

# அழகைகள்



அழகைகள் என்பது குழந்தையின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தவும், உங்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதற்கான ஒரு வழிமுறையும் ஆகும். ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தை ஒரு நாளைக்கு 2 முதல் 3மணி நேரம் வரை அழலாம், பெரும்பாலும் நாள் முடிவில் அல்லது மாலையில் ஏற்படக் கூடியது.

உதாரணத்திற்கு பசி, வலி, அல்லது அசௌகரியம் போன்றவற்றை வெளிப்படுத்தும் அழகைகளை நீங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக புரிந்து கொள்வீர்கள்.

முதல் மாதங்களில், ஒரு குழந்தைக்கு பிடிவாதம் பிடிக்கும் தன்மை இல்லை. அந்த எண்ணமும் திறனும் அவர்களுக்கு இருப்பதற்கு வயது இல்லை. சில நேரங்களில் வெளிப்படையான காரணமின்றி எதுவும் அவரை அமைதிப்படுத்தாத சூழ்நிலையும் நிகழும்.

நீங்கள் அவரை படுக்கையில் முதுகில் படுக்க வைத்து, குறைவான வெளிச்சமான சூழலில் விட்டுவிட்டு, அவர் அமைதியாகும் வரை தொடர்ந்து வந்து வந்து பார்க்கலாம்.

## உங்கள் குழந்தை அழுவதற்கு சில காரணங்கள்

- அவர் பசியோடு இருக்கிறார்
- அவர் சோர்வாக இருக்கிறார்
- அவருக்கு சூடாக/ குளிராக உள்ளது
- அவர் தனது அழுக்கு டயப்பரால் அசௌகரியப்படுகிறார்
- அவருக்கு சத்தம், ஒளி ஆகியவற்றால் தொந்தரவாக இருக்கிறது
- அவர் அசௌகரியமான வகையில் நிலைநிறுத்தப்பட்டுள்ளார்
- அல்லது அவருக்கு ஏதேனும் வசதியின்மையாக உள்ளது.
- அவர் தூங்குவதற்கு முன் பகலில் சேகரித்த அதிகப்படியான அழுத்தங்களை வெளியேற்ற வேண்டும், இந்த செயல்பாடு அவர் உறக்கத்தைத் தேடுவதற்கான ஒரு வழியாகும்
- பல குழந்தைகளைப்போல, அவரது தேவைகள், பாதுகாப்பு உணர்வு, ஆறுதல் படுத்துதல், தன்னை சுற்றியுள்ளவர்களுடன் தொடர்பில் இருத்தல் ஆகியவை ஆகும்.

எந்தக்காரணமும் இல்லாமல் அழவும் முடியும்.

## சில சிறிய குறிப்புகள்



- அவருக்கு பசி, குளிர், அவரது டயப்பர் அழுக்காக உள்ளதா என்று சரி பார்க்கவும்
- மிகவும் ஆறுதலுக்குரிய பெற்றோரின் கைகள் / அரவணைப்பு பொதுவாக அவரை அமைதிப்படுத்தகின்றன
- அவரை தாலாட்டவும்
- ஒரு நடைக்கு அவரை அழைத்து செல்லுங்கள்
- ஹம்மிங் செய்தவாறு அவரிடம் மென்மையாக பேசுங்கள்
- அவரை இளைப்பாற வைக்கும்வண்ணம் குளிக்க வைக்கவும்
- அவருக்கு வாய்வு இருந்தால், குறிப்பாக வயிறறில் மசாஜ் செய்யவும்
- பாலூட்டும் செயல் அவருக்கு அறுதல் அளிக்கும். சூப்பி பாவித்தால் அவரிடம் கொடுக்கவும்

உங்கள் குழந்தையின் அழகையைக் கேட்பது உணர்ச்சி ரீதியாக கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் படிப்படியாக நீங்கள் அவருடைய தேவைகளைப் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

அழகைகள் குடும்பத்தின் இயக்கவியலுக்கு இடையூறாக இருக்கலாம், சிறுவயது குழந்தை நிபுணரிடம் இதை பற்றி பேசுங்கள்.



## முக்கியமானது

அவர் அழுவதை உங்களால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாவிட்டால் :

- கத்தாதீர்கள் மற்றும் குறிப்பாக அவரை உலுப்பாதீர்கள், இந்த செய்கை உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் ஆபத்தானது
- உங்கள் குழந்தையை அவரது படுக்கையில் வசதியாக நிறுவவும்
- அறையை விட்டு வெளியேறவும்
- உங்களுக்கு நம்பக தன்மையான ஒரு நபரை அழைக்கவும் (குடும்பம், அயலவர்கள், நண்பர்கள், ...)

## முக்கியமானது

உங்கள் குழந்தையின் அழுகை அதிகமாகவோ அல்லது சாதாரண அழுகையிலிருந்து வேறுபட்டதாகவோ தென்பட்டால்:

- மகப்பேறுதாதி, குழந்தைபருவதாதி அல்லது குழந்தை மருத்துவரை அழைக்கவும்
- 0848 133 133 என்ற எண்ணில் மருத்துவர் மையத்தை அழைக்கவும்
- உங்கள் குழந்தையை மருத்தவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.



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



Section VD NE JU  
Fédération Suisse de Sages-femmes

