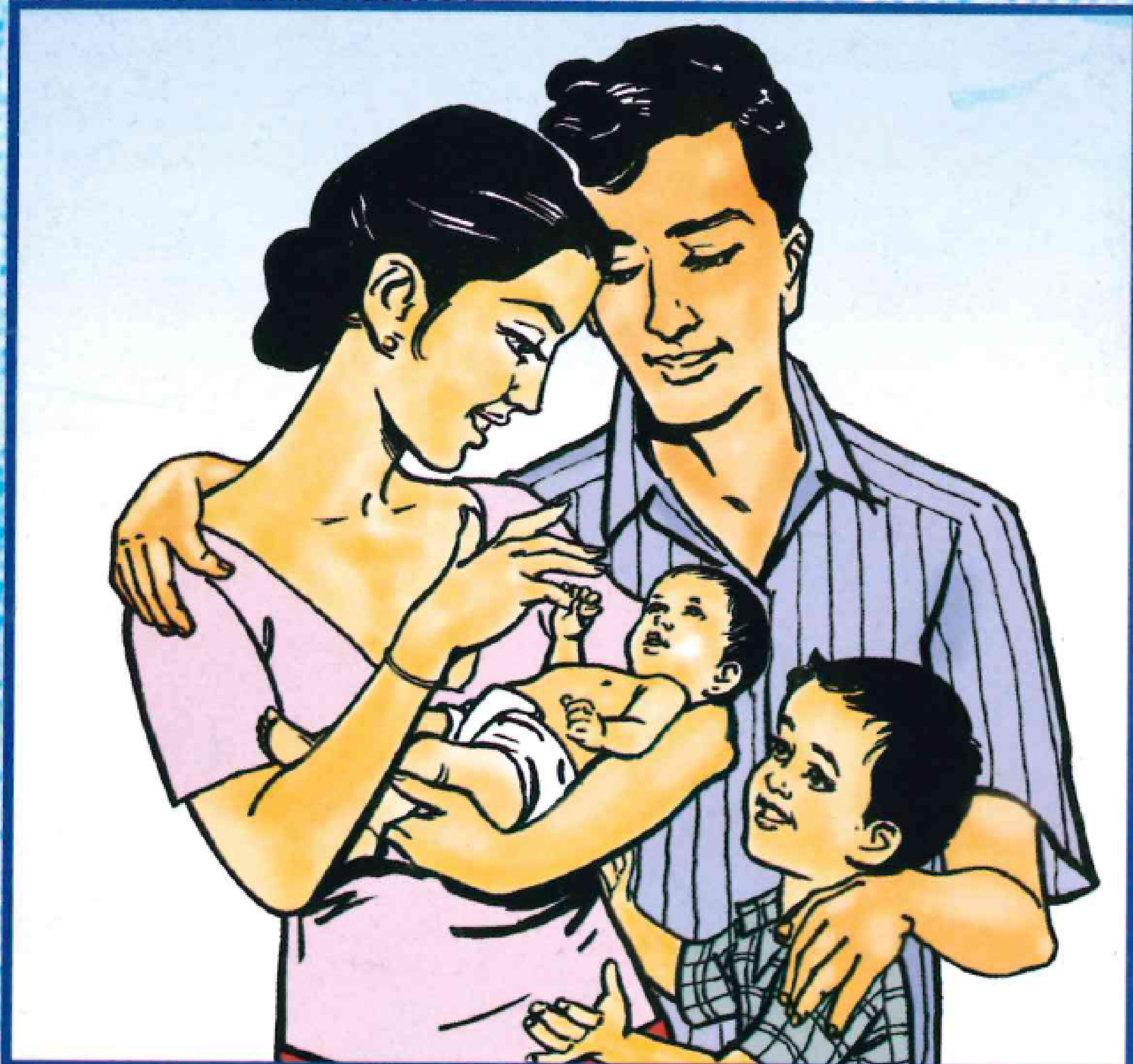
පිරිමි ஆண்

දරුවාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන
குழந்தையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேடு
CHILD HEALTH DEVELOPMENT RECORD



නම : ....

பெயர் : ....

Name : ....

Revised 2011

Family Health Bureau

Ministry of Healthcare & Nutrition

World Health Organization

unicef

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

වසට පැමිණ ඔබ හා දරුවා පරීක්ෂාකර අවශ්‍ය උපදෙස්
ත.

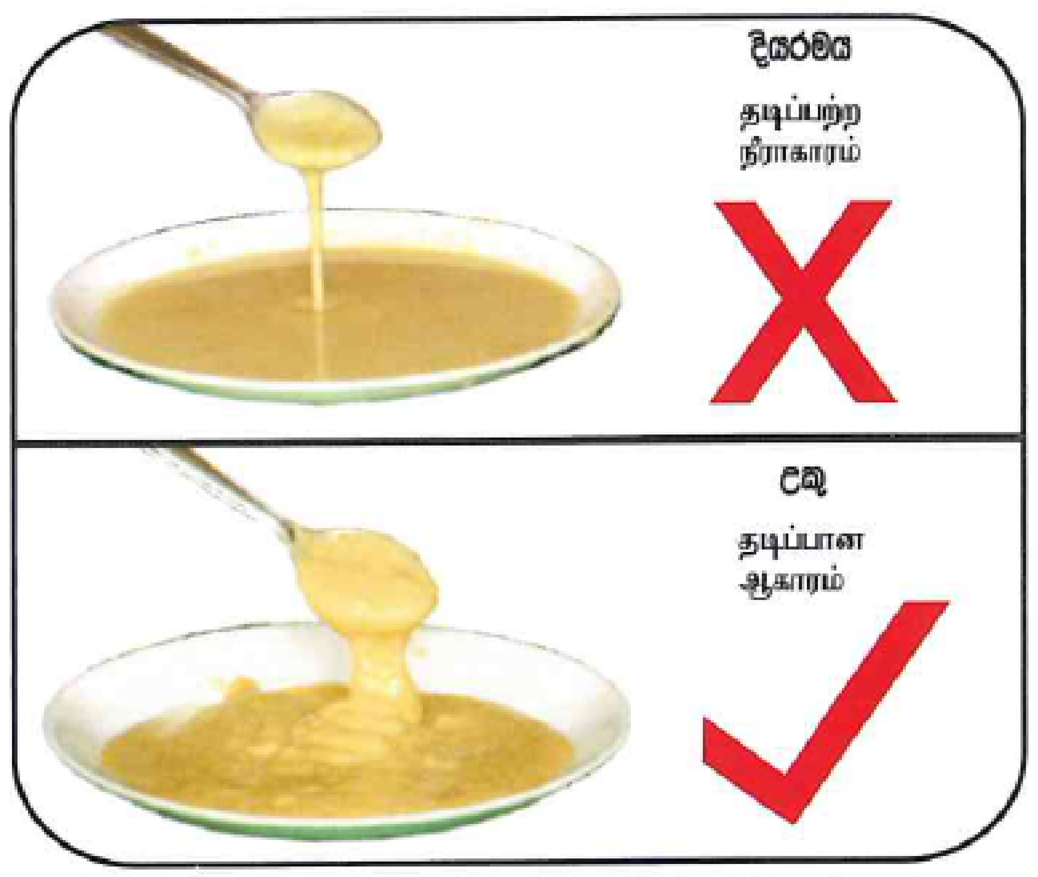
ர் வீட்டிற்கு வந்து, உங்களையும், உங்கள் குழந்தையையும்
, தேவையான அறிவுரைகளை வழங்குவார்.

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

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

ර්ණ වූ දින සිට මව් කිරි සමඟ අමතර ආහාර දීමට

பூர்த்தியான தினத்திலிருந்து, தாய்ப்பாலுடன்
ணவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும்.



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

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

ම්පූර්ණ වූ විට பூர்த்தியான போது	මාස 7 අවසානයේදී 7 ம் மாத முடிவு	මාස 8 8 ம் மாதம்	මාස 9 9 ம் மாதம்	අවුරුදු 1 1 வருடம்

් කැබලි රහිත ளற்ற நன்றாகக் பட்ட உணவு	සියුම් කැබලි සහිත நுண்ணிய துணிக்கைகள் கொண்டது	තරමක කැබලි සහිත ஓரளவான பருமனுள்ள துணிக்கைகள் கொண்டது	අතින් අල්ලාගෙන කෑ හැකි ආහාර விரல்களினால் பற்றி உண்ணக் கூடியவை	පවුලේ ආහාර குடும்ப ஆகாரம்

නවිට දෙන ආහාරවල ස්වභාවය සහ ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් වෙනස්කර අවුරුද්ද වන විට පවුලේ ආහාර වලට හුරු කරන්න.
ாரும் போது உணவின் அளவினையும், தன்மையையும் மாற்றுவதுடன், ஒரு வயதாகும் போது குடும்ப உணவை வழங்கவும்.

සෞ:වෛ:නි:කො சு.வை.அ பிரிவு	ප:සෞ:සේ:නි:කො கு.ந.உ பிரிவு	උ.ප්‍ර.ලේ අංකය பி.த. பதி. இலக்கம்

දරුවාගේ නම குழந்தையின் பெயர்	ග.න.ලේ අංකය க.தாய்.பதி. இலக்கம்

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

මවගේ නම தாயின் பெயர்	වයස வயது	

ලිපිනය முகவரி

අලුත උපන් ළදරුවාගේ රැකවරණය **சிசுக்களின் சுகாதாரப் பரிசோதனை**

ඇප්ගා සංඛ්‍යාව அப்கார் அட்டவணை			උපත් බර (කි:ග්‍රෑ) பிறப்பு நிறை(கி.கி)	උපතේදී හිසේ වට ප්‍රමාණය (සෙ:මී) பிறக்கும் போது தலையின் சுற்றளவு (செ.மீ)	උපතේදී දරුවාගේ දිග (සෙ:මී) பிறக்கும் போது நீளம்(செ.மீ)
1 මි நிமி	5 මි நிமி	10 මි நிமி			

අලුත උපන් දරුවාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය சிசுவின் உடல் நிலை	සාමාන්‍යය சாதாரணம்		විශේෂ රැකවරණයක් අවශ්‍ය වේ சிசுவிற்கு விசேட பராமரிப்புத்தேவை	

විටමින් K விற்றமின் K	ලබා දි ඇත கொடுக்கப்பட்டது		නැත இல்லை	

මව්කිරි දීම தாய்ப்பாலூட்டல்	ඉරියව්ව தாயின் அரவணைப்பு நிலை	නිවැරදියි சரியான முறை		වැරදියි பிழையான முறை	
	සම්බන්ධය மார்புடன் குழந்தையின் இணைப்பு நிலை	නිවැරදියි சரியான முறை		වැරදියි பிழையான முறை	

වෛද්‍යවරයකු විසින් නව ජන්ම පරීක්ෂාව සිදු කළේද? ඔව් / නැත
சிசு பிறந்ததன் பின் வைத்திய அதிகாரியினால் பரிசோதனை செய்யப்பட்டதா? ஆம் / இல்லை

විශේෂයෙන් රැකබලා ගැනීමට හේතු **விசேட அவதானத்திற்குரிய காரணம்**

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

අලුත උපන් දරුවාගේ සෞඛ්‍ය සටහන   சிசுவின் சுகாதாரப்பதிவேடு

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

		උපතේ සිට පළමු දින 10 තුල பிறந்து முதல் 10 நாளில்		දින 11-28 11 – 28 நாள்	දින 42 ආශ්‍රිතව ஏறத்தாழ 42 நாள்
		දිනය திகதி	දිනය திகதி	දිනය திகதி	දිනය திகதி
...මි පැහැය ...நமத்தின் நிறம்					
...ය් ...ள்					
...තනියේ ස්වභාවය ...ாப்புள் கொடி					
...ණත්වය ...ப்பநிலை					
...කිරි පමණක් දීම ...ப்பால் மட்டும் கொடுத்தல்					
...කිරි දීමේ ...ப்பாலூட்டல்	ඉරියව්ව அரவணைப்பு நிலை				
	සම්බන්ධය மார்பகத்துடன் இணைப்பு நிலை				
...නත් ...று					

...නයට පැමිණිය යුතු දිනයන්
...ி ஆய்வு நிலையத்திற்கு அடுத்து வரவேண்டிய திகதி

දරුවාගේ බර ප්‍රස්ථාරය
குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு

(WHO Child Growth Standards)

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

- උපතේ සිට අවු 2 දක්වා - මසකට වරක්

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

- பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை – ஒவ்வொரு மாதமும்

බර සටහන நிறைக்கான பதிவுகள்

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

උපන් දිනය
பிறந்த திகதி

අ. வ.	ම).மா.	දි. தி.

උපත් බර
பிறப்பு நிறை

(කි.ග්‍රෑ) (கி.கி)	ග්‍රෑම් கிராம்

නිරෝගිව වැඩෙන දරුවකුගේ වර්ධන රේඛාව කොළපාට වර්ධන පරාසය තුල සමාන්තරව ගමන් කළ යුතු වේ.

ஆரோக்கியமான குழந்தையின் நிறை, வளர்ச்சிக்கேற்ப பச்சைநிறக் கோட்டுடன் சமாந்தரமாக செல்லல் வேண்டும்.

දරුවාගේ බර ප්‍රස්ථාරය
குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு

(WHO Child Growth Standards)

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

- **අවු 2 සිට 5 දක්වා - මාස තුනකට වරක්**

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

- **2 வயது 5 வயது வரை - மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு தடவையும்**

නිරෝගිව වැඩෙන දරුවකුගේ වර්ධන රේඛාව කොළපාට වර්ධන පරාසය තුළ සමාන්තරව ගමන් කළ යුතු වේ.

ஆரோக்கியமான குழந்தையின் நிறை, வளர்ச்சிக்கேற்ப பச்சைநிறக் கோட்டுடன் சமாந்தரமாக செல்லல் வேண்டும்.

දරුවාගේ උස ප්‍රස්ථාරය
குழந்தையின் உயர வரைபு

(WHO Child Growth Standards)

උස සටහන உயரத்தின் பதிவுகள்

(green)	නියමිත උස	சாதாரண உயரம்
(white)	මිටි බවට අවදානම	வளர்ச்சிக்குறைவுக் கான ஆபத்து
(orange/red)	මිටි බව (<-2SD)	வளர்ச்சிக்குறைவு

හිසේ වටප්‍රමාණය

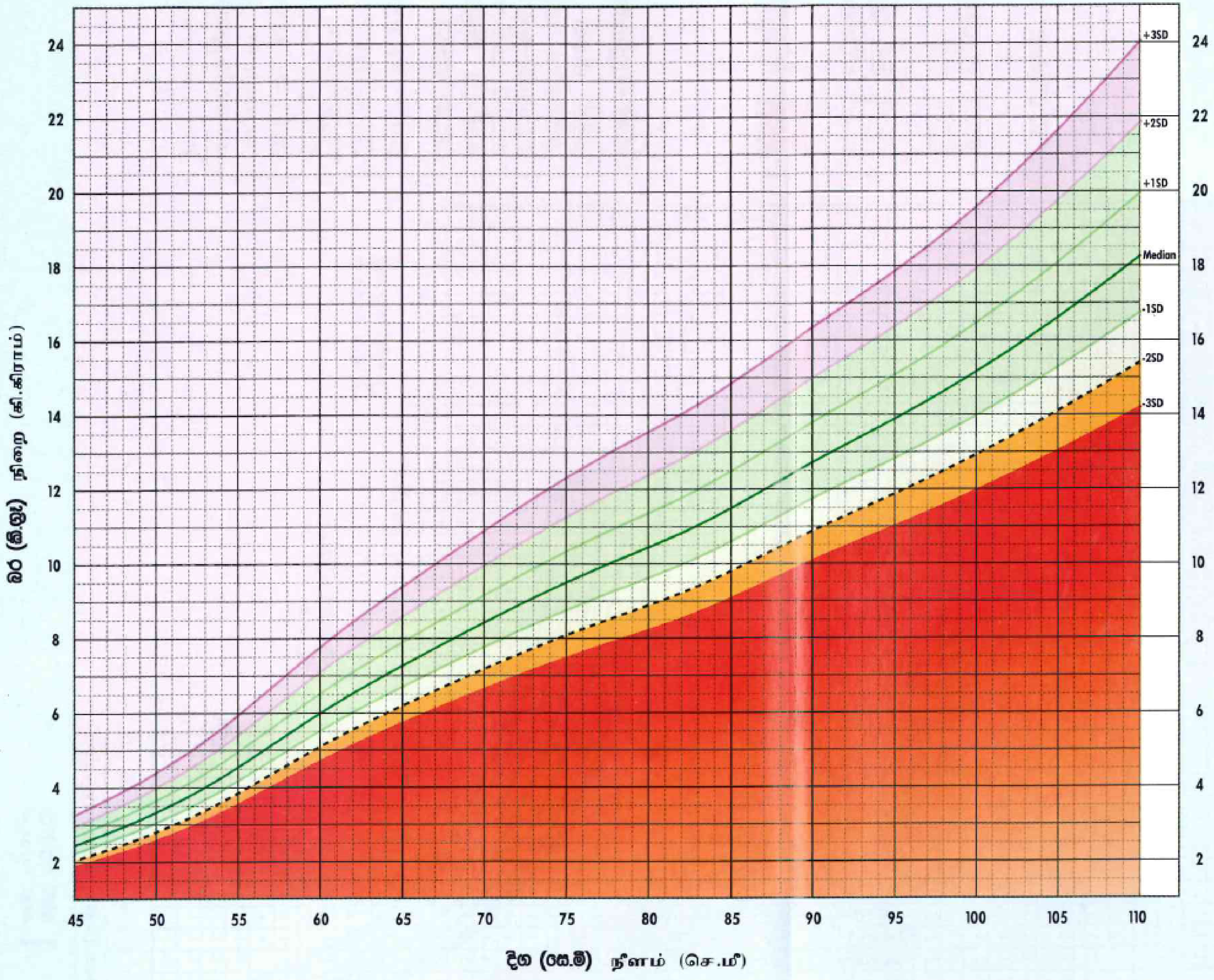
මෙම හිසේ වටප්‍රමාණය පිළිබඳ ප්‍රස්ථාරය ක්ෂේත්‍රයේ බර කිරීමේ වැඩසටහනේදි භාවිතයට නොව ගැටළු සහිත දරුවකු හමුවු විට වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා පමණි.

தலை சுற்றளவு

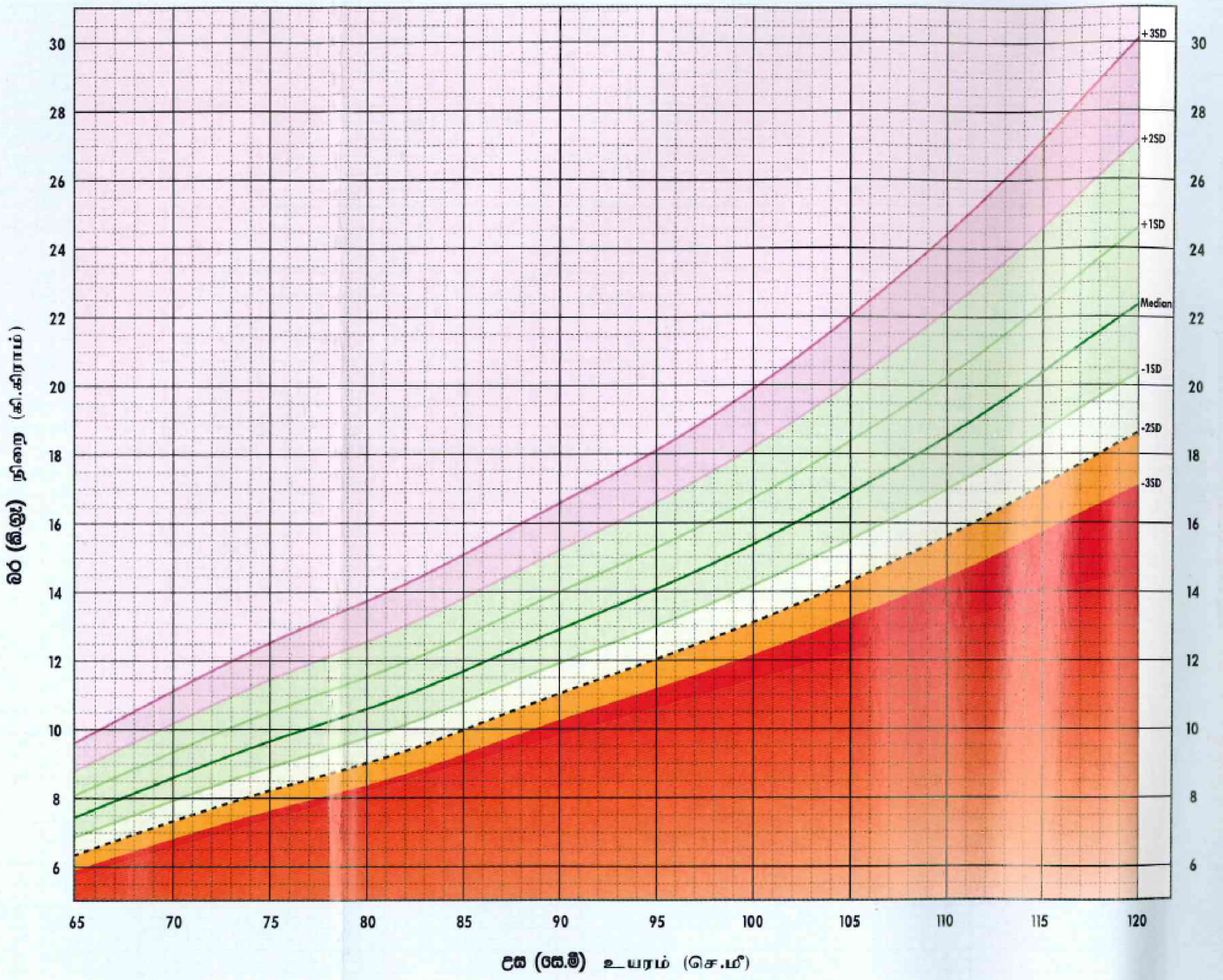
இந்த தலைச்சுற்றவிற்கான வரைபு, வழமையான வளர்ச்சிக் கண்காணிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்குரியதன்று. இது வைத்தியர்களினால் பிரச்சனைகளுள்ள பிள்ளைகள் இனங்காணப்படும்போது பயன்படுத்துவதற்காகும்.

නිරෝගිව වැඩෙන දරුවකුගේ උස රේඛාව කොළපාට වර්ධන පරාසය තුල සමාන්තරව ගමන් කල යුතු වේ.

ஆரோக்கியமான குழந்தையின் உயரம், வளர்ச்சிக்கேற்ப பச்சைநிறக் கோட்டுடன் சமாந்தரமாக செல்லல் வேண்டும்.



WHO Child Growth Standards



WHO Child Growth Standards

ප්‍රතිශක්තිකරණය   தடுப்பு மருந்து அட்டவணை   Immunization

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

වයස வயது Age	එන්නත් වර්ගය தடுப்புமருந்தின் வகை Type of vaccine	දිනය திகதி Date			බාණ්ඩ අංකය தடுப்புமருந்தின் தொகுதி இலக்கம் Batch No.	ප්‍රතිශක්තිකරණයේ අතුරු ආබාධ தடுப்பு மருந்தின் பின் பக்கவிளைவு Adverse effects following immunization	බීසීජී කැළල பி.சி.ஜீ அடையாளம் B. C. G scar
		ව வ Y	මා மா M	දි தி D			
උපතේදී பிறந்த உடன் At Birth	බී.සී.ජී பி. சி. ஜீ B. C. G						ඇත/உள்ளது /Present නැත/இல்லை /Absent
	බී.සී.ජී දෙවන මාත්‍රාව (මාස 6 වනවිටත් කැළලක් නැත්නම් පමණි) பி.சி.ஜீ 2ம் முறை (6வது மாதத்திலும் அடையாளம் இல்லாவிடில் மாத்திரம்) B.C.G 2nd dose (if no scar even at 6 months)						
2 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	පංච සංයුජ එන්නත 1 பென்ராவலன்ட் 1 Pentavalent 1						
	පෝලියෝ 1 போலியோ1 OPV 1						
4 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	පංච සංයුජ එන්නත 2 பென்ராவலன்ட் 2 Pentavalent 2						
	පෝලියෝ 2 போலியோ2 OPV 2						
6 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	පංච සංයුජ එන්නත 3 பென்ராவலன்ட் 3 Pentavalent 3						
	පෝලියෝ 3 போலியோ3 OPV 3						
9 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	ජපන් නිදිකර්පට්ප්‍රදාහය யப்பான் மூளைக்காய்ச்சல் Live JE						
12 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	සරම්ප சின்னமுத்து Measles / සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 1 சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா 1 Measles, Mumps, Rubella 1 (MMR 1)						
18 මාසය සම්පූර්ණ වූ විට மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	ත්‍රිත්ව முக்கூட்டு DPT						
	පෝලියෝ 4 போலியோ 4 OPV 4						
3 අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වූ විට வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	සරම්ප රුබෙල්ලා / සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 2 சின்னமுத்து ருபெல்லா / சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா 2 Measles & Mumps (MR)/(MMR 2)						
5 අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වූ විට வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	ද්විත්ව இரு கூட்டு D.T						
	පෝලියෝ 5 போலியோ 5 OPV 5						
12 අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වූ විට வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	වැඩිහිටි පිටගැස්ම හා ඩිප්තීරියා வயதுவந்தவர்களுக்கான இருகூட்டு aTd						
13 අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වූ විට வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	රුබෙල්ලා / ருபெல்லா / Rubella						
අනෙකුත් ஏனையவை Other							

ප්‍රතිශක්තිකරණය හා සම්බන්ධ යොමුකිරීම් தடுப்புமருந்துக்காக பரிந்துரைத்தல் Referrals on Immunization

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

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

දරුවාගේ පෙනීම පරීක්ෂා කිරීම
பார்வை நிலையைப் பரிசோதித்தல்

(මෙම කොටස මව / පියා / රැකබලාගන්නන් විසින් පිරවීම සඳහාය)
(தாய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

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

ඔබේ දරුවාගේ පෙනීම පිළිබඳ යම් සැකයක් ඇත්නම්/දරුවාට වපරයක් ඇතැයි පෙනී යන්නේ නම් හෝ ඉහත අනෙකුත් ප්‍රශ්න වලින් එකකට හෝ ඔව් යැයි පිළිතුරු දීමට නොහැකි නම් ඔබේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය/සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

உங்கள் குழந்தையின் பார்வையில் குறைபாடு இருப்பதாக சந்தேகிப்பின், வாக்குக்கண் இருப்பதை அவதானிப்பின், அல்லது ஏனைய வினாக்களில் ஏதாவது ஒன்றுக்கு ஆம் என பதில் அளிக்க முடியாவிடின் உங்களுடைய குடும்ப நல உத்தியோகத்த–ரை/சுகாதார வைத்திய அதிகாரியை/குடும்ப வைத்தியரை உடன் நாடவும்.

දරුවාගේ ඇසීම පරීක්ෂා කිරීම
கேட்டல் நிலையைப் பரிசோதித்தல்

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

(தாய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

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

ඔබට ඔබේ දරුවාගේ ඇසීම පිළිබඳ යම් සැකයක් ඇත්නම් හෝ ඉහත ප්‍රශ්න එකකට හෝ ඔව් යැයි පිළිතුරු දීමට නොහැකි නම් ඔබ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය/සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

உங்கள் குழந்தைக்குக்கேட்டல் குறைபாடு இருப்பதாக சந்தேகிப்பின் அல்லது மேற்குறித்த வினாக்களில் எதற்காவது ஆம் என பதில் அளிக்க முடியாவிடின் உங்களுடைய குடும்ப நல உத்தியோகத்தரை / சுகாதார வைத்திய அதிகாரியை/குடும்ப வைத்தியரை நாடுங்கள்.

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

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

*(මෙම කොටස මව / පියා / රැකබලාගන්නන් විසින් පිරවීම සඳහාය)

*(தாய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

**(පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය විසින් දරුවා පරීක්ෂා කර බලා පිරවීමට)

** (குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் குழந்தையைப் பரிசோதித்து நிரப்ப வேண்டும்)

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

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

ළමා සෞඛ්‍ය සටහන
சிறுவர் சுகாதாரப்பதிவேடு

දරුවාගේ වයස குழந்தையின் வயது		මාස 1 மாதம்	මාස 2 மாதம்	මාස 4 மாதம்	මාස 6 மாதம்	මාස 9 மாதம்	මාස 18 மாதம்	අවු 3 வருடம்	අවු 4 வருடம்	අවු 5 வருடம்
සායනයට පැමිණි දිනය சிகிச்சை நிலையத்துக்கு வந்த திகதி										
සංජානීය ආබාධ பிறப்புக் குறைபாடுகள்	ඇසේ ප්‍රමාණයේ වෙනසක් (ලොකු / කුඩා) கண்ணின் அளவுப் பிரமாணம் (சிறியது பெரியது)									
	වපරය மாறுகண்									
	කුණිතය සුදුවීම விழிவெண்படலம் வெண்மையடைதல்									
	කණීනිකාව සුදුවීම கருவிழியில் வெண்ணிறப் புள்ளிகள்									
	ඇසේ චලනයේ ආබාධයක් கண்களின் அசைவில் குறைபாடுகள்									
පෙනීම பார்வை	වම இடது									
	දකුණ வலது									
රාත්‍රි අන්ධතාවය மாலைக்கண் / බිටෝ ලප பீற்றோபுள்ளி										
ඇසීම கேட்டல்	වම இடது									
	දකුණ வலது									
දන්ත ව්‍යසනය பற்சூத்தை	සුදු හෝ දුඹුරු ලප வெள்ளை/மண்ணிறபுள்ளினள்									
	දන්ත කුහර பற்குழி									
වර්ධනය வளர்ச்சி	බර තත්වය நிறை கூடலின் தன்மை									
	උස තත්වය உயர வளர்ச்சியின் தன்மை									
සංවර්ධනය விருத்தி										
හෘදය රෝග இருதய நோய்										
උකුල් සන්ධිය இடுப்பு மூட்டு										
වෙනත් රෝගී තත්වයන් வேறு ஏதாவது										
පරීක්ෂා කල නිලධාරියාගේ අත්සන பரிசோதித்தவர் ஒப்பம்										
පරීක්ෂා කල නිලධාරියාගේ තනතුර பரிசோதித்தவர் பதவி										

(**වර්ධනය :** නියමිත බර = N, අධි බර = OW, වර්ධනය අඩාල = O, අඩුබර = X, උග්‍ර අඩුබර = XX
අන් සියලුම තත්වයන් සඳහා ආබාධ ඇත්නම් X ලකුණද, නැතිනම් O ලකුණද යොදන්න)
නියමිත උස = 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

පෙර පාසැල් දරුවන්ගේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණය முன்பள்ளி மாணவருக்கான வைத்திய பரிசோதனை

		1	2	3
දිනය திகதி				
වයස வயது				
පෙර පාසැල් පාලිකාවගේ නිරීක්ෂණ முன்பள்ளி ஆசிரியரின் அவதானிப்புகள்				
1	පැමිණීම பிள்ளையின் வரவு			
2	නිවසේ තත්වය வீட்டுச் சூழ் நிலை			
3	පිරිසිදුකම துப்பரவு			
4	ක්‍රියාකාරකම් செயற்பாடுகள்			
5	හැසිරීමේ ගැටළු நடத்தையில் பிரச்சனைகள்			
6	කථා කිරීමේ ගැටළු பேசுதலிலுள்ள பிரச்சனைகள்			
7	ඇසීමේ ගැටළු கேட்டல் குறைபாடுகள்			
8	හතිය தொய்வு			
9	වලිප්පුව வலிப்பு			
10	මානසික සංවර්ධනය விருத்தி			

සලකුණු යෙදීම / பதிவு செய்யும் முறை (1–4) 1 ඉතා හොඳයි / மிகச்சிறந்தது 2 සතුටුදායකයි / திருப்திகரமானது 3 සාමාන්‍යයි / ஓரளவு திருப்தியானது 4 අසතුටුදායකයි / திருப்தியற்றது,
(5–10) ආබාධ ඇත / குறைபாடு இருப்பின் **X**, නැත / இல்லையாயின் **O**

			1	2	3
වර්ධන තත්වය வளர்ச்சி நிலைமை	බර (කි.ග්‍රෑ) நிறை (கி.கி)				
	නියමිත බර / අධි බර / අඩු බර / උග්‍ර අඩු බර சாதாரண நிறை / அதிக எடை / நிறைக்குறைவு / பாரதூரமான நிறைக்குறைவு				
	වර්ධනය අඩාල වීම வளர்ச்சி வீத வீழ்ச்சி				
	උස (සෙ.මී) உயரம் (செ.மீ)				
	උස තත්වය உயர வளர்ச்சியின் தன்மை				
විටමින් ඒ ඌනතාව விற்றமின் ஏ குறைபாடு	රාත්‍රි අන්ධතාවය மாலைக்கண்				
	බිටෝ ලප பீற்றோவின் புள்ளிகள்				
නිරක්තිය இரத்தச்சோகை					
උකුණන් සිටීම பேன்					
වපරය வாக்குக்கண்	වම	இடது			
	දකුණ	வலது			
පෙනීම பார்வை	වම	இடது			
	දකුණ	வலது			
ඇසීම கேட்டல்	වම	இடது			
	දකුණ	வலது			
කතාව பேச்சு					
දන්ත ව්‍යසනය பற்சூத்தை	සුදු හෝ දුඹුරු ලප வெள்ளை/மண்ணிறபுள்ளினள்				
	දන්ත කුහර பற்குழி				
කණ, නාසය, උගුර. காது, மூக்கு, தொண்டை					
අසංවේදී, ලප කැලැල් உணர்ச்சியற்ற, வெண்ணிறத்திட்டுகள்					
අස්ථි ආබාධ எலும்பு சம்பந்தமான குறைபாடு					
හෘදය இதயம்					
පෙනහළු சுவாசப்பைகள்					
වෙනත් ආබාධ (සඳහන් කරන්න) வேறு குறைபாடுகள் (குறிப்பிடுக)					
පරීක්ෂකගේ அத்සන தනතුර / பரிசோதித்தவர் பெயர் கையெழுத்து பதவி					

ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සටහන மாணவர் சுகாதார பதிவேடு
Student Health Record

1) ශිෂ්‍යයාගේ මූලික තොරතුරු / மாணவரின் மூலத்தரவுகள் / Student's basic information

පාසලේ නම / பாடசாலை பெயர் / Name of School :...

මව්පිය / භාරකරුගේ නම / பெற்றோர் / பாதுகாவலர் பெயர் / Name of parent / guardian : ....

....

මව්පිය / භාරකරු ලිපිනය / பெற்றோர் / பாதுகாவலர் விலாசம் / Address of parent : ....

....

2) ගුරු සහාය / ஆசிரியர் பங்களிப்பு / Teacher participation

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

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

Instructions - To be completed by teacher before the medical inspection. If satisfactory, indicate with 0 & if any problem with x.

	ශ්‍රේණිය வகுப்பு Grade									
පැමිණීම / வரவு / Attendance										
ගෙදර තත්වය / வீட்டு நிலைமை / Home conditions										
පිරිසිදුකම / சுத்தம் / Cleanliness										
ඉගෙනීම / கற்றல் / Learning										
හැසිරීම / நடத்தை / Behaviour										
කථනය / பேச்சு / Speech										
ඇසීම / கேட்டல் / Hearing										
පෙනීම / பார்வை / Vision										
හතිය / தொய்வு / Wheezing										
වලිප්පුව / வலிப்பு / fits										
වෙනත් ගැටළු (සඳහන් කරන්න) / எனைய குறைபாடுகள் (விபரிக்க) / Other defects (specify)										

උපදෙස් - ම.සෞ.ප. විසින් සම්පූර්ණ කළ යුතුය / அறிவுறுத்தல்-பொ.சு.ப யினால் பூரணப்படுத்தப்படல் வேண்டும் / Instructions - To be completed by PHI

පාසල පිහිටි සෞවෛනි කොට්ඨාශය / சு.வை.அ. பிரிவு / MOH area : ....

ම.සෞ.ප. / பொ.சு.ப. பிரிவு PHI area : ....

ළමයා පදිංචි පසෞසේනි කොට්ඨාශය / கு.சு.சே.பிரிவு / PHM area :..

සෞවෛනි කොට්ඨාශය (පදිංචි වෙනත් කොට්ඨාශයක නම්) / சு.வை.அ.பிரிவு (மாணவர் இப்பிரிவுக்கு வெளியே வசித்தால் / MOH area (If the child lives outside the area) ....

3) වෛද්‍ය පරීක්ෂණය / வைத்திய பரிசோதனை / Medical Inspection

උපදෙස් - ආබාධ තිබේ නම් x ලකුණ ද, නැතිනම් 0 ලකුණද යොදන්න. පෙර පරීක්ෂණය මසෞප විසින් (වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට පෙර) සිදු කළ යුතුය. වෛද්‍ය පරීක්ෂණය සෞවෛනි/ වෛනි/ සවෛනි / ලිවෛනි විසින් කළ යුතුය.

அறிவுறுத்தல் - வியாதி இருக்குமானால் x எனவும் இல்லையெனில் 0 எனவும் குறிப்பிடவும், வைத்திய பரிசோதனை செய்யப்பட முன்னர் பொ.சு.ப கரினால் 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.

	ශ්‍රේණිය வகுப்பு Grade									
	මසෞප/பொ.சு.ப PHI	සෞවෛනි/වෛනි සවෛනි/ ලිවෛනි/ MOH / MO / AMO / RMO	මසෞප/பொ.சு.ப PHI	සෞවෛනි/වෛනි සවෛනි/ ලිවෛනි/ MOH / MO / AMO / RMO	මසෞප/பொ.சு.ப PHI	සෞවෛනි/වෛනි සවෛනි/ ලිවෛනි/ MOH / MO / AMO / RMO	මසෞප/பொ.சு.ப PHI	සෞවෛනි/වෛනි සවෛනි/ ලිවෛනි/ MOH / MO / AMO / RMO	මසෞප/பொ.சு.ப PHI	සෞවෛනි/වෛනි සවෛනි/ ලිවෛනි/ MOH / MO / AMO / RMO
දිනය / திகதி / Date										
වයස / வயது / Age										
උස / உயரம் / Height										
බර / நிறை / Weight										
ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය / உடற் பருமன் சுட்டி / BMI										
මිටි බව / குள்ளம் / stunting (Area 1) (<-2SD)										
කෘෂ බව / உடல் மெலிவு / wasting (Area 1) (<-2SD)										
අධි බර / அதிக எடை / overweight (Area 3) (+1SD - +2SD)										
ස්ථූල බව / அளவுக்கதிக உடற் பருமன் / Obesity (Area 4) (>+2SD)										
පෙනීම பார்வை Vision – ළඟ පෙනීම கிட்டப் பார்வை Near vision – වම / இடது / Left										
දකුණ / வலது / Right										
දුර පෙනීම தூரப் பார்வை Distant vision – වම / இடது / Left										
දකුණ / வலது / Right										
ඇසීම / கேட்டல் / Hearing – වම / இடது / Left										
දකුණ / வலது / Right										
කථනය / பேச்சு / Speech										
උකුණන් / பேண் / Pediculosis										
තමස් අන්ධතාව / மாலைக்கண் / Night blindness										
වපරය / வாக்குக் கண் / Squint										
බිටෝ ලප / பிட்டோட் புள்ளி / Bitot spots										
සුදුමැලි බව / சோகை / Pallor										
ශුෂ්කාක්ෂි පටලය / செரோப்தல்மியா / Xerophthalmia										
කට කොන් වණ වීම / දිවේ ක්ශීරණය கடைவாயவிச்சல்/ நாவழற்சி Angular stomatitis / Glossitis										
දන්ත ව්‍යසනය (ප්‍රතිකාර නොකළ) சிகிச்சையளிக்கப்படாத பற்சூத்தை Dental caries (untreated)										
දන්ත විකෘත / பல்சீர் வரிசையின்மை / Malocclusion										
ෆ්ලෝරෝසියාව / புளோரைட் படிவு / Fluorosis										
විදුරුමස් ආබාධ / முரசழற்சி / Gingivitis										
ගලගණ්ඩය / கண்டமாலை / Goitre										
උගුර කන් නාසා / கா.மூ.தொ. / ENT										

	ශ්‍රේණිය வகுப்பு Grade									
	මසෞප/பொ.சு.ப PHI	සෞවෛනි/වෛනි සහවෛනි/ලේවෛනි/ MOH / MO / AMO / RMO	මසෞප/பொ.சு.ப PHI	සෞවෛනි/වෛනි සහවෛනි/ලේවෛනි/ MOH / MO / AMO / RMO	මසෞප/பொ.சு.ப PHI	සෞවෛනි/වෛනි සහවෛනි/ලේවෛනි/ MOH / MO / AMO / RMO	මසෞප/பொ.சு.ப PHI	සෞවෛනි/වෛනි සහවෛනි/ලේවෛනි/ MOH / MO / AMO / RMO	මසෞප/பொ.சு.ப PHI	සෞවෛනි/වෛනි සහවෛනි/ලේවෛනි/ MOH / MO / AMO / RMO
වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමුම / நிணநீர்க்கல வீக்கம் Lymphadenopathy										
කොරි / சொறிச்சல் / Scabies										
අසංවේදී ලප කැළැල් வெளிறல் நிற உணர்வற்ற தழும்புகள் Hypo-pigmented anaesthetic patches										
වෙනත් චර්ම ආබාධ / ஏனைய தோல் வியாதிகள் Other skin diseases										
අස්ථි ආබාධ / மூட்டு வியாதிகள் / Orthopaedic defects										
රූමැටික් ආබාධ / ரியூமற்றிக் நோய்கள் / Rhuematic defects										
හැසිරීමේ ගැටළු / நடத்தை பிறள்வு Behavioural problems										
හෘදය / இதயம் / Heart										
පෙනහළු / நுரையீரல் / Lungs										
ඇදුම / ஆஸ்துமா / Bronchial Asthma										
වෙනත් ආබාධ / ஏனைய குறைபாடுகள் / Other defects										
දෙන ලද පණු ප්‍රතිකාර සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක பூச்சி மருந்தும் நுண் போசாக்கும் Worm treatment & micronutrients given										
දිනය / திகதி / Date										
පණු ප්‍රතිකාර / பூச்சி மருந்து / Worm treatment										
විටමින් ඒ අධිමාත්‍රාව விற்றமின் A பெரிய அளவு Vitamin A mega dose										
යකඩ / இரும்பு / Iron										
ෆෝලික් අම්ලය / போலிக்கமிலம் / Folic acid										
වෙනත් / ஏனைய் / Others										
අත්සන / கையொப்பம் / Signature තනතුර / பதவி / Designation										

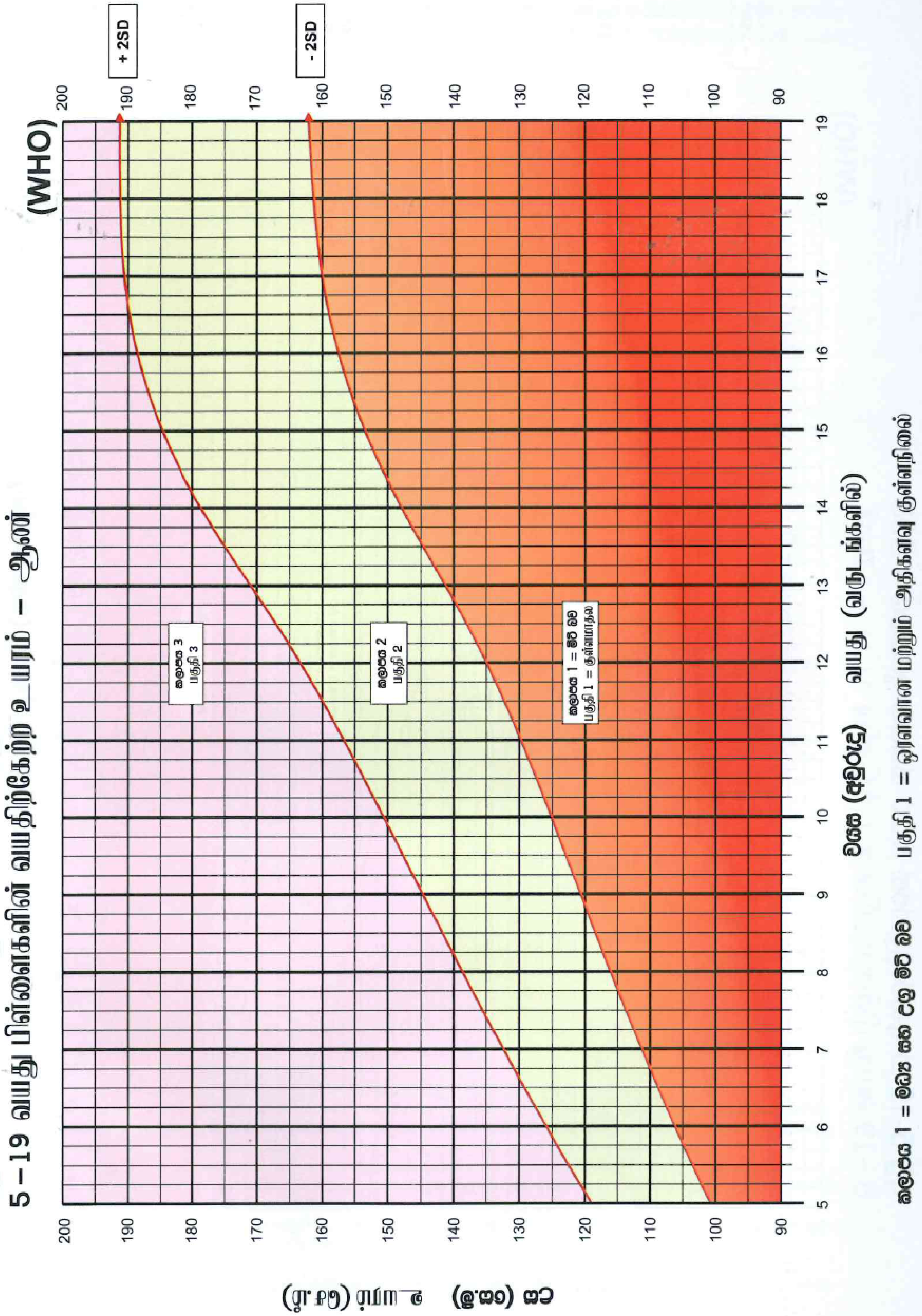
Medical officer refers to MOH, MO, RMO& AMO

වයසට නියමිත ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබාදීමට කැමැත්ත ලබා ගැනීම
வயதுக்கேற்ற தடுப்பூசி வழங்குவதற்கான விருப்பம்
Consent from the parents/guardian for the age appropriate immunization

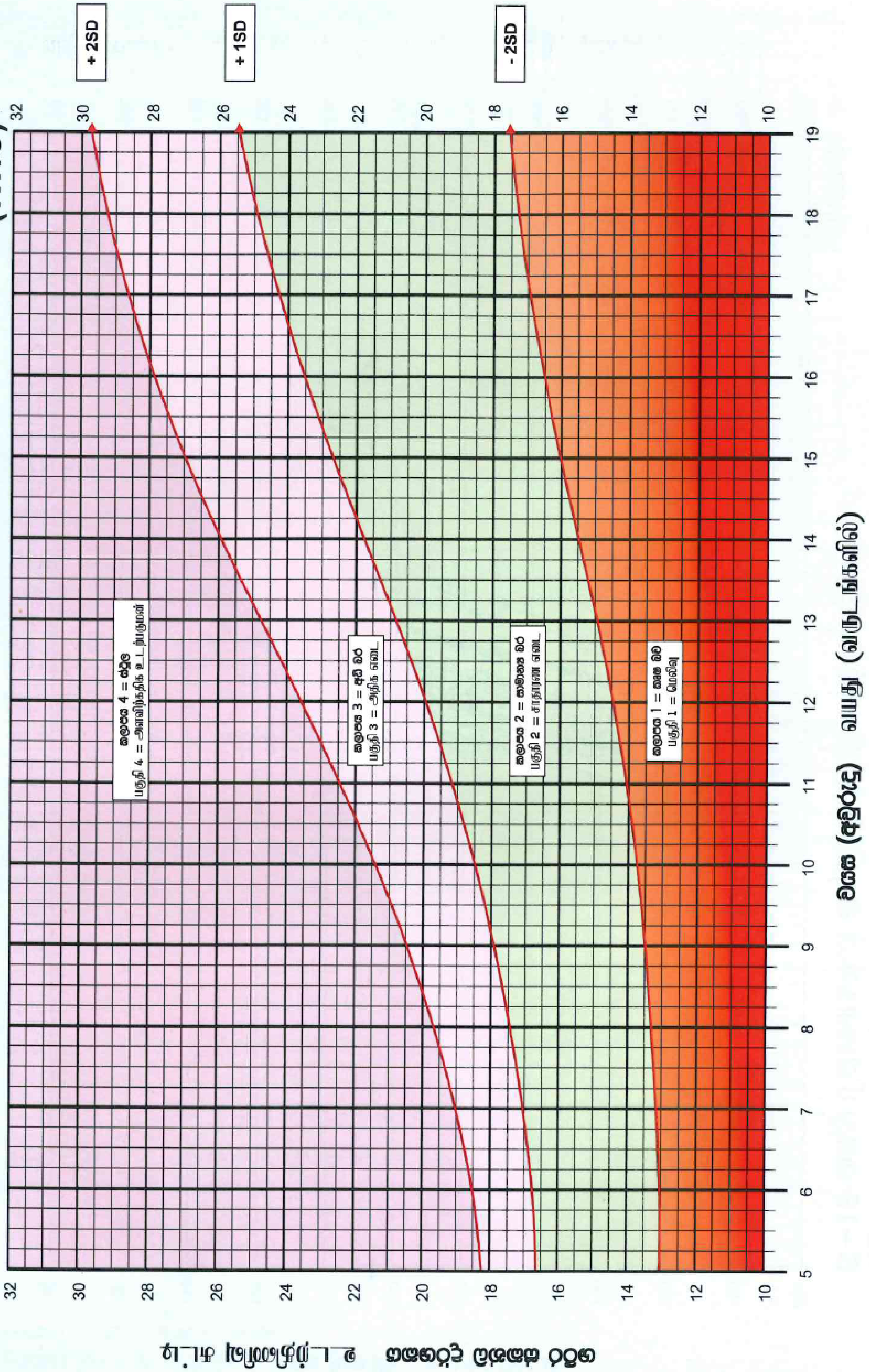
මාගේ දරුවාට වයසට නියමිත ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබාදීමට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරමි.
வயதுக்கேற்ற தடுப்பூசி வழங்குவதற்கான விருப்பத்தை இத்தால் வழங்குகிறேன்.
I hereby consent to give age appropriate immunization to my child

....
අත්සන / (මව / පියා / භාරකරු)
பெற்றார் அல்லது பாதுகாவலரின் கையொப்பம்
Signature of the parents/guardian

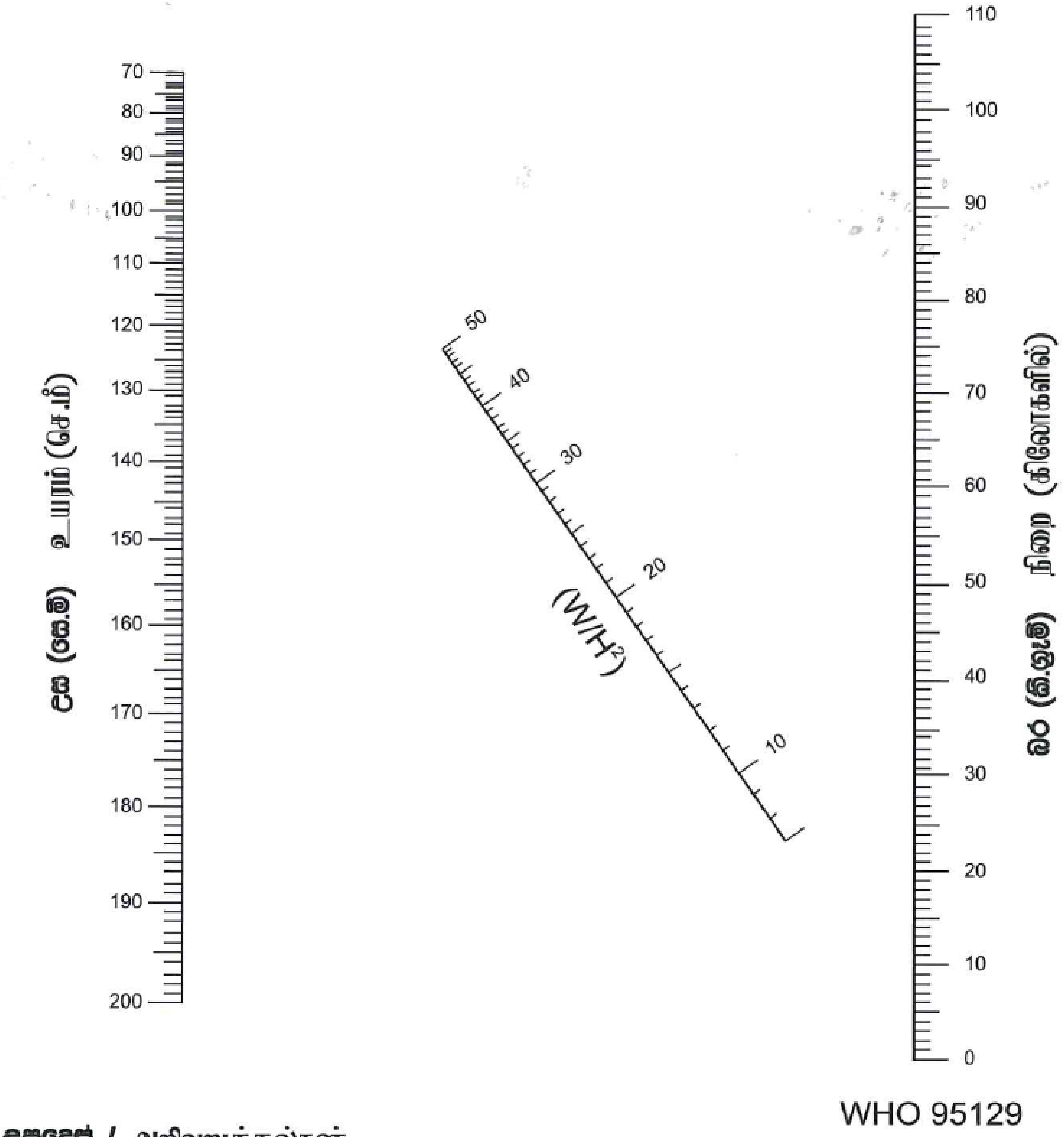
අවු 5-19 ත් අතර ළමුන්ගේ වයසට අනුව උස - පිරිමි
5 – 19 வயது பிள்ளைகளின் வயதிற்கேற்ற உயரம் - ஆண்
(WHO)



අවු 5-19 ත් අතර ළමුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - පිරිමි
5 – 19 வயது பிள்ளைகளின் உடற்திணிவு சுட்டி – ஆண்
(WHO)



උස(සෙ.මී) බර(කි.ග්‍රෑම්) උපයෝගී කරගනිමින් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කරගත හැකි සම්මත සටහන
உயரத்தையும் (செ.மி) நிறையும் (கி கி) கொண்டு உடற்திணிவு சுட்டியை அறிவற்கான நியம வரைபு
(WHO) 1995



උපදෙස් / அறிவுறுத்தல்கள்

1. ළමයාගේ උස වම් තීරුවෙන් සොයාගන්න. උඩ සිට පහලට උස වැඩිවෙන ආකාරයට තීරුව සකසා ඇත. நபரின் உயரத்தை இடதுபக்க நிரலில் கண்டெடுக்கவும். இந்நிரலில் கீழ்நோக்கிச் செல்லும்போது எண்கள் ஏறு வரிசையில் செல்லும்.

2. ළමයාගේ බර දකුණු තීරුවෙන් සොයාගන්න. උඩ සිට පහලට බර අඩුවෙන ආකාරයට තීරුව සකසා ඇත. நபரின் நிறையை வலதுபக்க நிரலில் கண்டெடுக்கவும். இந்நிரலில் கீழ்நோக்கிச் செல்லும்போது எண்கள் இறங்குவரிசையிற் செல்லும்.

3. අඩි කෝදුවක් හෝ කෙලින් ඇති තීරුවක් භාවිතා කර ඉහත ලබාගත් ස්ථාන දෙක යා වෙන සේ තබන්න. உயரம். நிறை ஆகியவற்றைக் குறிக்கும் இவ்விரு புள்ளிகளையும் தொடுமாறு அடிமட்ட மொன்றை வைக்குக அல்லது நேர்கோடொன்றை இடுக.

4. අඩි කෝදුව (හෝ කෙලින් තීරුව), මැද ඇති තීරුව කැපෙන ස්ථානයේ ඇති සංඛ්‍යාව ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය වේ. இந்நேர்கோடு இருநிரல்களுக்குமிடையிலான சாய்ந்த கோட்டை குறுக்கிடும் இடத்தைக் குறிக்கவும். இதுவே உடற்திணிவுச்சுட்டி (Body Mass Index - BMI) ஆகும்.

5. මෙම ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) අගය භාවිතා කර ප්‍රස්ථාරය මගින් පෝෂණ තත්වය නිර්ණය කරන්න. நபரின் படிவத்தில் உடற்திணிவுச் சுட்டியைக் குறிப்பிடுக.

යොමු කිරීම්
அனுப்புதல்

දිනය திகதி	යොමු කිරීමට හේතුව அனுப்புவதற்கான காரணம்	යොමු කල ස්ථානය அனுப்பிய இடம்	ආපසු යොමු කිරීම/පසු විපරම්වල ප්‍රතිඵල திருப்பி அனுப்புதல் / தொடர் கண்காணிப்பின் முடிவுகள்

රෝහල්ගත වීම / බරපතල රෝග තත්වයන්
வைத்தியசாலையில் அனுமதித்தல் / பாரதூரமான நோய்

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

අලුත උපන් දරුවාගේ රැකවරණය

1. ප්‍රසූතියෙන් පසු ලබාදිය යුතු අවධානය

- ප්‍රසූතියෙන් පසු හැකි ඉක්මනින් දරුවා මව් තුරුලට ගන්න. මේ නිසා-
    - පැය $\frac{1}{2}$ ත් පැයත් ඇතුළත මව්කිරි දීම ආරම්භ කිරීම ඉක්මන් වේ.
    - දරුවා උණුසුම්ව තබා ගත හැකි වේ.
    - දරුවා ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වේ.
- රෝහලින් පිටවීමට පෙර
    - දරුවා හට බී.සී.ජී එන්නතද
    - මවට විටමින් ඒ අධිමාත්‍රාවද, රුබෙල්ලා එන්නත මෙතෙක් ලබා නොමැති නම් එයද ලබාගත යුතු වේ.

2. නිවසේදී දරුවා උණුසුම්ව තබාගැනීමට

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

නිවසට ගිය වහාම ප්‍රසූතිය පිළිබඳව ඔබ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියට දන්වන්න. ඇය නිවසට විත් පළමු දින 10 ය තුල 2 වරක්ද, දින 11-28 අතර එක් වරක්ද, දින 42 ආශ්‍රිතව 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 සම්පූර්ණ වන තුරු මව් කිරි පමණක්ම දෙන්න. (වෙනත් කිසිම දියර වර්ගයක් අවශ්‍ය නැත)
- ප්‍රසූතියෙන් පසු මුල් කිරි (කොලස්ට්‍රම්) බෝවන රෝග වලින් දරුවා ආරක්ෂා කරයි.
- කිරි එරීමේ රහස දරුවාට මව්කිරි වැඩි වාර ගණනක් දීමයි.
- **දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි දෙන්න (දිවා රාත්‍රී දෙකෙහිම)**

4. පෙකනිය සාත්තුව

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

5. අලුත උපන් දරුවාගේ මානසික වර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීමට

- තුරුල් කර ගන්න.
- දරු නැලවිලි ගී ගයන්න.
- සියුම්ව ශරීරය පිරි මදින්න.
- මව්කිරි දෙන විට ඇතුලුව හැකි සෑම විටම ළදරුවාට ආදරයෙන් කතා කරන්න.
- මව්කිරි දෙන විට ඇසට ඇස ගැටෙන සේ බලන්න.
- විවිධ වර්ණවලින් යුතු සෙල්ලම් බඩු ඇස ගැටෙන සේ තබන්න.

6. අනතුරු ඇඟවීම්

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

7. දරුවාට සති 4ක් සම්පූර්ණ වු විට ළදරු ළමා 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 ළමා සායනයෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

9. පවුල් සංවිධානය

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

10. ප්‍රතිශක්තිකරණ ලේඛණය

වයස (දක්වා ඇති වයස සම්පූර්ණ වූ විට දීමට)	**එන්නත**
උපතේදී	බී : සී : ජී එන්නත
මාස 2 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 1 සමඟ පෙන්ටා සංයුජ එන්නත 1
මාස 4 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 2 සමඟ පෙන්ටා සංයුජ එන්නත 2
මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 3 සමඟ පෙන්ටා සංයුජ එන්නත 3
මාස 9 සම්පූර්ණ වූ විට	ජපන් නිදිකර්පට්ප්‍රදාහය
මාස 12 සම්පූර්ණ වූ විට	සරම්ප,/ සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 1
මාස 18 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 4 හා ත්‍රිත්ව එන්නත
අවුරුදු 3 සම්පූර්ණ වූ විට	සරම්ප, රුබෙල්ලා එන්නත / සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 2
අවුරුදු 5 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 5 හා ද්විත්ව එන්නත (ගලපටලය, හා පිට ගැස්ම)
අවුරුදු 12 සම්පූර්ණ වූ විට	ඒ ටී ඩී එන්නත (වැඩිහිටි පිටගැස්ම හා ගලපටලය එන්නත)
අවුරුදු 13 සම්පූර්ණ වූ විට	රුබෙල්ලා
	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 රතුවීම, ඉදිමීම, සමයට ගැටිත්තක් මතුවීම, මද උණ, සමේ පලු මතුවීම) මෙවැනි සුළු අතුරු ආබාධ සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නොවේ. ඉතාම කලාතුරකින් රෝහල් ගතකිරීමට අවශ්‍යවන තරමේ අතුරු ආබාධ ඇතිවිය හැකිය. (උදා : එන්නතකින් පසුව ඇතිවන උණ වලිප්පුව හෝ තදබල අසාත්මිකතාවයන් : හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය, ඇඟපුරාම පලු මතු වීම වැනි) එන්නතකින් පසු අතුරු ආබාධයක් ඇති වුවහොත් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියට / මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකට / මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරියට / සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය 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

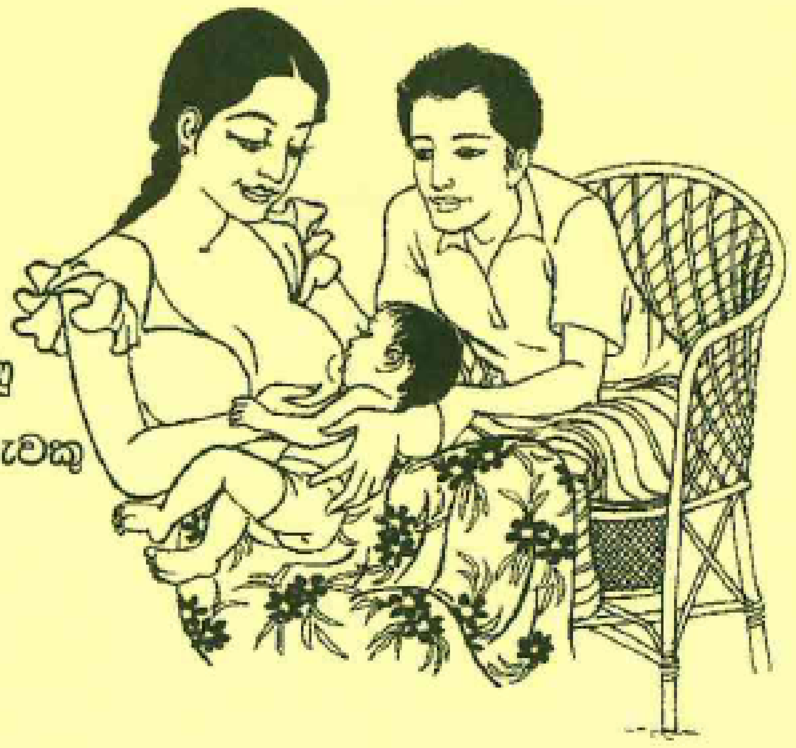
ඔබට යම් සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් ඇත්නම් ඕනෑම වේලාවක ඔබගේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී හෝ වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

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 වේල් ගණනද, ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී එකතු කළ යුතු තෙල් ප්‍රමාණයද දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස් විය හැක.

උපතේ සිට දරුවාට වයස මාස 6 ක් සම්පූර්ණ වන තෙක්

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



දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ පසු

- දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට එනම් දින 180 න් පසු මව්කිරි වලට අමතරව වෙනත් ආහාර දීම ආරම්භ කරන්න. නමුත් මවට ප්‍රසූත නිවාඩු නැතිනම්, හෝ දරුවාගේ වර්ධනය අඩාලවීමේ අවදානමක් ඇත්නම් මාස 5 සිට අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කළ හැක.
- අමතර ආහාර හඳුන්වා දෙන විට ආරම්භයේදී, මත් ගාගත් බත් තලපයට දොවාගත් මව්කිරි ස්වල්පයක් එකතු කර දරුවාට බඩගිනි වූ විට කවන්න. ඊට පසු මව් කිරි ලබා දෙන්න.
- බත් තලපෙයෙන් තේ හැඳි 2-3 ක් පමණ පළමු දින දෙන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දෙන ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න.
- දින 3-4ට පමණ පසු බතට ඇට වර්ගයක් (පරිප්පු වැනි) එකතු කර මත් ගා කවන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විවිධ එළවළු හා කොළ වර්ගද එකතු කරන්න. මාළු/කුකුල් මස්/කුඩුකරගත් හාල් 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 දුන් පසු ගැටළුවක් නොමැති නම් තවත් අලුත් ආහාර වර්ගයක් එයට එකතු කරගන්න.
- පරිප්පු, වට්ටක්කා, අලු කෙසෙල්, අර්තාපල්, කැරට් වැනි එළවලු, තම්පලා, සාරන, ගොටුකොළ, මුකුනුවැන්න වැනි පලා වර්ගද මේ කාලයේදී හඳුන්වා දිය හැක.
- දවසට එක් වරක් පොඩි කරගත් / සුරාගත් කෙසෙල්, පැපොල්, ඉදුණු අලි පේර, (ඉදුනු කෙඳි අඩු අඹ) 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 පොඩි කර ගත් බත්, එළවළු, ඇට වර්ගයක්, පලා සහ මාලු/ කුකුල් මස් හෝ කුඩුකරගත් හාල්මැස්සන් සමග කවන්න. ආහාර පිසීමට පොල්කිරි හෝ තෙල් තේ හැන්දක් 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 අඩු කෝප්පයකින් භාගයකට වඩා ටිකක් වැඩියෙන් දෙන්න. විකීම හුරු කිරීමට ක්‍රමක්‍රමයෙන් කැබලි හඳුන්වා දෙන්න. ආහාර වල විවිධත්වයක් ඇති කරන්න.

- ආහාර ගැනීමට ගෙදර වෙනම තැනක් සූදානම් කර ගන්න. පවුලේ සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමට දරුවාට අවස්ථාව සලස්වන්න.
- කවන ආහාර ගැන දරුවා සමඟ කථා කරන්න. රස 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 බ්ලෙන්ඩ් කර දීමෙන් වලකින්න.
- ප්‍රධාන වේල් 3-4 ක් දෙන්න.

මාස 9 - 12 දක්වා

- ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3-4 ක් (වරකට අඩු 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 අඩු 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 යනතුරුවත් අඩුම තරමින් වැඩිපුර එක් ආහාර වේලක්වත් ලබාදෙන්න.
- දරුවාගේ වර්ධනය අඩාල වී ඇත්නම් මෙම වැඩිපුර ආහාර වේල දරුවාගේ බර වැඩිවී මාස 6 ක් යනතුරු වත් ලබාදිය යුතුය.
- ආහාර පිළියෙළ කරන විට තෙල් යොදා ගන්න. දරුවාගේ වර්ධනය අනුව එක් එක් දරුවා සඳහා යොදාගත යුතු තෙල් ප්‍රමාණය වෙනස් විය හැක.
- දරුවාට පාචනය වැළඳී ඇත්නම් බීමට ගන්නා දියර ප්‍රමාණය වැඩිපුර අවශ්‍ය බැවින් වැඩිපුර කැඳවතුර, පළතුරු යුෂ, තේ හා ජීවනී බීමට දෙන්න. ඒ සමගම ආහාරද ලබාදෙන්න.

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

දරුවාගේ මානසික වර්ධනය මැන බැලීම

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 නිලධාරි / වෙනත් වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න.

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

දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට උපතේ සිට කල හැකි දේ

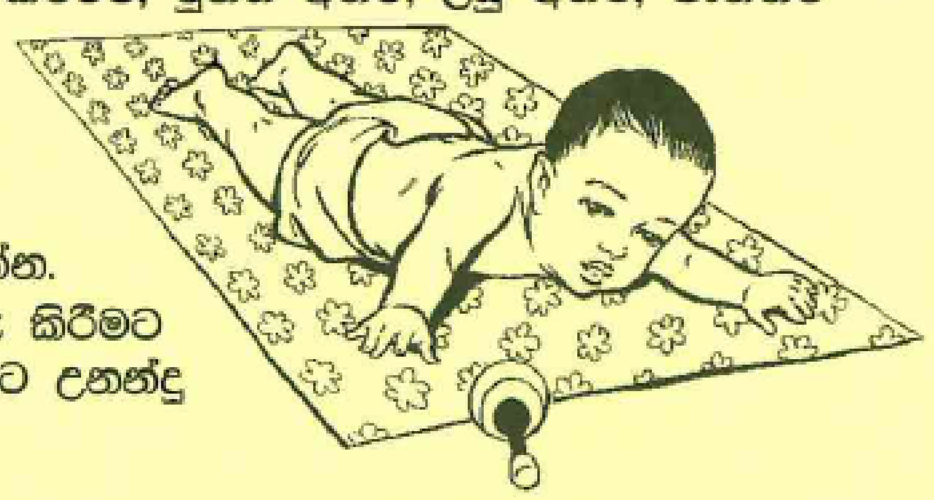
- මව්කිරි දෙන සෑමවිටම දරුවා ගේ ඇස් ඔබේ ඇස්වලට හසු කර ගන්න.
- මව්කිරි දෙන අතරතුර ළදරුවාට ලයාන්විතව කථා කරන්න/දරු නැළවිලි ගී ගයන්න.
- ළදරුවාව ආදරයෙන්, සියුම්ව පිරිමදින්න.
- ළදරුවා නොසන්සුන් වූ විට එයට හේතුව සොයා ආදරයෙන් තුරුල් කර ගන්න.
- ළදරුවාගේ හිස කෙලින් කිරීම ඉක්මන් කිරීමට මුනින් අතට තබන්න.
- දරුවාට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

වයස සති 6 සිට මාස 3 දක්වා ළදරුවකු

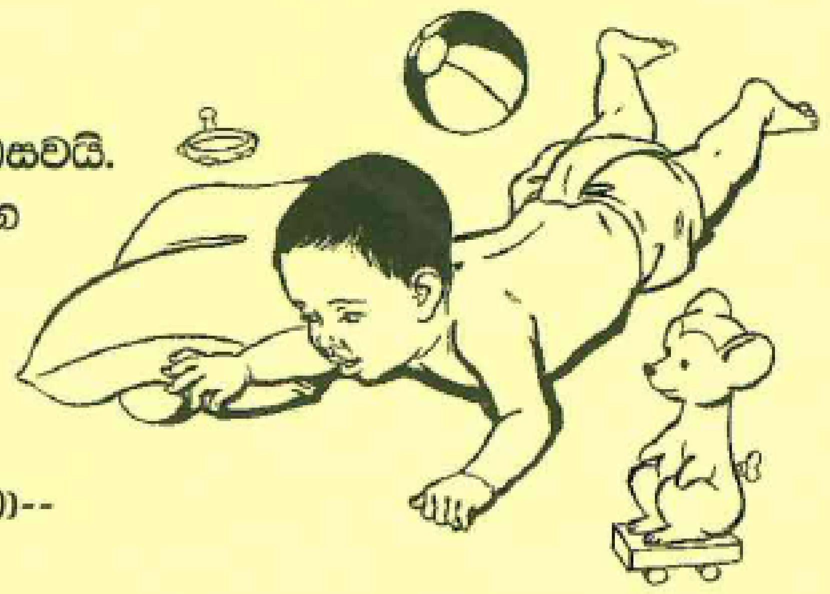
- මුනින් අතට වැතිර සිටින විට හිස එසවීමට පුලුවන.
- එක් තැනක සිට තවත් තැනකට චලනය වන දෙයක් දෙස දිගටම බලා සිටීමට පුලුවන.
- හදිසියේ ඇති වූ විශාල ශබ්දයකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ තම ක්‍රියාකාරිත්වය නැවැත්වීමෙන් හෝ එය වැඩි කිරීමෙන්ය.
- යම් උත්තේජනයක් සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් ලෙස ආ----ඕ----ඊ ----වැනි ශබ්ද නැගීමේ හැකියාව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

දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 3 සිට කල හැකි දේ

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



මාස 3 – 6 වයසැති දරුවා



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

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 6 සිට කල හැකි දේ

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

දැනගත යුතු වැදගත් කරුණු

දරුවාට දත් මතු වූ දා සිට ඒවා නිරෝගීව තබාගන්න

- දරුවාට මාස 6 ක් පමණ වන විට කිරි දත් මතුවීමට පටන් ගනී.
- සමහර දරුවන්ගේ මෙම වයස වන විටත් දත් නොතිබිය හැක. එය සාමාන්‍ය තත්වයකි. දත් පැමිණි පසු මාස 6කට වරක් දත් පරීක්ෂා කරවා ගන්න.
- දත් මතුවූ දා පටන් දවසට දෙවරක් දත් පිරිසිදු කරන්න. දත් බෙහෙත් අවශ්‍ය නොවේ.
- දත් දිරා යෑම බෝවන රෝගයක් වන බැවින් අන් අයගේ කෙල දරුවාගේ කෑම සමග මුසු නොකිරීමට වග බලා ගන්න.
  (උදා : දරුවාගේ ආහාරයට පිඹීම, එකම හැන්දක් භාවිතා කිරීම)
- දරුවාට අවුරුදු 2 1/2 - 3ත් අතරදී කිරිදත් ඇන්ද සම්පූර්ණ වෙයි.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 9 සිට කල හැකි දේ

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

වයස මාස 9 - 12 වයසැති දරුවා

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

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 12 සිට කල හැකි දේ

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

මාස 12 - 18 වයසැති දරුවා

- උදව් ඇතිව 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 ශරීරයේ එක කොටසක්වත් (නහය, කට, ඇස වැනි) හඳුනා ගත හැක.
- මහපට ඇඟිල්ල හා දබර ඇඟිල්ල උපයෝගී කරගෙන කුඩා දේවල් අහුලා ගනී.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 18 සිට කල හැකි දේ

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

මාස 18 - අවුරුදු 2 වයසැති දරුවා

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

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 2 සිට කල හැකි දේ

- තනි කකුලෙන් සිට ගෙන ශරීරයේ සමබරතාවය රැකීමට දරුවාට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- දරුවාට කවයක්, සරල රේඛාවක්, මුහුණක් ඇඳීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- දරුවාට තම 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.

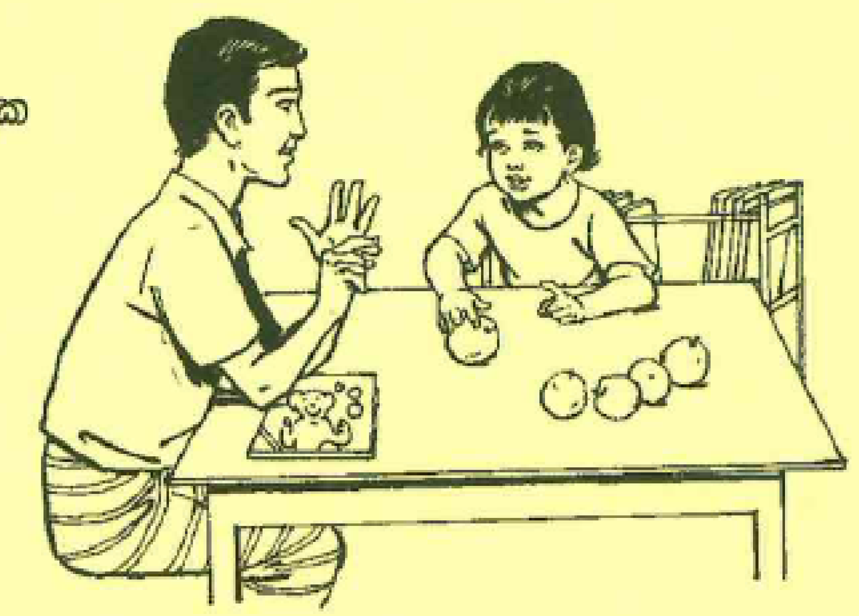
අවුරුදු 2 - 3 වයසැති දරුවා

- වැටෙන්නේ නැතිව දිවීමට හැකියාව ඇත.
- වැටෙන්නේ නැතිව පඩිපෙල දිගේ ඉහල පහල යාමට හැකිය.
- රවුමක් / චක්‍ර 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, ලඟ-දුර වැනි පද දෙකක්වත් දනී.
- සම්පූර්ණ හා සමහර විට සංකීර්ණ වාක්‍ය පවා භාවිතා කළ හැකිය.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 4 සිට කල හැකි දේ

- දරුවාට තනි කකුලෙන් පැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වලට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- පින්තූර කැපීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- දරුවාට තම ඇඳුම් වල බොත්තම් දමා ගැනීමට 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 සහභාගි කරවාගන්න.

අවුරුදු 4 - 5 වයසැති දරුවා

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

නිපුණ මාපියබව

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

සන්නිවේදනය : කථා කිරීම හා සවන්දීම

- **ඍණාත්මක මඟ පෙන්වීම් වෙනුවට ධනාත්මක මඟ පෙන්වීම් කරන්න**

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

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

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

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

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

- **දරුවා වෙනත් දරුවකු සමග සැසඳීම**

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

විනය : හික්මවීම

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

- **වචනවලට වඩා ක්‍රියාව කැපී පෙනේ**

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

- **අවධානය සහ නොසලකා හැරීම**

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

- **සීමා නියම කිරීම**

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

- **සටහන් සහ ත්‍යාග**

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

- **කාලය දීම**

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

විනය පිළිබඳ පොදු රීති කිපයක්

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

சிசுக்களின் பராமரிப்பு

1. பிரவசத்தின் பின்னர் கவனிக்கவேண்டியது

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

2. குழந்தையை உஷ்ணமாக வைத்திருங்கள்.

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

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

3. தாய்ப்பாலூட்டல்

- தாய்ப்பால் குழந்தைக்குத்தேவையான எல்லா போசணை பதார்த்தங்களையும் கொண்டுள்ளது.
- குழந்தையின் 6 மாதம் வரையும் தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்கவும். (வேறு நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டாம்)
- குழந்தை பிறந்தவுடன் சுரக்கும் பால் (கடும்புப்பால்) 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. குழந்தையையின் உளவிருத்தியைத் தூண்டுதல்

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

6. ஆபத்தான அறிகுறிகள்

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

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

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

9. குடும்பக்கட்டுப்பாடு

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

10. தடுப்பு மருந்து அட்டவணை

வயது	தடுப்பு மருந்து
பிறந்தவுடன்	பீ.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 கரப்பன், ஏற்புவலி)
12 வயது பூர்த்தியான பின்	வயது வந்தவர்களுக்கான இருகூட்டு (தொண்டை கரப்பன், ஏற்புவலி)
13 வயது பூர்த்தியான பின்	ருபெல்லா
	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.

உணவூட்டல்

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

குழந்தை பிறந்தது முதல் 6 மாதம் முடியும் வரை

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

6 மாதங்கள் பூர்த்தியான 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 சிறுதுணிக்கைகளாக்கப்பட்ட 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.

குழந்தையின் 7 மாத முடிவில்

சிறிய துணிக்கைகளாக்கப்பட்ட 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 ½ (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 (¾ 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.

உள விருத்தியைக் கண்காணித்தல்

பொது அறிவுரைகள்

குழந்தை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவற்றில் சிலவற்றைச் செய்யாவிடின் அல்லது முழுமையாக செய்யாவிடில், தாய் எவ்வாறு மனவிருத்தியைத் தூண்ட வேண்டும்எனக் 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 வையுங்கள்.
- பாலூட்டும் போது தாலாட்டுப் பாடுங்கள் / அன்பாகக் கதையுங்கள்.
- மெதுவாகத் தடவுங்கள்.
- குழந்தை சிணுங்கும்போது அன்பாக அரவணையுங்கள்.
- குழந்தையின் புன்னகைக்குப் பதிலளிப்பதன் மூலம் புன்னகைக்கத் தூண்டுங்கள்.
- வயிற்றுபக்கமாக படுக்கவைத்து, தலையை உயர்த்தப் பழக்குங்கள்.
- குழந்தையில் இருந்து 15-20 செ.மீ தூரத்தில் அசைகின்ற, சத்தம் எழுப்புகின்ற விளையாட்டு பொருட்களைப் பல நிறங்களில் தூக்கி அடுக்குங்கள்.

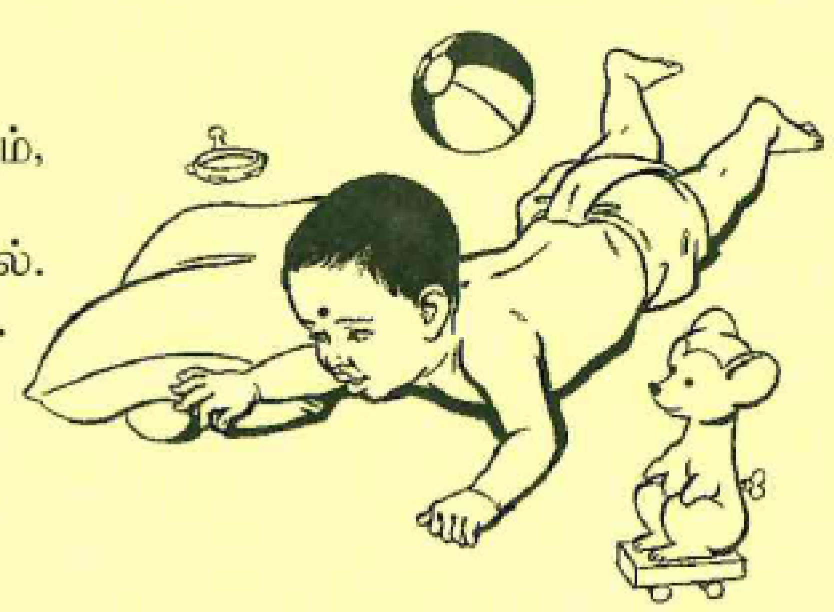
6 வாரம் - 3 மாதக் குழந்தை

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

3 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

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

3 மாதம் தொடக்கம் 6 மாதக் குழந்தை



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

6 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

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

6-9 மாதக் குழந்தை

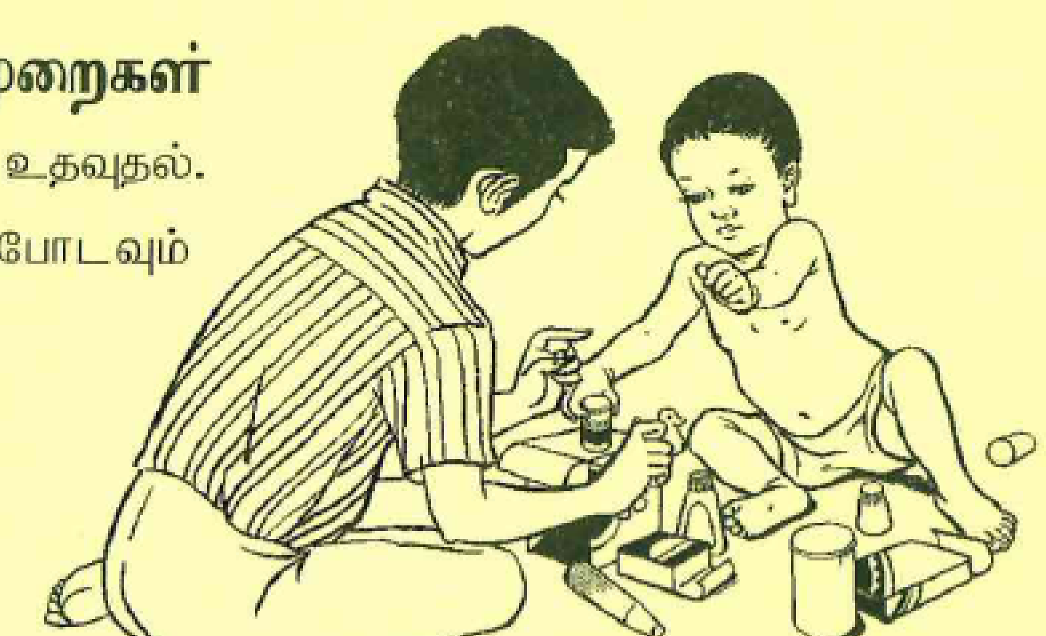
- முதுகுப்புறமாக படுக்கும் போது தலையை உயர்த்துதல்.
- உடலை முதுகுப்புறமாகவும் வயிற்றுப்புறமாகவும் பிரட்டுதல். (உடம்பு பிரட்டுதல்)
- ஒரு கையிலிருந்து மற்ற கைக்கு பொருட்களை மாற்றுதல்.
- டாடா ரාரா லாலா பாபா போன்ற ஒலிகளை எழுப்புதல்.

முக்கியமாக அறிந்திருக்க வேண்டியது

குழந்தைக்கு பல் முளைத்திருப்பின், அதனை ஆரோக்கியமாகப் பேணுங்கள்.

- 6 மாதத்திலிருந்து பிள்ளைகளின் பாற்பற்கள் முளைக்கத் தொடங்குகின்றன.
- எல்லா குழந்தைக்கும் இந்தவயதில் பல் இருப்பதில்லை. பல் இருப்பின், 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவை முன்பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.
- பல் முளைக்கத் தொடங்கியதிலிருந்து தினமும் இரு தடவையாவது பற்களைச் சுத்தமாக்கவும். பற் பசையைப் பாவிக்கத் தேவையில்லை.
- பற்சூத்தை தொற்றக்கூடிய வருத்தமாகும். எனவே மற்றவர்களின் உமிழ்நீர் பிள்ளைகளின் உணவுடன் கலப்பது தடுக்கப்பட வேண்டும். (உதாரணம் - உணவை ஊதி ஆற வைப்பது, எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் ஒரே கரண்டியை 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 செயன்முறை பற்றி குழந்தையுடன் கதையுங்கள்.
- படங்களைக் காட்டிப் பெயர்களை சொல்லிக்கொடுத்தல்.
- குழந்தையுடன் விளையாடுங்கள்.

9-12 மாதக் குழந்தை

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

12 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

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

12-18 மாதக் குழந்தை

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

18 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

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

18 மாதம் - 2 வயதுக் குழந்தை

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

2 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

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

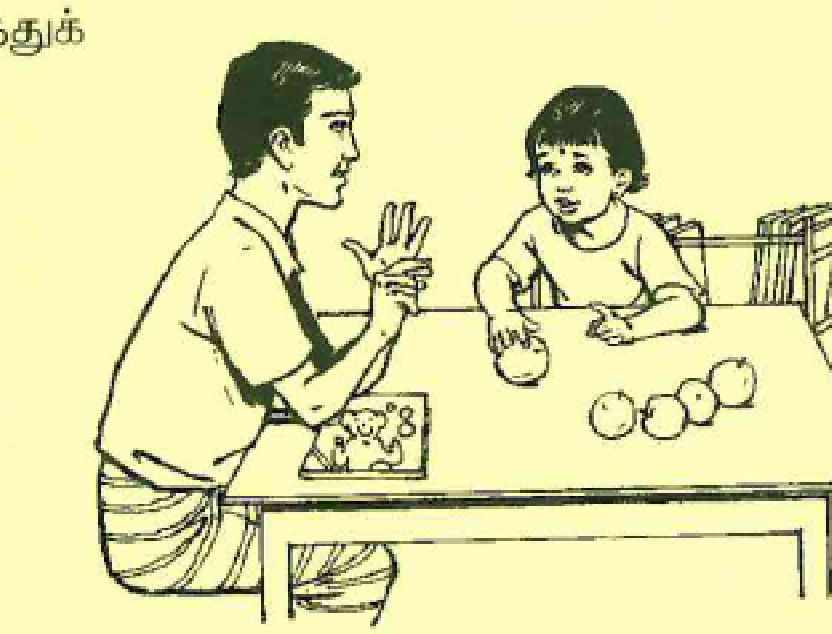
2-3 வயதுக் குழந்தை

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

3 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

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

3-4 வயதுக் குழந்தை



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

4 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் வழிகள்

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

4–5 வயதுக் குழந்தை

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

திறமையுள்ள பெற்றோர்த்தன்மை

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

தொடர்பாடல் : கேட்டலும் பேசுதலும்.

- **எதிர்மறையான சொற்களை தவிர்த்து நேர்மறையான சொற்களைப்பாவிக்கவும்.**
நேர்மறையாக இருப்பதன் மூலம் பிள்ளைகள் அதிக கீழ்ப்படிவுள்ளவர்களாக மாறுவார்கள்.உதாரணமாக கதிரையை ஆட்ட வேண்டாம் என்று கூறவதற்கு பதிலாக கதிரையில் எப்படி நேராக உற்கார வேண்டும்.என்று சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

- **பிள்ளைகளின் முன்னால் பிள்ளைகளின் தவறுகளைப்பற்றிப் பேசுதலைத் தவிர்த்தல்.**
சில பெற்றோர்கள் நினைக்கின்றார்கள் பிள்ளையின் தவறுகளை அவர்களின் முன்னாலேயே மற்றவர்களிடம் சொல்லும் போது பிள்ளைகள் திருந்துவார்கள் என்று ஆனால் பிள்ளை பெற்றோரைத் விரும்பாததைத் தவிர அவர்களது தவறான நடத்தையில் மாற்றம் வராது.

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

- **ஒரு பிள்ளையை மற்ற பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடுவதைத் தவிர்த்தல்.**
குழந்தையின் நடத்தையை திருத்துவதற்கு நல் நடத்தையுள்ள மற்ற பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடுவதல் 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 திரும்பத்திரும்ப 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.**
ஊதாரணமாக 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 தொலைக் காட்சி பார்ப்பதை தடுப்பதற்கு பிள்ளைக்கு முன்னரே அறிவித்து இருக்க வேண்டும். பிள்ளை தொடர்ந்து பார்க்க வேண்டும் என அடம் பிடித்து அழுதால் 7 மணிக்குப் பின்னர் TV பார்க்கக் கூடாது என்பதை ஞாபகப்படுத்திய பின்னர் கோபத்தையோ அல்லது துக்கத்தையோ காட்டாமல் தொலைக் காட்ச்சியை அணைத்து விட வேண்டும்.

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

- **நேரம் கழித்தல்.**
ஒரு பிள்ளை தான் செய்த தவறை எண்ணிப்பார்ப்பதற்காகவும் உள்ளக் கிடக்கையை சமாளிப்பதற்காகவும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பொறி முறையாகும்.

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

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

ஒழுக்கத்தை பேணுவதற்கு தேவையான சில பொதுவான வறையறைகள்.

- பிள்ளைகளின் ஒழுக்கத்தைப் பேணுவதற்கு இரண்டு பெற்றோர்களும் எம்முறைறையை பின்பற்றுவதென ஒரு உடண்பாட்டுக்கு 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.

සටහන් - குறிப்புகள்

මෙම පොතෙහි

- ඔබගේ දරුවාගේ සෞඛ්‍යය තත්වය, ප්‍රතිශක්තිකරණය, වර්ධනය සහ සංවර්ධනය පිලිබඳව ද
- වයසට අනුව දරුවාට රැකවරණය/ ආහාර/උත්තේජනය ලබා දිම පිළිබඳව ද

වැදගත් තොරතුරු අඩංගු වේ

இந்தப்புத்தகம்

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

முக்கிய தகவல்களைக்கொண்டுள்ளது

කරුණාකර මෙය සුරක්ෂිතව තබාගන්න
தயவுசெய்து இதனை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும்

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

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

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

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

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

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

එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදල [යුනිසෙෆ්] සහ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අනුග්‍රහයෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය විසින් නිකුත් කරන ලදී.

சுகாதார அமைச்சின் குடும்ப சுகாதாரப் பணியகத்தால் ஐக்கியநாடுகள் சிறுவர் நிதியம் உலகசுகாதார நிறுவனம் என்பவற்றின் உதவியுடன் தயாரித்து வெளியிடப்பட்டது

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

මෙම සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන උපුටාගෙන නැවත මුද්‍රණය කර භාවිතා කිරීම සපුරා තහනම් වේ
இப்புத்தகத்தில் உள்ள எந்தவொரு பகுதியினையும் பதிப்பிட்டுப் பாவித்தல் முற்றாகத் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது

Printed By : PRINTCARE