குறித்த திகதிக்கு முந்திப் பிறக்கும் உங்கள் குழந்தை வீடு சேர்தல்

ுந்திப் பிறக்கும் குழந்தை என்றால் என்ன?
மூன்று கிழமை முந்திப் பிறக்கும் குழந்தையே முந்திப் பிறக்கும் குழந்தை.

பின்வரும் விடயங்களை நினைவில் வைத்திருத்தல் முக்கியம்:

சரியான வயது: உங்கள் குழந்தை பிறந்திருக்க வேண்டிய திகதியிலிருந்து அதன் வயதைக் கணிப்பது முக்கியம். அதுவே உங்கள் குழந்தையின் சரியான வயது எனப்படும்.

தொற்றுநோய் தடுப்பு: உங்கள் குழந்தையைத் தொடுவதற்கோ பாலூட்டுவதற்கோ முன்னரும், அதன் அரைக் கச்சினை மாற்றிய பின்னரும், நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும் பொழுதும் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.

வைத்திருத்தல்: எல்லாக் குழந்தைகளையும் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அரவணைத்து வைத்திருக்க முடியுமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அரவணைத்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

ுந்திப் பிறக்கும் குழந்தைகள் ஏனைய குழந்தைகளிலிருந்து வேறுபட்டவை. ஏனெனில்:
- அவற்றின் தேவைகள் வேறுபட்டவை. அவை எவ்வளவு காலம் முந்திப் பிறந்தவை, அவற்றின் சுகயீனம் எத்தகையது என்பதைப் பொறுத்து அவற்றின் தேவைகள் வேறுபடும்.
- அவற்றின் நரம்பு மண்டலம் (முதிர்ச்சி அடையவில்லை) விருத்தி அடைய அதிக காலம் தேவைப்படும்.
- துரித வளர்ச்சி தேவைப்படும்.

ுந்திப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு சத்தமும் கிளர்ச்சியும் தொல்லை கொடுக்கும். முக்கியமாக:
- உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன தேவைப்படுகிறது என்பதை அறியவும்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் எப்படிக் கதைப்பது என்பதை அறியவும்.
- உங்கள் குழந்தையை எப்படி எடுக்கி வைத்திருந்து கொண்டுதிரிந்து சாந்தப்படுத்துவது (அமைதிப்படுத்துவது) என்பதை அறியவும்.

முதலில் உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன தேவைப்படுகிறது என்பதை அறிவது கடினமாய் இருக்கக்கூடும். உங்கள் குழந்தைக்குப் பசிக்கிறதா? உங்கள் குழந்தைக்குக் களைக்கிறதா? உங்கள் குழந்தைக்கு அதிக சத்தம் கேட்கிறதா?

வீட்டுக்குக் கொண்டுவரப்படும் குழந்தை **முதல் ஒரு சில கிழமைகளிலும் மாதங்களிலும்** எளிதில் தழப்பத்துக்கும் களைப்புக்கும் உள்ளாகும். முக்கியமாக:
- ஒரே சமயத்தில் ஒருசிலரே குழந்தையைச் சூழவும்.
- குழந்தை அழுதால் அல்லது எரிச்சலடைந்தால் அதனை எடுக்கி, ஆட்டி, போர்த்தவும்.
- குழந்தையை எடுக்கி, அது (சுருண்டு) குறாவிய நிலையில் இருக்கும்படி வைத்திருக்கவும்.
- குழந்தை அதன் கையையோ விரலையோ சூப்பியையோ சூப்ப விடவும்.
- குழந்தையுடன் அமைதியாக, அசையாது இருக்கவும்.
- குழந்தையைச் சூழும் வெளிச்சத்தைத் தணிக்கவும்.
- குழந்தை அழுதால் அதனை எடுக்கவும்.
- குழந்தை மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கும் வேளைகளில் அதனுடன் கதைத்து விளையாடவும்.

பாலூட்டல்
முந்திப் பிறக்கும் குழந்தைகளை:
- ஓர் அமைதி சூழ்ந்த அறையில், வெளிச்சம் குன்றிய நிலையில் வைத்துப் பாலூட்டவும்.
- குழந்தையை உங்கள் மார்புடன் அரவணைத்து வைத்திருக்கவும், அதன் கைகளை அதன் வாய்க்கருகே வைக்கவும்.
- 2-3 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவையாவது தாய்ப்பாலூட்டவும் (சில குழந்தைகளுக்குப் பால்மா தேவைப்படலாம்).

(குழந்தை பிறந்திருக்க வேண்டிய திகதியிலிருந்து) குறைந்தது 3-4 மாதங்கள் கழியும் வரை தானிய உணவ

குறித்த திகதிக்கு முந்திப் பிறக்கும் உங்கள் குழந்தை வீடு சேர்தல்

முந்திப் பிறந்த உங்கள் குழந்தை:
- மெதுவாகப் பாலூட்டக்கூடும்.
- பாலூட்டும்பொழுது களைப்படையக்கூடும்.
- பாலூட்டும்பொழுது உறங்கக்கூடும்.

உறக்கம், விழிப்பு, அழுகை
உங்கள் குழந்தை:
- உறங்கும்பொழுது ஓயாது அரற்றக்கூடும்.
- உறங்கும்பொழுது முறுகி முனகக்கூடும்.
- முதலில் அதிக நேரம் உறங்கக்கூடும்.
- விழிக்கும்பொழுது எரிச்சலடைந்து அழக்கூடும்.
- அழுகையை நிறுத்தச் சிரமப்படக்கூடும்.

உங்கள் குழந்தை அழும் காரணங்கள் இவை ஆகலாம்:
- பசி, களைப்பு, தனிமை, மற்றும் அரவணைப்பு அல்லது பெயர்ச்சி இன்மை.
- சத்தம் சந்தடி மிகுதல் (கிளர்ச்சி மிகுதல்)

முந்திப் பிறக்கும் குழந்தைகளைச் சத்தமும் கிளர்ச்சியும் மிகவும் பாதிக்கும்.
உங்கள் குழந்தை களைப்படைந்து, உங்களுடன் விளையாட விரும்பாதபொழுது, அது:
- உங்களை விடுத்து வேறு பக்கம் திரும்பிக் கைகளை நீட்டக்கூடும்.
- அழுது எரிச்சலடையக்கூடும்.
- திடுக்கிடக்கூடும்.
- புருவத்தை நெரிக்கவோ, கொட்டாவி விடவோ, தும்மவோ, நாக்கு நீட்டவோ கூடும்.
- உமிழக்கூடும்.
- வழக்கத்தைவிட வேகமாக மூச்சுவிடக்கூடும்.
- முதுகையும் கழுத்தையும் தலையையும் வளைத்து உங்களை விடுத்து அப்பால் நகரக்கூடும்.

பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அழைக்கவும்:
- உங்கள் குழந்தை வெளுறினால் அல்லது நீலம் பாரித்தால்
- மூச்சுவிடச் சிரமப்பட்டால் அல்லது மூச்சுவிடுவதில் மாற்றம் ஏற்பட்டால்
- அழுகை நிறுத்தாவிட்டால்
- உண்ண மறுத்தால்
- உண்பதில் சிரமங்களுக்கு உள்ளானால்
- அன்றாடம் குறைந்தது 6 தடவைகள் மலம் கழிக்கத் தவறினால்
- வாந்தி எடுத்தால், வயிறு கழிந்தால்
- விழிக்கச் சிரமப்பட்டால்
- பலம் குன்றி களைப்பு மிகுந்தால்
- காய்ச்சல் அடித்தால்

குழந்தை திடீரென இறப்பதைத் தடுக்க வேண்டுமேல்:
- சிகரற்றுப் புகை குழந்தையை அணுகக்கூடாது.
- குழந்தை எப்பொழுதும் மல்லாந்து படுக்க வேண்டும் (ஆனால் அதனைக் குப்புறக் கிடத்தி விளையாட விடவேண்டும்.

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-397-4699 Toronto Public Health
Tamil translation of "Your Preterm Baby Comes Home"

Printed and distributed by Toronto Public Health