

# குலுங்கிய குழந்தை நோய்க்கூட்டறிகுறி என்பது யாது?



குலுங்கிய குழந்தை நோய்க்கூட்டறிகுறி என்பது ஒரு குழந்தை வன்மையாகக் குலுக்கப்படும் போது நிகழும் ஒரு நிலையாகும். குலுக்கலானது சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தின் ஓர் உயிராபத்தான வடிவமாகும்.

ஒரு குழந்தை வன்மையாகக் குலுக்கப்படும் போது, அது ஆயுட்காலப் பிரச்சினைகளுக்கு வழி கோலலாம்:

- குலுக்கல் ஒரு குழந்தையின் மூளையைச் சேதப்படுத்தலாம்.
- குலுக்கல் குருடு அல்லது பாரிசுவாதம் போன்ற நிரந்த அங்கவீனங்களுக்கு வழி கோலலாம்.
- குலுக்கல் இறப்பைக் கூட ஏற்படுத்தலாம்.

ஒருபோதும் ஒரு குழந்தையையும் குலுக்காதீர்கள்! குலுக்குவது உங்களது குழந்தையின் மூளையைச் சேதப்படுத்தவும் இறப்பை ஏற்படுத்தவும் கூடும். எவ்வயதிலுமுள்ள எப்பிள்ளையும் குலுக்கப்படக் கூடாது.

**குழந்தைகள் அழும் போது, நீங்களும் அழ வேண்டியிருக்கலாம்.. இது சாதாரணமானதே!**

ஒரு பெற்றோராக அல்லது பராமரிப்பாளராக இருப்பது இலேசானதல்ல. ஒரு குழந்தையின் தொடர்ச்சியான அழுகை மனவழுத்தம் தருவதாகவும் உங்களுக்கான ஓர் ஆபத்தான தூண்டலாகவும் இருக்கலாம். சில வேளைகளில் குழந்தை அழுவதற்கு எக்காரணமும் இல்லாதிருக்கலாம், அப்போது நீங்கள் செய்யக்கூடிய எதுவும் கிடையாது.

## ஒரு குழந்தையின் அழுகை சாதாரணமானது

**அழும் குழந்தைகளைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது இது தான்:**

- பெரும்பாலான குழந்தைகள் அடிக்கடி அழுகின்றன: 80-90% ஆன குழந்தைகள் 20-60 நிமிடங்கள் வரை அல்லது அதனையும் விட அதிக நேரம் அழுகின்றன. இதன் பொருள் உங்களது குழந்தைக்கு வயிற்று வலி உள்ளதென்பதல்ல.
- பெரும்பாலான குழந்தைகள் இரவில் அதிகமாக அழுகின்றன, சில வேளைகளில் ஒரு மணித்தியாலம் அல்லது அதனிலும் அதிக நேரம் அழுகின்றன.
- பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு நாளும், அடிக்கடி இரவில் அடம்பிடிக்கும் ஒரு நேரமிருக்கும்.
- பெரும்பாலான குழந்தைகள் பிறந்த வேளையை விட அதிகமாக 6-8 கிழமைகளில் அழுகின்றன.
- பெரும்பாலான பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர்கள் கோபமுறலாம், ஏமாற்றமடையலாம், அத்துடன் அவர்களே அழலாம்.
- முதல் 5-6 மாதங்களில் ஒரு குழந்தையின் அழுகை அதிகரிப்பது சாதாரணமானது, குழந்தையை அரவணக்க இயலாது போகலாம்.

சில வேளைகளில் குழந்தையைத் தொட்டிலில் இடுவது பரவாயில்லை, உங்களுக்கு ஒரு இடைவேளை எடுப்பதற்காக குழந்தையைச் சற்று நேரம் அழ விடுங்கள். இந்த மனவழுத்தமான நேரங்களில் எவரையேனும் அழைக்க முயலுங்கள்.

# குழந்தைகள் ஏன் அழுகின்றன?



அழுவது என்பது உங்களது குழந்தை தன்னால் பேச இயலாமாக முன்னர் உங்களுடன் தொடர்பாடல் செய்யும் ஒரு முக்கிய வழியாகும். அழும் காரணத்தைக் கண்டறிவது கடினமாகலாம் - சில யோசனைகள் இதோ:

சாத்தியமான காரணம்	யாது செய்ய வேண்டும்...
பசி	குழந்தைக்கு உணவுட்டுங்கள். குழந்தைக்கு சில நாட்களில் அதிக பசியெடுக்கலாம். தாய்ப்பாலூட்டுவது குழந்தையை அமைதிப்படுத்த உதவுமாயின், அடிக்கடி கொடுங்கள்.
ஆட்களுக்கு நெருக்கமாக இருக்க, தொடப்பட, எடுத்துக் கொள்ளப்பட, தூக்கிக் கொள்ளப்பட, அசைந்தாட வேண்டிய தேவை	தூக்கிக் கொள்ளுங்கள், அசைந்தாடுங்கள், பிடித்து விடுங்கள், உங்களது கைகளில் குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு ஆடுங்கள், துள்ளும் பந்துடன் அல்லது அசைந்தாடும் கதிரையுடன் சேர்ந்து உட்காருங்கள், குழந்தையுடன் உரையாடுங்கள், பாடுங்கள். மேற்சட்டையைக் கழற்றி விட்டு, தோலுடன் தோல் சேர குழந்தையைத் தூக்கிக் கொள்ளுங்கள். குழந்தையுடன் சேர்ந்து குளியுங்கள். உங்களது கைகளில் குழந்தையை ஏந்திக் கொண்டு அல்லது தள்ளு வண்டியில் வைத்து நடை பயிலுங்கள். நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டும் போது குழந்தையுடன் சேர்ந்து சாய்ந்து கொள்ளுங்கள், பிடித்து விடுங்கள், மெதுவாகத் தடவுங்கள் அல்லது குழந்தையுடன் பேசுங்கள். வேறெவரையேனும் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொள்ள விடுங்கள்.
வலி அல்லது அசௌகரியம்	குழந்தையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், அரவணையுங்கள், சிறுநீர்த் துணியை மாற்றுங்கள், குழந்தையின் முதுகில் வாயால் ஒலி காற்றொலியை உண்டாக்குங்கள், அல்லது வருடுங்கள். குழந்தையின் நிலையை மாற்றுவது உதவலாம்.
அதிக தூடு / அதிக குளிர்	குழந்தைகளுக்கு உங்களைப் போன்றே இளஞ்சூடாக ஆடையணிவிக்கப்பட வேண்டும். தொடுகையின் போது குழந்தை குளிராக இருக்கக் கூடாது.
களைப்பு அல்லது மிதமிஞ்சிய தூண்டல்	குழந்தையை அரவணையுங்கள், விளக்குகளை அணையுங்கள், சுற்றாடலை அமைதியாக வைத்திருங்கள். குழந்தையை மெதுவாகத் தாலாட்டுவது உங்களிருவரையும் அமைதிப்படுத்தலாம்.
ஒரு மாற்றம் தேவைப்படுகிறது	ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தைக்கு வாசியுங்கள், அதனுடன் விளையாடுங்கள், உரையாடுங்கள், பாடுங்கள், அதனைத் தூக்கிக் கொள்ளுங்கள். குழந்தை வித்தியாசமான பொருட்களைப் பார்க்க முடிவதற்காக அறைகளை மாற்றுங்கள்.
“தெரியாதது”	தூக்கிக் கொள்ளுங்கள், தாலாட்டுங்கள், நடை பயிலுங்கள், பாடுங்கள், குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுங்கள், பிடித்து விடுங்கள், தாய்ப்பாலூட்டுங்கள், அல்லது தாலாட்டுப் பாட முயலுங்கள். நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் பதிலளிக்க குழந்தைக்கு அவகாசமளித்து, குழந்தையை அரவணைக்க முயலுங்கள்.
சுகவீனம்	உங்களது குழந்தையின் அழுகைய உங்களுக்கு வித்தியாசமாகத் தென்பட்டால் அலலைது எலலைா வழகிகைளின் னைன்னர க் த்யை அரவணைக்க இயலன் , உங்களைத் த் மர சென்று கைன் , அலலைது அழைய Health811, Call 811 (TTY: 1-866-797-0007).



best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

PH1611GB1054  
Tamil