

ஆலா சூலாநக கல கல்கலகல கலகல  
கலகல கலகலகல கலகலகல கலகலகல  
CHILD HEALTH AND DEVELOPMENT RECORD



கல

கலகல

Name

-----  
-----  
-----



Family Health Bureau



Ministry of Health

Revised 2015





# දරුවාගේ වයසට අදාල බර ප්‍රස්ථාරය

## குழந்தையின் வயதுடனான நிறைக்குரிய வரைபு

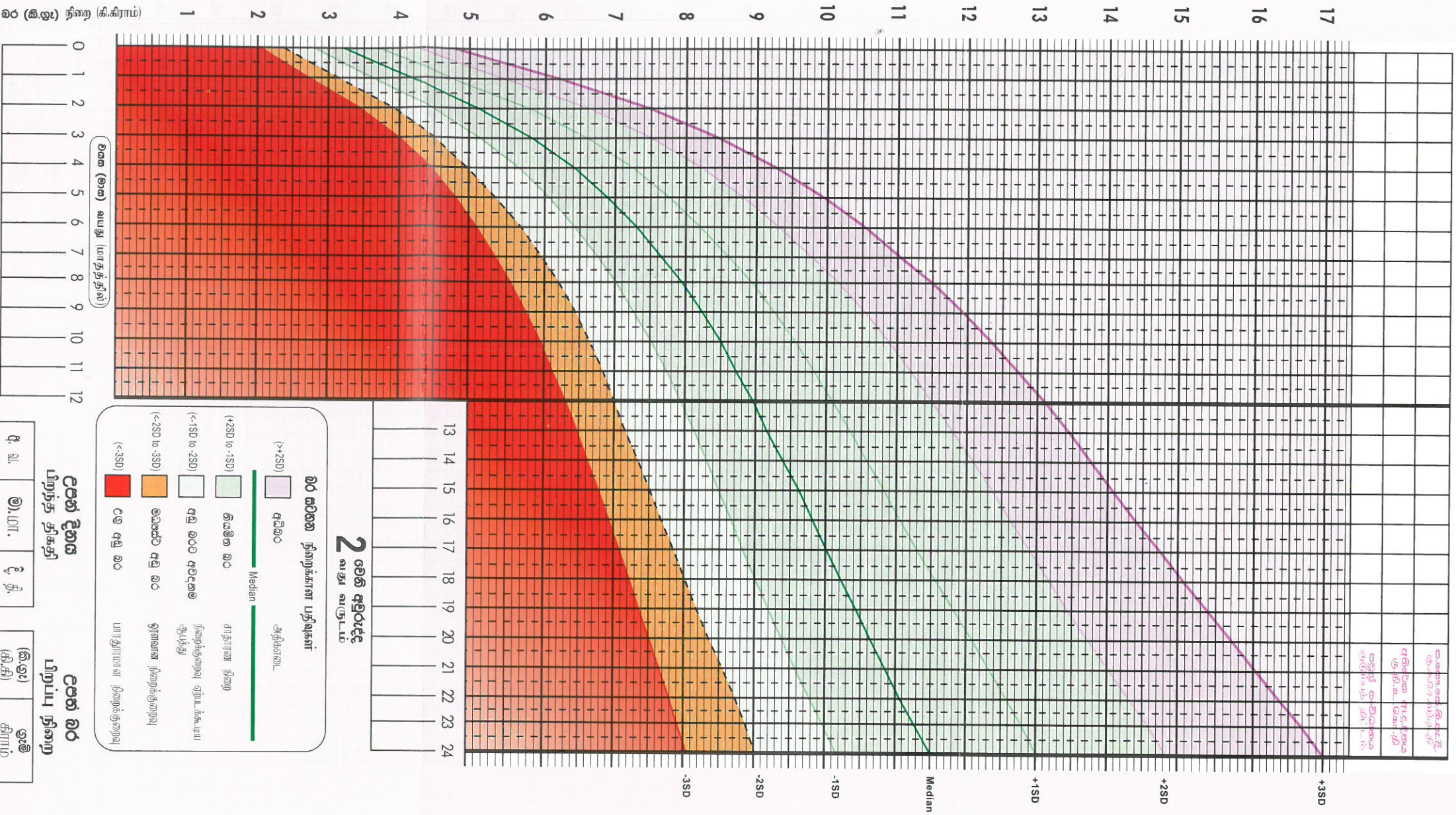
(WHO Child Growth Standards)

මෙහි දැරුවා නොදැන් වැඩි දැනුමක් ලෙසට අති සරල සහ සෞඛ්‍ය සුලබක සුමනුකලය බර කිට සැලීම

• පටහේ සිට අවු 2 දක්වා - මෙහෙවර වර්ෂ

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி நன்றாக உள்ளதா என்பது அறியத்தக்க எளிதானவா என்பது இலகுவான முறை குழந்தையின் நிறைவைக் கிராமයக் அளந்தலாகும்.

• பிறப்பில் இருந்து 2 வயது வரை - 9 மீட்டர்கள் யாத்திரை



**1 වෙනි අවුරුදු වතු වැඩුණු බර (කි.ග්‍රෑ) නිරූපණ**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

**2 වෙනි අවුරුදු වතු වැඩුණු බර (කි.ග්‍රෑ) නිරූපණ**

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

නිරවද්‍ය වැඩි වැඩි දැනුමක් ලෙසට අති සරල සහ සෞඛ්‍ය සුමනුකලය බර කිට සැලීම

ආබාසයාන ඉහළම නිරූපණයේ නිරූපණයේ වැඩි වැඩි දැනුමක් ලෙසට අති සරල සහ සෞඛ්‍ය සුමනුකලය බර කිට සැලීම

# உலகின் வகை அடிப்படையான நிறைவுகூடிய வரைபு

(WHO Child Growth Standards)

இவ்வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு. இவ்வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு. இவ்வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு.

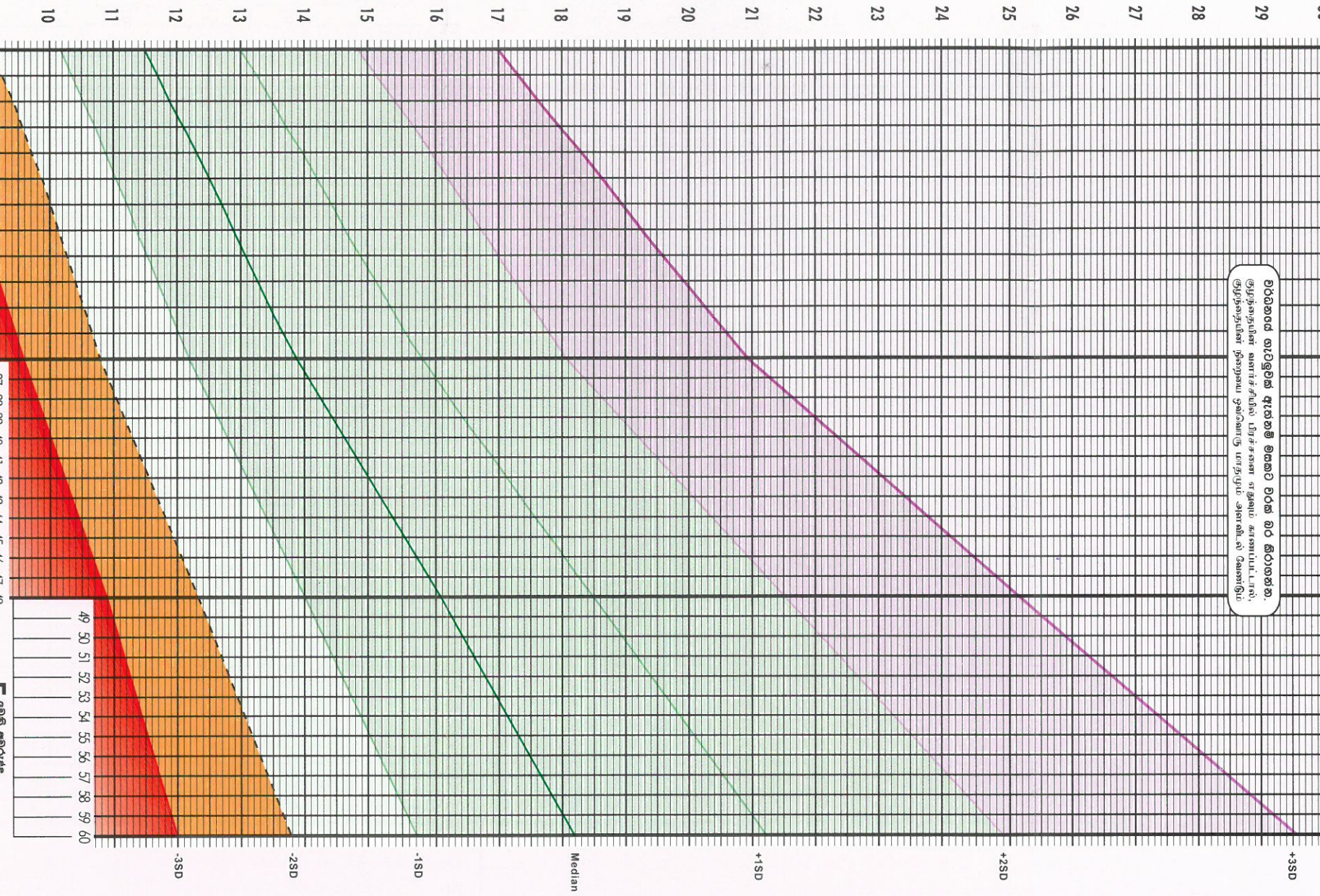
உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி நன்றாக உள்ளதா என்பதை அறிய உங்கள் குழந்தையின் இயல்பான முறை குழந்தையின் நிறைவுகூடிய வரைபு அளக்கலாம்.

- **அடி 2 லிருந்து 5 வரை** - மூன்று வயது வரை - மூன்று வயது வரை - மூன்று வயது வரை - மூன்று வயது வரை
- **2 வயது 5 வயது வரை** - மூன்று வயது வரை - மூன்று வயது வரை - மூன்று வயது வரை

30

மேலே உள்ள வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு. இவ்வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு. இவ்வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு.

மேலே உள்ள வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு. இவ்வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு. இவ்வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு.



**மேலே உள்ள நிறைவுகூடிய வரைபு**

- +2SD
- +1SD
- Median
- 1SD
- 2SD
- 3SD

**அளக்கல்கள்**

- சிறிய அளவு
- சாதாரண அளவு
- நிறைவுகூடிய அளவு
- நிறைவுகூடிய அளவு
- நிறைவுகூடிய அளவு
- நிறைவுகூடிய அளவு

30  
29  
28  
27  
26  
25  
24  
23  
22  
21  
20  
19  
18  
17  
16  
15  
14  
13  
12  
11  
10  
9  
8

25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48

49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60

**3 வயது வரைபு**

**4 வயது வரைபு**

**5 வயது வரைபு**

மேலே உள்ள வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு. இவ்வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு. இவ்வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு.

மேலே உள்ள வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு. இவ்வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு. இவ்வரைபு உலகின் வகை அடிப்படையிலான நிறைவுகூடிய வரைபு.





## Neonatal Examination

To be filled by the medical officer performing neonatal examination

Date: ...../...../.....

Maturity of baby   weeks

Baby's Growth SGA  AGA  LGA

Baby's blood group

Component	Status		Component	Status	
	Normal	Abnormal		Normal	Abnormal
Peripheries pink and warm			Scalp		
Hydration			Mouth / lips		
Response to handling			Palate		
Capillary refilling time			Ears		
Pulse rate / volume			Abdomen		
Heart murmurs	Absent	Present	Umbilicus		
Femoral pulse			Genitalia		
Respiratory rate			Anus		
Grunting	Absent	Present	Hips		
Intercostal/subcostal recession	Absent	Present	Spine		
Tone			Limbs		
OFC			Dysmorphic features	Absent	Present
Fontanelle /suture line			Superficial infection skin/cord	Absent	Present
Eyes / red reflex			Birth injuries	Absent	Present
Any other abnormalities: .....					
Action taken : Transferred for special care <input type="checkbox"/> Discharged <input type="checkbox"/>					
Diagnosis at discharge				Date of discharge ...../...../.....	

கீழ்க் கருவியை சரிசெய்தல் அல்லது கவனம்

அவசர தேவையின் போது அணுகவேண்டிய தொடர்பு

	காப்பாளர் குழுவின் அலுவலக முகவரி	உட்குறை அமைப்பு தொலைபேசி இலக்கம்
கொடுக்கப்பட்ட கிடைப்பை சுகாதார வைத்திய அதிகாரி		
உட்குறை அமைப்பு கிடைப்பை குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர்		
மகப்பேறு அமைப்பு பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்		



**අලුත උපන් දරුවාගේ සෞඛ්‍ය සටහන**

**சிசுவின் சுகாதாரப்பதிவேடு**

(පළු පුව පවත්වනු ලබන සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් විසින් සම්පූර්ණ කිරීමට)  
 (பிரசவத்தின் பின் வீட்டு தரிசிப்பின்போது குடும்ப நல உத்தியோகத்தரால் இயக்குதி நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

	උපතේ සිට පළමු දින 10 තුළ பிறந்து முதல் 10 நாளில்		දින 14-21 14-21 நாள்	දින 42 ආශ්‍රිතව ஏறத்தாழ 42 நாள்
	දින 1-5 1-5 நாள்	දින 6-10 6-10 நாள்		
	දින திகதி	දින திகதி	දින திகதி	දින திகதி
සමෛ පැහැය சருமத்தின் நிறம்				
ඇස් கண்				
පෙනහිඳේ ස්වභාවය தொப்புள் கொடி				
උෂ්ණත්වය வெப்பநிலை				
මව්කිරි පමණක් දීම தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுத்தல்				
මව්කිරි දීමේ தாய்ப்பாலூட்டல்	ස්වභාවය அரவணைப்பு நிலை			
	සමීචනය மாப்பகத்துடன் இணைப்பு நிலை			
හඳුනාගත් සංකූලන அடையாளப்படுத்திய சிக்கல்நிலைகள்				
වෙනත් வேறு				

සායනයට පැමිණිය යුතු දිනයන් பிணி ஆய்வு நிலையத்திற்கு அடுத்து வரவேண்டிய திகதி				
සෞඛ්‍ය අධ්‍යයන සැසි සඳහා පැමිණිය යුතු දිනයන් சுகாதார கல்வியூட்டலுக்காக அடுத்து வரவேண்டிய திகதி				

**பூரிக்கக்கூடிய தடுப்பு மருந்து அட்டவணை Immunization**  
**பிழை காலம் வரையில் உயர்ந்த வயதில் பிழைக்காத குழந்தைகளுக்கு மருந்துகளைக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.**  
**சுகல தடுப்பு மருந்துகளும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.**

வயது Age	பிழைக்காத வகை Type of vaccine	திகதி Date			பிழைக்காத தடுப்பு மருந்துகள் தொகுதி கோடு Batch No.	பூரிக்கக்கூடிய தடுப்பு மருந்துகள் பின் பக்கவாதி Adverse effects following immunization	பி.சி.ஜி அட்டவணை B. C. G scar
		வ	ம	தி			
பிறந்த உடனே At Birth	பி.சி.ஜி பி. சி. ஜி B. C. G						உள்ளது /Present இல்லை /Absent
	பி.சி.ஜி தேவையற்ற (அதன் 6 மாதங்களுக்குள்ளே பிழைக்காத) பி.சி.ஜி 2ம் முறை (வெறு மாதத்திலும் அடையாளம் இல்லாவிடில் மாதத்திலும்) B.C.G 2nd dose (if no scar even at 6 months)						
2 மாதம் முடிந்தபின் Months Completed	பென்ராவலன்ட் 1 Pentavalent 1 இவ்வகையின் 1 வாய்ப்புள்ள போலியோ 1 OPV 1						
4 மாதம் முடிந்தபின் Months Completed	பென்ராவலன்ட் 2 Pentavalent 2 இவ்வகையின் 2 வாய்ப்புள்ள போலியோ 2 OPV 2 அக்டிபி போலியோ பிழைக்காத ஊசிமுலமான போலியோ IPV						
6 மாதம் முடிந்தபின் Months Completed	பென்ராவலன்ட் 3 Pentavalent 3 இவ்வகையின் 3 வாய்ப்புள்ள போலியோ 3 OPV 3						
9 மாதம் முடிந்தபின் Months Completed	காசி, கிழங்கு, ருபெல்லா 1 Measles, Mumps, Rubella 1 (MMR 1) சினைமுத்து, கைவக்கட்டு, ருபெல்லா 1						
12 மாதம் முடிந்தபின் Months Completed	காசி கிழங்கு கைவக்கட்டு யப்பின் மூளைக்காய்ச்சல் Live JE						
18 மாதம் முடிந்தபின் Months Completed	காசி கிழங்கு கைவக்கட்டு DPT இவ்வகையின் 4 வாய்ப்புள்ள போலியோ 4 OPV 4						
3 வயது முடிந்தபின் Years Completed	காசி, கிழங்கு, ருபெல்லா 2 Measles & Rubella (MR) / MMR 2 சினைமுத்து, கைவக்கட்டு, ருபெல்லா 2						
5 வயது முடிந்தபின் Years Completed	டீப்தெரி இரக சூட்டு D.T இவ்வகையின் 5 வாய்ப்புள்ள போலியோ 5 OPV 5						
11 வயது முடிந்தபின் Years Completed	வாசிபி பிழைக்காத அக்டிபி adult Tetanus & diphtheria (aTd)						
பிற்புறம் Other							











අවුරුදු 3 සිට 4 දක්වා				3 වயது தொடக்கம் 4 වயது வரை
1 තනි කකුලෙන් සිට ගනී.				1. ஒரு காலில் நிற்கல்.
2 පඩියකින් පැනීමට හැකිය.				2. படியிலிருந்து பாய்தல்.
3 සපත්තු දැමීම හා ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම කළ හැක. (බෙත්තම් දමා ගැනීම හැර)				3. ஆடைகள் அணிதல், பாதணிகள் அணிதல் (பொத்தான்கள் யூட்ட முடிவதில்லை).
4 වෘත්ත හා රටා පිටපත් කරයි.				4. வட்டங்களையும், வடிவவடிப்புகளையும் பார்த்துக்கற்றல்.
5 තුනට ගණන් කරයි.				5. 3 வரை எண்ணுதல்.
6 අඩුම තරමින් උඩ-යට ලඟ-දුර වැනි පද දෙකක්වත් දැන.				6. மேல்-கீழ், கிட்ட-தூர என நிலை சம்பந்தமாக குறைந்தது 2 சொற்களைத் தெரிந்திருத்தல்.
7 සමීපවර්ණ වාක්ෂ හා සංකීර්ණ වාක්ෂ පවා භාවිතා කළ හැකිය.				7. முழுமையான சிக்கலான வசனங்களைப் பாவித்தல்.
අවුරුදු 4 සිට 5 දක්වා				4 වයது தொடக்கம் 5 වயது வரை
1 තනි කකුලෙන් පැනීමට හැකිය.				1. ஒரு காலில் துள்ளுதல்.
2 තනිවම ඇඳුම් ඇඳගනී.				2. தானாக உடைகளை அணிதல்.
3 තනිවම ආහාර ගනී.				3. தானாக உணவருந்துதல்.
4 සරල මිනිස් රූප ඇඳීමට හැකියාව ඇත.				4. மனித உருவங்களை வரைதல்.
5 සෙල්ලම් කරන විට වැඩිමහල් දැරුවන් හා සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරයි.				5. வயதில் கூடிய சிறுவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல்.
6 ක්‍රියා පදය, අතීත, වර්තමාන සහ අනාගත කාල වලට අනුව නිවැරදිව භාවිතා කරමින් පින්තූරයක් විස්තර කළ හැක.				6. வினைச்சொற்களைச் சரியான காலங்களில் பயன்படுத்தி படங்களை விபரித்தல்.
7 තම සමීපවර්ණ නම සහ වයස ප්‍රකාශ කළ හැක.				7. முழுப்பெயர், வயது, விலாசம் என்பவற்றை சரியாகக் குறிப்பிடல்.











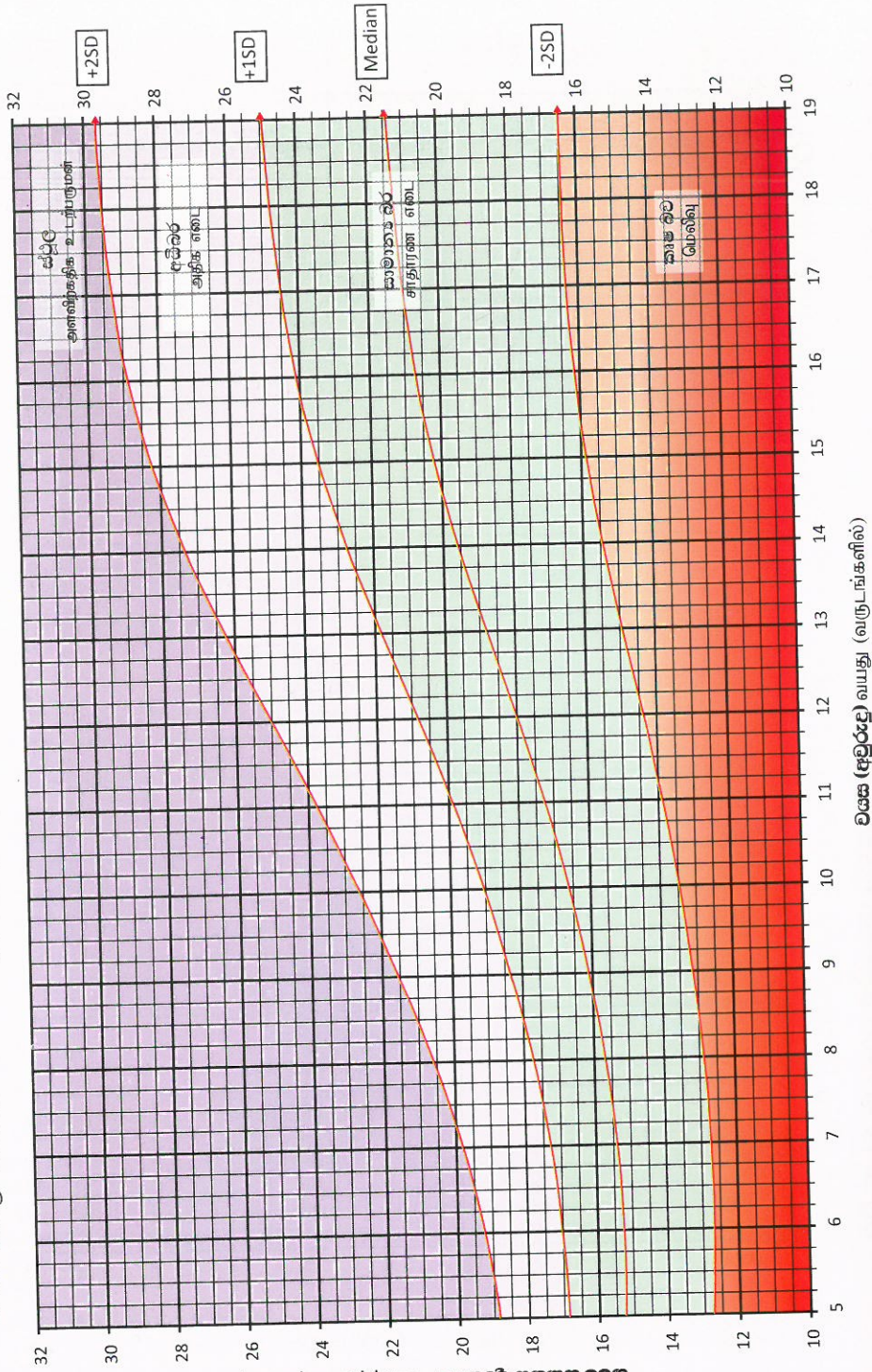






**අවු 5-19 ව් අතර ළමුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - ගැහැණු**  
**5-19** වයසේ පිරිමින්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - පිරිමින්

(WHO)









**අළුත උපන් දරුවාගේ රැකවරණය**

**1. ප්‍රසූතියෙන් පසු ලබාදිය යුතු අවධානය**

- ප්‍රසූතියෙන් පසු හැකි ඉක්මනින් දරුවා මව් තුරුලට ගන්න. මේ නිසා-
  - උපතින් පැයක් ඇතුළත මව්කිරි දීම ආරම්භ කිරීම ඉක්මන් වේ.
  - දරුවා උණුසුම්ව තබා ගත හැකි වේ.
  - දරුවා ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වේ.
- රෝහලින් පිටවීමට පෙර
  - දරුවා හට බී.සී.පී එන්නතද
  - මවට විටමින් ඒ අධිමාත්‍රාවද, රැබෙල්ලා එන්නත මෙතෙක් ලබා නොමැති නම් වයද ලබාගත යුතු වේ.

**2. නිවසේදී දරුවා උණුසුම්ව තබාගැනීමට**

- දරුවා මව් තුරුල්ලේ තබාගන්න.
- කාමරය පිරිසිදුව හා උණුසුම්ව තබන්න.
- අවට පරිසරය ගිතල නම් උණුසුම් පොරොණ වලින් දරුවා ආවරණය කර හිස සියුම් තොප්පියකින් ආවරණය කරන්න.
- දරුවාට පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබෙන්න සලස්වන්න.

නිවසට ගිය වහාම ප්‍රසූතිය පිළිබඳව ඔබ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ට දන්වන්න. ඇය නිවසට එක් පලමු දින 10 තුළ 2 වරක්ද, දින 11-28 අතර එක් වරක්ද, දින 42 දී පමණ එක් වරක්ද ඔබ පරීක්ෂා කර අවශ්‍ය උපදෙස් සහ සේවාවන් ලබා දෙනවා ඇත.

**3. මව්කිරි දීම**

- මාස 6 සම්පූර්ණ වන තුරු මව් කිරි පමණක්ම දෙන්න. (වෙනත් කිසිම දියර වර්ගයක් අවශ්‍ය නැත)
- ඔබගේ දරුවාට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මව්කිරි වල ඇත.
- ප්‍රසූතියෙන් පසු එරෙන මුල් කිරි (කොලස්ට්‍රම්) බෝවන රෝග වලින් දරුවා ආරක්ෂා කරයි.
- කිරි එරීමේ රහස දරුවාට මව්කිරි වැඩි වාර ගණනක් දීමයි.
- දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි දෙන්න (දිවා රාත්‍රී දෙකෙහිම)

**4. පෙකනිය සාත්තුව**

- පෙකනිය විවෘතව සහ විශලව තබන්න.
- දරුවා නිරෝගි නම් දිනපතා නාවා පිරිසිදු කරන්න.

**5. අලුත උපන් දරුවාගේ මානසික වර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීමට**

- සෞභෞතික තුරුළුකරගන්න.
- දරු නැලවිලි ගි ගයන්න.
- සියුම්ව ගරිරය පිරි මදින්න.
- මව්කිරි දෙන විට දි සහ හැකි සෑම විටම ප්‍රදරුවාට ආදරයෙන් කතා කරන්න.
- මව්කිරි දෙන විට ඇසට ඇස ගැටෙන සේ බලන්න.
- විවිධ වර්ණවලින් යුතු සෙල්ලම් බඩු ඇස ගැටෙන සේ තබන්න.

**6. අනතුරු ඇඟවීම්**

- අසාමාන්‍ය ලෙස නිහඬව සිටීම/වැඩිපුර හැඹීම/කෙඳිරි ගැම.
- නොදින කිරි උරා බිඳු දරුවා මව්කිරි බීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
- පෙකනියේ දුර්ගන්ධය, රතු වීම හෝ ග්‍රාවයක් පිටවීම.
- අධික ලෙස ගරිරය කන පැහැවීම/කන පැහැය සහි 2ට වඩා වැඩි වීම.
- ගරිර උෂ්ණත්වය අසාමාන්‍ය ලෙස පහත බැසීම/වැඩි වීම.
- අත් පා අසාමාන්‍ය ලෙස ගැස්සීම/වලිස්පුව.

7. දරුවාට සති 4ක් සම්පූර්ණ වූ විට ළදරු ළමා සායනයට ගෙන ගොස් පරීක්ෂා කරවා ගන්න.
8. ඔබගේ දරුවාගේ වර්ධනය නිසි පරිදි සිදුවේ දැයි දැනගැනීමට මසකට වරක් බරද, අදාළ පරිදි දිගද මැන බලා සටහන් කරවා ගන්න. වර්ධන රේඛාව යා යුතු මාර්ගයෙන් වෙනස් වෙන්නේ නම් ළමා සායනයෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
9. පවුල් සංවිධානය  
දරුවාට සති 6ක් වන විට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්/මහජන සෞඛ්‍ය හෙදී සොයුරිය/සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙක් හමුවී ඔබ තෝරා ගත් පවුල් සංවිධාන ක්‍රමය කැපීනා කිරීම අරඹන්න. මෙමගින් ඔබට ඊළඟ දරු උපත පමා කිරීමෙන් මෙම දරුවාගේ වර්ධනය හා සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කර ගත හැක.

**10. ප්‍රතිශක්තිකරණය**

වයස (දක්වා ඇති වයස සම්පූර්ණ වූ විට දීමට)	එන්නත	වලක්වන රෝග
උපතේදී	බී : සී : පී එන්නත	ළදරුවන් හා ළමුන්ට වැළඳෙන ක්ෂය රෝග තත්ත්වයන්
මාස 2 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 1 පෙන්ටා සංයුජ එන්නත 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• පෝලියෝ</li> <li>• ගලපටලය</li> </ul>
මාස 4 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 2 අපිච් පෝලියෝ එන්නත පෙන්ටා සංයුජ එන්නත 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• පිටගැස්ම</li> <li>• කක්කල් කැස්ස</li> <li>• හෙපටයිටිස් බී</li> </ul>
මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 3 පෙන්ටා සංයුජ එන්නත 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• හිමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සේ බී රෝග</li> </ul>
මාස 9 සම්පූර්ණ වූ විට	සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා</li> </ul>
මාස 12 සම්පූර්ණ වූ විට	ජපන් නිදිකර්පට්ප්පදනය	ජපන් නිදිකර්පට්ප්පදනය
මාස 18 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 4 ත්‍රිත්ව එන්නත	<ul style="list-style-type: none"> <li>• පෝලියෝ</li> <li>• ගලපටලය, කක්කල් කැස්ස,</li> </ul>
අවුරුදු 3 සම්පූර්ණ වූ විට	සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සරම්ප, කම්මුල්ගාය, රුබෙල්ලා</li> </ul>
අවුරුදු 5 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත 5 ද්විත්ව එන්නත (ගලපටලය, පිට ගැස්ම)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• පෝලියෝ</li> <li>• ගලපටලය</li> </ul>
අවුරුදු 11 සම්පූර්ණ වූ විට	ජී ටී බී එන්නත (වැඩිහිටි පිටගැස්ම හා ගලපටලය එන්නත)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• පිටගැස්ම, ගලපටලය</li> </ul>
	වෙනත්	<ul style="list-style-type: none"> <li>• කාලිනව බෝවීමේ අවදානමක් ඇති රෝග</li> </ul>

**11. ප්‍රතිශක්තිකරණයෙන් පසු ඇතිවන අතුරු ආබාධ පිළිබඳ දැන්වීම**

ඔබේ දරුවාට ලබාදෙන එන්නත් උපරිම ගුණාත්මක භාවයකින් යුතු ඒවා වේ. එන්නතකින් පසු සුළු අතුරු ආබාධ ඇතිවීම අසාමාන්‍ය තත්වයක් නොවේ. (උදා : එන්නත් කල ස්ථානය රතු වීම, ඉදිමීම, සම යට ගැටිත්තක් මතු වීම, මද උණ, සමේ පඳු මතු වීම) මෙවැනි සුළු අතුරු ආබාධ සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නොවේ. ඉතාම කලතුරකින් රෝහල් ගතකිරීමට අවශ්‍යවන තරමේ අතුරු ආබාධ ඇතිවිය හැකිය. (උදා : එන්නතකින් පසුව ඇතිවන උණ, වලිප්පුව හෝ තදබල අසාත්මිකතාවයන් : හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය, ඇහපුරාම පඳු මතු වීම වැනි). එන්නතකින් පසු අතුරු ආබාධයක් ඇති වුවහොත් පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ට / මහජන සෞඛ්‍ය පරික්ෂකට / මහජන සෞඛ්‍ය හෙදී සොයුරියට / සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ට හෝ එන්නත දෙනු ලැබූ වෛද්‍යවරයාට වාර්තා කරන්න.

12. •දරුවාට වයස මාස 6 සිට මාස 6 කට වරක් විටමින් A අඩිමාත්‍රව අවුරුදු 5 දක්වා ලබා දෙන්න.

•දරුවාට අවුරුදු 1 1/2 සිට ක්‍රමානුකූලව පණු ප්‍රතිකාරය අවුරුදු 5 දක්වා ලබා දෙන්න.

ඔබට සම් සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් ඇත්නම් ඕනෑම වේලාවක ඔබගේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී හෝ වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

## ආහාර දීම

මෙහි සඳහන් වන්නේ සියලු දරුවන් සඳහා පොදු උපදෙස් වන අතර ඒවා දරුවන්ගේ අවශ්‍යතාවය අනුව වෙනස් විය හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න. එක් ආහාර වේලකදී දරුවාට දිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණය සහ වේල් ගණනද, ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී එකතු කළ යුතු තෙල් ප්‍රමාණයද දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස් විය හැක.

### උපතේ සිට දරුවාට වයස මාස 6 ක් සම්පූර්ණ වන තෙක්

- මව්කිරි පමණක්ම දෙන්න.
- දිවා රාත්‍රි දෙකෙහිදීම දරුවා ඉල්ලන සෑම විටකදීම මව්කිරි දෙන්න.
- දරුවාට ලැබෙන කිරි ප්‍රමාණවත් ලෙස ඇත්දැයි දැනගැනීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය දරුවාගේ බර මාසයෙන් මාසයට කිරා වර්ධන සටහනේ සලකුණු කර බැලීමයි. තවද මව්කිරි පමණක් ලබන ළදරුවකු දිනකට වාර 6ක් වත් මුත්‍රා පහකිරීමද මව්කිරි ප්‍රමාණවත් බවට සාධකයකි.



### දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විහාම

- දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විහාම එනම් දින 180 ක් පසු මව්කිරි වලට අමතරව වෙනත් ආහාර දීම ආරම්භ කරන්න. නමුත් මවට පුසුන නිවාඩු නැතිනම් හා මව්කිරි දොවා තබා යාමට කිසිසේත්ම නොහැකිනම් හෝ දරුවාගේ වර්ධනය අඩාලවීමේ අවදානමක් ඇත්නම් මාස 5 සිට අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කළ හැක.
- අමතර ආහාර හඳුන්වා දෙන විට ආරම්භයේදී හොඳින් මත් ගාගත් බත් තලපයට දොවාගත් මව්කිරි ස්වල්පයක් එකතු කර දරුවාට බඩගිනි වූ විට කවන්න. ඊට පසු මව් කිරි ලබා දෙන්න.
- බත් තලපෙයෙන් තේ හැඳි 2-3 ක් පමණ පළමු දින දෙන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දෙන ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න.
- දින 3ට පමණ පසු බතට ඇට වර්ගයක් (පරිප්පු වැනි) එකතු කර මත් ගා කවන්න. කුඩු කර ගත් හාල්මැස්සන්, මාළු, කුකුල් මස්, පිකුදු වැනි යකඩ බහුල ආහාර ද අමතර ආහාර හඳුන්වා දී සතියකින් පමණ එකතු කිරීම ඉතා වැදගත්ය. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විවිධ ඵලවළු හා කොළ වර්ගද එකතු කරන්න.
- දරුවාට වරකට එක අලුත් ආහාරය බැගින් හඳුන්වා දෙන්න. එසේ දින 3ක් පමණ දුන් පසු ගැටළුවක් නොමැති නම් තවත් අලුත් ආහාර වර්ගයක් එයට එකතු කරගන්න.
- පරිප්පු, වට්ටක්කා, අලු කෙසෙල්, අර්තාපල්, කැරට් වැනි ඵලවල, තම්පලා, සාරංග, ගොටුකොල, මුකුත්වැන්න වැනි පලා වර්ගද මේ කාලයේදී හඳුන්වා දිය යුතුය.
- දැවසට එක් වරක් පොඩි කරගත් / සුරාගත් කෙසෙල්, පැපොල්, ඉදුණු අලි පේර, ඉදුණු කෙඳි අඩු අඹ, කොමඩු වැනි පළතුරක් කවන්න.
- දිනකට ප්‍රධානවේල් 2-3 ක් පමණ ලබා දෙන්න.
- කෑම වේල් අතරට දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි ලබාදෙන්න.
- අමතර ආහාර අරඹා සතියක් පමණ වන විට එයට තෙල් ස්වල්පයක් එකතු කළ හැකිය :  
උදා : පොල්තෙල්, උකු පොල්කිරි, බටර්, මාගරින්, තලතෙල් වැනි.



### දරුවාට මාස 7 අවසානයේ සිට

සියුම් කැබලි අඩංගු වන සේ හොඳින් පොඩි කර ගත් බත්, ඇට වර්ගයක්, කුඩු කර ගත් කාල්මැස්සන් / මාළු / කුකුල් මස්, එළවළු හා පලා සමග කවන්න. ආහාර පිසීමට උකු පොල්කිරි හෝ තෙල් තේ හැන්දක් පමණ එකතු කර ගන්න. පලතුරුද දෙන්න. යකඩ සුලබ ආහාර දීම දරුවාගේ වර්ධනයට හා මොළය වැඩිමට අත්‍යවශ්‍ය වේ. දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් 2-3 ක් දෙන්න. වේල් දෙකක් අතරමැදට මව් කිරි දෙන්න.

වරකට අඬු කෝප්පයකින් හාගයකට වඩා ටිකක් වැඩියෙන් දෙන්න. විකිම හුරු කිරීමට ක්‍රමක්‍රමයෙන් කැබලි හඳුන්වා දෙන්න. ආහාර වල විවිධත්වයක් ඇති කරන්න.

- ආහාර ගැනීමට ගෙදර වෙනම තැනක් සෑදුනම් කර ගන්න. පවුලේ සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමට දරුවාට අවස්ථාව සලස්වන්න.
- කවන ආහාර ගැන දරුවා සමඟ කටා කරන්න. රස, පාට ආදිය ගැන කියා දෙන්න.
- ආහාරය කවන අතරතුරේදී ඔබ දරුවාට ආදරය බව දැනෙන්න ඉඩ හරින්න.

### දරුවාට මාස 8-9 වන විට

- විවිධ ආහාර වලට හුරු කිරීම ඉතා වැදගත්ය
- ප්‍රධාන වේල් 3-4 ක් (වරකට අඬු කෝප්පයකින් හාගයකට වඩා ටිකක් වැඩියෙන්) දෙන්න. මෙම ප්‍රධාන වේල් අතරමැදට පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර වේල් දිනකට 1-2ක් දෙන්න.
- තරමක ආහාර කැබලි හඳුන්වා දිය යුතුය.
- දරුවාට ආහාර බිලෙන්ඩ් කර දීමෙන් වලකින්න.
- මේ වයස්දී ඇතිලිවලින් අල්ලාගෙන කෑමට හැකි ආහාරද දෙන්න.

### මාස 9 - 12 දක්වා

- ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3-4 ක් (වරකට අඬු කෝප්පයකින් තුන්කාලක් බැගින්) සහ ඒ අතරමැදට දිනකට පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර වේල් 1-2ක් (තැම්බු ඇට වර්ග/තැම්බු අල වර්ග/ පළතුරු/ගෝයටි වැනි) දෙන්න.
- ආහාර වේලකින් පසු මව්කිරි ලබා දෙන්න.

### මාස 12 සිට

- පෝෂ්‍යදායී පවුලේ ආහාර ලබා දෙන්න. ප්‍රධාන වේල් 3-4 ක් (වරකට සම්පූර්ණයෙන් පුරවන ලද අඬු කෝප්ප එකකට වඩා) සහ කෙටි වේල් 2ක්.
- කිසිම අවස්ථාවක ආහාර ගැනීමට බල කිරීමෙන් වලකින්න. දරුවාට හොඳින් බඩගිනි වනතුරු සිට ආහාර දෙන්න. මේ සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පැය 2 කට පමණ පෙර සිට දරුවාට ආහාර පාන (කිරි, විස්කෝතු, පැණි රස කෑම වැනි දේ) දීමෙන් වැලකි සිටින්න.
- දරුවාට පැණි රස කෑම දීම සීමා කරන්න. ඒ වෙනුවට නැවුම් පළතුරු වැනි දේ හඳුන්වා දෙන්න.
- විවිධ ආහාර වර්ග ලබාදීමෙන් අවශ්‍ය සියළුම පෝෂක දරුවාට ලැබෙයි.

ඔබේ දරුවාට ලැබෙන ආහාරය ප්‍රමාණවත්දැයි බලාගැනීමට ඇති පහසුම ක්‍රමය නම් ක්‍රමානුකූලව බර කිරා ගැනීමය.

**දරුවකු රෝගී වූ විට ආහාර දීම පිළිබඳ පොදු උපදෙස්**

- රෝගී වූ විට දරුවකුගේ කැම රුචිය අඩු විය හැකිය. එහෙත්, ඉක්මන් සුවය සඳහා වෙනදාටත් වඩා වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක් දරුවාට අවශ්‍ය වේ. එම නිසා,
  - පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් වැඩි ආහාර
  - කුඩා ප්‍රමාණවලින්
  - වැඩි වාර ගණනක් ලබා දෙන්න.
- රෝගය සුව වී සති දෙකක් යනතුරුදක් අඩුම තරමින් වැඩිපුර එක් ආහාර වේලක්වත් ලබාදෙන්න.
- දරුවාගේ වර්ධනය අඩාල වී ඇත්නම් මෙම වැඩිපුර ආහාර වේල දරුවාගේ බර වැඩිවී මාස 6 ක් යනතුරු වත් ලබාදිය යුතුය.
- ආහාර පිළියෙළ කරන විට තෙල් යොදා ගන්න. දරුවාගේ වර්ධනය අනුව එක් එක් දරුවා සඳහා යොදාගත යුතු තෙල් ප්‍රමාණය වෙනස් විය හැක.
- දරුවාට පාවනය වැළඳී ඇත්නම් බීමට ගන්නා දියර ප්‍රමාණය වැඩිපුර අවශ්‍ය බැවින් වැඩිපුර කැඳවතුර, පළතුරු යුෂ, තේ හා පිවති බීමට දෙන්න. ඒ සමගම ආහාරද ලබාදෙන්න.

**දරුවාගේ මානසික වර්ධනය මැන බැලීම පොදු උපදෙස්**

දරුවාට පහත සඳහන් දෑ වලින් සමහරක් කිරීමට නොහැකිනම් තම පුද්ගලයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී / වෙනත් වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න. තවද, මව විසින් හැකි සෑම විටකදීම දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට ක්‍රියාකාරකම් (උත්තේජනය) කළ යුතුයි. තවද, දරුවා සුදානම් විට පමණක් උත්තේජනය ලබාදිය යුතු අතර ඒ සඳහා දරුවා අකමැත්තක් දක්වන්නේ නම් බල කිරීමක් නොකළ යුතුය. එසේ බල කිරීමෙන් දරුවාගේ සමස්ත සංවර්ධනය අඩාල විය හැක.

**දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට උපතේ සිට කල හැකි දේ**

- මව්කිරි දෙන සෑමවිටම දරුවා ගේ ඇස් ඔබේ ඇස්වලට හසු කර ගන්න.
- මව්කිරි දෙන අතරතුර ප්‍රදරුවාට ලයාන්චිතව කථා කරන්න/දරු නැළවිලි ගී ගයන්න.
- ප්‍රදරුවාට ආදරයෙන්, සියුම්ව පිරිමදින්න.
- ප්‍රදරුවා නොසන්සුන් වූ විට එයට හේතුව සොයා ආදරයෙන් තුරුල් කර ගන්න.
- ප්‍රදරුවාගේ හිස කෙලින් කිරීම ඉක්මන් කිරීමට මුනින් අතට තබන්න.
- දරුවාට සිනාසීමට උනන්දු කරවීමට ඔහු / ඇයගේ සිනාවට ප්‍රතිචාර දක්වන්න.
- නොයෙක් ගබ්ද නඟන දිප්තිමත් / කැපි පෙනෙන පාට වලින් යුතු වලනය වන සෙල්ලම් බඩු ප්‍රදරුවාට ඉහළින් එල්ලා තබා ඒවා වලනය වන සැටි බැලීමට සලස්වන්න.

**වයස සති 6 සිට මාස 3 දක්වා ප්‍රදරුවකු**

- මුනින් අතට වැනිර සිටින විට හිස එසවීමට පුලුවන.
- එක් තැනක සිට තවත් තැනකට වලනය වන දෙයක් දෙස දිගටම බලා සිටීමට පුලුවන.
- හදිසියේ ඇති වූ විශාල ගබ්දයකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ තම ක්‍රියාකාරීත්වය නැවැත්වීමෙන් හෝ එය වැඩි කිරීමෙන්ය.
- යම් උත්තේජනයක් සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් ලෙස ආ----ඔ----ඊ ----වැනි ගබ්ද නැගීමේ හැකියාව ඇත.
- මව හඳුනාගෙන සිනාසීමට පුලුවන.



**දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 3 සිට කල හැකි දේ**

- ප්‍රදරුවා තුරුල් කරගන්න, සිපගන්න. ඔහුට/ඇයට ඇසෙන සේ මෘදු නඹින් ගිත ගයන්න.
- ප්‍රදරුවාට කතා කිරීමට උනන්දු කරවීමට ඔහු/ඇය නඟන නොයෙක් ගබ්ද වලට ප්‍රතිචාර දක්වන්න.
- ප්‍රදරුවාට මුනින් අතට පෙරලීමට උපකාර කිරීමට, මුනින් අතට, උඩු අතට, පැත්තට සිටින්න හරින්න.
- ප්‍රදරුවාට යම් භාණ්ඩයක් තදින් අල්ලා ගැනීමට පුරුදු කිරීම සඳහා ප්‍රදරුවාගේ අතට යම් භාණ්ඩයක් දී එය අල්ලා ගත්පසු සෙමින් ඉවතට අදින්න.
- දරුවාට අත දික් කර යමක් ගැනීමට හුරු කිරීමට අතේ දුරින් සෙල්ලම් බඩු තබා ඒවා ගැනීමට උනන්දු කරවන්න.



**මාස 3 - 6 වයසැති දරුවා**

- මුනින් අතට සිටින විට හිස හා පපුව ඉහළට ඔසවයි.
- ඇතිලි එකිනෙක පටලවා ගනිමින් තම අත් සමඟ සෙල්ලම් කරයි.
- යම් ද්‍රව්‍ය දෙසට අත දිගු කර මුලු අත්ලෙන්ම අල්ලා ගනියි.
- ගබ්දයක් ඇසුනු දෙසට හිස හරවයි.
- තනි අකුරේ ගබ්ද පිට කරයි ගා---ඩා----වා----ඩා--
- ගබ්ද නඟා සිනාසෙයි.



**මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 6 සිට කල හැකි දේ**

- තනිවම හිඳ ගැනීමට ප්‍රදරුවාට උදව් කරන්න. ආධාර ඇතුළු දරුවා හිඳුවා තැබීම ආරම්භ කරන්න.
- එකවර අත් දෙකින්ම භාණ්ඩ අල්ලා ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- ප්‍රදරුවාට අනුකරණය කල හැකි හින් ඇදගන්නා සුලු හඬකින් ඔහුට / ඇයට වචන අනුකරණය කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- ඔබේ මුහුණ රෙද්දකින් වසමින් සහ අරිමින් දරුවා සමඟ හැඩමුත්තන් සෙල්ලම් කරන්න.
- එකිනෙකට වෙනස් වූ ගබ්ද පිට කරන සෙල්ලම් බඩු ප්‍රදරුවාට දෙන්න.
- ප්‍රදරුවා එළිමහනට ගෙන ගොස් අවට පරිසරය පෙන්වන්න.
- එදිනෙදා ගෙදර දොරේ සිදුවන කටයුතු අතරතුරේදී දරුවා සමඟ කතා කරන්න.



**මාස 6 - 9 වයසැති දරුවා**

- උඩු අතට වැතිර සිටින විට හිස ඔසවයි.
- උඩු අතට සිට මුනින් අතටත්, මුනින් අතට සිට උඩු අතටත් හැරෙයි/පෙරලෙයි.
- එක් අතකින් අනික් අතට යම් යම් දේ මාරු කරයි.
- යම් හඬක් නැවත නැවත ගබ්ද කරයි - ඩා -- ඩා -- බාබා- වාට--

**මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 9 සිට කල හැකි දේ**

- තද පැහලි මතුපිටක් මත සිට ගැනීමට ප්‍රදරුවාට උදව් කරන්න.
- භාජනයකට යම් ද්‍රව්‍ය දැමීමටත්, ඉන් ඉවතට ගැනීමටත් ප්‍රදරුවාට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- එදිනෙදා ගෙදරදී කරන වැඩ ගැන දරුවා සමඟ කතා කරන්න.
- ප්‍රදරුවාට නොයෙක් පින්තූර පෙන්වා ඒවායේ නම් කියා දෙන්න.
- ප්‍රදරුවා සමඟ සෙල්ලම් කරන්න.





**වයස මාස 9 - 12 වයසැති දරුවා**

- උදව් නැතිව හිඳ ගනී.
- තනිවම අල්ලාගෙන සිට ගනී.
- ගබ්ද අනුකරණය කරයි.
- තනි වචන උච්චාරණය කරයි. තේරුමක් ඇති ගබ්ද පිට කරයි.
- සරල උපදෙස් තේරුම් ගනී. උදා: අත්පුඩි ගැසීම, අත වැනීම (සමු ගැනීමේදී).



**මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 12 සිට කල හැකි දේ**

- ළදරුවාට ඇවිදීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- නිවසේ ඇති තුරු පුරුදු දේවල් ගැන අසන්න.
- ළදරුවාට බෝලයක් පෙරලීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- පවුලේ සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා විට ළදරුවා ද ඊට සහභාගි කරවාගන්න. අතින් අල්ලා ගෙන තනිවම කෑ හැකි ආහාර අතට දෙන්න.
- තනිවම අතින් අරගෙන කෑම සඳහා බත් ඇට කිහිපයක් පිසානකට දමා දෙන්න.
- ඵදිනෙදා ඔබ දකින, කරන නොයෙක් දේ පිළිබඳව දරුවා සමඟ කතා කරන්න.
- විවිධ දේ විස්තර කිරීමට නිවැරදි වචන පාවිච්චි කරන්න.



**මාස 12 - 18 වයසැති දරුවා**

- උදව් ඇතිව ඇවිදීමට පුලුවන.
- අඬුම ගණනේ වචන 2-3 ක් වත් කීමට පුලුවන. උදා - දෙන්න, අර.
- තුරු පුරුදු දේවල් ගැන ඇසූ විට අත දිගු කර පෙන්වයි.
- කුඩා බෝලයක් පෙරලිය හැක.
- අඬුම වගයෙන් ගරිටයේ එක කොටසක්වත් (නහය, කට, ඇස වැනි) හඳුනා ගත හැක.
- මහපට ඇතිල්ල හා දබර ඇතිල්ල උපයෝගී කරගෙන කුඩා දේවල් අනුල ගනී.

**මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 18 සිට කල හැකි දේ**

- දරුවාට පඩි නැගීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- විශාල බෝලයක් අල්ලන හා විසි කරන ආකාරය පෙන්වන්න.
- දරුවාට ගරිටයේ අවයව හඳුන්වා දෙන්න.
- දරුවාට තම ඇඳුම් ගැලවීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න. අසන ප්‍රශ්න වලට සරල වචන භාවිතා කරමින් සැමවිටම පැහැදිලි කිරීමක් ලබාදෙන්න.
- ඔබ ඵදිනෙදා කරන, දකින නොයෙක් දේ පිළිබඳව දරුවා සමඟ කතා කරන්න.



**මාස 18 - අවුරුදු 2 වයසැති දරුවා**

- උදව් නැතිව ඇවිදයි.
- උදව් ඇතිව පඩි නගයි.
- බිලොක්ස් 2-3 ක් යොදාගෙන කුලුනක් සාදයි.
- වචන 10 ක් පමණ කථා කරයි. අඬුම ගණනේ වචන 2 ක් සහිත වාක්‍යයක් වත් කථා කිරීමට හැකිය. උදා : තාත්තා එන්න - කාරය දෙන්න.
- සිප ගැනීමට තොල් උල් කරයි.



**මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 2 සිට කල හැකි රෙද**

- තනි කකුලෙන් සිට ගෙන යටිරයේ සමබරතාවය රැකීමට දරුවාට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- දරුවාට කවයක්, සරල රේඛාවක්, මුහුණක් ඇඳීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- දරුවාට තම අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- මළ මුත්‍රා පහ කිරීමට වැසිකිලි භාවිතය පුරුදු කරන්න-නමුත් බලකරන්න එපා.
- දරුවාගේ දත් පිරිසිදුව නිරෝගිව තබන්න. මවගේ උදව් ඇතිව දත් මදින්න.



**අවුරුදු 2 - 3 වයසැති දරුවා**

- වැටෙන්ගේ නැතිව දිවීමට හැකියාව ඇත.
- වැටෙන්ගේ නැතිව පඩිපෙල දිගේ ඉහල පහල යාමට හැකිය.
- රවුමක් / වක්‍ර සහිත රූපයක් ඇඳීමට පුලුවන.
- වචන 3 ක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවකින් වාක්‍යයක් ගොඩ නැගීමට හැකියාව ඇත.

**මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 3 සිට කල හැකි රෙද**

- තනි කකුලෙන් පැන පැන යාමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- සෙල්ලම් බඩු එකට ගොඩ ගැසීමට හා ක්‍රමානුකූලව අසුරා තැබීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- නොයෙක් රූප හා වර්ණ හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
- තනිවම තම කකුල් සෝදා පිස ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.



**අවුරුදු 3 - 4 වයසැති දරුවා**

- තනි කකුලෙන් සිට ගනී.
- පඩියකින් පැනීමට හැකිය.
- සපත්තු දැමීම හා ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම කල හැක (බොත්තම් දමා ගැනීම හැර).
- වෘත්ත හා රටා පිටපත් කරයි.
- තුනට ගණන් කරයි.
- අඩුම තරමින් උඩ-යට, ලඟ-දුර වැනි පද දෙකක්වත් දනී.
- සම්පූර්ණ හා සමහර විට සංකීර්ණ වාක්‍ය පවා භාවිතා කළ හැකිය.



**මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 4 සිට කල හැකි දේ**

- දරුවාට තනි කතුලෙන් පැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වලට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- පින්තූර කැපීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- දරුවාට තම ඇඳුම් වල බොත්තම් දමා ගැනීමට හුරු කරන්න.
- ස්තූතියි, කරුණාකර වැනි භාවිතා කළ යුතු සමාජ ආචාර හුරු කරන්න.
- දරුවා අසන ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුරු සපයන්න. ප්‍රශ්නවලට බොරු පිළිතුරු සැපයීම හෝ පිළිතුරු සැපයීම පමා කිරීම නොකරන්න.
- කඩේට යාම, ආහාර පිසීම, සෙල්ලම් බඩු පිළිවෙලකට අසුරා ගැනීම වැනි පවුලේ ක්‍රියාකාරකම් වලට දරුවා සහභාගි කරවාගන්න.



**අවුරුදු 4 - 5 වයසැති දරුවා**

- තනි කතුලෙන් පැනීමට හැකිය.
- තනිවම ඇඳුම් ඇඳගනී.
- තනිවම ආහාර ගනී.
- සරල මිනිස් රූප ඇඳීමට හැකියාව ඇත.
- සෙල්ලම් කරන විට අන් දරුවන් හා සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරයි.
- ක්‍රියා පදය, අතීත, වර්තමාන සහ අනාගත කාල වලට අනුව නිවැරදිව භාවිතා කරමින් පින්තූරයක් විස්තර කළ හැක.
- තම නම සහ වයස ප්‍රකාශ කල හැක.



**නියුණු මාපියබව**

මාපියබව අතීතය තෘප්තිමත් එහෙත් ඉතා බැරෑරුම් කාර්යයකි. "නිවැරදි තොරතුරු හා දැනුම ලබා ගැනීම තුළින් දෙමාපියන් වන ඔබට එයින් සතුටක් ලැබෙනවා පමණක් නොව ප්‍රීතීමත් හා මනා කැසිරීමක් ඇති දරුවන් නදාවඩාගන්නත් පුලුවන."

**සන්නිවේදනය : කටා කිරීම හා සවන්දීම**

- සෘණාත්මක මත පෙන්වීම් වෙනුවට ධනාත්මක මත පෙන්වීම් කරන්න

ධනාත්මක ව දේවල් ප්‍රකාශ කිරීමේ දී ළමයි ඒවාට බොහෝ සෙයින් එකඟ වෙති. උදාහරණයක් වශයෙන් පුටුව පද්දන්න එසා කිව්වොත් එය නැවත කිරීමට පෙළඹීමට ඉඩ ඇත. එහෙත් පුටුවේ කෙළින් ඉඳගත්තොත් නොදැයි හේද කියා කිව්වොත් එයට ඇතුළු කන් දීමට පෙළඹෙන්න පුළුවන.

- දරුවා ඉදිරියේ ඔහු/ඇය සිටින බව නොතකා දරුවා ගැන කතා කිරීමෙන් වළකින්න

දරුවන්ගේ වැරදි ඔවුන්ට ඇසෙන්නට වෙනත් කෙනකුට කිව්වොත් ඔවුන් අනාගතයේ එම වැරදි නොකරයි කියා සමහර දෙමාපියෝ සිතති. එහෙත් එය එසේ වන්නේ නැත. එය දරුවාගේ හිතට වේදනාවක් ඇති කරන අතර මව්පියන් පිළිකුල් කිරීමට ද ඉඩ ඇත.

- දරුවාට යම් ප්‍රශ්නයක් ඇති වූ විට වනා මැදිකත් වී එය විසඳන්නට යාමත් එතරම් සුදුසු නැත

ඒ වෙනුවට දරුවා සමග එකතු වී එම ප්‍රශ්නය විසඳීමට උත්සාහ කරන්න. අනාගතයේ ඇති වන ගැටලු විසඳා ගැනීමට අවශ්‍ය පුහුණුව හා ආත්ම විශ්වාසය එයින් ලැබේ.

- දරුවා වෙනත් දරුවකු සමග සැසඳීම

යම් ආකාරයකින් සිය දරුවාට වඩා වැඩි හැකියාවන් ඇති දරුවකු සමග සැසඳීම සුදුසු යැයි සමහර දෙමාපියෝ සිතති. මෙය දරුවාගේ ආත්මාභිමානයට හානිකර වේ. මෙය කිරීමෙන් වළකින්න.

**විනය : නික්මවීම**

ගාරිච්ඡා දඬුවම් (පහර දීම, කම්මුලට ගැසීම, කණ ඇදීම ආදිය) ළමයින් නික්මවීමේ සුදුසු ම ක්‍රමය ලෙස සමහර දෙමව්පියෝ සිතති. එහෙත් එය කාර්යක්ෂම ක්‍රමයක් නොවේ. ලංකාවේ කෙරු සමීක්ෂණයකින් එලිවී තිබෙන්නේ ගාරිච්ඡා දඬුවම් නිසා දරුවන්ට නොයෙක් මානසික ගැටලු ඇති වෙන බවය. අපේක්ෂිත යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා දෙන බවට ඔප්පු වී ඇති වෙනත් විකල්ප විනය ඇති කිරීමේ ක්‍රම තිබේ.

• **වචනවලට වඩා ක්‍රියාව කැපී පෙනේ**

දරුවන්ගෙන් තමා කුමක් බලාපොරොත්තු වන්නේද යන්න ආදර්ශය මගින් උගන්වන්න. උදාහරණයක් වශයෙන් ස්තූතිය යන්න කීම පුනුණු කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නම් ඔබ වෙනුවෙන් යමක් කළ විට ස්තූතිය පවසන්න.

• **අවධානය සහ නොසලකා හැරීම**

ළමයාගේ අයහපත් වර්ථාවන් ප්‍රතිරෝධීය කරන්න. යහපත් වර්ථාවන්ට අවධානය දක්වන්න. අවධානය ගෙන දෙන වර්ථාවන් ඔවුන් නැවත නැවත කරනු ලැබේ. එහෙත් කැරැහීම හෝ වේවැලෙන් තැලීම පවා අවධානය යොමු වන වර්ථාවන් බව මතක තබාගන්න. අවධානය කොහෙත්ම නොලබනවාට වඩා කැරැහීමෙන් වැඩි වන්නේ මිනිත්තු කිපයක අවධානය ලබා ගැනීමට ළමයා උත්සුක වෙයි. ළමයාගේ යහපත් වර්ථා පිළිබඳව අවධානය දැක්වීම ඉතා වැදගත්ය. ඔබේ දරුවා නිතරම පොතක් කියවයි ද ඔහුට ඇඟව වර්ණනා කරන්න. අවධානය ගෙනෙන වර්ථාව නැවත කරනු ලබයි යන මුලධර්මය මතක තබා ගන්න.

• **සීමා නියම කිරීම**

ළදරුවන්ට සහ ඇවිදීමට පුරුදු වන දරුවන් නික්මවීමට සීමාවන් පැනවීම කළ හැකි හොඳ ක්‍රමයකි. උදාහරණයක් වශයෙන් සවස 7න් පසු ව රූපවාහිනිය යන්ත්‍රය පාවිච්චි කිරීමෙන් වැළකිය යුතු නම් එය ළමයාට සන්සුන්ව සාමාන්‍ය පරිදි දැනුම් දෙන්න. තවත් වේලාවක් එය නැරඹීමට ළමයා ඔබගෙන් ඉල්ලා සිටියහොත් රූපවාහිනිය නරඹන කාල සීමාව මතකයට රූපවාහිනිය වඩා දමන ලෙස පවසන්න. තව දුරටත් ළමයා කන්නලව් කිරීමේ හැකියාව ඉල්ලා සිටියහොත් ඔබම රූපවාහිනිය යන්ත්‍රය වඩා දමන්න. එහෙත් කෝපයක් හෝ කළකිරීම් ස්වභාවයක් හෝ හොඳක්වා එය කළ යුතුයි.

• **සටහන් සහ තනාග**

ළමයකුගේ යහපත් ක්‍රියා ඔබ අගය කරන බවට ළමයාට හැඟවීමට හොඳ ක්‍රමයක් වන්නේ සටහන් තබා ගැනීමය. උදාහරණයක් වශයෙන්, ළමයා රූ කෑම වේල නිසි පරිදි කා අවසන් කළේද යනු සටහන් කළ හැකිය. මෙබඳු එක් අවස්ථාවකට තරුවක් බැගින් යොදා - තරු කිපයක් එක් වූ විට ඒ සඳහා තැන්ගත් දීමද කළ හැකිය. වැඩිමහල් ළමයින්ට වඩා කුඩා ළමයින්ට මේ ක්‍රමය යෝග්‍ය වේ.

• **කාලය දීම**

දරුවාගේ හැකිම පාලනය කර තමා කළ දේ එතරම් හොඳ නැති බව ගැන කල්පනා කිරීමට ළමයාට කාලය දීම තව ක්‍රමයකි. මේ සඳහා ළමයාට බාධා විය හැකි දේවල් කිරීමට නොහැකි පරිසරයක් තෝරා ගත යුතුය. කාමරයක බඩු රකින මුල්ලක්, බඩු ස්වල්පයක් සහිත කාමරයක් යන ස්ථාන සුදුසු නිදසුන්ය. ළමයාට පාලනය කර ගත නොහැකි වූ අවස්ථාවක ඔහුට හෝ ඇයට මේ කලින් තෝරාගත් තැනක ස්වල්ප වේලාවක් (ළමයාගේ වයස අනුව) වැඩි වී හෝ නැතිට හෝ සිටීමට සලස්වන්න.

**විනය පිළිබඳ පොදු රීති කිපයක්**

- මව්පිය දෙදෙනා තම ළමයින් නික්මවීමට යොදා ගන්නා ක්‍රම පිළිබඳව එකඟත්වයක් තිබිය යුතුය.
- එකම වැරද්දක් සඳහා දෙන දඬුවම සියලු දරුවන්ටම සමාන විය යුතුය.
- පුනු තර්ජන කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. කියන දේ කරන්න. කළ හැකි දේ පමණක් කියන්න.
- ළමයින්ගෙන් අසාධාරණ ඉල්ලීම් නොකරන්න. ඔවුන්ගේ වයස සා අවස්ථාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න. නිදසුනක් වශයෙන් අවුරුදු තුනක ළමයකුගෙන් මේසය මත නොවැටෙන පරිදි ආහාර ගැනීම බලාපොරොත්තු විය නොහැකිය.
- ළමයා සමග කතා කරමින් අන්තර් සබඳතා පවත්වන්න. ඔවුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන දේ පැහැදිලි ව දක්වන්න. වැඩිමහල් ළමයින් සමග තර්කාන්විතව සංවාදයේ යෙදෙන්න. කටා කිරීමේදී සන්සුන් වන්න.

## දරුවාගේ මුඛ සෞඛ්‍යය රැකගැනීම

- මුල්ම කිරි දෙන මාස 6-12 අතර කාලයේ දී මතු වේ (සාමාන්‍යයෙන් මාස 9 දී පමණ). අවුරුදු 2 1/2 දී පමණ දත් 20ක් ලෙස කිරි දත් මතු වීම සම්පූර්ණ වේ.
- මාස 12වන විටත් දත් මතු නොවුවහොත් දත්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී උපදෙස් ලබා ගන්න.
- දත් මතු වන අනුපිළිවෙල වෙනස් විය හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් යටි ඇන්දේ ඉදිරිපස දත් මුලින් මතු වේ. උඩු ඇන්දේ ඉදිරිපස දත් දෙවනුව මතු වන අතර ඉන් පසු මුඛයේ ඉදිරිපස සිට පිටුපස තෙක් දත් ක්‍රමක්‍රමයෙන් මතු වේ.
- දත් නොමැතිව වුවද දරුවාට අර්ධ ඝන සහ සියුම් කැබලි සහිත මෘදු ආහාර ගැනීමට හැකි බැවින් ආහාර දීම පිළිබඳ ලබා දෙන උපදෙස් නිසි ලෙස පිළිපදින්න.
- කලාතුරකින් උපතේදීම බිලිඳකුගේ දත් මතු වී තිබිය හැකිය. එම දත් සෙලවේ නම් ඒවා ගැලවී උගුරේ තිරවීමේ අවදානමක් ද ඇත. එමනිසා දත් කලින් මතු වී ඇති අවස්ථාවලදී උපදෙස් සඳහා ළඟම ඇති විශේෂඥ දත්ත සායනය වෙත යොමු වන්න.

### දත් රෝග

- දත් දිරායාම කුඩා ළමුන් අතර බහුලවම දක්නට ඇති මුඛ රෝගයයි. ආහාරවල ඇති සීනි මෙම තත්ත්වය ඇති කිරීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයකි.
- එසේම ෆ්ලෝරයිඩ් දත් ගත්තිමත් කර දිරායාමට ප්‍රතිරෝධයක් ඇති කරයි. නිර්දේශිත අයුරින් ෆ්ලෝරයිඩ් දන්තලේප භාවිතයෙන් නිසි ෆ්ලෝරයිඩ් ප්‍රමාණය දත මතුපිටට ලබා දිය හැකිය.
- දත් දිරායාමේ මූලික අවස්ථාවේ දී කිසිදු අපහසුතාවයක් නොදැනේ. එය හඳුනා ගත හැක්කේ දත් පරීක්ෂා කර වෙනස්වීම් දැක ගැනීමෙන් පමණි. එවිට නිවැරදි ආහාර හා සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමෙන් මෙම රෝගය තවදුරටත් පැතිරීම පාලනය කර ගැනීමට හැකිය.

### එම නිසා කුඩා ළමුන්ගේ මුඛ සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට පහත සඳහන් මූලික කරුණු අනුගමනය කිරීම වැදගත්ය.

- හිතකර ආහාර රටාවකට කුඩා කළ සිටම දරුවා හුරු කරන්න.
  - හැකි සෑමවිටම නැවුම් පළතුරු, එලවළු හා ධාන්‍ය වර්ග ලබා දෙන්න.
  - පැණිරස, රසකැවිලි හා බිස්කට්, බනිස් වැනි ඇලෙන සුළු පිටි සහිත ආහාර සීමා කරන්න.
  - ළදරු ආහාර-පානවලට සීනි එකතු කිරීමෙන් වළකින්න.
  - පැණිරස ආහාරවලට පසු වතුර බීමට හුරු කරන්න.
- දරුවාගේ දත් නිවැරදිව මදින්න.
  - පළමු දත මතු වූ දා සිට දවසට දෙවරක් දත් මදින්න.
  - දත් 4ක් මතු වූ දා සිට අනිවාර්යයෙන්ම දත් මුරුසුවක් භාවිත කරන්න.
  - වයස මාස 12 ඉක්මවූ පසු ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තලේප ස්වල්පයක් (තුනි පටලයක්) අනිවාර්යයෙන්ම යොදා දත් මදින්න.



### දරුවාගේ දත් නිවසේදීම පරීක්ෂා කරන්න.

- දත් මතුපිට සුදු හෝ දුඹුරු පැහැ ලප ඇතිදැයි සතියකට වරක් පරීක්ෂා කරන්න.
- එවන් ලප දුටුවහොත් –
  - “පැණිරස ආහාර” භාවිතය හැකි පමණ අවම කරන්න.
  - දවසට දෙවරක් ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තලේප ස්වල්පයක් යොදා මෙම ප්‍රදේශ විශේෂයෙන් ආවරණයවන ලෙස දත් මදින්න. මෙමගින් මෙම තත්ත්වය තවදුරටත් පැතිරීම පාලනය කර ගැනීමට හැකිය.
  - වැඩිදුර උපදෙස් අවශ්‍යවේ නම් දත්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.



## பிறந்த குழந்தைகளின் பராமரிப்பு

### 1. பிரவசத்தின் பின்னர் கவனிக்கவேண்டியது

- கூடிய விரைவில் குழந்தையை தாயிடம் அரவணக்கக்கொடுப்பதால்
  - பிறந்து ஒரு மணித்தியாலத்துக்குள் தாய்பாலூட்ட ஆரம்பிக்கலாம்.
  - குழந்தையை உஷ்ணமாக வைத்திருக்கலாம்.
  - குழந்தையை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கலாம்.
- வைத்திய சாலையிலிருந்து வெளியேற முதல்
  - குழந்தைக்கு பி.சீ.ஐ. கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
  - தாயிற்கு விற்றமின் A. (மேலதிக அளவு), ருபெல்லா தடுப்பு மருந்து (முன்பு கொடுக்கப்படாவிடில்) கொடுத்தல்.

### 2. குழந்தையை உஷ்ணமாக வைத்திருங்கள்.

- குழந்தையை தாயின் மார்பில் போடுங்கள்
- அறையை சுத்தமாகவும் வெப்பமாகவும் வைத்திருங்கள்.
- குளிராய் இருப்பின் குழந்தையை கம்பளிகளால் போர்த்தி தலைக்கு மேல்லிய தொப்பி அணியவும்.
- குழந்தைக்கு தூய காற்று அவசியம்.

பிரசவத்தின் பின் வீடு சென்றவுடன் உங்கள் பகுதி கு.ந.உ க்கு அறிவிப்புகள். அவர் வீட்டுக்கு வந்து முதல் 10 நாட்களுக்குள் 2 தடவைகளும், 11-28 நாட்களுக்குள் ஒரு தடவையும், 42 நாட்களளவில் ஒரு தடவையும் உங்களையும் குழந்தையையும் பரிசோதித்து, தேவையான அறிவுரை கூறுவார்.

### 3. தாய்ப்பாலூட்டல்

- குழந்தையின் 6 மாதம் வரையும் தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்கவும். (வேறு நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டாம்)
- தாய்ப்பால் குழந்தைக்குத் தேவையான எல்லா போசணை பதார்த்தங்களையும் கொண்டுள்ளது.
- குழந்தை பிறந்தவுடன் சுரக்கும் முதல் பால் (கொலஸ்திரம்) குழந்தையை ஆபத்தான நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கும்.
- அடிக்கடி பாலூட்டுவதால் பால் சுரப்பது அதிகரிக்கும்.
- குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப தாய்ப்பாலூட்டவும் (இரவும், பகலும்).

### 4. தொப்புள் கொடிப்பராமரிப்பு

- தொப்புள் கொடியை திறந்தும் உலர்வாகவும் வைத்திருங்கள்.
- குழந்தையை நலமாக இருப்பின், தினமும் குளிக்கவார்ப்பதன் மூலம் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.

### 5. குழந்தையின் உளவிருத்தியைத் தூண்டுதல்

- நேசத்துடன் அரவணையுங்கள்.
- தாலாட்டுப்பாடுங்கள்.
- குழந்தையின் உடலைத் தடவிவிடுங்கள்.
- சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதும், பாலூட்டும் போதும் குழந்தையுடன் அன்பாகப் பேசுங்கள்.
- பாலூட்டும் போது குழந்தையுடன் கண்ணோடு கண் தொடர்பு வைத்திருங்கள்.
- குழந்தை பார்ப்பதற்கு வெவ்வேறு நிறங்கள் கொண்ட விளையாட்டுப்பொருட்களை வையுங்கள்.

### 6. ஆபத்தான அறிகுறிகள்

- அசாதாரணமாக அமைதியாக இருத்தல் / அளவுக்குமிஞ்சி அழுதல் / முனகுதல்.
- தாய்ப்பாலை மறுத்தல்.
- தொப்புள்கொடியில் இருந்து துர்நாற்றமுள்ள பதார்த்தம் வெளியேறுதலும், சிவந்து இருத்தலும்.
- பிறந்து 72 மணித்தியாலங்களுக்குள் உடல் மஞ்சள் நிறமாதல், அல்லது 2 கிழமைக்கு மேலும் உடல் மஞ்சள் நிறமாக இருத்தல்.
- குழந்தையின் உடல் வெப்பநிலை அசாதாரணமாகக் குறைந்தோ, கூடியோ இருத்தல்.
- அவயங்களில் அசாதாரண அசைவு / வலிப்பு.

7. 4 வார முடிவில் குழந்தையை, குழந்தைகள் நல பிணி ஆய்வு நிலையத்திற்கு, முன்பரிசோதனைக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.
8. குழந்தை சரியான முறையில் வளர்ச்சியடைகிறதாவென அறிவதற்கு, குழந்தையை மாதமொருமுறை நிறுத்தல் வேண்டும். எதிர்பார்க்கப்பட்ட திசையில் வளர்ச்சி வரையு செல்லாவிடின், குழந்தைகள் நல பிணியாய்வு நிலையத்திலிருந்து அறிவுரையைப் பெறவும்.

#### 9. குடும்பக்கட்டுப்பாடு

குழந்தையின் 6 கிழமை முடிவில், நீங்கள் தெரிவு செய்த குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறை பற்றித் தீர்மானிப்பதற்கு குடும்ப நல உத்தியோகத்தரர் / குடும்பச் சுகாதார தாதிய சகோதரி / சுகாதார வைத்திய அதிகாரி / வேறு வைத்திய அதிகாரியை அணுகுதல் வேண்டும். இதன் மூலம் அடுத்த கப்பத்தினைப் பிற்போட்டு, இக் குழந்தையின் வளர்ச்சியையும், விருத்தியையும் முன்னேறச் செய்யலாம்.

#### 10. தடுப்பு மருந்து அட்டவணை

வயது	தடுப்பு மருந்து	தடுப்பு மருந்து மூலம் தடுக்கப்படக்கூடிய நோய்கள்
பிறந்தவுடன்	பீ.சீ.ஜி.	5 வயதிற்கு கீழுள்ள குழந்தையை பாதிக்கும் கசநோய் வகை
2 மாதம் பூர்த்தியான பின்	வாய்முலமான போலியோ-1 பென்றாவலன்ட் 1	• போலியோ • குக்கல்
4 மாதம் பூர்த்தியான பின்	• போலியோ-2 • வாய்முலமான பென்றாவலன்ட் 2 • ஊசிமுலமான போலியோ	• தொண்டைக் கர்ப்பன் • ஏற்பு வலி • செங்கண்மாரி B
6 மாதம் பூர்த்தியான பின்	• வாய்முலமான போலியோ-3 • பென்றாவலன்ட் 3	• கிமோபீலஸ் இன்புளுவென்ஸா B இனம் பரப்பப்படும் நோய்கள்
9 மாதம் பூர்த்தியான பின்	• சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா	• சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா
12 மாதம் பூர்த்தியான பின்	யப்பான் மூளைக்காய்ச்சல்	யப்பான் மூளைக்காய்ச்சல் • சின்னமுத்து.
18 மாதம் பூர்த்தியான பின்	• வாய்முலமான போலியோ 4 • முக்கூட்டு	• போலியோ, தொண்டைக் கர்ப்பன், குக்கல், ஏற்பு வலி
3 வயது பூர்த்தியான பின்	• சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா - 2	• சின்னமுத்து, ருபெல்லா, சின்னமுத்து, கூவைக்கட்டு, ருபெல்லா
5 வயது பூர்த்தியான பின்	• வாய்முலமான போலியோ 5 இருக்கட்டு, (தொண்டைக் கர்ப்பன், ஏற்பு வலி)	• போலியோ, • தொண்டைக் கர்ப்பன், ஏற்பு வலி
11 வயது பூர்த்தியான பின்	• வயது வந்தவர்களுக்கான இருக்கட்டு (தொண்டைக் கர்ப்பன், ஏற்பு வலி)	• தொண்டைக் கர்ப்பன், ஏற்பு வலி
	வேறு	• காலத்திற்கு காலம் பரப்பப்படும் நோய்கள்

#### 11. தடுப்பூசி மருந்தேற்றிய பின் ஏற்படும் எதிர்மறை விளைவுகளை அறிவிக்கவும்

உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படும் தடுப்பூசி மருந்துகள் உயர்தரமானது. தடுப்பூசி வழங்கப்பட்ட பின் சிறிய பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவது அசாதாரணமானது அல்ல. (உதாரணம் - ஊசி போட்ட இடத்தில் சிவந்து வீங்கியிருத்தல், தோலுக்குக் கீழ் கட்டியாக இருத்தல், காய்சல், பருக்கள் போன்றவை) இவ்வகையான பக்க விளைவுகளுக்கு பிரத்தியேக வைத்தியம் தேவையில்லை. மிகச் சிறிதாக பக்க விளைவுகளினால் வைத்தியசாலை அனுமதி தேவைப்படுகின்றது. (உதாரணம் - காய்சலுடனான வலிப்பு, மிகவும் பாரதாரமான ஒவ்வாமை உடல் முழுதும் பருக்கள் போன்றவை).

தடுப்பூசி மருந்தேற்றலால் இவ்வாறான எதிர்மறை விளைவுகள் ஏற்படின் உங்கள் குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர், பொது சுகாதார பரிசோதகர், பொது சுகாதார தாதி உத்தியோகத்தர், சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது உங்கள் பிள்ளைக்குத் தடுப்பூசி ஏற்றிய வைத்தியருக்குத் அறிவிக்க வேண்டும்.

#### 12. • உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு 6 மாதத்தில் ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு 6 மாதங்களுக்கொரு தடவை 5 வயது வரை விற்றமின் A கொடுக்க வேண்டும்.

- உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு 1½ வருடத்திலிருந்து 5 வருடங்கள் வரை சரியான காலப்பகுதிகளில் பூச்சிமருந்து கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.

ஏதாவது பிரச்சனை ஏற்பட்டால், உங்கள் பகுதி கு.ந.உ / சுகாதாரவைத்திய அதிகாரி / வேறு வைத்திய அதிகாரியை அணுகவும்.

எல்லா குழந்தைகளுக்கும் பொதுவான அறிவுறுத்தல்களே வழங்கப்பட்டுள்ளன என்பதைத்தயவு செய்து கவனிக்கவும். சரியான அளவு, நேர இடைவெளி, சமைக்கும் போது சேர்க்க வேண்டிய எண்ணெயின் அளவு, போன்றவை குழந்தைக்குக் குழந்தை வேறுபடலாம்.

### குழந்தை பிறந்தது முதல் 6 மாதம் முடியும் வரை

- தாய்ப்பால் மட்டும்.
- தேவைப்படும் போது தாய்ப்பால் கொடுத்தல் (இரவும் பகலும்)
- குழந்தை போதுமான அளவு தாய்ப்பாலைப் பெறுகின்றதா எனக் கண்டறிவதற்குக் குழந்தையை மாதத்திற்கு ஒரு தடவை நிறுத்து, அதனை வளர்ச்சி வரைபில் பதிவதே சிறந்த முறையாகும். மேலும் தாய்ப்பாலை மட்டும் அருந்தும் சிக், ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 6 தடவைகளாவது சிறுநீர் கழிப்பின், இது போதுமானளவு தாய்ப்பால் கிடைப்பதென்பதற்கு அறிகுறியாகும்.



### 6 மாதங்கள் பூர்த்தியான உடன்

- 6 மாத முடிவில் (180 நாட்கள் முடிவடைந்த பின்னர்) தாய்ப்பாலுடன் வேறு உணவுகளை ஆரம்பியுங்கள். எனினும் தாயிற்கு வேலையிலிருந்து தொடர்ந்து விடுமுறை கிடைக்காவிடின், அல்லது குழந்தையின் வளர்ச்சி வீதம் வீழ்ச்சியடைந்தால் அல்லது தாயிற்கு சில வேளைகளில் தாய்ப்பாலைக் கொடுப்பதற்கு கடினமாக இருப்பின் 5ம் மாதத்தின் தொடக்கத்திலேயே உப உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.
- உப உணவை கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் பொழுது நன்கு மசித்த சோற்றுடன் தாய்ப்பால் சிறிது சேர்த்து ஆரம்பிக்கலாம். பசியாக இருக்கும் பொழுது உப உணவை கொடுக்கலாம். அதன் பின்னர் தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கலாம்.
- ஆரம்பத்தில் மசித்த சோற்றில் 2-3 தேக்கரண்டி அளவு கொடுக்க தொடங்கி, படிப்படியாக அளவைக் கூட்டலாம்.
- 3 நாட்களின் பின்னர் பருப்பு வகைகளை மசித்த சோற்றுடன் கடைந்து கொடுக்கலாம். தொடர்ந்து சிறு துணிக்கைகளாக்கப்பட்ட கருவாடு, மீன், கோழி இறைச்சி, ஈரல் போன்ற இரும்புச்சத்து கூடிய உணவை ஒரு வாரத்தில் சேர்க்கவும். படிப்படியாக மரக்கறி வகைகள், பச்சை இலைவகைகளை அறிமுகப்படுத்தவும்
- ஒரு புதிய உப உணவை முதலில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். 3 நாட்களுக்கு கொடுத்து, ஒரு பிரச்சினையையும் இல்லாதுவிடில், அடுத்த புதிய உப உணவை ஆரம்பிக்கலாம்.
- பருப்பு, பூசணி, சாம்பல் வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, கரட், இலைக்கறிவகைகள் (வல்லாரை, சாரணை, முளைக்கீரை, பொன்னாங்காணி) என்பவற்றை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.
- மசித்த பழங்கள் வாழைப்பழம், பப்பாசி, மாம்பழம், வத்தகைப்பழம் தினமும் ஒரு தடவை கொடுக்கலாம்.
- ஒரு நாளிற்கு 2-3 தடவைகள் பிரதான உணவுகளை வழங்கவும்.
- பிரதான உணவுகளுக்கிடையில் குழந்தையின் தேவைக்கேற்பத் தாய்ப்பாலூட்டவும்.
- உப உணவு ஆரம்பிக்கப்பட்டு இரு வாரங்களிற்கு பின்னர் உணவுடன் எண்ணெய் சேர்க்கவும். உம் தேங்காய் எண்ணெய், தடிப்பான தேங்காய் பால் வெண்ணெய், மாஜுரின், நல்லெண்ணெய்.





## குழந்தையின் 7 மாத முடிவில்

சிறிய துணிக்கைகளாக்கப்பட்ட உணவைக் கொடுத்தல். சோற்றுடன் சோயாபீன்ஸ், பீன்ஸ் போன்ற விதையுணவுகள், தூளாக்கப்பட்ட நெத்தலி, மீன், கோழி இறைச்சி, மரக்கறி, பச்சை இலை வகைகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். உணவு சமைக்கும் போது ஒரு தேக்கரண்டி கட்டித் தேங்காய்ப் பால் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்தல். தினமும் பழங்கள் கொடுங்கள். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு இரும்புச் சத்து மிகவும் அவசியமாகையால் இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவைக் கொடுத்தல் வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 2-3 தடவைகள் பிரதான உணவு கொடுங்கள்.

- 2 பிரதான உணவுகளிற்கிடையில் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். ஒரு பிரதான உணவு தேநீர் கோப்பையின் 1/2 (அரைவாசியை) விட கூடுதலாக இருத்தல் வேண்டும். கிரமமாக உணவுத்துணிக்கைகளின் பருமனைக் கூட்டுவதன் மூலம் உணவை மென்று உண்ணப் பழக்குங்கள்.
- உணவு உண்பதற்கு தனியான ஒரு இடத்தை ஒதுக்குங்கள். குடும்ப அங்கத்தவர்களை உணவு உண்ணும் போது அவதானிக்க விடுங்கள்.
- உணவை வழங்கும் போது குழந்தையுடன் கதைப்பதுடன் வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை உண்ணக் கொடுத்து அவற்றின் சுவையைப் பற்றி சொல்லிக் கொடுங்கள்.
- உணவை வழங்கும்போது குழந்தையுடன் அன்பாக பழகவும்.

## 8-9 மாதம்

- குழந்தைக்கு வெவ்வேறு வகையான உணவுகள் உண்பதற்கு பழக்கப்படுத்தல் மிகவும் அவசியமாகும்.
- ஒரு நாளிற்கு 3-4 பிரதான உணவுகளை கொடுக்கவும் (1/2 தேநீர் கோப்பையை விட சிறிது அதிகமாக), பிரதான உணவுகளிற்கிடையில் 1-2 போஷணையுள்ள இடைப்பட்ட உணவை வழங்கல்.
- சிறிய துணிக்கைகளாக்கப்பட்ட (நன்கு மசிக்கப்பட்ட அல்லாத) உணவினை குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தல்.
- நன்கு கடையப்பட்ட உணவுகளை கொடுப்பதனை தவிர்த்தல்.
- குழந்தையின் கை விரல்களினால் பற்றிப் பிடிக்கப்படக்கூடிய ஓரளவு பருமனுடைய உணவுகளை கைகளால் பிடித்து உண்ணக் கொடுத்தல்.

## 9-12 மாதம்

- ஒரு நாளிற்கு 3-4 பிரதான உணவுகளை கொடுக்கவும். (3/4 தேநீர் கோப்பை அளவு) பிரதான உணவுகளிற்கிடையில் 1-2 போஷணையுள்ள உப உணவுகளை வழங்கவும் (அவித்த பயறு, அவித்த கௌப்பீ போன்ற விதையுணவுகள், அவித்த கிழங்கு, பழங்கள், யோகட்)
- உணவிற்கு பின் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்

## 12 மாதம் முதல்

- குழந்தை தானாகவே உண்ண சந்தர்ப்பத்தை கொடுத்தல். ஒரு வயதில் போஷாக்குள்ள குடும்ப உணவை உண்ணக் கொடுத்தல். மூன்று தொடக்கம் 4 பிரதான உணவுடன் (ஒரு தேநீர் கோப்பையை விட அதிகம்) இரு இடைப்பட்ட உணவு.
- குழந்தையை உண்ண கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். குழந்தைக்குப் பசி எடுக்கும் வரை பொறுத்திருக்கவும். இதற்காக பிரதான உணவிற்கு 2 மணித்தியாலமளவிற்கு முன்பிருந்தே எதுவித உணவோ, பானமோ (உ-ம் : பால், பிஸ்கட், இனிப்புகள்) கொடுக்க வேண்டாம்.
- இனிப்பு பண்டங்களை குறையுங்கள். அதற்கு பதிலாக உடன் பழங்களை அறிமுகப்படுத்தவும். இனிப்புப் பண்டங்களை உண்டின் குழந்தையின் வாயை நன்கு கழுவிவிடவும்.
- குழந்தைக்கு சகல போஷணைகளையும் வழங்கக்கூடியவாறு வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை வழங்கல்.

குழந்தைக்கு கொடுக்கப்படும் உணவு போதுமானதாவென, கிரமமாக நிறுப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

## குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் பொழுது விதிமுறைகள்

- குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது குழந்தைக்கு பசி குறைவாக இருக்கும். குழந்தை நோயிலிருந்து விரைவாக குணமடைய ஆரம்பிக்கும் போது குழந்தைக்கு சாதாரண நிலையிலும் விட கூடியளவு உணவு தேவைப்படும்.
- 1. கூடியளவு போஷணையுள்ள உணவுகள்
- 2. குறைந்தளவு உணவு
- 3. உணவு அடிக்கடி கொடுக்கப்பட வேண்டும்
- குணமடைந்த பின்னர் சாதாரணமாக கொடுப்பதை விட மேலதிக உணவு இரண்டு கிழமைக்குக் கொடுங்கள்.
- வளர்ச்சி வீதம் குறைவடைந்தால் நிறை அதிகரிப்பை அடைந்த 6 மாதங்களின் பின்னரும் மேலதிக உணவு கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
- குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கேற்ப, உணவில் சேர்க்கப்படும் எண்ணெயின் அளவும் வேறுபடும்.
- வயிற்றோட்டத்தினால் குழந்தை பாதிக்கப்பட்டால், அதிகளவு நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும். ஜீவனி, கஞ்சி, பழச்சாறு, தேநீர் போன்ற மேலதிக நீராகாரம், சாதாரண உணவுடன் கொடுத்தல் வேண்டும்.

## உள விருத்தியைக் கண்காணித்தல்

### பொது அறிவுரைகள்

குழந்தை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சில செயற்பாடுகளை செய்யாவிடின், உங்கள் பகுதி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது வேறு வைத்திய அதிகாரியை அணுகவேண்டும். மேலும் இயலுமானவரை தாய் குழந்தையின் மனவிருத்தியை தூண்டக்கூடிய சில செயற்பாடுகளை கட்டாயமாக செய்ய வேண்டும்.

## குழந்தையின் பிறப்பு முதல் வீட்டில் தூண்டுதல்

- பாலூட்டும் போது கண்ணோடு கண் தொடர்பு வைப்புகள்.
- பாலூட்டும் போது தாலாட்டுப் பாடுங்கள் / அன்பாகக் கதையுங்கள்.
- மெதுவாகத் தடவுங்கள்.
- குழந்தை சினுங்கும்போது அன்பாக அரவணையுங்கள்.
- குழந்தையின் புள்ளகைக்குப் பதிலளிப்பதன் மூலம் புள்ளகைக்கத் தூண்டுங்கள்.
- வயிற்றுபக்கமாக படுக்கவைத்து, தலையை உயர்த்தப் பழக்குங்கள்.
- குழந்தையில் இருந்து 15-20 செ.மீ தூரத்தில் அசைகின்ற, சத்தம் எழுப்புகின்ற விளையாட்டு பொருட்களைப் பல நிறங்களில் தூக்கி அடுக்குங்கள்.

## 6 வாரம் - 3 மாதக் குழந்தை

- குப்புறப்படுத்திருக்கும் போது தலையை உயர்த்த முடியும்.
- கண்களால், அசையும் பொருளைத் தொடர்ந்து பார்க்க முடியும்.
- பெரிய சத்தத்திற்கு தனது செய்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.
- தூண்டலுக்கு ஆஆ ஓஓ ஈஈ போன்ற ஒலி எழுப்புதல்.
- தாயைக்கண்டவுடன் புள்ளகைத்தல் (சமூகபுள்ளகை).

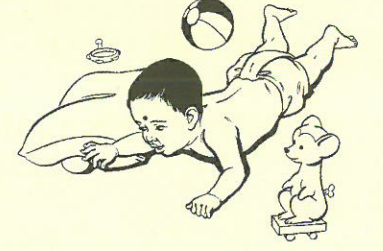
## 3 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- அரவணைத்தல், பாடுதல், முத்தமிடல், அன்பாக பேசுதல்.
- குழந்தை எழுப்பும் ஒலிகளுக்கு பதில் அளிப்பதன் மூலம் குழந்தையைப் பேசத் தூண்டுதல்.
- குழந்தையை குப்புறப்படுக்க உதவுவதன் மூலம், குழந்தை முதுகுப் புறமாகப் படுக்க, பக்கவாட்டில் சரிய உதவவும்.
- கையில் சில பொருட்களை கொடுத்து குழந்தை பிடித்தவுடன் அதனை மெதுவாக இழுப்பதன் மூலம் பொருட்களை இறுக்கமாக பிடிக்கப் பழக்குங்கள்.
- விளையாட்டுப் பொருட்களை, எடுக்கக் கூடிய தூரத்தில் வைப்பதன் மூலம் கையை நீட்டிப் பொருட்களை எடுக்கப்பழக்கவும்.
- குழந்தைக்கு வித்தியாசமான நிலைகளைப் பழக்குதல். (இருத்தல், குப்புறப்படுத்தல்)



### 3 மாதம் தொடக்கம் 6 மாதக் குழந்தை

- வயிற்றுப்புறமாக படுத்திருக்கும் போது தலையை உயர்த்துதல்.
- விரல்களை பின்னுதல், கைகளால் விளையாடுதல்.
- கைகளை நீட்டிப் பொருட்களைப் பற்றிப்பிடித்தல்.
- ஒலியை நோக்கி தலையைத் திருப்பதல்.
- காடா ராரா பா போன்ற ஒரு சொல் சத்தங்களை உச்சரித்தல்.
- பலமாகச் சிரித்தல்.



### 6 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தை தனியாக உட்கார தூண்டுவதுடன், குழந்தையை தொடர்ந்து இருக்கப் பழக்கவும்.
- இரண்டு கைகளாலும் ஒரே நேரத்தில் பொருட்களைப் பிடிக்க பழக்குங்கள்.
- குழந்தைக்குப் பிடித்தமான ஓசையுடைய சொற்களை மீள உச்சரிக்க ஊக்குவியுங்கள்.
- கைகளால் முகத்தை மறைத்து ஒளித்துப் பிடித்து விளையாடப் பழக்குங்கள்.
- வேறுபட்ட ஒலியுடைய விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுங்கள்.
- குழந்தையை வெளியில் அழைத்து சென்று சூழலைக் காட்டுங்கள்.
- குழந்தையுடன் வீட்டில் நடைபெறும் வேலைகள் பற்றி அவ்வப்போது கதையுங்கள்.



### 6-9 மாதக் குழந்தை

- முதுகுப்புறமாக படுக்கும் போது தலையை உயர்த்துதல்.
- உடலை முதுகுப்புறமாகவும் வயிற்றுப்புறமாகவும் பிரித்துத் தள்ளுதல். (உடம்பு பிரித்துத் தள்ளுதல்)
- ஒரு கையிலிருந்து மற்ற கைக்கு பொருட்களை மாற்றுதல்.
- டாடா ராரா லாலா பாபா போன்ற ஒலிகளை எழுப்புதல்.

### 9 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- கடினமான சமதரையில் எழுந்து நிற்க உதவுதல்.
- ஒரு பாத்திரத்தில் பொருட்களைப் போடவும் எடுக்கவும் பழக்குதல்.
- நாளாந்த செயன்முறை பற்றி குழந்தையுடன் கதையுங்கள்.
- படங்களைக் காட்டிப் பெயர்களை சொல்லிக்கொடுத்தல்.
- குழந்தையுடன் விளையாடுங்கள்.



## 9-12 மாதக் குழந்தை

- உதவியின்றி இருத்தல்.
- எழுந்து நிற்கும் போது உதவியுடன் நிற்பல்.
- ஒலிகளை மீளச் சொல்லுதல்.
- அர்த்தமுள்ள சத்தங்களை எழுப்புதல்.
- ஒரு சில சொற்களை உச்சரித்தல்.
- சிறிய இலகுவான அறிவுறுத்தல்களைச் செய்தல்.  
(கைத்தட்டுதல், கை அசைத்தல்)



## 12 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- அவனை / அவளை தானாகவே நடக்க உதவுங்கள்.
- பழக்கமான பொருட்களைக் காட்டி, கேட்டல்.
- குழந்தைக்குப் பந்தை உருட்டப் பழக்குங்கள்.
- குடும்பத்தினர் உணவு அருந்தும் போது குழந்தையையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தையின் கையில் கொடுத்து தானாக உண்ண விடுங்கள்.
- சோறு சிறிதளவு தட்டில் இட்டு குழந்தையிடம் கொடுத்து உண்ணக் கொடுங்கள்.
- நீங்கள் நாளுக்கு நாள் பார்க்கும், செய்யும் செயல்கள் பற்றி குழந்தையுடன் பேசுங்கள்.
- குழந்தையிடம் வேறு பட்ட பொருட்களைக் காட்டி விபரிக்கும்போது, சரியான சொற்களைப் பாவிக்கவும்.



## 12-18 மாதக் குழந்தை

- உதவியுடன் நடத்தல்
- குறைந்தது 2-3 சொற்களை உச்சரித்தல். (இன்னும், தா, அது)
- கேட்கும் போது, பழக்கமான பொருட்களைச் சுட்டிக் காட்டுதல்.
- சிறிய பந்தை உருட்டுதல்.
- உடலின் ஒரு அங்கத்தையாவது அறிந்திருத்தல்.
- சிறிய பொருட்களை பெருவிரல், சுட்டு விரல்களால் பிடித்து எடுத்தல்.

## 18 மாதம் முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தைக்கு படி ஏற உதவுதல்.
- பெரிய பந்தை பிடிக்கவும், எறியவும் காட்டிக் கொடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு உடலின் பாகங்களைக் கற்பியுங்கள்.
- குழந்தையின் ஆடைகளை தானாக கழற்ற விடுங்கள்.
- குழந்தையின் விளக்கங்களுக்கு எளிமையான உதாரணங்களுடன் விடை சொல்லுங்கள்.
- குழந்தையுடன் நீங்கள் தினமும் பார்க்கின்ற செய்கின்ற விடயங்களைப் பற்றிக் கதைக்கவும்.



## 18 மாதம் - 2 வயதுக் குழந்தை

- உதவியின்றி நடத்தல்.
- உதவியுடன் படி ஏறுதல்.
- 2-3 குற்றிகள் கொண்டு தூண் அமைத்தல்.
- 10 சொற்களை உச்சரித்தல். குறைந்தது ஓர் இரண்டு சொற்றொடரை பாவித்தல் அம்மா வா, பந்து தா
- முத்தம் கொடுக்க உதடுகளைக் குவித்தல்.



## 2 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தைக்கு ஒரு காலில் சமநிலையில் நிற்க விடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு வட்டம், முகம், நேர்கோடு போன்றவற்றை வரைய சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- குழந்தையின் அனுபவங்களைச் சொல்ல விடுங்கள்.
- மலகூட்டத்தில் மலம், சிறுநீர் கழிக்கப் பழக்குங்கள். கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.
- குழந்தையின் பற்களை ஆரோக்கியமாக பேணுங்கள். பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். தாயின் உதவியுடன் பல் துலக்குதல்.
- இனிப்பு உண்டின் பல் துலக்கி, வாய் கழுவுப் பழக்குங்கள்.

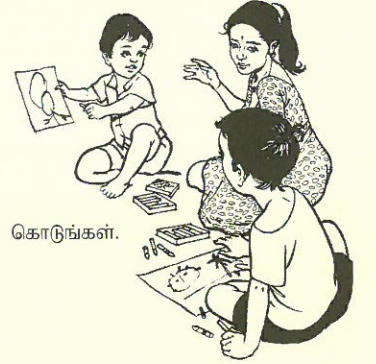


## 2-3 வயதுக் குழந்தை

- விழாமல் ஓடுதல்.
- விழாமல் படி ஏறி இறங்குதல்.
- வளைந்த, வட்டமான பொருட்களைப் படமாக வரைதல்
- 3 சொற்களுக்கு மேற்பட்ட வசனங்களைப் பாவித்தல்

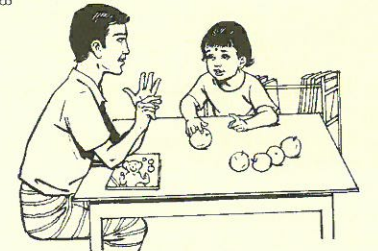
## 3 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் முறைகள்

- குழந்தையை ஒரு காலில் துள்ள விடுங்கள்.
- குற்றிகளைக் குவிக்கவும், பின்னர் ஒழுங்காக அடுக்க விடுங்கள்.
- வித்தியாசமான உருவங்களையும், நிறங்களையும் அறிய சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- கை கால்களை தானே கழுவி உலர்த்தப் சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.



## 3-4 வயதுக் குழந்தை

- ஒரு காலில் நின்றல்.
- படியிலிருந்து பாய்தல்
- ஆடைகள் அணிதல், பாதணிகள் அணிதல். (பொத்தான்கள் பூட்ட முடிவதில்லை).
- வட்டங்களையும், வடிவமைப்புகளையும் பார்த்துக் கீறுதல்.
- 3 வரை எண்ணுதல்.
- குறைந்தது 2 நிலை சம்பந்தமான சொற்களைத் தெரிந்திருத்தல். உ+ம் மேல், கீழ், அருகில், தூரம்.
- முழுமையான, சிக்கலான வசனங்களைப் பாவித்தல்.



#### 4 வயது முதல் வீட்டில் தூண்டும் வழிகள்

- ஒருகாலில் தாவுவதற்கு சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- படங்களை வெட்டிப் பழக்குங்கள்.
- ஆடைகளின் பொத்தான்களைப் பூட்டிப் பழக்குங்கள்.
- நல்ல பழக்க வழக்கங்களைப் பழக்குங்கள். நன்றி, தயவு செய்து போன்ற சொற்களை பாவித்தல்.
- குழந்தையின் கேள்விக்கு சரியான பதிலைக் கொடுங்கள். பொய் சொல்லவோ, பதில் சொல்ல காலம் தாழ்த்தவோ வேண்டாம்.
- குடும்பத்தின் செயற்பாடுகளில் குழந்தையை ஈடுபடுத்துங்கள் (சமைத்தல், கடைக்கு செல்லுதல், விளையாட்டு பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்துதல்.)



#### 4-5 வயதுக் குழந்தை

- ஒரு காலில் துள்ளுதல்.
- தானாக உடைகளை அணிதல்.
- கரண்டியினால் எடுத்துத் தானாக உணவருந்துதல்.
- இலகுவான மனித உருவங்களை வரைதல்.
- வயதில் கூடிய சிறுவர்களுடன் ஒத்து விளையாடுதல்.
- வினைச் சொற்களைச் சரியான காலங்களில் பயன்படுத்தி படங்களை விபரித்தல்.
- பெயர், வயது என்பவற்றை சரியாகக் குறிப்பிடல்.



#### திறமையுள்ள பெற்றோர்த்தன்மை

திறமையுள்ள பெற்றோர்த்தன்மை ஒரு தேவையான செயற்பாடாகும். சிறப்பான திறமையைப்பாவிப்பதன் மூலம் நற்பண்புள்ள மகிழ்ச்சியான பிள்ளைகளை உருவாக்க முடியும்.

தொடர்பாடல் : கேட்டலும் பேசுதலும்.

- எதிர்மறையான சொற்களை தவிர்த்து நேர்மறையான சொற்களைப்பாவிக்கவும். நேர்மறையாக இருப்பதன் மூலம் பிள்ளைகள் அதிக கீழ்ப்படிவுள்ளவர்களாக மாறுவார்கள். உதாரணமாக கதிரையை ஆட்ட வேண்டாம் என்று கூறவதற்கு பதிலாக கதிரையில் எப்படி நேராக உற்கார வேண்டும் என்று சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.
- பிள்ளைகளின் முன்னால் பிள்ளைகளின் தவறுகளைப்பற்றிப் பேசுதலைத் தவிர்த்தல். சில பெற்றோர்கள் நினைக்கின்றார்கள் பிள்ளையின் தவறுகளை அவர்களின் முன்னாலேயே மற்றவர்களிடம் சொல்லும் போது பிள்ளைகள் திருந்துவார்கள் என்று ஆனால் பிள்ளை பெற்றோரைத் தவிரும்பாததைத் தவிர அவர்களது தவறான நடத்தையில் மாற்றம் வராது.
- பிள்ளைகள் ஏதாவது பிரச்சினையில் இருக்கும் போது அப்பிரச்சினையை நீங்கள் தனியே தீர்க்க வேண்டாம். மாறாக அவர்களுடன் சேர்ந்து தீர்ப்பதற்கு உதவி புரியுங்கள். இப்படி செய்வது நீண்ட கால அடிப்படையில் பிள்ளைகளுக்கு நம்பிக்கையை வளர்ப்பதோடு பிரச்சினைகளை கையாள்வதற்கு உதவும்.
- ஒரு பிள்ளையை மற்ற பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடுவதைத் தவிர்த்தல். குழந்தையின் நடத்தையை திருத்துவதற்கு நல்ல நடத்தையுள்ள மற்ற பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடுதல் ஒரு நல்ல முறையென்று சில பெற்றோர்கள் நம்புகின்றார்கள். ஆனால் இம்முறை பிள்ளைகளின் தன்னம்பிக்கையைச் சிதைக்கும். எனவே இதைத் தவிர்க்கவும்.

## ஒழுக்கம் பேணுதல்

உடல்ரீதியான தண்டனைகள் (அடித்தல், கன்னத்தில் அறைதல், முடியைப்பிடித்து இழுத்தல்) ஒழுக்கம் பேணுவதற்கான நல்ல முறையென சில பெற்றோர்கள் நம்புகின்றார்கள். ஆனால் அது அபய அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உடல்ரீதியான தண்டனைகள் பிள்ளைகளின் மனரீதியான பிரச்சினைகளுக்கு இட்டுச் செல்லும்.

### இருந்தாலும் பல நேர் மறையான முறைகள் ஒழுக்கத்தை பேணுவற்காக உண்டு

#### • கவனத்தில் எடுத்தலும் அசட்டை செய்தலும்.

நல்ல நடத்தைகளுக்கு கவனத்தை செலுத்தும் அதே நேரம் பிள்ளையின் கூடாத நடத்தைகளை அசட்டை செய்தல். பிள்ளைகள் கவனத்தையிழப்பதற்காக திருப்பத்திரும்ப செய்வார்கள். ஆனால் ஏசுதல் செவியப்பிடித்து திருகுதல் ஆகியன கவனத்தில் எடுத்தலே ஆகும்.

பிள்ளைகள் தங்களது செவியப்பிடித்து திருகுதல் மூலம் சில நிமிடங்கள் கவனத்தில் எடுத்தலை விரும்புவார்கள் அறவே கவனம் எடுக்காததைத் தவிட.

#### • நேர் மறையான நடத்தைகளுக்கு கவனத்தை செலுத்துதல் மிக முக்கியமாகும்.

உதாரணமாக பிள்ளை அமைதியாக புத்தகம் வாசித்துக் கொண்டிருந்தால் பாராட்ட வேண்டும்.

#### • மட்டுப்படுத்தல்

பிள்ளையின் சில செயற்பாடுகளை மட்டுப்படுத்தல் ஒழுக்கம் பேணுவதற்கு முக்கிய நல்ல முறையாகும் உதாரணமாக : தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை மட்டுப்படுத்தல். பிள்ளை இரவு 7 மணிக்குப் பின்னர் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதை தடுப்பதற்கு பிள்ளைக்கு முன்னரே அறிவித்து இருக்க வேண்டும். பிள்ளை தொடர்ந்து பார்க்க வேண்டும் என அடம் பிடித்து அழுதால் 7 மணிக்குப் பின்னர் TV பார்க்கக் கூடாது என்பதை நூபகப்படுத்திய பின்னர் கோபத்தையோ அல்லது துக்கத்தையோ காட்டாமல் தொலைக்காட்சியை அணைத்து விட வேண்டும்.

#### • புள்ளியிடுதலும் பரிசு கொடுத்தலும்.

சிறு பிள்ளைகளின் நல்ல நடத்தைகளைப் பாராட்டுவதற்கு இது சிறந்த முறையாகும். அவர்களின் ஒவ்வொரு நல்ல நடத்தைக்கும் ஒரு நட்சத்திரம் (புள்ளி) வழங்கவும். குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையான நட்சத்திரங்களைப் சேர்த்தவுடன் பிள்ளைக்கு ஒரு பரிசு வழங்க வேண்டும்.

#### • நேரம் கழித்தல்.

ஒரு பிள்ளை தான் செய்த தவறை எண்ணிப்பார்ப்பதற்காகவும் உள்ளக் கிடக்கையை சமாளிப்பதற்காகவும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பொறி முறையாகும்.

இதை செய்வதற்கு பிள்ளைக்கு குறைந்தளவு தூண்டல்கள் உள்ள ஒரு இடத்தைத் தேர்வு செய்யவும். ஒரு அறையின் மூலை அல்லது ஒரு சில பொருட்கள் உள்ள அறை என்பன பொருத்தமான இடமாகும்.

ஒரு பிள்ளை அடங்காமல் போகும் போது பிள்ளையை நேரம் கழித்தல் இடத்தில் சில நிமிடங்களுக்கு (நேரம் குழந்தையின் வயதைப் பொறுத்தது) நிற்க அல்லது உட்கார வைக்க வேண்டும்.

### ஒழுக்கத்தை பேணுவதற்கு தேவையான சில பொதுவான வரையறைகள்.

• பிள்ளைகளின் ஒழுக்கத்தைப் பேணுவதற்கு இரண்டு பெற்றோர்களும் எம்முறைறையை பின்பற்றுவதென ஒரு உடன்பாட்டுக்கு வர வேண்டும்.

• ஒரு குறிப்பிட்ட பிழைக்கு திருத்தல் முறை எல்லா பிள்ளைகளுக்கும் ஒரே மாதிரியாக இருக்க வேண்டும்.

• ஒன்றுமில்லாத எச்சரிக்கைகளை ஒரு போதும் விடுக்க வேண்டாம். சொல்லுவதைச் செய்யுங்கள். செய்யக்கூடியதை சொல்லுங்கள்.

• முடியாதவற்றை செய்யும்படி வற்புறுத்த வேண்டாம்.

கவனத்தில் எடுங்கள். உதாரணமாக 3 வயது பிள்ளை உணவுகளை மேசையில் சிந்தாது சாப்பிட வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது பிள்ளையால் முடியாத காரியமாகும்.

• உங்களது பிள்ளைகளுடன் பேசுங்கள் மற்றும் கலந்து கொள்ளுங்கள். உங்களது எதிர்பார்ப்பை தெளிவு படுத்துங்கள். காரணத்தை தெரியப்படுத்தி கலந்து ஆலோசியுங்கள். அமைதியாகப் பேசுங்கள்.

## குழந்தையின் வாய்ச் சுகாதாரத்தினை பாதுகாத்தல்

- முதலாவது பார் பல் குழந்தையின் 6 தொடக்கம் 12 மாத வயதில் (பொதுவாக 9 மாதமளவில்) வெளித்தெரிய தொடங்கும். குழந்தையின் 2 தொடக்கம் 2 1/2 வயதினுள் பார்பற்கள் அனைத்தும் ( 20 பார் பற்கள்) வெளித்தெரியும்.
- குழந்தையின் முதல் பன்னிரண்டு மாத முடிவிற்குள் பார்பற்கள் வெளித்தெரியாவிடின் பல் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறல்
- பற்கள் வெளித்தெரியும் ஒழுங்கு முறை குழந்தைக்கு குழந்தை வேறுபடும். பொதுவாக கீழ் வரிசையிலுள்ள முன் பற்கள் முதலாவதாக வெளிப்படும். மேல் வரிசையிலுள்ள முன் பற்கள் இரண்டாவதாகவும் மிகுதிப்பற்கள் படிப்படியாக முற்பகுதியிலிருந்து பிற்பகுதி வரை முளைக்கத்தொடங்கும்.
- குழந்தையின் பல் முளைக்க ஆரம்பிக்க முன்பாகவே பகுதி திரவத்தன்மையான அல்லது சிறிய துணிக்கைகள் அடங்கிய மென்மையான உணவுகளை உண்ணும். எனவே குழந்தைக்குரிய உணவு தொடர்பாக கொடுக்கப்பட்ட ஆலோசனையை பின்பற்றல்.
- குழந்தை பிறக்கும் போது பற்கள் இருப்பது மிக அரிது. இப்பற்கள் பலம் குறைந்தவையாகவிருப்பதன் காரணமாக இவை சரியான இடத்தில் அமைவதில்லை. எனவே குழந்தையின் சுவாசப்பாதையில் இவை தடையினை ஏற்படுத்தும். பற்கள் சரியான வயதிற்கு முன்பாக வெளித்தெரியின் அருகிலுள்ள பல் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறல்.

### பல் தொடர்பான நோய்கள்

- பற் சிதைவு என்பது அதிகளவில் குழந்தைகளைப் பாதிக்கும் ஓர் வாய் நோயாகும். இது பெரும்பாலும் அதிகளவு இனிப்பான உணவுகளை உள்ளெடுப்பதன் காரணமாக ஏற்படுகிறது.
- புளோரைட் பற்களுக்கு பலமளிப்பதுடன் பற்களை பற்சிதைவிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. பற்பசையிலுள்ள சிபாரிசு செய்யப்பட்ட புளோரைட்டின் அளவு பற்களின் மேற்பரப்பிற்கு சரியான அளவில் புளோரைட்டினை வழங்குகின்றது.
- ஆரம்பத்தில் பற்சிதைவு பாரியளவில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துவதில்லை. பற் சிதைவு ஏற்பட்டுள்ளது என்பது பல் வைத்திய நிபுணரினால் பற்களில் ஏற்பட்டுள்ள கண்ணுக்கு புலனாகும் சில மாற்றங்களைக் கொண்டு அடையாளம் காணப்படும். சரியான உணவுகளையும் சிறந்த வாய் தொடர்பான சுகாதார பழக்கவழக்கங்களையும் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பற்களில் ஏற்கெனவே ஏற்பட்டுள்ள பற்சிதைவினை கட்டுப்படுத்தலாம்.

எனவே கீழுள்ள சரியான அடிப்படையிலான வாய்ச் சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை ஒழுங்கான முறையில் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் குழந்தைகளின் வாய்ச் சுகாதாரத்தினை சிறந்த முறையில் மேனலாம்.

சிறு வயதிலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு சிறந்த போசணையுள்ள உணவினை கொடுத்தல்

- புதிய பழங்கள், மரக்கற்கள் மற்றும் தானியங்களை கொடுத்தல்.
- அதிகளவிலான இனிப்புப்பண்டங்கள் மற்றும் பசைத்தன்மையான மாப்பொருள் அடங்கிய உணவுகளான பாண் மற்றும் பணில் என்பனவற்றை தவிர்த்தல்.
- ஒரு வயதிலும் குறைந்த குழந்தைகளின் உணவிலும் நீராகாரத்திலும் சீனி சேர்ப்பதனை தவிர்த்தல்.
- இனிப்பு பண்டங்கள் கொடுத்த பின்பு நீரினை கொடுத்தல்.

சரியான முறையில் பல் துலக்குவதற்கு பயிற்சியளித்தல்.

- முதலாவது பல் வெளித்தெரிந்த நாளிலிருந்து தினமும் இரு தடவைகள் பல் துலக்குதல்.
- வாய்க்குழியில் நான்கு பற்கள் தோன்றிய நாளிலிருந்து கட்டாயமாக பற் தூரிகையினைப் பயன்படுத்தல்.
- குழந்தை பன்னிரண்டு மாத வயதினை அடைந்த பின்பு புளோரைட் அடங்கிய பற்பசையினை சிறியளவில் பற் தூரிகையிலிட்டு துலக்குதல்.

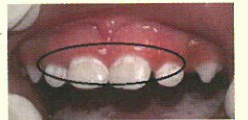
ஒழுங்காக பற்களை பல்வைத்திய நிபுணரிடம் காட்டுதல்.

- குழந்தையின் பற்களில் வெண்ணிற / மண்ணிறமான படலம் படிந்துள்ளதா என்பதனை கிழமைக்கு ஒரு தடவை கட்டாயமாக அவதானித்தல்.

• அப்படிப்பட்ட படலம் பற்களின் மேற்பரப்பில் அவதானிப்பின் –



- சீனி மற்றும் வேறு இனிப்பு பண்டங்களினை கொடுப்பதனை கூடியளவில் தவிர்த்தல்.
- புளோரைட் அடங்கிய பற்பசையினை சிறியளவில் பற் தூரிகையிலிட்டு தினமும் இரு தடவைகள் பற்களை துலக்குதல். இம்முறை மூலம் மேற்படி பாதிப்பு வேறு பற்களுக்கு மேலும் பரவுவதனை தவிர்த்தலாம்.
- மேலதிக விளக்கம் தேவைப்படும் நிலையில் பல் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனையைப்பெறல்













**பிரிவுக்கீரணம் தடுப்பு மருந்து அட்டவணை Immunization**  
 சிறு குழந்தைகளுக்கு சிறந்த வகையில் தடுப்புகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.  
 சுகாதார தடுப்பு மருந்துகளும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

வயது Age	தடுப்புகள் வகை Type of vaccine	திகதி Date			பிரிவுக்கீரணம் தடுப்பு மருந்துகளின் பக்கவாதி விளைவுகள் Adverse effects following immunization	நினைவு B. C. G scar
		வ	ம	தி		
பிறப்பின் போது At Birth	பி.சி.ஜி. பி.சி.ஜி. B. C. G					உள்ளது / Present இல்லை / Absent
	பி.சி.ஜி. 2வது அளவு (அல்லது 6 மாதங்களுக்கு பின்னர்) B.C.G 2nd dose (if no scar even at 6 months)					
2 மாதங்களுக்கு முன்பு Months Completed	பென்டாவலன்ட் 1 Pentavalent 1 ஒலிவெள்ளை நோய்த்தடுப்பு OPV 1					
4 மாதங்களுக்கு முன்பு Months Completed	பென்டாவலன்ட் 2 Pentavalent 2 ஒலிவெள்ளை நோய்த்தடுப்பு OPV 2					
6 மாதங்களுக்கு முன்பு Months Completed	பென்டாவலன்ட் 3 Pentavalent 3 ஒலிவெள்ளை நோய்த்தடுப்பு OPV 3					
9 மாதங்களுக்கு முன்பு Months Completed	காசும், கிண்டலும், ரூபெல்லா 1 Measles, Mumps, Rubella 1 (MMR 1)					
12 மாதங்களுக்கு முன்பு Months Completed	வயிற்று நோய்த்தடுப்பு Live JE					
18 மாதங்களுக்கு முன்பு Months Completed	ஒலிவெள்ளை நோய்த்தடுப்பு OPV 4					
3 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு Years Completed	காசும், கிண்டலும், ரூபெல்லா 2 Measles & Rubella (MR) / MMR 2					
5 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு Years Completed	டீபெர்டெரிசு நோய்த்தடுப்பு OPV 5					
11 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு Years Completed	டீபெர்டெரிசு மற்றும் டிப்தெரிசு adult Tetanus & diphtheria (aTd)					
பிற்பகுதி Other						













<b>வகை 9 சி 12 டிவி</b>			<b>9 மாதம் தொடக்கம் 12 மாதம் வரை</b>
1 டிவி கைல கிடை			1. உதவியின்றி இருத்தல்.
2 தனிவகை அல்லாத கிடை			2. தானாக எழுந்து நிற்கல்.
3 மகை அகிலே கி டிவி அகிலே அடிமையின் கி டெலே அல்ல கி			3. பற்றிப்பிடித்தல்.
4 கிடி அடிமையின் கி			4. ஒலிகளை மீளச் சொல்லுதல்.
5 தனி வகை டிவிமையின் கி. கைமையின் கி கி கி			5. அர்த்தமுள்ள சத்தங்களைச் எழுப்புதல்.
6 கிடி டிவி கைமையின் கி டி : அடிமையின் கி, அடி மையின் கி (கி கி)			6. சிறிய அறிவுறுத்தல்களை செய்தல்.
<b>வகை 12 சி 18 டிவி</b>			<b>12 மாதம் தொடக்கம் 18 மாதம் வரை</b>
1 டிவி கைல கி			1. உதவியுடன் நடத்தல்.
2 அடிமையின் வகை 2-3 கி கி கி கி கி டி : கை, அடி			2. குறைந்தது 2-3 கிளைச் சொற்களை உச்சரித்தல்.
3 கிடி கிடி கைமையின் கி கி கி கி கி			3. கேட்கும் போது பழக்கமான பொருட்களைச் சுட்டிகாட்டுதல்.
4 கிடி கைமையின் கி			4. சிறிய பந்தை உருட்டுதல்
5 அடிமையின் கி கி கி கி கி கி கி கி கி			5. உடலின் ஒரு அங்கத்தை யாவது அறிந்திருத்தல்.
<b>வகை 18 சி 2 டிவி</b>			<b>18 மாதம் தொடக்கம் 2 வயது வரை</b>
1 டிவி கைல கி கி			1. உதவியின்றி நடத்தல்
2 டிவி கைல கி கி கி கி கி கி கி			2. உதவியுடன் படி ஏறுதல்.
3 கி கி கி 2-3 கி கி கி கி கி கி கி கி			3. 2-3 குற்றிகள் கொண்டு தூண் அமைத்தல்
4 தனிவகை கை கி கி கி கி கி கி			4. தானே உணவு அருந்துதல்.
5 வகை 10 கி			5. 10 சொற்களை உச்சரித்தல். குறைந்தது ஒர் இரண்டு சொற்றொடரைப் பாவித்தல் உம் : அம்மா வா, பந்து தா.
6 கி கி கி கி கி கி			6. முத்தம் கொடுக்க உதவுகளைக் குவித்தல்.
<b>அடிமையின் 2 சி 3 டிவி</b>			<b>2 வயது தொடக்கம் 3 வயது வரை</b>
1 கைமையின் கைல கி கி கி கி கி கி			1. விழாமல் ஓடுதல்
2 கைமையின் கைல கி கி கி கி கி கி கி			2. விழாமல் படி ஏறி இறங்குதல்.
3 கி கி / கி கி கி கி கி கி கி கி கி			3. வட்டம், நேர்கோடு பொறைவற்றைப் பார்த்து வரைதல்.
4 வகை 3 கி கி கி கி கி கி கி கி கி கி கி			4. 3 சொற்களுக்கு மேற்பட்ட வசனங்களை பாவித்தல்.





# සටහන් - குறிப்புகள்

## අවුරුදු 3 සිට

1 තනි කකුලෙන් සි

2 පඩියකින් පැනීම

3 සපත්තු දැමීම හා  
ඇඳ ගැනීම කැ  
(බොත්තම් දම) c

4 වෘත්ත හා රටා i

5 තුනට ගණන් කැ

6 අඩුම තරමින් උඩ-  
වැනි පද දෙකක්ව

7 සම්පූර්ණ වාක්‍ය  
වාක්‍ය පව) නවීත

## අවුරුදු 4 සිට 5

1 තනි කකුලෙන් පැ

2 තනිවම ඇඳුම් ඇ

3 තනිවම ආකාර ගැ

4 සරල මිනිස් රූප  
නැකියාව ඇත

5 කෙල්ලම් කරන විදි  
දැවැන් හා සහයෝ  
කරයි

6 ක්‍රියා පදය, අතිත,  
සහ අනාගත ක.  
අනුව නිවැරදිව  
කරමින් පින්තූරය  
කළ හැක

7 තම සම්පූර්ණ නම  
වයස ප්‍රකාශ කල

දත් පටික්ඛා කිරීමේ සටහන  
පූර්වකර්ම භවත්තීය පාරිභෝගික

දැවැන්ගේ වයස (මස)  
குழந்தையின் வயது. (மா

මගේ අති දත් ගණන  
தற்போதுள்ள பற்களின் எ

තත්වය  සියලුම  දෙක

පූර්වකර්ම තරම  නොවේ  වේ

පටික්ඛා කළ දිනය  
சோதனைக்குட்படுத்தப்பட்ட



கள்



உர்லா ஹெல்த் வுலென்னை டுடீ டுகவகீலம் மலகல வரக ஹைலர்டுலா மர் கீரலகை. னை நனறாக வளருகீன்றதாவென அறவதற்கு, பிள்ளையைத் தவறாது மாதந்தோறும் நிறுக்கவும்.



உர்லாஹே டீல/டல டு வரீக வர் மலகல மலகல கலகை கர் வகீலம் டுடீலகை. பிள்ளையின் நீளம்/உயரத்தைக் காலத்திற்குக் காலம் அளந்து பதிவு செய்தலும் முக்கியமாகும்.



உர்லா ஹெல்த் வுலென்னை டுடீ டுகவகீலம் மலகல வரக ஹைலர்டுலா மர் கீரலகை. னை நனறாக வளருகீன்றதாவென அறவதற்கு, பிள்ளையைத் தவறாது மாதந்தோறும் நிறுக்கவும்.



உர்லா மலகல டுகவகீலம் மலகல வரக ஹைலர்டுலா மர் கீரலகை. னை நனறாக வளருகீன்றதாவென அறவதற்கு, பிள்ளையைத் தவறாது மாதந்தோறும் நிறுக்கவும்.

