தாய்மையின் காலம்

தாயும் குழநந்தையும் நலமாக இருக்க வேண்டுமெனில்-முதல் குழந்தைக்கும் அடுத்த குழந்தைக்கும், குறைந்த பட்சம் இரண்டு ஆண்டுகால இடைவெளி இருக்க வேண்டும். 18 வயதிர்கு முன்போ அல்லது 35 வயதிற்குப் பின்போ கர்ப்பம் தரித்தல், தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் கேடு விளைவிப்பதாகும். ஆண்கள், பெண்கள் மற்றும் பருவம் அடைந்தோர் அனவரும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டின் பயன்களைத் தெரிந்து கொண்டால், அவர்கள் தகுந்த வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவார்கள்.

1. 18 வயதிற்கு முன்போ அல்லது 35 வயதிற்குப் பின்போ கருவுறுவது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் உடல்நலக் கேடுகளை உருவாக்கும்.

2. தாயும் குழந்தையும் நலமாக இருக்க வேண்டுமெனில், முன்னர் பிறந்த குழந்தைக்கும் தற்போதைய கர்ப்பத்திற்கும் குறைந்தபட்சம் இரண்டு ஆண்டு கால இடைவெளி அவசியம்.

3. அடிக்கடி கர்ப்பம் தரிப்பதால், வெண்ணீற்கு உடல்நல பாதிப்பும், பிரசவச் சிக்கல்களும் உருவாகும்.

4. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தின் மூலம் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய வயது, குழந்தைப் பேற்றுற்கான காலம், குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை, இடைவெளி, பராமரிப்பு-ஆகியவை பற்றி ஆண்களும் பெண்களும் அறிந்து கொள்ளலாம். கருவுருதலை தடுக்க, தள்ளிப்போட பலவிதமான பாதுகாப்பான, ஏற்றக்கொள்ளக்கூடிய அபாயமற்ற விழிமுறைகள் உள்ளன.

5. ஆண்கள், பெண்கள் மற்றும் பருவடைந்த அனைவரும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தின் ஆர்வம் காட்டவேண்டும். குடும்பக் கட்டுப்பாடின் பலன்களையும், பயன்களையும் தம்பதியினர் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பாதுகாப்பான தாய்மை

கற்பமடைந்த அனைத்துப் பெம்களும்-குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பும், குழந்தை பிறப்பின்வும்-நன்கு பயிற்சிபெற்ற உடல்நல நிபுனரை அனுகவேண்டும். அனைத்துக் குழந்தை பிறப்பும் தேர்ந்த மகப்பேறு நிபுணரின் உதவியுடன் நிகழ வேண்டும். கர்ப்பிணியும் அவரது குடும்பத்தினரும், பிரசவத்திலும் அதன் பின்னரும் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கு சரியான திட்டமும், முறையான வழிமுறையும் செய்தல் அவசியம்.

1. நல்ல கல்வியும், உடல் நலமும், சிறுவயது முதலே கடைப்பிடித்து வரும் ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுப் பழக்கமும்; உடைய பெண்களின் கர்ப்பம்-18 வயதிற்குப் பின்னர் அமைந்தால்-அவர்களின் மகப்பேறு சுமுகமாகவும், பாதுகாப்பாகவும் அமையும்.

2. பெண்கள் கர்ப்பம் பதிப்பதற்கு முன் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் இருந்தால், மகப்பேற்றில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை குறைக்கவும், எளிதாகத் தவிர்க்கவும் முடியும். கர்ப்பகாலத்திலம் பாலூட்டும் கைலத்திலும்-கூடுதல் அளவிலான சத்துள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுதலும், நல்ல ஓய்வும், இரும்புச்சத்து மற்றும் நுன்சத்துக்கள் அடங்கிய பிற உணவுகளும், அயோடைஸ்டு செய்யப்பட்ட உப்பு பயன்படுத்துவதும்-குழந்தையின் மன வளர்ச்சுக்கு உறுதுணையாய் அமையும்.

3. ஒவ்வொரு கர்ப்பமும் பிரத்யேகமானது. அனைத்துக் கர்ப்பிணிகளும் கர்ப்ப காலத்தில் குறைந்தது 4-முறையாவது மகப்பேறு மருத்துவரிடம் உடல்நலத்தைக் காண்பிக்க வேண்டும். பிரசவம் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள், பிரச்சினைத் தீர்வு ஆகியவற்றை குடும்பத்தினர் அறிந்திருக்க வேண்டும். பிரசவத்தின் போது கையாள வேண்டிய வழிமுறைகளைப் பற்றி முன்னரே தீர்மானித்திருக்க வேண்டும்.

4. மகப்பேறு காலம் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இக்கட்டமான காலமாகும். இக்காலகட்டத்தில்-மகப்பேறு உதவியாளர், செவிலியர் அல்லது மருத்துவரின் ஆலோசனையும், உதவியும் அவசியம். ேதேனும் சிக்கல் ஏற்பட்டால், தனிக் கவனமும் சரியான கால உதவியும் வழங்கப்பட வேண்டும்.

5. குழந்தை பிறந்த பின்பு-தாய்க்கும், சிசுவுக்கும் செலுத்தும் தனிக் கவனம்-குழந்தைக்கு ஏற்படும் சிக்கல்களைத் தீர்க்கவும் குழந்தைக்கு ஒரு வளமான வாழ்க்கையை ஆரம்பித்துக் கொடுக்கவும் உதவும். குழந்தை பிறந்த 24 மணிநேரத்துக்குள்ளும், முதல் வாரத்திலும், பின்னர் 6 வாரங்களுக்கும்-தாயும் சேயும் முறையான மருத்துவப் பரிசோதனையிலேயே இருக்க வேண்டும். ஏதேனும் பிரச்சினை இருந்தால் உடனடி மருத்துவப் பரிசோதனை அவசியம்.

6. ஆரோக்கியமான தாய், பாதுகாப்பான பிறப்பு, சரியான கவனிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு, அன்பான குடும்பம் மற்றும் சுத்தமான சூழல் ஆகியன யாவும்-பிறந்த குழந்தையின் நலனுக்கும் வாழ்வுக்கும் உதவிகரமாய் அமையும்.

7. பபுகை, மது, போதைப்பொருள், விஷங்கள் மற்றும் மாசு அடைந்த சூழல் இவை யாவும் கர்ப்பினிக்கும், கர்ப்பத்திற்கும் குழந்தை பிறப்பிற்கும் தீங்கு விளைவிக்கும்.

8. பெரும்பாலான சமூகத்தில் பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் தங்கானது, கர்ப்பகாலத்தில் அப்பெண்ணின் உடல்நலத்தையும் மகப்பேற்றையும் பாதிக்கும். இதனால், கருக் கலைவதற்கும், குறைமாத பிரசவத்திற்கும், குறைந்த எடையுடன் குழந்தை பிறப்பதற்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

9. பணி புரியும் இடத்தில் கர்ப்பிணி மற்றும் தாய்மையடைந்த பெண்ணிற்கு எதிரான செயல்களைக் செய்யக் கூடாது. குழந்தைக்கு நேரத்திற்கு தாய்ப்பால் ஊட்ட நேரம் ஒதுக்கித் தரவேண்டும். மகப்பேறு கால விடுமுறை, வேலை உத்தரவாதம், மருத்துவ மற்றும் பொருளாதார உதவிகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

10. எல்லாப் பெண்களுக்கும் குறிப்பாக கர்ப்பிணி மற்றும் மகப்பேறடைந்த பெண்களுக்கு தரமான மருத்துவ வசதி பெற உரிமை உண்டு. ◌ூடல்நல நிபுணர்கள்-அனைத்து மகளிர் மற்றும் பருவமடைந்த பெண்களிடம்-கலாச்சார ரீதியிலும், மரியாதையுடன், திறமையும் செயல் புரிய வேண்டும்.

குழந்தை வளர்ச்சியும்-ஆரம்பக் கல்வியும்

பிறந்த கணம் முதலே குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கிறார்கள். அவர்கள் நன்முறையில் வளரவேண்டுமெனில், சரியான கவனமும், அன்பும், நல்ல சத்துள்ள உணவு முறையும், மருத்துவ கவனமும் அவசியம். குழந்தைகளில் ஆண், பெண் பாகுபாடற்ற-சரியான சமமான கவனிப்பு தேவை உடல் மன, புத்தி மற்றும் சமூக ரீதியிலான விஷயங்களை கற்பதற்கும், முன்னேறுவதற்கும் அவர்களுக்கு சமமான வாய்ப்புகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

1. குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு முதல் 3 ஆம்டுகள் மிகவும் முக்கியமானவை. அக்காலத்தில் அவர்கள் தொடும், நுகரும், சுவைக்கும், கேட்கும் எதுவும் அவர்களிந் சிந்தனைக்கும், உணர்விற்கும், செயலுக்கும் கற்றலுக்கும் காரணமாய் அமையும்.

2. பிறந்த கணம் முதல், குழந்தைகள் வேகமாக கற்கிறார்கள். பெற்றோர் அல்லது குழந்தை காப்பாளரிடம் இருந்து கிடைக்கும் கவணிப்பு, அன்பு, ்ரவணைப்பு, செயல்பாடுகள் மட்டுமின்றி வழங்கப்படும் சத்துள்ள உணவு, உடல் நல அக்கறை-இவற்றிலிருந்து அவர்கள் ஏராளமாகக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

3. குழந்தைகளை விளையாட அனுமதிப்பது, புதிய விஷயங்களில் ஆர்வமூட்டுவது இவற்றால் அவர்கள் உடல், உள்ளம், புத்தி சமூக ரீதியான விஷயங்களில் தேர்ச்சி பெறுகின்றனர். பள்ளிக்கு செல்வதற்கு இது தூண்டுதலாய் அமையும்.

4. தங்களிடம் நெருக்கமாக உள்ளவர்களிடமிருந்து சமூக மற்றும் உணர்வு ரீதியான-பல விஷயங்களை குழந்தை கற்றுக் கொள்கிரது.

5. ஆரம்பப் பள்ளிக்குச் செல்லும் காலம் மிகவும் முக்கியமானது. வளரும் குழந்தையை ஊக்கப்படுத்துவது-பெற்றோர், காப்பாளர், ஆசிரியர் மற்றும் சமூகத்திரின் கடைமையும் முக்கியப் பணியுமாகும்.

6. எல்லாக் குழந்தைகளும், ஒரே மாதிரியாக வளர்ந்தாலும், அவர்களுக்கென்று ஒரு தனித்தன்மையும் உண்டு. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஆர்வம், ியல்பான பண்பு, செயல்படும் விதம், சமுதாயத்தை நோக்கும் மற்றும் கற்கும் தன்மை-தனித்தன்மையுடன் அமைகிறது.

பாலூட்டல்/தாய்ப்பால்

முதல் ஆறு மாத காலத்திற்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தைக்குச் சிறந்த உணவாகும். ஆறு மாதத்திற்குப்பின் இரண்டு வயது நிரம்பும் வகை தாய.்ப்பாலுடன் பிற சத்துள்ள உணவு வகைகளை சேர்ப்பது அவசியம். இது அவர்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவிகரமாய் அமையும்.

1. முதல் 6 மாதத்திற்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே சிறந்த உணவாகும். வேறு எந்த உணவு, பணமும் ஏன் திரும்கூட இக்காலகட்டத்தில் பொதுவாக அவசியமில்லை.

2. குழந்தை பிறந்தவுடன், அதனை தாயிடம் சேர்க்க வேண்டும். தாய்-சேய் நேரடி உடல் தொடுதல்-ஒரு மணிநேரத்திற்குள் தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கு வழி வகுக்கும்.

3. பொதுவாக அனைத்து தாயும் பாலூட்ட முடியும். அடிக்கடி பாலூட்டுவதால், தாயப்பால் சுரப்பதும் அதிகரிக்கும். (இரவு-பகல் அனைத்து நேரங்களுக்குமாக) ஒரு நாளில் குறைந்தபட்சம் 8 முறையாவது குழந்தைக்குப் பாலூட்ட வேண்டும்.

4. தாய்ப்பால் குழந்தைகளை கொடிய நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றும். தாய்-சேய் அன்புப் பிணைப்பை அதிகரிக்கும்.

5. புட்டிப்பால் அல்லது தாய்ப்பாலுக்கு மாற்று ஏதேனும்-உதாரணமாக பசும்பால், போன்றவை-குழந்தைக்குக் கொடுப்பதால், உடல் நல பாதிப்பு ஏற்படலாம். தாயினால் குழந்தைக்கு பாலூட்டும் வாய்ப்பு அமையாத பட்சத்தில் மட்டுமே-தாய்ப்பாலுக்கு ஏதேனும் மாற்று பயன்படுத்த வேண்டும். அதுவும் நல்ல தரமானதாக இருக்க வேண்டும். சுத்தமான கலனை உபயோகிக்க வேண்டும்.

6. தாய் எச்ஐவி தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைக்கும் ்து எளிதில் பரவ வாய்ப்புண்டு. தாய்ப்பால் மற்றும் பிற உணவுவகைகளும் கொடுத்துவந்தால், முதல் ஆறு மாத காலத்தில் இதன் தாக்கம் அதிகமாய் இருக்கும். ஆதலால் முதல் ஆறுமாத காலத்திற்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே மிகச் சிறந்த உணவாகும். தேவைப்பட்டால், அவசியமானால், ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தால் மட்டுமே பிறவற்றை கொடுக்க வேண்டும்.

7. வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்களும் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் ஊட்டலாம். குழந்தையோடு இருக்கும் நேரத்தில் அடிக்கடி பாலூட்டலாம். அருகில் இருக்க முடியாவிடில், அவர்களின் பாலையே சேமித்துவைத்து, குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்பவரின் மூலம் ஊட்டச் செய்யலாம். ஆனால் அது மிகவும் சுத்தமான, பாதுகாப்பான முறையில் இருக்க வேண்டும்.

8. ஆறு மாதத்திற்குப் பின், இரண்டு வயது நிரம்பும் வரை பிற உணவுகளோடு சேர்த்து தாய்ப்பால் கொடுப்பதும் தொடர வேண்டும். ஏனெனில் தாய்ப்பால் மிகவும் ஆரோக்கியமான, ஊட்டச் சத்து நிறைந்தது மற்றும் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை உடையது.

ஊட்டச் சத்தும்-வளர்ச்சியும்

பெண் கர்ப்பமாக இருக்கும்பொழுதோ அல்லது குழந்தையின் முதல் இரண்டு வரையிலோ உட்கொள்ளும் ஊட்டச்சத்து குறைவாந உணவால்-குழந்தையின் உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சி பாதிப்படையும். புரோட்டீன், வீட்டமின் மினரல்ஸ் மற்றும் இரும்புச் சத்து அடங்கிய சரியான உணவு முறையைப் பின்பற்றுதல்-குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உதவி செய்யும் குழந்தை பிறந்தது முதல் ஓராண்டு முடியும் வரை-மாதம் ஒரு முறையும்; ஒரு வயது முதல் இரண்டு வயது நிரம்பும் வரை-குறைந்தது மூன்று மாதத்தில் ஒரு முறையாவது எடை பார்க்க வேண்டும். குழந்தையின் எடையில் முன்னேற்றம் இல்லையெனில், குழந்தை நல நிபணரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

1. கைக்குழந்தையின் வளர்ச்சியும், ெடை கூடுதலும் வேகமாக இருக்கும் பிறந்தது முதல் இரண்டாம் வயது நிரம்பும் வரை போதிய இடைவெளியில் ெடை சரி பார்ப்பது அவசியம். எடை கூடுவது முறையாக இல்லையெனில்; (பெற்றோர் அல்லது குழ்தையைக் கவனிப்பவர்-குழந்தையின் வளர்ச்சியில் முன்னேற்றம் காணவில்லையெனில்), அக்குழந்தைக்கு ஏதேனும் கறைபாடு இருக்கலாம். ஆதலால் குழந்தையை ஒரு நல்ல மருத்துவரிடம் காண்பித்தல் நல்லது.

2. முதல் ஆறுமாதத்திற்கு தாய்ப்பாலை குழந்தைக்கு மிகச்சிறந்த உணவாகும். ஆறு மாத்திற்குப் பின் தாய்ப்பாலோடு பிற உணவு வகைகளையும் சேர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. 6லிருந்து 8 மாதத்திற்குள்-ஒரு நாளைக்கு 2அல்லது 3 முறையும், ஒன்பதாவது மாதத்திலிருந்து-3 அல்லது 4 முறையும் உணவு ஊட்ட வேண்டும். தாய்ப்பாலூட்டலும் தொடர வேண்டும். குழந்தையின் ஜீரண சக்தியைப் பொருத்து ஒன்று அல்லது இரண்டு ஊட்டச்சத்து உணவு-அதாவது பழங்கள், பருப்பு, ரொட்டி போன்றவற்றை-முக்கிய உணவோடு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வளரும் காலத்தில் உணவின் அளவினையும், உணவு வகைகளையும் மெல்ல மெல்ல அதிகரிக்க வேண்டும். உணவு ஊட்டும் காலமானது அன்பிற்கும் பகீர்த்தலுக்கும் அதாவது உடல், உணர்வு மற்றும் சமூக ரீதியிலான வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் ஏற்ற காலமாகும். உணவு ஊட்டும் போது குழந்தையுடந் பேச வேண்டும். மேலும் ஆண்-பெண் வேறுபாடின்றி ஒரேவிதமான உணவுகளை குழந்தைக்கு ஊட்ட வேண்டும்.

5. குழந்தைகளுக்கு நோய் வராமல் தடுக்க, கண் பார்வையை பாதுகாக்க, இறப்பிற்கான அபாயத்தை குறைக்க-விட்டமின்-ஏ உதவுகிறது. பல்வேறு விதமான பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பாமாயில் முட்டை, பால் பொருட்கள், மீன் இறைச்சி, ஊக்க உணவு மற்றும் தாய்ப்பால் இவற்றுள் விட்டாமின்-ஏ பகுதியாக உள்ளது. உடலில் விட்டாமின்-ஏ குறைவாகக் காணப்பட்டால், விட்டமிண்-ஏ மருந்துகளை 4லிருந்து 6 மாதத்திற்கு ஒரு முறை 5 வயது நிரம்பும் வரை கொடுக்க வேண்டும்.

6. உடல், மன வலிமையைப் பெருக்க, இரத்த சோகை வராமல் தடுக்க-குழந்தைகளுக்கு இரும்புச் சத்து அவசியம். ஈரல், மென் இறைச்சி, மீன் இவற்றில் இரும்பச் சத்து அதிகம் உள்ளது. இதற்கு மாற்றாக, இரும்புச்சத்தினை வலுவூடச்டும் மருந்து மாத்திரைகளும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

7. கர்ப்பிணி மற்றும் குழந்தையின் உணவில் அயோடின் இருப்பது அவசியம் இது குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவும். கற்றுக்கொள்ளும் திறன் குறைவு, தாமதமான முன்னேற்றம் இவற்றிலிருந்து குழந்தையைக் காப்பது அவசியம். கர்ப்பிணி அல்லது குழந்தைக்கு-சாதாரண உப்பிற்குப் பதிலாக அயோடைஸ்டு உப்புகளை பயன்படுத்துவது ூதவிகரமாய் இருக்கும்.

8. குழந்தை உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு அதிகரிக்கும் பொழுது-வயிற்றுப் போக்கிற்கான வாய்ப்பும் கூடவே அதிகரிக்கிறது. கெட்டுப்போந, நுண்ணுயிர்களுடன் கூடவே அ்திகரிக்கிறது. கெட்டுப்போன, நுண்ணுயிர்களுடந் கூடிய உணவு-குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கிற்கும், பிற வியாதிகளுக்கும் மற்றும் ஊட்டச் சத்து இழப்பிற்கும் காரணமாகிறது. நல்ல சுகாதாரமான, பாதுகாப்பான குடிநீரும், முறையாக தயாரபிக்கப்பட்ட, பராமரிக்கப்பட்ட உணவும் நோய் தடுப்பில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

9. நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் குழந்தைக்கு, கூடுதலான உணவும், திரவங்களும் அவசியம். தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வழக்கத்தைவிட அதிகமாக-தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு வழங்கப்படும் கடுதல் உணவு நோயினால் இழந்த சக்தியையும் ஆற்றலையும் மீட்டுத் தர உதவும்.

10. மிகவும் மெலிந்த அல்லது மிகவும் பருமனஆன குழந்தைக்கு மருத்துவ உதவி அவசியம். அவர்களை நன்கு பயிற்சி பெற்ற குழந்தை நல மருத்துவரின் அழைத்துச் சென்று மருத்துவ உதவி பெற வேண்டும்.

நோய்த் தடுப்புத் தன்மை

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் நோய்த்தடுப்பு வழிகளை முறையாக்ப் பின்பற்ற வேண்டும். முதல் 2 வயது வரை நோய்தடுப்பு முறைகளைத் தவறாமல் கடைப் பிடிக்க வேண்டும். அது வளர்ச்சிக் குறைவு, இயலாமை, மரணம் முதலியவற்றை ஏற்படுத்தும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும். குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் வயது நிரம்பிய மற்றும் பருவம் அடைந்த பெண்கள்- டெடனஸ் நோய் தடுப்பு செய்து கொண்டால், பிற்கால மகப்பேற்றிற்கு பயனுள்ளதால் அமையும். வாழ்நாள் முழுமைக்குமான பாதுகாப்பிற்கு-5 முறை டெடனஸ் தடுப்பு மருந்து பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. கர்ப்பமடையும் முன் 5 முறை டெடனஸ் தடுப்பு செய்யப்பட்டிருக்காவிடன்-அதற்கு ஊக்க மருந்து வழங்கப்பட வேண்டும்.

1. நோய்த்தடுப்பு ஊசி மிக அவசியம் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்து நோய்த்தடுப்பும் செய்து கொள்ள வேண்டும். வருமுன் காத்தல் என்றும் நலம் முதல் இரு ஆண்டுகளில் நோய்த்தடுப்பு மிக மிக அவசியம் பெற்றோர் அல்லது குழந்தையைக் கவனிப்பவர் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நோய்த் தடுப்பு முறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

2. பல ஆபத்தான நோய்களிருந்து நோய் தடுப்பு மருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது. முறையாக நோய்த் தடுப்பு செய்து கொள்ளாத குழந்தை-நோய், பலவீனம், நிரத்தரக் குறைபாடு மற்றும் மரணத்திற்கு ஆளாகினந்றனர்.

3. சிறு வியாதிகளுக்கு ஆளான, பலவீனமான, இயலாமைக்குட்பட்ட குழந்தைக்கு உடனடியாக நோய் தடுப்பு மருந்து கொடுப்பது முக்கியம்.

4. அனைத்து கர்ப்பிணிகளும், புதிதாய் பிறந்த குழந்தைகளும் டெடனஸ் நோய் தடுப்பு செய்து கொள்ள வேண்டும். அப்பெண் முன்னரே டெடனஸ் நோய்தடுப்பு செய்திருந்தாலும், இது பற்றி உடல் நல மருத்துவரை ஆலோசிப்பது அவசியம்.

5. ஒவ்வொரு நோய்த் தடுப்பு மருந்துக்கும் புதிய ஊசியைப் பயன்படுத்துமாறு மருத்துவரிடம் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

6. ஜன நெரிசல் மிகுந்த இடங்களில், நோய் வேகமாகப் பரவும் அகதிகள் முகாம், இயற்கை சீற்றத்தால் பாதிக்கப்பட்ட சூழலில் வசிக்கும் குழந்தைகள் உடனடியாக நோய்த் தடுப்பு செய்து கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக தட்டம்மைக்கு எதிராக.

7. நோய்த் தடுப்பு செய்துகொள்ளும் முன்-குழந்தையின் அல்லது பெரியவரின்-தடுப்பூசி அட்டை-உடல் நல நிபுனரிடம் காண்பிக்கப்பட வேண்டும்.

வயிற்றுப்போக்கு

வயிற்றுப் போக்குள்ள குழந்தைக்கு-சற்றுக் கூடுதல் அளவில் தாய்ப்பால் மற்றும் ஓஆர்எஸ் ஸொலூஷன் கொடுக்க வேண்டும். வயிற்றுப் போக்கின் தீவிரத்தை குறைக்க துத்தநாகம் கொடுக்க வேண்டும். வயிற்றுப் போக்கு மிகவும் தண்ணீராக, ரெத்தத்துடன் கலந்து வெளியேறினால் குழந்தை ஆபத்தான நிலையில் உள்ளது என்று பொருள். உடனே அக்குழந்தையை குழந்தை நல மருத்துவரிடம் மருத்துவத்திற்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

1. வயிற்று போக்கினால் உடலிலிருந்து அதிகபப்டியான நீர் வெளியேறுவதால், அது குழந்தைக்கு மரணத்தைக் கூட ஏற்படுத்தலாம், வயிற்றுப் போக்கு தொடங்கியதும், வழக்கமான உணவுடன் சேர்த்து அதிகப்படியான தீர்வு உணவுகளையும் கொடுக்க வேண்டும்.

2. ஒரு மணி நேரத்திற்குள், பல முறை மலம் தண்ணீராக வெளியேறினால் அல்லது மலத்துடன் ரத்தமும் வெளியேறினால்-குழந்தைக்கு ஆபத்து. உடனடியாக மருத்துவரை அனுகுவது நல்லது.

3. ஆறுமாத காலம்வரை தாய்ப்பாலே பிரத்யேகமான உணவாகவும் அதன் பின்னரும் ஊட்டப்படும் தாய்ப்பால்-வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுதலை தவிர்க்கும் (பரிந்துரைக்கப்பட்டால், கிடைக்கக் கூடியதாக இருந்தால்) ரொடா வைரஸிர்க்கு எதிரான தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளலாம். இது வைரஸினால் உருவாகும் வயிற்றுப்போக்கினால் ஏற்படும் மரணத்திலிருந்து காப்பாற்றும் விட்டமின்-ஏ மற்றும் துத்தநாகக் கலவை மருந்து வயிற்றுப் போக்கின் தீவிரத்தைக் குறைக்கும்.

4. வயிற்றுப் போக்குள்ள குழந்தை, வழக்கமான உணவினை கைவிடக் கூடாது. பேதி சரியாகும் போது, வழக்கத்தை திட சற்றுக் கூடுதலான உணவு தேவை. இது நோயினால் இழந்த சக்தியையும் ஆற்றலையும் மீட்டுத் தர உதவும்.

5. வயிற்றுப் போக்குள்ள குழந்தைக்கு, 10லிருந்து 14 நாட்கள் வரைதினமும் ஓஆர்எஸ் ஸொலூஷன் துத்தநாக மருந்தும் கொடுக்க வேண்டும். சாதாரண வயிற்றுப் போக்கு மருந்துகள் பலனளிக்காமலும், ஆபத்தானதாகவும் அமையலாம்.

6. வயிற்றுப்போக்கைத் தடுக்க, சிசு மற்றும் குழந்தைகளின் மலக் கழிவுகளை-உடநடியாக கழிவறையில் பெடவோ ்ல்லது நிலத்தில் புதைக்கவோ (செய்ய) வேண்டும்.

7. நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்கள், பாதுகாப்பான குடிநீர்-இவை வயிற்றுப் போக்கிலிருந்து பாதுகாக்கும். குழந்தையின் மலம் கழுவிய பின்னர் கைகளை-சோப் அல்லது சாம்பல் கொண்டு தண்ணீரில் நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். உணவு தயாரிக்கும் முன்பும், உணவு ஊட்டும் முன்னும், கைகளை நன்றாக அலம்ப வேண்டும்.

இருமல் ஜலதோஷம் மற்றும் பிற தீவிர நோய்கள்

பெரும்பாலான குழந்தைகள்-இருமல், ஜலதோசத்திலிருந்து தரமாகவே குணமடைகின்றனர். ானால் இருமலோடு காய்ச்சல், வேகமான சுவாசம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் இருந்தால்-அக்குழந்தையில் உடல்நிலை ஆபத்தில் உள்ளது எனலாம். அதனை உடனடியாக குழந்தைநல மருத்துவரிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

1. இருமல் அல்லது ஜலதோசம் உள்ள குழந்தையே மீத வெப்ப சூழலில் வைத்திருக்க வேண்டும். முடிந்த அளவிற்கு உணவும், நீரும் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

2. சில சமயங்களில் இருமலாநது தீவிர பிரச்சினைகளுக்கான அறிகுறி. சிக்கலான அல்லது அதிவேகமான சுவாசம் இருந்தால் அது நிமோனியாவாக இருக்கலாம். இது உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும் ஒரு இருதய நோய். உடனடியாக குழந்தையை மருத்துவரிடம் காண்பித்து மருத்துவ உதவி பெற வேண்டும்.

3. முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு ஊட்டப்படும் தாய்ப்பால், சத்துள்ள உணவு முறை மற்றும் நோய்த்தடுப்பு முறைகள் இவற்றினால் நிமோனியா காய்ச்சல் வருவதை முன்னரே தடுக்க முடியும்.

4. இருமல் 3 வாரத்திற்கும் மேலாக தொடர்ந்து இருக்கும் குழந்தைக்கு உடனடி மருத்துவ உதவி அவசியம். அக்குழந்தைக்கு டி.பி.-யோ அல்லது இருதய நோயோ இருக்கலாம்.

5. புகையிலை மற்றும் சமையலில் வெளிப்படும் புகை-கர்ப்பிணிப் பெண் மற்றும் குழந்தைக்கு-நிமோனியா காய்ச்சல் மற்றும் சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்பட முக்கியக் காரணம்.

சுகாதாரம்

நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களினால் பல வியாதிகள் வருவதைத் தடுக்க முடியும். மலம் அலம்பிய பின்னர், மலம் கழித்த குழந்தையை சுத்தம் செய்தபின்-சோப்பினால் அல்லது சாம்பல் கொண்டு கைகளைத் தண்ணீரில் நன்கு கழுவ வேண்டும். கழிவறையை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் மலத்தினை-வசிக்கும் இடத்திலிருந்து தொலைவில் புதைக்க வேண்டும். உணவுப் பொருட்கலை பயன்படுத்துமுன் கைகளை நன்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நல்ல குடிநீரைப் பருக் வேண்டும். உணவுப் பொருட்களும், குடிநீரும் பயன்படுத்தும் ிடங்களை தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

1. மழலை மற்றும் குழந்தைகளின் மலம் உட்பட அனைத்துக் கழிவுகையும் கவனமாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும். வீட்டில் உள்ளோர் பயன்படுத்தும் அனைத்து கழிவறைகளும்-கழிவுகளை அப்புறப்படுத்துவதில் சிரந்த முறையில் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். கழிவறை இல்லையெனில் கழிவுறை மண்ணில் புதைத்து விட வேண்டும்.

2. குழந்தைகள் உட்பட குடும்பத்தினர் அனைவரும் மலம் அலம்பிய பின்னர், கைகளை நன்றாக சோப்பினால் கழுவ வேண்டும். குறிப்பாக உணவு தயாரிக்கும்முன் மற்றும் உணவு ஊட்டும் முன் சோப் இல்லாத பட்சத்தில் சாம்பல் உபயோகிக்கலாம்.

3. சோப்பினால் கை, முகம் கழுவுவது கண் நோய் வராமல் தடுக்க உதவும். உலகின் சில பகுதிகளில், கண் நோய்கள் கண்களைக் குருடாக்கும் ட்ரசோமா நோய்க்குக் கூட வழி வகிக்கிறது.

4. மக்கள் பயன்படுத்தும் நீர், சுத்தமான சூழலில் இருக்க வேண்டும். அல்லது சுத்தீகரிக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும். தண்ணீர் வைத்திருக்கும் பாத்திரங்கள் சுத்தமாகவும், மூடியும் வைத்திருக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால், நீரைக் கொதிக்க வைத்தல், வடிகட்டுதல், போன்ற வீட்டு முறைகளிலேயே நீரைச் சுத்தப்படுத்தலாம்.

5. சமைக்காத அல்லது சமைத்து மிஞ்சிய உணவு கூட ஆபத்தானதாக மாறலாம். சமைக்காத உணவுப் பொருட்களை சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். சமைத்த உணவை உடனே உண்ணவேண்டும். மிஞ்சியதை மீண்டும் பயன்படுக்கும்போது நன்கு சூடுபடுத்திய பின்னரே உண்ண வேண்டும்.

6. உணவுப் பொருட்கல், பாத்திரங்கள் மற்றும் உணவு தயாரிக்கும் இடம் ஆகியவை சுத்தமாகவும், விலங்குகள் நெருங்காதவாறும் இருக்க வேண்டும். உணவினை மூடிய கயன்களில் வைக்க வேண்டும்.

7. வீட்டுக் கழிவுகளை முறையாக அகற்றினால், நாம் வசிக்கும் சூழல் சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் விளங்கும். இதனால் நோய் வராமல் தடுக்க உதவும்.

8. மாதவிடாய்க் காலத்தல் சுகாதாரம் மிக முக்கியம். சுத்தமான உலர்ந்த-பெண்களுக்கான சுகாதாரப் பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அலம்புவதற்கும், ஆடைகளை உலர்த்துவதற்கும்-தனியான, சுத்தமான இடம் ஒதுக்க வேண்டும். மாதவிடாய்க்குப் பயன்படுத்தும் துணி அல்லது பஞ்சியை கவனமாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும். அல்லது எரித்துவிட வேண்டும்.

மலேரியா

கொசுக்கடியின் மூலம் பரவும் மலேரியா, சிலசமயம் உயிருக்கே தீங்காய் அமையும். மலேரியா உள்ள இடங்களில் வசிப்பவர்கள் தூங்கும்பொழுது-கொசுக்கொல்லி அல்லது கொசு வலை பயன்படுத்த வேண்டும். குழந்தைக்குக் காய்ச்சல் இருந்தால் மருத்துவரிடம் காண்பிக்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பாட்ட வேண்டும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும்-மலேரியா எதிர்ப்பு மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

1. மலேரியா சிலவகை கொசுக் கடியினால் பரவுகிறது. கொசுக் கொல்லி பயன்படுத்துதல் அல்லது கொசுவலையினுள் தூங்குதல்-இதனைத் தடுப்பதற்கு சிறந்த வழியாகும்.

2. மலேரியா காணப்படும் இடங்கள், குழந்தைகளுக்கு ஆபத்தானது. குழந்தைக்கு காய்ச்சல் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அனுக வேண்டும். மலேரியாவிற்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மலேரியா தடுப்பு முறைகளைக் கொக்கொள்ள வேண்டும். Plasmodium falciparum Malaria விற்கு ரஏஞு பரிந்துரைப்பது அஇபள்-அதாவது Artimisinin-based combination Terapies இது மிகவும் தீவிரத் தன்மை கொண்ட மலேரியா. பெரும்பாலான மலேரியா இறப்புகள் இதனாலேயே ஏற்படுகிறது.

3. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு (ஏற்படும்) மலேரியா மிகவும் ஆபத்தானது. மலேரியா உள்ள இடங்களில் வசிக்கும் அவர்கள், மருத்துவரின் ாலோசனைப்படி மலேரியா தடுப்பு மாத்திரைகளை பயன்படுத்த வேண்டும். மேலும் கொசுக் கொல்லி பயன்படுத்தப்பட்ட கொசுவலையினுள் உறங்க வேண்டும்.

4. மலேரியாவால் பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் குணமடைந்துவரும் குழந்தை-ிதிக அளவில் உணவு மற்றும் திரவங்களை உட்கொள்ள வேண்டும்.

HIV

AIDS (Acquired Immuno Deficiency Sydroma) காரனமானது ஏஜய (Human Immuno Deficieng Virus) இதனைத் தடுக்க முடியும், மருத்துவம் செய்ய முடியும். ஆனால் முழுமையால் குணப்படுத்த முடியாது. எச்ஐவி தொற்று உள்ள நபருடன் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்வதனால் எச்ஐவி பரவுகிறது. எச்ஐவி தொற்று உள்ள தாயிடமிருந்து கர்ப்பத்தின் மூலமாகவும், ஊட்டப்படும் தாய்ப்பால் மூலமாகவும் குழந்தைக்கும் எச்ஐவி தொற்றுகிறது. எச்ஐவி யினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவருக்கப் பயன்படுத்திய ஊசி, மற்ற கூர்மையான பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், இரத்தத்தின் வாயிலாக பிறருக்கும் பரவுகிறது. எச்ஐவி தடுப்பு, பாதுகாப்பு பற்றிய தகவல்களை பொதுமக்களுக்கு வழங்குவதன் மூலமும், எச்ஐவி பற்றி கல்வியைப் புகட்டுவதன் மூலமும் எச்ஐவி பற்றி மக்களிடையே நிலவும் தவறான எண்ணங்களையும், களங்கத்தையும் அகற்ற முடியும். ஆரம்ப அறிகுறிகள் தென்பட்டவுடனேயே, மருத்துவ உதவியை நாடுவது நல்லது. இது வாழ்நாள் நீட்டிப்பிற்கும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவும். எச்ஐவி-யால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு-உடல், மன, சமூக ரீதியிலான-பாதுகாப்பும், அன்பும் அரவணைப்பும் வழங்கப்பட வேண்டும். எச்ஐவி தொற்று உள்ள அணவரும் அவர்களின் உரிமைகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. அஐஈந ற்குக் காரணம் எச்ஐவி வைரஸ். இதனை வருமுன் தடுக்கவும், மருத்துவம் செய்யவும் முடியும். ஆனால் பூரணமாய் குணப்படுத்த இயலாது. கீழ்வரும் காரணங்களால் எச்ஐவி தொற்று பரவுகிறது.

அ) எச்ஐவி தொற்று உள்லவருடன் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்வதால் இது பரவுகிறது.

ஆ) தாய்மையடையும் பெண்ணிடமிருந்து குழந்தைக்கு-இரத்தம் மற்றும் தாய்ப்பால் மூலம் தொற்றுகிறது.

இ) எச்ஐவி தொற்று உள்ளவருக்குப் பயன்படுத்திய ஊசி, பிற கூர்மையான பொருட்கள் மூலம் இரத்தம் செலுத்துவதால் பரவுகிறது. மேலும்

ஈ) எச்ஐவி தொற்றுடையவரின் இரத்தத்தை செலுத்துவதன் மூலமும் பரவுகிறது.

சாதாரண தொடர்புகளினாலும், செயல்பாடுகளினாலும் எச்ஐவி பரவுவது இல்லை.

2. யாரேனும் எச்ஐவியை தடுக்க விரும்பினால், அ்ல்லது எச்ஐவி தொற்று உள்ளதாகத் தோன்றினால், உடனடியாக மருத்துவரை அனுக வேண்டும். அல்லது ஐட்ஸ் தடுப்பு மையங்களைத் தொடர்பு கொண்டு தேவையான தகவல்கள், ஆலோசனைகள், பாதுகாப்பு முறை பற்றிய விவரங்கள் முதலயவற்றைப் பெறலாம். தேவைப்படின், மருத்துவ உதவியும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

3. அனைத்து கர்ப்பிணிகளும், தங்களது உடல் நல காப்பாளரிடமிருந்து, எச்ஐவி பற்றிய தகவல்களை பெற வேண்டும். தனக்கோ கணவருக்கோ அல்லது குடும்பத்தினருக்கோ எச்ஐவி உள்ளதன்று தோன்றினால், அல்லது எச்ஐவி தொற்று உள்ளவர் மத்தியில் வசித்தால்; உடனடியாக எச்ஐவி சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும், மேலும் எச்ஐவி தடுப்பு பற்றிய தகவல்களையும், பாதுகாப்பு முறைகளையும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இது வசிக்கும் குழலுக்கும் உதவியாய் அமையும்.

4. எச்ஐவி தொற்று உள்ள அல்லது அறிகுறிகள் தென்படும் தம்பதியினருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்கு உடனடியாக எச்ஐவி சோதனை செய்ய வேண்டும். எச்ஐவி தொற்று இருந்தால், அக்குழந்தைக்கு உரிய கவனமும், மருத்துவமும், அன்பும் அரவனைப்பும் தேவை.

5. குழந்தையைக் கவநிப்பவர் அல்லது பெற்றோர்-உறவுகள், பாலியல் தொடர்பு, எச்ஐவியை எதிர்க்கமுடியாத் தன்மை ஆகியவற்றைர் பற்றி-குழந்தையுடன் பேச வேண்டும். இளம் பெண்கல் பொதுவாக எச்ஐவி-யை தாங்கும் சக்தியற்றவர்களே. பாலியல் பிரச்சினைகள் தடுப்பது, தவிர்ப்பது, ்தில் எழும் அழுத்தத்திலிருந்து வீடுபடுவது எப்படி என்பதை ஆண்களும் பெண்களும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உறவுகளுக்கிடையே நிலவும் சமத்தவும், மரியாதை ஆகியவற்றைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

6. பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், தலைவர்கள், பிற முக்கிய முன்மாதிரிகள் அனைவரும்-பல்வேறுவிதமான, பாதுகாப்பான, ாரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளைப்பற்றிய அறிவினை-பரும் அடைந்தோருக்கு வழங்க வேண்டும்.

7. சிறார்களும், பருவம் அடைந்தோரும்-தான் வாழும் குடும்பத்தில், சமூகத்தில் காணப்படும் ◌ெச்ஐவி தொற்றைத் தடுத்தல், பாதுகத்தால, தீர்மானம் நிறைவேற்றல் ◌ாகிய விஷயங்களில் தீவிரமாகச் செயல்பட வேண்டும்.

8. எச்ஐவி தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டோரின் குடும்பத்தினருக்கு பாதிக்கப்பட்டவரை கவனிப்பதற்கு போதிய வருமானமும், சமூக அக்கறையும் தேவைப்படும். அக் குடும்பத்தினருக்கு இவ்வசதிகளும் உதவியும் வழங்கப்பட வேண்டும்.

9. எச்ஐவி தொற்றுள்ள குழந்தையை அல்லது நபரை-இழவாக எண்ணுதலோ, அதுக்க வைத்தாலோ ஒரு போதும் கூடாது. எச்ஐவி பற்றிய கல்வி, பாதுகாப்புமுறை, தடுப்பு, ஏற்றத்தாழ்வு அகற்றல் ஆகியவற்றில்-பெற்றோர், ஆசிரியர் மற்றும் தலைவர்கள் முக்கியப் பங்கு வகிக்க வேண்டும்.

10. எச்ஐவி தோற்றுடன் வாழும் அனைவரும், தங்களின் உரிமைகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

குழந்தை பாதுகாப்பு

குடும்பம், பள்ளி, சமுதாயம், ஆகியவற்றில் ஆண்-பெண் குழந்தைகள் சமமாக நடத்தப்பட வேண்டும். இப் பாதுகாப்புச் சூழல் குறைவாக இருந்தால்-கொடுமை, இம்சை, பாலியல், பலாத்காரம், கடத்தப்படுதல், சிறுவர் ஊழியம், மற்றும் ஒதுக்கி வைக்கப்படுதல் போன்ற ரிய பழக்கங்களுக்கு குழந்தைகள் பலியாகின்றனர். குடும்பத்துடன் சேர்ந்து வாழ்தல்,பிறப்புப் பதிவு, போதிய அடிப்படை வசதிகள், தீமைகளிலிருந்து பாதுகாப்பு, குழந்தை நலன் மற்றும் உரிமைசார்ந்த நீதி முறை, குழந்தைகளின் அறிவை வளர்க்கும் செயல்பாடுகள் மற்றும் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் திறமை-ஆகியவைதான் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கும், முண்ணேற்றத்தை அடைவதற்கும் கட்டப்படும் பாதுகாப்பு கட்டத்திற்கு அஸ்திவாரங்கள்.

1. ஒவ்வொரு குழந்தையும், குடும்பத்தினருடன் வாழ்வதற்கான வாய்ப்பு அமைய வேண்டும், அச்சூழல் அமையவில்லையெனில் அதற்கான காரணத்தை அதிகாரிகள் ஆராய்ந்து, குடும்பத்தினர்களை ஒன்றாக வாழ வைப்பதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

2. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனி மற்றும் ஊட்டுரிமை உள்ளது. குழந்தையின் பிறப்பைப் பதிவு செய்வதன் மூலம்-அவர்களுக்கு படிப்புரிமை, ஆரோக்கியம், சட்டம் மற்றும் சமூக உரிமை பெறுவது உறுதிசெய்யப்படுகிறது. குழந்தைக்கு இழைக்கப்படும் அநீதிகளிலிருந்து அவர்களைக் காப்பதற்கு பிறப்பு பதிவு குழு முக்கியக் காரணியாக உள்ளது.

3. சிறார்களுக்கும், சிறுமிகளுக்கும் இழைக்கப்படும் அனைத்து வீதமான அதிதிகளிலிருந்தும் அவர்கள் காப்பற்றப்பட வேண்டு. உடல், பாலியல், உணர்வு ரீதியிலான கொடுமைகள் தவிர்க்கப்படுதல் மற்றும் பாலியத் திருமணம், பிறப்புறுப்புகளை தூண்டித்தல், பெண்களைப் பலி கொடுத்தல் போன்ற கொடுமைகள் இதில் அடக்கம். குடும்பமும், சமுதாயமும், அதிகாரிகளும் இதிலிருந்து காப்பதற்குப் பொறுப்பேற்க வேண்டும்.

4. ஆபத்தான பணிகளில் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்தக் கூடாது. வேலைகள் கல்விக்குத் தடையாக அமையக் கூடாது. போதைப் பொருள் உற்பத்தி, அடிமைத்தனமான கட்டாய ஊழியம், கடத்தப்படுதல் போன்ற இழிநிலைகளுக்கு குழந்தைகளை ஒருபோதும் ஆளாக விடக் கூடாது.

5. சிறுவர்களும் சிறுமிகளும்-வீடு, பள்ளி, பணியாளர்கள் மற்றும் சமூகத்தில்-பாலியல் கொடுமை, பலாத்காரத்திற்குப் பலியாகும் வாய்ப்புகள் உள்ளது. பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட கொடுமைகளை தடுப்பதற்கு உரிய வழிமுறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இக்கொடுமைகளுக்குப் பலியான குழந்தைகளுக்கு உடனடியாக உதவிகள் கிடைக்க வழி செய்ய வேண்டும்.

7. குழந்தைகளுக்கான நீதி, அவர்கள் உரிமை சார்ந்ததாய் அமைய வேண்டும். குழந்தைகளின் சுதந்திரத்தைக் குறைப்பது எப்பொழுதும் இறுதி நிலையாக இருக்க வேண்டும். குற்றத்திற்கு ஆளான அல்லது சாட்சியாக அமையும் குழந்தைகளிடம் உணர்வுப் பூர்வமான வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

8. குடும்பத்தினர் ஒன்றாக வாழ்வதற்கும், குழந்தைகளின் கல்விக்கும், உடல் நலம் பெறுவதற்கும்-வருமான உதவியும், சமூக நாசப் பணிகளும் உதவிகரமாக அமைகின்றன.

9. எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும்-அவர்களின் வயதிற்கேற்ப, தகவல்களை அறிந்து கொள்வதற்கும், அவர்கள் தொடர்புடைய தீர்மானங்களை கேட்பதற்கும், அவற்றில் கலந்து கொள்வதற்கும் உரிமை உண்டு. இவ்வுரிமையை வழங்குவதன் மூலம், குழந்தைகள் தங்களுக்கு இழைக்கப்படும் அநீதி, கொடுமைகளிலிருந்து தாங்களை தாமே பாதுகாத்துக் கொள்வதோடு அல்லாமல் ஒரு நிறைவா குடிமகனாகவும் ஆகின்றனர்.

காயமடையலைத் தடுத்தல்

பல தீவிரமான காயங்கள்-ுடல் இனைத்தையும் மரனத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன. பெற்றோர் அல்லதுி காப்பாளர்-குழந்தைகளை பாதுகாப்பாகக் கானிப்பது; அபாயமற்ற வசிக்கும் சூழலை ஏற்புடுத்துவது; விபத்து மற்றும் காயமுறுதலை தவிர்பது எப்படி என்று கற்றுத் தருவது; ஆகியவற்றின் மூலம் குழந்தைகள் தீவிர காயமுறுதலைத் தடுக்கலாம்.

1. பெற்றோர் அல்லது காரப்பாளரின் கண்காணிப்பின் மூலமும், குழந்தைகள் வசிக்கும் சூழலை பாதுகாப்பாக வைப்பதன் மூலமும், பல்வேறு தீவிரமாஉன காயமடைதலைத் தடுக்க இயலும்.

2. சாலைகளிலும், சாலையோரங்களிலும் சிறு குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து அதிகம். சாலையிலும், சாலையோரங்களிலும் அவர்கள் விளையாடக் கூடாது மேலும் சாலை அருகில் இருக்கும் போதும், சாலையைக் கடக்கும் போதும், பெரியவர் ஒருவரின் துனை இருத்தல் வேண்டும். மோட்டார் வாகனம் மற்றும் கைகளில் செல்லும் போது தலைக்கவசம் அணியவேண்டும். பயணிக்கும் போது அணியும் தலைக்கவசம், அவர்கள் வயதிற்கு ேற்றதாய், சரியான இறுக்க நிலையில் வைத்திருக்கும் கயிறுடைதாய் இருக்க வேண்டும்.

3. குளியல் தொட்டியில் இருக்கும், சிறு அளவிலான நீரில் கூட, இரண்டு நிமிடத்திற்குள் சிறு குழந்தைகள் மூழ்சிவிட வாய்ப்புண்டு. அவர்களை தண்ணீரிலோ அதன் அருகிலோ தனியாக விடக் கூடாது.

4. தீ, சமைல் அடுப்பு, சூடான திரவப்பொருள் அல்லது உணவு மற்றும் திறந்த நிலையில் உள்ள மின்சாரக்கம்பி-ஆகியவற்றிலிருந்து குழந்தைகளை தூரவைப்பதன் மூலம்-அவர்களுக்கு தீக்காயம் ஏற்படாம்ல் தடுக்கலாம்.

5. கீழே விழுதல் தான், சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காயத்திற்கு முக்கியக் காரணம். மாடிப்படி, பால்கனி, கூரை, ஜன்னல் விளையாடும் மற்றும் தூங்கும் இடம் ஆகியவற்றைப் பாதுகாப்பானதாக அமைத்தல் வேண்டும். ஓரங்களில் உயர்வான கம்பித் தடுப்பு அமைப்பதால் குழந்தைகள் தவறி விழுவதைத் தடுக்கலாம்.

6. மருந்துகள்; விஷங்கள்; பூச்சிக்கொல்லிகல்; அமிலம் அல்லது நீர்ம உரங்கள்; பார்ஃபன், மண்ணெண்ணைய் போன்ற எரிபொருள்கள்; முதலீயவற்றை குழந்தைகளின் பார்வையில் படாதவாறு அல்லது கைகெட்டாதவாறு பாதுகாப்பாக ிடைத்து வைக்க வேண்டும். ஆபத்தான பொருட்களை நன்கு குறிப்பிடப்பட்ட கலன்களில் வைக்க வேண்டுமே தவிர குடிநீர் பாட்டில்களில் அல்ல குழந்தை-தடுப்பு முடிகள் கிடைத்தால்; அவற்றை விஷப் பொருட்கள் வைத்திருக்கும் கலன்களை மூடப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

7. கத்தி, கத்திரிக்கோல், கூர்மையாந பொருட்கள் மற்றும் அடைந்த கண்ணாடித் துண்டுகள்-முதலியவை குழந்தைகளுக்கு தீவிர காயத்தை ஏற்படுத்தும். இவற்றை குழந்தைகள் கைக்கெட்டுமாறு வைக்கக் கூடாது. மூச்சுத் திணறலை ஏற்படுத்தும் பிளாஸ்டிக் பைகளை குழந்தைகளிடமிருந்து தூரத்தில் வைக்க வேண்டும்.

8. கிடைக்கும் பொருட்களை வாயில் போடும் பழக்கம் குழந்தைகளுக்கு உண்டு. எனவே, நானயங்கள், திருகு மறைகள், பீத்தான்கள் முதலியவற்றை குழந்தைகள் கைக்கெட்டவாறு வைக்க வேண்டும். இதனால் மூச்சுத் தினறலைத் தவிர்க்கலாம். குழந்தைகளின் உணவுகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக்குவதன் மூலம், அவற்றை குழந்தைகள் சுலபமாக மெல்லவும், வுழுங்கவும் இயலும்.

நெருக்கடி நிலை ஆயத்தமும், செயல்பாடும்

குடும்பத்தினரும் சமுதாயத்தினரும் நெருக்கடி நிலையை எதிர்கொள்ளத் தயாராக இருக்க வேண்டும். இயற்கைச் சிற்றங்கள். போர்கள், நாடு முழுவதும் பரவும் தொற்று நோய்கள்-போன்ற சூழ்நிலைகளில் பெண்களும், குழுந்தைகளும் முதலில் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். அவர்களுக்குத் தேவையான-மருத்துவ உதவி, உணவு, வன்முறையிலிருந்து பாதுகாப்பு, பாலூட்டும் வசதி-முதலிய உதவிகளும்; சுரண்டுதல், ஏமாற்றுதல் இல்லாமையும் அவசியம். குழந்தைகள் தங்களின் இயல்பு வாழ்க்கையை மீண்டும் பெறவேண்டும். குழந்தைசார் கல்வியும், அறிவு வளர்ப்புத் திறனுக்கு வாய்ப்பும் வழங்கப்பட வேண்டும். குழந்தை2கள்-பெற்றோர் அல்லது பழக்கமான பெரியவரின் கவனிப்பில்-பாதுகாப்புடன் இருப்பதை உனர வேண்டும்.

1. நெருக்கடி நிலை இல்லாதபோது இருந்த உரிமைகள், நெருக்கடி நிலையிலும் குழந்தைகளுக்கு வேண்டும். நெருக்கடி நிலை-போர், இயற்கைச் சிற்றம், நோய் பரவுதல்-எதுவாக இருந்தாலும் சரி.

2. சிறுவர்களும்-சிறுமிகளும், குடும்பத்தினரும்-சமூகத்தினரும், நெருக்கடி நிலையைச் சமாளிப்பதற்கு தேவையான வழிமுறைகளை-பள்ளி, இல்லம், சமூகத்தில் கையாள வேண்டும்.

3. தட்டம்மை, பயிற்றுப்போக்கு, நிமோநியா, மலேரியா, அப்போது பிறக்கும் குழந்தை, குறையான உணவு-முதலியான நெருக்கடி நிலையில் ஏற்படும் குழந்தைகளின் மரணத்திற்கு முக்கியக் காரணங்கள்.

4. தொற்று நோய் பரபவதலும் நெருக்கடி நிலைக்கு ஒரு முக்கியக் காரனமாகும் நோயின் தீவிரத்தன்மையே இதற்குக் காரனமாகும். நாடுமுழுவதும் தொற்றுநோய் பரவும் காலத்தில், அநநோய்வாய்ப்டோரிடமிருந்து தித்திருத்தல் அவசியமாகும்.

5. இது போன்ற நெருக்கடி நிலையிலும், உணவுப் பற்றாக்குறை இருந்தாலும், குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் மிக முக்கியம்.

6. நெருக்கடி நிலையில் ஏற்படும் வன்முறைகளிலிருந்து குழந்தைகள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். அரசாங்கம், சமூக நிறுவனங்கள், உலகளாவிய தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர்-ஆசிரியர் இதில் பங்கு கொள்ள வேண்டும்.

7. பொதுவாக, குழந்தைகள், தங்கள் பெற்றோர் அல்லது காப்பளருடன் இருந்தால், பாதுகாப்பாக உணர்வர். ஒருவேளை அவர்கள் பிரிந்து விட்டால்-அவர்களை மீண்டும் குடும்பத்தினருடன் சேர்ப்பதற்கு (அனைத்துவிதமான) முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டும்.

8. இயற்கைச் சீற்றங்கள் மற்றும் போர்க்காலத்தில் ஏற்படும் மன அழுத்தம், மனச் சிதைவு முதலியவை-குழந்தைகளிடம் அச்சம், கோபம் முதலியவற்றை ஏற்படுத்தும். இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில்-குழந்தைகளுக்கு தனிப்பட்ட கவனமும், அன்பும் தேவை. அவர்களை இயல்பு நிலையிலேயே வைத்திருப்பதற்கு முடிந்தவரை கவனம் செலுத்த வேண்டும். குழந்தைகளின் வயது வரம்பிற்கு ஏற்றாற்போல்-நெருக்கடி நிலையில் பங்கு பெறுவதற்கும், செயல்படுவதற்கும், முடிவு எடுப்பதற்கும் வாய்ப்புகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

9. நெருக்கடி காலகட்டத்திலும்-குழந்தைகளுக்கு கல்வி உரிமை உண்டு. குழந்தைகள் சார்புடைய, பாதுகாப்பான பள்ளிச் சூழ்நிலை-அவர்கள் இயல்பு ிலைக்கு திரும்புவதற்கு பெரிதும் உதவியாய் அமையும்.

10. கன்னிவெடிகளும், வெடிக்காமல் இருக்கும் பிற வெடிகளும் மிகவும் ஆபத்தானவை. அவற்றைத் தொட்டாலோ, மீதித்தாலோ அல்லது தீண்டினாலோ-அவை வெடித்துச் சிதறி உயிரைப் பறித்து விடும் அல்லது உடலை ஊனமாக்கிவிடும். பாதுகாப்பான பகுதி என அறிவிக்கப்பட்ட இடங்களில் மட்டுமே-குழந்தைகளும், அவர்களது குடும்பத்தினரும் வசிக்க வேண்டும்.