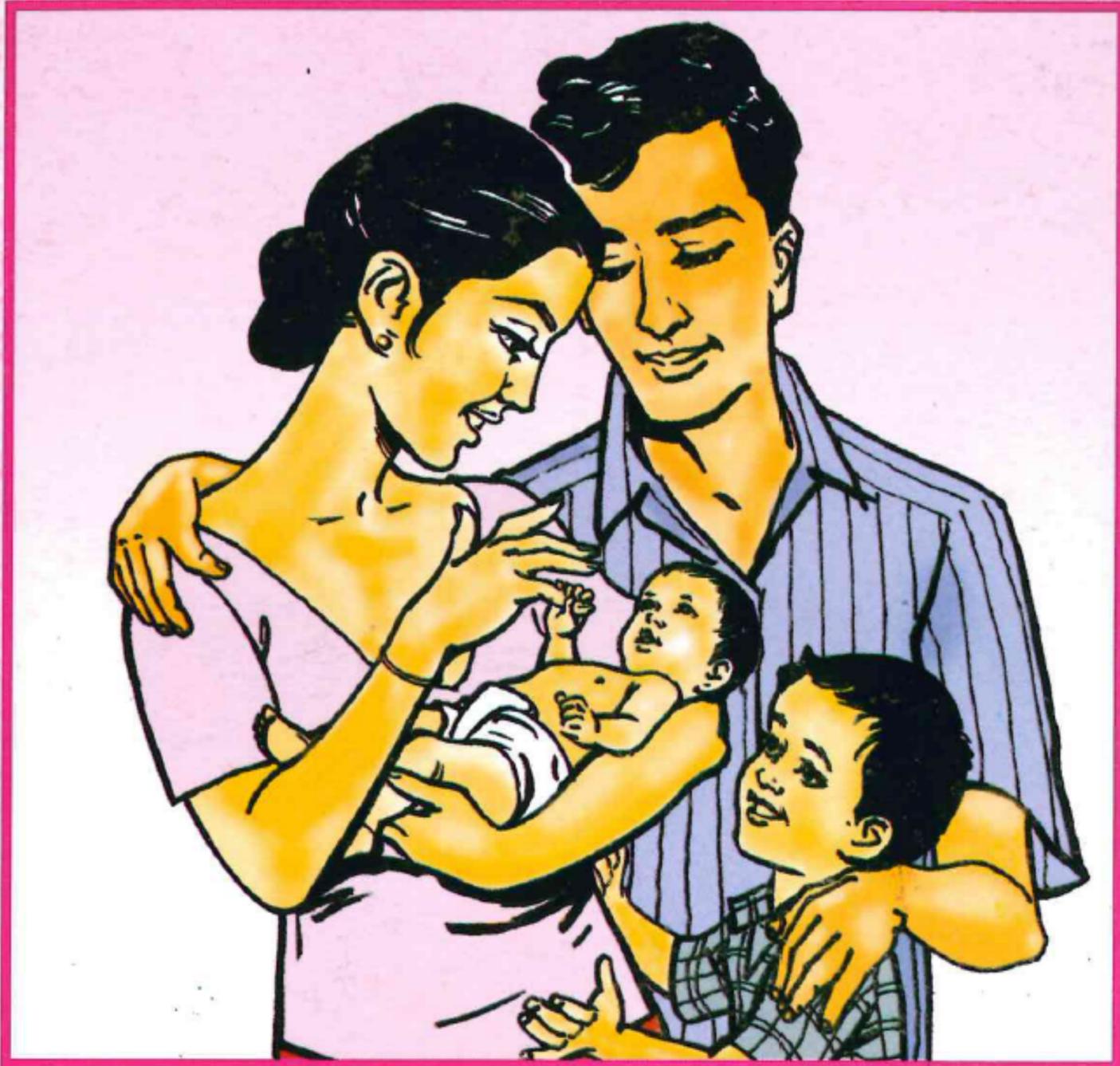


உரலாடு கையாள் உரலா கடுகா புள்ளையுன் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேடு CHILD HEALTH DEVELOPMENT RECORD



பெயர்

பெயர்

Name



Family Health Bureau



Ministry of Health

Revised 2012

(පසු ප්‍රභව ගමන්වලදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියා විසින් සම්පූර්ණ කිරීමට)
 (පිරිසවත්තීන් පින් වැට්ටු තරිච්චිපිච්චොතු උදුම්ප නල උත්තියොකත්තරාල් ඉච්චුති තිරච්චිපිච්චොල් වෙණ්චුම්)

	උපන් සිට පළමු දින 10 තුළ පිරිනතු ආරම්භ 10 තරිච්චිපිච්චොල්		දින 15-21 15-21 තරිච්චිපිච්චොල්	දින 42 ආරම්භ ඉරිතරිච්චොල් 42 තරිච්චිපිච්චොල්
	දින 1-5 1-5 තරිච්චිපිච්චොල්	දින 6-10 6-10 තරිච්චිපිච්චොල්		
	දින තිකති	දින තිකති	දින තිකති	දින තිකති
සමී පැනෙය සරුමත්තීන් තිරිච්චොල්				
අච් කණ්				
පෙකතීච්චොල් ස්වච්චොල් තොච්චුණ් කොච්චු				
උච්චොත්චොල් වෙච්චුපිච්චොල්				
චෙකිරි පච්චොක් දින තරිච්චිපිච්චොල් මච්චුම් කොච්චුත්තල්				
චෙකිරි දින තරිච්චිපිච්චොල්	ඉරිච්චොල් අරච්චොල්පිච්චොල් තිරිච්චොල්			
	සමිච්චොල් මාර්ච්චොල්පිච්චොල් ඉරිච්චොල් තිරිච්චොල්			
චෙකිරි වෙච්චු				

සෞඛ්‍ය සමීච්චොල් ඉරි දින
 පිරිච්චොල් ආරම්භ තිරිච්චොල්පිච්චොල් අච්චුත්තා වරච්චොල්පිච්චොල් තිරිච්චොල්

உரலானே று கலாரக குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு

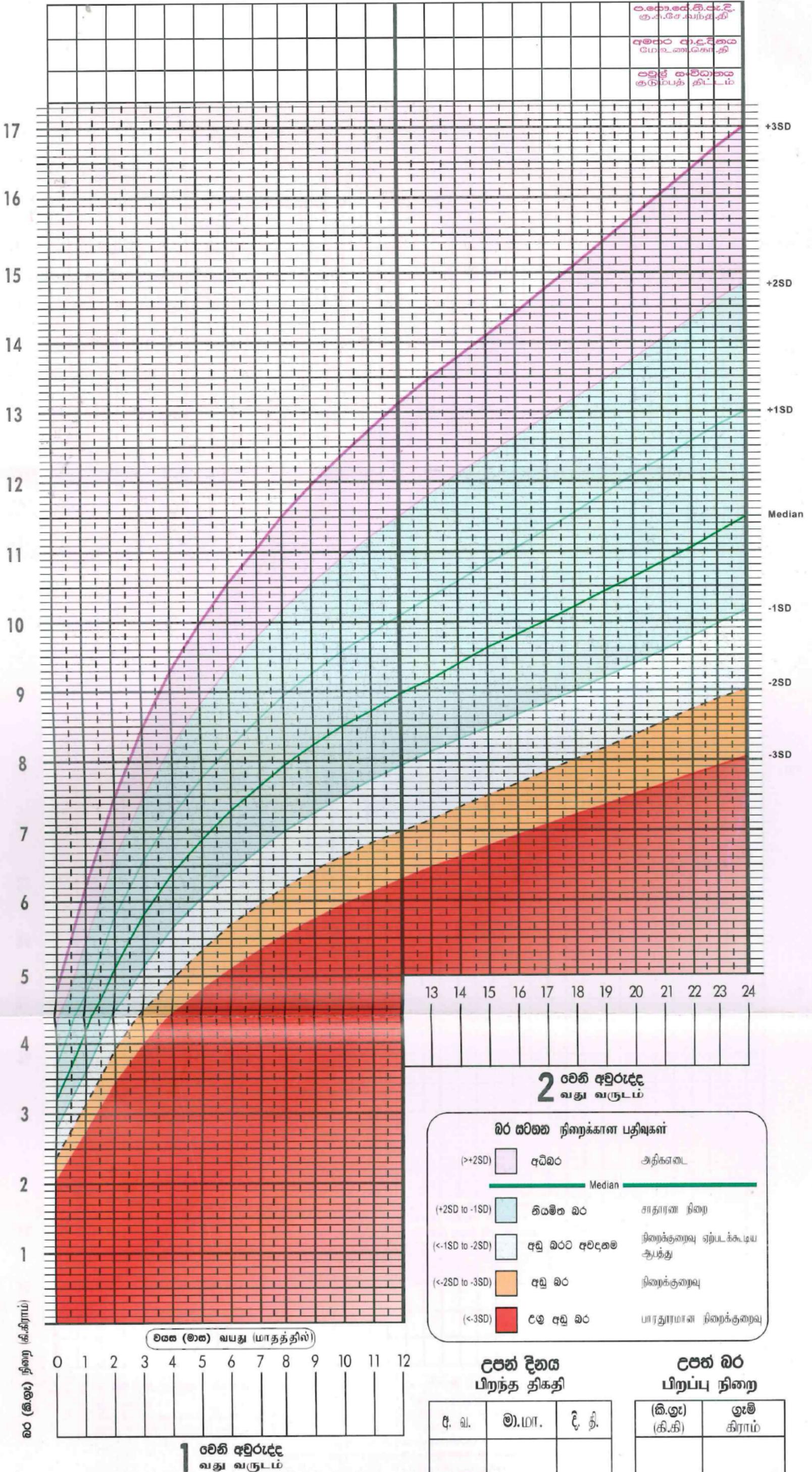
(WHO Child Growth Standards)

ஹவீ உரலானே று கலாரக குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு உரலானே று கலாரக குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு உரலானே று கலாரக குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி நன்றாக உள்ளதானவென அறிவுதற்கு, எளிமையான இலகுவான முறை குழந்தையின் நிறையைக் கிரமமாக அளத்தலாகும்.

• உரலானே று கலாரக குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு

• பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை - ஒவ்வொரு மாதமும்



திருவிவிலி உரலானே று கலாரக குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு உரலானே று கலாரக குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு உரலானே று கலாரக குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு

ஆரோக்கியமான குழந்தையின் நிறை, வளர்ச்சிக்கேற்ப பச்சைநிறக் கோட்டுடன் சமநீரமாக செல்லல் வேண்டும்.

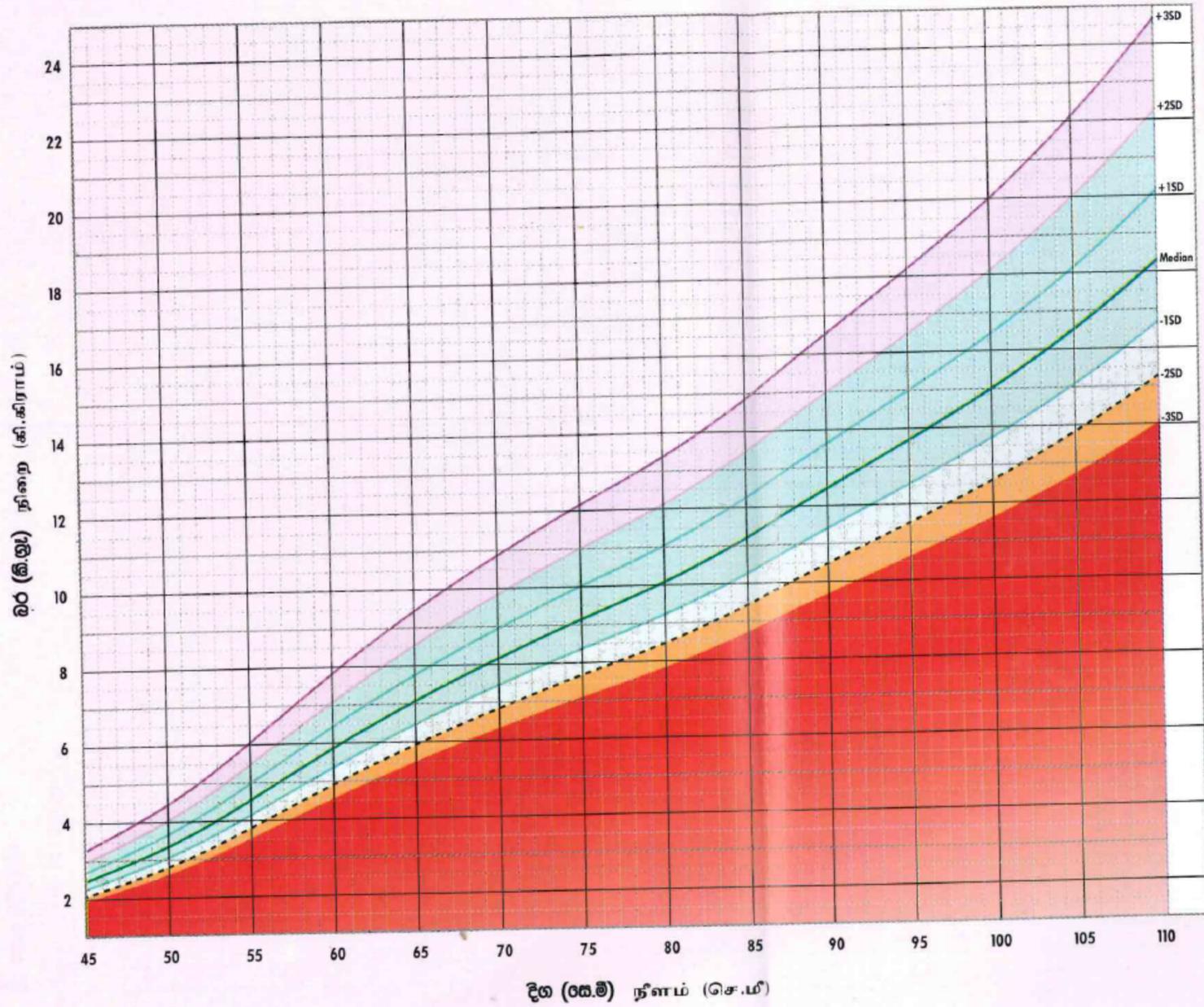
உரலில் உகம கடுலக லர் ஸ்ட்டார்ய

லல உகம கடுலக லர் ஸ்ட்டார்ய க்ஹேயே லர் கீரீலே லஹகலகனேடி லரீறயல லலல லலல ககல உரலல் லெலு கல ஈலக்டலலலடி லேலுச கலலலரீகலே ஸ்ட்டேலகல கலலல லலல.

குழந்தையின் உயரத்திற்குரிய நிறை வரைபு

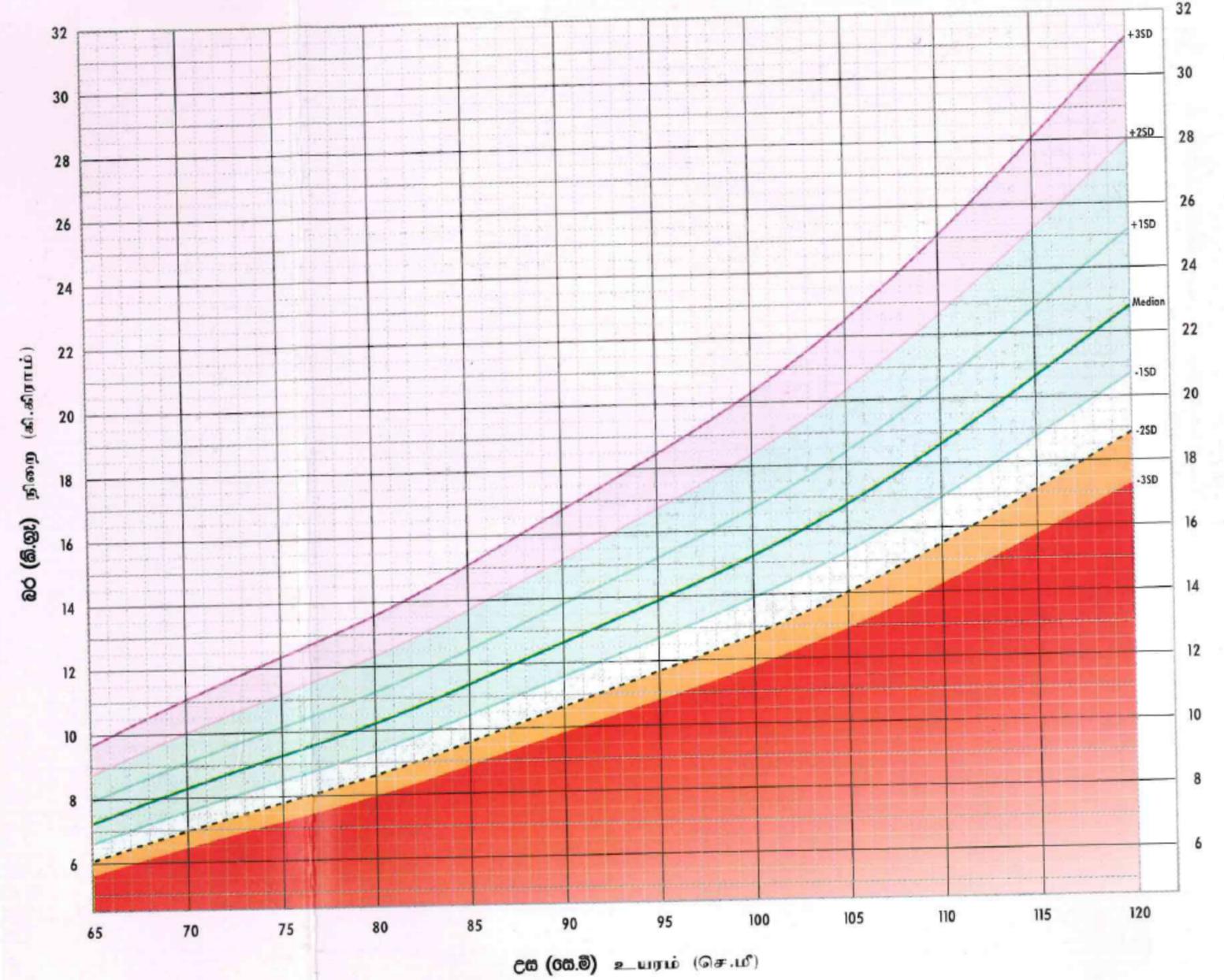
இந்த உயரத்திற்குரிய நிறை வரைபானது வழமையான வளர்ச்சிக் கண்காணிப்புத் திட்டத்திற்குரியதன்று. ஆனால் பிரச்சனைகளுள்ள பிள்ளைகள் மேலதிக சிகிச்சைக்கு வருகையில் வைத்தியர்களினால் பயன்படுத்துவதற்குரியதாகும்.

உகம கீல ஈலர்லு டேக டுலல பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை



WHO Child Growth Standards

ஈலர்லு 2 கீல 5 டுலல 2 வயது டுலலங்கி 5 வயது வரை



WHO Child Growth Standards

சரியான காலத்தில் உடனடியாக கிடைக்காத சிகிச்சை மூலம் அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு சென்று சிகிச்சை பெற வேண்டும்.
சுகல தடுப்பு மருந்துகளும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

வயது Age	சிகிச்சை வகை Type of vaccine	திகதி Date			வாங்கி எடுத்த தடுப்புமருந்தின் தொகுதி இலக்கம் Batch No.	பிரிவுக்கிராமம் அருகில் தடுப்பு மருந்தின் பின் பக்கவிளைவு Adverse effects following immunization	பிரிவுக்கிராமம் பி.சி.ஜி அடையாளம் B. C. G scar	
		வ	ய	தி			உள்ளது /Present	இல்லை /Absent
பிறந்த உடன் At Birth	பி.சி.ஜி பி. சி. ஜி B. C. G							
	பி.சி.ஜி 2வது மூலம் (மூன்று மாதங்களுக்கு பி.சி.ஜி 2ம் முறை (6வது மாதத்திலும் அடையாளம் இல்லாவிடில் மாதந்திரம்) B.C.G 2nd dose (if no scar even at 6 months)							
2 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	பென்ராவலன்ட் 1 Pentavalent 1 சோடீயோ 1 போலியோ1 OPV 1							
4 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	பென்ராவலன்ட் 2 Pentavalent 2 சோடீயோ 2 போலியோ2 OPV 2							
6 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	பென்ராவலன்ட் 3 Pentavalent 3 சோடீயோ 3 போலியோ3 OPV 3							
9 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	சென் கிடிநெப்டி யப்பான் மூளைக்காய்ச்சல் Live JE							
12 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	சென் கிடிநெப்டி / சென் கிடிநெப்டி, ரூபெல்லா 1 சென் கிடிநெப்டி, சுகைவக்கட்டு, ரூபெல்லா 1 Measles, Mumps, Rubella 1 (MMR 1)							
18 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	டிப்டீரியா / சென் கிடிநெப்டி, ரூபெல்லா 2 சென் கிடிநெப்டி, ரூபெல்லா / சென் கிடிநெப்டி, சுகைவக்கட்டு, ரூபெல்லா 2 Measles & Rubella (MR) / MMR 2							
3 வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	டிப்டீரியா / சென் கிடிநெப்டி, ரூபெல்லா 2 சென் கிடிநெப்டி, ரூபெல்லா / சென் கிடிநெப்டி, சுகைவக்கட்டு, ரூபெல்லா 2 Measles & Rubella (MR) / MMR 2							
5 வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	டிப்டீரியா / சென் கிடிநெப்டி, ரூபெல்லா 2 சென் கிடிநெப்டி, ரூபெல்லா / சென் கிடிநெப்டி, சுகைவக்கட்டு, ரூபெல்லா 2 Measles & Rubella (MR) / MMR 2							
12 வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	அடல்ட் டீட்டெரிஸ் & டிப்தீரியா வயதுவந்தவர்களுக்கான இருகூட்டு adult Tetanus & diphtheria (aTd)							
Other								

**உலா ஸோவிய ஸ்பணை
சிறுவர் சுகாதாரப்பதிவேடு**

உருவலானே வகை குழந்தையின் வயது	வகை 1 மாத்தம்	வகை 2 மாத்தம்	வகை 4 மாத்தம்	வகை 6 மாத்தம்	வகை 9 மாத்தம்	வகை 12 மாத்தம்	வகை 18 மாத்தம்	அடி 3 வருடம்	அடி 4 வருடம்	அடி 5 வருடம்
காணையல் பரமீலி உகை பிசீசை நிகலயத்துக்கு வந்த திகதி										
ஊழலகைய பிறப்புக்கு குறைபாடுகள்	அகலே ஊழலகையே லகை (லகை / ஊலி) கண்களின் அளவுப் பிர்மணம் (சிறியது பெரியது)									
	லகை மாறுகண்கள்									
	கலிசிகை ஊழலகை கருவியியில் வெண்ணிறப் புள் ளிகள்									
	ஊழலகை ஊழலகை விழிவெண் படலம் வெண் மையடைதல்									
	அகலே லகையே அலகையே கண்களின் அகலையில் குறைபாடுகள்									
பெதிலே பார்வை	லகை இடது உகை வலது									
புதி அகலகைய மாலைக்கண்கள்	விவோ லகை பிற்றோபுள்ளி									
அகலகை கேட்டல்	லகை இடது உகை வலது									
உகை வகைய	ஊழலகை ஊழலகை வெண்ணிறப் மண்ணிற்புள்ளிகள்									
பற்குத்தகை	உகை ஊழலகை பற்குழி									
லகைய வளர்ச்சி	லகை ஊழலகை நிறை கூடலின் தன்மை									
	உகை ஊழலகை உயர் வளர்ச்சியின் தன்மை									
கலகைய விருத்தி										
காடகை ரோக இருதய நோய்										
உகலே கலகைய இடுப்பு முட்டு										
லகைய ரோகி கலகைய வேறு ஏதாவது										
பெண்கை கலகைய பரிசோதித்தவர் ஓபம்										
பெண்கை கலகைய பரிசோதித்தவர் பதவி										

(லகைய : கலகைய லகை = N, அலகைய லகை = OW, லகைய அலகைய = O, அலகைய = X, உகைய அலகைய = XX
அகலே கலகைய கலகைய கலகைய அலகைய அலகைய X லகைய உகைய O லகைய உகைய
கலகைய உகைய = NH, லகைய லகைய = S, உகைய லகைய = SS

(வளர்ச்சி : சாதாரண நிறை = N, அதிக எடை = OW, வளர்ச்சிவீதம் விழ்ச்சியடைதல் = O, நிறைக்குறைவு = X,
பாரதாரமான நிறைக்குறைவு = XX, ஏணைய சகல நிலைமைகளுக்கு, பரிச்சனை இருப்பின் X எனவும்,
பரிச்சனை இல்லாதிருப்பின் O எனவும் குறிப்பிடுக)

சாதாரண உயர்ம் = NH, மத்திம் குள்ள நிலை = S, தீவிர குள்ள நிலை = SS

	1 லகைய ஆகைய	2 லகைய ஆகைய	3 லகைய ஆகைய
உகைய திகதி			
லகைய வயது			
பெருவகைய லகையலகைய கலகைய முண்பள்ளி ஆசிரியரின் அலகையபுக்கள்			
1	பலகைய பிள்ளையின் வரவு		
2	கலகைய கலகைய விட்டுச் சூழ் நிலை		
3	பெருவகைய துப்பரவு		
4	கலகையகைய செயற்பாடுகள்		
5	கலகையலகைய லகைய நடத்தகையில் பரிச்சனைகள்		
6	கலகைய கலகைய லகைய பெருவகையலகைய பரிச்சனைகள்		
7	அலகைய லகைய கேட்டல் குறைபாடுகள்		
8	கலகைய தொய்வு		
9	லகையலகைய வலிப்பு		
10	லகையகைய கலகையலகைய விருத்தி		
கலகைய லகைய / பதிவு செய்யும் முறை (1-4)	1 லகைய லகைய / பரிச்சிறந்தது 3 கலகைய / ஓரளவு திருத்தியானது	2 கலகையலகைய / திருத்திகரமானது 4 கலகையலகைய / திருத்தியற்றது.	
	(5-10) அலகைய லகைய / குறைபாடு இருப்பின் X, கலகைய / இல்லையாயின் O		
லகைய கலகைய	லகைய (கலகைய) நிறை (கலகைய)		
	கலகைய லகைய / அலகைய லகைய / நிறைக்குறைவு / பாரதாரமான நிறைக்குறைவு		
வளர்ச்சி நிலைமை	லகையலகைய அலகைய லகைய வளர்ச்சி வித விழ்ச்சி		
	உகைய (கலகைய) உயர்ம் (கலகைய)		
	உகைய கலகைய உயர் வளர்ச்சியின் தன்மை		
லகையலகைய லகையலகைய	புதி அகலகைய மாலைக்கண்கள் விவோ லகைய பிற்றோவின் புள்ளிகள்		
கலகையகைய இரத்தச்சோகை உகையகைய கலகைய			
லகைய வாக்குக்கண்கள்	லகைய இடது உகைய வலது		
பெதிலே பார்வை	லகைய இடது உகைய வலது		
அலகைய கேட்டல்	லகைய இடது உகைய வலது		
கலகைய பெச்சு			
உகைய வகைய	ஊழலகைய ஊழலகைய வெண்ணிறப் மண்ணிற்புள்ளிகள்		
பற்குத்தகை	உகைய ஊழலகைய பற்குழி		
கலகைய, கலகைய, உகைய, கலகைய, முக்கு, தொண்படை			
அலகையலகைய, லகைய கலகையலகைய உணர்ச்சியற்ற, வெண்ணிறத்திட்டிகள்			
அலகைய அலகைய எலும்பு சம்பந்தமான குறைபாடு			
கலகைய இதயம்			
பெண்கைய சுவாசப்பைகள்			
லகைய அலகைய வேறு குறைபாடுகள் (கலகைய கலகைய) (குறிப்பிடுக)			
பெண்கைய பரிசோதித்தவர் பெயர் அலகைய கலகைய கலகைய பதவி			

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.පී වන්නතද
 - මවට විටමින් ඒ අධිමාත්‍රාවද, රුබෙල්ලා වන්නත මෙතෙක් ලබා නොමැති නම් එයද ලබාගත යුතු වේ.

2. නිවසේදී දරුවා උණුසුම්ව තබාගැනීමට

- දරුවා මව් තුරුල්ලේ තබාගන්න.
- කාමරය පිරිසිදුව හා උණුසුම්ව තබන්න.
- අවට පරිසරය ගිතල 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 නිලධාරීන්ට දන්වන්න. ඇය නිවසට විත් පලමු දින 10 තුළ 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

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

4. පෙකනිය සාත්තුව

- පෙකනිය විවෘතව සහ විශලව තබන්න.
- දරුවා නිරෝගි නම් දිනපතා නවා පිරිසිදු කරන්න.

5. අලුත උපන් දරුවාගේ මානසික වර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීමට

- සෙනෙසින් තුරුළුකරගන්න.
- දරු නැලවිලි ගි ගයන්න.
- සියුම්ව ගර්භය පිරි මදින්න.
- මව්කිරි දෙන විට දි සහ හැකි සෑම විටම ප්‍රදරුවාට ආදරයෙන් කතා කරන්න.
- මව්කිරි දෙන විට ඇසට ඇස ගැටෙන සේ බලන්න.
- විවිධ වර්ණවලින් යුතු සෙල්ලම් බඩු ඇස ගැටෙන සේ තබන්න.

6. අන්තරු ඇගවීම්

- අසාමාන්‍ය ලෙස නිහඬව සිටීම/වැඩිපුර හැඬීම/කෙඳිටි ගැම.
- හොඳින් කිරි උරා බිඳු දරුවා මව්කිරි බිම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
- පෙකනියේ දුර්ගන්ධය, රතු වීම හෝ ග්‍රාවයක් පිටවීම.
- අධික ලෙස ගර්භය කන පැහැවීම/කන පැහැය සති 2ට වඩා වැඩි වීම.
- ගර්භ උෂ්ණත්වය අසාමාන්‍ය ලෙස පහත බැසීම/වැඩි වීම.
- අන් පා අසාමාන්‍ය ලෙස ගැස්සීම/වලිස්සුව.

7. දරුවාට සති 4ක් කමීපුර්ණ වූ විට ප්‍රදරු ප්‍රමා සායනයට ගෙන ගොස් පරීක්ෂා කරවා ගන්න.

8. ඔබගේ දරුවාගේ වර්ධනය නිසි පරිදි සිදුවේ දැයි දැනගැනීමට මසකට වරක් බර කිරා සටහන් කරවා ගන්න. වර්ධන රේඛාව යා යුතු මාර්ගයෙන් වෙනස් වෙන්නේ නම් ප්‍රමා සායනයෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

9. පවුල් සංවිධානය

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

10. ප්‍රතිශක්තිකරණ ලේඛණය

වයස (දක්වා ඇති වයස කමීපුර්ණ වූ විට දීමට)	එන්නත
උපතේදී	බී : සී : පී එන්නත
මාස 2 කමීපුර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 1 සමඟ පෙන්ටා සංයුජ එන්නත 1
මාස 4 කමීපුර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 2 සමඟ පෙන්ටා සංයුජ එන්නත 2
මාස 6 කමීපුර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 3 සමඟ පෙන්ටා සංයුජ එන්නත 3
මාස 9 කමීපුර්ණ වූ විට	ජපන් නිදිකර්පවප්‍රදහය
මාස 12 කමීපුර්ණ වූ විට	සරම්ප, / සරම්ප, කම්මුල්ගය, රුබෙල්ලා 1
මාස 18 කමීපුර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 4 හා ක්‍රිත්ව එන්නත
අවුරුදු 3 කමීපුර්ණ වූ විට	සරම්ප, රුබෙල්ලා එන්නත / සරම්ප, කම්මුල්ගය, රුබෙල්ලා 2
අවුරුදු 5 කමීපුර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 5 හා ද්විත්ව එන්නත (ගලපටලය, හා පිට ගැස්ම)
අවුරුදු 12 කමීපුර්ණ වූ විට	ඒ ටී බී එන්නත (වැඩිහිටි පිටගැස්ම හා ගලපටලය එන්නත)
	වෙනත්

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 රතු වීම, ඉදිමීම, සමයට ගැටිත්තක් මතු වීම, මද උණ, සමේ පල මතු වීම) මෙවැනි සුළු අතුරු ආබාධ සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නොවේ. ඉතාම කාලාතුරකින් රෝහල් ගතකිරීමට අවශ්‍යවන තරමේ අතුරු ආබාධ ඇතිවිය හැකිය. (උදා : එන්නතකින් පසුව ඇතිවන උණ වලිස්සුව හෝ තදබල අසාත්මිකතාවයන් : හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය, ඇගපුරාම පල මතු වීම වැනි) එන්නතකින් පසු අතුරු ආබාධයක් ඇති වුවහොත් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ට / මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකට / මහජන සෞඛ්‍ය හෙදි සොයුරියට / සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීට 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

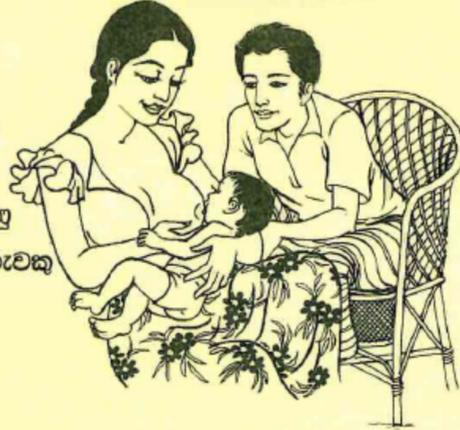
ඔබට සම් සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් ඇත්නම් ඕනෑම වේලාවක ඔබගේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී හෝ වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

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 වේල 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 දරුවකු දිනකට වාර 6ක් වත් මුත්‍රා පහකිරීමද මව්කිරි ප්‍රමාණවත් බවට සාධකයකි.



දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ පසු

- දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට එනම් දින 180 ක් පසු මව්කිරි වලට අමතරව වෙනත් ආහාර දීම ආරම්භ කරන්න. නමුත් මවට පුසුන නිවාඩු නැතිනම්, හෝ දරුවාගේ වර්ධනය අඩාලවීමේ අවදානමක් ඇත්නම් මාස 5 සිට අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කළ හැක.
- අමතර ආහාර හඳුන්වා දෙන විට ආරම්භයේදී මත් ගාගන් බත් තලපයට දොවාගත් මව්කිරි ස්වල්පයක් එකතු කර දරුවාට බඩගිනි වූ විට කවන්න. ඊට පසු මව් කිරි ලබා දෙන්න.
- බත් තලපයෙන් තේ හැඳි 2-3 ක් පමණ පළමු දින දෙන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දෙන ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න.
- දින 3-4ට පමණ පසු බතට ඇට වර්ගයක් (පරිප්පු වැනි) එකතු කර මත් ගා කවන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විවිධ එළවලු හා කොළ වර්ගද එකතු කරන්න. මාළු/කුකුල් මස්/කුඩුකරගත් භාල් මැස්සන්, පිකුදු වැනි යකඩ බහුල ආහාර ද අමතර ආහාර හඳුන්වා දී සතියකින් පමණ එකතු කරන්න.
- දරුවාට වරකට එක අලුත් ආහාරය බැගින් හඳුන්වා දෙන්න. එසේ දින 3-4 ක් උන් 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 හැක.
- දවසට එක් වරක් පොඬි කරගත් / සුරාගත් කෙසෙල්, පැපොල්, ඉදුණු අලි පේර, (ඉදුණු කෙඳි අඩු අම්) කොමඩු වැනි පළතුරක් කවන්න.
- වේල් 2-3 ක් පමණ ලබා දෙන්න.
- කෑම වේල් අතරට දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි ලබාදෙන්න.



දරුවාට මාස 7 අවසානයේ සිට

සියුම් කැබලි අඩංගු වන සේ හොඳින් පොඬි කර ගත් බත්, එළවළු, ඇට වර්ගයක්, පලා සහ මාලු/කුකුල් මස් හෝ කුඩුකරගත් භාල්මැස්සන් සමග කවන්න. ආහාර පිසීමට පොල්කිරි හෝ තෙල් තේ නැන්දක් පමණ එකතු කර ගන්න. පලතුරුද දෙන්න. යකඩ සුලබ ආහාර දීම දරුවාගේ වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය වේ. ආහාර වේල් 2-3 ක් දෙන්න. 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 සෑදීමේ කර ගන්න. පවුලේ සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමට දරුවාට අවස්ථාව සලස්වන්න.
- කවන ආහාර ගැන දරුවා සමඟ කටා කරන්න. රස ගැන කියන්න.
- ආහාරය කවන අතරතුරේදී ඔබ දරුවාට ආදරය බව දැනෙන්න ඉඩ හරින්න.

දරුවාට මාස 8-9 වන විට

- ප්‍රධාන ආහාරවලට අමතරව අතින් අල්ලා ගෙන කෑමට යමක් දෙන්න.
- තරමක ආහාර කැබලි හඳුන්වා දිය හැක.
- දරුවාට ආහාර බිලෙන්ඩ් කර දීමෙන් වලකින්න.
- ප්‍රධාන වේල් 3-4 ක් දෙන්න.

මාස 9 - 12 දක්වා

- ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3-4 ක් (වරකට අඬු කෝප්පයකින් තුන්කාලක් බැගින්) සහ කෙටි ආහාර වේල් 1-2ක් අතරමැදට (පලතුරු/බිස්කට්/යෝගට් වැනි) දෙන්න.

මාස 12 සිට

- 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. පැණිරස කෑමෙන් පසු වහාම වතුරෙන් කට සෝදා දමන්න.

දරුවෙකු රෝගී වූ විට ආහාර දීම පිළිබඳ සාමාන්‍ය උපදෙස්

- රෝගී කාලයේදී දෙන ආහාර වේල් ගණන වැඩි කරන්න. රෝගය සුව වී සති දෙකක් යනතුරුදක් 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 පාවන වැළඳී ඇත්නම් බීමට ගන්නා දියර ප්‍රමාණය වැඩිපුර අවශ්‍ය බැවින් වැඩිපුර කැඳවතුර, පළතුරු යුෂ, තේ හා පීවනි බීමට දෙන්න. ඒ සමගම ආහාරද ලබාදෙන්න.

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

පොදු උපදෙස්

දරුවාට පහත සඳහන් දැවලින් සමහරක් පමණක් කිරීමට නොහැකි නම් හෝ කිසිවක් කිරීමට නොහැකි නම් මව විසින් හැකි සෑම විටකදීම දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට ක්‍රියාකාරකම් (උත්තේජනය) කළ යුතුයි. එසේ කිරීමෙන් මාසයකට පසුත් දියුණුවක් නැතිනම් තම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී / වෙනත් වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න.

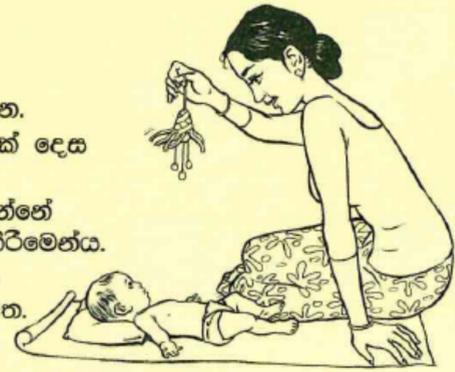
දරුවා සුදානම් වීට පමණක් උත්තේජනය ලබාදිය යුතු අතර ඒ සඳහා දරුවා අකමැත්තක් දක්වන්නේ නම් බල කිරීමක් නොකළ යුතුය. එසේ බල කිරීමෙන් දරුවාගේ සමස්ත සංවර්ධනය අඩාල විය හැක.

දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට උපතේ සිට කල හැකි දේ

- මව්කිරි දෙන සැමවිටම දරුවා ගේ ඇස් ඔබේ ඇස්වලට හසු කර ගන්න.
- මව්කිරි දෙන අතරතුර ප්‍රදරුවාට ලයාත්විතව කථා කරන්න/දරු නැළවිලි ගි ගයන්න.
- ප්‍රදරුවාට ආදරයෙන්, සියුම්ව පිරිමදින්න.
- ප්‍රදරුවා නොසන්සුන් වූ විට එයට හේතුව සොයා ආදරයෙන් තුරුල් කර ගන්න.
- ප්‍රදරුවාගේ හිස කෙලින් කිරීම ඉක්මන් කිරීමට මුනින් අතට තබන්න.
- දරුවාට සිනාසීමට උනන්දු කරවීමට ඔහු / ඇයගේ සිනාවට ප්‍රතිචාර දක්වන්න.
- නොයෙක් ගබ්දු නහන දිස්තිමත් / කැපි පෙනෙන පාට වලින් යුතු වලනය වන සෙල්ලම් බඩු ප්‍රදරුවාට ඉහළින් එල්ලා තබා ඒවා වලනය වන සැටි බැලීමට සලස්වන්න.

වයස සති 6 සිට මාස 3 දක්වා ප්‍රදරුවකු

- 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 ගබ්දුකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ තම ක්‍රියාකාරීත්වය නැවැත්වීමෙන් හෝ එය වැඩි කිරීමෙන්ය.
- යම් උත්තේජනයක් සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් ලෙස ආ----ඔ----ඊ ----වැනි ගබ්දු නැගීමේ හැකියාව ඇත.
- මව හඳුනාගෙන සිනාසීමට පුලුවන.



දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 3 සිට කල හැකි දේ

- ප්‍රදරුවා තුරුල් කරගන්න, සිපගන්න, ඔහුට/ඇයට ඇසෙන සේ මෘදු හඬින් ගීත ගයන්න.
- ප්‍රදරුවාට කතා කිරීමට උනන්දු කරවීමට ඔහු/ඇය නහන නොයෙක් ගබ්දු වලට ප්‍රතිචාර දක්වන්න.
- ප්‍රදරුවාට මුනින් අතට පෙරලීමට උපකාර කිරීමට, මුනින් අතට, උඩු අතට, පැත්තට සිටින්න හරින්න.
- ප්‍රදරුවාට යම් භාණ්ඩයක් තදින් අල්ලා ගැනීමට පුරුදු කිරීම සඳහා ප්‍රදරුවාගේ 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.



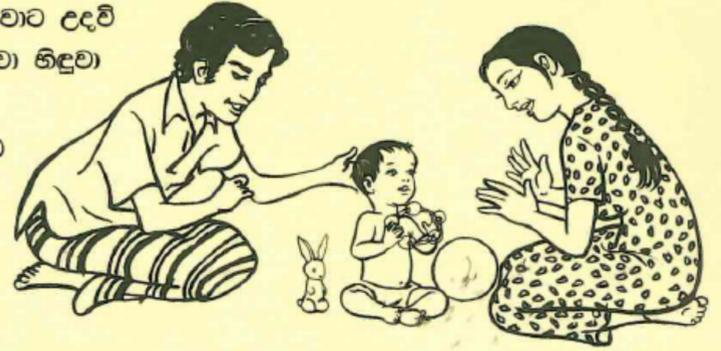
මාස 3 - 6 වයසැති දරුවා

- මුනින් අතට සිටින විට හිස හා පපුව ඉහළට ඔසවයි.
- ඇතිලි එකිනෙක පටලවා ගනිමින් තම අත් සමඟ සෙල්ලම් කරයි.
- යම් ද්‍රව්‍ය දෙකට අත දිගු කර මුලු අත්ලෙන්ම අල්ලා ගනියි.
- ගබ්දුකට ඇසුණු දෙකට හිස හරවයි.
- තනි අකුරේ ගබ්දු පිට කරයි (හා---ඩා)---(ට)---(ඩා)---
- ගබ්දු නහා සිනාසෙයි.



මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 6 සිට කල හැකි දේ

- තනිවම හිඳ ගැනීමට ප්‍රදරුවාට උදව් කරන්න. ආධාර ඇතුළු දරුවා හිඳවා තැබීම ආරම්භ කරන්න.
- එකවර අත් දෙකින්ම භාණ්ඩ අල්ලා ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- ප්‍රදරුවාට අනුකරණය කල හැකි හින් ඇඳගන්නා සුලු හඬකින් ඔහුට / ඇයට වචන අනුකරණය කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- ඔබේ මුහුණ රෙද්දකින් වසමින් සහ අරිමින් දරුවා සමඟ හැංගිමුත්තන් සෙල්ලම් කරන්න.
- එකිනෙකට වෙනස් වූ ගබ්දු පිට කරන සෙල්ලම් බඩු ප්‍රදරුවාට දෙන්න.
- ප්‍රදරුවා එළිමහනට ගෙන ගොස් අවට පරිසරය පෙන්වන්න.
- එදිනෙදා ගෙදර දොරේ සිදුවන කටයුතු අතරතුරේදී 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 දේ මාරු කරයි.
- යම් හඬක් නැවත නැවත ගබ්දු කරයි - ඩා -- ඩා -- ඩාඩා- ටාටා--

දැනගත යුතු වැදගත් කරුණු

දරුවාට දත් මතු වූ ද සිට ඒවා නිරෝගීව තබාගන්න

- දරුවාට මාස 6 - 9 ක් පමණ වන විට කිරි දත් මතු වීමට පටන් ගනී.
- දත් මතු වූ දා පටන් දවසට දෙවරක් දත් පිරිසිදු කරන්න. පළමු වසරේත් පසු දත් මැදීමට දත් බෙහෙත් ඉතා ස්වල්පයක් (බුරුසුවේ යන්තමින් ගැවෙන පරිදි) භාවිතා කරන්න.
- පැණිරස ආහාර හඳුන්වා දීම හැකි තරම් පමා කරන්න.
- සෑම ආහාර වේලකටම පසු ජලය ස්වල්පයක් බීමට හුරු කරන්න.
- දත් රෝග හටගෙන ඇත්දැයි පුරුද්දක් ලෙසට පරීක්ෂා කරන්න. සැකයක් ඇති විට දන්න වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

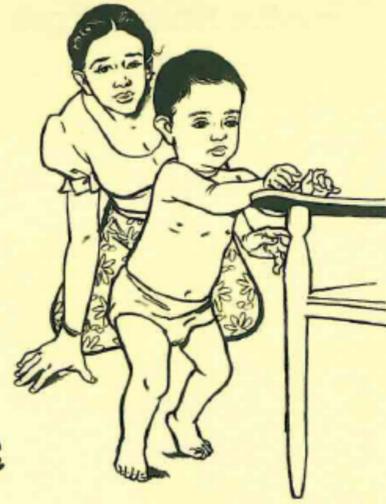
මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 9 සිට කල හැකි දේ

- තද පැහලි මතුපිටක් මත සිට ගැනීමට ප්‍රදරුවාට උදව් කරන්න.
- භාජනයකට යම් ද්‍රව්‍ය දැමීමටත්, ඉන් ඉවතට ගැනීමටත් ප්‍රදරුවාට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- එදිනෙදා ගෙදරදී කරන වැඩ ගැන දරුවා සමඟ කථා කරන්න.
- ප්‍රදරුවාට නොයෙක් පින්තූර පෙන්වා ඒවායේ නම් කියලා දෙන්න.
- ප්‍රදරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන්න.



වයස මාස 9 - 12 වයසැති දරුවා

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



මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 12 සිට කල හැකි දේ

- ප්‍රදරුවාට ඇවිදීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- නිවසේ ඇති හුරු පුරුදු දේවල් ගැන අසන්න.
- ප්‍රදරුවාට බෝලයක් පෙරලීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- පවුලේ සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා විට ප්‍රදරුවා ද ඊට සහභාගි කරවාගන්න. අතින් අල්ලා ගෙන තනිවම කෑ හැකි ආහාර අතට දෙන්න.
- තනිවම අතින් අරගෙන කෑම සඳහා බත් ඇට කිහිපයක් පිසානකට 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 ඇවිදීමට පුලුවන.
- අඩුම ගණනේ වචන 2-3 ක් වත් කීමට පුලුවන. උදා - දෙන්න, අර.
- හුරු පුරුදු දේවල් ගැන ඇසූ විට අත දිගු කර පෙන්වයි.
- කුඩා බෝලයක් පෙරලිය හැක.
- අඩුම වශයෙන් ගර්භයේ එක කොටසක්වත් (නහය, කට, ඇස වැනි) හඳුනා ගත හැක.
- මහපට ඇතිල්ල හා දඹර ඇතිල්ල උපයෝගී කරගෙන කුඩා දේවල් අනුලා 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 ගර්භයේ අවශ්‍ය 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 ඇවිදයි.
- උදව් ඇතිව පඩි නගී.
- බිලොක්ස් 2-3 ක් යොදාගෙන කුලුණක් 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 ගර්භයේ සමබරතාවය රැකීමට දරුවාට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- දරුවාට කවියක්, සරල රේඛාවක්, මුහුණක් ඇඳීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- දරුවාට තම අත් දැකීම් 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.

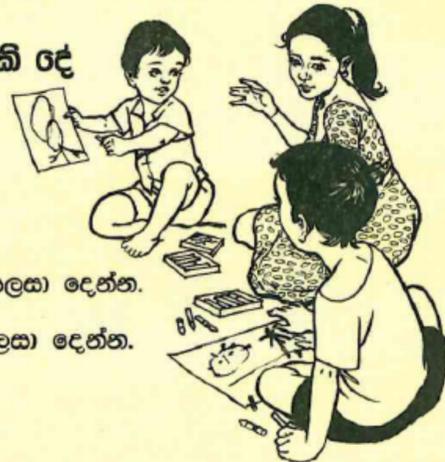


අවුරුදු 2 - 3 වයසැති දරුවා

- වැටෙන් නැතිව දිවීමට හැකියාව ඇත.
- වැටෙන් 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 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 ගැනීමට හැර).
- වෘත්ත හා රටා පිටපත් කරයි.
- තුනට ගණන් කරයි.
- අඩුම තරමින් උඩ-යට, ලහ-දුර වැනි පද දෙකක්වත් දැන.
- සම්පූර්ණ හා සමහර විට සංකීර්ණ වාක්‍ය පවා භාවිතා කළ හැකිය.



- දරුවාට තනි කකුලෙන් පැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වලට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- පින්තූර කැපීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- දරුවාට තම ඇඳුම් වල බොත්තම් දමා ගැනීමට උගන්වන්න.
- ස්තූතියි, කරුණාකර වැනි භාවිතා කළ යුතු සමාජ ආචාර උගන්වන්න.
- 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 සහභාගී 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, අඟිත, වර්තමාන සහ අනාගත කාල වලට අනුව නිවැරදිව භාවිතා කරමින් පින්තූරයක් විස්තර කළ හැක.
- තම නම සහ වයස ප්‍රකාශ කල හැක.



නිපුණු මාපියබව

මාපියබව අභියෝග තෘප්තිමත් එහෙත් ඉතා බැරැරුම් කාර්යයකි. "නිවැරදි තොරතුරු හා දැනුම ලබා ගැනීම තුළින් දෙමාපියන් වන ඔබට එයින් සතුටක් ලැබෙනවා පමණක් නොව ප්‍රීතියක් හා මනා හැසිරීමක් ඇති දරුවන් හදාවඩාගන්නත් පුළුවන."

සන්නිවේදනය : කථා කිරීම හා සවන්දීම

- සෘණාත්මක මහ පෙන්වීම් වෙනුවට ධනාත්මක මහ 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 හේද කියා කිව්වොත් එයට ඇතුළු 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 පිළිකල් කිරීමට ද ඉඩ ඇත.
- දරුවාට යම් ප්‍රශ්නයක් ඇති වූ විට වනා 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 හැකියාවක් ඇති දරුවකු සමග සැසඳීම සුදුසු යැයි සමහර දෙමාපියෝ සිතති. මෙය දරුවාගේ ආත්මානිමානයට හානිකර වේ. මෙය කිරීමෙන් වළකින්න.

ගාර්ථික දඬුවම් (පහර දීම, කම්මුලට ගැසීම, කණ ඇදීම ආදිය) ළමයින් හික්මවීමේ සුදුසු ම ක්‍රමය ලෙස සමහර දෙමව්පියෝ සිතති. එහෙත් එය කාර්යක්ෂම ක්‍රමයක් නොවේ. ලංකාවේ කෙරු සම්බන්ධතාවයන් එලිවී තිබෙන්නේ ගාර්ථික 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 ස්තූතියි යන්න කීම පුහුණු කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නම් ඔබ වෙනුවෙන් යමක් කළ විනය ස්තූතියි පවසන්න.

අවධානය සහ නොසලකා හැරීම

ළමයාගේ අයහපත් වර්ථාවන් ප්‍රතික්ෂේප කරන්න. යහපත් වර්ථාවන්ට අවධානය දක්වන්න. අවධානය ගෙන දෙන වර්ථාවන් ඔවුන් නැවත නැවත කරනු ලැබේ. එහෙත් කැ ගැසීම හෝ වේවැලෙන් තැලීම පවා අවධානය යොමු වන වර්ථාවන් බව මතක තබාගන්න. අවධානය කොහෙත්ම නොලබනවාට වඩා කැ ගැසීමෙන් වත් මිනිත්තු කිපයක අවධානය ලබා ගැනීමට ළමයි උත්සුක වෙයි. ළමයාගේ යහපත් වර්ථා පිළිබඳව අවධානය දැක්වීම ඉතා වැදගත්ය. ඔබේ දරුවා තිහඬුව පොතක් කියවයි ද ඔහුට ඇයට වර්ණනා කරන්න අවධානය ගෙනෙන වර්ථාව නැවත කරනු ලබයි යන මුල ධර්මය මතක තබා ගන්න.

සීමා තියම කිරීම

ළදරුවන්ට සහ ඇවිදීමට පුරුදු වන දරුවන් හික්මවීමට සීමාවන් පැනවීම කළ හැකි හොඳ ක්‍රමයකි. උදාහරණයක් වශයෙන් සවස 7න් පසු ව රූපවාහිනිය 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 මතකකර දී රූපවාහිනිය වසා දමන ලෙස පවසන්න. තව දුරටත් ළමයා කන්නලව් කරමින් හඬමින් ඉල්ලා සිටියහොත් ඔබම රූපවාහිනිය යන්ත්‍රය වසා දමන්න. එහෙත් හෝපයක් හෝ කළකිරීම් ස්වභාවයක් හෝ නොදක්වා එය කළ යුතුයි.

සටහන් සහ තහන

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

කාලය දීම

දරුවාගේ හැකිම 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. ළමයාට පාලනය කර ගත නොහැකි වූ අවස්ථාවක ඔහුට හෝ ඇයට 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 වැරද්දක් 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. කථා කිරීමේදී සන්සුන් වන්න.

சிக்ங்களின் 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.

பிரவசத்தின் 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

- தாய்ப்பால் குழந்தைக்குத் தேவையான எல்லா போசணை பதார்த்தங்களையும் கொண்டுள்ளது.
- குழந்தையின் 6 மாதம் வரையும் தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்கவும். (வேறு நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டாம்)
- 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 தூர்நாற்றமுள்ள 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 வளர்ச்சியடைகிறதாவென அறிவதற்கு, குழந்தையை மாதமொருமுறை நிறுத்தல் வேண்டும். எதிர்பார்க்கப்பட்ட திசையில் வளர்ச்சி வரையு 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 தாதீய சகோதரி / சுகாதார வைத்திய அதிகாரி / வேறு வைத்திய அதிகாரியை அணுகுதல் வேண்டும். இதன் மூலம் அடுத்த கார்ப்பத்தினைப் பிற்போட்டு, இக் குழந்தையின் வளர்ச்சியையும், விருத்தியையும் முன்னேற் செய்யலாம்.

10. தடுப்பு மருந்து அட்டவணை

வயது	தடுப்பு மருந்து
பிறந்தவுடன்	பி.சீ.ஜீ.
2 மாதம் பூர்த்தியான பின்	போலியோ-1 உடன் பென்ரா வலன்ட் 1
4 மாதம் பூர்த்தியான பின்	போலியோ-2 உடன் பென்ரா வலன்ட் 2
6 மாதம் பூர்த்தியான பின்	போலியோ-3 உடன் பென்ரா வலன்ட் 3
9 மாதம் பூர்த்தியான பின்	யப்பான் மூளைக்காய்ச்சல்
12 மாதம் பூர்த்தியான பின்	சின்னமுத்து/சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா
18 மாதம் பூர்த்தியான பின்	போலியோ-4, முக்கூட்டு
3 வயது பூர்த்தியான பின்	சின்னமுத்து, ருபெல்லா / சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா
5 வயது பூர்த்தியான பின்	போலியோ-5, இருகூட்டு, (தொண்டை கர்ப்பன், ஏற்புவலி)
12 வயது பூர்த்தியான பின்	வயது வந்தவர்களுக்கான இருகூட்டு (தொண்டை கர்ப்பன், ஏற்புவலி)
	வேறு

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.

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

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 கிடைப்பதற்கு அறிகுறியாகும்.



6 மாதங்கள் பூர்த்தியான பின்னர்

- 6 மாத முடிவில் 180 நாட்கள் முடிவடைந்த பின்னர் தாய்ப்பாலுடன் உணவுகளை ஆரம்பியுங்கள். எனினும் தாயிற்கு வேலையிலிருந்து தொடர்ந்து விடுமுறை கிடைக்காவிடின், குழந்தையின் வளர்ச்சி வீதம் வீழ்ச்சியடைந்தால் 5ம் மாதத்தின் தொடக்கத்திலேயே உப உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.
- உப உணவை கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் பொழுது, 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.
- 3-4 நாட்களின் பின்னர் பருப்பு வகைகள், பச்சை இலைக்கறி வகைகள், மரக்கறி வகைகளை மசித்த சோற்றுடன் கடைந்து கொடுக்கலாம். தொடர்ந்து சிறுதுணிக்கைகளைக்கப்பட்ட இறைச்சி / மீன் / கருவாடு ஈரல் போன்ற இரும்புச் சத்துக் கூடிய உணவை ஒரு வாரத்தில் சேர்க்கவும்.
- ஒரு புதிய உப உணவை முதலில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். 3-4 நாட்களுக்கு கொடுத்து, ஒரு பிரச்சினையையும் இல்லாதுவிடில், அடுத்த புதிய உப உணவை ஆரம்பிக்கலாம்.
- பருப்பு, பூசணி, சாம்பல் வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, கரட், இலைக்கறிவகைகள் என்பவற்றை அறிமுகப்படுத்தலாம்.
- மசித்த பழங்கள் வாழைப்பழம், பப்பாசி, மாம்பழம், வத்தகைப்பழம் தினமும் ஒரு தடவை கொடுக்கலாம்.
- இயலுமாயின் 2-3 தடவைகள் பிரதான உணவுகளை வழங்கவும்.
- பிரதான உணவுகளுக்கிடையில் குழந்தையின் தேவைக்கேற்பத் தாய்ப்பாலூட்டவும்.



சிறிய துணிக்கைகளைக்கப்பட்ட உணவை கொடுத்தல். சோற்றுடன் மரக்கறி, மீன், நெத்தலி, கோழி இறைச்சி சேர்த்து கொடுக்கலாம். உணவு சமைக்கும் பொழுது ஒரு தேக்கரண்டி தேங்காய்ப்பால் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்தல். தினமும் பழங்கள் கொடுங்கள். குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு இரும்புச்சத்து மிகவும் முக்கியமான படியால், இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவை கொடுத்தல் வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 2-3 தடவை உணவு கொடுங்கள். பிரதான உணவுகளின் பின்னர் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.

ஒரு பிரதான உணவு தேனீர் கோப்பையின் 1/2 (அரைவாசியை) விட கூடுதலாக இருத்தல் வேண்டும். உணவு உண்பதற்கு தனியான ஒரு இடத்தை ஒதுக்குங்கள். கிரமமாக உணவுத் துணிக்கைகளின் பருமனை கூட்டுவதன் மூலம், உணவை மென்று உண்ணப் பழக்குங்கள்.

குடும்ப அங்கத்தவர்கள் உணவு உண்ணும் பொழுது அவதானிக்க விடுங்கள். வித்தியாசமான உணவுகளை உண்ணக் கொடுத்து அவற்றின் சுவையை பற்றியும் சொல்லிக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

8-9 மாதம்

- நீங்கள் குழந்தை மேல் அன்பாயிருத்தலை உணர்த்துதல்.
- பெரிய உணவுத்துண்டுகளை கைகளால் பிடித்து உண்ண கொடுத்தல்.
- நன்கு கடையப்பட்ட உணவுகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- 3 தொடக்கம் 4 பிரதான உணவுகளைக் கொடுக்கவும்

9-12 மாதம்

- 3 தொடக்கம் 4 பிரதான உணவுடன் (3/4 தேநீர் கோப்பை அளவு), இரு தடவை இடைப்பட்ட உணவு. (யோகற், பால், பழம்)

12 மாதம் முதல்

- குழந்தை தானாகவே உண்ண சந்தர்ப்பத்தை கொடுத்தல். ஒரு வயதில் 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. இனிப்புப் பண்டங்களை உண்டபின் குழந்தையின் வாயை நன்கு கழுவிவிடவும்.

குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் பொழுது கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

- நோயுற்றிருக்கும் பொழுது, அடிக்கடி உணவு உண்ணக்கொடுங்கள். 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.

குழந்தைக்கு கொடுக்கப்படும் உணவு போதுமானதாவென, கிரமமாக நிறுப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

குழந்தை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவற்றில் சிலவற்றைச் செய்யாவிடின் அல்லது முழுமையாக செய்யாவிடில், தாய் எவ்வாறு மனவிருத்தியைத் தூண்ட வேண்டும் எனக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு மாத காலத்திற்குச் செய்த பின்னரும், எந்தவொரு முன்னேற்றமும் இல்லாதுவிடில் உங்கள் பகுதி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது வேறு வைத்திய அதிகாரியை அணுக வேண்டும்.

குழந்தை தூண்டுவதற்கு ஒத்துழைத்தால் மட்டும் செய்யவும். கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். குழந்தையைச் செய்வதற்குக் கட்டாயப்படுத்தினால், குழந்தையின் முழுவிருத்தியும் பாதிப்படையலாம்.

குழந்தையின் பிறப்பு முதல் வீட்டில் தூண்டுதல்

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

6 வாரம் - 3 மாதக் குழந்தை

- குப்புறப்படுத்திக்கும் 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).



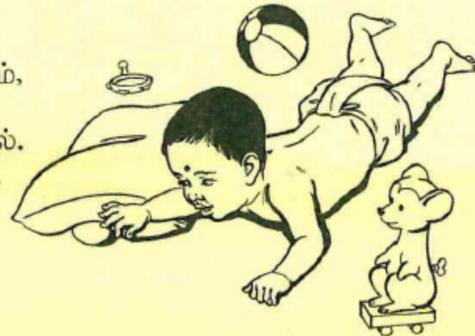
3 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- 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, குப்புறப்படுத்தல்)



3 மாதம் தொடக்கம் 6 மாதக் குழந்தை

- வயிற்றுப்புறமாக 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.



- குழந்தை தனியாக உட்கார தூண்டுவதுடன், குழந்தையை தொடர்ந்து இருக்கப் பழக்கவும்.

- இரண்டு கைகளாலும் ஒரே நேரத்தில் பொருட்களைப் பிடிக்க பழக்குங்கள்.

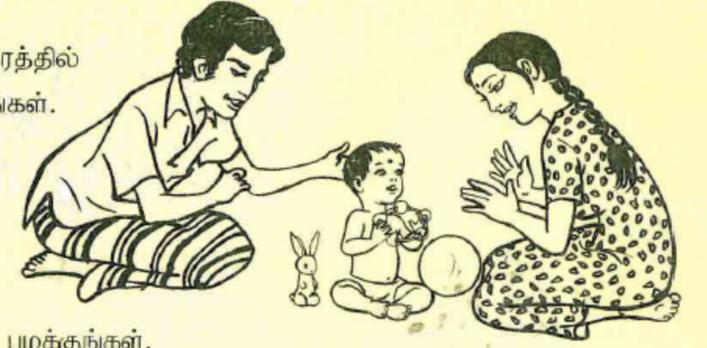
- குழந்தைக்குப் பிடித்தமான ஓசையுடைய சொற்களை மீள உச்சரிக்க உக்குவியுங்கள்.

- 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.

முக்கியமாக அறிந்திருக்க வேண்டியது

குழந்தைக்கு பல் முளைத்திருப்பின், அதனை ஆரோக்கியமாகப் பேணுங்கள்.

- 6-9 மாதத்திலிருந்து பிள்ளைகளின் பாற்பற்கள் முளைக்கத் தொடங்குகின்றன.
- பல் முளைக்கத் தொடங்கியதிலிருந்து தினமும் இரு தடவையாவது பற்களைச் சுத்தமாக்கவும். முதல் வருடத்திற்குப் பிறகு, மிகவும் சிறிதளவில் பற்பசை உபயோகித்து பல் துலக்கவும் (புரசில் ஓரளவு தொடுகிற அளவில் பாவிக்க வேண்டும்).
- இனிப்புச் சுவை உணவுகளை அறிமுகஞ்செய்வதை இயன்றளவு தாமதியுங்கள்.
- எல்லா உணவு வேளையின் பின்பும் சிறிதளவு தண்ணீர் அருந்துவதற்கு பழக்கப்படுத்துங்கள்.
- பல் நோய்கள் தொடங்கியுள்ளதா என அடிக்கடி வழக்கமொன்றாக பரிசீலனை செய்யவும். சந்தேகம் இருக்குமெனின் பல் வைத்திய ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

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 நிற்கல்.
- ஒலிகளை மீள் 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 வட்டில் தூண்டும் முறைகள்

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

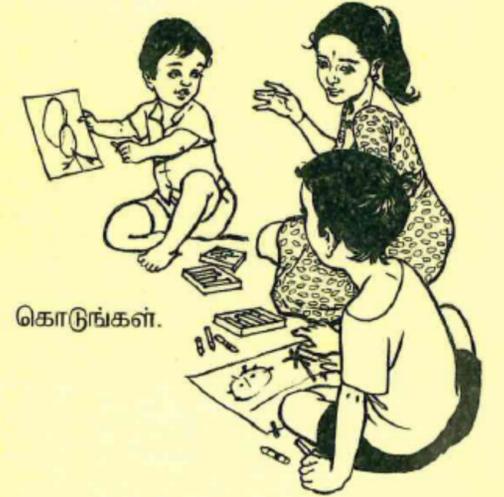


2-3 வயதுக் குழந்தை

- 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 நிற்கல்.
- படயிலிருந்து பாய்தல்
- ஆடைகள் அணிதல், பாதணிகள் அணிதல்.
(பொத்தாள்கள் பூட்ட முடிவதில்லை).
- வட்டங்களையும், வடிவமைப்புகளையும் பார்த்துக் கற்றுதல்.
- 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 வெட்டிப் பழக்குங்கள்.
- ஆடைகளின் பொத்தான்களைப் பூட்டிப் 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.
- வயதில் கூடிய 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 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 நல்ல நடத்தையுள்ள மற்ற பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடுதல் ஒரு நல்ல முறையென்று சில பெற்றோர்கள் நம்புகின்றார்கள். ஆனால் இம்முறை பிள்ளைகளின் தன்னம்பிக்கையைச் சிதைக்கும். எனவே இதைத் தவிர்க்கவும்.

ஒழுக்கம் பேணுதல்

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 நேர்மறையான முறைகள் ஒழுக்கத்தை பேணுவற்காக உண்டு

- கவனத்தில் எடுத்தலும் அசட்டை செயதலும். நல்ல நடத்தைகளுக்கு கவனத்தை செலுத்தும் அதே நேரம் பிள்ளையின் கூடாத நடத்தைகளை அசட்டை செய்தல். பிள்ளைகள் கவனத்தையீர்ப்பதற்காக திருட்டித்திரும்ப செய்வார்கள். ஆனால் ஏசுதல் செவியைப்பிடித்து திருகுதல் ஆகியன கவனத்தில் எடுத்தலே ஆகும்.
- பிள்ளைகள் தங்களது செவியைப்பிடித்து திருகுதல் மூலம் சில நிமிடங்கள் கவனத்தில் எடுத்தலை விரும்புவார்கள் அறவே கவனம் எடுக்காததைத்தவிட.
- நேர்மறையான நடத்தைகளுக்கு கவனத்தை செலுத்துதல் மிக முக்கியமாகும். உதாரணமாக பிள்ளை அமைதியாக புத்தகம் வாசித்துக் கொண்டிருந்தால் பாராட்ட வேண்டும்.
- மட்டுப்படுத்தல் பிள்ளையின் சில செயற்பாடுகளை மட்டுப்படுத்தல் ஒழுக்கம் பேணுவதற்கு முக்கிய நல்ல முறையாகும். உதாரணமாக : தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை மட்டுப்படுத்தல். பிள்ளை இரவு 7 மணிக்குப் பின்னர் தொலைக்காட்சி 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 தொலைக்காட்சியை அணைத்து விட வேண்டும்.
- புள்ளியீடுதலும் 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 பேணுவதற்கு தேவையான சில பொதுவான வறையறைகள்.

- பிள்ளைகளின் ஒழுக்கத்தைப் பேணுவதற்கு இரண்டு பெற்றோர்களும் எம்முறைறையை 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.

ஈடுதாழ் - குறிய்ப்புகள்



உரலா ஸாடீன் லடெதன் டூடீ டூதெதீமெ மககெ வரக் ஸாவரடூலாம வர கீராதை.
பிள்ளை நன்றாக வளருகின்றதாவென அறிவதற்கு, பிள்ளையைத் தவறாது மாதந்தோறும் நிறுக்கவும்.



உரலாஸே டூத/டூச டூ வரீன் வர மதெ வலா கெதன் கர தகீமடூ லடூதெதெ.
பிள்ளையின் நீளம்/உயரத்தைக் காலத்திற்குக் காலம் அளந்து பதிவு செய்தலும் முக்கியமாகும்.



ஊடர்ச, கூர்க்கிதலாவெ தா ஊதடூகீதீ லூவெதெ தரமெ வரீ டூரலா
வலாக் வுடூமெதெ வீ.

பெற்றுக்கொண்ட அன்பு, பாதுகாப்பு, அனுபவம் என்பவற்றைப்
பொறுத்தே பிள்ளையின் புத்திசாலித்தனம் அமையும்.

உரலாெ மதா ரூகெவரஸகக் லூடூமெ வரீ சலூ கலூதூ
கராதை.

பிள்ளையின் சிறந்த பராமரிப்பிற்காக தகுந்த
குடும்பக்கட்டுப்பாட்டினை மேற்கொள்வது உதவியாக அமையும்.

