

சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம் (சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்) சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்.

தாய்ப்பால் என்பது குழந்தைக்கு மட்டுமல்ல; அம்மாவைக் குமகேட்ட பலவிதங்களில் நல்லது. பின்னாளில் தாய்க்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு இதனால் பெரிதும் குறைகிறது. சிலர் பிரசவத்துக்குப் பிறகு சரசரவென எடை போட்டுவிடுவார்கள். மீண்டும் பழைய உடல்வாகைப் பெற தாய்ப்பால் கொடுப்பது உதவும். தவிர, தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்ணுக்கு ஏற்படும் மனத்திருப்தி அவளது வாழ்க்கையின் பிற விஷயங்களிலும் பெரும் உற்சாகத்தை அளிக்கும்.

தாய்ப்பால் அளிப்பதால் அம்மாவின் உடல்வாகு சீர்கெட்டுவிடும் என்பதைப் போன்ற அபத்தம் வேறு எதுவும் கிடையாது. சொல்லப்போனால், குழந்தை தாய்ப்பாலுக்காக மார்பகங்களை அடிக் கடி உறிஞ்சுவதன் விளைவாக, அம்மாவின் யூட்டர்ஸ் சுருங்குகிறது. அதனால் அவளது வயிற்றுப்பாகம் கருவூறுவதற்கு முன்பு இருந்த பழைய வடிவத்தை சீர்க்கிரமே பெறுகிறது.

மார்பகங்களின் அளவுக்கும், பால் சுரக்கும் அளவிற்கும் சம்பந்தமில்லை. அதிக அளவில் கொழுப்புத் திசுக்கள் இருப்பதுதான் பெரிய மார்பகத்தின் பின்னணி. குழந்தை பிறந்த முதல் ஆறு மாதங்களாக தினமும் 750 மில்லிலிட்டர் பால் சுரக்கும். அதற்கு அடுத்த மாதங்களில் 500லிருந்து 600 மில்லிலிட்டர் பால் சுரக்கும்.

குழந்தை பிறந்தவுடனேயே பசும்பாலகைக் கொடுப்பது சரியில்லை. அதில் புரதச்சத்து தவேகை கதிகமாக இருக்கிறது. தவிர, அதிலுள்ள சோடியத்தின் அளவு அதிகம் என்பதால் குழந்தையின் சிறுநீரகங்கள் அதிக அளவில் செயல்பட வேண்டியிருக்கிறது.

தாய்ப்பாலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரம் என்ற சத்து, குழந்தையின் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டாக்கக்கூடியது. குழந்தை பிறந்த இரண்டு நாட்களுக்கு வெளிப்படும் சீம்பாலத்தைத் தான் இப்படிச் சொல்கிறோம்.

தாய்ப்பால் அருந்தி வளர்ந்த குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளைவிட அதிக புத்திசாலிகளாக விளங்குகிறார்கள் என்றும் ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

தொடர்ந்து பல மாதங்கள் தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் தவேகை கதிகமான பருமனோடு இருப்பதில்லை.

எவ்வளவு நேரத்திற்கொருமுறை தாய்ப்பால் கொடுப்பது? பசித்து அழும்போது கொடுக்கலாம். மற்றபடி இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை கொடுக்கலாம். பத்திலிருந்து இருபது நிமிடங்கள் வரை பால் கொடுக்கலாம். ஆனால் குழந்தைகள் வகைமாகப் பாலை உறிஞ்சிக் கொள்கின்றனவா அல்லது மெதுவாகவா என்பதைப் பொறுத்ததுதானே அது அருந்தும் அளவு? எனவே ஐந்து நிமிடம் பால் கொடுத்தவுடன் குழந்தைக்குத் தூக்கம் வருகிறது என்றால் அதைத் தூங்க அனுமதித்துவிடுங்கள். எழுந்த பிறகு கொடுக்கலாம்.

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

ஐந்தாம் பருவம் - மூன்றாம் பகுதி - பக்கம் 10

கூழந்தை பிறந்து முதல் நான்கு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே போதுமானது. அதற்குப் பிறகு பசும்பால் அல்லது எருமைப்பால் கொடுக்கலாம்.

ஒன்றை நின்னவில் கொள்வது நல்லது. பாலில் கால்ஷியம் சத்து ஏராளம். பலவித வடைட்டமின்களும் உண்டு. ஆனால் இரும்புச்சத்து என்பது கிடையாது. கூழந்தை நன்கு வளர இரும்புச்சத்தும் தவே. இரும்புச்சத்து அடங்கிய வடைட்டமின் சொட்டும்பருந்துகள் உண்டு. அவற்றை கூழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

தாய்ப்பால் சூரகாவிட்டால் என்ன செய்ய? பசும்பால்தானே அடுத்த சாய்ஸ்? அல்லது ஆவின் போன்ற பால் வகைகளைக் கொடுக்கலாமா? இதில் எதையும் கொடுக்கலாம். ஆனால் பால் சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பவுடர் பால் கொடுக்கும்போது ஒரு விஷயத்தை மறக்காதீர்கள். எந்த அளவு பவுடருக்கு எவ்வளவு நீர் கலக்கவேண்டும் என்பது போன்ற விவரத்தை பால் பின்னின் மறைபகுதியிலேயே அச்சுபதித்திருப்பார்கள். அதன்பிச்செயல்படங்கள். (கூழந்தையின் முதல் இரண்டு மாதங்களுக்கு வேண்டாமானால் பாலசைச்சற்று நீர்க்கக் கொடுக்கலாம்). பால் பவுடர் தயாரிப்பாளரின் ஆலோசனையை அப்படியே கடைப்பிடியுங்கள். காரணம், பலவித சோதனைகளுக்குப் பிறகு அனுபவபரீர்வமாக வந்த தீர்மானமாக அது இருக்கும்.

முடிந்தவரை நள்ளிரவில் பால் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கப் பாருங்கள். காரணம், நாளடைவில் கூழந்தையின் பற்களில் சோத்தை விழ இது காரணமாக அமையலாம் என்பதோடு, பால் காதுக்குள் நுழைந்து அப்படியே அசையாமல் கூழந்தை துங்கிவிடலாம். காதில் சில தோற்றநோய்கள் உண்டாகக்கூடும்.

தாய்ப்பால் சூரந்தும் சில கூழந்தைகளுக்கு அது ஒத்துக்கொள்ளாமல் போய்விடுகிறது. என்ன காரணம்? பாலில் லாக்டோஸ் என்பதுதான் முக்கியப் பொருள். கூழந்தைக்குத் தொடர்ந்து வயிற்றில் ஏதாவது கோளாறு என்றால் இந்த லாக்டோசு சத்தை கூழந்தையால் ஜீரணிக்க முடிவதில்லை. எனவே வயிற்றில் உப்புசம், இததைத் தொடர்ந்து பீய்ச்சியபிக்கும் பதேதி.

ஆனால் ஒன்று, வயிற்றுப்போக்கை மட்டும் வதைத்துக்கொண்டு கூழந்தைக்குப் பால் அல்ல ஜி என்று முடிவெடுப்பது தப்பா. கூழந்தை பிறந்ததும் இரண்டிலிருந்து ஆறு வாரங்கள் வரை தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது இப்படி ஏற்பட்டால் மட்டுமே அப்படி ஒரு முடிவாக வரலாம்.

வறோசில சமயங்களிலும் தாய்ப்பால் அளிக்கமுடியாத துரதிர்ஷ்டமான நிலை ஏற்படக்கூடும். அம்மாவைக்குப் பற்றாநோய். அதற்கெதிராகத் தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிடவேண்டிய நிலை. அல்லது அவளுக்கு மன இறுக்கம் போன்ற சைக்கலாஜிக் கான கோளாறுகள் காரணமாகத் தொடர்ந்து மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இதுபோன்ற சமயங்களில் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாமா? டாக்டரை கலந்து நன்கு ஆலோசனை செய்யுங்கள். அதற்குப் பிறகு ஒரு முடிவெடுங்கள்.

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

ஐந்தாம் பகுதி

கூழந்தைக்கு நான்குநூறு மாதங்கள் ஆகிவிட்டதா? பரப்புவது தண்ணீர் அல்லது கரேட் தண்ணீர் ரை அளிக்கலாம்.

ஐந்து மாதங்கள் ஆனவுடன் காய்கறி மற்றும் பழங்களாகக் கொடுக்கத் தொடங்கலாம். ஆறாவது மாதத்தில் முட்டையில் உள்ள மஞ்சள் கருவாகக் கொடுக்கலாம். இடலியுடன் கொடுக்கத் தொடங்கலாம். அரைஸ்பின் நியை அல்லது எண்ணெய் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். (கூழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு கொழுப்புச் சத்தும் தேவையானது) ஆனால் குட்டும்பத்தில் பலரும் 'கனவான்கள்' என்றால் இப்படி நியை, எண்ணெய் சேர்ப்பதை சற்றுத் தள்ளிப்போடலாம்.

இடலிக் கு சர்க்கரையைத் தட்டி கொடுப்பதைவிட, துளிவான ரசம் போன்றவற்றைத் தட்டிக் கொள்ளலாம். ஏனென்றால் இனிப்பு மட்டுமல்லாமல் திசுவகையும் கூழந்தையின் நாக் குக் குப் பிடிபடுவது நல்லது. அப்போதுதான் வளர்ந்தபிறகு பலவகை உணவுகளைக் கூழந்தை உண்ணத் தயாராகும்.

ஏழாவது மாதத்தில் சப்போட்டா போன்ற பழங்களாகக் கட்ட கொடுக்கலாம். கூழந்தைக் குப் பத்துமாதம் ஆனதும் சாதத்தையும் பரப்பையும் கூழைத் துப் பிசைந்து வண்பொங்கல் போலாக்கி காய்கறித் துண்டுகளையும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். காய்கறிகளைக் கூழந்தைத் துப் பிவிடுகிறது என்றால் அவற்றை சப்பாக்கிக் கொடுக்கலாம். தினமும் ஒருமுறை இப்படி சாப்பிடலாம். நடவடே ஒரு விரைட்டிக் கு ரொட்டித் துண்டில் வண்ணெய் மற்றும் ஜாம் தடவித் தரலாமே.

எப்போதும் ஒரு நாளில் புதிதாக இரண்டு வித உணவு வகைகளைக் கூழந்தைக் குக் கொடுக்கவேண்டாம். சில நாட்கள் இடைவெளிக் குப் பிறகே அடுத்த புதிய உணவுப் பொருளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். அப்போதுதான் கூழந்தைக் கு வயிற்றுப்போக்கோ வேறே ஏதாவது சிக்கலோ ஏற்பட்டால் அது எந்த உணவினால் என்பதைத் துல்லியமாகக் கண்டறிபதிக் முடியும்.

சுமார் ஐந்து மாதம் ஆகும்போதே கூழந்தைக் குப் பழங்களாகக் கொடுக்கத் தொடங்கிவிடலாம். ஆப்பிள், வாழைப் பழம், பழத்தப் பப்பாளி ஆகியவை முதல் சாய்ஸ். மலையாழைப் பழம் கொடுக்கலாம். பச்சை வாழை மற்றும் ரஸ்தாளி வாழை அளிப்பதைத் தவிரக்கலாம். வடைட்டின் 'சி' சத்து நிறைய அடங்கியவை - சாத்துக் குபி, கமலா ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை ஆகியவை. கூழந்தைக் குத் தவறாமல் கொடுக்கலாம். பற்றோருக்கு இந்த சிட் ரஸ் வகைப் பழங்கள் அலர்ஜி என்றால், கூழந்தைக் கு சுமார் ஒன்றரை வயது ஆனபிறகு இதுபோன்ற பழங்களாகக் கொடுத்துப் பார்க்கலாம்.

காய்ந்த திராட்சை, பரீச் சம்பழம் ஆகியவை கூழந்தையின் உடலுக்கு நல்லது. ஆனால் இவற்றை சாப்பிட்டபிறகு மறக்காமல் பற்களைச் சுத்தம் செய்துவிடங்கள்.

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

ஐந்தாம் பருவம்

கூழந்தைகளின் இடப்பில் துணியைக் கட்டிவதைப் பற்றி அல்லது இப்போது பரவலாகிவரும் பயன்படுத்தி எறிந்துவிடும் டயபர்கள் பற்றி பயன்படுத்தலாமா?

துணியில் சிலவகை சாதகங்கள் உண்டு. மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலாம் என்பதோடு சீப்பானதும் கூட. கூழந்தைக்கும் இது அதிக வசதியாக இருக்க வாய்ப்புண்டு. ஆனால், நனையும் ஒவ்வொரு முறையும் துவைத்துக் காயவைக்கும் சிரமம் உண்டு.

பயன்படுத்தி துர எறிந்துவிடும் (பிஸ்போஸ்பிள்) டயபர்களில் துவைப்பது, பிழிவது போன்ற பிரச்சனைகளே இல்லை. சூலபத்தில் அணிவிக்கலாம், கழற்றலாம், என்ன, விலைதான் அதிகம் என்பதோடு வீட்டில் குப்பையும் அதிகம் சேரும்.

சிலர், டயபர்களைக் கூழந்தை நனதைத் தபிறகும் வகைநேரம் அதை மாற்றாமல் இருக்கிறார்கள். அது தப்பு. வளையே போகும்போது வறுவழியில் லையென்றால் பரவாயில்லை. மற்றபடி பார்த்து உடனுக்குடன் மாற்றாவிட்டால் கூழந்தைக்கு ஏதாவது நோய்தொற்றிக் கொள்ள வாய்ப்பு உண்டு. உங்கள் கூழந்தையின் தோல் எவ்வளவு மென்மையானது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? உள்ளடையை மாற்றும் ஒவ்வொரு முறையும், கூழந்தையின் அடிப்பகுதியை மறக்காமல் கழுவுங்கள். இதற்கு சோப்பு கலந்த தண்ணீரில் நனதைத் துண்டிப் பயன்படுத்துங்கள். அப்புறம் ஈரமில்லாத இன்னொரு டவலால் துடைக்கவேண்டும்.

தோலை எதற்கு அலம்பவேண்டும்? சூத்தமாக இருப்பதற்காக மட்டுமல்ல. சிரங்கு உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கும் பாக்டீரியாவையும் இது நீக்கிவிடும்.

சில பரீப்ளாஸ்டிக்கினால் செய்யப்பட்ட உள்ளடகைகளைக் கூழந்தைக்கு அணிவிக்கிறார்கள். முடிந்தவரை இதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். ஏனென்றால் இது சட்டை உள்ளே வதைத்துக் கொள்கிறது. எனவே சிரங்கு உண்டாகவும், சிரங்கு உண்டாகியிருந்தால் அதை மலும் மோசமாகவும் செய்யும்.

ஐ

கூழந்தைதானே... இதற்கென்ன பெரிதாக உடகைத் தவேப்பட்டுவிடப் போகிறது என்று கருதிவிட முடியாது. அதன் அம்மாவைக் கேட்டுப் பாருங்கள். “ஒவ்வொரு நாளும் இதுக்கு பிரஸ் மாத்தி கட்டுப்பி ஆகலே” என்று ஆனந்தமாகச் சலித்துக்கொள்வாள். தினமும் நான்கு முறையாவது உடை மாற்றவேண்டியிருக்கலாம். (நனதைத் துக்கெண்டு விடுகிறதே.)

கூழந்தைகளுக்கு உடை வாங்கும்போது சில விஷயங்களைக் கவனத்தில் கொள்வது நல்லது. தலையழியாக அணிந்துகொள்ளும் உடைகளைக் கூழந்தைகள் வறறுக்கின்றன. தலையிலிருந்து கழுத்துக்குக் கீழ்ப்பகுதிக்கு அந்த உடை இறங்குவதற்குள் ஏதோ காரிருளில் மச்சுமட்ட நிற்பதுபோன்ற ஒரு பயம் அதற்கு. எனவே முன்புறம் பட்டன்

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

போடும்போது அல்லது மூடி போடும்போது போன்ற வகையினாலான உடைகளையே வாங்குங்கள். குளிர் காலத்தில் ஸ்வெட்டர் அணிவதற்கு மிகவும் உகந்தமானது. அதேபோல அதன் கால்களை குளிரிலிருந்து பாதுகாக்க, தகுந்த ஷ்க்களையும் வாங்கிவிடுங்கள்.

வாழிங் மெஷினில் போட்டு எடுக்கும்படியான உடைகளை வாங்குவதே வசதி. ஏகப்பட்ட அலங்காரங்களுடன் விதவிதமான வளைவுகளைக் கொண்ட உடை என்றால் இதற்கு வசதிப் படாது.

பெரியவர்களின் துணிகளில் அவை உலர்ந்த பிறகும் ஓரளவு துணி சோப்போ, பிடர் ஜெண்டோ ஓட்டிக்கொண்டிருந்தால் பரவாயில்லை. ஆனால் குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை இவை தோலுக்குக் கடுமையானது. எனவே கவனம் தேவை.

சின்னக் குழந்தைகளின் சாக்ஸ் போன்றவற்றை வாழிங் மெஷினில் போடும்போது அப்படியே போடாமல் ஒரு தலையை உறைக்குள் போட்டுவிட்டுச் சுற்றினால் மெஷினில் சிக்கிக்கொள்ளாமல் இருக்கும்.

பெண் குழந்தைகளுக்கு கையில்லாத உடைகளை வாங்குவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. கடும் கோடை, கடும் குளிர் ஆகிய இருவற்றோடு வப்பங்களிலுமே இந்த வகை உடை தோல்லைத் தான்.

பெரியோர்களுக்கான உடையை அணிந்துகொள்ள கொஞ்சம் வளர்ந்த குழந்தை, ஆசைப்படும். அவ்வப்போது இதை அனுமதித்து குழந்தையைச் சந்தோஷப்படுத்துவதே.

ஐந்தாம் பருவம்

ஆவிபறக்கும் தண்ணீரில் குளிப்பாட்டினால் குழந்தையைப் பிடித்திருக்கும் சகலவியாதிகளும் பறந்துபோய்விடும் என்பதில்லாம் தப்பா. மிகவும் சீடான தண்ணீர் வண்டாம். கதகதப்பான நீரே போதுமானது.

உச்சிமுதல் பாதம் வரை தினசரி குழந்தையை நனத்தெடுக்க வேண்டும் என்பதில்லை. குழந்தைக்குக் கீழே குளிப்பாட்டினால் போதும். மற்றபடி முகத்தையே துடைத்துவிடுங்கள். தலையை நனக்க வேண்டாமா? என்று லசோன அதிர்ச்சியோடு கேட்கும் தாய்மார்களுக்கு என்பதில் இதுதான். வாரம் ஒருமுறை தலைக்குக் குளிப்பாட்டுங்கள்.

குழந்தையின் முகத்தைப் பார்த்து மெய்மறந்து போவது இயல்பானதுதான். நடுநடுவே குழந்தையின் நாக்களையும் பாருங்கள். அதில் மாவப்போல ஒரு படலம் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும். குளிப்பாட்டும்போது அந்தப் படலத்தை மென்மையான முறையில் அகற்றிவிடுங்கள். “டங்க் க்ளீனர” என்பதில்லாம் பெரியவர்களுக்குத் தான். சிறுகுழந்தைகளுக்கு வேண்டாமே.

நாக்களைப் பார்க்க மறக்கும் அம்மக்கள்கூட தவறாமல் பார்ப்பது குழந்தையின்

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

காதுகளை. “ஐயையோ அழகுக்கு” என்று புத்தி பஞ்சையோ, தீ பீடையோ எடுத்துக்கொண்டு சூத்தம் சேய்யத் தொடங்கிவிட வேண்டாம். குளிக் கும்போது, குழந்தையின் காதின் வளைப்பகுதியை மட்டும் சூத்தம் சேய்யுங்கள் போதும். சூத்தம் சேய்வதாக எண்ணிக்கொண்டு காதுகளின் மென்மையான உட்புறத்துக்கு எந்தவித ஆபத்தையும் உண்டாக்கிவிடக்கூடாது.

எந்தவித சோப்பைப் பயன்படுத்துவது? தரமான எந்த சோப்பையும் பயன்படுத்தலாம். நேரடியாக அதைக் குழந்தையின் உடலில் தயேப்பதவிட, உங்கள் கையில் சோப்பைக் குழைத்துக்கொண்டு அதை உங்கள் சிலைத்தின் உடலில் தயேப்பது சரியான வழி.

முகத்தை சூத்தமாகவும் பளபளப்பாகவும் வைத்திருக்க கடலமைவாம், பளபளப்பான கந்தலுக்குச் சீயக்காயும் ஏற்றது என்பதை மலேநாட்டு அழகுக்குறிப்புகள்கூட ஒத்துக்கொள்கின்றன. ஆனால் குழந்தைக்கு இவற்றைத் தவிர்த்துவிடுவது நல்லது. காரணம், இவையுடைய குழந்தைக்கு அலர்ஜியை உண்டாக்க வாய்ப்பு உண்டு.

காலம் காலமாக நடந்துவரும் பட்டிமன்றம், குழந்தைக்கு எண்ணெய் தயேத்துக் குளிப்பாட்டுவது நல்லதா, இல்லையா என்பது. கெடுதல் இல்லை. அதேசமயம் குழந்தையின் உடலுக்குப் புதிதாக எந்தவித சத்தோ, மாற்றமோ இதனால் சேர்ந்துவிடுவதில்லை. ஆனால் ஒன்றை ஒப்புக்கொள்ளவேண்டும். உலர்ந்த சருமத்துக்கு எண்ணெய் நல்லதுதான்.

ஐந்தாம் பருவம்

ராத் திரியில் தங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது ஒவ்வொன்று அலர்ஜிகைக் கூட்டும் குழந்தைகள் பல வீடுகளில் உண்டு. காரணம் பசியாக இருந்தால் பிரசன்னையில்லை. பால் கொடுத்தால் அலர்ஜி அடங்கிவிடும். வேறு ஏதாவது உடல் உபாதை என்றால் என்ன சேய்வது?

‘பாதித் தக்கத்தில் இரவங்களில் என் குழந்தை எதற்காக விழித்துக் கொள்ளவேண்டும்? அதுவும் ஒவ்வொரு நாளும்’ என்று விசனப்படும் அம்மாவா நீங்கள்? அப்படியானால் உங்களிடம் ஒரு களேவி. குழந்தைக்கு, இரவில் பால் கொடுக்கும்போதே அதைத் தட்டித் தங்கச் செய்கிறீர்களா? அப்படியானால் அந்தப் பழக்கத்தை மாற்றுங்கள்.

இரவு உணவை உட்கொண்ட பிறகு தங்க வையுங்கள். ஏனென்றால் உணவை அருந்தும்போதே தங்கும் குழந்தை, தாயிடமிருந்தோ ஃபீபிங் பாட்டிலிலிருந்தோ தங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது பிரிக் கப்பட்டால், உள்மனதில் ஒருவித பாதுகாப்பில்லாத உணர்வு ஏற்பட்டு பாதித் தக்கத்தில் விழிப்பு ஏற்படலாம்.

சில மலேநாடுகளை விட்டுவிட்டால் குழந்தைகள் அம்மாவோடான இரவில் படுத்துக்கொள்கின்றன. தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கும் இது சௌகரியம்.

பொதுவாக கைக்குழந்தைகள் ஒரு நாளகைக்கு சூமார் பதினாறு மணி நேரம் தங்குகின்றன. ஆனால் ஆழ்ந்த தங்கம் என்பது அரிதாகவே இருக்கிறது.

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

அதனால்தான் நடுநடுவே கனவுகண்டு உலுக்கிப் போட்டதுபோல் விழித்துக் கொண்டு அழுகின்றன.

கொஞ்சம் வளர்ந்த குழந்தை என்றால் தங்குவதற்குமுன் கதை சொல்லுங்கள். திரிந்த ஓரே கதையைக் கூறும் நேரங்களில் சொல்வதில் இரு சளகரங்கள். அம்மாவின் ஞாபக சக்திக்கு சோதனை வருவதில்லை. இரண்டாவது, “கதையின் களமைக்ஸ் என்ன?” என்பது குழந்தைக்குத் திரிந்திருப்பதால் அதன் ஆவல் உணர்வு துண்டிப்படுவதில்லை. இதன் காரணமாக சீக்கிரமே தங்கிவிடுகிறது. குளிப்பதற்குமுன் வதெவதெப்பான நீரில் குளியல். மெல்லிய இசை. விளக்கு வெளிச்சம் (அதிகம்) இல்லாமல் இருப்பது, தாலாட்டுப் பாடுவது போன்றவை நிம்மதியான வேகமான தங்குதற்கு உத்தரவாதமென்றே கற்பனா.

சென்னை

இந்த உலகில் பிறந்த அடுத்த சில நிமிடங்களிலேயே செய்யும் முதல் காரியம் அழுவதுதான்! இந்த உலகில் தோன்றிவிட்ட சோகம் அதற்குக் காரணமல்ல. அந்தக் குழந்தைக்குள் இருக்கும் இரண்டு சிறிய நுரையீரல்களும் வேலை செய்யத் தொடங்குவதற்கான ஒரு பயிற்சிதான் அந்த அழுகை. பெரும்பாலும் பிறந்த ஆறு வாரத்துக்குள் குழந்தையின் அழுகை ஒரு எல்லைக்குள் வந்துவிடுகிறது. அதற்குப் பிறகும் குழந்தை தொடர்ந்து அழுகிறது என்றால் அம்மாவின் கண்களில் கவனம் செலுத்துவது நல்லது.

குழந்தை பாத்ரம் போய்விட, அதன் உடைகளும் உடலும் நனைந்துவிட்டதா? இதற்கு அழுகை காரணமென்றால் உடையை மாற்றவேண்டும்.

பசியாக இருக்க வாய்ப்பு உண்டு என்றால் தாய்ப்பால் கொடுக்கவேண்டும்.

எதையாவது பார்த்துப் பயந்ததனாலும் அந்த அழுகை இருக்கலாம். குழந்தையைக் கையில் எடுத்து சமாதானப்படுத்தினாலே போதும், பிரச்சனை தீர்ந்தது.

ஏதாவது பச்சியோ, கர்மையான பொருளோ அதன் உடலைக் குத்திக் கொண்டிருக்கிறதா என்பதை உன்னிப்பாகக் கவனியுங்கள்.

வயிற்றில் வலியோ அல்லது வாயுவோ இருந்தாலும் குழந்தை அழலாம். கிரைப் வாட்டர் இதற்கு எந்த அளவு பலனளிக்கும் என்பது குறித்து இருவறே கருத்துகள். எனவே குழந்தையின் வயிற்றை மெதுவாகத் தடவிவிடுங்கள். பிறகு தோளில் தங்கிக்கொண்டு முதுகைத் தடவியபடி கொஞ்சநேரம் நடந்துபாருங்கள். அம்மாவின் உடலில் உள்ள காஃபின் நஞ்சு (காபியில் உள்ளது), சாக்லெட், வெங்காயம், பிண்டு ஆகியவை அதிக அளவில் அம்மாவின் உடலில் சேர்ந்தாலும் வயிற்றில் மறைபடி சங்கடம் ஏற்பட்டு குழந்தை அழலாம்.

காய்ச்சல் காரணமாகக் குழந்தை அழுவதால் என்ன செய்ய? க்ரோஸின், மெடாஸின் போன்ற பாரஸிட்டமால் மாதிரிகளைப் பொடி பண்ணிக் கொடுக்கலாமா? வேண்டாம்.

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

ஆனால் இதே மருந்துகள் சோட்டு மருந்து வடிவத்திலும் கிடைக்கின்றன. அவற்றைக் கொடுக்கலாம். ஒருமுறை சோட்டு மருந்தை அளித்தால் அதற்கு ஆறுமணி நேரத்துக்குப் பிறகுதான் மீண்டும் அளிக்கப்பட வேண்டும். இருமுறை இப்படி கொடுத்தும் ஜூரம் நிற்கவில்லையென்றால் டாக்டரைத்தான் அணுக வேண்டும்.

எப்படியிருந்தாலும் தொடர்ந்து அழுதால் டாக்டரிடம்தான் சல்ல வேண்டும். சிலசமயம் குழந்தையின் அழுகையைக் கட்டுப்படுத்திய பிறகும் அம்மாவின் அழுகை தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும்!

ஐந்தாம் பருவம்

வலி என்பது ஒருவிதத்தில் நல்லதொரு எச்சரிக்கை மணியாகப் பயன்படுகிறது. வலி ஏற்பட்டால் குழந்தை அழுகிறது. நாமும் என்னவென்று கவனிப்போம். தவேபட்டால் டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்று குழந்தையின் உடல் நோயை சரி செய்வோம்.

மீண்டும் சக்கர சக்கைகள் விடும்போதும் சரி, உயரக் குறைவான இரண்டு சக்கர சக்கைகள் ஓட்டும்போதும் சரி, குழந்தை, பெரும்பாலும் அடிபட்டாகக் கொள்வது கண்காணல்தான். வலியில் கத்தும்.

சராசரியாக மாதத்துக்கு ஒரு குழந்தையையாவது குறிப்பிட்ட காரணத்துக்காகச் சிகிச்சைக்கு அழைத்துக் கொண்டு வருகிறார்கள். விரைப்பகுதியில் வீக்கம் ஏற்படுவதுதான் அந்தக் காரணம்.

நாற்காலியில் குதித்து விளையாடும்போது கீழே விழ, அதற்குப் பிறகு விரைவீங்குத் தொடங்கியிருக்கலாம். சில சமயம் சாதாரண எறும்புக்கடியில் கட்ட இந்தப் பகுதி பரிதாப வீங்கலாம். அப்படியானால் அது தானாகவே சரியாகிவிடும். ஆனால் கீழே விழுவதால் வீக்கம் தோன்றியிருந்தால், ரத்தம் அங்கு அதிகம் சேர்ந்து அடைத்துக் கொண்டிருக்கலாம். அப்படியானால் அறுவை சிகிச்சை அவசியமாகிவிடுகிறது.

இதில் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமான ஒரு விஷயம் இருக்கிறது. வறும் வீக்கமென்றால் பொறுத்திருந்து பார்க்கலாம். வலியோடு கட்டிய வீக்கமென்றால் உடனே மருத்துவரை அணுகுவதுதான் நல்லது.

குழந்தை தொடர்ந்து வீறிட்டு அழுகிறது. அதே சமயம் ஏதோ வலியில் அவஸ்தைப் படுவதுபோல் தன் முழங்கால்களை அடிக்கடி மறேபுறமாகத் தூக்கிக் கொள்கிறது என்றால் குழந்தைக்கு வயிற்றுவலி இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. பசும்பால் அலர்ஜியாலும் இந்த வலி ஏற்படக்கூடும். அல்லது உணவு கொடுக்கும்போது இடையே காற்று போவதாலும் அந்த வலி உண்டாகியிருக்கலாம்.

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

பக்கம்

கும்பகோணம் காவல்துறைப் பகுதி அளவீடுகள் துறைமுகப் பகுதி
வழித்தொடங்குகின்றன. நிரந்தரப் பகுதி உருவாகின்றன. அதற்குப் பிறகு பகுதி
முள்ளைப் பகுதி இயற்கை ஒரு கணக்கு வதைத் திருக்கிறது.

ஆறு அல்லது ஏழு வயதிலிருந்து வருடத்திற்கு நான்கு பகுதி முள்ளைக்கின்றன.
இப்படித் தொடர்ந்து ஐந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு பகுதி முள்ளைத்துக்
கொண்டிருக்கும்.

கும்பகோணம் இந்தக் காலகட்டத்தில் மறக்காமல் நாம் உணர்த்துவனையே விஷயம்
ஒன்று உண்டு. தன் பகுதியையும் வாயின் பிறப்புகளையும் மிகவும் சூத்தமாக
கும்பகோணம் வதைத் திருக்கவேண்டியது அவசியம்.

நிரந்தரப் பகுதி முள்ளைக்கும் காலகட்டத்தில் தான் கும்பகோணம் டான்சில்ஸ்,
சுனைஸ், காதுவலி போன்ற அவஸ்தைகள் உண்டாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.

உப்பு நீ ரால் வாய் கொப்பளித்து வளையிறோவது (நிஷீ ரீ ரீ நீ வீ ஸீ ரீ)
வாய்ப்பகுதிக்கும், தொண்டைக்கும் மிக நல்லது. இந்தப் பழக்கத்தை கும்பகோணம்
ஆறழை வயதாகும் போதே அறிமுகப்படுத்திவிடுவது நல்லது.

சில கும்பகோணங்களுக்கு பிறக்கும் போதே பல இருக்கும். ஆனால் பொதுவாக ஆறு
மாதமாகும் போது கீழ் வரிசையின் முன்பகத்தில் இரண்டு அரிசிப் பகுதி
முள்ளைக்கும். அதற்குப் பிறகு மலே வரிசையின் முன்பகத்தில் இரண்டு பகுதி.

ஆறழை மாதங்களாகியும் கும்பகோணம் பல முள்ளைக்கவில்லையென்றால் பதற்றப்பட
வேண்டாம். பல முள்ளைப் பகுதி காது ஒரு வருடம் வரை காத்திருந்துவிட்டு அதன் பிறகு
மரத்துவ ஆலோசனை பறையாம். நல்லால் ஈறுப் பகுதியைக் கீறினால் பல
முள்ளைக்கும் என பதற்கில்லாம் எந்த விஞ்ஞான ஆதாரமில்லை.

பொதுவாகக் கும்பகோணம் ஐந்து வயதாகும் போது அதற்கு இருபது பகுதி
இருக்கவேண்டும். பல முள்ளைப் பகுதியையே வயிற்றுப் போக்கு உண்டாவதில்லை. பல
அப்போது ஊறுவதனால் கையில் கிடத்தைத்தையெல்லாம் கும்பகோணம் வாயில் போட்டுக்
கொள்கிறது. அது வேண்டுமானால் வயிற்றுப் போக்குக்கு வழிவகுக்கலாம்.

கிட்டத்தட்ட பல முள்ளைக்கும் காலகட்டத்தில் தான் கும்பகோணம் பல வேறு
நடவடிக்கைகளும் கட்டவேண்டியபொழுது தொடங்குகின்றன.
கூப்பாறுப்படுத்துக்கொள்வது, தாய்ப்பாலோடு வேறு திரவ உணவும்
அளிக்கப்படுவது இப்படிப்பட்ட காரணங்களாலும் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படலாம்
என்றாலும் எல்லாப் பழிகளும் பரிதாப முள்ளைக்கும் பகுதியின் மீது விழுகின்றன.

பல முள்ளைக்கும் காலத்தில் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டால் அரிசிக்கஞ்சியும்
நெஸ்டமும் கலந்து கொடுக்கலாம்.

Written by
Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

00000000000000

பலவித நோய்களுக்கு தடுப்பூசிகள் இப்போது உள்ளன. அவற்றை உரிய கால கட்டங்களில் கழந்தைக்கு அளிக்கவேண்டியது பெற்றோரின் கடமை என்றே கஹலாம்.

காசநோய்க்கான தடுப்பு மருந்தை (நிசிநி) கழந்தை பிறந்த இருவாரங்களுக்குள் கொடுக்கவேண்டும். போலியோ சொட்டு மருந்தை பிறந்ததும், ஒருமுறை, ஆறு, பத்து மற்றும் பதினான்காவது வார இறுதியில் ஒவ்வொரு முறை, ஒன்றரை வயதில் ஒருமுறை, நான்கரை வயதில் ஒருமுறை என்று ஐந்து தடவைகள் அளிக்க வேண்டும். பெரியம்மை நோய்க்கு அடூத் ததாக உலகிலிருந்தே ஒழிக்கப்படவேண்டிய நோய் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் தரேந்தெடுத்திருப்பது போலியோவைத்தான்.

முத்தடுப்பு ஊசி என்பது டிப்தீரியா, கக்குவான் இரூமல், டெனஸ் ஆகிய மூன்று கடும்மையான நோய்களைத் தடுக்கிறது. இதையும் ஐந்து முறை அளிக்கவேண்டும். 6,10,14 வாரங்களின் இறுதியில் ஒவ்வொரு முறையும், 18 மாதம் முடியும்போது ஒரு முறையும் ஐந்து வயதை நிறைவு செய்யும்போது ஒருமுறையுமாக அளிக்கவேண்டும்.

எய்ட்ஸைவிட அதிகம் பேர் இறப்பது ஹபெபிபிஸ் 'பி' எனப்படும் மஞ்சள் காமாலை நோய்ப் பிரிவில் தானாம். நல்லவளையாக இதற்கு தடுப்பூசி கண்டுபிடித்து விட்டார்கள். கழந்தைக்கு எவ்வளவு வயதாக இருந்தாலும் இந்தத் தடுப்பு மருந்தை அளிக்கலாம். முதல் டோஸ் அளிக்கப்பட்ட அடூத் மாதத்தில் இரண்டாவது டோஸும், முதல் டோஸ் அளித்த ஆறாவது மாதம் மீன்றாம் டோஸையும் கொடுக்க வேண்டும். ஹபெபிபிஸ் ஏககும் இப்போது தடுப்பு மருந்து வந்துவிட்டது. ஒரு வயதில் ஒருமுறையும், பிறகு ஒன்றரை வயதில் அடூத் முறையும் இதற்கான தடுப்பு மருந்து அளிக்கலாம்.

கழந்தைக்கு ஒன்பது மாதங்கள் ஆனபிறகு தட்டம்மைக்கான நோய்த்தடுப்பு மருந்தையும், ஒன்றகோல் வயதானபிறகு எம்.எம்.ஆர். எனும் தடுப்பு மருந்தையும் அளிக்கவேண்டும். இரூ வரூடங்களுக்குப் பிறகு டைபாய்டுக்கான தடுப்பு மருந்தையும் பத்து மற்றும் பதினாறு வரூடங்களின் முடிவில் டி.பி. (டெனஸ்) நோய்க்கெதிரான தடுப்பு மருந்தையும் அளிக்கலாம்.

தடுப்பு மருந்தை அளிப்பதற்கு முன் உங்கள் பரம்பரையில் யாருக்காவது வலிப்புநோய் வந்திருந்தால் அதை டாக்டரிடம் மறக்காமல் கஹுங்கள். அதேபோல் வயிற்றுப்போக்கு, அதிக ஜூரம் போன்றவை கழந்தைக்கு அப்போது இருந்தால் அதையும் மறக்காமல் மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள். அப்போது ஒருவளே டாக்டர் இந்தத் தடுப்பு மருந்தை அளிப்பதைத் தள்ளிப்போடலாம். காரணம், சிலவகை தடுப்பு மருந்துகளுக்கு பக்கவிளைவுகள் உண்டு.

0000 0000 000000

பசியில்லாமல் போகிறது. வழக்கமான சூறுசூறுப்பு குறைந்து கழந்தை முடங்கிப் போய் கிடக்கிறது. பார்வை கொஞ்சம் வளிறிப் போய்விட்டது. அபிக்கடி (கொஞ்சம்

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

தண்ணீர் ராகவ) மலம் கழிக்கிறது. போதாக்குறைக்கு வாந்தி அல்லது ஜூரம். இவற்றில் சில அறிகுறிகள் இருந்தாலே கழந்தைக்கு உடல் நலமில்லை என்றுதான் பொருள்.

பொதுவாகவே காலை வேளையைவிட மாலையே வேளையில் கழந்தையின் உடல் வலிப்புக் கொஞ்சம் அதிகமாகத் தான் இருக்கும். பகல் வேளையைவிட சூமார் இரண்டு பிகிரி ஃபாரன்ஹீட் வரை அதிகமாக இருந்தால் அதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டாம். ஆனால் நூறு பிகிரியைத் தாண்டினால் அது உடனடியாகச் சிகிச்சை வேண்டிய கட்டம்.

காய்ச்சல் மட்டுமல்லாது கட்டிவரக் கூடிய கழந்தைக்கு உடலும் நுரூங்கினால் டாக்டரிடம் அழைத்துச் செல்வதுதான் நல்லது. ஏனென்றால் இது ஒரு வேளை வலிப்பு நோயில் கொண்டிருக்கலாம். அதற்காக கழந்தையின் உடலில் காய்ச்சலும் நடுக்கமும் ஏற்பட்டால் பயந்து நடுங்க வேண்டாம்.

போதாதவேளை. வலிப்பு வந்துவிடுகிறது என்று வதைத்துக்கொள்வோம். என்ன செய்வது? கழந்தையைப் பக்கவாட்டில் படுக்கவைப்பது. நாகத்தைக் கபிசு காம்பல் தடுக்க ஒரு ஸ்பிரிங் சூத்தமான துணியில் சூற்றி பற்களுக்கு நடுவே வைப்பது. பிறகு டாக்டரிடம் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

தும்மல் ஏற்பட்டால் “கிருஷ்ண கிருஷ்ணா” என்று உடனே கட்டும் வழக்கம் சிலருக்கு உண்டு. பிறந்து சில மாதங்களே ஆன பாப்பா அடுக்குத் தும்மலை வளிப்பதுதான் கொண்டிருந்தால் அதற்குச் சமமாக கிருஷ்ணரின் திருநாமத்தைச் சொல்வதோடு அம்மா நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். “ஜலதோஷம். இது ஜலதோஷத்தைத் தவிர வேறில்லை” என்றும் முடிவெடுத்துவிட வேண்டாம். தும்மல் என்பது என்ன? மூக்குப் பகுதியில் ஏதோ வேண்டாத எதிராளி வந்துசேர்ந்திருக்கிறான். அதை வளியேற்றும் முயற்சிதான் தும்மல். எனவே மூக்குப் பகுதியில் ஏற்பட்டால் உலர்ந்த அடையின் லேசான உப்புக் கரையலைவிட்டுக் கட்டி கரையைத் தவிடலாம்.

கழந்தைக்குக் காதிலிருந்து சீழ் வந்தாலோ மூச்சு விடும் போது விசித்திரமான ஒலி உண்டானாலோ மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. கழந்தை கீழே விழுந்தவுடனே மயக்கமடைந்தால் அதுவும் உடனடியாக கவனிக்க வேண்டிய ஒரு விஷயம் தான்.

சென்னை

சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்

கழந்தைக்கு தலையைக் கீழ் வைத்துக் கொண்டிருந்தால் நீலகிரி தலைம் எனப்படும் யூகலிப்டஸ் எண்ணெயின் ஆவி பயனளிக்கும். மிகவும் சிறிய கழந்தை என்றால் தலையைச் சூற்றி யூகலிப்டஸ் எண்ணெய் நனக்கப்பட்ட துணி உருண்டைகளை வகைக்கலாம்.

காய்ச்சல்: கரோசின், ப்ரஃபென் போன்ற மாதிரிகளை நாடுவதற்கு முன்னர் ரினால் ஸ்பான்ஞ் பாத் கொடுங்கள். நேரடியாக ஐஸ் தண்ணீரில் உடலை ஓத்தியெடுக்கக் கூடாது. குளிரால் நடுக்கம் வந்துவிடலாம். சாதாரணமான தண்ணீரில்

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

ஈரத் துணியை நனத்தது உடலதைத் துடகைக் கவணேட்டும். டர்க்கி டவலாக இருந்தால் மலேமும் நல்லது. முக்கியமாகப் பெரிய ரத்தக் குழாய்கள் உள்ள அக்குள் மற்றும் தொடனை இடங்குப் பகுதிகளில் நன்கு ஒத்தடம் கொடுக்க வணேட்டும். புதினதைத் முறையாவது இப்பிச்சுச் செய்ய வணேட்டும்.

தொண்டை தொடர்பான சிக்கல்கள் _ உப்புத் தண்ணீர் ரில் தொண்டையை கார்கிள் செய்து கொள்வதுதான். குழந்தைக்கு சூமார் மின்று வயதாகும் போதே இந்தப் பயிற்சியதைத் தொடங்கிவிடலாம்.

தசைப்பிடிப்புகளும் சூளாக்கும்: விரல்களால் அந்தப் பகுதியை அழுத்தி நீ வுவது, எண்ணெயைக் கொடுக்க வைத்து அந்தப் பகுதியில் ஒத்தடம் கொடுப்பது என்பதெல்லாம் விஷயத்தைச் சிக்கலாக்கிவிடும். ஐஸ் கட்டியை ஒரு துணியில் சூற்றி அந்தப் பகுதியில் ஒத்தி ஒத்தியடுங்கள். பெரும்பாலும் சரியாகிவிடும். (ஐஸ் கட்டியை நேரடியாக பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் வைக்கவணேட்டாம்).

விஷப்பிச்சிக்கடி: டாக்டரிடம் குழந்தையை எடுத்துச் செல்லுங்கள். ஆனால் அதற்குமுன் கடிவாய்ப் பகுதியை பலமுறை சோப்புத் தண்ணீர் ரால் நன்கு கழுவிவிடுங்கள். இது அவசியமான முதலாவது.

கீழே விழுந்து அடி: பஞ்சு மற்றும் பாண்டஜே துணி ஆகியவற்றால் மட்டும் அந்தப் பகுதியை அழுத்திக் கட்டினால் போதும். பெரிய காயம் என்றால் மருத்துவ உதவி தேவை. (மஞ்சள் பொடி, சர்க்கரை, காபிப்பொடி என்று அப்புவது வணேட்டாம்.)

ஐந்தாம் பருவம் மூன்றாம் பகுதி

கைக்குழந்தைக்கு ஏதாவது பொம்மை வாங்கவணேட்டும் என்றால் தொட்பிலுக்கு மலேலே தொங்கும் குடரை டாட்டினத்தை வாங்குவார்கள். சாவி கொடுத்துத் தால் இது சூற்றும். கட்டவெலியும் எழுப்பலாம். குழந்தை கண் விரித்து இதைப் பார்த்து ரசிக்கும் அழகே அழகு. அல்லது இருக்கவே இருக்கிறது கிலுகிலுப்பைகள். குழந்தையின் உறவினர் இதைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டு ஆட்டி ஒலியெழுப்ப, குழந்தை சத்தம் வரும் திசையில் எல்லாம் தலையைத் திருப்புவது தனி அழகுதான்.

சூமார் நான்கு மாதமாகும் போது குழந்தையால் தன்கையில் சிறு பொருள்களையி் பிடித்துக் கொள்ள முடிகிறது. அதற்காகப் பாசம் பொங்க பலவித பொம்மைகளை வீட்டில் வாங்கிக் குவிக்க வணேட்டாம். ஏனென்றால் அவற்றைக் கிடையே உள்ள வேறுபாடுகளைக் கண்டு உணரும் சக்தி குழந்தைக்கு முழுவதுமாக ஏற்படுவதில்லை. எனவே மிருதுவான பந்து போன்றவற்றை வாங்கிக் கொடுக்கலாம்.

ஆறு மாதத்தைத் தாண்டிவிட்டால் கையில் கிடக்கும் பொம்மையை வாயில் வைத்துக் கொள்ளும் வணேட்டாத பழக்கம் வந்து தொலக்கிறது. எனவே கட்டிர்மையான பொம்மையோ, சாயம் போகும் பொம்மையோ கொடுக்க வணேட்டாம். அதன் கைகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் வகையில் பொம்மைகள் வாங்கிக் கொடுக்கலாம். ஒரு கட்டையில் நிறையப் பொருள்களை (அவை பாதுகாப் பானவையாகவும், எட்டை

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

கூழந்தவையாகவும் இருக்கட்டும்) நிரப்பிக் கூழந்தையிடம் கொடுத்துவிடுங்கள். அதுபாட்டுக்கு அவற்றைக் கீழே கொட்டும். பின் அவற்றைக் கட்டையில் எடுத்துப் போடும். அப்போது கூழந்தையின் முகத்தில் தோன்றும் உற்சாகம் சூற்றியிருப்பவர்களிடம் வகைமாகப் பரவும்.

பந்தைக் கீழே தட்டி விளையாடுவது என்பதில் எவ்வளவு விஷயங்கள் இருக்கின்றன தெரியுமா? கைகளையும் கண்களையும் ஓரங்கிணைக்கும் அற்புதமான பயிற்சி இது.

ஒரு வயதாகும் போது பொம்மைக்காரர்கள் அளிப்பதில் தவறில்லை. டெபி பியர் போன்ற பொம்மைகளை இன்னும் வளர்த்தபிறகு கொடுக்கலாம் என்று தோன்றுகிறது. ஏனென்றால் இதுபோன்ற பசுபசு பொம்மைகளில் அழகுக்கு சரே சான்ஸ் அதிகம். அந்த அழகுக்கு கூழந்தையின் உடலுக்குள் சினைந்து “வீசிங்” எனப்படும் இழப்பில் கொண்டு சினைந்துவிட்டால்? ஐயோ வணேட்டாமே.

பொம்மைத் துப்பாக்கியால் சூடுவது, பட்டேரியில் இயங்கும் பொம்மைகள் ஆகியவை இயந்திரத்தனமானவை. அதாவது அவற்றினால் கூழந்தைகளின் அறிவுத்திறன் அதிகமாவதில்லை. அதேசமயம் நின்னவாற்றலை வளர்க்கும் விளையாட்டுகளும், கற்பனை சக்தியைத் துண்டும் பொம்மைகளும் மிகவும் தவேவை.

வாங்கிக்கொடுக்கும் பொம்மைகள் ஒருபக்கம் இருக்கட்டும். கூழந்தையோடு உட்கார்ந்துகொண்டு விளையாடும். இரு கைகளையும் விரித்து அதற்குள் கூழந்தையைக் குத்தவையுங்கள். பிடித்துவிட்டால் அது அவுட். பிடிக்காவிட்டால் நீங்கள் அவுட். அபிக்கபி நீங்கள் அவுட்டாகி கூழந்தைக்கு சந்தோஷத்தைக் கொடுங்கள். கூழந்தையின் உள்ளங்கையில் தோசை வார்ப்பது போன்ற விளையாட்டெல்லாம் கட்ட உணர்வுபெற்றவமான பாலத்தை ஏற்படுத்தும்.

ஐந்தாம் பருவம்

கூழந்தையை மசாஜ் செய்வதில் பலவித நன்மைகள் உண்டு. இதனால் தாய்க்கும் கூழந்தைக்குமிடையே உள்ள பந்தம் மலேமும் உறுதியாகிறது. கூழந்தையின் உடலில் உள்ள தசைகள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.

தவிர, சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் இன்னொரு நன்மையையும் குறிப்பிடுகின்றன. மசாஜ் செய்யப்பட்ட கூழந்தை, அதிக நேரம் தடையில்லாது துங்குகிறது. இந்த ஆராய்ச்சியில் இருபது தாய்மார்கள் கலந்துகொண்டார்கள். அத்தனைபேரும் இரு வாரங்களே நிரம்பிய கூழந்தைகளுக்குத் தாய்மார்கள். இவர்கள் தினமும் துங்குவதற்கு முன் கூழந்தையை அரை மணி நேரம் மசாஜ் செய்து உட்படுத்தினார்கள். இதில்தான் மறைபடிகண்டுபிடிப்பு.

“சரியா ராத்திரியானா அழ ஆரம்பிச்சுடும். எனக்குத் தினமும் சிவராத்திரிதான்” என்று அம்மாகள் இனி அலுத்துக்கொள்ள வணேடிய அவசியமில்லை. ஆனால், அதற்குமுன் சரியான விதத்தில் மனமையாக மசாஜ் செய்யவும் தெரிந்துகொள்ள வணேட்டும்.

கூழந்தைகளை மசாஜ் செய்வதற்கென்றே உறுப்பினர்களைக் கொண்ட ஒரு சர்வதேச

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

அமைப்பு இருக்கிறது (மிஸ்தர் ரீஸ் டீவீஷ் ஸீஸ் டீ கிஸ்ஷ் டீ வீஸ் டீவீஷ் ஸீஷ் யீ மிஸ்தர் ஸீஸ் டீவிஷ் ஸீஸ் டீ). இதில் 1996-ல் மட்டும் பத்தாயிரம் பற்றோர்கள் குழந்தைக்கு மசாஜ் செய்யும் கலையைக் கற்றுக் கொண்டார்களாம்.

மசாஜ் செய்வது குழந்தைக்கு மட்டும்ல்ல; அந்த நேரத்தில் அம்மாவும் கட்டபெரும் மனநிம்மதியையும் புத்துணர்வையும் அளிக்கிறது என்கிறது அந்த அமைப்பு.

மசாஜ் செய்ய இயலாதவர்களோ திரியாதவர்களோகட்ட குழந்தையை அணைத்துக் கொள்வது, அதன் முதுகைத் தடவிக் கொடுப்பது என்பதைச் செய்யலாமே.

மசாஜ் செய்வதன் மூலம் குழந்தைத் தவேபட்டும் அளவாக எடபேடும் என்கிறார்கள் மியாமி பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள். அதுமட்டும்ல்ல, வயிற்று வலியிலிருந்து அளவாகக் கதிமான செயல்பாடுகள் வரபல சங்கடங்களுக்கு மசாஜ் ஒரு சிறந்த நிவாரணி என்றும் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

ஐந்தாம் பருவம் - மூன்றாம் அட்டை

குழந்தைக்கு சூமார் ஒன்றரை வயதானால் போதும். வளியில் சிலைத் துடிக்கும். மற்றவர்களின் சீரூப்புகளைப் போட்டாக் கொள்ளத் தொடங்கும். அதாவது, டாட்டா சொல்ல வணைடும்மா! எனவோ, நேரம் கிடக்காக் போதெல்லாம் வளியில் அழைத்துச் சிலைலுங்கள்.

‘எங்க இவளை அழைச்சிக்கிட்டா ஷாப்பிங் போவது? இவளைப் பாத் துக்கத்தான் நேரம் சரியா இருக்கா’ என்ற அம்மாவின் புகார் நியாயமானதுதான். ஷாப்பிங்கின் போது குழந்தையை அழைத்துச் சின்னால, பார்த்துப் பொருள்களை வாங்கவும் முடியாது, குழந்தையை சரியாகக் கண்காணித்துக் கொள்வதும் கஷ்டம்.

ஆனால், பிங்கா போன்ற இடங்களுக்கு குழந்தையை அழைத்துச் சிலைவதில் என்ன தடை? குழந்தை நடக்கவும், ஓடவும் பயிற்சி பெற பிங்காக்கள்தான் ஏற்றவை. காற்றும் கொஞ்சம் தூய்மையாக இருக்கும்.

குழந்தையைப் பிங்காவில் சூதந்திரமாக நடக்கவோ, ஓடவோ விடங்கள். வழியில் காலிலோ, கையிலோ தட்டப்படும் ஓவ்வொரு பொருளும் அதற்குப் புதிய அனுபவம். ஏதாவது ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு இருக்காக் காக்கையுடனோ அணிலுடனோ குழந்தை பசேலாம். இதெல்லாம் குழந்தைக்கு அற்புதமான அனுபவங்கள்.

பிங்காவில் பிறகு குழந்தைகளும் வந்திருக்கலாமே. அறிமுகமாகாத குழந்தைகளோடும் உங்கள் குழந்தை விளையாடத் தொடங்கினால் கவனம் தவே. மனம்மையாக நடந்துகொள்ள வணைடும் என்பது திரியாத காலகட்டம். சண்டை சச்சரவு ஏற்பட்டால் தவிர்த்து விடங்கள்.

பஸ்ஸிலோ காரிலோ பயணமா? குழந்தைக்கான நாப்கினை எடுத்துச் சிலைலுங்கள். பயணத்தின் போது குழந்தைக்கு காய்ச்சல் ஏற்படலாம். பயணத்தில் வாந்தி எடுத்தால்

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

கூழந்தையை உட்கார வைத்துக்கொள்வது நல்லது. முடிந்தால் ஜன்னலோரமாகக் கூழந்தையை உட்கார வைத்துக்கொள்ளுங்கள். புதிய காற்று வீசுவது நல்லதுதான்.

பொதுவாக வீட்டில் சாப்பிடுவதவிட கூற்றைத் தளவாட உணவதைத் தான் கூழந்தை பயணத்தின்போது சாப்பிடும். என்றாலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகத் தடவகையில் இப்பிச்சாப்பிடும். எனவே பயணத்தின்போது, எதையும் சாப்பிடும்படி கூழந்தையைக் கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். காய்ச்சிய நீரடைத்துச் செல்ல மற்றதுவிடப் போகிறீர்கள். பெரும்பாலான நோய்கள் தண்ணீரின் மீலமாகத்தான் பரவுகின்றன.

ஐந்தாம் பருவம்

தரையில் சின்னச் சின்ன பொருள்கள் இருந்தால் பாயந்து சின்று எடுத்துவிடுங்கள். கூழந்தை வாயிலோ மீக்கிலோ போட்டுக் கொண்டால் யாருக்கு அவஸ்தை.

ஜிப் வைத்த உடைகளை முடிந்த அளவுக்கு தவிர்க்கலாம். இல்லையென்றால் மறக்காமல் உள்ளாட அணிவித்தபிறகு மட்டுமே அதுபோன்ற உடைகளை அணிவிக்க வேண்டும். (ஜிப்பை இழக்கும்போது தோலோடு சிக்கிக் கொண்டாவிட்டால்?!)

சமையலறையில் முடிந்தவரை கூழந்தை செல்லாமல் தவிர்க்கப் பாருங்கள். இடப்பில் கூழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டே கொதிக்கும் ரசத்தை ஒரு அம்மா இறக்கி வைத்திருக்கிறார். அப்போது கூழந்தை சற்றே திமிர், ரசம் கூழந்தையின் காலில் பட்டு, அங்கு தோல் வழன்றுவிட்டது.

சுமார் ஒரு வயதுவரை தரமட்டத்தில் உள்ள பொருள்களைக் கையாளும் கூழந்தை அதற்குப் பிறகு எதையாவது பிடித்துக் கொண்டு நிற்கவேண்டும், நடக்க வேண்டும் என முயற்சிக்கிறது. ஸ்டீலைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்பது, டனையிங் டேபிளில் உள்ள துணியை இழுப்பது போன்ற முயற்சிகளையெல்லாம் செய்யும் காலகட்டம் இது என்பதால் அதிக விழிப்புணர்வோடு இருக்க வேண்டியிருக்கும்.

சுமார் இரண்டு வயதில் ஸ்டீலின்மீது ஏறுவது மட்டுமல்ல. பிற சாகசங்களையும் செய்து பார்க்க முயற்சிக்கிறது. மஜை பிராயரை இழக்க முயற்சிக்கிறது. நம்மைப் போலவே காஸ் லைட்டரை அழுத்திப் பார்க்க ஆசைப்படுகிறது.

சிகரெட் லைட்டர், காஸ் லைட்டர் ஆகியவற்றையெல்லாம் கூழந்தைக்கு எட்டாத இடங்களில் வைத்திருப்பது மிக அவசியம்.

சென்ட், ஷேவிங் லோஷன் போன்றவற்றை அப்பா ஸ்ப்ரே செய்து கொள்வதையுப் பார்க்கும் கூழந்தைக்குத் தானே அவற்றை முயற்சித்துப் பார்க்கும் ஆர்வம் பொங்கும். மூக்கியமாக, ஷேவிங் பள்டோகள் மற்றும் ரேஸர்களை மற்றதும் கட்ட கூழந்தைக்கு எட்டும் இடத்தில் வைத்துவிடவேண்டாம்.

சட்டான எந்தப் பொருளையும் டனையிங் டேபிளின் முனையிலிருந்து வகை வகை வேண்டாம். அந்த மஜைமீது விரிக்கப்படும் துணி, மஜையின் எல்லையைத் தாண்டிக் கீழே

தொங்குவணைடாம்.

ஜன்னல்கள், பால்கனிகள் போன்றவற்றின் வழியாகக் குழந்தைகீழே விழுந்துவிடும் வாய்ப்பு உண்டு. போதிய தடுப்புகள் கம்பிகளை உடனடியாகப் பொருத்துங்கள். கதவை மூடும் போது குழந்தை கையை நசுக்கிக் கொள்வது வகை சகஜம். கவனம் தவே.

குழந்தைக்கு எட்டாத இடத்தில் தான் மண்ணெண்ணெய், பினாயில் போன்றவற்றை வகை கவணைடும். முக்கியமாக ஒன்றையிலிருந்து இரண்டரை வயதுக்கு குழந்தை உள்ளவர்கள் வீட்டில் இந்த விஷயத்தில் மிகவும் முன்னெச்சரிக்கை தவே.

ஐக்கிய நாடுகளின் பொதுச் சபை

குழந்தைக்கான முதலுதவிப் பெட்டியில் கட்டாயம் இருக்கவணையியவை என்று ஒரு பட்டியல் உண்டு. ஸ்டிரெலிசைச் செய்யப்பட்ட பஞ்சு, பாண்டஜே, ஆண்டிபிசெப்டிக் க்ரீம் ஆகியவை முக்கியமானவை.

இரண்டு மூன்று அளவுள்ள பாண்ட் உய்டுகள் வகைத் திருப்பது நல்லது. ஏனென்றால் காயங்கள் எந்த அளவில் எங்கு ஏற்படும் என்பதை முன்னதாகவையே கிக்குமடியாதே!

காயங்களைக் கழுவட்டெட்டால் போன்ற திரவங்கள் இருக்கட்டும். திரைமாரீட்டரம் அவசியம் தவே.

குழந்தையின் கண்களில் தஞ்சு விழுந்தால் நீரினால் அந்தப் பகுதியைத் துடைத்துவிடலாம். கண்ணில் ஏதாவது சிறுபொருள் காணப்பட்டால் சூத்தமான கைக்குட்டையின் முனையின் மூலம் அதை வளையே எடுக்கலாம். ஆனால் ஒன்று, ஒருபோதும் குழந்தை தன் கண்களைக் கசக்கிக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். காதுகளில் ஏதாவது சிறு பொருள் சின்றுவிட்டால் அதை எடுக்க எந்த முயற்சியும் செய்யவணைடாம். நேரே டாக்டரிடம் தான் போகவணைடும். ஆனால் காதுக்குள் வகைவகைப்பான தண்ணீரை ஊற்றலாம். பஞ்சு மலே வந்து மிகக் கூட எடுத்துத் துவிடலாம்.

குழந்தையின் மூக்கிலிருந்து சம்பந்தமில்லாமல் ஏதோ ஒரு திரவம் வடிந்து கொண்டிருக்க, அது விடாமல் அழவும் செய்தால் எதையோ மூக்கிற்குள் அது செலுத்திக் கொண்டுவிட்டது என்று யூகிக்கலாம். பாதிக் கப்பட்டாத மூக்கின் பாதியை நீங்கள் விரலால் அழுத்திக் கொண்டு மற்றொரு பாதியின் மூலம் வகைமாக வளையே மூச்சை விடச் சொல்லலாம். இதன் மூலம் அந்தப் பொருள் வளையே வரவில்லையென்றால் டாக்டரிடம் தான் போயாகவணைடும்.

குழந்தைகளை ஒருபோதும் அதிகமான வபுத்துக்கு உட்படுத்த வணைடாம். நீண்டதூரம் குழந்தையை அழைத்துச் செல்லவணைடும் என்றால் இருசக்கர வாகனங்களில் செல்வது சரியல்ல.

எதையாவது வாய்க்குள் போட்டுக் கொள்வது குழந்தைகளின் வழக்கம். பரூம்பாலும்

Written by

Tuesday, 05 August 2008 13:55 -

இவ்வைஜீ ரணப்பாதை வழியாக வளிவந்துவிடும். ஆனால் உணவுக்குழாயிலோ, காற்றுக்குழாயிலோ சிக்கிக் கொண்டு பறும் அவஸ்தை கொடுத்தாலோ, உள்ளே விழுங்கிய பொருள் கரம்முன்கைகைக் கொண்டது என்றாலோ உடனடியாக மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

ஐந்தாம் :ஐந்தாம் பருவம் அறிவுரைகள்

ஐந்தாம் பருவம் அறிவுரைகள்

ஐந்தாம் :ஐந்தாம் பருவம் அறிவுரைகள்.

நன்றி - கும்புதம்

http://kulanthaikal.blogspot.com/2003/08/blog-post_13.html