செவிலியர் கல்லூரி

சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை - 03.

குறைமாத குழந்தையை பராமரிக்கும் முறை

<u>மருத்துவ வழிகாட்டி</u>

மருத்துவர். திரு. கமலரத்தினம் M.D. (DCH),

பேராசிரியர் மற்றும் துறைத்தலைவர்,

பச்சிளம் குழந்தை பராமாரிப்பு துறை,

குழந்தை நல மருத்துவமனை, எழும்பூர், சென்னை - 600 008.

<u>ஆராய்ச்சி வழிகாட்டி</u>

திருமதி. சீதாராமன் விஜயலக்ஷ்மி M.Sc.(N), MBA.

துறைத்தலைவர்,

குழந்தை நல செவிலியர் துறை,

செவிலியர் கல்லூரி, சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி,

சென்னை - 600 003.

<u>ஆராய்ச்சியாளர்</u>

திருமதி. ராஜேஸ்வரி,

முதுகலை பட்டமேற்படிப்பு இரண்டாம் ஆண்டு,

குழந்தை நல செவிலியர் துறை,

செவிலியர் கல்லூரி, சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி,

சென்னை - 600 003.

குறைமாத குழந்தை என்றால் என்ன:

குறைமாதக் குழந்தை என்பது 37 வாரங்களுக்குக் குறைவாகப் பிறக்கும் குழந்தையே குறைமாதக் குழந்தை ஆகும்.

குறைமாதக் குழந்தையின் வகைகள்:

அ. குழந்தை 28 வாரங்களுக்குள் பிறப்பது

ஆ. குழந்தை 28 முதல் 32 வாரங்களுக்குள் பிறப்பது.

இ. குழந்தை 32 முதல் 37 வாரங்களுக்குள் பிறப்பது .

குறைமாதக் குழந்தை பிறக்க காரணங்கள்:

- **தனிச்சையான காரணங்கள்**
  - கர்ப்பத்தின் போது இரத்தக்கசிவு
  - கர்ப்பபை வாய் இயலாமை
  - கருகலைப்பு
  - நாள்பட்ட தாய்வழி நோய்கள் (இரத்தகொதிப்பு, சர்க்கரைவியாதி)
  - குறைந்த சமுக பொருளாதார நிலை
  - ஊட்டச்சத்து குறைபாடு
  - புகை பிடித்தல் மற்றும் புகைப்பிடிக்கும் இடத்தில் வாழ்தல்
  - மது மட்டும் போதை பழக்கம்
  - சிறுவயதில் திருமணம்
  - உடனுக்குடன் கர்ப்பம் தரிப்பது

- **தூண்டப்பட்ட காரணங்கள்**
  - கற்பகால சர்க்கரை வியாதி
  - இருதய பிரச்சனைகள்
  - உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் வலிப்பு
  - கற்பத்தில் குழந்தைக்கு மூச்சுதிணறல்
  - இரத்தக் குறைபாடு மற்றும் இரத்த சம்பந்தமான நோய்கள்

குறைமாதக் குழந்தையின் குணநலன்கள்

குறைமாத குழந்தை எடை 2.5 கிலோவிக்கும் குறைவாக இருக்கும். உடலைவிடத் தலை பெரியதாக இருக்கும். தலையின் சுற்றளவு 33 செ.மீ மற்றும் மார்பு சுற்றளவு 31 செ.மீக்கும் குறைவாக இருக்கும்.

- குழந்தையின் அனிச்சை செயல்கள் தாமதமாகக் காணப்படும்
- மார்பு பகுதியின் சுற்றளவை விட தலை பெரியதாக காணப்படும்
- மண்டை ஓட்டின் கபால எலும்புகள் மென்மையாக இருக்கும்
- மண்டை ஓட்டின் பிளவுகள் பெரியதாக காணப்படும்
- தலைமுடி மிகவும் மென்மையாக இருக்கும்
- கண்கள் சிறிது மூடி இருக்கும்
- காது மடல்கள் மடித்தால் நேராவதற்கு தாமதமாகும்
- காது எலும்புகள் மென்மையாக இருக்கும்
- தோள் பளபளப்பாக இருக்கும்
- மார்பக வளர்ச்சி குறைந்து இருக்கும் (இருபாலருக்கும்)
- கை, கால் நகங்கள் வளர்ச்சி குறைவாக இருக்கும்
- பெண் குழந்தையின் பிறப்பு உறுப்புகள் வளர்ச்சி தாமதப்படும்.

குறைமாதக் குழந்தையை வீட்டில் பராமரிக்கும் முறைகள் பற்றிய விளக்கம்:

- வெப்பநிலை பராமரிப்பு (**கங்காரு தாய் பராமரிப்பு**)
- தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்து உடல் எடையை மேம்படுத்துதல்
- கண்கள் பராமரிப்பு
- தொப்புள் கொடி பராமரிப்பு
- உலகளாவிய நோய்த்தடுப்புத் திட்டம்
- தொடர் பராமரிப்பு
- நோய் தொற்றிலிருந்து பாதுகாத்தல்.

<u>உடல் வெப்பநிலை பராமரிப்பு</u>

- உடல் வெப்பநிலை 36.5-37.5 Cக்குள் பராமரிக்க வேண்டும்.
- தலை, கை, கால்களை துணியை கொண்டு போர்த்தி சுற்றிவைக்க வேண்டும்.
- தினமும் காலையில் மிதமான வெயிலில் சிறிது நேரம் காண்பிக்க வேண்டும். (காலை 6.30 மணி முதல் 7 மணி வரை)

- குழந்தை பிறந்தவுடன் குளிப்பாட்டுவதை தவிர்த்து உடலை வெதுவெதுப்பான துணியினால் துடைத்துவிட வேண்டும்.

கங்காரு தாய் பராமரிப்பு

- உடல் வெப்பநிலையை பராமரிக்கிறது
- தாய்ப்பால் உண்ணும் நேரம் அதிகரிக்கிறது
- குழந்தை மற்றும் தாய்க்குமான நெருக்கம் அதிகரிக்கிறது
- குழந்தை வளர்ச்சியை சமநிலைப்படுத்துகிறது
- கங்காரு தாய் பராமரிப்பு குழந்தையின் ஐம்புலன்களின் செயல்களை மேம்படுத்துகிறது
- குழந்தையின் உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சியை மேம்படுத்துகிறது.

தாய்ப்பால்

- குழந்தைக்கு ஒரு நாளில் 8 முதல் 10 முறை கட்டாயம் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.
- குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.
- குழந்தை அழும்போதெல்லாம் (அ) இரண்டு மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை தாய்ப்பால் கொடுக்கவேண்டும்.
- தாய்ப்பாலில் குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்தும் இருக்கிறது.
- தாய்ப்பாலிலுள்ள புரதசத்து, வைட்டமின்கள்-(A,D), கால்சியம், நோய் எதிர்ப்பிற்கான அணுக்கள் (IgA), ப்ரோலக்டின், குளோரைட், லாக்டோபிரின் ஆகிய அனைத்தும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவுகின்றன.

- தாய்ப்பால் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியது.
- தாய்ப்பால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுக்கிறது.
- அலர்ஜி மற்றும் சுவாச பிரச்சனைகளிருந்து குழந்தையைக் காக்கின்றது.
- குழந்தை மற்றும் தாய்க்குமான உறவு மேம்படுத்துகிறது.
- தாய்ப்பாலை பாலாடை மற்றும் சிறிய கரண்டி மூலம் புகட்டலாம்.
- வேலைக்கு செல்லும் தாய்மார்கள் தாய்பாலை 24 மணி நேரத்திற்கு குளிர்சாதன பெட்டியிலும், 4 மாணி நேரம் சாதாரண வெப்பநிலையிலும் சேமித்து வைத்து குழந்தைக்கு புகட்டலாம்.

<u>தாய்ப்பால் நன்றாக அருந்தியதற்கான அறிகுறிகள்</u>

- குழந்தை பிறந்த 10 நாட்களுக்கு பிறகு குழந்தையின் எடை நாளுக்கு 18 முதல் 30 கிராம் அதிகரித்தல்
- குழந்தை ஒரு நாளைக்கு 8 முதல் 10 முறை சிறுநீர் கழித்தல்
- ஆழ்ந்த உறக்கம்
- தாய் மார்பகம் லேசானதாக உணர்தல்
- குழந்தையின் தசை வளர்ச்சி (ம) செயல்பாடு நன்றாக இருத்தல் ஆகியன குழந்தை நன்றாக தாய்ப்பால் அருந்தியதற்கான அறிகுறிகள் .

<u>கண்களைப் பராமரிக்கும் முறை</u>

- ஒரு நாளைக்கு இருமுறை குழந்தையின் கண்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- கண்களை சுத்தம் செய்வதற்கு முன் கைகளை நன்றாக சோப்பு போட்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- சுத்தமான பஞ்சை மிதமான சுடுநீரில் நனைத்து பிழிந்துகொள்ள வேண்டும்.
- கண்களின் உட்புறமிருந்து வெளிப்புறமாக சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

- ஒவ்வொரு கண்களுக்கும் தனித்தனி பஞ்சுகளை உபயோகிக்க வேண்டும் இதனால் நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

தொப்புள் கொடி பராமரிப்பு

- ஒரு நாளைக்கு இருமுறை குழந்தையின் தொப்புள் கொடியை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- தொப்புள் கொடியை சுத்தம் செய்யும் முன்பு கைகளை நன்றாக சோப்பு போட்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும்.
- சுத்தமான மற்றும் மிதமான சுடுநீர் கொண்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- தொப்புள் கொடி மேல் எவ்விதமான வேதிப்பொருட்களும் போடக்கூடாது.
- குழந்தைக்கு அணிவிக்கும் இடுப்புத்துணியை தொப்புள் கொடிக்குக் கீழ் கட்டவேண்டும்.
- தொப்புள்கொடி மேல் அசுத்தம் இல்லாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- தொப்புள் கொடியை சுற்றி சிவந்து காணப்படுதல், வீக்கம், சீழ்வடிதல் ஆகிய அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.
- 15 நாட்களுக்குள் தொப்புள் கொடிக் காய்ந்து விழுந்துவிட வேண்டும்.

உலகளாவிய நோய்த்தடுப்புத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுதல்

- குறைமாத குழந்தை எடை 2.5 கிலோவிக்கும் மற்றும் குறைவாக இருக்கும்போது மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படியும் தடுப்பூசி போட வேண்டும்.
- தடுப்பூசிகள் என்பது குழந்தைகளை நோய்களிடமிருந்து பாதுகாக்க போடுவது.
- தடுப்பூசிகள் குறைந்த செலவில் அரசு அளிக்கும் திட்டங்களில் ஒன்று.

- தடுப்பூசிகள் மூலம் குழந்தையின் நோய் தொற்று மற்றும் இறப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.
- தடுப்பூசி போட்டவுடன் அட்டவணயில் குறித்து வைக்க வேண்டும், அடுத்த பரிசோதனையின் போது கட்டாயம் கொண்டு வர வேண்டும்.

<u>தடுப்பூசிகளால் பின்வரும் நோய்கள்களை தடுக்கலாம்</u>:

- காசநோய்
- போலியோ
- தொண்டை அடைப்பான்
- கக்குவான் இருமல்
- மூளை காய்ச்சல்
- மஞ்சள் காமாலை
- தட்டம்மை
- இரனஜன்னி
- வயிற்றுப்போக்கு
- வைட்டமின் A குறைபாட்டு நோய்கள்.

<u>தொடர் பரமரிப்பு</u>

1. தினமும் குழந்தையை மிதமான சூட்டில் குளிப்பாட்டவேண்டும்
2. இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை தாய்ப்பால் கொடுக்கவேண்டும்
3. குழந்தையின் ஆடைகளை நன்றாக துவைத்து சூரிய ஒளியில் காயவைத்து உபயோகிக்க வேண்டும்
4. சளி, இருமல், காய்ச்சல் இருப்பின் மருத்துவரை அணுக வேண்டும்
5. தடுப்பூசிகளை தவறாமல் உரிய நேரத்தில் போடவேண்டும்

6. ஆறுமாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்.
7. ஆறுமாதங்களுக்குப் பிறகு தாய்ப்பாலுடன் திரவ மற்றும் திட உணவு ஆரம்பிக்கவேண்டும்.
8. தொற்றுநோய் உள்ளவர்கள் குழந்தையிடமிருந்து விலகி இருக்க வேண்டும்.
9. தொடர் கண்காணிப்பு மூலம் கீழ்கண்ட நோய்களை எளிதில் அறியலாம்
    - நரம்பு தொடர்பான பிரச்சனைகள்
    - வலிப்பு
    - இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைவது
    - குழந்தை சோர்ந்து இருப்பது
    - கவனக்குறைவு கோளாறு
    - பார்வைக் குறைப்பாடுகள்.

ஆரோக்கியமான குழந்தையை பேணிக்காத்து நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்!

-