

# உரலாடு ஸெவ வர்வன ஈடுத குழந்தையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேடு CHILD HEALTH DEVELOPMENT RECORD



உவ்வன் ஸாதின்து ஸும ஈர்வூடு [ஐநிஈன்] ஈத லுர்க ஸெவ ஈவீவான்து  
ஈதுறுததென் ஸெவ ஈவானான்து பவூ ஸெவ காரீவான்து வீதின் திதின் கர்வ லுடு.

ஈகாதார ஈமைச்சின் குடும்ப ஈகாதாரப் பணியகத்தால் ஐக்கியநாடுகள்  
ஈறுவர் நீதியம் உலகஈகாதார நிறுவனம் ஈன்பவற்றின் உதவியுடன்  
தயாரீத்து வெளியீடப்பட்டது

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

unicef



Revised 2007



சே:லே:கி:வை சு.வை.அ பிரிவு		ப:சே:கே:கி:வை கு.ந.உ பிரிவு		க: அங்க அடையாள இலக்கம்			
உர்லா அத குழந்தையின் பெயர்						ல:ப அங்க ப: இலக்கம்	
உர்லா லபத் திகை குழந்தையின் பிறந்த திகை		வ வ	ல ம	த தி	ல:ப கல திகை பதிவு செய்த திகை		வ வ
லல அத தாயின் பெயர்						லக வயது	
லகை முகவரி							

**அலு லபத் உர்லா அத லகலரலகை**

**சிகுக்களின் சுகாதாரப் பரிசோதனை**

அலு லபத் அப்கார் அட்டவனை			லபத் வர (கி:லு)	லபத் தி கிகே லல லுலகை (க:ல)	லபத் தி உர்லா அத திகை (க:ல)
அப்கார் அட்டவனை			பிறப்பு நிறை(கி:கி)	பிறக்கும் போது தலையின் சுற்றளவு (செ.மீ)	பிறக்கும் போது நீளம்(செ.மீ)
1 ல நமி	5 ல நமி	10 ல நமி			

அலு லபத் உர்லா அத லகலரலகை சிகுவின் உடல் நிலை		காலகை சாதாரணம்	லகே லகலரலகை அதலகை லே சிகுவிற்கு விசேட பராமரிப்புத்தகை		
லலகை K விறறமன் K	லல தி அல கலகலகலகலகல		கல இல்லை		
லலகல தாய்ப்பாலுட்டல்	லலலல தாயின் அலவனைப்பு நிலை		லலலல சரியான முறை	லலலல பிழையான முறை	
	கலலல மார்புடன் குழந்தையின் இணைப்பு நிலை		லலலல சரியான முறை	லலலல பிழையான முறை	

**லகே லகலரலகை லகலலகை கலகலகல**

**விசேட அவதானத்திற்குரிய காரணம்**

	✓ கலகலகல கலகலகல என்று குறிப்பிடுக	திகை திகை
கலகல உர் லபத் முதிர்ச்சியடைய முன் பிறத்தல்		
அலு லபத் வர பிறப்பு நிறைக்குறைவு		
லல கலகல சிகுவில் ஏற்பட்ட சிகுக்கலகள்		
கலகல அலல பிறப்புக் குறைபாடு		
லலகல அத லல அத லலல லலகல லலகல பிரசவத்தின் பின்னர் தாய்க்கு கலகல சுகயினம்		
லலல லக 6 லலல லலகல திகை முதல் 6 மாதங்களில் புட்டிப்பால் கலகலகல		
லலகல அலலல வளர்ச்சி குன்றிக் கலகலகல		
லலகல/அலகல திகை அதலகல தாய்ப்பால்/உணவு லலகலகல பிரச்சனைகள்		
லலகல/லலகல லலகல தாய் அல்லது தந்தையின் இறப்பு		
லலகல/லலகல லலகல/லலகலகல லலகல தாய், தந்தை பிரிந்திருத்தல் அல்லது வெளிநாடு சென்றிருத்தல்		
லலகல வேறு ஏதாவது		

**அலுவலக சேவை கட்டுப்பாட்டு அமைச்சு**

**சீசுவின் சுகாதாரப்பதிவேடு**

(பலு புவல ஂவலலுடி பபுலு ஂவல ஂவல திலுலுல லிலு ஂலுபுல ஂலுல)

(பிரசவத்தின் பின் வீட்டு தரிசிப்பின்போது குடும்ப நல உத்தியோகத்தரால் இப்பகுதி நிரப்பப்படல் வேண்டும்)

	புவல ஂலு பபுலு ஂலு 10 ஂலு பிறந்து முதல் 10 நாளில்		ஂலு 11-28 11-28 நாளு	ஂலு 42 ஂலுல ஂலுத்தாழ 42 நாளு
	ஂலு திகதி	ஂலு திகதி	ஂலு திகதி	ஂலு திகதி
ஂலு புவல சருமத்தின் நிறம்				
ஂலு கண்				
புவலிலு ஂலுல தொப்புலு கௌ				
லிலுல புவல ஂலு தாய்ப்பால் மட்டும்கு கௌத்தல்				
லிலுல ஂலு தாய்ப்பாலுட்டல்	ஂலுல ஂலுல ஂலுல			
	ஂலுல ஂலுல ஂலுல			
லுல லுல				

**ஂலுல புவல ஂலு ஂலு ஂலு**

பிலு ஂலுல ஂலுலத்திற்கு ஂலுல வரலுலலுல திகதி


# உலர்வால் வர சூகலாரச குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு

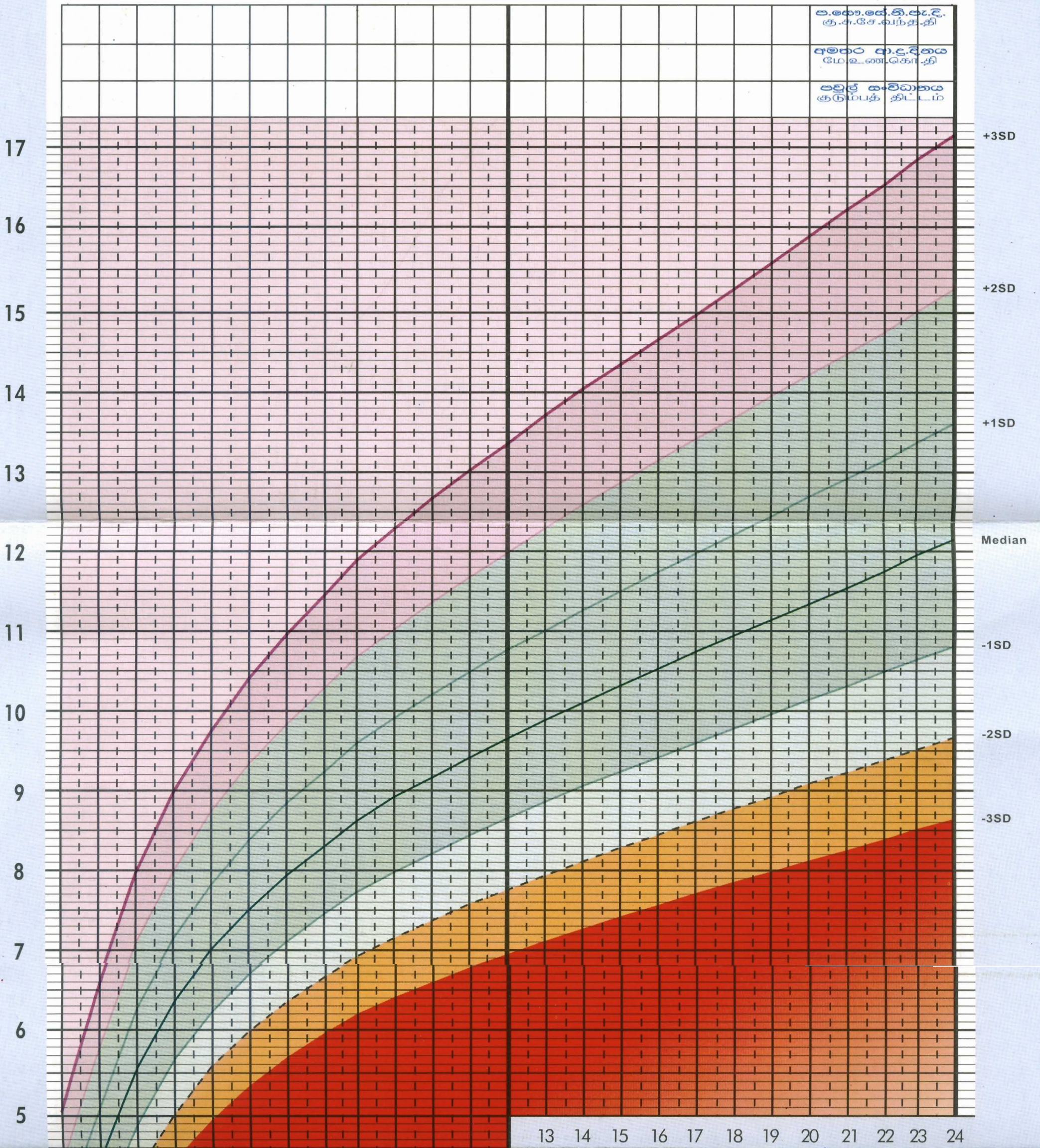
(WHO Child Growth Standards)

வலி உலர்வா னைடீன் வலி உலர் உலர்வாடு  
அலி கர்ல கல சலக னுலகி னுலகலல வர்  
லர் வலர்ல

- லசல லர் அல 2 உலல - லகல வர்ல

உல்கள் குழந்தையின் வலர்ச்சி நல்லாக உல்தாவல அலவதற்கு,  
எலலயலான லலகலவான ஡ுற குழந்தையின் நிறையக் கிரலலாக  
அலத்தலாகுல.

- லறல்பலலுந்து 2 வயது வல - லவ்வலரு ஡ாத஡ுல





## உடல்வளக் குறியீடுகள் குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு

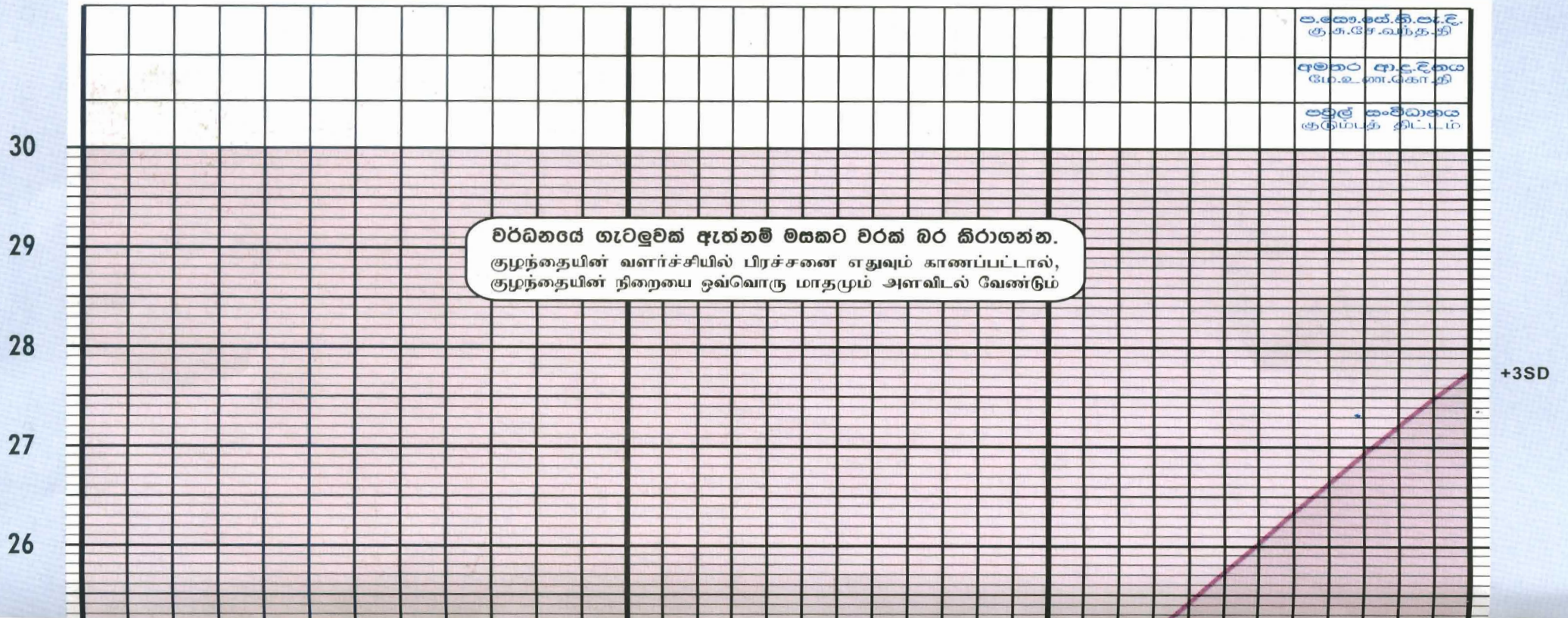
(WHO Child Growth Standards)

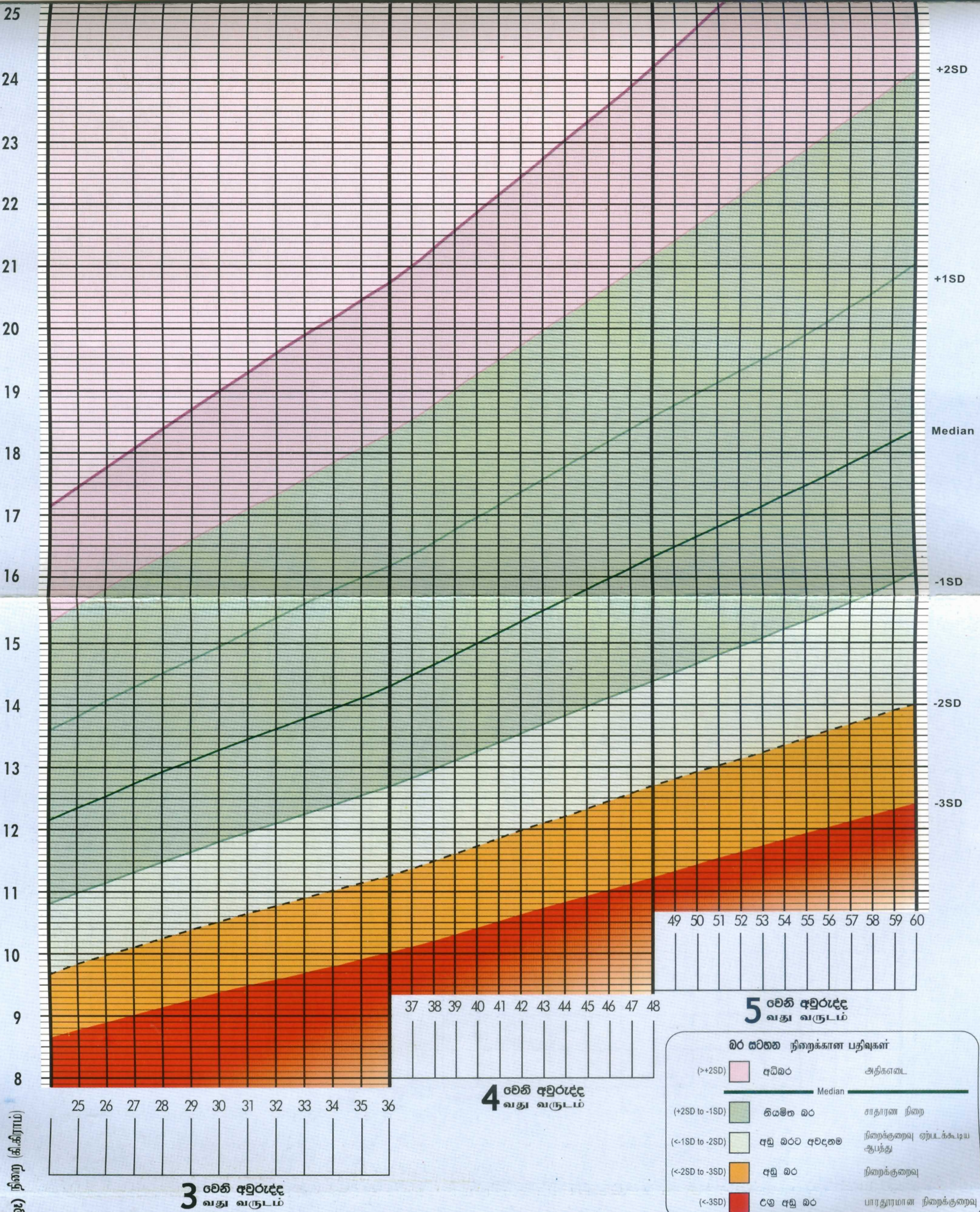
இவ்வீட்டு வரைபுகள் உடல்வளக் குறியீடுகள் மூலம் குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபுகள் உடல்வளக் குறியீடுகள் மூலம் குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபுகள் உடல்வளக் குறியீடுகள் மூலம் குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபுகள்

- 2 வயது 5 வயது வரை - மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு தடவையும்

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி நன்றாக உள்ளதாவென அறிவதற்கு, எளிமையான இலகுவான முறை குழந்தையின் நிறையைக் கிரமமாக அளத்தலாகும்.

- 2 வயது 5 வயது வரை - மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு தடவையும்





வர (கி.கி.) நிறை (கி.கிராம்)

நிறை (கி.கி.) நிறை (கி.கிராம்) 3 வது அளவு வரவும்

4 வது அளவு வரவும்

5 வது அளவு வரவும்

**வர வரவை நிறைக்கான பதிவுகள்**

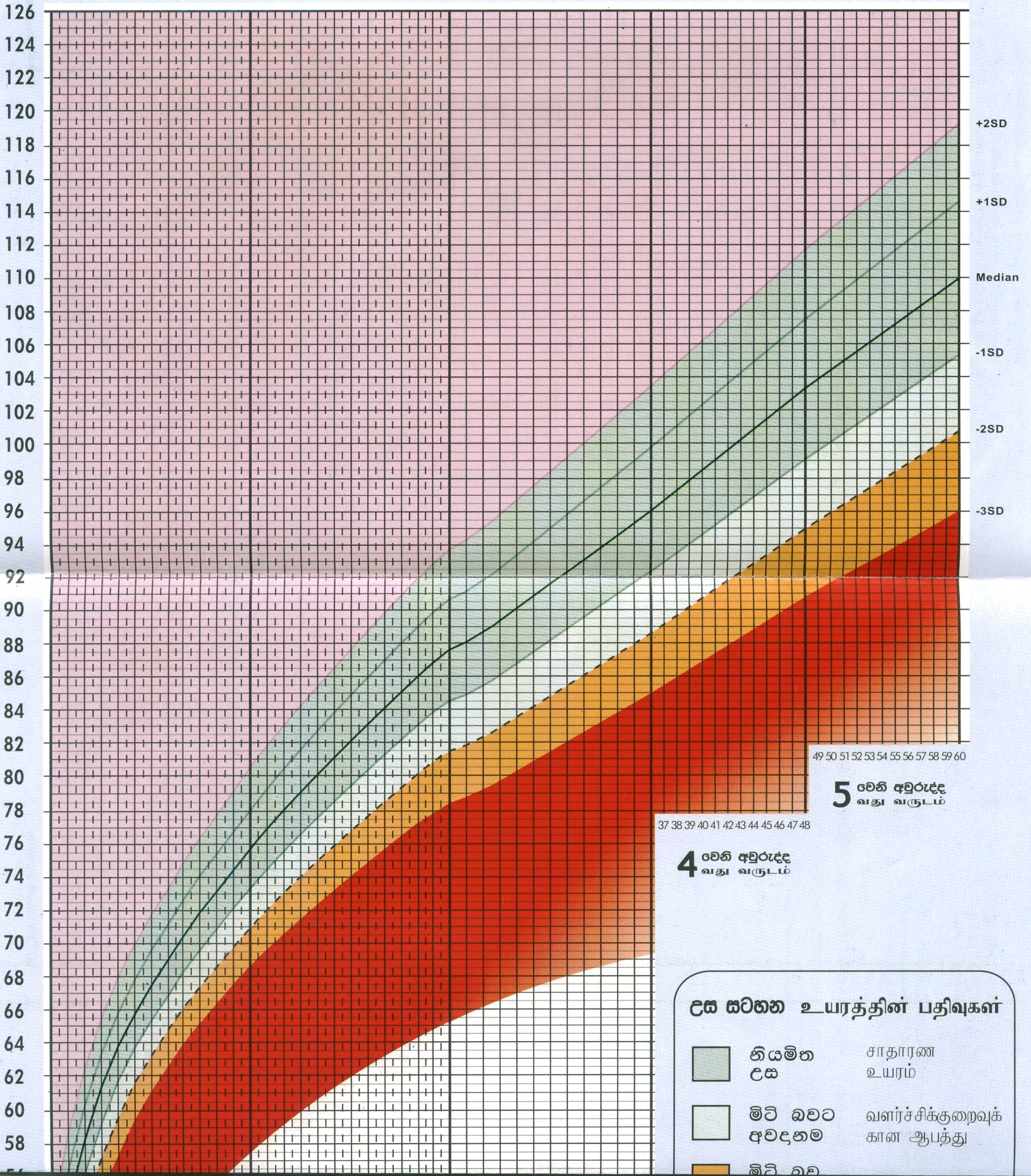
- (>+2SD) அடிகை அதிகமாக
- (+2SD to -1SD) திடீராக வர சாதாரண நிறை
- (<-1SD to -2SD) அடி வரவு அடிமை நிறைக்குறைவு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து
- (<-2SD to -3SD) அடி வர நிறைக்குறைவு
- (<-3SD) அடி அடி வர பாரதாரமான நிறைக்குறைவு

ஆரோக்கியமான குழந்தையின் நிறை, வளர்ச்சிக்கேற்ப பச்சைநிறக் கோட்டுடன் சமந்தரமாக செல்லல் வேண்டும்.



# உலர்வாலை டிசு ஓசுபார்சு குழந்தையின் உயர வரைபு

(WHO Child Growth Standards)

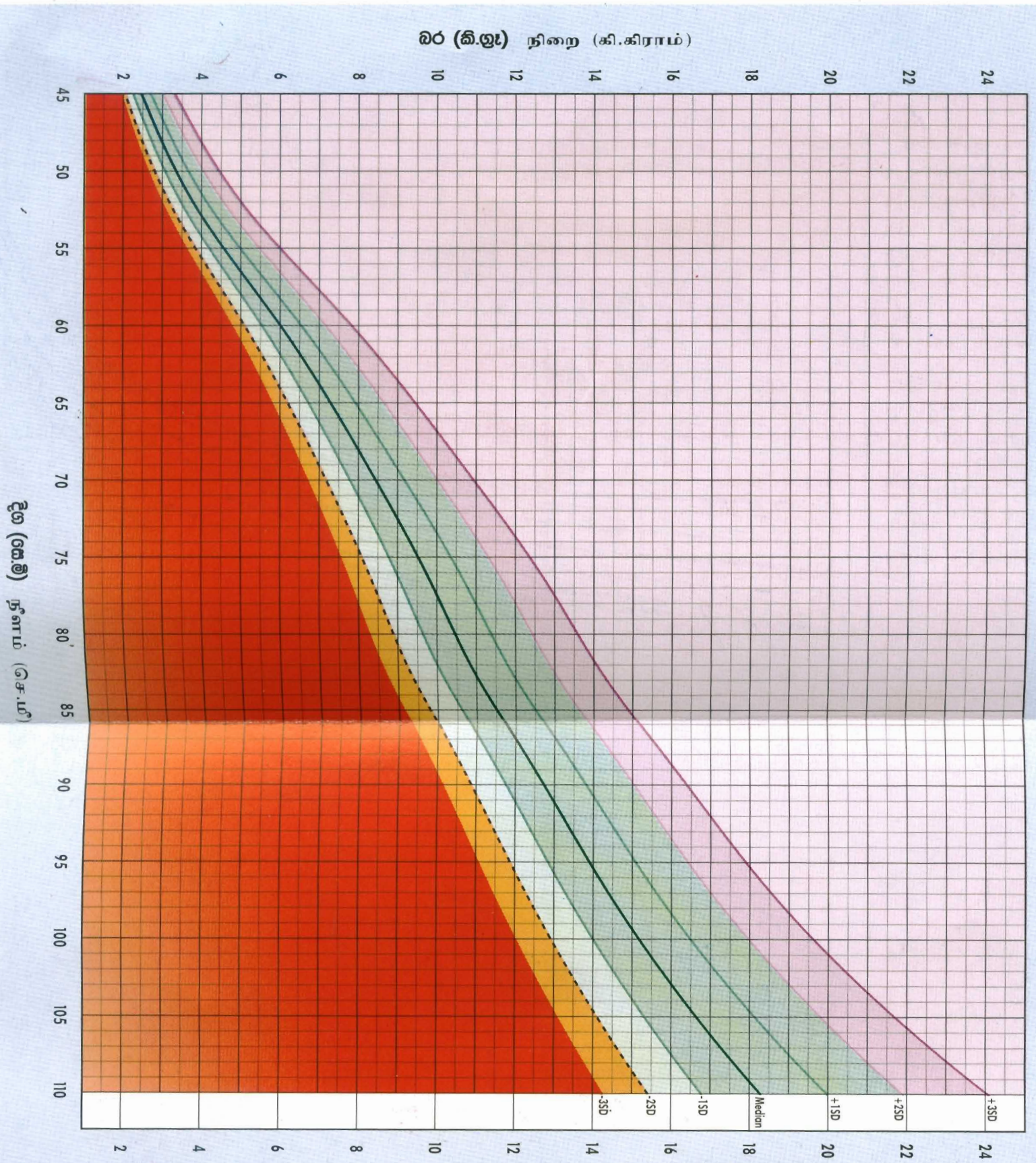




# දරුවාගේ උසට සරිලන බර ප්‍රස්ථාරය

මෙම උසට සරිලන බර ප්‍රස්ථාරය ක්ෂේත්‍රයේ බර කිරීමේ ව්‍යාභ්‍යාසයන්ද, භාවිතයට නොව ගැටළු සහිත දරුවන් යොමු කළ අවස්ථාවලදී, වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා පමණි.

උපතේ සිට අවුරුදු දෙක දක්වා පිරිපිටිවීමේදී 2 වයසට වැඩි වූ විට

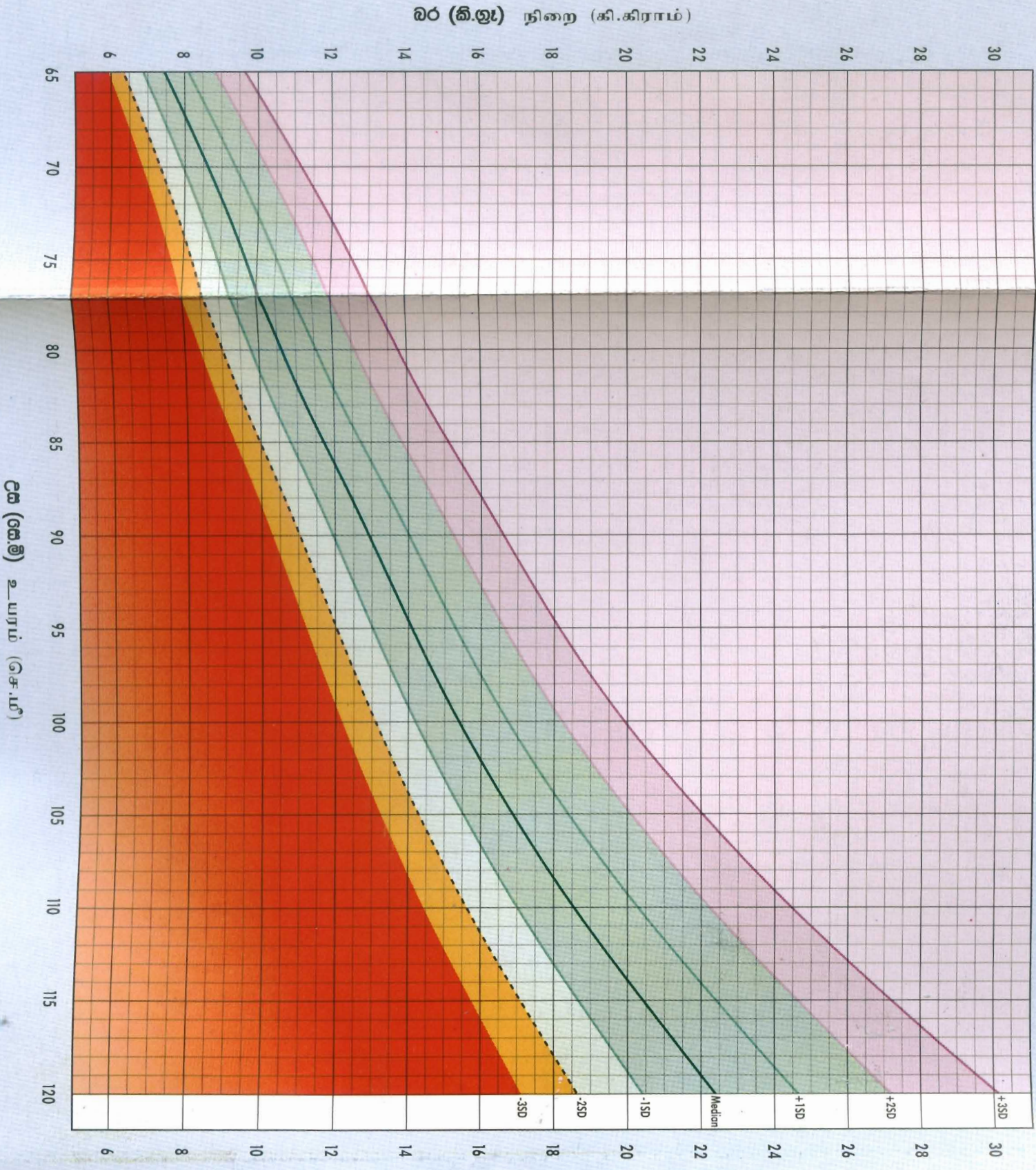


# குழந்தையின் உயரத்திற்குரிய நிறை வரைபு

இந்த உயரத்திற்குரிய நிறை வரைபானது வழமையான வளர்ச்சிக் கண்காணிப்புத் திட்டத்திற்குரியதன்று. ஆனால் பிரச்சனைகளுள்ள பிள்ளைகள் மெலதிக சிகிச்சைக்கு வருகையில் வைத்தியர்களினால் பயன்படுத்துவதற்குரியதாகும்.

அலகு 2 ஸ்ட 5 டீஸல்

2 வயது தொடங்கி 5 வயது வரை



**தடுப்ப மருந்து அட்டவணை Immunization**

பிசிய காலம் வுடீ ஓவணனா கிடலூ சினைன ஓகி அருளன் கர் ஓகிஓஓ கஓடுவ கர்ன.  
சகல தடுப்பு மருந்துகளும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

வயது Age	சினைன வகை Type of vaccine	திகதி Date			வாணி அகல தடுப்புமருந்தின் தொகுதி இலக்கம் Batch No.	தடுப்புகளின் பின் பக்கவிளைவு Adverse effects following immunization	பிசிஓ கலூ பி.சி.ஓ அடயாளம் B. C. G scar	
		வ Y	மாம M	தி D			அரு/அள்ளு /Present	அரு/அள்ளு /Absent
உருடீ பிறந்த உடன் At Birth	பி.சி.ஓ பி. சி. ஓ B. C. G							
	பி.சி.ஓ ஓலக அருவ (அக 6 வகிஓஓ கலூலன் கர்னஓ வஓஓ) பி.சி.ஓ 2ம் முறை (6வது மாதத்திலும் அடயாளம் இல்லாவிடில் மாததிரும்) B.C.G 2nd dose (if no scar even at 6 months)							
2 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	தூர்ல 1 முக்கூட்டு 1 DPT 1							
	லேஓலே 1 போலியோ 1 OPV 1							
	ஓலஓஓலே பி 1/மஞ்சள் காமாலை பி 1 Hepatitis B1							
4 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	தூர்ல 2 முக்கூட்டு 2 DPT 2							
	லேஓலே 2 போலியோ 2 OPV 2							
	ஓலஓஓலே பி 2/மஞ்சள் காமாலை பி 2 Hepatitis B2							
6 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	தூர்ல 3 முக்கூட்டு 3 DPT 3							
	லேஓலே 3 போலியோ 3 OPV 3							
	ஓலஓஓலே பி 3/மஞ்சள் காமாலை பி 3 Hepatitis B3							
9 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	கர்லிச சின்னமுத்து Measles							
	லிஓலிச A விற்பின் A Vitamin A							
18 மாதம் பூர்த்தியான பின் Months Completed	தூர்ல 4 முக்கூட்டு 4 DPT 4							
	லேஓலே 4 போலியோ 4 OPV 4							
	லிஓலிச A விற்பின் A Vitamin A							
3 வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	கர்லிச ருஓலேல சின்னமுத்து ருஓலல்லா Measles & Rubella							
	லிஓலிச A விற்பின் A Vitamin A							
5 வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	டீலிர்ல இரு கூட்டு D.T							
	லேஓலே 5 போலியோ 5 OPV 5							
10-14 வயது பூர்த்தியான பின் Years Completed	ருஓலேல ருஓலல்லா Rubella							
	லூலிஓலி ஓலகல ஓ ஓலிஓலி வயதுவந்தவர்களுக்கான இருகூட்டு atd							
சலன் கிஓகர்லஓலூல யப்பான் முளைக்காய்ச்சல் Japanese Encephalitis	ச.கி.ஓ 1 ய. ஓ. 1 J E 1							
	ச.கி.ஓ 2 ய. ஓ. 2 J E 2							
	ச.கி.ஓ 3 ய. ஓ. 3 J E 3							
	ச.கி.ஓ 4 ய. ஓ. 4 J E 4							
அஓலூர் ஏலையவை Other								

**உருவாக்கம் செய்து பரீட்சைக் கீழே  
பார்வை நிலையைப் பரிசீலனைப்பதில்**

*(மேலும் கவனம் செலுத்து / சிவ / உயர்நிலைப்பரீட்சைத் தேர்வுத் தேர்வு)*  
*(தாய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)*

**ஒவ்வொரு கேள்விக்கும்**

**ஒரு தகவல் 1 வாரம் முதல்  
ஆம் இல்லை**

மேலும் கவனம் செலுத்து உருவாக்கம் செய்து  
யோக்கியமா?

குழந்தை ஒளியை நோக்கிக் கண்களைத்  
திருப்புகிறதா?

உருவாக்கம் செய்து மூன்று கவனம் செலுத்து  
வருமா?

உங்களுடைய முகத்தை குழந்தை  
பார்க்கிறதா?

**மூன்று கவனம் செலுத்து**

**2 மாதம் அளவில்**

மூன்று கவனம் செலுத்து உருவாக்கம் செய்து  
கவனம் செலுத்து உருவாக்கம் செய்து  
கவனம் செலுத்து உருவாக்கம் செய்து

உங்களுடைய முகத்தை குழந்தை பார்த்து  
நீங்கள் தலையை திருப்பும் திசைக்கேற்ப  
திரும்பிப் புன்னகைக்கிறதா?

உருவாக்கம் செய்து கவனம் செலுத்து  
வருமா?

குழந்தையின் இரண்டு கண்களும்  
சேர்ந்து அசைகின்றனவா?

**மூன்று கவனம் செலுத்து**

**6 மாதம் அளவில்**

உருவாக்கம் செய்து கவனம் செலுத்து  
வருமா?

குழந்தை ஆர்வத்துடன் சுற்றிப்பார்க்கின்றதா?

உருவாக்கம் செய்து கவனம் செலுத்து  
வருமா?

குழந்தை சிறிய பொருட்களை கையை  
நீட்டித் தொட முனைகின்றதா?

உருவாக்கம் செய்து கவனம் செலுத்து  
வருமா?

உங்களுடைய குழந்தைக்கு வாக்குக்கண்  
இருக்கிறதா?

**மூன்று கவனம் செலுத்து**

**10 மாதம் அளவில்**

உருவாக்கம் செய்து கவனம் செலுத்து  
வருமா?

குழந்தை சிறிய பொருட்களை பெருவிரல்,  
சுட்டு விரலால் பிடித்து எடுக்கிறதா?

**மூன்று கவனம் செலுத்து**

**12 மாதம் அளவில்**

மூன்று கவனம் செலுத்து கவனம் செலுத்து  
வருமா?

குழந்தை பொருட்களைச் சுட்டிக்  
காட்டிக் கேட்கிறதா?

மூன்று கவனம் செலுத்து கவனம் செலுத்து  
வருமா?

அறையினுள் இருக்கும் தெரிந்தவர்களை  
அவர்கள் பேச முன்னர் அறிந்து  
கொள்கிறதா?

மூன்று கவனம் செலுத்து கவனம் செலுத்து  
வருமா?

உங்கள் குழந்தையின் பார்வையில் குறைபாடு  
இருப்பதாக சந்தேகிப்பின், வாக்குக்கண்  
இருப்பதை அவதானிப்பின், அல்லது  
ஏனைய வினாக்களில் ஏதாவது ஒன்றுக்கு  
ஆம் என பதில் அளிக்க முடியாவிடின்  
உங்களுடைய குடும்ப நல உத்தியோகத்த-  
ரை/சுகாதார வைத்திய அதிகாரியை/குடும்ப  
வைத்தியரை உடன் நாடவும்.

**දරුවාගේ ඇසීම පරීක්ෂා කිරීම**  
**கேட்டல் நிலையைப் பரிசோதித்தல்**

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

*(தாய் / தகப்பன் / பராமரிப்பவர்களால் நிரப்பப்படல் வேண்டும்)*

**උපතේ සුළු වේලාවකට පසු**

**ඔව් නැත**  
**ஆம் இல்லை**

**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 කුචුඟ්තඟු තිඟුකු කුඟ්ඟු කඟ්ඟ් ඔඟෛත් 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 ඔච්චි ආණ්ඟු තෞඳර්සචියාඟ අල්ලතු තීච්ච් සත්තඟ්කඟෛ අචතාඟිකකුත් තෞඳර්කුතල්.

**මාස 4 සිට**

**4 மாதம் அளவில்**

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

තාච් අල්ලතු ආරාඟරීආඟ් කුරඟෛ කෛඳ්ඳචුඳඟ් අචචරෙකු කාඟ්ඟාඟචෛ අඟෛති අඳෛතල් / ආඟ්ඟකෛ ආරීතල්.

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

තාච් අල්ලතු ආරාඟරීආඟ් ආඟ්ඟාල් අල්ලතු ආකකුත්තිල් ඔරුඟ්තු කුරල් ඟුආආආආ ආචු අචර් ඔරුකුකුඟු තිසෛ ඟෞකුකුත්තචෛචුචුආආආආ.

**මාස 7 සිට**

**7 மாதம் அளவில்**

කටා කල වනාම මව/රැකබලාගන්නා දෙසට හැරෙනවාද?

තාච් / ආරාඟරීආඟ් කතෛකුකුඟු ආචු චුඳඟඳුචාකතුචුආආආආ.

**මාස 9 වන විට**

**9 மாதம் அளவில்**

දිනපතා ඇසෙන හුරු පුරුදු ශබ්ද වලට සාවද්‍යව ඇහුම් කන් දෙනවාද?

ඔච්චෞරු ඟාඟුඟු ආආකකාඟ ඔච්චිකඟෛකු කුර්ඟ්තු කචඟිත්තල්.

තමාට නොපෙනෙන තැනක සිට කරන ශබ්ද ගැන සොයා බලනවාද?

ඟෞල්චිය ඔච්චිකඟෛ ඟාඳිච් සෛල්චුතල්.

ශබ්ද නඟා තාලයකට කතා කරන විට එය ප්‍රිය කරනවාද?

ඔසෛචුඳඟ් ඔච්චිකඟෛ ඟුආආආආ ආචු කුචුඟ්තඟු ඟකීචුචුඳෛතල්.

**මාස 12 වන විට**

**12 மாதம் அளவில்**

තමාගේ නමට හා අනෙකුත් හුරු පුරුදු ශබ්ද වලට ප්‍රතිචාර දක්වනවාද?

ආචර් අල්ලතු ආආකකාඟ ඔච්චිකඟෛකු ආතිල් කුචු ආචුආආආආ.

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

ඔල්ලෛ, ආච් ආණ්ඟු ඔච්චිකඟ් අඟ්ක අසෛචුකඟ් ඔඟ්ඟ්ඟ් ඟුආආආආආආ ආචුආආආආ, අචචච්චිකු ආතිල් අඟිකක ආචුආආආආ.

ඔබට ඔබේ දරුවාගේ ඇසීම පිළිබඳ යම් සැකයක් ඇත්නම් හෝ ඉහත ප්‍රශ්න එකකට හෝ ඔව් 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.







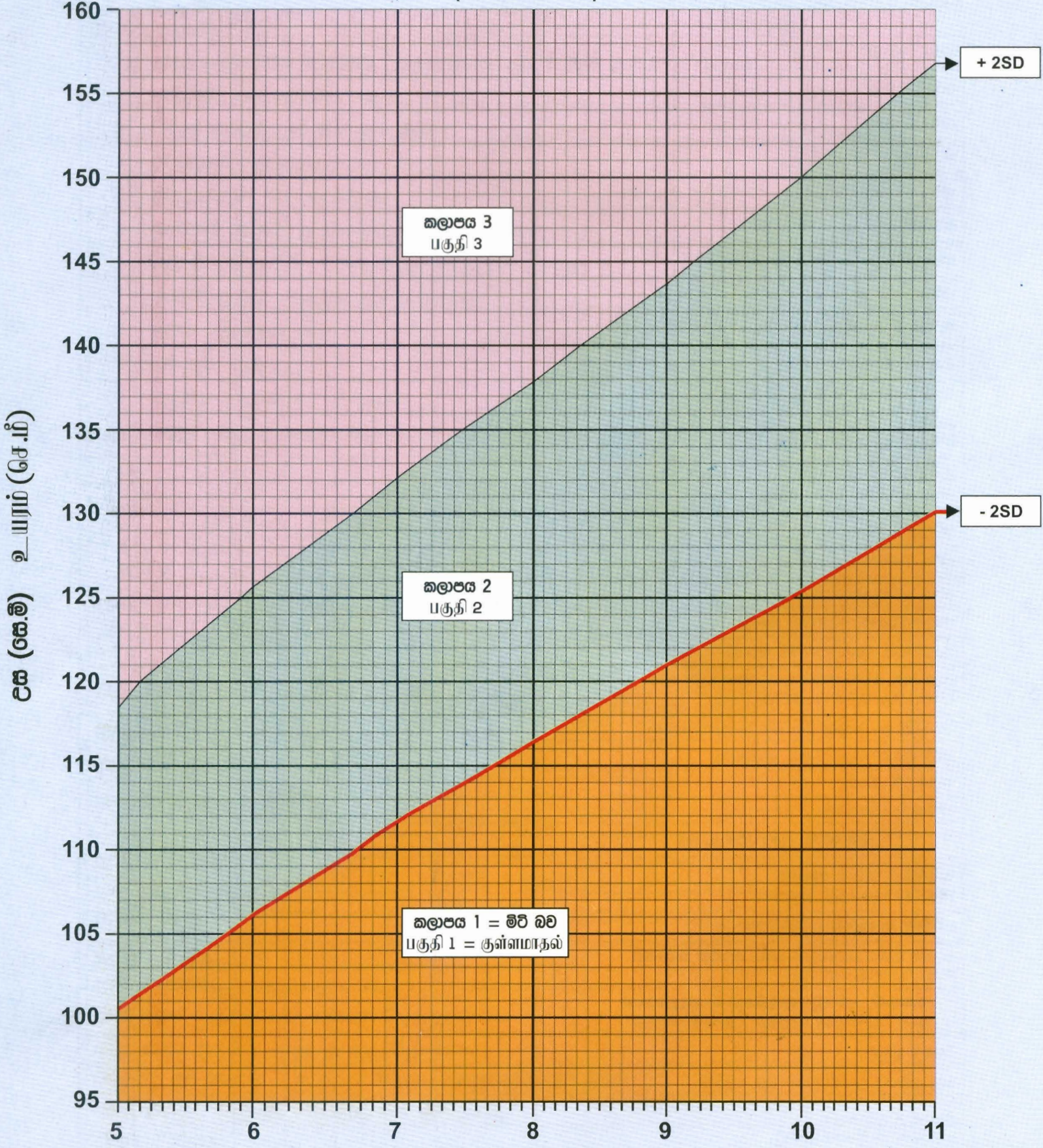
අවුරුදු 3 සිට 4 දක්වා			3 වயது தொடக்கம் 4 වயது வரை
1 තනි කකුලෙන් සිට ගනී.			1. ஒரு காலில் நின்றல்.
2 පඩියකින් පැනීමට හැකිය.			2. படியிலிருந்து பாய்தல்.
3 සපත්තු දැමීම හා ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම කල හැක. (බොත්තම් දමා ගැනීම හැර)			3. ஆடைகள் அணிதல், பாதணிகள் அணிதல் (பொத்தான்கள் பூட்ட முடிவதில்லை).
4 වෘත්ත හා රටා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



		1	2	3
டீதட திகதி				
லடக வயது				
செர சாஙுல் சாலிகாலில் தீரீகலுட முன்பள்ளி ஆசிரியரின் அவதானிப்புகள்				
1	சுரீலீல பிள்ளையின் வரவு			
2	திலகை தலலட வீட்டுச் சூழ் நிலை			
3	சீரீகீடகல துப்பரவு			
4	கூலகாரகலீ செயற்பாடுகள்			
5	கூலீரீலே ஁லுலீ நடத்தையில் பிரச்சனைகள்			
6	கலா கீரீலே ஁லுலீ பேசுதலிலுள்ள பிரச்சனைகள்			
7	஁லீலே ஁லுலீ கேட்டல் குறைபாடுகள்			
8	தலீட முச்சடைப்பு			
9	லலேசுல வலிப்பு			
10	லுதகிக ஁லுலீரீடல விருத்தி			
கலகலு ஁லீல / பதிவு செய்யும் முறை (1-4)		1 ஁ல ஁லேட / ஡ிகச்சிறந்தது	2 கலுலுடகல / திருப்திகரமானது	
		3 கலகல / ஁ரளவு திருப்தியானது	4 ஁லுலுடகல / திருப்தியற்றது,	
		(5-10) ஁லல ஁ல / குறைபாடு இருப்பின் X, தல / இல்லையாயின் O		
லுலீடல தலலீட	லு (கீ.஁) நிறை (கீ.கீ)			
	கீடலீல ஁ல / ஁லீ ஁ல / ஁லு ஁ல / ஁லு ஁லு ஁ல			
	சாதாரண நிறை / அதிக ஁லட / நிறைக்குறைவு / பாரதுரமான நிறைக்குறைவு			
	லுலீடல ஁லலு ஁ல வளர்ச்சி வீத வீழ்ச்சி			
	லக (கே.லீ) ஁யரம் (சே.஡ீ)			
லக தலலீட ஁யர வளர்ச்சியின் தன்மை				
லீலலீ ச ஁லுதல விற்றலின் ஁ குறைபாடு		லுலீ ஁லீலலல ஡ாலகக்கண்		
		வீலு ஁ல பீற்றலாவின் புள்ளிகள்		
தீரீகலீட இரத்தச்சோகை				
஁லுலுல ஁லீல பேள்				
லசுர ஁லக்குக்கண்	லல இடது			
	஁லுல வலது			
சேலீல பார்வை	லல இடது			
	஁லுல வலது			
஁லீல கேட்டல்	லல இடது			
	஁லுல வலது			
கலல பேச்சு				
஁லுல ஁லகல பற்கூ த்தை				
஁லுல ஁லு தாலகள் சரீவரப் பாலுந்தலமை				
கல, தலக, ஁லு, காது, முக்கு, தலாண்டை				
஁லுலீ, ஁ல கலுலு ஁லுலர்ச்சியற்ற, வெண்ணிறத்திட்டிகள்				
஁லு ஁லல ஁லுலு சம்பந்தமான குறைபாடு				
கலு ஁லுல				
சேலலீ சுவாசப்பைகள்				
லலுல ஁லலு (கலுலு கலுலு)	வீலு குறைபாடுகள் (குறிப்பீடுக)			
சலீகலுல	பரிசோதித்தவர் பெயர்			
஁லீகல	கையெழுத்து			
தலுலு	பதவி			



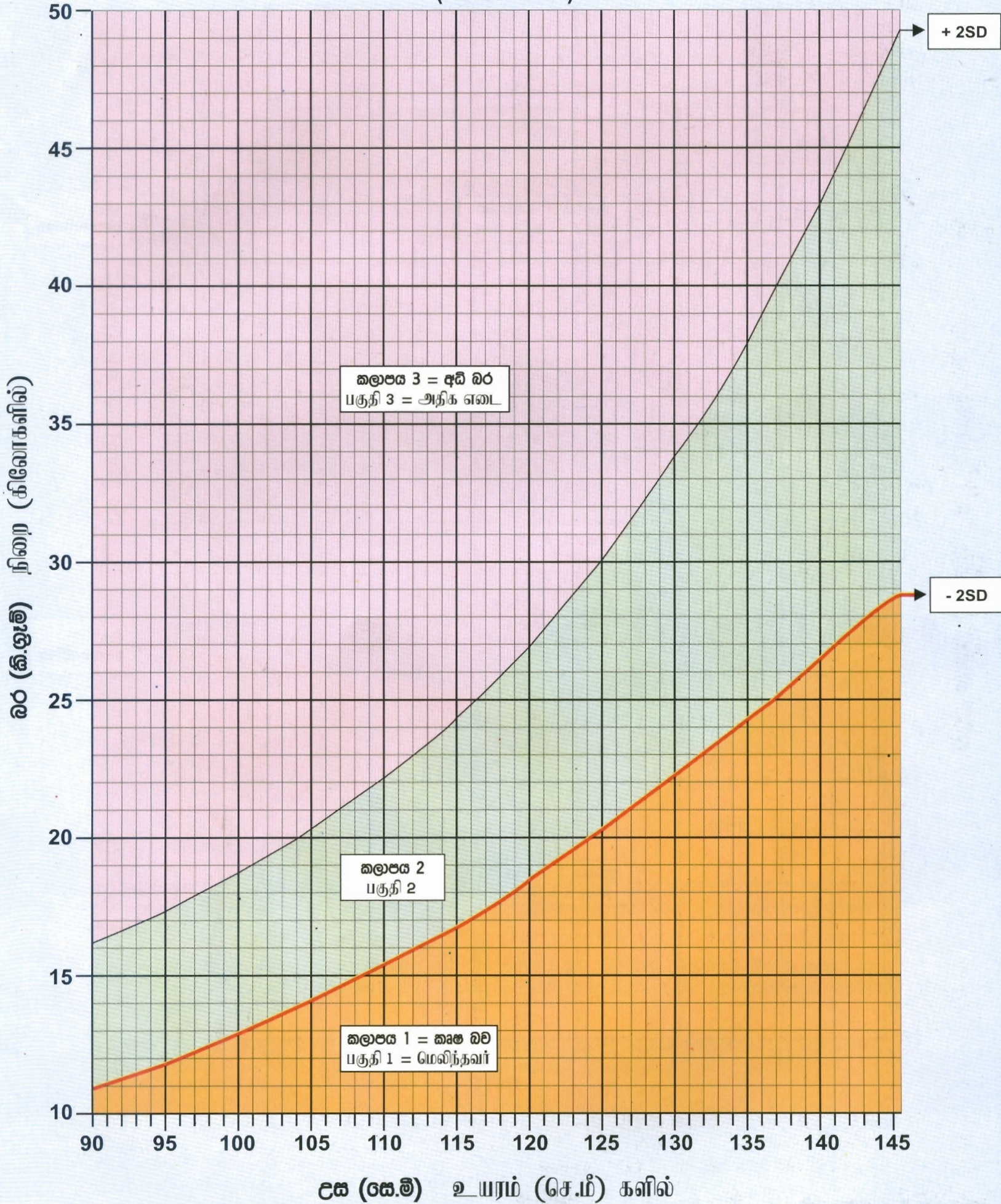
அடி 5-11 வயசுக் குழந்தைக் வயசுக் அடிவரல்  
 5 - 11 வயது பிள்ளைகளின் வயதிற்கேற்ற உயரம்  
 (WHO/NCHS)



வயசு (அடிவரல் கலாச வலவ)  
 வயது (வருடங்களிலும் மாதங்களிலும்)

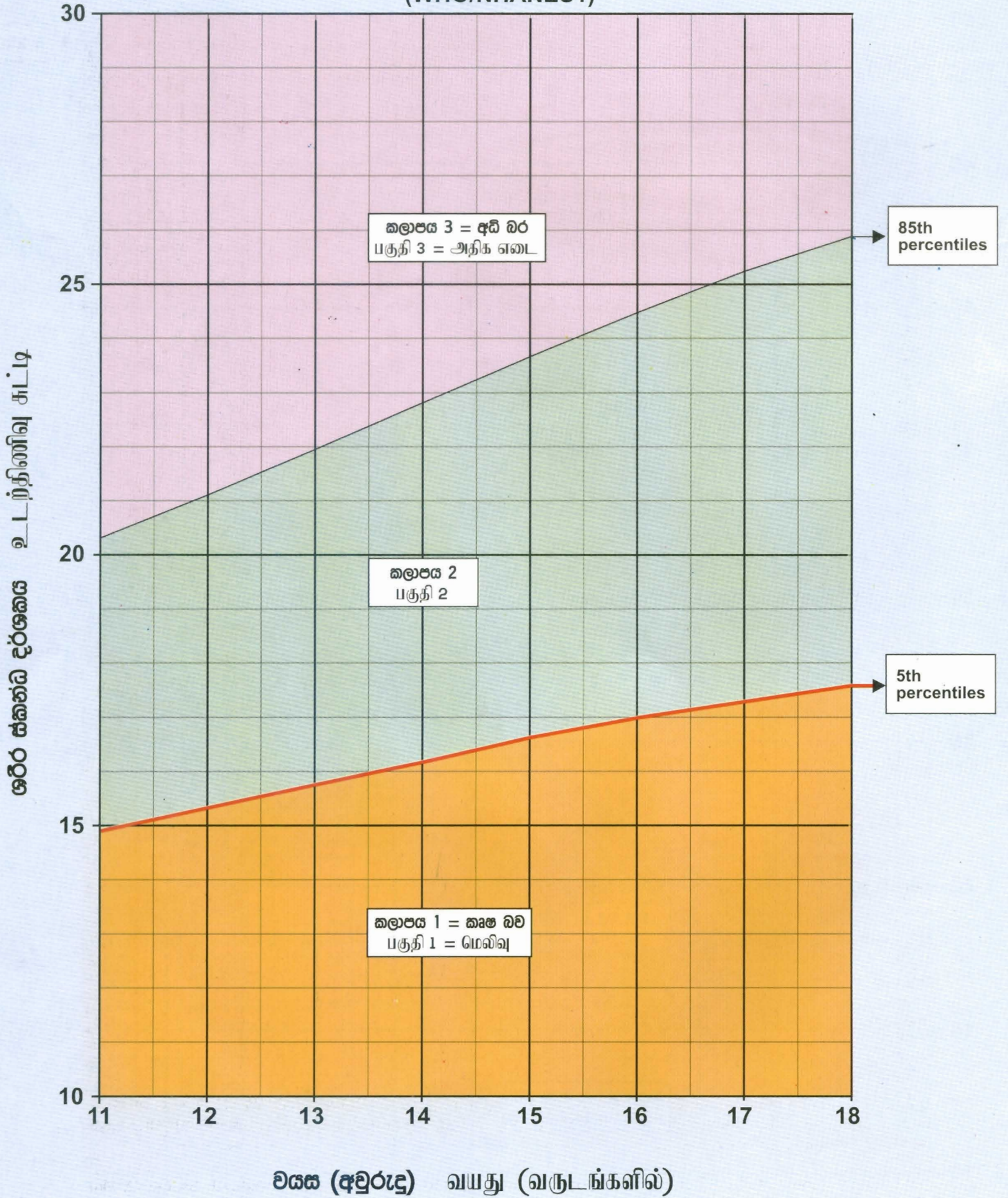
கலாச 1 = மலச கலாச மீ வல  
 பகுதி 1 = ஓரளவான மற்றும் அதிகளவு குள்ளநிலை

செ.சி. 90-145 ஈகர் ஂச ஒஇத்கே ஂச஁ ஈஂல லர்  
90-145 செ.஡ீ ஂஂர஡ான ஡ிள்ளைகளின் ஂஂரத்திற்கான நிறை  
(WHO/NCHS)



கலாபச 1 = ஡ெலிந்தவர் ஂஂச ஂஂச லர்  
பஂதூ 1 = ஂஂரஂவான ஡ற்றஂஂஂ ஂதிகளவு நிறை இஂஂஂஂ

அல 11-18 வயசு சூலுதலு ஁ரீர சகதல ஁ரீரகல  
 11-18 வயதுடய பரீரலகலரரீர் வயதரீரகேற்ற ஁டற்தரீரலவு சுடரீ  
 (WHO/NHANES1)

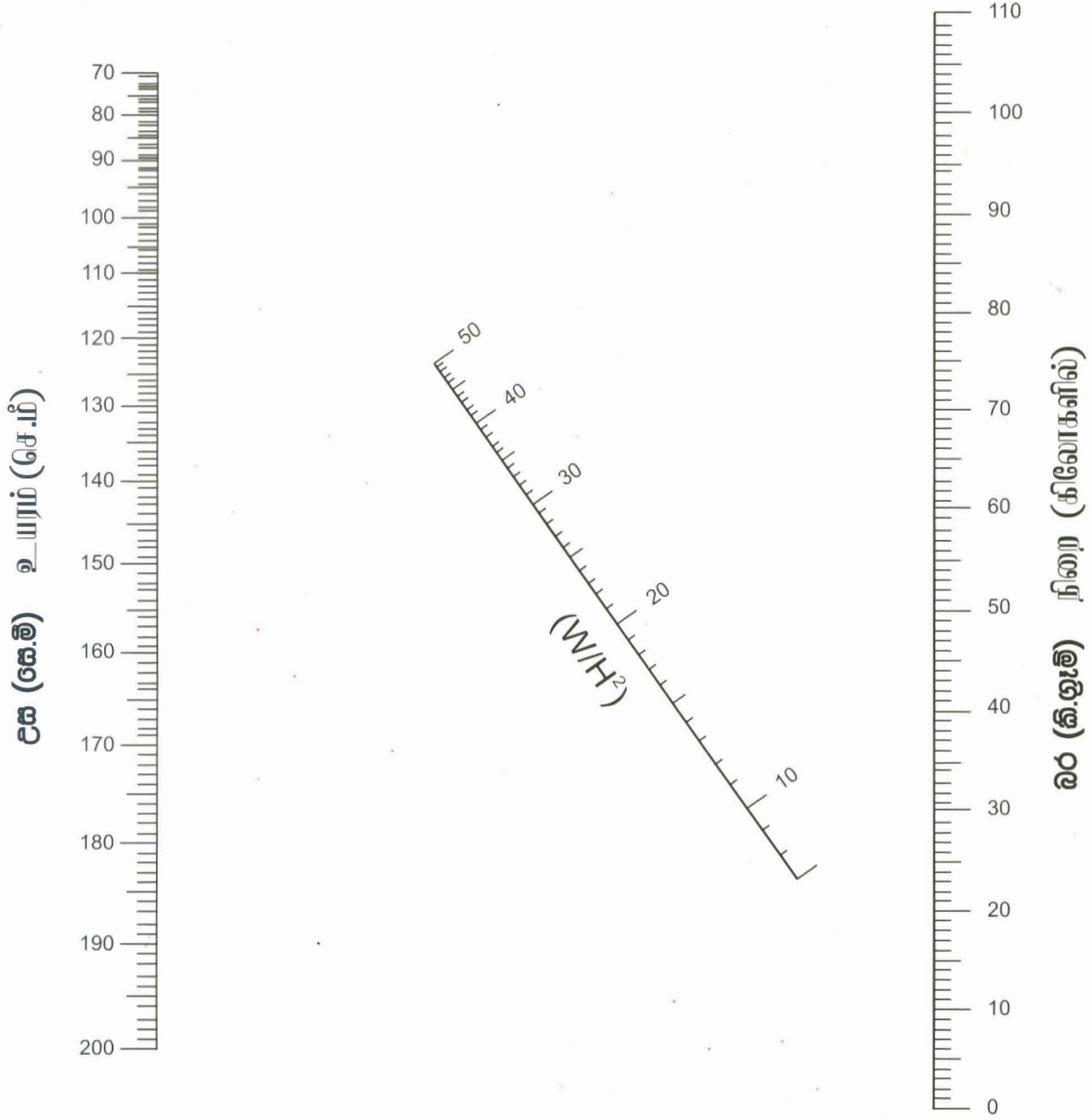


கலசல 1 = கலசல லல  
 பகுதரீ 1 = ஡லலரீந்த நரீலல

கலசல 3 = ஁லீ லல  
 பகுதரீ 1 = ஁தரீக ஁டல



**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. உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு. உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு.
2. உபயோகம் உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு. உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு. உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு.
3. உபயோகம் உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு. உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு. உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு.
4. உபயோகம் உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு. உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு. உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு.
5. உபயோகம் உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு. உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு. உயரம் மற்றும் எடையைக் கணிக்க உதவிக்காக உடந்திணிவு சுட்டியை அறிவுறுத்தும் நியம வரைபு.



# අලුත උපන් දරුවාගේ රැකවරණය

## 1. ප්‍රසූතියෙන් පසු ලබාදිය යුතු අවධානය

- ප්‍රසූතියෙන් පසු හැකි ඉක්මනින් දරුවා මව් තුරුලට ගන්න. මේ නිසා-
  - පැය  $\frac{1}{2}$  න් 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 ගර්භය 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 බිම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
- පෙකනියේ දුර්ගන්ධය, රතු වීම හෝ ග්‍රාවයක් පිටවීම.
- අධික ලෙස ගර්භය කහ පැහැවීම/කහ පැහැය සති 2ට වඩා වැඩි වීම.
- ගර්භ උෂ්ණත්වය අසාමාන්‍ය ලෙස පහත බැසීම/වැඩි වීම.
- අත් පා අසාමාන්‍ය ලෙස ගස්සීම/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 රාත්‍රී 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 ඵලවල 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 ඵලවල, 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, ඵලවඵ, 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 වැලකි 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 පීවනි 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 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 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.



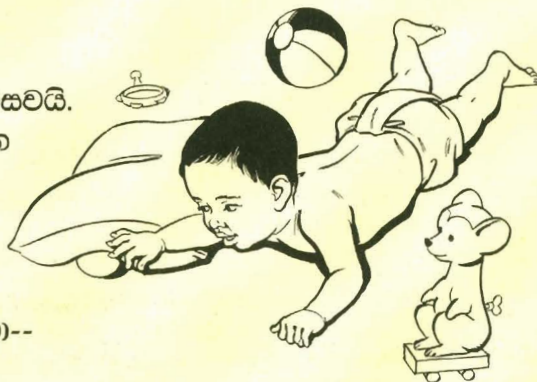
### දරුවාගේ මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට මාස 3 සිට කල හැකි දේ

- 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.



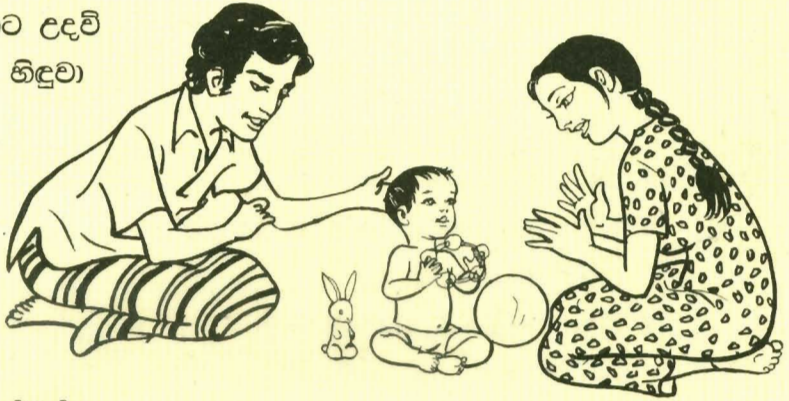
### මාස 3 - 6 වයසැති දරුවා

- 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 ප්‍රදර්ශන උදව් කරන්න. ආධාර ඇතුළු දරුවා හිඳවා තැබීම ආරම්භ කරන්න.
- එකවර අත් දෙකින්ම භාණ්ඩ අල්ලා ගැනීමට උගන්වන්න.
- ප්‍රදර්ශන 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 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 නිරෝගිව 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 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 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 කථා කරයි. අඩුම ගණනේ වචන 2 ක් සහිත වාක්‍යයක් වත් කථා 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 එවා 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 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.

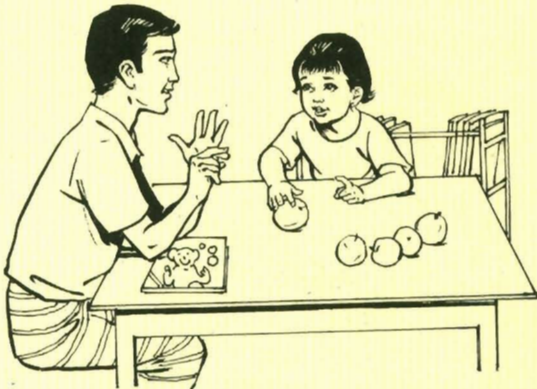
**මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමට අවුරුදු 3 සිට කල හැකි දේ**

- 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 සහභාගී 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 கீடுடுகன. பிள்ளை நன்றாக வளடுகின்றதாவென அறிவதற்கு, பிள்ளையைத் தவறாது மாதந்தோறும் நிறுக்கவும்.



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



ஊடுடு, ஸடுகதீகவைடு க ஊடுடுகீ லடுகெ கடுடுடு லடு டர்லா வடுக டுடுடுடுத லீ.

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

டர்லாடு மக ருடுகெவடுடுக லடுடுடுடு லடு சலுடு கடுகடுடு கடுகடுடு டுசகாடு லீ.

பிள்ளையின் சிறந்த பராமரிப்பிற்காக தகுந்த குடும்பக்கட்டுப்பாட்டினை மேற்கொள்வது உதவியாக அமையும்.

