கேள்விஃ குழந்தைகளில் பல் முளைப்பதற்கான பொதுவான அறிகுறிகள் யாவை?

பஃ குழந்தைகளில் பல் முளைப்பதற்கான பொதுவான அறிகுறிகளில் அதிகப்படியான நீர் வடிதல், எரிச்சல், வீக்கம் அல்லது மென்மையான ஈறுகள், பொருட்களை மெல்லுதல், தூக்கத்தை சீர்குலைத்தல் மற்றும் சில நேரங்களில் குறைந்த அளவிலான காய்ச்சல் ஆகியவை அடங்கும்.

கேள்விஃ புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை எவ்வளவு ஃபார்முலா அல்லது தாய்ப்பால் குடிக்க வேண்டும்?

பஃ புதிதாகப் பிறந்தவர்கள் பொதுவாக ஒரு உணவுக்கு 1.5 முதல் 3 அவுன்ஸ் சூத்திரம் அல்லது தாய்ப்பாலை உட்கொள்கிறார்கள், ஒவ்வொரு 2 முதல் 3 மணி நேரத்திற்கும் அல்லது ஒரு நாளைக்கு 8 முதல் 12 முறை உணவளிக்கிறார்கள். இருப்பினும், ஒவ்வொரு குழந்தையும் வேறுபட்டது, சிலருக்கு இந்த தொகையை விட அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ தேவைப்படலாம்.

கேள்விஃ திடமான உணவுகளை எப்போது குழந்தையின் உணவில் சேர்க்க வேண்டும்?

பஃ திடமான உணவுகளை பொதுவாக 6 மாத வயதிற்குள் குழந்தையின் உணவில் அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இந்த வயதிற்கு முன்பு, தாய்ப்பால் அல்லது ஃபார்முலா தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் வழங்குகிறது. ஒரு குழந்தை திடப்பொருட்களுக்கு தயாராக இருக்கலாம் என்பதற்கான அறிகுறிகளில் ஆதரவுடன் உட்கார்ந்து, உணவில் ஆர்வம் காட்டுவது மற்றும் உணவை விழுங்க முடியும் (rather than pushing it out with the tongue thrust reflex).

கேள்விஃ 2 மாத குழந்தைக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகள் யாவை?

பஃ 2 மாத குழந்தைக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகளில் பொதுவாக டிப்தீரியா, டெட்டனஸ், பெர்டுசிஸ் (டி. டி. ஏ. பி) ஹீமோபிலஸ் இன்ஃப்ளூயன்ஸா வகை பி (ஹைப்) நிமோகோகல் நோய், போலியோ மற்றும் ரோட்டாவைரஸ் போன்ற நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான தடுப்பூசிகள் அடங்கும். தடுப்பூசி அட்டவணையின்படி பரிந்துரைக்கப்பட்ட குறிப்பிட்ட தடுப்பூசிகளை உங்கள் குழந்தை மருத்துவர் உங்களுக்கு வழங்குவார்.

கேள்விஃ வயிற்றுப்போக்கு குழந்தையை எப்படி அமைதிப்படுத்துவது?

பதில்ஃ வயிற்றுப்போக்கு குழந்தையை அமைதிப்படுத்த, குழந்தையை ஆறுதலான நிலையில் வைத்திருப்பது, மென்மையான ராக்கிங் அல்லது அசைவு, வெள்ளை சத்தம் அல்லது அமைதியான இசையைப் பயன்படுத்துவது, சூடான குளியல் கொடுப்பது, அமைதிப்படுத்தியை வழங்குவது, மென்மையான மசாஜ் வழங்குவது மற்றும் அமைதியான சூழலை உறுதி செய்வது போன்ற பல்வேறு நுட்பங்களை நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம். பொறுமையுடன் இருப்பது மற்றும் குழந்தைக்கு ஆறுதல் அளிக்கும் உறுதியை வழங்குவது அவசியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் காது நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் என்ன?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் காது நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகளில் காது வலி அல்லது காதுகளில் இழுப்பது, எரிச்சல் அல்லது எரிச்சல், தூங்குவதில் சிரமம், காய்ச்சல், காதில் இருந்து திரவம் வெளியேறுவது மற்றும் கேட்க சிரமம் ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு காது தொற்று இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், சரியான நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்காக ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகுவது அவசியம்.

கேள்விஃ வீட்டில் ஒரு குழந்தையின் காய்ச்சலை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது?

பதில்ஃ ஒரு குழந்தையின் காய்ச்சலை வீட்டிலேயே நிர்வகிக்க, அவர்களின் வயது மற்றும் எடைக்கு ஏற்ப அவர்களுக்கு பொருத்தமான அளவு அசிட்டமினோஃபென் அல்லது இப்யூபுரூஃபன் கொடுக்கலாம், தண்ணீர் அல்லது எலக்ட்ரோலைட் கரைசல்கள் போன்ற திரவங்களை வழங்குவதன் மூலம் அவர்கள் நீரேற்றமாக இருப்பதை உறுதிசெய்து, லேசாக ஆடை அணிந்து, அறையின் வெப்பநிலையை வசதியாக வைத்திருக்கலாம். காய்ச்சல் தொடர்ந்து இருந்தால் அல்லது உங்கள் குழந்தை வேறு அறிகுறிகளைக் காட்டினால், அதைக் கண்காணித்து மருத்துவ உதவியை நாடுவது முக்கியம்.

கேள்விஃ வெவ்வேறு வயதினருக்கான குழந்தைகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட தூக்க காலம் என்ன?

பஃ பரிந்துரைக்கப்பட்ட தூக்கக் காலங்கள் வயதுக்கு ஏற்ப வேறுபடுகின்றனஃ

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் (0-3 மாதங்கள்)-14-17 மணி நேரம்.

குழந்தைகள் (4-11 மாதங்கள்) ஒரு நாளைக்கு 12-15 மணி நேரம்.

குழந்தைகள் (1-2 ஆண்டுகள்) ஒரு நாளைக்கு 11-14 மணி நேரம்.

பாலர் குழந்தைகள் (3-5 ஆண்டுகள்)-ஒரு நாளைக்கு 10-13 மணி நேரம்.

பள்ளி வயது குழந்தைகள் (6-12 ஆண்டுகள்) ஒரு நாளைக்கு 9-12 மணி நேரம்.

இளம் பருவத்தினர் (13-18 வயது)-8-10 மணி நேரம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளுக்கான படுக்கை நேர வழக்கத்தை எவ்வாறு நிறுவுவது?

பதில்ஃ குழந்தைகளுக்கு ஒரு படுக்கை நேர வழக்கத்தை நிறுவ, நீங்கள் ஒரு நிலையான படுக்கை நேரத்தை அமைப்பதன் மூலமும், ஒரு புத்தகத்தைப் படிப்பது, சூடான குளியல் எடுப்பது அல்லது மென்மையான யோகா அல்லது தியானம் செய்வது போன்ற படுக்கை நேரத்திற்கு வழிவகுக்கும் அமைதியான செயல்பாடுகளை உருவாக்குவதன் மூலமும் தொடங்கலாம். தூங்கும் நேரத்திற்கு அருகில் தூண்டுதல் நடவடிக்கைகள் அல்லது திரைகளைத் தவிர்க்கவும். ஒரு வெற்றிகரமான படுக்கை நேர வழக்கத்தை நிறுவுவதற்கு நிலைத்தன்மை முக்கியமாகும்.

கேள்விஃ ஒரு குழந்தை எப்போது பேசத் தொடங்க வேண்டும், அதன் பொதுவான மைல்கற்கள் யாவை?

குழந்தைகள் பொதுவாக 12-18 மாத வயதிற்குள் பேசத் தொடங்குகிறார்கள், ஆனால் இது பரவலாக மாறுபடும். சில பொதுவான மைல்கற்கள் 6 மாதங்களில் பேசுவது, 12 மாதங்களில் ஒற்றை வார்த்தைகளைச் சொல்வது, 18-24 மாதங்களில் சொற்களை குறுகிய வாக்கியங்களாக இணைப்பது மற்றும் 2-3 வயதிற்குள் பல நூறு சொற்களின் சொற்களஞ்சியத்தை உருவாக்குவது ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தையின் மொழி வளர்ச்சி குறித்து உங்களுக்கு கவலைகள் இருந்தால், குழந்தை மருத்துவர் அல்லது பேச்சு சிகிச்சையாளரை அணுகவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் உணவு ஒவ்வாமையின் அறிகுறிகள் என்ன?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் உணவு ஒவ்வாமையின் அறிகுறிகளில் படை நோய் அல்லது அரிக்கும் தோலழற்சி போன்ற தோல் எதிர்வினைகள், வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு போன்ற செரிமான பிரச்சினைகள், இருமல் அல்லது மூச்சுத்திணறல் போன்ற சுவாச அறிகுறிகள் மற்றும் கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், அனாபிலாக்சிஸ் ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு உணவு ஒவ்வாமை இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால் குழந்தை மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.

கேள்விஃ புதிய உணவுகளை எப்படி அறிமுகப்படுத்துவது?

பதில்ஃ புதிய உணவுகளை சாப்பிடுபவருக்கு அறிமுகப்படுத்த, பழக்கமான பிடித்தவற்றுடன் புதிய உணவுகளின் சிறிய பகுதிகளை வழங்க முயற்சி செய்யலாம், உணவு தயாரிப்பில் உங்கள் குழந்தையை ஈடுபடுத்தலாம், பொறுமையாக இருங்கள் மற்றும் கட்டாயப்படுத்தாமல் விடாமுயற்சியுடன் இருங்கள், பல்வேறு வகையான உணவுகளை நீங்களே சாப்பிடுவதன் மூலம் ஒரு நேர்மறையான முன்மாதிரியை அமைக்கலாம். ஒரு நிதானமான மற்றும் நேர்மறையான உணவு நேர சூழலை உருவாக்குவது முக்கியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பான தூக்கத்திற்கான வழிகாட்டுதல்கள் யாவை?

A: குழந்தைகளுக்கான பாதுகாப்பான தூக்கத்திற்கான வழிகாட்டுதல்களில் குழந்தையை தூங்குவதற்கு முதுகில் வைப்பது, உறுதியான மற்றும் தட்டையான தூக்க மேற்பரப்பைப் பயன்படுத்துவது, மென்மையான பொருள்களையும் தளர்வான படுக்கைகளையும் தொட்டிலிலிருந்து வெளியே வைத்திருப்பது, அதிக வெப்பத்தைத் தவிர்ப்பது மற்றும் படுக்கையைப் பகிர்ந்து கொள்ளாமல் அறையைப் பகிர்வது ஆகியவை அடங்கும். இந்த நடைமுறைகள் குறைப்பதற்கு உதவக்கூடும்

கேள்விஃ குழந்தைகளில் பிரிவினை கவலையை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் பிரிவினை கவலையை சமாளிக்க, படிப்படியாக உங்கள் குழந்தையை குறுகிய பிரிவினைக்கு வெளிப்படுத்த முயற்சி செய்யலாம், நீங்கள் திரும்பி வருவீர்கள் என்று அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கலாம், நிலையான விடைபெறும் சடங்குகளை நிறுவலாம் மற்றும் கணிக்கக்கூடிய வழக்கத்தை பராமரிக்கலாம். பிரிவினை கவலை என்பது வளர்ச்சியின் ஒரு சாதாரண பகுதியாகும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளும் போது பொறுமையுடனும் ஆதரவுடனும் இருப்பது அவசியம்.

கேள்விஃ சின்னம்மை அல்லது தட்டம்மை போன்ற பொதுவான குழந்தை பருவ நோய்களின் அறிகுறிகள் யாவை?

பதில்ஃ சின்னம்மை அல்லது தட்டம்மை போன்ற பொதுவான குழந்தை பருவ நோய்கள் காய்ச்சல், தடிப்பு, இருமல், மூக்கு ஒழுகுதல், தொண்டை புண் மற்றும் பொதுவான மனச்சோர்வு போன்ற அறிகுறிகளுடன் இருக்கலாம். ஒவ்வொரு நோய்க்கும் அதன் சொந்த சிறப்பியல்பு அறிகுறிகள் உள்ளன, எனவே சரியான நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்காக ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகுவது முக்கியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை ஊக்குவிப்பது எப்படி?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை ஊக்குவிக்க, நீங்கள் அவர்களை உணவுத் திட்டமிடல் மற்றும் தயாரிப்பில் ஈடுபடுத்தலாம், பல்வேறு வகையான சத்தான உணவுகளை வழங்கலாம், வழக்கமான உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி நேரங்களை அமைக்கலாம், ஆரோக்கியமான உணவை நீங்களே சாப்பிடுவதன் மூலம் நேர்மறையான முன்மாதிரியாக இருக்கவும், நேர்மறையான மற்றும் நிதானமான உணவு நேர சூழலை உருவாக்கவும் முடியும். உணவை வெகுமதியாகவோ தண்டனையாகவோ பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பது முக்கியம்.

கேள்விஃ 6 மாத குழந்தைக்கு வளர்ச்சியின் மைல்கற்கள் யாவை?

பதில்ஃ ஒரு 6 மாத குழந்தைக்கு வளர்ச்சி மைல்கற்கள் ஆதரவு இல்லாமல் உட்கார்ந்து, இரு திசைகளிலும் உருண்டு, பேசுவது மற்றும் மெய் ஒலிகளைச் செய்வது, பொருட்களை அடைவது மற்றும் பிடிப்பது, திடமான உணவுகளில் ஆர்வம் காட்டத் தொடங்குவது மற்றும் தலை அசைவுகளில் அதிக கட்டுப்பாட்டை நிரூபிப்பது ஆகியவை அடங்கும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் தங்கள் சொந்த வேகத்தில் வளரும், எனவே மைல்கல் சாதனையில் மாறுபாடுகள் இருக்கலாம்.

கேள்விஃ டயபர் தடிப்பை திறம்பட நிர்வகிப்பது எப்படி?

பதில்ஃ டயபர் தடிப்பை திறம்பட நிர்வகிக்க, டயபர் பகுதியை சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைத்திருக்க முயற்சி செய்யலாம், டயப்பர்களை அடிக்கடி மாற்றலாம், லேசான நறுமணம் இல்லாத துடைப்பான்கள் அல்லது தண்ணீர் மற்றும் சுத்தம் செய்ய ஒரு மென்மையான துணியைப் பயன்படுத்தலாம், டயபர் கிரீம் அல்லது துத்தநாக ஆக்சைடு அல்லது பெட்ரோலாட்டம் கொண்ட களிம்பைப் பயன்படுத்தலாம். தடிப்பு தொடர்ந்தால் அல்லது மோசமடைந்தால், மேலும் மதிப்பீடு மற்றும் சிகிச்சைக்காக ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கேள்விஃ வெவ்வேறு வயதினருக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட திரை நேரத்தின் அளவு என்ன?

பதில்ஃ அமெரிக்கன் அகாடமி ஆஃப் பீடியாட்ரிக்ஸ் குழந்தைகளுக்கான திரை நேரத்தை மட்டுப்படுத்த பரிந்துரைக்கிறதுஃ

18 மாதங்களுக்கும் குறைவான குழந்தைகளுக்குஃ வீடியோ அரட்டை தவிர, திரை நேரத்தைத் தவிர்க்கவும்.

18-24 மாத வயதுடைய குழந்தைகளுக்குஃ வயது வந்தோர் மேற்பார்வையுடன் உயர்தர நிரலாக்கத்தை அறிமுகப்படுத்தவும்.

2-5 வயதுடைய குழந்தைகளுக்குஃ உயர்தர நிரலாக்கத்தின் ஒரு நாளைக்கு 1 மணி நேரத்திற்கு திரை நேரத்தை கட்டுப்படுத்துங்கள்.

6 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்குஃ திரை நேரத்தில் நிலையான வரம்புகளை நிறுவவும், அது தூக்கம், உடல் செயல்பாடு அல்லது பிற ஆரோக்கியமான நடத்தைகளில் தலையிடவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் நீரிழப்பு அறிகுறிகள் என்ன?

A: குழந்தைகளில் நீரிழப்பின் அறிகுறிகளில் வறண்ட வாய் மற்றும் நாக்கு, சிறுநீர் கழித்தல் அல்லது இருண்ட நிற சிறுநீர், கண்கள் மூழ்குதல், சோம்பல் அல்லது எரிச்சல், அழும் போது கண்ணீர் வராமை மற்றும் கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், தலைச்சுற்றல் அல்லது மயக்கம் ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தை நீரிழப்புடன் இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால் மருத்துவ உதவியை நாடுவது அவசியம்.

கேள்விஃ குழந்தையின் வயது மற்றும் எடைக்கு ஏற்ற கார் இருக்கையை எவ்வாறு தேர்வு செய்வது?

பதில்ஃ ஒரு குழந்தைக்கு கார் இருக்கையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, சரியான பொருத்தம் மற்றும் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த அவர்களின் வயது, எடை மற்றும் உயரத்தைக் கவனியுங்கள். உற்பத்தியாளரின் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றி, பின்புறம் எதிர்கொள்ளும் மற்றும் முன்னோக்கி எதிர்கொள்ளும் இருக்கைகள், சேணம் வகை மற்றும் எடை வரம்புகள் போன்ற காரணிகளைக் கவனியுங்கள். கூடுதலாக, கார் இருக்கை தேசிய நெடுஞ்சாலை போக்குவரத்து பாதுகாப்பு நிர்வாகம் போன்ற அமைப்புகளால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு தரங்களை பூர்த்தி செய்கிறது அல்லது மீறுகிறது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். (NHTSA).

கேள்விஃ கழிப்பறை பயிற்சிக்கு பொருத்தமான வயது என்ன, எப்படி தொடங்குவது?

பதில்ஃ கழிப்பறை பயிற்சிக்கான பொருத்தமான வயது ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் மாறுபடும், ஆனால் இது பொதுவாக 18 மாதங்கள் முதல் 3 வயதுக்கு இடையில் நிகழ்கிறது. ஒரு குழந்தை கழிப்பறை பயிற்சிக்குத் தயாராக இருக்கலாம் என்பதற்கான அறிகுறிகளில் குளியலறையில் ஆர்வம் காட்டுவது, நீண்ட நேரம் வறண்டு இருப்பது மற்றும் அடிப்படை வழிமுறைகளைப் புரிந்துகொள்வது ஆகியவை அடங்கும். கழிப்பறை பயிற்சியைத் தொடங்க, கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவதற்கான கருத்தை குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்தவும், ஒரு வழக்கத்தை நிறுவவும், நேர்மறையான வலுவூட்டலை வழங்கவும், செயல்முறை முழுவதும் பொறுமையாகவும் சீராகவும் இருக்கவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் ADHD இன் அறிகுறிகள் என்ன?

குழந்தைகளில் ADHD (கவனம்-பற்றாக்குறை/ஹைபராக்டிவிட்டி கோளாறு) அறிகுறிகளில் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம், ஹைபராக்டிவிட்டி, மனக்கிளர்ச்சி, மறதி, அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுவதில் சிக்கல், அடிக்கடி பகல் கனவு காண்பது மற்றும் பணிகள் அல்லது செயல்பாடுகளை ஒழுங்கமைப்பதில் சிரமம் ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு ADHD இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், சரியான மதிப்பீடு மற்றும் சிகிச்சை விருப்பங்களுக்கு ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளின் கோபத்தை திறம்பட கையாள்வது எப்படி?

பதில்ஃ ஒரு குழந்தையின் கோபத்தை திறம்பட கையாள, அமைதியாகவும் அமைதியாகவும் இருங்கள், குழந்தையின் உணர்வுகளை அங்கீகரித்து சரிபார்க்கவும், அவர்கள் தங்களை வெளிப்படுத்த ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தை வழங்கவும், தெளிவான மற்றும் நிலையான வரம்புகளை அமைக்கவும், பொருத்தமானபோது தேர்வுகளை வழங்கவும், உணர்ச்சிகளை நிர்வகிப்பதற்கான சமாளிக்கும் உத்திகளைக் கற்பிக்கவும். தந்திரங்களுக்கு அடிபணிவதையோ அல்லது தண்டனையை நாடுவதையோ தவிர்ப்பது முக்கியம், ஏனெனில் இது நடத்தையை வலுப்படுத்தும்.

கேள்விஃ ஒரு குழந்தை தனது முதல் பல் பரிசோதனையை எப்போது செய்ய வேண்டும்?

பதில்ஃ ஒரு குழந்தை தனது முதல் பிறந்தநாளில் அல்லது முதல் பல் வெடிப்புக்குப் பிறகு ஆறு மாதங்களுக்குள், எது முதலில் வந்தாலும், முதல் பல் பரிசோதனையைச் செய்ய வேண்டும். ஆரம்பகால பல் பரிசோதனைகள் நல்ல வாய்வழி சுகாதார பழக்கங்களை நிறுவவும், ஏதேனும் சாத்தியமான சிக்கல்களை முன்கூட்டியே கண்டறியவும் உதவுகின்றன.

கேள்விஃ குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் நன்மைகள் என்ன?

பதில்ஃ தாய்ப்பால் கொடுப்பது குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் பல நன்மைகளை வழங்குகிறது. குழந்தைக்கு, இது அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள், நோயெதிர்ப்பு மண்டல ஆதரவுக்கான ஆன்டிபாடிகள், நோய்த்தொற்றுகள் மற்றும் ஒவ்வாமை அபாயத்தைக் குறைத்தல் மற்றும் தாயுடன் பிணைப்பை ஊக்குவிக்கிறது. தாயைப் பொறுத்தவரை, தாய்ப்பால் கொடுப்பது பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய எடை இழப்புக்கு உதவும், சில புற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கும் மற்றும் குழந்தையுடன் வலுவான உணர்ச்சி ரீதியான தொடர்பை வளர்க்கும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் ஏற்படும் பொதுவான தூக்கப் பிரச்சினைகளை எவ்வாறு தீர்ப்பது?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் ஏற்படும் பொதுவான தூக்கப் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண, ஒரு நிலையான படுக்கை நேர வழக்கத்தை நிறுவுதல், உகந்த தூக்கச் சூழலை உருவாக்குதல், பகலில் குழந்தை போதுமான உடல் செயல்பாட்டைப் பெறுவதை உறுதி செய்தல், படுக்கைக்கு முன் திரை நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் அச்சம் அல்லது பதட்டம் போன்ற ஏதேனும் அடிப்படை சிக்கல்களைத் தீர்ப்பது. தூக்கப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் பொறுமையுடனும் சீராகவும் இருப்பது முக்கியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் ஆஸ்துமாவின் அறிகுறிகள் என்ன?

பஃ குழந்தைகளில் ஆஸ்துமாவின் அறிகுறிகளில் மீண்டும் மீண்டும் மூச்சுத்திணறல், இருமல், மூச்சுத் திணறல், மார்பு இறுக்கம் மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம், குறிப்பாக உடல் செயல்பாட்டின் போது அல்லது இரவில் இருக்கலாம். உங்கள் குழந்தைக்கு ஆஸ்துமா இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், சரியான நோயறிதல் மற்றும் நிர்வாகத்திற்காக ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கேள்விஃ வீட்டில் குழந்தைகளை பாதுகாப்பதற்கான சிறந்த நடைமுறைகள் யாவை?

பதில்ஃ ஒரு வீட்டை குழந்தை-தடுப்பு செய்வதற்கான சிறந்த நடைமுறைகள், மரச்சாமான்கள் மற்றும் கனமான பொருட்களை பாதுகாப்பது, படிக்கட்டுகளின் மேல் மற்றும் கீழே பாதுகாப்பு வாயில்களை நிறுவுவது, மின் நிலையங்களை மூடுவது, அபாயகரமான பொருட்களைக் கொண்ட பெட்டிகள் மற்றும் இழுப்பறைகளை பூட்டுவது, கயிறுகள் மற்றும் குருட்டுக்களைப் பாதுகாப்பது மற்றும் மூச்சுத்திணறல் அபாயங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய சிறிய பொருட்களை அகற்றுவது அல்லது பாதுகாப்பது ஆகியவை அடங்கும். குழந்தை வளர்ந்து மேலும் நடமாடும் போது குழந்தை-தடுப்பு நடவடிக்கைகளை தவறாமல் மறுபரிசீலனை செய்து புதுப்பிக்கவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் பார்வை அல்லது செவித்திறன் பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகளை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் பார்வை பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகளில் கண் சிமிட்டுதல், கண்களை அடிக்கடி தேய்த்தல், பொருள்களை முகத்திற்கு அருகில் வைத்திருத்தல், காட்சி செறிவு தேவைப்படும் செயல்பாடுகளைத் தவிர்ப்பது மற்றும் பொருள்களை கவனம் செலுத்துவதில் அல்லது கண்காணிப்பதில் சிரமம் ஆகியவை அடங்கும். செவித்திறன் பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகளில் பேச்சு வளர்ச்சியில் தாமதம், ஒலிகளுக்கு பதிலளிக்காதது, மின்னணு சாதனங்களில் ஒலியளவை அதிகரிப்பது மற்றும் மற்றவர்களை தங்களைத் தாங்களே மீண்டும் செய்யும்படி அடிக்கடி கேட்பது ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு பார்வை அல்லது செவித்திறன் பிரச்சினைகள் இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், மதிப்பீடு மற்றும் பொருத்தமான தலையீட்டிற்காக ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கேள்விஃ வெவ்வேறு வயதினருக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடல் செயல்பாடு அளவு என்ன?

பஃ பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு உடல் செயல்பாடு வயதுக்கு ஏற்ப மாறுபடும்ஃ

பாலர் வயது குழந்தைகள் (3-5 ஆண்டுகள்) நாள் முழுவதும் குறைந்தது 3 மணிநேர செயலில் விளையாட்டு பரவுகிறது.

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் (6-17 ஆண்டுகள்) ஏரோபிக் செயல்பாடு, தசை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் மற்றும் எலும்பு வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் உட்பட தினமும் குறைந்தது 60 நிமிடங்கள் மிதமான முதல் தீவிரமான உடல் செயல்பாடு.

கேள்விஃ தாய்ப்பால் கொடுக்கும் குழந்தைக்கு ஒரு பாட்டிலை எவ்வாறு அறிமுகப்படுத்துவது?

பதில்ஃ தாய்ப்பால் கொடுக்கும் குழந்தைக்கு ஒரு பாட்டிலை அறிமுகப்படுத்த, குழந்தை அமைதியாகவும் சற்று பசியாகவும் இருக்கும்போது பாட்டிலை வழங்குவதன் மூலம் தொடங்கவும், தாய்ப்பால் கொடுப்பதைப் பிரதிபலிக்க மெதுவான ஓட்ட முலைக்காம்பைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், தாய்ப்பால் கொடுப்பதைத் தவிர்க்க வேறு யாராவது பாட்டிலை வழங்கவும், குழந்தை பாட்டிலைப் பிடிக்கக் கற்றுக் கொள்ளும்போது பொறுமையாக இருங்கள். குழந்தை சரிசெய்ய சிறிது நேரம் ஆகலாம், எனவே ஊக்குவிப்பை வழங்கவும், தேவைப்பட்டால் வெவ்வேறு உணவு நிலைகளை முயற்சிக்கவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் சிறுநீர் பாதை நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் என்ன?

பஃ குழந்தைகளில் சிறுநீர் பாதை நோய்த்தொற்றின் (யுடிஐ) அறிகுறிகளில் காய்ச்சல், எரிச்சல், துர்நாற்றம் வீசுதல் அல்லது மேகமூட்டமான சிறுநீர், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி அல்லது எரிச்சல், வயிற்று வலி மற்றும் கட்டுப்பாடற்ற தன்மை ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு யுடிஐ இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், சரியான நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்காக சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கேள்விஃ ஆரோக்கியமான உடன்பிறப்பு உறவுகளை எவ்வாறு ஊக்குவிப்பது?

பதில்ஃ ஆரோக்கியமான உடன்பிறப்பு உறவுகளை ஊக்குவிப்பது, நேர்மறையான தகவல்தொடர்பு மற்றும் மோதல் தீர்க்கும் திறன்களை வளர்ப்பது, ஒத்துழைப்பு மற்றும் குழுப்பணியை ஊக்குவிப்பது, உடன்பிறப்புகளுக்கிடையேயான ஒப்பீடுகளைத் தவிர்ப்பது, ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனிப்பட்ட கவனத்தையும் பாராட்டையும் கொடுப்பது, தெளிவான மற்றும் நியாயமான எதிர்பார்ப்புகளை அமைப்பது மற்றும் மரியாதைக்குரிய நடத்தையை மாதிரியாக்குவது. மோதல்களை அமைதியாக தீர்ப்பதும், மோதல்களை ஆக்கபூர்வமாக தீர்ப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்களை வழங்குவதும் முக்கியம்.

கேள்விஃ ஒரு குழந்தை எப்போது பல் துலக்குதலைப் பயன்படுத்தத் தொடங்க வேண்டும், சரியான பல் துலக்குதலை எவ்வாறு தேர்வு செய்வது?

பதில்ஃ ஒரு குழந்தை தனது முதல் பல் முளைத்தவுடன் பல் துலக்கியைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம். ஒரு குழந்தைக்கு பல் துலக்குதலைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, மென்மையான முடிகள் மற்றும் சிறிய, வயதுக்கு ஏற்ற தலை அளவு கொண்ட ஒன்றைத் தேடுங்கள். பல் துலக்கியைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது குழந்தையின் வயதையும் திறமையையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்-சிறிய குழந்தைகள் பெரிய கைப்பிடிகள் அல்லது பிடிப்புகளைக் கொண்ட பல் துலக்கிகளால் பயனடையலாம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறின் அறிகுறிகள் என்ன?

குழந்தைகளில் ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு (ஏ. எஸ். டி) அறிகுறிகளில் கண் தொடர்பு அல்லது சமூக குறிப்புகளைப் புரிந்துகொள்வதில் சிரமம், தாமதமான பேச்சு வளர்ச்சி அல்லது மீண்டும் மீண்டும் பேசும் பேச்சு முறைகள், மீண்டும் மீண்டும் நடத்தைகள் அல்லது ஆர்வங்கள், உணர்ச்சி உணர்திறன் மற்றும் மாற்றங்கள் அல்லது வழக்கமான மாற்றங்களில் சிரமம் போன்ற சமூக சவால்கள் அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு ஏ. எஸ். டி இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், சரியான மதிப்பீடு மற்றும் தலையீட்டிற்காக ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கேள்விஃ அரிக்கும் தோலழற்சி அல்லது டயபர் தடிப்பு போன்ற குழந்தைகளின் பொதுவான தோல் நிலைமைகளை எவ்வாறு கையாள்வது?

பதில்ஃ அரிக்கும் தோலழற்சி அல்லது டயபர் தடிப்பு போன்ற குழந்தைகளின் பொதுவான தோல் நிலைமைகளைக் கையாள, பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை சுத்தமாகவும் வறண்டதாகவும் வைத்திருக்கவும், கடுமையான சோப்புகள் அல்லது எரிச்சல்களைத் தவிர்க்கவும், வாசனை இல்லாத மற்றும் ஹைபோஅலர்ஜெனிக் தோல் பராமரிப்பு தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்தவும், மாய்ஸ்சரைசர்களை தவறாமல் பயன்படுத்தவும், சுகாதார வழங்குநர் பரிந்துரைத்தபடி பொருத்தமான தடுப்பு கிரீம்கள் அல்லது களிம்புகளைப் பயன்படுத்தவும். நிலைமை தொடர்ந்தால் அல்லது மோசமடைந்தால், மேலும் மதிப்பீடு மற்றும் சிகிச்சைக்காக மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

கேள்விஃ குழந்தையின் காதுகளையும் மூக்கையும் சுத்தம் செய்வதற்கான சரியான வழி என்ன?

பதில்ஃ ஒரு குழந்தையின் காதுகளை சுத்தம் செய்ய, ஈரமான துணி அல்லது பருத்தி பந்தைப் பயன்படுத்தி காதுகளின் வெளிப்புறத்தை மெதுவாக துடைக்கவும், காது கால்வாயில் எதையும் செருகுவதைத் தவிர்க்கவும். மூக்கைப் பொறுத்தவரை, அதிகப்படியான சளியை அகற்ற ஒரு பல்ப் சிரிஞ்ச் அல்லது நாசி ஆஸ்பிரேட்டரைப் பயன்படுத்தவும், தேவைப்பட்டால் நெரிசலைத் தளர்த்த உதவும் உப்புத் துளிகள் பயன்படுத்தவும். குழந்தையின் காதுகள் அல்லது மூக்குக்குள் சுத்தம் செய்ய பருத்தி துணியால் அல்லது பிற பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் இது காயத்தை ஏற்படுத்தும் அல்லது மெழுகு காது கால்வாய்க்குள் ஆழமாக தள்ளும்.

கேள்விஃ குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பொதுவான காயங்களைத் தடுப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது எப்படி?

பதில்ஃ குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பொதுவான காயங்களைத் தடுப்பதற்கும் நிர்வகிப்பதற்கும், குழந்தைகளை நெருக்கமாக மேற்பார்வையிடுவதற்கும், வீட்டில் குழந்தைகளைத் தடுப்பதற்கும், பாதுகாப்பு விதிகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்களைக் கற்பிப்பதற்கும், தலைக்கவசம் மற்றும் சீட் பெல்ட்கள் போன்ற பாதுகாப்பு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதை ஊக்குவிப்பதற்கும், முறையான முதலுதவி நுட்பங்களைப் பயிற்சி செய்வதற்கும், ஏதேனும் காயங்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுவதற்கும். விபத்துக்கள் மற்றும் காயங்களைத் தடுப்பதில் விழிப்புடனும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பது முக்கியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் பேச்சு தாமதத்தின் அறிகுறிகள் யாவை?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் பேச்சு தாமதத்தின் அறிகுறிகளில் அவர்களின் வயதிற்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சொற்களஞ்சியம், வாக்கியங்களை உருவாக்குவதில் சிரமம், தெளிவற்ற அல்லது புரிந்துகொள்ள முடியாத பேச்சு, திசைகளைப் பின்பற்றுவதில் சிக்கல் மற்றும் தொடர்பு கொள்ள முயற்சிக்கும்போது விரக்தி ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு பேச்சு தாமதம் இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், மதிப்பீடு மற்றும் பொருத்தமான தலையீட்டிற்காக பேச்சு மொழி நோயியல் நிபுணரை அணுகுவது அவசியம். ஆரம்பகால தலையீடு பேச்சு மற்றும் மொழி மேம்பாட்டு விளைவுகளை கணிசமாக மேம்படுத்தும்.

கேள்விஃ செல்லப்பிராணியின் இழப்பைச் சமாளிக்க ஒரு குழந்தைக்கு எப்படி உதவுவது?

பதில்ஃ ஒரு செல்லப்பிராணியின் இழப்பைச் சமாளிக்க ஒரு குழந்தைக்கு உதவ, நேர்மையாக இருங்கள் மற்றும் மரணம் மற்றும் துக்கம் பற்றிய வயதுக்கு ஏற்ற தகவல்களை வழங்கவும், பேசுதல், வரைதல் அல்லது எழுதுதல் மூலம் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த ஊக்குவிக்கவும், செல்லப்பிராணியின் நினைவகத்தை க or ரவிப்பதற்காக ஒரு நினைவுச்சின்னம் அல்லது சடங்கை உருவாக்கவும், உறுதியையும் ஆறுதலையும் வழங்கவும், அவர்களுக்கு துக்கப்பட நேரத்தையும் இடத்தையும் வழங்கவும். இந்த கடினமான நேரத்தில் அவர்களின் உணர்ச்சிகளை சரிபார்த்து ஆதரவை வழங்குவது முக்கியம்.

கேள்விஃ தடுப்பூசிக்கு ஒவ்வாமை எதிர்வினையின் அறிகுறிகள் யாவை?

பதில்ஃ ஒரு தடுப்பூசிக்கு ஒவ்வாமை எதிர்வினையின் அறிகுறிகளில் படை நோய், முகம் அல்லது தொண்டை வீக்கம், சுவாசிப்பதில் சிரமம், விரைவான இதய துடிப்பு, தலைச்சுற்றல் மற்றும் பலவீனம் ஆகியவை அடங்கும். கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், அனாபிலாக்சிஸ் ஏற்படலாம், இது இரத்த அழுத்தத்தில் திடீர் வீழ்ச்சிக்கும் நனவு இழப்புக்கும் வழிவகுக்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு தடுப்பூசிக்கு ஒவ்வாமை எதிர்வினை இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

கேள்விஃ இருட்டைப் பற்றிய குழந்தையின் பயத்தை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

பதில்ஃ இருட்டைப் பற்றிய குழந்தையின் பயத்தை சமாளிக்க, உறுதியையும் ஆறுதலையும் வழங்குதல், இரவு விளக்குகள் அல்லது மங்கலான விளக்குகளுடன் பாதுகாப்பான மற்றும் இனிமையான தூக்கச் சூழலை உருவாக்குதல், அமைதியான படுக்கை நேர வழக்கத்தை நிறுவுதல், ஏதேனும் அடிப்படை அச்சங்கள் அல்லது கவலைகளை நிவர்த்தி செய்தல் மற்றும் சமாளிக்கும் உத்திகளைக் கற்பித்தல் ஆழமான சுவாசம் அல்லது காட்சிப்படுத்தல். உங்கள் குழந்தை தங்கள் பயத்தை நிர்வகிக்க கற்றுக் கொள்ளும்போது திறந்த தகவல்தொடர்புகளை ஊக்குவிக்கவும் ஆதரவை வழங்கவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் மூளையதிர்ச்சியின் அறிகுறிகள் என்ன?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் மூளையதிர்ச்சியின் அறிகுறிகளில் தலைவலி, தலைச்சுற்றல், குமட்டல் அல்லது வாந்தி, குழப்பம் அல்லது நினைவாற்றல் பிரச்சினைகள், ஒளி அல்லது சத்தத்திற்கு உணர்திறன், மனநிலை அல்லது நடத்தையில் மாற்றங்கள் மற்றும் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம் ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தை தலையில் காயத்தை அனுபவித்து, இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றைக் காட்டினால், சரியான மதிப்பீடு மற்றும் நிர்வாகத்திற்கு உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் நேர்மறையான நடத்தையை எவ்வாறு ஊக்குவிப்பது?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் நேர்மறையான நடத்தையை ஊக்குவிக்க, பாராட்டு மற்றும் வெகுமதிகள் போன்ற நேர்மறையான வலுவூட்டல்களைப் பயன்படுத்தவும், தெளிவான மற்றும் நிலையான வரம்புகளை அமைக்கவும், பொருத்தமானபோது தேர்வுகளை வழங்கவும், விரும்பத்தக்க நடத்தையை மாதிரியாகக் கொள்ளவும், சுதந்திரம் மற்றும் சுயாட்சிக்கான வாய்ப்புகளை வழங்கவும், விரும்பத்தகாத நடத்தையை நிவர்த்தி செய்ய திசைதிருப்பல் அல்லது திசைதிருப்பலைப் பயன்படுத்தவும். குழந்தைகளின் நடத்தையை வழிநடத்துவதிலும் ஆதரிப்பதிலும் பொறுமையாகவும், பரிவுடனும், சீராகவும் இருப்பது முக்கியம்.

கேள்விஃ திட உணவுகளைத் தொடங்குவதற்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட வயது என்ன?

பதில்ஃ திட உணவுகளைத் தொடங்குவதற்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட வயது சுமார் 6 மாதங்கள் ஆகும். இந்த வயதிற்கு முன்பு, தாய்ப்பால் அல்லது சூத்திரம் ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சிக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் வழங்குகிறது. ஒரு குழந்தை திடப்பொருட்களுக்கு தயாராக இருக்கலாம் என்பதற்கான அறிகுறிகளில் ஆதரவுடன் உட்கார்ந்து, உணவில் ஆர்வம் காட்டுவது மற்றும் உணவை விழுங்க முடியும் (rather than pushing it out with the tongue thrust reflex).

கேள்விஃ இளைஞர்களிடையே மனச்சோர்வு அல்லது பதட்டத்தின் அறிகுறிகளை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது?

பதில்ஃ இளைஞர்களிடையே மனச்சோர்வு அல்லது பதட்டத்தின் அறிகுறிகளில் தொடர்ச்சியான சோகம், எரிச்சல், நண்பர்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளிலிருந்து விலகுதல், பசியின்மை அல்லது தூக்க முறைகளில் மாற்றங்கள், சோர்வு, கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம், பயனற்ற அல்லது குற்ற உணர்வு உணர்வுகள் மற்றும் சுய தீங்கு அல்லது தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்கள் ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் டீனேஜரில் இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் கவனித்தால், சரியான மதிப்பீடு மற்றும் சிகிச்சைக்காக ஒரு மனநல சுகாதார வழங்குநரின் தொழில்முறை உதவியை நாடுவது முக்கியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளுக்கு வயிற்று நேரத்தின் நன்மைகள் என்ன?

பதில்ஃ கழுத்து, தோள்பட்டை மற்றும் கை தசைகளை வலுப்படுத்துதல், மோட்டார் வளர்ச்சி மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை ஊக்குவித்தல், தலையின் பின்புறத்தில் தட்டையான புள்ளிகளைத் தடுப்பது (பிளேஜியோசெஃபாலி) தலை கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்துதல் மற்றும் சுற்றுச்சூழலுடன் ஆய்வு மற்றும் தொடர்புகளை ஊக்குவித்தல் உள்ளிட்ட பல நன்மைகளை அடிவயிற்று நேரம் வழங்குகிறது. ஒரு பராமரிப்பாளரால் மேற்பார்வையிடப்படும் வழக்கமான வயிற்று நேர அமர்வுகள், ஒரு குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு அவசியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளுக்கான வயதுக்கு ஏற்ற பொம்மைகளை எவ்வாறு தேர்வு செய்வது?

பதில்ஃ குழந்தைகளுக்கு வயதுக்கு ஏற்ற பொம்மைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, அவர்களின் வளர்ச்சி நிலை, ஆர்வங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பைக் கவனியுங்கள். வயது பரிந்துரைகளுடன் பெயரிடப்பட்ட பொம்மைகளைத் தேடுங்கள், படைப்பாற்றல், கற்பனை மற்றும் சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்களை ஊக்குவிக்கவும், பாதுகாப்பான, நச்சுத்தன்மையற்ற பொருட்களால் தயாரிக்கப்படுகின்றன. சிறு குழந்தைகளுக்கு சிறிய பாகங்கள் அல்லது கூர்மையான விளிம்புகள் கொண்ட பொம்மைகளைத் தவிர்க்கவும், மேலும் பொம்மைகள் விளையாடுவதற்கு பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிசெய்ய அவை தேய்மானம் மற்றும் கண்ணீருக்காக தவறாமல் ஆய்வு செய்யுங்கள்.

கேள்விஃ குழந்தைகளுக்கு தினசரி எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

பஃ குழந்தைகளுக்கு தினசரி தண்ணீர் உட்கொள்வதற்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு வயதைப் பொறுத்து மாறுபடும்ஃ

குழந்தைகள் (1-3 ஆண்டுகள்) ஒரு நாளைக்கு சுமார் 4-6 கப் (32-48 அவுன்ஸ்) தண்ணீர்.

குழந்தைகள் (4-8 ஆண்டுகள்) ஒரு நாளைக்கு சுமார் 5-7 கப் (40-56 அவுன்ஸ்) தண்ணீர்.

இளம் பருவத்தினர் மற்றும் இளைஞர்கள் (9-13 ஆண்டுகள்) ஒரு நாளைக்கு 7-8 கப் (56-64 அவுன்ஸ்) தண்ணீர் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு 8-10 கப் (64-80 அவுன்ஸ்).

கேள்விஃ குழந்தைகளில் கட்டைவிரல்-உறிஞ்சுதல் அல்லது பசிபையர் பயன்பாட்டை எவ்வாறு கையாள்வது?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் கட்டைவிரல்-உறிஞ்சுதல் அல்லது அமைதிப்படுத்தும் பயன்பாட்டை நிவர்த்தி செய்ய, உறிஞ்சாததற்கு நேர்மறையான வலுவூட்டலை வழங்குதல், மன அழுத்தம் அல்லது சலிப்பு காலங்களில் ஆறுதலையும் கவனச்சிதறலையும் வழங்குதல், படிப்படியாக படுக்கை நேரம் அல்லது தூக்க நேரம் போன்ற குறிப்பிட்ட நேரங்களுக்கு அமைதிப்படுத்தும் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துதல், உறிஞ்சுவதை நிறுத்துவதற்கான முயற்சிகளைப் பாராட்டுங்கள், மற்றும் அமைதியான அல்லது கட்டைவிரல்-உறிஞ்சும் பழக்கத்தை எப்போது கைவிட வேண்டும் என்பதைத் தேர்வுசெய்ய குழந்தையை அனுமதிப்பதன் மூலம் இந்த செயல்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

கேள்விஃ ஒரு குழந்தை எப்போது காரில் பூஸ்டர் இருக்கையைப் பயன்படுத்தத் தொடங்க வேண்டும்?

பஃ ஒரு குழந்தை காரில் ஒரு பூஸ்டர் இருக்கையைப் பயன்படுத்தத் தொடங்க வேண்டும், அவர்கள் முன்னோக்கி எதிர்கொள்ளும் கார் இருக்கையை விட அதிகமாக இருக்கும்போது, பொதுவாக 4-8 வயது மற்றும் கார் இருக்கையின் உற்பத்தியாளரால் குறிப்பிடப்பட்ட உயரம் மற்றும் எடை வரம்புகளை அடையும் போது. பூஸ்டர் இருக்கைகள் விபத்து ஏற்பட்டால் உகந்த பாதுகாப்பிற்காக குழந்தையின் உடலுக்கு மேல் சீட் பெல்ட்டை சரியாக வைக்க உதவுகின்றன.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் செலியாக் நோயின் அறிகுறிகள் என்ன?

பதில்ஃ வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், வயிற்று வலி, வீக்கம் மற்றும் வாந்தி போன்ற செரிமான அறிகுறிகளும், சோர்வு, எரிச்சல், மோசமான வளர்ச்சி அல்லது எடை இழப்பு, தாமதமான பருவமடைதல் மற்றும் தோல் தடிப்பு போன்ற பிற அறிகுறிகளும் குழந்தைகளில் செலியாக் நோயின் அறிகுறிகளில் அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு செலியாக் நோய் இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், சரியான சோதனை மற்றும் நோயறிதலுக்காக ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் மோஷன் நோயை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் இயக்க நோயை நிர்வகிக்க, காரில் வாசிப்பது அல்லது வீடியோ கேம்களை விளையாடுவது போன்ற தூண்டுதல்களைக் குறைக்க முயற்சிக்கவும், தூரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளியில் ஜன்னலைப் பார்க்க ஊக்குவிக்கவும், ஜன்னல்களைத் திறப்பதன் மூலமோ அல்லது ஏர் கண்டிஷனிங்கைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமோ புதிய காற்றை வழங்கவும், ஒளி தின்பண்டங்கள் மற்றும் பானங்களை வழங்கவும், ஒரு சுகாதார வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் டைமென்ஹைட்ரினேட் அல்லது மெக்லிசின் போன்ற மருந்துகளைக் கவனியுங்கள்.

கேள்விஃ மருத்துவர்கள் அல்லது மருத்துவ வருகைகள் குறித்த பயத்தை சமாளிக்க ஒரு குழந்தைக்கு எவ்வாறு உதவுவது?

பதில்ஃ மருத்துவர்கள் அல்லது மருத்துவ வருகைகள் குறித்த பயத்தை சமாளிக்க ஒரு குழந்தைக்கு உதவுவதற்காக, வருகையின் நோக்கத்தை எளிமையான மற்றும் உறுதியான சொற்களில் விளக்குங்கள், அவர்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் நேர்மையாக பதிலளிக்கவும், பொருத்தமானபோது முடிவெடுக்கும் செயல்பாட்டில் அவர்களை ஈடுபடுத்தவும், பயணத்தின் போது ஆறுதலையும் ஆதரவையும் வழங்கவும், துணிச்சலான நடத்தைக்கு நேர்மறையான வலுவூட்டல் மற்றும் வெகுமதிகளைப் பயன்படுத்தவும். இந்த செயல்முறையை குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்த வீட்டில் மருத்துவ வருகைகளை மேற்கொள்வதும் உதவியாக இருக்கும்.

கேள்விஃ குழந்தையின் நகங்களை வெட்டுவதற்கான சரியான வழி என்ன?

பதில்ஃ ஒரு குழந்தையின் நகங்களை வெட்டுவதற்கு, குழந்தை ஆணி கத்தரிக்கோல் அல்லது வட்டமான விளிம்புகளுடன் கூடிய கிளிப்பர்களைப் பயன்படுத்தவும், உட்செலுத்தப்பட்ட நகங்களைத் தடுக்க நகங்களை நேராக வெட்டவும், நகங்கள் மென்மையாக இருக்கும்போது குளித்த பிறகு வெட்டவும், அல்லது வெட்டுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக புறணி மெதுவாக பின்னோக்கி தள்ளவும், தேவைப்பட்டால் மற்றொரு பெரியவர் குழந்தையை சீராகப் பிடிக்கவும். குழந்தையின் தோலை தற்செயலாக நக்குவதைத் தவிர்க்க எச்சரிக்கையாக இருப்பது மற்றும் மென்மையான அசைவுகளைப் பயன்படுத்துவது அவசியம்.

கேள்விஃ ஒரு குழந்தை எப்போது முதலில் கண் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்?

பஃ ஒரு குழந்தை முதலில் ஒரு கண் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும், அதாவது ஒரு பார்வை அளவீட்டு மருத்துவர் அல்லது கண் மருத்துவர், ஒரு விரிவான கண் பரிசோதனைக்கு சுமார் 6 மாத வயது. ஏதேனும் பார்வை பிரச்சினைகள் அல்லது கண் நிலைமைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து, உகந்த கண் ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்ச்சியை உறுதி செய்வதற்கு வழக்கமான கண் பரிசோதனைகள் அவசியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளின் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது எப்படி?

குழந்தைகளில் ஆரோக்கியமான உடல் உருவத்தை ஊக்குவிக்க, தோற்றத்தை விட அவர்களின் முயற்சிகள் மற்றும் சாதனைகளைப் பாராட்டுவதில் கவனம் செலுத்துங்கள், எடை அல்லது உடல் வடிவத்தைப் பற்றி எதிர்மறையான கருத்துக்களைத் தவிர்ப்பது, சீரான உணவு மற்றும் வழக்கமான உடல் செயல்பாடு போன்ற ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை ஊக்குவிப்பது, அவர்களின் உடல்களைப் பாராட்டவும் மதிக்கவும் கற்றுக்கொடுங்கள், நேர்மறையான சுயமரியாதை மற்றும் உடல் ஏற்றுக்கொள்ளலை மாதிரியாக்குங்கள்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் ஸ்லீப் அப்னியாவின் அறிகுறிகள் என்ன?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் ஸ்லீப் அப்னியாவின் அறிகுறிகளில் உரத்த குறட்டை விடுதல், தூக்கத்தின் போது சுவாசிப்பதில் இடைநிறுத்தம், அமைதியற்ற தூக்கம் அல்லது அடிக்கடி விழித்தல், படுக்கையில் ஈரப்பதம், பகல்நேர தூக்கம் அல்லது கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம், எரிச்சல் அல்லது நடத்தை பிரச்சினைகள் மற்றும் மெதுவான வளர்ச்சி அல்லது வளர்ச்சி ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு ஸ்லீப் அப்னியா இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், சரியான மதிப்பீடு மற்றும் சிகிச்சைக்காக ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கேள்விஃ ஒரு மூத்த குழந்தைக்கு ஒரு புதிய உடன்பிறப்பை எவ்வாறு அறிமுகப்படுத்துவது?

பதில்ஃ ஒரு மூத்த குழந்தைக்கு ஒரு புதிய உடன்பிறப்பை அறிமுகப்படுத்த, கர்ப்பம் மற்றும் புதிய குழந்தைக்கான தயாரிப்புகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள், குடும்பத்திற்குள் அவர்களின் முக்கியத்துவத்தையும் அன்பையும் அவர்களுக்கு உறுதியளிக்கவும், வழக்கமான மற்றும் கவனத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு அவர்களைத் தயார்படுத்தவும், புதிய குழந்தையை கவனித்துக்கொள்வதில் பங்கேற்க அனுமதிக்கவும், உடன்பிறப்புகளுக்கிடையே பிணைப்பு மற்றும் நேர்மறையான தொடர்புகளை ஊக்குவிக்கவும். இந்த மாற்ற காலத்தில் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனிப்பட்ட கவனத்தையும் ஆதரவையும் வழங்குவது அவசியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் இரத்த சோகையின் அறிகுறிகள் என்ன?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் இரத்த சோகையின் அறிகுறிகளில் சோர்வு, பலவீனம், வெளிர் தோல், எரிச்சல், பசியின்மை குறைதல், விரைவான இதய துடிப்பு, மூச்சுத் திணறல் மற்றும் தலைச்சுற்றல் ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு இரத்த சோகை இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், சரியான மதிப்பீடு மற்றும் சிகிச்சைக்காக ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் பொதுவான சுவாச நோய்த்தொற்றுகளை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் பொதுவான சுவாச நோய்த்தொற்றுகளை நிர்வகிக்கவும், ஓய்வு மற்றும் நீரேற்றத்தை ஊக்குவிக்கவும், நெரிசலைக் குறைக்க குளிர்ந்த-மூடுபனி ஈரப்பதமூட்டியைப் பயன்படுத்தவும் அல்லது நீராவி குளியலறையைப் பயன்படுத்தவும், நாசி பத்திகளை அழிக்க உதவும் உப்பு மூக்கு சொட்டுகளை வழங்கவும், சுகாதார வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைப் பயன்படுத்தவும், அறிகுறிகள் மோசமாகிவிட்டால் அல்லது தொடர்ந்தால் மருத்துவ உதவியைப் பெறுங்கள்.

கேள்விஃ ஒரு குழந்தை எப்போது தூங்குவதற்கு தலையணையைப் பயன்படுத்தத் தொடங்க வேண்டும்?

பஃ ஒரு குழந்தை ஒரு குழந்தை அல்லது நிலையான அளவிலான படுக்கைக்கு மாறும்போது தூங்குவதற்கு தலையணையைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம், பொதுவாக 18 மாதங்கள் முதல் 2 வயது வரை. குழந்தையின் தலை மற்றும் கழுத்தை சரியாக ஆதரிக்க உறுதியான மற்றும் குறைந்த அளவிலான தலையணையைத் தேர்ந்தெடுப்பது முக்கியம்.

கேள்விஃ சிறு குழந்தைகளிடையே வாசிப்பு மீதான அன்பை ஊக்குவிப்பது எப்படி?

பதில்ஃ சிறு குழந்தைகளில் வாசிப்பின் மீதான ஆர்வத்தை ஊக்குவிக்க, சிறு வயதிலிருந்தே அவர்களிடம் தவறாமல் படிக்கவும், வாசிப்பை ஒரு வேடிக்கையான மற்றும் ஊடாடும் நடவடிக்கையாக மாற்றவும், நூலகம் அல்லது புத்தகக் கடைக்கு ஒன்றாகச் செல்லவும், அவர்கள் ஆர்வமுள்ள புத்தகங்களைத் தேர்வுசெய்யவும், ஒரு வசதியான மற்றும் அழைக்கும் வாசிப்பு சூழலை உருவாக்கவும், உங்களை நீங்களே வாசிப்பதன் மூலம் ஒரு நேர்மறையான முன்மாதிரியாக இருக்கவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் டைப் 1 நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகள் யாவை?

பஃ குழந்தைகளில் டைப் 1 நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகளில் அதிகரித்த தாகம் மற்றும் சிறுநீர் கழித்தல், விவரிக்கப்படாத எடை இழப்பு, தீவிர பசி, சோர்வு, எரிச்சல், மங்கலான பார்வை, பழ-வாசனை மூச்சு மற்றும் தொடர்ச்சியான நோய்த்தொற்றுகள் ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு டைப் 1 நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், உடனடி நோயறிதல் மற்றும் நிர்வாகத்திற்கு மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

கேள்விஃ கனவுகளைச் சமாளிக்க ஒரு குழந்தைக்கு எப்படி உதவுவது?

பதில்ஃ ஒரு குழந்தை கனவுகளைச் சமாளிக்கவும், உறுதியையும் ஆறுதலையும் வழங்கவும், அவர்களின் உணர்வுகளைச் சரிபார்க்கவும், அவர்களின் கவலைகளைக் கேட்கவும், பாதுகாப்பான மற்றும் இனிமையான படுக்கை நேர வழக்கத்தை உருவாக்கவும், இரவு ஒளி அல்லது ஆறுதலளிக்கும் பொருளை வழங்கவும், ஆழமான சுவாசம் அல்லது காட்சிப்படுத்தல் போன்ற தளர்வு நுட்பங்களைக் கற்பிக்கவும், கனவுகளுக்கு பங்களிக்கும் ஏதேனும் அடிப்படை அச்சங்கள் அல்லது கவலைகளை நிவர்த்தி செய்யவும்.

கேள்விஃ ஒரு குழந்தை எப்போது ஃவுளூரைடு கொண்ட வழக்கமான பற்பசையைப் பயன்படுத்தத் தொடங்க வேண்டும்?

பஃ ஒரு குழந்தை ஃவுளூரைடு கொண்ட வழக்கமான பற்பசையைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம், அதை வெளியே துப்ப முடிந்தவுடன், பொதுவாக 2-3 வயதில். பட்டாணி அளவிலான பற்பசையை மட்டுமே பயன்படுத்தவும், அவை அதை விழுங்காமல் இருப்பதை உறுதிசெய்ய துலக்குவதை மேற்பார்வையிடவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் கொடுமைப்படுத்துதலின் அறிகுறிகளை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் கொடுமைப்படுத்துதலின் அறிகுறிகளில் விவரிக்கப்படாத காயங்கள், இழந்த அல்லது சேதமடைந்த உடமைகள், தலைவலி அல்லது வயிற்று வலி பற்றிய அடிக்கடி புகார்கள், பள்ளி அல்லது சமூக சூழ்நிலைகளைத் தவிர்ப்பது, உணவு அல்லது தூக்க முறைகளில் மாற்றங்கள், நண்பர்களின் திடீர் இழப்பு மற்றும் கல்வி செயல்திறனில் சரிவு ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தை கொடுமைப்படுத்தப்படுவதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், அவர்களின் கவலைகளை தீவிரமாக எடுத்துக் கொண்டு, பள்ளி அதிகாரிகள் மற்றும் சுகாதார வழங்குநர்களுடன் உடனடியாக நிலைமையை தீர்க்கவும்.

கேள்விஃ எலும்பியல் மதிப்பீடுகளைத் தொடங்க பரிந்துரைக்கப்பட்ட வயது என்ன?

பதில்ஃ எலும்பியல் மதிப்பீடுகளைத் தொடங்குவதற்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட வயது சுமார் 7 வயது, இருப்பினும் சிகிச்சையை உடனடியாகத் தொடங்க முடியாது. ஆரம்பகால மதிப்பீடுகள் எலும்பியல் நிபுணர்களை பல் சீரமைப்பு அல்லது தாடை வளர்ச்சியில் ஏதேனும் சாத்தியமான சிக்கல்களை அடையாளம் காணவும், தேவைப்பட்டால் பொருத்தமான சிகிச்சையைத் திட்டமிடவும் அனுமதிக்கின்றன.

கேள்விஃ குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகளில் மலச்சிக்கலை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

பதில்ஃ கைக்குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகளில் மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்ய, அவர்கள் தங்கள் உணவில் போதுமான திரவங்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து கிடைப்பதை உறுதிசெய்வது, உடல் செயல்பாட்டை ஊக்குவிப்பது, வழக்கமான கழிப்பறை நடைமுறைகளை நிறுவுவது, பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் போன்ற அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட உணவுகளை வழங்குவது மற்றும் ஒரு சுகாதார வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் வயதுக்கு ஏற்ற ஓவர்-தி-கவுண்டர் தீர்வுகள் அல்லது மலம் மென்மையாக்கிகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். மலச்சிக்கலின் தொடர்ச்சியான அல்லது கடுமையான நிகழ்வுகளுக்கு ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகுவது முக்கியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள சன்ஸ்கிரீனை எவ்வாறு தேர்வு செய்வது?

குழந்தைகளுக்கான சன்ஸ்கிரீனைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, UVA மற்றும் UVB கதிர்களிலிருந்து பாதுகாக்க "பரந்த-ஸ்பெக்ட்ரம்" என்று பெயரிடப்பட்ட தயாரிப்புகளைத் தேடுங்கள், SPF 30 அல்லது அதற்கு மேல். உணர்திறன் வாய்ந்த சருமத்திற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட சன்ஸ்கிரீன் மற்றும் வெளிப்புற நடவடிக்கைகளுக்கு நீர் எதிர்ப்பு ஆகியவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். கடுமையான இரசாயனங்கள் அல்லது வாசனை திரவியங்களைக் கொண்ட தயாரிப்புகளைத் தவிர்க்கவும், சன்ஸ்கிரீனை தாராளமாகப் பயன்படுத்துங்கள், ஒவ்வொரு இரண்டு மணி நேரத்திற்கும் அல்லது நீச்சல் அல்லது வியர்வைக்குப் பிறகு மீண்டும் பயன்படுத்துங்கள்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் கற்றல் குறைபாட்டின் அறிகுறிகள் யாவை?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் கற்றல் குறைபாட்டின் அறிகுறிகளில் தரம் மட்டத்திற்குக் கீழே உள்ள வாசிப்பு, எழுதுதல் அல்லது கணிதத் திறன்களில் சிரமம், திசைகளைப் பின்பற்றுவதில் அல்லது கவனம் செலுத்துவதில் சிக்கல், மோசமான நினைவகம் அல்லது நிறுவன திறன்கள் மற்றும் முயற்சி இருந்தபோதிலும் கல்வி பணிகளில் விரக்தி ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு கற்றல் குறைபாடு இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், சரியான மதிப்பீடு மற்றும் தலையீட்டிற்காக ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கேள்விஃ ஊசிகள் அல்லது மருத்துவ நடைமுறைகள் குறித்த குழந்தையின் பயத்தை எவ்வாறு கையாள்வது?

பதில்ஃ ஊசிகள் அல்லது மருத்துவ நடைமுறைகள் குறித்த குழந்தையின் பயத்தைக் கையாள, செயல்முறை பற்றிய வயதுக்கு ஏற்ற விளக்கங்களையும் தகவல்களையும் வழங்குதல், இசை, விளையாட்டுகள் அல்லது புத்தகங்கள் போன்ற கவனச்சிதறல்களை வழங்குதல், ஆழ்ந்த சுவாசம் அல்லது காட்சிப்படுத்தல் போன்ற தளர்வு நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துதல், முடிந்தவரை தேர்வுகளை வழங்குவதன் மூலம் குழந்தைக்கு சில கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டிருக்க அனுமதிப்பது மற்றும் துணிச்சலான நடத்தைக்கு வெகுமதிகள் அல்லது ஊக்குவிப்புகளை வழங்குதல். அவர்களின் உணர்வுகளை அங்கீகரிப்பதும், செயல்முறை முழுவதும் உறுதியையும் ஆதரவையும் வழங்குவதும் அவசியம்.

கேள்விஃ பூஸ்டர் இருக்கை இல்லாமல் ஒரு குழந்தை எப்போது சீட் பெல்ட்டைப் பயன்படுத்தத் தொடங்க வேண்டும்?

பஃ ஒரு குழந்தை பூஸ்டர் இருக்கை இல்லாமல் ஒரு சீட் பெல்ட்டைப் பயன்படுத்தத் தொடங்க வேண்டும், அவர்கள் வாகன இருக்கைக்கு எதிராக முதுகில் வசதியாக உட்காரும் அளவுக்கு உயரமாக இருக்கும்போது, அவர்களின் முழங்கால்கள் இருக்கையின் விளிம்பில் வளைந்து, மடியில் பெல்ட் இடுப்பு மற்றும் தோள்பட்டை முழுவதும் குறைவாக நிலைநிறுத்தப்படும் மார்பு முழுவதும் பெல்ட், பொதுவாக 8-12 வயது அல்லது அவர்கள் 4 அடி 9 அங்குல உயரத்தை அடையும் போது.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் ஆரோக்கியமான சமூக திறன்களை மேம்படுத்துவது எப்படி?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் ஆரோக்கியமான சமூகத் திறன்களை ஊக்குவிப்பது, சகாக்கள் மற்றும் பெரியவர்களுடன் நேர்மறையான தொடர்புகளை ஊக்குவிப்பது, பச்சாத்தாபம் மற்றும் முன்னோக்கு எடுத்துக்கொள்வது, மரியாதைக்குரிய தகவல்தொடர்பு மற்றும் மோதல்களைத் தீர்ப்பதற்கான மாதிரி கற்பித்தல், கூட்டுறவு விளையாட்டு மற்றும் குழுப்பணிக்கான வாய்ப்புகளை வழங்குதல் மற்றும் சமூக குறிப்புகள் மற்றும் ஆசாரங்கள் குறித்த வழிகாட்டுதல்களை வழங்குதல். பன்முகத்தன்மையைக் கொண்டாடும் மற்றும் கருணை மற்றும் இரக்கத்தை ஊக்குவிக்கும் ஒரு ஆதரவான மற்றும் உள்ளடக்கிய சூழலை வளர்ப்பது முக்கியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் பொதுவான பார்வை பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகள் யாவை?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் பொதுவான பார்வை பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகளில் கண் சிமிட்டுதல், கண்களை அடிக்கடி தேய்த்தல், முகத்திற்கு அருகில் பொருட்களை வைத்திருத்தல், தொலைக்காட்சிக்கு மிக அருகில் உட்கார்ந்து அல்லது புத்தகங்களை மிக நெருக்கமாக வைத்திருத்தல், நன்றாக பார்க்க தலையை சாய்த்தல் அல்லது திருப்புதல் மற்றும் அடிக்கடி கண் தேய்த்தல் அல்லது கண் சிமிட்டுதல் ஆகியவை அடங்கும். இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கவனித்தால், ஒரு விரிவான கண் பரிசோதனைக்கு ஒரு கண் மருத்துவரை அணுகவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் உணவுடன் ஆரோக்கியமான உறவை ஊக்குவிப்பது எப்படி?

குழந்தைகளில் உணவுடன் ஆரோக்கியமான உறவை ஊக்குவிக்க, ஏராளமான பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள் மற்றும் ஒல்லியான புரதங்களுடன் சீரான மற்றும் மாறுபட்ட உணவை ஊக்குவிக்கவும், உணவுகளை "நல்லது" அல்லது "கெட்டது" என்று முத்திரை குத்துவதைத் தவிர்க்கவும், கவனமாக சாப்பிட ஊக்குவிக்கவும், பசி மற்றும் முழுமையின் குறிப்புகளைக் கேட்கவும், உணவு திட்டமிடல் மற்றும் தயாரிப்பில் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்தவும், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை நீங்களே மாதிரியாக்கவும்.

கேள்விஃ திட உணவுகளைத் தொடங்குவதற்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட வயது என்ன?

பதில்ஃ திட உணவுகளைத் தொடங்குவதற்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட வயது சுமார் 6 மாதங்கள் ஆகும். இந்த வயதிற்கு முன்பு, தாய்ப்பால் அல்லது சூத்திரம் ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சிக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் வழங்குகிறது. ஒரு குழந்தை திடப்பொருட்களுக்கு தயாராக இருக்கலாம் என்பதற்கான அறிகுறிகளில் ஆதரவுடன் உட்கார்ந்து, உணவில் ஆர்வம் காட்டுவது மற்றும் உணவை விழுங்க முடியும் (rather than pushing it out with the tongue thrust reflex).

கேள்விஃ இளைஞர்களிடையே மனச்சோர்வு அல்லது பதட்டத்தின் அறிகுறிகளை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது?

பதில்ஃ இளைஞர்களிடையே மனச்சோர்வு அல்லது பதட்டத்தின் அறிகுறிகளில் தொடர்ச்சியான சோகம், எரிச்சல், நண்பர்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளிலிருந்து விலகுதல், பசியின்மை அல்லது தூக்க முறைகளில் மாற்றங்கள், சோர்வு, கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம், பயனற்ற அல்லது குற்ற உணர்வு உணர்வுகள் மற்றும் சுய தீங்கு அல்லது தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்கள் ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் டீனேஜரில் இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் கவனித்தால், சரியான மதிப்பீடு மற்றும் சிகிச்சைக்காக ஒரு மனநல சுகாதார வழங்குநரின் தொழில்முறை உதவியை நாடுவது முக்கியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளுக்கு வயிற்று நேரத்தின் நன்மைகள் என்ன?

பதில்ஃ கழுத்து, தோள்பட்டை மற்றும் கை தசைகளை வலுப்படுத்துதல், மோட்டார் வளர்ச்சி மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை ஊக்குவித்தல், தலையின் பின்புறத்தில் தட்டையான புள்ளிகளைத் தடுப்பது (பிளேஜியோசெஃபாலி) தலை கட்டுப்பாட்டை மேம்படுத்துதல் மற்றும் சுற்றுச்சூழலுடன் ஆய்வு மற்றும் தொடர்புகளை ஊக்குவித்தல் உள்ளிட்ட பல நன்மைகளை அடிவயிற்று நேரம் வழங்குகிறது. ஒரு பராமரிப்பாளரால் மேற்பார்வையிடப்படும் வழக்கமான வயிற்று நேர அமர்வுகள், ஒரு குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு அவசியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகளுக்கான வயதுக்கு ஏற்ற பொம்மைகளை எவ்வாறு தேர்வு செய்வது?

பதில்ஃ குழந்தைகளுக்கு வயதுக்கு ஏற்ற பொம்மைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, அவர்களின் வளர்ச்சி நிலை, ஆர்வங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பைக் கவனியுங்கள். வயது பரிந்துரைகளுடன் பெயரிடப்பட்ட பொம்மைகளைத் தேடுங்கள், படைப்பாற்றல், கற்பனை மற்றும் சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்களை ஊக்குவிக்கவும், பாதுகாப்பான, நச்சுத்தன்மையற்ற பொருட்களால் தயாரிக்கப்படுகின்றன. சிறு குழந்தைகளுக்கு சிறிய பாகங்கள் அல்லது கூர்மையான விளிம்புகள் கொண்ட பொம்மைகளைத் தவிர்க்கவும், மேலும் பொம்மைகள் விளையாடுவதற்கு பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிசெய்ய அவை தேய்மானம் மற்றும் கண்ணீருக்காக தவறாமல் ஆய்வு செய்யுங்கள்.

கேள்விஃ குழந்தைகளுக்கு தினசரி எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

பஃ குழந்தைகளுக்கு தினசரி தண்ணீர் உட்கொள்வதற்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு வயதைப் பொறுத்து மாறுபடும்ஃ

குழந்தைகள் (1-3 ஆண்டுகள்) ஒரு நாளைக்கு சுமார் 4-6 கப் (32-48 அவுன்ஸ்) தண்ணீர்.

குழந்தைகள் (4-8 ஆண்டுகள்) ஒரு நாளைக்கு சுமார் 5-7 கப் (40-56 அவுன்ஸ்) தண்ணீர்.

இளம் பருவத்தினர் மற்றும் இளைஞர்கள் (9-13 ஆண்டுகள்) ஒரு நாளைக்கு 7-8 கப் (56-64 அவுன்ஸ்) தண்ணீர் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு 8-10 கப் (64-80 அவுன்ஸ்).

கேள்விஃ குழந்தைகளில் கட்டைவிரல்-உறிஞ்சுதல் அல்லது பசிபையர் பயன்பாட்டை எவ்வாறு கையாள்வது?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் கட்டைவிரல்-உறிஞ்சுதல் அல்லது அமைதிப்படுத்தும் பயன்பாட்டை நிவர்த்தி செய்ய, உறிஞ்சாததற்கு நேர்மறையான வலுவூட்டலை வழங்குதல், மன அழுத்தம் அல்லது சலிப்பு காலங்களில் ஆறுதலையும் கவனச்சிதறலையும் வழங்குதல், படிப்படியாக படுக்கை நேரம் அல்லது தூக்க நேரம் போன்ற குறிப்பிட்ட நேரங்களுக்கு அமைதிப்படுத்தும் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துதல், உறிஞ்சுவதை நிறுத்துவதற்கான முயற்சிகளைப் பாராட்டுங்கள், மற்றும் அமைதியான அல்லது கட்டைவிரல்-உறிஞ்சும் பழக்கத்தை எப்போது கைவிட வேண்டும் என்பதைத் தேர்வுசெய்ய குழந்தையை அனுமதிப்பதன் மூலம் இந்த செயல்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

கேள்விஃ ஒரு குழந்தை எப்போது காரில் பூஸ்டர் இருக்கையைப் பயன்படுத்தத் தொடங்க வேண்டும்?

பஃ ஒரு குழந்தை காரில் ஒரு பூஸ்டர் இருக்கையைப் பயன்படுத்தத் தொடங்க வேண்டும், அவர்கள் முன்னோக்கி எதிர்கொள்ளும் கார் இருக்கையை விட அதிகமாக இருக்கும்போது, பொதுவாக 4-8 வயது மற்றும் கார் இருக்கையின் உற்பத்தியாளரால் குறிப்பிடப்பட்ட உயரம் மற்றும் எடை வரம்புகளை அடையும் போது. பூஸ்டர் இருக்கைகள் விபத்து ஏற்பட்டால் உகந்த பாதுகாப்பிற்காக குழந்தையின் உடலுக்கு மேல் சீட் பெல்ட்டை சரியாக வைக்க உதவுகின்றன.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் செலியாக் நோயின் அறிகுறிகள் என்ன?

பதில்ஃ வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், வயிற்று வலி, வீக்கம் மற்றும் வாந்தி போன்ற செரிமான அறிகுறிகளும், சோர்வு, எரிச்சல், மோசமான வளர்ச்சி அல்லது எடை இழப்பு, தாமதமான பருவமடைதல் மற்றும் தோல் தடிப்பு போன்ற பிற அறிகுறிகளும் குழந்தைகளில் செலியாக் நோயின் அறிகுறிகளில் அடங்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு செலியாக் நோய் இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், சரியான சோதனை மற்றும் நோயறிதலுக்காக ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் மோஷன் நோயை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் இயக்க நோயை நிர்வகிக்க, காரில் வாசிப்பது அல்லது வீடியோ கேம்களை விளையாடுவது போன்ற தூண்டுதல்களைக் குறைக்க முயற்சிக்கவும், தூரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளியில் ஜன்னலைப் பார்க்க ஊக்குவிக்கவும், ஜன்னல்களைத் திறப்பதன் மூலமோ அல்லது ஏர் கண்டிஷனிங்கைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமோ புதிய காற்றை வழங்கவும், ஒளி தின்பண்டங்கள் மற்றும் பானங்களை வழங்கவும், ஒரு சுகாதார வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் டைமென்ஹைட்ரினேட் அல்லது மெக்லிசின் போன்ற மருந்துகளைக் கவனியுங்கள்.

கேள்விஃ மருத்துவர்கள் அல்லது மருத்துவ வருகைகள் குறித்த பயத்தை சமாளிக்க ஒரு குழந்தைக்கு எவ்வாறு உதவுவது?

பதில்ஃ மருத்துவர்கள் அல்லது மருத்துவ வருகைகள் குறித்த பயத்தை சமாளிக்க ஒரு குழந்தைக்கு உதவுவதற்காக, வருகையின் நோக்கத்தை எளிமையான மற்றும் உறுதியான சொற்களில் விளக்குங்கள், அவர்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் நேர்மையாக பதிலளிக்கவும், பொருத்தமானபோது முடிவெடுக்கும் செயல்பாட்டில் அவர்களை ஈடுபடுத்தவும், பயணத்தின் போது ஆறுதலையும் ஆதரவையும் வழங்கவும், துணிச்சலான நடத்தைக்கு நேர்மறையான வலுவூட்டல் மற்றும் வெகுமதிகளைப் பயன்படுத்தவும். இந்த செயல்முறையை குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்த வீட்டில் மருத்துவ வருகைகளை மேற்கொள்வதும் உதவியாக இருக்கும்.

கேள்விஃ குழந்தையின் நகங்களை வெட்டுவதற்கான சரியான வழி என்ன?

பதில்ஃ ஒரு குழந்தையின் நகங்களை வெட்டுவதற்கு, குழந்தை ஆணி கத்தரிக்கோல் அல்லது வட்டமான விளிம்புகளுடன் கூடிய கிளிப்பர்களைப் பயன்படுத்தவும், உட்செலுத்தப்பட்ட நகங்களைத் தடுக்க நகங்களை நேராக வெட்டவும், நகங்கள் மென்மையாக இருக்கும்போது குளித்த பிறகு வெட்டவும், அல்லது வெட்டுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக புறணி மெதுவாக பின்னோக்கி தள்ளவும், தேவைப்பட்டால் மற்றொரு பெரியவர் குழந்தையை சீராகப் பிடிக்கவும். குழந்தையின் தோலை தற்செயலாக நக்குவதைத் தவிர்க்க எச்சரிக்கையாக இருப்பது மற்றும் மென்மையான அசைவுகளைப் பயன்படுத்துவது அவசியம்.

கேள்விஃ ஒரு குழந்தை எப்போது முதலில் கண் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்?

பஃ ஒரு குழந்தை முதலில் ஒரு கண் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும், அதாவது ஒரு பார்வை அளவீட்டு மருத்துவர் அல்லது கண் மருத்துவர், ஒரு விரிவான கண் பரிசோதனைக்கு சுமார் 6 மாத வயது. ஏதேனும் பார்வை பிரச்சினைகள் அல்லது கண் நிலைமைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து, உகந்த கண் ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்ச்சியை உறுதி செய்வதற்கு வழக்கமான கண் பரிசோதனைகள் அவசியம்.

கேள்விஃ குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினரிடையே ஆரோக்கியமான உடல் உருவத்தை ஊக்குவிப்பது எப்படி?

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினரிடையே ஆரோக்கியமான உடல் உருவத்தை ஊக்குவிக்க, அவர்களின் தோற்றம் மற்றும் திறன்களின் நேர்மறையான அம்சங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள், தோற்றம் அல்லது எடையில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துவதை விட வேடிக்கை மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்காக அவர்கள் அனுபவிக்கும் உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட ஊக்குவிக்கவும், ஊடகங்களில் நம்பத்தகாத அழகு தரங்களை அடையாளம் காணவும் சவால் விடவும் கற்றுக்கொடுக்கவும், பன்முகத்தன்மைக்கு சுய ஏற்றுக்கொள்ளல் மற்றும் பாராட்டை ஊக்குவிக்கவும், உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் சுய கவனிப்பைச் சுற்றியுள்ள ஆரோக்கியமான அணுகுமுறைகள் மற்றும் நடத்தைகளை மாதிரியாக்கவும். தனித்துவத்தைக் கொண்டாடும் மற்றும் வெளிப்புற தோற்றத்தை விட உள் குணங்களின் மதிப்பை வலியுறுத்தும் ஒரு ஆதரவான மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளும் சூழலை வளர்ப்பது முக்கியம்.

கேள்விஃ இளைஞர்களிடையே போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகத்தின் அறிகுறிகளை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது?

A: இளைஞர்களிடையே போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகத்தின் அறிகுறிகளில் நடத்தை அல்லது மனநிலை மாற்றங்கள், கல்வி செயல்திறன் குறைந்து வருவது, குடும்பம் அல்லது நண்பர்களிடமிருந்து விலகல், இரகசிய நடத்தை, சமூக வட்டங்களில் திடீர் மாற்றங்கள், விவரிக்கப்படாத நிதி பிரச்சினைகள், இரத்தக் கண்கள் அல்லது சுவாசம் அல்லது ஆடைகளில் அசாதாரண வாசனை போன்ற உடல் அறிகுறிகள் ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் டீனேஜர் போதைப்பொருட்களை துஷ்பிரயோகம் செய்கிறார் என்று நீங்கள் சந்தேகித்தால், சரியான மதிப்பீடு மற்றும் தலையீட்டிற்காக ஒரு சுகாதார வழங்குநர் அல்லது ஆலோசகரின் தொழில்முறை உதவியை நாடுங்கள்.

கேள்விஃ பல் முளைப்பதற்கு முன்பு குழந்தையின் ஈறுகளை சுத்தம் செய்வதற்கான சரியான வழி என்ன?

பதில்ஃ பல் முளைப்பதற்கு முன் குழந்தையின் ஈறுகளை சுத்தம் செய்ய, மென்மையான, ஈரமான துணி அல்லது சுத்தமான, ஈரமான துணி துண்டு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி உணவளித்த பிறகு அல்லது படுக்கைக்கு முன் ஈறுகளை மெதுவாக துடைக்கவும். இது ஈறுகளில் இருந்து எந்த பாக்டீரியா அல்லது எச்சத்தையும் அகற்ற உதவுகிறது மற்றும் குழந்தையின் பற்கள் வரத் தொடங்குவதற்கு முன்பு வாய்வழி சுகாதாரத்தை ஊக்குவிக்கிறது.

கேள்விஃ பூச்சிகள் அல்லது விலங்குகள் மீதான குழந்தையின் பயத்தை எவ்வாறு கையாள்வது?

பதில்ஃ பூச்சிகள் அல்லது விலங்குகள் மீதான குழந்தையின் பயத்தைக் கையாள, கேள்விக்குரிய உயிரினங்களைப் பற்றிய கல்வியை வழங்குதல், விலங்குகளின் நடத்தை, வாழ்விடம் மற்றும் பண்புகள் பற்றி அவர்களுக்குக் கற்பித்தல். கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சூழலில் வெளிப்பாட்டை ஊக்குவிக்கவும், படிப்படியாக அவர்களின் பயத்திற்கு உணர்ச்சியற்றவர்களாக மாற்றவும் உதவும். இந்த உயிரினங்களைப் பற்றி மேலும் அறிய புத்தகங்கள், வீடியோக்கள் அல்லது உயிரியல் பூங்காக்கள் அல்லது பூச்சிக் கூடங்களுக்குச் செல்வதைப் பயன்படுத்தவும். உறுதியையும் ஆதரவையும் வழங்கவும், அமைதியாக இருப்பதன் மூலமும், பூச்சிகள் மற்றும் விலங்குகளைச் சுற்றியுள்ள நேர்மறையான நடத்தையை மாதிரியாக்குவதன் மூலமும் பயத்தை வலுப்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

கேள்விஃ ஒரு குழந்தை எப்போது ஃவுளூரைடு பற்பசையைப் பயன்படுத்தத் தொடங்க வேண்டும்?

பதில்ஃ ஒரு குழந்தை தனது முதல் பல் வெடித்தவுடன் ஃவுளூரைடு பற்பசையைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம். 3 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அரிசி தானியத்தின் அளவைப் பற்றி ஃவுளூரைடு பற்பசையைப் பயன்படுத்தவும், 3-6 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு பட்டாணி அளவு அளவு பயன்படுத்தவும். பற்பசையை வெளியே துப்பவும், அதை விழுங்காமல் இருக்கவும் அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். அவர்கள் சரியான அளவைப் பயன்படுத்துவதையும், பற்பசையை சரியாக வெளியே துப்புவதையும் உறுதிசெய்ய துலக்குவதை மேற்பார்வை செய்யுங்கள்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் ஏற்படும் பொதுவான ஒவ்வாமைகளை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் பொதுவான ஒவ்வாமைகளை நிர்வகிக்க, சில உணவுகள், மகரந்தம், தூசி பூச்சிகள் அல்லது செல்லப்பிராணிகளின் தடிப்பு போன்ற அறிகுறிகளைத் தூண்டும் ஒவ்வாமைகளை அடையாளம் கண்டு தவிர்க்கவும். ஆண்டிஹிஸ்டமைன்கள், நாசி ஸ்ப்ரேக்கள் அல்லது ஒவ்வாமை ஷாட்கள் போன்ற அறிகுறிகளைப் போக்க ஒரு சுகாதார வழங்குநர் பரிந்துரைத்தபடி கவுண்டர் அல்லது பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைப் பயன்படுத்துங்கள் (immunotherapy). வீட்டுச் சூழலை சுத்தமாகவும், ஒவ்வாமை இல்லாததாகவும் வைத்திருங்கள், மேலும் பராமரிப்பாளர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பிற பெரியவர்களுக்கு குழந்தையின் ஒவ்வாமை பற்றி கல்வி கற்பிக்கவும், அவர்கள் பொருத்தமான கவனிப்பு மற்றும் ஆதரவை வழங்க முடியும் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

கேள்விஃ பள்ளியில் சிறப்புத் தேவைகளைக் கொண்ட குழந்தைக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிப்பது?

பள்ளியில் சிறப்புத் தேவைகளைக் கொண்ட ஒரு குழந்தைக்கு ஆதரவளிக்க, பள்ளி ஊழியர்களுடன் இணைந்து ஒரு தனிப்பட்ட கல்வித் திட்டம் (IEP) அல்லது 504 திட்டத்தை உருவாக்கவும், இது குறிப்பிட்ட தங்குமிடங்கள், மாற்றங்கள் மற்றும் ஆதரவு சேவைகளை கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. குழந்தையின் தேவைகளுக்காக வாதிடுதல் மற்றும் ஆசிரியர்கள், சிகிச்சையாளர்கள் மற்றும் பிற பள்ளி பணியாளர்களுடன் தொடர்ந்து தொடர்புகொண்டு முன்னேற்றத்தைக் கண்காணித்தல் மற்றும் எழும் ஏதேனும் சவால்களை எதிர்கொள்வது. நட்பையும் சொந்தம் என்ற உணர்வையும் வளர்ப்பதற்காக பாடத்திட்டத்திற்கு புறம்பான நடவடிக்கைகள் மற்றும் சமூக நிகழ்வுகளில் பங்கேற்க குழந்தையை ஊக்குவிக்கவும்.

கேள்விஃ இளைஞர்களிடையே ADHD இன் அறிகுறிகள் யாவை?

பதில்ஃ இளைஞர்களிடையே ADHD இன் அறிகுறிகளில் ஒழுங்காக இருப்பதில் சிரமம், மறதி, பணிகளை முடிப்பதில் சிரமம் அல்லது கடமைகளைப் பின்பற்றுவது, மனக்கிளர்ச்சி, அமைதியின்மை, கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம் அல்லது கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம், அடிக்கடி மனநிலை மாற்றங்கள் மற்றும் மோசமான நேர மேலாண்மை திறன்கள் ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் டீனேஜருக்கு ADHD இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், முறையான மதிப்பீடு மற்றும் சிகிச்சை விருப்பங்களுக்கு ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகவும், இதில் சிகிச்சை, மருந்து மற்றும் நடத்தை தலையீடுகள் அடங்கும்.

கேள்விஃ குழந்தைகளில் உணவுடன் ஆரோக்கியமான உறவை ஊக்குவிப்பது எப்படி?

பதில்ஃ குழந்தைகளில் உணவுடன் ஆரோக்கியமான உறவை ஊக்குவிக்க, சீரான உணவுப் பழக்கம், உள்ளுணர்வு உணவு மற்றும் உடல் நேர்மறை ஆகியவற்றை ஊக்குவிப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். பல்வேறு வகையான சத்தான உணவுகளை வழங்கவும், ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கவழக்கங்களை நீங்களே மாதிரியாகக் கொள்ளவும். உணவுகளை "நல்லது" அல்லது "கெட்டது" என்று முத்திரை குத்துவதைத் தவிர்க்கவும், அதற்கு பதிலாக மிதமான மற்றும் பசி மற்றும் முழுமை குறிப்புகளைக் கேட்பதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தவும். குற்ற உணர்ச்சியோ கட்டுப்பாடுகளோ இல்லாமல் உணவை அனுபவிக்கவும், அது வழங்கும் இன்பத்தையும் ஊட்டச்சத்தையும் பாராட்டவும் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

கேள்விஃ எலும்பியல் மதிப்பீடுகளைத் தொடங்க பரிந்துரைக்கப்பட்ட வயது என்ன?

பதில்ஃ எலும்பியல் மதிப்பீடுகளைத் தொடங்குவதற்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட வயது சுமார் 7 வயது, இருப்பினும் சிகிச்சையை உடனடியாகத் தொடங்க முடியாது. ஆரம்பகால மதிப்பீடுகள் எலும்பியல் நிபுணர்களை பல் சீரமைப்பு அல்லது தாடை வளர்ச்சியில் ஏதேனும் சாத்தியமான சிக்கல்களை அடையாளம் காணவும், தேவைப்பட்டால் பொருத்தமான சிகிச்சையைத் திட்டமிடவும் அனுமதிக்கின்றன.

கேள்விஃ குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகளில் மலச்சிக்கலை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

பதில்ஃ கைக்குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகளில் மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்ய, அவர்கள் தங்கள் உணவில் போதுமான திரவங்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து கிடைப்பதை உறுதிசெய்வது, உடல் செயல்பாட்டை ஊக்குவிப்பது, வழக்கமான கழிப்பறை நடைமுறைகளை நிறுவுவது, பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் போன்ற அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட உணவுகளை வழங்குவது மற்றும் ஒரு சுகாதார வழங்குநரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் வயதுக்கு ஏற்ற ஓவர்-தி-கவுண்டர் தீர்வுகள் அல்லது மலம் மென்மையாக்கிகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். மலச்சிக்கலின் தொடர்ச்சியான அல்லது கடுமையான நிகழ்வுகளுக்கு ஒரு சுகாதார வழங்குநரை அணுகுவது முக்கியம்.