விபர மடல்

ஆனி 2010

பிள்ளைகளுக்கு தடுப்பூசி ஏற்றும்பொழுது ஏற்படும் வேதனையைத் தணிக்கும் விதம்

தடுப்பூசி ஏற்றும்பொழுது ஏற்படும் வேதனையில் நாம் கரிசனை எடுக்கவேண்டிய காரணம் என்ன?
உங்கள் பிள்ளைக்கு கடுமையான நோய்கள் ஏற்படாவாறு தடுப்பூசிகள் பாதுகாக்கின்றன. தடுப்பூசி ஏற்றும் பிள்ளைகள் அநேகர் வேதனைக்கு உள்ளாவதுண்டு. அந்த வேதனையால், உங்கள் பிள்ளை தடுப்பூசிகளுக்கு அல்லது வேறு மருத்துவ சிகிச்சைகளுக்கு அஞ்சக்கூடும்.

எனது பிள்ளைக்கு தடுப்பூசி ஏற்றும்பொழுது ஏற்படும் வேதனையைத் தணிப்பதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?
குழந்தைகளுக்கு தடுப்பூசி ஏற்றும்பொழுது ஏற்படும் வேதனையைத் தணிக்கும் வழிமுறைகள்:

1. உங்கள் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி ஏற்றும்பொழுது, குழந்தையை உங்கள் மடியில் **அரவணைத்து வைத்திருக்கவும்.**
2. **நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டுபவர் என்றால், உங்கள் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி ஏற்றும்பொழுதும், ஏற்ற முன்னரும், ஏற்றிய பின்னரும் தாய்ப்பாலூட்டவும்.**
   தாய்ப்பாலூட்டும்பொழுது தாயும், சேயும் ஆறித்தேறி, இதம் கொள்வதால், குழந்தையின் வேதனை தணியக்கூடும்.
3. **நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டுவதில்லை என்றால், பிறந்து 12 மாதங்கள் கழியாத குழந்தைகளுக்கு சீனித்தண்ணீர் ஊட்டலாம்.**
   ஒரு சரை (1 தேக்கரண்டி) சீனியை 10 மில்லிலீட்டர் (2 தேக்கரண்டி) நீரில் கலந்து சீனித்தண்ணீர் ஆக்கவும். அதனை, ஒரு குவளை அல்லது கரண்டி அல்லது ஊட்டுகுழாய் கொண்டு உங்கள் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி ஏற்றுவதற்கு சற்று முன்னர் ஊட்டவும். எஞ்சிய சீனித்தண்ணீரைக் கழிக்கவும். *வீட்டில் விசனப்படும் அல்லது அழும் குழந்தையை ஆற்றித்தேற்றுவதற்கு சீனி* ***பயன்படுத்த வேண்டாம்.***
4. உங்கள் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி ஏற்றும்பொழுது பாலூட்ட விடவும்.

குழந்தைகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் தடுப்பூசி ஏற்றும்பொழுது ஏற்படும் வேதனையைத் தணிக்கும் வழிமுறைகள்:

1. **உங்கள் பிள்ளையிடம் தடுப்பூசி பற்றிக் கூறவும்.**
   - **என்ன நடக்கும், எப்படிப்பட்ட உணர்வு ஏற்படும் என்பதை விபரிக்கவும்.** தடுப்பூசி வேதனை தராது என்று உங்கள் பிள்ளையிடம் கூறவேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக, வேதனை குறுகிய வேளைக்கே நீடிக்கும், ‘‘தீண்டும்’’ அல்லது ‘‘குத்தும்’’ அல்லது ‘‘நசிக்கும்’’ உணர்வே ஏற்படும் என்று கூறவும்.
   - பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைகளுக்கு, அவர்கள் மருத்துவரிடம் செல்லமுன்னர் வீட்டில் வைத்தே கூறிவிடலாம்.
   - தத்தும் பருவத்து, பாலர் பருவத்துப் பிள்ளைகளுக்கு, அவர்கள் தடுப்பூசி ஏற்றுவதற்கு சற்று முன்னர் கூறவும்.

   உங்கள் பிள்ளையின் கேள்விகளுக்கு மறுமொழி கூறவும்.
   - நான் ஏன் தடுப்பூசி ஏற்ற வேண்டும்? (‘‘நீங்கள் உடல்நலத்துடன் இருக்க உதவுவதற்காக.’’)
   - என்ன நடக்கும்? (‘‘உங்கள் புயத்தில் ஓர் ஊசிமருந்து ஏற்றப்படும்.’’)
   - எப்படிப்பட்ட உணர்வு ஏற்படும்? (உங்களுக்கு ‘‘குத்தும்’’ அல்லது ‘‘சற்று தீண்டும்’’ உணர்வு ஏற்படலாம். அது ஒருசில நொடிகளே நீடிக்கும்.’’)

2. **என்ன கொண்டுசெல்வது என்பதை திட்டமிடவும்.**
   மருத்துவரின் அலுவலகத்துக்கு செல்லமுன்னர், உங்கள் பிள்ளைக்கு விருப்பமானவற்றை (விளையாட்டுப் பொருட்கள், புத்தகங்கள் போனறவற்றை) தேர்ந்தெடுக்க உதவவும். (பிடித்தமான போர்வை, விலங்குப் பொம்மை போன்றவற்றைக்) கொண்டு இதப்படுத்தவும்.

3. **தோலுக்கு விறைப்புமருந்து பயன்படுத்தும் வாய்ப்பினைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.**
   - கனடாவில் மருத்துவரின் நிர்ணயமின்றியே மூவகை மருந்துகள் கிடைக்கின்றன: EMLA® (lidocaine-prilocaine) அல்லது Ametop® (amethocaine), அல்லது Maxilene® (liposomal lidocaine). இம்மருந்துகள், அவற்றின் வகையைப் பொறுத்து, 30 முதல் 60 நிமிடங்களுள் பலனளிக்கும்.
   - எவ்வகை மருந்தையும் பயன்படுத்த முன்னர், தரப்பட்ட விபரங்களை வாசித்துப் பார்க்கவும். மருந்தைப் பயன்படுத்தும் விதம், இடம், அளவு என்பவற்றை உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது மருந்தீட்டாளரிடம் கேட்டறியவும்.

4. **தடுப்பூசி ஏற்றும்பொழுது பிள்ளையை நிமிர்ந்திருக்கச் செய்யவும்.**
   - உங்கள் இளம் பிள்ளைகளை மடியில் இட்டுத் தழுவி அல்லது அரவணைத்து இதம்பட வைத்திருக்கவும். உங்கள் பிள்ளையை நீட்டிக் கிடத்த வேண்டாம்.

5. **உங்கள் பிள்ளைக்கு தடுப்பூசி ஏற்றும்பொழுது அமைதி காக்கவும்.** நீங்கள் கவலைப்படுவதை உங்கள் பிள்ளையால் உணர முடியும். உங்கள் பிள்ளையின் அச்சத்தை அது பெருக்கக்கூடும். தடுப்பூசி ஏற்றமுன்னர் உங்கள் பிள்ளை எவ்வளவுக்கு அஞ்சுகிறதோ அவ்வளவுக்கு அது வேதனைப்படக்கூடும்.
   - **நிதானம் காக்கவும்: வழமையான குரலைப் பயன்படுத்தவும், புன்னகை புரியவும், ஆறித்தேறவும்.** எல்லாம் சரிவர நடைபெறும் உணர்வு உங்கள் பிள்ளைக்கு ஏற்படும்.
   - **பிள்ளை தடுப்பூசியில் கவனம் செலுத்தி, மேலும் அச்சம் கொள்ள வைக்கும் சொற்களைத் தவிர்க்கவும்.** எடுத்துக்காட்டாக, ‘‘இது விரைவில் முடிந்துவிடும், நீங்கள் சரியாகிவிடுவீர்கள்’’அல்லது ‘‘உங்களுக்கு இப்படி நேர்வது எனக்கு மனவருத்தம்’’ அல்லது ‘‘இது நோகும் என்பது எனக்குத் தெரியும்’’ போன்ற சொற்களைத் தவிர்க்கவும்.
   - பிள்ளையின் கவனத்தை தடுப்பூசியிலிருந்து திசைதிருப்பும் **விடயங்களைப் பற்றிக் கதைக்கவும்.** மருத்துவருடன் அல்லது தாதியாளருடன் கதைக்கும்பொழுது, **உங்கள் பிள்ளையையும் அதில் ஈடுபடும் வண்ணம்,** பின்வருவனவற்றை நினைத்துப் பார்க்க உதவவும்:
     - ஒரு சோலைக்குப் போய் வருதல், அல்லது
     - வீட்டில் அல்லது பாடசாலையில் ஒரு வேடிக்கை அல்லது பிடித்தமான அலுவல், அல்லது
     - நீங்கள் பெருமைப்படும் வண்ணம் உங்கள் பிள்ளை கற்றறிந்த அல்லது புரிந்த செயல், அல்லது
     - உங்கள் பிள்ளை பூரிப்புடன் எதிர்பார்க்கும் நிகழ்வு அல்லது சந்திப்பு எதுவும்.

6. **உங்கள் பிள்ளையின் கவனத்தை தடுப்பூசியிலிருந்து திசைதிருப்பும் அலுவல்களை அல்லது விளையாட்டுப் பொருட்களை நாடச்செய்யவும்.**
   - **பிள்ளைகள்** விளையாடவோ, விளையாட்டுப் பொருள் அல்லது பொம்மை விலங்கு அல்லது உருவெழுச்சி நூல் வைத்திருந்து விளையாடவோ, இசை செவிமடுக்கவோ ஒரு சாதனத்தைக் கையில் வைத்துப் பார்க்கவோ திரைப்படம் பார்க்கவோ **வல்லவர்கள்.**
   - **பெற்றோர்** குழந்தைக்கு அல்லது தத்தும் பருவத்துப் பிள்ளைக்கு அல்லது பாலர் பருவத்துப் பிள்ளைக்குப் பிடித்தமான பாட்டுப் பாடவோ பிடித்தமான நூல் வாசிக்கவோ, சிறுவர்களுக்குப் பிடித்தமான அல்லது வேடிக்கையான விடயங்களைப் பற்றிக் கதைக்கவோ **வல்லவர்கள்.**

7. **உங்கள் பிள்ளையிடம் ஆழ்ந்து மூச்சிழுத்து விடும்படி கூறவும்.**
   ஆழ்ந்து மூச்சிழுத்து விடுவது, தடுப்பூசி ஏற்றும் வேதனையையும், தடுப்பூசி ஏற்றும்பொழுது ஏற்படும் இடரையும் தணிக்கும்.
   - ஆழ்ந்தும், ஆறியும் எண்ணியும் மூச்சு விடப் பழக்கவும்.
   - தடுப்பூசி ஏற்றுவதற்கு சற்று முன்னர் ஒரு காற்றாடியை அல்லது குழலூதியை அல்லது குமிழிப் புட்டியை எடுத்து, உங்கள் பிள்ளையிடம் கொடுத்து, ஆழ்ந்து மூச்சிழுத்து ஊதும்படி கூறவும்.
   - சிறுவர்களுக்கு தடுப்பூசி ஏற்றும்பொழுது, அவர்களிடம் ஆழ்ந்து மூச்சிழுத்து ‘‘தடுப்பூசியின் குத்தலை’’ ஊதிப் போக்கும்படி கூறவும்.

8. **உங்கள் பிள்ளையைப் பாராட்டி, பரிசளிக்கவும்.**
   - உங்கள் பிள்ளை நல்ல முறையில் நடந்துகொண்டதாக, தடுப்பூசி ஏற்றிய பின்னர் அதனிடம் கூறவும்.
   - தடுப்பூசி ஏற்றிய பின்னர் பிள்ளைகளை மெச்சி ஒட்டிகள், சான்றிதழ்கள் போன்ற பரிசுகள் அளிப்பது, தடுப்பூசி ஏற்றியபொழுது அவர்கள் கற்றிறிந்த திறனை எண்ணி மகிழ்வதற்கு உதவும்.

9. **Acetaminophen** (எ-கா: Tylenol®, Tempra®) **அல்லது ibuprofen** (எ-கா: Motrin®, Advil®)
   - இவை உங்கள் பிள்ளைக்கு தடுப்பூசி ஏற்ற *முன்னர்* பயன்படுத்துவதற்கு விதந்துரைக்கப்படும் மருந்துவகைகள் அல்ல.
   - உங்கள் பிள்ளைக்கு தடுப்பூசி ஏற்றிய *பின்னர்* காய்ச்சல் அல்லது எரிச்சல் அல்லது புயம் புண்படல் போன்ற சிறு விளைவுகள் ஏற்பட்டால், இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.
   - உங்கள் மருத்துவர் பணித்தவாறு இம்மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு தொடர்புகொள்ளவும்:
ரொறன்ரோ பொது சுகாதார தடுப்புமருந்து தகவல் இணைப்பு: 416-392-1250.

இதனை ஆக்க ஒத்துழைத்த தரப்புகள்: The Hospital for Sick Children, The University of Toronto.