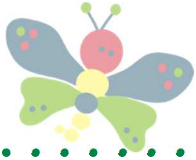
# சிறிய பராமரிப்புகள்



## முக பராமரிப்பு

சவர்க்காரம் இல்லாமல், சுத்தமான தண்ணீரில் முகத்தை கழுவவும்.

## கண் பராமரிப்பு

கண் கசிவின் போது:

- தண்ணீர் அல்லது உடலியல் திரவம் **(sérum physiologique)** நனைத்த ஒரு துணியால் **(compresse)** ஒற்றி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

- கண்ணை சுத்தமான பக்கத்திலிருந்து தொடங்கி அழுக்கு இருக்கும் பக்கம் வரை சென்று சுத்தம் செய்யுங்கள்

- மற்ற கண்ணுக்கு துணியை **(compresse)** மாற்றி இதைப்போன்று செய்யுங்தள்

கண் கசிவு அதிகமாக இருந்தால், உங்கள் குழந்தையை மகப்பேறு தாதியிடம், குழந்தை பருவதாதி அல்லது குழந்தை மருத்தவரிடம் காட்டுங்கள்.

## காது பராமரிப்பு

- குழந்தையின் காதில் காதுக்குச்சியை ஒரு பொழுதும் பயன் படுத்த வேண்டாம்.

- காதின் வெளிப்புறத்தை பருத்தித்துணி அல்லது தண்ணீரில் நனைத்த துணி அல்லது உடலியல் திரவத்தை **(sérum physiologique)** கொண்டு சுத்தம் செய்து நன்கு காய வைக்கவும்.

- காதின் பின் புறத்திலும் இதே போன்று செய்யுங்கள்.

## மூக்கு பராமரிப்பு

உங்கள் குழந்தை பெரும்பாலும், மூக்கு வழியாகவே சுவாசிக்கிறார், அவரால் இன்னும் வாய் வழியாக சுவாசிக்க தெரியாததால் அவரது நாசியை சுத்தமாக வைத்திருப்பது முக்கியம். சுரப்புகள் தென்பட்டால்:

- மெலிதான குச்சியை போல் பெற உங்கள் விரல்களுக்கு இடையில் பருத்தி பஞ்சை உருட்டி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

- அதை தண்ணீரில் அல்லது குழந்தைக்கான உடலியல் திரவத்தில் **(sérum physiologique)** ஒற்றி எடுக்கவும்

- அதை நாசிக்குள் செலுத்தி, சுற்றுவதன் மூலம் சுரப்புக்களை வெளியேற்றுங்கள்

- மற்ற நாசிக்கும் அவ்வாறே செய்யுங்கள்

உங்கள் குழந்தைக்கு தடிமன் இருந்தாலோ அல்லது அதிக சுரப்பு இருந்தாலோ அவரது மூக்கைக் கழுவுங்கள். மூக்கு அடைப்பு, தடிமன் ஏற்பட்டால் «மூக்கை சுத்தம் செய்வது» என்ற துண்டுப்பிரசுரத்தைப் பார்க்கவும்.

## தொப்புள் கொடி

தொப்புள் கொடி 3 முதல் 14 நாட்களுக்குள் தானாகவே விழுந்து விடும். அழுக்காக இருந்தால், தண்ணீரில் நனைத்த ஒரு துணியால் ஒற்றி மற்றும் சிறிது சவுக்காரம் மூலம் அதை சுத்தம் செய்யலாம். ஏதேனும் சிவந்த தோற்றம், துர்நாற்றம், கசிவு போன்றவற்றை நீங்கள் கவனித்தால் அல்லது தொப்புள் கொடி விழ தாமதமானால் பிரசவதாதி, குழந்தை பராமரிப்புப்தாதி அல்லது குழந்தை மருத்துவரிடம் கூறுங்கள்.

## பிறப்புறுப்பு மற்றும் பிட்டம்

பிறப்புறுப்பு மற்றும் பிட்டம் ஆகியவற்றைக் கழுவுவதற்கு, எரிச்சலூட்டும் ஈர துடைப்பான்களை விட, சவுக்காரம் இன்றி சுத்தமான தண்ணீரில் உலர்ந்த துடைப்பானங்களை ஈரமாகுவதை விரும்புங்கள்.

ஆண்பிள்ளை : ஆண்குறி முன்தோலை இழுக்காமல் சுத்தம் செய்யுங்கள்

பெண்பிள்ளை: மலம் இருந்தால் மட்டுமே பெண்ணுறுப்பின் இதழ்கள் இடையில் முன்னிலிருந்து பின் நோக்கி சுத்தம் செய்யுங்கள். பெண்ணுறுப்பு சுரப்பு அடிக்கடி ஈரலிப்பாகும், இது சாதாரணமானது.

சிறுநீர் மற்றும் மலம் தோலில் எரிச்சலை ஏற்படுத்தும். உங்கள் பிள்ளையின் அடிப்பகுதி சிவந்து இருந்தால், ஈரமாகியவுடன் டயப்பரை மாற்றவும். உங்கள் குழந்தையின் அடிப்பகுதியில் காற்றுப்பிடிக்கவும் விடுங்கள், பின்னர், ஒரு தடிப்பான அளவில் இதற்குரிய ஒரு பாதுகாப்பு கிரீம் பூசவும்.

## நகங்கள்

குழந்தை பிறந்த ஒரு மாதத்திற்கு முன்பு நகங்களை வெட்டுவது பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. நீங்கள் அவற்றை ஒரு சிறிய அட்டை கோப்புடன் அரிந்துவிட முடியும்.

ஒரு மாதத்திற்குப்பிறகு, அவரது நகங்களை வெட்டுவதற்கு சரியான நேரத்தைத் தேர்வு செய்யுங்கள்: குளித்த பிறகு, அவர் அமைதியாக இருக்கும் போது அல்லது அவர் தூங்கும்போது.

- வயதுக்குரிய நக கத்தரிக்கோல் பயன் படுத்தவும்
- மூலைகளை வளைந்து வெட்டாமல் நேராக வெட்டுங்கள்

## முக்கியமானது

- பராமரிப்புகளுக்கு முன்பு கைகளை கழுவவும்
- குழந்தையின் காதில் காதுக்குச்சியை ஒருபோதும் பயன் படுத்த வேண்டாம்
- பிறந்து ஒருமாதமடைவதற்கு முன் குழந்தையின் நகங்களை வெட்ட பரிந்துரைக்கப்படவில்லை


canton de vaud

Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents

AIDE ET SOINS À DOMICILE · CHUV · HESAV · Section VD NE JU Fédération Suisse de Sages-femmes · GPV