

# ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள்



## உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்கும் ஆதரவளித்தல்

ஒரு குழந்தையைப் பெற்றுக்கொள்வது என்பது ஒரு உற்சாகமான மற்றும் சவாலான ஒரு விடயமாகும். உங்களிடம் நிறையக் கேள்விகள் இருக்கலாம் அத்துடன் புதிய குழந்தையுடனான வாழ்க்கைக்கு இசைவாக்கப்படுவதற்கு உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படலாம். கர்ப்பகாலத்தில், உங்கள் குழந்தை பிறந்தபின்னர்,

மற்றும் உங்கள் பிள்ளை வளரும்போது, மேலதிக ஆதரவு தேவைப்படும் பெற்றோருக்கான வீட்டு வருகைகளை ஒன்ராறியோவின் ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள் (Healthy Babies Healthy Children Program) திட்டம் வழங்குகிறது.

பின்வருவனவற்றைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்துகொள்வதற்கு வீட்டு வருகைகள் உதவுகின்றன:

- ஆரோக்கியமான கர்ப்பம் மற்றும் பிள்ளைப்பேறு
- உங்கள் குழந்தையுடனான இணைப்பை உருவாக்கல்
- உங்கள் பிள்ளை வளரவும் விருத்தியடையவும் நீங்கள் எவ்வாறு உதவ முடியும்
- தாய்ப்பால், உணவு மற்றும் ஆரோக்கியமான போஷாக்கு
- உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் கவனித்துக்கொள்ளல்
- உங்கள் சமூகத்தில், உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் உள்ள கிடைக்கக்கூடிய பிற சேவைகள்

இந்தத் திட்டத்தில் பங்கேற்பது தன்னார்வத்துக்குரியது.

மேலும் அறிவதற்கு, உங்கள் உள்ளூர்ச் சுகாதாரப் பிரிவை தொடர்புகொள்ளுங்கள்

[ontario.ca/publichealth](http://ontario.ca/publichealth)

(பின்பக்கத்தில் தொடர்கிறது)

## முதல் சில மாதங்களுக்கான பிள்ளைவளர்ப்பு பற்றிய உதவிக்குறிப்புகள்

உங்கள் பிள்ளையின் வாழ்க்கையின் ஆரம்ப வருடங்கள் மிகவும் பரபரப்பானவையாக இருக்கும். உங்கள் குழந்தை உங்களைப் பற்றியும் அவரைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைப் பற்றியும் கற்றுக்கொள்கிறது. நீங்கள்தான் உங்கள் குழந்தையின் சிறந்த ஆசிரியராக இருக்கிறீர்கள். உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் எவ்வாறு கவனிக்கிறீர்கள், அவருடன் எப்படிப் பேசுகிறீர்கள், எவ்வாறு விளையாடுகிறீர்கள் என்பது உங்கள் பிள்ளை எவ்வாறு கற்கிறது மற்றும் விருத்தியடைகிறது என்பதைப் பாதிக்கும்.

உங்களுடனான ஆரம்பகால அனுபவங்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு மிகவும் பயனளிக்கும். முதலாவது வருடத்தில், உங்கள் குழந்தையுடன் உங்கள் நேரத்தைச் சந்தோஷமாக கழிக்க உதவும் சில பரிந்துரைப்புகள் இதோ:

- தூக்கிவைத்திருப்பது குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும். உங்கள் குழந்தையை அரவணைப்பதற்கும் தூக்கிவைத்திருப்பதற்குமென நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை அழும்போது அவரை ஆசுவாசப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் குறிப்புகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள் - அவர் எப்போது பசியுடன் இருக்கிறார், எப்போது தூக்கக் கலக்கத்தில் இருக்கிறார் அல்லது எப்போது உங்களுடன் விளையாட விரும்புகிறார்.
- முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் உங்கள் குழந்தைக்கு தேவையான அனைத்து போஷாக்கையும் தாய்ப்பால் வழங்குகிறது. உங்கள் குழந்தையுடன் நெருக்கத்தை உணர்வதற்கு சிறந்ததொரு வழியாக உணவளித்தல் அமையலாம்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் மென்மையான, அன்பான குரலில் பேசுங்கள்.

- உங்கள் குழந்தையைச் சூழவுள்ள விடயங்களைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.
- சூழலை உங்கள் பிள்ளை பாதுகாப்பாக ஆராய்வதற்கு உதவிசெய்யுங்கள். வெவ்வேறு விதமான பொருள்களை, நிறங்களை, ஒலிகளை மற்றும் வாசனைகளைப் பகிருங்கள்.
- படங்களுள்ள புத்தகங்களைப் பகிர்வதுடன், உங்கள் முதல் மொழியில் உள்ள கதைகள் உள்ளடங்கலான இலகுவான கதைகளை வாசியுங்கள்.
- விளையாட்டின் மூலம் குழந்தைகள் இயல்பாகவே கற்றுக்கொள்கிறார்கள். இசை, பாடுதல் மற்றும் ஆடுதல் மூலம் கேளிக்கையாக இருங்கள்.

## புதிய பெற்றோருக்கான மேலதிக ஆதரவு

- **Canadian Paediatric Society**  
[caringforkids.cps.ca](http://caringforkids.cps.ca)

கனடிய குழந்தை மருத்துவர்களிடமிருந்து பெற்றோருக்கான தகவல்கள்

- **Ministry of Children, Community and Social Services**  
[ontario.ca/earlychildhood](http://ontario.ca/earlychildhood)

உங்கள் பிள்ளையின் விருத்தியைப் பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்வதுடன் ஏனைய பிற பயனுள்ள ஆதாரவளங்களையும் கண்டறியுங்கள்.

மேலும் தகவலுக்கு தயவுசெய்து பார்வையிடுங்கள்:

[ontario.ca/publichealth](http://ontario.ca/publichealth)