

இந்தக் கரைசலை குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஆனவுடன் அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். இதனால் நீரிழிப்பு தடுக்கப்படும்.

ORS (பவுடர்) கரைசல் தயாரிப்பது எப்படி?

ஒரு லிட்டர் அளவுக்கு காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீரை எடுத்துக் கொண்டு, அதில் ORS பவுடரைப் போட்டு கலக்க வேண்டும். சுத்தமான பாத்திரத்தில் வைத்து கொண்டு, குழந்தைக்கு அவ்வப்போது கொடுக்க வேண்டும். முதல் நாள் தயாரித்த கரைசலை மறுநாள் பயன்படுத்த வேண்டாம். வயிற்றுப் போக்குதீரும் வரை தினமும் புதிதாகத் தயாரிக்கவும்.

குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு அதிகமாகி ORS கரைசல் கொடுத்தும் கட்டுப்படவில்லை என்றால், உடனே மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

அதேபோல், குழந்தைக்கு அதிக நீரிழிப்பு ஏற்பட்டு, பலவீனம் அடைந்து, குழிவிருந்த, வறண்ட கண்களுடன் காணப்பட்டால், உடனே அருகில் இருக்கும் ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கோ, மருத்துவமனைக்கோ கொண்டு செல்ல வேண்டும். வயிற்றுப் போக்குதானே என்று அலட்சியம் வேண்டாம்...! அவசிய தேவை சிகிச்சை என்று முனைப்புடன் செயல்பட குழந்தை நலம் பெறும்!



சமைக்கும் முன்பும், குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டும் முன்பும், கழிப்பறை சென்று வந்த பின்பும் கைகளை சோப்பு போட்டு நன்கு கழுவ வேண்டும்.



ICDS

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள்
தரமணி, சென்னை- 600 113



வயிற்றுப்போக்கே... போ!



வயிற்றுப்போக்கே... போ!

வயிற்றுப் போக்கு பொதுவாக, உணவு சுத்தமின்றி இருந்தால் ஏற்படும். அதிலும் குழந்தைகளை எளிதில் தாக்கும் நோய். குறிப்பாக, குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வயிற்றுப்போக்கினால் உடல் பலவீனமடைவதுடன், உடலின் நீர் சத்தினை வறட்சி அடையச் செய்துவிடும். இதனால் உயிருக்கும் ஆபத்து ஏற்படலாம். ஆகவே, வயிற்றுப்போக்கு என்று தெரிந்தாலே உடனே சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். வீட்டிலேயே உடனே சிகிச்சை தொடங்கலாம்.

வயிற்றுப் போக்கு வராமல் தடுப்பது எப்படி...?

தாய்ப்பால் தருவதால் வயிற்றுப்போக்கைத் தடுக்கலாம். புட்டிப்பால் தருவதால் வயிற்றுப் போக்கு உண்டாக வாய்ப்புகள் அதிகம். தாய்ப்பால் சுத்தமானது. கலப்படமற்றது.

பாதுகாக்கப்பட்ட குழந்தை:

குடிக்கும் தண்ணீரைக் காய்ச்சி ஆற வைத்து சுத்தமான பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொண்டு முறையாக பயன்படுத்தினால் போதும். தண்ணீரை நீண்ட கைப்பிடி உள்ள குவளையைக் கொண்டு எடுத்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

சுத்தமான உணவு:

காய்கறி பழங்களை நன்கு கழுவி பின்பே பயன்படுத்த வேண்டும். கூடிய வரை புதிதாக சமைத்த உணவை இளம் சூட்டுடன் உண்ண வேண்டும். முந்தைய நாள் சமைத்த உணவு, கெட்ட வாசனை வரும் உணவு, மற்றும் ஈமொய்த்த உணவு போன்றவற்றை உண்ணக்கூடாது. உணவு வகைகளை அதற்கேற்ற பாத்திரத்தில் உரிய தட்டைப் போட்டு மூடி வைக்க வேண்டும்.

கைகளின் சுத்தம், அசுத்தத்தைப் போக்கும்...!

கைகளை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அசுத்தமான கைகளனால் கூட வயிற்றுப் போக்க உண்டாகலாம்.

சமைக்கும் முன்பும், குழந்தைக்கு உணவு உண்டும் முன்பும், கழிப்பறை சென்று வந்த பின்பும் கைகளை சோப்பு போட்டு நன்கு கழுவ வேண்டும். அதேபோல், குழந்தைகளின் கைகளையும் சோப்பு போட்டு கழுவி விட வேண்டும். கைகளில் நகங்கள் வளராமல், நகங்களில் அழுக்கு சேராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சுகாதாரக் கழிப்பிடம் & சுற்றுச்சூழல்

சுற்றுச் சூழல் மாசுபட்டாலும், ஈக்கள், கொசுக்கள் உற்பத்தியாகி நலக்கேட்டை உண்டாக்கும். வீட்டில் கண்டிப்பாக, சுகாதாரக் கழிப்பிடம், தண்ணீர் வசதியுடன் இருக்க வேண்டும். நீர்நிலைகள் அருகில் இருந்தால் அவற்றைக் கவனமாக பராமரிக்க வேண்டும்.



வீட்டில் உள்ள தரையை அவ்வப்போது கிருமி நாசினியைக் கொண்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வீட்டில் கைக்குழந்தைகள் இருந்தால், கையை வாயில் வைத்து, உடல் நல பாதிப்புக்கு வாய்ப்பாகும்.

வயிற்றுப்போக்கின்போது, உணவுட்டும் முறைகள்:

✘ தொடர்ந்து தாய்ப்பால் தரவேண்டும். நிறுத்தக்கூடாது. வயிற்றுப்போக்கின் போது ஏற்படும் உடல் வறட்சியைத் தாய்ப்பால் தடுத்துக்காக்கும். தாய்ப்பால் எப்போதும் மிகச் சிறந்த உணவு.

✘ குழந்தை வயிற்றுப்போக்கின் போது, சக்தியை இழந்து விடும். உடலில் உள்ள நீர்சத்தும் வெளியேறிவிடும். இதனால், சோர்வடைந்து துவண்டு விடும். உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்தை ஈடு செய்ய வீட்டில் உள்ள, அரிசிகஞ்சி, நீர்மோர், எலுமிச்சை சாறு, தேயிலை குறைவாக போட்ட தேநீர் போன்றவற்றைக் கொடுக்கலாம். மேலும், இளநீர், வீட்டில் தயாரித்த உப்பு, சர்க்கரை கரைசல் போன்றவற்றை தர வேண்டும். முக்கியமாக, குழந்தை எந்த நீர் ஆகாரத்தை, பானத்தைக் கேட்கிறதோ அதனை அவ்வப்போது தவறாமல் கொடுத்துக்கொண்டே, தாய்ப்பாலையும் தர வேண்டும்.

✘ குழந்தை திடமான உணவை உட்கொள்கிறது என்றால், இட்லி, இடியாப்பம் போன்ற ஆவியில் வேக வைத்த உணவைத் தரலாம்.

✘ மசித்த வாழைப்பழம், குழைத்து மோர் சாதம் இவற்றையும் தரலாம். அவ்வப்போதுதான் உடல் சக்தி பெறும்.

✘ வயிற்றுப்போக்கின் போது, குழந்தைக்கு பசி இருக்காது. சக்தி இழப்பு உண்டாகும். இதனால் எடை குறையும். எனவே, மீண்டும் உணவு உண்ணத் தொடங்கியதும் கூடுதல் உணவை அவ்வப்போது கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு சுமார் ஒரு வார காலம் கொடுக்க மீண்டும் எடை கூட வாய்ப்பாகும்.



வயிற்றுப்போக்கு வர காரணங்கள்:

- ✘ புட்டிப்பால் உண்டுவதால் புட்டிகளில் கிருமிகள், புட்டியின் ரப்பரில் ஈமொய்த்தல்.
- ✘ குடிநீர் சுத்தமில்லாமல் இருப்பது.
- ✘ உணவுகள் தூய்மையின்மை. பழைய உணவு, கெட்டுப் போன உணவை சாப்பிடுதல்.
- ✘ ஈமொய்த்த உணவுகளைச் சாப்பிடுதல்.
- ✘ அழுக்கான கைகள், நகங்களில் இடுக்குகளில் அழுக்கு சேர்தல்.
- ✘ கழிப்பிடம் இல்லாமல் வெட்டவெளியில் மலம் கழித்தல்.
- ✘ திறந்தவெளி சாக்கடை நீர், சுற்றுச்சூழல் தூய்மைக் கேடு.
- ✘ வெளியில் திறந்த நிலையில் விற்கும் தீண்டாண்டங்கள் ஆகியன.

உப்பு, சர்க்கரை கரைசல் தயாரிப்பது எப்படி?

வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும் போது, ORS பாக்கெட் வாங்கி கலந்து தரவேண்டும். ORS பாக்கெட் கிடைக்காவிட்டால், வீட்டிலேயே, உப்பு, சர்க்கரை கரைசல் தீர்வம் தயாரிக்கலாம். மிகவும் எளிதும் கூட.

200 மிலி அளவு அல்லது ஒரு பெரிய டம்ளர் அளவுக்கு சுத்தமான காய்ச்சி ஆறி, வடி கட்டிய தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அதில் ஒரு சிட்டிகை உப்பும், நான்கு சிட்டிகை சர்க்கரையும் சேர்த்து கலக்கவும். இப்போது, உப்பு, சர்க்கரை கரைசல் தயார்.

