

வீட்டில் உங்கள் புதிய குழந்தையைக் கவனித்தல்

பின்வரும் கட்டுரை நி தெ வே (NSW) உடல்நலத் திணைக்களத்தால் பிரசுரிக்கப்பட்டது.

உங்கள் புதிய குழந்தையை வீட்டுக்கு கொண்டுவருதல் ஒரு உணர்ச்சியூட்டும் செயலாக இருக்கக்கூடும். ஆனால் இது சுறுசுறுபானதும் உரிமை கோரும் செயலும் கூட. சில வேளைகளில் கடுமையான மனச்சுமை ஏற்படுவது வழக்கம்.

பின்வரும் குறிப்புகள் உதவி செய்யும்:

- எல்லாப் பெற்றோருக்கும் வீசேடமாக அவர்கள் தனிப் பெற்றோராய் இருந்தால் அல்லது உறவினர் அருகில் இல்லாமல் இருந்தால் அவர்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்படும். உதவி கேட்பதற்கு அஞ்சவேண்டாம். நீங்கள் உங்களது குழந்தை மற்றும் குடும்ப உடல்நல மையத்தை அல்லது இந்த தகவல் அட்டையின் இறுதியில் உள்ள பட்டியலில் ஏதாவது ஒன்றைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
- ஒரு புதிய தாய்மார் குழுவொன்றிற்கு சமூகமளித்தல் அத்தோடு/அல்லது உங்களது குழந்தை மற்றும் குடும்ப உடல்நல மையத்திற்கு சமூகமளித்தல் வேறு புதிய பெற்றோரைச் சந்தித்து எண்ணங்களையும் யோசனைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளும் ஒரு நல்ல வழி.
- உங்களது கணவருக்கு, குழந்தைக்கு எப்படி ஸ்நானம் செய்வது, மற்றும் எப்படி உடைகள் மாற்றுவது என்பதைக் கற்பியுங்கள். இது எல்லோருக்கும் நல்லது. இது உங்களுக்கு ஒரு இடைவேளையை ஏற்படுத்துவதுடன் குழந்தைக்கு இரு பெற்றோரின் அன்பையும் வீருத்தி செய்கிறது. உங்களது கணவர் உங்களைவிட வித்தியாசமான வகையில் செயல்படுவதில் பிரச்சனை இல்லை.
- எவ்வளவு குறைவாக செயல்பட இயலுமோ அவ்வளவு குறைவாகச் செயல்படுங்கள். வீட்டு வேலைகளை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் (குழந்தையையும் உங்களையும் பார்த்துக்கொள்ளத் தகவல் முக்கியம்). ஒரு 'வரவேற்கும்' கொடையாக குடும்பமும் நண்பர்களும் அநேகமாக வீட்டு வேலைகளிலும், சமையலிலும் உதவி செய்வார்கள்.
- சக்தியைச் சேமிக்க உட்கார்ந்து கொண்டு வேலை செய்யுங்கள், உதாரணமாக அணையாடைகள் மாற்றாதல் அல்லது துணிகள் மாற்றாதல்.
- நீங்கள் எதிர்பார்த்தது போல் தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் இலகுவாக இல்லாவிட்டால் கவலைப்பட வேண்டாம் – இது நாட்செல்ல இலகுவாக இருக்கும். உங்களது குழந்தை மற்றும் குடும்ப உடல்நல தாதி உதவி செய்ய முடியும். அநேகமான பெண்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதில் வெற்றியடைகிறார்கள். தாய்ப்பாலூட்டுவது தான் உங்களது குழந்தைக்கு சிறந்தது.

குழந்தையின் தொப்புள்கொடி

குழந்தையின் தொப்புள்கொடி ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு வாரத்திற்குள் தொப்புளில்லிருந்து விழும். அதுமட்டும் ஒவ்வொரு நாளும் அதன் தண்டிற்குடாக குழந்தையின் ஸ்நானத்திற்குப் பின் ஒரு சுத்தமான பஞ்சினால் சுத்தம் செய்யவும். கிரீம் மற்றும் பொடிகள் கொடியின் மேல் உபயோகிக்க வேண்டாம். குழந்தையின் அணையாடைகள் கொடியை மூடாதவண்ணம் கீழே மடித்து விடவும். இது கொடியை ஈரமற்று இருக்க உதவி செய்யும்.

கர்ப்பான்கள்

அணையாடைக் கர்ப்பான்கள் குழந்தையின் பிருஸ்டத்தை செந்நிறமாக்கி வலியுண்டாக்கும். இதைத் தவிர்ப்பதற்கு உதவி செய்ய:

- அணையாடைகளை அடிக்கடி மாற்றவும்

BHC7050 Caring for your new baby at home – Tamil

- துணியால் செய்யப்பட்ட அணையாடைகளை துவைத்து மற்றும் அலசி நன்றாகக் கழுவவும்
- ஓவ்வொரு நாளும் சில நேரத்திற்கு அணையாடை அணிவிக்காமல் விடவும்
- குழந்தையின் பிருஸ்டத்தை தண்ணீரில் மட்டும் கழுவவும் அல்லது நறுமணத் தைலம் அல்லது அல்ககோல் இல்லாத குழந்தை துடைப்பினால் கழுவவும்

அணையாடை கர்ப்பான்களுக்கு சிறந்த மருத்துவம் துத்தநாகம் மற்றும் ஆமணக்கம் எண்ணை கிரீம். கர்ப்பான்கள் குணமாகக் காலம் சென்றால் உங்களது குடும்ப உடல்நல தாதி அல்லது வைத்தியரிடம் கூறுங்கள்.

முகத்தில் கர்ப்பான்கள்

இது சாதாரணமாக நாலு வார வயது மட்டில்லுள்ள குழந்தைகளைப் பாதிக்கிறது. இது உடலையும் பாதிக்கலாம். இது சில வாரங்களின் பின் மறையக் கூடும். நீங்கள் கவலைப்பட்டால் உங்களது குழந்தை மற்றும் குடும்ப உடல்நல தாதியைக் கேளுங்கள்.

குழந்தையின் கழிமலம்

தாய்ப்பால் ஊட்டப்படும் குழந்தைகளின் கழிமலம் சாதாரணமாக பச்சை நிறம் கலந்த மஞ்சள் நிறமுடையது. சூத்திர உணவு ஊட்டப்படும் குழந்தைகளின் கழிமலம் கூடிய மஞ்சள் நிறத்தையுடையதும் வடிவம் உடையதாகவும் இருக்கும். உங்களது வைத்தியரைச் சந்தியுங்கள் உங்களது குழந்தையின் கழிமலம்:

- தண்ணீர்மயமாக இருந்தால்
- துர்நாற்றம் வீசுவதாக இருந்தால்
- அவற்றில் இரத்தம் இருந்தால்

எப்போது நீங்கள் வைத்தியரைப் பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் குழந்தையையீட்டு நீங்கள் கவலையடைந்தால் அநேகமாக உங்களது குழந்தை மற்றும் உடல்நலத் தாதி உதவி செய்ய முடியும். வைத்தியரைச் சந்தியுங்கள் உங்களது குழந்தைக்கு:

- காய்ச்சல் இருந்தால். ஒரு 37.5 பாகை சீ க்கு கூடிய வெப்பம் (கைக்கு அடியில் பாகைமானி வைத்துப் பார்த்தல்) இருந்தால் குழந்தைக்கு காய்ச்சல் இருக்கிறது என்று அர்த்தம். சில காய்ச்சல் உள்ள குழந்தைகள் அதைப்பு ஏற்பட்டும் குழப்பமடைந்தும் காணப்படுவர். வேறு சில குழந்தைகள் வெளிறிக் காணப்படுவர்
- தொப்புளைச் சுற்றி சிவந்திருந்தால்
- சுகயீனமாகக் காணப்பட்டால்
- பசி ஏற்படுதல் மிகக் குறைந்திருந்தால்

இரைமீட்டல்

ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு ஊட்டலின் பின் சிறிதளவு பால் வெளிவந்தால் இரைமீட்டல் ஏற்படுகிறது. இது இளம் குழந்தைகளுக்கு வழக்கமாக ஏற்படும் காரியம் அத்தோடு இது அநேகமாக ஒரு பிரச்சினை இல்லை. குழந்தைகள் பொதுவாக 6 மாதம் முதல் ஒரு வருட வயதையுடைய போது இதிலிருந்து மீள்கிறார்கள். அதிகமான பால் வெளியேறினால் அல்லது குழந்தை நன்றாக வளராவிட்டால் உங்களது வைத்தியரைப் பாருங்கள்.

மேலதிகத் தகவலுக்கு உங்களது குழந்தை மற்றும் குடும்ப உடல்நல மையத்தை தொடர்பு கொள்ளவும், அல்லது

- டிடிசிலியன் தொலைபேசி உதவி லைன் (24 மணித்தியாலங்கள்)

BHC7050 Caring for your new baby at home – Tamil

- கரீட்டேன் கவனிப்பு லைன் (24 மணித்தியாலங்கள்)
- கீட்ஸ்நெட் உதவி லைன் (ஒரு குழந்தை அல்லது பிள்ளை சுகயினமுற்றால் ஆலோசனைக்கு)

ஆங்கிலத்தில் கதைப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைக்கும் சேவை (டிஸ்) ஐ 131 450 இல் அழையுங்கள்.

தொலைபேசி எண்கள் பிரசுரிக்கும் வேளையில் சரியாக இருந்தது ஆனால் தொடர்ந்து சரிபார்க்கப்படமாட்டாது. தொலைபேசிப் புத்தகத்தில் எண்களை நீங்கள் சரி பார்க்க வேண்டும்.

நீங்கள் பின்வருவன உட்பட்ட கூடுதலான உடல்நலத் தகவல்களை உங்கள் மொழியில் பல்கலாச்சார தொடர்பு வலைத்தளம் <http://mhcs.health.nsw.gov.au> இல் காணலாம்:

- ஆரம்பக் குழந்தைப் பருவ மையங்கள் – எப்படி அவர்கள் உதவலாம்?
- குழந்தையை தூங்க வைத்தல்
- திடீர் கைக் குழந்தை மரண ஸிண்டிரோம் (எஸ் ஐ டி எஸ்) – எப்படி அபாயத்தைக் குறைப்பது
- தேகாப்பியாசங்கள் பிரசவத்தின் முன்பும், பின்பும்
- பிரசவத்தின் பின் துன்பமீக்க உணர்ச்சிகள் – ஒரு மறைமுகமான பிரச்சினை
- குழந்தை மற்றும் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டல் தொடர்பான பிரசுரங்களின் பட்டியல்