

## பெற்றோர்களுக்கான தகவல்கள்

குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பங்கள் ஆரோக்கியத்தையும், உடல்நலத்தையும் பெற உதவிபுரிவதில் நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதார மண்டலம் மற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார்கள். விரிவான தகவல்களை [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au) இணையதளத்தில் பார்க்கவும்.

## ஆரம்பக் குழந்தைப் பருவ சுகாதார மையங்கள்

ஆரம்பக் குழந்தைப் பருவ சுகாதார மையங்கள், நியூ சவுத் வேல்ஸில் உள்ள எல்லா புதிய பெற்றோர்களுக்கும் ஒரு இலவச சேவையை வழங்குகிறது. அதில் குழந்தை மற்றும் குடும்பச் சுகாதார செவிலியர் உள்ளனர். அவர்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு சுகாதாரம், வளர்ச்சி மற்றும் உடல்நலம் சம்பந்தப்பட்ட சோதனைகளைச் செய்கிறார்கள். அத்துடன் குழந்தைவளர்ப்பு தொடர்பான அனைத்து அம்சங்களிலும் ஆதரவும், கல்வியும், தகவல்களும் வழங்குகிறார்கள். உங்களுக்கு அருகிலிருக்கும் ஒரு ஆரம்பக் குழந்தைப் பருவ சுகாதார மையத்தைக் கண்டறியப் பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: [www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx)

குழந்தை சுகாதாரத்தில் மற்ற முக்கியமான தொழில்சார் வல்லுநர்கள் உங்கள் பொது மருத்துவர் (GP) அல்லது குடும்ப வைத்தியர் என்பவர் உங்கள் குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறதா அல்லது உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலத்தில் உங்களுக்குக் கவலை ஏதும் உள்ளதா என்பதைப் பார்ப்பதும்.

பொது மருத்துவர் ஒருவர் அடிப்படை சுகாதாரப் பராமரிப்பையும், சிறப்பு மருத்துவர்களுக்கான பரிந்துரைகளையும் வழங்கியபின் தேவைப்பட்டால், உங்கள் குழந்தையின் சுகாதாரப் பராமரிப்பையும் ஒருங்கிணைப்பார்.

குழந்தை மருத்துவர் உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பு சுகாதாரப் பராமரிப்பை வழங்கக்கூடும்.

குழந்தை மருத்துவருடனான சந்திப்பு ஏற்பாட்டுக்குப் பொது மருத்துவரிடமிருந்து ஒரு பரிந்துரைக் கடிதம் தேவைப்படும். உங்கள் குழந்தைக்கான தொடர்ந்த சுகாதாரம் மற்றும் முன்னேற்றம் பற்றிய சோதனைகள் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையைப் பின்வரும் வயதுகளில் சுகாதார சோதனைக்காக, உங்கள் உள்ளூர் ஆரம்பக் குழந்தைப் பருவ சுகாதார மையத்தில் உள்ள குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரச் செவிலியிடமோ அல்லது உங்கள் மருத்துவரிடமோ எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இத்தகைய சுகாதாரச் சோதனைகள் அனைத்தும் மிகவும் முக்கியமானவைகளாகும். ஏனென்றால், அவை உங்கள் குழந்தையின் சுகாதாரம் மற்றும் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும், ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளைக் கண்டுபிடிக்கவும் செவிலிக்கும், மருத்துவருக்கும் உதவுகின்றன. குழந்தையின் சுகாதாரம் அல்லது முன்னேற்றத்தில் உங்களுக்கு கவலைகள் இல்லையென்றாலும், நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை ஒவ்வொரு சுகாதாரச் சோதனைக்கும் கூட்டிக்கொண்டு வர வேண்டும்.

சுகாதாரத் தொழில்சார் வல்லுநர்களால் குழந்தைகள் பின்வரும் வயதுகளில் சோதனை செய்யப்பட வேண்டும்:

- |                      |               |              |
|----------------------|---------------|--------------|
| • பிறந்தவுடன்        | • 6 மாதங்கள்  | • 2 ஆண்டுகள் |
| • 1 முதல் 4 வாரங்கள் | • 12 மாதங்கள் | • 3 ஆண்டுகள் |
| • 6 முதல் 8 வாரங்கள் | • 18 மாதங்கள் | • 4 ஆண்டுகள் |

கால அட்டவணைப்படுத்தப்பட்ட சுகாதாரச் சோதனைகளுக்கிடையில் உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலம், வளர்ச்சி, முன்னேற்றம் அல்லது நடத்தை இவற்றில் உங்களுக்குக் கவலை ஏதும் இருந்ததால், தயவுசெய்து உங்கள் குழந்தையை குழந்தை மற்றும் குடும்பச் செவிலியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ கொண்டு செல்லவும்.

## உங்கள் குழந்தையின் சுகாதாரம் மற்றும் முன்னேற்றத்தின் மதிப்பீடு

உங்கள் குழந்தை பிறந்து 6 மாதத்தில் ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு சுகாதாரச் சோதனையிலும், முன்னேற்ற நிலையில் பெற்றோரின் மதிப்பீடு (PEDS) என்று அழைக்கப்படும் பெற்றோருக்கான கேள்வித்தொகுப்பு ஒன்று வழங்கப்படும்.

ஒவ்வொரு சோதனைக்கும் முன்பாகவும், இந்தக் கேள்விகளுக்கு உங்களால் முடிந்த அளவு மிகச் சரியாகப் பதிலளிக்கவும். ஏனென்றால் உங்கள் குழந்தை கற்றுக்கொள்கின்ற, முன்னேறுகின்ற மற்றும் நடந்துகொள்கின்ற விதத்தைப் பற்றிய கவலைகளைக் கண்டறிய, உங்களுக்கும் மற்றும் மருத்துவர் அல்லது குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார செவிலியர்களுக்கும் அவை உதவ முடியும்.

நீங்களோ உங்கள் குழந்தையைப் பார்க்கும் சுகாதாரத் தொழில்சார் வல்லுநரோ உங்கள் குழந்தையின் சுகாதாரம் மற்றும் முன்னேற்றத்தைப் பற்றி இந்தப் புத்தகத்தில் குறிப்பு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். முன்னேற்றக் குறிப்புப் பகுதி ஒன்று உள்ளது. அதில் விரிவான குறிப்புகள் பதியப்பட்டமுடியும்.

## உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணித்தல்

எல்லாக் குழந்தைகளும் வெவ்வேறு விகிதத்தில் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றம் அடைகின்றனர். உங்கள் குழந்தையின் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிப்பது அவசியமாகும். அப்போதுதான் சாத்தியமுள்ள அக்கறைகள் எவற்றையும் கூடிய விரைவில் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

## உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றம் பல வகையில் கண்காணிக்கப்படுகின்றன:

- உங்களால், உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கையின் காலக்கட்டங்களைச் சரிபார்த்து, இந்தப் புத்தகத்திலுள்ள PEDS கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்தல்
- சுகாதார தொழில்சார் வல்லுநர்களால், தொடர்ந்த கால அட்டவணப்படுத்தப்பட்ட சுகாதாரச் சோதனைகளில் உங்கள் குழந்தையைப் பரிசோதனை செய்தல்
- ஸ்கிரீனிங் சோதனைகள் மூலமாக.

குறிப்பு: ஸ்கிரீனிங் சோதனைகள், சரிபார்த்தல்கள் மற்றும் பரிசோதனைகள் அனைத்தும் 100 விழுக்காடு துல்லியமானவை அல்ல. சில சமயங்களில் ஒரு சுகாதாரச் சோதனையோ அல்லது ஸ்கிரீனிங் சோதனையோ பிரச்சினை ஒன்று உள்ளது என்று தெரிவிக்கலாம், ஆனால் ஒன்றும் இருக்காது. அல்லது இருக்கின்ற ஒரு பிரச்சினையை தவற விட்டுவிடும். சில சமயங்களில் உங்கள் குழந்தை ஒரு ஸ்கிரீனிங் சோதனையோ அல்லது சுகாதாரச் சோதனையோ செய்த பின்னர், ஒரு புதிய பிரச்சினை ஏற்படலாம். அதனால்தான் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்து சுகாதாரச் சோதனைகளையும் செய்து முடித்து, இந்த புத்தகத்திலுள்ள பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பதும் அவசியமாகிறது.

## குழந்தைப் பாதுகாப்பு

பல குழந்தைப் பருவக் காயங்கள் மற்றும் விபத்துக்கள் தவிர்க்கக்கூடியவையாகும். பாதுகாப்புக் குறிப்புகள், தகவல்கள் மற்றும் அதிக குழந்தைப் பாதுகாப்பு வளங்களுக்கு பின்வரும் இணையதளங்களுக்குச் செல்லவும்: [www.kidsafensw.org](http://www.kidsafensw.org) மற்றும் [www.health.nsw.gov.au/childsafety](http://www.health.nsw.gov.au/childsafety).

கார்பாதுகாப்பு எல்லா வயதுடைய குழந்தைகளுக்கும் அவசியமாகும். காரில் பயணம் செய்யும்போது, பிறந்த மழலை முதல் ஏழு வயது வரையிலான அனைத்து குழந்தைகளும் சரியான குழந்தை இருக்கையை அவர்களது வயது மற்றும் அளவுக்கு ஏற்றவகையில் பயன்படுத்த வேண்டும். மேலதிக விவரங்களுக்கு பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்: [www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children](http://www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children).

சில முக்கியமான பாதுகாப்பு அக்கறைகள் பின்வருமாறு:

### மழலையர்க்கு

- உடைமாற்றும் மேசை, மேடை அல்லது படுக்கையிலிருந்து உருண்டு விழுதல்.
- சிறு பொருட்களினால் மூச்சடைப்பு ஏற்படுதல்.
- குழந்தையின் மீது சிந்திவிட்ட சூடான பானத்தினால் புண் ஏற்படுதல்.
- நச்சுப்பொருளை அல்லது அளவுக்கு அதிகமான மருந்துப்பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்
- பராமரிப்பாளரின் கைகளிலிருந்து தவறி கீழே விழுதல்.

### 3 முதல் 5 வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு

- சைக்கிள், ஸ்கூட்டர், விளையாட்டு மைதான உபகரணங்களிலிருந்தோ அல்லது வீட்டிற்குள்ளேயோ கீழே விழுதல்.
- நாய்க்கடிக்கல்.
- சூடான பொருட்களினால் காயங்கள்.
- சன்னல்களிலிருந்தும், பால்கனியிலிருந்தும் வெளியே விழுதல்.
- வாகனம் வெளிச்செல்லும் வழியில் வாகனங்களினால் அடிபடுதல்.
- குளிக்கும் தொட்டிகள், வேலியிடப்படாத நீச்சல் குளங்கள் மற்றும் ஸ்பா போன்றவைகளில் மூழ்குதல்.

### 12 மாதங்களிலிருந்து 3 வயது

#### வரையுள்ள நடைபயிலும்

#### பிள்ளைகளுக்கு

- பொருத்தமில்லாத உணவுகளாலும், சிறு பொருட்களாலும் மூச்சடைப்பு ஏற்படுதல்.
- உயரமான நாற்காலி, கடைத் தள்ளுவண்டி அல்லது குழந்தைகள் தள்ளுவண்டி போன்றவற்றிலிருந்து கீழே விழுதல் அல்லது படிக்கட்டிலிலிருந்து விழுதல்.
- குழந்தை குளியல் தொட்டியிலுள்ள சுடுநீர்க் குழாயைத் திறந்து விடுவதினாலோ அல்லது அடுப்பிலிருந்து எண்ணெய்ச்சட்டியை கீழே இழுத்துப்போடுவதாலோ சூட்டுப்புண் ஏற்படுதல்.
- எட்டாத இடத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள நச்சுப்பொருட்கள், மருந்துகள் மற்றும் வீட்டில் துவைப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனப் பொருட்கள் போன்றவற்றை உட்கொள்ளுதல்
- சூடேற்றிகள் மற்றும் நெருப்புகளால் சூடுபடுதல்.
- வாகனம் வெளிச்செல்லும் வழியில் வாகனங்களினால் அடிபடுதல்.
- குளிக்கும் தொட்டிகள், வேலியிடப்படாத நீச்சல் குளங்கள் மற்றும் ஸ்பா போன்றவைகளில் மூழ்குதல்.
- மரச்சாமான்களிலிருந்து குதித்தல் மற்றும் கூர்மையான பொருட்களில் அடிபடுதல்
- மைதான உபகரணங்களிலிருந்து கீழே விழுதல்.
- பார்க்காமல் சாலையின் குறுக்கே ஓடுதல்
- சன்னல்களிலிருந்தும், பால்கனியிலிருந்தும் வெளியே விழுதல்.

## குடும்ப சுகாதார வரலாறு மற்றும் அபாயக் காரணிகள்

உங்கள் குழந்தையின் நெருங்கிய உறவினர்கள் யாராவது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து செவிடாகவோ அல்லது கேட்பதில் பிரச்சினையோ இருந்திருக்கிறதா?

ஆம்

இல்லை

குடும்பத்தில் யாருக்காவது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து பார்வைப் பிரச்சினை இருந்திருக்கிறதா?

உங்கள் குழந்தையின் நெருங்கிய உறவினர்கள் யாராவது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து ஒரு கண்ணோ அல்லது இரு கண்களோ குருடாக இருந்திருக்கிறதா?

கருவுற்றிருக்கும் சமயத்தில், உங்கள் குழந்தையின் தாய்க்கு தட்டம்மை, சைடோமெகலோவைரஸ், டோக்ஸோபிளாஸ்மாஸிஸ், படர்தாமரை அல்லது வேறெந்தக் காய்ச்சல் அல்லது கர்ப்பான் ஏதும் இருந்ததா?

பிறந்த சமயத்தில் உங்கள் குழந்தையின் எடை 1500 கிராமுக்கும் குறைவாக இருந்ததா, இரண்டு நாட்களுக்கு மேல் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் இருந்ததா அல்லது 48 மணி நேரம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டு ஆக்ஸிஜன் தேவைப்பட்டதா?

உங்கள் குழந்தை ஏதாவது உடல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளுடன் பிறந்ததா?

## உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியை அளவிடுதலும், கண்காணித்தலும்

உங்கள் குழந்தையின் உயரம், எடை மற்றும் தலைச் சுற்றளவை அளப்பதன் மூலம், உங்கள் குழந்தை எவ்வாறு வளர்கிறது என்பது தெரியும். உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலி ஒவ்வொரு சுகாதாரப் பரிசோதனை சமயத்திலும் உங்கள் குழந்தையின் அளவுகளைப் பதிவுசெய்து, இந்தப் பகுதியிலுள்ள வளர்ச்சி அட்டவணையில் நிரப்புவார்

ஒவ்வொரு குழந்தையும் வெவ்வேறு விகிதாச்சாரத்தில் வளர்ச்சியும், முன்னேற்றமும் அடையும். ஒரு அளவு போதுமென்ற போதிலும், உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியை மதிப்பீடு செய்வதற்கு வெவ்வேறு சமயங்களில் நிறைய அளவுகள் பதிவுசெய்து வளர்ச்சியின் போக்கைப் பார்ப்பது அவசியமாகும்

வளர்ச்சி அட்டவணை எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்பதைப் பற்றி அதிகத் தகவல்களை அறிய விரும்பினால், தயவுசெய்து [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en) மற்றும் [www.cdc.gov/growthcharts](http://www.cdc.gov/growthcharts) என்ற இணைய தளங்களுக்குச் செல்லவும்.

எந்த இரண்டு குழந்தைகளும் ஒரேமாதிரி இருப்பதில்லை. ஆனால் குழந்தைகளின் எடைக்கு சில அடிப்படை வழிகாட்டிகள் உண்டு. ஒரு நபர் குறைந்த எடையுள்ளவரா, சாதாரண எடையுள்ளவரா அல்லது அதிக எடையுள்ளவரா என்பதை மதிப்பீடு செய்ய உடல் எடை குறியீட்டெண் (Body mass index - BMI) பயன்படுத்தப்படுகிறது. 2 வயதிலிருந்து குழந்தைகளின் எடையை மதிப்பீடு செய்ய, 'வயதுக்கான BMI அட்டவணைகள்' (BMI-for-age charts) தேசிய சுகாதார மற்றும் மருத்துவ ஆராய்ச்சி மன்றத்தினால் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகளின் உடல்கள் தொடர்ந்து வளர்ச்சி அடைகிறது, முன்னேற்றம் காண்கிறது என்ற உண்மையை இத்தகைய அட்டவணைகள் அடையாளம் கண்டுகொண்டுள்ளன. நீங்கள் இணைய BMI கணிப்பானை பின்வரும் இணையதளத்தில் காணலாம்: [www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx](http://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx).

குழந்தைகளின் உடம்பு வளர்ச்சி அடைந்து, முன்னேற்றம் காணும்போது, ஆரோக்கியமான எடையில் இருப்பது அவசியமாகும். உங்கள் குழந்தை சக்தியை (உணவு மற்றும் பானத்தின் மூலம்) எடுத்துக்கொள்வதையும், சக்தியை (வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் உடல் செயல்பாட்டின் மூலம்) பயன்படுத்துவதையும் சமனப்படுத்துவதில் ஆரோக்கிய எடை பொதுவாக பராமரிக்கப்படுகிறது

வாழ்க்கையின் ஆரம்ப காலத்தில், ஆரோக்கிய உணவும், உடற்பயிற்சிப் பழக்க வழக்கங்களும் உடல் பருமன், நீரழிவு வகை-2, சிலவகை புற்றுநோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்க உதவிட முடியும்.

உங்கள் குழந்தையின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களிலோ அல்லது அவர்களின் எடையைப் பற்றியோ உங்களுக்குக் கவலைகள் இருந்தால், உங்கள் உள்நூர் குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார செவிலியையோ அல்லது உங்கள் மருத்துவரையோ பார்க்கவும்.

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தை எவ்வாறு ஆதரவு தருவது என்பதைப் பற்றிய தகவல்கள் அடங்கிய இணையதளம் மற்றும் இணைய ஆதாரங்களுக்கு 2.2 பக்கத்துக்குச் செல்லவும்.

## விசாரணை பற்றிய பெற்றோருக்கான கேள்விகள்

உங்கள் குழந்தை பிறந்தவுடன் கூடிய விரைவில் பின்வரும் கேள்விகளுக்குத் தயவுசெய்து பொருத்தமான சதுரங்களில் குறியிட்டுப் பதிலளிக்கவும்

	ஆம்	இல்லை
3.2 பக்கத்திலுள்ள சுகாதார அபாயக் காரணி பற்றிய கேள்விகளுக்கு நீங்கள் பதிலளித்து விட்டீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை பிறந்தபோது மூச்சு விடுவதில் பெரும் பிரச்சினைகள் இருந்தனவா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்கு மூளைக்காய்ச்சல் இருந்ததா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமாலை இருந்து, இரத்தப் பரிமாற்றம் தேவைப்பட்டதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
பிறந்த சமயத்தில் உங்கள் குழந்தையின் எடை 1500 கிராமுக்கும் குறைவாக இருந்ததா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை பிறந்து 5 நாட்களுக்கு மேல் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் இருந்ததா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
அசாதாரணமான வடிவமுள்ள முகம் அல்லது தோல் குறிகள் போன்ற வழக்கத்திற்கு மாறான எதையும் உங்கள் குழந்தையின் தலை அல்லது கழுத்தில் கவனித்திருக்கிறீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்கு மனநலிவு நோய் (டவுன் சின்ட்ரோம்) (Trisomy 21) அல்லது காது கேளாமையுடன் சம்பந்தப்பட்ட வேறு நிலைமை உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

இதிலுள்ள எந்தவொரு கேள்விக்கும் ஆம் என்ற பதில் சொல்லியிருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார செவிலியிடம் கூறவும்.

பலன

சாதாரணம்  பரிந்துரைத்தல்

## நான் 2 வாரக் குழந்தை

### நான் செய்யக்கூடிய சில காரியங்கள்

- பலத்த சத்தத்தைக் கேட்டு திடுக்கிடுதல்
- முகங்களில் கவனம் செலுத்தத் தொடங்குதல்
- எனது கைகளில் வைக்கும்போது உங்கள் விரல்களைப் பற்றிக்கொள்ளுதல்

### என்னுடன் நேரத்தைச் செலவழிக்க சில யோசனைகள்

- நான் விழித்திருக்கும்போது என்னுடன் பேசுங்கள்
- நான் செய்வதை அப்படியே திருப்பிச் செய்வதன் மூலம் என்னுடைய ஓலிகளுக்கும், உணர்வு வெளிப்பாடுகளுக்கும் பதிலளியுங்கள்
- என்னை அரவணைத்துக் கொள்ளுங்கள்

### பின்வரும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து எனது குழந்தை மற்றும் குடும்பச் சுகாதார செவிலி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

- பலத்த சத்தங்களுக்கு எந்தவித உணர்ச்சியும் காட்டாத போது
- சரியாக உணவு எடுத்துக் கொள்ளாத போது

---

அன்பு செய், பேசு, பாடு, வாசி, விளையாடு என்பது நியூ சவுத் வேல்ஸ் குடும்பத்தின் ஆதார வளம். அது உங்கள் குழந்தையின் சமூக, உணர்வுபூர்வ மற்றும் அறிவுபூர்வ வளர்ச்சியைப் பற்றியும், உங்கள் குழந்தையை வளர்ப்பதில் எவ்வாறு உதவுவது என்பது பற்றியும் கூடுதல் தகவல்களை வழங்குகிறது: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## 1 முதல் 4 வாரத்துக்கான வருகை

குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார செவிலியுடனான உங்கள் முதல் சந்திப்பு குடும்ப வீட்டில் நடக்கும். இது பெற்றோர்/கள் மற்றும் செவிலி ஒருவரை ஒருவர் அறிந்து கொள்வதற்கும், கவலைகளைப் பற்றி பேசிக் கொள்வதற்கும் ஒரு நல்ல நேரமாகும்.

கலந்துரையாடலுக்குரிய தலைப்புகளில் பின்வருபவை அடங்கக்கூடும்:

### சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவது உட்பட உணவு ஊட்டுவது
- பாதுகாப்பான தூக்கம் மற்றும் குழந்தை உடனடிச் சாவு நோய்க்குறியத்தைத் (SIDS) தடுத்தல்
- நோய்த்தடுப்பு மருந்துகள்
- பாதுகாப்பு
- வளர்ச்சி

### முன்னேற்றம்

- அழுகை
- உங்கள் குழந்தையை ஆறுதல்படுத்துதல்
- உங்கள் குழந்தையிடம் பேசுதல் - தகவல் தொடர்பு, மொழி மற்றும் விளையாட்டு

### குடும்பம்

- 'சொந்த சுகாதாரப் பதிவேட்டைப்' பயன்படுத்துதல்
- குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரச் செவிலி, பொது மருத்துவர் மற்றும் பிற சுகாதார தொழில்சார் வல்லுனர்களின் பங்கு
- பெற்றோர்களின் உணர்வுபூர்வமான சுகாதாரம்
- தாயின் பொதுச் சுகாதாரம் - உணவு, ஓய்வு, மார்பகப் பராமரிப்பு, உடற்பயிற்சி, வாய் சுகாதாரம்
- பெற்றோர் குழுக்கள் மற்றும் ஆதரவு வலையமைப்புகள்
- புகைபிடித்தல்
- வேலை/குழந்தை பராமரிப்பு

## இன்னும் புகைபிடிக்கிறீர்களா?

புகைபிடிப்பதால் உங்கள் குழந்தை உடனடி மழலைச் சாவு நோய்க்குறியத்துக்கு (SIDS) ஆளாகும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. புகைபிடித்தலை நிறுத்தும் இணைப்புக்கு **13 QUIT** (13 7848) அழைக்கவும் அல்லது [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/) என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.



## பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள்

**1 முதல் 4 வாரத்துக்கான சுகாதாரப் பரிசோதனைக்காக, உங்கள் செவிலி உங்களிடத்துக்கு வருகை தருவதற்கு முன்போ அல்லது நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் செல்வதற்கு முன்போ இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்.**

	ஆம்	இல்லை
3.2 பக்கத்திலுள்ள சுகாதார அபாயக் காரணி கேள்விகளை நீங்கள் எழுதி முடித்து விட்டீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை வேறு யாருக்காவது உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் பார்வைத் திறனைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை விட்டிலோ அல்லது காரிலோ புகைபிடித்தலின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகியிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை தூங்குவதற்காக அதன் முதுகுப்பக்கமாக படுக்க வைக்கப்பட்டுள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>உணவுட்டுதல்</b>		
நேற்று இந்நேரத்திலிருந்து, உங்கள் குழந்தை தாய்ப்பால் அருந்தியதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நேற்று இந்நேரத்திலிருந்து, உங்கள் குழந்தை பின்வரும் எதையாவது எடுத்துக் கொண்டதா?		
அ) வைட்டமின் அல்லது தாதுப் பொருட்கள் இணைப்புகள் அல்லது மருந்துகள் (தேவைப்பட்டால்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ஆ) சாதாரண தண்ணீர் அல்லது இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட / வாசனையூட்டப்பட்ட தண்ணீர் அல்லது பழச்சாறு அல்லது தேநீர் / வடிநீர்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
இ) மழலை பால் பவுடர் அல்லது மற்ற பால் (எடுத்துக்காட்டு: பசுவின் பால், சோயா பால், ஆவியாக்கப்பட்ட பால், கெட்டிப்படுத்தப்பட்ட பால், போன்றவை)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ஈ) தீட உணவு அல்லது அரை தீட உணவு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

தற்போதைய பரிந்துரைகளின்படி குழந்தைகள் ஏறக்குறைய 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பாலை மட்டுமே பெறுகின்றன (வைட்டமின்கள், மிகை தாது உப்புகள் அல்லது மருந்துவகைகள் போன்றவைகளைப் பெறலாம்). அத்துடன் 12 மாதங்கள் வரை அல்லது அதற்கு மேலும் (தேவையான ஈடுசெய்யும் உணவுவகைகளைப் பெற்றுக்கொண்டே) தாய்ப்பால் அருந்துவதையும் தொடர்கின்றன. *NHMR*-யின் சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கான குழந்தைக்கு உணவுட்டும் வழிகாட்டிகள், 2003.

## நான் 8 வாரக் குழந்தை

### நான் செய்யக்கூடிய சில காரியங்கள்

- நான் 'உங்களுக்கு ஏதாவது சொல்லுகிறேன்' என்பதைப் போல சத்தத்தை ஏற்படுத்துதல்
- என்னிடம் யாராவது பேசும்போது அமைதியாகி விடுதல்
- சிரித்தல்
- என்னுடைய கைகளை ஒன்றாகக் கொண்டு வருதல்

### என்னுடன் நேரத்தைச் செலவழிக்க சில யோசனைகள்

- என்னிடம் பாடுவதும், பேசுவதும்
- நான் என்னுடைய வயிற்றைத் தரையில் கிடத்தியிருக்கும் போது என்னுடன் விளையாடுதல்
- நடப்பதற்காக என்னுடைய தள்ளுவண்டியில் என்னை வெளியில் கொண்டு செல்லுதல்

### பின்வரும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து எனது குழந்தை மற்றும் குடும்பச் சுகாதார செவிலி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

- நான் வழக்கமாக செய்ய முடிகின்ற காரியங்களை செய்யாமல் இருந்தால்
- அழுவதைத் தவிர வேறுஎந்த சத்தமும் கொடுக்காமல் இருந்தால்
- சிரிக்க ஆரம்பிக்காமல் இருந்தால்
- உங்களைக் கண்ணுக்கு நேராகப் பார்க்காமல் இருந்தால்

---

அன்பு செய், பேசு, பாடு, வாசி, விளையாடு என்பது நியூ சவுத் வேல்ஸ் குடும்பத்தின் ஆதார வளம். அது உங்கள் குழந்தையின் சமூக, உணர்வுபூர்வ மற்றும் அறிவுபூர்வ வளர்ச்சியைப் பற்றியும், உங்கள் குழந்தையை வளர்ப்பதில் எவ்வாறு உதவுவது என்பது பற்றியும் கூடுதல் தகவல்களை வழங்குகிறது: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## 6 முதல் 8 வாரத்துக்கான வருகை

கலந்துரையாடலுக்குரிய தலைப்புகளில் பின்வருபவை அடங்கக்கூடும்:

### சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- உங்கள் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டுவது
- நோய்த்தடுப்பு மருந்துகள்
- பாதுகாப்பான தூக்கம் மற்றும் குழந்தை உடனடிச் சாவு நோய்க்குறியத்தைத் (SIDS) தடுத்தல்
- எவ்வாறு சூரிய வெப்பப் பாதுகாப்புடன் இருத்தல்
- வளர்ச்சி

### முன்னேற்றம்

- பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகளினால் எழும் பிரச்சினைகள்
- அழுகை
- உங்கள் குழந்தையை ஆறுதல்படுத்துதல்
- உங்கள் குழந்தையிடம் பேசுதல் - தொடர்பு, மொழி மற்றும் விளையாட்டு

### குடும்பம்

- பெற்றோர் குழுக்கள்
- தாயின் சுகாதாரம் (உணவு, ஓய்வு, குடும்பக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி)
- பெற்றோர்களின் உணர்வுபூர்வமான சுகாதாரம்
- புகைபிடித்தல்
- நேர்மறையான குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் உங்கள் குழந்தையுடன் ஒரு நெருங்கிய உறவை வளர்த்தல்

## இன்னும் புகைபிடிக்கிறீர்களா?

புகைபிடிப்பதால் உங்கள் குழந்தை உடனடி மழலைச் சாவு நோய்க்குறியத்துக்கு (SIDS) ஆளாகும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. புகைபிடித்தலை நிறுத்தும் இணைப்புக்கு **13 QUIT** (13 7848) அழைக்கவும் அல்லது [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/) என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

## பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள்

6 முதல் 8 வாரத்துக்கான சுகாதாரப் பரிசோதனைக்காக, நீங்கள் உங்கள் செவிலியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ செல்வதற்கு முன்பாக இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்.

	ஆம்	இல்லை
நீங்கள் உங்கள் பிரசவத்துக்குப் பிற்பட்ட பரிசோதனையை முடித்து விட்டீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையும் பரிசோதனை செய்யப்பட்டதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி உங்களுக்குக் கவலை ஏதும் உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2 பக்கத்திலுள்ள சுகாதார அபாயக் காரணி கேள்விகளை நீங்கள் எழுதி முடித்து விட்டீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை வேறு யாருக்காவது உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை வெளிச்சத்தைப் பார்த்துத் திரும்புகிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை உங்களைப் பார்த்துச் சிரிக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை உங்கள் முகத்தைப் பார்த்து, உங்களுடன் நேருக்கு நேர் கண்தொடர்பு வைத்துக் கொள்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கண்மணிகள் ஒன்றோ அல்லது இரண்டுமோ வெள்ளையாக இருக்கிறதா எனக் கவனித்திருக்கிறீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நீங்களும், உங்கள் குழந்தையும் சேர்ந்து இருப்பதில் சந்தேகமாய் இருக்கிறீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் வாசித்து, பேசி, விளையாடிக் களிக்கிறீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை விட்டிலோ அல்லது காரிலோ புகைபிடித்தலின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகியிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை தூங்குவதற்காக அதன் முதுகுப்பக்கமாக படுக்க வைக்கப்பட்டுள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# என்னுடைய சொந்த சுகாதாரப் பதிவேடு

## உணவுட்டுதல்

ஆம் இல்லை

நேற்று இந்நேரத்திலிருந்து, உங்கள் குழந்தை தாய்ப்பால் அருந்தியதா?

நேற்று இந்நேரத்திலிருந்து, உங்கள் குழந்தை மின்வரும் எதையாவது எடுத்துக் கொண்டதா?

அ) வைட்டமின் அல்லது தாதுப்பொருட்கள் சேர்ப்பு அல்லது மருந்துகள் (தேவைப்பட்டால்)

ஆ) சாதாரண தண்ணீர் அல்லது இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட / வாசனையூட்டப்பட்ட தண்ணீர் அல்லது பழச்சாறு அல்லது தேநீர் / வழநீர்

இ) மழலை பால் பவுடர் அல்லது மற்ற பால் (எடுத்துக்காட்டு: பசுவின் பால், சோயா பால், ஆவியாக்கப்பட்ட பால், கெட்டிப்படுத்தப்பட்ட பால், போன்றவை)

ஈ) திட உணவு அல்லது அரை திட உணவு

தற்போதைய பரிந்துரைகளின்படி குழந்தைகள் ஏறக்குறைய 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பாலை மட்டுமே பெறுகின்றன (வைட்டமின்கள், மிகை தாது உப்புகள் அல்லது மருந்துவகைகள் போன்றவைகளைப் பெறலாம்). அத்துடன் 12 மாதங்கள் வரை அல்லது அதற்கு மேலும் தேவையான ஈடுசெய்யும் உணவுவகைகளைப் பெற்றுக்கொண்டே தாய்ப்பால் அருந்துவதையும் தொடர்கின்றன. NHMRC-யின் சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கான குழந்தைக்கு உணவுட்டும் வழிகாட்டிகள், 2003.

நீங்கள் எவ்வாறு உணர்வுபூர்வமாகவும், உடலீதியாகவும் உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி உங்கள் செவிலியிடம் அல்லது மருத்துவரிடம் பேச விரும்பக்கூடும். அத்துடன் உங்களுக்கு உங்கள் குழந்தையை எப்படி மிகநன்றாக பராமரிப்பது என்பதைப் பற்றிய கேள்விகள் இருக்கக்கூடும்.

பெற்றோர் குறிப்புகள்

## நான் 6 மாதக் குழந்தை

### நான் செய்யக்கூடிய சில காரியங்கள்

- நிற்க வைத்துக்கொண்டிருக்கும்போது என்னுடைய எடையை எனது கால்களில் தாங்குதல்
- பொருட்களை என் வாயருகில் கொண்டு வருதல்
- ஒரு கையிலிருந்து மற்றொரு கைக்கு பொருட்களை கொண்டுபோகத் தொடங்குதல்
- திரும்பத் திரும்ப மழலையாகப் பேசுதல், எடுத்துக்காட்டாக கா-கா-கா, மா-மா-மா
- பொருட்களின் மீது ஆர்வ உந்துதலைக் காண்பித்தல் அத்துடன் கைக்கு எட்டாத தூரத்தில் உள்ள பொருட்களை எடுக்க முயற்சித்தல்

### என்னுடன் நேரத்தைச் செலவழிக்க சில யோசனைகள்

- படங்களுள்ள புத்தகங்களை என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ளல்
- என்னுடன் பாடிக்கொண்டும், பேசிக்கொண்டும் இருத்தல்
- தரையில் என்னுடன் விளையாடிக் கொண்டிருத்தல்

### பின்வரும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து எனது குழந்தை மற்றும் குடும்பச் சுகாதார செவிலி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

- நான் வழக்கமாக செய்ய முடிகின்ற காரியங்களை செய்யாமல் இருந்தால்
- என்னுடைய எடையை எனது கால்களில் தாங்காமல் இருந்தால்
- என்னுடைய பெயருக்கு நான் பதிலளிக்காமல் இருந்தால்
- பொம்மைகளைப் பிடிக்க முயற்சி செய்யாமல் இருந்தால்
- மழலையாகப் பேசாமல் இருந்தால் அல்லது சிரிக்காமல் இருந்தால்

---

அன்பு செய், பேசு, பாடு, வாசி, விளையாடு என்பது நியூ சவுத் வேல்ஸ் குடும்பத்தின் ஆதார வளம். அது உங்கள் குழந்தையின் சமூக, உணர்வுபூர்வ மற்றும் அறிவுபூர்வ வளர்ச்சியைப் பற்றியும், உங்கள் குழந்தையை வளர்ப்பதில் எவ்வாறு உதவுவது என்பது பற்றியும் கூடுதல் தகவல்களை வழங்குகிறது: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## 6-ஆவது மாதத்துக்கான வருகை

கலந்துரையாடலுக்குரிய தலைப்புகளில் பின்வருபவை அடங்கக்கூடும்:

### சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- தூக்கம்
- பாதுகாப்பான தூக்கம் மற்றும் குழந்தை உடனடிச் சாவு நோய்க்குறியத்தைத் (SIDS) தடுத்தல்
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஆரோக்கிய உணவை உண்ண உதவுதல்
- உங்களுடைய குழந்தையின் பற்களைப் பராமரித்தல்
- நோய்த்தடுப்பு மருந்துகள்
- எவ்வாறு சூரிய வெப்பப் பாதுகாப்புடன் இருத்தல்
- பாதுகாப்பு
- வளர்ச்சி

### முன்னேற்றம்

- பெற்றோர்களுக்கான PEDS\* கேள்விகளினால் எழும் பிரச்சினைகள்
- உங்கள் குழந்தையின் நடத்தை
- உங்கள் குழந்தையின் நடமாட்டம்
- உங்கள் குழந்தையிடம் பேசுதல் - தகவல் தொடர்பு, மொழி மற்றும் விளையாட்டு

### குடும்பம்

- உடன்பிறப்புகளுடனான உறவுகள் மற்றும் போட்டிகள்
- விளையாட்டு நடவடிக்கைகள்
- பெற்றோர்களின் உணர்வுபூர்வமான சுகாதாரம்
- விளையாட்டுக் குழுக்களுக்குச் செல்லுதல்
- புகைபிடித்தல்
- நேர்மறையான குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் உங்கள் குழந்தையுடன் ஒரு நெருங்கிய உறவை வளர்த்தல்

\*முன்னேற்ற நிலைமை குறித்த பெற்றோர்களின் மதிப்பீடு

## இன்னும் புகைபிடிக்கிறீர்களா?

புகைபிடிப்பதால் உங்கள் குழந்தை உடனடி மழலைச் சாவு நோய்க்குறியத்துக்கு (SIDS) ஆளாகும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. புகைபிடித்தலை நிறுத்தும் இணைப்புக்கு **13 QUIT** (13 7848) அழைக்கவும் அல்லது [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/) என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

## பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள்

6 மாதத்துக்கான சுகாதாரப் பரிசோதனைக்காக, நீங்கள் உங்கள் செவிலியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ செல்வதற்கு முன்பாக இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்புகள்.

	ஆம்	இல்லை	
3.2 பக்கத்திலுள்ள சுகாதார அபாயக் காரணி கேள்விகளை நீங்கள் எழுதி முடித்து விட்டீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை வேறு யாருக்காவது உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
உங்கள் குழந்தையின் பார்வைத் திறனைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
உங்கள் குழந்தைக்கு ஒருபக்கம் திரும்பியுள்ள அல்லது மாறுபட்ட கண் உள்ளதா? (ஒன்றரைக்கண் அல்லது மாறுகண்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
உங்கள் குழந்தை உங்களைப் பார்க்கிறதா, பின்னர் தன்னுடைய கண்களினால் உங்களைத் தொடர்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
உங்கள் குழந்தையின் கண்மணிகள் ஒன்றோ அல்லது இரண்டுமோ வெள்ளையாக இருக்கிறதா எனக் கவனித்திருக்கிறீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
உங்கள் குழந்தை வீட்டிலோ அல்லது காரிலோ புகைபிடித்தலின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகியிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
உங்கள் குழந்தை தூங்குவதற்காக அதன் முதுகுப்பக்கமாக படுக்க வைக்கப்பட்டுள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>உணவூட்டல்</b>	<b>நினைவுக்குக் கொண்டு வரமுடியவில்லை</b>	<b>ஆம்</b>	<b>இல்லை</b>
உங்கள் குழந்தை பிறந்து 4 மாதங்களானபோது, அது தாய்ப்பால் அருந்தியதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நேற்று இந்நேரத்திலிருந்து, உங்கள் குழந்தை தாய்ப்பால் அருந்தியதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நேற்று இந்நேரத்திலிருந்து, உங்கள் குழந்தை பின்வரும் எதையாவது எடுத்துக் கொண்டதா?			
அ) வைட்டமின் அல்லது தாது உப்புக்கள் சேர்ப்புகள் அல்லது மருந்துகள் (தேவையப்பட்டால்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ஆ) சாதாரண தண்ணீர் அல்லது இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட / வாசனையூட்டப்பட்ட தண்ணீர் அல்லது பழச்சாறு அல்லது தேநீர் / வடிநீர்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
இ) மழலை பால் பவுடர் அல்லது மற்ற பால் (எடுத்துக்காட்டு: பசுவின் பால், சோயா பால், ஆவியாக்கப்பட்ட பால், கெட்டிப்படுத்தப்பட்ட பால், போன்றவை)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ஈ) திட உணவு அல்லது அரை திட உணவு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

தற்போதைய பரிந்துரைகளின்படி குழந்தைகள் ஏறக்குறைய 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே பெறுகின்றன (வைட்டமின்கள், மிகை தாது உப்புகள் அல்லது மருந்துவகைகள் போன்றவைகளைப் பெறலாம்). அத்துடன் 12 மாதங்கள் வரை அல்லது அதற்கு மேலும் (தேவையான ஈடுசெய்யும் உணவுவகைகளைப் பெற்றுக்கொண்டே) தாய்ப்பால் அருந்துவதையும் தொடர்கின்றன. NHMRC-யின் சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கான குழந்தைக்கு உணவூட்டும் வழிகாட்டிகள், 2003.



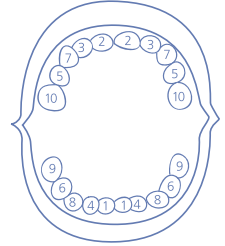
## உங்கள் குழந்தையின் பற்கள் - அவற்றை ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல்

ஆரோக்கியமான பற்கள் பொதுவான உடல்நலத்துக்கும், பேச்சு வளர்ச்சிக்கும் அவசியமாகும். பெரும்பாலான பல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் தடுக்கப்படக்கூடியவையே. பல் வியாதிகளினால் ஏற்படும் அபாயத்தை ஆரம்பத்திலேயே அடையாளம் காணுவதும், நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுகொள்ளுவதும், பற்கள் அதிக அளவில் அழிவதைத் தடுக்க முடியும். அத்துடன் பொது மயக்கமருந்து கொடுத்து மருத்துவமனையில் விலையுயர்ந்த பல் மருத்துவம் செய்வதையும் தடுக்க முடியும்.

இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள பல் சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகளுக்குப் பதில் அளிப்பதன் மூலம், நீங்கள் வரக்கூடிய பிரச்சினைகளை அடையாளம் காண உதவ முடியும். அத்துடன் உங்கள் குழந்தையின் பற்களை எவ்வாறு சரியாகப் பராமரிப்பது என்பதைப் பற்றியும் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

### குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் எப்போது வெளியே வரும்?

வழக்கமாக வெளிவரும் வரிசை	பல்லின் பெயர்	வெளிவரும்போது தோராயமான வயது
1,2,3,4	வெட்டுப் பற்கள்	6-12 மாதங்கள்
5,6	குழந்தையின் முதல் கடைவாய்ப் பற்கள்	12-20+ மாதங்கள்
7,8	கோரைப் பற்கள்	18-24 மாதங்கள்
9,10	குழந்தையின் இரண்டாவது கடைவாய்ப் பற்கள்	24-30 மாதங்கள்



மேலே கூறப்பட்டுள்ள தோராயமான வயதுகள் ஒரு வழிகாட்டி மட்டுமே. உங்கள் குழந்தையின் பற்கள் இந்த வயதுகளுக்கு முன்போ அல்லது பின்போ வெளிவந்தால் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

### புட்டிகளும், சூப்பிகளும்

உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால்தான் சிறந்தது. உங்கள் குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கவில்லையென்றால்:

- தாய்ப்பால், பவுடர் பால் அல்லது தண்ணீரை மட்டுமே உங்கள் குழந்தையின் புட்டிக்குள் ஊற்றவும்.
- பால் கொடுக்கும்போது எப்போதும் உங்கள் குழந்தையைப் பிடித்துக் கொண்டு இருங்கள். உங்கள் குழந்தை தேவையான அளவு குடித்தவுடன் புட்டியை எடுத்து விடவும்.
- உங்கள் குழந்தையை புட்டியுடன் படுக்கையில் கிடத்துவது பற்சிதைவை உண்டாக்கக்கூடும்.
- உங்கள் குழந்தையின் சூப்பியின் மேலுள்ள தேன், கிளிசரின், கெட்டிப்படுத்தப்பட்ட பால் அல்லது பிற ஓட்டக்கூடிய இனிப்பு உணவுகள் அல்லது திரவங்கள் பற்சிதைவை உண்டாக்கக்கூடும்.
- 6 மாதத்திலிருந்து பல குழந்தைகள் பயிற்சியுடன் குவளையைப் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். அத்துடன் சுமார் 12 மாதத்தில் புட்டிக்குப் பதிலாக குவளையைப் பயன்படுத்த முடியும்.

## பல் முளைத்தல்

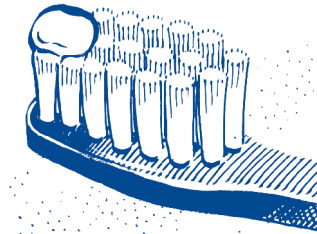
- பல் முளைக்கும்போது உங்கள் குழந்தை அசௌகரியமாக உணர்ந்தால், பல்லுக்கான வளையத்தை அல்லது குளிர்ந்த நீர் துணிப்பொதியைக் கொடுக்கவும்
- வேறெதுவும் அறிகுறிகள் இருந்தால், ஒரு மருத்துவரையோ அல்லது குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரச் செவிலியையோ கலந்தாலோசிக்கவும்

## உணவு மற்றும் பானம்

- சுமார் 6 மாதத்திலிருந்து சாப்பாட்டுக்கும், சிற்றுண்டிக்கும், ஆரோக்கியமான உணவைக் கொடுக்கவும்
- குழந்தை உணவுகளில் இனிப்புச் சேர்க்கக்கூடாது
- சாப்பாட்டுக்கும் படுக்கப்போகும் நேரத்துக்கும் இடையில், குழாய்த் தண்ணீர்தான் (கொதிக்க வைத்து ஆறியது 12 மாதங்கள் வரை) சிறந்த பானமாகும்
- விருந்துகள், இனிப்புச் சிற்றுண்டிகள் மற்றும் இனிப்புள்ள நுரைக்கும் பானங்கள் போன்றவற்றை சிறப்புக் காலங்களில் மட்டும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

## பல் துலக்குவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- உங்கள் பற்களையும், ஈறுகளையும் தூய்மையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் வாயிலிருந்து கிருமிகள் உங்கள் குழந்தையின் வாய், சூப்பிகள், பட்டிகள் மற்றும் கரண்டிகளுக்குப் பரவக்கூடும்
- உங்கள் குழந்தையின் முதல் பற்கள் தோன்ற ஆரம்பித்த உடனே, குழந்தைக்கான சிறிய அளவுள்ள, மென்மையான பல்தூரிகையைப் பயன்படுத்தி பற்பசையின்றி பற்களைத் துலக்கவும்
- 18 மாதங்களிலிருந்து உங்கள் குழந்தையின் பற்களை தினம் இருமுறை சிறு பட்டாணி அளவுள்ள குறைந்த /புளுரைடு பற்பசையைப் பயன்படுத்தி பல் துலக்கவும். குழந்தைக்கான சிறிய அளவுள்ள, மென்மையான பல்தூரிகையைப் பயன்படுத்தவும். குழந்தைகள் வெளியே துப்பிவிட வேண்டும், விழங்கவோ, கழுவவோ கூடாது
- வாய் சுகாதாரத்தில் பயிற்சி பெற்ற ஒரு சுகாதார தொழில்சார் வல்லுநர் அல்லது வாய் சுகாதார தொழில்சார் வல்லுநர் ஆலோசனையின் பேரில் பற்பசை முன்னதாக அறிமுகப்படுத்தப்படலாம்
- வயதுவந்த ஒருவர் 6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு பற்பசையை எடுத்துத் தர வேண்டும். மேலும் பற்பசையை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத தூரத்தில் வைக்க வேண்டும்
- சுமார் 3 வயதிலிருந்து குழந்தைகள் பல்துலக்குவதை தாங்களாகவே செய்துகொள்ளலாம். ஆனால் அப்போதும் சுமார் 7 முதல் 8 வயது வரை அவர்களது பற்களைத் துலக்க ஒரு வயதுவந்தோரின் உதவி தேவைப்படும்.
- பற்சிகைவின் ஆரம்ப அறிகுறிகளையும், துலக்கினால் போகாத வெள்ளை அல்லது பழுப்பு புள்ளிகளையும் கவனித்து வாருங்கள். உடனடியாக தொழில்சார்ந்த ஆலோசனைகளைப் பெறுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு அதன் முதல் பிறந்தநாள் வரும்போது, வாய் சுகாதாரத்தில் பயிற்சி பெற்ற ஒரு சுகாதார தொழில்சார் வல்லுநர் அல்லது வாய் சுகாதார தொழில்சார் வல்லுநரால், வாய் சுகாதார அபாய மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்



## நான் 12 மாதக் குழந்தை

### நான் செய்யக்கூடிய சில காரியங்கள்

- ஒன்றிரண்டு தெளிவான வார்த்தைகள் சொல்லுதல்
- கையை அசைத்தல்: குறிப்பிட்டுக் காட்டுதல்
- வீட்டுச் சாமான்களைப் பிடித்துக்கொண்டு எழுந்திருத்தல்

### என்னுடன் நேரத்தைச் செலவழிக்க சில யோசனைகள்

- இசைத்தல், பாடுதல் மற்றும் ஆடுதல்
- என்னிடம் புத்தகம் வாசித்துக் காண்பித்தல்
- பூங்கா, நூலகம் அல்லது விளையாட்டுக் குழுவுக்கு வெளியே அழைத்துச் செல்லுதல்

### பின்வரும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து எனது குழந்தை மற்றும் குடும்பச் சுகாதார செவிலி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

- நான் வழக்கமாக செய்ய முடிகின்ற காரியங்களை செய்யாமல் இருந்தால்
- ஒலிகளிலோ அல்லது குரல்களிலோ ஆர்வமில்லாமல் இருந்தால்
- மழலை மொழி பேசாமல் இருந்தால்
- எனக்கு என்ன தேவையென உங்களுக்குப் புரிய வைக்காதிருந்தால்
- உங்களைப் புரிந்து கொள்ளாமல் இருந்தால்
- உங்களைக் கண்ணோடு கண் நோக்குதலை அல்லது அரவணைப்பை அனுபவிக்காமல் இருந்தால்
- பிடித்துக் கொண்டிருக்கும்போது தவழாமல் அல்லது நிற்காமல் இருந்தால்

---

அன்பு செய், பேசு, பாடு, வாசி, விளையாடு என்பது நியூ சவுத் வேல்ஸ் குடும்பத்தின் ஆதார வளம். அது உங்கள் குழந்தையின் சமூக, உணர்வுபூர்வ மற்றும் அறிவுபூர்வ வளர்ச்சியைப் பற்றியும், உங்கள் குழந்தையை வளர்ப்பதில் எவ்வாறு உதவுவது என்பது பற்றியும் கூடுதல் தகவல்களை வழங்குகிறது: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## 12-ஆவது மாதத்துக்கான வருகை

கலந்துரையாடலுக்குரிய தலைப்புகளில் பின்வருபவை அடங்கக்கூடும்:

### சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- ஆரோக்கிய உணவு உண்ணுதல்
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களை எவ்வாறு பராமரித்தல்
- தூக்கம்
- நோய்த்தடுப்பு மருந்துகள்
- பாதுகாப்பு
- எவ்வாறு சூரியப் வெப்பப் பாதுகாப்புடன் இருத்தல்
- வளர்ச்சி

### முன்னேற்றம்

- பெற்றோர்களுக்கான PEDS\* கேள்விகளினால் எழும் பிரச்சினைகள்
- உங்கள் குழந்தையின் நடத்தைகள்
- நடமாட்டம்
- உங்களுடைய குழந்தை பேச்சுத் தொடர்பு கொள்ளவும், மற்றவர்களுடன் நன்கு பழகிக் கொள்ளவும் உதவுதல்

### குடும்பம்

- உடன்பிறப்புகளுடனான உறவுகள் மற்றும் போட்டிகள்
- நேர்மறையான குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் உங்கள் குழந்தையுடன் ஒரு நெருங்கிய சொந்தத்தை வளர்த்தல்
- பெற்றோர்களின் உணர்வுபூர்வமான சுகாதாரம் புகைபிடித்தல்
- விளையாட்டுக் குழுக்களுக்கு அல்லது குழந்தை பராமரிப்புக்குச் செல்லுதல்

\*முன்னேற்ற நிலைமை குறித்த பெற்றோர்களின் மதிப்பீடு

## இன்னும் புகைபிடிக்கிறீர்களா?

புகைபிடிப்பதால் உங்கள் குழந்தை உடனடி மழலைச் சாவு நோய்க்குறியுத்துக்கு (SIDS) ஆளாகும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. புகைபிடித்தலை நிறுத்தும் இணைப்புக்கு **13 QUIT** (13 7848) அழைக்கவும் அல்லது [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/) என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

## பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள்

12 மாதத்துக்கான சுகாதாரப் பரிசோதனைக்காக, நீங்கள் உங்கள் செவிலியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ செல்வதற்கு முன்பாக இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்.

	ஆம்	இல்லை
3.2 பக்கத்திலுள்ள சுகாதார அபாய காரணி கேள்விகளை நீங்கள் நிரப்பிவிட்டீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை வேறு யாருக்காவது உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் பார்வைத் திறனைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்கு ஒருபக்கம் திரும்பியுள்ள அல்லது மாறுபட்ட கண் உள்ளதா? (ஒன்றரைக்கண் அல்லது மாறுகண்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்கு சிறு பொருட்களைப் பாப்பதில் சிரமம் உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை பரிச்சையமான பொருட்களையும், மக்களையும் தூரத்தில் இருந்து அடையாளம் காண முடிகிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை வீட்டிலோ அல்லது காரிலோ புகைபிடித்தலின் தாக்கத்துக்குள்ளாகியிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்களுடைய குழந்தைக்கு பற்கள் ஏதும் வந்துள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்குப் பற்களிலோ அல்லது பற்கள் வளருவதிலோ பிரச்சினைகள் ஏதும் உண்டா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை தூங்கச் செல்ல உதவுவதற்காக எப்போதாவது பூட்டியைப் பயன்படுத்தியதுண்டா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை சாப்பாட்டுக்கு இடையில் எப்போதாவது ஒரு பூட்டியையோ அல்லது குடிக்கும் குவளையையோ வைத்துக் கொண்டு நடந்து கொண்டிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் பற்களைத் தினமும் இருமுறை துலக்குகிறீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### உணவூட்டுதல்

நேற்று இதே நேரத்திலிருந்து, உங்கள் குழந்தை தாய்ப்பால் குடித்திருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நேற்று இந்நேரத்திலிருந்து, உங்கள் குழந்தை திடஉணவு சாப்பிட்டதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

தற்போதைய பரிந்துரைகளின்படி குழந்தைகள் ஏறக்குறைய 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே பெறுகின்றன (வைட்டமின்கள், மிகை தாது உப்புக்கள் அல்லது மருந்துவகைகள் போன்றவைகளைப் பெறலாம்). அத்துடன் 12 மாதங்கள் வரை அல்லது அதற்கு மேலும் (தேவையான ஈடுசெய்யும் உணவுவகைகளைப் பெற்றுக்கொண்டே) தாய்ப்பால் அருந்துவதையும் தொடர்கின்றன. *NHMRC*-யின் சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கான குழந்தைக்கு உணவூட்டும் வழிகாட்டிகள், 2003.

## நான் 18 மாதக் குழந்தை

### நான் செய்யக்கூடிய சில காரியங்கள்

- அர்த்தமுள்ளதாக 5 முதல் 10 சொற்களைப் பயன்படுத்துதல்
- ஒவ்வொரு வாரமும் புதிய சொற்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல்
- கேட்கும்போது உடல் உறுப்புகளையோ அல்லது விளையாட்டுப் பொருட்களையோ காட்டுதல்
- பொதுவான கோப சபாவத்தை வெளிப்படுத்துதல்
- தானே சாப்பிட்டுக் கொள்ளுதல்
- தானே நடத்தல்
- அநேகமாக புதிய சூழ்நிலைகளில், பராமரிப்பாளரிடம் ஓட்டிக் கொள்ளுதல்

### என்னுடன் நேரத்தைச் செலவழிக்க சில யோசனைகள்

- என்னுடைய சுற்றுப்புறங்கள், உள்ளிடங்கள் மற்றும் வெளியிடங்களை ஆராய்தல்
- புத்தகங்களை எனக்குப் படித்துக் காண்பித்தல்
- பூங்கா, விளையாட்டு மைதானம் அல்லது நூலகத்துக்கு வெளியே அழைத்துச் செல்லுதல்
- எளிமையான பாட்டுக்களைப் பாடுதல். அத்துடன் நீங்கள் சொன்ன சொற்களைத் திருப்பிச் சொல்லுமாறு கேட்டல்

### பின்வரும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து எனது குழந்தை மற்றும் குடும்பச் சுகாதார செவிலி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

- நான் வழக்கமாக செய்ய முடிகின்ற காரியங்களை செய்யாமல் இருந்தால்
- பல சொற்கள் **புரியவில்லை** என்றால்
- அர்த்தபூர்வமாக 5 முதல் 10 சொற்களைப் பயன்படுத்தவில்லை என்றால்
- உங்களிடம் தொடர்பு கொள்ள முயற்சிக்கவில்லை என்றால்
- கண்ணோடு கண் நோக்குதலை **அனுபவிக்கவில்லை** என்றால்
- அரவணைப்புக்கோ அல்லது ஆறுதலுக்கோ உங்களிடம் **வரவில்லை** என்றால்
- பாசாங்கு விளையாட்டுக்கான எந்த அறிகுறியும் **காண்பிக்காமல்** இருந்தால்
- குறிப்பிட்டுக் காட்டியோ அல்லது அசைத்தோ **காண்பிக்காமல்** இருந்தால்
- நடக்கவில்லை என்றால்

அன்பு செய், பேசு, பாடு, வாசி, விளையாடு என்பது நியூ சவுத் வேல்ஸ் குடும்பத்தின் ஆதார வளம். அது உங்கள் குழந்தையின் சமூக, உணர்வுபூர்வ மற்றும் அறிவுபூர்வ வளர்ச்சியைப் பற்றியும், உங்கள் குழந்தையை வளர்ப்பதில் எவ்வாறு உதவுவது என்பது பற்றியும் கூடுதல் தகவல்களை வழங்குகிறது: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

## 12-ஆவது மாதத்துக்கான வருகை

கலந்துரையாடலுக்குரிய தலைப்புகளில் பின்வருபவை அடங்கக்கூடும்:

### சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- குடும்பங்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவு
- தூக்கம்
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களைப் பராமரித்தல்
- எவ்வாறு சூரிய வெப்பப் பாதுகாப்புடன் இருத்தல்
- வளர்ச்சி

### முன்னேற்றம்

- பெற்றோர்களுக்கான PEDS\* கேள்விகளினால் எழும் பிரச்சினைகள்
- உங்கள் குழந்தையின் நடத்தை
- நடமாட்டம்
- கழிவறைப் பயிற்சியைத் தொடங்குதல்
- உங்களுடைய குழந்தை பேச்சுத் தொடர்பு கொள்ளவும், மற்றவர்களுடன் நன்கு பழகிக் கொள்ளவும் உதவுதல்

### குடும்பம்

- உடன்பிறப்புகளுடான பிரச்சினைகள்
- நேர்மறையான குழந்தை வளர்ப்பு அத்துடன் அவர்கள் உணர்வுகளையும், நடத்தைகளையும் நிர்வகிக்க உதவிபுரிதல்
- விளையாட்டுக் குழுக்களுக்கு அல்லது குழந்தை பராமரிப்புக்குச் செல்லுதல்
- புகைபிடித்தல்

\*முன்னேற்ற நிலைமை குறித்த பெற்றோர்களின் மதிப்பீடு

## இன்னும் புகைபிடிக்கிறீர்களா?

புகைபிடிப்பதால் உங்கள் குழந்தை உடனடி மழலைச் சாவு நோய்க்குறியத்துக்கு (SIDS) ஆளாகும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. புகைபிடித்தலை நிறுத்தும் இணைப்புக்கு

**13 QUIT** (13 7848) அழைக்கவும் அல்லது [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

## பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள்

18 மாதத்துக்கான சுகாதாரப் பரிசோதனைக்காக, நீங்கள் உங்கள் செவிலியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ செல்வதற்கு முன்பாக இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்.

	ஆம்	இல்லை
3.2 பக்கத்திலுள்ள சுகாதார அபாய காரணி கேள்விகளை நீங்கள் நிரப்பிவிட்டீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை வேறு யாருக்காவது உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் பார்வைத் திறனைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்கு ஒருபக்கம் திரும்பியுள்ள அல்லது மாறுபட்ட கண் உள்ளதா? (ஒன்றரைக்கண் அல்லது மாறுகண்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்கு சிறு பொருட்களைப் பார்ப்பதில் சிரமம் உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை பரிச்சையமான பொருட்களையும், மக்களையும் தூரத்தில் இருந்து அடையாளம் காண முடிகிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை வீட்டிலோ அல்லது காரிலோ புகைபிடித்தலின் தாக்கத்துக்குள்ளாகியிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>உணவூட்டுதல்</b>		
நேற்று இதே நேரத்திலிருந்து, உங்கள் குழந்தை தாய்ப்பால் குடித்திருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## எனக்கு 2 வயது ஆகிறது

### நான் செய்யக்கூடிய சில காரியங்கள்

- குறைந்த பட்சம் 20 அர்த்தபூர்வமான சொற்களை (பொதுவாக 50+) பயன்படுத்துதல். மற்றும் இரண்டு சொற்களை இணைத்துச் சொல்லுதல்
- எளிமையான கதைகளையும், பாட்டுக்களையும் கேட்டல்
- எனது மனநிலையை வேகமாக மாற்றிக் கொள்ளுதல் எடுத்துக்காட்டாக, அமைதியான நிலையிலிருந்து வருத்தமான நிலைக்கு
- நீங்கள் செய்வதைத் திருப்பிச் செய்தல். எடுத்துக் காட்டாக, தரையைப் பெருக்குதல்
- உடையணிதல்
- மேலே ஏறுதல்

### என்னுடன் நேரத்தைச் செலவழிக்க சில யோசனைகள்

- என்னுடன் பேசுதல், விளையாடுதல் மற்றும் பாட்டுப் பாடுதல்
- படம் வரைதல், வண்ணம் தீட்டுதல் மற்றும் மாவு வைத்து விளையாடுதல்
- புத்தகங்களை எனக்குப் படித்துக் காண்பித்தல் மற்றும் எனக்குக் கதை சொல்லுதல்
- உள்ளூர்ப் பூங்கா, நூலகம் மற்றும் விளையாட்டுக் குழுவிடம் அழைத்துச் செல்லுதல்

### பின்வரும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து எனது குழந்தை மற்றும் குடும்பச் சுகாதார செவிலி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

- நான் வழக்கமாக செய்ய முடிகின்ற காரியங்களை செய்யாமல் இருந்தால்
- அன்புக்காகவோ அல்லது ஆறுதலுக்கோ உங்களிடம் வரவில்லை என்றால்
- பல சொற்கள் புரியவில்லை என்றால்
- இரு சொற்களை இணைக்க முடியவில்லை என்றால். எடுத்துக்காட்டு-பாலைக் குடி
- பாசாங்கு விளையாட்டை அனுபவிக்கவில்லை என்றால்
- ஓடவில்லை என்றால்

---

அன்பு செய், பேசு, பாடு, வாசி, விளையாடு என்பது நியூ சவுத் வேல்ஸ் குடும்பத்தின் ஆதார வளம். அது உங்கள் குழந்தையின் சமூக, உணர்வுபூர்வ மற்றும் அறிவுபூர்வ வளர்ச்சியைப் பற்றியும், உங்கள் குழந்தையை வளர்ப்பதில் எவ்வாறு உதவுவது என்பது பற்றியும் கூடுதல் தகவல்களை வழங்குகிறது: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## 2-ஆவது ஆண்டுக்கான வருகை

கலந்துரையாடலுக்குரிய தலைப்புகளில் பின்வருபவை அடங்கக்கூடும்:

### சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- குடும்பங்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவு
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களைப் பராமரித்தல்
- எவ்வாறு சூரிய வெப்பப் பாதுகாப்புடன் இருத்தல்
- தூக்கம்
- வளர்ச்சி

### முன்னேற்றம்

- பெற்றோர்களுக்கான PEDS\* கேள்விகளினால் எழும் பிரச்சினைகள்
- உங்கள் குழந்தையின் மாறுகின்ற நடமாட்டம்
- உங்கள் குழந்தையின் நடத்தை
- கழிவறைப் பயிற்சி
- உங்களுடைய குழந்தை பேச்சுத் தொடர்பு கொள்ளவும், மற்றவர்களுடன் நன்கு பழகிக் கொள்ளவும் உதவுதல்
- இலக்கியத்திறன்களை வளர்க்க முறையாகக் கதை சொல்லுதல்

### குடும்பம்

- உடன்பிறப்புகளுடான உறவுகள்
- குழந்தை வளர்ப்புச் செயல்கள் அத்துடன் அவர்கள் உணர்வுகளையும், நடத்தைகளையும் நிர்வகிக்க உதவிபுரிதல்
- குழந்தை பராமரிப்புக்கு அல்லது விளையாட்டுக் குழுக்களுக்குச் செல்லுதல்
- புகைபிடித்தல்

\*முன்னேற்ற நிலைமை குறித்த பெற்றோர்களின் மதிப்பீடு

## இன்னும் புகைபிடிக்கிறீர்களா?

புகைபிடிப்பதால் உங்கள் குழந்தை உடனடி மழலைச் சாவு நோய்க்குறியத்துக்கு (SIDS) ஆளாகும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. புகைபிடித்தலை நிறுத்தும் இணைப்புக்கு

**13 QUIT** (13 7848) அழைக்கவும் அல்லது [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

## பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள்

2 ஆண்டுக்கான சுகாதாரப் பரிசோதனைக்காக, நீங்கள் உங்கள் செவிலியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ செல்வதற்கு முன்பாக இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்.

	ஆம்	இல்லை
3.2 பக்கத்திலுள்ள சுகாதார அபாய காரணி கேள்விகளை நீங்கள் நிர்ப்பிவிட்டீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை வேறு யாருக்காவது உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் பார்வைத் திறனைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்கு ஒருபக்கம் திரும்பியுள்ள அல்லது மாறுபட்ட கண் உள்ளதா? (ஒன்றரைக்கண் அல்லது மாறுகண்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்கு சிறு பொருட்களைப் பார்ப்பதில் சிரமம் உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை பரிச்சையமான பொருட்களையும், மக்களையும் தூரத்தில் இருந்து அடையாளம் காண முடிகிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை வீட்டிலோ அல்லது காரிலோ புகைபிடித்தலின் தாக்கத்துக்குள்ளாகியிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>உணவுட்டுதல்</b>		
நேற்று இதே நேரத்திலிருந்து, உங்கள் குழந்தை தாய்ப்பால் குடித்திருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## எனக்கு 3 வயது ஆகிறது

### நான் செய்யக்கூடிய சில காரியங்கள்

- எளிமையான வாக்கியங்களைப் பேசுதல்
- நீங்கள் சொல்லுவதில் பெரும்பாலானவற்றைப் புரிந்து கொள்ளுதல்
- ஏராளமான கேள்விகள் கேட்டல்
- வரைதல்
- ஓடுதல், படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல்

### என்னுடன் நேரத்தைச் செலவழிக்கச் சில யோசனைகள்

- நானே சிலவற்றை முயற்சிசெய்து பார்க்க என்னை அனுமதித்தல்
- விளையாட்டுகளை உருவாக்குதல்
- புத்தகங்களை எனக்குப் படித்துக் காண்பித்தல் மற்றும் கதை சொல்லுதல்
- மேலே ஏறவும், மூன்று சக்கர வண்டியை ஓட்டவும் என்னை அனுமதித்தல்

### பின்வரும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து எனது குழந்தை மற்றும் குடும்பச் சுகாதார செவிலி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

- நான் வழக்கமாக செய்ய முடிகின்ற காரியங்களை செய்யாமல் இருந்தால்
- மற்றவர்களால் புரிகிற மாதிரி தெளிவாக பேசாமல் இருந்தால்
- எளிமையான வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்தாமல் இருந்தால்
- எளிமையான அறிவுறுத்தல்களைப் புரிந்துகொள்ளாமல் இருந்தால்
- கற்பனையான விளையாட்டுகளை விளையாடாமல் இருந்தால்
- மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாடாமல் இருந்தால்
- எவ்வித கண்ணோடு கண் நோக்குதலையும் செய்யாமல் இருந்தால்

---

அன்பு செய், பேசு, பாடு, வாசி, விளையாடு என்பது நியூ சவுத் வேல்ஸ் குடும்பத்தின் ஆதார வளம். அது உங்கள் குழந்தையின் சமூக, உணர்வுபூர்வ மற்றும் அறிவுபூர்வ வளர்ச்சியைப் பற்றியும், உங்கள் குழந்தையை வளர்ப்பதில் எவ்வாறு உதவுவது என்பது பற்றியும் கூடுதல் தகவல்களை வழங்குகிறது: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## 3-ஆவது ஆண்டுக்கான வருகை

கலந்துரையாடலுக்குரிய தலைப்புகளில் பின்வருபவை அடங்கக்கூடும்:

### சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- குடும்பங்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவு உண்ணுதல்
- நோய்த்தடுப்பு மருந்துகள்
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களைப் பராமரித்தல்
- எவ்வாறு சூரியவெப்பப் பாதுகாப்புடன் இருத்தல்
- வளர்ச்சி

### முன்னேற்றம்

- பெற்றோர்களுக்கான PEDS\* கேள்விகளினால் எழும் பிரச்சினைகள்
- உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி அடைகின்ற சுதந்திரமான நடத்தையை எவ்வாறு ஆதரவு கொடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது
- கழிவறைப் பயிற்சி
- உங்களுடைய குழந்தை மற்றவர்களுடன் பேச்சுத் தொடர்பு கொள்ளவும், நன்கு உறவாடிக் கொள்ளவும் உதவுதல்
- இலக்கியத்திறன்களை வளர்க்க முறையாகக் கதை சொல்லுதல்

### குடும்பம்

- உடன்பிறப்புகளின் உறவுகள்
- குழந்தை வளர்ப்புச் செயல்கள் அத்துடன் அவர்கள் உணர்வுகளையும், நடத்தைகளையும் நிர்வகிக்க உதவிபுரிதல்
- குழந்தை பராமரிப்புக்கு அல்லது மழலையர் பள்ளிக்குச் செல்லுதல்
- புகைபிடித்தல்

\*முன்னேற்ற நிலைமை குறித்த பெற்றோர்களின் மதிப்பீடு

## இன்னும் புகைபிடிக்கிறீர்களா?

புகைபிடிப்பதால் உங்கள் குழந்தை உடனடி மழலைச் சாவு நோய்க்குறியத்துக்கு (SIDS) ஆளாகும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. புகைபிடித்தலை நிறுத்தும் இணைப்புக்கு

**13 QUIT** (13 7848) அழைக்கவும் அல்லது [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

## பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள்

3 ஆண்டுக்கான சுகாதாரப் பரிசோதனைக்காக, நீங்கள் உங்கள் செவிலியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ செல்வதற்கு முன்பு இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்.

	ஆம்	இல்லை
3.2 பக்கத்திலுள்ள சுகாதார அபாய காரணி கேள்விகளை நீங்கள் நிரப்பிவிட்டீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை வேறு யாருக்காவது உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் பார்வைத் திறனைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்கு ஒருபக்கம் திரும்பியுள்ள அல்லது மாறுபட்ட கண் உள்ளதா? (ஒன்றரைக்கண் அல்லது மாறுகண்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்கு சிறு பொருட்களைப் பார்ப்பதில் சிரமம் உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை தூரத்தில் இருக்கும் பொருட்களை, எடுத்துக்காட்டாக, ஆகாயவிமானங்கள் மற்றும் பறக்கும் பறவைகள் போன்றவற்றில் ஆர்வம் காண்பிக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை வீட்டிலோ அல்லது காரிலோ புகைபிடித்தலின் தாக்கத்துக்குள்ளாகியிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## எனக்கு 4 வயது ஆகிறது

### நான் செய்யக்கூடிய சில காரியங்கள்

- பத்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பொருட்களை எண்ணுதல்
- எனக்கு நானே விளையாடுவதை விடுத்து மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாடுவதை விரும்புதல்
- உண்மை எது, நம்பவைப்பது எது என்பதற்கிடையேயான வித்தியாசத்தைச் சொல்ல ஆரம்பிப்பது
- தனக்கென்று அதிகமான செயல்களைச் செய்ய விரும்புவது, எடுத்துக்காட்டாக, உடையணிந்து கொள்ளுதல்
- துள்ளிவரும் பந்தை பெரும்பாலான நேரங்களில் பிடித்துக் கொள்வது

### என்னுடன் நேரத்தைச் செலவழிக்கச் சில யோசனைகள்

- எனக்கு வாசித்துக் காண்பித்து, கதைக்கேற்ப என்னை நடக்கச் சொல்வது
- பொருட்களை குழுவாரியாகப் பிரிப்பது, எடுத்துக்காட்டாக, கூடுதலாக உள்ள பொத்தான்களை வடிவங்கள் மற்றும் வண்ணங்கள் வாரியாகப் பிரித்தல்
- கைத்தொழில் வேலைகள், வண்ணம் தீட்டுதல் மற்றும் படம் வரைதல் போன்றவற்றுக்கான பொருட்களையும், இடத்தையும் எனக்கு அளித்தல்
- பயிற்சிச் சக்கரங்களுடன் சைக்கிளை எவ்வாறு ஓட்டுவது என்று எனக்குக் கற்றுக்கொடுப்பது
- வெளியிடங்களில் செய்யப்படும் பல உடல்நீதியான செயல்களுக்கு நேரம் ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது, எடுத்துக்காட்டாக, பந்தை எறிதல், ஓடுதல்

### பின்வரும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து எனது குழந்தை மற்றும் குடும்பச் சுகாதார செவிலி அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

- நான் வழக்கமாக செய்ய முடிகின்ற காரியங்களை செய்யாமல் இருந்தால்
- மற்றவர்களால் புரிகிற மாதிரி தெளிவாக பேசாமல் இருந்தால்
- மற்ற குழந்தைகள் பற்றியோ அல்லது என்னைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்றோ எந்தவித ஆர்வமும் காட்டாமல் இருந்தால்
- ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட விஷயங்களில், ஒரே வயதுள்ள மற்ற குழந்தைகள் செய்வதை செய்யாது இருந்தால்

அன்பு செய், பேசு, பாடு, வாசி, விளையாடு என்பது நியூ சவுத் வேல்ஸ் குடும்பத்தின் ஆதார வளம். அது உங்கள் குழந்தையின் சமூக, உணர்வுபூர்வ மற்றும் அறிவுபூர்வ வளர்ச்சியைப் பற்றியும், உங்கள் குழந்தையை வளர்ப்பதில் எவ்வாறு உதவுவது என்பது பற்றியும் கூடுதல் தகவல்களை வழங்குகிறது: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

## 4-ஆவது ஆண்டுக்கான வருகை

கலந்துரையாடலுக்குரிய தலைப்புகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

### சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- ஆரோக்கிய குழந்தைகள் பரிசோதனை
- நோய்த்தடுப்பு மருந்து
- குடும்பங்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவு உண்ணுதல்
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களைப் பராமரித்தல்
- எவ்வாறு சூரியவெப்பப் பாதுகாப்புடன் இருத்தல்
- தூக்கம்
- வளர்ச்சி
- பையன்களுக்கு: விதைப்பை பரிசோதனை

### முன்னேற்றம்

- பெற்றோர்களுக்கான PEDS\* கேள்விகளினால் எழும் பிரச்சினைகள்
- உங்கள் குழந்தையின் உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைகள்
- மழலையர் பள்ளி அல்லது கிண்டர்கார்டன் செல்லுதல்
- இலக்கியத்திறன்களை வளர்க்க முறையாகக் கதை சொல்லுதல்

### குடும்பம்

- உடன்பிறப்புகளின் உறவுகள்
- நேர்மறையான குழந்தை வளர்ப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் மற்றும் குழந்தை வளர்ப்புச் செயல்கள்
- புகைபிடித்தல்

\*முன்னேற்ற நிலைமை குறித்த பெற்றோர்களின் மதிப்பீடு

## இன்னும் புகைபிடிக்கிறீர்களா?

புகைபிடிப்பதால் உங்கள் குழந்தை உடனடி மழலைச் சாவு நோய்க்குறியத்துக்கு (SIDS) ஆளாகும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. புகைபிடித்தலை நிறுத்தும் இணைப்புக்கு **13 QUIT** (13 7848) அழைக்கவும் அல்லது [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/) என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.



## 4 வயதில் பள்ளிக்கு முந்தைய சுகாதார மதிப்பீடு

உங்கள் குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்ல ஆரம்பிப்பதற்கு முன், அவர்களை உங்கள் உள்ளூர் குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார செவிலியிடம் அல்லது மருத்துவரிடம் சுகாதாரப் பரிசோதனைக்காகக் கூட்டிச் செல்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

இந்த சுகாதார மதிப்பீட்டில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- காது பரிசோதனை
- கண் பரிசோதனை - மழலைப் பள்ளி மாணவர்க்கான மாநிலம் தழுவிய கண்பார்வை சோதனை (StEPS)\*
- உடல் (உயரம் மற்றும் எடை) பரிசோதனை
- வாய் ஆரோக்கியம் பற்றிய ஒரு மதிப்பீடு
- உங்கள் குழந்தையின் முன்னேற்றம் மற்றும் உணர்வுபூர்வமான நலம் குறித்த கேள்விகள்
- உங்கள் குழந்தையின் தடுப்புமருந்து நிலைமை பற்றிய ஒரு சோதனை

பள்ளியில் உங்கள் குழந்தையின் கற்கும் திறனைப் பாதிக்கக்கூடிய எந்தவித சுகாதாரம், முன்னேற்றம், நடத்தை அல்லது குடும்ப பிரச்சினைகளைப் பற்றி செவிலி, மருத்துவர் மற்றும்/அல்லது ஆசிரியரிடம் பேசுங்கள்

---

\*மழலைப் பள்ளி மாணவர்க்கான மாநிலம் தழுவிய கண்பார்வை சோதனை (StEPS) என்பது நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதாரப் பிரிவின் முன்னெடுப்பாகும். அது நான்கு வயதுக் குழந்தைகள் எல்லோருக்கும் இலவச கண் பரிசோதனையை மழலையர் பள்ளிகளிலும் குழந்தை பராமரிப்பு மையங்களிலும் அல்லது உங்கள் உள்ளூர் குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரச் சேவையிடமும் அளிக்கிறது. ([www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp](http://www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp))

---



## பள்ளி தொடங்குவதற்கு முன்பு

உங்கள் குழந்தை கிண்டர்கார்டன் அல்லது மழலையர் பள்ளியில் இந்த ஆண்டு படிக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

நீங்கள் பின்வருபனவற்றைச் செய்தால் அது உங்களுக்கு உதவி புரியலாம்:

- உங்கள் குழந்தைக்கு அன்பையும், ஆதரவையும் வாரி வழங்குங்கள். பள்ளிக்குச் செல்வதைப் பற்றி உற்சாகமுடனும், ஆர்வத்துடனும் இருங்கள்
- உங்கள் குழந்தையை கிண்டர்கார்டன் அல்லது மழலையர் பள்ளியின் முதல் நாளன்று கூட்டிச் செல்லுங்கள். அதனால் அவர்கள் மைதானங்களுக்குப் பழக்கப்படுவார்கள்.
- கைகளை உயர்த்துதல், கழிப்பறைக்குச் செல்லுவதற்கு முன் அனுமதி கேட்டல், தேவைப்படும்போது அமைதியாகக் கவனித்தல் மற்றும் ஆசிரியர் சொல்லுவதைச் செய்தல் போன்ற அடிப்படைப் பள்ளிச் சட்டங்களை விளக்குங்கள்.
- கழிப்பறைகள் எங்கே இருக்கின்றன என்பதை உங்கள் குழந்தைக்குக் காண்பியுங்கள்.
- சீருடையையும், காலணிகளையும் முதல்நாளுக்கு முன்பாகவே அணிந்து பார்த்து, அணைத்தும் சரியாகப் பொருந்துகிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- மற்ற குழந்தைகள் இருக்கும்போது பள்ளிக்குச் செல்லுங்கள். அதனால் விளையாட்டு மைதானத்தின் இரைச்சலுக்கும், மாணவர்களின் அளவுக்கும் உங்கள் குழந்தை பழக்கப்பட முடியும்.
- தேவைப்பட்டால், பள்ளிக்குப்பின் பராமரிப்பு எங்கே இருக்கிறது என்பதை உங்கள் குழந்தைக்குக் காண்பியுங்கள்.

---

குழந்தை வளர்ப்பு வலைஅமைப்பிலிருந்து எடுத்தாளப்பட்டது: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

---

## பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள்

4 ஆண்டுக்கான சுகாதாரப் பரிசோதனைக்காக, நீங்கள் உங்கள் செவிலியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ செல்வதற்கு முன்பு இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்.

	ஆம்	இல்லை
3.2 பக்கத்திலுள்ள சுகாதார அபாய காரணி கேள்விகளை நீங்கள் நிர்ப்பிவிட்டீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு இருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் பற்றிய கவலை வேறு யாருக்காவது உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தையின் பார்வைத் திறனைப் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தைக்கு ஒருபக்கம் திரும்பியுள்ள அல்லது மாறுபட்ட கண் உள்ளதா? (ஒன்றரைக்கண் அல்லது மாறுகண்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை, அதன் பார்வைக்கான தற்போது பராமரிப்பில் உள்ளதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் குழந்தை வீட்டிலோ அல்லது காரிலோ புகைபிடித்தலின் தாக்கத்துக்குள்ளாகியிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## தடுப்புமருந்து தகவல்கள்

சமுதாயத்தைத் தொடர்ந்து பாதிக்கும் பல கடுமையான நோய்களிலிருந்து தடுப்பு மருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கிறது. அந்நோய்களினால் குழந்தைகள் இன்னும் துன்பப்படுகிறார்கள். அத்துடன் தேவையில்லாமல் இறந்து போகிறார்கள்.

தேசிய சுகாதார மற்றும் மருத்துவ ஆராய்ச்சி மன்றம், எல்லாக் குழந்தைகளுக்கான ஒரு தேசிய தடுப்பூசித் திட்டத்தை பரிந்துரைக்கிறது. இந்த பரிந்துரைகளை உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவரிடமோ அல்லது மருத்துவ நிலையத்திலோ நீங்கள் கலந்துரையாட வேண்டும் மற்றும், அல்லது தற்போதைய நியூ சவுத் வேல்ஸ் தடுப்பூசித் திட்டவணையைப் பார்க்க நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதார இணையதளமான [www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx) -ஐப் பாருங்கள்

தொண்டை அழற்சி நோய், டெட்டனஸ், கக்குவான் இருமல், இளம்பிள்ளை வாதம், அம்மை, பொன்னுக்கு வீக்கி, மணல்வாரி அம்மை, ஹீமோ.பில்ஸ் இன்.ப்ளூயன்ஸே வகை-பி (Hib), ஹெபடைடிஸ்-பி, மெனிஞ்சோகாக்கல்-ஸி, சின்னம்மை, ரோடாவைரஸ், நியூமோகாக்கல் நோய் மற்றும் மனித பாலிலோமாவைரஸ் (HPV) போன்ற நோய்களிடமிருந்து தடுப்பூசிகள் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கின்றன. இந்த தடுப்பூசிகள் உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவர், சில உள்ளூர் கவுன்சில்கள், குழந்தைகள் மருத்துவமனைகள், சமுதாய சுகாதார மையங்கள் மற்றும் பழங்குடியினர் மருத்துவ சேவைகளிடமிருந்து இலவசமாகக் கிடைக்கும்.

சில குழந்தைகளுக்கு லேசான காய்ச்சல் மற்றும்/அல்லது சிவந்து போதல், வீக்கம் மற்றும் ஊசி போட்ட இடத்தில் மென்மைத் தன்மை போன்றவைகள் இருக்கலாம். 39°C -க்கு மேல் காய்ச்சல் இருந்தாலோ அல்லது உங்கள் குழந்தையின் நிலைமை குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டாலோ, உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

மெடிகேரில் பதிவு செய்யப்பட்ட ஒவ்வொரு குழந்தையும் குழந்தைப்பருவ தடுப்பு மருந்து பதிவேட்டிலும் (ACIR) பதிவு செய்யப்படுகிறது. ஒவ்வொரு தடுப்பு மருந்து நிகழ்வுக்குப் பின்னும், உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ நிலையம், குழந்தையின் தடுப்பு மருந்தின் நிலைமை பற்றி ACIR-க்குத் தெரியப்படுத்துவார்.

உங்கள் குழந்தை 4 வருட தடுப்பு மருந்துத் திட்டத்தை முழுமையாக முடித்தபின், தடுப்பு மருந்து வரலாற்று அறிக்கை ஒன்று, ACIR -லிருந்து உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். நீங்கள் இந்த அறிக்கையை உங்கள் குழந்தையின் குழந்தைப் பராமரிப்பு மையத்துக்கோ அல்லது சேர்க்கையின் போது பள்ளிக்கூடத்துக்கோ கொடுக்க வேண்டியதிருக்கும்.

நீங்கள் இந்த அறிக்கையைப் பெறாவிட்டாலோ அல்லது அறிக்கையில் ஏதாவது பிரச்சினை இருந்தாலோ, **ACIR -ஐ 1800 653 809** என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

பெற்றோர்களுக்கும் /பாதுகாப்பாளர்களுக்கும் முக்கியமான தகவல்கள் கக்குவான் இருமல் தடுப்பூசி - முழுமையாக நோய் எதிர்ப்புத் திறன் பெறாத (பிறந்து 6 மாதம் ஆவதற்கு முன்பு) இளம் குழந்தைகளுக்கு, பெரியவர்கள் மற்றும் இள வயதினரிடமிருந்து கக்குவான் இருமல் (pertussis) தொற்றும் அபாயம் உள்ளது. ஒற்றை ஊக்க மருந்தளவுள்ள வயதுவந்தோர்க்கான பெர்டுஸிஸ் உள்ள தடுப்பூசியை (dTpa vaccine) பெற்றோர்களுக்கும், தாத்தா பாட்டிகளுக்கும் குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னே அல்லது குழந்தை பிறந்தவுடன் எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரமாகப் போட வேண்டுமென்ப பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உங்கள் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி சரியான நேரத்தில் போடுதல்: உங்கள் குழந்தைக்குக் கடுமையான நோய்களிலிருந்து தேவையான பாதுகாப்பு கிடைப்பதை உறுதிசெய்ய, பரிந்துரைக்கப்பட்ட இடைவேளையில் தடுப்பூசி போடுவது மிக அவசியமாகும்.

ஆஸ்திரேலிய தடுப்புமருந்து கையேட்டின் தற்போதைய வெளியீடு உட்பட தடுப்பு மருந்தைப் பற்றிய மேலதிக விவரங்களை [www.immunise.health.gov.au](http://www.immunise.health.gov.au) என்ற இணையதளத்தில் காணமுடியும்.