பிள்ளைப்பருவ அபிவிருத்தியை அறிந்துக்கொள்வோம்

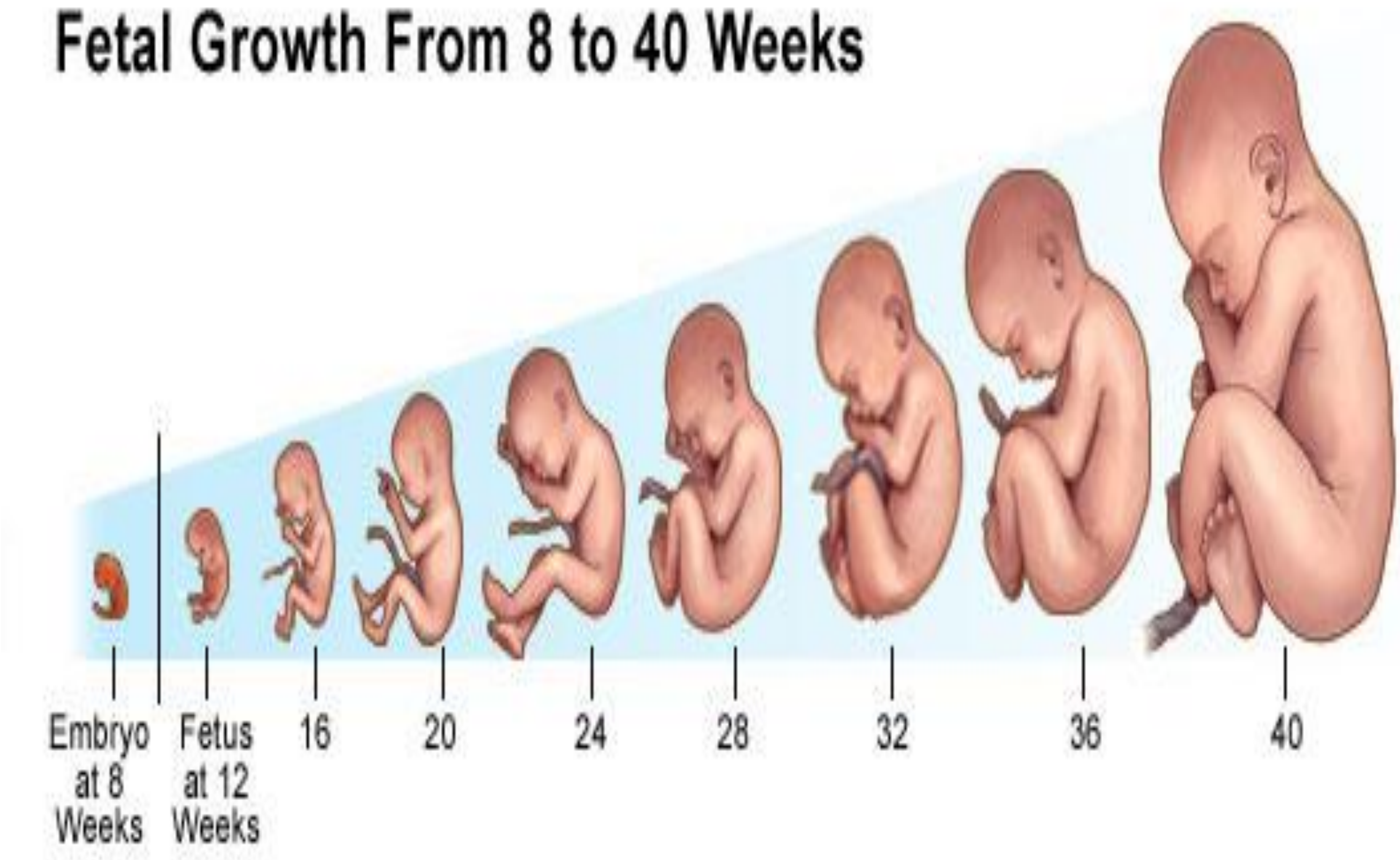
பிள்ளைப்பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள்

முன்பிரசவ பருவம்	தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் காலம்
சிசுப்பருவம்	பிறந்தது முதல் 28 நாட்கள் வரை
குழந்தைப்பருவம்	முதல் மாதத்திலிருந்து 12மாதங்கள் வரை
முன்பிள்ளைப்பருவம்	1 தொடக்கம் 5 வயது வரை
பின்பிள்ளைப்பருவம்	6 தொடக்கம் 10 வயது வரை

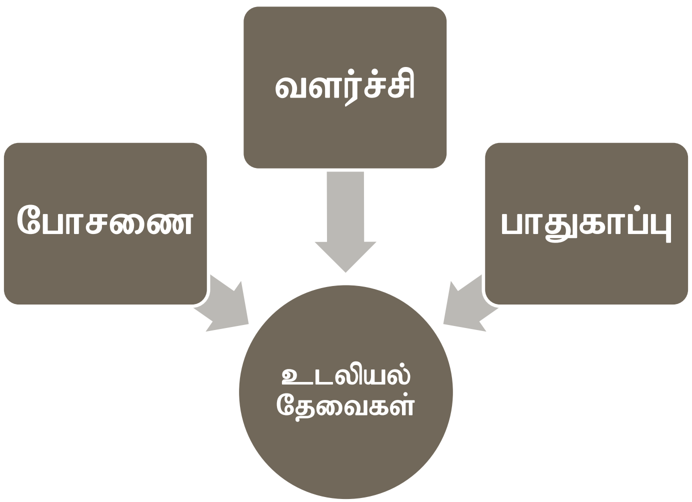
பிரசவத்திற்கு முந்திய பருவம்

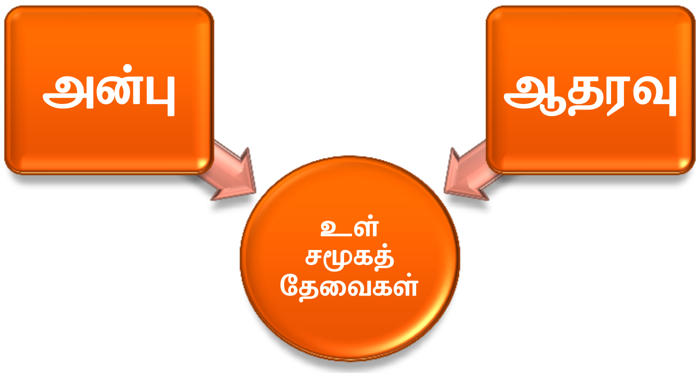
கருவுற்ற தாய் ஒருவர் பின்பற்ற வேண்டியவை.

- ஒரு தாய் தான் கருவுற்றதும் முதலில் குடும்ப நல சுகாதார உத்தியோகத்தருக்கு அறியத்தருதல் வேண்டும்.
- சுகாதா நிலையங்களில் நடாத்தப்படுகின்ற மாதாந்த சிகிச்சைகளுக்கு பங்குப்பற்றுதல் வேண்டும்
- கர்ப்பிணித்தாய்மார்கள் போசணைச்சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். இது குழந்தையின் வளர்ச்சியில் நேரடியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பிரசவ காலத்தின் போது குழந்தையின் நிறை 2.5Kg-3.5Kg வரை இருத்தல் வேண்டும்.
- தாயின் மனநிலை மகிழ்ச்சியானதாக காணப்படுதல் வேண்டும். ஊள நெருக்கீடுகளற்றதாக காணப்படுதல் வேண்டும்


Fetal Growth From 8 to 40 Weeks
Embryo at 8 Weeks
Fetus at 12 Weeks
16
20
24
28
32
36
40

பிள்ளைகளின் தேவைகள்





சிசுப்பருவம்

- குழந்தை தாயின் கருவறையிலிருந்து வெளிவந்து 28 நாட்கள் வரையான காலம் சிசுப்பருவமாகும்.
- குழந்தை வெளிசூழலுக்கு முதன் முதலாக அறிமுகமாகும் காலம் இதுவாகும்.
- தாய் குழந்தையை புதிய சூழலுக்கு இசைவாக்கமடையச் செய்வார்.
- குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான போசணைக்கூறுகள் தாய்ப்பால் மூலமாக கிடைக்கின்றது.
- தாயின் செயற்பாடுகள் மூலம் குழந்தையின் உள, சமூக விருத்தி ஊக்கப்படுத்தப்படுகின்றது.

தேவைகள்	செய்யவேண்டியவை
போசணை	குழந்தைக்கு தேவைப்படும் போதெல்லாம் தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் இது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் அவசியமானது.
வளர்ச்சி	போதியளவு உணவு, போதியளவு தூக்கம் அவசியம்
பாதுகாப்பு	குளிர்,சூடு, விழுதல், காயங்கள் ஏற்படல், நோய்கிருமிகள் என்பவற்றிலிருந்து பாதுகாத்தல் முக்கியமானது.
உள,சமூக தேவைகள்.	அன்பையும் ஆதரவையும் பெற்றுக்கொடுத்தல் உள வளர்ச்சிக்கு தேவையான ஆலொசனையை பெற்றுக் கொடுத்தல் இனிமையான ஒலிகளை கேட்கச் செய்தல் பிரகாசமான ஒளியுள்ள அறையொன்றில் குழந்தையை வைத்திருத்தல். குழந்தை எமது அவதானத்தை பெற எத்தனிக்கும் போதெல்லாம் அதனை ஏற்றுக்கொள்ளலும் அதற்கு பதிலளித்தலும்.

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் வழங்குவதன் முக்கியத்துவம்

- குழந்தைக்கு தேவையான அனைத்து போசணைப் பதார்த்தங்களும் தாய்ப்பாலில் காணப்படுகின்றது.
- குழந்தைப்பிறந்து சில நாட்களுக்கு தாய்ப்பாலுடன் சுரக்கப்படும் கொலஸ்திரம் எனப்படுகின்ற மஞ்சல் நிற கெட்டியான பதார்த்தமானது குழந்தையின் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதுடன் சமிப்பாட்டுத் தொகுதியின் செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்கவும் உதவுகின்றது.
- குழந்தை தாய்ப்பாலை சுத்தமான நிலையில் தேவையானளவு வெப்பத்துடன் பெற்றுக்கொள்கின்றது.
- தாய்ப்பாலூட்டுவதன் மூலம் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையேயான உறவு வலுப்பெறுவதோடு குழந்தையின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியையும் அதிகரிக்கின்றது.
- உடல் பருமன் அதிகரித்தல், ஒவ்வாமை ஏற்படுதல் என்பவற்றை தடுக்கின்றது.

குழந்தைப்பருவம்

- குழந்தைப்பருவம் என்பது பிறந்து ஒருமாதத்திலிருந்து ஒரு வருட காலப்பகுதியாகும்.
- இப்பருவத்தில் துரித உடல் உள வளர்ச்சி ஏற்படுவதோடு சமூகச் சூழலுக்கும் பழக்கப்படுத்தப்படுவர்.

குழந்தைப் பருவத்தின் உடல், உள சமூகத் தேவைகள்

தேவைகள்	செய்யக்கூடியவை
போசணை	• முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தேவைப்படும் போதெல்லாம் தாய்ப்பாலூட்டல். • 6 மாதங்கள் பூர்த்தியடைய போது மேலதிக உணவுகள் வழங்குவதை ஆரம்பித்தல் குழந்தையின் வளர்ச்சி குறைகின்ற போது, அல்லது தாய் வேலைக்கு செல்பவராயின் மட்டும் 4ம் மாதம் முதல் மேலதிக உணவுகள் கொடுப்பதை ஆரம்பித்தல். • முதல் வருடத்தில் சீனி உப்பு சேர்ப்பதை தவிர்த்தல் • ஒரு வருடம் பூர்த்தியாகும் பொழுது வீட்டில் தாயாரிக்கப்படும் உணவுகளை கொடுத்தல்
வளர்ச்சி	• குழந்தையின் வளர்ச்சி முறையாக இருக்கின்றதா என அறிய மாதம் ஒரு முறை நிறையும் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை உயரமும் கணித்து வளர்ச்சி அட்டவணையில் குறித்தல் வேண்டும். • வளர்ச்சி குறைப்பாடு அல்லது அசாதாரண அளவில் அதிகரிப்பு இருக்கும் பட்சத்தில் வைத்தியரை நாடுதல்
பாதுகாப்பு	• உரிய காலத்தில் தேவையான தடுப்பூசிகளை வழங்குதல் • குழந்தைகளை சன நெரிசல் கொண்ட இடங்களுக்கு அடிக்கடி கொண்டு செல்வதை தடுத்தல்.
உளத்தேவைகள்	• அன்பையும் ஆதரவையும் வழங்குதல் உள வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊக்குவிப்பை வழங்குதல்.

முன்பிள்ளைப்பருவம்

- பிள்ளையின் ஒரு வயது முதல் 5 வயது வரையான காலமே முன்பிள்ளைப்பருவமாகும்.

தேவைகள்	செய்யக்கூடியவை
போசணை	• குழந்தைக்கு ஐந்து வேளைக் கொண்ட உணவுக்குப் பழக்கப்படுத்துதல் • வளர்ச்சி அதிகரிக்க நிறையுணவுகளை அடிக்கடி வழங்குதல்
வளர்ச்சி	• வளர்ச்சி முறையாக இருக்கின்றதா என அறிய மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை நிறையும் ,உயரமும் கணித்து வளர்ச்சி அட்டவணையில் குறித்தல் வேண்டும்.
பாதுகாப்பு	• உரிய காலத்தில் தேவையான தடுப்பூசிகளை வழங்குதல் • தொற்று நோய்களிலிருந்து பிள்ளைகளை பாதுகாத்தல்.பிள்ளை பல்வேறு செயற்பாடுகளில் எப்போதும் ஈடுபடுவதால் ஏற்படக்கூடிய திடீர்விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்.
உளத்தேவைகள்	• அன்பையும் ஆதரவையும் வழங்குதல • · உள வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊக்குவிப்பை வழங்குதல். • பிள்ளை தனது ஆற்றல்களை வெளிக்கொண்டுவர உதவுதல்

பின்பிள்ளைப்பருவம்

தேவைகள்	செய்யக்கூடியவை
போசணை	• பிள்ளைக்கு நிறையுணவைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்
வளர்ச்சி	• நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறையாவது நிறை, உயரம் என்பவற்றுக்கமைய உடல்திணிவுச்சுட்டியை கணித்தலும் அதற்குறிய நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளலும்
பாதுகாப்பு	• திடீர் விபத்துக்கள் காயங்கள் ஏற்படுவதில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளல். • தமக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் மனிதர்கள் சம்பந்தமாக அறிவூட்டல் • தம்மை சூழ இருப்பவர்களுடன் ஒத்துழைப்போடு செயற்படவும் அதன் பின்விளைவுகள் தொடர்பாகவும் அறிவூட்டல்.
உளத்தேவைகள்	• அன்பையும் ஆதரவையும் வழங்குதல் உள வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊக்குவிப்பை வழங்குதல்.

பின்னூட்டல்

1. பிள்ளைப்பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள் எவை?
2. குழந்தைப்பருவத்தின் உளவளர்ச்சிக்குத் அவசியமான ஊக்குவிப்புக்கள் 2 தருக?
3. முன்பிள்ளை, பின்பிள்ளைப் பருவத்தில் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் எவை?
4. பிள்ளைப்பருவத்தினரின் ஆளுமைவிருத்திக்காக பாடசாலையில் மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் 5 தருக?

நன்றி