

கர்ப்பம் என்று தெரிந்ததும்
குழந்தைகள் மையத்தில்
பதிவு செய்வீர்!
அனைத்து
சேவைகளையும்
பெற்றிடுவீர்!



தாய் சேய் நலனிற்கு

- ▶ கர்ப்பம் என்று தெரிந்ததும் குழந்தைகள் மையத்தில் பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- ▶ தவறாமல் மாதம்தோறும் எடை எடுத்து கண்காணித்தல் வேண்டும்.
- ▶ கர்ப்பகாலத்தில் எடை 9 முதல் 11 கிலோ கூடுதலாவதை உறுதி செய்யவேண்டும்.
- ▶ சத்தான உணவு, இரும்புசத்து மாத்திரை, முறையான மருத்துவ பரிசோதனை ஆகியவை கர்ப்பகாலத்தில் மேற்கொள்ளவேண்டும்.
- ▶ மருத்துவமனையில் மட்டுமே மகப்பேறு பார்க்க வேண்டும்.
- ▶ குழந்தையின் பிறப்பு எடை 3 கிலோ குறையாமல் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- ▶ குழந்தை பிறந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் சீம்பால் (தாய்ப்பால்) தருதல் வேண்டும் !
- ▶ ஆறுமாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்
- ▶ ஏழாம் மாதம் முதல் துணை உணவுடன் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் தருதல் வேண்டும்.
- ▶ உரிய காலங்களில் தடுப்பூசி போட வேண்டும் !
- ▶ தாய் கர்ப்பம் தரித்ததிலிருந்து ஆரம்பித்து இரண்டு வயதுக்குள் தான் குழந்தையின் மூலை 80% வளர்ச்சி அடையும் .



“நலமான குழந்தைகள் வளமான தமிழகம்”



ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள்
தரமணி, சென்னை - 600 113.



தாய் சேய்
நலத்திற்கு ஆதாரமான

முதல்



நாட்கள்



கர்ப்ப காலம்
270 நாட்கள்



முதல் 6 மாதம்
180 நாட்கள்



7 மாதம் முதல் 2 வயது வரை
550 நாட்கள்



முதல்
1000
நாட்கள்



தாய் சேய் நலத்திற்கு ஆதாரமான

முதல்



நாட்கள்

பொன்னான முதல் 1000 நாட்கள்

ஒரு பெண் கருத்தரித்ததில் இருந்து 1000 நாட்கள் வரையிலான பொன்னான கால கட்டம் தான் ஒரு குழந்தையின் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்கிறது.

கருத்தரித்தது முதல், கர்ப்பிணித் தாயின் வயிற்றில் குழந்தை வளர்ந்து மகப்பேறாகும் காலம் 270 நாட்கள். குழந்தை பிறந்தது முதல் 6 மாதம் வரை 180 நாட்கள். 7 மாதம் முதல் 2 வயது வரை 550 நாட்கள் என 1000 நாட்களுக்கான கால கட்டம் தான், பொன்னான காலகட்டம்.

குழந்தையின் முதல் 1000 நாட்கள், நல்ல வளர்ச்சி, செயல்பாட்டில் மேன்மை, அறிவுத் திறன், உணர்வு மேம்பாடு,



அணுகுமுறை ஆகியவற்றில் ஈடுபடுகிறது. அதே போல், வயிற்றில் குழந்தை இருக்கும்போது, கர்ப்பகாலத்தில் தாய் நல்ல சத்தான உணவை உண்டாத்தான் வயிற்றில் குழந்தையின் வளர்ச்சி சீராக இருக்கும்.

இந்தக் காலத்தில் சீரான வகையில் தாய்ப்பால், உரிய ஊட்டசத்து, நல்ல சுகாதார

முறைகள், அன்பான அரவணைப்பு ஆகியவற்றை வழங்கினால் குழந்தை ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சி பெறும்.



- ✓ கர்ப்பகாலத்தில் 4 முறை கர்ப்ப காலபரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். மருத்துவர் பரிந்துரையின்படி 14 முறை பரிசோதனை செய்துகொள்வது நலம்
- ✓ கர்ப்பகாலத்திலும், தாய்ப்பாலுட்டும் காலத்திலும் தாய் நல்ல ஊட்டமான உணவையும், இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ திட்டமிட்டபடி, மருத்துவமனையில் பிரசவம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ குழந்தையின் பிறப்பு எடை 3 கிலோ குறையாமல் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- ✓ குழந்தை பிறந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் முதலில் சுரக்கும் சீம்பாலைத் (தாய்ப்பாலை) தரவேண்டும்.
- ✓ முதல் 6 மாதத்திற்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே போதுமானது.
- ✓ 7வது மாதம் முதல் தாய்ப்பாலுடன் துணை உணவுகளைத் கொடுக்கத் துவங்க வேண்டும்.
- ✓ உரிய தடுப்பூசிகளை அட்டவணைப்படி குழந்தைக்குப் போடுவதுடன், 9வது மாதத்தில், வைட்டமின் "ஏ" திரவம் கொடுக்க வேண்டும்.



குழந்தைகளுக்கான சத்தான உணவுகள்

- ✓ குழந்தைப் பிறந்து 6 மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க போதுமானது.
- ✓ 6 மாதம் முடிந்தவுடன், வீட்டில் சமைத்த உணவை நன்கு மசித்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கொடுக்க வேண்டும்.
- ✓ முதலில் கூழ் பதத்தில் கொடுத்து போகப் போக

கெட்டியான பதத்தில் தரலாம்.

- ✓ குழந்தைகள் மையத்தில் வழங்கும் சத்துமாவில், பல வகையில் குழந்தைக்கு பிடித்த வகையில் தயார் செய்து தரலாம்.
- ✓ கொடுக்கும் உணவில் சிறிது நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சேர்த்து தர வேண்டும்.
- ✓ முதலில் சிறிது பருப்பு சாதம், மசித்த உருளைக்கிழங்கு என ஆரம்பித்து, படிப்படியாக பலவகை உணவுகளை குழந்தைகளுக்கு விரும்பி ஏற்கும் வகையில் தரலாம்.
- ✓ கொடுக்கும் உணவு, நல்ல மணத்துடன் வடிவம், நிறம் போன்றவற்றை குழந்தைகள் விரும்பும் வண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

