

# உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலம்

பெற்றோருக்கான அறிவுரைகள்



# ஆங்கிலம்-மைழ் அருஞ்ப றேற்பெறேருள்

வணக்கம்	Bonjour
என் குழந்தையின் பெயர்	Mon enfant s'appelle
என் குழந்தையின் வயது ... மாதங்கள்	Mon enfant a .... mois
என் குழந்தையின் வயது ... வருடங்கள்	Mon enfant a .... ans
நான் கர்ப்பமாக உள்ளேன்	Je suis enceinte
என் குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறது	Mon enfant est malade
என் குழந்தைக்கு காய்ச்சல் இருக்கிறது	Mon enfant a de la fièvre
என் குழந்தைக்கு சளி இருக்கிறது	Mon enfant tousse
என் குழந்தைக்கு மூச்சுத்திணறல் இருக்கிறது	Mon enfant a de la peine à respirer
என் குழந்தை வாந்தி எடுத்துள்ளது	Mon enfant a vomì
என் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு இருக்கிறது	Mon enfant a des diarrhées
என் குழந்தைக்கு வயிற்று வலி உள்ளது	Mon enfant a mal au ventre
என் குழந்தை சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல் இருக்கிறது	Mon enfant a des brûlures en faisant pipi
என் குழந்தை மயங்கிவிட்டது	Mon enfant a fait un malaise
என் குழந்தைக்கு தோல் பிரச்சனை இருக்கிறது	Mon enfant a un problème de peau
என் குழந்தைக்கு அடி பட்டுவிட்டது	Mon enfant s'est blessé
என் குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் இருக்கிறது	Mon enfant est constipé
என் குழந்தை அழுதுகொண்டே இருக்கிறது	Mon enfant pleure
என் குழந்தை எதுவும் சாப்பிடவில்லை/ குடிக்கவில்லை	Mon enfant ne mange plus/ ne boit plus
என் குழந்தைக்கு பசிக்கிறது/தாகமாய் இருக்கிறது	Mon enfant a faim/soif
என் குழந்தைக்கு இரத்தப்போக்கு உள்ளது	Mon enfant saigne
என் குழந்தைக்கு மூக்கு வடிகிறது	Mon enfant a le nez qui coule
என் குழந்தை கீழே விழுந்துவிட்டது	Mon enfant est tombé
என் குழந்தைக்கு ... ஓவ்வாமை உள்ளது	Mon enfant est allergique à....
எனக்கு உதவி வேண்டும்	J'ai besoin d'aide
நான் அவசர சிகிச்சை அறைக்கு செல்ல வேண்டும்	Je dois aller aux urgences
நான் ஒரு மருத்துவர்/பல் மருத்துவரை காண வேண்டும்	Je dois voir un médecin/dentiste
மருத்துவமனை எங்குள்ளது?	Où se trouve l'hôpital ?
இது ஒரு அவசரம்!	C'est une urgence!
மருந்துகள்	Médicaments
வெப்பமானி	Thermomètre
காயக்கட்டு	Pansement

# சுருக்கம்

உடல் ..... 4

## தடுத்தல்

கைக்குழந்தைகள் மற்றும் சிறு குழந்தைகளுக்கு உணவளிப்பது ..... 6  
பற்கள் ..... 11  
வைட்டமின் D ..... 12  
இரும்பு ..... 13  
தடுப்பூசிகள் ..... 14  
கைக்குழந்தைகளின் திடீர் மரணம் ..... 15  
அன்றாட உயிர் ஆபத்துகள் ..... 16

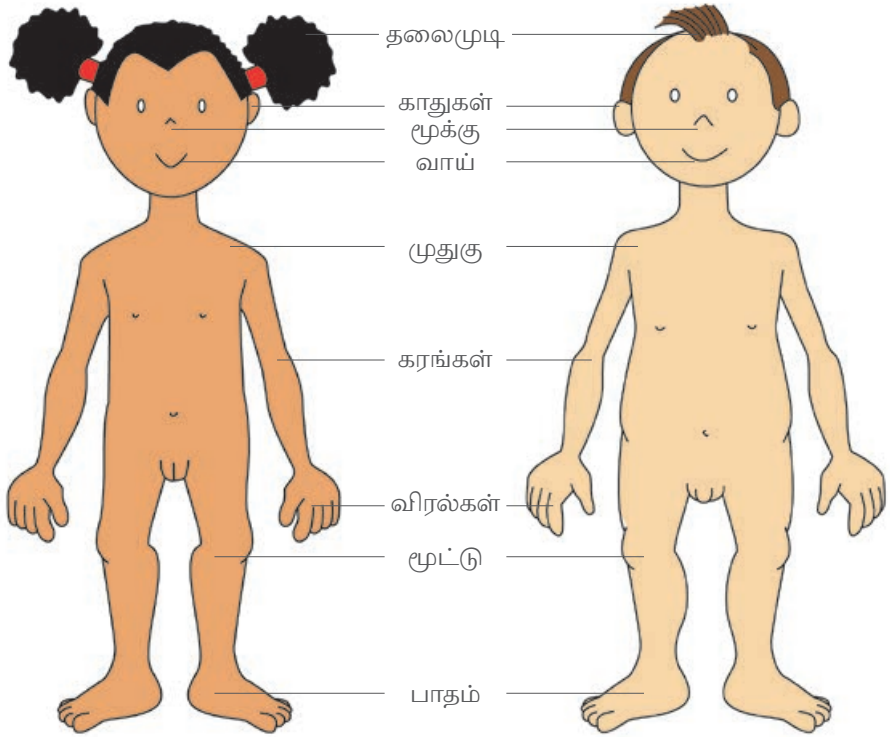
## தற்போதைய மருத்துவ பிரச்சனைகள்

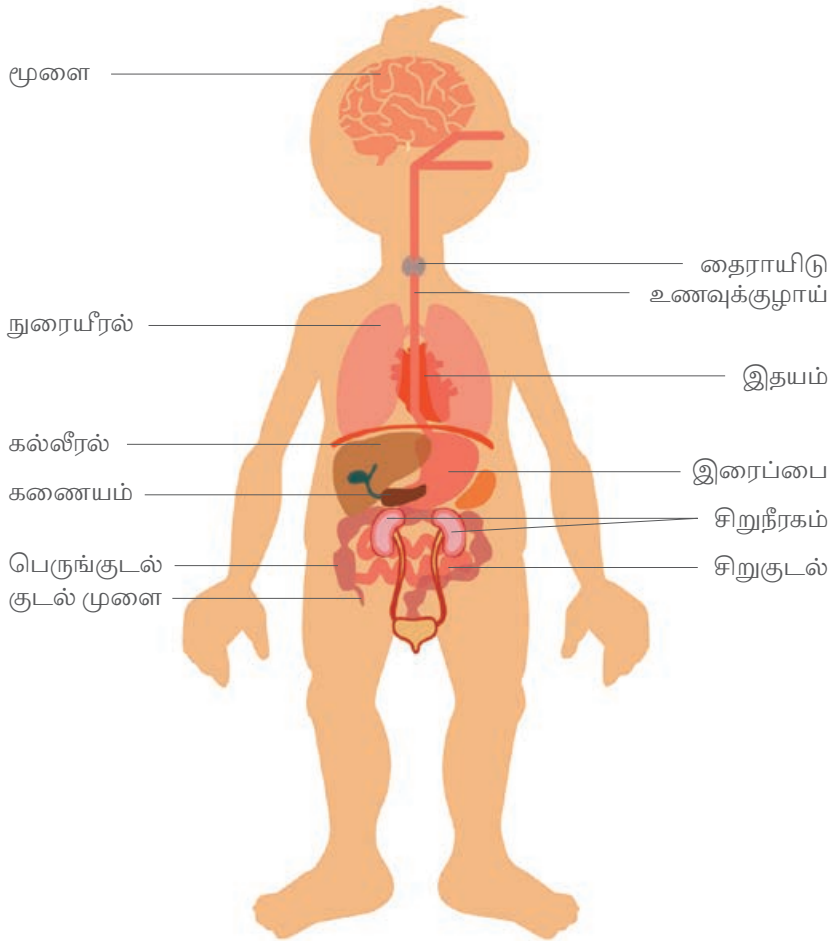
காய்ச்சல் ..... 20  
சளி ..... 23  
இருமல் ..... 26  
தொண்டை வலி ..... 27  
மலச்சிக்கல் ..... 28  
வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தி ..... 30  
சிவந்த பிட்டம் ..... 33  
பேன்கள் ..... 34  
கைக்குழந்தை அழுகை ..... 36

## அவசரம்

எச்சரிக்கை மணிகள் ..... 38

# உடல்

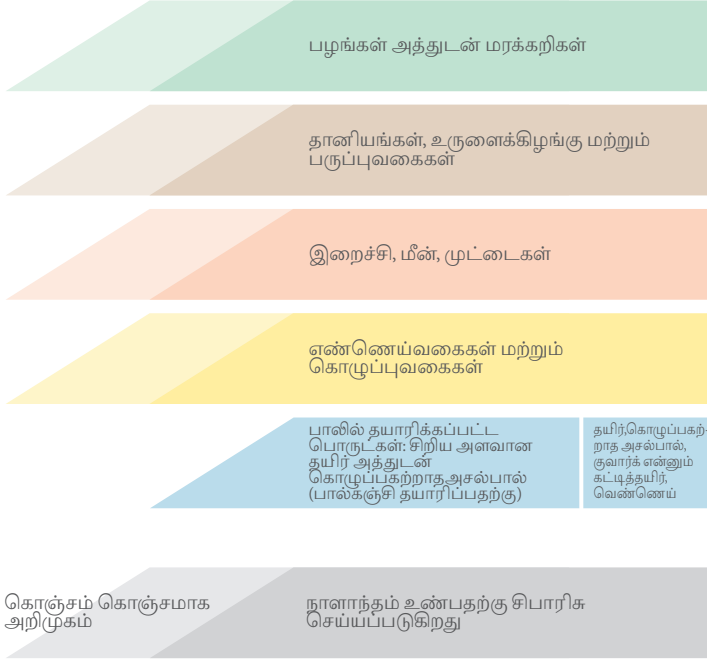




# கைக்குழந்தைகள் மற்றும் சிறு குழந்தைகளுக்கு உணவளிப்பது

0-4வது மாதம் | 5வது மாதம் | 6வது மாதம் | 7வது மாதம் | 8வது மாதம் | 9வது மாதம் | 10வது மாதம் | 11வது மாதம் | 12வது மாதம் | 13வது மாதத்திலிருந்து

தாய்ப்பால் அல்லது சாணைக்குழந்தைக்கான ஆரம்ப உணவு | தாய்ப்பால் அல்லது சாணைக்குழந்தைக்கான ஆரம்ப உணவு அல்லது அது தொடர்ந்த உணவு | தாய்ப்பால் அல்லது அது தொடர்ந்த உணவு அல்லது பசுப்பால்



உணவு அருந்துவதற்கான சிவிஸ்நாட்டு நிறுவனம் எஸ்ஜீஏ, குழந்தைமருத்துவத்திற்கான சிவிஸ்நாட்டு நிறுவனம் எஸ்ஜீபி, 2011.



### பால் மற்றும் பிற பால் பொருட்கள்

தாய்ப்பால்தான் கைக்குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற உணவு. 5-6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பாலும் குழந்தை பால்களும் மட்டுமே போதும், தண்ணீர் தேவை இல்லை.

- ▶ 6-7 மாதங்களில் இருந்து: வேக வைத்து மசித்த பழங்களுடன் சிறு அளவில் வெறும் தயிர் அல்லது கஞ்சியில் சாதாரண பால்.
- ▶ 1 வயதிலிருந்து: தினசரி 3-4 dl-க்கு இணையான பசு பால் அல்லது பிற பால் பொருட்கள் (யோகர்ட், பால் இனிப்புகள், சிறு சுவில் பாலாடைக்கட்டிகள், பாலாடைக்கட்டி, மற்றும் பிற).

### பானங்கள்

- ▶ 4-6 மாதங்களில் இருந்து: பாலை தவிர பிற பானங்களைக் கொடுங்கள். தண்ணீர் அல்லது வீட்டில் செய்த இனிப்பில்லாத மூலிகை தேநீர்கள் (தேநீரைத் தவிர). பிற பானங்கள் சிறிதளவு எடுத்துக்கொள்ளலாம். இனிப்பு சேர்த்த பானங்களை தவிர்க்கலாம், அவை பல் சொத்தை உருவாக்கும் (இதை பற்றி அறிய பக்கம். 11-இல் அத்தியாயத்தை படியுங்கள்).
- ▶ உங்கள் குழந்தை தேவையான அளவு பகலில் எடுத்துக்கொண்டு விட்டால், இரவில் பால் புட்டிகள்/தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்துங்கள்.





### பழங்கள்

- ▶ 5-6 மாதங்களில் இருந்து: பருவத்தை பொறுத்து வாழைப்பழம், ஆப்பிள், பேரரிக்காய், ஏப்ரிகாட், பீச், பூசணி மற்றும் ப்ளம், முதலியவை.

### காய்கறிகள்

- ▶ 5-6 மாதங்களில் இருந்து: பருவத்தை பொறுத்து, கேரட், சீமை சுரைக்காய், பெருஞ்சீரகம், பூசணிக்காய், லெட்ரூஸ் கீரை, முள்ளங்கி, கீரை, பீட்டூட், என்டைவ், கத்தரிக்காய், ப்ராக்களி, தக்காளி, மற்றும் பிற.
- ▶ 6 மாதத்திற்கு பிறகு: குழந்தையின் விருப்பத்திற்கேற்ப அனைத்து காய்கறிகளும்.







### உருளைக்கிழங்கு, தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்

- ▶ 5-6 மாதத்திற்குள்: தாய்ப்பாலுக்கு கூடவே, மாவுகளில் சிறப்பு குழந்தை தானியங்களை சேர்த்து கொடுக்கலாம்.
- ▶ 9 மாதத்திலிருந்து: மாவுச்சத்துள்ள உணவுகள் (உருளைக்கிழங்குகள், சீனிகிழங்குகள், மரவள்ளிக்கிழங்கு, பாஸ்தா, ரொட்டி), அனைத்து தானியங்கள் (ரவை, அரிசி, தினை, கினோவா, போலேண்டா போன்றவை) மற்றும் பருப்பு வகைகள் (தட்டைப் பருப்பு போன்றவை).

### கொழுப்பு

- ▶ 5-6 மாதங்களில் இருந்து: ஏற்கனவே சமைத்த உணவுகளில் கடுகு எண்ணெய் சேர்க்கவும் (ஒரு நாளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி). கொழுப்பு சேர்க்காமல் உணவு சமைக்கவும் (எண்ணெய், வெண்ணெய் போன்றவை).



### இறைச்சி, மீன் மற்றும் முட்டை

- ▶ 5 மாதங்களில் இருந்து: ஒரு நாளைக்கு 1 மேஜைக்கரண்டி இறைச்சி அல்லது மீன், அல்லது முட்டையில் ¼ பகுதி (வெள்ளை மற்றும் மஞ்சள் கரு) கொடுக்கவும்.
- ▶ 12 மாதங்களில் இருந்து: ஒரு நாளைக்கு 2 மேஜைக்கரண்டி இறைச்சி அல்லது மீன், அல்லது முட்டையில் 1/2 பகுதி (வெள்ளை மற்றும் மஞ்சள் கரு) கொடுக்கவும்.

இளம் மற்றும் குறைந்த கொழுப்பு கொண்ட இறைச்சிகள் (கோழி, கன்று இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி போன்றவை) மற்றும் நீங்கள் சுத்தம் செய்த மீன்களை தேர்ந்தெடுக்கவும்.

ஒவ்வாமை அல்லது விசித்திரமான நிலைமைகளில் குழந்தை நல மருத்துவரை அணுகவும்.



## பரிந்துரை

- ▶ சிற்றுண்டிகளை தவிர்க்கவும்.
- ▶ 1 வயதிற்கு முன், சோயா பொருட்களை (காய் பானங்கள், தயிர், டோஃபு முதலியவை) தவிர்க்கவும். உணவின் தன்மை, தங்கள் குழந்தையின் பற்களை பொறுத்து படிப்படியாக மாற வேண்டும்.
- ▶ ஒவ்வொன்றாக புது உணவுகள் கொடுக்கவும்: ஒரு வேளைக்கு ஒரு புது உணவு என்பது போல்.
- ▶ கூடிய சீக்கிரமே, மேஜையில் குடும்பத்துடன் அமர்ந்து குழந்தை சாப்பிட வேண்டும்.
- ▶ ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கத்திற்கு, கொழுப்பு பதார்த்தங்களை (பொரித்தது, சாசேஜ் போன்றவை)
- ▶ 1 வயதிற்கு பிறகு கொடுக்கவும், எப்போதாவது ஒரு வேளைக்கு மட்டும்.
- ▶ பிறந்தது முதல் 3 வயது வரை, வைட்டமின் D குறைநிரப்பியாக கொடுப்பது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. (பக்கம் 12-இல் வைட்டமின் D பற்றி படியுங்கள்)

குழந்தை சாப்பிடும் உணவின் அளவு நாளுக்கு நாள் மாறுபடலாம். இது முற்றிலும் இயற்கையே.



## எச்சரிக்கை

3 வயதிற்கு கீழ் உள்ள குழந்தைக்கு முழு பருப்புகள், நிலக்கடலை அல்லது ஹேசல்நட்டுகள், வால்நட் ரொட்டிகள், கடினமான பழ துண்டுகள், பெர்ரிகள், முழு திராட்சைகள் அல்லது முள்ளூடன் கூடிய மீன்கள் கொடுக்காதீர்கள். தொண்டையில் சிக்கி மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும்.

## பற்கள்

உணவு மெல்லுவதற்கு சுத்தமான, சொத்தை இல்லாத பற்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு தேவை.

பற்களில் துளை விழுந்து வலி ஏற்படுவதுதான் பல் சொத்தை. ஒழுங்காக பல் துலக்காவிட்டால் இவை ஏற்படும். சொத்தையான பால் பற்கள் வலி கொடுக்கும், எனவே அவற்றை நீக்க வேண்டும். அல்லது அவை இறுதி பற்களை சேதம் செய்து விடும்.

### முதல் பற்களை நன்றாக துலக்க வேண்டும்

குழந்தைகளின் அல்லது சிறுவர்களின் முதல் பற்கள் உடையும் போது, அதனை நாளுக்கு இருவேளை மென்மையான தூரிகை கொண்டு துலக்க வேண்டும். சிறுவர்களுக்கு ஃப்ளூரைட் கொண்ட பற்பசைகளை பயன்படுத்தலாம்.

### நல்ல பல் சுகாதாரம் பிரச்சனைகளை தவிர்க்கும்

கூடிய விரைவில் உங்கள் குழந்தைகள் பற்களைத் துலக்கட்டும்.

ஒவ்வொரு தினமும் துலக்கி சுத்தமாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும். 8 வயதிற்கு மேல் உள்ள குழந்தைகளுக்கு முதலிலிருந்தே பற்களைத் துலக்கவேண்டுமென பரிந்துக்கப்படுகிறது.



### பரிந்துரை

- ▶ ஒவ்வொரு முறை உணவு உண்ட பிறகும், இனிப்புகள் உண்ட பிறகும் குழந்தை பற்களைக் கழுவு வேண்டும்.
- ▶ உங்கள் வாய்க்குள் கரண்டி, நிப்பிள் அல்லது புட்டியை வைப்பதைத் தவிர்க்கவும், அது பல் சொத்தையை உருவாக்கும் பாக்டீரியாவைக் கொடுத்துவிடும்.
- ▶ பால் புட்டியை குழந்தை வாயில் வைத்துக்கொண்டு தூங்குவதைத் தவிர்க்கவும், இது பல் சொத்தை ஏற்படுத்த உதவும்.

# வைட்டமின் D

கோல்ஷியதம நன்றோக உறிஞ்சி எலும்புகள் வலுபெருவை-  
ர்க்கு தவட்டமின் D அத்னியோவியம்.

றைளோலில் சூளோய ஒளி டு வை வன் மூலம் இந்நை  
தவட்டமிதன பெறலோம். எனினும், றறைடி சூளோய ஒளியில்  
குழந்தைதய கோட்டுவதை வைர்க்கவும்.

இதை பூர்த்தி ப ய்ய, 2 வோவைங்களில் இருந்து 3 வ வயது  
வதை உள்ள குழந்தைகளுக்கு குதறெளோதட பூர்த்தி ப ய்ய,  
தவட்டமின் D ப டோட்டுகள் பகோடுக்க குழந்தை நல  
மருத்துவர் ஆறலோ தன கூறுகிறோர்.

## மருந்துகள்

தவட்டமின் D-இற்கு லெ மருந்ளைதவகள் உண்டு.

ரோயோன அளவிற்கு உங்கள் குழந்தை நல மருத்துவோரின்  
மருந்துசீட்டட டோர்க்கவும்.

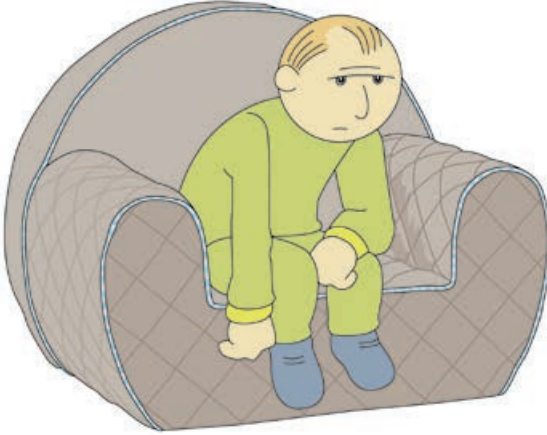
பெயர்		
பெயேட்டலம்		
டரேந்துதை	0 மற்றும் 3 வயைிற்குள்ளோன அதனத்து குழந்தைகள். குதறெளோடு இருந்ளோல்: 3 வயைிற்கு றமலும்.	0 மற்றும் 3 வயைிற்குள்ளோன அதனத்து குழந்தைகள். குதறெளோடு இருந்ளோல்: 3 வயைிற்கு றமலும்.
0-1 வயது	ஒரு நோதளக்கு 1 ப டோட்டு ளாய்ப்டொல் அல்லது செ டொலில் ற ர்த்து பகோடுக்கவும்	ஒரு நோதளக்கு 4 ப டோட்டு ளாய்ப்டொல் அல்லது செ டொலில் ற ர்த்து பகோடுக்கவும்
1-3 வயது	ஒரு நோதளக்கு 1 ப டோட்டு நீரேில் ற ர்த்து பகோடுக்கவும்	ஒரு நோதளக்கு 6 ப டோட்டு ளாய்ப்டொல் அல்லது செ டொலில் ற ர்த்து பகோடுக்கவும்

# இரும்பு

சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் சுரப்பதற்கு இரும்பு சத்து மிக அவசியம். பெரும்பாலும் சீரான உணவில், குழந்தைக்கு தேவையான இரும்பு சத்து கிடைத்துவிடும்.

சில நேரங்களில் குழந்தைகளுக்கு இரும்பு குறைன்பாடு வந்து, சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் சுரக்க முடியாமல் போகும். பலவீனமாக வெளிறிப்போய் எளிதில் சோர்ந்து, கவனம் செலுத்த முடியாமல் இருப்பர். இது தான் இரத்த சோகை.

உங்கள் குழந்தைக்கு இரும்பு குறைபாடு இருந்தால், உங்கள் குழந்தை நல மருத்துவர் சொட்டு மருந்தோ மாத்திரையோ பரிந்துரைப்பார்.



## தடுப்பூசிகள்

தடுப்பூசிகள் உங்கள் பிள்ளையை கொடிய மற்றும் சில நேரங்களில் மரணத்தை விளைவிக்கும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதில் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

எதிர்பார்த்த வயதில் எடுத்துக்கொள்ளப்படாத தடுப்பூசிகளை விட்டுவிடாமல் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஹெபடைடிஸ் ஏ போன்ற வேறு சில தடுப்பூசிகள் ஆபத்தின் அடிப்படையில் வழங்கப்படலாம்.

உங்கள் குழந்தை அல்லது தத்தித்தத்திச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கான தடுப்பூசி திட்டத்தைக் கண்டுபிடிக்க, உங்கள் குழந்தை மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



# கைக்குழந்தைகளின் திடீர் மரணம்

ஒரு வயதிற்கு கீழ் உள்ள குழந்தை திடீரென தூக்கத்தில் மரணம் அடைவது தான் கைக்குழந்தையின் திடீர் மரணம். இதுநாள் வரை, இதன் காரணம் என்னவென்று கண்டறியப்படவில்லை.

எனினும், பின்வரும் பரிந்துரைகள் இந்த ஆபத்தை குறைக்கும்.

- ▶ குழந்தையை தொட்டில் அல்லது உறுதியான மெத்தை மீது தலையணை போன்றவை இல்லாமல், மல்லாக்காக படுத்து தூங்க வைக்க வேண்டும்.
- ▶ அறையை தினமும் காற்றோட்டமாக வைத்திருக்கவும்.
- ▶ மிகவும் உஷ்ணமாக இருந்தால், நிறைய ஆடைகள் குழந்தைக்கு போட வேண்டாம்.
- ▶ குழந்தை இருக்கும் இடம் அருகில் புகை பிடிக்காதீர்.

கைக்குழந்தைகளின் திடீர் மரண அபாயத்தை தாய்ப்பால் குறைக்கும்.



## முக்கியம்

இந்த வழிமுறைகளை பின்பற்றினால் திடீரென கைக்குழந்தை மரணம் அடையும் ஆபத்தை குறைக்கலாம். விழித்திருந்து நீங்கள் அருகில் இருக்கும் போது, உங்கள் குழந்தையை உங்கள் வயிற்றில் கிடத்தி, உங்கள் கரங்களை முன்னோக்கி வைத்திருங்கள், இதன் மூலம் குழந்தை தலையை உயர்த்தி மண்டையோடு உருமாறாமல் (தட்டை தலை) இருக்குமாறு செய்யும். தானே எழுந்து நிற்க பயில்வதால், அவர்களுக்கு உருண்டை தலை இருக்கும்.

# அன்றாட உயிர் ஆபத்துகள்

## கீழே விழும் ஆபத்துகளை தவிர்க்க



எப்போதும் குழந்தையின் மீது ஒரு கண்ணாய் இருங்கள்.

குழந்தைக்கு என்ன வயதானாலும், படுக்கட்டுகள் அவர்களுக்கு ஆபத்தானவை ஆகும்.



மிதிவண்டி ஓட்டும்போது, உங்கள் குழந்தையின் தலையை பாதுகாக்க தலைக்கவசம் அணிவியுங்கள்.

அறையில் ஜன்னலைத் திறக்கும்போது, நாற்காலியில் ஏறி அதனை அடைந்து விட முடியாது என்பதை உறுதி செய்துக் கொள்ளவும்.





மின்சாரப் பாய்ச்சல், தீக்காயம் மற்றும் நீரில் மூழ்குவதை தடுக்க



மின் தமயங்களை ஒரு ப்ளக் மூடி அல்லது டைத் ஸ்கோட்ச் நாடா மூலம் மூடி வைக்கவும்.

குடோன பாத்திரங்கள் அல்லது அவனிலிருந்து குழந்தையை தள்ளி வைக்கவும்.



குளிக்கும்போதும், குளம், ஆறு, ஏறி அல்லது நீச்சல் குளங்களின் அருகில் இருக்கும்போதும் குழந்தையை கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்.



## விஷ அபாயத்திலிருந்து காக்க

அதனத்து மருந்துகளையும் வீட்டு உபயோகப்பொருட்களையும் குழந்தைக்கு எட்ட தவாறு வைக்கவும்.

வீட்டு அல்லது தோட்டச் செடிகள் வாங்கும் போது, விற்பவரிடம் அதில் நச்சுத்தன்மை. உள்ளதா என்பதைக் கேட்டுக் கொள்ளவும்.



### எச்சரிக்கை

விஷம் ஏறிவிட்டால், ☎ 145-ஐ அழைக்கவும், அல்லது அவசர சிகிச்சை பிரிவை அணுகவும்.

## சாலை போக்குவரத்து அபாயத்திலிருந்து காக்க



குழந்தைக்கு நடைபாதையில் நடக்க சொல்லிக்கொடுங்கள். தெருவில் கையைப் பிடித்து, சாலையைக் கடக்கவும்.

## முறையற்ற பழக்கங்களிலிருந்து பாதுகாக்க போதுகோக்க

சிகரட் புகை சுவாச நோய்களை உருவாக்கலாம்.

வீட்டில் புகைப்பதை தவிருங்கள், சிகரட் மற்றும் சாம்பல் தட்டுகளை குழந்தைக்கு எட்டாத வகையில் வைங்கள்.



## தொலைகாட்சி மற்றும் திரைகளை பார்ப்பதற்கு வரம்பு கொடுங்கள்

சீக்கிரம் அல்லது தொடர்ந்து குழந்தைகள் திரைகளை (தொலைகாட்சி, டாப்லட்டுகள் முதலியவை) பார்த்துக்கொண்டிருந்தால் அது அவர்களின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும்.

### 2 வயதிற்கு முன்:

குறுநடை போடும் குழந்தைகள் தொலைகாட்சி பார்ப்பதை தவிர்க்கலாம்.

### 3 மற்றும் 6 வயதிற்கு இடையில்:

ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் திரை பார்க்கலாம்.

குழந்தையின் அறையில் தொலைகாட்சி வேண்டாம்.



## கோய்ச்சல்

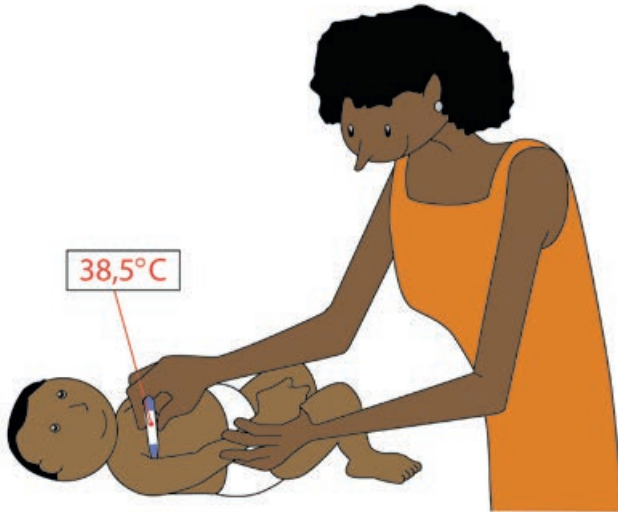
உடல் வெப்பநிலை  $38^{\circ}\text{C}$  ஐ தாண்டினால் அது காய்ச்சல் எனப்படுகிறது.

பைபேற்றுக்கதள எனிர்க்க உடல் னேறன ப ய்யும் ஒரு எனிர்விதன னேன் கோய்ச்சல். னி நெனேற்றதவ இருந்னேல் இது னேறன ஏற்றெும். வெறவதளகளில் இது ஒரு பெயேய வெச்சு தனயேக இருக்கேது.

பெரும்ெலும் இது னேனேனாகறவ னே ஆகி விடும்.

### உங்கள் குழந்தையின் வெப்பநிலையை எவ்வாறு எடுப்பது?

உங்கள் குழந்தையின் வெப்பநிலையை 2 முறைகளில் எடுக்கலாம். அக்குள்(கைகளுக்கு அடியில்) or மலக்குடல்(ஆசனவாய் மூலம்). எந்த முறையாக இருந்தாலும் வெப்பமானி உலர்ந்த விதத்தில் இருக்க வேண்டும்.



### காய்ச்சல் இருந்தால் என்ன செய்வது?

3 மாதங்களுக்கு கீழ் உள்ள குழந்தைகளுக்கு உடம்பு சரி இல்லாமல் இருப்பது போல் தோன்றாவிட்டாலும் குழந்தை நல மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

#### 3 மாதத்திற்கு மேல் உள்ள குழந்தைகளுக்கு

- ▶ குழந்தையின் ஆடையைக் களையவும்
- ▶ அவர்களுக்கு குடிக்க கொடுக்கவும் (குளிர்பானங்கள்)
- ▶ அறையின் வெப்பத்தை 18 முதல் 20 °C-க்குள் வைக்கவும்.
- ▶ 30 நிமிடத்திற்கு பின் காய்ச்சல் இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும் குழந்தை அசௌகரியமாக இருந்தால் மற்றும்/அல்லது 39 °C-க்கு மேல் காய்ச்சல் இருந்தால், குழந்தை நல மருத்துவர் பரிந்துரைத்த காய்ச்சல் மாத்திரைகளை கொடுக்கவும். கண்காணித்துக்கொண்டு, முன்னேற்றம் இல்லாவிட்டால் உடனே குழந்தை நல மருத்துவர் அல்லது அவசர பிரிவை அணுகவும். குழந்தை அசௌகரியமாக இருந்தால் மற்றும் 39 °C-க்கு கீழ் காய்ச்சல் இருந்தால், நன்றாக கவனித்துக்கொண்டு முன்னேற்றம் ஏற்படாவிட்டால் குழந்தை நல மருத்துவரை அணுகவும்.

குழந்தைக்கு கோய்ச்சல் இருந்தாலும் பயப்படாமல் மருத்துவரிடம் கொண்டு செல்லலாம்.

### குழந்தை நல மருத்துவரை எப்போது பார்க்க வேண்டும்?

#### இவை இருந்தால் உடனடியாக

- ▶ குழந்தையின் நிலை உங்களை கவலைக்குள்ளாக்குகிறது, குழந்தை வெளிறிப்போய் யாருடனும் பேசாமல் இருக்கிறது, நன்றாக இருமல் இருந்து வேகமாக மூச்சிரைத்தால், அவர்களின் தோலில் சிறு சிவப்புநிற புள்ளிகள் இருந்தால், தலைவலி, வாந்தி, அல்லது அவர்கள் கழுத்தை வளைக்கமுடியாமல் இருந்தால்.

#### இவை இருந்தால் பகலில்

- ▶ 3 நாட்களுக்கு மேலாக காய்ச்சல் தொடர்ந்தால் சளி அல்லது இருமல் வந்து பலநாட்களுக்குப் பிறகு தோன்றினால்.
- ▶ இதனுடன் வலி இருந்தால்: தொண்டை, காது, வயிறு அல்லது சிறுநீர் கழிக்கும் போது.

## காய்ச்சல் வலிப்பு

குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் இருந்து, சயநினைவு இழந்து (கண்கள் மேலே போய்) மிருதுவாகவோ அல்லது கடினமாகவே இருந்து தன் கால்களை இழுக்கின்றனர் என்றால், அது காய்ச்சல் வலிப்பு ஆகும். இது 6 மாதங்களில் இருந்து 6 வயதிற்குள் ஏற்படும்.

பெரும்பாலும் இது சிறிது நேரத்தில் தன்னிச்சையாக நின்றுவிடும். கஷ்டமாக இருந்தாலும் இது மூளையைப் பாதிப்பதில்லை.

## எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும்?

1. அமைதியாக இருக்கவும்
2. அடிபடுவதில் இருந்து குழந்தையைக் காக்கவும்
3. ஒரு பக்கமாக சாய்ந்து படுக்க வைக்கவும்.
4. அவர்களின் காய்ச்சலைக் குறைக்கவும். உடையைக் கழட்டவும். சயநினைவு இல்லாமல் இருந்தால் வாயில் எதுவும் கொடுக்க வேண்டாம்.

## எப்போது கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்?

- ▶ இது முதல் வலிப்பாக இருந்தால், உடனடியாக குழந்தை நல மருத்துவரை அழைக்கவும்
- ▶ ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு மேல் வலிப்பு நீடித்தால் குழந்தை பாதுகாப்பாக இருக்கிறதா என உறுதி செய்துவிட்டு ஆம்புலன்னை அழைக்கவும் (☎ 144-ஐ அழைக்கவும்).
- ▶ குழந்தைக்கு காய்ச்சல் வலிப்பு வந்து அது நல்ல ஆரோக்யத்துடன் இருந்தால் வலிப்பு வந்ததை பிறகு குழந்தை நல மருத்துவரிடம் தெரிவித்தால் போதும்

சளி மற்றும் ஃப்ளூ காய்ச்சல் வைரஸ்களால் ஏற்படுத்தப்படுகிறது. 2 வயதிற்கு கீழ் உள்ள குழந்தைகளுக்கு வருடத்திற்கு பன்னிரண்டு முறை வரைக்கும் சளி பிடிக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு சளி இருக்கும்போது, மூக்கடைத்தல் அல்லது மூக்கு வடிதல், தும்மல், இருமல், சிறிய தொண்டை வலி, பசியின்மை மற்றும் மிதமான காய்ச்சல் இருக்கலாம். இவை பொதுவாக ஒன்று அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு நீடிக்கலாம். சளி மற்றும் ஃப்ளூ காய்ச்சலுக்கு அறிகுறிகள் ஒன்று போல் இருந்தாலும், இன்ஃப்ளூவன்ஸா சிறிது கூடுதல் மோசமானதாகும்.

சளி இருக்கும் குழந்தைகள் தாங்கள் விரும்பினால் விளையாடி, அன்றாட செயல்களை செய்யலாம்.

## சளி இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

சளியை எதுவும் சரி செய்ய முடியாது: அது தானாக போய்விடும். எனினும் சிறிது நிவாரணம் பெறலாம்:

- ▶ தேவைப்பட்டால், அடைபட்டிருக்கும் அல்லது ஒழுகும் மூக்கை சுத்தம் செய்யலாம் (கீழே பார்க்கவும்).
- ▶ குழந்தை குறிப்பாக காய்ச்சல் இருந்தால் நிறைய பானம் குடிக்க வேண்டும்.
- ▶ குழந்தை கஷ்டமாக உணர்ந்து, காய்ச்சல் இருந்தால், பேரசிட்டமோல் கொடுக்கலாம். இது நிவாரணம் கொடுக்கலாம் ஆனால் சளியை சரி செய்யாது.



## கைவல்

6 வயதிற்குக் கீழ் உள்ள குழந்தைகளுக்கு மருந்துக் கடைகளில் இருந்து இருமல் சளி மருந்துகள் வாங்கிக் கொடுப்பது நல்லது அல்ல. அது அபாயமாக முடியலாம்.

## மூக்கு அடைபட்டிருந்தால் என்னை செய்ய வேண்டு

மூக்கில் சளி இருப்பதால் குழந்தைக்கு மூச்சு விடுவதில் சிரமம் இருக்கலாம்.

மூக்கு மூலமே பெரும்பாலும் மூச்சு விடுவதால், சாப்பிடுவதற்கு விருப்பம் இல்லாமல் இருக்கலாம். அதனால் சாப்பிடும் முன் மூக்கை கழுவுமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

## மூக்கை எவ்வாறு கழுவுவது?

குழந்தையின் மூக்கு மிகவும் உணர்ச்சி மிகுந்து மிருதுவாக இருக்கும். கீறழ பகோடுத்னிருப்தெு றெளால் ப ய்யவும்.



நிலை 1: திரவத்தை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, சாய்ந்தவாறு குழந்தையை நீட்டி வைக்கவும்.



நிலை 2: குப்பியின் சரியான முனையை மேல் மூக்கில் வைத்து, அதில் பாதியை (கிட்டத்தட்ட 2 ml) மூக்கில் விடவும். 2-3 விநாடிகள் பொறுக்கவும். திரவம் சளியுடன் சேர்ந்து கீழ் மூக்கு வழியாக அல்லது தொண்டை வழியாக வெளிவரும்.





நிலை 3: சரியாக மூச்சு விடுமாறு நிமிர்த்தி உட்கார வைக்கவும்.



2-3sec

நிலை 4: மறு பக்கம் சாய்ந்து படுக்க வைத்து இதேபோல் மறு மூக்கிற்கும் செய்யவும்.



நிலை 5: டிஷ்யுவை கொண்டு குழந்தையின் மூக்கை துடைக்கவும்.



## முக்கியம்

பராமரிப்பு செய்யும்போது அடிபடாமல் இருக்க குழந்தையை உங்களுடன் வைத்திருங்கள். ஒரு மூக்கிற்கு 2 ml-க்கு அதிகமாக உப்பு திரவம் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

## இருமல்

ஸ்வாசபாதை எரிச்சலை நீக்க ஒரு பயனுள்ள அனிச்சை செயல் தான் இருமல்.

பெரும்பாலும் இவை வைரஸால் உண்டாக்கப்படும் தொண்டை எரிச்சல் மற்றும் சளியால் ஏற்படுத்தப்படுகிறது (பக்கம் 23-இல் சளியைப்பற்றிய அத்தியாயத்தில் படிக்கவும்). சில வேளைகளில், சிறு மூச்சுக்குழாய் அல்லது நுரையீரல் வீக்கத்தால் இவை ஏற்படுத்தப்படுகிறது.

### முதலில் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. சளி இருந்தால், படுக்கையின் தலைப்பகுதியை தூக்கி வைத்து, வேண்டுமானால் மூக்கை சுத்தம் செய்யவும் (பக்கம் 24-25. பார்க்கவும்).
  2. கரகர குரலுடன் குறைப்பது போன்ற இருமல் இருந்தால், குழந்தையை குளியலறையில் வைத்து, சூடான தண்ணீர் குழாய்கள் மூலம் அதிக நீராவி ஏற்படுத்தி கொடுக்கவும். 20 நிமிடங்கள் இருக்கவும்.
  3. குழந்தைக்கு இழுப்பு நோய் இருந்தால், வழக்கமான சிகிச்சை கொடுத்து துவங்கவும்.
  4. எதுவாக இருந்தாலும் அடிக்கடி சிறிய அளவில் தண்ணீர் அல்லது மூலிகை தேநீர் குடிக்க கொடுக்கவும்.
- பொதுவாக, இருமல் தானாக சரி ஆகிவிடும்.



### முக்கியம்

இவை இருந்தால் குழந்தை நல மருத்துவரை அணுகவும்:

- ▶ குழந்தைக்கு மூச்சு விடுவதில் சிரமம் இருந்தால்.
- ▶ 10 நாட்களுக்கு மேலாக இருமல் இருந்தால்.
- ▶ இருமலுடன் மூன்று நாட்களுக்கு மேலாக காய்ச்சல், விரைவாக மூச்சு விடுதல் அல்லது நெஞ்சுவலி இருந்தால்.



144-ஐ அழைக்கவும்:

- ▶ குழந்தை மூச்சு விட மிகவும் சிரமப்பட்டால்.
- ▶ குழந்தைக்கு முதன்முதலாக இழுப்பு வந்து, சிகிச்சை எந்த பலனும் அளிக்காவிட்டால்.
- ▶ சிறு பொருட்களை குழந்தை விழுங்கிவிட்டால், மற்றும் மோசமாக மூச்சுவிட்டால்.
- ▶ நன்றாக கோளை வடித்தால், மற்றும் நன்றாக தொண்டை வலி இருந்தால்.

குழந்தைகளை புகையிலை புகைக்கு எப்போதும் உள்ளாக்காதீர்கள்.

# தொண்டை வலி

தொண்டை வலி பெரும்பாலும் வைரஸ்களால் உருவாக்கப்படுகிறது. அதனுடன் சளி, கண் எரிச்சல் மற்றும் மெதுவாக காய்ச்சலும் ஏற்படும்.

தொண்டை வலி ஸ்ட்ரெப் தொண்டையின் அறிகுறியாக கூட இருக்கலாம், இந்த நுண்ணுயிரியை நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் கொண்டு சரி செய்ய வேண்டும். இது இருந்தால், குழந்தைக்கு அதிக காய்ச்சல் இருந்து அடிக்கடி வாந்தி எடுப்பார்கள். உடம்பில் சிறு இளஞ்சிவப்பு-சிவப்பு கொப்புளங்கள் தோன்றலாம். இதனை ஸ்காரலெட் காய்ச்சல் என்று அழைப்பர்.

## முதலில் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. குழந்தைக்கு 4 வயதிற்கு மேல் ஆகிவிட்டது என்றால், மாத்திரைகள் கொடுத்து சப்பி சாப்பிட்டு வலியை குறைக்கலாம். மருந்து கடைக்காரரிடம் குழந்தையின் வயதைக் கூறி, அதற்கு ஏற்ற மருந்தை வாங்கவும்.
2. காய்ச்சல் இருந்தால், பேரசிடமோல் கொடுக்கவும்.
3. குழந்தைக்கு குளிர்்பானங்கள் குடிக்க கொடுங்கள். தொண்டை எரிச்சலூட்டும் பழச்சாறுகள் அல்லது எலுமிச்சை சாறுகள், மற்றும் வாந்தி ஏற்படுத்தும் பால் கொடுப்பதை தவிர்க்கவும்.



## முக்கியம்

குழந்தைக்கு 3 நோட்களுக்கு மேல் வலி இருந்தால், கோய்ச்சல், ரெக்கள் நெறோன்ற டைப்புகள் இருந்தால், குழந்தை நல மருத்துவதை அணுகவும். குழந்தை மிகவும் நேறாய்வோய்ட்டு, குடிக்க முடியாமல், அடிக்கடி டைக்கி விழுந்து, மூச்சு விட கடினப்பெட்டோல், உட்கோரும் நிதலயிறறைய தவத்து 144-க்கு அதழத்து, குழந்தைய மருத்துவமதன எடுத்து பல்லுங்கள்.

# மலச்சிக்கல்

தாய்ப்பால் எளிதில் ஜீரணம் ஆகிவிடுவதால், அதை குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதில்லை. உங்கள் பிறந்தகுழந்தைக்கு நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுத்து, ஒரு வாரத்திற்கு ஒருமுறை மட்டுமே மலம் களிக்கிறது என்றால், அதன் உருவத்தை உற்றுநோக்கவும்: மென்மையாக வயிற்றுவலி இல்லாமல் இருந்தால், குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் இல்லை என்று அர்த்தம்.

## மலச்சிக்கல் என்றால் என்ன?

மலம் உருவில்லாமல், கெட்டியாக, வெளியே வருவதற்கு குழந்தை சிரமப்பட்டால் அது மலச்சிக்கல். தினசரி மலம் கழிக்கும் சில குழந்தைகளுக்கும் மலச்சிக்கல் இருக்கலாம், ஏனெனில் அவர்கள் குடலில் உள்ள 'மீதத்தை' மட்டுமே மிகவும் கெட்டியான மலமாக கழிக்கிறார்கள்.

சில வேளைகளில் கடினமான மலம் ஆசனவாயில் சிறு பிளவுகளை ஏற்படுத்தி, மலத்தில் புதிய இரத்தம் இருப்பது தெரியும். இந்த பிளவுகள் அதிகமான வலியை கொடுத்து, குழந்தை தினசரி மலம் கழிப்பதை தடுக்கும். வழியால் வெளியே வராமல் உள்ளேயே இருக்கும்படி செய்துவிடும்.

## என்ன செய்யலாம்?

**உணவு** (பக்கம். 6-ஐ பார்க்கவும்)

- ▶ உங்கள் குழந்தை 4 மாதத்திற்கு கீழ் உள்ளது கடினமோன மலம் இருந்தால், உங்கள் குழந்தை நல மருத்துவோரிடம் கூறி, ஆலோசனை பெறவும்.
- ▶ உங்கள் குழந்தை 4 மாதத்திற்கு றமல் உள்ளது ஏப்ரேகோட், பீச், நெரேகோய் மற்றும் னைனியங்கதள (கூழ் வடிவில்) ஈப்பிடெ பகோடுக்கவும்.
- ▶ உங்கள் குழந்தையின் வயது ஒன்றிற்கு அனிகம் அவர்களுக்கு ஒரு மெழும் அல்லது கோய்கறி ஒரு நாளிற்கு ஐந்து றவதளயோவது பகோடுங்கள் (னினைகோட், நெரேகோச் ம்மெழும், ப்ளம், அத்னிப்மெழும், பெருஞ்சுக்கைம், சூக்கினி நெரேன்றதவ). முழு னைனியங்கள், முழு ளிஸ்கட்டுகள், முழு ற னோறும் பகோடுக்கலோம்.

றோல், ஐஸ், றோக்கறலட் அல்லது றோலோதடக்கட்டி றோப்றிறுவதை குதறக்கவும், அறிகெடியோன றோல் றெறோருட்கள் மலச்சிக்கல் ஏற்றறுத்தும்.

உங்கள் குழந்தை றிறைய றானம் குடிக்க வேண்டும். எப்போதும் கோதல உணவிற்கு று று பழச்சாறு அருந்த வேண்டும்.

### வாழ்க்கை சுகாதாரம்

தடையில்லாமல் தினசரி உங்கள் குழந்தை மலம் கழிக்க வேண்டும்.

சரியான றேரத்தில் றோக வையுங்கள்.

றந்த ஆலோசனைகளை றின்பற்றியும் மலச்சிக்கல் தொடர்ந்தால், உங்கள் குழந்தை றல மருத்துவரை அணுகவும், அவர் மலத்தை றென்மையாக்கும் மருந்தை றரிந்துரைப்பார்.



### முக்கியம்

தொடர்ந்து மலச்சிக்கல் றிருந்து, குழந்தை வாந்தி எடுத்து, மலத்தில் றிரத்தம் றிருந்து, மிகவும் றெதுவாக மலம் கழித்தால், உங்கள் குழந்தை றல மருத்துவரை அணுகவும். மருத்துவ ஆலோசனை றில்லாமல், மலமிலக்கிகள் அல்லது ிபைபர் துணை உணவுகள் கொடுக்க கூடாது.

## வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தி

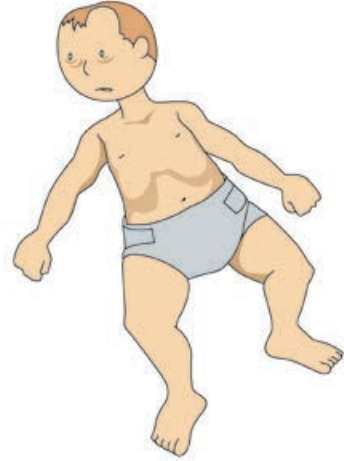
உங்கள் குழந்தை சாப்பிடும் அனைத்தையும் வாந்தி எடுத்து விடுகிறதா? தண்ணீர் போல் துர்நாற்றத்துடன் மலம் (வயிற்றுப்போக்கு), வயிற்றுவலி மற்றும் பசியின்மையுடன் இருக்கிறார்களா?

இது பெரும்பாலும் இரைப்பைக் குடல் அழற்சி, அல்லது வயிறு மற்றும் குடலில் வரும் தொற்றான “குடல் ஃப்லூ” ஆக இருக்கலாம். இது பெரும்பாலும் வைரலால் ஏற்படுகிறது.

உங்கள் குழந்தை வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கால் நிறைய தண்ணீரை இழக்கிறது. நீர்வறட்சி அபாயகரமானது. குழந்தை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சிறிதாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நீர்வறட்சி ஏற்படும்.

### நீர்வறட்சியின் அறிகுறிகள் என்னென்ன?

- ▶ குழந்தை சோர்வுடன், விளையாட மறுத்து படுத்தே இருக்கும்.
- ▶ கண்கள் மந்தமாக இருக்கும். அவர்கள் தோல், வாய் மற்றும் நாவு வறண்டு இருக்கும்.
- ▶ அழும்போது, கண்களில் நீர் வராது.
- ▶ குறைவான அளவில் சிறுநீர் கழித்து, காலை கோளை கொஞ்சமாக வறண்டு இருக்கும்.



## குழந்தையை எப்படி பராமரிப்பது?

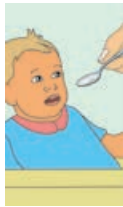
வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தி பொதுவாக 5 முதல் 7 நாட்களுக்குள் தானாகவே நின்றுவிடும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பீர்களானால், அடிக்கடி சிறிதளவாக கொடுங்கள். இல்லையென்றால், சாதாரண பால் சிறிதளவாக அடிக்கடி கொடுங்கள்.

நீர்வறட்சி குழந்தையிடம் தென்பட்டால், ஒரு வாய்வழி நீரேற்ற கரைசலை கொடுத்தால் சரி ஆகிவிடும். உங்கள் குழந்தை நல மருத்துவர் 24 மணிநேரத்திற்கு கொடுக்க வேண்டிய அளவு குறித்து தெரிவிப்பார்.



நிலை 1: ஒரு சிறுபை வாய்வழி நீரேற்ற கரைசலை அதில் கொடுக்கப்பட்டது போல கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். இந்த திரவத்தை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கவும்



நிலை 2: ஒவ்வொரு 3 நிமிடத்திற்கும் ஒருமுறை சிறிய அளவில் இதை குழந்தைக்கு கொடுக்கவும். கரண்டி அல்லது சிரிஞ் பயன்படுத்தவும்.

நிலை 3: வாந்தி எடுக்காவிட்டால் அளவை கூட்டலாம். மீண்டும் வாந்தி எடுத்தால், அளவை குறைக்கவும்.



நிலை 4: 4 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு, தாய்ப்பாலோ அல்லது பிற சாதாரண பாலோ கொடுக்கத் துவங்கலாம்.

வாந்தி நின்றவுடன், குழந்தை சிறிய அளவில் உணவு உண்ணத் துவங்கலாம். எளிதான உணவு கொடுக்கவும். சோறு, கேரட் மற்றும் வாழைப் பழங்கள் மலத்தின் தன்மையை சரி செய்ய உதவும்.

### என்ன மருந்துகள் கொடுக்கலாம்?

குழந்தைக்கு காய்ச்சல் இருந்தால், பேரசிடமோல் கொடுக்கலாம்.

### இது பரவுமா?

ஆம். இரைப்பைக் குடல் அழற்சி, மலம் மற்றும் வாந்தி மூலம் பரவும். குழந்தை காப்பகம், குடும்பத்திற்குள், அல்லது சேர்ந்து வாழும் சமூகத்தில் சிறிய தொற்றுநோயாக இது பரவும். கிருமியுடன் இருக்கும் கைகள், உணவு மற்றும் தண்ணீர் மூலம் இது பரவும்.

ஒவ்வொரு முறை அணையாடை மாற்றும்போதும் அல்லது ஒவ்வொரு முறை வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டப்பிறகும் உங்கள் கைகளை நன்கு கழுவுங்கள்.

### காப்பகம் அல்லது பள்ளிக்கூடத்திற்கு எப்போது மீண்டும் அனுப்பலாம்?

குழந்தைக்கு காய்ச்சல் மற்றும் வாந்தி இல்லாமல் ஆனா பிறகு.



### முக்கியம்

உடனடியாக குழந்தை நல மருத்துவர் அல்லது அவசர சிகிச்சையை அணுகவும்:

- ▶ குழந்தையின் நிலைமை உங்களைக் கவலைக்குள்ளாக்குகிறது என்றால்.
- ▶ அவர்களை விழித்திருக்க வரவில்லை கடினமோக இருந்தால்.
- ▶ அவர்களுக்கு கண்ணீர் வைவில்லை என்றால்.
- ▶ 8 மணி நேரத்திற்கு மேலாக, சிறுநீர் அவர்களிறுநீர் கழிக்காமல் இருந்தால்.
- ▶ அவர்கள் எதட எடை குறைந்திருந்தால்.
- ▶ வோந்னி செத யோக அல்லது இதைத்துடன் இருந்தால்.
- ▶ வயிற்றுப்பொருக்கில் இதைமை இருந்தால்

2 வோனைகளுக்கு றமலோக குழந்தைக்கு வயிற்றுப்பொருக்கு இருந்தால் உங்கள் குழந்தை நல மருத்துவர் அல்லது அவ னிகிசுத தய அணுகவும்.



# சிவந்த பிட்டம்

சிவந்த திட்டுகள் குழந்தையின் பிட்டத்தில் தோன்றி, அணையாடையின் கீழ் மெல்ல பரவும். இவை உணர்ச்சிமிக்க பிட்டத்தின் தோலில் எரிச்சல் மூட்டும் சிறுநீர் அல்லது மலத்தினால் உருவாக்கப்படுகிறது. வயிற்றுப்போக்கு காலத்தில், மலம் கூடுதல் எரிச்சல் மூட்டும்.

இந்த திட்டுகள் மோசமானவை அல்ல, அவை எளிதாக காணாமல் போய்விடும்.

## என்ன செய்வது?

- ▶ அணையாடையை ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை சோதித்துப் பார்த்து, நனைந்தவுடன் மாற்றிவிடவும்.
- ▶ வெதுவெதுப்பான மற்றும் சோப் இல்லாத நீர் கொண்டு பிட்டத்தை சுத்தம் செய்யவும்.
- ▶ உங்கள் குழந்தையின் தோலை தானாக உலர விடுங்கள்.
- ▶ தோல் உலர்ந்தவுடன், துத்தநாகம் இருக்கும் ஒரு ஆற்றும் களிம்பை நன்றாக போட்டு விடவும்.



## முக்கியம்

- இவை இருந்தால் குழந்தை நல மருத்துவரை அணுகவும்:
- ▶ கொடுக்கப்பட்டுள்ள சிகிச்சைகளை பின்பற்றியும் சிவப்பு-த்தன்மை மாறாவிட்டால்.
  - ▶ கொப்பளங்கள் அல்லது காய்ந்த இடம் உருவாகினால்.
  - ▶ ஒரு அடுக்கிற்கு மேல் சிவந்த தன்மை பரவினால்.

## பேன்கள்



### உங்களுக்கு தெரியுமா?

பேன்களுக்கு சுத்தமான மற்றும் அழுக்கான தலைமுடி இரண்டும் பிடிக்கும். தலையை விட்டு நீக்கிவிட்டால், 48 மணி நேரத்திற்குள் அவை இறந்துவிடும்.

பேன் என்பது சாம்பல் நிறத்தில் ஒருசில மில்லிமீட்டர் நீளமுள்ள சிறிய பூச்சாகும். முடியுடன் ஒட்டிக்கொண்டு, அவை இரத்தத்தை உறிஞ்சும்.

### எப்போது அவற்றை தேட வேண்டும்?

- ▶ பரிவாரங்களில் பேன் இருந்தால் (பள்ளிக்கூடத்தில், நாற்றங்காலில், குடும்பத்தில், நண்பர்களில், மற்றும் சில).
- ▶ தலை கடித்தால்.
- ▶ முடியின் அடியில் ஈர் இருந்தால். ஈடுகள் பொடுகைப் போல் இருக்கும். அதை அகற்றுவது கடினம்.

### எவ்வாறு அவற்றை எடுப்பது?

ஒரு மெலிதான பேன் எதிர்ப்பு சீப்பை மருந்து கடையிலிருந்து வாங்குங்கள். வீட்டிலுள்ள அனைத்து நபர்களையும் (பெரியவர்கள் மற்றும் சிறியவர்கள்) கண்காணியுங்கள்.



முடியை நனைக்கவும்.



சிக்கெடுக்கும் தயாரிப்பை நன்றாக போடுங்கள்.



உங்கள் வழக்கமான சீப்பைக் கொண்டு சிக்கெடுங்கள்.



பேன் எதிர்ப்பு சீப்பை முடியில் வையுங்கள்: முடியின் கீழ்பகுதியை விட்டுவிட்டு ஒவ்வொரு முடியாக மேலிருந்து கீழ் சீவுங்கள்.



ஓவ்வொரு முறை எடுக்கும்போதும், சீப்பை ஒரு தாளில் துடைக்கவும், பேன் அல்லது ஈர் இருந்தால் வந்துவிடும்.



முடியை உலர்த்தவும்.

இன்னும் பேன் இருந்தால், வாரத்திற்கு 2 அல்லது 3 முறை ஒரு மாதத்திற்கு இதை செய்யவும்.

ஓன்றும் தென்படவில்லை:

▶ ஒரு வாரத்திற்குள் இதனை மறுபடி செய்து பார்க்கவும்.

ஈருகள் இருந்தால்:

▶ மீண்டும் 2 முறை ஒரே வாரத்தில் பேன் பாருங்கள்.

▶ கவனமாக இருக்கவும், மீண்டும் பேன் வரலாம்.

பேன் இருந்தால்:

▶ குழந்தையின் பள்ளிக்கூடம் அல்லது நோற்றங்கோலில் தெரிவிக்கவும்.

▶ நெக்தக, உதட, றேரோன்றவற்றை சுத்தம் ப ய்ய அவியமித்தல.

▶ படுக்கை, உடை, போன்றவற்றை சுத்தம் செய்ய அவசியமி-ல்லை.

▶ ஓவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினருக்கும் தனித்தனியான சீப்பை பயன்படுத்தவும்.

### பேனை எவ்வாறு ஒழிப்பது?

▶ இவ்வளவு செய்தும் பேன் போகவில்லை என்றால், மருத்துக்கடையில் பேன்களுக்கு பிடிக்காத டிமேடிகோன் கொண்ட தயாரிப்பை வாங்கவும். பொதுவாக, 2 அல்லது 3 முறை (1, 8 மற்றும் 15-ஆவது நாள்) செய்ய வேண்டும். தடுக்கும் சிகிச்சை எதுவும் இல்லை.

▶ இதுவும் பயனளிக்கவில்லை என்றால், குழந்தை நல மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.



### கைவல்

பேன்கள் இருந்தால் படுக்கை விரிப்புகள், தலையனை, துணிகள், கரடி பொம்மை முதலியவற்றைக் கழுவ வேண்டாம்.

## தகக்குழந்தை அழுதக

குழந்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு அழுகை பயன்படுத்துகிறது. கவனம் பெற இவ்வாறு செய்கிறது. ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தை 2-3 முறை அழும். பெரும்பாலும் இரவில்.

வலியால் அழுகிறது என்பதை எளிதில் கண்டுபிடிக்கலாம்.

முலை மோனைகளில் பெரும்பாலும் குழந்தை அழுக ஆர்வம் கோட்டு வைத்தல். ில றவதளகளில் எதுவும் அவர்களள மோனைப்படுத்த இயலோது, அது ரிசைத் தன இத்தல். மோனோனம் ஆகோவை வதை, நீங்கள் அவர்களள டுக்கதையில் கிடத்தி, இருட்டில் விட்டு ஒவ்வோரு 10 அல்லது 15 நிமிடத்திற்கு ஒருமுதற டோர்த்தோல் றேதோதும்.

### ஏன் ஏன் குழந்தை அழுகிறது?

- ▶ அவர்களுக்கு பசிக்கிறது.
- ▶ அவர்களுக்கு களைப்பாக இருக்கிறது.
- ▶ அவர்களுக்கு சூடாக/குளிராக இருக்கிறது.
- ▶ அவர்களின் அசத்தமான அணையானை அவர்களுக்கு பிடிக்கவில்லை.
- ▶ சத்தம் அல்லது வெளிச்சம் அவர்களை தொந்தரவு செய்கிறது. அவர்கள் சரியான நிலையில் இல்லை அல்லது அசௌகரியமாக இருக்கிறார்கள்.
- ▶ பகலில் அனுபவித்த பதற்றம் அனைத்தையும் தூங்கும் முன்பு சரி செய்ய விரும்புகிறார்கள்.
- ▶ பாதுகாப்பாக இருப்பதை, அருகில் இருப்பவர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பதை உறுதி செய்ய விரும்புகிறார்கள்.

காரணம் இல்லாமலும் அழலாம்.

## எவ்வாறு அமைதிபடுத்துவது?

- ▶ பசி/குளிரில் இருக்கிறார்களா, அணையாடை அழுக்காக இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும்.
- ▶ கையில் எடுத்து, தாலாட்டி, நடந்து பாசம் கொடுக்கவும்.
- ▶ மெதுவாக பேசி, பாடவும்.
- ▶ குளிப்பாட்டவும்.
- ▶ பிடித்து விடவும், முக்கியமாக வாயு இருந்தால் வயிற்றை பிடித்து விடவும்.
- ▶ நிப்பிள் இருந்தால் அதைக் கொடுக்கவும், அது அவர்களை சமாதானப்படுத்தும்.



## முக்கியம்

- வழக்கத்தை விட குழந்தை வித்தியோ மோக கூடுலோக அழுகிறது
- ▶ குழந்தை நல மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமதனக்கு எடுத்து பல்லவும்.
- குழந்தையில் அழுகையை உங்கள் பொறுத்துக்கொள்ள முடியவில்லை
- ▶ குழந்தையை ஆட்டாதீர்கள்: குழந்தையை ஆட்டும்போது, அதன் தலை பயங்கரமாக முன்னும் பின்னும் ஆடி மோசமான, மூளையை பாதிக்கும் வகையில் அமைந்துவிடும்.
  - ▶ அலறாதீர்கள்.
  - ▶ குழந்தையை டெக்டகையில் ஒழுங்கோக கிடத்தி, அதறதய விட்டு பல்லவும்.
  - ▶ குழந்தையை கவனித்துக்கோள்ள நம்கெமோன ஆதள (குடும்ப உறுப்பினர், அருகில் இருப்பெரோர், நண்ணெர்கள் றெனெற்றோர்) தவக்கவும்.

குழந்தையை பார்க்க அவசர மையத்தையும் நாடலாம்.

# எச்சரிக்கை மணிகள்

இந்நை அறிகுறிகள் பைன்டெட்டோல் உடனடியாக உங்கள் குழந்தை நல மருத்துவர் அல்லது குழந்தை அவை தமயத்தை நோடவும்.

## மோசமான நோயின் அறிகுறிகள்

காய்ச்சலுக்கு மருந்து கொடுத்தும் பின்வரும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் அவசர சிகிச்சையை நாடவும்:

- ▶ குழந்தை நீலம்-சாம்பல் நிறத்தில் இருந்தால் அல்லது நீல உதடுகள் இருந்தால்
- ▶ அவர்கள் மிகவும் சோர்ந்து, கவலையுடன், மிகவும் மோசமாக உணர்ந்தால்.
- ▶ துணி பொம்மை போன்று மிருதுவாக இருந்தால் அல்லது அசைய மறுத்தால்
- ▶ தொடும்போது அல்லது அசைக்க முயலும்போது கூச்சல் போடக்கூட இயலாமல் மிகவும் பலவீனமாக இருந்தால்
- ▶ காரணமே இல்லாமல் தொடர்ந்து அழுதுகொண்டே சமாதனப்படுத்த முடியாமல் கையில் இருந்தால்
- ▶ எழுப்ப முடியாமல், பதிலளிக்காமல் இருந்தால்
- ▶ ஒன்றும் தெரியாதது போல் இருந்து, விளையாட மறுத்தால்
- ▶ விசித்திரமாக குழம்பிப்போய் செயல்பட்டால்.

## நீர்வறட்சியின் அறிகுறிகள்

குழந்தைக்கு நீரேற்ற முயற்சிகள் (வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தி பக்கம் 30 பார்க்கவும்) செய்தும் பின்வருவன போல் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்:

- ▶ 8 மணி நேரத்திற்கு மேலாக சிறுநீர் கழிக்கவில்லை
- ▶ கண்ணீர் இல்லாமல் அழுகிறது
- ▶ கருவளையம் இருக்கிறது
- ▶ சோர்ந்து மந்தமாக இருக்கிறது
- ▶ வாய் மற்றும் உதடுகள் வறண்டு பிளவுகள் தென்படுகிறது.

## மூச்சு விட சிரமம்

இவை இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்:

- ▶ மிகவும் சிரமப்பட்டு மூச்சுவிடுகிறது
- ▶ ஒவ்வொரு மூச்சிற்கும் முணங்குகிறது
- ▶ இழுப்பு மற்றும் பதட்டமான மூச்சு இருக்கிறது
- ▶ நீல உதடுகள் இருக்கிறது
- ▶ மூச்சின் இடையில் இடைவெளி மற்றும் மூச்சு விட இயலாமல் சிரமப்படுகிறது
- ▶ முற்றிலும் சோர்ந்துவிட்டது.

## விரைச்சிரை வலி

உங்கள் மகனுக்கு இது இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்

- ▶ விதைப்பை வலி.

## நடக்க மறுக்கிறார்கள்

இவை இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்

- ▶ நடக்க மறுத்தால்
- ▶ நடக்க முயலும்போது எல்லாம் அழுதால்.

## நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

குழந்தைக்கு இவை இருக்கிறதா என்று விரைவாக சோதியங்கள்

- ▶ அடிக்கடி அதிகளவில் சிறுநீர் கழிக்கின்றனர்
- ▶ எப்போதும் தாகமாய் இருக்கின்றனர்
- ▶ ஒரு நாளைக்கு பல லிட்டர்கள் திரவம் உட்கொள்கின்றனர்
- ▶ சோர்ந்து, உடல் எடை குறைந்து தென்படுகின்றனர்.



## எச்சரிக்கை

0 முதல் 3 மாதங்கள் வரை இவை குழந்தைகளுக்கு இருந்தால் மருத்துவரை அணுகவும்.

- ▶ 38° C க்கு மேல் காய்ச்சல்.
- ▶ மிகவும் வெளிறிப்போய் இருக்கின்றனர்.
- ▶ வித்தியாசமாக செயல்படுகின்றனர்.
- ▶ அதிகமாக வாந்தி எடுக்கின்றனர்.
- ▶ தண்ணீர் போல் அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுகிறது.
- ▶ சீமூடன் கூடிய சிவந்த அல்லது ஊதா நிற தொப்புள் இருக்கிறது.

# பயனுள்ள தகவல்கள்

குழந்தைகள் மருத்துவமனை  
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève  
☎ 022 372 40 00

குழந்தை நல அவசரப்பிரிவு  
Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève  
☎ 022 372 45 55

## ஆசிரியர்

இந்த சிற்றேடு Dr. நோமீ வாக்னர், பிரே கிளாரா போஸ்ஃபே-பார்ப் மற்றும் திருமதி. ஒலிவியா ஃபார்னி என்பவர்களால், HUG நோயாளிகள் மற்றும் குடும்ப தகவல் குழு (GIPP) மற்றும் பின்வரும் நிறுவனங்கள் அல்லது ஆதாரங்களுடன் இணைந்து தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது:

- ▶ வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தி, சிவந்த பிட்டம் மற்றும் எச்சரிக்கை மணிகள் அத்தியாயங்களுக்காக [www.monenfantestmalade.ch](http://www.monenfantestmalade.ch) என்னும் இணையதளம்.
- ▶ பற்கள், தடுப்பூசிகள், மலச்சிக்கல் மற்றும் அன்றாட உயிர் ஆபத்துகள் அத்தியாயங்களுக்காக Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt.
- ▶ காய்ச்சல், இருமல், தொண்டை வலி, மற்றும் எச்சரிக்கை மணிகள் அத்தியாயங்களுக்காக சுவிஸ் குழந்தை மருத்துவ சங்கம்.
- ▶ ஆரம்பகால குழந்தை பருவ செவிலியர்களுக்காக (CRIPE) கான்டன் ஆப் வாடில் இருக்கும் சான்றாதார மையம் - AVASAD ([www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)), குறிப்பாக: “கைக்குழந்தைகள் மற்றும் சிறு குழந்தைகளுக்கு உணவளிப்பது”, “குழந்தை காய்ச்சல்”, “மூக்கடைத்தல்: கழுவுதல்”, “அழுகை”, “திடீர் குழந்தை இறப்பு நோய்க்குறி தடுப்பு”.
- ▶ வைட்டமின் D, இரும்பு மற்றும் சளி ஆகிய அத்தியாயங்களுக்காக க்யூபேக் தேசிய பொது சுகாதார நிறுவனம்.
- ▶ தலை பேன் அத்தியாயத்திற்காக ஜெனீவா குழந்தை மற்றும் இளையோர் (SCEE) DIP அலுவலகம் ([ge.ch/enfance-jouunesse/publications](http://ge.ch/enfance-jouunesse/publications)).
- ▶ குழந்தை மற்றும் தத்துக்குழந்தை உணவு குறித்த அத்தியாயத்திற்காக சுவிஸ் ஊட்டச்சத்து சமூகம்.