உங்கள் குழந்தைக்கு 6 - லிருந்து 8 வாரங்கள் ஆகும் போது செய்யும் சோதனைக்கும் முன்பாக

இன்னும் புகை பிடித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறீர்களா?

'திடீர் 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.

உங்களது தாதியையோ அல்லது மருத்துவரையோ பார்க்கப் போகும் முன்பாக இக் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்.

	ஆம்	இல்லை	உறுதியாய்த் தெரியவில்லை
குழந்தை பிறந்த பிறகு எந்த சோதனையையாவது மேற்கொண்டுள்ளீர்களா?	☐	☐	☐
உங்களது குழந்தையும் பரிசோதிக்கப்பட்டதா?	☐	☐	☐
உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி நீங்கள் கவலை ஏதும் படுகிறீர்களா?	☐	☐	☐
வெளிச்சத்தைக் காணும் போது உங்கள் குழந்தை அதன் பக்கமாகத் திரும்புகிறதா?	☐	☐	☐
குழந்தை உங்களைப் பார்த்துப் புன்னகைக்கிறதா?	☐	☐	☐
உங்கள் குழந்தையின் கண்மணிகள் இரண்டுமோ, அல்லது அவற்றில் ஏதாவதொன்றோ வெண்மையாக இருப்பதைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?	☐	☐	☐
உங்கள் குழந்தையின் காது கேட்கும் திறன் குறித்துக் கவலைப்படுகிறீர்களா?	☐	☐	☐
நீங்கள் பேசுவது உங்கள் குழந்தைக்குக் கேட்கிறது என்று நினைக்கிறீர்களா?	☐	☐	☐
தரைவிரிப்பைச் சுத்தம் செய்யும் இயந்திரம் எழுப்பும் சத்தம் போன்ற ஒலிகளைக் கேட்டு உங்கள் குழந்தை திடுக்கிடுகிறதா?	☐	☐	☐
உங்கள் குழந்தைக்கு விடாத சளி மற்றும்.'. அல்லது மூக்கில் இருந்து பச்சையான நீர் வடிகிறதா?	☐	☐	☐
தமக்குப் பழக்கமான குரல்களையோ அல்லது ஒலிகளையோ கேட்டு உங்கள் குழந்தை அமைதியுறுகிறதா?	☐	☐	☐
கூவுவது போன்ற சத்தங்களை உங்கள் குழந்தை எழுப்புகிறதா?	☐	☐	☐
தம்முடன் பேசுபவருடைய முகத்தைப் பார்த்து உங்கள் குழந்தை அவரது பேச்சைக் கேட்கிறதா?	☐	☐	☐
நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் ஒன்றாக இருப்பதில் இன்புறுகிறீர்களா?	☐	☐	☐
உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் ஏதும் படித்துக் காட்டுகிறீர்களா, அதனுடன் பேசுவீர்களா அல்லது விளையாடுவீர்களா?	☐	☐	☐

உணர்வு பூர்வமாகவும், உடல் பூர்வமாகவும் நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பது குறித்து உங்களது தாதியுடனோ அல்லது மருத்துவருடனோ பேச நீங்கள் விரும்பலாம், மற்றும் உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் எவ்வாறு சிறப்பான முறையில் கவனித்துக் கொள்ளலாம் என்பது பற்றிய கேள்விகள் உங்களுக்கிருக்கலாம்.

பெற்றோர் குறிப்புகள்

6 முதல் 8 வாரங்கள் வரையுள்ள காலத்தில் யோசிக்க வேண்டிய தலைப்புக்கள்

- இவ் வயதில் உங்கள் குழந்தையிடமிருந்து நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டிய விடயங்கள்
- சிசுவிற்கு உணவூட்டல்
- குழந்தைப் பாதுகாப்பு
- சூரிய ஒளியிலிருந்து பாதுகாப்பு
- உறக்கம்/அழுகை/குழந்தையை ஆசுவாசப்படுத்தல்/குழந்தையை அமைதியாக்கி அமர வைத்தல்
- தடுப்பு மருந்திடல்
- உங்களது நடக்கத் துவங்கும் குழந்தையும், புதிதாய்ப் பிறந்துள்ள குழந்தையும்
- தாயின் பொதுவான உடல்நலம் (உணவு, ஓய்வு, குடும்பக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி)
- தாயின் உள நலம்
- வேலைக்குத் திரும்பல்
- 'குழந்தைக் கவனிப்' (child care) பினை ஆரம்பித்தல்
- புதிய குழந்தை மற்றும் வாழ்க்கைத் துணைவருடன் உள்ள உறவுகள்
- பெற்றோர் குழுக்கள்
- குடும்ப விவகாரங்கள்