
මිටි බව / குள்ளம்																						
කෘශ බව / உடல் மெலிவு																						
අධි බර / அதிக எடை																						
ස්ථූල බව / அளவுக்கதிக உடற் பருமன்																						
පෙනීම / பார்வை	ළඟ පෙනීම / கிட்டப் பார்வை	වම / இடது																				
		දකුණ / வலது																				
	දුර පෙනීම / தூரப் பார்வை	වම / இடது																				
		දකුණ / வலது																				
ඇසීම / கேட்டல்		වම / இடது																				
		දකුණ / வலது																				
කථනය / பேச்சு																						
උකුණන් / பேன்																						
බිටෝ ලප / ப்ட்டோ புள்ளி																						
වපරය / வாக்குக் கண்																						
සුදුමැලි බව / சோகை																						
කට කොන් වණ වීම / දිවේ ක්ෂිරණය / கடைவாயவிச்சல்/ நாவழற்சி / Glossitis																						
දන්ත වසනය (ප්‍රතිකාර නොකළ) (சிகிச்சையளிக்கப்படாத) பற்சூத்தை																						
දන්ත අශ්මිය / பற் படிமம் / Calculus																						
දන්ත විකෘතිතා / பல்சீர் வரிசையின்மை / Malocclusion																						
වෙනත් දන්තාබාධ / வேறு பற்சிக்கல்கள்																						
ගලගණ්ඩය / கண்டமாலை																						
උගුර කන් නාසා / கா.மூ.தொ.																						

1	මසොප/பொசுப
2	සෝවෙති/சோவெதி/සවෙති/ சவெதி/ලිවෙති/ சு.வை.அ./வை.அ./ப.செ.வை.அ./ உ.வை.அ.

	ශ්‍රේණිය வகுப்பு																			
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
වසා ගන්වී ඉදිමුම / நிணநீர்க்கல வீக்கம்																				
කොරි / சொரிச்சல்																				
අසංවේදී ලප කැළැල් வெளிறல் நிற உணர்வற்ற தழும்புகள்																				
වෙනත් චර්ම ආබාධ / ஏனைய தோல் வியாதிகள்																				
අස්ථි ආබාධ / மூட்டு வியாதிகள்																				
රුමැටික් ආබාධ / ரியூற்றிக் நோய்கள்																				
හැසිරීමේ ගැටළු (ගුරුවරයාට අනුව) / நடத்தைப் பிறழ்வுகளுள்ளவரென ஆசிரியரினால் கண்டறியப்பட்டவர்கள்																				
හෘදය / இதயம்																				
පෙනහළු / நுரையீரல்																				
ඇදුම / ஆஸ்துமா																				
ඉගෙනීමේ අපහසුතා (ගුරුවරයාට අනුව) / கற்றலில் குறையுள்ளோர்ரென ஆசிரியரினால் கண்டறியப்பட்டவர்கள்																				
වෙනත් ආබාධ / ஏனைய குறைபாடுகள்																				
අත්සන / கையொப்பம்																				
තනතුර / பதவி																				

5) දෙන ලද ප්‍රතිකාර / வழங்கப்படும் சிகிச்சை

ශ්‍රේණිය / வகுப்பு												
දිනය / திகதி												
විටමින් ඒ අධිමාත්‍රව / விட்டமின் ஏ மெகடோஸ்												
පණු ප්‍රතිකාර / புச்சி மருந்து												
න්‍යෂ්ටි පෝෂක / நுண்போஷணை												
වෙනත් / வேறு - 1.												
2.												
3.												
4.												
අත්සන / கையொப்பம்												
තනතුර / பதவி												

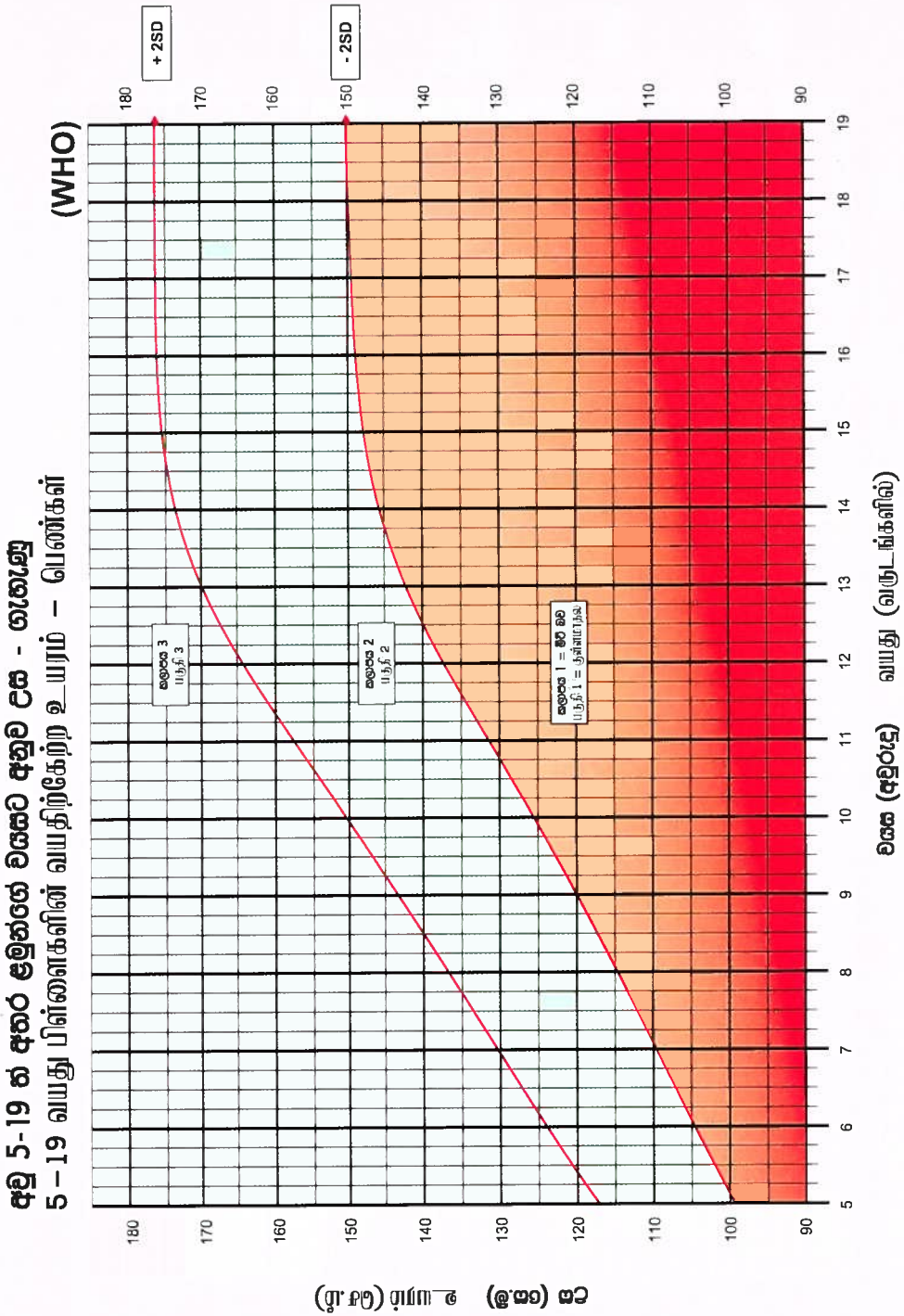
6) වයසට නියමිත ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබාදීමට කැමැත්ත ලබා ගැනීම
வயதுக்கேற்ற தடுப்பூசி வழங்குவதற்கான விருப்பம்

මාගේ දරුවාට ..... එන්නත ලබාදීමට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරමි.
எனது பிள்ளைக்கு ..... தடுப்பூசி வழங்குவதற்கான விருப்பத்தை வழங்குகின்றேன்.

.....
අත්සන (මව / පියා / භාරකරු)
பெற்றார் அல்லது பாதுகாவலரின் கையொப்பம்
දිනය / திகதி

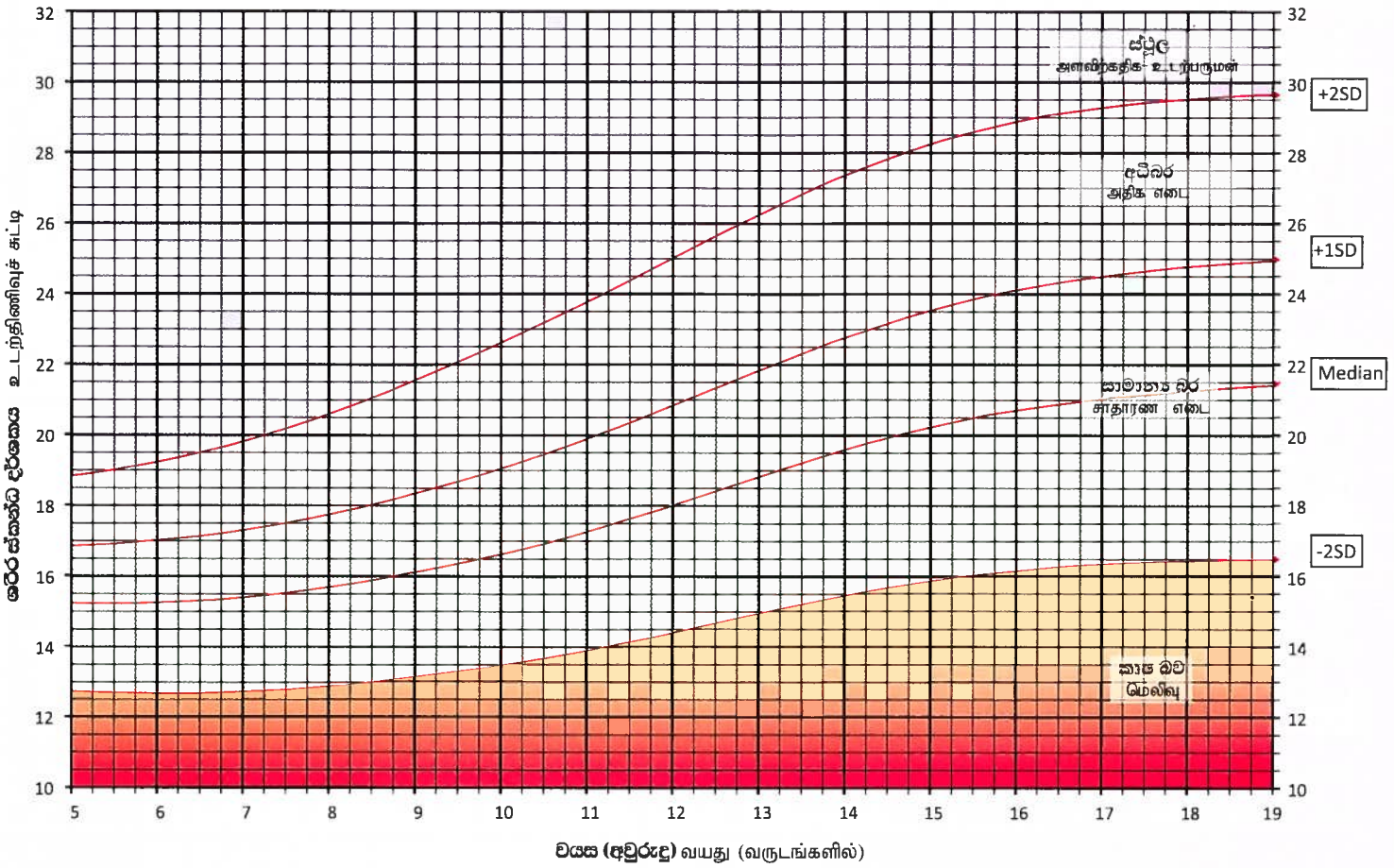
මාගේ දරුවාට ..... එන්නත ලබාදීමට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරමි.
எனது பிள்ளைக்கு ..... தடுப்பூசி வழங்குவதற்கான விருப்பத்தை வழங்குகின்றேன்.

.....
අත්සන (මව / පියා / භාරකරු)
பெற்றார் அல்லது பாதுகாவலரின் கையொப்பம்
දිනය / திகதி



අවු 5-19 ත් අතර ළමුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - ගැහැණු

5-19 வயது பிள்ளைகளின் உடற்திணிவுச் சுட்டி - பெண்கள் (WHO)



දිනය திகதி	යොමු කිරීමට පෙර, යොමු කරන ශ්‍රී ලංකාවේ හෙදියගේ නම සහ අත්සන மீள் பரிந்துரைகளுக்காக அனுப்பும் உத்தியோகத்தரின் பெயரும் கையொப்பமும்	යොමු කළ ස්ථානය அனுப்பப்பட்ட இடம்	අදාළ යොමු කිරීම/සලු විපරමක් වලට திருப்பி அனுப்புதல் / தொடர் கண்காணிப்பின் பொருட்டு

රෝහල්ගත වීම / බරපතල රෝග තත්වයන් வைத்தியசாலையில் அனுமதித்தல் / பாரதூரமான நோய்			
දිනය திகதி	රෝහල්ගත කිරීමට හේතුව வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்ட காரணம்	රෝග විනිශ්චය கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நோய்	ආපසු යොමු කිරීම්/පසු විපරම් தொடர் கண்காணிப்பு

අළුත උපන් දරුවාගේ රැකවරණය

1. ප්‍රසූතියෙන් පසු ලබාදිය යුතු අවධානය

- ප්‍රසූතියෙන් පසු හැකි ඉක්මනින් දරුවා මව් තුරුලට ගන්න. මේ නිසා-
  - උපතින් පැයක් ඇතුළත මව්කිරි දීම ආරම්භ කිරීම ඉක්මන් වේ.
  - දරුවා උණුසුම්ව තබා ගත හැකි වේ.
  - දරුවා ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වේ.
- රෝහලින් පිටවීමට පෙර
  - දරුවා හට බී.සී.ජී එන්නතද
  - මවට විටමින් ඒ අධිමාත්‍රාවද, රුබෙල්ලා එන්නත මෙතෙක් ලබා නොමැති නම් එයද, ලබාගත යුතු වේ.

2. නිවසේදී දරුවා උණුසුම්ව තබාගැනීමට

- දරුවා මව් තුරුල්ලේ තබාගන්න.
- කාමරය පිරිසිදුව හා උණුසුම්ව තබන්න.
- අවට පරිසරය ශීතල නම් උණුසුම් පොරෝණ වලින් දරුවා ආවරණය කර හිස සියුම් තොප්පියකින් ආවරණය කරන්න.
- දරුවාට පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබෙන්න සලස්වන්න.

නිවසට ගිය වහාම ප්‍රසූතිය පිළිබඳව ඔබ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියට දන්වන්න. ඇය නිවසට විත් පලමු දින 10 තුල 2 වරක්ද, දින 11-28 අතර එක් වරක්ද, දින 42 දී පමණ එක් වරක්ද ඔබ පරීක්ෂා කර අවශ්‍ය උපදෙස් සහ සේවාවන් ලබා දෙනවා ඇත.

3. මව්කිරි දීම

- **මාස 6 සම්පූර්ණ වන තුරු මව් කිරි පමණක්ම දෙන්න.**
  (වෙනත් කිසිම දියර වර්ගයක් අවශ්‍ය නැත)
- ඔබගේ දරුවාට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මව්කිරි වල ඇත.
- ප්‍රසූතියෙන් පසු එරෙන මුල් කිරි (කොලස්ට්‍රම්) බෝවන රෝග වලින් දරුවා ආරක්ෂා කරයි.
- කිරි එරීමේ රහස දරුවාට මව්කිරි වැඩි වාර ගණනක් දීමයි.
- **දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි දෙන්න (දිවා රාත්‍රී දෙකෙහිම)**

4. පෙකනිය සාත්තුව

- පෙකනිය විවෘතව සහ වියලිව තබන්න.
- දරුවා නිරෝගි නම් දිනපතා නාවා පිරිසිදු කරන්න.

5. අලුත උපන් දරුවාගේ මානසික වර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීමට

- සෙනෙහසින් තුරුළුකරගන්න.
- දරු නැලවිලි ගී ගයන්න.
- සියුම්ව ශරීරය පිරි මදින්න.
- මව්කිරි දෙන විට දි සහ හැකි සෑම විටම ළදරුවාට ආදරයෙන් කතා කරන්න.
- මව්කිරි දෙන විට ඇසට ඇස ගැටෙන සේ බලන්න.
- විවිධ වර්ණවලින් යුතු සෙල්ලම් බඩු ඇස ගැටෙන සේ තබන්න.

6. අනතුරු ඇඟවීම්

- අසාමාන්‍ය ලෙස නිහඬව සිටීම/වැඩිපුර හැඬීම/කෙඳිරි ගෑම.
- හොඳින් කිරි උරා බිවූ දරුවා මව්කිරි බීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
- පෙකනියේ දුර්ගන්ධය, රතු වීම හෝ ශ්‍රාවයක් පිටවීම.
- අධික ලෙස ශරීරය කහ පැහැවීම/කහ පැහැය සති 2ට වඩා වැඩි වීම.
- ශරීර උෂ්ණත්වය අසාමාන්‍ය ලෙස පහත බැසීම/වැඩි වීම.
- අත් පා අසාමාන්‍ය ලෙස ගැස්සීම/වලිප්පුව.

7. දරුවාට සති 4ක් සම්පූර්ණ වූ විට ළදරු ළමා සායනයට ගෙන ගොස් පරීක්ෂා කරවා ගන්න.

8. ඔබගේ දරුවාගේ වර්ධනය නිසි පරිදි සිදුවේ දැයි දැනගැනීමට මසකට වරක් බරද, අදාළ පරිදි දිගද මැන බලා සටහන් කරවා ගන්න. වර්ධන රේඛාව යා යුතු මාර්ගයෙන් වෙනස් වෙන්නේ නම් ළමා සායනයෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

9. **පවුල් සංවිධානය**

දරුවාට සති 6ක් වන විට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය/මහජන සෞඛ්‍ය හෙදි සොයුරිය/සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙක් හමුවී ඔබ තෝරා ගත් පවුල් සංවිධාන ක්‍රමය භාවිතා කිරීම අරඹන්න. මෙමගින් ඔබට ඊළඟ දරු උපත පමා කිරීමෙන් මෙම දරුවාගේ වර්ධනය හා සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කර ගත හැක.

10. **ප්‍රතිශක්තිකරණය**

වයස (දක්වා ඇති වයස සම්පූර්ණ වූ විට දීමට)	එන්නත	වලක්වන රෝග
උපතේදී	බී : සී : පී එන්නත	ළදරුවන් හා ළමුන්ට වැළඳෙන ක්ෂය රෝග තත්ත්වයන්
මාස 2 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 1 පෙන්ටා සංයුජ එන්නත 1	• පෝලියෝ • ගලපටලය • පිටගැස්ම • කක්කල් කැස්ස • හෙපටයිටිස් බී • හිමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සේ බී රෝග
මාස 4 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 2 අපිවි පෝලියෝ එන්නත පෙන්ටා සංයුජ එන්නත 2	
මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 3 පෙන්ටා සංයුජ එන්නත 3	
මාස 9 සම්පූර්ණ වූ විට	සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 1	• සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා
මාස 12 සම්පූර්ණ වූ විට	ජපන් නිදිකර්පටප්‍රදාහය	ජපන් නිදිකර්පටප්‍රදාහය
මාස 18 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 4 ත්‍රිත්ව එන්නත	• පෝලියෝ • ගලපටලය, කක්කල් කැස්ස,
අවුරුදු 3 සම්පූර්ණ වූ විට	සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 2	• සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා
අවුරුදු 5 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 5 ද්විත්ව එන්නත (ගලපටලය, පිට ගැස්ම)	• පෝලියෝ • ගලපටලය
අවුරුදු 11 සම්පූර්ණ වූ විට	ඒ ටී ඩී එන්නත (වැඩිහිටි පිටගැස්ම හා ගලපටලය එන්නත)	• පිටගැස්ම, ගලපටලය
	වෙනත්	• කාලීනව බෝවීමේ අවදානමක් ඇති රෝග

11. **ප්‍රතිශක්තිකරණයෙන් පසු ඇතිවන අතුරු ආබාධ පිළිබඳ දැන්වීම**

ඔබේ දරුවාට ලබාදෙන එන්නත් උපරිම ගුණාත්මක භාවයකින් යුතු ඒවා වේ. එන්නතකින් පසු සුළු අතුරු ආබාධ ඇතිවීම අසාමාන්‍ය තත්වයක් නොවේ. (උදා : එන්නත් කල ස්ථානය රතුවීම, ඉදිමීම, සම යට ගැටිත්තක් මතුවීම, මඳ උණ, සමේ පලු මතුවීම) මෙවැනි සුළු අතුරු ආබාධ සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නොවේ. ඉතාම කලාතුරකින් රෝහල් ගතකිරීමට අවශ්‍යවන තරමේ අතුරු ආබාධ ඇතිවිය හැකිය. (උදා : එන්නතකින් පසුව ඇතිවන උණ, වලිප්පුව හෝ තදබල අසාත්මිකතාවයන් : හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය, ඇඟපුරාම පලු මතු වීම වැනි)· එන්නතකින් පසු අතුරු ආබාධයක් ඇති වුවහොත් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියට / මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකට / මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරියට / සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිට හෝ එන්නත දෙනු ලැබූ වෛද්‍යවරයාට වාර්තා කරන්න.

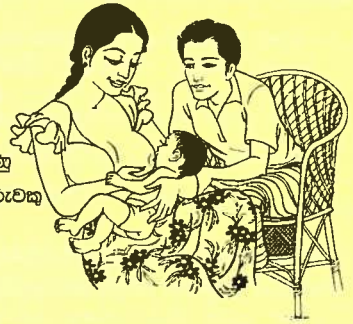
12. **•දරුවාට වයස මාස 6 සිට මාස 6 කට වරක් විටමින් A අධිමාත්‍රාව අවුරුදු 5 දක්වා ලබා දෙන්න.**
•දරුවාට අවුරුදු 1 1/2 සිට ක්‍රමානුකූලව පණු ප්‍රතිකාරය අවුරුදු 5 දක්වා ලබා දෙන්න.

ඔබට යම් සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් ඇත්නම් ඕනෑම වේලාවක ඔබගේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි හෝ වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

ආහාර දීම

මෙහි සඳහන් වන්නේ සියලු දරුවන් සඳහා පොදු උපදෙස් වන අතර ඒවා දරුවන්ගේ අවශ්‍යතාවය අනුව වෙනස් විය හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න. එක් ආහාර වේලකදී දරුවාට දිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණය සහ වේල් ගණනද, ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී එකතු කළ යුතු තෙල් ප්‍රමාණයද, දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස් විය හැක.

උපතේ සිට දරුවාට වයස මාස 6 ක් සම්පූර්ණ වන තෙක්



- මව්කිරි පමණක්ම දෙන්න.
- දිවා රාත්‍රී දෙකෙහිදීම දරුවා ඉල්ලන සෑම විටකදීම මව්කිරි දෙන්න.
- දරුවාට ලැබෙන කිරි ප්‍රමාණවත් ලෙස ඇත්දැයි දැනගැනීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය දරුවාගේ බර මාසයෙන් මාසයට කිරා වර්ධන සටහනේ සලකුණු කර බැලීමයි. තවද මව්කිරි පමණක් ලබන ළදරුවකු දිනකට වාර 6ක් වත් මුත්‍රා පහකිරීමද මව්කිරි ප්‍රමාණවත් බවට සාධකයකි.

දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ වහාම

- දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ වහාම එනම් දින 180 න් පසු මව්කිරි වලට අමතරව වෙනත් ආහාර දීම ආරම්භ කරන්න. නමුත් මවට ප්‍රසූත නිවාඩු නැතිනම් හා මව්කිරි දොවා තබා යාමට කිසිසේත්ම නොහැකිනම් හෝ දරුවාගේ වර්ධනය අඩාලවීමේ අවදානමක් ඇත්නම් මාස 5 සිට අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කළ හැක.
- අමතර ආහාර හඳුන්වා දෙන විට ආරම්භයේදී හොඳින් මත් ගාගත් බත් තලපයට දොවාගත් මව්කිරි ස්වල්පයක් එකතු කර දරුවාට බඩගිනි වූ විට කවන්න. ඊට පසු මව් කිරි ලබා දෙන්න.
- බත් තලපෙයෙන් තේ හැඳි 2-3 ක් පමණ පළමු දින දෙන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දෙන ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න.
- දින 3ට පමණ පසු බතට ඇට වර්ගයක් (පරිප්පු වැනි) එකතු කර මත් ගා කවන්න. කුඩු කර ගත් හාල්මැස්සන්, මාළු, කුකුල් මස්, පිකුදු වැනි යකඩ බහුල ආහාර ද අමතර ආහාර හඳුන්වා දී සතියකින් පමණ එකතු කිරීම ඉතා වැදගත්ය. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විවිධ එළවළු හා කොළ වර්ගද එකතු කරන්න.
- දරුවාට වරකට එක අලුත් ආහාරය බැගින් හඳුන්වා දෙන්න. එසේ දින 3ක් පමණ දුන් පසු ගැටළුවක් නොමැති නම් තවත් අලුත් ආහාර වර්ගයක් එයට එකතු කරගන්න.
- පරිප්පු, වට්ටක්කා, අලු කෙසෙල්, අර්තාපල්, කැරට් වැනි එළවලු, තම්පලා, සාරන, ගොටුකොල, මුකුනුවැන්න වැනි පලා වර්ගද මේ කාලයේදී හඳුන්වා දිය යුතුය.
- දවසට එක් වරක් පොඩි කරගත් / සූරාගත් කෙසෙල්, පැපොල්, ඉදුණු අලි පේර, ඉදුනු කෙඳි අඩු අඹ, කොමඩු වැනි පළතුරක් කවන්න.
- දිනකට ප්‍රධානවේල් 2-3 ක් පමණ ලබා දෙන්න.
- කෑම වේල් අතරට දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි ලබාදෙන්න.
- අමතර ආහාර අරඹා සතියක් පමණ වන විට එයට තෙල් ස්වල්පයක් එකතු කළ හැකිය උදා : පොල්තෙල්, උකු පොල්කිරි, බටර්, මාගරින්, තලතෙල් වැනි.

දරුවාට මාස 7 අවසානයේ සිට

සියුම් කැබලි අඩංගු වන සේ හොඳින් පොඩි කර ගත් බත්, ඇට වර්ගයක්, කුඩු කර ගත් හාල්මැස්සන් / මාළු / කුකුල් මස්, එළවළු හා පලා සමග කවන්න. ආහාර පිසීමට උකු පොල්කිරි හෝ තෙල් තේ හැන්දක් පමණ එකතු කර ගන්න. පලතුරුද දෙන්න. යකඩ සුලබ ආහාර දීම දරුවාගේ වර්ධනයට හා මොළය වැඩීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ. දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් 2-3 ක් දෙන්න. වේල් දෙකක් අතරමැදට මව් කිරි දෙන්න.

වරකට අඬු කෝප්පයකින් භාගයකට වඩා ටිකක් වැඩියෙන් දෙන්න. විකිම හුරු කිරීමට ක්‍රමක්‍රමයෙන් කැබලි හඳුන්වා දෙන්න. ආහාර වල විවිධත්වයක් ඇති කරන්න.

- ආහාර ගැනීමට ගෙදර වෙනම තැනක් සූදානම් කර ගන්න. පවුලේ සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමට දරුවාට අවස්ථාව සලස්වන්න.
- කවන ආහාර ගැන දරුවා සමඟ කථා කරන්න. රස, පාට ආදිය ගැන කියා දෙන්න.
- ආහාරය කවන අතරතුරේදි ඔබ දරුවාට ආදරය බව දැනෙන්න ඉඩ හරින්න.

දරුවාට මාස 8-9 වන විට

- විවිධ ආහාර වලට හුරු කිරීම ඉතා වැදගත්ය
- ප්‍රධාන වේල් 3-4 ක් (වරකට අඬුකෝප්පයකින් භාගයකට වඩා ටිකක් වැඩියෙන්) දෙන්න. මෙම ප්‍රධාන වේල් අතරමැදට පෝෂ්‍යදායි කෙටි ආහාර වේල් දිනකට 1-2ක් දෙන්න.
- තරමක ආහාර කැබලි හඳුන්වා දිය යුතුය.
- දරුවාට ආහාර බ්ලෙන්ඩ් කර දීමෙන් වලකින්න.
- මේ වයසේදී ඇඟිලිවලින් අල්ලාගෙන කෑමට හැකි ආහාරද දෙන්න.

මාස 9 - 12 දක්වා

- ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3-4 ක් (වරකට අඬු කෝප්පයකින් තුන්කාලක් බැගින්) සහ ඒ අතරමැදට දිනකට පෝෂ්‍යදායි කෙටි ආහාර වේල් 1-2ක් (තැම්බූ ඇට වර්ග/තැම්බූ අල වර්ග/ පළතුරු/යෝගට් වැනි) දෙන්න.
- ආහාර වේලකින් පසු මව්කිරි ලබා දෙන්න.

මාස 12 සිට

- පෝෂ්‍යදායි පවුලේ ආහාර ලබා දෙන්න. ප්‍රධාන වේල් 3-4 ක් (වරකට සම්පූර්ණයෙන් පුරවන ලද අඬු කෝප්ප එකකට වඩා) සහ කෙටි වේල් 2ක්.
- කිසිම අවස්ථාවක ආහාර ගැනීමට බල කිරීමෙන් වලකින්න. දරුවාට හොඳින් බඩගිනි වනතුරු සිට ආහාර දෙන්න. මේ සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පැය 2 කට පමණ පෙර සිට දරුවාට ආහාර පාන (කිරි, විස්කෝතු, පැණි රස කෑම වැනි දේ) දීමෙන් වැලකී සිටින්න.
- දරුවාට පැණි රස කෑම දීම සීමා කරන්න. ඒ වෙනුවට නැවුම් පළතුරු වැනි දේ හඳුන්වා දෙන්න.
- විවිධ ආහාර වර්ග ලබාදීමෙන් අවශ්‍ය සියළුම පෝෂක දරුවාට ලැබෙයි.

ඔබේ දරුවාට ලැබෙන ආහාරය ප්‍රමාණවත්දැයි බලාගැනීමට ඇති පහසුම ක්‍රමය නම් ක්‍රමානුකූලව බර කිරා ගැනීමය.

දරුවකු රෝගී වූ විට ආහාර දීම පිළිබඳ පොදු උපදෙස්

- රෝගී වූ විට දරුවකුගේ කෑම රුචිය අඩු විය හැකිය. එහෙත්, ඉක්මන් සුවය සඳහා වෙනදාටත් වඩා වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක් දරුවාට අවශ්‍ය වේ. එම නිසා,
  - පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් වැඩි ආහාර
  - කුඩා ප්‍රමාණවලින්
  - වැඩි වාර ගණනක් ලබා දෙන්න.
- රෝගය සුව වී සති දෙකක් යනතුරුවත් අඩුම තරමින් වැඩිපුර එක් ආහාර වේලක්වත් ලබාදෙන්න.
- දරුවාගේ වර්ධනය අඩාල වී ඇත්නම් මෙම වැඩිපුර ආහාර වේල දරුවාගේ බර වැඩිවී මාස 6 ක් යනතුරු වත් ලබාදිය යුතුය.
- ආහාර පිළියෙළ කරන විට තෙල් යොදා ගන්න. දරුවාගේ වර්ධනය අනුව එක් එක් දරුවා සඳහා යොදාගත යුතු තෙල් ප්‍රමාණය වෙනස් විය හැක.
- දරුවාට පාවනය වැළඳී ඇත්නම් බීමට ගන්නා දියර ප්‍රමාණය වැඩිපුර අවශ්‍ය බැවින් වැඩිපුර කැඳවතුර, පළතුරු යුෂ, තේ හා පිවනි බීමට දෙන්න. ඒ සමගම ආහාරද ලබාදෙන්න.

දරුවාගේ මානසික වර්ධනය මැන බැලීම
පොදු උපදෙස්

දරුවාට පහත සඳහන් දෑ වලින් සමහරක් කිරීමට නොහැකිනම් තම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී / වෙනත් වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න. තවද, මව විසින් හැකි සෑම විටකදීම දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට ක්‍රියාකාරකම් (උත්තේජනය) කළ යුතුයි. තවද,

දරුවා සූදානම් විට පමණක් උත්තේජනය ලබාදිය යුතු අතර ඒ සඳහා දරුවා අකමැත්තක් දක්වන්නේ නම් බල කිරීමක් නොකළ යුතුය. එසේ බල කිරීමෙන් දරුවාගේ සමස්ත සංවර්ධනය අඩාල විය හැක.

දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට උපතේ සිට කල හැකි දේ

- මව්කිරි දෙන සැමවිටම දරුවා ගේ ඇස් ඔබේ ඇස්වලට හසු කර ගන්න.
- මව්කිරි දෙන අතරතුර ළදරුවාට ලයාන්විතව කථා කරන්න/දරු නැළවිලි ගි ගයන්න.
- ළදරුවාව ආදරයෙන්, සියුම්ව පිරිමදින්න.
- ළදරුවා නොසන්සුන් වූ විට එයට හේතුව සොයා ආදරයෙන් තුරුල් කර ගන්න.
- ළදරුවාගේ හිස කෙලින් කිරීම ඉක්මන් කිරීමට මුනින් අතට තබන්න.
- දරුවාට සිනාසීමට උනන්දු කරවීමට ඔහු / ඇයගේ සිනාවට ප්‍රතිචාර දක්වන්න.
- නොයෙක් ශබ්ද නඟන දිප්තිමත් / කැපී පෙනෙන පාට වලින් යුතු වලනය වන සෙල්ලම් බඩු ළදරුවාට ඉහළින් එල්ලා තබා ඒවා වලනය වන සැටි බැලීමට සලස්වන්න.

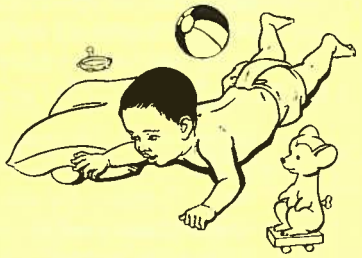
වයස සති 6 සිට මාස 3 දක්වා ළදරුවකු

- මුනින් අතට වැතිර සිටින විට හිස එසවීමට පුලුවන.
- එක් තැනක සිට තවත් තැනකට වලනය වන දෙයක් දෙස දිගටම බලා සිටීමට පුලුවන.
- හදිසියේ ඇති වූ විශාල ශබ්දයකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ තම ක්‍රියාකාරිත්වය නැවැත්වීමෙන් හෝ එය වැඩි කිරීමෙන්ය.
- යම් උත්තේජනයක් සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් ලෙස ආ----ඕ----ඊ ----වැනි ශබ්ද නැගීමේ හැකියාව ඇත.
- මව හඳුනාගෙන සිනාසීමට පුලුවන.

දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 3 සිට කල හැකි දේ

- ළදරුවා තුරුල් කරගන්න, සිපගන්න. ඔහුට/ඇයට ඇසෙන සේ මෘදු හඬින් ගීත ගයන්න.
- ළදරුවාට කතා කිරීමට උනන්දු කරවීමට ඔහු/ඇය නඟන නොයෙක් ශබ්ද වලට ප්‍රතිචාර දක්වන්න.
- ළදරුවාට මුනින් අතට පෙරලීමට උපකාර කිරීමට, මුනින් අතට, උඩු අතට, පැත්තට සිටින්න හරින්න.
- ළදරුවාට යම් භාණ්ඩයක් තදින් අල්ලා ගැනීමට පුරුදු කිරීම සඳහා ළදරුවාගේ අතට යම් භාණ්ඩයක් දී එය අල්ලා ගත්පසු සෙමින් ඉවතට අදින්න.
- දරුවාට අත දික් කර යමක් ගැනීමට හුරු කිරීමට අතේ දුරින් සෙල්ලම් බඩු තබා ඒවා ගැනීමට උනන්දු කරවන්න.

මාස 3 - 6 වයසැති දරුවා



- මුනින් අතට සිටින විට හිස හා පපුව ඉහළට ඔසවයි.
- ඇඟිලි එකිනෙක පටලවා ගනිමින් තම අත් සමඟ සෙල්ලම් කරයි.
- යම් ද්‍රව්‍ය දෙසට අත දිගු කර මුලු අත්ලෙන්ම අල්ලා ගනියි.
- ශබ්දයක් ඇසුනු දෙසට හිස හරවයි.
- තනි අකුරේ ශබ්ද පිට කරයි ගා---ඩා----ටා----බා--
- ශබ්ද නඟා සිනාසෙයි.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 6 සිට කල හැකි දේ

- තනිවම හිඳ ගැනීමට ළදරුවාට උදව් කරන්න. ආධාර ඇතුව දරුවා හිඳුවා තැබීම ආරම්භ කරන්න.
- එකවර අත් දෙකින්ම භාණ්ඩ අල්ලා ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- ළදරුවාට අනුකරණය කල හැකි හිත් ඇදගන්නා සුලු හඬකින් ඔහුට / ඇයට වචන අනුකරණය කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- ඔබේ මුහුණ රෙද්දකින් වසමින් සහ අරිමින් දරුවා සමග හැංගිමුත්තන් සෙල්ලම් කරන්න.
- එකිනෙකට වෙනස් වූ ශබ්ද පිට කරන සෙල්ලම් බඩු ළදරුවාට දෙන්න.
- ළදරුවා එළිමහනට ගෙන ගොස් අවට පරිසරය පෙන්වන්න.
- එදිනෙදා ගෙදර දොරේ සිදුවන කටයුතු අතරතුරේදි දරුවා සමඟ කතා කරන්න.

මාස 6 - 9 වයසැති දරුවා

- උඩු අතට වැතිර සිටින විට හිස ඔසවයි.
- උඩු අතට සිට මුනින් අතටත්, මුනින් අතට සිට උඩු අතටත් හැරෙයි/පෙරලෙයි.
- එක් අතකින් අනික් අතට යම් යම් දේ මාරු කරයි.
- යම් හඬක් නැවත නැවත ශබ්ද කරයි - ඩා -- ඩා -- බාබා- ටාටා--

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 9 සිට කල හැකි දේ

- තද පැතලි මතුපිටක් මත සිට ගැනීමට ළදරුවාට උදව් කරන්න.
- භාජනයකට යම් ද්‍රව්‍ය දැමීමටත්, ඉන් ඉවතට ගැනීමටත් ළදරුවාට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- එදිනෙදා ගෙදරදි කරන වැඩ ගැන දරුවා සමඟ කථා කරන්න.
- ළදරුවාට නොයෙක් පින්තූර පෙන්වා ඒවායේ නම් කියා දෙන්න.
- ළදරුවා සමග සෙල්ලම් කරන්න.

වයස මාස 9 - 12 වයසැති දරුවා

- උදව් නැතිව හිඳ ගනී.
- තනිවම අල්ලාගෙන සිට ගනී.
- ශබ්ද අනුකරණය කරයි.
- තනි වචන උච්චාරණය කරයි. තේරුමක් ඇති ශබ්ද පිට කරයි.
- සරල උපදෙස් තේරුම් ගනී. උදා: අත්පුඩි ගැසීම, අත වැනීම (සමු ගැනීමේදි).

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 12 සිට කල හැකි දේ

- ළදරුවාට ඇවිදිමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- නිවසේ ඇති හුරු පුරුදු දේවල් ගැන අසන්න.
- ළදරුවාට බෝලයක් පෙරලීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- පවුලේ සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා විට ළදරුවා ද ඊට සහභාගි කරවාගන්න. අතින් අල්ලා ගෙන තනිවම කෑ හැකි ආහාර අතට දෙන්න.
- තනිවම අතින් අරගෙන කෑම සඳහා බත් ඇට කිහිපයක් පිඟානකට දමා දෙන්න.
- එදිනෙදා ඔබ දකින, කරන නොයෙක් දේ පිළිබඳව දරුවා සමඟ කතා කරන්න.
- විවිධ දේ විස්තර කිරීමට නිවැරදි වචන පාවිච්චි කරන්න.

මාස 12 - 18 වයසැති දරුවා

- උදව් ඇතිව ඇවිදිමට පුලුවන.
- අඩුම ගණනේ වචන 2-3 ක් වත් කිමට පුලුවන. උදා - දෙන්න, අර.
- හුරු පුරුදු දේවල් ගැන ඇසූ විට අත දිගු කර පෙන්වයි.
- කුඩා බෝලයක් පෙරලිය හැක.
- අඩුම වශයෙන් ශරීරයේ එක කොටසක්වත් (නහය, කට, ඇස වැනි) හඳුනා ගත හැක.
- මහපට ඇඟිල්ල හා දබර ඇඟිල්ල උපයෝගි කරගෙන කුඩා දේවල් අහුලා ගනී.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 18 සිට කල හැකි දේ

- දරුවාට පඩි නැගීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- විශාල බෝලයක් අල්ලන හා විසි කරන ආකාරය පෙන්වන්න.
- දරුවාට ශරීරයේ අවයව හඳුන්වා දෙන්න.
- දරුවාට තම ඇඳුම් ගැලවීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. අසන ප්‍රශ්න වලට සරල වචන භාවිතා කරමින් සැමවිටම පැහැදිලි කිරීමක් ලබාදෙන්න.
- ඔබ එදිනෙදා කරන, දකින නොයෙක් දේ පිළිබඳව දරුවා සමඟ කතා කරන්න.

මාස 18 - අවුරුදු 2 වයසැති දරුවා

- උදව් නැතිව ඇවිදියි.
- උදව් ඇතිව පඩි නගී.
- බ්ලොක්ස් 2-3 ක් යොදාගෙන කුලුනක් සාදයි.
- වචන 10 ක් පමණ කථා කරයි. අඩුම ගණනේ වචන 2 ක් සහිත වාක්‍යයක් වත් කථා කිරීමට හැකිය. උදා : තාත්තා එන්න - කාරය දෙන්න.
- සිප ගැනීමට තොල් උල් කරයි.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 2 සිට කල හැකි දේ

- තනි කකුලෙන් සිට ගෙන ශරීරයේ සමබරතාවය රැකීමට දරුවාට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- දරුවාට කවයක්, සරල රේඛාවක්, මුහුණක් ඇඳීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- දරුවාට තම අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- මළ මුත්‍රා පහ කිරීමට වැසිකිලි භාවිතය පුරුදු කරන්න-නමුත් බලකරන්න එපා.
- දරුවාගේ දත් පිරිසිදුව නිරෝගීව තබන්න. මවගේ උදව් ඇතිව දත් මදින්න.

අවුරුදු 2 - 3 වයසැති දරුවා

- වැටෙන්නේ නැතිව දිවීමට හැකියාව ඇත.
- වැටෙන්නේ නැතිව පඩිපෙල දිගේ ඉහල පහල යාමට හැකිය.
- රවුමක් / වක්‍ර සහිත රූපයක් ඇඳීමට පුලුවන.
- වචන 3 ක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවකින් වාක්‍යයක් ගොඩ නැගීමට හැකියාව ඇත.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 3 සිට කල හැකි දේ

- තනි කකුලෙන් පැන පැන යාමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- සෙල්ලම් බඩු එකට ගොඩ ගැසීමට හා ක්‍රමානුකූලව අසුරා තැබීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- නොයෙක් රූප හා වර්ණ හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- තනිවම තම කකුල් සෝදා පිස ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.

අවුරුදු 3 - 4 වයසැති දරුවා

- තනි කකුලෙන් සිට ගනී.
- පඩියකින් පැනීමට හැකිය.
- සපත්තු දැමීම හා ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම කල හැක (බොත්තම් දමා ගැනීම හැර).
- වෘත්ත හා රටා පිටපත් කරයි.
- තුනට ගණන් කරයි.
- අඩුම තරමින් උඩ-යට, ලඟ-දුර වැනි පද දෙකක්වත් දනී.
- සම්පූර්ණ හා සමහර විට සංකීර්ණ වාක්‍ය පවා භාවිතා කළ හැකිය.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 4 සිට කල හැකි දේ

- දරුවාට තනි කකුලෙන් පැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වලට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- පින්තූර කැපීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- දරුවාට තම ඇඳුම් වල බොත්තම් දමා ගැනීමට හුරු කරන්න.
- ස්තුතියි, කරුණාකර වැනි භාවිතා කළ යුතු සමාජ ආචාර හුරු කරන්න.
- දරුවා අසන ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුරු සපයන්න. ප්‍රශ්නවලට බොරු පිළිතුරු සැපයීම හෝ පිළිතුරු සැපයීම පමා කිරීම නොකරන්න.
- කඩේට යාම, ආහාර පිසීම, සෙල්ලම් බඩු පිළිවෙලකට අසුරා ගැනීම වැනි පවුලේ ක්‍රියාකාරකම් වලට දරුවා සහභාගි කරවාගන්න.

අවුරුදු 4 - 5 වයසැති දරුවා

- තනි කකුලෙන් පැනීමට හැකිය.
- තනිවම ඇඳුම් ඇඳගනී.
- තනිවම ආහාර ගනී.
- සරල මිනිස් රූප ඇඳීමට හැකියාව ඇත.
- සෙල්ලම් කරන විට අන් දරුවන් හා සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරයි.
- ක්‍රියා පදය, අතීත, වර්තමාන සහ අනාගත කාල වලට අනුව නිවැරදිව භාවිතා කරමින් පින්තූරයක් විස්තර කළ හැක.
- තම නම සහ වයස ප්‍රකාශ කල හැක.

නිපුණු මාපියබව

මාපියබව අතිශය තෘප්තිමත් එහෙත් ඉතා බැරෑරුම් කාර්යයකි. "නිවැරදි තොරතුරු හා දැනුම ලබා ගැනීම තුළින් දෙමාපියන් වන ඔබට එයින් සතුටක් ලැබෙනවා පමණක් නොව ප්‍රීතිමත් හා මනා හැසිරීමක් ඇති දරුවන් හදාවඩාගන්නත් පුලුවන."

සන්නිවේදනය : කථා කිරීම හා සවන්දීම

- **සෘණාත්මක මඟ පෙන්වීම් වෙනුවට ධනාත්මක මඟ පෙන්වීම් කරන්න**

ධනාත්මක ව දේවල් ප්‍රකාශ කිරීමේ දී ළමයි ඒවාට බොහෝ සෙයින් එකඟ වෙති. උදාහරණයක් වශයෙන් පුටුව පද්දන්න එපා කිව්වොත් එය නැවත කිරීමට පෙළඹීමට ඉඩ ඇත. එහෙත් පුටුවේ කෙළින් ඉඳගත්තොත් හොඳයි නේද කියා කිව්වොත් එයට ඇහුම් කන් දීමට පෙළඹෙන්න පුළුවන.

- **දරුවා ඉදිරියේ ඔහු/ඇය සිටින බව නොතකා දරුවා ගැන කතා කිරීමෙන් වළකින්න**

දරුවන්ගේ වැරදි ඔවුන්ට ඇසෙන්නට වෙනත් කෙනකුට කිව්වොත් ඔවුන් අනාගතයේ එම වැරදි නොකරයි කියා සමහර දෙමාපියෝ සිතති. එහෙත් එය එසේ වන්නේ නැත. එය දරුවාගේ හිතට වේදනාවක් ඇති කරන අතර මව්පියන් පිළිකුල් කිරීමට ද ඉඩ ඇත.

- **දරුවාට යම් ප්‍රශ්නයක් ඇති වූ විට වහා මැදිහත් වී එය විසඳන්නට යාමත් එතරම් සුදුසු නැත**

ඒ වෙනුවට දරුවා සමග එකතු වී එම ප්‍රශ්නය විසඳීමට උත්සාහ කරන්න. අනාගතයේ ඇති වන ගැටලු විසඳා ගැනීමට අවශ්‍ය පුහුණුව හා ආත්ම විශ්වාසය එයින් ලැබේ.

- **දරුවා වෙනත් දරුවකු සමග සැසඳීම**

යම් ආකාරයකින් සිය දරුවාට වඩා වැඩි හැකියාවන් ඇති දරුවකු සමග සැසඳීම සුදුසු යැයි සමහර දෙමාපියෝ සිතති. මෙය දරුවාගේ ආත්මාභිමානයට හානිකර වේ. මෙය කිරීමෙන් වළකින්න.

විනය : හික්මවීම

ශාරීරික දඬුවම් (පහර දීම, කම්මුලට ගැසීම, කණ ඇදීම ආදිය) ළමයින් හික්මවීමේ සුදුසු ම ක්‍රමය ලෙස සමහර දෙමව්පියෝ සිතති. එහෙත් එය කාර්යක්ෂම ක්‍රමයක් නොවේ. ලංකාවේ කෙරෙ සමීක්ෂණයකින් එලිවී තිබෙන්නේ ශාරීරික දඬුවම් නිසා දරුවන්ට නොයෙක් මානසික ගැටලු ඇති වෙන බවය. අපේක්ෂිත යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා දෙන බවට ඔප්පු වී ඇති වෙනත් විකල්ප විනය ඇති කිරීමේ ක්‍රම තිබේ.

- **වචනවලට වඩා ක්‍රියාව කැපී පෙනේ**

දරුවන්ගෙන් තමා කුමක් බලාපොරොත්තු වන්නේද යන්න ආදර්ශය මගින් උගන්වන්න. උදාහරණයක් වශයෙන් ස්තුතියි යන්න කීම පුහුණු කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නම් ඔබ වෙනුවෙන් යමක් කළ විගස ස්තුතියි පවසන්න.

- **අවධානය සහ නොසලකා හැරීම**

ළමයාගේ අයහපත් චර්යාවන් ප්‍රතික්ෂේප කරන්න. යහපත් චර්යාවනට අවධානය දක්වන්න. අවධානය ගෙන දෙන චර්යාවන් ඔවුන් නැවත නැවත කරනු ලැබේ. එහෙත් කෑ ගැසීම හෝ වේවැලෙන් තැලීම පවා අවධානය යොමු වන චර්යාවන් බව මතක තබාගන්න. අවධානය කොහෙත්ම නොලබනවාට වඩා කෑ ගැසීමෙන්වත් මිනිත්තු කිපයක අවධානය ලබා ගැනීමට ළමයි උත්සුක වෙයි. ළමයාගේ යහපත් චර්යා පිළිබඳව අවධානය දැක්වීම ඉතා වැදගත්ය. ඔබේ දරුවා නිහඬව පොතක් කියවයි ද ඔහුව ඇයව වර්ණනා කරන්න. අවධානය ගෙනෙන චර්යාව නැවත කරනු ලබයි යන මූල ධර්මය මතක තබා ගන්න.

- **සීමා නියම කිරීම**

ළදරුවන්ට සහ ඇවිදිමට පුරුදු වන දරුවන් හික්මවීමට සීමාවන් පැනවීම කළ හැකි හොඳ ක්‍රමයකි. උදාහරණයක් වශයෙන් සවස 7ත් පසු ව රූපවාහිනී යන්ත්‍රය පාවිච්චි කිරීමෙන් වැළකිය යුතු නම් එය ළමයාට සන්සුන්ව සාමාන්‍ය පරිදි දැනුම් දෙන්න. තවත් වේලාවක් එය නැරඹීමට ළමයා ඔබගෙන් ඉල්ලා සිටියහොත් රූපවාහිනිය නරඹන කාල සීමාව මතක්කරදී රූපවාහිනිය වසා දමන ලෙස පවසන්න. තව දුරටත් ළමයා කන්නලව් කරමින් හඬමින් ඉල්ලා සිටියහොත් ඔබම රූපවාහිනී යන්ත්‍රය වසා දමන්න. එහෙත් කෝපයක් හෝ කළකිරීම් ස්වභාවයක් හෝ නොදක්වා එය කළ යුතුයි.

- **සටහන් සහ ත්‍යාග**

ළමයකුගේ යහපත් ක්‍රියා ඔබ අගය කරන බවට ළමයාට හැඟවීමට හොඳ ක්‍රමයක් වන්නේ සටහන් තබා ගැනීමය. උදාහරණයක් වශයෙන්, ළමයා රෑ කෑම වේල නිසි පරිදි කා අවසන් කළේද යනු සටහන් කළ හැකිය. මෙබඳු එක් අවස්ථාවකට තරුවක් බැගින් යොදා - තරු කිපයක් එක් වූ විට ඒ සඳහා තෑග්ගක් දීමද කළ හැකිය. වැඩිමහල් ළමයින්ට වඩා කුඩා ළමයින්ට මේ ක්‍රමය යෝග්‍ය වේ.

- **කාලය දීම**

දරුවාගේ හැඟීම් පාලනය කර තමා කළ දේ එතරම් හොඳ නැති බව ගැන කල්පනා කිරීමට ළමයාට කාලය දීම තව ක්‍රමයකි. මේ සඳහා ළමයාට බාධා විය හැකි දේවල් කිරීමට නොහැකි පරිසරයක් තෝරා ගත යුතුය. කාමරයක බඩු රහිත මුල්ලක්, බඩු ස්වල්පයක් සහිත කාමරයක් යන ස්ථාන සුදුසු නිදසුන්ය. ළමයාව පාලනය කර ගත නොහැකි වූ අවස්ථාවක ඔහුව හෝ ඇයව මේ කලින් තෝරාගත් තැනක ස්වල්ප වේලාවක් (ළමයාගේ වයස අනුව) වාඩි වී හෝ නැගිට හෝ සිටීමට සලස්වන්න.

විනය පිළිබඳ පොදු රීති කිපයක්

- මව්පිය දෙදෙනා තම ළමයින් හික්මවීමට යොදා ගන්නා ක්‍රම පිළිබඳව එකඟත්වයක් තිබිය යුතුය.
- එකම වැරැද්දක් සඳහා දෙන දඬුවම සියලු දරුවන්ටම සමාන විය යුතුය.
- පුහු තර්ජන කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. කියන දේ කරන්න. කළ හැකි දේ පමණක් කියන්න.
- ළමයින්ගෙන් අසාධාරණ ඉල්ලීම් නොකරන්න. ඔවුන්ගේ වයස හා අවස්ථාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න. නිදසුනක් වශයෙන් අවුරුදු තුනක ළමයකුගෙන් මේසය මත නොවැටෙන පරිදි ආහාර ගැනීම බලාපොරොත්තු විය නොහැකිය.
- ළමයි සමග කතා කරමින් අන්තර් සබඳතා පවත්වන්න. ඔවුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන දේ පැහැදිලි ව දක්වන්න. වැඩිමහල් ළමයින් සමග තර්කාන්විතව සංවාදයේ යෙදෙන්න. කටා කිරීමේදී සන්සුන් වන්න.

දරුවාගේ මුඛ සෞඛ්‍යය රැකගැනීම

- මුල්ම කිරි දත මාස 6-12 අතර කාලයේ දී මතු වේ (සාමාන්‍යයෙන් මාස 9 දී පමණ). අවුරුදු 2 1/2 දී පමණ දත් 20ක් ලෙස කිරි දත් මතු වීම සම්පූර්ණ වේ.
- මාස 12වන විටත් දත් මතු නොවුවහොත් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී උපදෙස් ලබා ගන්න.
- දත් මතු වන අනුපිළිවෙල වෙනස් විය හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් යටි ඇන්දේ ඉඳිරිපස දත් මුලින් මතු වේ. උඩු ඇන්දේ ඉඳිරිපස දත් දෙවනුව මතු වන අතර ඉන් පසු මුඛයේ ඉඳිරිපස සිට පිටුපස තෙක් දත් ක්‍රමක්‍රමයෙන් මතු වේ
- දත් නොමැතිව වුවද දරුවාට අර්ධ ඝන සහ සියුම් කැබලි සහිත මෘදු ආහාර ගැනීමට හැකි බැවින් ආහාර දීම පිළිබඳ ලබා දෙන උපදෙස් නිසි ලෙස පිළිපදින්න.
- කලාතුරකින් උපතේදීම බිලිඳකුගේ දත් මතු වී තිබිය හැකිය. එම දත් සෙලවේ නම් ඒවා ගැලවී උගුරේ හිරවීමේ අවදානමක් ද ඇත. එමනිසා දත් කලින් මතුවී ඇති අවස්ථාවලදී උපදෙස් සඳහා ළඟම ඇති විශේෂඥ දන්ත සායනය වෙත යොමු වන්න.

දත් රෝග

- දත් දිරායාම කුඩා ළමුන් අතර බහුලවම දක්නට ඇති මුඛ රෝගයයි. ආහාරවල ඇති සීනි මෙම තත්ත්වය ඇති කිරීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයකි.
- එසේම ෆ්ලෝරයිඩ් දත් ශක්තිමත් කර දිරායාමට ප්‍රතිරෝධයක් ඇති කරයි. නිර්දේශිත අයුරින් ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තාලේප භාවිතයෙන් නිසි ෆ්ලෝරයිඩ් ප්‍රමාණය දත මතුපිටට ලබා දිය හැකිය.
- දත් දිරායාමේ මූලික අවස්ථාවේ දී කිසිදු අපහසුතාවයක් නොදැනේ. එය හඳුනා ගත හැක්කේ දත් පරීක්ෂා කර වෙනස්වීම් දැක ගැනීමෙන් පමණි. එවිට නිවැරදි ආහාර හා සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමෙන් මෙම රෝගය තවදුරටත් පැතිරීම පාලනය කර ගැනීමට හැකිය.

එම නිසා කුඩා ළමුන්ගේ මුඛ සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට පහත සඳහන් මූලික කරුණු අනුගමනය කිරීම වැදගත්ය.

- හිතකර ආහාර රටාවකට කුඩා කළ සිටම දරුවා හුරු කරන්න.
  - o හැකි සෑමවිටම නැවුම් පළතුරු, එලවළු හා ධාන්‍ය වර්ග ලබා දෙන්න.
  - o පැණිරස, රසකැවිලි හා බිස්කට්, ඛනිස් වැනි ඇලෙන සුළු පිටි සහිත ආහාර සීමා කරන්න.
  - o ළදරු ආහාර-පානවලට සීනි එකතු කිරීමෙන් වළකින්න.
  - o පැණිරස ආහාරවලට පසු වතුර බීමට හුරු කරන්න.

- දරුවාගේ දත් නිවැරදිව මදින්න.
  - o පළමු දත මතුවූ දා සිට දවසට දෙවරක් දත් මදින්න.
  - o දත් 4ක් මතුවූ දා සිට අනිවාර්යයෙන්ම දත් බුරුසුවක් භාවිත කරන්න.
  - o වයස මාස 12 ඉක්මවූ පසු ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේප ස්වල්පයක් (තුනි පටලයක්) අනිවාර්යයෙන්ම යොදා දත් මදින්න.

දරුවාගේ දත් නිවසේදීම පරීක්ෂා කරන්න.

- දත් මතුපිට සුදු හෝ දුඹුරු පැහැ ලප ඇතිදැයි සතියකට වරක් පරීක්ෂා කරන්න.
- එවන් ලප දුටුවහොත් –

- "පැණිරස ආහාර" භාවිතය හැකි පමණ අවම කරන්න.
- දවසට දෙවරක් ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේප ස්වල්පයක් යොදා මෙම ප්‍රදේශ විශේෂයෙන් ආවරණයවන ලෙස දත් මදින්න. මෙමගින් මෙම තත්ත්වය තවදුරටත් පැතිරීම පාලනය කර ගැනීමට හැකිය.
- වැඩිදුර උපදෙස් අවශ්‍යවේ නම් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

பிறந்த குழந்தைகளின் பராமரிப்பு

1. பிரவசத்தின் பின்னர் கவனிக்கவேண்டியது

- கூடிய விரைவில் குழந்தையை தாயிடம் அரவணைக்கக்கொடுப்பதால்
  - பிறந்து ஒரு மணித்தியாலத்துக்குள் தாய்பாலூட்ட ஆரம்பிக்கலாம்.
  - குழந்தையை உஷ்ணமாக வைத்திருக்கலாம்.
  - குழந்தையை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கலாம்.
- வைத்திய சாலையிலிருந்து வெளியேற முதல்
  - குழந்தைக்கு பி.சீ.ஜீ. கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
  - தாயிற்கு விற்றமின் A. (மேலதிக அளவு), ருபெல்லா தடுப்பு மருந்து (முன்பு கொடுக்கப்படாவிடில்) கொடுத்தல்.

2. குழந்தையை உஷ்ணமாக வைத்திருங்கள்.

- குழந்தையை தாயின் மார்பில் போடுங்கள்
- அறையை சுத்தமாகவும் வெப்பமாகவும் வைத்திருங்கள்.
- குளிராய் இருப்பின் குழந்தையை கம்பளிகளால் போர்த்தி தலைக்கு மெல்லிய தொப்பி அணியவும்.
- குழந்தைக்கு தூய காற்று அவசியம்.

பிரசவத்தின் பின் வீடு சென்றவுடன் உங்கள் பகுதி கு.ந.உ க்கு அறிவியுங்கள். அவர் வீட்டுக்கு வந்து முதல் 10 நாட்களுக்குள் 2 தடவைகளும், 11–28 நாட்களுக்குள் ஒரு தடவையும், 42 நாட்களளவில் ஒரு தடவையும் உங்களையும் குழந்தையையும் பரிசோதித்து, தேவையான அறிவுரை கூறுவார்.

3. தாய்ப்பாலூட்டல்

- குழந்தையின் 6 மாதம் வரையும் தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்கவும். **(வேறு நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டாம்)**
- தாய்ப்பால் குழந்தைக்குத்தேவையான எல்லா போசணை பதார்த்தங்களையும் கொண்டுள்ளது.
- குழந்தை பிறந்தவுடன் சுரக்கும் முதல் பால் (கொலஸ்திரம்) குழந்தையை ஆபத்தான நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கும்.
- அடிக்கடி பாலூட்டுவதால் பால் சுரப்பது அதிகரிக்கும்.
- குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப தாய்ப்பாலூட்டவும் (இரவும், பகலும்).

4. தொப்புள் கொடிப்பராமரிப்பு

- தொப்புள் கொடியை திறந்தும் உலர்வாகவும் வைத்திருங்கள்.
- குழந்தையை நலமாக இருப்பின், தினமும் குளிக்கவார்ப்பதன் மூலம் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.

5. குழந்தையின் உளவிருத்தியைத் தூண்டுதல்

- நேசத்துடன் அரவணையுங்கள்.
- தாலாட்டுப்பாடுங்கள்.
- குழந்தையின் உடலைத் தடவிவிடுங்கள்.
- சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதும், பாலூட்டும் போதும் குழந்தையுடன் அன்பாகப் பேசுங்கள்.
- பாலூட்டும் போது குழந்தையுடன் கண்ணோடு கண் தொடர்பு வைத்திருங்கள்.
- குழந்தை பார்ப்பதற்கு வெவ்வேறு நிறங்கள் கொண்ட விளையாட்டுப்பொருட்களை வையுங்கள்.

6. ஆபத்தான அறிகுறிகள்

- அசாதாரணமாக அமைதியாக இருத்தல் / அளவுக்குமிஞ்சி அழுதல் / முனகுதல்.
- தாய்ப்பாலை மறுத்தல்.
- தொப்புள்கொடியில் இருந்து துர்நாற்றமுள்ள பதார்த்தம் வெளியேறுதலும், சிவந்து இருத்தலும்.
- பிறந்து 72 மணித்தியாலங்களுக்குள் உடல் மஞ்சள் நிறமாதல், அல்லது 2 கிழமைக்கு மேலும் உடல் மஞ்சள் நிறமாக இருத்தல்.
- குழந்தையின் உடல் வெப்பநிலை அசாதாரணமாகக் குறைந்தோ, கூடியோ இருத்தல்.
- அவயங்களில் அசாதாரண அசைவு / வலிப்பு.

7. 4 வார முடிவில் குழந்தையை, குழந்தைகள் நல பிணி ஆய்வு நிலையத்திற்கு, முன்பரிசோதனைக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

8. குழந்தை சரியான முறையில் வளர்ச்சியையடைகிறதாவென அறிவதற்கு, குழந்தையை மாதமொருமுறை நிறுத்தல் வேண்டும். எதிர்பார்க்கப்பட்ட திசையில் வளர்ச்சி வரைபு செல்லாவிடின், குழந்தைகள் நல பிணியாய்வு நிலையத்திலிருந்து அறிவுரையைப் பெறவும்.

9. குடும்பக்கட்டுப்பாடு

குழந்தையின் 6 கிழமை முடிவில், நீங்கள் தெரிவு செய்த குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறை பற்றித் தீர்மானிப்பதற்கு குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் / குடும்பச் சுகாதார தாதிய சகோதரி / சுகாதார வைத்திய அதிகாரி / வேறு வைத்திய அதிகாரியை அணுகுதல் வேண்டும். இதன் மூலம் அடுத்த கர்ப்பத்தினைப் பிற்போட்டு, இக் குழந்தையின் வளர்ச்சியையும், விருத்தியையும் முன்னேறச் செய்யலாம்.

10. தடுப்பு மருந்து அட்டவணை

வயது	தடுப்பு மருந்து	தடுப்பு மருந்து மூலம் தடுக்கப்படக்கூடிய நோய்கள்
பிறந்தவுடன்	பீ.சீ.ஜீ.	5 வயதிற்கு கீழுள்ள குழந்தையை பாதிக்கும் கசநோய் வகை
2 மாதம் பூர்த்தியான பின்	வாய்மூலமான போலியோ-1 பென்ராவலன்ட் 1	• போலியோ • குக்கல் • தொன்டை கரப்பான் • ஏற்பு வலி • செங்கண்மாரி B • கிமோபிலஸ் இன்புளுவென்ஸா B இனால் பரப்பப்படும் நோய்கள்
4 மாதம் பூர்த்தியான பின்	• போலியோ-2 • வாய்மூலமான பெனராவலன்ட் 2 • ஊசிமூலமான போலியோ	
6 மாதம் பூர்த்தியான பின்	• வாய்மூலமான போலியோ-3 • பென்ராவலன்ட் 3	
9 மாதம் பூர்த்தியான பின்	• சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா	சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா
12 மாதம் பூர்த்தியான பின்	யப்பான் மூளைக்காய்ச்சல்	யப்பான் மூளைக்காய்ச்சல் • சின்னமுத்து.
18 மாதம் பூர்த்தியான பின்	• வாய்மூலமான போலியோ 4 • முக்கூட்டு	• போலியோ, தொன்டைக்கரப்பன், குக்கல், ஏற்புவலி
3 வயது பூர்த்தியான பின்	• சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா – 2	• சின்னமுத்து, ருபெல்லா, சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா
5 வயது பூர்த்தியான பின்	• வாய்மூலமான போலியோ 5 இருகூட்டு, (தொண்டை கரப்பன், ஏற்புவலி)	• போலியோ, • தொன்டைக்கரப்பன், ஏற்புவலி
11 வயது பூர்த்தியான பின்	• வயது வந்தவர்களுக்கான இருகூட்டு (தொணடை கரப்பன், ஏற்புவலி)	• தொன்டைக்கரப்பன், ஏற்புவலி
	வேறு	• காலத்திற்கு காலம் பரப்பப்படும் நோய்கள்

11. தடுப்பூசி மருந்தேற்றிய பின் ஏற்படும் எதிர்மறை விளைவுகளை அறிவிக்கவும்

உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படும் தடுப்பூசி மருந்துகள் உயர்தரமானது. தடுப்பூசி வழங்கப்பட்ட பின் சிறிய பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவது அசாதாரணமானது அல்ல. (உதாரணம் - ஊசி போட்ட இடத்தில் சிவந்து வீங்கியிருத்தல், தோலுக்குக் கீழ் கட்டியாக இருத்தல், காய்சல், பருக்கள் போன்றவை) இவ்வகையான பக்க விளைவுகளுக்கு பிரத்தியேக வைத்தியம் தேவையில்லை. மிகச் அரிதாக பக்க விளைவுகளினால் வைத்தியசாலை அனுமதி தேவைப்படுகின்றது. (உதாரணம் - காய்சலுடனான வலிப்பு, மிகவும் பாரதூரமான ஒவ்வாமை உடல் முழுதும் பருக்கள் போன்றவை).

தடுப்பூசி மருந்தேற்றலால் இவ்வாறான எதிர்மறை விளைவுகள் ஏற்படின் உங்கள் குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர், பொது சுகாதார பரிசோதகர், பொது சுகாதார தாதி உத்தியோகத்தர், சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது உங்கள் பிள்ளைக்குத் தடுப்பூசி ஏற்றிய வைத்தியருக்குத் அறிவிக்க வேண்டும்.

12. • உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு 6 மாதத்தில் ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு 6 மாதங்களுக்கொரு தடவை 5 வயது வரை விற்றமின் A கொடுக்க வேண்டும்.

- **உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு 1½ வருடத்திலிருந்து 5 வருடங்கள் வரை சரியான காலப்பகுதிகளில் பூச்சிமருந்து கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.**

ஏதாவது பிரச்சனை ஏற்பட்டால், உங்கள் பகுதி கு.ந.உ / சுகாதாரவைத்திய அதிகாரி / வேறு வைத்திய அதிகாரியை அணுகவும்.

உணவூட்டல்

எல்லா குழந்தைகளுக்கும் பொதுவான அறிவுறுத்தல்களே வழங்கப்பட்டுள்ளன என்பதைத்தயவு செய்து கவனிக்கவும். சரியான அளவு, நேர இடைவெளி, சமைக்கும் போது சேர்க்க வேண்டிய எண்ணெயின் அளவு, போன்றவை குழந்தைக்குக் குழந்தை வேறுபடலாம்.

குழந்தை பிறந்தது முதல் 6 மாதம் முடியும் வரை

- தாய்ப்பால் மட்டும்.
- தேவைப்படும் போது தாய்ப்பால் கொடுத்தல் (இரவும் பகலும்)
- குழந்தை போதுமான அளவு தாய்ப்பாலைப் பெறுகின்றதா எனக் கண்டறிவதற்குக் குழந்தையை மாதத்திற்கு ஒரு தடவை நிறுத்து, அதனை வளர்ச்சி வரைபில் பதிவதே சிறந்த முறையாகும். மேலும் தாய்ப்பாலை மட்டும் அருந்தும் சிசு, ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 6 தடவைகளாவது சிறுநீர் கழிப்பின், இது போதுமானளவு தாய்ப்பால் கிடைப்பதென்பதற்கு அறிகுறியாகும்.

6 மாதங்கள் பூர்த்தியான உடன்

- 6 மாத முடிவில் (180 நாட்கள் முடிவடைந்த பின்னர்) தாய்ப்பாலுடன் வேறு உணவுகளை ஆரம்பியுங்கள். எனினும் தாயிற்கு வேலையிலிருந்து தொடர்ந்து விடுமுறை கிடைக்காவிடின், அல்லது குழந்தையின் வளர்ச்சி வீதம் வீழ்ச்சியடைந்தால் அல்லது தாயிற்கு சில வேளைகளில் தாய்ப்பாலைக் கொடுப்பதற்கு கடினமாக இருப்பின் 5ம் மாதத்தின் தொடக்கத்திலேயே உப உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.
- உப உணவை கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் பொழுது நன்கு மசித்த சோற்றுடன் தாய்ப்பால் சிறிது சேர்த்து ஆரம்பிக்கலாம். பசியாக இருக்கும் பொழுது உப உணவை கொடுக்கலாம். அதன் பின்னர் தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கலாம்.

- ஆரம்பத்தில் மசித்த சோற்றில் 2–3 தேக்கரண்டி அளவு கொடுக்க தொடங்கி, படிப்படியாக அளவைக் கூட்டலாம்.
- 3 நாட்களின் பின்னர் பருப்பு வகைகளை மசித்த சோற்றுடன் கடைந்து கொடுக்கலாம். தொடர்ந்து சிறு துணிக்கைகளாக்கப்பட்ட கருவாடு, மீன், கோழி இறைச்சி, ஈரல் போன்ற இரும்புச்சத்து கூடிய உணவை ஒரு வாரத்தில் சேர்க்கவும். படிப்படியாக மரக்கறி வகைகள், பச்சை இலைவகைகளை அறிமுகப்படுத்தவும்
- ஒரு புதிய உப உணவை முதலில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். 3 நாட்களுக்கு கொடுத்து, ஒரு பிரச்சினையையும் இல்லாதுவிடில், அடுத்த புதிய உப உணவை ஆரம்பிக்கலாம்.
- பருப்பு, பூசணி, சாம்பல் வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, கரட், இலைக்கறிவகைகள் (வல்லாரை, சாரணை, முளைக்கீரை, பொன்னாங்காணி) என்பவற்றை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.
- மசித்த பழங்கள் வாழைப்பழம், பப்பாசி, மாம்பழம், வத்தகைப்பழம் தினமும் ஒரு தடவை கொடுக்கலாம்.
- ஒரு நாளிற்கு 2–3 தடவைகள் பிரதான உணவுகளை வழங்கவும்.
- பிரதான உணவுகளுக்கிடையில் குழந்தையின் தேவைக்கேற்பத் தாய்ப்பாலூட்டவும்.
- உப உணவு ஆரம்பிக்கப்பட்டு இரு வாரங்களிற்கு பின்னர் உணவுடன் எண்ணெய் சேர்க்கவும். உம் தேங்காய் எண்ணெய், தடிப்பான தேங்காய் பால் வெண்ணெய், மாஜரின், நல்லெண்ணெய்.

குழந்தையின் 7 மாத முடிவில்

சிறிய துணிக்கைகளாக்கப்பட்ட உணவைக் கொடுத்தல். சோற்றுடன் சோயாபீன்ஸ், பீன்ஸ் போன்ற விதையுணவுகள், தூளாக்கப்பட்ட நெத்தலி, மீன், கோழி இறைச்சி, மரக்கறி, பச்சை இலை வகைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். உணவு சமைக்கும் போது ஒரு தேக்கரண்டி கட்டித் தேங்காய்ப் பால் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்தல். தினமும் பழங்கள் கொடுங்கள். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு இரும்புச் சத்து மிகவும் அவசியமாகையால் இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவைக் கொடுத்தல் வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 2–3 தடவைகள் பிரதான உணவு கொடுங்கள்.

- 2 பிரதான உணவுகளிற்கிடையில் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். ஒரு பிரதான உணவு தேநீர் கோப்பையின் 1/2 (அரைவாசியை) விட கூடுதலாக இருத்தல் வேண்டும். கிரமமாக உணவுத்துணிக்கைகளின் பருமனைக் கூட்டுவதன் மூலம் உணவை மென்று உண்ணப் பழக்குங்கள்.
- உணவு உண்பதற்கு தனியான ஒரு இடத்தை ஒதுக்குங்கள். குடும்ப அங்கத்தவர்களை உணவு உண்ணும் போது அவதானிக்க விடுங்கள்.
- உணவை வழங்கும் போது குழந்தையுடன் கதைப்பதுடன் வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை உண்ணக் கொடுத்து அவற்றின் சுவையைப் பற்றி சொல்லிக் கொடுங்கள்.
- உணவை வழங்கும்போது குழந்தையுடன் அன்பாக பழகவும்.

8–9 மாதம்

- குழந்தைக்கு வெவ்வேறு வகையான உணவுகள் உண்பதற்கு பழக்கப்படுத்தல் மிகவும் அவசியமாகும்.
- ஒரு நாளிற்கு 3–4 பிரதான உணவுகளை கொடுக்கவும் (1/2 தேநீர் கோப்பையை விட சிறிது அதிகமாக), பிரதான உணவிற்கிடையில் 1–2 போஷணையுள்ள இடைப்பட்ட உணவை வழங்கல்.
- சிறிய துணிக்கைகளாக்கப்பட்ட (நன்கு மசிக்கப்பட்ட அல்லாத) உணவினை குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தல்.
- நன்கு கடையப்பட்ட உணவுகளை கொடுப்பதனை தவிர்த்தல்.
- குழந்தையின் கை விரல்களினால் பற்றிப் பிடிக்கப்படக்கூடிய ஓரளவு பருமனுடைய உணவுகளை கைகளால் பிடித்து உண்ணக் கொடுத்தல்.

9–12 மாதம்

- ஒரு நாளிற்கு 3–4 பிரதான உணவுகளை கொடுக்கவும். (3/4 தேநீர் கோப்பை அளவு) பிரதான உணவுகளிற்கிடையில் 1–2 போஷணையுள்ள உப உணவுகளை வழங்கவும் (அவித்த பயறு, அவித்த கௌப்பி போன்ற விதையுணவுகள், அவித்த கிழங்கு, பழங்கள், யோகட்)

  உணவிற்கு பின் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்

12 மாதம் முதல்

- குழந்தை தானாகவே உண்ண சந்தர்ப்பத்தை கொடுத்தல். ஒரு வயதில் போஷாக்குள்ள குடும்ப உணவை உண்ணக் கொடுத்தல். மூன்று தொடக்கம் 4 பிரதான உணவுடன் (ஒரு தேநீர் கோப்பையை விட அதிகம்) இரு இடைப்பட்ட உணவு.
- குழந்தையை உண்ண கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். குழந்தைக்குப் பசி எடுக்கும் வரை பொறுத்திருக்கவும். இதற்காக பிரதான உணவிற்கு 2 மணித்தியாலமளவிற்கு முன்பிருந்தே எதுவித உணவோ, பானமோ (உ–ம் : பால், பிஸ்கட், இனிப்புகள்) கொடுக்க வேண்டாம்.
- இனிப்பு பண்டங்களை குறையுங்கள். அதற்கு பதிலாக உடன் பழங்களை அறிமுகப்படுத்தவும். இனிப்புப் பண்டங்களை உண்டபின் குழந்தையின் வாயை நன்கு கழுவிவிடவும்.
- குழந்தைக்கு சகல போஷணைகளையும் வழங்கக்கூடியவாறு வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை வழங்கல்.

குழந்தைக்கு கொடுக்கப்படும் உணவு போதுமானதாவென, கிரமமாக நிறுப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் பொழுது விதிமுறைகள்

- குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது குழந்தைக்கு பசி குறைவாக இருக்கும். குழந்தை நோயிலிருந்து விரைவாக குணமடைய ஆரம்பிக்கும் போது குழந்தைக்கு சாதாரண நிலையிலும் விட கூடியளவு உணவு தேவைப்படும்.
    1. கூடியளவு போஷணையுள்ள உணவுகள்
    2. குறைந்தளவு உணவு
    3. உணவு அடிக்கடி கொடுக்கப்பட வேண்டும்
- குணமடைந்த பின்னர் சாதாரணமாக கொடுப்பதை விட மேலதிக உணவு இரண்டு கிழமைக்குக் கொடுங்கள்.
- வளர்ச்சி வீதம் குறைவடைந்தால் நிறை அதிகரிப்பை அடைந்த 6 மாதங்களின் பின்னரும் மேலதிக உணவு கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
- குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கேற்ப, உணவில் சேர்க்கப்படும் எண்ணெயின் அளவும் வேறுபடும்.
- வயிற்றோட்டத்தினால் குழந்தை பாதிக்கப்பட்டால், அதிகளவு நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும். ஜீவனி, கஞ்சி, பழச்சாறு, தேநீர் போன்ற மேலதிக நீராகாரம், சாதாரண உணவுடன் கொடுத்தல் வேண்டும்.

உள விருத்தியைக் கண்காணித்தல்

பொது அறிவுரைகள்

குழந்தை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சில செயற்பாடுகளை செய்யாவிடின், உங்கள் பகுதி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது வேறு வைத்திய அதிகாரியை அணுகவேண்டும். மேலும் இயலுமானவரை தாய் குழந்தையின் மனவிருத்தியை தூண்டக்கூடிய சில செயற்பாடுகளை கட்டாயமாக செய்ய வேண்டும்.

குழந்தையின் பிறப்பு முதல் வீட்டில் தூண்டுதல்

- பாலூட்டும் போது கண்ணோடு கண் தொடர்பு வையுங்கள்.
- பாலூட்டும் போது தாலாட்டுப் பாடுங்கள் / அன்பாகக் கதையுங்கள்.
- மெதுவாகத் தடவுங்கள்.
- குழந்தை சிணுங்கும்போது அன்பாக அரவணையுங்கள்.
- குழந்தையின் புன்னகைக்குப் பதிலளிப்பதன் மூலம் புன்னகைக்கத் தூண்டுங்கள்.
- வயிற்றுபக்கமாக படுக்கவைத்து, தலையை உயர்த்தப் பழக்குங்கள்.
- குழந்தையில் இருந்து 15-20 செமீ தூரத்தில் அசைகின்ற, சத்தம் எழுப்புகின்ற விளையாட்டு பொருட்களைப் பல நிறங்களில் தூக்கி அடுக்குங்கள்.

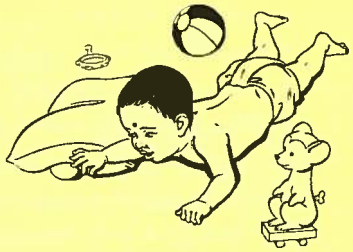
6 வாரம் - 3 மாதக் குழந்தை

- குப்புறப்படுத்திருக்கும் போது தலையை உயர்த்த முடியும்.
- கண்களால், அசையும் பொருளைத் தொடர்ந்து பார்க்க முடியும்.
- பெரிய சத்தத்திற்கு தனது செய்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.
- தூண்டலுக்கு ஆஆ ஓஓ ஈஈ போன்ற ஒலி எழுப்புதல்.
- தாயைக்கண்டவுடன் புன்னகைத்தல் (சமூகபுன்னகை).

3 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- அரவணைத்தல், பாடுதல், முத்தமிடல், அன்பாக பேசுதல்.
- குழந்தை எழுப்பும் ஒலிகளுக்கு பதில் அளிப்பதன் மூலம் குழந்தையைப் பேசத் தூண்டுதல்.
- குழந்தையை குப்புறப்படுக்க உதவுவதன் மூலம், குழந்தை முதுகுப் புறமாகப் படுக்க, பக்கவாட்டில் சரிய உதவவும்.
- கையில் சில பொருட்களை கொடுத்து குழந்தை பிடித்தவுடன் அதனை மெதுவாக இழுப்பதன் மூலம் பொருட்களை இறுக்கமாக பிடிக்கப் பழக்குங்கள்.
- விளையாட்டுப் பொருட்களை, எடுக்கக் கூடிய தூரத்தில் வைப்பதன் மூலம் கையை நீட்டிப் பொருட்களை எடுக்கப்பழக்கவும்.
- குழந்தைக்கு வித்தியாசமான நிலைகளைப் பழக்குதல். (இருத்தல், குப்பறப்படுத்தல்)

3 மாதம் தொடக்கம் 6 மாதக் குழந்தை



- வயிற்றுபுறமாக படுத்திருக்கும் போது தலையையும், மார்பையும் உயர்த்துதல்.
- விரல்களை பின்னுதல், கைகளால் விளையாடுதல்.
- கைகளை நீட்டிப் பொருட்களைப் பற்றிப்பிடித்தல்.
- ஒலியை நோக்கி தலையைத் திருப்புதல்.
- கா டா ரா பா போன்ற ஒரு சொல் சத்தங்களை உச்சரித்தல்.
- பலமாகச் சிரித்தல்.

6 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தை தனியாக உட்கார தூண்டுவதுடன், குழந்தையை தொடர்ந்து இருக்கப் பழக்கவும்.
- இரண்டு கைகளாலும் ஒரே நேரத்தில் பொருட்களைப் பிடிக்க பழக்குங்கள்.
- குழந்தைக்குப் பிடித்தமான ஓசையுடைய சொற்களை மீள உச்சரிக்க ஊக்குவியுங்கள்.
- கைகளால் முகத்தை மறைத்து ஒளித்துப் பிடித்து விளையாடப் பழக்குங்கள்.
- வேறுபட்ட ஒலியுடைய விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுங்கள்.
- குழந்தையை வெளியில் அழைத்து சென்று சூழலைக் காட்டுங்கள்.
- குழந்தையுடன் வீட்டில் நடைபெறும் வேலைகள் பற்றி அவ்வப்போது கதையுங்கள்.

6-9 மாதக் குழந்தை

- முதுகுப்புறமாக படுக்கும் போது தலையை உயர்த்துதல்.
- உடலை முதுகுப்புறமாகவும் வயிற்றுப்புறமாகவும் பிரட்டுதல். (உடம்பு பிரட்டுதல்)
- ஒரு கையிலிருந்து மற்ற கைக்கு பொருட்களை மாற்றுதல்.
- டாடா ராரா லாலா பாபா போன்ற ஒலிகளை எழுப்புதல்.

9 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- கடினமான சமதரையில் எழுந்து நிற்க உதவுதல்.
- ஒரு பாத்திரத்தில் பொருட்களைப் போடவும் எடுக்கவும் பழக்குதல்.
- நாளாந்த செயன்முறை பற்றி குழந்தையுடன் கதையுங்கள்.
- படங்களைக் காட்டிப் பெயர்களை சொல்லிக்கொடுத்தல்.
- குழந்தையுடன் விளையாடுங்கள்.

9-12 மாதக் குழந்தை

- உதவியின்றி இருத்தல்.
- எழுந்து நிற்கும் போது உதவியுடன் நிற்றல்.
- ஒலிகளை மீளச் சொல்லுதல்.
- அர்த்தமுள்ள சத்தங்களை எழுப்புதல்.
- ஒரு சில சொற்களை உச்சரித்தல்.
- சிறிய இலகுவான அறிவுறுத்தல்களைச் செய்தல். (கைத்தட்டுதல், கை அசைத்தல்)

12 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- அவனை / அவளை தானாகவே நடக்க உதவுங்கள்.
- பழக்கமான பொருட்களைக் காட்டி, கேட்டல்.
- குழந்தைக்குப் பந்தை உருட்டப் பழக்குங்கள்.
- குடும்பத்தினர் உணவு அருந்தும் போது குழந்தையையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தையின் கையில் கொடுத்து தானாக உண்ண விடுங்கள்.
- சோறு சிறிதளவு தட்டில் இட்டு குழந்தையிடம் கொடுத்து உண்ணக் கொடுங்கள்.
- நீங்கள் நாளுக்கு நாள் பார்க்கும், செய்யும் செயல்கள் பற்றி குழந்தையுடன் பேசுங்கள்.
- குழந்தையிடம் வேறு பட்ட பொருட்களைக் காட்டி விபரிக்கும்போது, சரியான சொற்களைப் பாவிக்கவும்.

12-18 மாதக் குழந்தை

- உதவியுடன் நடத்தல்
- குறைந்தது 2-3 சொற்களை உச்சரித்தல். (இன்னும், தா, அது)
- கேட்கும் போது, பழக்கமான பொருட்களைச் சுட்டிக் காட்டுதல்.
- சிறிய பந்தை உருட்டுதல்.
- உடலின் ஒரு அங்கத்தையாவது அறிந்திருத்தல்.
- சிறிய பொருட்களை பெருவிரல், சுட்டு விரல்களால் பிடித்து எடுத்தல்.

18 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தைக்கு படி ஏற உதவுதல்.
- பெரிய பந்தை பிடிக்கவும், எறியவும் காட்டிக் கொடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு உடலின் பாகங்களைக் கற்பியுங்கள்.
- குழந்தையின் ஆடைகளை தானாக கழற்ற விடுங்கள்.
- குழந்தையின் வினாக்களுக்கு எளிமையான உதாரணங்களுடன் விடை சொல்லுங்கள்.
- குழந்தையுடன் நீங்கள் தினமும் பார்க்கின்ற செய்கின்ற விடயங்களைப் பற்றிக் கதைக்கவும்.

18 மாதம் - 2 வயதுக் குழந்தை

- உதவியின்றி நடத்தல்.
- உதவியுடன் படி ஏறுதல்.
- 2-3 குற்றிகள் கொண்டு தூண் அமைத்தல்.
- 10 சொற்களை உச்சரித்தல். குறைந்தது ஓர் இரண்டு சொற்றொடரை பாவித்தல் அம்மா வா, பந்து தா
- முத்தம் கொடுக்க உதடுகளைக் குவித்தல்.

2 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தைக்கு ஒரு காலில் சமநிலையில் நிற்க விடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு வட்டம், முகம், நேர்கோடு போன்றவற்றை வரைய சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- குழந்தையின் அனுபவங்களைச் சொல்ல விடுங்கள்.
- மலகூடத்தில் மலம், சிறுநீர் கழிக்கப் பழக்குங்கள். கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.
- குழந்தையின் பற்களை ஆரோக்கியமாக பேணுங்கள். பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். தாயின் உதவியுடன் பல் துலக்குதல்.
- இனிப்பு உண்டபின் பல் துலக்கி, வாய் கழுவப் பழக்குங்கள்.

2-3 வயதுக் குழந்தை

- விழாமல் ஓடுதல்.
- விழாமல் படி ஏறி இறங்குதல்.
- வளைந்த, வட்டமான பொருட்களைப் படமாக வரைதல்
- 3 சொற்களுக்கு மேற்பட்ட வசனங்களைப் பாவித்தல்

3 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தையை ஒரு காலில் துள்ள விடுங்கள்.
- குற்றிகளைக் குவிக்கவும், பின்னர் ஒழுங்காக அடுக்க விடுங்கள்.
- வித்தியாசமான உருவங்களையும், நிறங்களையும் அறிய சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- கை கால்களை தானே கழுவி உலர்த்தப் சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.

3-4 வயதுக் குழந்தை

- ஒரு காலில் நிற்றல்.
- படியிலிருந்து பாய்தல்
- ஆடைகள் அணிதல், பாதணிகள் அணிதல். (பொத்தான்கள் பூட்ட முடிவதில்லை).
- வட்டங்களையும், வடிவமைப்புகளையும் பார்த்துக் கீறுதல்.
- 3 வரை எண்ணுதல்.
- குறைந்தது 2 நிலை சம்பந்தமான சொற்களைத் தெரிந்திருத்தல். உ+ம் மேல், கீழ், அருகில், தூரம்.
- முழுமையான, சிக்கலான வசனங்களைப் பாவித்தல்.

4 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் வழிகள்

- ஒருகாலில் தாவுவதற்கு சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- படங்களை வெட்டப் பழக்குங்கள்.
- ஆடைகளின் பொத்தான்களைப் பூட்டப் பழக்குங்கள்.
- நல்ல பழக்க வழக்கங்களைப் பழக்குங்கள். நன்றி, தயவு செய்து போன்ற சொற்களை பாவித்தல்.
- குழந்தையின் கேள்விக்கு சரியான பதிலைக் கொடுங்கள். பொய் சொல்லவோ, பதில் சொல்ல காலம் தாழ்த்தவோ வேண்டாம்.
- குடும்பத்தின் செயற்பாடுகளில் குழந்தையை ஈடுபடுத்துங்கள் (சமைத்தல், கடைக்கு செல்லுதல், விளையாட்டு பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்துதல்.)

4-5 வயதுக் குழந்தை

- ஒரு காலில் துள்ளுதல்.
- தானாக உடைகளை அணிதல்.
- கரண்டியினால் எடுத்துத் தானாக உணவருந்துதல்.
- இலகுவான மனித உருவங்களை வரைதல்.
- வயதில்கூடிய சிறுவர்களுடன் ஒத்து விளையாடுதல்.
- வினைச்சொற்களைச் சரியான காலங்களில் பயன்படுத்தி படங்களை விபரித்தல்.
- பெயர், வயது என்பவற்றை சரியாகக் குறிப்பிடல்.

திறமையுள்ள பெற்றோர்த்தன்மை

திறமையுள்ள பெற்றோர்த்தன்மை ஒரு தேவையான செயற்பாடாகும். சிறப்பான திறமையைப்பாவிப்பதன் மூலம் நற்பண்புள்ள மகிழ்ச்சியான பிள்ளைகளை உருவாக்க முடியும்.

தொடர்பாடல் : கேட்டலும் பேசுதலும்.

- **எதிர்மறையான சொற்களை தவிர்த்து நேர்மறையான சொற்களைப்பாவிக்கவும்.**

நேர்மறையாக இருப்பதன் மூலம் பிள்ளைகள் அதிக கீழ்ப்படிவுள்ளவர்களாக மாறுவார்கள்.உதாரணமாக கதிரையை ஆட்ட வேண்டாம் என்று கூறவதற்கு பதிலாக கதிரையில் எப்படி நேராக உற்கார வேண்டும்.என்று சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

- **பிள்ளைகளின் முன்னால் பிள்ளைகளின் தவறுகளைப்பற்றிப் பேசுதலைத் தவிர்த்தல்.**

சில பெற்றோர்கள் நினைக்கின்றார்கள் பிள்ளையின் தவறுகளை அவர்களின் முன்னாலேயே மற்றவர்களிடம் சொல்லும் போது பிள்ளைகள் திருந்துவார்கள் என்று ஆனால் பிள்ளை பெற்றோரைத் விரும்பாததைத் தவிர அவர்களது தவறான நடத்தையில் மாற்றம் வராது.

- **பிள்ளைகள் ஏதாவது பிரச்சினையில் இருக்கும் போது அப்பிரச்சினையை நீங்கள் தனியே தீர்க்க வேண்டாம்.**

மாறாக அவர்களுடன் சேர்ந்து தீர்ப்பதற்கு உதவி புரியுங்கள். இப்படி செய்வது நீண்ட கால அடிப்படையில் பிள்ளைகளுக்கு நம்பிக்கையை வளர்ப்பதோடு பிரச்சினைகளை கையாள்வதற்கு உதவும்.

- **ஒரு பிள்ளையை மற்ற பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடுவதைத் தவிர்த்தல்.**

குழந்தையின் நடத்தையை திருத்துவதற்கு நல் நடத்தையுள்ள மற்ற பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடுதல் ஒரு நல்ல முறையென்று சில பெற்றோர்கள் நம்புகின்றார்கள். ஆனால் இம்முறை பிள்ளைகளின் தன்னம்பிக்கையைச் சிதைக்கும்.எனவே இதைத் தவிர்க்கவும்.

ஒழுக்கம் பேனுதல்

உடல்ரீதியான தண்டனைகள் (அடித்தல், கன்னத்தில் அறைதல், முடியைப்பிடித்து இழுத்தல்) ஒழுக்கம் பேணுவதற்கான நல்ல முறையென சில பெற்றோர்கள் நம்புகின்றார்கள். ஆனால் அது அப்படி அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உடல்ரீதியான தண்டனைகள் பிள்ளைகளின் மனரீதியான பிரச்சினைகளுக்கு இட்டுச் செல்லும்.

இருந்தாலும் பல நேர் மறையான முறைகள் ஒழுக்கத்தை பேனுவற்காக உண்டு

- **கவனத்தில் எடுத்தலும் அசட்டை செய்தலும்.**

நல்ல நடத்தைகளுக்கு கவனத்தை செலுத்தும் அதே நேரம் பிள்ளையின் கூடாத நடத்தைகளை அசட்டை செய்தல். பிள்ளைகள் கவனத்தையீர்ப்பதற்காக திரும்பத்திரும்ப செய்வார்கள்.ஆனால் ஏசுதல் செவியைப்பிடித்து திருகுதல் ஆகியன கவனத்தில் எடுத்தலே ஆகும்.

பிள்ளைகள் தங்களது செவியைப்பிடித்து திருகுதல் மூலம் சில நிமிடங்கள் கவனத்தில் எடுத்தலை விரும்புவார்கள் அறவே கவனம் எடுக்காததைத்தவிட.

- **நேர் மறையான நடத்தைகளுக்கு கவனத்தை செலுத்துதல் மிக முக்கியமாகும்.**

உதாரணமாக பிள்ளை அமைதியாக புத்தகம் வாசித்துக் கொண்டிருந்தால் பாராட்ட வேண்டும்.

- **மட்டுப்படுத்தல்**

பிள்ளையின் சில செயற்பாடுகளை மட்டுப்படுத்தல் ஒழுக்கம் பேனுவதற்கு முக்கிய நல்ல முறையாகும் உதாரணமாக : தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை மட்டுப்படுத்தல். பிள்ளை இரவு 7 மணிக்குப் பின்னர் தொலைக் காட்சி பார்ப்பதை தடுப்பதற்கு பிள்ளைக்கு முன்னரே அறிவித்து இருக்க வேண்டும். பிள்ளை தொடர்ந்து பார்க்க வேண்டும் என அடம் பிடித்து அழுதால் 7 மணிக்குப் பின்னர் TV பார்க்கக் கூடாது என்பதை ஞாபகப்படுத்திய பின்னர் கோபத்தையோ அல்லது துக்கத்தையோ காட்டாமல் தொலைக் காட்சியை அணைத்து விட வேண்டும்.

- **புள்ளியிடுதலும் பரிசு கொடுத்தலும்.**

சிறு பிள்ளைகளின் நல்ல நடத்தைகளைப் பாராட்டுவதற்கு இது சிறந்த முறையாகும்.அவர்களின் ஒவ்வொரு நல்ல நடத்தைக்கும் ஒரு நட்சத்திரம் (புள்ளி) வழங்கவும்.குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையான நட்சத்திரங்களைப் சேர்த்தவுடன் பிள்ளைக்கு ஒரு பரிசு வழங்க வேண்டும்.

- **நேரம் கழித்தல்.**

ஒரு பிள்ளை தான் செய்த தவறை எண்ணிப்பார்ப்பதற்காகவும் உள்ளக் கிடக்கையை சமாளிப்பதற்காகவும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பொறி முறையாகும்.

இதை செய்வதற்கு பிள்ளைக்கு குறைந்தளவு தூண்டல்கள் உள்ள ஒரு இடத்தைத் தெரிவு செய்யவும். ஒரு அறையின் மூலை அல்லது ஒரு சில பொருட்கள் உள்ள அறை என்பன பொருத்தமான இடமாகும்.

ஒரு பிள்ளை அடங்காமல் போகும் போது பிள்ளையை நேரம் கழித்தல் இடத்தில் சில நிமிடங்களுக்கு (நேரம் குழந்தையின் வயதைப் பொறுத்தது) நிற்க அல்லது உட்கார வைக்க வேண்டும்.

ஒழுக்கத்தை பேனுவதற்கு தேவையான சில பொதுவான வரையறைகள்.

- பிள்ளைகளின் ஒழுக்கத்தைப் பேனுவதற்கு இரண்டு பெற்றோர்களும் எம்முறையை பின்பற்றுவதென ஒரு உடன்பாட்டுக்கு வர வேண்டும்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட பிழைக்கு திருத்தல் முறை எல்லா பிள்ளைகளுக்கும் ஒரே மாதிரியாக இருக்க வேண்டும்.
- ஒன்றுமில்லாத எச்சரிக்கைகளை ஒரு போதும் விடுக்க வேண்டாம். சொல்லுவதைச் செய்யுங்கள். செய்யக்கூடியதை சொல்லுங்கள்.
- முடியாதவற்றை செய்யும்படி வற்புறுத்த வேண்டாம். கவனத்தில் எடுங்கள். உதாரணமாக 3 வயது பிள்ளை உணவுகளை மேசையில் சிந்தாது சாப்பிட வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது பிள்ளையால் முடியாத காரியமாகும்.
- உங்களது பிள்ளைகளுடன் பேசுங்கள் மற்றும் கலந்து கொள்ளுங்கள். உங்களது எதிர்பார்ப்பை தெளிவு படுத்துங்கள். காரணத்தை தெரியப்படுத்தி கலந்து ஆலோசியுங்கள். அமைதியாகப் பேசுங்கள்.

குழந்தையின் வாய்ச்சுகாதாரத்தினை பாதுகாத்தல்

- முதலாவது பாற் பல் குழந்தையின் 6 தொடக்கம் 12 மாத வயதில் (பொதுவாக 9 மாதமளவில்) வெளித்தெரிய தொடங்கும். குழந்தையின் 2 தொடக்கம் 2 1/2 வயதினுள் பாற்பற்கள் அனைத்தும் (20 பாற் பற்கள்) வெளித்தெரியும்.
- குழந்தையின் முதல் பன்னிரண்டு மாத முடிவிற்குள் பாற்பற்கள் வெளித்தெரியாவிடின் பல் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறல்
- பற்கள் வெளித்தெரியும் ஒழுங்கு முறை குழந்தைக்கு குழந்தை வேறுபடும். பொதுவாக கீழ் வரிசையிலுள்ள முன் பற்கள் முதலாவதாக வெளிப்படும். மேல் வரிசையிலுள்ள முன் பற்கள் இரண்டாவதாகவும் மிகுதிப்பற்கள் படிப்படியாக முற்பகுதியிலிருந்து பிற்பகுதி வரை முளைக்கத்தொடங்கும்.
- குழந்தையின் பல் முளைக்க ஆரம்பிக்க முன்பாகவே பகுதி திரவத்தன்மையான அல்லது சிறிய துணிக்கைகள் அடங்கிய மென்மையான உணவுகளை உண்ணும். எனவே குழந்தைக்குரிய உணவு தொடர்பாக கொடுக்கப்பட்ட ஆலோசனையை பின்பற்றல்.
- குழந்தை பிறக்கும் போது பற்கள் இருப்பது மிக அரிது. இப்பற்கள் பலம் குறைந்தவையாகவிருப்பதன் காரணமாக இவை சரியான இடத்தில் அமைவதில்லை. எனவே குழந்தையின் சுவாசப்பாதையில் இவை தடையினை ஏற்படுத்தம். பற்கள் சரியான வயதிற்கு முன்பாக வெளித்தெரியின் அருகிலுள்ள பல் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறல்.

பல் தொடர்பான நோய்கள்

- பற் சிதைவு என்பது அதிகளவில் குழந்தைகளைப் பாதிக்கும் ஓர் வாய் நோயாகும். இது பெரும்பாலும் அதிகளவு இனிப்பான உணவுகளை உள்ளெடுப்பதன் காரணமாக ஏற்படுகிறது.
- புளோரைட் பற்களுக்கு பலமளிப்பதுடன் பற்களை பற்சிதைவிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. பற்பசையிலுள்ள சிபாரிசு செய்யப்பட்ட புளோரைட்டின் அளவு பற்களின் மேற்பரப்பிற்கு சரியான அளவில் புளோரைட்டினை வழங்குகின்றது.
- ஆரம்பத்தில் பற்சிதைவு பாரியளவில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துவதில்லை. பற் சிதைவு ஏற்பட்டுள்ளது என்பது பல் வைத்திய நிபுணரினால் பற்களில் ஏற்பட்டுள்ள கண்ணுக்கு புலனாகும் சில மாற்றங்களைக் கொண்டு அடையாளம் காணப்படும். சரியான உணவுகளையும் சிறந்த வாய் தொடர்பான சுகாதார பழக்கவழக்கங்களையும் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பற்களில் ஏற்கெனவே ஏற்பட்டுள்ள பற்சிதைவினை கட்டுப்படுத்தலாம்.

எனவே கீழுள்ள சரியான அடிப்படை வாய்ச்சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை ஒழுங்கான முறையில் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் குழந்தைகளின் வாயச்சுகாதாரத்தினை சிறந்த முறையில் பேணலாம்.

சிறு வயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு சிறந்த போசணையுள்ள உணவினை கொடுத்தல்

- புதிய பழங்கள், மரக்கறிகள் மற்றும் தானியங்களை கொடுத்தல்.
- அதிகளவிலான இனிப்புப்பண்டங்கள் மற்றும் பசைத்தன்மையான மாப்பொருள் அடங்கிய உணவுகளான பாண் மற்றும் பணிஸ் என்பனவற்றை தவிர்த்தல்.
- ஒரு வயதிலும் குறைந்த குழந்தைகளின் உணவிலும் நீராகாரத்திலும் சீனி சேர்ப்பதனை தவிர்த்தல்.
- இனிப்பு பண்டங்கள் கொடுத்த பின்பு நீரினை கொடுத்தல்.

சரியான முறையில் பல் துலக்குவதற்கு பயிற்சியளித்தல்.

- முதலாவது பல் வெளித்தெரிந்த நாளிலிருந்து தினமும் இரு தடவைகள் பல் துலக்குதல்.
- வாய்க்குழியில் நான்கு பற்கள் தோன்றிய நாளிலிருந்து கட்டாயமாக பற் தூரிகையினைப் பயன்படுத்தல்.
- குழந்தை பன்னிரண்டு மாத வயதினை அடைந்த பின்பு புளொரைட் அடங்கிய பற்பசையினை சிறியளவில் பற் தூரிகையிலிட்டு துலக்குதல்.

ஒழுங்காக பற்களை பல்வைத்திய நிபுணரிடம் காட்டுதல்.

- குழந்தையின் பற்களில் வெண்ணிற / மண்ணிறமான படலம் படிந்துள்ளதா என்பதனை கிழமைக்கு ஒரு தடவை கட்டாயமாக அவதானித்தல்.
- அப்படிப்பட்ட படலம் பற்களின் மேற்பரப்பில் அவதானிப்பின் –

- சீனி மற்றும் வேறு இனிப்பு பண்டங்களினை கொடுப்பதனை கூடியளவில் தவிர்த்தல்.
- புளொரைட் அடங்கிய பற்பசையினை சிறியளவில் பற் தூரிகையிலிட்டு தினமும் இரு தடவைகள் பற்களை துலக்குதல். இம்முறை மூலம் மேற்படி பாதிப்பு வேறு பற்களுக்கு மேலும் பரவுவதனை தவிர்க்கலாம்.
- மேலதிக விளக்கம் தேவைப்படும் நிலையில் பல் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப்பெறல்

සටහන් - குறிப்புகள்

සටහන් - குறிப்புகள்

B කොටස ☐ ගැහැණු / பெண் ☐ පිරිමි / ஆண்

(මෙම කොටස පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් සම්පූර්ණ කර කාර්යාලයේ තබා ගත යුතු අතර ගෘහ අවිදිමි සඳහා, සායනයට සහ බර කිරන මධ්‍යස්ථානයට මෙම සටහන ගෙන යෑම අත්‍යවශ්‍ය බව සලකන්න.)

(இப்பகுதி நிறை நிறுக்கப்படும் நிலையத்தில் அல்லது பிணி ஆய்வு நிலையத்தில் குடும்ப நல உத்தியோகத்தரால் நிரப்பப்பட்டு, அவரின் காரியாலத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும்.)

දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන
பிள்ளையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேடு

සෞ:සේවා:නි:කො සு.வை.அ பிரிவு	ප:සෞ:සේ:නි:කො குப.உ பிரிவு	උ.ප්‍ර. ලේ අංකය / பி.த.பதி. இலக்கம்
දරුවාගේ නම குழந்தையின் பெயர்		ග.නා.ලේ. අංකය க.தாய.பதி. இலக்கம்

දරුවා උපන් දිනය குழந்தையின் பிறந்த திகதி	වි திங	මා மா	දි தி	ලි:ප කල දිනය பதிவு செய்த திகதி	ව வ	මා மா	දි தி

මවගේ නම தாயின் பெயர்	වයස வயது	
ලිපිනය முகவரி		
මෙම දරුවාද ඇතුළුව ජීවත්ව සිටින මුළු දරුවන් ගණන இந்த குழந்தையுடன் சேர்த்து உயிருடன் உள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை.		
ප්‍රසූතියෙන් පසු පැයක් ඇතුළත මව්කිරි දීම ආරම්භ කළේද ? குழந்தை பிறந்து 1 மணித்தியாலத்துக்குள் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்டதா?	ඔව් ஆம்	නැත இல்லை
ආජන්ම මන්දතයිරොයිඩිතාවය සඳහා පරීක්ෂා කළේද ? குழந்தை பிறப்பிலிருந்தான னதரோயிட் குளைபாடு பற்றி பரிசோதிக்கப்பட்டதா?	ඔව් ஆம்	නැත இல்லை
විශේෂයෙන් රැකබලා ගැනීමට හේතු விசேட அவதானத்துக்குரிய காரணம்	1. 2. 3.	

[redacted]	මාස 2 දී 2 மாத்தில்	මාස 4 දී 4 மாத்தில்	මාස 6 දී 6 மாத்தில்
මව් කිරි පමණක්ම දෙන්නේද ? தாய்ப்பால் மாத்திரம் கொடுக்கப்பட்டதா ?	ඔව්/නැත ஆம்/இல்லை	ඔව්/නැත ஆம்/இல்லை	ඔව්/නැත ஆம்/இல்லை
අමතර ආහාර ආරම්භ කර ඇත්ද ? மேலதிக உணவுகள் வழங்க ஆரம்பிக்கப்பட்டதா ?	[redacted]	ආම්/ඉල්ලේ ஆம்/இல்லை	ආම්/ඉල්ලේ ஆம்/இல்லை

අමතර ආහාර පළමුවෙන්ම ඇරඹූ වයස : මාස: දින:
மேலதிக உணவுகள் முதன் முதலில் வழங்கிய போது. வயது: மாதங்கள்: தினங்கள்:

මව් කිරි දීම සම්පූර්ණයෙන්ම නවත්වන විට දරුවාගේ වයස : අවු: මාස:
தாய்ப்பாலூட்டலை முழுமையாக நிறுத்திய போது பிள்ளையின் வயது: வருடங்கள்: மாதங்கள்:

පළමු වසර සම්පූර්ණ වන විට ළමයා පවුලේ සාමාන්‍ය ආහාර ගන්නේද ? முதலாவது ஆண்டு பூரணமடையும் போது பிள்ளை குடும்பத்தின் வழமையான உணவினை உட்கொண்டதா ?	ඔව්/නැත ஆம்/இல்லை

B කොටස ☐ ගැහැණු / பெண் ☐ පිරිමි / ஆண்

(මෙම කොටස පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් සම්පූර්ණ කර කාර්යාලයේ තබා ගත යුතු අතර ගෘහ ඇවිදීම් සඳහා, සායනයට සහ බර කිරන මධ්‍යස්ථානයට මෙම සටහන ගෙන යෑම අත්‍යවශ්‍ය බව සලකන්න.)

(இப்பகுதி நிறை நிறுக்கப்படும் நிலையத்தில் அல்லது பிணி ஆய்வு நிலையத்தில் குடும்ப நல உத்தியோகத்தரால் நிரப்பப்பட்டு, அவரின் காரியாலத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும்.)

දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන
பிள்ளையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேடு

සෞ:වෛ:නි:කො சு.வை.அ பிரிவு	ප:සෞ:සේ:නි:කො குடு.உ பிரிவு	උ.ප්‍ර. ලේ අංකය / பி.த.பதி. இலக்கம்
දරුවාගේ නම குழந்தையின் பெயர்		ග.නා.ලේ. අංකය க.தாய்.பதி. இலக்கம்

දරුවා උපන් දිනය குழந்தையின் பிறந்த திகதி	වි வி	මා மா	දි தி	ලි:ප කල දිනය பதிவு செய்த திகதி	ව வ	මා மா	දි தி

මවගේ නම தாயின் பெயர்	වයස வயது	
ලිපිනය முகவரி		
මෙම දරුවාද ඇතුළුව ජීවත්ව සිටින මුළු දරුවන් ගණන இந்த குழந்தையுடன் சேர்த்து உயிருடன் உள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை.		
ප්‍රසූතියෙන් පසු පැයක් ඇතුළත මව්කිරි දීම ආරම්භ කළේද ? குழந்தை பிறந்து 1 மணித்தியாலத்துக்குள் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்டதா?	ඔව් ஆம்	නැත இல்லை
ආජන්ම මන්දතයිරොයිඩතාවය සඳහා පරීක්ෂා කළේද ? குழந்தை பிறப்பிலிருந்தான னதரோயிட் குளைபாடு பற்றி பரிசோதிக்கப்பட்டதா?	ඔව் ஆம்	නැත இல்லை
විශේෂයෙන් රැකබලා ගැනීමට හේතු விசேட அவதானத்துக்குரிய காரணம்	1. 2. 3.	

	මාස 2 දී 2 மாத்தில்	මාස 4 දී 4 மாத்தில்	මාස 6 දී 6 மாத்தில்
මව් කිරි පමණක්ම දෙන්නේද ? தாய்ப்பால் மாத்திரம் கொடுக்கப்பட்டதா ?	ඔව්/නැත ஆம்/இல்லை	ඔව්/නැත ஆம்/இல்லை	ඔව්/නැත ஆம்/இல்லை
අමතර ආහාර ආරම්භ කර ඇත්ද ? மேலதிக உணவுகள் வழங்க ஆரம்பிக்கப்பட்டதா ?		ආම/ඉල්ලා ஆம்/இல்லை	ආම/ඉල්ලා ஆம்/இல்லை

අමතර ආහාර පළමුවෙන්ම ඇරඹූ වයස : මාස: දින:
மேலதிக உணவுகள் முதன் முதலில் வழங்கிய போது, வயது: மாதங்கள்: தினங்கள்:

මව් කිරි දීම සම්පූර්ණයෙන්ම නවත්වන විට දරුවාගේ වයස : අවු: මාස:
தாய்ப்பாலூட்டலை முழுமையாக நிறுத்திய போது பிள்ளையின் வயது: வருடங்கள்: மாதங்கள்:

පළමු වසර සම්පූර්ණ වන විට ළමයා පවුලේ සාමාන්‍ය ආහාර ගන්නේද ? முதலாவது ஆண்டு பூரணமடையும் போது பிள்ளை குடும்பத்தின் வழமையான உணவினை உட்கொண்டதா ?	ඔව්/නැත ஆம்/இல்லை

SAMPLE NOT FOR USE
FAMILY HEALTH BUREAU
MINISTRY OF HEALTH
SRI LANKA

අලුත උපන් දරුවාගේ සෞඛ්‍ය සටහන
(පසු ප්‍රසව ගමන්වලදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් සම්පූර්ණ කිරීමට)

சிசுவின் சுகாதாரப் பதிவேடு
பிரசவத்தின் பின் வீட்டு தரிசிப்பின்போது குடும்ப நல உத்தியோகத்தரால் இப்பகுதி நிரப்பப்படல் வேண்டும்.

	උපතේ සිට පළමු දින 10 තුල பிறந்து முதல் 10 நாளில்		දින 15-21 15-21 நாள்	දින 42 ආශ්‍රිතව பிறந்தது 42 நாள்
	දින 1-5 1-5 நாள்	දින 6-10 6-10 நாள்		
	දිනය / திகதி	දිනය / திகதி	දිනය / திகதி	දිනය / திகதி
සමේ පැහැය சருமத்தின் நிறம்				
ඇස් / கண்				
පෙකනියේ ස්වභාවය தொப்புள் கொடி				
උෂ්ණත්වය / வெப்பநிலை				
මව්කිරි පමණක් දීම தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுத்தல்				
මව්කිරි දීමේ தாய்ப்பாலூட்டல் — ස්ථාපිතය அமைவிடம்				
මව්කිරි දීමේ தாய்ப்பாலூட்டல் — සම්බන්ධය மார்பகத்துடன் இணைப்பு நிலை				
හඳුනාගත් සංකූලතා அடையாளப்படுத்திய சிக்கல்கள்				
වෙනත் வேறு				

සායනයට පැමිණිය යුතු දිනයන் பிணி ஆய்வு நிலையத்திற்கு அடுத்து வரவேண்டிய திகதி										
සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන සැසි සඳහා පැමිණිය යුතු දිනයන் சுகாதார கல்வியூட்டலுக்காக அடுத்து வரவேண்டிய திகதி										
විටමින් A விற்றமின் A	මාස 6 6 மாதம்	අවු: 1 1 வயது	අවු: 1½ 1½ வயது	අවු: 2 2 வயது	අවු: 2½ 2½ வயது	අවු: 3 3 வயது	අවු: 3½ 3½ வயது	අවු: 4 4 வயது	අවු: 4½ 4½ வயது	අවු: 5 5 வயது
දිනය திகதி										
පණු ප්‍රතිකාරය දුන් දිනය பூச்சி மருந்து கொடுக்கப்பட்ட திகதி										

ප්‍රතිශක්තිකරණය தடுப்பு மருந்து அட்டவணை Immunization

ජීවිත කාලය තුලදී ලබාගන්නා සියලුම එන්නත් මෙහි ඇතුලත් කර ගැනීමට කටයුතු කරන්න.
சகல தடுப்பு மருந்துகளும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

වයස வயது Age	එන්නත් වර්ගය தடுப்புமருந்தின் வகை Type of vaccine	දිනය திகதி Date: වර්ෂ Y	මාස M	දිනය D	බාච් අංකය தடுப்பூசி மருந்தின் தொகுதி இலக்கம் Batch No.	ප්‍රතිශක්තිකරණයේ අතුරු ආබාධ தடுப்பு மருந்தின் பின் பக்கவிளைவு Adverse effects following immunization	බීසීජී කැළල பி.சி.ஜீ அடையாளம் B. C. G scar
උපතේදී பிறந்த உடன் At Birth	බීසීජී பி.சி.ஜி B. C. G						ඇත / இருப்பு /Present නැත / இல்லை /Absent
	බීසීජී දෙවන මාත්‍රාව (මාස 6 වනවිටත් කැළලක් ඇත්නම් පමණි) பி.சி.ஜி 2ம் டோஸ் (வடு மாதத்திலும் அடையாளம் இல்லாவிடில் மாத்திரம்) B.C.G 2nd dose (if no scar even at 6 months)						
2 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	පංච සංයුජ එන්නත 1 பென்ராவலன்ட் 1 Pentavalent 1						
	මුඛ පෝලියෝ 1 வாய்மூலமான போலியோ OPV 1						
4 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	පංච සංයුජ එන්නත 2 பென்ராவலன்ட் 2 Pentavalent 2						
	මුඛ පෝලියෝ 2 வாய்மூலமான போலியோ 2 OPV 2						
	අපිව පෝලියෝ එන්නත වෙන්මුලමාන போலியோ IPV						
6 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	පංච සංයුජ එන්නත 3 பென்ராவலன்ட் 3 Pentavalent 3						
	මුඛ පෝලියෝ 3 வாய்மூலமான போலியோ 3 OPV 3						
9 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	සරමිප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 1 சிவங்குத்து, கவைக்கட்டு, ருபெல்லா 1 Measles, Mumps, Rubella 1 (MMR 1)						
12 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	ජපන් තිදිසර්පවලදාහය யப்பான் மூளைக்காய்ச்சல் Live JE						
18 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	ත්‍රිත්ව ත්‍රිකූට්ටු DPT						
	මුඛ පෝලියෝ 4 வாய்மூலமான போலியோ 4 OPV 4						
3 අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වූ විට வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	සරමිප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 2 சிவங்குத்து, கவைக்கட்டு, ருபெல்லா 2 Measles & Rubella (MR) / MMR 2						
5 අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වූ විට வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	ද්විත්ව இரு கூட்டு D.T						
	මුඛ පෝලියෝ 5 வாய்மூலமான போலியோ 5 OPV 5						
11 අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වූ විට வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	වැඩිහිටි පිටගැස්ම හා විෂකිරියා வயது வந்தவர்களுக்கான இருகூட்டு adult Tetanus & diphtheria (aTd)						
අනෙකුත් வேறுவகை Other							

උපත් බර
பிறப்பு நிறை

දරුවාගේ වර්ධන සටහන
வளர்ச்சிப் பதிவு

උපතේදී දිග
பிறக்கும் போது நீளம்

දිනය திகதி			පෝෂණ තත්වය போசாக்கு நிலை					ත්‍රිපෝෂ ලබාදුන් දිනය திரிபோசா கொடுத்த திகதி			කරන ලද මැදිහත්වීම් පිළිබඳ සටහන தலையீடு செய்த குறிப்புகளின் விபரம்
			බර நிறை			උස உயர					
දි தி	මා மா	වර வ	කි.ග්‍රෑම් (கி.கி)	නියමිත බර/අධිබර අඩුබර/උග්‍ර අඩුබර சாதாரண நிறை/ அதிக எடை நிறைக்குறைவு/ பாரதூரமான நிறைக்குறைவு	වර්ධනය අඩාල වීම வளர்ச்சி வீத வீழ்ச்சி	සෙ.මී (செ.மீ)	දිග උස තත්වය நீளம் உயர வளர்ச்சியின் தன்மை	දි தி	මා மா	වර வ	

වර්ධනය: නියමිත බර = N, අධි බර = OW, මධ්‍යස්ථ අඩුබර = X, උග්‍ර අඩු බර = XX,
වර්ධනය අඩාල = O (අදාල තීරුවේ ලියන්න), නියමිත උස = NH, මධ්‍යස්ථ මිටි බව = S,
උග්‍ර මිටි බව = SS, මධ්‍යස්ථ තිබූ මන්දපෝෂණය = MAM, උග්‍ර තිබූ මන්දපෝෂණය = SAM

දරුවාගේ වර්ධන සටහන
வளர்ச்சிப் பதிவு

දිනය திகதி			පෝෂණ තත්වය போசாக்கு நிலை					ත්‍රිපෝෂ ලබාදුන් දිනය திரிபோசா கொடுத்த திகதி			කරන ලද මැදිහත්වීම් පිළිබඳ සටහන தலையீடு செய்த குறிப்புகளின் விபரம்
			බර நிறை			උස உயர					
දි தி	මා மா	වර வ	කි.ග්‍රෑම් (கி.கி)	නියමිත බර/අධිබර අඩුබර/උග්‍ර අඩුබර சாதாரண நிறை/ அதிக எடை நிறைக்குறைவு/ பாரதூரமான நிறைக்குறைவு	වර්ධනය අඩාල වීම வளர்ச்சி வீத வீழ்ச்சி	සෙ.මී (செ.மீ)	දිග උස තත්වය நீளம் உயர வளர்ச்சியின் தன்மை	දි தி	මා மா	වර வ	

වර්ධනය: නියමිත බර = N, අධි බර = OW, මධ්‍යස්ථ අඩුබර = X, උග්‍ර අඩු බර = XX,
වර්ධනය අඩාල = O (අදාල තීරුවේ ලියන්න), නියමිත උස = NH, මධ්‍යස්ථ මිටි බව = S,

පෙනීම පරීක්ෂා කිරීම
பார்வை நிலையைப் பரிசோதித்தல்

(මෙම කොටස පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් පිරවීම සඳහාය)

(இப்பகுதி குடும்ப நல உத்தியோகத்தரால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

ඉපදී පළමු මාසයේ සිට	ඔව් ආම்	නැත இல்லை	1ம் மாதம் முதல்
ආලෝකය දෙසට ළදරුවා ඇස් යොමුකරනවාද?	☐	☐	குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத் திருப்புகிறதா?
ළදරුවා මවගේ මුහුණ දෙස හොඳින් බලනවාද?	☐	☐	தாயினது / பராமரிப்பாளரின் முகத்தை குழந்தை பார்க்கிறதா?
මාස දෙක වන විට			**2 மாதம் அளவில்**
මව / රැකබලාගන්නා මුහුණ දෙපැත්තට හැරවීමේදී මව / රැකබලාගන්නා දෙසම බලා දරුවා ප්‍රතිචාරාත්මකව සිනාසෙනවාද?	☐	☐	தாயினது / பராமரிப்பாளரின் முகத்தை குழந்தை பார்த்து அவர்கள் தலையைத் திருப்பும் திசைக்கேற்ப திரும்பிப் புன்னகைக்கிறதா?
එවිට දරුවාගේ ඇස් දෙකම එකට චලනය වේද?	☐	☐	குழந்தையின் இரண்டு கண்களும் சேர்ந்து அசைகின்றனவா?
මාස 6 වන විට			**6 மாதம் அளவில்**
දරුවා විමසිල්ලෙන් අවට බලන්නේද?	☐	☐	குழந்தை ஆர்வத்துடன் சுற்றிபார்க்கின்றதா?
දරුවා අත දික් කර යමක් ඇල්ලීමට උත්සාහ කරන්නේද?	☐	☐	குழந்தை சிறிய பொருட்களை கையை நீட்டித் தொட முனைகின்றதா?
දරුවාට වපරයක් ඇති බවට ඔබ සැක කරනවාද?	☐	☐	குழந்தைக்கு வாக்குக் கண் இருக்கிறதா?
මාස 10 දී			**10 மாதம் அளவில்**
දරුවාට මාපටැඟිල්ල හා දබර ඇඟිල්ල ආධාරයෙන් කුඩා ද්‍රව්‍ය අහුලා ගැනීමට හැකියාවක් ඇත්ද?	☐	☐	குழந்தை சிறுபொருட்களை பெருவிரல், சுட்டு விரலால் பிடித்து எடுக்கிறதா?
මාස 12 දී			**12 மாதம் அளவில்**
දරුවා නොයෙක් දේවල් දෙසට අත දිගු කොට ඒවා ඉල්ලනවාද?	☐	☐	குழந்தை பொருட்களைச் சுட்டிக் காட்டிக் கேட்கிறதா?
හඳුනන පුද්ගලයින් දුටුවිට ඔවුන් දරුවාට කථා කිරීමට පෙරම දරුවා ඔවුන්ව	☐	☐	அறையினுள் இருக்கும் தெரிந்தவர்களை, அவர்கள் பேச முன்னர் அறிந்து

දරුවාගේ ඇසීම පරීක්ෂා කිරීම
கேட்டல் நிலையைப் பரிசோதித்தல்

(මෙම කොටස පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් පිරවීම සඳහාය)

(இப்பகுதி குடும்ப நல உத்தியோகத்தரால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

උපතෙන් සුළු වේලාවකට පසු	ඔව් ආම்	නැත இல்லை	பிறந்து சிறிது நேரத்தின் பின்னர்
හදිසි විශාල ශබ්දයක් ඇසුනු විට (අත්පුඩි ගැසීම, දොරක් ශබ්ද නඟා වැසීම වැනි) දරුවා තිගැස්සී ඇස් පිල්ලන් ගසනවාද? නැති නම් ඇස් විශාල කර බලනවාද?	☐	☐	கை தட்டுதல் அல்லது கதவு அடிபடுதல் போன்ற பெரிய சத்தங்களுக்கு குழந்தை திடுக்குற்று கண் இமைத்தல் அல்லது கண்களை அகலத்திறத்தல்.
මාස 1 වන විට			**1 மாதம் அளவில்**
හදිසියේ ඇතිවන හෝ දිගටම පවතින (වාහනයකින් පිටවන ශබ්ද වැනි) ශබ්ද හඳුනා ගැනීමට හා ඒවාට නිහඬව සාවධානව කන්දීමට පටන් ගන්නවාද?	☐	☐	வாகனத்தின் ஒலி போன்ற தொடர்ச்சியான அல்லது தீடீர் சத்தங்களை அவதானிக்கத் தொடங்குதல்.
මාස 4 සිට			**4 மாதம் அளவில்**
තම මව හෝ රැකබලාගන්නා පෙනීමට නොසිටියත් ඔවුන්ගේ කට හඬ ඇසුනු විට නිශ්ශබ්දව සිටිනවාද? නැතිනම් මඳ සිනා පානවාද?	☐	☐	தாய் அல்லது பராமரிப்பாளர் குரலைக் கேட்டவுடன் அவரைக் காணாமலே அமைதி அடைதல் / புன்னகைபுரிதல்.
පැත්තකින් හෝ පිටුපස සිට මව /රැකබලාගන්නා කථා කල විට ඒ දෙසට හිස හෝ ඇස් හරවනවාද?	☐	☐	தாய் அல்லது பராமரிப்பாளர் பின்னால் அல்லது பக்கத்தில் இருந்து குரல் எழுப்பும் போது அவர் இருக்கும் திசையை நோக்கித் தலையைத் திருப்புதல்.
මාස 7 සිට			**7 மாதம் அளவில்**
කථා කල වහාම මව/රැකබලාගන්නා දෙසට හැරෙනවාද?	☐	☐	தாய் /பராமரிப்பாளர் கதைக்கும் போது உடனடியாக திரும்புதல்.
මාස 9 වන විට			**9 மாதம் அளவில்**
දිනපතා ඇසෙන හුරු පුරුදු ශබ්ද වලට සාවධානව ඇහුම් කන් දෙනවාද?	☐	☐	ஒவ்வொரு நாளும் பழக்கமான ஒலிகளைக் கூர்ந்து கவனித்தல்.
තමාට නොපෙනෙන තැනක සිට කරන ශබ්ද ගැන සොයා බලනවාද?	☐	☐	மெல்லிய ஒலிகளை நாடிச் செல்லுதல்.
ශබ්ද නඟා තාලයකට කථා කරන විට එය ප්‍රිය කරනවාද?	☐	☐	ஓசையுடன் ஒலிகளை எழுப்பும்போது குழந்தை மகிழ்வடைதல்.
මාස 12 වන විට			**12 மாதம் அளவில்**
තමාගේ නමට හා අනෙකුත් හුරු පුරුදු ශබ්ද වලට ප්‍රතිචාර දක්වනවාද?	☐	☐	பெயர் அல்லது பழக்கமான ஒலிகளுக்குப் பதில் கூற முற்படுதல்.
නෑ, ටටා වැනි වචනවලට ඊට අදාළ	☐	☐	இல்லை, பாய் போன்ற ஒலிகள் அங்க

උපතේ සිට අවුරුදු 5 දක්වා වැඩීම/සංවර්ධනය පිළිබඳ පියවර (අපේක්ෂිත සංවර්ධනය)

பிறப்பு முதல் 5 வயது வயது வரையான விருத்திப் படிநிலைகள் (எதிர்பார்க்கும் விருத்தி)

(ප.සෞ.සෙ.නි විසින් දරුවා පරීක්ෂා කර බලා පිරවීමට)

(குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் குழந்தையைப் பரிசோதித்து நிரப்ப வேண்டும்)

වයස	සිදුවන විට වයස මාස நடைபெற்ற வயது	තහවුරු කරන විට වයස මාස உறுதிப்படுத்தப் பட்ட வயது	තහවුරු කළ නිලධාරියාගේ නනතුර உறுதி செய்த உத்தியோகத்தர்	வயது
සති 6 සිට මාස 3 දක්වා				**6 கிழமை – 3 மாதம் வரை**
1 මුහුන් අතට වැතිර සිටින විට හිස ඔසවයි.				1. குப்புறப்படுத்திருக்கும் போது தலையை உயர்த்தல்.
2 එක තැනක සිට තව තැනකට චලනය වන දෙයක් දෙස දිගටම බලා සිටී.				2. ஓர் இடத்தில் இருந்து இன்னோரு இடத்திற்கு அசையும் பொருளைக் கண்களால் தொடர்தல்.
3 හදිසියේ ඇතිවූ විශාල ශබ්දයකට තම ක්‍රියාකාරිත්වය නැවැත්වීමෙන් හෝ එය වැඩි කිරීමෙන් ප්‍රතිචාර දක්වයි.				3. பெரிய சத்தத்திற்கு தனது செய்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தல்.
4 යම් උත්තේජනයක් සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් ලෙස ආ---- ඕ----ඊ----වැනි ශබ්ද නඟයි.				4. தூண்டலுக்கு ஆஆ ஓஓ ஈஈ போன்ற ஒலி எழுப்புதல்
5 මව හඳුනාගෙන සිනාසෙයි.				5. தாயைக் கண்டவுடன் புன்னகைத்தல் (சமூக புன்னகை).
මාස 3 සිට 6 දක්වා				**3 மாதம் தொடக்கம் 6 மாதம் வரை**
1 මුහුන් අතට සිටින විට හිස හා පපුව ඉහළට ඔසවයි.				1. குப்புற படுத்திருக்கும் போது தலையையும் மார்பையும் உயர்த்துதல்.
2 ඇඟිලි එකිනෙක පටලවා ගනිමින් තම අත් සමඟ සෙල්ලම් කරයි.				2. விரல்களை பின்னுதல் கைகளால் விளையாடுதல்.
3 යම් ද්‍රව්‍ය දෙසට අත දිගු කර මුළු අත්ලෙන්ම අල්ලා ගනියි.				3. பொருட்களைப் பற்றிப் பிடித்தல்.
4 ශබ්දයක් ඇසුනු විට ඒ දෙසට හිස හරවයි.				4. ஒலியை நோக்கி தலையைத் திருப்புதல்.
5 තනි අකුරේ ශබ්ද පිට කරයි ගා---ඩා---ටා-----බා-------				5. கா டா ரா பா போன்ற சத்தங்களை உச்சரித்தல்.
6 ශබ්ද නඟා සිනාසෙයි.				6. பலமாகச் சிரித்தல்.
වයස මාස 6 සිට 9 දක්වා				**6 மாதம் தொடக்கம் 9 மாதம் வரை**
1 උඩු අතට වැතිර සිටින විට හිස ඔසවයි.				1. முதுகுப்புறமாக படுக்கும்போது தலையை உயர்த்துதல்.
2 උඩු අතට සිට මුහුන් අතටත් මුහුන් අතට සිට උඩ අතටත් හැරෙයි.				2. உடலை முதுகுப்புறமாகவும் வயிற்றுப்புறமாகவும் பிரட்டுதல்
3 එක් අතකින් අනික් අතට				3. ஒரு கையிலிருந்து மற்றக்கைக்கு

වයස මාස 9 සිට 12 දක්වා				9 மாதம் தொடக்கம் 12 மாதம் வரை
1 උදව් නැතිව හිඳගනී				1. உதவியின்றி இருத்தல்.
2 තනිවම අල්ලාගෙන සිටගනී				2. தானாக எழுந்து நிற்றல்.
3 මහපට ඇඟිල්ල හා දබර ඇඟිල්ල ආධාරයෙන් කුඩා දේවල් අල්ලා ගනී				3. பற்றிப்பிடித்தல்.
4 ශබ්ද අනුකරණය කරයි				4. ஒலிகளை மீளச் சொல்லுதல்
5 තනි වචන උච්චාරණය කරයි. තේරුමක් ඇති ශබ්ද පිට කරයි				5. அர்த்தமுள்ள சத்தங்களைச் எழுப்புதல்.
6 සරල උපදෙස් තේරුම් ගනී උදා : අත්පුඩි ගැසීම, අත වැනීම (සමු ගැනීමේදී)				6. சிறிய அறிவுறுத்தல்களை செய்தல்.
මාස 12 සිට 18 දක්වා				**12 மாதம் தொடக்கம் 18 மாதம் வரை**
1 උදව් ඇතිව ඇවිදියි				1. உதவியுடன் நடத்தல்.
2 අඩුම ගණනේ වචන 2-3 ක් වත් කීමට පුලුවන උදා : දෙන්න, අර				2. குறைந்தது 2 – 3 வினைச் சொற்களை உச்சரித்தல்.
3 හුරු පුරුදු දේවල් ගැන ඇසූ විට අත දිගු කර පෙන්වයි				3. கேட்கும் போது பழக்கமான பொருட்களைச் சுட்டிகாட்டுதல்.
4 කුඩා බෝලයක් පෙරලිය හැක				4. சிறிய பந்தை உருட்டுதல்
5 අඩුම වශයෙන් එක් ශරීර අවයවයක් වත් හඳුනා ගත හැක				5. உடலின் ஒரு அங்கத்தையாவது அறிந்திருத்தல்.
මාස 18 සිට අවුරුදු 2 දක්වා				**18 மாதம் தொடக்கம் 2 வயது வரை**
1 උදව් නැතිව ඇවිදිමට පුලුවන				1. உதவியின்றி நடத்தல்
2 උදව් ඇතිව පඩිපෙලක් නැගීමට පුලුවන				2. உதவியுடன் படி ஏறுதல்.
3 බ්ලොක්ස් 2-3 ක් යොදාගෙන කුලුනක් සැදීමට හැක				3. 2 – 3 குற்றிகள் கொண்டு தூண் அமைத்தல
4 තනිවම කෑම ගැනීමට හැකියාව ඇත				4. தானே உணவு அருந்துதல்.
5 වචන 10 ක් පමණ කථා කිරීමට පුලුවන. අඩුම ගණනේ වචන 2 ක් සහිත වාක්‍යයක් වත් කථා කිරීමට හැකිය උදා : තාත්තා එන්න - කාරය දෙන්න.				5. 10 சொற்களை உச்சரித்தல். குறைந்தது ஓர் இரண்டு சொற்றொடரைப் பாவித்தல் உம் : அம்மா வா, பந்து தா.
6 සිප ගැනීමට තොල් උල් කරයි				6. முத்தம் கொடுக்க உதடுகளைக் குவித்தல்.
අවුරුදු 2 සිට 3 දක්වා				**2 வயது தொடக்கம் 3 வயது வரை**
1 වැටෙන්නේ නැතිව දිවීමට හැකියාව ඇත				1. விழாமல் ஓடுதல்
2 වැටෙන්නේ නැතිව පඩිපෙල දිගේ ඉහළ පහළ යාමට හැකිය				2. விழாமல் படி ஏறி இறங்குதல்.
3 රවුමක් / වක්‍ර සහිත රූපයක් පිටපත් කිරීමට පුලුවන				3. வட்டம், நேர்கோடு போன்றவற்றைப் பார்த்து வரைதல்.

අවුරුදු 3 සිට 4 දක්වා				3 වයது தொடக்கம் 4 வயது வரை
1 තනි කකුලෙන් සිට ගනි				1. ஒரு காலில் நிற்றல்.
2 පඩියකින් පැනිමට හැකිය				2. படியிலிருந்து பாய்தல்
3 සපත්තු දැමීම හා ඇඳුම් ඇඳ ගැනිම කල හැක (බොත්තම් දමා ගැනිම හැර)				3. ஆடைகள் அணிதல், பாதணிகள் அணிதல் (பொத்தான்கள் பூட்ட முடிவதில்லை).
4 වෑත්ත හා රටා පිටපත් කරයි				4. வட்டங்களையும், சித்திரங்களையும் பார்த்துக் கீறுதல்
5 තුනට ගණන් කරයි				5. 3 வரை எண்ணுதல்.
6 අඩුම තරමින් උඩ-යට ලඟ-දුර වැනි පද දෙකක්වත් දනි				6. மேல்-கீழ், கிட்ட-தூர என நிலை சம்பந்தமாக குறைந்தது 2 சொற்களையாவது தெரிந்திருத்தல்.
7 සම්පූර්ණ වාක්‍ය හා සංකීර්ණ වාක්‍ය පවා භාවිතා කළ හැකිය				7. முழுமையான சிக்கலான வசனங்களைப் பாவித்தல்.
අවුරුදු 4 සිට 5 දක්වා				**4 වයது தொடக்கம் 5 வயது வரை**
1 තනි කකුලෙන් පැනිමට හැකිය.				1. ஒரு காலில் துள்ளுதல்.
2 තනිවම ඇඳුම් ඇඳගනි.				2. தானாக உடைகளை அணிதல்
3 තනිවම ආහාර ගනි.				3. தானாக உணவருந்துதல்.
4 සරල මිනිස් රූප ඇඳිමට හැකියාව ඇත				4. மனித உருவங்களை வரைதல்.
5 සෙල්ලම් කරන විට වැඩිමහල් දරුවන් හා සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරයි				5. வயதில் கூடிய சிறுவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல்.
6 ක්‍රියා පදය, අතීත, වර්තමාන සහ අනාගත කාල වලට අනුව නිවැරදිව භාවිතා කරමින් පින්තූරයක් විස්තර කළ හැක				6. வினைச்சொற்களைச் சரியான காலங்களில் பயன்படுத்தி படங்களை வியாத்தல்.
7 තම සම්පූර්ණ නම සහ වයස ප්‍රකාශ කල හැක				7. முழுப்பெயர், வயது, விலாசம் என்பவற்றை சரியாகக் குறிப்பிடல்.

දත් පරීක්ෂා කිරීමේ සටහන (ප.සෞ.සේ.කි. විසින් පිරවිය යුතුයි)

பற்களின் வைத்திய பரிசோதனை தொடர்பான பீரிவு (குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர் பூரணப்படுத்தப்பட வேண்டும்)

දරුවාගේ වයස (මාස) குழந்தையின் வயது. (மாதங்கள்)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
මතුව ඇති දත් ගණන தற்போதுள்ள பற்களின் எண்ணிக்கை													
තත්ත්වය ○ නිරෝගී ✕ රෝගී பற்களின் தரம் ○ நன்று ✕ நன்றல்ல													

ගෘහ අවදානම් තත්වයන් அபாய காரணிகள் (வீட்டில் உள்ள)

කේත අංකය குறியீட்டு இலக்கம்							
දිනය திகதி							

ගෘහ පිවිසීම් සිදුකල දිනය
வீட்டுத் தரிசிப்பு திகதிகள்

දිනය திகதி	දිනය திகதி	දිනය திகதி	දිනය திகதி	දිනය திகதி	දිනය திகதி	දිනය திகதி	දිනය திகதி

සෞඛ්‍ය සේවාවන් සපයන්නන් විසින් හඳුනාගත් විශේෂ රැකවරණයක් අවශ්‍ය වන ආබාධ/හේතු වල සම්පිණ්ඩනය
குறைபாடுகளின் சாராம்சம் /குடும்ப நல உத்தியோகத்தரால் கண்டறியப்பட்ட, விசேட அவதானத்துக்குரிய காரணம்:

පරීක්ෂා කළ දිනය பரிசோதித்த திகதி	හඳුනාගත් ආබාධය / විශේෂ රැකවරණයට හේතු கண்டறியப்பட்ட குறையாடுகள்	ගත් ක්‍රියාමාර්ගය எடுத்த நடவெடிக்கை	පසු විපරම தொடர் கண்காணிப்பு

සටහන් - குறிப்புகள்

සටහන් - குறிப்புகள்

දරුවා හොඳින් වැඩෙන්නේ දැයි දැනගැනීමට මසකට වරක් නොවරදවාම බර කිරාගන්න.
பிள்ளை நன்றாக வளருகின்றதாவென அறிவதற்கு, பிள்ளையைத் தவறாது மாதந்தோறும் நிறுக்கவும்.

දරුවාගේ දිග/උස ද වරින් වර මැන බලා සටහන් කර ගැනීමද වැදගත්ය.
பிள்ளையின் நீளம்/உயரத்தைக் காலத்திற்குக் காலம் அளந்து பதிவு செய்தலும் முக்கியமாகும்.

ආදරය, සුරක්ෂිතභාවය හා අත්දැකීම් ලැබෙන තරමට ඔබේ දරුවා වඩාත් බුද්ධිමත් වේ.
பெற்றுக்கொண்ட அன்பு, பாதுகாப்பு, அனுபவம் என்பவற்றைப் பொறுத்தே பிள்ளையின் புத்திசாலித்தனம் அமையும்.

දරුවාට මනා රැකවරණයක් ලබාදීමට ඔබේ පවුල සැලසුම් කරගන්න.
பிள்ளையின் சிறந்த பராமரிப்பிற்காக தகுந்த குடும்பக்கட்டுப்பாட்டினை மேற்கொள்வது உதவியாக அமையும்.

මෙම පොතෙහි

- ඔබගේ දරුවාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය, ප්‍රතිශක්තිකරණය, වර්ධනය සහ සංවර්ධනය පිළිබඳව ද
- වයසට අනුව දරුවාට රැකවරණය/ආහාර/උත්තේජනය ලබා දීම පිළිබඳව ද

වැදගත් තොරතුරු අඩංගු වේ

இந்தப்புத்தகம்

- உங்களுடைய குழந்தையின் ஆரோக்கியம், வளர்ச்சி மற்றும் அபிவிருத்தி
- குழந்தையின் வயதிற்கேற்ப எவ்வாறு உணவு ஊட்டுதல் / தூண்டுதல் / பராமரித்தல் போன்ற

முக்கிய தகவல்களைக்கொண்டுள்ளது

කරුණාකර මෙය සුරක්ෂිතව තබාගන්න
தயவுசெய்து இதனை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும்

පහත සඳහන් ස්ථාන වලට දරුවා ගෙන යන විට අවස්ථාවකදීම මෙම පොත රැගෙන යන්න

- ළදරු ළමා සායනය
- පවුලේ වෛද්‍යවරයා
- දන්ත වෛද්‍යවරයා
- බාහිර රෝගී අංශය
- විශේෂඥ වෛද්‍ය සායනය
- දරුවා රෝහල් ගත කරන විට
- පාසැල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය

මෙහි සඳහන් වන්නේ සියලුම දරුවන් සඳහා වූ පොදු උපදෙස් මාලාවක් වන අතර දරුවාගෙන් දරුවාට එවා වෙනස්විය හැක. ඔබේ දරුවා ගේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ කිසියම් සැකයක් ඇත්නම් කරුණාකර ඔබගේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍යය සේවා නිලධාරිණිය/ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි හෝ වෙනත් වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න.

பின்வரும் நிலையங்களுக்கு உங்கள் குழந்தையைக் கொண்டு செல்லும் போது, ஒவ்வொரு தடவையும் தயவுசெய்து இந்தப்புத்தகத்தை எடுத்துசெல்லவும்

- குழந்தைகள் சிகிச்சை நிலையம்
- குடும்ப வைத்தியர்
- பல் வைத்தியர்
- வெளி நோயாளர் பிரிவு
- விசேட பிணிஆய்வு நிலையத்திற்குச் செல்லும் போது
- வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கும் போது
- பாடசாலை மருத்துவ பரிசோதனையின் போது

இவை சகல குழந்தைகளுக்கும் பொதுவான அறிவுறுத்தல்கள். குழந்தைக்கு குழந்தை சில வேறுபாடுகள் இருக்கலாம். உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகம் இருப்பின் உங்கள் பகுதி குடும்ப நல உத்தியோ-கத்தரை அல்லது சுகாதார வைத்திய அதிகாரியை அல்லது வேறு வைத்திய அதிகாரியை நாடுங்கள்.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය විසින් නිකුත් කරන ලදී

சுகாதார அமைச்சின் குடும்ப சுகாதாரப் பணியகத்தால் வெளியிடப்பட்டது

Issued by the Family Health Bureau of the Ministry of Health

මෙම සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන උපුටාගෙන තැවත මුද්‍රණය කර භාවිතා කිරීම හෝ මෙහි ඇති තොරතුරු විකෘති කිරීම සපුරා තහනම් වේ

இப்புத்தகத்திலுள்ள எந்தவொரு பகுதியினையும் மீள் பதிப்பிற்கு பயன்படுத்துவதற்கோ அல்லது மாற்றம் செய்வதற்கோ முற்றாக தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது