உங்கள் குழந்தைக்கு 1-4 வாரங்கள் ஆகும் போது செய்யப்படும் சோதனைக்கு முன்பாக

உங்களது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யை நீங்கள் முதல் முறையாகப் பார்க்கச் செல்லும் போது

உங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு முதல் முறையாக 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும் சமயத்தில் அவர் உங்கள் வீட்டுக்கே வந்து உங்களைப் பார்ப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். குழந்தை பிறந்த முதல் சில வாரங்களில் மருத்துவ நிலையத்திற்குக் குழந்தையை எடுத்துச் செல்வதை விட, பார்க்க வேண்டியவரை வீட்டுக்கே வந்து குழந்தையைப் பார்க்கச் செய்வது எளிதாகும் என பல பெற்றோர்கள் கருத்துத் தெரிவித்துள்ளனர். தாதியானவர் உங்கள் இல்லத்திற்கே வந்து உங்களைப் பார்க்கும் போது, உங்களுக்குப் பரிச்சயமான இடத்தில் நீங்கள் இருப்பதால் உங்களுக்குக் கவலையேற்படுத்தும் விடயங்கள் குறித்து நீங்கள் தயக்கமேதுமின்றிக் கேள்விகள் கேட்கலாம் என்பதே இதன் பொருள். உங்கள் குழந்தை தூங்கும் இடத்தையோ அல்லது குழந்தை விளையாடும் இடத்தையோ நீங்கள் எப்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கிறீர்கள் என்பது போன்ற விடயங்கள் குறித்து தாதியின் அறிவுரையை நாட உங்களுக்கு இது வாய்ப்பளிக்கும் என்பதையும் இது குறிக்கும். உங்கள் 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யுடன் நீங்கள் கலந்தாலோசிக்க விரும்பும் பொதுவான கரிசனங்கள் சிலவற்றில் கீழே வரும் விடயங்கள் அடங்கும்:

- புதிதாய்ப் பிறந்துள்ள உங்கள் குழந்தையிடம் நீங்கள் என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும்
- புதிதாய்ப் பிறந்துள்ள உங்கள் குழந்தையிடம் பேசுவதும் விளையாடுவதும்
- பச்சிளம் குழந்தைக்கு உணவூட்டல்
- குழந்தைப் பாதுகாப்பு
- படுக்கை இறப்பு/எதிர்பாரா சிசு இறப்பு நோய்க்குறி (Cot death/Sudden Infant Death Syndrome (SIDS))
- தூக்கம்/அழுகை/குழந்தையை அமைதிப்படுத்தல்
- தடுப்பு மருந்திடல்
- தாயின் பொது உடல்நலம் (உணவு, ஓய்வு, மார்பகக் கவனிப்பு, உடற்பயிற்சி, வாய்சார்ந்த சுகாதாரம் (oral health)
- தாயின் உள்ள உணர்வு சார்ந்த (emotional) நலம்
- தந்தையின் உள்ள உணர்வு சார்ந்த நலம்
- 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யின் பங்கு, வருகைகள் அல்லது செல்கைகள் (visits) மற்றும் பார்வை நேரங்கள் (hours) போன்றவை
- பெற்றோர் குழுக்கள்
- குழந்தையுடன் உங்களுக்குள்ள நெருக்கம்
- வாழ்க்கைத் துணையுடன் உள்ள நெருக்கம்
- உங்களுக்கு உதவியளிக்கும் அமைப்புக்கள்
- குடும்ப விவகாரங்கள்
- குழந்தையின் 'சொந்த உடல்நலப் பதிவேடு' (Personal Health Record) எனும் புத்தகத்தினைப் பயன்படுத்தும் விதம்

Notes

இன்னும் புகை பிடித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறீர்களா?

'எதிர்பாரா சிசு இறப்பு நோய்க்குறி' (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) எனும் நிலை உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்படும் ஆபத்தினைப் புகைப் பிடிக்கும் பழக்கம் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

'புகைப் பிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டொழியுங்கள்' (Quitline) எனும் அமைப்பினை **13 QUIT (13 7848)** எனும் இலக்கத்தில் அழையுங்கள், அல்லது http://www.health.nsw.gov.au/cancer_inst/programs/quitline.html எனும் இணையதளப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

தகுந்த பெட்டிகளில் குறியிடுவதன் மூலம் கீழ்வரும் கேள்விகளுக்கு விடையளிக்குமாறு பெற்றோர்கள் வேண்டப்படுகின்றனர்:

	ஆம்	இல்லை
காது கேட்கும் திறன் குறித்த கேள்விகள்		
குழந்தையாய் இருக்கும் போதே (3 வயதிற்குக் கீழ்) காது கேட்கும் திறனை இழந்தவர்கள் பற்றிய குடும்ப வரலாறு ஏதும் உண்டா?	☐	☐
கனத்த ஒலிகளைக் கேட்டு உங்கள் குழந்தை எதிர்ச்செயல் புரிகிறதா?	☐	☐
வேகமாகக் கை தட்டுவது போன்ற கனத்த ஒலிகளைக் கேட்டு உங்கள் குழந்தை திடுக்கிடுகிறதா?	☐	☐
தமக்குப் பழக்கமான குரல்களையோ அல்லது ஒலிகளையோ கேட்டு உங்கள் குழந்தை அமைதியுறுகிறதா?	☐	☐
கூவுவது போன்ற சத்தங்களை உங்கள் குழந்தை எழுப்புகிறதா?	☐	☐
குழந்தையிடம் பேச்சுக் கொடுக்கும் போது பேசுபவர் முகத்தை குழந்தை பார்க்கிறதா?	☐	☐
கண் பார்வை குறித்த ேள்விகள்		
உங்களது நெருங்கிய உறவினர் எவருக்கும் 'வாக்குக் கண்' (squint) ணோ அல்லது 'மாறுகண் பார்வை ('lazy eye' or strabismus) யோ இருந்ததுண்டா?	☐	☐
உங்களது குழந்தையின் நெருங்கிய உறவினர்களில் எவருக்காவது ஒரு கண்ணிலோ அல்லது இரு கண்களிலோ பார்வையின்மை இருக்கிறதா?	☐	☐
பிறக்கும் போது உங்கள் குழந்தை 1500 கிராமுக்கும் (ஒன்றரை கிலோவுக்கும்) குறைவான எடையுள்ளதாக இருந்ததா?	☐	☐

முடிவு:

☐ சாதாரணமானது ☐ இன்னும் சில மருத்துவர்களைப் பார்க்க வேண்டும்

6 மாதங்கள் ஆகும் வரை குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் மட்டும்தான் தர வேண்டுமென்பது தற்போதைய பரிந்துரையாகும் (வைட்டமின்கள், கனிம குறைநிரப்பிகள் (mineral supplements) அல்லது மருந்துகள் ஆகியவற்றை மேலதிகமாகக் கொடுக்கலாம்). மற்றும் 12 மாதங்கள் வரையிலும் அல்லது அதற்கப்பாலும் (தகுந்த கூடுதல் உணவு (complementary foods) களைக் குழந்தை அருந்தி வரும் போது) தாய்ப்பால் தருவதைத் தொடருங்கள். NHMRC *Infant Feeding Guidelines for Health Workers, 2003.*