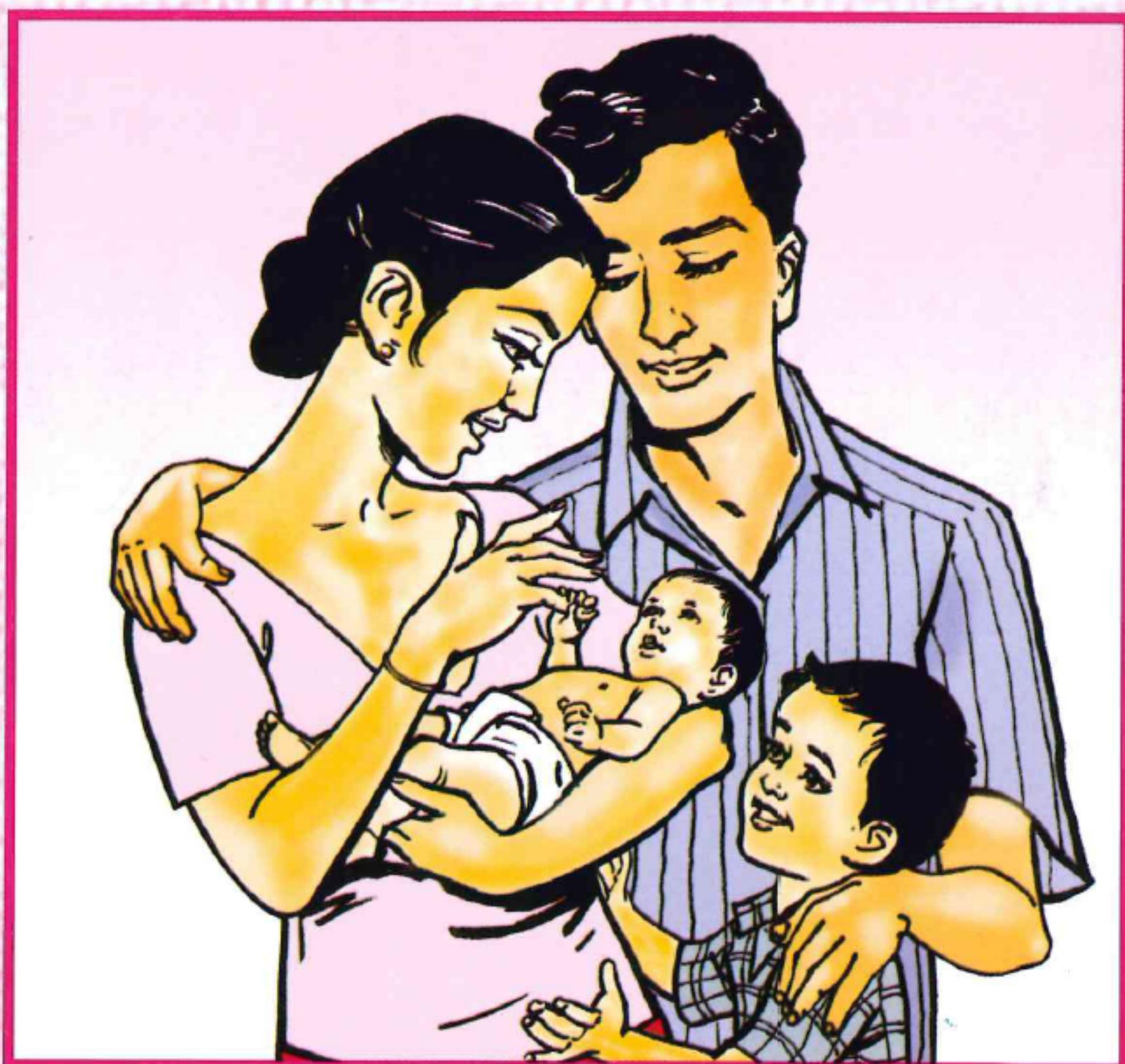


දුරක්ෂ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන කුම්ඛන්තියීන් මුරෝක්කිය බලර්ස්ස්ප් පත්‍රවේ **CHILD HEALTH DEVELOPMENT RECORD**



නම : _____
 පෙයිර් : _____
 Name : _____



Family Health Bureau



Ministry of Healthcare & Nutrition

unicef


Revised 2009

World Health Organization

ප්‍රසුතියෙන් පසු නිවසට ගිය වහාම ප්‍රදේශයේ පවුල සෞඛ්‍ය දේවා නිලධාරීන්ට දැනුම් දෙන්න. පිරිසභ්‍රතින් පිණ්ණර් බ්‍රූ ජෙනර්ඩ්ටනෝ තයව් සේය්තු ඉන්කන් පකුත් කුඩා අර්ථික්කාවම්.



අය බලේ නිවසට පැමිණ ඇත හා දුරටු පරිත්‍යාකර අවශ්‍ය උපදෙස් ලබ දෙන ඇත.

அவர் உங்கள் விட்டிற்கு வந்து, உங்களையும், உங்கள் குழந்தையையும் பரிசோதித்து, தேவையான அறிவுறைகளை வழங்குவார்.



මාස 6 සම්පූර්ණ වූ දින නිව මති හිටි සමාග අමතර ආගාර දීමට පටන් ගන්න.

6 மாதங்கள் பூர்த்தியான தீனத்திலிருந்து, தாய்ப்பாலுடன் மேலகிக உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும்.

மாஸ 6 குறிப்புகள் இல்லை	மாஸ 7 குறிப்புகள் இல்லை	மாஸ 8 குறிப்புகள் இல்லை	மாஸ 9 குறிப்புகள் இல்லை	ஏற்றுக்கொண்டு வருபவர்கள் இல்லை
				

සොයාමෙව්නි:කො සු.තෙව.ං පිරිවු	ප:සොයාසේ:නි:කො ගු.න.ඉ පිරිවු	හඳ: අංකය අභ්‍යාරී මූල්‍ය පිටපත	
දරුවාගේ නම ගුරුන්තත්‍යින් පෙයාරු		ල:ප අංකය ප: මූල්‍ය පිටපත	
දරුවා උපන් දිනය ගුරුන්තත්‍යින් පිශ්‍රාන්ත තික්ති	ව ට ම ට	ල:ප කළ දිනය පත්‍රිවු ජේය්ත තික්ති	ව ට ම ට
මවගේ නම තායින් පෙයාරු		වයසු වයතු	
ලිපිනය මුක්‍රතාව			

අලුත උපන් ලදුරුවාගේ රිකෙටර්සය

ଏହିରେ କାମିକାଳ
ଅପକାର ଅଟ୍ଟବେଳେ

1 நிமி	5 நிமி	10 நிமி

சிசுக்களின் ஈகாதாரப் பரிசோதனை

ஸ்ரீ விஜய் குமாரன்ய (கே:மி) **ஸ்ரீ முத்துக்கும் போது நெடுஞ்செழி** (கே:மி)

A large, empty rectangular box with a black border, designed for children to draw or write in.

**අලුත උපන් දරවාගේ සොඩිස කතවය
සිසුවින් ඉංජ්ල් නිලව**

විශේෂ රැකිවරණයක් අවශ්‍ය වේ සිංහලීයුනු ඩිස්ත්‍රික්ටු පරාමාර්පුවෙන් තොගය යොදා ඇති මූල්‍ය ප්‍රතිඵලියක් නිර්මාණය කිරීමෙන් පෙන්වනු ලබයි.

විටමින් K ලබා දී ඇත
Vitamin K

வற்றமன

ഒക്സാസ്ടേറ്റു

2000

മലിനീകരിക്കപ്പെട്ട തായ്പർപ്പാള്ടൽ	ഉറിയലിലെ തായിൻ അരവങ്ങേപ്പു നിലൈ	തിരുവാട്ടു ചരിയാൻ മുരൈ	ഒരുട്ടു പിച്ചുമാൻ മുരൈ
	കമിച്ചുവെളിയിൽ മാസ്റ്റുകൾ കുമുംകുളത്തിൽ ദിവസമ്പു നിലൈ	തിരുവാട്ടു ചരിയാൻ മുരൈ	ഒരുട്ടു പിച്ചുമാൻ മുരൈ

විශේෂයෙන් රැකවලා ගැනීමට හේතු

• விசேட அவதானக்திற்குரிய காரணம்

கொමේරිස දරු උපත්	முත්‍රිර්ස් සියලුම මුද්‍රා පිරුව් තුළ	✓ කළකුණු කරන්න සංරූ ණරුප්පිටුක	දිනය තිකති
අඩු උපත් බර	පිරුප්පා පිහුකුගුරුවා		
නවීර සංඛ්‍යාතා	චිකුවිල් ගර්පට් ඡික්කල් කළා		
සංඛ්‍යාතිය ආබාධ	පිරුප්පා ගුරුපාටු		
ප්‍රස්ථියෙන් පහු මවගේ තදුබල රෝගී තත්ත්‍යත්	පිරුසවත්තින් පිළිගැනීම් තාය්ක්කා ක්‍රුම් ස්කයීෂම්		
පළමු මාය 6 ඉලදි පිටිකිරී දීම	මුත්‍රා 6 මාත්‍රාක්කලිල් පුද්ගල්පාල් කොටුත්තාල්		
වර්ධනය අඩුලුවීම	වෙරාර්ස් නුස්ට්‍රික් කාණ්ප්පාල්		
මවිකිරී/ආනාර දීමේ අපහුණාතා	තාය්පාල්/ව්‍යාපාර නැංශුවේ පිර්ස්සනාක්කා		
මවගේ/පියාගේ මරණය	තාය් අල්ලතු ත්‍රුත්‍යාත්මකින් නිරුප්පා		
මවගේ/පියාගේ වෙන්වීම/විශේෂගත වීම	තාය්, ත්‍රුත්‍යාත්මක පිරින්තිරුත්තාල් අල්ලතු බෙවෑනාටු ගෙන්රිරුත්තාල්		
වෙනත්	වෙறු රුතාවතු		

(අපු ප්‍රකාශ ගමන්වලදී පූඩ් කොටස යේවා නිලධාරිය විසින් සම්පූර්ණ කිරීමට)
(පිරිසවත්තින් පින් බේංකු තරිසිපින්පොතු ණයුම්ප නළ ඉත්තියෝකත්තරාල් තුළ නිර්පාප්පාල වෙත්මුම්)

	උපනේ හිට පළමු දින 10 තුළ පිළ්‍රන්තු මුතල් 10 නාඩිල්		දින 11-28 11-28 නාඩි	දින 42 ආක්‍රිතව රෙහෙතාම් 42 නාඩි
	දිනය තික්ති	දිනය තික්ති	දිනය තික්ති	දිනය තික්ති
සමේ පැහැය සරුමත්තින් නිර්ම				
අයිස් කණ්				
පෙක්නියේ ස්වභාවය තොප්පුල් කොඩි				
මවිකිරී පමණක් දීම තාය්පාල් මට්ටුම් කොටුත්තල්				
මවිකිරී දීමේ තාය්පාලුටාල්	ශ්‍රී ලංකාව අර්ථාත් නිලධාරී			
	සම්බන්ධය මාර්පකත්තුන් ඩිජ්‍යෝනික් නිලධාරී			
වෙනත් වෙறු				

කායනයට පැමිණිය ගුණ දිනයන්
පිළි ඇශ්‍යා නිලධාරියානු අඩුත්තු බරවෙශ්‍ය තික්ති

දරුවාගේ බර ප්‍රසාදය
කුම්ඛන්තයින් නිශ්චෙකකාන වගරපු

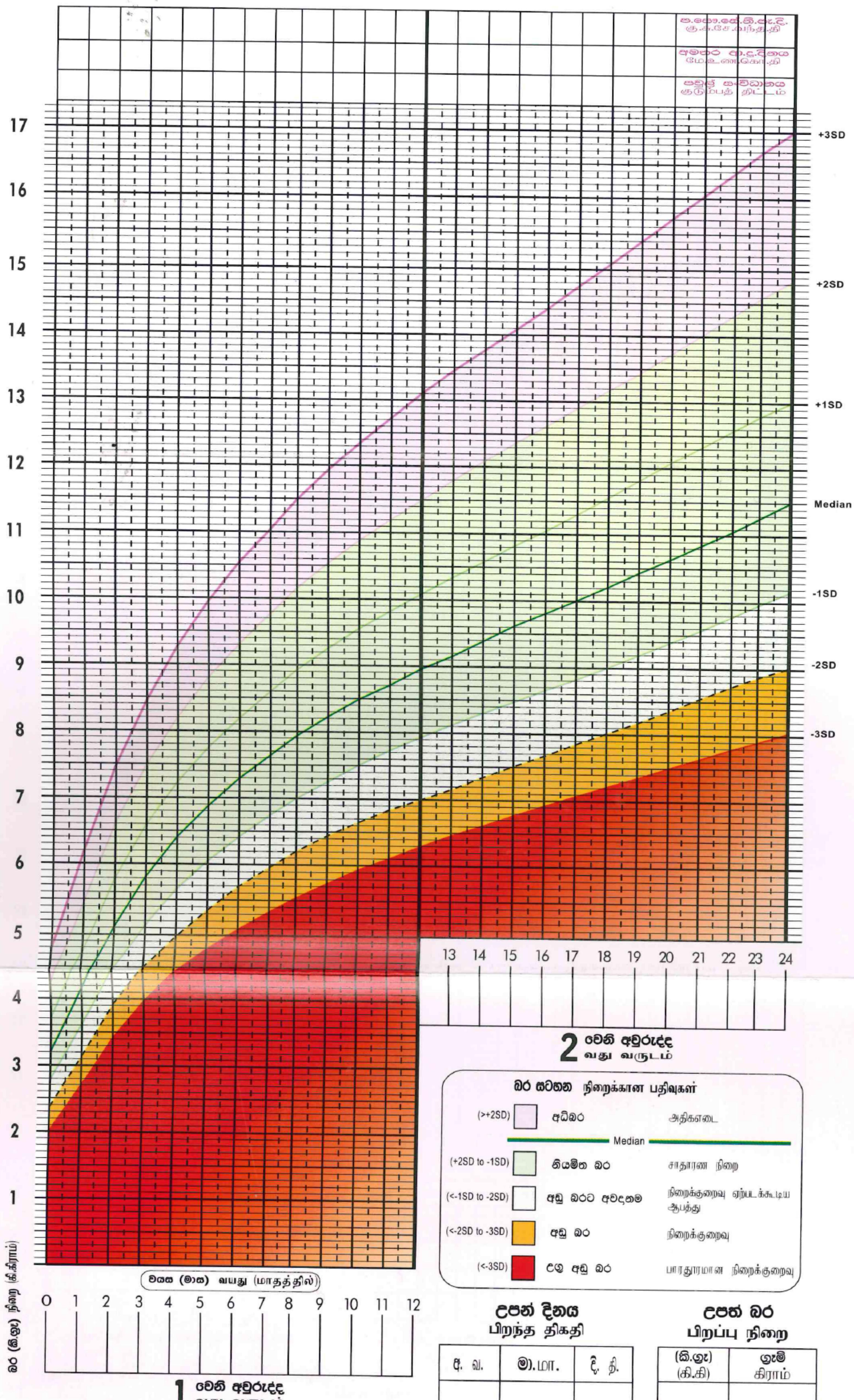
(WHO Child Growth Standards)

ඡියෙන් දරුවා නොදින් වැවේ දැයි දැනුගැනීමට
සැති කරල සහ පෙනු තුළයකි තුළානුකළව එස්
කිං බැලුම

- උපන් සිට අමු 2 දක්වා - මිශකට වරක

ඉංකන් කුම්ඛන්තයින් ව්‍යාර්ස්සි න්‍යාලුකා ඉංජ්‍යාවෙන අර්ථවත්ත්,
එබිඩෝයාන් තුළකුවාන මුළුව කුම්ඛන්තයින් නිශ්චෙකයක කිරීමාක
අභ්‍යන්තරාත්මක.

- පූජ්පිළිගුන්තු 2 බයතු වගර - ඉව්බොරු මාතමුස්



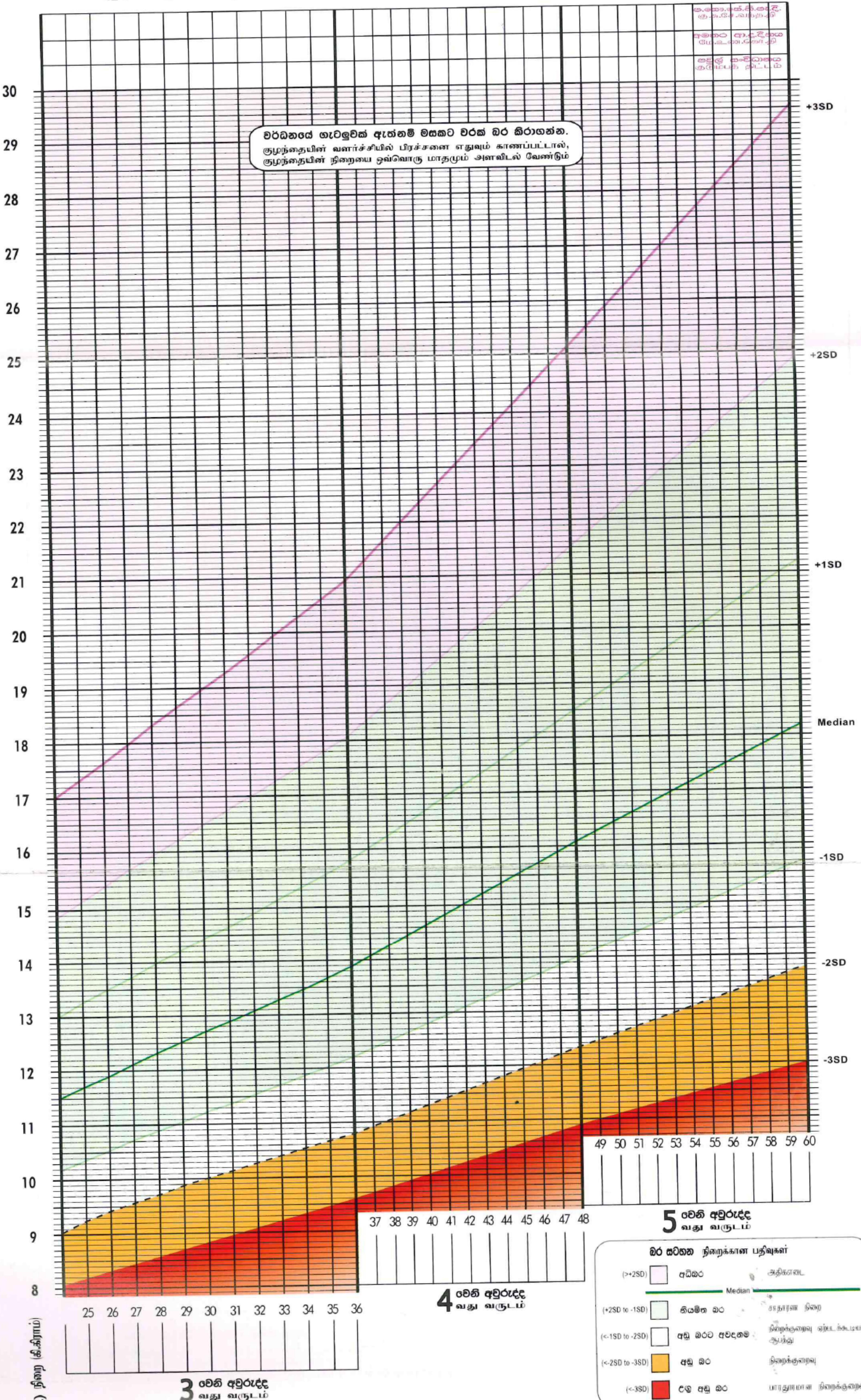
දරුවාගේ බර ප්‍රසාදය කුම්ංතහයින් නිශ්චකකාන වරෙප

(WHO Child Growth Standards)

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி நன்றாக உள்ளதாவென அறிவதற்கு, எனிமையான இலகுவான முறை குழந்தையின் நிறையைக் கிருமிக அளத்தலாகும்.

- අවු 2 සිට 5 දෑක්වා - මාස තුනකට වර්ත

- 2 வயது 5 வயது வரை - மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு தடவையும்

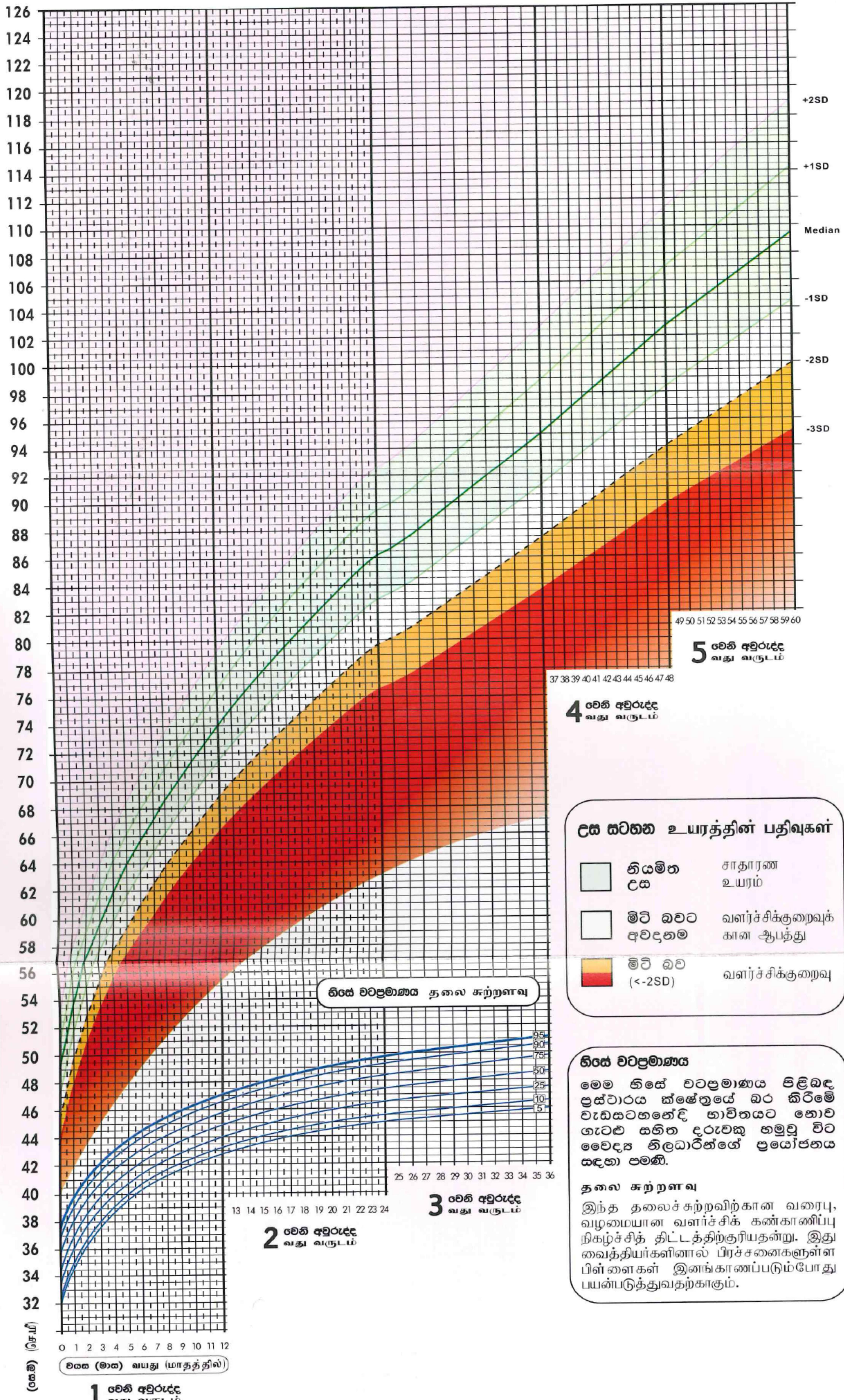


කිරෝගේ වැයිභා දුරුවෙකුගේ වර්ධන පේනාව කොළඹ වර්ධන පරාඨය බුලු මාන්තුරුව ගමන් කළ යුතු වේ.

ஆரோக்கியமான குழந்தையின் நிறை, வளர்ச்சிக்கேற்ப பச்சைத்திறக் கோட்டுடன் சமாந்தரமாக செல்லல் வேண்டும்.

දරුවාගේ උස ප්‍රතිඵලය ක්‍රුන්ත්තයින් ඉයර වරෙප

(WHO Child Growth Standards)



උස සටහන ඉයරත්තින් පත්‍රිකාල

	නියමිත උස	සාතාරණ ඉයරම්
	මිටි බවට අවදානම	බෙර්ස්සික්කරුවක් කාන ආපත්තු
	මිටි බව (<-2SD)	බෙර්ස්සික්කරුව

නිසේ වටප්පාහාය

මෙම නිසේ වටප්පාහාය එහි ප්‍රාග්ධනය සීඝේනුයේ බර කිරීමේ වැඩකටහනේදී හාවිනයට නොව ගැටළු සහිත දුරුවකු හමුවූ විට වෙදෙස තිලඳාරීන්ගේ ප්‍රයෝගනය කළහා පමණි.

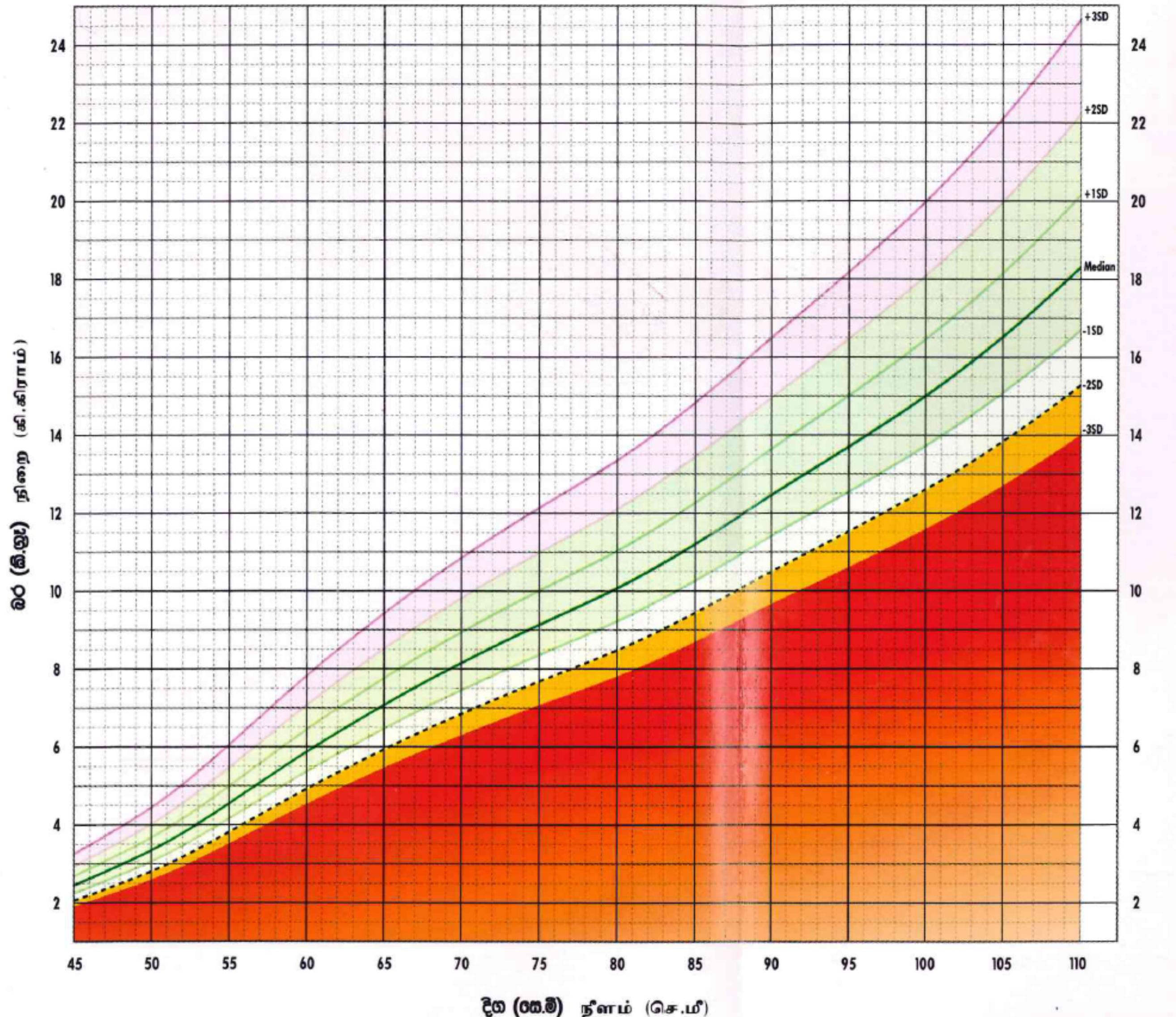
තැබෙ සාර්ථකය

இந்த தலைச் சுற்றுவிற்கான வரைபு, வழிமையான வளர்ச்சிக் கண்காணிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்குரியதன்று. இது வைத்தியர்களினால் பிரச்சனைகளுள்ள பிஸ்ளைகள் இனங்காணப்படும்போது பயன்படுத்துவதற்காகும்.

දුරවාගේ උසට සරිලන බර ප්‍රස්ථාරය

මෙම උසට සරිලන බර ප්‍රස්ථාරය ස්කේලයේ බර කිරීමේ වධිකවහැනු ආචාරයට තොව ගැටළු සහිත දුරවාගේ යොමු කළ අවස්ථාවලදී වෙදාජ නිලධාරීන්ගේ ප්‍රයෝගනය කළහා පමණි.

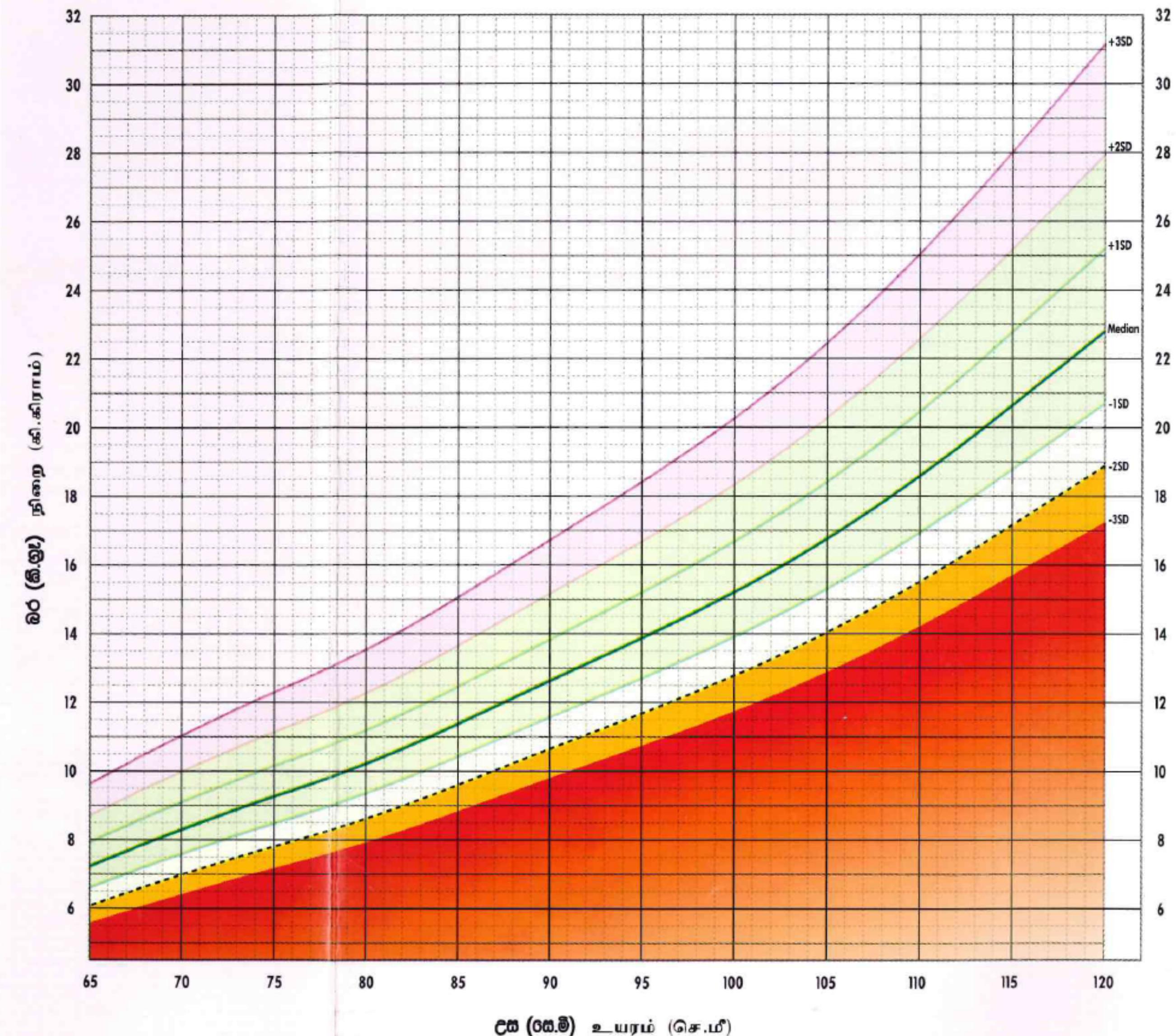
උපතේ ඩිට අවුරුදු දෙක දෑක්වා පිහුප්පිලිරුන්තා 2 බයතු බර



ගුහන්තයින් ඉයරත්තිරුකුරිය නිශ්චා බර

இந்த உயரத்தිற்குரிய நிலை வரைபானது வழங்குமொன் வளர்ச்சிக் கண்காணிப்புத் திட்டத்திற்குரியதன்று. ஆனால் பிரச்சனைகளுள்ள பிள்ளைகள் மேலதிக சிகிச்சைக்கு வருகையில் வைத்தியர்களினால் பயன்படுத்துவதற்குரியதாகும்.

அவුரුදු 2 ඩිට 5 දෑක්වා 2 மூத்து தொடங்கி 5 மூத்து பரை



പ്രതിഗ്രേഖനികൾ

தடுப்பு மருந்து அட்டவணை

Immunization

வயது Age	சிறந்த வரியை தடுப்புமருந்தின் வகை Type of vaccine	தீவிர திகதி Date		விஷ்வ அங்கை தடுப்புமருந்தின் நொகுதி இலக்கம் Batch No.	பிரைவெக்டிகரணம் என்று அழைப்பதற்கு மாற்றும் தடுப்பு மருந்தின் பின் பக்கவிளைவு Adverse effects following immunization	விசிறி கடலே B. C. G scar
		வ வ Y	மூமா M	தீதி D		
பிறந்த உடன் At Birth	விசிறி பி. சி. ஜி. B. C. G					உடல்/உள்ளது /Present
	விசிறி கூடுதல் வருவாய் (மாத 6 வயதிலே கூடுதல் வருவாய் பலனி) பிச்ஜி 2 முறை (வெது மாதத்திலேம் அடையாளம் இல்லாவிட்டால் மாதத்திற்கும்) B.C.G 2nd dose (if no scar even at 6 months)					உடல்/உள்ளது /Absent
2 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	ஏஞ்சல் 1 வீர் முக்கூட்டு 1 அல்லது DPT 1 or பா.வி 1 ஜங்கூட்டு 1 Penta 1 போலியே 1 போலியோ 1 OPV 1 ஹெபாடிரிசு வி 1/மஞ்சள் காமாகலை பி 1 Hepatitis B1					
4 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	ஏஞ்சல் 2 வீர் முக்கூட்டு 2 அல்லது DPT 2 or பா.வி 2 ஜங்கூட்டு 2 Penta 2 போலியே 2 போலியோ 2 OPV 2 ஹெபாடிரிசு வி 2/மஞ்சள் காமாகலை பி 2 Hepatitis B2					
6 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	ஏஞ்சல் 3 வீர் முக்கூட்டு 3 அல்லது DPT 3 or பா.வி 3 ஜங்கூட்டு 3 Penta 3 போலியே 3 போலியோ 3 OPV 3 ஹெபாடிரிசு வி 3/மஞ்சள் காமாகலை பி 3 Hepatitis B3					
9 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	கார்மில சின்னமுத்து Measles					
12 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	ரைசு நிடைகர்ப்புப்படியை யப்பான் மூனைக் காய்ச்சல் Live JE					
18 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	ஏஞ்சல் 4 முக்கூட்டு 4 DPT 4 போலியே 4 போலியோ 4 OPV 4					
3 வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	கார்மில ரைவெல்லு சின்னமுத்து ரூபெல்லா Measles & Rubella					
5 வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	ஏஞ்சல் 5 முக்கூட்டு D.T போலியே 5 போலியோ 5 OPV 5					
13 வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	ரைவெல்லு ரூபெல்லா Rubella					
14 வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	லைசிரிசீ தீவிரமாக வைக்கிறோம் வயதுவந்தவர்களுக்கான இருக்கூட்டு atd					
ஏனைந்த ஏண்மை Other						

දුරුවාගේ ඇකීම පරිත්‍යා කිරීම කොට්ඨාල් නිලධානයාප පරිශීඥත්තල්

(மேல் கொவில் மல் / சிறை / ரீவெலூன்னின் திருத்த திருத்தம் கட்டுரை)
(தூய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

ලංකානේ සුවා ටෙලුවකට පත්

வெளியே வரும் பாதை கட்டுவதற்கு முன் தான் சிறப்பாக நோக்குவது என்று அறியப்படுகிறது.

හඳුනි විගාල ගබිදයක් ඇසුනු විට
(අත්පූඩි ගැසීම, දෙරක් ගබිද නෙනු
වැසීම වැනි) ඔබේ දරුවා තිගැසීම් ඇස්
පිල්ලන් ගසනවාදු? නැතිනම් ඇස් විගාල
කර බලනවාදු?

ମାତ୍ର 1 ଲକ୍ଷ ଲିଖ

හඳුනියේ අශේෂ හෝ දිගටම පවතින
(ව)හනයකින් පිටවන ගබිදු වැනි) ගබිදු
හඳුනා ගැනීමට හා ඒවාට නිහැවල
සාම්ප්‍රදානව කන්දීමට පවත් ගන්නවාද?

මාස 4 ගිට

නම මව හෝ රැකිබලාගන්නා පෙනීමට
නොකිරියත් ඔවුන්ගේ කට හඩා අසුනු
විට නිශ්චාවෙදු කිවිනවාද? නැතිනම් මද
කිනා පානවාද?

පැහැදින් හෝ පුවුපස සිට මව /රිකිබලයන්නා
කට්ටා කළ විට එම දෙසට හිඟ හෝ ආයේ
හරවනවාද?

ମାଟ୍ର 7 ଦିନ

කට්ටල වහාම මව/රැකිබලාගත්නා
දෙසට හැරෙනවාද?

ມາດ 9 ວນ ວິວ

දිනපතා ඇසෙන භුරු පුරදු ගබිද වලට
සාවදුනව අනුම් කන් දෙනවාද?

නමුව නොපෙනෙන තැනක සිට කරන
ගබදු ගණ සෞය බලනවාද?

గබේ නෙකා තාලයකට කතා කරන විට
ඩිය තිය තුරුනවා?

මාග 12 වන විට

නමැගේ නමට හා අනෙකුත් තුරු පුරුදු
කෙදු වලට ප්‍රතිචාර දක්වනවාද?

නෑ, වටා වැකි වචනවලට රට අදාළ කියාව නොකළත් පතිචාර උක්චනවාද?

ඔබට ඔබේ දුරවාගේ අයිම පිළිබඳ යම් සකස් ඇත්තාම් හෝ ඉහත ප්‍රග්‍රහ විකාශට හෝ ඔව් යැයි පිළිතුරු දීමට නොහැකි නම් ඔබ ප්‍රදේශයේ පවත් සොඛන සේවා නිලධාරීනිය/සොඛන වෛද්‍ය නිලධාරී/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

உங்கள் குழந்தைக்குக் கேட்டல் குறைபாடு இருப்பதாக சந்தேகிப்பின் அல்லது மேற்குறித்த வினாக்களில் எதற்காவது ஆம் என பதில் அளிக்க முடியாவிடுன் உங்களுடைய குடும்ப நல உத்தியோகத்திறை / சுகாதார வைத்திய அதிகாரியை/குடும்ப வைத்தியரை நாடுங்கள்.

පෙනෙ සිට අවුරුදු 5 දෑක්වා වැඩිම/සංවරධනය පිළිබඳ පිශවර (අපේක්ෂිත සංවරධනය) රුප්පු මුතල 5 බයතු බයතු බරයාණ බිජුත්තීප් පෘත්‍රීලකක් (එත්ම්පාර්ක්සුම් බිජුත්ති)

வகை	* சிடுவது விவரங்கள் மாண்பும் வகை	** தகவுபூர்வ கர்நாக்கான விவரங்கள் மாண்பும் வகை	கவுரை கலை நிலைப்பாடு வகை	வயது
கடி 6 கிழவு மாண்பும் வகை 3 மாதங்கள்				6 கிழமை - 3 மாதம் வரை
1 முனின் அதவு வழகிருக்கிற கிழவு விவரங்கள் மாண்பும் வகை				1. குப்புறப்படுத்திருக்கும் போது தலையை உயர்த்தல். 2. ஓர் இடத்தில் இருந்து இன்னொர் இடத்திற்கு அசையும் பொருளைக் கண்களால் தொடர்த்தல்.
2 ரிக் காலைகள் கிழவு தவிர்க்கும் வகை விவரங்கள் மாண்பும் வகை				3. பெரிய சத்தத்திற்கு தனது செய்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தல்.
3 காலைகள் கிழவு தவிர்க்கும் வகை விவரங்கள் மாண்பும் வகை				4. தூண்டலுக்கு ஆடு ஆடு ஒரு போன்ற ஒலி எழுப்புதல்.
4 காலைகள் கிழவு தவிர்க்கும் வகை விவரங்கள் மாண்பும் வகை				5. தாயைக் கண்டவுடன் புன்னகைத்தல் (சமூக புன்னகை).
மாண்பும் வகை 3 மாதங்கள்				3 மாதம் தொடக்கம் 6 மாதம் வரை
1 முனின் அதவு கிழவு விவரங்கள் மாண்பும் வகை				1. குப்புறப்படுத்திருக்கும் போது தலையையும் மாற்பையும் உயர்த்துதல்.
2 அனைத்து காலைகள் காலைகள் மாண்பும் வகை				2. விரல்களை பின்னுதல் கைகளால் விளையாடுதல்.
3 காலைகள் காலைகள் மாண்பும் வகை				3. பொருட்களைப் பற்றிப் பிடித்தல்.
4 காலைகள் காலைகள் மாண்பும் வகை				4. ஒலியை நோக்கி தலையைத் திருப்புதல்.
5 காலைகள் காலைகள் மாண்பும் வகை				5. காடா ரா பா போன்ற சத்தங்களை உச்சரித்தல்.
6 காலைகள் காலைகள் மாண்பும் வகை				6. பலமாகச் சிரித்தல்.
வகை மாண்பும் வகை 6 மாதங்கள்				6 மாதம் தொடக்கம் 9 மாதம் வரை
1 காலைகள் காலைகள் மாண்பும் வகை				1. முதுகுப்புறமாக படுக்கும்போது தலையை உயர்த்துதல்.
2 காலைகள் காலைகள் மாண்பும் வகை				2. உடலை முதுகுப்புறமாகவும் வயிற்றுப்புறமாகவும் பிரட்டுதல்.
3 காலைகள் காலைகள் மாண்பும் வகை				3. ஒரு கையிலிருந்து மற்றக்கைக்கு பொருட்களை மாற்றுதல்.
4 காலைகள் காலைகள் மாண்பும் வகை				4. டாடா, ராரா, லாலா, பாபா போன்ற ஒலிகளை எழுப்புதல்.

(මෙම කොටස මව / පිකා / රැකිබලාගන්නන් විසින් පිරවීම සඳහාය

(தூய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்

(ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් විසින් දුරටුවා පරිණාම කර බලා පිරවීමට

(குடும்ப நல உத்தியோகத்தை குழந்தையைப் பரிசோதித்து நிரப்ப வேண்டும்)

வயல் மூலம் 9 சிறி 12 மாதம்			9 மாதம் தொடக்கம் 12 மாதம் வரை
1 டெவி நானில கிடைக்கி.			1. உதவியின்றி இருக்கல்.
2 நதிவும் அல்லாரை கீழைக்கி.			2. தானாக எழுந்து நிற்றல்.
3 மகபு அசைல்ல கூட அனில்ல அவர்யை கூவி தேவுல் அல்ல கை.			3. பற்றிப்பிடித்தல்.
4 கவீட அனுகரங்கை கர்கி.			4. ஓலிகளை மீஸ் சொல்வதல்.
5 நதி விவகை கீழைக்கி கை.			5. அர்த்தமுள்ள சத்தங்களைச் சூழப்புதல்.
6 கர்கல ரைடைக் கேர்மீ கை கூட : அஞ்சிலி கைகை, அத வைகை. (கூட கைகீலை)			6. சிறிய அறிவுறுத்தல்களை செய்தல்.
மாக 12 சிறி 18 மாதம்			12 மாதம் தொடக்கம் 18 மாதம் வரை
1 டெவி அசைல அசைலிகி.			1. உதவியுடன் நடத்தல்.
2 அழிம காலை விவகை 2-3 க் விவகை கீலை பூஜுவுன கூட : தேவுனி, அர்.			2. குறைந்தது 2-3 விவகைச் சொற்களை உச்சரித்தல்.
3 கூரை பூர்ண தேவுல் கை அசை விவகை அத கீடு கர போன்றுகை.			3. கேட்கும் போது பழக்கமான பொருட்களைச் சுட்டிகாட்டுதல்.
4 கூவி வேலைக் கேரலை கை.			4. சிறிய பந்தை உருட்டுதல்.
5 அழிம விவகை லக்க கீரை அவையைக் கீல்களை கை கை.			5. உடலின் ஒரு அங்கத் தையாவது அறிந்திருத்தல்.
மாக 18 சிறி அனுரட்டு 2 மாதம்			18 மாதம் தொடக்கம் 2 வயது வரை
1 டெவி நானில அசைலை பூஜுவுன.			1. உதவியின்றி நடத்தல்.
2 டெவி அசைல பவிபேலக் கீலை பூஜுவுன.			2. உதவியுடன் படி ஏறுதல்.
3 விலைகை 2-3 க் கோடையை கூடுவுனகை கை.			3. 2-3 குற்றிகள் கொண்டு தூண் அமைத்தல்.
4 நதிவும் கூல கைகீலை கை.			4. தானே உணவு அருந்துதல்.
5 விவகை 10 க் ரமனு கீலை கீலை பூஜுவுன. அழிம காலை விவகை 2 க் கூலின விவகை விவகை கீலை கீலை கை : தாத்து விவகை - கூர்ய தேவுனி.			5. 10 சொற்களை உச்சரித்தல். குறைந்தது ஒர் இரண்டு சொற்றொடரைப் பாவித்தல் உம் : அம்மா வா, பந்து தா.
6 கீப கைகீலை கோல் கூல் கர்கி.			6. முத்தம் கொடுக்க உதடுகளைக் குவித்தல்.
அனுரட்டு 2 சிறி 3 மாதம்			2 வயது தொடக்கம் 3 வயது வரை
1 வைவென்னே நானில கீலை கை.			1. விழாமல் ஒடுதல்.
2 வைவென்னே நானில பவிபேல கீடு கூல கை.			2. விழாமல் படி ஏறி இறங்குதல்.
3 ரவுமக் / வகு கூதை ரபைக் கீலை பூஜுவுனகை.			3. வட்டம், நேர்கோடு போன்றவற்றைப் பார்த்து வரைதல்.
4 விவகை 3 க் கோர் ரெவி கூவைகளைக் கீலை பூஜுவுனகை.			4. 3 சொற்களுக்கு மேற்பட்ட வசனங்களை பாவித்தல்.

அனுரட்டு 3 சிறி 4 மாதம்			3 வயது தொடக்கம் 4 வயது வரை
1 நதி கூலைக் கீலை கை.			1. ஒரு காலில் நிற்றல்.
2 பவியகை கீலை கை.			2. படியிலிருந்து பாய்தல்.
3 கூலைக் கீலை கை : அடை அடை கைகை கூலைக் கை. (வெள்ளுக்கீலை கைகை கை)			3. ஆடைகள் அணிதல், பாதனிகள் அணிதல் (பொத்தான்கள் பூட்ட முடிவுநில்லை).
4 விவகை கீலை கை.			4. வட்டங்களையும், வடிவமைப்புகளையும் பார்த்துக்கீறுதல்.
5 ஒன்று கை.			5. 3 வரை எண்ணுதல்.
6 அழிம நானில் கை-கை உக்குரு விவகை கீலை கை.			6. மேல்-கீழ், கிட்ட-தூர என நிலை சம்பந்தமாக குறைந்தது 2 சொற்களைத் தெரிந்திருத்தல்.
7 கூலைக் கை கை.			7. முழுமையான சிக்கலான வசனங்களைப் பாவித்தல்.
அனுரட்டு 4 சிறி 5 மாதம்			4 வயது தொடக்கம் 5 வயது வரை
1 நதி கூலைக் கைகை கை.			1. ஒரு காலில் துள்ளுதல்.
2 நதிவும் அடை அடைகை.			2. தானாக உடைகளை அணிதல்.
3 நதிவும் அங்கார கை.			3. தானாக உணவருந்துதல்.
4 கர்கல மிகிக் கீலை கைகை கை.			4. மனித உருவங்களை வரைதல்.
5 கூலைக் கை விவகை கீலை கை.			5. வயதில் கூடிய சிறுவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல்.
6 கூலைக் கை கை.			6. விவகைச் சொற்களைச் சரியான காலங்களில் பயன்படுத்தி படங்களை விபரித்தல்.
7 நம கூலைக் கை கை.			7. முழுப்பெயர், வயது, விலாசம் என்பவற்றை சரியாகக் குறிப்பிடல்.

ଲମ୍ବ କୋବିନ କରନ୍ତି ଶ୍ରୀଵର୍ଷ କୁକାତାରପତ୍ତିବେଟେ

(වර්ධනය : නියමිත බර = N, අධි බර = OW, වර්ධනය අඩුල = O, අඩුබර = X, උග්‍ර අඩුබර = XX අන් සියලුම තත්ත්වයන් සඳහා ආභාධ පැත්තම් X ලකුණද නැතිනම් O ලකුණද යොදුන්න) නියමිත රුක = NH, මිටි බව = S

(வளர்ச்சி : சாதாரண நிறை = N, அதிக எடை = OW, வளர்ச்சிவீதம் வீழ்ச்சியடைதல் = O, நிறைக்குறைவு = X, பாரதூரமான நிறைக்குறைவு = XX, ஏனைய சகல நிலைமைகளுக்கு, பிரச்சனை இருப்பின் X எனவும், பிரச்சனை இல்லாதிருப்பின் O எனவும் குறிப்பிடுக)

சாதாரண உயரம் = NH, வளர்ச்சிக் குறைவு = S

முன்பள்ளி மாணவருக்கான வைத்திய பரிசோதனை

1) සිංහල නොරතුරු / මාණවරින් මූලත්තරවුකள් / Student's basic information

പാട്ടലേ നമ / പാടചാലൈ പെയർ / Name of School :.....

மலைப்பெயர் / குருகிருஷ்ண நமசுவர் / பெற்றோர் / பாதுகாவலர் பெயர் / Name of parent / guardian :

.....

மலைய / குருகிரை இடங்கள் / பெற்றோர் / பாதுகாவலர் விலாசம் / Address of parent :

2) ଗୁରୁ କାହାଙ୍କାର / ଆସିରିଯାଇଥିବା ପଞ୍ଜାଳିପାତ୍ର / Teacher participation

උපදෙක් - ගුරුවරයා/වරිය විසින් වෙවළුන පරික්ෂණයට පෙර සම්පූර්ණ කළ යුතුය. සතුවුදායක නම් ච ලකුණු ද ගැටලු ඇත්තැම් x ලකුණු ද මොදන්න.

அறிவுறுத்தல் - மருத்துவ பரிசோதனைக்கு முன் ஆசிரியரினால் பூரணப்படுத்தப்படல் வேண்டும் திருப்தி எனில் O எனவும் இல்லையெனில் X எனவும் குறிப்பிடவும்

Instructions - To be completed by teacher before the medical inspection. If satisfactory, indicate with O & if any problem with x.

ரුපදේශ - ම.සො.ප. විධින් ගම්පුරුනු කළ ගුණය / අර්ථවූත්තල්-පො.සුප යිනාල් යුරුණ්පැහැඩාල් වෙන්තුම් /
Instructions - To be completed by PHI

பாடல் பின்வரும் கோவேநி கோவீடுகளை / சு.தவ.அ. பிரிவு / MOH area :

ம.கோ.ப. / பொ.கு.ப. பிரிவு PHI area :

ലമ്പ്പ) അടി-വി പാസ്സേഗേറ്റി കോർപ്പറേഷൻ / കു.ക്സ.സേപ്പിരിവ് / PHM area :.....

ஸොරෝදි කොට්ඨාසය (පුලි වෙනත් කොට්ඨාස ගෙයක් නම්) / ස.තෙව.අපිරිව (මාණවර් ඉප්පිරිවක්කා බෙජියේ

வசித்தால் / MOH area (If the child lives outside the area)

) ലോറ അരിക്കുന്നയ / കവൽത്തിയ പരിശോധന / Medical Inspection

පදෙක - ආචාර තිබේ නම් x ලකුණු ද නැතිනම් 0 ලකුණුද යොදුන්න. පෙර පරික්ෂණය මධ්‍යාප විසින් (වෛද්‍ය පරික්ෂණයට පෙර) සිදු කළ යුතුය. වෛද්‍ය පරික්ෂණය කොට්‍වති/ වෛති/ සැවති / ලිශේවති විසින් කළ යුතුය.

அறிவுறுத்தல் - வியாதி இருக்குமானால் X எனவும் இல்லையெனில் O எனவும் குறிப்பிடவும், வைத்திய பரிசோதனை செய்யப்பட முன்னர் பொ.சுப கிரினால் முன் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும். வைத்திய பரிசோதனை சு.வை.அ /வை.அ / ப.செ.உ.வை.அ / உ.வை. அதிகாரி ஒருவரினால் செய்யப்பட வேண்டும்.

Instructions - If defects are present put X otherwise put 0. Pre-inspection has to be carried out by PHI prior to medical inspection. Medical inspection to be carried out by MOH / MO / RMO / AMO.

ഗ്രേഡ് വകുപ്പ് Grade					
	മെഹാലൈ/ഫോ.എസ്.പി	ഫോഡോളിനി/ഡോളിനി കാര്യാലയി/ലൈബ്രറി/MOH / MO / AMO / RMO	മെഹാലൈ/ഫോ.എസ്.പി	ഫോഡോളിനി/ഡോളിനി കാര്യാലയി/ലൈബ്രറി/MOH / MO / AMO / RMO	മെഹാലൈ/ഫോ.എസ്.പി
വക്കു ഗുൽി ഓട്ടലും / നിണ്ണർക്കലും വീക്കമ് Lymphadenopathy					
ശോരി / ചൊറിസ്കൾ / Scabies					
അധാരീറ്റ ലുപ ക്ലോൾ വെൻഡിയൽ നീരു ഉണ്ടാവ്വുന്ന തമുംപുകൾ ¹ Hypo-pigmented anaesthetic patches					
വെനത് ലറ്റ ആബാദ / ഏതെങ്കിലും വിധാനികൾ Other skin diseases					
അക്വീ ആബാദ / മുട്ടു വിധാനികൾ / Orthopaedic defects					
റമിച്ചിൽ ആബാദ / റിപ്പോർട്ടിക് നോമ്കൾ / Rhuematic defects					
ജീക്രിമേ ജൈവ / നടത്തുന്ന പിരിഞ്ഞിവ് Behavioural problems					
കാട്ടു / ഇതയം / Heart					
പെന്തുല / നുക്രയീലും / Lungs					
അട്ടമി / ആസ്തുമാ / Bronchial Asthma					
വെനത് ആബാദ / ഏതെങ്കിലും കുത്രുപാടുകൾ / Other defects					
ഡേഹ ലഭ പാശ്ചാത്യ ദഹ ക്രമീകരിക്കുന്ന ലഭക്കു പൂർണ്ണ മനുഷ്യത്വം നുണ്ട് പോഷാക്കുമ് Worm treatment & micronutrients given					
ദിനയ / തീക്കു / Date					
പാശ്ചാത്യ പാശ്ചാത്യ / പൂർണ്ണ മനുഷ്യത്വം / Worm treatment					
വിതമിൽ ലീ അദിമാനൂല വിത്രമിൻ A പൊരിയ അണവു Vitamin A mega dose					
യന്ത്രിക്കു ആബാദ / ഇരുമ്പു / Iron					
ഫോലിക്സ് ആമിലൈ / പോലിക്കമിലൈ / Folic acid					
വെനത് / ഏതെങ്കിലും / Others					
അത്കുരി / കൈമൊപ്പമ് / Signature					
തഹരാർ / പദവി / Designation					

Medical officer refers to MOH, MO, RMO& AMO

වයසට නියමිත ප්‍රතිගත්තිකරණ ලබාදීමට කැමෙන්ත ලබා ගැනීම
වයතුක්කෙරු තුළුපුෂී වෘත්තුවතරුකාන විනුප්පම්
Consent from the parents/guardian for the age appropriate immunization

මාගේ දුරටුව වයසට නියමිත ප්‍රතිගක්තිකරණ ලබාදීමට කැමෙන්ත ප්‍රකාශ කරමි.

வயதுக்கேற்ற தடுப்புசி வழங்குவதற்கான விநுப்பக்கை இத்தால் வழங்குகிறேன்.

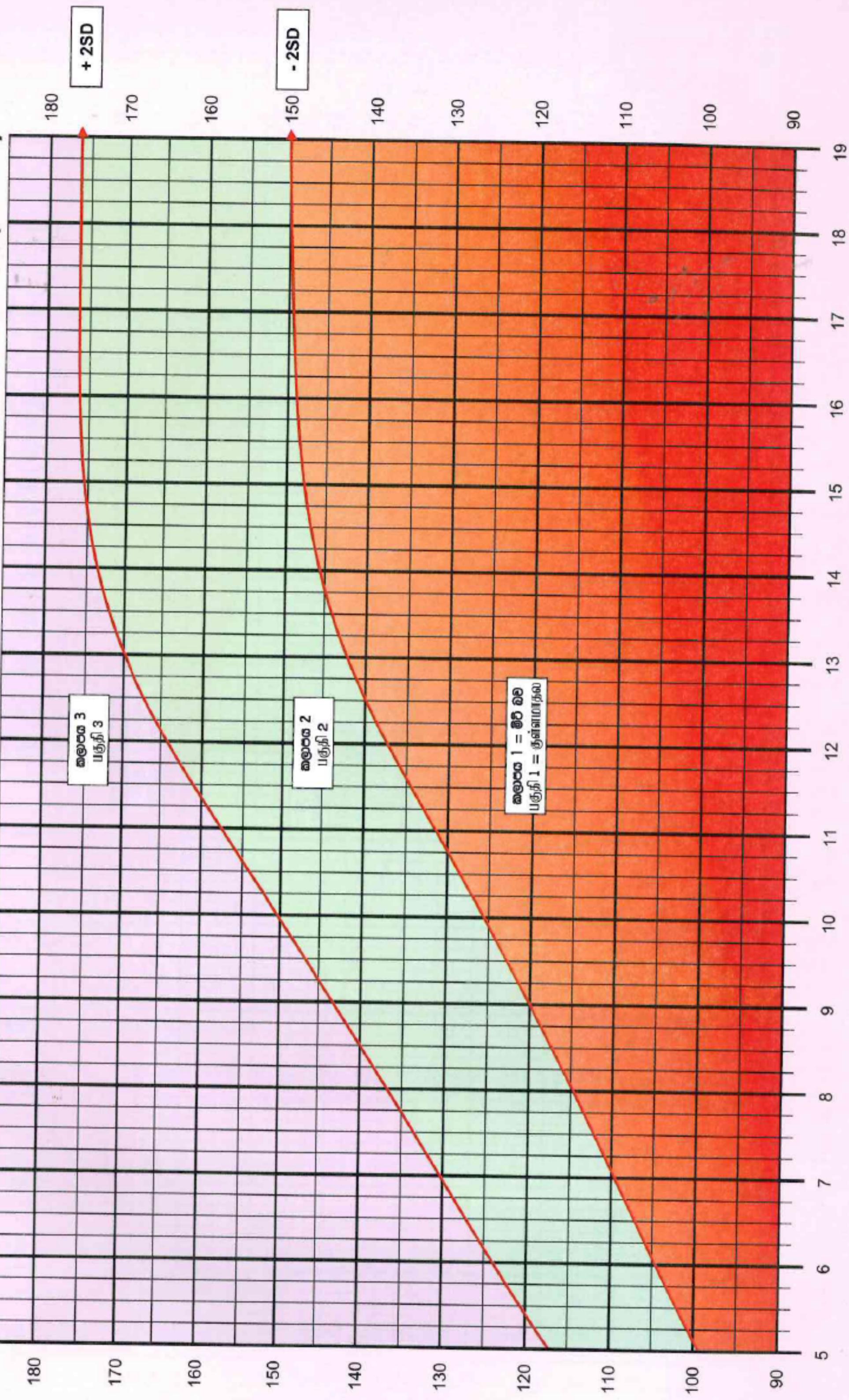
I hereby consent to give age appropriate immunization to my child

අත්කන / (මම / පිය) / හාරකරු

பெற்றார் அல்லது பாதுகாவலரின் கையொப்பம்

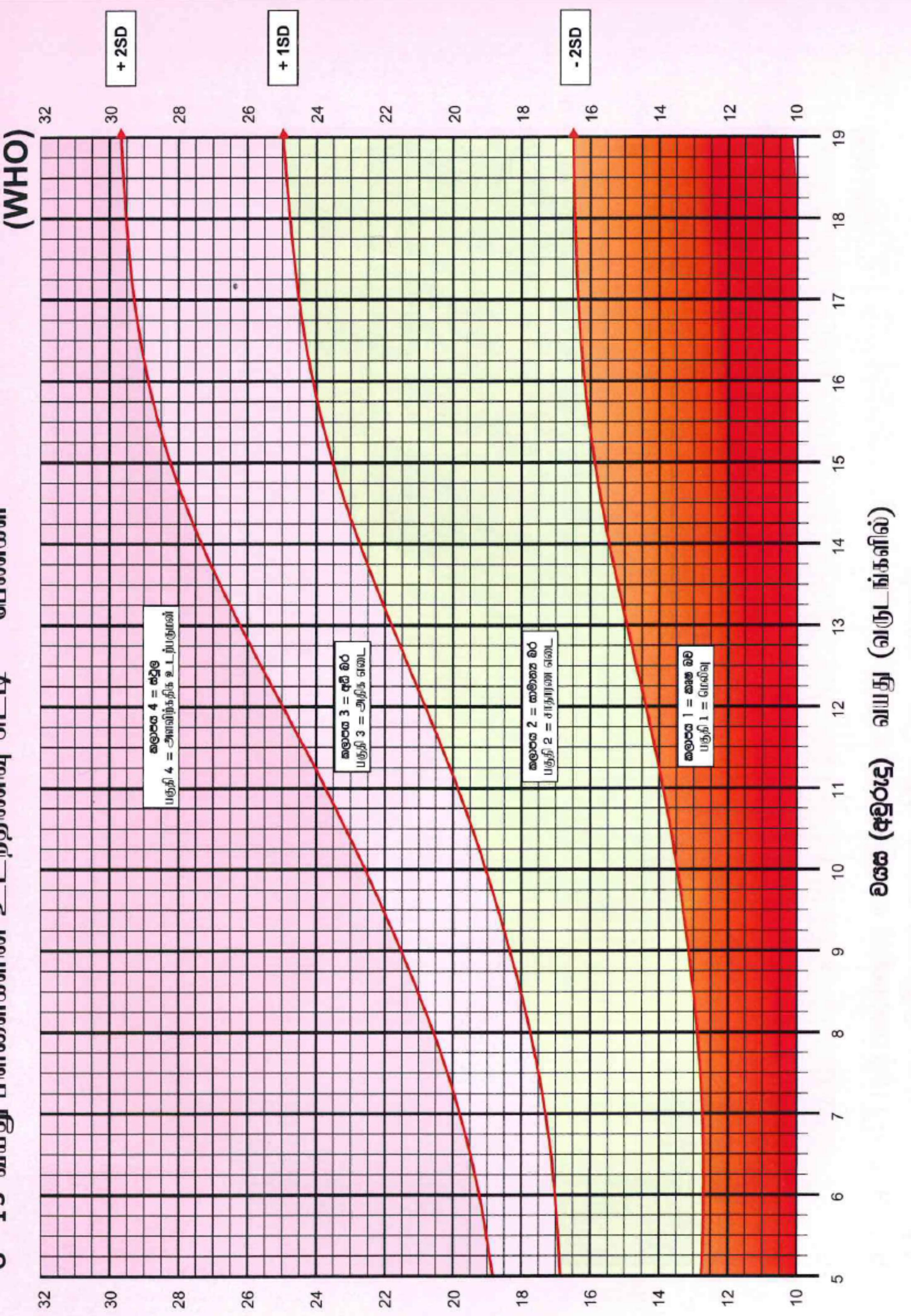
Signature of the parents/guardian

(WHO)



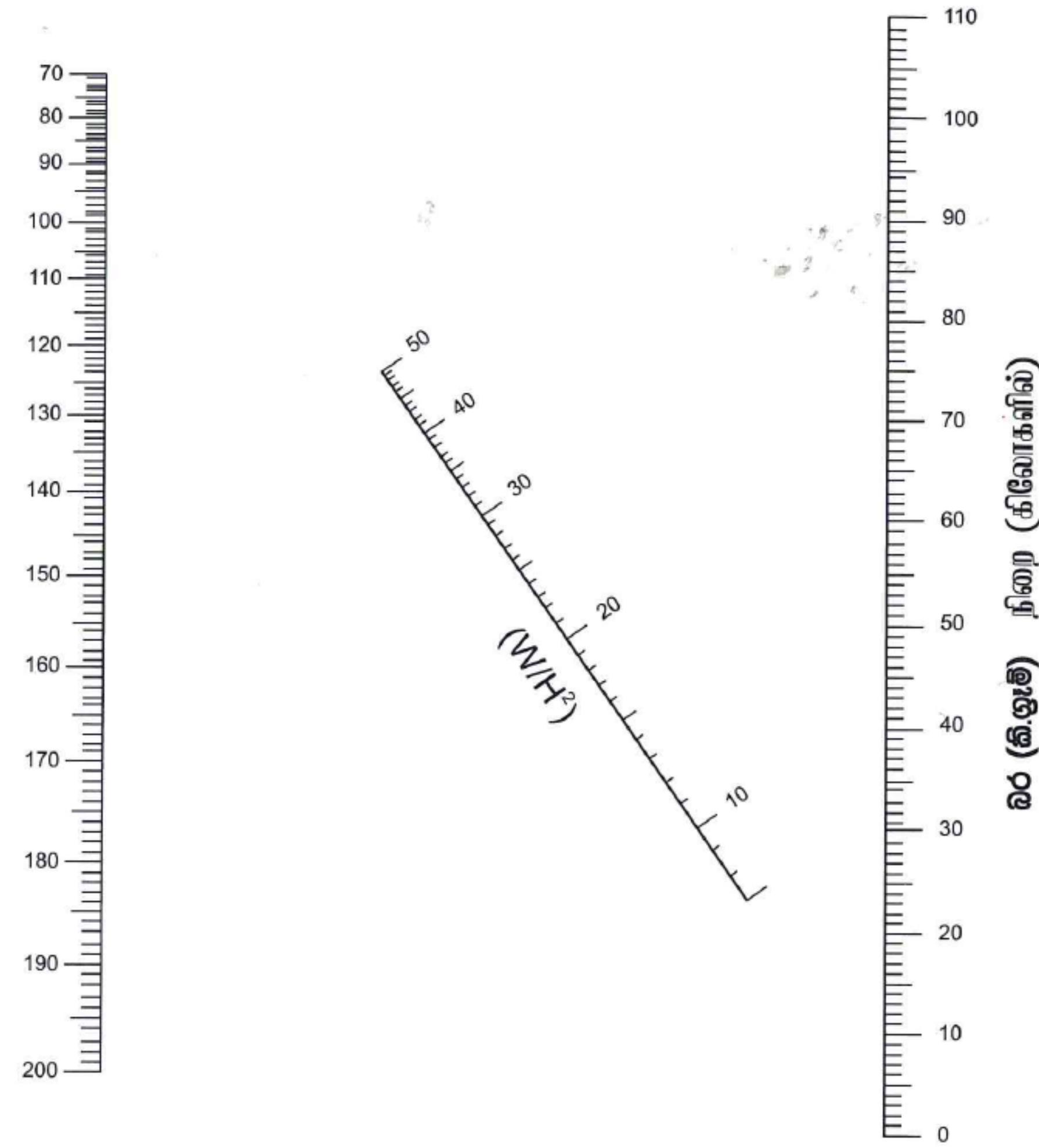
අවශ්‍ය 5-19 න් අතර ලේඛනයෙහි වශයෙන් අනුව උස - ගැහැණු
5-19 බෘතු පිට්තෙකාක්කීන් බෝතිය් තෙක්රු ඉඟා - පොරුක්කල්

(ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ) ଶ୍ରୀମଦ୍ଭାଗବତ (ଶ୍ରୀପଦ) ଅବ



ଶ୍ରୀ ପ୍ରମୁଖକୁଳୀଙ୍କ ଗାଁରେ ଉଦୟାନ ପାତ୍ର

ලස(සේ.මි) බර(කි.ගුඩ්) උපයෝගි කරගත්වීන ගරිර ස්කන්ධ දැරූගෙන ගණනය කරගත හැකි සම්මත සටහන එයරත්තෙයුම් (සේ.මි) නිර්වායුම් (කි කි) කොස්ට් මුද්‍රා තුළු තුළු ප්‍රතිඵලිවූ සුදු යාය ආර්ථිකාණ නියම වෙරු (WHO) 1995



WHO 95129

ലെഡ്സ് / അറിവുള്ളത്തല്ലകൾ

1. மூலமாகே உடல் பிரதீர்வேண் கோயாகின்றன. உடல் சில பகுதிகள் உடல் பிரதீர்வேண் ஆகாரமாக திருச்சி கொண்டிருக்கிறது. நபரின் உயர்த்தை இடதுபக்க நிரலில் கண்டெட்டுக்கவும். இந்நிரலில் கீழ்நோக்கிச் செல்லும்போது எண்கள் ஏறு வரிசையில் செல்லும்.
 2. மூலமாகே வர முடிந்து திருச்சி கோயாகின்றன. உடல் சில பகுதிகள் வர ஆகிருண்டு ஆகாரமாக திருச்சி கொண்டிருக்கிறது. நபரின் நிறையை வலதுபக்க நிரலில் கண்டெட்டுக்கவும். இந்நிரலில் கீழ்நோக்கிச் செல்லும்போது எண்கள் இறங்குவரிசையிற் செல்லும்.
 3. அதி கோட்டு வேறு கொலிந் அதி திருச்சி கூவிடு கர ஒகூதல் உடலாகின் கீர்தான மூடுக யா வென கே தவக்கின். உயர்ம். நிறை ஆகியவற்றைக் குறிக்கும் இவ்விரு புள்ளிகளையும் தொடுமாறு அடிமட்ட மொன்றை வைக்குக அல்லது நேர்கோடொன்றை இடுக.
 4. அதி கோட்டு (வேறு கொலிந் திருச்சி), மட்ட அதி திருச்சி கூவேண் கீர்தானயே அதி கூவிஜுவ கரிர் கீக்கிவை டிரீக்கிய வே.
 - இந்நேர்கோடு இருநிரல்களுக்குமிடையிலான சாய்ந்த கோட்டை குறுக்கிடும் இடத்தைக் குறிக்கவும். இதுவே உடற்திணிவுச்சுட்டி (Body Mass Index - BMI) ஆகும்.
 5. மேல் கரிர் கீக்கிவை டிரீக்கிய (BMI) அடை கூவிடு கர பூகீர்ய முடிந் பேர்த்து தந்துய திருஞ்சிய கரக்கின். நபரின் படிவத்தில் உடற்திணிவுச் சுட்டியைக் குறிப்பிடுக.

ക്രൈസ്തവ
അനുപദൂ

ரோகல்கள் வீம / விரப்பதறு ரேஷ தந்வயன்
கவத்தியசாலையில் அனுமதித்தல் / பாரதூரமான நோய்

1. පැහැදිලියෙන පසු ලබාදිය ගුණ අවධානය

- ප්‍රභුතියෙන් පසු හැකි ඉක්මනීන් දුරටුවා මටි තුරුලට ගන්න. මේ නිසා-
 - පැය $\frac{1}{2}$ ත් පැයත් අභ්‍යුලත මටිකිරී දීම ආරම්භ කිරීම ඉක්මන් වේ.
 - දුරටුවා උණුසුම්ව තබා ගත හැකි වේ.
 - දුරටුවා ලෙඩි රෝගවලුන් ආරක්ෂා වේ.
 - රෝගලුන් පිටවීමට පෙර
 - දුරටුවා නට බි.ඩි.පි වන්නතද
 - මවට විවෘතීන් ඒ අධිමාග්‍රාවද, රැබෙල්ලා වන්නත මෙනෙක් ලබා නොමැති නම් වයදු ලබාගත යුතු වේ.

2. නිවසේදී දුරටා උණුගුම්ව තබාගනීමට

- දුරුවා මවි තුරුල්ලේ තබාගන්න.
 - කාමරය පිරිසිදුව හා උත්තුසුම්ව තබන්න.
 - අවට පරිසරය ශිතල නම් උත්තුසුම් පොරෝත්තා වලින් දුරුවා ආවරණය කර හිස කියුම් තොප්පියකින් ආවරණය කරන්න.
 - දුරුවාට පිරිසිදු වාතාග්‍රය ලැබෙන්න සළක්වන්න.

නිවයට ගිය වහාම උගුත්තිය පිළිබඳව ඔබ උරද්දෙයේ පවුල සෞඛ්‍ය දෙවා නිලධාරණියට දත්ත්වන්න. ඇය නිවයට විත පළමු දින 10 ය තුළ 2 වරක්ද, දින 11-28 අතර එක වරක්ද, දින 42 ආක්‍රිතව එක වරක්ද ඔබ පරීක්ෂා කර ඇවශ්‍ය උපදෙස් සහ දෙවාවන් ලබා දෙනවා ඇත.

3. ମନ୍ଦିର ଦ୍ୱାରା

- ඔබගේ දුරුවාට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂන පදාර්ථ මධ්‍යිකිරී වල ඇත.
 - මාස 6 කම්පුර්ණ වන තුරු මලි කිරී පමණක්ම දෙන්න.
(වෙනත් කිසිම දියර වර්ගයක් අවශ්‍ය නැත)
 - ප්‍රතිතියෙන් පසු මූල් කිරී (කොළඹටම්) බේවන රෝග වලින් දුරුවා ආරක්ෂා කරයි.
 - කිරී එරිමේ රුහක දුරුවාට මධ්‍යිකිරී වැඩි වාර ගණනක් දීමයි.
 - දුරුවාට අවශ්‍ය සැම විවෘත මධ්‍යිකිරී දෙන්න (දිවා රාත්‍රී දෙකෙහිම)

4. පෙකතිය සාත්ත්ව

- පෙකනිය විවෘතව සහ වියලුව තබන්න.
 - දරුවා නිරෝගී නම් දිනපතා නාවා පරිසිදු කරන්න.

5. අලුත උපන දරුවාගේ මානයික වරධනය වැඩි දිගුණ කිරීමට

- තුරුල් කර ගන්න.
 - දරු නැලවිල් හි ගයන්න.
 - සියුම්ව ගේරය පිරි මදුන්න.
 - මවිකිරී දෙන විට අනුලුව හැකි සැම විවම ප්‍රදරුවාට ආදරයෙන් කතා කරන්න.
 - මවිකිරී දෙන විට අසේට අසේ ගැටෙන සේ බලන්න.
 - විවිධ වර්ණවලින් යුතු සේල්ලම් බඩු අසේ ගැටෙන සේ තබන්න.

6. අනතුරු ඇගවීම්

- අසාමාන්‍ය ලෙස නිහැව සිටීම/වයිපුර හැයීම/කෙදිර ගැම.
 - හොඳුන් කිරී උරා බිතු දරුවා මවිතිරී බිම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
 - පෙකනියේ දුර්ගන්ධය, රතු වීම හෝ ග්‍රාවයක් පිටවීම.
 - අධික ලෙස ගරීරය කහ පැහැවීම/කහ පැහැය සති 2ව වඩා වයි වීම.
 - ගරීර උප්ත්‍යන්වය අසාමාන්‍ය ලෙස පහත බයීම/වයි වීම.
 - අත් පා අසාමාන්‍ය ලෙස ගය්කීම/වලුප්පුව.

- දුරුවාට සහ 4ක් කම්පුරුනු වූ විට ලදුරු ප්‍රමා සායනයට ගෙන ගොස් පරීක්ෂා කරවා ගත්ත. ඔබගේ දුරුවාගේ වර්ධනය නිසි පරිදි කිදුවේ දැයි දැනගැනීමට මසකට වරක් බර කිරා සටහන් කරවා ගත්ත. වර්ධන රේඛාව යා යුතු මාර්ගයෙන් වෙනස් වෙනස් නම් ප්‍රමා සායනයෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගත්ත.

3. ප්‍රතිඵෙකත්වරණ ලේඛනය

වයස (දැක්ව) අභි වයස සම්පූර්ණ වු විට දීමට)	එන්නත
පෙනේදී	බි : කි : පි එන්නත
ඡාය 2 සම්පූර්ණ වු විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 1 සමඟ රූත්ව එන්නත 1 (ගලපටලය, පිටගයේම හා කක්කල්කයේය) හා ගෙපටයිටිස් බි එන්නත 1 හෝ පෙන්වා එන්නත 1
ඡාය 4 සම්පූර්ණ වු විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 2 සමඟ රූත්ව එන්නත 2 (ගලපටලය, පිටගයේම හා කක්කල්කයේය) හා ගෙපටයිටිස් බි එන්නත 2 හෝ පෙන්වා එන්නත 2
ඡාය 6 සම්පූර්ණ වු විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 3 සමඟ රූත්ව එන්නත 3 (ගලපටලය, පිටගයේම හා කක්කල්කයේය) හා ගෙපටයිටිස් බි එන්නත 3 හෝ පෙන්වා එන්නත 3
ඡාය 9 සම්පූර්ණ වු විට	සරමිප
ඡාය 12 සම්පූර්ණ වු විට	ජපන් නිදිකර්පරිප්‍රදහය සහිත එන්නත
ඡාය 18 සම්පූර්ණ වු විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත, රූත්ව එන්නත
ඡාවුරුදු 3 සම්පූර්ණ වු විට	සරමිප, රුබෙල්ලා එන්නත
ඡාවුරුදු 5 සම්පූර්ණ වු විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත හා දේවීත්ව එන්නත (ගලපටලය, හා පිට ගයේම)
ඡාවුරුදු 13 සම්පූර්ණ වු විට	රුබෙල්ලා
ඡාවුරුදු 14 සම්පූර්ණ වු විට	ඒ ටි ඩි එන්නත (වයිහිටි පිටගයේම හා ගලපටලය එන්නත)
	වෙනත්

. දුරක්ෂාව වයස මාස 6 සිට මාස 6 කට වරක් විවෘතින් A අධිමාත්‍යාචාර අවශ්‍ය 5 දිනක්වා ලබා දෙන්න

වට යම් සොඛන ගැටුලුවක ඇතෙනම් විනෑම වේලාවක බිජිගේ ප්‍රදේශයේ ප්‍රවීල සොඛන දේවා නිලධාරියා සොඛන ගෙවදාන නිලධාර නො වෙනත ගෙවදානවරයෝගු ගමුවන්න.

මෙහි සඳහන් වන්නේ සියලු දරුවන් සඳහා පොදු උපදෙස් වන අතර එවා දරුවන්ගේ අවශ්‍යතාවය අනුව වෙනස් විය හැකි බව කරනුවන් සලකන්න. එක් ආහාර වේළකිද දරුවාට දිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණය සහ වේළෝ ගණනය, ආහාර පිළියෙළ කිරීමේද විකුතු කළ යුතු තෙල් ප්‍රමාණයද දරුවාගේ දරුවාට වෙනස් විය හැක.

ප්‍රෙනේ සිට දරුවාට වයස මාස 6 ක් සම්පූර්ණ වන තෙක්

- මටිකිරී පමණක්ම දෙන්න.
- දිවා රාත්‍රි දෙකෙහිදීම දරුවා ඉල්ලන සෑම විටකදීම මටිකිරී දෙන්න.
- දරුවාට ලැබෙන කිරී ප්‍රමාණවන් ලෙස ඇත්දැයි දැනගැනීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය දරුවාගේ බර මාසයෙන් මාසයට කිරී වර්ධන සටහනේ සලකනු කර බැහැමයි. තවද මටිකිරී පමණක් ලබන පදන්වක දිනකට වාර කේ වන් මුළු පහකිරීමද මටිකිරී ප්‍රමාණවන් බවට සාධකයි.



දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ පසු

- දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට වනම් දින 180 න් පසු මටිකිරී වලට අමතරව වෙනත් ආහාර දීම ආරම්භ කරන්න.
- නමුත් මෙට ප්‍රසාද නිවාසු නැතිනම්, හෝ දරුවාගේ වර්ධනය අඩුලැවීමේ අවදානමක් ඇත්නම් මාස 5 සිට අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කළ හැක.
- අමතර ආහාර භාෂ්‍යෙන් දෙන විට ආරම්භයේදී මත් ගැගේ බත් තෘප්‍ය දෙවාගේ මටිකිරී ස්වේච්ඡක් විකුතු කර දරුවාට බැඩිනි වූ විට සිටන්න. රට පසු මටි කිරී ලබ දෙන්න.
- බත් තෘප්‍යයෙන් තේ හඳු 2-3 ක් පමණ පළමු දින දෙන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දෙන ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න.
- දින 3-4ට පමණ පසු බතට ඇට වර්ගයක් (පරීප්පු වැනි) විකුතු කර මත් ගා කිවන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විවිධ ව්‍යුතු භා කොළ වර්ග විකුතු කරන්න. මාල්/ඩුඩු ලස්/ඩුඩුකරගේ තාල් මයෙකින්, පිශුදු වැනි යක්‍ර බිජුල ආහාර ද අමතර ආහාර භාෂ්‍යෙන් පමණ විකුතු කරන්න.
- දරුවාට වර්කට විකුත් ආහාරය බැඩින් භාෂ්‍යෙන් දෙන්න. එයේ දින 3-4 ක් දින පසු ගැටෙව්වක් හොමටි නම් තවත් ඇතුත් ආහාර වර්ගයක් වියට විකුතු කරගන්න.
- පරීප්පු, වට්ටක්කා, අලු කොකොල්, අර්තාපල්, කැරටි වැනි එළවුලු, තම්පලු, සාරන, ගොපුකොල, මුකුනුවන්න වැනි පළ වර්ගද මේ කාලයේදී හාංස්‍ය දිය හැක.
- දුවසට වික් වර්ක් පොඩි කරගන් / සුරාගන් කොකොල්, පැපොල්, ඉදුණු අලු පෙර, (ඉදුණු කේදී අඩු අමු) කොමඩි වැනි පළතුරක් සිටන්න.
- වේළෝ 2-3 ක් පමණ ලබ දෙන්න.
- කෑම වේළෝ අමතර දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මටිකිරී ලබ දෙන්න.



දරුවාට මාස 7 අවසානයේ සිට

සියුම් කැබේල් අඩංගු වන සේ හොඳින් පොයි කර ගන් බන්, වැළවල්, ඇට වර්ගයක්, පළා සහ මාලු/ඩුඩුල් මස් හෝ කුඩාකරගත් තාල්මැයික්සන් සමග කිවන්න. ආහාර පිළිමට පොල්කිරී හෝ තෙල් හැන්දැයි පමණ එකතු කර ගන්න. පලතුරුද දෙන්න. යක්‍ර සුලභ ආහාර දීම දරුවාගේ වර්ධනයට අන්තර්ගත වේ. ආහාර වේළෝ 2-3 ක් දෙන්න. අතරමදුට මටි කිරී දෙන්න.

වර්කට අඩු කොළේපායකින් භාගයකට වඩා වික් වැඩියෙන් දෙන්න. විකිම භුරු සිරීමට ක්‍රමක්‍රමයෙන් කැබේල් හාංස්‍ය දෙන්න. ආහාර වල විවිධත්වයක් ඇති කරන්න.

- ආහාර ගැනීමට ගෙදර වෙනම තැනක් සුදුනම් කර ගන්න. ප්‍රවාල් සාමාජිකයින් ආහාර ගැනීනා ආහාරය නිරික්ෂණය සිරීමට දරුවාට අවස්ථාව සලස්වන්න.
- කිවන ආහාර ගැනී දරුවා සමඟ ක්‍රිඩා කරන්න. රස ගැනී යියන්න.
- ආහාරය කිවන අතරතුරුදී ඔබ දරුවාට ආදර්ය බව දැනෙන්න ඉඩ හරින්න.

දරුවාට මාස 8-9 වන විට

- ප්‍රධාන ආහාරවලට අමතරව අතින් අල්ල ගෙන කෑමට යමක් දෙන්න.
- තරමක ආහාර කැබේල් හාංස්‍ය දිය හැක.
- දරුවාට ආහාර බිලෙන්ඩ් කර දීමෙන් වළකින්න.
- ප්‍රධාන වේළෝ 3-4 ක් දෙන්න.

මාස 9 - 12 දක්වා

- ප්‍රධාන ආහාර වේළෝ 3-4 ක් (වර්කට අඩු කොළේපායකින් තැක්කාලක් බැඩින්) සහ කොට් ආහාර වේළෝ 1-2ක් අතරමදුට (පලතුරු/බිජ්කට්/යෝග්‍රැම් වැනි) දෙන්න.

මාස 12 සිට

- ප්‍රවාල් ආහාර ලබ දෙන්න. ප්‍රධාන වේළෝ 3-4 ක් (වර්කට සම්පූර්ණයෙන් පුරුවන ලද අඩු කොළේපායකට වඩා) සහ කොට් වේළෝ 2ක්.
- කිකිම අවස්ථාවක ආහාර ගැනීමට බල කිරීමෙන් වළකින්න. දරුවාට හොඳින් බිඩිනි වනතුරු සිට ආහාර දෙන්න. මේ සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වේළකට පැය 2 කට පමණ පෙර සිට දරුවාට ආහාර පාන (කිරී, විස්කොතු, පැණි රස කෑම වැනි දේ) දීමෙන් වැළකි සිටින්න.
- දරුවාට පැණි රස කෑම දීම දීමා කරන්න. පැණිරස කෑමෙන් පසු වහාම වනුරෙන් කට සේදා දුමන්න.

දරුවාට රෝගී වූ විට ආහාර දීම පිළිබඳ සාමාන්‍ය උපදෙස්

- රෝග කාලයේදී දෙන ආහාර වේළෝ ගෙනන වැඩි කරන්න. රෝගය යුත් වි කට දෙකක් යනතුරුවත් අඩුම තරමින් වැඩිපූරු එක් ආහාර වේළක්වන් ලබ දෙන්න.
- දරුවාගේ වර්ධනය අඩුව වි ඇත්නම් මෙම වැඩිපූරු ආහාර වේළ දරුවාගේ බර වැඩිවි මාස 6 ක් යනතුරු වන් ලබඳ දුනු යුතුය.
- ආහාර පිළියෙළ කරන විට ගෙල් ගොදා ගැනීන්න. දරුවාගේ වර්ධනය අනුව විකුත් දරුවාට සඳහා ගොදාගෙන යුතු ගෙල් ප්‍රමාණය සිටන්න.
- ආහාර පිළියෙළ කරන විට ගෙල් ගොදා ගැනීන්න. දරුවාගේ වර්ධනය අනුව විකුත් දරුවාට සඳහා ගොදාගෙන යුතු ප්‍රමාණය සිටන්න.
- දරුවාට පාවනය වැඩුදී ඇත්නම් බිමට ගන්න දියර ප්‍රමාණය වැඩිපූරු අවශ්‍ය බැවින් වැඩිපූරු කැඳවුනුර, පළතුරු යුතු, ගොඩි පැවති බිමට ගෙන්න. ඒ සාමාජික ආහාරය බැවිදා දෙන්න.

එබේ දරුවාට ලැබෙන ආහාරය ප්‍රමාණවත්දැයි බලාගැනීමට ඇති පහසුම ක්‍රමය හම් ක්‍රමානුකූලව බර කිරී ගැනීමය.

පොදු උපදෙස්

දරුවාට පහත සඳහන් දැවලින් සම්බන්ධ පමණක් කිරීමට නොහැකි නම් මට විසින් හැකි සම විවක්දීම දරුවාගේ මානයික වර්ධනය දියුණු කිරීමට සූයාකාරකම් වෛද්‍ය තිබාරී/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙනු හමුවන්න.

දරුවා සුදුනම් විට පමණක් උත්තේපනය ලබාදිය යුතු අතර ඒ සඳහා දරුවා අකමැත්තක් දක්වන්නේ නම් බල කිරීමක් නොකළ යුතුය. විසෝ බල කිරීමෙන් දරුවාගේ සමයෙන් සාම්ප්‍රදායික වෛද්‍යවරයෙනු හමුවන්න.

දරුවාගේ මානයික වර්ධනය දියුණු කිරීමට උපදෙස් සිට කළ හැකි දේ

- මටිකිරී දෙන සාම්ප්‍රදායික දරුවා ගේ අයේ ඔබේ අයේවලට හසු කර ගන්න.
- මටිකිරී දෙන අතරතුර ලදදරුවාට ලයාන්වීතව කට්‍රා කරන්න/දරුවා නැඹුවීම ගේ ගයන්න.
- ලදදරුවාට ආදරයෙන්, සිදුම්ව කිරීමදීන්න.
- පළදරුවා නොකන්දුන් වූ විට වයට තේතුව සොයා ආදරයෙන් තුරුල් කර ගන්න.
- පළදරුවාගේ හිස කොළඹ් කිරීම ඉක්මන් කිරීමට මුතින් අතට තබන්න.
- දරුවාට සිනාකීමට උනන්දු කරවීමට ඔහු / අයෙන් සිනාවට ප්‍රතිචාර දක්වන්න.
- නොයෙක් ගබ්ද නාහා දීප්තිමත් / කැපී පෙනෙන පාට වලින් යුතු වෙනස වන සෙල්ලම් බහු ලදදරුවාට ඉහළින් එල්ලා තබා රේඛා වෙනස වන සැටි බැලීමට සළස්වන්න.

වියුතු මාස 6 සිට මාස 3 දක්වා ලදදරුවා

- මුතින් අතට වැශිර සිටින විට හිස විකාරීමට ප්‍රතුවන.
- එක් තැනක සිට තවත් තැනකට වෙනස වන දෙයක් දෙක දිගටම බලා සිටීමට ප්‍රතුවන.
- ගඩිකියේ ඇති වූ විගාල ගැඩියකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ තම සූයාකාරීන්වය නැවත්වීමෙන් හෝ විය වැඩි කිරීමෙන්ය.
- යම් උත්තේපනයක් සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් ලෙස ආ----ම----ර----වැනි ගබ්ද නැගීමේ හැකියාව ඇති.
- මට හඳුනාගෙන සිනාකීමට ප්‍රතුවන.



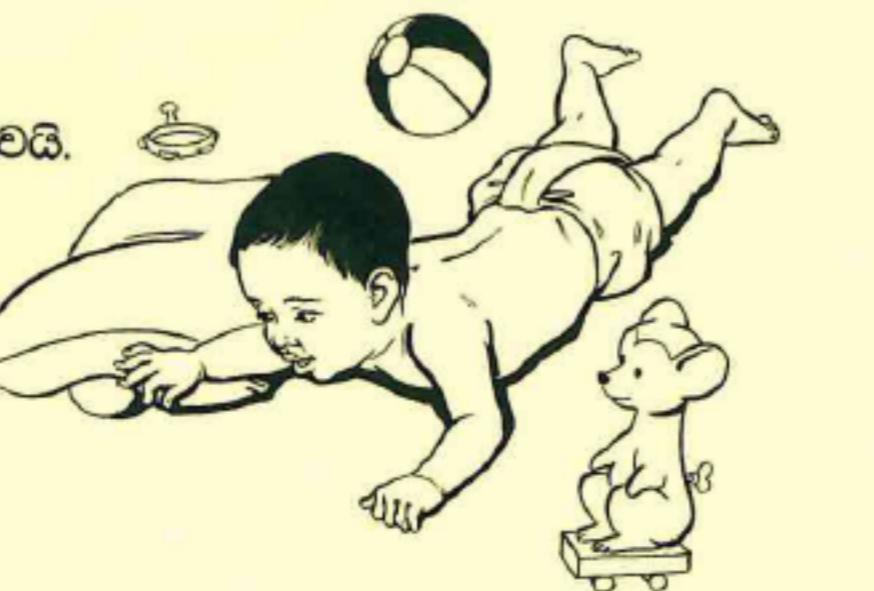
දරුවාගේ මානයික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 3 සිට කළ හැකි දේ

- ලදදරුවා තුරුල් කරගන්න, සිපගන්න. ඔහුව/අයෙට ඇසෙන යේ මදු හැඩින් ගින ගයන්න.
- පළදරුවාට කතා කිරීමට උනන්දු කරවීමට ඔහු/අයෙ නාහා නොයෙක් ගබ්ද වෙනස ප්‍රතිචාර දක්වන්න.
- පළදරුවාට මුතින් අතට පෙරලීමට උපකාර කිරීමට, මුතින් අතට, උඩු අතට, පැන්තට සිටින්න හරින්න.
- පළදරුවාට යම් හාන්ඩියක් තදින් අල්ලා ගැනීමට ඉගන්වීම සඳහා පළදරුවාගේ අතට යම් හාන්ඩියක් දී එය අල්ලා ගත්පසු සෙමින් ඉටුවට අදින්න.
- දරුවාට අත දික් කර යමක් ගැනීමට ප්‍රතිචාර දියුණු කිරීමට අන් දුරින් සෙල්ලම් බහු තැන් ගැනීමෙන් ගැනීමෙන් ගැනීමෙන් ගැනීමෙන් ගැනීමෙන් ගැනීමෙන්.



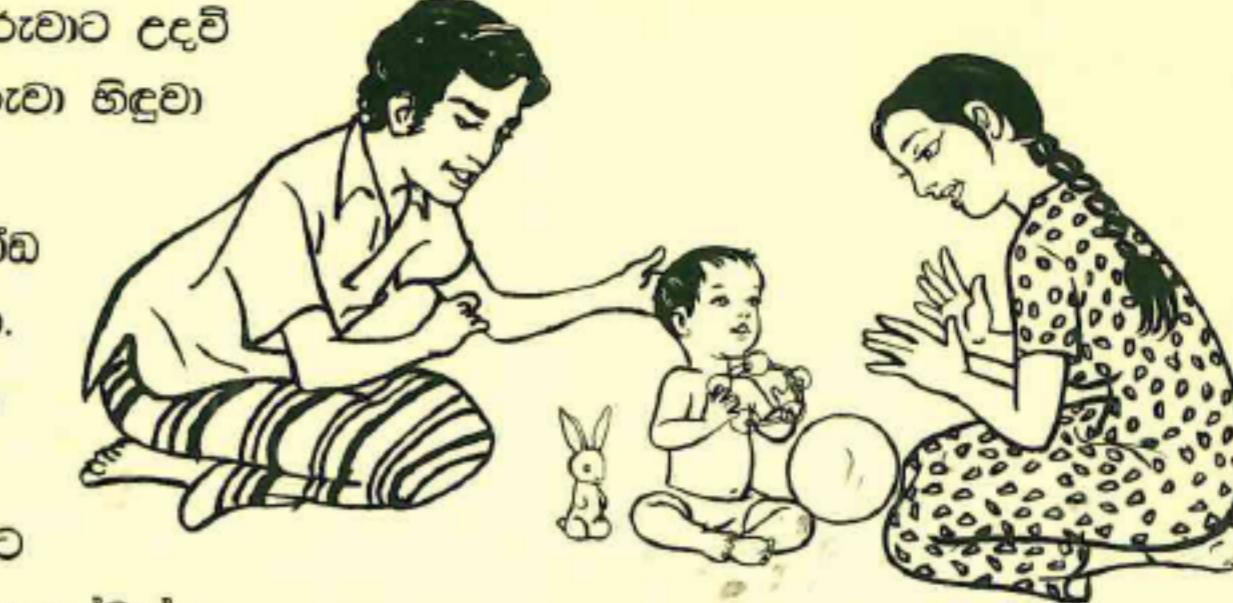
මාස 3 - 6 වියුතු දරුවා

- මුතින් අතට සිටින විට හිස හා පසුව ඉහළාට ඔසායි.
- අගේලී විකිනෙක පටලවා ගැනීමින් තම අත සමග සෙල්ලම් කරයි.
- යම් ද්‍රව්‍ය දෙසට අත දිගු කර මුළු අත්ලෙන් අල්ලා ගනියි.
- ගබ්දයක් අකුණු දෙසට හිස හරියි.
- තනි අකුරේ ගබ්ද පිට කරයි ගා---ඩි----ටා----බා---
- ගබ්ද නාහා සිනායෙයි.



මානයික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 6 සිට කළ හැකි දේ

- තනිවම හිද ගැනීමට ලදදරුවාට උදා කරන්න. ආධාර ඇතුව දරුවා හිදවා තැබීම ආරම්භ කරන්න.
- විකිවර අත් දෙකින්ම හාන්ඩි අල්ල ගැනීමට උගෙන්වන්න.
- ලදදරුවාට අනුකරණය කළ හකි ගිරී අදාගන්නා දුලු ගැනීම් ඔහුට / අයෙට වටන අනුකරණය කිරීමට උගෙන්වන්න.
- ඔබේ මුහුණා රේද්දිකින් වසමින් සහ අරීමින් දරුවා සමග හැංගීමුර්තන් සෙල්ලම් කරන්න.
- වකිනෙකට වෙනස වූ ගබ්ද පිට කරන සෙල්ලම් බහු ලදදරුවාට දෙන්න.
- ලදදරුවා විශ්වාසනට ගෙන ගොස් අවට පරිසරය පෙන්වන්න.
- වඩිනෙදා ගෙදර දොරේ සිදුවන කටයුතු අතරතුරේදී දරුවා සමග කතා කරන්න.



මාස 6 - 9 වියුතු දරුවා

- උඩු අතට වැනිර සිටින විට හිස ඔසායි.
- උඩු අතට සිට මුහුණ් අතටත්. මුහුණ් අතට සිට උඩු අතටත් හැරේයි/පෙරලෙයි.
- වක් අතකින් අනින් අතට යම් දේ මාරු කරයි.
- යම් පැඩක් නැවත නැවත ගබ්ද කරයි - බා --- බා --- බාබා- වාට---

දැනගත ගබ්ද වැදගත් කරගෙනු

දරුවාට දත් මත වූ ද සිට එවා තිරෝගිව තබාගනන්

- දරුවාට මාස 6 ක් පමණ වන විට කිරී දත් මතුවීමට පටන් ගනි.
- සමහර දරුවන්ගේ මෙම වයස වන විටන් දත් නොතිබිය හැක. විය සාමාන්‍ය තත්වයකි. දත් පැමේන් පසු මාස කොට වර්තක් දත් පරීක්ෂා කරවා ගන්න.
- දත් මතුවූ දා පටන් ද්‍රව්‍ය දෙවරක් දත් පිටිකිදු කරන්න. දත් බෙහෙන් අවශ්‍ය නොවේ.
- දත් දිරා යාම බෝවන රෝගයක් වන බැවින් අන් අයගේ කෙළ දරුවාගේ සැම සමග මුහු නොකිරීමට වග බලා ගන්න.
- (දඩ් : දරුවාගේ ආනාරුයට පිඩිම, විකිම හැන්දක් හාවිනා කිරීම)
- දරුවාට අවුරුදු 2 1/2 - 3ත් අතරදී කිරීදත් අන්ද සම්පූර්ණ වෙයි.

මානයික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 9 සිට කළ හැකි දේ

- තද පැත්ල මතුපිටක් මත සිට ගැනීමට ලදදරුවාට උදා කරන්න.
- භාර්තාකට යම් ද්‍රව්‍ය දැමීමටත්, ඉත් ඉවතට ගැනීමටත් ලදදරුවාට උගෙන්වන්න.
- වඩිනෙදා ගෙදරදී කරන වැඩ ගෙන දරුවා සමග කට්‍රා කරන්න.
- ලදදරුවාට නොයෙක් පින්තර පෙන්වා එවායේ නම් උගෙන්වන්න.
- ලදදරුවා සෙල්ලම් කරන්න.



- උදුවී නැතිව හිඳ ගනි.
- තනිවම අල්ලගෙන සිට ගනි.
- ගබේ අනුකරණය කරයි.
- තනි වචන උව්වාරණය කරයි. තේරෙමෙන් අභි ගබේ පිට කරයි.
- සරල උපදෙස් තේරෙමි ගනි. උදා: අන්පුදී ගැකීම. අන වැනිම (සම ගැනීමේදී).



මානයික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 12 සිට කළ හැකි දේ

- පළදරුවාට අවෝදිමට උගන්වන්න.
- තිවයේ අභි භුරු පුරුදු දේවල් ගෙන අසන්න.
- පළදරුවාට බේලයක් පෙරලුමට උගන්වන්න.
- පවුලේ කාමාපිකියින් ආහාර ගන්නා විට ලදදරුවා ද රට සහනාගි කරවාගන්න. අතින් අල්ලා ගෙන තනිවම කා හැකි ආහාර අන්ව දෙන්න.
- තනිවම අතින් අරගෙන කැම සඳහා බත් අට කිහිපයක් පිහානකට දමා දෙන්න.
- විදිනෙදා ඔබ දැකින, කරන නොයෙක් දේ පිළිබඳව දරුවා සමඟ කනා කරන්න.
- විවිධ දේ විස්තර කිරීමට තිවයේදී වචන පාවිච්ච කරන්න.



මාස 12 - 18 වයසෙහි දරුවා

- උදුවී නැතිව අවෝදිමට පුළුවන.
- අඩුම ගෙනයේ වචන 2-3 ක් වත් කිමට පුළුවන. උදා - දෙන්න, අර.
- භුරු පුරුදු දේවල් ගෙන අයු විට අන දිගු කර පෙන්වයි.
- කුඩා බේලයක් පෙරලුය හැක.
- අඩුම වගයෙන් ගරීරයේ වික කොටකයක්වන් (නහය, කට, අයෙ වැනි) හඳුනා ගත හැක.
- මහපට ඇතිල්ල හා ද්‍රව්‍ය ඇතිල්ල උපයෝගි කරගෙන කුඩා දේවල් අහුලා ගනි.

මානයික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 18 සිට කළ හැකි දේ

- දරුවාට පැඩි නැගීමට උගන්වන්න.
- විශාල බේලයක් අල්ලන හා විඩි කරන ආකාරය පෙන්වන්න.
- දරුවාට ගරීරයේ අවයව උගන්වන්න.
- දරුවාට තම අඹුම් ගැලවීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. අසන ප්‍රාග්‍රහ වලට සරල වචන භාවිත කරමින් සැමවීම පැහැදිලි කිරීමක් ලබාදෙන්න.
- ඔබ විදිනෙදා කරන, දැකින නොයෙක් දේ පිළිබඳව දරුවා සමඟ කනා කරන්න.



මාස 18 - අවුරුදු 2 වයසෙහි දරුවා

- උදුවී නැතිව අවෝදියි.
- උදුවී නැතිව පැඩි නැති.
- බිලෙක්ස් 2-3 ක් යොදාගෙන කුළුනයක් කාදයි.
- වචන 10 ක් පමණ කට්ට කරයි. අඩුම ගෙනයේ වචන 2 ක් සහිත වාක්‍යයක් වත් කට්ට කිරීමට හැකිය. උදා : තාත්තා වින්න - කාරය දෙන්න.
- සිප ගැනීමට තොල් උල් කරයි.



මානයික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 2 සිට කළ හැකි දේ

- තනි කකුලෙන් සිට ගෙන ගරීරයේ සමබරණවය රැකීමට දරුවාට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- දරුවාට සවයක්, සරල උඩ්ඩාවක්, මුහුණක් ඇඳීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- දරුවාට තම අත් දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- මල මුණා පහ කිරීමට වැකිකිම් භාවිතය උගන්වන්න-නමුත් බලකරන්න එප.
- දරුවාගේ දත් පිරිසිදුව තියෝගිව තබන්න. මවගේ උදුවී අභිව දත් මදන්න.



අවුරුදු 2 - 3 වයසෙහි දරුවා

- වැටෙන්නේ නැතිව දැවීමට හැකියාව ඇත.
- වැටෙන්නේ නැතිව පැඩිපෙළ දිගේ ඉහළ පහළ යාමට හැකිය.
- රුමුමක් / වකු සහිත රුපයක් ඇඳීමට පුළුවන.
- වචන 3 ක් හෝ රට වැඩි කෘෂිකාවකින් වාක්‍ය නැගීමට හැකියාව ඇත.

මානයික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 3 සිට කළ හැකි දේ

- තනි කකුලෙන් පැන යාමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- සෙල්ලම් බඩු එකට ගොඩ ගැනීමට හා භුමානුෂ්‍යව අඛරා තැබීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- නොයෙක් රුප හා වර්ණ හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- තනිවම තම කකුල් කොදා පික ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.



අවුරුදු 3 - 4 වයසෙහි දරුවා

- තනි කකුලෙන් සිට ගනි.
- පැඩියකින් පැහැදිමට හැකිය.
- සපත්තු දමීම හා අඹුම් අදා ගැනීම කළ හැක (බොත්තම් දමා ගැනීමට හැර).
- වැඩ්න හා රට පිටපත් කරයි.
- තුනට ගෙනන් කරයි.
- අඩුම තරමින් උඩ-යට, ලහ-දුර වැනි පද දෙකක්වන් දෙනි.
- සම්පූර්ණ හා සමහර විට කෘෂිකාව වාක්‍ය හාවිත කළ හැකිය.



- දුරවාච තනි කකුලෙන් පැහිම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වලට ඉඩ ලබා දෙන්න.
 - පින්තුර කැපීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - දුරවාච තම අදුම් වල බොත්තම් දමා ගැනීමට උගෙන්වන්න.
 - ස්තූතියි, කරණුකර වැනි හාවිතා කළ යුතු සමාජ ආචාර උගෙන්වන්න.
 - දුරවා අසහ ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුරු සපයන්න.
 - ප්‍රශ්නවලට බොරු පිළිතුරු සැපයීම හෝ පිළිතුරු සැපයීම පමා කිරීම නොකරන්න.
 - කේඩිව යාම, ආහාර පිකීම, කේල්ලම් බඩු පිළිවෙළකට අසුරා ගැනීම වැනි ප්‍රව්‍යෙන් ක්‍රියාකාරකම් වලට දුරවා සහභාගි කරවාගන්න.



අවුරුදු 4 - 5 වයසැති දැරවා

- තහි කකුලෙන් පැහිමට හැකිය.
 - තහිවම ඇඳුම් ඇඳුගති.
 - තහිවම ආහාර ගති.
 - සරල මිනිස් රුප ඇඳුමට හැකියාව ඇතේ.
 - සේල්ලම් කරන විට අන් දරුවන් හා සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරයි.
 - ක්‍රියා පදාය, අතිත, වර්තමාන සහ අනාගත කාල වලට අනුව නිවැරදිව භාවිතා කරමින් පින්තුරයක් විස්තර කිරීමෙන් තහි නම සහ වියස පත්‍රා හා හැඳුනු ලබයි.



କିମ୍ବାନୁ ମାଲିଯବା

සන්නිවේදනය : කරා කිරීම හා ගවන්ලම

- සයනාත්මක මහ පෙන්වීම් වෙනුවට ධනාත්මක මහ පෙන්වීම් කරන්න

ධනාත්මක ව දේවල් ප්‍රකාශ කිරීමේද උමයි එළාට බොහෝ සෙයින් එකහ වෙති. උදාහරණයක් වශයෙන් පූරුව පද්දන්න එපා කිවිවොත් එය නැවත කිරීමට පෙළඳුමට ඉඩ ඇත. එහෙත් පූරුවේ කෙළින් ඉදගත්තොත් හොඳයි තේද කියා කිවිවොත් එයට අනුම් කන් දීමට පෙළඳීන්න පූරුවනා.

 - දරුවා ඉදිරියේ ඔහු/අය සිටින බව තොතකා දරුවා ගැන කතා කිරීමෙන් වළුකින්න

දරුවන්ගේ වැරදි ඔවුන්ට අසෙකන්නට වෙනත් කෙනකුට කිවිවොත් ඔවුන් අනාගතයේ එම වැරදි නොකරයි කියා සමහර දෙමාපියෝ සිතති. එහෙත් එය එයේ වන්නේ නැත. එය දරුවාගේ හිතට වේදනාවක් ඇති කරන අතර මට්ටයන් පිළිකුල් කිරීමට ද ඉඩ ඇත.

 - දරුවාට යම් ප්‍රග්නයක් ඇති වූ විට වහා මදිහත් වී එය විසඳුන්නට යාමත් එතරම් සුදු නැතු එ වෙනුවට දරුවා සමග එකතු වී එම ප්‍රග්නය විසඳුමට උත්සාහ කරන්න. අනාගතයේ ඇති වන ගැටලු විසඳා ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රහානුව හා ආත්ම විශ්වාසය එයින් ලැබේ.
 - දරුවා වෙනත් දරුවකු සමග සැකඳීම

යම අංකාධිකත්වය සහ දුරවාච වැඩි හැකිය ඇති දුරවකු සමග සැසදීම කුදා යැයි සමන්ව දෙමාපියේ සිතති. මෙය දුරවාගේ ආත්මාහිමානය හානිකර වේ. මෙය කිරීමෙන් වළකින්න.

විනය : නික්මසී

ගාරික දූතුවම් (පහර දීම, කම්මුලට ගැකීම, කනු ඇදීම ආදිය) ප්‍රමාදීන් හික්මත්වීමේ සුදුසු ම කුමය ලෙස සමහර දෙමටිපියෝ යිතති. වහෙන් එය කාර්යක්ෂම කුමයක් නොවේ. ලංකාවේ කෙරුණ සම්ක්ෂණයකින් එම්බ්‍රිඩ්‌නේ ගාරික දූතුවම් නිසා දරුවන්ට නොයෙක් මානකික ගැටුම් අති වෙන බවය. අපේක්ෂිත යහපත් ප්‍රතිචල ලබා දෙන බවට ඔප්පු වී ඇති වෙනත් විකල්ප විනය ඇති කිරීමේ කුම නිබේ.

- වවත්වලට වඩා ත්‍රියාව කැසි

දරවන්ගෙන් තමා කුමක් බලාපොරොත්තු වන්නේද යන්න ආදර්යය මගින් උගන්වන්න. උදාහරණයක් වශයෙන් ස්ථූතිය යන්න කිම ප්‍රහුණු කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නම් ඔබ වෙනුවෙන් යමක් කළ විශාල ස්ථූතිය පවසන්න.

- අවධාරය කිහි නොකළුනා

ප්‍රමාණේ අයහාන් වර්යාවන් ප්‍රතිසේජ්ප කරන්න. යහාන් වර්යාවනාට අවධානය දැක්වන්න. අවධානය ගෙන දෙන වර්යාවන් ඔවුන් නවත නවත කරනු ලැබේ. විහෙන් කෑ ගැසීම හෝ වේචුලෙන් තැබූම පවා අවධානය යොමු වන වර්යාවන් බව මතක තබාගන්න. අවධානය කොළඹත්ම නොලබනවාට වඩා කෑ ගැසීමෙන්වත් මිනින්දූ කිපයක අවධානය ලබා ගැනීමට ප්‍රමාද උත්සුක වෙයි. ප්‍රමාණේ යහාන් වර්යා පිළිබඳව අවධානය දැක්වීම ඉතා වැදුගත්ය. ඔබේ දරුවා නිහාවිට පොතක් කියවයි ද ඔහුව අයව වර්ණනා කරන්න අවධානය ගෙනෙන වර්යාව නවත කරනු ලබයි යන මුළ ධර්මය මතක තබා ගන්න.

- ## ● କିମ୍ବା କିମେ

පදරවෙන්ට සහ අවෝදුමට පුරුදු වන දරවන් හිස්මලවීමට සිමාවන් පැහැවීම කළ හැකි නොදු කුමයකි. උදාහරණයක් වශයෙන් සටහ 7න් පසු ව රුපවාහිනි යන්ත්‍රය පාවිච්චි කිරීමෙන් වැළකිය යුතු නම් එය ප්‍රමාද සන්සුන්ව සාමාන්‍ය පරිදි දැනුම් දෙන්න. තවත් වේලාවක් එය නැරඹීමට ප්‍රමාද බ්බගෙන් ඉල්ල සිටියනොත් රුපවාහිනිය නරඩින කාල සිමාව මතක්කරදී රුපවාහිනිය වසා දුමන ලෙස පවසන්න. තව දුරටත් ප්‍රමාද කන්නලවී කරමින් හඳුමින් ඉල්ල සිටියනොත් ඔබම රුපවාහිනි යන්ත්‍රය වසා දුමන්න. එහෙත් කෝපයක් නො කළකිරීම් ස්වභාවයක් නොදුන්වා එය කළ යුතුයි.

- ## • සටහන් සහ උග්‍රයන්

ප්‍රමාදකුගේ යහපත් ක්‍රියා වෙත අගය කරන බවට ප්‍රමාදය හැඟවීමට හොඳ ක්‍රමයක් වන්නේ සටහන් තබා ගැනීමය. උදාහරණයක් වගයෙන්, ප්‍රමාදය රු කිසේ වේල නිසි පරිදි කා අවසන් කළේද යනු සටහන් කළ භාකිය. මෙබදු එක් අවස්ථාවකට තරුවක් බැංශන් යොදා - තරු කිපයක් එක් එ වූ විට ඒ කදානා තැග්ගක් දීමද කළ භාකිය. වයෝමහල් ප්‍රමාදින්ට වඩා ක්‍රිඩා ප්‍රමාදින්ට මේ ක්‍රමය යොශ්ගේ මේ

- കുറഞ്ഞ

දරුවාගේ හැඟීම් පාලනය කර තමා කළ දේ එතටම් හොඳ නැති බව ගැන කළේපනා කිරීමට ලමයාට කාලය දීම තව තුමයකි. මේ සඳහා ලමයාට බාධා විය හැකි දේවල් කිරීමට නොහැකි පරිසරයක් තෝරා ගත යුතුය. කාමරුයක බඩු රහිත මුල්ලක්, බඩු ස්වල්පයක් සහිත කාමරුයක් යන ස්ථාන ඉදුණු නිදහස්ය. ලමයාට පාලනය කර ගත නොහැකි වූ අවස්ථාවක ඔහුව හෝ අයට මේ කළින් තෝරාගත් තැනක ස්වල්ප වේලාවක් (ලමයාගේ වයස අනව) වාඩි වී හෝ නැගිට හෝ කිරීමට සැබුස්ථාන

විනය පිළිබඳ පොදු රිති සිංහල

- මවිපිය දෙදෙනා තම ප්‍රමධින් හික්මතීමට යොදු ගන්නා කුම පිළිබඳව එකැග්‍රවයක් තිබිය යුතුය.
 - එකම වැරදේදුක් සඳහා දෙන දැකුවම සියලු දරවන්ටම සමාන විය යුතුය.
 - ප්‍රජා තර්ජන කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය කියන දේ කරන්න කළ හැකි දේ පමණක් කියන්න.
 - ප්‍රමධින්ගෙන් අසාධාරණ ඉල්ලුම් නොකරන්න ඔවුන්ගේ වයස හා අවස්ථාව ගැන සැලකිලුම්න් වන්න. නිදුසුනක් වශයෙන් අවුරුදු තුනක ප්‍රමයකුගෙන් මේසය මත නොවැවෙන පරිදි ආහාර ගැනීම බලාපොරොත්තු විය නොනැකිය.
 - ප්‍රමධි සමග කතා කරමින් අන්තර් සඩුතා පවත්වන්න. ඔවුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වහ දේ පැහැදිලි ව දැක්වන්න. වැඩිමහළ් ප්‍රමධින් සමග තර්කාජ්විතව සංවාදයේ යොදුන්න. කට්‍ය කිරීමේද සන්නන් වන්න.

1. பிரசுத்தின் பின்னர் கவனிக்கவேண்டியது

- சூடிய விரைவில் குழந்தையை தாயிடம் அரவணைக்கக்கொடுப்பதால்
 - பிற்பு அரை மனித்தியாலத்தக்குள் தாய்பாலுட்ட ஆரம்பிக்கலாம்.
 - குழந்தையை உண்மாக வைத்திருக்கலாம்.
 - குழந்தையை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கலாம்.
- வைத்திய சாலையிலிருந்து வெளியேற முதல்
 - குழந்தைக்கு பிசீஸீ. கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
 - தாயிற்கு விற்றமின் A. (மேலதிக அளவு), ரூபெல்லா தடுப்பு மருந்து (முன்பு கொடுக்கப்படாவிடல்) கொடுத்தல்.

2. குழந்தையை உண்மாக வைத்திருங்கள்.

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

பிரசுத்தின் பின் வீடு சென்றவுடன் உங்கள் பகுதி கு.ந.உ க்கு அறிவியுங்கள். அவர் வீட்டுக்கு வந்து உங்களையும் குழந்தையையும் பரிசோதித்து, தேவையான அறிவுரை கூறுவார்.

3. தாய்பாலுட்டல்

- தாய்பால் குழந்தைக்குத் தேவையான எல்லா போசனை பதார் த்தங்களையும் கொண்டுள்ளது.
- குழந்தையின் 6 மாதம் வரையும் தாய்பால் மட்டும் கொடுக்கவும். (வேறு நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டாம்)
- குழந்தை பிறந்தவுடன் சுரக்கும் பால் (கடும்புப்பால்) குழந்தையை ஆபத்தான நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கும்.
- அடிக்கடி பாலுட்டுவதால் பால் சுரப்பது அதிகரிக்கும்.
- குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப தாய்பாலுட்டவும் (இரவும், பகலும்).

4. தொப்புள் கொடிப்பராமரிப்பு

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

5. குழந்தையையின் உளவிருத்தியைத் தூண்டுதல்

- குழந்தையை அரவணையுங்கள்.
- தாலாட்டுப்பாடுங்கள்.
- குழந்தையின் உடலைத் தடவிவிடுங்கள்.
- சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதும், பாலுட்டும் போதும் குழந்தையுடன் அன்பாகப் பேசுங்கள்.
- பாலுட்டும் 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 துநாற்றமுள்ள பதார்த்தம் வெளியேறுதலும், சிவந்து இருத்தலும்.
- பிற்பு 72 மணித்தியாலங்களுக்குள் உடல் மஞ்சள் நிறமாதல், அல்லது 2 கிழமைக்கு மேலும் உடல் மஞ்சள் நிறமாக இருத்தல்.
- குழந்தையின் உடல் வெப்பநிலை அசாதாரணமாகக் குறைந்தோ, சூடியோ இருத்தல்.
- அவயங்களில் அசாதாரண அசைவு / வலிப்பு.

7. 4 வார முடிவில் குழந்தையை, குழந்தைகள் நல பினி 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 உத்தியோகத்தரர் / குடும்பச் சுகாதார தாதிய் சேகோதரி / சுகாதார வைத்திய அதிகாரி / வேறு வைத்திய அதிகாரியை அனுகூதல் வேண்டும். இதன் மூலம் அடுத்த காப்பத்தினைப் பிற்போட்டு, இக் குழந்தையின் வளர்ச்சியையும், விருத்தியையும் முன்னேறச் செய்யலாம்.

10. தடுப்பு மருந்து அட்டவணை

வயது	தடுப்பு மருந்து
பிறந்தவுடன்	பிசீஸீ.
2ம் மாதம்	போலியோ -1. முக்கூட்டு-1 (தொண்டை கரப்பன், குக்கல், வலிப்பு) மஞ்சட்காமாலை தடுப்பு-1.
4ம் மாதம்	போலியோ -2. முக்கூட்டு-2 மஞ்சட்காமாலை தடுப்பு-2.
6ம் மாதம்	போலியோ -3. முக்கூட்டு-3. மஞ்சட்காமாலை தடுப்பு-3.
9ம் மாதம்	சின்ன முத்து தடுப்பு மருந்து, விட்டமின் ஏ (மேலதிக அளவு)
12ம் மாதம்	யப்பான் முளைக் காய்ச்சல்
18ம் மாதம்	போலியோ -4, முக்கூட்டு-4, விட்டமின் ஏ (மேலதிக அளவு)
3 வயது	சின்னமுத்துடன் ரூபெல்லா அல்லது தளித்தனியாக, விட்டமின் ஏ (மேலதிக அளவு)
5 வயது	போலியோ -5, இருகூட்டு, (தொண்டை கரப்பன், வலிப்பு)
13 வயது	ரூபெல்லா
14 வயது	வயது வர்ந்தவர்களுக்கான இருகூட்டு (வலிப்பு, தொண்டைகரப்பன்) வேறு

உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படும் தடுப்புசி மருந்துகள் உயர்தரமானது. தடுப்புசி 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 சுரிதாக பக்க விளைவுகளினால் வைத்தியசாலை அனுமதி தேவைப்படுகின்றது. (உதாரணம் - காய்சலுடனான வலிப்பு, மிகவும் பாரதாரமான ஒவ்வாமை உடல் முழுதும் பருக்கள் போன்றவை).

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

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

எதாவது பிரச்சனை ஏற்பட்டால், உங்கள் பகுதி கு.ந.உ / சுகாதாரவைத்திய அதிகாரி / வேறு வைத்திய அதிகாரியை அறுகவும்.

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 (இருவும் பகலும்)
- குழந்தை போதுமான அளவு தாய்ப்பாலைப் பெறுகின்றதா எனக் கண்டிரவதற்குக் குழந்தையை மாதத்திற்கு ஒரு தடவை நிறுத்து, அதனை வளர்ச்சி வரைபில் பதிவதே சிறந்த முறையாகும். மேலும் தாய்ப்பாலை மட்டும் அருந்தும் சிக, ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 6 தடவைகளாவது சிறநீர் கழிப்பின், இது போதுமானவு தாய்ப்பால் கிடைப்பதென்பதற்கு 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 5 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 சிறுகுளிக்கைகளாக்கப்பட்ட இறைச்சி / மீன் / கருவாடு சரல் 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, பூசனி, சாம்பல் வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, கரட், இலைக்கறிவகைகள் என்பவற்றை அறிமுகப்படுத்தலாம்.
- மசித்த பழங்கள் வாழைப்பழம், ப்பாசி, மாம்பழம், வத்தகைப்பழம் தினமும் ஒரு தடவை கொடுக்கலாம்.
- இயலுமாயின் 2-3 தடவைகள் பிரதான உணவுகளை வழங்கவும்.
- பிரதான உணவுகளுக்கிடையில் குழந்தையின் தேவைக்கேற்பத் தாய்ப்பாலுட்டவும்.



குழந்தையின் 7 மாத முடிவில்

சிறிய துணிக்கைகளாக்கப்பட்ட உணவை கொடுத்தல். சோற்றுடன் மாக்கறி, 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 தாய்ப்பாலுட்டுங்கள்.

ஒரு பிரதான உணவு தேனீர் கோப்பையின் $\frac{1}{2}$ (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 கடவுயை 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 ($\frac{3}{4}$ தேனீர் 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 தேனீர் கோப்பையை விட அதிகம்) இரு இடைப்பட்ட உணவு.
- குழந்தையை உண்ண கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.
- குழந்தைக்குப் பசி எடுக்கும் வரை பொறுத்திருக்கவும். இதற்காக பிரதான உணவிற்கு 2 மணித்தியாலமனவிற்கு முன்பிருந்தே எதுவித உணவோ, பானமோ (டை : பால், பிஸ்கட், இனிப்புகள்) கொடுக்க வேண்டாம்.
- இனிப்பு பண்டங்களை குறையுங்கள். இனிப்புப் பண்டங்களை உண்டபின் குழந்தையின் வாயை நன்கு கழுவிவிடவும்.

குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் பொழுது கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

- நோயற்றிருக்கும் 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.
- வயிற்நோட்டத்தினால் குழந்தை பாதிக்கப்பட்டால், அதிகளவு நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும். ஜீவனி, கஞ்சி, பழச்சாறு, தேனீர் போன்ற மேலதிக நீராகாரம், சாதாரண உணவுடன் கொடுத்தல் வேண்டும்.

குழந்தைக்கு கொடுக்கப்படும் உணவு போதுமானதாவென, கிரமமாக நிறுப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

உள் விருத்தியைக் கண்காணித்தல்

பொது அறிவுரைகள்

குழந்தை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவற்றில் சிலவற்றைச் செய்யாவிடின் அல்லது முழுமையாக செய்யாவிடில், தாம் எவ்வாறு மனவிருத்தியைத் தூண்ட வேண்டுமெனக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு மாத காலத்திற்குச் செய்த பின்னரும், ஏந்தவோரு முன்னேற்றமும் இல்லாதுவிடில் உங்கள் பகுதி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது வேறு வைத்திய அதிகாரியை அனுக வேண்டும்.

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

குழந்தையின் பிறப்பு முதல் வீட்டில் தூண்டுதல்

- மாலூட்டும் போது கண்ணோடு கண் தொடர்பு வையுங்கள்.
- மாலூட்டும் போது தாலாட்டுப் பாடுங்கள் / அன்பாகக் கதையுங்கள்.
- மெதுவாகத் தடவுங்கள்.
- குழந்தை சிறுங்கும்போது அன்பாக அரவணையுங்கள்.
- குழந்தையின் புன்னகைக்குப் பதிலளிப்பதன் மூலம் புன்னகைக்கத் தூண்டுங்கள்.
- வயிற்றுப்பக்கமாக 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 ஆசீ ஒழு சுசு 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 உதவுவும்.
- 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. (இருந்தல், குப்புறப்படுத்தல்)



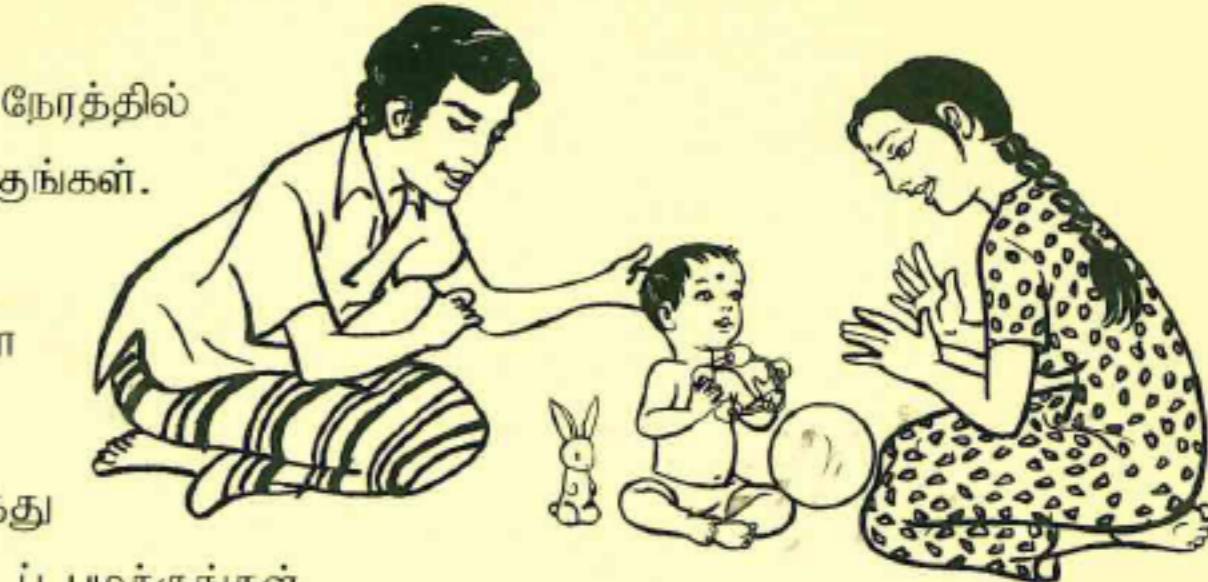
3 மாதம் தொடக்கம் 6 மாதக் குழந்தை

- வயிற்றுப்புறமாக படுத்திருக்கும் போது தலையையும், மார்பையும் உயர்த்துதல்.
- விரல்களை பின்னுதல், கைகளால் விளையாடுதல்.
- கைகளை நீட்டிப் பொருட்களைப் பற்றிப்பிடுத்தல்.
- ஒலியை நோக்கி தலையைத் திருப்புதல்.
- காடா 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 பிடிக்கப் பழக்குங்கள்.
- குழந்தைக்குப் பிடித்தமான ஒசையுடைய சொற்களை மீள உச்சரிக்க ஊக்குவிழுங்கள்.
- கைகளால் முகத்தை மறைத்து ஒளித்துப் பிடித்து விளையாடப் பழக்குங்கள்.
- வேறுபட்ட ஒலியுடைய விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுங்கள்.
- குழந்தையை வெளியில் அழைத்து சென்று குழலைக் 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 பல முளைத்திருப்பின், அதனை ஆரோக்கியமாகப் பேணுங்கள்.

- 6 மாதத்திலிருந்து பிள்ளைகளின் பாற்பற்கள் முளைக்கத் தொடங்குகின்றன.
- எல்லா குழந்தைக்கும் இந்தவயதில் பல இருப்பதில்லை. பல இருப்பின், 6 மாதத்திலிருந்து ஒரு தடவை முன்பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.
- பல முளைக்கத் தொடங்கியதிலிருந்து தினமும் இரு தடவையாவது பற்களைச் சுத்தமாக்கவும். பற் பசையைப் பாவிக்கத் தேவையில்லை.
- பங்குத்தை தொற்றுக்கூடிய வருத்தமாகும். எனவே மற்றவர்களின் உமிழுந் பிள்ளைகளின் உணவுடன் கலப்பது தடுக்கப்பட வேண்டும். (உதாரணம் - உணவை ஊதி ஆற வைப்பது, எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் ஒரே கரண்மையை ஒரே நேரத்தில் பாவிப்பது).
- பிள்ளைகளின் 2 வயது முதல் 3 வயதிற்குள் பாற்பற்கள் எல்லாமே முளைத்து விடும்.

9 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

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



9-12 மாதக் குழந்தை

- உதவியின்றி இருக்கல்.
- எழுந்து நிற்கும் போது உதவியுடன் நிற்றல்.
- ஒலிகளை மீண்டும் சொல்லுகிறதல்.
- அர்த்தமுள்ள சத்தங்களை எழுப்புகிறதல்.
- ஒரு சில சொற்களை உச்சரித்தல்.
- சிறிய இலகுவான அறிவுறுத்தல்களைச் செய்தல்.
(கைத்தட்டுதல், கை அசைத்தல்)



12 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- அவனை / அவனை தானாகவே நடக்க உதவுகின்றன.
- 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 விளாக்களுக்கு 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 ஒர் இரண்டு சொற்றொடரை பாவித்தல் அம்மா வா, பந்து தா
- முத்தம் கொடுக்க உதடுகளைக் குவித்தல்.

2 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தைக்கு ஒரு காலில் சமயிலையில் நிற்க விடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு வட்டம், முகம், நேர் கோடு 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 பந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.



3-4 வயதுக் குழந்தை

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



4 வயது முதல் வர்த்தில் 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 ஈடுபடுத்துவதாக் (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.
- விளைச்சொற்களைச் சரியான காலங்களில் பயன்படுத்தி படங்களை விபரித்தல்.
- பெயர், வயது என்பவற்றை சரியாகக் குறிப்பிடல்.



திறமையுள்ள பெற்றோர்த்தன்மை

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

தொடர்பாடல் : கேட்டலும் பேசுதலும்.

- எதிர்மறையான சொற்களை தவிர்த்து நேர்மறையான சொற்களைப்பாவிக்கவும். நேர்மறையாக இருப்பதன் மூலம் பிள்ளைகள் அதிக கீழ்ப்படிவுள்ளவர்களாக மாறுவார்கள். உதாரணமாக கதிரையை ஆட்ட வேண்டாம் என்று கூறுவதற்கு 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 திரும்பாததைத் தவிர அவர்களது தவறான நடத்தையில் மாற்றம் வராது.

- பிள்ளைகள் ஏதாவது பிரச்சினையில் இருக்கும் போது அப்பிரச்சினையை நீங்கள் தனியே தர்க்க வேண்டாம். மாறாக அவர்களுடன் சேர்ந்து தீர்ப்பதற்கு உதவி புரியுங்கள். இப்படி செய்வது நீண்ட கால அடிப்படையில் பிள்ளைகளுக்கு நம்பிக்கையை வளர்ப்பதோடு பிரச்சினைகளை கையாள் வதற்கு உதவும்.

- ஒரு பிள்ளையை மற்ற பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடுவதைத் தவிர்த்தல். குழந்தையின் நடத்தையை திருந்துவதற்கு நல்ல நடத்தையுள்ள மற்ற பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடுவதல் ஒரு நல்ல முறையென்று சில பெற்றோர்கள் நம்புகின்றார்கள். ஆனால் இம்முறை பிள்ளைகளின் தன்மீப்க்கையைச் சிதைக்கும். எனவே இதைத் தவிர்க்கவும்.

இழுக்கம் பேனுதல்

உடல்ரீதியான தண்டனைகள் (அடுத்தல், கன்னத்தில் அறைகல், முடியைப்பிடித்து இழுத்தல்) ஒழுக்கம் பேனுவதற்கான நல்ல முறையென சில பெற்றோர்கள் நம்புகின்றார்கள். ஆனால் அது அப்படி அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உடல்ரீதியான தண்டனைகள் பிள்ளைகளின் மனீதியான பிரச்சினைகளுக்கு இட்டுச் செல்லும்.

இருந்தாலும் பல நேர்மறையான முறைகள் ஒழுக்கத்தை பேனுவற்காக உண்டு

- கவனத்தில் எடுத்தலும் அசட்டை செய்தலும். நல்ல நடத்தைகளுக்கு கவனத்தை செலுந்தும் அதே நேரம் பிள்ளையின் கூடாத நடத்தைகளை அசட்டை செய்தல். பிள்ளைகள் கவனத்தையீப்பதற்காக திரும்பத்திரும்ப செய்வார்கள். ஆனால் ஏதாவது செவியைப்பிடித்து திருக்குதல் ஆகியன கவனத்தில் எடுத்தலே ஆகும்.

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

- நேர்மறையான நடத்தைகளுக்கு கவனத்தை செலுந்துதல் 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 இருவு 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 கோத்தையோ அல்லது துக்கத்தையோ காட்டாமல் தொலைக்காட்சியை அணுத்து விட வேண்டும்.

புள்ளியிடுதலும் பரிசு கொடுத்தலும்.

சிறு பிள்ளைகளின் நல்ல நடத்தைகளைப் பாராட்டுவதற்கு இது சிறந்த முறையாகும். அவர்களின் ஓவ்வொரு நல்ல நடத்தைக்கும் ஒரு நடச்த்திரம் (புள்ளி) வழங்கவும் குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையான நடச்த்திரங்களைப் பேர்த்தவுடன் பிள்ளைக்கு ஒரு பரிசு வழங்க வேண்டும்.

நேரம் கழித்தல்.

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

இதை செய்வதற்கு பிள்ளைக்கு குறைந்தாலும் 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.

இழுக்கத்தை பேனுவதற்கு தேவையான சில பொதுவான வறையறைகள்.

- பிள்ளைகளின் ஒழுக்கத்தைப் பேனுவதற்கு இரண்டு பெற்றோர்களும் எழுமறைறையை பின்பற்றுவதென ஒரு உடன்பாடுக்கு 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 சாபிட வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது பிள்ளையால் முடியாத காரியமாகும்.

- உங்களது பிள்ளைகளுடன் பேசுங்கள் மற்றும் கலந்து கொள்ளுங்கள். உங்களது எதிர்பார்ப்பை தெளிவு படுத்துங்கள். காரணத்தை தெரியப்படுத்தி கலந்து ஆலோசியுங்கள். அமைதியாகப் பேசுங்கள்.

සටහන් - ගුරිප්පාකල්



දුරටා නොදින් වැඩිහිත් දැයි දුනෙගනීමට මසකට වර්ත නොවරදාවාම බර කිරාගන්න.
පිළ්ලා නන්දාක බෞද්ධියාචාරීන ආර්ථික පිළ්ලායායෙහි තෙවරාතු මාත්‍රන්තොරුම නිරුක්කවුම.



දුරටාගේ දිග/උස ද වරින් වර මැන් බලා සටහන් තර ගැනීමදී වැදුගත්තේ.
පිළ්ලායින් න්‍යාම්/ශ්‍රායරත්තනක් කාලත්තීරුණුක් කාලම අභ්‍යන්තු පත්‍රිව ජේය්තලුම මුක්කියමාගුම.



ආදරු, සුරක්ෂිතාවය හා අත්දැකීම් ලැබෙන තරමට ඔවුන් දුරටා
වහාත බුද්ධිමත් වේ.

පෙරුවුකොස්ට අස්ථු, පාතුකාපු, අනුපවය එස්පෙෂ්‍රලුප
පොහුත්තේ පිළ්ලායින් ප්‍රතිචාලිත්තනම අභ්‍යන්තුවුම.



දුරටාට මතා රැකිවරණයක් ලබාදීමට ඔවුන් ප්‍රවාහ සැලැසුම්
කරගන්න.

පිළ්ලායින් සිංහ ත පරාමාරිප් පිරි කාක තැන්ත
කුමෝපක්කුප්පාට්ඩන මෙරුකොස්වතු ඉතුවියාක අභ්‍යන්තුවුම.

මෙම පොතෙහි

- ඔබගේ දරුවාගේ සොඛනය තත්ත්වය, ප්‍රතිශක්තිකරණය, වර්ධනය සහ සංවර්ධනය පිළිබඳව ද
 - වයසට අනුව දරුවාට රැකවරණය/ ආහාර/ලත්තේපනය ලබා දීම පිළිබඳව ද

වදුගත තොරතුරු අධිංගු වේ

இந்தப்புத்தகம்

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

முக்கிய தகவல்களைக்கொண்டுள்ளது

கர்ணாகர மேய ஓர்க்கிதல் தலைந்து
தயவுசெய்து இதனை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும்

පත්‍ර සඳහන් සෑවාන වලට දරවා ගෙන යන සම් අවස්ථාවකිදීම මෙම පොත රැගෙන යන්න

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

- පුද්ගලික සායනය
 - ප්‍රතිලේ වෛද්‍යවරයා
 - දින්ත වෛද්‍යවරයා
 - බාහිර රෝගී අංගය
 - විශේෂජල වෛද්‍ය සායනය
 - දුරටු රෝගාල් ගත කරන විට
 - පාසැල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය

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

මෙන් සඳහන් වන්නේ සියලුම දරුවන සඳහා වූ පොදු උපදෙස් මාලාවක් වන අතර දරුවාගෙන් දරුවාට එවා වෙනස්විය හැක. ඔහේ දරුවා ගේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ කිසියම් සැකියක් ඇත්තම් කරුණුකර ඔහුගේ ප්‍රදේශයේ ප්‍රවීණ සෞඛ්‍යය සේවා නිලධාරීය/ සෞඛ්‍ය වෙදුන නිලධාරී හෝ වෙනත් වෙදුනවරුකු හමුවන්න.

இவை சகல குழந்தைகளுக்கு கும் போதுவான 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.

ජක්සන් පානින්ගේ පො අරමදල [යුතිසෙග්] සහ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ දැනුගැනීමෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවත් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය විසින් නිකත් කරන ලදී

சுகாதார அமைச்சரின் குடும்ப சுகாதாரப் பணியகத்தால் ஜக்கியநாடுகள் சிறுவர் நீதியம் உலகசுகாதார நிறுவனம் என்பவற்றின் உதவியுடன் தயாரித்து வெளியிடப்பட்டது.

Issued by the Family Health Bureau of the Ministry of Health in collaboration with UNICEF and WHO