# உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தினைக் கண்காணித்து வரல்

## (Monitoring your child's growth and development)

தமது குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தினைக் கண்கானித்து வர பெற்றோரே மிகச் சிறந்தவராவர். தமது குழந்தைகளை மிக நன்றாய்த் தெரிந்து வைத்திருப்பவர்கள் இவர்களே. இச் செயல்முறையில் உடல்நலத் தொழிலர்கள் (Health professionals) பெற்றோருடன் இணைந்து பணியாற்றுவர். ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகள் எதனையும் இயன்ற வரையில் முன்னதாகவே அடையாளம் கண்டு, அதற்கான சிகிச்சையை அளிக்கும் பொருட்டு உங்கள் குழந்தையின் முன்னேற்றத்தினைக் கண்காணித்து வருவது முக்கியமாகும். குறிப்பாய்த் தொடக்க ஆண்டுகளில் குழந்தைகள் அதி வேகமான வளர்ச்சியையும், முன்னேற்றத்தையும் பெறுவர். சில பிரச்சினைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து அதற்கான சிகிச்சையை அளிக்காவிட்டால், வாழ்வின் பிற்பகுதியில் கூடுதல் பிரச்சினைகளுக்கு இது வழிவகுக்கக் கூடும்.

**கீழ்வருவன உள்ளடங்க, பல வழிகளில் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் கண்கானிக்கப்படுகிறது:**

- உங்கள் குழந்தையின் முக்கியமான வளர்ச்சிநிலைகளைச் சோதித்தல் மற்றும் உடல்நலம் சம்பந்தப்பட்ட கேள்வித் தொகுப்புக (health check questionnaires) ளை நிரப்பல் மூலமாக
- காலம் குறிப்பிடப்பட்ட தவறாத உடல்நலப் பரிசோதனைகளின் போது உங்கள் குழந்தையைச் சோதிக்கும் உடல்நலத் தொழிலர் ஒருவர் மூலமாக
- சில 'தெரிவு சோதனைகள்' (screening tests) மூலமாக

குழந்தைகளது வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தினைக் கவனித்து வருவது பற்றி 'தேசீய உடல்நல மற்றும் மருத்துவ ஆய்வுக் கழக' (National Health and Medical Research Council) த்தினால் சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள சோதனைகள் இதில் உள்ளடங்கியுள்ளன.

**கீழ்வரும் காலங்களில் குழந்தைகள் உடல்நலத் தொழிலர் ஒருவரால் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும்.**

- குழந்தை பிறந்தவுடன்
- 1-லிருந்து 4 வாரங்கள்
- 6-லிருந்து 8 வாரங்கள்
- 6-லிருந்து 8 மாதங்கள்
- 12 மாதங்கள்
- 18 மாதங்கள்
- 2 ஆண்டுகள்
- 3 ஆண்டுகள்
- 4 ஆண்டுகள்

இந்தக் காலங்களில் உங்கள் குழந்தையை உங்கள் தாதியையோ அல்லது மருத்துவரையோ பார்ப்பதற்கென அழைத்துச் செல்வதை உறுதி செய்யுங்கள். காலம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இச் செல்கைக (visits) ளின் எண்ணிக்கை குறைந்தபட்சமானதாகக் கருதப்பட வேண்டும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றம் தொடர்பான விசனங்கள் ஏதும் உங்களுக்கு இருந்தால், உங்களது மருத்துவருடனோ அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யுடனோ இக் கவலைகள் குறித்து நீங்கள் கலந்தாலோசிப்பது நலம். மேலதிகமான செல்கைகள் எதனையும் நீங்கள் மேற்கொண்டால், அவற்றைக் குறித்து வைப்பதற்கென 'முன்னேற்றக் குறிப்புப் பகுதி' (progress notes section) ஒன்று இப் புத்தகத்தில் உண்டு.

குறிப்பு:

தெரிவு சோதனைகளும், சோதனைகளும், பரிசோதனைகளும் 100 சதவீதம் துல்லியமானதாக இருக்க முடியாது. சில வேளைகளில் ஒரு உடல்நலப் பரிசோதனையோ அல்லது தெரிவு சோதனை ஒன்றோ தவறான எச்சரிக்கை ஒன்றைத் தரலாம் அல்லது பிரச்சினை ஒன்றைத் தவற விடலாம். எப்பொழுதாவது தெரிவு சோதனை ஒன்றை அல்லது உடல்நலப் பரிசோதனை ஒன்றை உங்கள் குழந்தை மேற்கொண்ட பிறகு புதிய பிரச்சினை ஒன்று எழலாம். இதனால்தான் அட்டவணைப்படுத்தப்பட்டுள்ள அனைத்து சோதனைகளுக்கும் செல்வதும், வெவ்வேறு வயதுகளில் நிரப்ப வேண்டிய கேள்விகளைப் பூர்த்தி செய்வதும் இன்றியமையாததாகும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றம் குறித்து உங்களுக்கிருக்கும் கவலைகள் எவ்வளவுதான் சிறியதாக இருந்தாலும், அவற்றினை உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யிடமோ வெளிப்படுத்துங்கள்.

# புதிதாய்ப் பிறந்துள்ள குழந்தைக்கான இரத்தப் பரிசோதனை

குழந்தை பிறந்து 48-லிருந்து 72 மணி நேரத்திற்குள் செய்யப்படும் இரத்தப் பரிசோதனையின் மூலம் ஆரோக்கியமாகத் தோன்றும் குழந்தைக்கு உள்ள சில அபூர்வமான கோளாறுகள் கண்டறியப்படலாம். நோய் நிலையை முன்னதாகவே கண்டறிவதென்பது குழந்தை நோயுறும் முன்னரே சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படலாம் என்பதைக் குறிக்கும். 'Phenylketonuria', மரபு வழியாய் வரும் 'hypothyroidism' மற்றும் 'cystic fibrosis', 'galactosaemia' எனும் நோய்களும், மற்றும் புரதம் மற்றும் கொழுப்பு ஆகியன உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சத்தாக மாற்றப்படும் முறையில் ஏற்படும் அபூர்வமான கோளாறுகளையும் கண்டறிய இச் சோதனை முயலும். குழந்தையின் இரத்தத்தைச் சோதிப்பது மூலமாக 30-க்கும் மேற்பட்ட வெவ்வேறு பிறவிக்கூறான (congenital) கோளாறுகள் இப்போது கண்டுபிடிக்கப்படலாம். இக் கோளாறுகள் அனைத்தும் மிக அரிதானவை, மற்றும் பெரும்பான்மைத் தருணங்களில் சோதனை முடிவுகள் சாதாரணமானதாகவே இருக்கும். ஒவ்வொரு குழந்தையின் இரத்த மாதிரி (blood sample) பெற்றுக்கொள்ளப்படுவது மருத்துவமனையினால் உறுதி செய்யப்படுகிறது. சோதனை முடிவுகளில் கவலைக்குறிய விடயங்கள் ஏதுமிருப்பின், பெற்றோர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளப்படும்.

# செவித் திறன் (Hearing)

தமது முதல் வார்த்தையைப் பேசும் போது, குழந்தைகள் தம்மைச் சூழ்ந்துள்ள மொழியினை கிட்டத்தட்ட ஒரு ஆண்டு காலமாக செவிமடுத்து வந்திருக்கின்றனர். பிறக்கும் 1000 குழந்தைகளில் ஒரு குழந்தைக்குக் கணிசமான அளவில் 'காது கேட்கும் திறன் இழப்பு' (hearing loss) இருக்கும். 'நி.ச.வே மாநிலம் தழுவிய குழந்தைகளுக்கான தெரிவு சோதனை- செவித்திறன்' (NSW Statewide Infant Screening – Hearing (SWISH)) எனும் திட்டமானது பிறப்பிலேயே குறிப்பிடத்தக்க அளவில் காது கேட்கும் திறன் இழப்புடன் பிறக்கும் குழந்தைகளை அடையாளம் கண்டு, கூடிய விரைவில் அவர்களைத் தகுந்த சேவைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்துவதைக் குறிக்கோளாய்க் கொண்டுள்ளது. குழந்தை பிறந்த பிறகு கூடிய விரைவில் இச் செவித் திறன் தெரிவு சோதனை அளிக்கப்படும், மற்றும் இதன் முடிவுகள் இப் புத்தகத்தில் பதிக்கப்படும். இச் சோதனையானது பிறக்கும் போது குழந்தைக்கு உள்ள காது கேட்கும் திறனை மட்டுமே சோதிக்கும். காலப் போக்கில் காது கேட்கும் திறன் எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக இல்லாமலிருக்கலாம். இச்சோதனையினால் கண்டுபிடிக்க இயலாத வகையில், பிறப்பிற்குப் பிறகும், குழந்தைப்பருவத்தின் மற்ற வேளைகளிலும் சில குழந்தைகளுக்கு காது கேட்கும் திறனில் இழப்பு ஏற்படலாம். உங்கள் குழந்தையின் பேச்சு மற்றும் மொழி வளர்ச்சியினையும், ஒலிகள் எழுப்பப்படும் போது அவர்களது எதிர்ச்செயல் என்ன என்பதையும் கண்காணித்து வருவது முக்கியமாகும். காலப் போக்கில் உங்கள் குழந்தையின் செவித்திறனில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றனவா என கவனிக்கும் பொருட்டு தயவு செய்து இப் புத்தகத்திலுள்ள 'சரிபார்ப்பு அட்டவணைக' (checklists) ளைத் தொடர்ந்து பார்த்து வாருங்கள். உங்கள் குழந்தையின் செவித்திறன் குறித்தோ அல்லது எதிர்காலத்தில் அவர்களது பேச்சு மற்றும் மொழி வளர்ச்சி எப்படியிருக்கும் என்பது குறித்தோ நீங்கள் கவலைப்பட்டால் உங்கள் குழந்தையை உங்களது மருத்துவரிடமோ அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யிடமோ அழைத்துச் செல்லுங்கள். மேலதிகமான ஒரு மதிப்பீட்டிற்கான பரிந்துரைக்காக உங்களது மருத்துவரோ அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யோ ஏற்பாடு செய்யக்கூடும்.

# பார்வை

நேராக இல்லாத கண்கள் (turned eyes) மற்றும் குறைந்த அளவிலான பார்வை ஆகியன உள்ளடங்க கண்களில் ஏதும் பிரச்சினைகள் உள்ளனவா என அறிய இப் பரிசோதனைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. குறிப்பாகக் குழந்தை பிறக்கும் போது மருத்துவரோ அல்லது தாதியோ உங்கள் குழந்தையின் கண்களைப் பரிசோதிப்பார். ஒவ்வொரு வயதிலும் மேற்கொள்ளப்படும் மீள்பார்வையின் போது பெற்றோருக்கென உள்ள கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பதன் மூலம் நீங்கள் உதவலாம். காலம் செல்லச் செல்ல பார்வை எப்போதும் ஒரே மாதிரியானதாக இல்லாமலிருக்கலாம். உங்கள் குழந்தைகளின் செவித்திறனைக் கவனித்து வருவது போலவே அவர்களது பார்வை வளர்ச்சியையும் கண்காணித்து வருவது இன்றியமையாததாகும். காலப் போக்கில் உங்களது குழந்தையின் பார்வைத் திறனில் மாற்றங்கள் ஏதும் ஏற்பட்டுள்ளனவா எனக் கவனிக்கும் பொருட்டு இப் புத்தகத்தில் உள்ள நீங்கள் சரிபார்க்க வேண்டிய விடயங்களின் அட்டவணைகளைப் பார்த்து வாருங்கள். உங்கள் குழந்தையின் வருங்காலப் பார்வைத் திறன் வளர்ச்சி குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால் தயை செய்து உங்கள் குழந்தையை உங்களது மருத்துவரிடமோ அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யிடமோ அழைத்துச் செல்லுங்கள். உங்களது மருத்துவரோ அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யோ வேறு ஒரு மருத்துவரைப் பார்ப்பதற்கான பரிந்துரைக்கு ஏற்பாடு செய்யலாம். உங்களது பிள்ளை பாடசாலைப் படிப்பைத் தொடங்கும் முன்பாக அவர்களுக்கு 4-5 வயதாகும் போது அவர்களது பார்வையை சோதனை செய்வதற்கு அவர்களை அழைத்துச் செல்வது முக்கியம்.

## குழந்தையின் உயரம், எடை மற்றும் தலையின் சுற்றளவு

இந்த அளவுகள் உங்கள் குழந்தை எவ்வாறு வளர்ந்து வருகின்றது என்பதைக் காட்டும். ஒவ்வொரு வயதுக்கான மீள்பார்வைப் பகுதியிலும், 'வளர்ச்சி விளக்கப்படங்க' (Growth Charts) ளிலும் நீங்களும், உங்களது மருத்துவர் அல்லது தாதியும் உங்கள் குழந்தையின் அளவு விவரங்களைக் இந்தப் புத்தகத்தில் குறித்து வைக்க வேண்டும். தனித்த ஒரு அளவு மட்டும் முக்கியமானதல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், வளர்ச்சியின் போக்கு மற்றும் மாற்றங்களை அறிவதற்காகக் காலப் போக்கில் மாறும் அளவுகளை நீங்கள் குறித்து வைக்க வேண்டும்.

## மரபுவழிப்பட்ட இதய நோய் (Congenital heart disease (CHD))

உங்கள் குழந்தைக்கு இதயப் பிரச்சினைகள் ஏதும் உள்ளனவா என அறிய இச் சோதனைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உங்கள் குழந்தையின் நாடித் துடிப்பு எப்படி இருக்கிறது என்று மருத்துவர் பார்ப்பார், குழந்தையின் நிறம் மற்றும் மூச்சு ஆகியவற்றைச் சோதிப்பார், மற்றும் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பைக் கவனித்துக் கேட்பார். எந்த சோதனையிலும் உள்ளது போல, இச் சோதிப்பின் மூலம் சில குழந்தைகளுக்குள்ள இதயப் பிரச்சினைகள் அடையாளம் காணப்படாமல் போகலாம் என்பதை ஞாபகம் கொள்ளுங்கள். உங்களது குழந்தையின் உடல்நலம் மற்றும் வளர்ச்சி குறித்த உங்களது கவலை எவ்வளவுதான் சிறியதாக இருந்தாலும், உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யிடமோ இது குறித்துத் தெரிவியுங்கள்.

## விதைகள் (Testes)

உங்கள் மகனின் விதைகள் (testes) சரியாக இறங்கி 'விதைப் பை' (scrotum) க்குள் வந்துள்ளனவா என்று அறிய இச் சோதனை செய்யப்படுகிறது. உங்கள் மருத்துவராலோ அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யாலோ விதைகள் (testes) சோதிக்கப்பட வேண்டும்.

## வளர்ச்சியைக் காட்டும் சோதனைகள் (Development checks)

உங்கள் குழந்தையின் மொழி, உடலியக்கம் மற்றும் மற்றவருடன் தொடர்பு கொள்ளும் சமூகத் திறன்கள் ஆகியவை எவ்வாறு வளர்ந்து வருகின்றன என்று இச் சோதனைகள் கவனித்து வரும். பிரச்சினைகளை முன்கூட்டியே அடையாளம் கண்டு கூடிய சீக்கிரம் அவற்றிற்கான சிகிச்சையை அளிக்க வேண்டும் என்பதே இச் சோதனைகளின் நோக்கமாகும். உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி நீங்கள் உன்னிப்பாய்ப் பார்த்து தெரிந்து வைத்திருக்கும் விடயங்கள் முக்கியமானவை. உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலப் பரிசோதனைக்குச் செல்லும் முன்பாக, குழந்தையின் ஒவ்வொரு வயதுக்கான மீள்பார்வைப் பகுதியிலும் பெற்றோருக்கெனவுள்ள கேள்விகளுக்கு நீங்கள் விடையளிக்க வேண்டும். இதில் உங்களுக்குக் கவலைகள் ஏதும் இருந்தால், உங்களது விடைகள் குறித்து உங்களது மருத்துவரிடமோ அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யிடமோ கலந்தாலோசியுங்கள்.

## பற்கள்

பொதுவான உடல்நலத்திற்கும், மொழி வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியமான பற்கள் முக்கியம். பெரும்பாலான பல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் தடுக்கப்படலாம். பல் நோய் ஏற்படும் ஆபத்திலுள்ள குழந்தைகளை முன்னதாகவே அடையாளம் காண்பதாலும், பல் நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதாலும் பெருமளவில் பற்கள் கெட்டுப் போவதையும், முழு மயக்க மருந்தின் கீழ் மருத்துவமனைகளில் மேற்கொள்ளப்படும் செலவு மிக்க பல் வைத்தியத்தையும் தடுக்கலாம். பற்கள் சம்பந்தமாக இப் புத்தகத்திலுள்ள கேள்விகளுக்கு விடையளிப்பதன் மூலமாகவும், பற்களைப் பாதுகாப்பது குறித்து பகுதி - 4-ல் காணப்படும் தகவல்களைப் படித்துப் பார்ப்பதன் மூலமும் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகளை நீங்கள் அடையாளம் காண உதவலாம், மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் பற்களை எப்படி சரியான முறையில் பராமரிப்பது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

## மரபு வழிப்பட்ட இடுப்பெலும்பு நகர்வு (Congenital dislocation of the hips (CDH))

உங்கள் குழந்தையின் இடுப்புப் பகுதிகளைச் சோதிப்பதற்கென இச் சோதனை பயன்படுத்தப்படுகிறது. உங்கள் குழந்தையின் இடுப்புப் பகுதி வளரும் விதமானது எவ்வளவு நன்றாக குழந்தையால் நிற்கவும், நடக்கவும் இயலும் என்பதைப் பாதிக்கும். பொதுவாக இச்சோதனை பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கானதாகும்.