



இந்திய கத்தோலிக்க நலவாழ்வு சங்கம்

MISEREOR
IHR HILFSWERK



தாய் சேய் நலம்

அறிமுகம்

தாய் சேய் நல பாதுகாப்பு என்பது தாய் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு உடல் நல சேவை வழங்கப்படுவதாகும். தாய் சேய் நலத்தின் இலக்கானது இனப்பெருக்க வயதிலுள்ள பெண்கள் (15 முதல் 49 வயது வரை) மற்றும் சிசுக்கள் பிறந்தது முதல் ஐந்து (0-5) வருடம் வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு சேவை செய்வதுதான் தாயும் சேயும் (குழந்தையும்) மொத்த மக்கள் தொகையில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு வசிக்கிறார்கள். தாயின் இறப்பு மகப்பேற்றின் போது ஏற்படுவது மிகவும் பாதகமான நிகழ்வாகும். அதுமட்டுமின்றி நடுவில் குழந்தை கருவிலே கலைவது, விரும்பி கருவை கலைப்பது, அதோடு இணைந்த மற்ற காரணிகள் தான் நம் நாட்டின் 40 சதவீத கர்ப்பக்கால பிரச்சனையாக உள்ளது. அதனால் தாயிக்கும் குழந்தைக்கும் ஏற்படும் நோய்கள் நிரந்தர குறைபாடுகளும் மிகுந்த கவலையளிப்பதாய் உள்ளது. சுமார் 80 சதவீத மகப்பேறு இறப்பிற்கு காரணமாக அமைவது அவர்களுக்கு பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் சிக்கல்களை (கர்ப்பகால, பேறுகாலம், பிரசவகாலம்) கண்டுகொள்ளாதிருத்தல் அலட்சியப்படுத்துதல், தவறான சிகிச்சை முறை மற்றும் இதை சார்ந்த வேறு நிகழ்வுகளேயாகும். ஏறக்குறைய ஏழு மில்லியன் குழந்தைகள் பிறந்து இறப்பதற்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது, தாயின் உடல் நலக்குறைவும் மற்றும் சரியான மருத்துவ பராமரிப்பு இல்லாததுதான். பெரும்பான்மையான குழந்தைகள் தாய் வயிற்றிலே இறந்து பிறப்பதற்கு முக்கிய காரணம் தாயிக்கு இடுப்பு வலி எடுக்கும் பொழுதும், பிரசவத்தின்போதும், குழந்தை வயிற்றில் சிக்கலாக மாட்டிக் கொள்வதால் அதை சரிசெய்வதற்கான வழிமுறைகளை அறியாமையாலும், கர்ப்பகாலத்திலும் அதற்கு முன்பும் உள்ள ஆரோக்கிய குறைபாடுகளும் தான் காரணம்.

வளர்இளம் பருவத்திலேயே கர்ப்பம் அடைதல். குறைந்த இடைவெளியில் கருத்தரித்தல், அடிக்கடி கருக்கலைப்பு செய்தல், தேவையற்ற கர்ப்பம் தரித்தல் ஆகியவை தாய்மார்களுக்கு பாதுகாப்பற்றதாக அமைந்து விடுகிறது. இதனுடன் சமூக பொருளாதார நிலைமையும் ஒரு காரணமாய் இணைகிறது. தாய்மார்களின் மோசமான உடல்நிலை அவர்கள் குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதையும், அவர்களின் குடும்பங்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் சமூக பொருளாதார முன்னேற்றத்தையும் பெரிதும் பாதிக்கிறது. மேலும் சத்துணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளுடன் உள்ள கர்ப்பணி தாய்மார்கள் நம் நாட்டில் அதிகம் காணப்படுகிறார்கள். மேலும் 60 % முதல் 70 % வரை மகப்பேறு அடையும் பெண்களுக்கு இரத்த சோகை அதிகம் தென்படுகிறது. இக்காரணத்தால் பெரும்பாலான குழந்தைகள் எடை குறைபாடுடன் பிறக்கின்றது.

கருவுற்றிருக்கும் பெரும்பாலான தாய்மார்கள் பிரசவத்தின் போது இறப்பதே குழந்தைகள் பிறக்கும் போதோ அல்லது பிறந்தவுடன் இறப்பதற்கு காரணமாய் அமைகிறது.

ஒவ்வொரு வருடமும் இந்தியாவில் மட்டும் கிட்டத்தட்ட 1.3 மில்லியன் குழந்தைகள் 5 வயதிற்குள்ளாகவே இறந்து விடுகின்றனர். இதில் 1.05 மில்லியன் குழந்தைகள் சிசுவிலேயே இறந்து விடுகின்றனர். நம் நாட்டில் பச்சிளம் குழந்தைகள் இறப்பு விகிதமானது உலக அளவில் பச்சிளம் குழந்தை இறப்பு விகிதத்தில் 26 % பங்களிக்கிறது

மேலே கூறியுள்ள பல குறிப்புகள் தாய் சேய் நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை வலியுறுத்துகின்றது. தாய் சேய் நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு நம்முடைய நாட்டினுடைய வளர்ச்சிக்கும், எதிர்காலத்திற்கும் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை இதன் மூலம் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

கர்ப்பகால கவனிப்பு



முதல் 3 மாத காலத்திற்குள் சுகாதார நிலையத்தில் பதிவு செய்தல்



கர்ப்பகாலத்தில் குறைந்தது 4 முறையாவது மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்தல்



இரத்த அழுத்தம் சிறுநீர் (ஸ்கேன்) மின்கதிர்வலை குறைந்தது 3 முறையாவது பரிசோதனை செய்தல்



எடை கண்காணிப்பு தொடர்ந்து கவனித்தல்

சமுதாய சுகாதார பணியாளர்களுக்கு வழிகாட்டும் முறைகள்:

ANC என்பது கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு பெண் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகளே (அவை மருத்துவ பரிசோதனை, சத்துணவு, ஓய்வு, மன வளம், முன் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்)

கர்ப்பம் அடைந்தவுடன் பதிவுசெய்தல்:

கர்ப்பம் என்று உறுதியானவுடன் உடனடியாக 12 வாரத்திற்கு முன்னால் கீழ்க்கண்ட முறைகளை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

1. கர்ப்பம் அடைந்ததை பரிசோதனை மூலம் உறுதி செய்தல்
2. பதிவு செய்தல்
3. பொது / தனியார் மருத்துவமனையில் தாய் மற்றும் சேய் பாதுகாப்பு அட்டை பெறுதல்

கர்ப்ப கால பரிசோதனைகள்:

பிரசவத்திற்கு முன் 4 முறை கண்டிப்பாக பரிசோதனையை கர்ப்பணிகள் செய்யவேண்டும்.

- | | | |
|--------------------|---|--|
| முதல் பரிசோதனை | - | வீட்டுத்தூரம் நின்றவுடனோ அல்லது 3 மாதம் வரை வராத நிலையிலோ முதல் பரிசோதனையை செய்ய வேண்டும். |
| இரண்டாவது பரிசோதனை | - | 4 மாதம் முதல் 6 மாதத்திற்குள் கர்ப்பிணி பரிசோதனை செய்து கொள்ளுதல் |
| மூன்றாவது பரிசோதனை | - | 7 மாதம் முதல் 8-வது மாதத்திற்குள் கர்ப்பிணிகள் பரிசோதனைக்கு செல்ல வேண்டும். |
| நான்காவது பரிசோதனை | - | 9-ம் மாதத்தில் ஒரு பரிசோதனை செய்து கொள்ளுதல். |

குறிப்பு: தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் பிரச்சனைகள் ஏதுமில்லாமல் இருக்க முறைப்பட்ட ANC பரிசோதனைகள் தேவைபடுகிறது.

- ஒவ்வொரு முறை பரிசோதனைக்கு வரும்போதும் குருதியில் உள்ள சிவப்பணுக்கள் (HB) இரத்த அழுத்தம், சிறுநீர், எடை, அடிவயிறு பரிசோதனையை செய்து கொள்ளவேண்டும். இரும்பு மற்றும் ஃபோலிக் அமில மாத்திரைகள் பெற்றுக்கொண்டதையும், மூன்று தடவை ஸ்கேன் (USG – Abdomen) செய்து கொண்டதையும் உறுதிபடுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.
- அடிவயிற்று பரிசோதனை செய்வது கருவின் வளர்ச்சியை பற்றி தெரிந்துகொள்வதற்கு மிகவும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

கர்ப்பகால கவனிப்பு



கர்ப்பம் என்று உறுதியானதும் முதல் தடுப்பூசி ஒன்றும் பின் ஒரு மாதம் கழித்து 2-வது தடுப்பூசி போட வேண்டும்



இரும்புச்சத்து, ஃபோலிக் அமிலம், கால்சியம் ஜிங்க் (Zinc) மாத்திரைகள் தினம் ஒருமுறை என்று 3 மாதங்களாவது சாப்பிடவும்



பால்வினை நோய் HIV இருக்கிறதா என்று மருத்துவ பரிசோதனை மூலமும், /
இரத்த பரிசோதனை மூலமும் தெரிந்துகொள்ளுதல்

சமுதாய சுகாதார பணியாளர்களுக்காக (CHVs)

தாயும் குழந்தையும் கீழ்க்கண்ட பிரச்சனைகளுக்கு உட்படுவார்கள் என்பதில் விழிப்புணர்வோடு இருத்தல்.

- A) கர்ப்பம் என்று உறுதியானவுடன் டெட்ளேன்ஸ் லாக்சைட் TT என்ற முதல் தடுப்பூசி ஒன்றும் ஒரு மாதம் கழித்து 2-வது தடுப்பூசியையும் போட வேண்டும்.
- B) இரும்பு போலிக் அமில மாத்திரைகள் (IFA Tablets) கர்ப்பகாலத்தில் 100 மாத்திரைகள் கொடுக்கப்படும். (4-வது மாதம் ஆரம்பம் முதல் தினமும் ஒரு மாத்திரை எடுக்கவேண்டும். நீங்கள் இரத்த சோகையாக இருந்தால் 2 மாத்திரை எடுக்கவேண்டும். அஃதாவது காலை மாலை ஒன்று எடுக்கவேண்டும்.)
- C) தினமும் ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டால் தாய்க்கு இரத்தசோகை வராது. ஆரோக்கியமான குழந்தையையும் பெற்றெடுக்கலாம்.
- D) ஒவ்வொரு முறையும் பரிசோதனைக்கு செல்லும்போதும் தாய் சேய் நல பாதுகாப்பு (MCP) அட்டையில் பதிவு செய்தல் வேண்டும்.
- E) கர்ப்ப காலத்தில் பொது சுகாதாரம், தன்சுத்தம், உடற்பயிற்சி, உணவுமுறை, ஓய்வெடுத்தல், மார்பக கவனிப்பு மற்றும் அபாய அறிகுறிகள் பற்றிய மருத்துவ ஆலோசனைகள் பெறவும்.
- F) பால்வினை நோயின் ஆரம்ப அறிகுறி கர்ப்பத்தில் தாய்க்கு இருந்தால் சிசுவிற்கு பரவாமல் தடுக்க ஆலோசனை வழங்குதல், தாய்க்கு பால்வினை நோய் உறுதிபடுத்தப்பட்டால் அருகிலுள்ள ஏ.ஆர்.டி மையத்தில் மருத்துவ உதவிக்கு அனுப்புதல்.

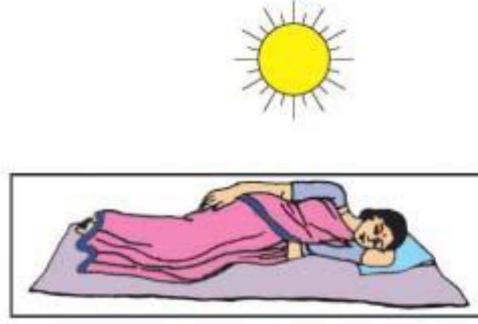
பொதுவான கர்ப்ப கால கவனிப்பு :

1. மருத்துவரின் ஆலோசனை இன்றி அதிகபடியாக (Anti biotic) மருந்துகளை மகப்பேறு காலத்தில் சாப்பிட கூடாது
2. மகப்பேறு காலத்தில் மூச்சுதிணறல், ஆஸ்துமா ஏதும் இருப்பின் மருத்துவரைப் பார்த்து மருந்து எடுத்துக்கொள்ள ஆலோசனை வழங்குதல் வேண்டும்.
3. இரண்டு மூன்றுக்கு மேற்பட்ட கர்ப்பமாயின் மருத்துவமனையிலோ அல்லது வீட்டிலோ படுக்கையில் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
4. மகப்பேறு காலத்தில் தாய்ப்பாலில் உள்ள முக்கியத்துவத்தையும் பாலூட்டும் நேரத்தை அதிகப்படுத்த தகுந்த ஆலோசனை கூறவும்.

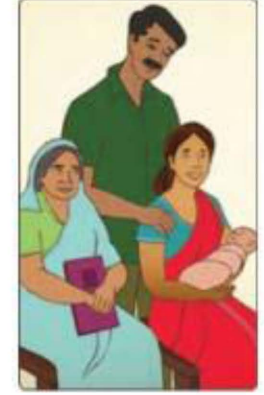
கர்ப்ப காலத்தின் முறையான கவனிப்பு



ICDSல் வழங்கும் தாய்மார்களுக்காக வழங்கும் சிறப்பு சத்துணவு மாவை 1/4 பங்கு எடுத்துக்கொள்ளுதல் அதனோடு மட்டுமின்றி நாம் அன்றாட உண்ணும் உணவையும் எடுக்கவேண்டும்.



பகலில் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமாவது ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். இரவு குறைந்தது எட்டு மணி நேரம் நல்ல ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.



குடும்பத்தினரின் ஆதரவு



அயோடின் கலந்த உப்பு தேவையான அளவு பயன்படுத்துதல்



3 மாதத்திற்கு பிறகு அதிக எடையுள்ள பொருட்களை தூக்காமல் இருத்தல்



மருத்துவமனை பிரசவத்தை உறுதிசெய்தல்

சமுதாய சுகாதார பணியாளர்களுக்கான (CHVs)

தாய்மை காலத்தின் சத்தான உணவு:

- a) மகப்பேறு காலத்தில் அருகிலுள்ள அங்கன்வாடி பணியாளர், மகளிர் சுய உதவிக்குழு வினர்கள், உணவு முறை குழுவிடம் தக்க ஆலோசனைபெற சமுதாய சுகாதார பணியாளர் (CHVs) உதவி செய்யவேண்டும் ஆரோக்கியமான உணவு முறைகள் எடுத்துக் கொண்டு, இரும்புசத்து, புரதச்சத்து நிறைந்த மாத்திரைகளை சாப்பிட சொல்லுதல்.
- b) அங்கன்வாடியில் உணவு வழங்கும் முறைகளையும் எடுத்துக்கூற வேண்டும்
- மகப்பேறு காலத்தில் எப்பொழுதும் சாப்பிடுவதைவிட ஒரு மடங்கு அதிகபடியான உணவை சாப்பிட வேண்டும்.

இரும்பு சத்து	பச்சை காய்கறிகள், கீரைவகைகள், சத்துமாவு, உலர்ந்து திராட்சை, கடலை வகைகள், மாமிசம், வெல்லம்
கால்சியம் சத்து	பால், பால்வகைகள், சோயா பால், முட்டை, பாதாம்
வைட்டமின் சத்து	ஆரஞ்சு, பச்சை காய்கறிகள், புளிப்பு நிறைந்த பழங்கள், ஆப்பிள் தக்காளி, நெல்லிக்காய், மாமிசம், மீன், முட்டை, பால் மற்றும் பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்கள்
புரதச்சத்து	பன்னீர், பால் மற்றும் பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்கள், தானிய வகைகள், கடலை வகைகள், முட்டை, மாமிசம், கோழி, சோயா பீன்ஸ்
கொழுப்பு சத்து	வெண்ணெய், நெய், எண்ணெய், பருப்பு வகைகள்

தாய் உட்கொள்ள வேண்டிய சரிசமமான உணவு வகைகள் உட்கொண்டால் தாய்க்கு இரத்த சோகை ஏற்படாமலிருக்கும் அதனோடு குழந்தையின் வளர்ச்சியும் நன்றாக இருக்கும்.

கர்ப்பகாலத்தின் அபாய குறிகுணங்கள்



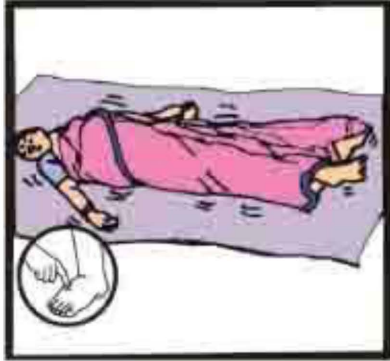
மகப்பேறு காலத்திலோ அல்லது பிரசவத்திற்கு பிறகு ஏற்படும் அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு இருப்பின்



அதிகப்படியான இரத்த சோகை அல்லது மூச்சுத்திணறல் இருப்பின்



கர்ப்பகாலத்திலோ அல்லது பிரசவத்திற்கு முந்தைய மாதத்தில் அதிக காய்ச்சல்



தலை வலி, கண் மாங்கல், வலிப்பு, பிரசவ வலி



பிரசவ வலி 12 மணி நேரத்திற்குமேல் இருப்பின்



பிரசவவலி எடுப்பதற்கு முன்னதாக தண்ணீர் பை உடைதல்

குறிப்பு :

மேற்கண்ட குறி குணங்கள் இருப்பின் கர் பிணியை உடனடியாக மருத்துவ மனைக்கு அழைத்துச் செல்லவும்

சமுதாய சுகாதார பணியாளர்களுக்காக (CHVs)

கீழேயுள்ள பிரச்சனைகள் ஏதாவது இருப்பின் உடனடியாக செவிலியர், மருத்துவரின் உதவியை பெறவும்.

- அதிக வெப்பமுள்ள சிறுநீர்
- அதிகபடியான காய்ச்சல் அல்லது ஏதாவது மருத்துவ உதவி தேவைபடும்
- உடல் முழுவதும் வீக்கம், நாடிதுடிப்பு குறைவு, மூச்சுவிட சிரமம் இருந்தால்
- இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால்
- தலைசுற்றல், வாந்தி இருப்பின்
- இரத்தப்போக்கு பனிநீர் கசிவுகருப்பாதை வழியே வெளியேறினால்
- கர்ப்ப காலத்தில் அதிக இரத்த அழுத்தம் இருப்பின்
- அடியயிற்றை பிரட்டுதல் அல்லது வலி இருப்பின்
- பிரசவ காலத்திற்கு முன் இரத்த போக்கு இருப்பின்
- சிசுவின் அசைவுகள் குறைவாக இருந்தால்
- உடல் முழுவதும் வீக்கம் அல்லது கண் பார்வை மங்கலாக இருப்பின்
- கர்ப்ப காலத்தில் அதிகப்படியான இரத்த அழுத்தம் இருப்பின்
- வலிப்பு நோய் ஏற்பட்டால்
- மகப்பேறு காலத்தில் 9 மாதத்திற்கு முன்பு பிரசவ வலி அல்லது ஏதும் கருப்பாதையில் கசிவு ஏற்பட்டால்
- 12 மணி நேரத்திற்கு அதிகப்படியான கருப்பாதையில் கசிவுகள் பிரசவ வலி இல்லாமல் இருப்பின்
- காய்ச்சல் அல்லது காய்ச்சல் இல்லாமல் கசிவில் தூர்நாற்றம் இருப்பின்
- 12 மணி நேரத்திற்கு மேல் அதிகப்படியான பிரசவ வலி இருப்பின்
- அடி வயிற்றில் தொடர்ந்து வலி இருந்தால்

பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் தகுந்த மருத்துவரின் உதவி பெற்று உங்களையும் குழந்தையையும் கப்பாற்றி கொள்ளலாம்.

வீட்டிற்கு எடுத்து செல்ல வேண்டிய செய்திகள்



வீட்டிற்கு எடுத்து செல்ல வேண்டிய செய்திகள்

கர்ப்பக்காலம் / பாலூட்டும் காலத்தின் கவனிப்பு:

- பெரும்பாலான தாய் சேய் இறப்பை தடுப்பதற்கு (முன்பதிவு செய்தல் / முறையான மருத்துவ பரிசோதனைகள் மற்றும் முறையாக பிரசவத்தை திட்டமிடல்).
- குறைந்த பட்சம் 4 கர்ப்பகால மருத்துவ பரிசோதனைகள் மற்றும் 6 பிரசவத்திற்கு பின் பரிசோதனைகள் 6, கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு மிகவும் முக்கியம்
- கர்ப்பகால பரிசோதனையின் வருகையானது இரத்த அழுத்தம், சிறுநீர், உடல் எடை, அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்கேன், (TT) தடுப்பூசி, இரும்பு மற்றும் ஃபோலிக் அமில மாத்திரை மற்றும் எச்.ஐ.வி (HIV) பரிசோதனை உறுதிசெய்தல்.
- பாலூட்டும் காலத்தின் பரிசோதனையானது தாய் மற்றும் பச்சிளங்குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சிக்கலை தவிர்க்க உதவும். அதோடு ஊட்டச்சத்து ஆலோசனை, குழந்தை பிறந்தவுடன் சுரக்கும் சீம்பால் பற்றிய தகவல் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு தடுப்பூசி பற்றிய தகவலை அறிய உதவும்.
- கர்ப்பபாலத்திற்கு தேவையான ஊட்டச்சத்து உணவை எடுத்துக்கொள்ளுதல், ஓய்வெடுத்தல், அதிக எடை கொண்ட பொருளை தூக்குவதை தவிர்த்தல், பிரசவத்திற்கு திட்டமிடல் (பணம்/பொருள்/போக்குவரத்து & அருகில் உள்ள இரத்த வங்கியுடன் கூடிய மருத்துவமனை)
- எட்டு அபாய குறிகளைப்பற்றி அறிந்து வைத்திருத்தல் மற்றும் அந்த குறிகுணங்கள் இருப்பின் அதனால் ஏற்படும் சிக்கலை தவிர்க்க செவிலியர் / மருத்துவரிடம் முறையாக அறிவிக்க வேண்டும்.
- குடும்ப கட்டுப்பாடு / பிறப்பு இடைவெளிக்கு ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு
- பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் ஆபாய குறிகுணங்கள் அடையாளம் காணுதல், தொப்புள்கொடி கவனிப்பு முறை பற்றி தாய்மார்களுக்கு கற்பித்தல்.
- பிறப்பு பதிவு செய்தல் மற்றும் சரியான நேரத்தில் தடுப்பூசி போடுதலை ஊக்குவித்தல்.

குழந்தை நலம்

சிகக்களுக்கு பாலூட்டுதல்



குழந்தையை கதகதப்பாக வைக்கவும்.
2.5 கிலோவுக்கு எடை குறைவான
குழந்தைக்கு சிறப்பு கவனம் கொடுத்தல்



சுகபிரசவமாயின் 1/2 மணி நேரத்திலும்,
அறுவைசிகிச்சை பிரசவமாயின் 4 மணி நேரத்திலும்
குழந்தைக்கு பாலூட்ட (சீம்பால்) தொடங்குதல்
முதல் 48 மணி நேரம் வரை குழந்தையை
குளியல் செய்யாதிருத்தல்



6 மாதம் வரை குழந்தைக்கு தாய்பால் மட்டுமே
கொடுக்க வேண்டும். தாய்பாலை தவிர
எந்த ஒரு தீர்வஉணவுகளோ,
தண்ணீரோ கொடுத்தல் கூடாது.
இரவிலும் புகட்டவேண்டும்.



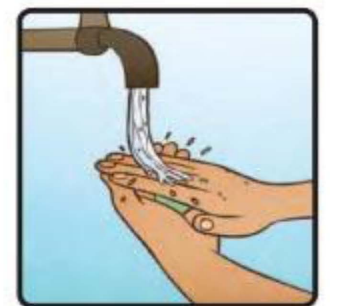
தாய் சேய் பாதுகாப்பு அட்டை
பெறுதல்



ஆறுமாதம் கழித்து,
துணை உணவு



எடை மற்றும்
உயரத்தை கண்காணித்தல்



உங்கள் மார்பு,
கைகள் மற்றும் குழந்தையின்
கைகளை கழுவுதல்

பச்சிளம் குழந்தை கவனிப்பு

1. குழந்தையை கதகதப்பாக வைக்கவும் (குப்ப வெப்ப நிலையின்படி போர்த்தி வைக்கவும்). தலை மற்றும் கால்களை கண்டிப்பாக மூடவும். குழந்தையை எப்பொழுதும் மடியில் வைத்து மாப்போடு அணைத்தவாறு வைத்துக்கொள்ளவும் / கங்காரு தாய் வளர்ப்பை உண்க்குவித்தல்).
2. சுகபிரசவமாயின் 1/2 மணி நேரத்திலும் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை பிரசவமாயின் 4 மணி நேரத்திலும் தாய்பாலை குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டும். முதலில் சுரக்கும் மஞ்சள் நிற தாய்பாலில்தான் குழந்தைக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்து மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சத்துகள் நிறைந்துள்ளது. இதுவே தட்டம்மை போன்ற பொதுவான தொற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்
3. குழந்தை பிறந்து 48 மணி நேரம் வரை குளியல் செய்விக்கக்கூடாது.
4. 2.5 கிலோவுக்கு எடை குறைவான குழந்தைக்கு சிறப்பு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
5. முதல் 24 மணி நேரத்தில் மலமும் 48 மணி நேரத்தில் சிறுநீரும் ஒரு தடவையேனும் கழித்தல் வேண்டும்.
6. தொப்புள்கொடி விழுந்த இடத்தை சுத்தமாகவும், தூய்மையாகவும் வைக்கவும். (அந்த இடத்தில் எதையும் தடவாதீர்கள்).
7. 6 மாதம் வரை குழந்தைக்கு தாய்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். வேறு எந்த வகையான திட மற்றும் திரவ உணவை வழங்கக்கூடாது. பிரத்தியேகமாக தாய்பால் மட்டும் கொடுப்பது
8. குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மேல் சுவாசக்குழாய் தொற்றை தடுக்கவும். அடுத்து கர்ப்பமடைவதையும் தள்ளிப்போடும்.
9. குழந்தை வளர்ச்சியை அருகிலுள்ள சுகாதார மையத்தில்PHCஅங்கன்வாடியில் RCDS முறையாக கண்காணித்தல், வளர்ச்சியில் ஏதேனும் குறைபாடு இருப்பின் சுகாதார ஆலோசகரை அல்லது மருத்துவரை பார்க்கவும்.

தொப்புள் கொடி கவனிப்பு:

- தொப்புள் கொடியை தூய்மையாகவும், ஈரமின்றியும் வைத்தல்
- தொப்புள் கொடியை மூடாது, திறந்து வைத்தல்

தொற்று தடுப்பு:

- கைகழுவுதல், காய்ச்சலிலிருந்து தூர வைத்தல், தாய்பால் மறக்கவைத்தலை நான்காம் மாதத்திலிருந்து தொடங்கலாம்.

துணை உணவை நான்காவது மாதத்தில் ஆரம்பித்தல்

- குழந்தையை பல்வேறு உணவிற்கும் / சுவைக்கும் அறிமுகப்படுத்துவதே இதன் முக்கிய குறிக்கோள்.
- 6 ஆம் மாதத்திலிருந்து உபங்கள் குழந்தை ஒரு நாளைக்கு 2-3 தடவை உணவை எடுத்துக்கொள்வது.
- உணவை மெல்லிய திரவமாக கரைத்து குழந்தையை சப்பிக் குடிக்க செய்யுவம்.
- குழந்தையின் துணை உணவில் உப்பு மற்றும் சர்க்கரையை மிகவும் மிதமாகவோ அல்லது முற்றிலுமாக தவிர்த்தல் நல்லது.
- மென்மையான பழங்கள், வேகவைத்த காய்கறிகள், அரிசிகஞ்சியை வழங்க ஆரம்பிக்கலாம்.

தொடங்குதல்:

- குறைந்தஅளவு உணவை தேக்கரண்டியின் நுணியில் வைத்து குழந்தைக்கு பாலூட்டும் முன்பு அல்லது பின்பு அல்லது இடையில் தரவும். குழந்தை முதல் இரண்டு தேக்கரண்டி உணவை துப்பினாலும், தொடர்ந்து குழந்தைக்கு புகட்டவும்
- சிலநேரம் மாற்றாக, குழந்தை தங்கள் கைகளால்,விரலால் சாப்பிட ஆசைப்பட்டால் அதை அதன் போக்கில் விட்டுவிடவும்.

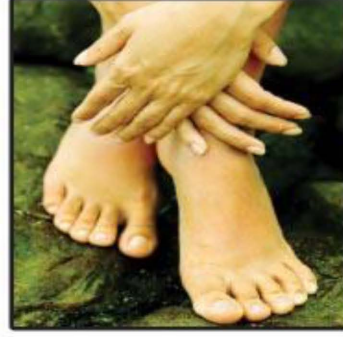
துணை உணவு வழங்கும்போது தவிர்க்க வேண்டியவை:

- உப்பு, சர்க்கரை, தேன், சுறாமீன், வாளமீன், வேகவைக்காத முட்டை, பச்சை மட்டி மீன் ஊட்டச்சத்து குறைவான குழந்தைகளை அங்கன்வாடியின் இரட்டை ஊட்டச்சத்து உணவு பொட்டலத்திற்கு அனுப்பிவைக்கவேண்டும்.

குழந்தையின் அபாய குறிகுணங்கள்



பலவீனமாக உறிஞ்சுதல் அல்லது
தாய்ப்பாலை மறுத்தல்.
குழந்தை அழ முடியாமை /
சரிவர சுவாசிக்க முடியாமை



மஞ்சள் நிற உள்ளங்கை,
உள்ளங்கால், தொடுவதற்கு
அதிக வெப்பம் அல்லது
குளிராக இருத்தல்



மலத்தில் இரத்தம் தென்படுதல்,
வலிப்பு, பலவீனம் அல்லது
மயக்கநிலை



மஞ்சள்காமாலை உள்ள குழந்தை



பிறப்பு குறைபாடு



பாதிப்பு அதிகமிருப்பின் மருத்துவர்
ஆலோசனை பெறுதல்

சமூக சுகாதார தொண்டர்களுக்காக

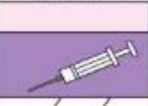

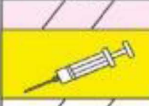
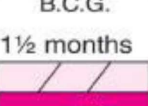
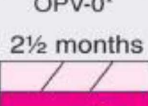
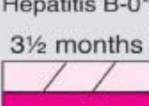
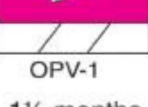
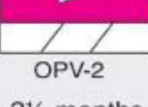
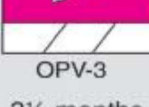
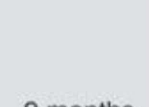
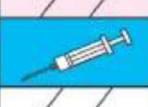


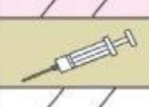
பிறந்த குழந்தைகளின் அபாய குறிகுணங்கள்: கீழ்க்கண்ட நிலைமையில் மருத்துவர் / கிராம சுகாதார செவிலியரின் உடனடி கவனம் தேவை.

✚ மூச்சுவிடுவதில் சிரமம், சப்பிக்குடிக்க இயலாமை, மலம் சலம் கழிக்க இயலாமை, தொப்புள்கொடி சிவப்பு அல்லது சீழ் பிடித்திருத்தல், உடலில் 10-க்கு அதிகமான கொப்புளங்கள் அல்லது ஒரு பெரிய கட்டி தென்படுதல், மஞ்சட்காமாலை, சுரம் வயிற்றுப்போக்கு, வலிப்பு, கண் சிவப்பு அல்லது கண் தொற்றுநோய் ஏதேனும் சிக்கலான அல்லது அபாய குறிகுணம் தென்படின், மருத்துவர் / கிராம சுகாதார செவிலியர்களின் ஆலோசனை பெற வேண்டும். குறித்த நேரத்தில் சிகிச்சை பெறுவது மூலம் குழந்தையின் உயிரை காப்பாற்றலாம்.

நீரகற்றம்			நுரையீரல் அழர்ச்சி (ஜன்னி)		
குறிகுணங்கள்	வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது	அடையாம் கண்டுபிடித்தல் மற்றும் அனுப்புதல்	குறிகுணங்கள்	பிரிவு	அடையாளம் கண்டு பரிந்துரை செய்தல்
கீழ்க்கண்ட இரண்டு குறிகுணங்கள் மந்தமான அல்லது மயக்கநிலை குடிக்க முடியாமை அல்லது குறைவாக குடித்தல் தோல் தடிப்பு மெதுவாக குறைதல்	கடுமையான நீரகற்றம்/ நீர்வெளிபடுதல்	குழந்தைகளுக்கு வேறு நோய்களின் குறிகுணம் தென்படவில்லையெனில் ORS (ஓ.ஆர்.எஸ்) கொடுக்கவும் வேறு குறிகுணம் தென்படின் குழந்தையை தாயுடன் உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அனுப்பவும், 2 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தையாயின் உங்கள் உணரில் காலரா பரவியிருப்பின் உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.	ஏதேனும் அபாய குறிகுணம் தென்படுதல் நெஞ்சு கூடுவிடல் உள்ளுத்தல்	கடுமையான ஜன்னி அல்லது வேறு மிகவும் கடுமையான நோய் பாதிப்பு	உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைத்தல்
கீழ்க்கண்ட இரண்டு குறிகுணங்கள் • எரிச்சல் அல்லது அமைதியற்ற நிலை, குழிவிழுந்த கண்கள் தாகத்துடன், தண்ணீரை பருகாதல், தோல் தடிப்பு மெதுவாக மறைதல்	மிதமான நீரகற்றம்	குழந்தைக்கு தாய்பாலை அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். எப்பொழுது எந்த குறிகுணம் தென்படின் திரும்ப மருத்துவரை பார்க்க செல்லவேண்டும். 5 நாள் வரை எந்த ஒரு மாற்றமும் குறிகுணங்களில், தென்படவில்லையெனில் மருத்துவரிடம் திரும்ப அனுப்ப வேண்டும்.	வேகமாக மூச்சு விடுதல்	ஜன்னி	தொண்டையை இதமாக வைக்கவும் .இருமலை கட்டுப்படுத்தவும் பாதுகாப்பான முறையை கையாளவும். • இரண்டு நாள் வரை குறிகுணம் நீடிப்பின் மருத்துவரை பார்க்க பரிந்துரைக்கவும்.
மிதமான அல்லது கடுமையான நீரகற்ற குறிகுணங்கள் போதுமானதாக தென்படவில்லை யென்றால்	நீரகற்றம் இல்லை	• ORS மற்றும் உணவுகளை கொடுத்து பேதியை வீட்டிலேயே சிகிச்சை செய்தல். ஐந்து நாள் குறிகுணம் தென்படின் மருத்துவரிடம் செல்ல ஆலோசனை வழங்குதல்	ஜன்னி குறிகுணம் தென்படவில்லை	ஜன்னியோ இருமல் அல்லது சளி இல்லை	

தடுப்பூசி அட்டவணை



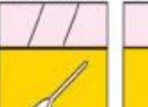
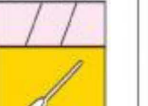
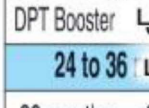
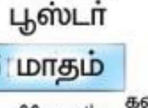
பிறந்தவுடன்

	Birth	Birth	Birth	
				
	B.C.G.	OPV-0*	Hepatitis B-0*	* For Institutional Delivery (முருத்துவமனை பிரசவத்திற்கு)
பி.சி.சி	1½ months	2½ months	3½ months	
				
	OPV-1	OPV-2	OPV-3	
ஓ.பி.வி	1½ months	2½ months	3½ months	9 months
				
	DPT-1	DPT-2	DPT-3	தட்டம்மை
டி.பி.டி	1½ months	2½ months	3½ months	9 months
				
	Hepatitis B-1	Hepatitis B-2	Hepatitis B-3	Vitamin A
	(மஞ்சலட			(வைட்டமின் - A)

காமாலை
தடுப்பூசி - 1)

(II-2)

(II-3)

16 to 24 months மாதம்			
16-24 months	16 months	24 months	
			
DPT Booster	பூஸ்டர்	Vitamin A (வைட்டமின்)	Vitamin A
24 to 36 மாதம்			
30 months	36 months		
			
Vitamin A	Vitamin A		
கவனம்: இரும்பு மற்றும் ஃபோலிக் அமிலம் மருந்தை குழந்தைக்கு 6 மாதம் வரை தரவும் பரிந்துரையின்படி குழந்தைக்கு ஒரு வருடத்திற்கு இரண்டு முறை பூச்சி மருந்து தரவும்.			
Developed by the Ministry of Women & Child Development and the Ministry of Health & Family Welfare, Government of India in collaboration with NIPCCD and UNICEF, India			

சமுதாய சுகாதார தன்னார்வ தொண்டர்களுக்கு

தடுப்பூசி:

பெற்றோர்கள்/ (CHVs)தங்கள் குழந்தைகளுக்கு கீழ்க்கண்ட தடுப்பூசிகள் போடப்பட்டதா என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். கைக்குழந்தைகளுக்கு பாதிப்பு உண்டாக்க கூடியவை குறிப்பாக தொற்றுநோய்ளே தடுப்பூசி மூலம் அவர்களை தடுப்பது கடினமாகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் கிட்டத்தட்ட 42,434 குழந்தைகள் இந்தியாவில் பிறக்கின்றன. அக்குழந்தைகளுக்கு தடுக்கக்கூடிய நோய்களுக்கு தடுப்பூசி போட வேண்டும். தடுப்பூசி, பரவக்கூடிய நோய்களை தடுப்பதற்கும் மற்றும் கைகுழந்தைகள் மற்றும் நடக்க ஆரம்பிக்கும் குழந்தைகளை கொடிய

சிக்கல்களிலிருந்து காக்கவும் உதவுகிறது.

பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் நலனை பாதுகாக்க தடுப்பூசி கட்டாயமாக போடவேண்டும் இன்றைய நிலையில் குழந்தைகளை தீவிர வியாதிகளிலிருந்து பாதுகாக்க நம்மால் முடிகிறது. நோய் தடுப்பு மருந்து போட தவறினால் குழந்தைகளுக்கு தீவிர வியாதிகள் வர வாய்ப்புள்ளது.

கால அட்டவணை	நோய் தடுப்பு
பிறந்த நேரத்தில்	BCG, OPV, Hepatitis B-0dose
6-வது வாரம்	BCG (பிறந்த நேரத்தில் தவரவிட்டால்) DPT 1 St dose - OPV 1 St dose Hepatitis B- 1 St dose
10-வது வாரம்	DPT -2 nd dose Opv - 2 nd dose Hepatitis - 3 rd dose
14-வது வாரம்	DPT -3 rd dose Opv - 3 rd dose Hepatitis - 3 rd dose
9-வது மாதம்	Measles Vitamin A - 1 st dose
16-24 மாதங்கள்	DPT booster, MR Opv booster vitamin A- 2 nd dose
2 முதல் 5 வயது	Vitamin A-3 rd to 9 th doses at the interval of 6 month (Total of 7 doses)
5 வயது	DPT Booster
10 வயது	T.T Booster
16-வது வயது	T.T Booster

குறிப்பு:

நோய் தடுப்பு அட்டவணையை பின்பற்றுவதால் குழந்தைகளுக்கு வரும் அச்சுறுத்தக்கூடிய மற்றும் முடக்கக்கூடிய நோய்களிலிருந்து தடுக்கலாம்.

வாய்வழி நீரேற்றக் கரைசல் (ORS)

1



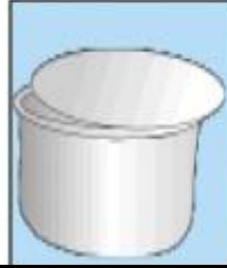
கரைசல் தயாரிக்கும் முன்பு சோப்பு போட்டு கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும்.

2



1 லிட்டர் சுத்திகரிக்கப்பட்ட குடிதண்ணீர்

3



காயவைத்த பின்பு ஆர வைக்க வேண்டும்

4



1 லிட்டர் தண்ணீரில் ORS 20.5 கிராமம் கலக்கவும்

5



சர்க்கரையும், உப்பும நன்றாக கரையும்படி கலக்கவும்

6



நீருக்கு பதில் ORS கரைசல் குடிக்கவும் 24 மணி நேரத்திற்கு மட்டுமே பயன்படுத்தவும்

7

வீட்டில் ORS கரைசல் தயாரிக்கும் முறை

6 தேக்கரண்டி சர்க்கரை

1/2 தேக்கரண்டி உப்பு

1 லிட்டர் தண்ணீர் (5 லம்ளர், லம்ளர் ஒன்றிற்கு தலா 200 மி.லி)



எப்பொழுது வாய்வழி நீரேற்றுக்கரைசல் தேவை:

குழந்தைகளுக்கு கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு அல்லது வாந்தி இருக்கும் நிலையில் உடலில் உள்ள தீரவங்கள் இழக்கும். அப்போது நீர்போக்கு ஏற்பட நேரிடும். உங்கள் குழந்தைக்கு இது போன்ற அறிகுறிகள் இருப்பின் - உலர்ந்த வாய், அதிகரித்த தாகம், தூங்கி வழிதல் சிறுநீர் சரியாக போகாமை, அடர்ந்த மஞ்சள் நிற சிறுநீர், தலைவலி, வறண்ட தேகம் மற்றும் தலைச்சுற்று இருப்பின் மருத்துவரை அணுகவும். அறிகுறிகள் அதிகமாக இல்லாமலிருப்பின் குழந்தைகளுக்கு ORS கரைசல் கொடுக்க சொல்லலாம். ORS கரைசல் என்பது பாதுகாப்பான நீருடன் உப்பு கலந்த ஒரு சிறப்பான கலவை ஆகும்.

குழந்தைகளின் நீர்போக்கிற்கும், கர்ப்பிணி பெண்களின் காலை சோர்விற்கும் பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. குறைவான நீர்சுறுக்கு உள்ளவர்களுக்கும் பரிந்துரைக்க -ப்படுகிறது. ORS கரைசல் என்பது உடலில் குறைந்துபோன உப்புசத்து மற்றும் நீரின் அளவை அதிகரிக்க உதவுகிறது. நீர் போக்கின் முதல் அறிகுறிகள் தோன்றின் கண்டிப்பாக ORS கரைசல் உட்கொள்ளவேண்டும். இது உடலின் நீரை அதிகரிக்க உதவும். நீர் போக்கின் அறிகுறிகள் தோன்றின், முதலில் ORS கரைசல் உட்கொள்ளும் போது நீர் போக்கை தடுக்கலாம். கடுமையான நீர் போக்கு இருப்பின் மருத்துவமனைக்கு சென்று நரம்புவழி தீரவம் ஏற்றுதல் தேவை. ஆரம்ப நிலையில் அறிந்து கொண்டால் சாதாரண நீர் இழப்பு தீரவத்தை வீட்டிலேயே தயாரித்து கொள்ளலாம்.

வாய்வழி ORS கரைசலை நாள் முழுவதும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உட்கொள்ள வேண்டும். ஒரு வேளை வாந்தி இருப்பின் ORS கரைசல் அருந்துவதற்கு இடைவெளி விட வேண்டும். 10 நிமிடம் இடைவேளைக்கு பின் திரும்பவும் உட்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு மற்றும் சிகிச்சை செய்கிறீர்கள் என்றால் நீங்கள் குழந்தைக்கு ORS கரைசல் சிகிச்சை கொடுக்கும் போது தாய்ப்பால் ஊட்டுவது அவசியம். நீர்போக்கு நிற்கும்வரை ORS கரைசல் பயன்படுத்த வேண்டும்.

எவ்வளவு தீரவம் ORS கொடுக்க வேண்டும் என்பதை அடியில் காண்க : குழந்தைகள் மற்றும் கைக்குழந்தைகள்:

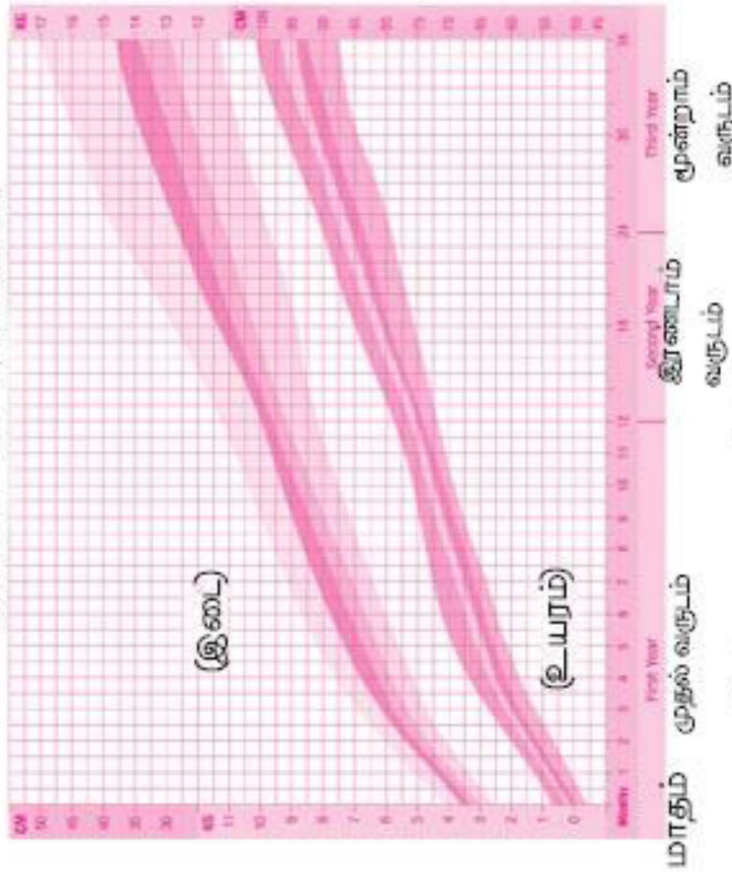
- ❖ 0.5 லிட்டர் ORS கரைசல் ஒவ்வொரு 24 மணி நேரமும் கொடுக்க வேண்டும். நீர் போக்கு அதிகமிருப்பின் மருத்துவமையத்தை விரைவில் நாடவும். குழந்தைக்கு அதிகமாக ORS கரைசல் அல்லது தாய்ப்பாலை மருத்துவ மனைக்கு செல்லும் வழியில் கொடுக்க வேண்டும்.
- ❖ வாந்தி மற்றும் நீர்போக்கு இருப்பின் ஒரு நாளுக்கு 1 லிட்டர் ORS கரைசல் கொடுக்க வேண்டும். (கைக்குழந்தைகளுக்கு தாய்மார்கள் ORS கரைசலை சிறிய தேக்கரண்டியில் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் இடைவெளியில் கொடுக்கவும். ஒவ்வொரு முறையும் 5-10 தேக்கரண்டி ORS கரைசலை கொடுக்க வேண்டும்.
- ❖ பெரியவர்களுக்கு நீர்போக்கு அல்லது வாந்தி இருப்பின் 3 லிட்டர் ORS கரைசல் ஒவ்வொரு நாளும் அருந்த வேண்டும் அல்லது பழரசம்/இளநீர்/அரிசிநீர் இவற்றை கரைசலாக பயன்படுத்தலாம்.

குழந்தைகளுக்கு நீரேற்றல் எப்படி என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்:

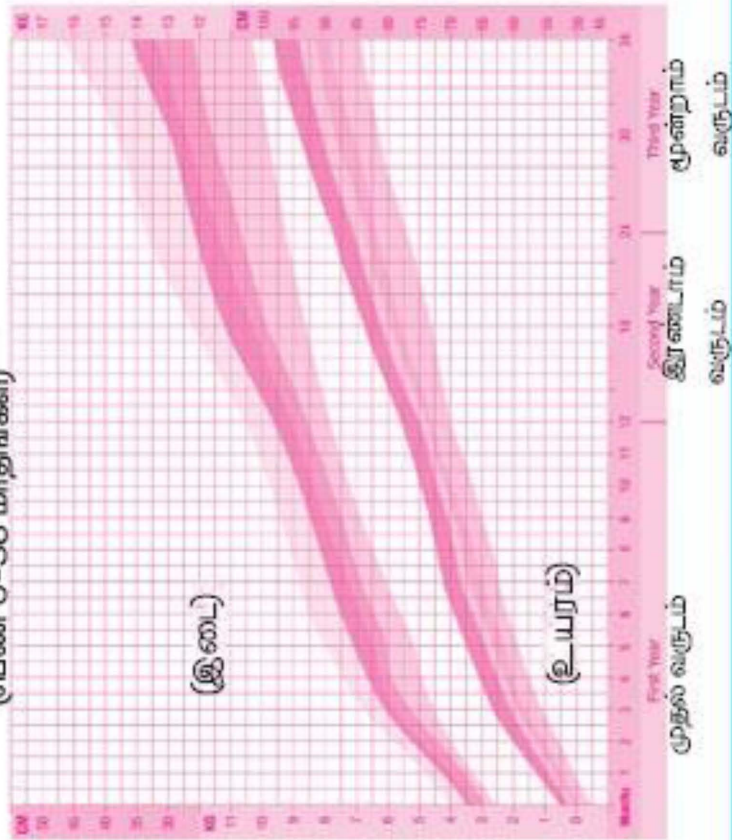
- ❖ கரைசலை தயாரிக்கும் முன்பு கைகளை நன்றாக சோப்பிட்டு கழுவ வேண்டும்.
- ❖ 1 லிட்டர் சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீர் / 6 தேக்கரண்டி, சர்க்கரை, 1/2 தேக்கரண்டி உப்பு அல்லது 20.5 கிராம் ORS தூளை 1 லிட்டர் சுட்டு ஆறிய நீரில் கரையும்படி நன்றாக கலக்கவேண்டும்.
- ❖ ORS கரைசல் உட்கொள்ளும் முன் குழந்தைகளின் கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும்.
- ❖ நீர்போக்கு உள்ள குழந்தைக்கு அடிக்கடி ORS கரைசலை கொடுக்க வேண்டும்.
- ❖ குழந்தைக்கு கரைசல் 24 மணி நேரத்திற்கு மேலும் தேவைப்பட்டால் புதிய கரைசலை தயாரிக்கவும்.
- ❖ குழந்தை வாந்தி எடுத்தல் 10 நிமிடம் கழித்து திரும்பவும் கரைசல் கொடுக்கவேண்டும். வாந்தி தானாக நின்றுவிடும்.
- ❖ அதிக நீர்போக்கு மற்றும் வாந்தி தொடர்ந்தால் குழந்தையை மருத்துவ மையத்திற்கு அழைத்து செல்லவும்.

வளர்ச்சி அட்டவணை 0-36 மாதங்களுக்கு

(ஆண் 0-36 மாதங்களுக்கு)



(பெண் 0-36 மாதங்கள்)



வளர்ச்சி கண்காணிப்பு

- குழந்தையின் வளர்ச்சியையும், மேம்பாட்டையும் அவர்களின் வயதிற்கேற்ப சரியான பாதையில் இருக்கிறதா என்பதை கண்காணித்தல்
- வளர்ச்சி அட்டவணையானது அங்கன்வாடி ஆசிரியருக்கும் / கிராம சுகாதார செவிலியருக்கும் ஒரு சிறந்த கருவியாய் பயன்படுகிறது.
- ஊட்டச்சத்து குறைபாடையும், குறைவளர்ச்சியையும் முன்னதாக கண்டுபிடிக்க பயன்படுகிறது.
- எடை குறைவாய் உள்ள குழந்தைகளை கண்டுபிடிக்கவும், அவர்களுக்கு சிறப்பு கவனம் அளிக்கவும் உதவுகிறது.
- மிகவும் எடை குறைவான உள்ள குழந்தைக்கு உடனடி மருத்துவமனை பரிசோதனைக்கு அனுப்புதல், வீட்டிலேயே சிறப்பு கவனம் கொடுத்தல் போன்றவைக்கு உதவுகிறது.
- தாய்மார்களுக்கும் அவருடைய குடும்பத்திற்கும், குழந்தையின் வளர்ச்சியை பற்றியும் ஊட்டச்சத்து மேம்பாட்டினை பற்றியும் ஆலோசனை கூறவும், கற்பிக்கவும் பயனுள்ளதாய் உள்ளது.
- வளர்ச்சி கண்காணிப்புக்கு பயன்படும் கருவிகள் : எடை பார்க்கும் கருவி, தாய்சேய் நல அட்டை மற்றும் வளர்ச்சி கண்காணிப்பு வரைபட பதிவேடு.

விட்டுச் செய்திகள்



வீட்டுச் செய்திகள்

பிறந்த குழந்தையின் பாதுகாப்பு

- பிறந்த குழந்தை 2.5 கி.கி-க்கு கீழ் இருந்தால் குழந்தை கதகதப்பாக இருக்க கங்காரு போல பாதுகாப்பு ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
- சுகப்பிரசவமாயின் 1/2 மணி நேரத்திற்குள்ளும் மற்றும் அறுவைசிகிச்சை பிரசவத்திற்கு 4 மணி நேரத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். 48 மணி நேரம் வரை குழந்தையை குளுப்பாட்டக் கூடாது.
- 6 மாதம் வரை தாய்ப்பால் வழங்க வேண்டும், 4 மாதத்திலிருந்து துணை உணவு வழங்கலாம்,
- 4 மாதங்களுக்கு முன் குழந்தைகளுக்கு துணை உணவு கொடுத்தால் ஒவ்வாமை மற்றும் தொற்று பாதிப்பு அதிகரிக்கும்.
- குழந்தை எளிதாக உண்ண கரண்டி மூலம் உணவு ஊட்டலாம்.
- குழந்தைக்கு 16 வயது வரை போட வேண்டிய நோய் தடுப்பு மருந்துகள் காலம் தவறாமல் போட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிபடுத்த வேண்டும்.
- நீர்போக்கு உள்ள குழந்தை மற்றும் கர்ப்பிணி பெண்ணின் காலை சோர்விற்கு ORS கரைசல் பரிந்துரைக்கலாம்.
- நீர்போக்கு அறிகுறிகள் தென்பட்டால் ORS கரைசலை வீட்டிவேயே தயாரித்து பயன்படுத்தலாம். தீவிர நீர்இழப்பு இருப்பின் மருத்துவமையத்திற்கு செல்வது அவசியம்.