

உரலுடு ஸுவு வர்வ வடுகை கூந்நுதயின் ஂரூக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவுடு CHILD HEALTH DEVELOPMENT RECORD



ஂக்சன் ஂரின்னெ ஂலு ஂரஂடுடு [ஂநிஂன்] ஂத லுடுக ஸுவு வர்வ வடுகை ஂலிடுவடு
ஂநுடுகடு ஸுவு ஂலுநஂடுடு ஂலு ஸுவு வர்வ வடுகை ஂலிடுகடு ஂலிடு ஂநுடு ஂடுடு

ஂகாதார ஂமைச்சின் குடும்ப ஂகாதாரப் பணியகத்தால் ஂக்கியநாடுகள்
ஂறுவர் ந்தியம் ஂலகஂகாதார ந்றுவனம் ஂன்பவற்றின் ஂதவியுடன்
தயார்த்து வெளியிடப்பட்டது

Issued by the Family Health Bureau of the Ministry of Health in
collaboration with UNICEF and WHO

உர்லாஸ்டின் வளர்ச்சித் தரவுகள் குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபடம்

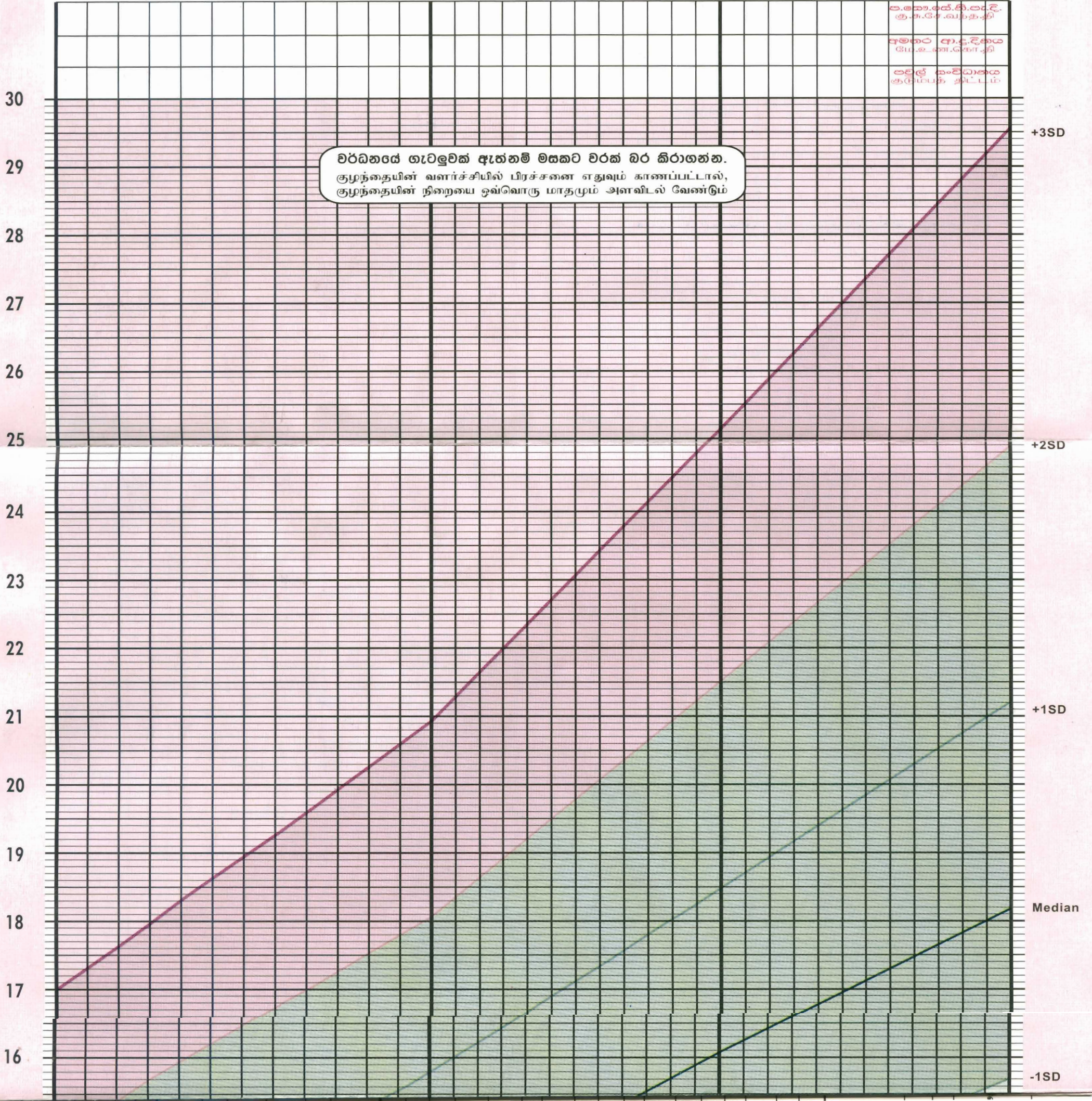
(WHO Child Growth Standards)

இவ்வீட்டு வரைபடம் உர்லாஸ்டின் வளர்ச்சித் தரவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு வரப்பட்டது. இது குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபடம்.

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி நன்றாக உள்ளதா என்பதை அறிவதற்கு, எளிமையான இலகுவான முறை குழந்தையின் நிறையைக் கிராமமாக அளந்தலாகும்.

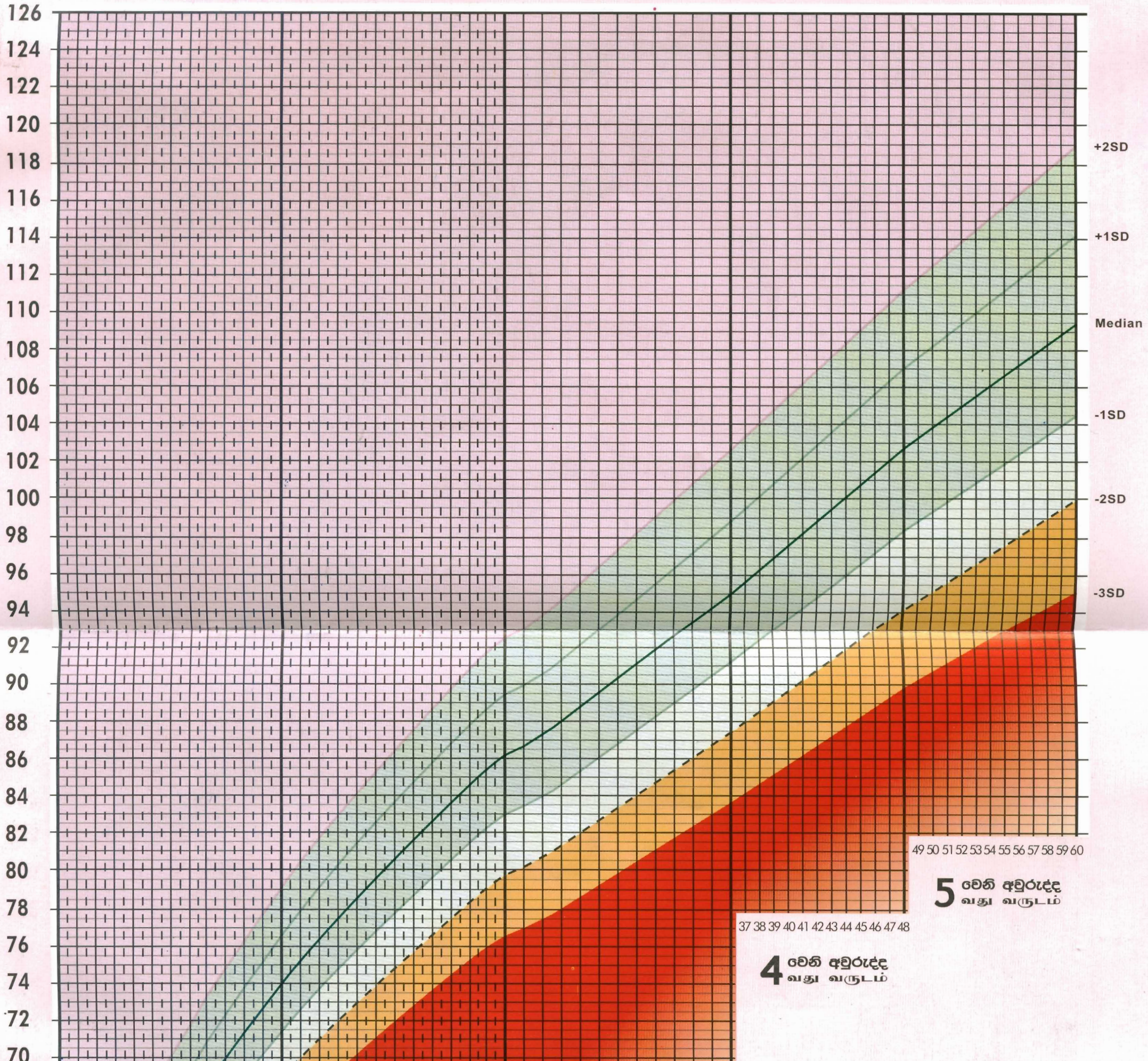
• 2 வயது 5 வயது வரை - மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு தடவையும்

• 2 வயது 5 வயது வரை - மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு தடவையும்



உலக அளவிலான குழந்தையின் உயர் வரைபு

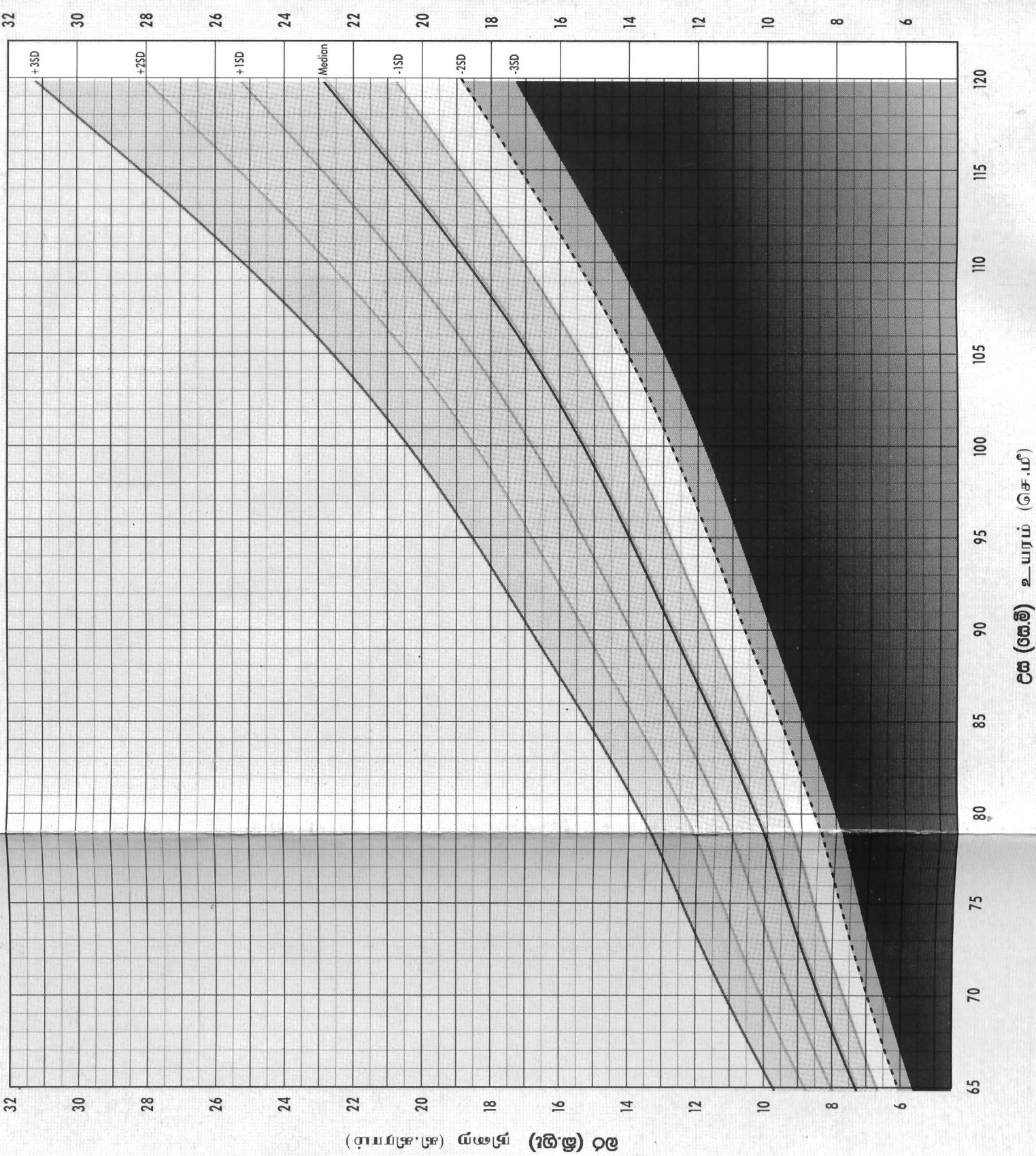
(WHO Child Growth Standards)



குழந்தையின் உயரத்திற்குரிய நிறை வரைபு

இந்த உயரத்திற்குரிய நிறை வரையானது வழமையான வளர்ச்சிக் கண்காணிப்புத் திட்டத்திற்குரியதன்று. ஆனால் ரச்சனைகளுள்ள பிள்ளைகள் மேலதிக சிகிச்சைக்கு வருகையில் வைத்தியர்களினால் பயன்படுத்துவதற்குரியதாகும்.

அடிர்வு 2 கி0 5 டீவ்லி 2 வயது தொடங்கி 5 வயது வரை

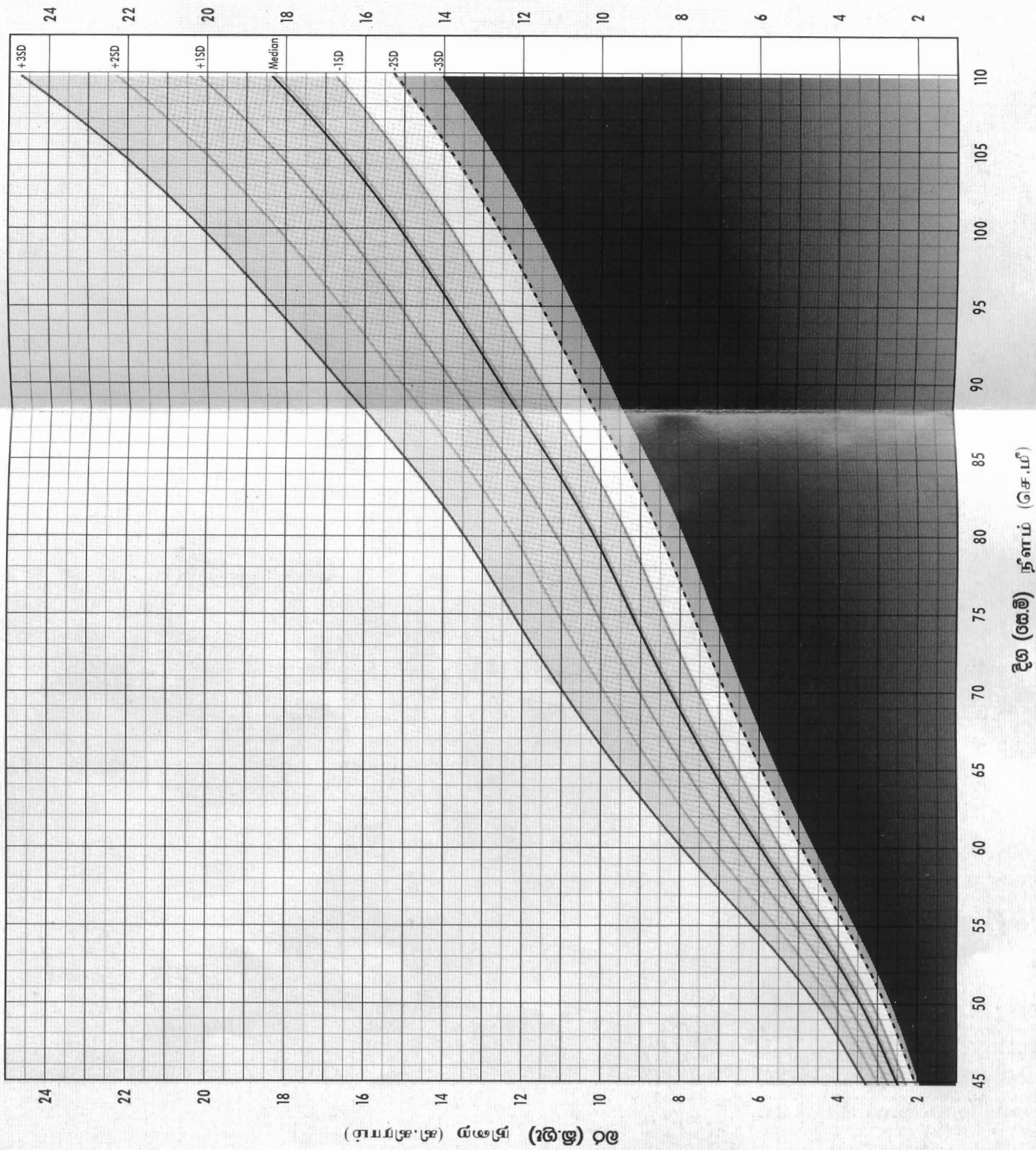


දරුවාගේ උසට සරිලන බර ප්‍රස්ථාරය

මෙම උසට සරිලන බර ප්‍රස්ථාරය ක්ෂේත්‍රයේ බර කිරීමේ වැඩසටහනේදී කාලිතයට ගොඩ ගැටළු සහිත දරුවන් ගොනු කළ අවස්ථාවලදී වෛද්‍ය නිරෝධාරීන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා පමණි.

මු. පිරිස්.

පසුගේ හිට අවුරුදු දෙක දක්වා පිරිහීමේදී 2 වයසට වැඩි වූ බර



දරුවාගේ ඇසීම පරීක්ෂා කිරීම
கேட்டல் நிலையைப் பரிசோதித்தல்

(මෙම කොටස මව / පියා / රැකබලාගන්නන් විසින් පිරවීම සඳහාය)

(தாய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

උපතේ සුළු වේලාවකට පසු

**ඔබේ නැත
ඡායම ඉල්ලා**

பிறந்து சிறிது நேரத்தின் பின்னர்

හදිසි විශාල ශබ්දයක් ඇසුණු විට (අත්පුඩා ගැසීම, දොරක් ශබ්ද නඟා වැසීම වැනි) ඔබේ දරුවා තිගැස්සී ඇස් පිල්ලන් ගසනවාද? නැතිනම් ඇස් විශාල කර බලනවාද?

කෛ තද්ඟුතල් අල්ලතු කතචු අඳුපඟුතල් ආණ්ඟු ආරිය සත්තඟ්කඟුකුකු කුචුඟ්තෛ තිඟුකු කුඟ්ඟු කඟ්ඟ් ඉඟෛතත් තල් අල්ලතු කඟ්කඟෛ අකලත්තිඟ්තල්.

මාස 1 වන විට

1 மாதம் அளவில்

හදිසියේ ඇතිවන හෝ දිගටම පවතින (වාහනයකින් පිටවන ශබ්ද වැනි) ශබ්ද හඳුනා ගැනීමට හා ඒවාට නිහඬව සාවද්‍යව කන්දීමට පටන් ගන්නවාද?

චාකඟ්තත්තිඟ් ඉලි ආණ්ඟු තෛඳර්සඒයාඟ අල්ලතු තීඒර් සත්තඟ්කඟෛ අචතාඟිකකත් තෛඳර්කුතල්.

මාස 4 සිට

4 மாதம் அளவில்

තම මව හෝ රැකබලාගන්නා පෙනීමට නොසිටියත් ඔවුන්ගේ කට හඬ ඇසුණු විට නිශ්ශබ්දව සිටිනවාද? නැතිනම් මද සිනා පානවාද?

තාය් අල්ලතු ආරාඟරිආඟ් කුරඟෛ කෛඳ්ඳචුඳඟ් අචචරෙකු කාඟ්ඟාඟඟෛ අඟෛති අඳෛතල් / ආඟ්ඟකෛ ආරිතල්.

පැත්තකින් හෝ පිටුපස සිට මව / රැකබලාගන්නා කටා කල විට ඒ දෙසට හිස හෝ ඇස් හරවනවාද?

තාය් අල්ලතු ආරාඟරිආඟ් ආඟ්ඟාල් අල්ලතු ආකකත්තිල් ඉරුඟ්තු කුරල් ඟුආආආආ ආඟු අචර් ඉරුකුකුම තිසෛ ඟෛකකිත්තඟෛතෛත්තිරුආආආආ.

මාස 7 සිට

7 மாதம் அளவில்

කටා කල වනාම මව/රැකබලාගන්නා දෙසට හැරෙනවාද?

තාය් / ආරාඟරිආඟ් කතෛකුකුම ආඟු චඳඟඳුයාකත්තිරුමආආආආ.

මාස 9 වන විට

9 மாதம் அளவில்

දිනපතා ඇසෙන හුරු පුරුදු ශබ්ද වලට සාවද්‍යව ඇහුම් කන් දෙනවාද?

ඉච්චෛරු ඟාඟුඟ් ආආකකාඟ ඉලිකඟෛකු කුර්ඟ්තු කචඟිත්තල්.

තමාට නොපෙනෙන තැනක සිට කරන ශබ්ද ගැන සොයා බලනවාද?

ඟෛල්ලිය ඉලිකඟෛ ඟාඳුස් සෛල්ලුතල්.

ශබ්ද නඟා තාලයකට කතා කරන විට වය ප්‍රිය කරනවාද?

ඉසෛයුඳඟ් ඉලිකඟෛ ඟුආආආ ආඟු කුචුඟ්තෛ ඟකිචුචඳෛතල්.

මාස 12 වන විට

12 மாதம் அளவில்

තමාගේ නමට හා අනෙකුත් හුරු පුරුදු ශබ්ද වලට ප්‍රතිචාර දක්වනවාද?

ආයර් අල්ලතු ආආකකාඟ ඉලිකඟුකුකු ආතිල් කුඟු ආඟ්ආආආ.

නැ, ටටා වැනි වචනවලට ඊට අදාළ ක්‍රියාව නොකලත් ප්‍රතිචාර දක්වනවාද?

ඉල්ලෛ, ආය් ආණ්ඟු ඉලිකඟ් අඟ්ක අසෛචුකඟ් ඉඟ්ඟි ඟුආආආආආආ ආඟුආආ, අචඟ්ඟිකුකු ආතිල් අඟිකක ආඟ්ආආආ.

ඔබට ඔබේ දරුවාගේ ඇසීම පිළිබඳ යම් සැකයක් ඇත්නම් හෝ ඉහත ප්‍රශ්න ඒකකට හෝ ඔබේ යැයි පිළිතුරු දීමට නොහැකි නම් ඔබ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්/සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

உங்கள் குழந்தைக்குக்கேட்டல் குறைபாடு இருப்பதாக சந்தேகிப்பின் அல்லது மேற்குறித்த வினாக்களில் எதற்காவது ஆம் என பதில் அளிக்க முடியாவிடின் உங்களுடைய குடும்ப குடும்ப நல உத்தியோகத்தரை/சுகாதார வைத்திய அதிகாரியை/குடும்ப வைத்தியரை நாடுங்கள்.

வகை 9 ஸி 12 டகவல				9 மாதம் துடக்கம் 12 மாதம் வரை
1 ட்டலி தரவல திடதகி.				1. ததவியின்றி இருத்தல்.
2 ததிலல தல்டுலுதகை திடதகி.				2. தானாக தழுந்து நிற்கல்.
3 லதலல தரகில்டுல தா ட்டலுர தரகில்டுல தாடரதகை துடா ட்டுல்டு தல்டுல தகி.				3. தற்றிபிடத்தல்.
4 தலட்ட தததகரதல தகர்டி.				4. ஓலிககை மீளத் துால்தல.
5 தகி லலத ட்டிலாரதல தகர்டி. துர்தலத் தரகி தலட்ட திட தகர்டி.				5. தர்த்தழுள்ள தத்தங்ககைத் தழுப்தல.
6 தகர ட்டததகை துர்தல தகி ட்டு : தர்துடா தரகில, தர லகில. (தலு தரகிலுட்டி)				6. திறிய தறிதறுத்தல்ககை ததய்தல.
வகை 12 ஸி 18 டகவல				12 மாதம் துடக்கம் 18 மாதம் வரை
1 ட்டலி தரவல தரலிட்டி.				1. ததவியுடன் நடத்தல்.
2 ததில லதகை லலத 2-3 த் லத் தில ட்டுலல து : ட்டுத, தர.				2. துறைந்தது 2-3 வினைத் துாற்ககை தததரித்தல்.
3 துர்து துர்து ட்டுல்டு தர தர துல லிட தர ட்டு தகர துதலிட.				3. துேட்டும் துுது தழக்தமாத துுருட்ககைத் தட்டகாட்டுதல்.
4 துடா துல்டுலத் துர்டுல தரக.				4. திறிய தந்தை தருட்டுதல்.
5 ததில லதகைத் லத் தரீர தலலலதகை லத் தட்டா தர தரக.				5. தடலின் ஓரு தங்கத் ததயாவது தறிந்திருத்தல்.
வகை 18 ஸி ததிர்து 2 டகவல				18 மாதம் துடக்கம் 2 வயது வரை
1 ட்டலி தரவல தரலிட்டி ட்டுலல து.				1. ததவியின்றி நடத்தல்.
2 ட்டலி தரவல தடதலலத் தரகில ட்டுலல து.				2. ததவியுடன் தடி தறுதல்.
3 திலுலத் 2-3 த் துலுலுதகை துலுலத் தரலிட தரக.				3. 2-3 துற்றிக் துுண்டு துாண் தமைத்தல.
4 ததிலல தர தரகில ட்டுலல தரகில தரக.				4. தானு தண்ணு தருந்துதல்.
5 லலத 10 த் தலத துடா திரீல ட்டுலல து. ததில லதகை லலத 2 த் தகி லகததத் லத் துடா திரீல தரகில ட்டு : தாத்தா லத்த - தாரத ட்டுத.				5. 10 துாற்ககை தததரித்தல். துறைந்தது ஓர் இரண்டு துாற்றுடரைப் தாவித்தல் தம் : தம்மா வா, தந்து தா.
6 துத தரகில ட்டுல ட்டு தகர்டி.				6. துத்தம் துுடுக்த ததடுககைத் துவித்தல்.
ததிர்து 2 ஸி 3 டகவல				2 வயது துடக்கம் 3 வயது வரை
1 லுலுதகை தரவல ட்டுல ட்டுலல தரக.				1. விழாமல் ஓடுதல்.
2 லுலுதகை தரவல தடதலல ட்டுல ஓதல தலல ட்டுல தரகில.				2. விழாமல் தடி தறி இறங்குதல்.
3 ட்டுலத் / லது தகி ட்டுலத் திடதகை திரீல ட்டுலல து.				3. வட்டம், துர்துுடு துான்றவற்றைப் தார்த்து வரைதல்.
4 லலத 3 த் துு ட்டு லுடா துடதலலத் லகததத் துட தரகில ட்டுலல தரக.				4. 3 துாற்ககை துேற்றபட்ட வதனங்ககை தாவித்தல்.

අවුරුදු 3 සිට 4 දක්වා			3 වயது தொடக்கம் 4 වயது வரை
1 තනි කකුලෙන් සිට ගනී.			1. ஒரு காலில் நின்றல்.
2 පඩියකින් පැනීමට හැකිය.			2. படியிலிருந்து பாய்தல்.
3 සපත්තු දැමීම හා ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම කල හැක. (බොත්තම් දමා ගැනීම හැර)			3. ஆடைகள் அணிதல், பாதணிகள் அணிதல் (பொத்தான்கள் பூட்ட முடிவதில்லை).
4 වෘත්ත හා රටා පිටපත් කරයි.			4. வட்டங்களையும், வடிவமைப்புகளையும் பார்த்துக்கீறுதல்.
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 සමීප්වන වාක්‍ය හා සංකීර්ණ වාක්‍ය 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 සමීප්වන නම සහ වයස ප්‍රකාශ කල හැක.			7. முழுப்பெயர், வயது, விலாசம் என்பவற்றை சரியாகக் குறிப்பிடல்.

சூலா ஸோவிய கடுகை
சிறுவர் சுகாதாரப்பதிவேடு

உருலாடே வகக குழந்தையின் வயது	மக 1 மாதம்	மக 2 மாதம்	மக 4 மாதம்	மக 6 மாதம்	மக 9 மாதம்	மக 18 மாதம்	அடி 3 வருடம்	அடி 4 வருடம்	அடி 5 வருடம்
காசககடு ஁தூனி டிகக சிக்ச்சை நிலையத்துக்கு வந்த திகதி									
க஁கககக அடிமடி பிறப்புக் குறைபாடுகள்									
அக (கூடு/வசடு) கண் (கண்ணில் வெள்ளை படருதல்/வாக்கு)									
செகூல வ஁ இடது பார்வை டகக வலது									
஁டு அகடுகக மாலகககண் வீடு டக பீற்றோபுள்ளி							/	/	/
அகக வ஁ இடது கேட்டல் டகக வலது									
டகந வககக பற்கூத்தை									
டகந டகக பற்களின் குறைபாடு									
லடுகக வடு ககக நிறை கூடலின் தககக வளர்ச்சி டக ககக உயர வளர்ச்சியின் தககக									
க஁லடுகக வீருத்தி									
ககடக டகக இருதய நோய்									
டகடல் ககக இடுப்பு மூட்டு									
லகக டகக ககக வேறு ஏதாவது									
சடுகக கடு கடுகடுகக அகக பரிசோதித்தவர் ஁ப்பம்									
சடுகக கடு கடுகடுகக ககக பரிசோதித்தவர் பதவி									

(லடுகக : கிகக வடு = N, அடி வடு = OW, ஁டுகக அகக = O, அகக = X, டக அகக = XX
அக கிககக கககக அடிமடி அககக X டககக கககக O டககக கககக)
கிகக டக = NH, கடு வடு = S

(வளர்ச்சி : சாதாரண நிறை = N, அதிக ககக = OW, வளர்ச்சிவீதம் வீழ்ச்சியககக = O, நிறைக்குறைவு = X,
பாரதூரமான நிறைக்குறைவு = XX, ஏகக சகக நிலைமைககக, பிரச்சகக இருப்பின் X ககக, பிரச்சகக இல்லாதிருப்பின் O ககக குறிப்பிடுக)
சாதாரண உயரம் = NH, வளர்ச்சிக் குறைவு = S

செர் சாஸ்ட்ரே டூர்வதெ வெடெசு சரீகதலுட முன்பள்ளி மாணவருக்கான வைத்திய பரிசோதனை

		1	2	3
டெய திகதி				
லக வயது				
செர் சாஸ்ட்ரே சாலெலெ கீரீகதலுட முன்பள்ளி ஆசிரியரின் அவதானிப்புகள்				
1	சுரீகதலுட பிள்ளையின் வரவு			
2	கிலகெ கதலெ வட்டுச் சூழ் நிலை			
3	சீரீகதலுட துப்பரவு			
4	கூலகாரகதீ செயற்பாடுகள்			
5	கடீரீகதலுட கெட்டல் நடத்தையில் பிரச்சனைகள்			
6	கடல கீரீகதலுட கெட்டல் பேசுதலிலுள்ள பிரச்சனைகள்			
7	கடீரீகதலுட கெட்டல் குறைபாடுகள்			
8	கதலெ முச்சடைப்பு			
9	லகெசுல வலிப்பு			
10	லககக கலெரீகதலெ விருத்தி			
கலகலுட கெடீலு / பதிவு செய்யும் முறை (1-4) 1 லு கலகெ / மிகச்சிறந்தது 2 கலகலெகெ / திருப்திகரமானது 3 கலககெ / லுரளவு திருப்தியானது 4 கலகலெகெ / திருப்தியற்றது, (5-10) கலகெ கலக / குறைபாடு இருப்பின் X, கலக / இல்லையாயின் O				
லெரீகதலெ கதலெ வளர்ச்சி நிலைமை	லக (கி.லு) நிறை (கி.கி)			
	கிலகதலெ லக / கலக லக / கலக லக / கலக கலக லக சாதாரண நிறை / அதிக எடை / நிறைக்குறைவு / பாரதுரமான நிறைக்குறைவு			
	லெரீகதலெ கலகலெ லக வளர்ச்சி வீத விழ்ச்சி			
	கலக (கெ.கி) உயரம் (செ.மீ)			
	கலக கதலெ உயர வளர்ச்சியின் தன்மை			
லெலகதலெ ச லுககலெ விற்றமின் ஏ குறைபாடு		லகலெ கலகலெகெ மாலைக்கண் கலகலெ கலக பீற்றலெவின் புள்ளிகள்		
கீரீகதலெ இரத்தச்சோகை				
கலகலெ கலகலெ பேள்				
லகலெ வாக்குக்கண்	லக இடது			
	கலகலெ வலது			
செகீலு பார்வை	லக இடது			
	கலகலெ வலது			
கடீரீகதலுட கெட்டல்	லக இடது			
	கலகலெ வலது			
கலகலெ பேச்சு				
கலகலெ லககதலெ பற்கூ த்தை				
கலகலெ கலக தாடைகள் சரிவரப் பொருந்தாமை				
கலக, கலக, கலக, கலக, முக்கு, தொண்டை				
கலகலெ, கலக கலகலெ உணர்ச்சியற்ற, வெண்ணிறத்திட்டிகள்				
கலகலெ கலகலெ எலும்பு சம்பந்தமான குறைபாடு				
கலகலெ இதயம்				
செகலெ கலகலெ				
லெகலெ கலகலெ வேறு குறைபாடுகள் (கலகலெ கலகலெ) (குறிப்பிடுக)				
சலகலெகலெ பரிசோதித்தவர் பெயர்				
கலகலெ கலகலெ				
கலகலெ பதவி				

செய் செயல்பாடுகள்

செயல்பாடுகளின் கிரேடுகள்

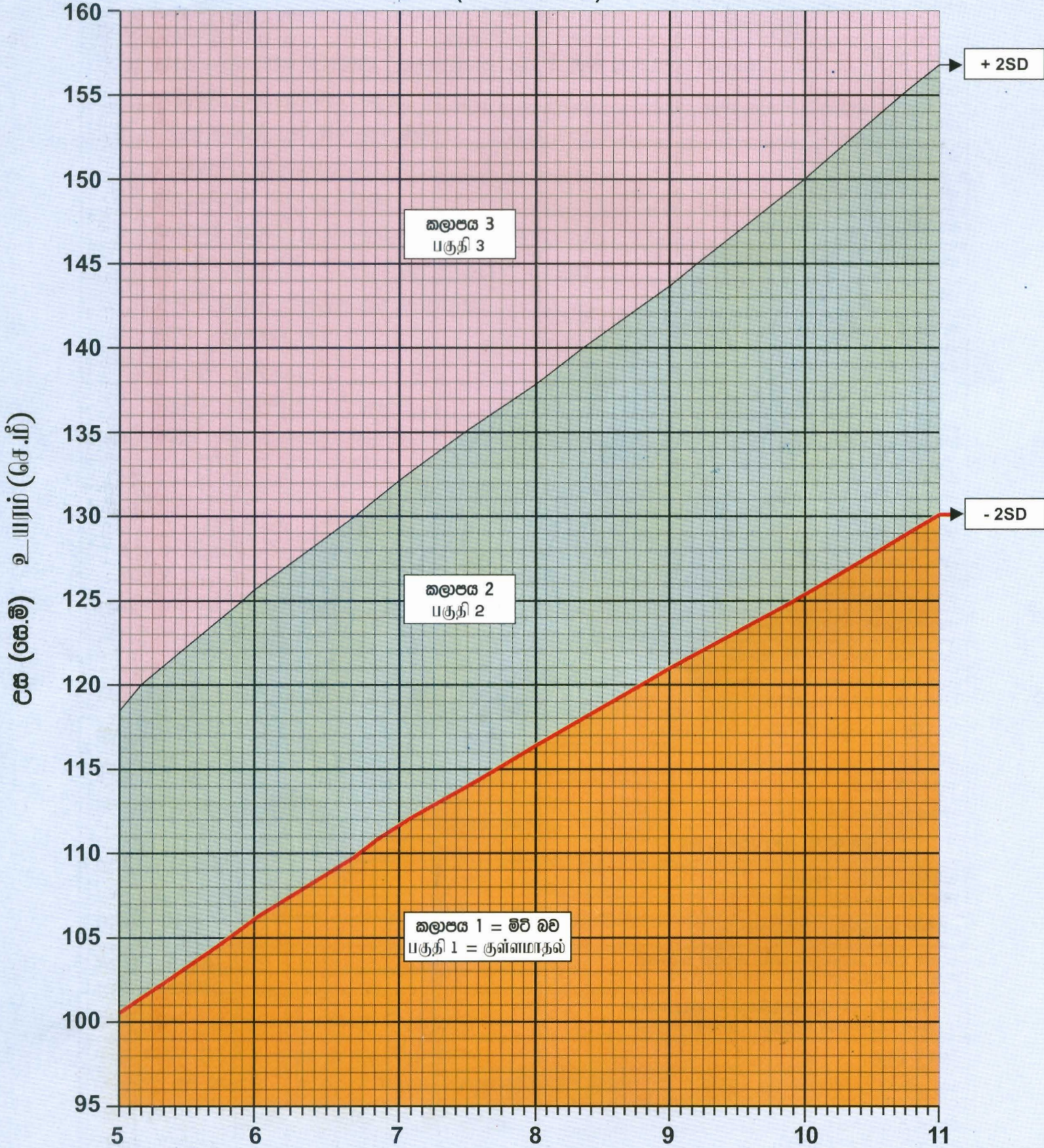
மாணவர் சுகாதாரப்பதிவேடு

பாடசாலைக்கு அனுமதிக்கப்பட்ட பிள்ளர்

வேலை செய்தல் : ஈடுபாடு - X, கை-0
 செயல்பாடு : குறைபாடு இருப்பின் - X,
 இல்லையாயின் - 0

	செயல்பாடு				வகுப்பு			
	1	2	3	4	1	2	3	4
செயல்பாடு								
வயது								
உயரம்								
நிறம்								
கைகள் உட்கொண்ட உட்கொண்டிருக்கிறார்								
கைகள் குட்டை								
கைகள் மெலிவடைதல்								
கைகள் அதிக எடை								
கைகள் சீ குறைவை விற்றமின் ஏ குறைபாடு								
கைகள் இரத்தச்சோகை								
கைகள் / வாக்குக்கண்								
கைகள் - வலது இடது கைகள் - வலது வலது								
கைகள் - வலது இடது கைகள் - வலது வலது								
கைகள் பேச்சு								
கைகள் வசகை பற்கூத்தை								
கைகள் லேசு பற்களின் குறைபாடு								
கைகள் லேசுவை புளோரின் படிவடைதல்								
கைகள் தொண்டையில் கழலை								
கைகள், கை, கைகள் ஈடுபாடு கைகள், கை, தொண்டையில் பிரச்சினை								
கைகள் லேசு லேசு நிறமிகள் குறைவடைதல்								
கைகள் ஈடுபாடு எலும்புகளில் குறைபாடு								
கைகள் இருதயம்								
கைகள் சுவாசப்பை								
கைகள் ஆசிரியரின் உதவி								
கைகள் / 75% ஈடுபாடு 75% பாடசாலைக்கு வருகை								
கைகள் செயல்பாடு படிப்பதில் கஷ்டம்								
கைகள் ஈடுபாடு (கைகள் கைகள் கைகள்) கைகள் ஏதாவது பிரச்சினை								
கைகள் லேசு லேசு செயல்பாடு கைகள் செயல்பாடு கைகள் படிப்பதற்கு மருந்தம் / நுண்போசாக்கும்								
செயல்பாடு / திகதி								
செயல்பாடு கைகள் படிப்பதற்கு மருந்து								
கைகள் சீ கைகள் கைகள் கைகள் ஏ (கைகள் கைகள்)								
கைகள் / கைகள் படிப்பதற்கு								
கைகள் கைகள் கைகள்								
கைகள் / கைகள்								
கைகள் கைகள் / கைகள் : கைகள் கைகள் கைகள் / கைகள் :								

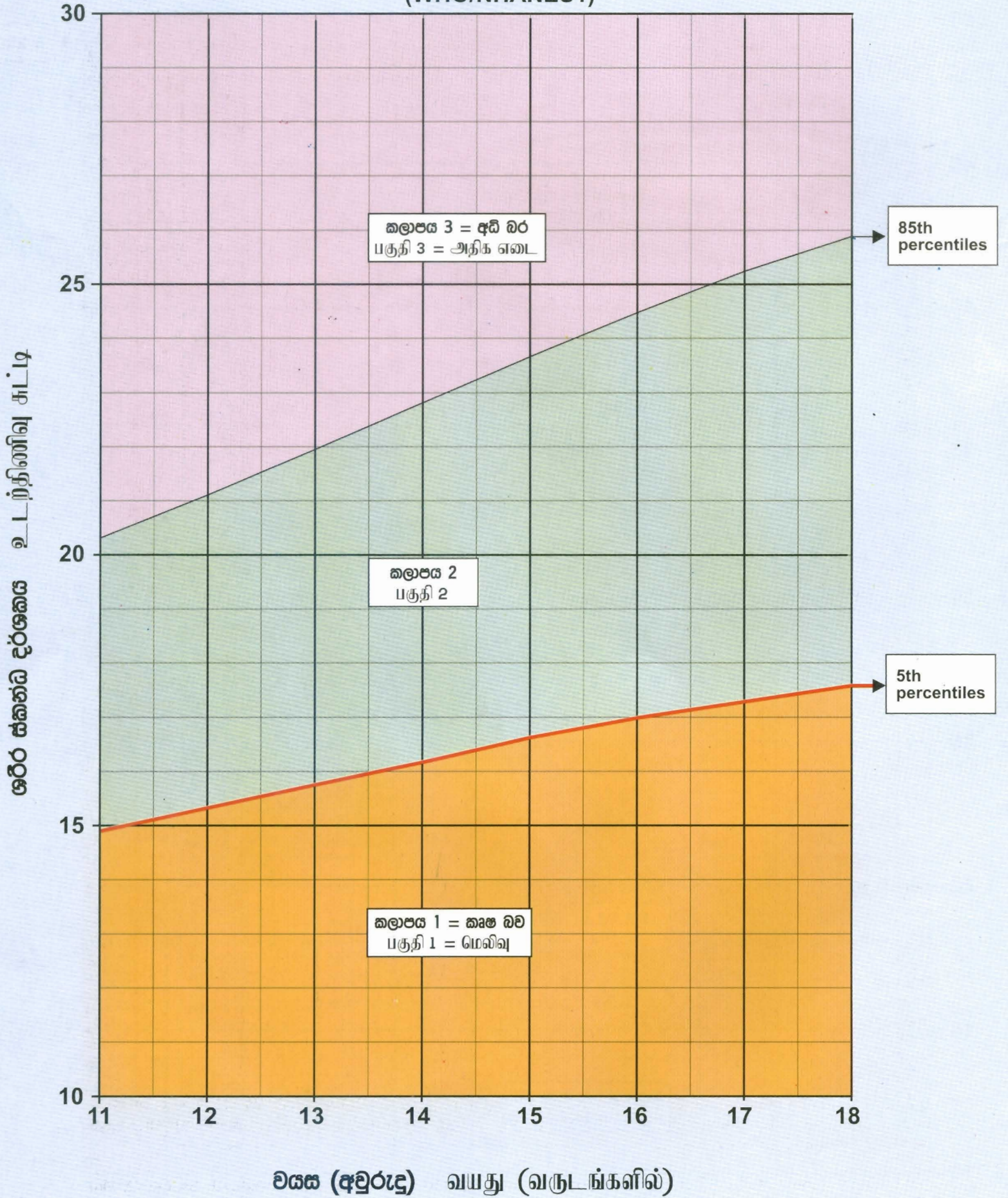
அடி 5-11 வயசுக் குழந்தைக் வயசுக் அடிவரம்
5-11 வயது பிள்ளைகளின் வயதிற்கேற்ற உயரம்
(WHO/NCHS)



வயசு (அடிவரம் கலாசல வலி) வயது (வருடங்களிலும் மாதங்களிலும்)

கலாசல 1 = தீர் வல
பகுதி 1 = ஓரளவான மற்றும் அதிகளவு குள்ளநிலை

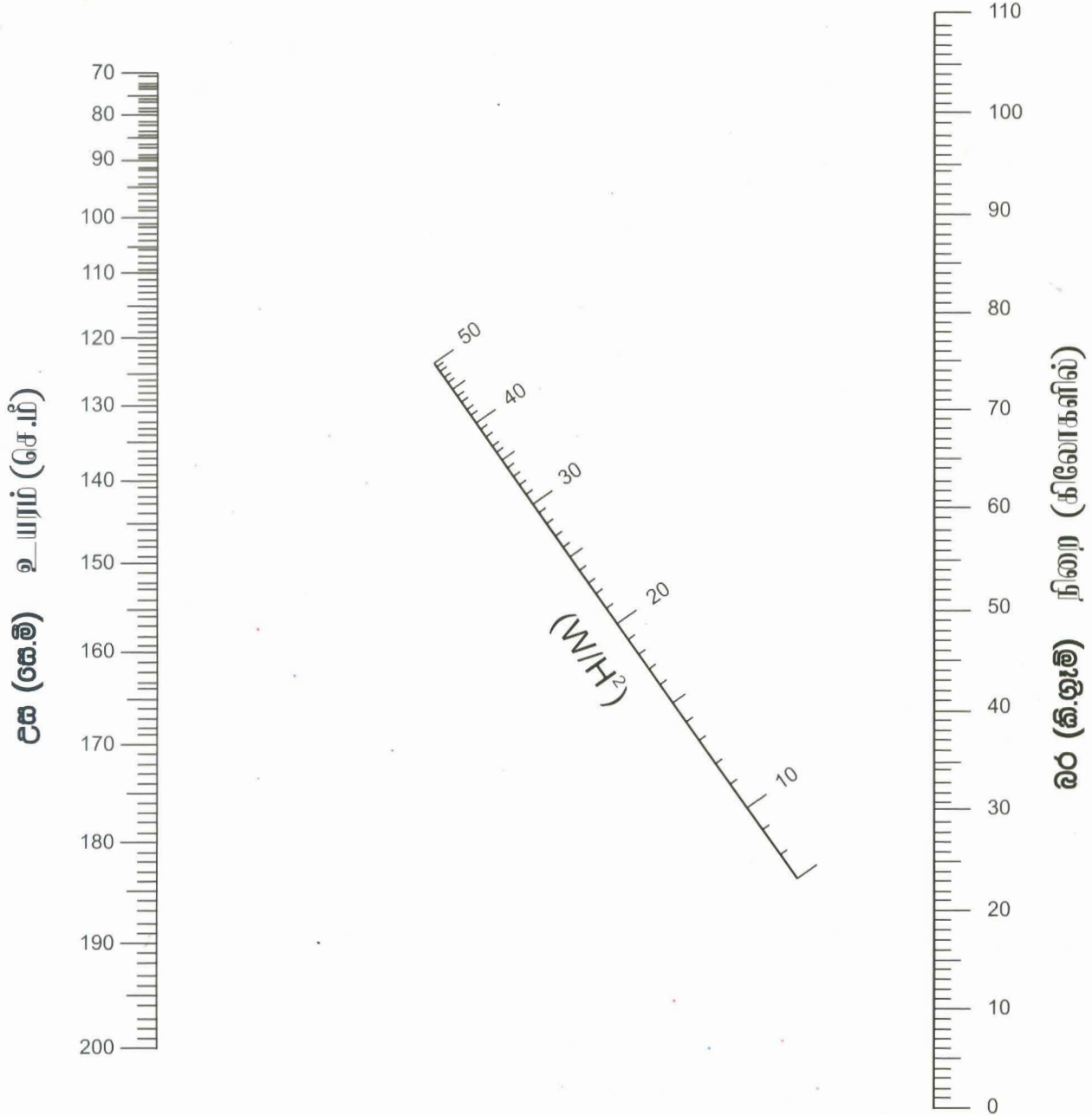
අවු 11-18 වයසේ ළමුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
 11-18 වயதுடய பிள்ளைகளின் வயதிற்கேற்ற உடந்திணிவு சுட்டி
 (WHO/NHANES1)



කලාපය 1 = කෘෂ බව
 பகுதி 1 = மெலிந்த நிலை

කලාපය 3 = අධි බර
 பகுதி 1 = அதிக எடை

உயரம் (செ.மீ) மற்றும் எடையின் (கி.கி) அளவைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு (WHO) 1995



WHO 95129

உபயோகம் / அறிவுறுத்தல்கள்

1. உபயோகம் உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு (WHO) 1995-ல் கண்டெடுக்கவும். இந்நியம வரைபில் கீழ்க்கண்டிருக்கிற அளவுகோல்கள் ஏற்று வரிசையில் செல்லும்.
2. உபயோகம் எடையின் அளவைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபில் கண்டெடுக்கவும். இந்நியம வரைபில் கீழ்க்கண்டிருக்கிற அளவுகோல்கள் ஏற்று வரிசையில் செல்லும்.
3. உயரம், எடையின் அளவைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபில் கண்டெடுக்கவும். இந்நியம வரைபில் கீழ்க்கண்டிருக்கிற அளவுகோல்கள் ஏற்று வரிசையில் செல்லும்.
4. உயரம், எடையின் அளவைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபில் கண்டெடுக்கவும். இந்நியம வரைபில் கீழ்க்கண்டிருக்கிற அளவுகோல்கள் ஏற்று வரிசையில் செல்லும்.
5. உயரம், எடையின் அளவைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபில் கண்டெடுக்கவும். இந்நியம வரைபில் கீழ்க்கண்டிருக்கிற அளவுகோல்கள் ஏற்று வரிசையில் செல்லும்.

யௌ நிதி
அனுப்புதல்

உகை திகதி	யௌ நிதி ஓ சௌ அனுப்புவதற்கான காரணம்	யௌ கை சீயை அனுப்பிய இடம்	ஏசு யௌ நிதி/சு நிசரில் சிருப்பி அனுப்புதல் / துடர் கணகாணிப்பின் முடிவுகள்

யுள்ளி நிதி / ஓசு நிதி
யௌ நிதியசாலையில் அனுமதித்தல் / யாருமாவன நிதி

உகை திகதி	யுள்ளி நிதி ஓசு நிதியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்ட காரணம்	யுள்ளி நிதியசாலையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நிதி	ஏசு யௌ நிதி/சு நிசரில் துடர் கணகாணிப்பு

අලුත උපන් දරුවාගේ රැකවරණය

1. ප්‍රසූතියෙන් පසු ලබාදිය යුතු අවධානය

- ප්‍රසූතියෙන් පසු හැකි ඉක්මනින් දරුවා මව් තුරුලට ගන්න. මේ නිසා-
 - පැය $\frac{1}{2}$ ත් පැයන් 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, රුබෙල්ලා එන්නත මෙතෙක් ලබා නොමැති නම් එයද ලබාගත යුතු වේ.

2. නිවසේදී දරුවා උණුසුම්ව තබාගැනීමට

- දරුවා මව් තුරුල්ලේ තබාගන්න.
- කාමරය පිරිසිදුව හා උණුසුම්ව තබන්න.
- අවට පරිසරය ගිතල නම් උණුසුම් පොරෝණ 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 එත් පලමු දින 10 ය තුළ 2 වරක්ද, දින 11-28 අතර එක් වරක්ද, දින 42 ආශ්‍රිතව එක් වරක්ද ඔබ පරීක්ෂා කර අවශ්‍ය උපදෙස් සහ සේවාවන් ලබා දෙනවා ඇත.

3. මව්කිරි දීම

- ඔබගේ දරුවාට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මව්කිරි වල ඇත.
- මාස 6 සම්පූර්ණ වන තුරු මව් කිරි පමණක්ම දෙන්න.
(වෙනත් කිසිම දියර වර්ගයක් අවශ්‍ය නැත)
- ප්‍රසූතියෙන් පසු 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 වියලුව තබන්න.
- දරුවා නිරෝගි නම් දිනපතා නාලා පිරිසිදු කරන්න.

5. අලුත උපන් දරුවාගේ මානසික වර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීමට

- තුරුල් කර ගන්න.
- දරු නැලවිලි ගි ගයන්න.
- සියුම්ව ගර්චය පිරි මදින්න.
- මව්කිරි දෙන විට ඇතුලුව 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 හැඬීම/කෙඳිරි ගැම.
- හොඳින් කිරි උරා බිඳු දරුවා මව්කිරි බීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
- පෙකනියේ දුර්ගන්ධය, රතු වීම හෝ ග්‍රාවයක් පිටවීම.
- අධික ලෙස ගර්චය කහ පැහැවීම/කහ පැහැය සති 2ට වඩා වැඩි වීම.
- ගර්ච උෂ්ණත්වය අසාමාන්‍ය ලෙස පහත බැසීම/වැඩි වීම.
- අත් පා අසාමාන්‍ය ලෙස ගැස්සීම/වලිප්පුව.

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 බර කිරා 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 හෙදි සොයුරිය/සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/වෙනත් වෛද්‍යවරයෙක් හමුවී ඔබ තෝරා ගත් පවුල් සංවිධාන ක්‍රමය භාවිතා කිරීම අරඹන්න. මෙමගින් ඔබට ඊළඟ දරු උපත පවා කිරීමෙන් මෙම දරුවාගේ වර්ධනය හා සංවර්ධනය වැඩි දියුණු කර ගත හැක.

10. ප්‍රතිශක්තිකරණ ලේඛණය

වයස (දක්වා ඇති වයස සම්පූර්ණ වූ විට දීමට)	එන්නත
උපතේදී	බී : සී : පී එන්නත
මාස 2 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත, ත්‍රිත්ව එන්නත (ගලපටලය, පිටගැස්ම හා කක්කල්කැස්ස) හා හෙපටයිටිස් බී එන්නත
මාස 4 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත, ත්‍රිත්ව එන්නත (ගලපටලය, පිටගැස්ම හා කක්කල්කැස්ස) හා හෙපටයිටිස් බී එන්නත
මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත, ත්‍රිත්ව එන්නත (ගලපටලය, පිටගැස්ම හා කක්කල්කැස්ස) හා හෙපටයිටිස් බී එන්නත
මාස 9 සම්පූර්ණ වූ විට	සරම්ප හා විටමින් ඒ අධි මාත්‍රාව
මාස 18 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත, ත්‍රිත්ව එන්නත හා විටමින් ඒ අධි මාත්‍රාව
අවුරුදු 3 සම්පූර්ණ වූ විට	සරම්ප, රුබෙල්ලා එන්නත් හා විටමින් ඒ අධි මාත්‍රාව
අවුරුදු 5 සම්පූර්ණ වූ විට	පෝලියෝ මුඛ එන්නත හා ද්විත්ව එන්නත (ගලපටලය, හා පිට ගැස්ම)
(අවු 10-14)	ඒ ටී බී එන්නත (වැඩිහිටි පිටගැස්ම හා ගලපටලය එන්නත) රුබෙල්ලා
මෙය අදාළ වන්නේ ජපන් නිදිකර්පට්ප්‍රදහය සඳහා එන්නත් ලබා දෙන ප්‍රදේශ සඳහාය	
අවුරුදු 1 සම්පූර්ණ කල විට	ජපන් නිදිකර්පට්ප්‍රදහය 1
1 මාත්‍රාවෙන් සති 2-4 ට පසු	ජපන් නිදිකර්පට්ප්‍රදහය 2
2 මාත්‍රාවෙන් අවුරුද්දකට පසු	ජපන් නිදිකර්පට්ප්‍රදහය 3
3 මාත්‍රාවෙන් අවුරුදු 3-4 ට පසු	ජපන් නිදිකර්පට්ප්‍රදහය 4
	වෙනත්

ඔබට යම් 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 7 ආරම්භයේ සිට

- දරුවාට වයස මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට එනම් මාස 7 ආරම්භයේ සිට මව්කිරි වලට අමතරව වෙනත් ආහාර දීම ආරම්භ කරන්න. නමුත් මවට ප්‍රසූත නිවාඩු නැතිනම්, දරුවාගේ වර්ධනය අඩාලවීමේ අවදානමක් ඇත්නම් මාස 5 සිට අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කළ හැක.
- අමතර ආහාර හඳුන්වා දෙන විට ආරම්භයේදී මත් ගාගත් බත් තලපයට දොවාගත් මව්කිරි ස්වල්පයක් එකතු කර දරුවාට බඩගිනි වූ විට කවන්න. ඊට පසු මව් කිරි ලබා දෙන්න.
- තේ හැඳි 2-3 ක් පමණ පළමු දින දෙන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දෙන ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න.
- දින 4-5ට පමණ පසු බතට ඇට වර්ගයක් (පරිප්පු වැනි) එකතු කර මත් ගා කවන්න. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විවිධ එළවලු හා කොළ වර්ගද, මාළු/කුකුල් මස්/කුඩුකරගත් හාල් මැස්සන්, පිකුළු වැනි යකඩ බහුල ආහාර ද හැකි ඉක්මනින් එකතු කරන්න.
- දරුවාට වරකට එක අලුත් ආහාරය බැගින් හඳුන්වා දෙන්න. එසේ දින 3-4 ක් දුන් පසු ගැටළුවක් නොමැති නම් තවත් අලුත් ආහාර වර්ගයක් එයට එකතු කරගන්න.
- පරිප්පු, වට්ටක්කා, අලු කෙසෙල්, අර්තාපල්, කැරට් වැනි එළවලු, තම්පලා, සාරන, ගොටුකොල, මුකුණුවැන්න වැනි පලා වර්ගද මේ කාලයේදී හඳුන්වා දිය හැක.
- දවසට එක් වරක් පොඩි කරගත් / සුරාගත් කෙසෙල්, පැපොල්, ඉදුණු අලි පේර, (ඉදුණු කෙඳි අඩු අඹ) කොමඩු වැනි පළතුරක් කවන්න.
- වේල් 2-3 ක් පමණ ලබා දෙන්න.
- කෑම වේල් අතරට දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි ලබාදෙන්න.



දරුවාට මාස 7 අවසානයේ සිට

සියුම් කැබලි අඩංගු වන සේ හොඳින් පොඩි කර ගත් බත්, ඵලවළු, ඇට වර්ගයක්, පලා සහ මාලු/කුකුල් මස් හෝ කුඩුකරගත් නාල්මස්සන් සමග කවන්න. ආහාර පිසීමට පොල්කිරි හෝ තෙල් තේ හැන්දක් පමණ එකතු කර ගන්න. පලතුරුද දෙන්න. යකඩ සුලබ ආහාර දීම දරුවාගේ වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය වේ. ආහාර වේල 2-3 ක් දෙන්න. අතරමැදට මව් කිරි දෙන්න.

වරකට අඬු කෝප්පයකින් තුන්කාලක් පමණ දෙන්න. විකීම 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 ගැන කියන්න.
- ආහාරය කවන අතරතුරේදී ඔබ දරුවාට ආදරය බව දැනෙන්න ඉඩ හරින්න.

දරුවාට මාස 8-9 වන විට

- ප්‍රධාන ආහාරවලට අමතරව අතින් අල්ලා ගෙන කැමට යමක් දෙන්න.
- තරමක ආහාර කැබලි හඳුන්වා දිය හැක.
- දරුවාට ආහාර බිලෙන්බි කර දීමෙන් වලකින්න.

මාස 9 - 12 දක්වා

- ප්‍රධාන ආහාර වේල 3ක් (වරකට අඬු කෝප්පයක් බැගින්) සහ කෙටි ආහාර වේල 2ක් (පලතුරු/බිස්කට්/යෝගට් වැනි).

මාස 12 සිට

- පවුලේ ආහාර ලබා දෙන්න. ප්‍රධාන වේල 3ක් (වරකට සම්පූර්ණයෙන් පුරවන ලද අඬු කෝප්ප එකකට වඩා) සහ කෙටි වේල 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 කැම වැනි දේ) දීමෙන් වැලකී සිටින්න.
- දරුවාට පැණි රස කැම දීම සීමා කරන්න. පැණිරස කැමෙන් පසු වහාම වතුරෙන් කට සෝදා දමන්න.

දරුවෙකු රෝගී වූ විට ආහාර දීම පිළිබඳ සාමාන්‍ය උපදෙස්

- රෝගී කාලයේදී දෙන ආහාර වේල ගණන වැඩි කරන්න. රෝගය සුව වී සති දෙකක් යනතුරුවත් අඬුම 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 පිවනි බීමට දෙන්න. ඒ සමගම ආහාරද ලබාදෙන්න.

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

දරුවාගේ මානසික වර්ධනය මන බැලීම

පොදු උපදෙස්

දරුවාට පහත සඳහන් දැවලින් සමහරක් පමණක් කිරීමට නොහැකි නම් හෝ කිසිවක් කිරීමට නොහැකි නම් මව විසින් හැකි සෑම විටකදීම දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට ක්‍රියාකාරකම් (උත්තේජනය) කළ යුතුයි. එසේ කිරීමෙන් මාසයකට පසුත් දියුණුවක් නැතිනම් තම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/වෙනත් වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න.

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 සැමවිටම 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 දිස්තිමත් / 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 වැතිර 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---ර් ---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 හඬින් ගීත 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 ඉගැන්වීම සඳහා ප්‍රදරුවාගේ අතට යම් භාණ්ඩයක් දී එය අල්ලා ගත්පසු සෙමින් ඉවතට අදින්න.
- දරුවාට අත දික් කර යමක් ගැනීමට හුරු කිරීමට අතේ දැරීන් සෙල්ලම් බඩු තබා ඒවා ගැනීමට උනන්දු කරවන්න.



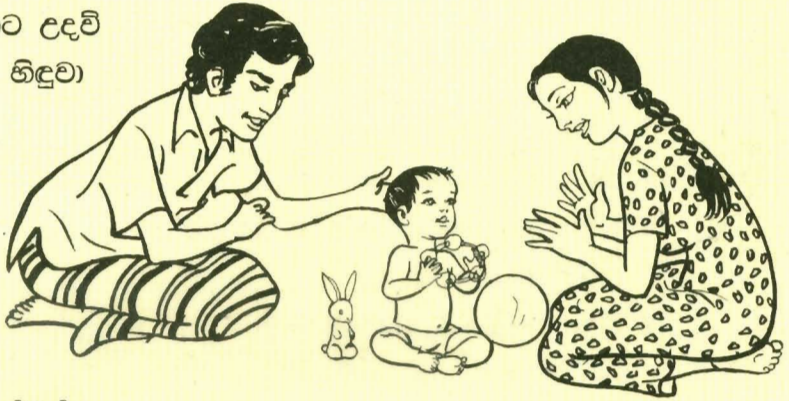
මාස 3 - 6 වයසැති දරුවා

- 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 ඇසුණු දෙසට හිස හරවයි.
- තනි අකුරේ ගබ්ද පිට කරයි (ගා---ඩා)---(චා)---(බා)---
- ගබ්ද නඟා සිනාසෙයි.



මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 6 සිට කල හැකි දේ

- තනිවම හිඳ ගැනීමට ප්‍රදරුවාට උදව් කරන්න. ආධාර ඇතුළු දරුවා හිඳවා තැබීම ආරම්භ කරන්න.
- එකවර අත් දෙකින්ම භාණ්ඩ අල්ලා ගැනීමට උගන්වන්න.
- ප්‍රදරුවාට අනුකරණය කල හැකි හිත් ඇඳගන්නා සුලු හඬකින් ඔහුට / ඇයට වචන අනුකරණය කිරීමට උගන්වන්න.
- ඔබේ මුහුණ රෙද්දකින් වසමින් සහ අරිමින් දරුවා සමග හැංගිමුත්තන් 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 වැහිර සිටින විට හිස ඔසවයි.
- උඩු අතට සිට මුනින් අතටත්, මුනින් අතට සිට උඩු අතටත් හැරෙයි/පෙරලෙයි.
- එක් අතකින් අනික් අතට යම් දේ මාරු කරයි.
- යම් හඬක් නැවත නැවත ගබ්ද කරයි - ඩා -- ඩා -- බාබා- ටාටා--

දැනගත යුතු වැදගත් කරුණු

දරුවාට දත් මතු වූ ද සිට ඒවා නිරෝගීව තබාගන්න

- දවසට දෙවරක් දත් පිරිසිදු කරන්න. දත් බෙහෙත් අවශ්‍ය නොවේ.
- සමහර දරුවන්ගේ මෙම වයස වන විටත් දත් නොතිබිය හැක. එය සාමාන්‍ය තත්වයකි. දත් පැමිණි පසු මාස 6කට වරක් දත් පරීක්ෂා කරවා ගන්න.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 9 සිට කල හැකි දේ

- තද පැතලි මතුපිටක් මත සිට ගැනීමට ප්‍රදරුවාට උදව් කරන්න.
- භාජනයකට යම් ද්‍රව්‍ය දැමීමටත්, ඉන් ඉවතට ගැනීමටත් ප්‍රදරුවාට උගන්වන්න.
- එදිනෙදා ගෙදරදී කරන වැඩ ගැන දරුවා සමඟ කතා කරන්න.
- ප්‍රදරුවාට නොයෙක් පින්තූර පෙන්වා ඒවායේ නම් උගන්වන්න.
- ප්‍රදරුවා සමග 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

- ප්‍රදරුවාට ඇවිදීමට උගන්වන්න.
- නිවසේ ඇති හුරු පුරුදු දේවල් ගැන අසන්න.
- ප්‍රදරුවාට බෝලයක් පෙරලීමට උගන්වන්න.
- පවුලේ සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා විට ප්‍රදරුවා ද ඊට සහභාගි කරවාගන්න. අතින් අල්ලා ගෙන තනිවම කෑ හැකි ආහාර අතට දෙන්න.
- තනිවම අතින් අරගෙන කෑම සඳහා බත් ඇට කිහිපයක් පිනාගතට දමා දෙන්න.
- එදිනෙදා 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.
- අඩුම ගණනේ වචන 2-3 ක් වත් කීමට පුලුවන. උදා - දෙන්න, අර.
- හුරු පුරුදු දේවල් ගැන ඇසූ විට අත දිගු කර පෙන්වයි.
- කුඩා බෝලයක් පෙරලිය හැක.
- අඩුම වශයෙන් ගරීරයේ එක කොටසක්වත් (නනය, කට, ඇස වැනි) හඳුනා ගත හැක.
- මහපට ඇඟිල්ල හා දඹර ඇඟිල්ල උපයෝගී කරගෙන කුඩා දේවල් අනුලා ගනී.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 18 සිට කල හැකි දේ

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



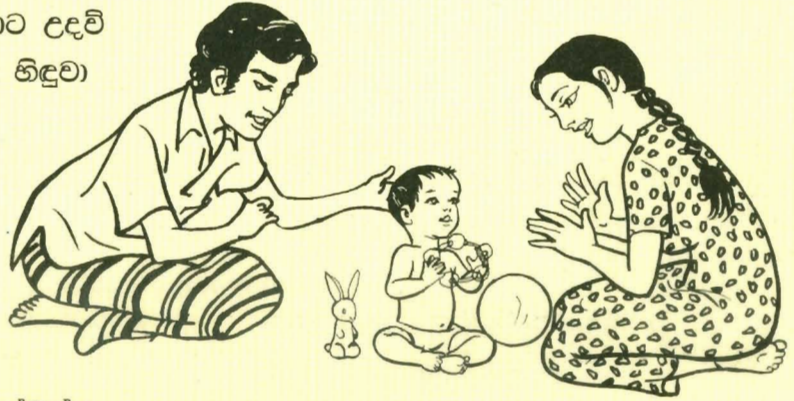
මාස 18 - අවුරුදු 2 වයසැති දරුවා

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



මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 6 සිට කල හැකි දේ

- තනිවම හිඳ ගැනීමට ප්‍රදර්ශන උදව් කරන්න. ආධාර ඇතුළු දරුවා හිඳුවා තැබීම ආරම්භ කරන්න.
- එකවර අත් දෙකින්ම භාණ්ඩ අල්ලා ගැනීමට උගන්වන්න.
- ප්‍රදර්ශන අනුකරණය කල හැකි හින් ඇඳගන්නා සුලු හඬකින් ඔහුට / ඇයට වචන අනුකරණය කිරීමට උගන්වන්න.



- ඔබේ මුහුණ රෙද්දකින් වසමින් සහ අරිමින් දරුවා සමඟ හැංගිමුත්තන් සෙල්ලම් කරන්න.
- එකිනෙකට වෙනස් වූ ගබ්ද පිට කරන සෙල්ලම් බඩු ප්‍රදර්ශන දෙන්න.
- ප්‍රදර්ශන එළිමහනට ගෙන ගොස් අවට පරිසරය පෙන්වන්න.
- එදිනෙදා ගෙදර දොරේ සිදුවන කටයුතු අතරතුරේදී දරුවා සමඟ කතා කරන්න.

මාස 6 - 9 වයසැති දරුවා

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

දැනගත යුතු වැදගත් කරුණු

දරුවාට දත් මතු වූ ද සිට ඒවා නිරෝගීව තබාගන්න

- දවසට දෙවරක් දත් පිරිසිදු කරන්න. දත් බෙහෙත් අවශ්‍ය නොවේ.
- සමහර දරුවන්ගේ මෙම වයස වන විටත් දත් නොතිබිය හැක. එය සාමාන්‍ය තත්වයකි. දත් පැමිණි පසු මාස 6කට වරක් දත් පරීක්ෂා කරවා ගන්න.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 9 සිට කල හැකි දේ

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



වයස මාස 9 - 12 වයසැති දරුවා

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



මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 12 සිට කල හැකි දේ

- ළදරුවාට ඇවිදීමට උගන්වන්න.
- නිවසේ ඇති හුරු පුරුදු දේවල් ගැන අසන්න.
- ළදරුවාට. බෝලයක් පෙරලීමට උගන්වන්න.
- පවුලේ සාමාජිකයින් ආහාර ගන්නා විට ළදරුවා ද ඊට සහභාගි කරවාගන්න. අතින් අල්ලා ගෙන තනිවම කැනැකි ආහාර අතට දෙන්න.
- තනිවම අතින් අරගෙන කැම සඳහා බත් ඇට කිහිපයක් පිනානකට දමා දෙන්න.
- එදිනෙදා 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.
- අඩුම ගණනේ වචන 2-3 ක් වත් කීමට පුලුවන. උදා - දෙන්න, අර.
- හුරු පුරුදු දේවල් ගැන ඇසූ විට අත දිගු කර පෙන්වයි.
- කුඩා බෝලයක් පෙරලිය හැක.
- අඩුම වශයෙන් ශරීරයේ එක කොටසක්වත් (නහය, කට, ඇස වැනි) හඳුනා ගත හැක.
- මහපට ඇඟිල්ල හා දඹර ඇඟිල්ල උපයෝගී කරගෙන කුඩා දේවල් අනුලා ගනී.

මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 18 සිට කල හැකි දේ

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



මාස 18 - අවුරුදු 2 වයසැති දරුවා

- උදව් නැතිව ඇවිදියි.
- උදව් ඇතිව පඩි නගී.
- බිලෝක්ස් 2-3 ක් යොදාගෙන කුලුනක් සාදයි.
- වචන 10 ක් පමණ කටා කරයි. අඩුම ගණනේ වචන 2 ක් සහිත වාක්‍යයක් වත් කටා කිරීමට හැකිය. උදා : තාත්තා එන්න - කාරය දෙන්න.
- සිප ගැනීමට තොල් උල් කරයි.



මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 2 සිට කල හැකි දේ

- තනි කකුලෙන් සිට ගෙන ගර්ථයේ සමබරතාවය රැකීමට දරුවාට උගන්වන්න.
- දරුවාට කවයක්, සරල රේඛාවක්, මුහුණක් ඇඳීමට උගන්වන්න.
- දරුවාට තම අත් දැකීමේ ප්‍රකාශ කිරීමට උගන්වන්න.
- මළ මුත්‍රා පහ කිරීමට වැසිකිලි භාවිතය උගන්වන්න-නමුත් බලකරන්න එපා.
- දරුවාගේ දත් පිරිසිදුව නිරෝගිව තබන්න. මවගේ උදව් ඇතිව දත් මදින්න.



අවුරුදු 2 - 3 වයසැති දරුවා

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

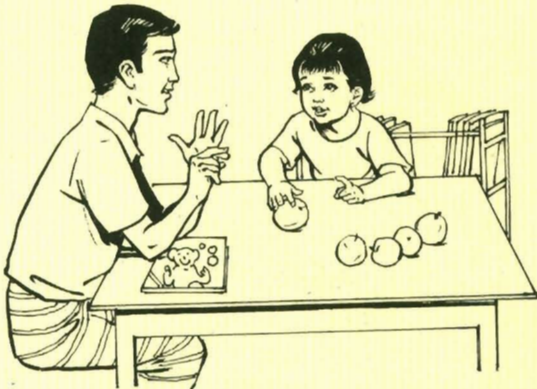
මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 3 සිට කල හැකි දේ

- තනි කකුලෙන් පැන යාමට උගන්වන්න.
- සෙල්ලම් බඩු එකට ගොඩ ගැසීමට හා ක්‍රමානුකූලව අසුරා තැබීමට උගන්වන්න.
- නොයෙක් රූප හා වර්ණ හඳුනා ගැනීමට උගන්වන්න.
- 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 ගැනීමට හැර).
- වෘත්ත හා රටා පිටපත් කරයි.
- තුනට ගණන් කරයි.
- අඬුම තරමින් උඩ-යට, ලහ-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 කකුලෙන් පැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වලට ඉඩ ලබා දෙන්න.
- පින්තූර කැපීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- දරුවාට තම ඇඳුම් වල බොත්තම් දමා ගැනීමට උගන්වන්න.
- ස්තූතියි, කරුණාකර වැනි භාවිතා කළ යුතු සමාජ ආචාර උගන්වන්න.
- 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 කකුලෙන් 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.





டர்லா ஹெல்த் வுடென்னை டூடீ டூகெளதீமெடு மககடு வடுக னைவடுடலாம லடு கீடுடுதன.
பிள்ளை நன்றாக வளடுகின்றதாவென அறிவதற்கு, பிள்ளையைத் தவறாது மாதந்தோறும் நிறுக்கவும்.



டர்லாடு டீடு/டுக டு வடுத வடு மக லல கடுதன கடு குதீமடு வடுடுதன.
பிள்ளையின் நீளம்/உயரத்தைக் காலத்திற்குக் காலம் அளந்து பதிவு செய்தலும் முக்கியமாகும்.



ஊடுடு, ஸடுகதீகவைடு கடு ஊடுடுகீடு லடுடுக கடுடுடு லடுடீ டர்லா
லடுக லடுடுடுதன வே.

பெற்றுக்கொண்ட அன்பு, பாதுகாப்பு, அனுபவம் என்பவற்றைப்
பொறுத்தே பிள்ளையின் புத்திசாலித்தனம் அமையும்.

டர்லாடு மகா டீகெடுடுடுக லடுடுடுடுடு லடுடீ சலுடு கடுடுடுடு
கடுடுடுடுடு டுகாடு வே.

பிள்ளையின் சிறந்த பராமரிப்பிற்காக தகுந்த
குடும்பக்கட்டுப்பாட்டினை மேற்கொள்வது உதவியாக அமையும்.

- இலக்ட் டர்லாடீ ஸோவியசு நதீவசு, ஸுநிகநீகரஸசு, வரீவசசு கக கல்வசசு ஸிலீவடல டு
- வசகவ ஈனுவ டர்லாவ ரீகலவரஸசு/ ஈகார/டநீநீஸசசு லுவ டீவ ஸிலீவடல டு

- உந் களுடைய குழந் தையின் ஆரோக கியம், வளர் ச்சி மற்றும் அபிவிருத்தி
- குழந்தையின் வயதிற்கேற்ப எவ்வாறு உணவு ஊட்டுதல் / தூண்டுதல் / பராமரித்தல் போன்ற

வடகுந் கோர்ஔர் ஈபிலு வீ

முக்கிய தகவல்களாக்கொண்டுள்ளது

கர்ஸாகர் மேச ஸூர்கீதல தலாடுதந் தயவுசெய்து இதனை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும்

ஸகந ஈடகந் ஸுலக வலு டர்லா டுநை டந் ஈம ஈவஸுலகடீம மேல பானை ரீடுநை டந்ந

- ஸடர் ஸும காயசசு
- ஈவலீ வேடசவரசு
- டுந் வேடசவரசு
- காகர் ரீடு ஈஸசு
- வீடுகஈ வேடச காயசசு
- டர்லா ரீடு டுந் கர்ந வீ
- ஈகலீ வேடச ஈரீகஈஸசு

மேல ஈடகந் வந்நை கீடுலு டர்லவந் ஈடகந் வு ஈட டுஸக ஸுலவந் வந் ஈநர் டர்லாடுந் டர்லாவ ஸீலா வேகஸீவ கஈ. இலீ டர்லா டு ஈஸவியசு ஸிலீவட கீகீஸு கஈகஸக ஈந்நு கர்ஸாகர் இலக்ட் ஸுடேஸடு ஈவலீ ஈஸவியசு ஈலா கீலடார்ஸீய/ ஈஸவ வலீடச கீலடார் ஈந் வேகந் வேடசவரசு கலுலந்.

பின்வரும் நிலையங்களுக்கு உந் களர் குழந்தையைக் கொண்டு செல்லும் போது, ஒவ்வொரு தடவையும் தயவுசெய்து இந்தப்புத்தகத்தை எடுத்துசெல்லவும்

- குழந்தைகள் சிகிச்சை நிலையம்
- குடும்ப வைத்தியர்
- பல் வைத்தியர்
- வெளி நோயாளர் பிரிவு
- விசேட பிணியுய்வு நிலையத்திற்குச் செல்லும் போது
- வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கும் போது
- பாடசாலை மருத்துவ பரிசோதனையின் போது

இவை சகல குழந் தைகளுக் கும் ஸுலவான அறிவுறுத்தல்கள். குழந்தைக்கு குழந்தை சில வேறுபாடுகள் இருக்கலாம். உந் களுக்கு ஏதாவது சந்தேகம் இருப்பின் உந் களர் பகுதி குடும்ப நல உத்தியோகத்தரை அல்லது ஈகாதார வைத்திய அதிகாரியை அல்லது வேறு வைத்திய அதிகாரியை நாடுந் கள்.

