அலகு

6

குழந்தை நலம்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த பாடத்தின் முடிவில் மாணவர்கள் அறிவது

- குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தை பற்றிக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.
- புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தையின் குணநலன்களை அறிந்துக்கொள்ளுதல்.
- பிறந்த குழந்தை பராமரித்தலைக் கற்றுக் கொள்ளுதல்.
- தாய்ப்பாலூட்டும் முறைகளையும் முக்கியத்தையும் அறிந்து கொள்ளுதல்.
- இணை உணவூட்டத்தை அறிந்து கொள்ளுதல்.
- நோய் தடுப்பு முறையை புரிந்து கொள்ளுதல்.
- குழந்தைப் பருவ நோய்களை அறிந்து கொள்ளுதல்.
- குழந்தை நலத் திட்டங்களை அறிந்து கொள்ளுதல்.

திருக்குறள்:

மக்கள் மெய்தீண்டல் உடற்கின்பம் மற்றுஅவர்
சொற்கேட்டல் இன்பம் செவிக்கு.

விளக்கம்:

மக்கள் உடம்பைத் தொடுதல் உடம்பிற்கு இன்பம் தருவதாகும்.
அம்மக்களின் மழலைச் சொற்களைக் கேட்டல் செவிக்கு இன்பம் தருவதாகும்.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 195 1/12/2022 4:50:37 PM

6.1 முன்னுரை

குழந்தைச் செவிலியத்தின் முக்கிய நோக்கம் என்னவெனில் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தேவையான உடல்நலத்தை அளிப்பதாகும். இது நோய் பாதுகாப்பு, காயத்தைக் குறைத்தல், உடல்நலத் தேவைகளை சந்தித்தல், உடல்நலம் மற்றும் முன்னேற்றத்தை அடைதல், பராமரித்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. ஒரு குழந்தை நலச்செவிலியின் செயல்பாடு அவளது கல்வி, அனுபவம், தொழில் அமைப்பு மற்றும் தேவை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தைப் பற்றிய பெற்றோரின் அறிவின் அடிப்படையில் குழந்தைப் பராமரிப்பு அமைகிறது.

குழந்தை செவிலியத்தின் கொள்கையென்னவெனில் குழந்தையின் வளர்ச்சியையும் முன்னேற்றத்தையும் அதிகரிப்பதுடன் உடல், மனம் மற்றும் சமூகத்தின் உயர்நிலைக்கு உட்படுத்துவதால் அவை தங்களின் உச்சநிலையில் செயல்படுகின்றன.

6.2 வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்

முழுமையான உடல் அல்லது உறுப்புகளின் அளவு அதிகரித்தலே வளர்ச்சி ஆகும். இவற்றை அங்குலம், சென்டிமீட்டர், பவுண்ட் மற்றும் கிலோகிராமில் அளவிடலாம். செயல்பாடுகளின் முதிர்ச்சியே முன்னேற்றம் ஆகும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி விகிதம் உண்டு. உடல், சமூகவளர்ச்சி, ஆன்மிக வளர்ச்சி ஆகியவையும், முன்னேற்றமும் வெவ்வேறு விகிதத்தில் இருக்கும். அனைத்து குழந்தைகளும் இயல்பான படிப்படியான முன்னேற்றத்துடன் வளர்ச்சியடைகின்றன.

6.2.1 வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

1. **மரபு**: மரபணுக்கள் மூலமாக குணாதிசயங்கள் கடத்தப்படுகிறது. உடல் அளவு, உடல் அமைவு, மற்றும் பரம்பரை நோய்கள் ஏற்பட இவை காரணமாகின்றன.
2. **இனம்**: ஒரே இனத்தில் உள்ள மக்களுக்கு ஒரே குணநலன்கள் காணப்படுகின்றன.
3. **பால்**: ஆண் குழந்தை பெண் குழந்தையைவிட பெரிதாகக் காணப்படும்.
4. **கருப்பையில் கருவின் வளர்ச்சி**: கர்ப்பக்கால ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, மருந்துகள், மற்றும் நோய் தொற்றுகள், கருப்பையில் வளரும் குழந்தையைப் பாதிக்கின்றன.
5. **நோய் வாய்ப்படுதலும் காயங்களும்**: நோய் வாய்ப்படுதல் உடலின் எடையைக் குறைப்பதோடு, குழந்தையின் முன்னேற்றத்தையும் பாதிக்கிறது.
6. **உணவூட்டம்**: குழந்தை உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு மற்றும் தன்மை அக்குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி மற்றும் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையைப் பாதிக்கிறது.
7. **சுற்றுச்சூழல்**: சூரிய ஒளி, காற்று, மற்றும் சமூக பொருளாதாரக் காரணிகள் போன்றவை குழந்தையின் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கின்றன.
8. **குழந்தையின் வரிசை நிலை**: இளையக் குழந்தைகள் மூத்தக் குழந்தையிடம் இருந்து கற்றுக் கொள்கின்றன. இது முதல் குழந்தைக்குக் கிடைப்பதில்லை.
9. **மனவெழுச்சிகள்**: போதிய அரவணைப்பில்லாமை, மற்றும் பாதுகாப்பின்மை போன்றவை குழந்தையின் ஆளுமையையும், செயல்திறமையையும் பாதிக்கிறது.
10. **அறிவுத்திறன்**: செயல்திறன், சமுதாய மனநல வளர்ச்சி மற்றும் கற்கும் திறனை இது பாதிக்கிறது.
11. **உடற்பயிற்சி**: உடல் மற்றும் தசைத் திறனை ஊக்குவிக்கிறது.
12. **ஹார்மோன்கள்**: உடல் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் ஹார்மோன்களால் பாதிக்கப்படுகிறது.

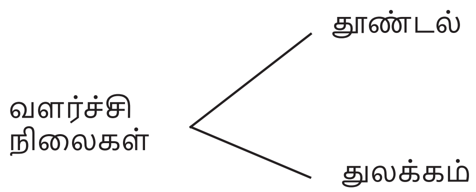
XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 196 1/12/2022 4:50:37 PM

(எ.கா) வளர்ச்சி ஹார்மோன்கள் குறைவு குள்ளத்தன்மையையும் அதிக அளவு சுரப்பு அசுரத் தன்மையையும் உண்டாக்குகிறது.

6.2.2 வளர்ச்சி நிலைகள்

1. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை – பிறப்பிலிருந்து நான்கு வாரங்கள்
2. இளம் குழந்தை – ஒரு மாதத்திலிருந்து ஒரு வயது வரை
3. நடை பயிலும் பருவம் – ஒரு வயது முதல் 3 வயது வரை
4. பள்ளிக்கு முந்தையப்பருவம் – மூன்று வயதிலிருந்து ஆறு வயது வரை
5. பள்ளிப் பருவக் குழந்தை – ஆறு வயது முதல் பன்னிரெண்டு வயது வரை
6. வளரிளம் பருவம் – பன்னிரெண்டு வயது முதல் பத்தொன்பது வயது வரை

உடல் வளர்ச்சி



தூண்டல்

முழு உடலின் அசைவு எ.கா தேக்கரண்டியைக் கையாளுதல்.

துலக்கம்

சரியான அசைவிற்கு அதிகப் படியான கற்றல் எ.கா தலைக்கட்டுப்பாடு.

6.2.3 இளம் குழந்தை (1–12 மாதங்கள்)

இளம் குழந்தைப் பருவத்தில் தூண்டல், துலக்கம் மற்றும் சமூக நிலைகள் வேகமாக வளர்ச்சியடைகின்றன.

உடல் வளர்ச்சி

இளம் குழந்தையின் உடல் எடை 6 மாதத்தில் பிறப்பு எடையைப் போல் இருமடங்காகவும் 1 வயதில் மூன்று மடங்காகவும் அதிகரிக்கிறது.

உயரம் 50% ஒரு வருடத்தில் அதிகரிக்கிறது. தலைச் சுற்றளவும் மார்புச் சுற்றளவும் ஒரு வருடத்தில் சமமாகிறது.

நாடித்துடிப்பு 130 – 140 / நிமிடம்.

சுவாசம் 36 – 40 / நிமிடம்

இரத்த அழுத்தம் 64/41 – 95 /58 mmHg

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> குறைமாதக் குழந்தையாகப் பிறந்து புகழ்பெற்றவர்கள் – ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன், ஐசக் நியூட்டன், மார்க் த்வான், ஸ்டீவ் வொண்டர், ஜோகன்னஸ் கெப்ளர், மற்றும் திரு. வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் என்பவர்களாவர்.

பல் முளைத்தல்

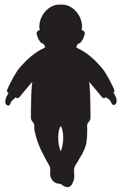
முன்வெட்டுப்பற்கள் 6 – 8 மாதங்களில்

பக்கவாட்டுப்பற்கள் 8 –11 மாதங்களில்

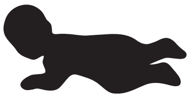
6.2.4 மைல் கற்கள்

1 மாதம்	–	தாயின் சத்தத்தை அறிந்து கொள்ளுதல்
2 மாதங்கள்	–	சமூகப் புன்னகை
3 மாதங்கள்	–	தலைக் கட்டுப்பாடு
4 மாதங்கள்	–	சத்தமாக சிரித்தல்
5 மாதங்கள்	–	வயிற்றுப் பக்கமாக புரளுதல்
6 மாதங்கள்	–	உதவியுடன் உட்காருதல்
7 மாதங்கள்	–	உதவியின்றி உட்காருதல்
8 மாதங்கள்	–	தவழுதல்
9 மாதங்கள்	–	துணையுடன் நிற்றல்
10 மாதங்கள்	–	துணையில்லாமல் நிற்றல்
11 மாதங்கள்	–	துணையுடன் நடத்தல்
12 மாதங்கள்	–	துணையில்லாமல் நடத்தல்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 197 1/12/2022 4:50:37 PM

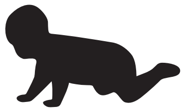


1–மாதம்



4–மாதங்கள்

5–மாதங்கள்



7–மாதங்கள்

8–மாதங்கள்

9–மாதங்கள்

10–மாதங்கள்

11–மாதங்கள்

12–மாதங்கள்

6.2.5 நடைபயிலும் பருவம் (1–3 வயது)

நடைபயிலும் பருவம் தீவிர செயல்பாடு மற்றும் கண்டறியும் பருவமாக வரையறுக்கப்படுகிறது. இப்பருவத்தில் உடல் மற்றும் ஆளுமைத்திறனின் அளவு வேகமாக வளர்ச்சி அடைகிறது.

வயது	உடல் வளர்ச்சி	செயல் திறன்			
		தூண்டல்	துலக்கம்	மொழி	சமூக உளவியல் முன்னேற்றம்
1–3 வயது	பல் முளைத்தல் வெப்பநிலை 97.8^{0}F – 98.4^{0}F நாடித்துடிப்பு 110 – 130 / நி	மாடிப் படிகளில் ஏறுதல் மற்றும் இறங்குதல்.	குவளையில் குடித்தல் கலர்	உடல் உறுப்புகளின் பெயர்களை அடையாளம் காணல்.	பெற்றோர் ஒத்த செயல்களை செய்தல்.
	சுவாசம் 20 – 40/ நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 91/56 mmHg	இரண்டு கால்களால் குதித்தல்	பென்சில்களைப் பிடித்தல்	கதைகளில் நாட்டம்	தனக்கு மட்டுமே சொந்தம் என்ற மனநிலையில் இருத்தல்.
	மார்பு சுற்றளவு தலைச் சுற்றளவை விட அதிகரிக்கிறது.	மூன்று சக்கர வண்டியை ஓட்டுதல்.	தொகுதிகளால் (block) கோபுரங்களை அமைத்தல்	ஏன்? என்ற கேள்விகளைக் கேட்டல்	தனது பாலினத்தை அறிந்து கொள்ளுதல். கழிவு நீக்கப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.
	சராசரி எடை அதிகரிப்பு – 2.7 /kg/வருடம் உயரம் அதிகரிப்பு 10 – 12.5 cm /வருடம்	சுயமாக ஆடை அணிதலும், மாற்றுதலும்.		சொற்றொடர்களையும் வார்த்தைகளையும் திரும்ப, திரும்பக் கூறுதல்.	

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 198 1/12/2022 4:50:38 PM

6.2.6 பள்ளிக்கு முந்தையப் பருவம் (3 – 6 வயது)

3 வயதிலிருந்து 6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தை பள்ளிக்கு முந்தையப் பருவக் குழந்தை என அழைக்கப்படுகிறது. இப்பருவத்தினரின் உடல் வளர்ச்சி மிகவும் குறைவானது. உயரமாகவும், மெலிதான உடல் அமைப்புடனும், உடல் எடை அதிகரிப்பது இல்லாமலும் காணப்படுவர். எலும்பு மண்டல முதிர்ச்சியால் வயது வந்தோரைப் போலக் காணப்படுவர்.

வயது	வளர்ச்சி	செயல்திறன்			
		தூண்டல்	துலக்கம்	மொழி	சமூக உளவியல்
3–6 வயது	எடை 12.5 – 20 kgs உயரம் 100–115/ cm நாடித்துடிப்பு 90–105/நிமிடம் சுவாசம் 22– 30 / நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 100/60 mmHg	கால் விரல் முனைகளால் நடத்தல். மரம் மற்றும் ஏணிகளில் ஏறுதல் நடன அசைவுகளை செய்து காட்டுதல் எறி பந்துகளை ஒரு கையால் பிடித்தல்	மனித முகத்தை எளிமையாக வரைதல் படங்களை கத்திரியால் வளைத்து வெட்டுதல். எழுத்துகளை பார்த்து எழுதுதல் 4 வார்த்தை சொற்றொடர்களை உபயோகித்தல்.	முதன்மை நிறங்களைக் கண்டறிதல் திசைகளை அறிதல் (மேல், கீழ், பின், முன்) 1–10 வரை சொல்லுதல் 1200 வார்த்தைகள் பேசுதல்	தன் முனைப்பு (ecocentric) இருளைக் கண்டு பயம் கனவுகள் உடன்பிறந்தோர் மீது பொறாமை சேர்ந்து விளையாடுதல்

6.2.7 பள்ளிப் பருவக் குழந்தை (6 –12 வயது)

இப்பருவத்தில் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் உடல் மற்றும் மன அளவில் சரியான விகிதத்தில் நடைபெறுகிறது.

வயது	வளர்ச்சி	செயல் திறன்			
		தூண்டல்	துலக்கம்	மொழி	சமூக உளவியல்
6 –12 வயது	எடை 20 – 35 kg உயரம் 110 – 140 cm நாடித்துடிப்பு 90/நிமிடம் சுவாசம் 20/ நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 100 /60 mmHg.	மிதிவண்டியில் சாகசங்கள் செய்தல் பந்துகளை லாவகமாக எறிதல். உடல்செயல் பாடுகளில் அதிக ஈடுபாடு	இணை வெழுத்து முறை (Cursive Writing) மனித உடலில் 18–20 உறுப்புகளை வரைதல் ஒருங்கிணைப்பு C0-ordination) அதிகரித்தல்	சிறிய, கூட்டமைப்பு வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துதல். கோரிக்கைகளை விட ஆலோசனைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல். 7200 வார்த்தைக்களை பேசுதல். பேச்சின் கூறுகளை சரியாகப் பயன்படுத்துதல் (Parts of speech)	மற்றவர்களுடன் ஒருங்கிணைந்து செல்லுதல் சிறிய கோபங்களின் வெளிப்பாடு ஹீரோ வழிபாடு தொடருதல்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 199 1/12/2022 4:50:38 PM

6.2.8 வளரும் பருவம் (13 – 19 வயது)

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து வயது வந்தோராக மாறும் பருவமாகும். உடல் வளர்ச்சி, மனவளர்ச்சி மற்றும் சமூக வளர்ச்சி அதி வேகமாக நடைபெறுகிறது. இரண்டாம் நிலை இனப் பெருக்க உறுப்புகள் 11–12 வயதில் வளர்ச்சியடையத் தொடங்குகின்றன. 18–20 வயதில் வளர்ச்சி முழுமையடைகிறது.

வயது	உடல் வளர்ச்சி		செயல் திறன்			
	ஆண்	பெண்	தூண்டல்	துலக்கம்	மொழி	சமூக உளவியல் முன்னேற்றம்
13–19 வயது	எடை 40–60kg உயரம் 140–166/cm நாடித்துடிப்பு 66/ நிமிடம் சுவாசம் 16 –18 /நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 112/66mmHg	எடை 35–60kgs உயரம் 140 – 170cm நாடித்துடிப்பு 66–70/mt சுவாசம் 16–18/நிமிடம் இரத்த அழுத்தம் 114/68 mmHg	வயது வந்தோரைப் போல்	வயது வந்தோரைப் போல்	வயது வந்தோரைப் போல்	நான் என்ற எண்ணம் குறைதல் இருபாலரிடம் பழகுதல் குறைந்த அளவு நெருக்கமான நண்பர்கள் பெற்றோரிடமிருந்து தனித்திருத்தல்.

பெண்கள்

- வயதுக்கு வருதல் (பூப்படைதல்) 8–13 வயதுவரை
- பூப்படைதல் மாற்றம் – மார்பக வளர்ச்சி
- இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் முடி வளருதல் (pubic hair)
- அக்குளில் முடி வளருதல்.
- மாதவிடாய் சுழற்சி 10 – 16 ½ வயதுகளில் தொடக்கம்.

ஆண்கள்

- விரைகளும்,விதைப்பைகளும் பெரிதாகுதல்
- இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் முடி வளர்ச்சி
- அக்குளில் முடி வளருதல்
- உடைந்த ஆழ்ந்த குரல்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வளர் இளம் பருவத்தில் 44% பெண்கள் 40% உடல் எடையைக் குறைக்கின்றனர். ஆண்கள் உடல் எடையை அதிகரிப்பதற்கான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றனர்.

6.3 புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் தன்மைகள்

அளவீடுகள்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 200 1/12/2022 4:50:40 PM

1. நீளம்

சாதாரண உயரம் 47.5 செ.மீ லிருந்து 53.75 செ.மீ வரை உள்ளது.

2. எடை

சாதாரண முழு வளர்ச்சியடைந்த குழந்தையின் எடை 2700கி லிருந்து 3850கி ஆகும். (2.7கி.கி 3.85 கி.கி) ஆகும்.

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> *கலிபோர்னியாவில் உள்ள பேபி வேலண்டைன் தான் உலகில் மிகப்பெரிய புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தையாகும் எடை 5.9 கிகி (13 பவுண்டு)*

3. தலைச் சுற்றளவு

சாதாரணமாக 30செ.மீ – 37 செ.மீ ஆகும்.

4. மார்புச் சுற்றளவு

சாதாரணமாக 30–33 செ.மீ ஆகும்.

5. தோல்

- தோலின் நிறம் இளஞ்சிவப்பு அல்லது சிவப்பாகும். கருமையான குழந்தைகளில் கருஞ்சிவப்பு நிறமாகும்.
- வெர்னிக்ஸ் காசியோஸா (Vernic caseosa) வால் தோல் முடப்பட்டிருக்கும். வெர்னிக்ஸ் காசியோஸோ என்பது வெண்மை கலந்த மஞ்சள் நிற பாலாடைப் போன்ற ஒட்டும் தன்மையுடைய பொருளாகும்.
- லேனுகோ (lanugo) என்பது சிறிய முடிகள் உடல் முழுவதும் பிறந்த குழந்தையின் உடலில் காணப்படுதல் ஆகும். தோள் பட்டை, கை, கால், மற்றும் நெற்றி ஆகிய இடங்களில் சாதாரணமாகக் காணப்படும்.

6. காது

காது குருத்தெலும்பு நன்கு வளர்ச்சியடைந்திருக்கும்.

7. பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

வெளி உதடுகள் (labio majora) நன்கு வளர்ச்சியடைந்திருக்கும் (clitoris) கிளிட்டோரிஸ் சரியாகத் தெரிவதில்லை.

ஆண் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

விதைப்பைகள் வளர்ச்சியடைந்து தொய்ந்து காணப்படும். விரைகள் பையின் அடியில் காணப்படும்.

8. அப்கார் அளவீடு

அப்கார் அளவீடு டாக்டர். வெர்ஜினியா அப்கார் என்பவரால் 1950ம் ஆண்டு பிறந்த குழந்தையின் நிலையையும், இதய, நுரையீரல் செயல்பாட்டையும் மறு சீரமைத்தலின் அவசியத்தையும் கணக்கிட வரையறுக்கப்பட்டது. ஐந்து நிலைகள் 1, 5, 10 நிமிடங்களில் கணக்கிடப்படுகிறது.

அறிகுறிகள்	0	1	2
தோலின் நிறம்	நீலம், வெளிறிய தன்மை	உடல் – இளஞ்சிவப்பு கை,கால் – நீலம்	இளஞ்சிவப்பு
நாடித்துடிப்பு (இதயத் துடிப்பு)	இல்லை	< 100	>100
தூண்டலுக்கு எதிர்வினை	இல்லை	முகம் சுளித்தல்	அழுகை
தசைத்திறன்	இல்லை	சிறிதளவு	அதிகப்படியான அசைவுகள்
சுவாசம்	இல்லை	மெதுவாக, ஒழுங்கற்றது	நல்ல அழுகை

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 201 1/12/2022 4:50:40 PM

மொத்த அளவீடு – 10

அழுத்தம் இல்லை – 7 –10

சிறிதளவு அழுத்தம் – 4– 7

அதிக அழுத்தம் (பாதிக்கப்பட்ட நிலை) – 1– 4

அளவீடுகள் தொகுக்கப்பட வேண்டும். 7க்கு மேல் அளவீடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இதய சுவாச மறுசீரமைப்பு தேவைப்படுவிதில்லை. இந்த APGAR அளவீடு குழந்தை கருப்பையிலிருந்து வெளிப்புற சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு தன்னை எவ்வாறு தகவமைத்துக் கொள்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது.

9. உயிராதாரங்களைக் கணக்கிடல் (Vital Signs)

அக்குள் வழியாக வெப்பநிலை – 36.50 C – 37.60C

இதயத் துடிப்பு – 120 – 140/ நிமிடம்

சுவாசம் – 40 – 60/நிமிடம்

10. பற்றிப் பிடிக்கும் தன்மை (Reflex)

நன்றாக வளர்ச்சியடைந்த குழந்தை நன்றாக இறுக்கமாகப் பற்றிக் கொள்ளும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

6.4 புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தை பராமரிப்பு

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் வாழ்வில் பிறந்த உடன் உள்ள முதல் வாரம் மிகவும் கடினமானதாகும். வீடுகளில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு பராமரிப்பும், மகப்பேறு சிகிச்சையும் விரும்பப் படத்தக்க அளவில் கிடைப்பதில்லை.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

குழந்தைகளிடையே காணப்படும் ரிப்ளெக்ஸ் (reflexes) யாதெனில்

1. ரூட்டிங் ரிப்ளெக்ஸ் (Rooting reflex) – குழந்தையின் வாயின் ஓரத்தைத் தொட்டவுடன் ஏற்படுவது.
2. ஸக்கிங் ரிப் ளெக்ஸ் (Sucking reflex) – குடிப்பதற்கு தயாராகும் நிலை
3. மோரோ ரிப்ளெக்ஸ் (Moro reflex) – இது திடுக்குறும் நிலை
4. டோனிக் நெக் ரிப்ளெக்ஸ் (Tonic neck refex) – தொட்டவுடன் ஏற்படும் எதிர்நிலை.
5. கிராஸ்ப் ரிப்ளெக்ஸ் (Grasp reflex) – பற்றிப்பிடிக்கும் தன்மை
6. ஸ்டெப்பிங் ரிப்ளெக்ஸ் (Stepping reflex) – சமதளத்தில் கால்கள் பட்டவுடன் நடப்பதற்கு கால்களை மாறி மாறி வைத்தல்.

நோக்கம்

1. இதய, சுவாச வேலைகளை சரி செய்து நிலைப்படுத்த
2. உடல் வெப்பநிலையை நிலைப்படுத்த
3. நோய்த் தொற்றுகளைத் தடுக்க
4. சரியான உணவூட்டத் திட்டத்திற்கு
5. பிறக்கும் பொழுது ஏற்படும் நோய்கள் (Congenital) மற்றும் பிறகு ஏற்படும் நோய்களைக் (acquired) கண்டறிதலும் சிகிச்சையும்

6.4.1 நல்ல உடல் நலமுள்ள குழந்தையைப் பராமரித்தல்

I உடனடி பராமரிப்பு

II தினசரி பராமரிப்பு

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 202 1/12/2022 4:50:41 PM

I உடனடி பராமரிப்பு

உடலின் வெப்பநிலையை சீரமைத்தல், சுவாசப் பாதையை சீரமைத்து சுவாசத்தை தூண்டி, இரத்த ஓட்டத்தை நிலைப்படுத்துதல்.

1. சுவாசப் பாதையை சீராக்குதல்

அதிகப்படியானக் குழந்தைகள் பிறக்கும் பொழுது அழுவதால், தானாக சுவாசிக்கத் தொடங்குகின்றன. 98% குழந்தைகளுக்கு, இதய, சுவாச மறுசீரமைப்பு தேவைப்படுவதில்லை (resuscitation). சுவாசத்தையும், இரத்த ஓட்டத்தையும் நிலைப்படுத்துதல் மிகவும் அவசியமானது. (எ.கா சுவாசம்) குழந்தையின் மார்பு அசைவே மற்றவர்களைவிட முதன்மையானது.

- சுவாசப் பாதையில் உள்ள சளி, திரவங்கள் மெதுவான உறிஞ்சுதலால் நீக்கப்பட வேண்டும்.
- சுவாச மறுசீரமைப்பு நிலையில் சளித்திரவங்கள் நீக்கப்பட்டு, ஆக்ஸிஜன் அளிக்கப்பட்டு, சுவாசத்தை நிலைப்படுத்த வேண்டும்.

2. அப்கார் அளவீடு

குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் நிலையைக் கணக்கிடுவதற்கு சிறந்த முறையாகும். முக்கியமாக சுவாசம், இரத்த ஓட்டம் மற்றும் நரம்பியல் நிலைகளைக் கண்டறிகிறது.

II தினசரி பராமரிப்பு

- ❖ கதகதப்பு
- ❖ தொப்புள் கொடி பராமரிப்பு
- ❖ கண் பராமரிப்பு
- ❖ தோல் பராமரிப்பு
- ❖ தாய்ப் பாலூட்டல்
- ❖ குழந்தைக் குளியல்
- ❖ உடை
- ❖ பொது கவனிப்பு
- ❖ எடையைப் பதிவு செய்தல்
- ❖ நோய்த்தடுப்பு

புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தை பராமரிப்பு

செவிலிய பராமரிப்பின் முக்கிய நோக்கம் என்னவெனில் குழந்தைக்கு சீரான உடல் வெப்ப நிலையை நிலைப்படுத்துதல் சுவாசப்பாதையை சீராக்கி சுவாசத்தை ஊக்குவித்தல் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை ஓடும் நிலையில் வைத்தல் ஆகும்.

1. கதகதப்பு

உடலை உலர்வாகவும் போதுமான உலர்ந்த துணிகளால் சுற்றி வைப்பதாலும் கிடைக்கிறது. தாயின் உடலோடு நெருங்கி வைப்பதன் மூலம் வெப்ப நிலை சீராக்கப்படுகிறது. (அக்குள் வழியாக 36.50C – 37.60C)

2. தொப்புள் கொடி பராமரிப்பு

தொப்புள் கொடி தொப்புளிலிருந்து 2–3 அங்குலங்கள் விட்டு எஸெபடிக் முறையில் பிரசவத்தின் பொழுது வெட்டப்பட்டு நுண்ணுயிரச் செய்யப்பட்ட நூல் அல்லது பிளாஸ்டிக் கிளிப்பால் கட்டப்பட வேண்டும். தொப்புள் கொடியில் ஏதேனும் நோய்த்தொற்று உள்ளதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

3. கண்களைப் பராமரித்தல்

- "சாதாரண சலைன் அல்லது நுண்ணுயிரறச் செய்யப்பட்ட நீரில் நனைக்கப்பட்ட பஞ்சு உருண்டையால் கண்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- சிவந்த நிறம், ஒட்டும் திரவங்கள், அதிகப்படியான கண்ணீர் போன்ற அறிகுறிகள் ஏதேனும் கண்களில் காணப்படுகிறதா என்பதை தொடக்க நிலையில் கண்டறிதலால் பிரச்சினைகளை விரைவாக தீர்க்க முடியும்.

4. தோல் பராமரிப்பு

- தாயிடம் குழந்தையைக் கொடுப்பதற்கு முன்பு உடலிலுள்ள இரத்தம், சளி, மெக்கோனியம் போன்றவை மெதுவாகத் துடைத்து சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 203 1/12/2022 4:50:41 PM

- மருத்துவமனையில் இருக்கும் வ்ரை குழந்தைக் குளியல் தடை செய்யப்படுவதால் நோய்த் தொற்று ஏற்படுவது குறைக்கப்படுகிறது. வெர்னிக்ஸ் கேஸியோஸாவை வலிந்து நீக்குதல் கூடாது.

5.தாய்ப் பாலூட்டல்

- குழந்தை பிறந்த ½ மணி நேரத்திற்குள் அல்லது எவ்வளவு விரைவாகவோ அவ்வளவு விரைவாக தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முன் எவ்வித உணவுப் பொருளும் கொடுக்கப்படக் கூடாது. கொலஸ்ட்ரம் கண்டிப்பாக கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முறைகளை தாய்க்கு கற்பிக்க வேண்டும்.
- தொடக்க நிலையில் தாய்ப்பால் 1-2 மணி நேர குறைந்த இடைவெளியிலும் பின்னர் 2-3 மணி நேர இடைவெளியிலும் கொடுக்கப்பட வேண்டும். பிறந்து முதல் வார முடிவில் அநேகக் குழந்தைகள் தன்னுடைய பாலருந்தும் முறையை வரையறுத்துக் கொள்கின்றன.

6. குழந்தைக் குளியல்

- மருத்துவமனையில் இருக்கும் வரை குழந்தைக்கு குளியல் இல்லை.
- வெதுவெதுப்பான அறையில் வெது வெதுப்பான நீரில் அளிக்க வேண்டும்.
- உடனடியாக உலர்த்தப்பட்டு உலர்ந்த வெது வெதுப்பான துவாலையால் தலையிலிருந்து கால் வரை சுற்றப்பட வேண்டும்.
- 3-4 வாரங்களுக்குப் பின்னர் குளியலுக்கு முன் உடலில் ஒலிவ எண்ணெய், அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் பயன்படுத்தலாம்.
- காலை வேளையில் சூரிய ஒளியில் வைத்திருப்பது கதகதப்புக்கும், வைட்டமின் D தயாரித்தலுக்கும் அவசியமாகிறது.

7. ஆடை

- தளர்வான, மெல்லிய, பருத்தியினாலான ஆடைகளை அணிவிக்க வேண்டும்.
- கழுத்திலோ, வயிற்றிலோ ஆடை இறுக்கமாக இருக்கக் கூடாது.
- மெல்லிய எரிச்சலில்லாத சோப்புகளைப் பயன்படுத்தி ஆடைகள் நன்கு சுத்தம் செய்வதுடன், சூரிய ஒளியில் உலர வைக்கப் பட வேண்டும்.

8. பொதுவான கவனிப்பு

- சரியான கை கழுவுதலுக்குப்பின், குழந்தை மென்மையாக கையாளப்பட வேண்டும்.
- நோய்த் தொற்றுள்ளவர்கள் குழந்தையைக் கையாளக் கூடாது.
- மல்லார்ந்த நிலையில் தூங்க வைக்கப்பட வேண்டும்.

9. எடை

- நல்ல ஆரோக்கியமான புதிதாக பிறந்த குழந்தையின் எடை முதல் மாதத்தில் 30கி/நாள் அதிகரிக்கிறது.
- 20கி/நாள் என்ற விகிதத்தில் இரண்டாவது மாதத்திலும் 10கி/நாள் என்ற விகிதத்தில் அதற்கு பின்னர் முதல் வருடத்திலும் அதிகரிக்கிறது.
- குழந்தைகள் சாதாரணமாக தங்களுடைய பிறப்பு எடையை 5-6 மாதத்தில் இரட்டிப்பாக்குகின்றன.

10. நோய்த் தடுப்பு

- குழந்தை பிறந்தவுடன் BCG, 'O' dose OPV மற்றும் ஹெப்படைடிஸ் B' தடுப்பூசி போடப்பட வேண்டும்.
- தேசிய நோய்த் தடுப்பு அட்டவணை தாய்க்கு கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

6.4.2 தீங்கு தரும் பாரம்பரிய நடைமுறைகள்

சமுதாயங்களின் சில நடைமுறைகள் தீங்கு தருபவையாக உள்ளன. தாய், சேய் சார்ந்த

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 204 1/12/2022 4:50:41 PM

கலாச்சார பழக்கவழக்கங்கள் அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன. அவை தீங்கு தருமாயின் கட்டாயமாக அகற்றப்பட வேண்டும்.

சில எடுத்துக்காட்டுகளாவன.

- மண் அல்லது பசு சாணத்தை தொப்புள் கொடியில் பயன்படுத்துவது
- கொலஸ்ட்ரம் கொடுக்காமல் தாய்ப்பாலை தாமதப்படுத்துவது. தங்கம் உரசியநீர், தேன், சர்க்கரைநீர், வடிகட்டியநீர் மற்றும் கழுதைப்பால் போன்றவற்றைக் கொடுப்பது
- பெண் சிசுவை உணர்வாலும், உணவாலும் புறக்கணிப்பது
- காது மற்றும் கண் உள்ளே குளிக்கும் முன் எண்ணெய் விடுவது
- கிரைப் வாட்டர் அல்லது போனி சான் கொடுப்பது
- ஒபியம், பிராண்டி கொடுப்பது
- பால் புட்டிகளைப் பயன் படுத்துதல்
- பிறந்த குழந்தையின் கண்களில் "காஜல்" இடுவது

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> சாம்பியாவில் உள்ள மக்கள் தொப்புள் கொடியில் கீழ்கண்ட பொருட்களை இடுகிறார்கள்.
>
> **உலர வைக்கும் பொருட்கள்**
>
> சாம்பல், தூசி
>
> **உயவு உண்டாக்கும் பொருட்கள்**
>
> வாஸ்லின், சமையல் எண்ணெய், உபயோகப்படுத்திய மோட்டார் எண்ணெய்.
>
> **பாதுகாப்பு பொருட்கள்**
>
> தாய்ப்பால், மாட்டு சாணம், மற்றும் கோழியின் மலம்

6.4.3 ஆபத்தானக் குழந்தைகளை கண்டறிதல் (Identification of Risk Infants)

பிரசவத்தின் போதும் தாயாலும் குழந்தைகளுக்கு அதிகப்படியான பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளன.

இவ்வகையானக் குழந்தைகளை இனம் காணும் அடிப்படை முறை என்னவெனில்

- உடல் எடை 2.5 கிகி குறைவான குழந்தைகள் – குறை மாதக் குழந்தைகள், 70% எதிர்பார்க்கப்படும் எடைக்கு குறைவானக் குழந்தைகள்
- தொடர்ந்து 3 மாதங்களாக உடல் எடை அதிகரிக்காமல் இருத்தல்.
- இரட்டைக் குழந்தைகள், பிறப்பில் 5வது குழந்தைக்கு மேல்
- செயற்கை உணவூட்டம் பேதி உள்ள குழந்தைகள்
- டௌவுன் சிண்ட்ரோம் (Down Syndrome) போன்ற பிறவி நோய்கள்
- சுவாசம் இல்லாமை, மூச்சுத்திணறல்
- ஈருருவம் (Dimorphism)

> **உங்களுக்குத் தெரியுமா?**
>
> ஸ்டெம் செல் (குருத்தணு) சிகிச்சை (Stem cell treatment) ஸ்டெம்செல் சிகிச்சை என்பதுஸ்டெம்செல்களைப் பயன்படுத்தி நோய்களை தடுப்பதோ குணமாக்குவதோ ஆகும். எலும்பு மஜ்ஜை மாற்று முறையில் அதிகமாக இம்முறை பயன்படுகிறது. சில சிகிச்சைகளில் தொப்புள் கொடியில் இருந்து எடுக்கப்படும் இரத்தம் பயன்படுகிறது. இம்முறை நரம்பு சீரழிவு நோய்கள், நீரழிவு நோய் மற்றும் இதய நோய் சிகிச்சையில் அதிக பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.

6.5 உணவூட்டல் (FEEDING)

இளம் குழந்தையின் வளர்ச்சி வாழ்க்கையின் மற்ற நிலைகளைவிட முதல் 6 மாதங்களில் மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. உணவூட்டல் அதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 205 1/12/2022 4:50:41 PM

நோக்கங்கள்

1. போதுமான அளவு திரவத்தை அளிக்க
2. போதுமான அளவு உணவளிக்க
3. ஒரு சமநிலை உணவூட்டத்திற்கு
4. எளிதில் செரிக்கும் உணவை அளிக்க

6.5.1 உணவூட்டலின் வகைகள்

உணவூட்டல் → தாய்ப்பால்
உணவூட்டல் → செயற்கை உணவூட்டம்

தாய்ப்பாலூட்டல்

நோய்த்தடுப்பு மற்றும் உயிர் பிழைத்தல் ஆகிய இரண்டும் தாய்ப் பாலூட்டலின் முக்கிய காரணங்களாகும்.

தாய்ப் பாலூட்டலின் நன்மைகள்

1. எளிதாக சீரணமடைய ஏற்ற நிலையிலும் குறைந்த சவ்வூடு பரவல் அழுத்தத்திலும் உள்ளது.
2. நோய்த்தொற்றுக்கும், ஊட்டக் குறைபாடுகளுக்கும் எதிராக போரிடுகிறது.
3. உடல் வெப்பநிலையில் தயாராகக் காணப்படுவதுடன் நுண்ணுயிரற்ற நிலையில் உள்ளது.
4. தயாரிப்பது அவசியம் இல்லை அத்துடன் விலையேதும் இல்லை.
5. மலமிளக்கம் தன்மையுடையது.
6. ஒவ்வாமை ஏற்படக் கூடிய அபாயம் இல்லை.
7. தாய்க்கும், குழந்தைக்குமிடையே நல்ல உறவு முறையை வளர்க்கிறது.
8. பாலூட்டும் காலத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல் மிகவும் அரிது.
9. கருப்பை சுருங்குவதற்கு உதவி செய்கிறது.
10. கருப்பை, சினைப்பை, மார்பக புற்றுநோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் குறைவு.
11. ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் பிராங்கியல் ஆஸ்துமாவைத் தடுக்கிறது. டெட்டனி, குழந்தையில் குறைந்த குளுக்கோஸ் நிலை, (Neonatal hypoglycaemia) மற்றும் வைட்டமின் குறைபாட்டு நோய்களைத் தடுக்கிறது.
12. இளம் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுகிறது.

6.5.2 தாய்ப் பாலூட்டுதலில் ஏற்படும் சாதாரணப் பிரச்சனைகள்

ஊட்டச்சத்துக்களைத் தவிர அதிகமான நற்பலனை குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் அளித்தாலும் தாய்ப்பாலூட்டுதலில் அதிகப்படியான சவால்கள் உள்ளன.

அவையாவன.

1. தாயினால் ஏற்படுபவை
2. குழந்தையினால் ஏற்படுபவை

தாயினால் ஏற்படுபவை

1. அறியாமை
2. பதட்டம்
3. அறுவை சிகிச்சைக்குப்பின்
4. மனநோய்கள்
5. குறைந்த அளவு பால் சுரப்பு
6. மார்பக நோய்கள்

குழந்தையால் ஏற்படுபவை

1. குறைவான பிறப்பு எடை உள்ள குழந்தைகள்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 206 1/12/2022 4:50:42 PM

2. குறைமாதக் குழந்தைகள்
3. தற்காலிக நோய்கள்
4. குழந்தையின் வயிற்று உப்புசம்
5. பிறவிக் குறைபாடுகளான பிளவுபட்ட அண்ணம் போன்றவை.

6.5.3 தாய்ப்பாலூட்டும் முறை

- பாலூட்டுவதற்கு முன்னால் தாய் உடலாலும் மனதாலும் வசதியாகவும், தளர்வாகவும் இருக்க வேண்டும். கைகளைக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு டம்ளர் பால் அல்லது தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். தாய் பாலூட்டுவதற்குமுன் விடப்பட்ட வீட்டு வேலைகள் எதுவும் இருத்தல் கூடாது.
- குழந்தை சுத்தமாக்கப்பட்டு உலர்வாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் குழந்தை வசதிக் குறைவாக உணரலாம் அல்லது தாய்ப்பால் அருந்த ஒத்துழைக்காமல் போகலாம்.

தாய்ப்பாலூட்டும் நிலை

- தாயின் முதுகு தாங்கப்பட்ட நிலையில் உட்காரவோ, படுக்கவோ செய்யலாம்.
- குழந்தையின் ஒருகை மார்பின் பக்கத்தில் இருக்கும் படியாக உறுதி செய். இதனால் குழந்தையை அருகில் இழுத்துக் கொள்ளலாம்.
- மிருதுவான தலையணை அல்லது மடிக்கப்பட்ட போர்வையைப் பயன்படுத்தி குழந்தையை நிலைப்படுத்தலாம்.
- குழந்தையின் முதுகையும், தோள் பட்டையையும் மிருதுவாக தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- குழந்தை வாயை விரிவாகத் திறந்தவுடன் தாயை நோக்கி குழந்தையை இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

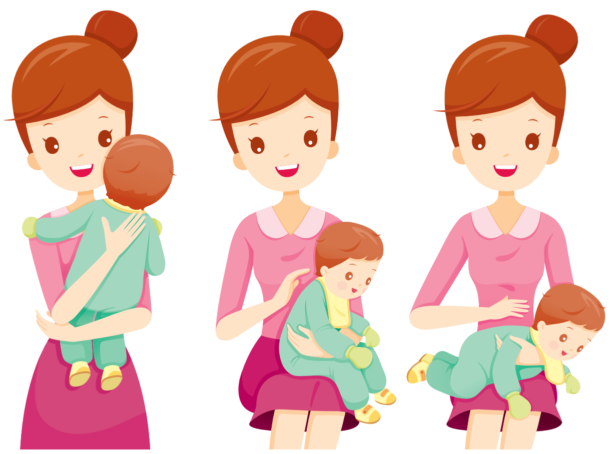
உங்களுக்குத் தெரியுமா?

குழந்தைகளுக்கு வாசனையை உணர்ந்து கொள்ளும் உணர்வு அதிகம் உள்ளதால் தன்னுடைய தாயின் பாலை வாசனையால் அறிந்து கொள்ளுகின்றன.

தாய்ப்பாலூட்ட சாதாரணமாக பயன்படும் நிலைகள்

- கால் பந்து நிலை (Foot ball position)
- தொட்டில் நிலை (Cradle position)
- படுக்கும் நிலை (Lying down position)
- மடியில் குறுக்காக வைக்கும் நிலை (Across the lap position)
- தாழ்ப்பாள் நிலை (Latching on position)

6.5.4 ஏப்பமிடல் (Burping)



XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 207 1/12/2022 4:50:42 PM

எல்லாக் குழந்தைகளுமே பாலை உறிஞ்சும் பொழுது காற்றை விழுங்குகின்றன. அவை காற்றுக் குமிழ்களாக வயிற்றில் தங்கி வசதிக் குறைவை எற்படுத்துகின்றன. ஆதலால் குழந்தையை ஏப்பமிட வைப்பதால் பால் மூச்சுக் குழலினுள் செல்வது தடுக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு முறை பாலூட்டிய பின்பும் ஏப்பமிட வைக்க வேண்டும்.

குழந்தையை தாயின் தோளில் போட்டு குழந்தையின் முதுகில் மெதுவாக சில நொடிகளோ அல்லது ஏப்பம் இடும் வரையிலோ தட்ட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு வருடமும் ஆகஸ்ட் 1-7 வரை உலக தாய்ப்பால் ஊட்டும் வாரமாக 120 நாடுகளுக்கு மேலாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

6.5.5 பால் மறத்தல்

பால் மறத்தல் என்பது குழந்தைக்கு படிபடிப்பாக தாய்ப்பாலைக் குறைத்து வயது வந்தோரின் உணவை அறிமுகப் படுத்துவதாகும்.

- 6 மாதத்தில் பால் மறத்தலை தொடங்க வேண்டும்.
- 6 மாதம் வரை தாய்ப்பாலைத் தவிர (தண்ணீரும்) வேறு எந்த உணவும் கொடுக்கப்படக் கூடாது.
- குறை மாதக் குழந்தைகளால் சரியாக உறிஞ்ச அல்லது விழுங்க முடியாத நிலை.

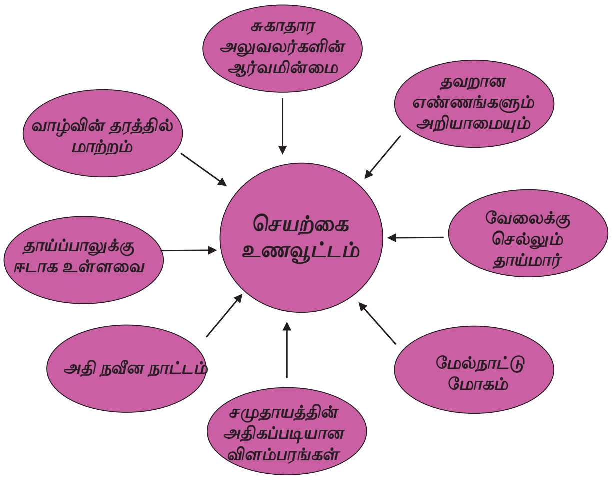
பால் மறத்தலால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

1. தாய்ப்பாலை உடனடியாக நிறுத்துவதால் உணவு மற்றும் மனநிலை தாக்கத்தை குழந்தையில் உண்டாக்குகிறது.
2. திட உணவு சரியாக செரிக்கப்படாவிடில் பேதியை உண்டாக்கும்.
3. பால் மறத்தலில் பயன்படும் உணவுகள் மிகக் குறைந்த ஊட்டச்சத்தைக் கொண்டிருப்பின் குழந்தைக்கு உணவுக் குறைபாட்டு நோய் ஏற்படலாம்.

6.6 செயற்கை உணவு

இளம் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலைத் தவிர கொடுக்கப்படும் எந்த உணவும் செயற்கை உணவு எனப்படும்.

இந்தியாவில் செயற்கை உணவூட்டம் அதிகரிப்பதற்கான காரணிகள்.



தேவைப்படுவோர்

- தற்காலிக அல்லது நிரந்தரமானக் காரணங்களால் தாய்பாலூட்டத் தடை.
- தாய்ப்பாலூட்டம் பற்றிய தாயின் அறியாமை.
- முதல் தாய்ப்பாலூட்டத்திலிருந்து தொடர்ந்த குறைவான தாய்ப்பால்
- தாயின் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் அல்லது சமூக பொருளதார காரணிகளின் தாக்கம்.

பயன்படுத்தப்படும் உணவுகள்

தாய்ப்பாலுக்கிணையான சிறந்த உணவு எதுவும் இல்லை. பொதுவாக கொதிக்க வைக்கப்பட்ட பசும்பால், பலவகையான பால்பவுடர்கள், சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட அல்லது சேர்க்கப்படாத கெட்டியாக்கப்பட்ட பால் போன்றவை செயற்கை உணவாகப் பயன்படுகிறது. சிலநாடுகளில் ஆட்டுப்பால், எருமைப்பால் போன்றவையும் பயன்படுகிறது.

	சர்க்கரை	கொழுப்பு	புரதம்	தாது உப்புகள்	நீர்	கலோரிகள்
மனிதன்	7	3.5	1.2	0.4	89	67
பசு	4.5	3.5	3.4	0.8	88	67

6.6.1 குவளை உணவூட்டல்

இளம் குழந்தைக்கு உணவூட்ட பல்வேறு வகையான பாத்திரங்கள் பயன்படுகின்றன. சில சமூகங்களில் உலோகக் குவளை அல்லது மூக்குடன் கூடிய பாத்திரம் பயன்படுகிறது. புதிதாகப் பிறந்தக் குழுந்தைகளுக்கு புட்டிப் பாலை விட குவளை வழியாக உணவூட்டுதலே சிறந்ததாகும்.

குவளை உணவூட்டுதலின் நன்மைகள்

- நாக்கின் செயலை அதிகப்படுத்துகிறது
- வெப்பநிலை சரியாக்கம்
- பாலின் தொடக்கநிலை சீராணத்தை வாயில் ஊக்குவிக்கிறது.
- புட்டியை வெப்பத்தினால் தொற்றுநீக்கம் செய்தலை விட எளிதானது.

தீமைகள்

- குவளை உணவூட்டத்திற்கு அடிமையாதல்
- தவறான முறையினால் புரையேறுதல் அல்லது பால் மூச்சுக் குழலினுள் செல்லுதல்
- பாலூட்டும் நேரம் அதிகமாகிறது.

தேவைப்படுவோர்

புதிதாகப் பிறந்த ஆரோக்கியமானக் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் தொடங்கப்படாத நிலையில் இடைக்கால முறையாகப் பயன்படுகிறது. எ.கா தாய் சேய் பிரிதல் நிலை.

செய்முறை

- குழந்தை விழிப்பாகவும் விரும்புவதாகவும் உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்

பொருட்களை சேகரி

- ➢ உறிஞ்சப்பட்ட தாய்ப்பால்
- ➢ நுண்ணுயிரறச் செய்யப்பட்டக் குவளை (பிளாஸ்டிக்கால் அல்லது உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட சிறிய, திறந்த குவளை)
- ➢ நாப்கின்
- ➢ குழந்தையின் பதிவேடு

- கைகளைக் கழுவி உலரவைத்துக் கொள்
- தாயை வசதியாகவும் குழந்தையை நேராக உட்கார வைத்த நிலையிலும் உட்காரவை. தாயின் உடலோடு நெருங்கி அரவணைத்தவாறு வை. உடலின் பாதிப் பகுதியை போர்த்தி வைப்பதன் மூலம் குவளையைக் கையால் தட்டுவதைத் தவிர்க்கலாம். உடம்போடு நெருங்கி இருந்த வண்ணம் உணவூட்டு.
- குவளையை குழந்தையின் கீழ் உதட்டின் மேலும் வாயின் மூலையிலும் படுமாறு வைத்து பால் உதட்டில் மேல் வருமாறு

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 209 1/12/2022 4:50:43 PM

பாலூட்டத் தொடங்கு.

- அதே நிலையில் வைத்திரு. குழந்தையை நாக்கினால் சுவைத்துக் குடிக்க அனுமதி. பாலை அவசரமாக வாயினுள் ஊற்ற முயலாதே.
- குழந்தை பசியாறும் வரை அதே நிலையில் தொடர்ந்து வை.
- உணவூட்டும் நேரம் குழந்தைக்கு மகிழ்ச்சியானதாகவும் பதட்டமில்லாததாகவும் அதிகமான வசதியாகவும் தாயுடன் தொடர்பு கொள்வதாகவும் அமைய வேண்டும். உணவூட்டல் முடிந்தவுடன் குழந்தையைப் பாதுகாப்பான சூழலில் வை.
- குவளையைக் கழுவிக் கொதிக்கவை, கைகளைக் கழுவி உலரவை.
- உட்கொண்ட திரவத்தின் அளவு எடுத்துக் கொண்ட நேரம் மற்றும் குழந்தையின் ஈடுபாடு ஆகியவறைக் குறிப்பேட்டில் குறி.

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கிடைக்காதப் பட்சத்தில் செவிலி பாதுகாப்பான ஊட்டச்சத்துள்ள ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்ட பாலை அளிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்க வேண்டும்.

மேம்படுத்தப்பட்ட பசும்பால் அல்லது பவுடர் பாலில் காசின் அல்லது வே அதிகமாக இருக்கலாம். எந்தவகைப் பாலாக இருந்தாலும் அது வயதுக்கு ஒத்து அமைந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

குறைந்த வெப்பநிலையில் தயாரிக்கும் பால் தயாரிப்பாளரால் பரிந்துரைக்கப்படும் சூழ்நிலையில் இருப்பது ஏற்புடையது.

6.6.2 தயாரித்த உணவைப் பாதுகாத்தல்

- பொடியாக உள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தயாரித்த பின் சேமிப்பது என்பதைக் கட்டாயமாக தவிர்க்கப் பட வேண்டும்.
- கொடுக்கப்பட வேண்டிய நேரத்திற்கு சற்று முன்பின் தயாரிக்க வேண்டும்.
- உணவைத் தயாரித்த 2 மணி நேரத்திற்குள்ளாக பயன்படுத்தப்படா விட்டால் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.
- மீண்டும் சூடேற்றுவதற்காக வெது வெதுப்பான நீரில் பாட்டிலை 15 நிமிடம் வைத்திருக்கலாம். அல்லது திறந்த குழாய் நீரில் பிடித்திருக்கலாம்.
- மீண்டும் சூடேற்றுவதற்கு நுண்ணலைகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது ஏனெனில் சீரற்ற வெப்ப நிலையை உண்டாக்குகிறது.

6.6.3 இணை உணவூட்டம்

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் அல்லது செயற்கை உணவு கொடுப்பதன் அளவைக் குறைத்து படிப்படியாக குழந்தையின் ஏற்புத் தன்மைக்கேற்ப திட உணவை அளிப்பதாகும்.

கொள்கைகள்

- செரிப்பு மண்டலக் கோளாறுகள் இல்லாமலிருக்கும் நிலையில் இணை உணவைத் தொடங்க வேண்டும்.
- 4–7 நாட்கள் இடைவெளியில் மட்டுமே புதிய உணவு அளிக்கப்பட வேண்டும் ஏனெனில் உணவு ஒவ்வாமையைக் கண்டறியவும் அவ்வுணவிற்கு உடல் ஒத்துழைப்பதற்கும் அவசியாகிறது.
- புதிய உணவுகள் சிறிய அளவில் அதாவது ஒரு தேக்கரண்டியிலிருந்து சில மேஜைக்கரண்டிகள் வரை கொடுக்கப்படலாம்.
- உணவுப் பொருட்கள் பாட்டிலில் இட்டு சூப்பான மூலமாகக் கொடுக்கக் கூடாது.

6.6.4 இணை உணவு கொடுக்கும் முறை

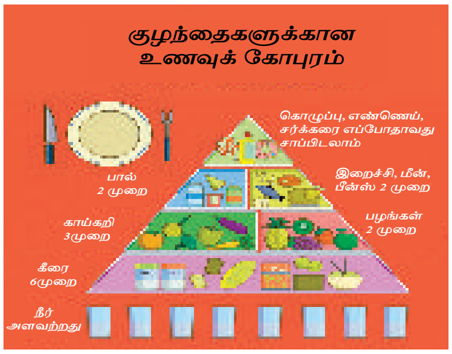
வ.எண்	வயது	கொடுக்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்
	6 மாதங்கள்	• பருப்பு சூப் • ஆரஞ்சு சாறு/பழச்சாறு • பச்சைக் காய்கறிகள் சூப் • கேழ்வரகு கஞ்சி • வாழைப்பழம்
	7-9 மாதங்கள்	• இட்லி • மசிக்கப்பட்ட சாதம் பருப்புடன் • காய்கறி சூப் • முட்டைக் கரு / மீன் • மசிக்கப்பட்ட கேரட் அல்லது உருளைக் கிழங்கு • பிஸ்கட், கிச்சடி, கேசரி
	10-12 மாதங்கள்	• கோழி இறைச்சி, ஈரல் • சப்பாத்தி, இடியாப்பம் • ரொட்டி, அரிசிசாதம், பருப்பு

6.6.5 உணவுத் தேவைகள்

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியின் தேவைகளும் உடல்செயல்பாடும் இணைந்து அக்குழந்தையின் உணவூட்டத் தேவையை நிர்ணயிக்கிறது. குழந்தையின் பலவித நிலைகளில் உணவுத்தேவைகள் மாறுபடுகின்றன. உடலின் இந்த மாற்றங்களால் உருவாகும் உணவின் அதிகப்படியான தேவையைக் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும்.

	நடை பயிலும் பருவம்	பள்ளிக்கு முந்தையப் பருவம்	பள்ளிப் பருவம்
கலோரி (kcal)	1200/நாள்	1500-1600/நாள்	2000-2500/நாள்
புரதம்	1g/உடல் எடை/நாள்	1கி/எடை/நாள்	1கி/எடை/நாள்
திரவம்	1100மிலி/நாள்	1500மிலி/நாள்	2100மிலி – ஆண்கள் 1900மிலி – பெண்கள்
தன்மை	சிறிய, அடிக்கடி, நன்கு பொடியாக்கப்பட்ட உணவு	பலவிதமான நிறம் மற்றும் வடிவங்களில் உள்ள உணவு	அதிகப்படியான அளவு எல்லா விதமான உணவுகளிலும்

உணவுக் கோபுரம்



குழந்தைகளுக்கு தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகள்

1. துரித உணவு மற்றும் உபயோகமற்ற உணவுப் பொருட்களான (fast and junk food) சிப்ஸ், பாப்கார்ன் போன்றவை.
2. பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி (Processed meats)
3. டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பழங்களும் பழச்சாறும் (canned fruits and drinks)

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 211 1/12/2022 4:50:44 PM

4. தேன்

5. சாஸ் (sauce)

6. காய்க்காத பால் மற்றும் வேக வைக்காத முட்டை

6.7 நோய்த் தடுப்பு (IMMUNIZATION)

குழந்தைகளின் இறப்பு, நோய் தொற்று, உடல் ஊனம் ஆகியவற்றின் விகிதத்தைக் குறைப்பதற்காக தடுப்பூசிகளால் தடுக்கக் கூடிய நோய்களுக்கெதிராக நோய் தடுப்பு அளிப்பது அவசியமாகிறது. இப்பெரும் மக்கள் கூட்டத்தில் அதிகப்படியான எண்ணிக்கையில் உள்ள குழந்தைகளைப் பல்வேறு நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பது அவசியமாகிறது.

மாணவர் செயல்பாடு

திருமதி ரஞ்சிதாவும் அவரது 3மாதக் குழந்தையும் குழந்தைகள் நலப் பிரிவுக்கு சில கேள்விகளுடன் வருகை புரிந்தனர்.

(i) எப்பொழுது என் குழந்தைக்கு திட உணவு அளிக்க வேண்டும்?

(ii) முதன் முதலில் என் குழந்தைக்கு கொடுக்கப்பட வேண்டிய திட உணவு என்ன?

(iii) உணவு ஒவ்வாமைமையைக் குறைக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

(iv) ஒவ்வொரு புதிய உணவையும் நான் என் குழந்தைக்கு எவ்வாறு அறிமுகப்படுத்துவது?

(v) உணவு ஒவ்வாமையின் அறிகுறிகள் என்ன?

(vi) தாய்ப்பால் அல்லது பவுடர் பாலைத் தொடரலாமா?

(vii) ஆரோக்கியமான உணவு பழக்க வழக்கங்களை எவ்வாறு என் குழந்தையிடம் உருவாக்கலாம்?

மேற்கண்ட கேள்விகளுக்கு விடையைத் தயாரிக்கவும்.

வரையறை

நோய்த் தடுப்பு என்பது ஒருவரின் உடலினுள் உயிருள்ள/இறந்த/வலிமை குன்றிய நுண்ணுயிரியை செலுத்துவதன் மூலம் நோய்களிலிருந்து அவரைப் பாதுகாப்பதாகும்.

6.7.1 தடுப்பூசியால் தடுக்கப்படும் நோய்கள்

அ) தடுப்பூசியால் தடுக்கப்படும் ஆறு உயிர்க்கொல்லி நோய்கள்

- போலியோ மைலைட்டிஸ்
- காசநோய் (tuber culosis)
- டிப்தீரியா
- கக்குவான் இருமல் (Pertusis)
- இரண ஜன்னி (tetanus)
- தட்டம்மை (measles)

ஆ) தடுப்பூசியால் தடுக்கப்படும் மற்ற நோய்கள்

- ஹெப்படைடிஸ் B
- ரூபெல்லா
- டைபாய்டு
- சின்னம்மை (chicken pox)
- மஞ்சள் காய்ச்சல் (Yellow fever)
- பிளேக்
- வெறி நாய்க்கடி (rabies)
- பொன்னுக்கு வீங்கி (mumps)
- ஹிமோபிலிஸ் இன்புளுயென்சா B வகை
- மெனின்ஜோ காக்கல் மெனின் ஜைடிஸ்
- நிமோனியா (Pneumococcal pneumonia)
- ரோட்டா வைரஸ்
- பேதி
- காலரா
- மலேரியா

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 212 1/12/2022 4:50:44 PM

6.7.2 நோய்தடுப்பு அட்டவணை

தேசிய நோய் தடுப்பு அட்டவணை – இளம் குழந்தை, குழந்தைகள் மற்றும் தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகள்				
மருந்து	கொடுக்கப்படும் காலம்	அளவு	வழி	இடம்
கர்ப்பிணிகள்				
TT -1	கர்ப்பகாலம் – தொடக்கத்தில்	0.5 மிலி	தசை வழியாக	மேல்கை
TT – 2	TT	0.5 மிலி	தசை வழியாக	மேல்கை
TT (Booster)	TT	0.5 மிலி	தசை வழியாக	மேல்கை
இளம் குழந்தைகள்				
BCG	பிறந்தவுடன் அல்லது ஒருவருடத்திற்குள்ளாக அதி சீக்கிரமாக	0.1மிலி (0.05மிலி 1 மாதம் வயது)	தோலுக்குள்	இடது மேல்கை
ஹெப்படைடிஸ் B	பிறந்தவுடன் அல்லது பிறந்த 24 நாட்களுக்குள்ளாக	0.5 மிலி	தசை வழியாக	நடுத்தொடையின் முன்பக்க வாட்டுப்பகுதி
OPV –O	பிறந்தவுடன் அல்லது பிறந்த 15 நாட்களுக்குள்ளாக	2 துளிகள்	வாய்வழியாக	வாய்
OPV 1,2,3	6ம் வாரம், 10ம் வாரம், 14ம் வாரம்	2 துளிகள்	வாய்வழியாக	வாய்
DPT 1,2,3	6ம் வாரம், 10ம் வாரம், 14ம் வாரம்	0.5 மிலி	தசை வழியாக	நடுத்தொடையின் முன் பக்கவாட்டுப் பகுதி
ஹெப்படைடிஸ் B 1,2,3	6ம் வாரம், 10ம் வாரம், 14ம் வாரம்	0.5 மிலி	தசை வழியாக	நடுத்தொடையின் முன் பக்கவாட்டுப் பகுதி
தட்டம்மை	9 மாதங்கள் முடிந்த பின்னர் – 12 மாதங்கள் வரை	0.5 மிலி	தோலுக்கு அடியில் தசை வழியாக	வலது மேல்கை
வைட்டமின் A முதல் டோஸ்	9ம் மாதம் தட்டம்மை தடுப்பூசியுடன்	1மிலி (1 லட்சம் 1U)	வாய் வழியாக	வாய்
குழந்தைகளுக்கு				
DPT (Booster) ஊக்குவிப்பான்	16 – 24 மாதங்கள்	0.5 மிலி	தசை வழியாக	நடுத்தொடையின் முன் பக்கவாட்டுப் பகுதி
தட்டம்மை 2ம் டோஸ்	16 – 24 மாதங்கள்	0.5 மிலி	தோலுக்கு அடியில்	வலது மேல்கை
OPV (Booster) ஊக்குவிப்பான்	16 – 24 மாதங்கள்	2 துளிகள்	வாய்	வாய்
(JE) ஜப்பானிஸ் என்கபலைடிஸ்	16 – 24 மாதங்கள்	0.5 மிலி	தோலுக்கு அடியில்	இடது மேல்கை
வைட்டமின் A (2-9 டோஸ்)	16 மாதங்கள் ஒவ்வொரு மாதம் ஒரு டோஸ் வீதம் 6 வயது வரை	2மிலி (2லட்சம் IU)	வாய்	வாய்
DPT (Booster) ஊக்குவிப்பான	5-6 வயது	0.5 மிலி	தசைவழியாக	மேற்கை
TT	10 வயது & 16 வயது	0.5 மிலி	தசைவழியாக	மேற்கை

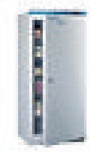
JE தடுப்பூசி நோய் பரவும் மாவட்டங்களில் பிரச்சாரத்துக்குப்பின் கொடுக்கப்படுகிறது.2ம், 9ம் டோஸ் வைட்டமின் A1 லிருந்து 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ICDS உடன் இணைந்து கொடுக்கப்படுகிறது.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 213 1/12/2022 4:50:45 PM

சேமிக்கும் முறை

குளிரூட்டப்பட்ட வாகனங்கள் அல்லது பெட்டிகள் மூலம் அனுப்புதல்

- தடுப்பூசி தயாரிப்பாளர் .... போக்குவரத்து சேமிப்பு
- ↓ முதன்மை தடுப்பூசி சேமிப்பு .... குளிர் அறைகள்
- ↓ சுகாதார நிலையம் .... குளிர்பதனப் பெட்டி
- ↓ தடுப்பூசி போடுமிடம் .... குளிர்ப் பெட்டி
- ↓ நோயாளி



6.7.3 குளிர் சங்கிலி (Cold Chain)

தடுப்பூசி முறை சரியான வெப்பநிலையில் பாதுகாக்கப்படாத தன் காரணமாகவும் போக்குவரத்தின் காரணமாகவும் தோல்வியடையாமலிருக்க குளிர் சங்கிலி முறை அவசியமாகிறது.

வரையறை

குளிர்ச்சங்கிலி முறை என்பது தடுப்பூசி தயாரிக்கப்படுவதிலிருந்து போடப்படும் வரை மிகக் குறைந்த வெப்பநிலையில் சேமிக்கப்பட்டு போக்கு வரத்துக்கு உட்படுவதாகும்.

குளிர்சங்கிலி – பொருட்கள்

- குளிர் சங்கிலிப் பொருட்கள் பின்வருமாறு
- குளிரூட்டும் அறைகள்
- உறைய வைப்பவை
- குளிர்பதன பெட்டிகள்
- குளிர் பெட்டிகள்
- தடுப்பூசி எடுத்துச் செல்பவை
- உலர்ந்த கடத்திகள்
- பனிக்கட்டிப்பைகள்

சரியான குளிர்சங்கிலி முறைக்கு, குளிர் சங்கிலிப் பொருட்கள், போக்குவரத்து முறை மற்றும் குளிர் சங்கிலி முறையை சரியாகப் பராமரிக்க பயிற்சியளிக்கப்பட்ட நபர் ஆகியவைத் தேவைப்படுகிறது.

தடுப்பூசி பாதுகாப்பு

- உறையும் அறை – போலியோ மற்றும் தட்டம்மை
- குளிர் அறை – DPT, DT, TT, கலவைகள், டைபாய்டு, மற்றும் BCG

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1998 ல் இங்கிலாந்தில் 12 குழந்தைகளிடையே நடத்தப்பட்ட சோதனையில் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதற்கும் ஆட்டிசம் (autism) நோய் ஏற்படுவதற்கும் எந்தவித தொடர்பும் இல்லை என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

6.8 புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தைகளிடம் காணப்படும் பிரச்சனைகள் (DISORDERS OF NEWBORN)

புதிதாக பிறந்தக் குழந்தையின் உடல் உறுப்புகளிலும் வேலை செய்யும் விதத்திலும் ஏற்படும் மாறுபாடு பிறந்த குழந்தைகளிடம் காணப்படும் பிரச்சனைகள் எனப்படும்.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 214 1/12/2022 4:50:46 PM

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் பிரச்சனைகள்

(Disorders of Newborn)

சிறியவை (minor) பெரியவை (major)

6.8.1 புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளிடையே காணப்படும் சிறிய நோய்கள் (Minor disorders of newborn)

அ) மோல்டிங் (Molding)

பிரசவத்தின் பொழுது குழந்தையின் தலை முன் வரும் சமயத்தில் அதன் தலை எலும்புகள் அழுத்தப்படுவதால் தலை சமச்சீரற்று காணப்படுதல் மோல்டிங் எனப்படும். குழந்தை பிறந்த சில நாட்களில் இந்நிலை மாறிவிடும்.

ஆ)மூக்கடைப்பு (Stuffy nose)

மூக்கடைப்பின் காரணமாக வாய்வழியாக சுவாசித்தலும் அதிகப்படியாக காற்றை விழுங்குதலும் ஏற்படுகிறது. இதனால் வயிற்று உப்புசமும் வாந்தியும் உண்டாகிறது. சாதாரண சலைனில் மூழ்கிய பஞ்சு உருண்டையால் மூக்கினை சுத்தம் செய்வது இப்பிரச்சினையைக் குறைக்கும்.

இ) வெண்பூசணம் (Thrush)

இது வாய்ப்பகுதியிலோ அல்லது நாப்கின் பயன்படுத்தும் பகுதிகளான புட்டம் அல்லது தொடையின் உட்பகுதியிலோ ஏற்படலாம். 1% G.V பெயிண்ட் அல்லது நிஸ்டாடின் கலவையை பஞ்சு உருண்டையின் மூலம் பூசி சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

ஈ) பைமோஸிஸ் (Phimosis)

ஆண்குறியின் முன் தோல் சிறுநீர்த் தாரையின் பகுதியை சிறிதளவு அடைத்துக் கொள்வதால் குழந்தை சிறுநீர்க் கழிக்கும் பொழுது அழுகிறது. இடுக்கியினால் மருத்துவமனையில் துளையை விரிவாக்குவது அவசியமாகிறது.

உ)மங்கோலியன் புள்ளிகள் (Mangolian spot)

குழந்தையின் முதுகு மற்றும் புட்டப் பகுதியில் கருநீல நிறமிகள் பரவலாகக் காணப்படும். சில மாதங்களில் அவை தானாகவே மறைந்துவிடும்.

ஊ)நேவி (Nevi)

விரிவடைந்த இரத்த நுண் குழாய்கள் இளம் சிவப்பு நிறத்தில் கண் இமை, மூக்கு, மேல்உதடு கழுத்தின் மேல் புறம் ஆகிய இடங்களில் காணப்படும். இதனால் பெரிதான பிரச்சனைகள் இல்லை.
இவை தானாக 2 வயதுக்குள் மறைந்து விடும்.

எ)உடற்செயலியல் மஞ்சட் காமாலை

40% பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கும் 60% குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கும் இம்மஞ்சட் காமாலை உருவாகிறது. 2-3 நாட்களுக்குள் ஏற்பட்டு 2-4 நாட்களுக்குள் உச்சநிலையை அடைந்து 5-7 நாட்களுக்குள் குறைந்து விடும். இரத்த சிவப்பணுக்கள் சிதைந்து அதிக அளவு பிலிரூபின் உருவாவதால் ஏற்படுகிறது. இதற்கு சிகிச்சை தேவையில்லை. சில குழந்தைகளுக்கு போட்டோதெரபி (ஒளிக்கதிர்களின் சிகிச்சை) தேவைப்படுகிறது.

ஏ)பொய்யான மாதவிலக்கு (Pseudo menstruation)

கர்ப்பக் கால ஹார்மோன்களால் சிசுத்தாரை இரத்த ஒழுக்கு பெண் குழந்தைகளுக்கு பிறந்தவுடன் ஏற்படுகிறது. இது பொய்யான மாத விலக்கு எனப்படும். சிசுவின் உடலிலிருந்து ஹார்மோன்கள் தானாக நீக்கப்படும் பொழுது மாறிவிடும். பெற்றோரை தைரியப்படுத்த வேண்டும்.

ஐ) வாந்தி

சாதாரணமாக புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு வாந்தி ஏற்படுவதுண்டு. ஆனால் குடல் அடைப்பினால் உண்டான வாந்தியாயிருந்தால் கவனம் தேவை. இரத்த வாந்தி, அஜீரணத்தினாலோ, அதிகப்படியான அலைச்சலின் காரணமாகவோ ஏற்பட்ட பச்சைநிறபைல் கலந்த வாந்தி ஆகியவைக் கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

ஒ)நீரற்ற நிலை

உடலிலுள்ள நீரின் அளவு குறைவதன்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 215 1/12/2022 4:50:46 PM

காரணமாக நீரற்றநிலை ஏற்படுகிறது. குழந்தைகள் சாதாரணசளி, இருமல், அல்லது தொண்டைவலி போன்ற உடல்நலக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்படும் பொழுது உட்கொள்ளும் திரவத்தின் அளவு குறைவதாலும் பேதி போன்ற வெளியேற்றப்படும் திரவங்களின் அதிகரிப்பாலும் நீரற்றநிலை ஏற்படுகிறது.

ஓ)பேதி

குழந்தையின் மலம் சாதாரணமாக பெரியவர்களைவிட மிருதுவானது. ஆனால் மலம் திடீரென மிகவும் குழகுழப்பாக, திரவநிலையில், அடிக்கடி, அதிகஅளவில் வெளியேறுமானால் அது பேதி எனப்படும். வைரஸ், பாக்டீரியா, அல்லது பாரசைட்டின் தொற்றுதலால் பேதி ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு பேதி தொடங்கி ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குள் வெகு சீக்கிரமாக நீரற்றநிலை உருவாகிறது. தாய்ப்பால் அல்லது பவுடர் பால் கொடுப்பதைத் தொடர வேண்டும். சிறிய அளவு நீரேற்றும் திரவங்கள் அடிக்கடி கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

ஔ) தொப்புள் கொடி நோய்த் தொற்று

தொப்புள், கொடியில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்று ஒம்பலைடிஸ் (Omphalitis) எனப்படும். தோலில் காணப்படும் பாக்டீரியாக்களின் தாக்குதலால் இது ஏற்படுகிறது. தொப்புள் கொடியில் அண்டிபயாடிக் மருந்துகளை இடுதல் இதற்கு சரியான சிகிச்சையாகும்.

6.8.2 பிறந்த குழந்தைகளிடையே ஏற்படும் பிரச்சனைகள்

இவை பிறவிக் குறைபாட்டு நோய்கள் எனவும் பின்னாட்களில் ஏற்படுபவை எனவும் இரண்டாகப் பிரிக்கப்படுகிறது.

6.8.2.1 பிறவிக் குறைபாட்டு நோய்கள் (Congenital Anomalies)

இவை அமைப்பிலோ அல்லது செயல்படுவதிலோ ஏற்படும் குறைபாடுகளாகும். எ.கா. வளர்சிதை மாற்றக் குறைபாடுகள். கருப்பையில் குழந்தை உருவாகும் போது தோன்றி பிரசவத்தின் பொழுதோ, அல்லது இளம் குழந்தை பருவத்திலோ கண்டறியப்படும் காது கேளாமை போன்றவை.

பிறவிக் குறைபாடுகள் (Birth defects)

- உடல் குறைபாடுகள் (physical)
- முன்னேற்றக் குறைபாடு (development)

பொதுவாகக் காணப்படுபவை

அ) பிறவி இதயக் குறைபாட்டு நோய்கள்

பிறப்பதற்கு முன்னால் இதயத்தில் தோன்றியிருப்பவை.
எ.கா. வெண்ட்ரிக்குலார் செப்டல் குறைபாடு (Ventricular septal defect)

ஆ) டவுண் சிண்ட்ரோம் (Down syndrome)

குரோமோசோம் 21 மரபுக் குறைபாட்டு நோய் குழந்தையின் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கிறது.

இ)பிளவுபட்ட உதடு மற்றும் அண்ணம் (Cleft lip and palate)

திறப்புகள் அல்லது பிளவுகள் மேல் அண்ணத்திலும் உதடுகளிலும் காணப்படுதல்.

ஈ)ஸ்பைனாபைபிடா (Spina bifida)

தண்டுவடம் வளர்ச்சியடைவதில் ஏற்படும் குறைபாடு.

உ)வளைந்த பாதம் (Club foot)

பாதம் தன் வடிவத்தை விட வளைந்தோ அல்லது நிலைமாறியோ இருத்தல்.

ஊ) பினைல் கீட்டோனுரியா (Phenyl ketonuria)

பீனைல் அனலின் எனப்படும் அமினோ அமிலத்தை உடலில் பயன்படுத்த முடியாத பிறவிக் குறைபாட்டு நோய் ஆகும்.

எ)எட்வர்ட் சிண்ட்ரோம் (Edward's syndrome)

இது ட்ரைசோமி 18 (trisomy 18) என அழைக்கப்படுகிறது. குரோமோ சோம்களின்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 216 1/12/2022 4:50:46 PM

குறைபாட்டால் ஏற்படும் முன்னேற்ற குறைபாட்டு நோய் ஆகும்.

> உங்களுக்குத் தெரியுமா?
>
> *1983 ல் டவுண் சிண்ட்ரோம் (Down syndrome) உள்ளவர்களின் சராசரியாக எதிர்பாக்கப்படும் ஆயுள் 25 வயதாக இருந்தது. ஆனால் இன்று மருத்துவ முன்னேற்றத்தின் காரணமாக 60 வயது வரை எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.*

6.8.2.2 பெறப்பட்ட நோய்கள்

இவை பரம்பரையாகவோ அல்லது கர்ப்பத்தில் உருவாகும் பொழுதோ இல்லாமல் பின்னால் ஏற்படுபவையாகும். அவற்றுள் சில பின்வருமாறு

1. குறைந்த பிறப்பு எடை
2. குறைவான ஊட்டம்
3. நோய் தொற்று மற்றும் ஒட்டுண்ணிகள்

1. **குறைவான எடை (LBW)** குறைவான பிறப்பு எடை என்பது சரியான கர்ப்பக் காலத்தில் உடல் எடை 2.5கிகி குறைவாக உள்ள குழந்தையாகும்.

அ)குறைமாதக் குழந்தை

37 வார கர்ப்பக் காலத்திற்கு முன் பிறக்கும் குழந்தைகள் சரியான குழந்தை பராமரிப்பின் மூலமாக 2-3 வயதில் தன்னுடைய முழு வளர்ச்சியை அடையும்.

ஆ)சிறிய குழந்தை (SFD)

இவை முழுமையாகவோ, அல்லது குறைமாதக் குழந்தையாகவோ இருக்கலாம். அவை கர்ப்ப காலத்தில் எதிர்பார்க்கப்படுவதை விட 10% குறைவாகக் காணப்படும். இவை தங்களுடைய 1 வயதுக்குள் அதிகமாக சத்து குறைபாட்டின் காரணமாகவும் நோய் தொற்றின் காரணமாகவும் இறப்பை சந்திக்கின்றன.

ஆபத்துக் காரணிகள்

1. குறைவான ஊட்டம்
2. நோய்த் தொற்று

சிகிச்சை

1. உணவு உட்கொள்ளுதலை அதிகரித்தல்
2. நோய்த் தொற்றைத் தடுத்தல்
3. ஆரம்ப நிலையிலேயே பிரச்சினைகளைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்தல்

2. போதா ஊட்டம் (Malnutrition)

குறைவான உணவு, உணவுகளைக் கொள்ள முடியாத மோசமான குடும்ப பொருளாதார நிலை, பாரம்பரிய நம்பிக்கைகள், மூடப்பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியவற்றால் உணவு உட்கொள்வதன் அளவு குறைந்து போதா ஊட்டம் ஏற்படுகிறது.

சாதாரணமாகக் காணப்படும் குறைபாட்டு நோய்கள் பின்வருமாறு

வ.எண்	உணவுப் பொருள்	குறைபாடு
1	புரதம்	குவாஷியோர்கார்
2	சக்தி	மராஸ்மஸ்
3	வைட்டமின் A	சீரோப்தால்மியா, பைடாட்ஸ்பாட்
4	வைட்டமின் D	ரிக்கெட்ஸ்
5	வைட்டமின் K	இரத்தம் உறையாமை
6	வைட்டமின் C	ஸ்கர்வி
7	வைட்டமின் B தொகுதி	பெரிபெரி, பெலக்ரா, ஸ்டொமடைடிஸ்
8	கால்சியம்	ரிக்கெட்ஸ்
9	இரும்பு	இரத்த சோகை

3. நோய்த் தொற்றுகளும் ஒட்டுண்ணிகளும்

இளம் குழந்தைகள் பொதுவாகக் கீழ்க்கண்ட நோய்த்தொற்றுகளுக்கு எளிதில்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 217 1/12/2022 4:50:46 PM

இரையாகின்றனர். பேதி, சுவாசமண்டல நோய்கள், தட்டம்மை, கக்குவான் இருமல், போலியோ, இரணஜன்னி, காசநோய் மற்றும் டிப்தீரியா போன்றவை ஆகும். மோசமான சுற்றுப்புற சூழ்நிலையின் காரணமாகவும் பாதுகாப்பான குடிநீர் இல்லாமையின் காரணமாகவும் குடல் ஒட்டுண்ணிகளான அஸ்காரிஸ், கொக்கிப்புழு, மற்றும் ஜியார்டியாஸிஸ் போன்றவை குழந்தைகளிடம் மிகச் சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது.

6.9 குழந்தைகளிடையே காணப்படும் பிரச்சனைகள்

குழந்தையின் முன்னேற்றம் என்பது தொடர்ந்து நடைபெற்றாலும் சில தற்காலிகத் தடைகள் அவ்வப்போது ஏற்படலாம். சாதாரணமாக குழந்தைகளிடம் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் பின்வருமாறு

6.9.1 நடத்தைப் பிரச்சனைகள்

பெற்றோர்கள் அல்லது குடும்பங்களை விட்டு பிரிந்தக் குழந்தைகள் பெரிய அளவில் சமூக மற்றும் சுகாதார பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

வரையறை

நடத்தைக் குறைபாடு என்பது சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் சாதாரண பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து மாறுபட்டு இருத்தல் ஆகும்.

காரணிகள்

- பெற்றோரின் தவறான அணுகுமுறை
- சரியாக அமையாத குடும்ப சூழல்
- உடல் அல்லது மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் அல்லது மாற்றுதிறனுள்ள குழந்தைகள்
- சமூகத் தொடர்புகளின் ஆதிக்கம்
- தொலைத்தொடர்பு சாதனங்கள்

சாதாரண நடத்தைப் பிரச்சனைகள்

அ)உணவூட்டப் பிரச்சனைகள் (feeding problems)

- உணவு உட்கொள்ள மறுத்தல் (food refusal)
- அதிக உணவூட்டல் (over eating)
- மண் உண்ணுதல் (Pica)
- பசியின்மை நோய் (Anorexia nervosa)

ஆ) பழக்க வழக்கப் பிரச்சனைகள்

- குறைந்த உடல் உழைப்பு
- விரல் சப்புதல்
- நகம் கடித்தல்
- தானாக சிறுநீர் கழித்தல் (enuresis)
- தகாத இடத்தில் மலம் கழித்தல் (encopresis)
- வலைதளத்துக்கு அடிமையாதல் (Internet addict)

இ)தூக்கத்தில் பிரச்சினை

- தூக்கத்தில் நடத்தல் (Somnambulism)
- தூக்கத்தில் பயம் (Night terrors)
- தூக்கத்தில் பயங்கர கனவுகள் (Night mares)
- தூக்கமின்மை (Insomnia)

ஈ) இணக்கத்தில் பிரச்சினை (Adjustment Problems)

- கீழ்ப்படியாமை
- தவறான நடத்தை
- அடம் பிடித்தல்

உ)சமூக விரோத செயல்கள்

- கடமை தவறுதல்
- திருடுவதில் பேரார்வம் (Kleptomania)
- போதை மருந்துகள் (Drug abuse)
- மதுபானத்துக்கு அடிமை (Alcohol abuse)
- பாலியல் ஆர்வங்கள்(Sexual abuse)
- டீன் ஏஜ் கர்ப்பம் (teen pregnancy)
- புகைப்பிடித்தல்

சிகிச்சை

❖ புரிந்து கொள்ளும் குடும்ப சூழ்நிலை மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நேரிடைத் தொடர்பு

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 218 1/12/2022 4:50:46 PM

- மனரீதியான பிரச்சினைகளை தொடக்கநிலையில் கண்டறிதல்.
- நடத்தை சிகிச்சை
- நேர்மறையான அணுகுமுறை
- போதுமான ஓய்வு
- குழந்தை ஆலோசனை மையத்திற்கு பரிந்துரைத்தல்
- மருத்துவ சிகிச்சை

6.9.2 குழந்தைப்பருவ விபத்துக்கள்

குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்காக எடுக்கப்படும் அதிகப்படியான முயற்சிகளிலும் சில சமயங்களில் விபத்துகள் ஏற்படுகின்றன.

எடுத்துக்காட்டாக

- தீக்காயங்கள் (Burns)
- நஞ்சுகள் (Poisoning)
- மூழ்குதல் (Drowning)
- விழுதல் (Falls)
- மூச்சடைத்தல், மூச்சுத்திணறல் (Choking, strangulation)
- சாதாரணக் காயங்கள் (common injuries)
- கைத்துப்பாக்கி மற்றும் ஊர்திகளை தவறாக் கையாளுதல் (Mishandling guns and cars)

பராமரிப்பு

- பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைக்குக் கீழ்கண்ட அறிகுறிகள் தோன்றினால் அவசர ஊர்தியை (Ambulance) உடனடியாக அழைக்கவும்
- சுயநினைவற்ற நிலை
- வாந்தியும் மயக்கமும்
- நஞ்சு உட்கொள்ளல்
- கடின சுவாசம்
- காதிலோ அல்லது காயத்திலோ இருந்து கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு இரத்த வெளியேற்றம்
- தாங்க முடியாதவலி

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஐந்து பேருக்கு ஒரு குழந்தையும், இளம் வயதினரும் நடத்தைப் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். வயது வந்தோரின் 70% மனநலப் பிரச்சனைகள் குழந்தைப் பருவத்திலோ அல்லது இளம் வயதிலோ ஏற்பட்டதாக உள்ளது..

6.10 குழந்தை நலத் திட்டங்கள்

- தாய் சேய் நலத் திட்டங்கள் Maternal and Child Health (MCH) Programme
- வாராந்தர இரும்பு மற்றும் போலிக் அமிலம் இணைப்புத் திட்டம் Weekly Iron and Folic acid Supplementation (WIFS) Programme
- தேசிய குடல்புழு நீக்கும் நாள் National Deworming Day
- ராஷ்ட்ரிய பால சுவஸ்திய கார்யக்ரம் (RBSK) Rashtriya Bal Swasthya Karyakram
- பல்ஸ் போலியோ நோய்தடுப்புத்திட்டம் (PPI) Pulse Polio Immunization
- பேதியினால் ஏற்படும் இறப்பைக் கட்டுப்படுத்தும் திட்டம் Intensified efforts to reduce child deaths due to diarrhoea
- இனப்பெருக்கம் மற்றும் குழந்தை நலத்திட்டம் (RCH) The Reproductive and Child health Programme
- ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டம் (ICDS) Integrated Child Development Services
- பால்வாடி ஊட்டச்சத்து திட்டம்
- மதிய உணவுத் திட்டம் (Mid-day meal Programme)
- பள்ளி சிறார் கண்ணொளி காப்போம் திட்டம்

இந்தியா சுதந்திரமடைந்ததிலிருந்து பல்வேறு திட்டங்கள் மக்களின் உடல்நலனை முன்னேற்றுவதற்காக அரசாங்கத்தால்

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 219 1/12/2022 4:50:46 PM

நிறைவேற்றப்பட்டு வருகிறது. அவற்றில் குழந்தை நலனோடு தொடர்புடைய திட்டங்களில் சிலவற்றைப் பற்றி மிகச் சுருக்கமாக இங்கு காணலாம்.

6.10.1 தாய் சேய் நலத்திட்டம் (MCH) (Maternal and child health programme)

தாய் சேய் நலத்திட்டம் என்பது தாய் மற்றும் குழந்தையின் உடல் நலத்தை முன்னேற்றுவதும், பாதுகாப்பதும் தடுப்பதுமாகும். இதன் முக்கிய கொள்கையாவது கர்ப்பிணிப் பெண்கள், பிரசவித்த தாய்மார்கள், குழந்தை மற்றும் இளம் குழந்தையின் நோயுற்ற தன்மையையும் இறப்பையும் குறைப்பதாகும்.

6.10.2 வாராந்தர இரும்புச்சத்து மற்றும் போலிக் அமில இணைப்புத்திட்டம் (WIFS)

இத்திட்டத்தில் 100 mg இரும்புச்சத்தும் 500 mg போலிக் அமிலமும் வியாழக்கிழமைதோறும் 6-12 ம் வகுப்பு வரை அரசுப் பள்ளி, அரசு உதவி பெறும் பள்ளி மற்றும் முனிசிபல் பள்ளிகளில் பயிலும் பெண் மற்றும் ஆண் மாணவர்களுக்கு இரத்தசோகையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகக் கொடுக்கப்படுகிறது.

6.10.3 தேசிய குடற்புழு நீக்கும் நாள் (National deworming day)

பிப்ரவரி மாதம் 10ம் தேதி மற்றும் ஆகஸ்ட் 10ம் தேதி ஆகிய இரு நாட்களில் நாடு முழுவதும் 1-19 வயதுக்குட்பட்ட அனைவருக்கும் குடற்புழு நீக்க மாத்திரை கொடுக்கப்படுகிறது.

6.10.4 உலகளாவிய நோய் தடுப்புத் திட்டம் (UIP) (Universal immunisation programme)

1985ம் ஆண்டு இந்திய அரசாங்கத்தால் நடை முறைப்படுத்தப்பட்ட நோய் தடுப்புத் திட்டமாகும். 1992ம் ஆண்டு முதல் குழந்தை பாதுகாப்பு மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண் பாதுகாப்பு அமைப்பின் ஒரு அங்கமாக இது மாறியது. இத்திட்டத்தின் நோக்கமானது 12 நோய்களுக்கெதிரான நோய் தடுப்பாகும். காசநோய், டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், போலியோ, தட்டம்மை, ஹெப்படைடிஸ் B, பேதி, ஜப்பான் மூளைக் காய்ச்சல், ரூபெல்லா, நிமோனியா, மற்றும் நிமோனியா சம்பந்தப்பட்ட நோய் போன்ற 12 நோய்களாகும்.

6.10.5 ராஷ்ட்ரீய பால் சுவஸ்திய கார்யக்ரம் (RBSK)

பிறந்ததிலிருந்து 18 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளின் '4D'க்களை தொடக்க நிலையிலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சையளித்தல் இதன் நோக்கமாகும்.

- பிறவிக்குறைபாடு (Defects at birth)
- உணவுக் குறைபாடுகள் (Deficiencies)
- நோய்கள் (Diseases)
- மைல்கல்பின் தங்கல் அல்லது இயலாமை (Delayed developments/Disability)

6.10.6 பல்ஸ் போலியோ நோய்த்தடுப்பு (PPI) (Pulse Polio Immunization)

இது இந்தியாவில் 1995ம் ஆண்டு காலூன்றியது. 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தேசிய அளவில் அல்லது மாநில அளவில் ஒரே நாளில் போலியோ சொட்டு மருந்து கொடுக்கப்படுவதாகும்.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 220 1/12/2022 4:50:48 PM

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஒவ்வொரு ஆண்டும், நவம்பர் 10ம் நாள் உலக நோய்த்தடுப்பு நாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. தடுப்பு மருந்துகளால் தடுக்கப்படக்கூடிய நோய்களுக்கு எதிராக அதற்கான காலத்தில் தடுப்பூசிகள் போடப்பட வேண்டிய அவசியத்தை உணர்த்துவதற்காக இது கொண்டாடப்படுகிறது..

6.10.7 பேதியினால் ஏற்படும் இறப்பைக் குறைப்பதற்கான தீவிர பேதிக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம்

பேதியினால் ஏற்படும் இறப்பைக் குறைப்பதே இதன் முக்கிய நோக்கமாகும் நீரற்ற நிலைக்கு சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் பேதியினால் ஏற்படும் இறப்பைக் குறைக்கலாம். வாய் வழி நீரேற்ற சிகிச்சை, (O.R.S) துத்தநாக மாத்திரை மற்றும் போதிய உணவூட்டத்தால் நீரற்ற நிலையைத் தடுக்கலாம். ASHA பணியாளர்கள் வீடுகளுக்கு O.R.S பொட்டலங்களை விநியோகிப்பதுடன் பாதுகாப்பான குடிநீர், தாய்ப்பாலூட்டல், கழிவுநீக்கம், உணவூட்டம் மற்றும் சரியான கைகழுவுதல் ஆகியவற்றையும் மேற்பார்வையிடுகின்றன. (ASHA – Accredited Social Health Activist – அங்கீகாரம் பெற்ற சமூக நல ஆர்வலர்)

6.10.8 இனப்பெருக்கம் மற்றும் குழந்தைநலத் திட்டம் (RCH) (The Reproductive and child health)

1997 ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் இத்திட்டம் தொடங்கப்பட்டது. இளம் குழந்தை, குழந்தை மற்றும் கர்ப்பகால இறப்புகளைக் குறைப்பதுடன் கர்ப்பமுறுதலின் எண்ணிக்கையையும் கட்டுப்படுத்துவதாகும்.

இத்திட்டத்தின் கொள்கைகள்

- தேவையற்றக் கர்ப்பத்தைத் தடுத்தலும் பராமரித்தலும்
- குழந்தை உயிர் பிழைத்தலுக்கான வசதிகளை அதிகரித்தல்.
- இனப்பெருக்க மண்டல நோய்த்தொற்று மற்றும் நோய்களைத் தடுத்தலும் சிகிச்சையும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

2012 ம் ஆண்டு பிப்ரவரி 24ம் தேதி உலக சுகாதார நிறுவனம் போலியோ பரவும் நாடுகளின் பட்டியலில் இருந்து இந்தியாவை நீக்கியது.

6.10.9 ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டம் (Integrated child development services) (ICDS)

இந்திய அரசாங்கத்தின் சமூக பெண்கள் நல அமைச்சகத்தால் 1975 ஆம் ஆண்டு இத்திட்டம் உருவாக்கப்பட்டது. உணவு, பள்ளிப் பருவத்துக்கு முந்தையப் பருவக்கல்வி, முதன்மை உடல்நலம் ஆகியவற்றை 6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் அதன் தாய்மார்களுக்கும் அளிப்பதே இதன் நோக்கமாகும்.

6.10.10 பால்வாடி ஊட்டச்சத்து திட்டம்

சமூக நலத்திட்டங்களின் கீழ் 1970 ம் ஆண்டு இத்திட்டம் தொடங்கப்பட்டது 3–6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கல்வி அளிப்பதே அதன் நோக்கமாகும். 300கி கலோரி உணவும், 10கி புரதமும் இணை உணவாக ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தினந்தோறும் அளிக்கப்படுகிறது.

6.10.11 மதிய உணவுத்திட்டம் (Mid – day meal programme)

மதிய உணவுத்திட்டம், பள்ளி மதிய உணவு திட்டம் அல்லது சத்துணவுத்திட்டம் என அழைக்கப்படுகிறது.

கல்வி அமைச்சகத்தின் கீழ் 1961 முதல் நாடு முழுவதும் இயங்கி வருகிறது. அநேகக் குழந்தைகளை பள்ளிக்கு வரவழைப்பதே

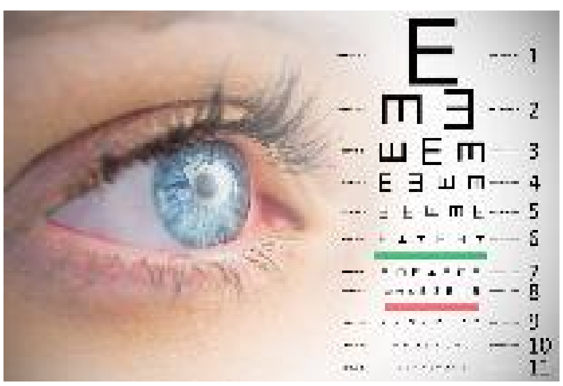
XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 221 1/12/2022 4:50:48 PM

இதன் முக்கிய நோக்கமாகும். இதனால் கல்வியின் தரம் உயர்கிறது.

கொள்கைகள்

1. இந்த உணவு ஒரு இணை உணவே தவிர வீட்டின் உணவுக்கு பதிலீட்டு உணவு அல்ல.
2. இந்த உணவுக்கு செலவிடப்படும் தொகை மிகக் குறைவு
3. உணவுமுறை சலிப்பூட்டுவதை தவிர்ப்பதற்காக அடிக்கடி மாற்றப்பட வேண்டும்.

6.10.12 பள்ளி சிறார் கண்ணொளி காப்போம் திட்டம்



ஒளிவிலகல் பிழையின் (refractive errors) காரணமாக தேவைப்படும் மூக்குக் கண்ணாடியை அணியாமல் இருப்பதே பார்வையற்று போக இரண்டாவது காரணமாகும். கண்ணுக்கு தகுந்த சிகிச்சையளித்தல் இதனைக் குறைக்கிறது. கண்புரை மற்றும் நீரிழிவு விழித்திரைக் கோளாறு போன்றவைகளை இத்திட்டம் கண்டறிகிறது. பள்ளி சிறார்களின் பார்வைத் திறனைக் கண்டறிதலே இதன் முக்கிய பணியாகும்.

குழுச்செயல்

ஒளிவிலகல் பிழைகளைக் கண்டறிய பள்ளிக் குழந்தைகளை பரிசோதனை செய்தல் பாதிக்கப்பட்டக் குழந்தைகளை அரசு மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரை செய்வதுடன் மூக்குக் கண்ணாடி அணியவும் அறிவுறுத்தல்.

பாடச்சுருக்கம்

முழுமையான உடல் அல்லது உறுப்புகளின் அளவு அதிகரித்தலே வளர்ச்சியாகும். செயல்பாடுகளின் முதிர்ச்சியே முன்னேற்றம் ஆகும். பல்வேறு நிலைகளின் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் அளவீடுகளில் இப்பாடத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

பால் பற்கள் விழுந்து நிரந்தர பற்கள் 6-7 வயதில் முளைக்கின்றன. புதிதாகப் பிறந்த சாதாரணக் குழந்தையின் நீளம் 47.5செமீ – 53.75 செமீ, எடை 2.7கிகி – 3.8 கிகி ஆகும். அப்கார் ஸ்கோர் டாக்டர் வெர்ஜினியா அப்கார் என்பவரால் 1950ம் ஆண்டு வரையறுக்கப்பட்டது. குழந்தை பிறந்த ½ மணிநேரத்துக்குள்ளாக அல்லது விரைவாக தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டும்.

எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் BCG, OPV – 'O' டோஸ் மற்றும் ஹெப்படைடிஸ் 'B' தடுப்பூசி பிறந்தவுடன் போடப்பட வேண்டும். தாய்ப்பால் தவிர கொடுக்கப்படும் எல்லா வகையான உணவும் செயற்கை உணவூட்டம் எனப்படும். நோய் தடுப்பு என்பது ஒருவரின் உடலினுள் உயிருள்ள/இறந்த/வலிமை குன்றிய நுண்ணுயிரியை செலுத்துவதன் மூலம் நோய்களிலிருந்து அவரைப் பாதுகாப்பது ஆகும்.

இளம் குழந்தைகளுக்கு சிறிய மற்றும் பெரிய அளவில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் உள்ளன. பெறப்பட்ட நோய்கள் என்பவை பரம்பரையாகவோ அல்லது உருவாக்கத்தின் பொழுதோ அல்லாமல் பிறந்தபின் ஏற்படுபவையாகும். பல்வேறு வகையான நடவடிக்கைகள் மத்திய அரசால் மக்களின் நலனை முன்னேற்றுவதற்காக எடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. அவை தேசிய நலத்திட்டங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 222 1/12/2022 4:50:49 PM

A-Z சொற்பொருட்களஞ்சியம்

ஏப்பமிடுதல் (Burping)	–	குழந்தையின் முதுகில் மெதுவாக பாலுண்டபின் தட்டி காற்றை வெளியேற்றுதல்.
கூடுதல் உணவு (Complementary feeding)	–	கொடுக்கப்படும் அதிகப்படியான உணவு
தன்னையறியாமல் மலம் கழித்தல் (Encopresis)	–	மலம் கழிக்கப் பயிற்சியளிக்காமை அல்லது தன்னையறியாமல் மலம் கழித்தல்
(Enuresis)	–	தன்னையறியாமல் சிறுநீர் கழித்தல்
முகபாவனை (Grimace)	–	குழந்தையின் முகத்தில் தோன்றும் மாறுபட்ட தோற்றம்
தூக்கம் இல்லாமை (Insomnia)	–	தூங்க முடியாமை
நோய்த் தடுப்பு (Immunization)	–	பல்வேறு நோய்களுக்கெதிராக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுத்தல்.
(kleptomania)	–	திருடுவதற்கு கட்டுப்படுத்த முடியாத ஆசை.
ஒளி விலகல் பிழை (Refractory errors)	–	விழிலென்ஸ் விழித்திரையில் பிம்பத்தை சரியாக விழச்செய்ய இயலாமை.
(Somnambulism)	–	தூக்கத்தில் நடத்தல்.

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 223 1/12/2022 4:50:49 PM

ICT Corner

Hospital Care for Children

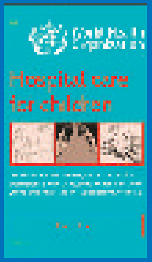
Let us know about How to take care of children

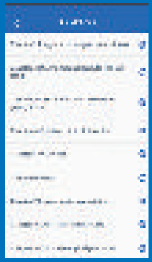
Step 1: This is an Android app activity. Open the Browser and type the URL given (or) Scan the QR Code. (Or) search for **"WHO Hospital Care for Children"** in google play store.

Step 2: (i) Install the app and open the app, (ii) click on the Menu "GUIDELINES",

Step 3: In the opened page "Guidelines" click the menu "Browse by Chapter " and then select any "Chapter"

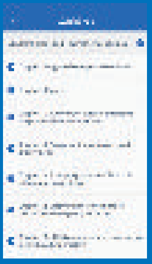
Step 1

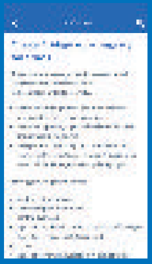




Step 2

Step 3





Step 4

WHO HOSPITAL CARE FOR CHILDREN URL:

https://play.google.com/store/apps/details?id=au.org.rch.hospitalCareForChildren

*Pictures are indicative

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 224 1/12/2022 4:50:50 PM

மதிப்பீடு

I சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு

1. ஆறு உயிர்க் கொல்லி நோய்த்தடுப்புகளில் அடங்காதது

   அ) போலியோ ஆ) காசநோய்

   இ) தட்டம்மை ஈ) டைபாய்டு

2. பிறந்த 28 நாட்களுக்குட்பட்ட குழந்தை இவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது.

   அ) புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை

   ஆ) இளம் குழந்தை

   இ) நடை பயிலும் குழந்தை

   ஈ) வயது வந்தோர்

3. திருமதி 'X' ன் கடைசி மாதவிலக்கு நாள் ஜனவரி 15 அவளுக்கு செப்டம்பர் 16ம் தேதி ஆண் குழந்தை பிறந்தது அக்குழந்தை ஒரு

   அ) முழுகர்ப்பக்கால குழந்தை

   ஆ) குறைமாதக் குழந்தை

   இ) முழு கர்ப்பக் காலத்திற்கு மேற்பட்ட குழந்தை

   ஈ) சாதாரணக்குழந்தை

4. எத்தனை மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் கண்டிப்பாகக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்?

   அ) 1 மாதம் ஆ) 6 மாதங்கள்

   இ) 8 மாதங்கள் ஈ) 2 மாதங்கள்

5. மதிய உணவுத் திட்டம் தொடங்கப்பட்ட ஆண்டு

   அ)1961 ஆ)1986

   இ)1950 ஈ)1956

6. சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் தங்களுடைய எடையை இந்த மாதத்தில் இரட்டிப்பாக்குகின்றன.

   அ) 4-5 மாதங்கள் ஆ) 3-4 மாதங்கள்

   இ) 6-8 மாதங்கள் ஈ) 8-10 மாதங்கள்

7. பிறப்பு எடை குறைந்த குழந்தை என அழைக்கப்படுவது, குழந்தையின் எடை

   அ) <3.0 கிகி ஆ) <2.7கிகி

   இ) 2.5 கிகி ஈ) <2.0கிகி

8. தட்டம்மை தடுப்பூசி போடப்பட வேண்டிய காலம்

   அ) 3 மாதம் ஆ) 5 மாதம்

   இ) பிறந்தவுடன் ஈ) 9 மாதங்கள்

9. குழந்தை தவழும் காலம்

   அ) 4 மாதம் ஆ) 5 மாதம்

   இ) 11 மாதம் ஈ) 8 மாதம்

10. அதிகப்பட்ச அப்கார் அளவீடு

    அ)8 ஆ)15 இ)11 ஈ)10

11. கருநீல நிற நிறமிகள் குழந்தையின் முதுகிலும் புட்டத்திலும் காணப்படுவது

    அ) நேவி

    ஆ) வெண் பூசணம்

    இ) மங்கோலியன் புள்ளிகள்

    ஈ) தோல்படை

12. ஐந்து தடுப்பூசி தடுக்கும் நோய்கள் (Pentavalent)

    அ) டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், ஹெப்படைடிஸ் B, தட்டம்மை

    ஆ) டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், ஹெப்படைடிஸ் B, போலியோ

XII_Nursing_Vocational_TM_Unit 6.indd 225 1/12/2022 4:50:50 PM

இ) டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், ஹெப்படைடிஸ் B, ஹீமோபிலிஸ் இன்புளுயன்சா டைப் B

ஈ) டிப்தீரியா, கக்குவான் இருமல், டெட்டனஸ், ஹீமோபிலிஸ் இன்புளுயன்சா டைப் B, போலியோ

II கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு குறுகிய விடையளி

1. மதிய உணவுத்திட்டம்
2. குழந்தைப் பருவ நிலைகளை சுருக்கமாக எழுது.
3. நடைபயிலும் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல் சம்பந்தமான மாறுபாடுகள் எவை?
4. 'அப்கார் அளவீடு' சுருக்கமாக எழுது.
5. பிறந்த குழந்தை பராமரிப்பின் நோக்கங்கள் யாவை?
6. வளர்ச்சியும், முன்னேற்றமும் என்றால் என்ன?
7. எல்லா வியாழக் கிழமையும் இரும்புச்சத்து மற்றும் போலிக் அமில மாத்திரைகள் 6 முதல் 12 வரை பயிலும் மாணவிகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இதனைப் பற்றி சுருக்கமாக எழுது.

III கீழ்கண்டவற்றிற்கு சுருக்கமாக விடையளி

1. புதிதாகப் பிறந்த சாதாரணக் குழந்தையின் தன்மைகளை எழுது.
2. ஏதேனும் ஐந்து புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் சிறிய நோய்களை எழுது.
3. ஆபத்தான குழந்தைகளை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பாய்?
4. புதிதாகப் பிறந்தக் குழந்தைகளிடையே காணப்படும் பிறவிக் குறைபாடுகள் யாவை?

IV கீழ்க்கண்டவற்றிற்கு விரிவான விடையளி

1. தேசிய நோய்த்தடுப்புத் திட்டம்
2. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை பராமரித்தலை விவரி.
3. குழந்தைகளிடையே காணப்படும் நடத்தைப் பிரச்சனைகள் யாவை?

மேற்கோள் நூல்கள்

1. Miles C Benjamin "Text book of obstetric and gynaecology" 2nd edition page no :249-254.
2. Dutta Dc "Textbook of obstetric and gynaecology" 3rd edition page no 120-122.
3. World Health Organization. Maternal mortality in 2000: estimates developed by UNICEF and UNFPA. Geneva: World Health Organization. 2007;4:16. (http://www.who.int/whosis/mme_2005.pdf, accessed on 28 February 2008).
4. Family welfare statistics in India—2006. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare, Government of India; 2007. (http://mohfw.nic.in/dofw%20website/FWSII%20-%202006%5CBOOK.htm, accessed on 10 March 2008).
5. Report of the Health Survey and Development Committee, Government of India. New Delhi: Manager of Publications; 1946. p. 9.

இணைய இணைப்பு

- https://www.mdpi.com
- https://www.nchi.nim.n:h.gov
- https://www.msdmanuals.com
- https://www.researchgate.net