□ □ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □ □□

□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□...

[கு ழந் தை பிறந் து மு தல் நான் கு மாதங் களு க் கு தாய் ப் பால் மட் டு மே போது மானது. ஐந் து மாதங் கள் ஆனவு டன் காய் கறி மற் று ம் பழங் களை க் கொடு க் கத் தொடங் கலாம். சு மார் ஐந் து மாதம் ஆகு ம் போதே கு ழந் தை க் கு ப் பழங் களை க் கொடு க் கத் தொடங் கிவிடலாம். ஆறாவது மாதத் தில் மு ட் டையில் உள் ள மஞ் சள் கரு வை க் கொடு க் கலாம்.

கு ழந் தைகளு க் கு உடை வாங் கு ம் போது சில விஷயங் களை க் கவனத் தில் கொள் வது நல் லது. தலைவழியாக அணிந் து கொள் ளு ம் உடைகளை கு ழந் தைகள் வெறு க் கின் றன.

பொது வாக கை க் கு ழந் தைகள் ஒரு நாளை க் கு சு மார் பதினாறு மணி நேரம் தூ ங் கு கின் றன. ஆனால் ஆழ் ந் த தூ க் கம் என் பது அரிதாகவே இரு க் கிறது. அதனால் தான் நடு நடு வே கனவு கண் டு உலு க் கி ப் போட் டது போல் விழித் து க் கொண் டு அழு கின் றன. கு ழந் தை தொடர் ந் து வீ றி ட் டு அழு கிறது. அதே சமயம் ஏதோ வலியில் அவஸ் தை ப் படு வது போல் தன் மு ழங் கால் களை அடி க் கடி மேற் பு றமாகத் தூ க் கி க் கொள் கிறது என் றால் கு ழந் தை க் கு வயிற் று வலி இரு க் க வாய் ப் பு உண் டு.

நிரந் தர ப் பற் கள் மு ளை க் கு ம் காலகட் டத் தில் தான் கு ழந் தை க் கு டான் சில் ஸ், சனைஸ், காது வலி போன் ற அவஸ் தைகள் உண் டா கு ம் வாய் ப் பு அதிகம்.

குழந்தையை மசாஜ் செய்வதில் பலவித நன்மைகள் உண்டு. இதனால் தாய்க்கும் குழந்தைக்குமிடையே உள்ள பந்தம் மேலும் உறுதியாகிறது. குழந்தையின் உடலில் உள்ள தசைகள் பூத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.]

□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□

குழந்தையின் மிக முக்கிய உணவு (ஒரே உணவு என்றும் க□றலாம்) தாய்ப்பால்தான்.

தாய்ப்பால் என்பது குழந்தைக்கு மட்டுமல்ல; அம்மாவுக்குமேகூட பலவிதங்களில் நல்லது. பின்னாளில் தாய்க்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு இதனால் பெரிதும் குறைகிறது. சிலர் பிரசவத்துக்குப் பிறகு சரசரவென எடை போட்டுவிடுவார்கள். மீண்டும் பழையை உடல்வாகைப் பெற தாய்ப்பால் கொடுப்பது உதவும். தவிர, தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்ணுக்கு ஏற்படும் மனத்திருப்தி அவளது வாழ்க்கையின் பிற விஷயங்களிலும் பெரும் உற்சாகத்தை அளிக்கும்.

தாய்ப்பால் அளிப்பதால் அம்மாவின் உடல்வாகு சீர்கெட்டுவிடும் என்பதைப் போன்ற அபத்தம் வேறு எதுவும் கிடையாது. சொல்லப்போனால், குழந்தை தாய்ப்பாலுக்காக மார்பகங்களை அடிக்கடி உறிஞ்சுவதன் விளைவாக, அம்மாவின் ய□ட்ரஸ் சுருங்குகிறது. அதனால் அவளது வயிற்றுப்பாகம் கருவுறுவதற்கு முன்பு இருந்த பழையை வடிவை சீக்கிரமே பெறுகிறது.

மார்பகங்களின் அளவுக்கும், பால் சுரக்கும் அளவிற்கும் சம்பந்தமில்லை. அதிக அளவில் கொழுப்புத் திசுக்கள் இருப்பதுதான் பெரிய மார்பகத்தின் பின்னணி. குழந்தை பிறந்த முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தினமும் 750 மில்லிலிட்டர் பால் சுரக்கும். அதற்கு அடுத்த மாதங்களில் 500லிருந்து 600 மில்லிலிட்டர் பால் சுரக்கும்.

குழந்தை பிறந்தவுடனயே பசும்பாலகை் கொடுப்பது சரியில்லை. அதில் புரதச்சத்து தவேகை்கதிகமாக இருக்கிறது. தவிர, அதிலுள்ள சோடியத்தின் அளவு அதிகம் என்பதால் குழந்தையின் சிறுநீரகங்கள் அதிக அளவில் செயல்பட வேண்டியிருக்கிறது.

தாய்ப்பாலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரம் என்ற சத்து, கழுநத்தையின் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டாக்கக்கூடியது. கழுநத்தை பிறந்த இரண்டு நாட்களுக்கு வெளிப்படும் சீ ம்பாலதைத்தான் இப்படிச் சொல்கிறோம்.

தாய்ப்பால் அருந்தி வளர்ந்த கழுநத்தைகள் மற்ற கழுநத்தைகளைவிட அதிக புத்திசாலிகளாக விளங்குகிறார்கள் என்றும் ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

தொடர்ந்து பல மாதங்கள் தாய்ப்பால் அருந்தும் கழுநத்தைகள் பிற்காலத்தில் தவேகைக்கதிகமான பருமனோடு இருப்பதில்லை.

எவ்வளவு நரேத்திற்கொருமுறை தாய்ப்பால் கொடுப்பது? பசித்து அழும்போது கொடுக்கலாம். மற்றபடி இரண்டு மணி நரேத்துக்கு ஒருமுறை கொடுக்கலாம். பத்திலிருந்து இருபது நிமிடங்கள் வரை பால் கொடுக்கலாம். ஆனாலும் கழுநத்தைகள் வகேமாகப் பாலை உறிஞ்சிக் கொள்கின்றனவா அல்லது மதெுவாகவா என்பதைப் பொறுத்ததுதானே அது அருந்தும் அளவு? எனவே ஐந்து நிமிடம் பால் கொடுத்தவுடன் கழுநத்தைக்கு த□க்கம் வருகிறது என்றால் அததை த□ங்க அனுமதித்துவிடுங்கள். எழுந்தபிறகு கொடுக்கலாம்.

□□□□□□□□□□□□□□□□

கழுநத்தை பிறந்து முதல் நான்கு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே போதுமானது. அதற்குப் பிறகு பசும்பால் அல்லது எருமைப்பால் கொடுக்கலாம்.

ஒன்றை நினைவில் கொள்வது நல்லது. பாலில் கால்ஷியம் சத்து ஏராளம். பலவித வடைடமின்களும் உண்டு. ஆனால் இரும்புச்சத்து என்பது கிடையாது. கழுநத்தை நன்கு வளர இரும்புச் சத்தும் தவேை. இரும்புச்சத்து அடங்கிய வடைடமின் சொட்டுமருந்துகள் உண்டு. அவற்றை கழுநத்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

தாய்ப்பால் சுரக்காவிட்டால் என்ன சயெ்ய? பசும்பால்தானே அடுத்த சாய்ஸ்? அல்லது ஆவின் போன்ற பால் வகைகளகை் கொடுக்கலாமா? இதில் எதையும் கொடுக்கலாம். ஆனால் பால் சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டிருக்க வணேடும்.

பவுடர் பால் கொடுக்கும்போது ஒரு விஷயத்தை மறக்காதீர்கள். எந்த அளவு பவுடருக்கு எவ்வளவு நீர் கலக்கவேண்டும் என்பது போன்ற விவரத்தை பால் டின்னின் மறேபகுதியிலயேே அச்சித்திருப்பார்கள். அதன்படிச் சயெல்படுங்கள். (குழந்தயின் முதல் இரண்டு மாதங்களுக்கு வேண்டுமானால் பாலசை் சற்று நீர்க்கக் கொடுக்கலாம்). பால் பவுடர் தயாரிப்பாளரின் ஆலோசனயைை அப்படியே கடபை்பிடியுங்கள். காரணம், பலவித சோதனகைளுக்குப் பிறகு அனுபவப்ரவமாக வந்த தீர்மானமாக அது இருக்கும்.

முடிந்தவரை நள்ளிரவில் பால் கொடுப்பதை் தவிர்க்கப் பாருங்கள். காரணம், நாளடவைில் குழந்தயின் பற்களில் சொத்தை விழ இது காரணமாக அமயைலாம் என்பதோடு, பால் காதுக்குள் நுழைந்து அப்படியே அசயைாமல் குழந்தை தங்கிவிடலாம். காதில் சில தொற்றுநோய்கள் உண்டாகக்கூடும்.

தாய்ப்பால் சுரந்தும் சில குழந்தகைளுக்கு அது ஒத்துக்கொள்ளாமல் போய்விடுகிறது. என்ன காரணம்? பாலில் லாக்டோஸ் என்பதுதான் முக்கியப் பொருள். குழந்தகை்கு தொடர்ந்து வயிற்றில் ஏதாவது கோளாறு என்றால் இந்த லாக்டோ சத்தை குழந்தயைால் ஜீரணிக்க முடிவதில்லை. எனவே வயிற்றில் உப்பூசம், இததை் தொடர்ந்து பீய்ச்சியடிக்கும் பதேி.

ஆனால் ஒன்று, வயிற்றுப்போக்கை மட்டும் வதை்துக்கொண்டு குழந்தகை்குப் பால் அலர்ஜி என்று முடிவடெுப்பது தப்பு. குழந்தை பிறந்ததும் இரண்டிலிருந்து ஆறு வாரங்கள் வரை தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது இப்படி ஏற்படட்ால் மட்டுமே அப்படி ஒரு முடிவுக்கு வரலாம்.

வறேுசில சமயங்களிலும் தாய்ப்பால் அளிக்கமுடியாத துரதிர்ஷ்டமான நிலை ஏற்படக்கூடும். அம்மாவுக்குப் பறுற்றுநோய். அதற்கதெிராகத் தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிடவேண்டிய நிலை. அல்லது அவளுக்கு மன இறுக்கம்போன்ற சகை்கலாஜிக்கான கோளாறுகள் காரணமாகத் தொடர்ந்து மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இதுபோன்ற சமயங்களில் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாமா? டாக்டரை கலந்து நன்கு ஆலோசனை சயெ்யுங்கள். அதற்குப் பிறகு ஒரு முடிவடெுங்கள்.

□□□□□□□□□□

குழந்தைக்கு நான்கைந்து மாதங்கள் ஆகிவிட்டதா? பருப்புத் தண்ணீர் அல்லது கரேட் தண்ணீரை அளிக்கலாம்.

ஐந்து மாதங்கள் ஆனவுடன் காய்கறி மற்றும் பழங்களைக் கொடுக்கத் தொடங்கலாம். ஆறாவது மாதத்தில் முட்டையில் உள்ள மஞ்சள் கருவைக் கொடுக்கலாம். இட்லியுடன் கொடுக்கத் தொடங்கலாம். அரை ஸ்பூன் நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். (குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு கொழுப்புச் சத்தும் தேவைதான்) ஆனால் கூடும்பத்தில் பலருமே 'கன'வான்கள் என்றால் இப்படி நெய், எண்ணெய் சேர்ப்பதை சற்றுத் தள்ளிப்போடலாம்.

இட்லிக்கு சர்க்கரையைத் தொட்டுக் கொடுப்பதைவிட, தெளிவான ரசம் போன்றவற்றைத் தொட்டுக் கொள்ளலாம். ஏனென்றால் இனிப்பு மட்டுமல்லாது மீதி சுவைகளும் குழந்தையின் நாக்குக்குப் பிடிபடுவது நல்லது. அப்போதுதான் வளர்ந்தபிறகு பலவகை உணவுகளை குழந்தை உண்ணத் தயாராகும்.

ஏழாவது மாதத்தில் சப்போட்டா போன்ற பழங்களைக் கூட கொடுக்கலாம். குழந்தைக்குப் பத்துமாதம் ஆனதும் சாதத்தையும் பருப்பையும் குழைத்துப் பிசைந்து வெண்பொங்கல் போலாக்கி காய்கறித் துண்டுகளையும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். காய்கறிகளைக் குழந்தை துப்பிவிடுகிறது என்றால் அவற்றை சூப்பாக்கிக் கொடுக்கலாம். தினமும் ஒருமுறை இப்படி சாப்பிடலாம். நடுவே ஒரு வரெடைட்டிக்கு ரொட்டித் துண்டில் வெண்ணெய் மற்றும் ஜாம் தடவித் தரலாமே.

எப்போதுமே ஒரே நாளில் பூதிதாக இரண்டு வித உணவு வகைகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டாம். சில நாட்கள் இடைவெளிக்குப் பிறகே அடுத்த புதிய உணவுப் பொருளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். அப்போதுதான் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கோ வறோ ஏதாவது சிக்கலோ ஏற்பட்டால் அது எந்த உணவினால் என்பதைத் துல்லியமாகக் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

சுமார் ஐந்து மாதம் ஆகும்போதே குழந்தைக்குப் பழங்களைக் கொடுக்கத் தொடங்கிவிடலாம். ஆப்பிள், வாழைப்பழம், பழுத்த பப்பாளி ஆகியவை முதல் சாய்ஸ். மலை வாழைப்பழம் கொடுக்கலாம். பச்சை வாழை மற்றும் ரஸ்தாளி வாழை அளிப்பதைத் தவிர்க்கலாம். வடைட்மின் 'சி' சத்து நிறையை அடங்கியவை _ சாத்துக்குடி, கமலா ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை ஆகியவை. குழந்தைக்குத் தவறாமல் கொடுக்கலாம். பெற்றோருக்கு இந்த சிட்ரஸ் வகைப் பழங்கள் அலர்ஜி என்றால், குழந்தைக்கு சுமார் ஒன்றரை வயது ஆனபிறகு இதுபோன்ற பழங்களைக் கொடுத்துப் பார்க்கலாம்.

காய்ந்த திராட்சை, பரீச்சம்பழம் ஆகியவை கழுந்தையின் உடலுக்கு நல்லது. ஆனால் இவற்றை சாப்பிட்டபிறகு மறக்காமல் பற்களைச் சுத்தம் செய்துவிடுங்கள்.

□□□□□□□□□□□

குழந்தைகளின் இடுப்பில் துணியைக் கட்டிவைப்பதா அல்லது இப்போது பரவலாகிவரும் பயன்படுத்தி எறிந்துவிடும் டயபர்களைப் பயன்படுத்தலாமா?

துணியில் சிலவகை சாதங்கள் உண்டு. மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலாம் என்பதோடு சீப்பானதும்க□ட. குழந்தைக்கும் இது அதிக வசதியாக இருக்க வாய்ப்புண்டு. ஆனால், நனையும் ஓவ்வொரு முறையும் துவைத்துக் காயவைக்கும் சிரமம் உண்டு.

பயன்படுத்தி தூர எறிந்துவிடும் (டிஸ்போஸபிள்) டயபர்களில் துவைப்பது, பிழிவது போன்ற பிரச்னைகளே இல்லை. சுலபத்தில் அணிவிக்கலாம், கழற்றலாம், என்ன, விலைதான் அதிகம் என்பதோடு வீட்டில் கூப்பையும் அதிகம் சேரும்.

சிலர், டயபர்களைக் குழந்தை நனைத்தபிறகும் வெகுநேரம் அதை மாற்றாமல் இருக்கிறார்கள். அது தப்பு. வெளியே போகும்போது வேறுவழியில்லையென்றால் பரவாயில்லை. மற்றபடி பார்த்து உடனுக்குடன் மாற்றாவிட்டால் குழந்தைக்கு ஏதாவது நோய் தொற்றிக் கொள்ள வாய்ப்பு உண்டு. உங்கள் குழந்தையின் தோல் எவ்வளவு மென்மையானது என்பது உங்களுக்குத் தெரியாதா? உள்ளாடையை மாற்றும் ஓவ்வொரு முறையும், குழந்தையின் அடிப்பகுதியை மறக்காமல் கழுவுங்கள். இதற்கு சோப்பு கலந்த தண்ணீரில் நனைத்த துண்டைப் பயன்படுத்துங்கள். அப்புறம் ஈரமில்லாத இன்னொரு டவலால் துடைக்கவேண்டும்.

தோலை எதற்கு அலம்பவேண்டும்? சுத்தமாக இருப்பதற்காக மட்டுமல்ல. சிரங்கு உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கும் பாக்டீரியாவையும் இது நீக்கிவிடுமே.

சில பேர் ப்ளாஸ்டிக்கினால் செய்யப்பட்ட உள்ளாடகைளை குழந்தைக்கு

அணிவிக்கிறார்கள். முடிந்தவரை இததை் தவிர்த்துவிடுங்கள். ஏனெனறால் இது சுடடை உள்ளே வைத்துக் கொள்கிறது. எனவே சிரங்கு உண்டாகவும், சிரங்கு உண்டாகியிருந்தால் அதை மலேும் மோசமாக்கவும் செய்யும்.

□□□□□

கூழந்தையானே... இதற்கென்ன பரிதாக உடகைள் தவேபை்படட்விடப் போகிறது என்று கறிவிட முடியாது. அதன் அம்மாவகை் கடேட்பப் பாரு்ங்கள். ‘‘ஓவ்வொரு நாளும் இதுக்கு பிரஸ் மாத்தி கட்டுப்படி ஆகலே’’ என்று ஆனந்தமாகச் சலித்துக்கொள்வாள். தினமும் நான்கு முறையாவது உடை மாற்றவணே்டியிருக்கலாம். (நனதை்துக்கணெ்டு விடுகிறதே.)

கூழந்தகைளுக்கு உடை வாங்கும்போது சில விஷயங்களைக் கவனத்தில் கொள்வது நல்லது. தலவைழியாக அணிந்துகொள்ளும் உடகைளை கூழந்தகைள் வறெுக்கின்றன. தலயைிலிருந்து கழுத்துக்கு கீ ழ்பகுதிக்கு அந்த உடை இறங்குவதற்குள் ஏதோ காரிருளில் மச்சுமுட்ட நிற்பதுபோன்ற ஓரு பயம் அதற்கு. எனவே முன்பறும் படட்ன் போடுவது அல்லது முடி போடுவது போன்ற வகயைினாலான உடகைளயைே வாங்குங்கள். கூளிர்காலத்தில் ஸ்வடெ்டர் அணிவிக்க மறக்கவணே்டாம். அதபேோல் அதன் கால்களை கூளிரிலிருந்து பாதுகாக்க, தகுந்த ஷு்க்களையும் வாங்கிவிடுங்கள்.

வாஷிங்மஷெினில் போட்டு எடுக்கும்படியான உடகைளை வாங்குவதே வசதி. ஏகப்பட்ட அலங்காரங்களுடன் விதவிதமான வளைவுகளகை் கொண்ட உடை என்றால் இதற்கு வசதிப் படாது.

பரியவர்களின் தூணிகளில் அவை உலர்ந்த பிறகும் ஓரளவு தூணி சோப்போ, டிடர்ஜணெ்டோ ஓட்டிக்கொண்டிருந்தால் பரவாயில்லை. ஆனால் கூழந்தகைளைப் பொறுத்தவரை இவை தோலுக்குக் கடெுதல். எனவே கவனம் தவேை.

சின்னக் கூழந்தகைளின் சாக்ஸ் போன்றவற்றை வாஷிங்மஷெினில் போடும்போது அப்படியே போடாமல் ஓரு தலயைணை உறகை்குள் போட்டுவிட்டுச் சுற்றினால் மஷெினில் சிக்கிக்கொள்ளாமல் இருக்கும்.

பணெ் கழுந்தகைளுக்கு கயில்லாத உடகைளை வாங்குவததை் தவிர்ப்பது நல்லது. கடும்கோடை, கடும்குளிர் ஆகிய இருவறேு வபெ்பங்களிலுமே இந்த வகை உடை தொல்லதைான்.

பரியோர்களுக்கான உடயைை அணிந்துகொள்ள கொஞ்சம் வளர்ந்த குழந்தை, ஆசபை்படும். அவ்வப்போது இதை அனுமதித்து குழந்தயைை சந்தோஷப்படுத்தலாமே.

□□□□□□□□□□

ஆவிபறக்கும் தண்ணீ ரில் குளிப்பாட்டினால் குழந்தயைபை் பிடித்திருக்கும் சகலவியாதிகளும் பறந்துபோய்விடும் என்பதலெ்லாம் தப்பு. மிகவும் ச□டான தண்ணீ ர் வணேடாம். கதகதப்பான நீ ரே போதுமானது.

உச்சிமுதல் பாதம்வரை தினசரி குழந்தயைை நனதை்தடெுக்க வணேடும் என்பதில்லை. கழுத்துக்குக் கீ ழே குளிப்பாட்டினால் போதும். மற்றபடி முகத்ததை் துடதை்துவிடுங்கள். தலயைை நனகை்க வணேடாமா? என்று லசோன அதிர்ச்சியோடு கடேகும் தாய்மார்களுக்கு என் பதில் இதுதான். வாரம் ஓருமுறை தலகை்குக் குளிப்பாட்டுங்கள்.

குழந்தயைின் முகத்தபை் பார்த்து மயெ்மறந்து போவது இயல்பானதுதான். நடுநடுவே குழந்தயைின் நாக்கயைும் பாருங்கள். அதில் மாவுபோல ஒரு படலம் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும். குளிப்பாட்டும்போது அந்தப் படலத்ததை மனெ்மயைான முறையைில் அகற்றிவிடுங்கள். ‘‘டங்க் க்ளீ னர்’’ என்பதலெ்லாம் பரியெவர்களுக்குத்தான். சிறுகுழந்தகைளுக்கு வணேடாமே.

நாக்கபை் பார்க்க மறக்கும் அம்மாக்கள்கட தவறாமல் பார்ப்பது குழந்தயைின் காதுகளை. ‘‘ஐயயைோ அழுக்கு’’ என்று பதறி பஞ்சயைோ, தீ uபீ டயைோ எடுத்துக்கொண்டு சுத்தம் சயெ்யத் தொடங்கிவிட வணேடாம். குளிக்கும்போது, குழந்தயைின் காதின் வளிெப்பகுதியை மட்டும் சுத்தம் சயெ்யுங்கள் போதும். சுத்தம் சயெ்வதாக எண்ணிக்கொண்டு காதுகளின் மனெ்மயைான உட்பறுத்துக்கு எந்தவித ஆபத்தயைும் உண்டாக்கிவிடக்□டாது.

எந்தவித சோப்பை பயன்படுத்துவது? தரமான எந்த சோப்பையுமே பயன்படுத்தலாம். நரேடியாக அதகை் கழுந்தயின் உடலில் தயேப்பதவைிட, உங்கள் கயைில் சோப்பகை் கழுதை்துக்கொண்டு அதை உங்கள் சலெ்லத்தின் உடலில் தயேப்பது சரியான வழி.

மகத்தை சுத்தமாகவும் பளபளப்பாகவும் வதை்திரக்க கடலமைாவும், பளபளப்பான கந்தலுக்கு சீ யக்காயும் ஏற்றது என்பதை மலேை நாட்டு அழகுக்குறிப்புகள்கட ஓத்துக்கொள்கின்றன. ஆனால் கழுந்தகை்கு இவற்றதை் தவிர்த்துவிடுவது நல்லது. காரணம், இவை கழுந்தகை்கு அலர்ஜியை உண்டாக்க வாய்ப்பு உண்டு.

காலம் காலமாக நடந்துவரும் பட்டிமன்றம், கழுந்தகை்கு எண்ணெய் தயேத்துக் களிப்பாட்டுவது நல்லதா, இல்லையா என்பது. கடெுதல் இல்லை. அதசேமயம் கழுந்தயின் உடலுக்குள் புதிதாக எந்தவித சத்தோ, மாற்றமோ இதனால் சரேந்துவிடுவதில்லை. ஆனால் ஒன்றை ஒப்புக்கொள்ளவணே்டும். உலர்ந்த சருமத்துக்கு எண்ணெய் நல்லதுதான்.

□□□□□□□□□□

ராத்திரியில் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது ஓவனெ்று அலறி ஊரகை் கூட்டும் கழுந்தகைள் பல வீ டுகளில் உண்டு. காரணம் பசியாக இருந்தால் பிரச்னையில்லை. பால் கொடுத்தால் அலறல் அடங்கிவிடும். வறேு ஏதாவது உடல் உபாதை என்றால் என்ன சயெ்வது?

‘பாதித் தூக்கத்தில் இரவுகளில் என் கழுந்தை எதற்காக விழித்துக் கொள்ளவணே்டும்? அதுவும் ஓவ்வொரு நாளும்’ என்று விசனப்படும் அம்மாவா நீ ங்கள்? அப்படியானால் உங்களிடம் ஓரு களே்வி. கழுந்தகை்கு, இரவில் பால் கொடுக்கும்போதே அததை் தட்டித் தூங்கச் சயெ்கிறீ ர்களா? அப்படியானால் அந்தப் பழக்கத்தை மாற்றுங்கள்.

இரவு உணவை உட்கொண்ட பிறகு தூங்க வையுங்கள். ஏனனெ்றால் உணவை அரைந்தும்போதே தூங்கும் கழுந்தை, தாயிடமிருந்தோ ஃபீ டிங் பாட்டிலிலிருந்தோ தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது பிரிக்கப்பட்டால், உள்மனதில் ஓருவித பாதுகாப்பில்லாத உணர்வு ஏற்பட்டு பாதித் தூக்கத்தில் விழிப்பு ஏற்படலாம்.

சில மலேசை நாடுகளை விட்டுவிட்டால் குழந்தைகள் அம்மாவோடுதான் இரவில் படுத்துக்கொள்கின்றன. தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கும் இது சௌகர்யம்.

பொதுவாக ககைக்குழந்தைகள் ஒரு நாளைக்கு சுமார் பதினாறு மணி நரேம் தூங்குகின்றன. ஆனால் ஆழ்ந்த தூக்கம் என்பது அரிதாகவே இருக்கிறது. அதனால்தான் நடுநடுவே கனவுகண்டு உலுக்கிப் போட்டதுபோல் விழித்துக் கொண்டு அழுகின்றன.

கொஞ்சம் வளர்ந்த குழந்தை என்றால் தூங்குவதற்குமுன் கதை சொல்லுங்கள். தரிந்த ஒரே கதையையே அடுத்தடுத்த நாட்களில் சொல்வதில் இரு சௌகர்யங்கள். அம்மாவின் ஞாபக சக்திக்கு சோதனை வருவதில்லை. இரண்டாவது, ‘‘கதையின் க்ளைமாக்ஸ் என்ன?’’ என்பது குழந்தைக்கு தரிந்திருப்பதால் அதன் ஆவல் உணர்வு தூண்டப்படுவதில்லை. இதன் காரணமாக சீ க்கிரமே தூங்கிவிடுகிறது. கூளிப்பதற்குமுன் வதெுவதெுப்பான நீ ரில் கூளியல். மலெ்லிய இசை. விளக்கு வளிசெ்சம் (அதிகம்) இல்லாமல் இருப்பது, தாலாட்டுப் பாடுவது போன்றவை நிம்மதியான வகேமான தூக்கத்துக்கு உத்தரவாதமனெ்றே கூறலாம்.

□□□□□□□□

இந்த உலகில் பிறந்த அடுத்த சில நிமிடங்களிலயேே சயெ்யும் முதல் காரியம் அழுவதுதான்! இந்த உலகில் தோன்றிவிட்ட சோகம் அதற்குக் காரணமல்ல. அந்தக் குழந்தைக்குள் இருக்கும் இரண்டு சிறிய நுரயீ ரல்களும் வலேை சயெ்யத் தொடங்குவதற்கான ஒரு பயிற்சிதான் அந்த அழுகை. பரெும்பாலும் பிறந்த ஆறு வாரத்துக்குள் குழந்தயைின் அழுகை ஒரு எல்லைக்குள் வந்துவிடுகிறது. அதற்குப் பிறகும் குழந்தை தொடர்ந்து அழுகிறது என்றால் அம்மா கீ ழ்க்கண்ட விஷயங்களில் கவனம் சலெுத்துவது நல்லது.

குழந்தை பாத்ரூம் போய்விட, அதன் உடகைளும் உடலும் நனைந்துவிட்டதா? இதற்கு அழுகை காரணமனெ்றால் உடயைை மாற்றவேண்டும்.

பசியாக இருக்க வாய்ப்பு உண்டு என்றால் தாய்ப்பால் கொடுக்கவேண்டும்.

எதையாவது பார்த்து பயந்ததனாலும் அந்த அழுகை இருக்கலாம். குழந்தையைக் கையில் எடுத்து சமாதானப்படுத்தினாலே போதும், பிரச்னை தீர்ந்தது.

ஏதாவது □ச்சியோ, க□ர்மையான பொருளோ அதன் உடலைக் குத்திக் கொண்டிருக்கிறதா என்பதை உன்னிப்பாகக் கவனியுங்கள்.

வயிற்றில் வலியோ அல்லது வாயுவோ இருந்தாலும் குழந்தை அழலாம். கிரைப்வாட்டர் இதற்கு எந்த அளவு பலனளிக்கும் என்பது குறித்து இருவேறு கருத்துகள். எனவே குழந்தையின் வயிற்றை மெதுவாகத் தடவிவிடுங்கள். பிறகு தோளில் த□க்கிக்கொண்டு முதுகதை தடவியபடி கொஞ்சநேரம் நடந்துபாருங்கள். அம்மாவின் உடலில் உள்ள காஃபின் நஞ்சு (காபியில் உள்ளது), சாக்லெட், வெங்காயம், ப□ண்டு ஆகியவை அதிக அளவில் அம்மாவின் உடலில் சேர்ந்தாலும் வயிற்றில் மேற்படி சங்கடம் ஏற்பட்டு குழந்தை அழலாம்.

காய்ச்சல் காரணமாகக் குழந்தை அழுதால் என்ன செய்ய? க்ரோஸின், மடொஸின் போன்ற பாரஸிட்டமால் மாத்திரைகளைப் பொடி பண்ணிக் கொடுக்கலாமா? வேண்டாம். ஆனால் இதே மருந்துகள் சொட்டு மருந்து வடிவத்திலும் கிடைக்கின்றன. அவற்றைக் கொடுக்கலாம். ஓரும்றை சொட்டு மருந்தை அளித்தால் அதற்கு ஆறுமணி நேரத்துக்குப் பிறகுதான் மீ ண்டும் அளிக்கப்பட வேண்டும். இருமுறை இப்படிக் கொடுத்தும் ஜுரம் நிற்கவில்லையெனறால் டாக்டரதைதான் அணுக வேண்டும்.

எப்படியிருந்தாலும் தொடர்ந்து அழுதால் டாக்டரிடம்தான் சலெல வேண்டும். சிலசமயம் குழந்தையின் அழுகையைக் கட்டுப்படுத்திய பிறகும் அம்மாவின் அழுகை தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும்!

□□□□□□□□□□□□□□

வலி என்பது ஒருவிதத்தில் நல்லதொரு எச்சரிக்கை மணியாகப் பயன்படுகிறது. வலி ஏற்பட்டால் குழந்தை அழுகிறது. நாமும் என்னவனென்று கவனிப்போம். தேவைப்பட்டால் டாக்டரிடம் அழதைத்துச் சனென்று குழந்தையின் உடல் நோயை சரி செய்வோம்.

ம□னற் சக்கர சகைக்கிள் விடும்போதும் சரி, உயரக் கூறவைான இரண்டு சக்கர சகைக்கிள் ஓட்டும்போதும் சரி, கழுந்தை, பரெும்பாலும் அடிபட்டுக் கொள்வது கணுக்காலில்தான். வலியில் கத்தும்.

சராசரியாக மாதத்துக்கு ஓரு கழுந்தையைாவது கறிப்பிட்ட காரணத்துக்காகச் சிகிச்சகைக்கு அழதைத்துக் கொண்டு வருகிறார்கள். விரபை்பகுதியில் வீக்கம் ஏற்படுவதுதான் அந்தக் காரணம்.

நாற்காலியில் கூதித்து விளையாடும்போது கீழே விழ, அதற்குப் பிறகு விரவைீங்கத் தொடங்கியிருக்கலாம். சில சமயம் சாதாரண எறும்புக்கடியில்கூட இந்தப் பகுதி பரிதாக வீங்கலாம். அப்படியானால் அது தானாகவே சரியாகிவிடும். ஆனால் கீழே விழுவதால் வீக்கம் தோன்றியிருந்தால், ரத்தம் அங்கு அதிகம் சரேந்து அடதை்துக் கொண்டிருக்கலாம். அப்படியானால் அறுவை சிகிச்சை அவசியமாகிவிடுகிறது.

இதில் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமான ஓரு விஷயம் இருக்கிறது. வறெும் வீக்கமனெ்றால் பொறுத்திருந்து பார்க்கலாம். வலியோடு கூடிய வீக்கமனெ்றால் உடனே மருத்துவரை அணுகுவதுதான் நல்லது.

கழுந்தை தொடர்ந்து வீறிட்டு அழுகிறது. அதே சமயம் ஏதோ வலியில் அவஸ்தபை் படுவதுபோல் தன் மழுங்கால்களை அடிக்கடி மறேப்புறமாகத் தூக்கிக் கொள்கிறது என்றால் கழுந்தகை்கு வயிற்றுவலி இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. பசும்பால் அலர்ஜியாலும் இந்த வலி ஏற்படக்கூடும். அல்லது உணவு கொடுக்கும்போது இடயைே காற்று போவதாலும் அந்த வலி உண்டாகியிருக்கலாம்.

□□□□□

கழுந்தகை்கு ஆறு வயதாகும்போது அதன் தாற்காலிகப் பற்கள் விழத்தொடங்குகின்றன. நிரந்தரப் பற்கள் உருவாகின்றன. அதற்குப் பிறகு பற்கள் மூளைபை்பதற்கு இயற்கை ஓரு கணக்கு வதை்திருக்கிறது.

ஆறு அல்லது ஏழு வயதிலிருந்து வருடத்திற்கு நான்கு பற்கள் மூளகை்கின்றன. இப்படித் தொடர்ந்து ஐந்து வருடங்களுக்குப் பூதுப்பற்கள் மூளதை்துக்

கொண்டிருக்கும்.

கழந்தைக்கு இந்தக் காலகட்டத்தில் மறக்காமல் நாம் உணர்த்தவேண்டிய விஷயம் ஒன்று உண்டு. தன் பற்களையும் வாயின் பிறபகுதிகளையும் மிகவும் சுத்தமாக கழந்தை வதைத்திருக்கவேண்டியது அவசியம்.

நிரந்தரப் பற்கள் முளைக்கும் காலகட்டத்தில்தான் கழந்தைக்கு டான்சில்ஸ், சனைஸ், காதுவலி போன்ற அவஸ்தைகள் உண்டாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.

உப்பு நீ ரால் வாய் கொப்பளித்து வளியறேற்றுவது வாய்ப்பகுதிக்கும், தொண்டைக்கும் மிக நல்லது. இந்தப் பழக்கத்தை கழந்தைக்கு ஆறழே வயதாகும்போதே அறிமுகப்படுத்திவிடுவது நல்லது.

சில கழந்தைகளுக்கு பிறக்கும்போதே பல் இருக்கும். ஆனால் பொதுவாக ஆறு மாதமாகும்போது கீ ழ் வரிசயின் முன் பக்கத்தில் இரண்டு அரிசிப் பற்கள் முளைக்கும். அதற்குப் பிறகு மலே் வரிசயின் முன்பக்கத்தில் இரண்டு பற்கள்.

ஆறழே மாதங்களாகியும் கழந்தைக்குப் பல் முளைக்கவில்லயைனெ்றால் பதற்றப்பட வணே்டாம். பல் முளைபை்பதற்காக ஓரு வருடம் வரை காத்திருந்துவிட்டு அதன்பிறகு மருத்துவ ஆலோசனை பறெலாம். நலெ்லால் ஈறுப் பகுதியகை் கீ றினால் பல் முளைக்கும் என்பதற்கலெ்லாம் எந்த விஞ்ஞான ஆதாரமுமில்லை.

பொதுவாகக் கழந்தைக்கு ஐந்து வயதாகும்போது அதற்கு இருபது பற்கள் இருக்கவணே்டும். பல் முளைபை்பதனாலயேே வயிற்றுப்போக்கு உண்டாவதில்லை. பல் அப்போது ஊறுவதனால் கயைில் கிடதை்ததயைலெ்லாம் கழந்தை வாயில் போட்டுக் கொள்கிறது. அது வணே்டுமானால் வயிற்றுப் போக்குக்கு வழிவகுக்கலாம்.

கிட்டத்தட்ட பல் முளைக்கும் காலகட்டத்தில்தான் கழந்தயைின் பல்வறேு நடவடிக்கைகளும் க□டவே நடபைறெத் தொடங்குகின்றன.
கும்பாறப்படுத்துக்கொள்வது, தாய்ப்பாலோடு வறேு திரவ உணவும் அளிக்கப்படுவது _ இப்படிப்பட்ட காரணங்களாலும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம் என்றாலும் எல்லாப் பழிகளுமே பரிதாக முளைக்கும் பற்களின் மீ தே விழுகின்றன.

பல் மூளைக்கும் காலத்தில் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் அரிசிக்கஞ்சியும் நஸெ்டமும் கலந்து கொடுக்கலாம்.

□□□□□□□□□□□□□□□□□

பலவித நோய்களுக்கு தடுப்பூசிகள் இப்போது உள்ளன. அவற்றை உரிய கால கட்டங்களில் குழந்தைக்கு அளிக்கவேண்டியது பெற்றோரின் கடமை என்றே கூறலாம்.

காசநோய்க்கான தடுப்பு மருந்தை (ங்சிநி) குழந்தை பிறந்த இருவாரங்களுக்குள் கொடுக்கவேண்டும். போலியோ சொட்டு மருந்தை பிறந்ததும் ஒருமுறை, ஆறு, பத்து மற்றும் பதினான்காவது வார இறுதியில் ஒவ்வொரு முறை, ஒன்றரை வயதில் ஒருமுறை, நான்கரை வயதில் ஒருமுறை என்று ஐந்து தடவைகள் அளிக்க வேண்டும். பெரியம்மை நோய்க்கு அடுத்ததாக உலகிலிருந்தே ஒழிக்கப்படவேண்டிய நோய் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் தேர்ந்தெடுத்திருப்பது போலியோவைத்தான்.

மூத்தடுப்பு ஊசி என்பது டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெடெனஸ் ஆகிய மூன்று கடுமையான நோய்களைத் தடுக்கிறது. இதையும் ஐந்து முறை அளிக்கவேண்டும். 6,10,14 வாரங்களின் இறுதியில் ஒவ்வொரு முறையும், 18 மாதம் முடியும்போது ஒரு முறையும் ஐந்து வயதை நிறைவு செய்யும்போது ஒருமுறையுமாக அளிக்கவேண்டும்.

எய்ட்ஸைவிட அதிகம் பேர் இறப்பது ஹெபெடிடிஸ் 'பி' எனப்படும் மஞ்சள் காமாலை நோய்ப் பிரிவில்தானாம். நல்லவேளையாக இதற்கு தடுப்பூசி கண்டுபிடித்து விட்டார்கள். குழந்தைக்கு எவ்வளவு வயதாக இருந்தாலும் இந்தத் தடுப்பு மருந்தை அளிக்கலாம். முதல் டோஸ் அளிக்கப்பட்ட அடுத்த மாதத்தில் இரண்டாவது டோஸ§ம், முதல் டோஸ் அளித்த ஆறாவது மாதம் மூன்றாம் டோஸையும் கொடுக்க வேண்டும். ஹெபெடிடிஸ் ஏ_க்கும் இப்போது தடுப்பு மருந்து வந்துவிட்டது. ஒரு வயதில் ஒருமுறையும், பிறகு ஒன்றரை வயதில் அடுத்த முறையும் இதற்கான தடுப்பு மருந்து அளிக்கலாம்.

குழந்தைக்கு ஒன்பது மாதங்கள் ஆனபிறகு தட்டம்மைக்கான நோய்த்தடுப்பு மருந்தையும், ஒன்றுகோல் வயதானபிறகு எம்.எம்.ஆர். என்னும் தடுப்பு மருந்தையும் அளிக்கவேண்டும். இரு வருடங்களுக்குப் பிறகு டபாய்டுக்கான தடுப்பு

மருந்தையும் பத்து மற்றும் பதினாறு வருடங்களின் முடிவில் டி.டி. (டெடனஸ்) நோய்க்கதிரான தடுப்பு மருந்தையும் அளிக்கலாம்.

தடுப்பு மருந்தை அளிப்பதற்கு முன் உங்கள் பரம்பரையில் யாருக்காவது வலிப்புநோய் வந்திருந்தால் அதை டாக்டரிடம் மறக்காமல் கூறுங்கள். அதுபோல் வயிற்றுப்போக்கு, அதிக ஜுரம் போன்றவை கழுந்தைக்கு அப்போது இருந்தால் அதையும் மறக்காமல் மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள். அப்போது ஒருவேளை டாக்டர் இந்தத் தடுப்பு மருந்தை அளிப்பதை தள்ளிப்போடலாம். காரணம், சிலவகை தடுப்பு மருந்துகளுக்கு பக்கவிளைவுகள் உண்டு.

□□□□□ □□□□ □□□□□□□□

பசியில்லாமல் போகிறது. வழக்கமான சுறுசுறுப்பு குறைந்து கழுந்தை முடங்கிப் போய் கிடக்கிறது. பார்வை கொஞ்சம் வெளிறிப்போய்விட்டது. அடிக்கடி (கொஞ்சம் தண்ணீ ராகவே) மலம் கழிக்கிறது. போதாக்குறைக்கு வாந்தி அல்லது ஜுரம். இவற்றில் சில அறிகுறிகள் இருந்தாலே கழுந்தைக்கு உடல் நலமில்லை என்றுதான் பொருள்.

பொதுவாகவே காலை வேளையைவிட மாலை வேளையில் கழுந்தையின் உடல் வெப்பம் கொஞ்சம் அதிகமாகத்தான் இருக்கும். பகல்வேளையைவிட சுமார் இரண்டு டிகிரி ஃபாரன்ஹீ ட்வரை அதிகமாக இருந்தால் அதற்காகக் கவலைப்படவேண்டாம். ஆனால் நூறு டிகிரியதை தாண்டினால் அது உடனடியாகச் செயல்பட வேண்டிய கட்டம்.

காய்ச்சல் மட்டுமல்லாது கூடவே கழுந்தைக்கு உடலும் நடுங்கினால் டாக்டரிடம் அழைத்துச் செல்வதுதான் நல்லது. ஏனென்றால் இது ஒரு வேளை வலிப்பு நோயில் கொண்டுவிடலாம். அதற்காக கழுந்தையின் உடலில் காய்ச்சலும் நடுக்கமும் ஏற்பட்டால் பயந்து நடுங்கவேண்டாம்.

போதாதவேளை. வலிப்பு வந்துவிடுகிறது என்று வதைத்துக்கொள்வோம். என்ன செய்வது? கழுந்தையைப் பக்கவாட்டில் படுக்கவையுங்கள். நாக்கைக் கடிக்காமல் தடுக்க ஒரு ஸ்பூனை சுத்தமான துணியில் சுற்றி பற்களுக்கு நடுவே வையுங்கள். பிறகு டாக்டரிடம் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

பிறந்த சில மாதங்களே ஆன பாப்பா அடுக்குத் தும்மலை வளிப்படுத்திக் கொண்டிருந்தால் ''ஜலதோஷம். இது ஜலதோஷத்தைத் தவிர வேறில்லை'' என்றும் மூடிவைத்துவிட வேண்டாம். தும்மல் என்பது என்ன? மூக்குப் பகுதியில் ஏதோ வேண்டாத எதிராளி வந்துசேர்ந்திருக்கிறான். அதை வெளியேற்றும் முயற்சிதான் தும்மல். எனவே மூக்குப் பகுதியில் ஏற்பட்டுள்ள உலர்ந்த அடைப்பை லேசான உப்புக் கரைசலைவிட்டுக்கூட கரைத்துவிடலாம்.

குழந்தைக்குக் காதிலிருந்து சீழ் வடிந்தாலோ மூச்சு விடும்போது விசித்திரமான ஒலி உண்டானாலோ மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. குழந்தை கீழே விழுந்தவுடனே மயக்கமடைந்தால் அதுவும் உடனடியாக கவனிக்க வேண்டிய ஒரு விஷயம்தான்

□□□□□□□□□□

சின்னச் சின்ன உடல் அசௌகரியங்களுக்கு வீட்டிலேயே சில நிவாரணிகள்.

குழந்தைக்கு தலைக்குள் நீர் கோத்துக் கொண்டிருந்தால் _ நீர்க்கிரி தலைம் எனப்படும் யூகலிப்டஸ் எண்ணெயின் ஆவி பயனளிக்கும். மிகவும் சிறிய குழந்தை என்றால் தலையணையைச் சுற்றி யூகலிப்டஸ் எண்ணெய் நனைக்கப்பட்ட துணி உருண்டைகளை வைக்கலாம்.

காய்ச்சல்: க்ரோசின், ப்ரூஃபென் போன்ற மாத்திரைகளை நாடுவதற்கு முன் நீரினால் ஸ்பான்ஞ் பாத் கொடுங்கள். நேரடியாக ஐஸ் தண்ணீரில் உடலை ஒத்தியெடுக்கக்கூடாது. குளிரால் நடுக்கம் வந்துவிடலாம். சாதாரணமான தண்ணீரில் ஈரத்துணியை நனைத்து உடலைத் துடைக்க வேண்டும். டர்க்கி டவலாக இருந்தால் மேலும் நல்லது. முக்கியமாகப் பெரிய ரத்தக்குழாய்கள் உள்ள அக்குள் மற்றும் தொடை இடுக்குப் பகுதிகளில் நன்கு ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். பதினைந்து முறையாவது இப்படிச் செய்ய வேண்டும்.

தொண்டை தொடர்பான சிக்கல்கள் _ உப்புத் தண்ணீரில் தொண்டையை கார்கிள் செய்து கொள்வதுதான். குழந்தைக்கு சுமார் மூன்று வயதாகும்போதே இந்தப் பயிற்சியைத் தொடங்கிவிடலாம்.

தசைப்பிடிப்புகளும் சுளுக்கும்: விரல்களால் அந்தப் பகுதியை அழுத்தி நீ வுவது, எண்ணெய்கை் கொதிக்க வதைத்து அந்தப் பகுதியில் ஒத்தடம் கொடுப்பது என்பதலெல்லாம் விஷயத்தசை் சிக்கலாக்கிவிடும். ஐஸ் கட்டியை ஒரு துணியில் சுற்றி அந்தப் பகுதியில் ஒத்தி ஒத்தியெடுங்கள். பெரும்பாலும் சரியாகிவிடும். (ஐஸ் கட்டியை நேரடியாக பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் வைக்கவேண்டாம்).

விஷப்பூச்சிக்கடி: டாக்டரிடம் கூழந்தையை எடுத்துச் செல்லுங்கள். ஆனால் அதற்குமுன் கடிவாய்ப் பகுதியை பலமுறை சோப்புத் தண்ணீ ரால் நன்கு கழுவிவிடுங்கள். இது அவசியமான முதலுதவி.

கீ ழே விழுந்து அடி: பஞ்சு மற்றும் பாண்டேஜ் துணி ஆகியவற்றால் மட்டும் அந்தப் பகுதியை அழுத்திக் கட்டினால்போதும். பெரிய காயம் என்றால் மருத்துவ உதவி தேவை. (மஞ்சள் பொடி, சர்க்கரை, காபிப்பொடி என்று அப்பூவது வேண்டாம்.)

□□□□□□□□□□□□□□□□

கைக்கூழந்தைக்கு ஏதாவது பொம்மை வாங்கவேண்டுமென்றால் தொட்டிலுக்கு மலேசே தொங்கும் கூடை ராட்டினத்தை வாங்குவார்கள். சாவி கொடுத்தால் இது சுற்றும். கூடவே ஒலியும் எழுப்பலாம். கூழந்தை கண் விரித்து இதைப் பார்த்து ரசிக்கும் அழகே அழகு. அல்லது இருக்கவே இருக்கிறது கிலுகிலுப்பைகள். கூழந்தையின் உறவினர் இதைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு ஆட்டி ஒலியெழுப்ப, கூழந்தை சத்தம் வரும் திசையில் எல்லாம் தலையைத் திருப்புவது தனி அழகுதான்.

சுமார் நான்கு மாதமாகும்போது கூழந்தையால் தன் கையில் சிறு பொருள்களைப் பிடித்துக்கொள்ள முடிகிறது. அதற்காகப் பாசம்பொங்க பலவித பொம்மைகளை வீ ட்டில் வாங்கிக் கூவிக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் அவற்றுக்கிடையே உள்ள வேறுபாடுகளைக் கண்டு உணரும் சக்தி கூழந்தைக்கு முழுவதுமாக ஏற்படுவதில்லை. எனவே மிருதுவான பந்து போன்றவற்றை வாங்கிக் கொடுக்கலாம்.

ஆறு மாதத்தைத் தாண்டிவிட்டால் கையில் கிடைக்கும் பொம்மையை வாயில் வைத்துக்கொள்ளும் வேண்டாத பழக்கம் வந்து தொலைக்கிறது. எனவே கூர்மையான பொம்மையோ, சாயம் போகும் பொம்மையோ கொடுக்க வேண்டாம். அதன் கைகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் வகையில் பொம்மைகள் வாங்கிக் கொடுக்கலாம். ஒரு கூடையில் நிறையப் பொருள்களை (அவை பாதுகாப்பானவையாகவும், எடை

கூறநை்தவயாகவூம் இரூக்கட்டூம்) நிரப்பிக் கூழந்தயிடம் கொடூத்தூவிடூங்கள். அதூபாட்டூக்கூ அவற்றகை் கீ ழே கொட்டூம். பின் அவற்றகை் க□டயில் எடூத்தூப் பாேடூம். அப்பாேதூ கூழந்தயின் மூகத்தில் தாேன்றூம் உற்சாகம் சூற்றியிரூப்பவர்களிடம் வகேமாகப் பரவூம்.

பந்தகை் கீ ழே தட்டி விளயாடூவதூ என்பதில் எவ்வளவூ விஷயங்கள் இரூக்கின்றன தரியூமா? ககைளயூம் கண்களயூம் ஓரூங்கிணகை்கூம் அற்பூதமான பயிற்சி இதூ.

ஓரூ வயதாகூம்பாேதூ பொம்மகை்கார்கள் அளிப்பதில் தவறில்லை. டெடி பியர் பாேன்ற பொம்மகைளை இன்னூம் வளர்ந்தபிறகூ கொடூக்கலாம் என்றூ தாேன்றூகிறதூ. ஏனனெ்றால் இதூபாேன்ற பூசூபூசூ பொம்மகைளில் அழூக்கூ சரே சான்ஸ் அதிகம். அந்த அழூக்கூ கூழந்தயின் உடலூக்கூள் சனெ்றூ "வீ சிங்" எனப்படூம் இழூப்பில் கொண்டூ சனெ்றூவிட்டால்? ஐயாே வணே்டாமே.

பொம்மதை் தூப்பாக்கியால் சூடூவதூ, படே்டரியில் இயங்கூம் பொம்மகைள் ஆகியவை இயந்திரத்தனமானவை. அதாவதூ அவற்றினால் கூழந்தகைளின் அறிவூத்திறன் அதிகமாவதில்லை. அதசேமயம் நினவைாற்றலை வளர்க்கூம் விளயாட்டூகளூம், கற்பனை சக்தியதை் தூண்டூம் பொம்மகைளூம் மிகவூம் தவேை.

வாங்கிக்கொடூக்கூம் பொம்மகைள் ஓரூபக்கம் இரூக்கட்டூம். கூழந்தயைாேடூ உட்கார்ந்தூகொண்டூ விளயாடூங்கள். இரூ ககைளயூம் விரித்தூ அதற்கூள் கூழந்தயைகை் கூத்தவயூங்கள். பிடித்தூவிட்டால் அதூ அவூட். பிடிக்காவிட்டால் நீ ங்கள் அவூட். அடிக்கடி நீ ங்களே அவூட்டாகி கூழந்தகை்கூ சந்தாேஷத்தகை் கொடூங்கள். கூழந்தயின் உள்ளங்கயில் தாேசை வார்ப்பதூ பாேன்ற விளயாட்டலெ்லாம்க□ட உணர்வூப□ர்வமான பாலத்தை ஏற்படூத்தூம்.

□□□□□□□□

கூழந்தயை மசாஜ் சயெ்வதில் பலவித நன்மகைள் உண்டூ. இதனால் தாய்க்கூம் கூழந்தகை்கூமிடயையே உள்ள பந்தம் மலேூம் உறூதியாகிறதூ. கூழந்தயின் உடலில் உள்ள தசகைள் பூத்தூணர்ச்சி பறெூகின்றன.

தவிர, சமீ பத்திய ஆராய்ச்சிகள் இன்னொரு நன்மையையும் கூறிப்பிடுகின்றன. மசாஜ் செய்யப்பட்ட கூழந்தை, அதிக நேரம் தடையில்லாது தூங்குகிறது. இந்த ஆராய்ச்சியில் இருபது தாய்மார்கள் கலந்து கொண்டார்கள். அத்தனைபேரும் இரு வாரங்களே நிரம்பிய கூழந்தைகளுக்குத் தாய்மார்கள். இவர்கள் தினமும் தூங்குவதற்கு முன் கூழந்தையை அரை மணி நேரே மசாஜிற்கு உட்படுத்தினார்கள். இதில்தான் மறேப்பி கண்டுபிடிப்பு.

“சரியா ராத்திரியானா அழ ஆரம்பிச்சுடும். எனக்குத் தினமும் சிவராத்திரிதான்” என்று அம்மாக்கள் இனி அலுத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால், அதற்குமுன் சரியான விதத்தில் மனெம்மையாக மசாஜ் செய்யவும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

கூழந்தைகளை மசாஜ் செய்வதற்கனெறே உறுப்பினர்களைக் கொண்ட ஓரு சர்வதேசே அமைப்பு இருக்கிறது (மிஸீ tமீ rஸீ ணீ tவீ ஷீ ஸீ ணீ றீ கிssஷீ நீ வீ ணீ tவீ ஷீ ஸீ ஷீ யீ மிஸீ யீ ணீ ஸீ t விணீ ssணீ ரீ மீ). இதில் 1996_ல் மட்டும் பத்தாயிரம் பறெ்றோர்கள் கூழந்தைக்கு மசாஜ் செய்யும் கலையைக் கற்றுக் கொண்டார்களாம்.

மசாஜ் செய்வது கூழந்தைக்கு மட்டுமல்ல; அந்த நரேத்தில் அம்மாவுக்கும்க□ட பரெும் மனநிம்மதியையும் பூத்துணர்வையும் அளிக்கிறது என்கிறது அந்த அமைப்பு.

மசாஜ் செய்ய இயலாதவர்களோ தரியாதவர்களோக□ட கூழந்தையை அணைத்துக் கொள்வது, அதன் மூதுகதை் தடவிக்கொடுப்பது என்பதசை் செய்யலாமே.

மசாஜ் செய்வதன் ம□லம் கூழந்தை தவேபை்படும் அளவுக்கு எடபைோடும் என்கிறார்கள் மியாமி பல்கலகை்கழகத்தசை் சரே்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள். அதுமட்டுமல்ல, வயிற்று வலியிலிருந்து அளவுக்கதிகமான சயெல்பாடுகள் வரை பல சங்கடங்களுக்கு மசாஜ் ஓரு சிறந்த நிவாரணி என்றும் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

□□□□□□□□

கூழந்தைக்கு சுமார் ஒன்றரை வயதானால் பரோதும். வளெியில் சலெ்லத் தூடிக்கும். மற்றவர்களின் சரெுப்புகளை் பரோட்டுக் கொள்ளத் தொடங்கும். அதாவது, டாட்டா சொல்ல வேண்டுமாம்! எனவே, நரேம் கிடைக்கும் பரோதலெ்லாம் வளெியில் அழுதை்தூச் சலெ்லுங்கள்.

‘எங்க இவளை அழசை்சிக்கிட்ட ஷாப்பிங் போவதா? இவளைப் பாத்தாக்கத்தான் நரேம் சரியா இராக்கும்’’ என்ற அம்மாவின் பாகார் நியாயமானதாதான். ஷாப்பிங்கின்போதா குழந்தையை அழதை்தாச் சனெ்றால், பார்த்தாப் பொராள்களை வாங்கவும் மாடியாதா, குழந்தையை சரியாகக் கண்காணித்தாக் கொள்வதும் கஷ்டம்.

ஆனால், ப□ங்கா போன்ற இடங்களாக்கா குழந்தையை அழதை்தாச் சலெ்வதில் என்ன தடை? குழந்தை நடக்கவும், ஓடவும் பயிற்சி பறெ ப□ங்காக்கள்தான் ஏற்றவை. காற்றும் கொஞ்சம் த□ய்மையாக இராக்கும்.

குழந்தையைப் ப□ங்காவில் சுதந்திரமாக நடக்கவோ, ஓடவோ விடாங்கள். வழியில் காலிலோ, கையிலோ தட்டாப்படாம் ஓவ்வொரா பொராளும் அதற்காப் பாதிய அனாபவம். ஏதாவதா ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்தாகொண்டா இராக்கும் காக்கையாடனோ அணிலாடனோ குழந்தை பசேலாம். இதலெ்லாம் குழந்தைக்கா அற்பாதமான அனாபவங்கள்.

ப□ங்காவில் பிறகா குழந்தைகளும் வந்திராக்கலாமே. அறிமாகமாகாத குழந்தைகளோடா உங்கள் குழந்தை விளையாடத் தொடங்கினால் கவனம் தவேை. மனெ்மையாக நடந்தாகொள்ள வணே்டும் என்பதா தரியாத காலகட்டம். சண்டை சச்சரவா ஏற்பட்டால் தவிர்த்தா விடாங்கள்.

பஸ்ஸிலோ காரிலோ பயணமா? குழந்தைக்கான நாப்கினை எடாத்தாச் சலெ்லாங்கள். பயணத்தின்போதா குழந்தைக்கா காய்ச்சல் ஏற்படலாம். பயணத்தில் வாந்தி எடாத்தால் குழந்தையை உட்கார வதை்தாக்கொள்வதா நல்லதா. மாடிந்தால் ஜன்னலோரமாகக் குழந்தையை உட்கார வதை்தாக் கொள்ளாங்கள். பாதிய காற்றா வீ சுவதா நல்லதாதான்.

பொதாவாக வீ ட்டில் சாப்பிடாவதவைிட கூறைந்த அளவா உணவதை்தான் குழந்தை பயணத்தின்போதா சாப்பிடாம். என்றாலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகத் தடவகைளில் இப்படிச் சாப்பிடாம். எனவே பயணத்தின்போதா, எதையும் சாப்பிடாம்படி குழந்தையைகை் கட்டாயப்படாத்த வணே்டாம். காய்ச்சிய நீ ரை எடாத்தாச் சலெ்ல மறந்தாவிடப் போகிறீ ர்கள். பரொம்பாலான நோய்கள் தண்ணீ ரின் ம□லமாகத்தான் பரவாகின்றன.

□□□□□□□□□□□□□

தரையில் சின்னச் சின்ன பொருள்கள் இருந்தால் பாய்ந்து சனெற்று எடுத்துவிடுங்கள். கழுந்தை வாயிலோ மூக்கிலோ போட்டுக் கொண்டால் யாருக்கு அவஸ்தை.

ஜிப் வதைத்த உடகைளை மூடிந்த அளவுக்கு தவிர்க்கலாம். இல்லையெனெற்றால் மறக்காமல் உள்ளாடை அணிவித்துபிறகு மட்டுமே அதுபோன்ற உடகைளை அணிவிக்க வணேட்டும். (ஜிப்பை இழுக்கும்போது தோலோடு சிக்கிக் கொண்டுவிட்டால்?!)

சமையலறையில் மூடிந்தவரை கழுந்தை சலெல்லாமல் தவிர்க்கப் பாருங்கள். இடுப்பில் கழுந்தையைத் தூக்கிக்கொண்டே கொதிக்கும் ரசத்தை ஓரு அம்மா இறக்கி வதைத்திருக்கிறார். அப்போது கழுந்தை சற்றே திமிர, ரசம் கழுந்தையின் காலில்பட்டு, அங்கு தோல் வழன்றுவிட்டது.

சுமார் ஓரு வயதுவரை தரமைட்டத்தில் உள்ள பொருள்களகை் கையாளும் கழுந்தை அதற்கும் பிறகு எதயைாவது பிடித்துக் கொண்டு நிற்கவணேட்டும், நடக்க வணேட்டும் என மூயற்சிக்கிறது. ஸ்டூலபை் பிடித்துக் கொண்டு நிற்பது, டனைிங் டபேிளில் உள்ள துணியை இழுப்பது போன்ற மூயற்சிகளையெல்லாம் சயெ்யும் காலகட்டம் இது என்பதால் அதிக விழிப்புணர்வோடு இருக்க வணேட்டியிருக்கும்.

சுமார் இரண்டு வயதில் ஸ்டூலின் மீ து ஏறுவது மட்டுமல்ல. பிற சாகசங்களையும் சயெ்து பார்க்க மூயற்சிக்கிறது. மஜேை டிராயரை இழுக்க மூயற்சிக்கிறது. நம்மபை் போலவே காஸ் லடை்டரை அழுத்திப் பார்க்க ஆசபை்படுகிறது.

சிகரடெ் லடை்டர், காஸ் லடை்டர் ஆகியவற்றையெல்லாம் கழுந்தகை்கு எட்டாத இடங்களில் வதைத்திருப்பது மிக அவசியம்.

சனெ்ட், ஷவேிங் லோஷன் போன்றவற்றை அப்பா ஸ்ப்ரே சயெ்து கொள்வதபை் பார்க்கும் கழுந்தகை்குதானே அவற்றை மூயற்சித்துப் பார்க்கும் ஆர்வம் பொங்கும். மூக்கியமாக, ஷவேிங் ப்ளேடுகள் மற்றும் ரஸேர்களை மறந்தும்கூட கழுந்தகை்கு எட்டும் இடத்தில் வதைத்துவிடவணேடாம்.

ச□டான எந்தப் பொருளையும் டனைிங் டபேிளின் மனைகை்கரகே வைக்க வணேடாம்.
அந்த மஜேைீ தா விரிக்கப்படம் தணி, மஜேையின் எல்லயைதை் தாண்டிக் கீ ழே
தொங்கவணேடாம்.

ஜன்னல்கள், பால்கனிகள் பானேறவற்றின் வழியாகக் கழுந்தை கீ ழே விழந்தவிடம்
வாய்ப்பு உண்டு. பாதிய தடுப்பாக் கம்பிகளை உடனடியாகப் பொருத்தங்கள். கதவை
ம□டும்பாதா கழுந்தை கயைை நசுக்கிக் கொள்வதா வகெ சகஜம். கவனம் தவேை.

கழுந்தைக்கா எட்டாத இடத்தில்தான் மண்ணெண்ணயெ், பினாயில் பானேறவற்றை
வைக்கவணேடும். முக்கியமாக ஒன்றரயைிலிருந்தா இரண்டரை வயதுக் கழுந்தை
உள்ளவர்கள் வீ ட்டில் இந்த விஷயத்தில் மிகவும் மனன்னசெ்சரிக்கை தவேை.

□□□□□□□□□□□

கழுந்தைக்கான முதலுதவிப் படெ்டியில் கட்டாயம் இருக்கவணேடியவை என்றா ஓரா
பட்டியல் உண்டு. ஸ்டரிலஸை் சயெ்யப்பட்ட பஞ்சு, பாண்டஜே், ஆன்ட்டிசபெ்டிக்
க்ரீ ம் ஆகியவை முக்கியமானவை.

இரண்டா ம□ன்றா அளவுள்ள பாண்ட்-எய்டுகள் வதை்திரப்பதா நல்லதா. ஏனனெ்றால்
காயங்கள் எந்த அளவில் எங்கா ஏற்படும் என்பதை மனன்னதாகவே ய□கிக்கமுடியாதே!

காயங்களைக் கழுவ டடெ்டால் பானேற்ற திரவங்கள் இருக்கட்டும். தரெ்மாமீ ட்டரும்
அவசியம் தவேை.

கழுந்தயைின் கண்களில் த□சா விழந்தால் நீ ரினால் அந்தப் பகுதியதை்
தடதை்தவிடலாம். கண்ணில் ஏதாவதா சிறுபொருள் காணப்பட்டால் சுத்தமான
ககை்கூட்டயைின் முனயைின் ம□லம் அதை வளெியே எடுக்கலாம். ஆனால் ஒன்றா,
ஓராபாேதும் கழுந்தை தன் கண்களைக் கசக்கிக் கொள்ளாமல் பார்த்தாக்
கொள்ளவும். காதுகளில் ஏதாவதா சிறா பொருள் சனெ்றுவிட்டால் அதை எடுக்க எந்த
முயற்சியும் சயெ்யவணேடாம். நரேடோக்டரிடம்தான் பாேகவணேடும். ஆனால்
காதுக்குள் வதெுவதெுப்பான தண்ணீ ரை ஊற்றலாம். ப□ச்சி மலேே வந்தா மிதக்கும்.
எடுத்தவிடலாம்.

கூழந்தையின் மூக்கிலிருந்து சம்பந்தமில்லாமல் ஏதோ ஒரு திரவம் வடிந்து கொண்டிருக்க, அது விடாமல் அழவும் சுயெ்தால் எதையோ மூக்கிற்குள் அது சலெுத்திக்கொண்டுவிட்டது என்று யூகிக்கலாம். பாதிக்கப்படாத மூக்கின் பாதியை நீ ங்கள் விரலால் அழுத்திக்கொண்டு மற்றொரு பாதியின் மூலம் வகேமாக வளெியே மூச்சை விடச் சொல்லலாம். இதன்மூலம் அந்தப் பொருள் வளெியே வரவில்லையெனெ்றால் டாக்டரிடம்தான் போயாகவணே்டும்.

கூழந்தகைளை ஒருபோதும் அதிகமான வபெ்பத்துக்கு உட்படுத்த வணே்டாம். நீ ண்டதூரம் கூழந்தயை அழதை்துச் சலெ்லவணே்டுமனெ்றால் இருசக்கர வாகனங்களில் சலெ்வது சரியல்ல.

எதயொவது வாய்க்குள் போட்டுக்கொள்வது கூழந்தகைளின் வழக்கம். பரெும்பாலும் இவை ஜீ ரணப்பாதை வழியாக வளெிவந்துவிடும். ஆனால் உணவுக்குழாயிலோ, காற்றுக்குழாயிலோ சிக்கிக் கொண்டு பரெும் அவஸ்தை கொடுத்தாலோ, உள்ளே விழுங்கிய பொருள் கூர்மானகைளகை் கொண்டது என்றாலோ உடனடியாக மருத்துவரிடம் அழதை்துச் சலெ்லுங்கள்.

ஆலோசனை: கூழந்தை நல மருத்துவர், டாக்டர் நிகிலா ஷர்மா

□□□□□□□:□□.□□□.□□□.

□□□□□ - □□□□□□□□

www.nidur.info