

pro juventute «எங்கள் குழந்தை»

«Notre bébé» de pro juventute

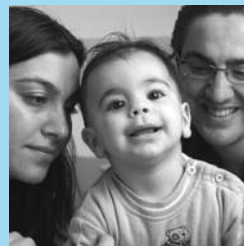
tamoul – français

தமிழ் – பிரெஞ்சு



pro juventute

Engagée pour l'avenir



Chers parents

L'arrivée d'un enfant apporte beaucoup de joies, mais aussi son lot de changements et de questions. Les parents qui vivent loin de leur patrie risquent de se trouver confrontés à des incertitudes d'autant plus grandes qu'ils doivent faire face à des habitudes, une langue et un environnement qui ne leur sont pas familiers; de plus, ils n'ont souvent pas auprès d'eux des parents ou des proches qui peuvent les aider dans leur vie quotidienne.

Cette brochure contient quelques informations de base qui, nous l'espérons, vous permettront d'entrer plus facilement dans votre rôle de parents. Ecrite en deux langues pour éviter les problèmes de compréhension, elle veut vous encourager à partir à la rencontre de votre nouvel environnement et à vous familiariser avec lui. Il est toutefois précieux de préserver aussi des traditions et rituels de votre pays d'origine: ce sont eux qui, jour après jour, apportent force, courage et sécurité à toute la famille.

Nous souhaitons que cette brochure vous aide à vous sentir bien en Suisse.

Table des matières

Soutien dans la vie quotidienne	4/5
Allaitement ou alimentation au biberon	6/7
Pleurs	8/9
Sommeil	10/11
Soins	12/13
Santé	14/15
Passage à l'alimentation solide	16-19
Premières dents	20/21
Développement corporel	22/23
Jeu et jouets	24/25
Langue	26/27
Maladie	28/29
Accidents	30-33
Accueil extra-familial de l'enfant	34/35
Impressum	36

அன்பான பெற்றோரே

பெற்றோராக இருப்பது ஒரு பெரிய விடயம். அது மிகவும் மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடியதாக இருந்தாலும் பல கேள்விகளைத் தன்னகத்தே கொண்டு வாழ்க்கையை மாற்றமடையச் செய்கிறது. தனது பெற்றோரின் தாயகத்தில் பிறக்காத குழந்தைகளின் நிச்சயமற்ற தன்மை பெரும்பாலும் மிகவும் பெரியது. நாளாந்தப் பழக்கவழக்கங்கள், மொழி என்பன அந்நியப்படுகின்றன. இதன் காரணமாகச் சாதாரணமாக அந்தக் குழந்தைக்கு உதவுகின்ற உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்கள் போன்றவர்களிடம் நம்பிக்கை குரிய சூழ்நிலை கூட விடுபட்டுப் போகின்றது. இந்தக் கைநூலானது, நீங்கள் பெற்றோர்கள் என்ற ரீதியில் உங்களுக்குள் எழுகின்ற அடிப்படையான விடயங்களில் உங்களுக்கு உதவ விளைகின்றது. இரண்டு மொழிகளினாலான இந்தப் புத்தகமானது விளங்கிக் கொள்ளுந் தன்மையை இலகுவாக்குகின்றது. அத்துடன் நிலைமைகளைச் சமூகமாக எதிர்கொள்ள உங்களை ஊக்குவிப்பதுடன், ஏற்படுகின்ற புதிய சூழ்நிலைகளில் படிப்படியாக நம்பிக்கை கொள்வதும் வைக்கின்றது. அதேவேளையி— ில், முக்கியமாகக், குறிப்பிடக்கூடிய அளவிற்குச் சொந்தப் பாரம்பரியங்கள், சமயாசாரங்கள் ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து பேணவும் வழிசெய்கின்றது. முழுக்குடும்பத்திற்கும் அல்லும் பகலும் சக்தியையும் வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பையும் பாதுகாப்பையும் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. இந்தக் கைநூல், உங்களுக்கு, நீங்களும் உங்கள் குடும்பமும் எங்களுடன் சுவிலில் சமூகமான உணர்வுடன் வாழ உதவி புரியுமென நம்புகிறோம்.

உள்ளடக்கம்

நாளாந்தக் குடும்பவாழ்வில் உதவி	4/5
தாய்ப்பால் அல்லது புட்டிப்பால்	6/7
அழுகை	8/9
நித்திரை செய்தல்	10/11
தாராளமான கவனிப்பும் பராமரிப்பும்	12/13
சுகாதார முன்னேற்பாட்டு நடவடிக்கை	14/15
தற்காலிகக் கழி உணவுவகைகள்	16-19
முதலாவது பல்	20/21
உடலில் ஏற்படும் வளர்ச்சி	22/23
விளையாட்டும் விளையாட்டுச் சாமான்களும்	24/25
மொழி	26/27
நோய்கள்	28/29
விபத்து	30-33
வீட்டிற்கு வெளியே குழந்தைகளைப் பராமரித்தல்	34/35
அச்சு	36



Soutien dans la vie quotidienne

Centre de puériculture

L'infirmière puéricultrice vous fournira diverses informations sur les bébés et les enfants en bas âge (développement, soins, alimentation, éducation, sommeil, allaitement, nouveau rôle de parents, etc.). Cette spécialiste de la petite enfance a suivi une formation complémentaire de deux ans après obtention de son diplôme d'infirmière.

Il est généralement possible de se rendre dans les centres de puériculture sans rendez-vous. Ces centres disposent également d'une permanence téléphonique et proposent des visites à domicile. La consultation est gratuite. Les infirmières puéricultrices sont tenues au secret de fonction: elles ne fournissent des renseignements ni à la commune ni à la police des étrangers.

Pédiatre

Le/la pédiatre examine régulièrement votre enfant et répond à vos questions concernant sa santé, que ce soit à titre préventif ou en cas de maladie. S'il n'existe aucun(e) pédiatre sur votre lieu de domicile, vous pouvez vous adresser à votre médecin de famille. Le premier contrôle devrait avoir lieu à 1 mois au plus tard. Les consultations médicales et les séjours à l'hôpital sont payants; ils sont couverts par l'assurance-maladie obligatoire, raison pour laquelle vous devez affilier votre bébé à une caisse-maladie au plus tard trois mois après sa naissance.

Problèmes de langue

Les problèmes de langue rendent souvent la communication difficile. Utilisez une personne en qui vous avez confiance comme interprète lors de discussions importantes ou renseignez-vous sur les offres de traduction existantes.



நாளாந்தக் குடும்பவாழ்வில் உதவி

அன்னை— தந்தையருக்குரிய ஆலோசனை

இந்தத் தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளர், பாலர்களினதும் சிறு குழந்தைகளினதும் பராமரிப்பு, உணவு, அவர்களின் வளர்ச்சி போன்றவற்றின் முன்னேற்ற விடயங்களில் விசேட பயிற்சி பெற்றவர். இவர்களின் இந்தத் துறை சம்பந்தமான அடிப்படை அறிவு சிறு குழந்தைகளிற்குரிய தாதிப்படிப்பின் பின், இரண்டு வருடப் பட்டதாரிப் படிப்பின் மூலம் பெறப்படுகின்றது. இவர்களினூடாகப் பெற்றோர், தங்களுக்கு ஏற்படும் பலவிதமான கேள்விகளுக்கும், உதாரணமாக, நித்திரை, தாய்ப்பால் கொடுத்தல், பெற்றார் என்ற வகையில் ஏற்படும் புதிய சூழ்நிலைகள் போன்றவற்றிற்குரிய விடைகள் அல்லது மேலும் தேவைப்பட்டால் மேலதிக ஆலோசனை நிலையங்கள், உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அறிவுறுத்தல்கள் போன்றவற்றையும் பெறலாம். பெரும்பாலான இந்தத் தாய்/தந்தையருக்குரிய ஆலோசனை நிலையங்களுக்கு முற்பதிவு செய்யாமலே நீங்கள் போகலாம். அத்துடன் தொலைபேசியூடான அறிவுறுத்தல்கள், அவர்களே உங்கள் வீட்டிற்கு வந்து அறிவுரை வழங்குதல் போன்றவையும் இயலுமானது. இந்த ஆலோசனை இலவசமானதும் இரகசியம் காக்க வேண்டிய கடப்பாடு உள்ளதுமாகும். மாநகராட்சியினருக்கோ அல்லது வெளிநாட்டவருக்கான காவற் துறையினருக்கோ விடயங்கள் கொடுபடமாட்டாது.

குழந்தை வைத்தியர்

குழந்தையின் ஒழுங்கு முறையான வளர்ச்சியி் பரிசோதனைகள், நோய்கள் ஏற்படுமிடத்து அல்லது அதனோடு தொடர்புடைய சகலகேள்விகளுக்கும் பொறுப்பானவர்கள் இவர்கள். நீங்கள் வாழும்புறத்தில் குழந்தை வைத்தியர்கள் இல்லாவிடில், உங்களின் குடும்ப வைத்தியரை அனுசூலிக்க. குழந்தை பிறந்த பின்னர், முதலாவது பரிசோதனை (contrôle) ஒரு மாதத்தில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் வைத்தியரிடம் போவதற்கான செலவும், ஒவ்வொரு முறை வைத்திசாலைக்குப் போகும் போதான செலவும் கட்டப்பட வேண்டியதே. ஆனால் இது உங்களின் நோய்க் காப்புறுதியினூடாக அறவிடப்படும். அதனால் குழந்தை பிறந்து மூன்று மாதக் காலப்பகுதிக்குள் அந்தக் குழந்தைக்கும் நோய்க் காப்புறுதி செய்யப்படல் வேண்டும்.

மொழித்தடைகள்

விடயங்களை விளங்கிக் கொள்ளவதற்கு மிகவும் தடையாக இருப்பது மொழி. எனவே மிகவும் முக்கியமான சந்தர்ப்பங்களில், மிகவும் நம்பிக்கையான ஒருவரை மொழிபெயர்ப்பதற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். அல்லது ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவையென்று அவர்களிடம் கேளுங்கள்.



Allaitement ou alimentation au biberon

Allaitement

Au cours des 6 premiers mois de sa vie, le lait maternel est la meilleure nourriture pour votre bébé. Il contient tous les nutriments essentiels, renforce les défenses immunitaires et contribue à prévenir les allergies. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire de donner à votre enfant un complément durant ces premiers mois.

Alimentation de la mère

Tout ce que vous consommez est transmis à votre enfant par l'allaitement. De ce fait, évitez l'alcool et le tabac et ne prenez des médicaments qu'avec l'accord de votre médecin. Veillez à une alimentation saine et équilibrée et buvez beaucoup, p. ex. de l'eau du robinet ou des infusions. Idéalement, un verre supplémentaire lors de chaque tétée.

Conseils en matière d'allaitement

Si vous avez des difficultés avec l'allaitement ou des questions concernant le tire-lait ou le sevrage, une conseillère en allaitement, une sage-femme, une infirmière puéricultrice ou votre pédiatre pourront vous aider. Vous trouverez d'autres informations relatives à l'allaitement et au post partum dans la brochure «Etre enceinte, devenir mère» de la Fédération suisse des sages-femmes. Elle est traduite en de nombreuses langues.

Contraception

Il est possible de tomber enceinte même en allaitant. C'est pourquoi il est recommandé de prévoir un moyen de contraception rapidement après la naissance. Demandez conseil à votre gynécologue lors du premier contrôle qui suit la naissance de votre enfant (env. 6 semaines après l'accouchement). Vous pouvez également obtenir des informations auprès de la Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive: www.plan-s.ch/tél. 021 661 22 33.

Alimentation au biberon

Si vous voulez ou devez nourrir votre enfant au biberon, ne vous sentez en aucun cas coupable: vous pouvez lui offrir chaleur et sécurité aussi sans l'allaiter. Pour le choix du lait en poudre, demandez les conseils d'une infirmière puéricultrice ou d'un magasin spécialisé et évitez d'en essayer trop (échantillons). Le bébé ne supporte le lait entier qu'à partir de 7-8 mois.

Mesures d'hygiène

Durant les premières semaines de vie de l'enfant, faites bouillir le biberon et la tétine tous les deux à trois jours. N'utilisez pas de produit à vaisselle pour laver le biberon. Une fois préparé, le lait peut être entreposé au frigo durant 24 heures au maximum. Le lait pour nourrisson qui est resté durant plusieurs heures à température ambiante ne doit plus être utilisé.



தாய்ப்பால் அல்லது புட்டிப்பால்

தாய்ப்பாலூட்டுதல்

குழந்தையின் முதல் ஆறு மாதத்திற்கும் தாய்ப்பாலே மிகவும் சிறந்த உணவு. தாய்ப்பால் உடலுக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துக்களையும் உள்ளடக்கியிருப்பதுடன், உடம்பில் எதிர்ப்புச்சக்தி ஏற்படுவதற்கும், ஒவ்வாமை உண்டாகாமலும் உதவுகிறது. இதன்காரணமாகத் தாய்ப்பாலைத் தவிர்த்த மேலதிக உணவு குழந்தையின் முதற் சில மாதங்களுக்குத் தேவைப்படாது. கிட்டத்தட்ட நான்கு மாதங்களின் பின்னர், தாய்ப்பாலுடன் வேறு பால் வகைகளையுங் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கொடுத்துப் பின்னர் அவற்றை நிரந்தரமாகக் கொடுக்கலாம்.

தாயின் உணவு

தாய், தான் உட்கொள்ளும் உணவைத்தான் பாலாக்கித் தன் குழந்தைக்கு ஊட்டுகின்றாள். இதனால், மது பாவிய்ப்பதையோ புகைப்பதையோ தவிருங்கள். தேவையேற்படும் பட்சத்தில் வைத்தியரின் ஆலோசனையின்படியேமருந்துகளையும் பாவிக்க வேண்டும். சத்தான உணவை உட்கொள்ளுவதையும் அளவோடு உண்ணுவதையும் கவனத்தில் எடுங்கள். அத்துடன் தேவையான அளவு நீரை அருந்துங்கள். சாதாரணமாக வீட்டில் குழாயில் வரும் தண்ணீர் (சுவீசில் குழாய்த் தண்ணீர் மிகவும் தரமானது), போத்தலில் வரும் தண்ணீர் (வாயு இல்லாதது) அல்லது (ஒருவகை மரத்தின் பூக்களிலிருந்து பெறப்படும் ஒரு—வகைத் தேநீர்)மூலிகைத் தேநீர் போன்றவற்றைச் சீனி சேர்க்காது குடியுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கு முன்னர் மேலதிகமாக ஒரு குவளை நீர் அருந்துவது மிகவும் சிறந்தது.

தாய்ப்பாலூட்டுவதற்குரிய ஆலோசனை

பாலூட்டுவதில் அல்லது பாலூட்டுவதை நிறுத்துவதில் அல்லது பாலை மார்பிலிருந்து வெளியே எடுப்பதில் கடினம் ஏற்படுகின்றதா? அப்படியானால் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கான ஆலோசனையாளரை (பெண்), மருத்துவத் தாதியை அல்லது தாய்மார்களுக்கான ஆலோசனையாளரை அல்லது குழந்தை வைத்தியரை அணுகுங்கள்.பாலூட்டுதல் சம்பந்தமாகவும் குழந்தைகள் பிறந்த முதலிரு வாரங்கள் சம்பந்தமாகவும் அறிய விரும்பினால், கர்ப்பமடைதலும்—தாயாகுதலும் என்னும் சுவில் மருத்துவச்சிகளின் சங்கத்தினால் வெளியிடப்பட்டுள்ள கைநூலில் அறிந்து கொள்ளலாம். பெரும்பாலான பல மொழிகளில் இக் கைநூல் மொழிமாற்றக் செய்யப்பட்டுள்ளது.

பாதுகாப்பு

பாலூட்டுந் தாயும் கர்ப்பமடையலாம். இதன் காரணமாக முன்கூட்டியே பாதுகாப்பு முறையைக் கைக் கொள்ளுவது அறிவுறுத்தப்படுகிறது. குழந்தை பிறந்து சமார் ஆறு கிழமைகளின் பின் குதலாவது, பெண்களுக்கான மருத்துவரிடம் பரிசோதனைக்குச் செல்லும் போது இந்தப்பாதுகாப்பு முறை பற்றியும் ஆலே—ராசனையைக் கேளுங்கள். குடும்பத்தைத் திட்டமிடலுக்கான அறிவுறுத்தல்களைப், பல்வேறு மொழிகளிலும் இலவசமாக வெளியிடப்பட்டுள்ள கை நூல்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.வாழ்க்கைத்துணை பாதுகாப்பு, உரிமைகள், இ எய்ட்ஸ், கர்ப்பமுறுதல் போன்ற கைநூல்களைச் சாதாரண வைத்தியர்கள், வைத்தியசா—லைகள், குடும்ப ஆலோசனை மையங்கள் போன்ற இடங்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இந்தச் சுவில் தர்மஸ்தாபனம், பாலியல் மற்றும் மீன் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான தகவல்களையும் வழங்குகிறது: www.plan-s.ch/Tel.0216612233

போத்தற்சாப்பாடு

சில வேளைகளில்,உங்கள் குழந்தைக்குப் போத்தற் சாப்பாடு கொடுக்கலாம் என்று நீங்கள் தீர்மானிக்கும் போது அல்லது கொடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும் போது நீங்கள் குற்ற உணர்வு கொள்ளத்தேவையில்லை. உங்கள் அன்மையும் பாதுகாப்பையும் தாய்ப்பாலூட்டாமலே உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் வழங்கலாம். போத்தற் சாப்பாடு கொடுப்பதற்கு முன் தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரிடமோ அல்லது பாலுணவுகள் விற்பனை செய்கின்ற விசேட நிலையங்களிலோ ஆலோசனை கேளுங்கள்.ஆனால் வெவ்வேறு விதான மாதிரி உணவு—களைப் பிள்ளைக்குக் கொடுத்துச் சோதித்துப் பார்த்துக்காண்கள். ஆகக்கூடிய எட்டுமாதங்களின் பின்னரே பசுப்பால் பிள்ளைக்கு ஒத்துக்கொள்ளும்.

சத்தம்

குழந்தை பிறந்த ஆரம்பகாலங்களில் பிள்ளையின் சூப்பியையும் போத்தலையும் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கொருமுறை நீரிட்டுக் கொடுக்க வேயுங்கள். இவற்றைக் கழுவதற்குச் சவர்க்காரத்தை பாவிக்க வேண்டாம். தயார் செய்த பார்சாப்பாட்டை பிள்ளைக்குக் கொடுக்க முன் ஆகக் கூடியது இருபத்திநான்கு மணித்தியாலங்களுக்குக் குளிர்ச்சாதனப்பெட்டியில் வையுங்கள். பல மணித்தியாலங்களுக்கு அரைச் சூட்டில் வெளியில் இருந்த உணவைப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்காதீர்கள்.



Pleurs

Pas de pleurs sans raison

Les bébés pleurent pour les raisons les plus diverses: une position inconfortable, la faim, des flatulences, des langes pleins, la fatigue, des sens trop stimulés, une brusque peur, une maladie ou des douleurs.

Calmer son enfant

Parfois, un enfant se calme rien qu'en sentant votre proximité, lorsque vous le prenez dans vos bras, lui donnez à manger, le câlinez ou lui parlez doucement. Pour le calmer, vous pouvez également essayer de lui donner une lolette, de le masser doucement, de le bercer, de le promener ou de le baigner.

Désespoir

Les enfants qui pleurent constamment peuvent plonger leurs parents dans le désespoir en leur prenant leur sommeil et leurs forces. Si vous ne supportez plus les pleurs de votre enfant, demandez de l'aide!

Demander de l'aide

Laissez votre enfant en lieu sûr, allez dans une autre pièce durant un moment et essayez de vous calmer.

Adressez-vous à une personne qui vous est proche ou appelez votre pédiatre, l'infirmière puéricultrice ou l'hôpital le plus proche (24 heures sur 24).

Ne jamais secouer l'enfant!

Ne secouez jamais votre enfant!
Vous mettriez sa vie en danger.



அழுகை

காரணமில்லாது குழந்தை அழாது

குழந்தை அழுவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அசௌகரியமான படுக்கை, பசி, வாயுத்தொல்லை, சிறுநீரால்/ மலத்தினால் நிறைந்த பம்பர்ஸ், அலுப்பு, அங்கங்ங்களில் ஏற்படுகின்ற அரிப்பு, திடீரெனப் பயப்படுதல், நோய் அல்லது நோ போன்ற பல விடயங்கள் குழந்தை அழுவதற்கு காரணங்களாகின்றன.

அமைதியடைதல்

குழந்தையைக் கையிலெடுக்கும் போதும், அது நெருக்கத்தை உணரும் போதும், அதன் பசிக்குப் பாலூட்டப்படும்போதும், ஆதரவாகத் தடவும் போதும், மிகவும் மெதுவான குரலிற் கதைக்கும் போதும் குழந்தை சாந்தமாகிறது. சிறுபொம்மை, உடம்பை இதமாகப் பிடித்துவிடுதல், ஆட்டுதல், பிள்ளையுடன் காலாற நடத்தல் அல்லது இதமான குளியல் போன்றவையும் குழந்தையைச் சாந்தப்படுத்தும் முறைகளாகும்.

நம்மிக்கையின்மை

தொடர்ந்து அழும் குழந்தைகள் பெற்றாருக்கு நம்மிக்கையினத்தை ஏற்படுத்துவதுடன் அவர்களின் நித்திரையையும் தெம்பையும் கொள்ளையடித்து விடுகின்றன. அந்தக் குழந்தை தொடர்ந்தும் நிறுத்தாமல் அழுதால் யாரிடமாவது உதவியை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

உதவியை அழைத்தல்

குழந்தையை ஒரு பாதுகாப்பான இடத்திற் கிடத்திவிட்டுக், கொஞ்ச நேரம் அடுத்த அறையிற் சென்று கவனியுங்கள், குழந்தை அமைதியடைகின்றதா என்று. அப்படி அமைதியடையாவிட்டால் நம்பிக்கையான ஒருவரை அல்லது குழந்தை வைத்தியரை, அல்லது தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரை அல்லது இரவும் பகலும் இருபத்திநான்கு மணித்தியாலமும் அழைக்கக் கூடிய, பெற்றோருக்கு உதவி செய்யும் அமைப்பான (24 heures sur 24 heures) அல்லது அருகிலிருக்கும் வைத்தியசாலை ஆகியவற்றிலிருந்து நீங்கள் யாரையாவது உதவிக்கு அழைக்கலாம்.

ஒரு போதும்

குழந்தையை உலுப்பாதீர்கள் !
இது குழந்தைக்கு உயிராபத்தை ஏற்படுத்தலாம்.



Sommeil

Pour apprendre à dormir, il faut du temps

La capacité à différencier le jour et la nuit et à dormir toute la nuit se développe petit à petit et différemment chez chaque enfant. Durant les premiers mois, il est normal que le bébé se réveille durant la nuit. Profitez de ses siestes durant la journée pour vous reposer. Si les problèmes de sommeil de votre enfant vous pèsent, parlez-en à votre pédiatre ou à l'infirmière puéricultrice.

Position pour dormir

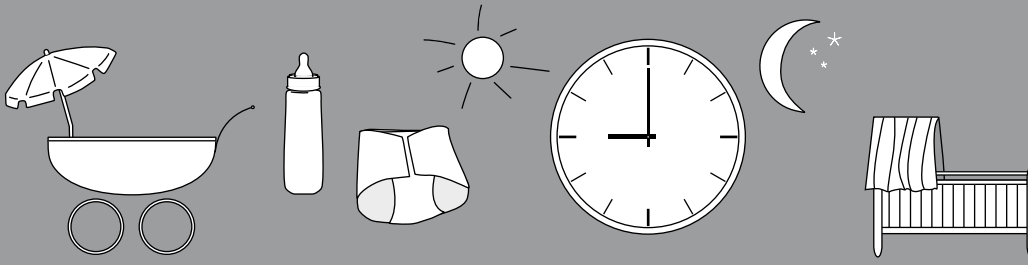
Pour dormir, posez votre enfant sur le dos. N'utilisez pas d'oreiller, un drap suffit.

Température de la pièce

Veillez à ce que la pièce où l'enfant dort ne soit pas surchauffée (température idéale: entre 18 et 20 degrés) et bien aérée.

Un rythme régulier

Pour qu'il passe ses nuits, votre enfant a besoin d'un rythme régulier dans le déroulement de sa journée. Passez donc progressivement à des heures fixes pour les repas et le sommeil dès ses 2 mois. Terminez la journée, après un dernier repas au sein ou au biberon, par un rituel du coucher (p. ex. une chanson pour l'endormir).



நித்திரை செய்தல்

நித்திரை கொள்ளப் பழகுவதற்கு நீண்டநாட்கள் பிடிக்கும்.

இரவுக்கும் பகலுக்கும், வித்தியாசத்தை உணர்தல் இரவுமுழுவதும் நித்திரை செய்தல், போன்ற தன்மைகள் விருத்தியடைவது குழந்தைக்குக் குழந்தை வித்தியாசப்படும். இரவிற்கு குழந்தை அடிக்கடி விழித்துக் கொள்வது, குழந்தை பிறந்த முதல் மாதத்திற்கு சாதாரணமானது. அதனால் பகலிற்கு குழந்தை நித்திரை கொள்ளும் நேரத்தை நீங்கள் உங்கள் அமைதிக்காகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் குழந்தையின் நித்திரை கொள்ளுந்தன்மை உங்களைச் சிரமப்படுத்துவதாயிருந்தால் குழந்தை வைத்தியரிடமோ அல்லது தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரிடமோ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

குழந்தை படுக்கும் விதம்

உங்கள் குழந்தையை, முதுகிற்குப் படுக்கவைப்பது. கிடத்தும் போது சரியாகச் சுருட்டிய ஒரு துவாயை அதன் முதுகுப் பக்கத்தில் பாதுகாப்பாக அண்டக் கொடுத்து வைப்பது. தலையை தலையை ஒரு போதும் பாவிக்காதீர்கள். துவாய் மட்டுமே போதுமானது.

அறைக்கு

குழந்தையின் படுக்கையறையின் வெப்ப நிலை சாதாரணமாக 18° முதல் 20° வரை இருக்கின்றதா என உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். சுத்தமான காற்றோட்டம் உள்ளதாவெனவும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு நாளுக்கான சீரான ஒழுங்கு முறை

குழந்தை இரவுமுழுவதும் நன்றாகத் தூங்க வேண்டுமானால் பகல் நேரத்தில் காலக்கிரமமான வரிசையில் அதன் உணவு, நித்திரை என்பனவற்றைப் பழக்கத்திற்கு கொண்டுவாருங்கள். மூன்றாவது மாதத்திலிருந்தே குழந்தைக்கு மாலைநேரப் பால் கொடுத்தபின் இனிய தாலாட்டுப்பாடிக் குழந்தையை நித்திரையாக்குங்கள்.



Soins

Se répartir les soins

La mère et le père peuvent tous deux apprendre à soigner leur nourrisson. En donnant les soins à leur enfant, les pères peuvent contribuer à décharger la mère durant les premières semaines particulièrement pénibles.

Les changes

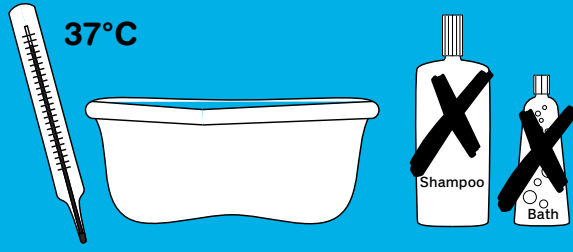
Les changes sont davantage qu'un simple changement de couches: c'est là une occasion de jouer avec votre bébé, de le caresser, de lui parler. Il est préférable de changer avant les repas les enfants qui régurgitent après avoir bu. Pour nettoyer votre bébé, il vous suffit d'utiliser de l'eau chaude et un peu d'huile.

Le bain

Du point de vue de l'hygiène, il suffit de baigner votre bébé une fois par semaine. Durant la première année, il est préférable de renoncer aux produits pour le bain et au shampoing.

Massages

La plupart des bébés apprécient l'effet apaisant d'un massage. Si vous ne savez pas comment masser votre bébé, renseignez-vous auprès de votre infirmière puéricultrice ou de votre sage-femme sur les cours de massage pour bébés.



தாராளமான கவனிப்பும் பராமரிப்பும்

குழந்தைப் பராமரிப்பைப் பகிர்ந்துகொள்ளல்

சிறுகுழந்தையைப் பராமரித்தலைத் தாயும் தந்தையும் சேர்ந்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தையைத் தாய் பராமரிக்கும் போதே தந்தையும் அதிற் பங்கெடுத்துக் கொண்டால், அசாதாரண—மான கடினமான ஆரம்ப நிலைகளைச் சமாளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

பம்பர்ஸ் அணிவித்தல்

பம்பர்ஸை அணிதல் என்பது, பம்பர்ஸை மாற்றுவது என்பது மட்டுமல்லக், குழந்தையுடன் விளையாடக், குழந்தையைத் தடவிக்கொள்ளக், குழந்தையுடன் கதைக்கவெனக் கிடைத்த சந்தர்ப்பமாகவும் கருதலாம். குழந்தை பால் குடித்தபின் சிலவே—வளைகளிற் சத்தியெடுக்கப் பார்க்கும். எனவே பால் கொடுப்பதற்கு முன் பம்பர்ஸை மாற்றுங்கள். பிள்ளையைத் துப்புரவாக்குவதற்கு, தமான சூட்டில் வீட்டுக்குழாயில் வரும் தண்ணீரையும் சிறிது எண்ணெய்யையும் கலந்து பாவிக்கலாம்.

குளிப்பு

ஒரு கிழமைக்கு ஒரு முறை குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவது போதுமானது. அதற்குப் பயன்படுத்தும் சாம்பூ (Shampoo) சவர்க்காரம் (produits pour le bain) போன்றவற்றைக் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்.

பிடித்துவிடுதல்

பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு இது (massage) அமைதியை உண்டாக்கும். குழந்தையைப் பிடித்து விடுவதிலும், நீங்கள் நிச்சயமற்ற தண்மையை உணர்வீர்களாயின் உங்களின் மருத்துவத் தாதியிடமோ அல்லது தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரிடமோ கேட்டு ஒரு குழந்தையை எப்படிப் பிடித்து விடுவது என்று வகுப்பிற்குப் (cours de massage pour bébés) போகலாம்.



Santé

Fumer

Par respect pour votre enfant, vous devriez éviter de fumer dans l'appartement: la fumée passive augmente le risque de maladies des voies respiratoires et des infections des oreilles et des yeux. Évitez également les lieux enfumés lorsque vous êtes à l'extérieur.

Les allergies alimentaires

Il existe des mesures préventives pour diminuer le risque d'allergies. Parmi celles-ci, on compte l'allaitement, le lait en poudre hypoallergénique (qui remplace le lait maternel) et l'introduction progressive d'aliments. Demandez conseil à votre infirmière puéricultrice ou votre pédiatre, particulièrement si vous ou/et votre partenaire souffrez d'allergies.

Allergies de la peau

Pour éviter les allergies de la peau, lavez les vêtements du bébé avec un peu de poudre à lessive et sans adoucissant. Les habits neufs doivent toujours être lavés avant d'être portés.

Vaccins

Renseignez-vous assez tôt auprès de votre pédiatre sur les vaccins conseillés actuellement. Les premiers vaccins sont possibles dès 1 mois.

Habillement

Nous avons tendance à habiller trop chaudement les nourrissons. Si votre enfant s'énerve ou qu'il pleurniche, il a peut-être trop chaud. Vérifiez la température de son corps en lui touchant la nuque.

Le grand air

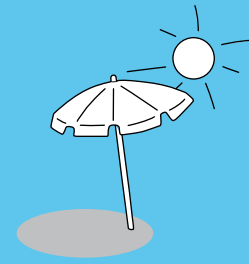
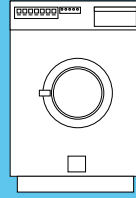
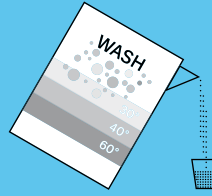
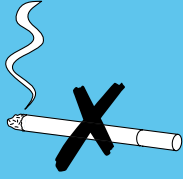
Pour grandir et se développer, votre enfant a besoin de sortir au grand air. Une promenade quotidienne est bénéfique également pour les parents et vous permet de bouger, de faire ensemble de nouvelles expériences et de nouer des contacts.

Le soleil

La peau fragile de votre bébé doit être particulièrement bien protégée des rayons du soleil. Les enfants de moins d'une année ne devraient jamais être exposés directement au soleil. Restez à l'ombre et protégez votre enfant par des vêtements légers. Couvrez sa tête d'un chapeau à large bord et mettez-lui éventuellement une paire de lunettes à soleil.

Les voyages

Avant d'entreprendre un long voyage (en voiture ou en avion), demandez conseil à votre pédiatre ou à votre infirmière puéricultrice.



சுகாதார முன்னேற்பாட்டு நடவடிக்கை

புகைத்தல்

குழந்தையைக் கருத்திற் கொண்டு வீட்டில் புகைபிடித்தல் தவிர்க்கப்பட வேண்டியதொன்று. மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து புகைத்தல்; குழந்தையின் காதுகள், கண்கள் போன்றவற்றிற் தொற்று நோய்கள் ஏற்படுத்தும் அபாயமும், சுவாசிப்பதில் ஆபத்தையும் கொடுக்கக்கூடியது. வெளியிடங்களிற் கூட அதிகம் புகைபிடிக்கும் இடங்களைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளுங்கள்.

உணவில் ஒவ்வாமை

ஒவ்வாமை ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்குச் சில முன்னேற்பாட்டு நடவடிக்கைகள் இருக்கின்றன. பாலூட்டுதல், ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தாத குழந்தைப் பால், படிப்படியாக உணவு ஊட்டுதல் போன்றவை இதனுள் அடங்கும். ஏற்கனவே பெற்றோருக்கும் ஒவ்வாமை இருக்குமானால் இதைப்பற்றி உங்கள் தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரிடமோ குழந்தை வைத்தியரிடமோ ஆலோசனை பெறுங்கள்.

தோலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை

குழந்தையின் உடுப்புக்களைக் குறைந்த சவர்க்காரமிட்டுத் (detergent) துவையுங்கள். உடுப்பை மென்மையாக்குத் சவர்க்காரத்தைப் (adoucissant); பாவிக்க வேண்டாம். புதிதாக வாங்கிய உடுப்பானால் முதலில் அதை ஒரு முறை தோய்த்துவிட்டுக் குழந்தைக்குப் போடுங்கள்.

தடுப்பூசிகள் (Vaccins)

தற்காலத்திற் சிபார்சு செய்யப்பட்ட தடுப்பூசிகளைப் பற்றி முன்கூட்டியே உங்கள் குழந்தை வைத்தியரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளுங்கள். முதலாவது தடுப்பூசி குழந்தை பிறந்த இரண்டாவது மாதத்திலேயே போடலாம்.

உடை

குழந்தைக்குக் குளிரைத் தாங்கங் கூடிய உடைகளை அடிக்கடி அணிய வேண்டும். இது பிள்ளையின் அசைவைக் கட்டுத்துப்படுத்தாமல் இருப்பதோடு பிள்ளைக்கு அசொளகரியமான உணர்வை ஏற்படுத்தாமல் இருக்கவும் காய்ச்சல் வரக் காரணம் இல்லாமலும் இருக்கும். குழந்தை அமைதியில்லாது இருந்தால் அல்லது அழுதால் சில நேரங்களில் கூடுதல் வெப்பமான உடையை அணிந்திருக்கின்றதா என்று கவனியுங்கள் அந்த நேரத்தில் குழந்தையின் பின் கழுத்தைத் தடவிப் பார்த்து அதன் உடற் சூட்டையும் கவனியுங்கள்.

புத்துணர்ச்சியூட்டுங் காற்று

குழந்தை செழிப்பாகவும் நன்றாகவும் வளர்வதற்குச் சுத்தமான காற்று அவசியம். நாளாந்தம் உலாவருதல் (passage), தாயும் தந்தையும் சேர்ந்திருக்கும் சந்தர்ப்பத்தையும், உடலுக்கு தேவையான மேலதிக அசைவையுங் கொடுக்கின்றது.

வெய்யில்

மென்மையான தோலினையுடைய குழந்தைக்கு சூரியக் கதிர்களிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்க வேண்டும். ஒரு வயதிற்குக் குறைந்த குழந்தைகளை ஒரு நாளும் நேரடியாக வெய்யில் படும் இடங்களில் விடக்கூடாது. நிழலுள்ள இடங்களில் விடுங்கள். மெல்லிய உடையை அணிந்து விடுங்கள். மிகவும் முக்கியமாகத் தலையில், அகலக் கரையுள்ள தொப்பியை அணிந்து விடுங்கள். முடியுமானால் குளிர்க்கண்ணாடியை அணிந்து விடுங்கள்.

பிரயாணம்

நீண்டதூரச் சிற்றுார்ந்து அல்லது விமானம் போன்றவற்றில் பயணம் செய்ய வேண்டி ஏற்பட்டால் உங்கள் தாய்மாருக்கான ஆலோசனை—யாளரிடமோ அல்லது குழந்தை வைத்தியரிடமோ ஆலோசனை பெறுங்கள். குழந்தைக்கு மட்டுமல்லப் பெற்றோருக்கும், அதிகம் பளு ஏற்படாது தடுப்பதன் பொருட்டு, போய்வருவதற்குப் போதுமான அளவு நேரத்தைத் திட்டமடுங்கள்.



Passage à l'alimentation solide

Les purées de légumes

Dès le 6^e mois, l'un des repas lactés peut être progressivement remplacé par une purée. Pour ce faire, vous pouvez utiliser des légumes cuits comme des carottes, des courgettes, du fenouil ou de la courge et compléter par des pommes de terre ou un peu de céréales (millet, riz).

Préparation

Cuisez les légumes à feu doux, sans sel ni épices. Avant de la donner au bébé, vous pouvez ajouter à la purée une petite cuillère d'huile végétale.

Adaptation en douceur

Ne faites pas goûter à votre enfant trop d'aliments nouveaux à la fois: une adaptation par étapes aux différents aliments est particulièrement importante pour le système digestif et pour la prévention d'éventuelles allergies alimentaires. Commencez par exemple par des carottes et des pommes de terre et changez de légume au bout de cinq à sept jours. Si votre enfant refuse un aliment, faites-le lui à nouveau goûter le jour suivant. La nourriture doit être un plaisir et non une contrainte.

Préparer à l'avance

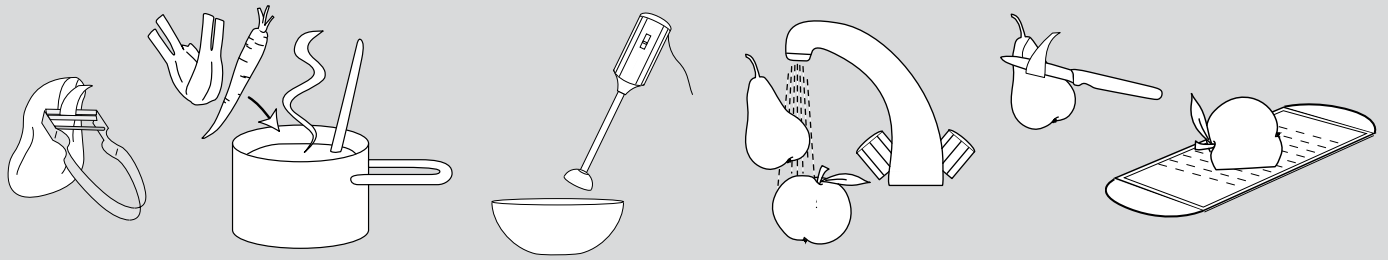
Les repas peuvent être préparés pour deux jours et conservés au frigo ou, pour une plus longue durée, au congélateur.

Purée de fruits

Un mois environ après l'introduction des purées de légumes, vous pouvez remplacer un deuxième repas lacté par une purée de fruits (banane, pomme ou poire). Il est possible de compléter ce repas par des céréales (millet, riz).

Hygiène

Lavez toujours soigneusement les légumes et les fruits avant de les préparer.



தற்காலிகக் கழி உணவுவகைகள்

மரக்கறிக் கழி (purées de légumes)

ஆறாவது மாதத்திலிருந்து நாளுக்கு ஒருதடவை தாய்ப்பால் அல்லது பூட்டிப்பாலுக்குப் பதிலாகக் கழியுணவைக் (purée) கொடுத்தும் பழக்க வேண்டும். இந்தக் கழியைத் தயார் செய்வதற்கு அவித்த கரட், சக்கெற்றி (courgettes) பெங்கல் (fenouil) அல்லது பூசனி (courge) இவற்றோடு அவித்த உருளைக்கிழங்கு அல்லது அரிசி (Riz) திணை, சோளம் போன்ற தானியங்களில் (millet) சிறிய அளவையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தயாரிக்கும் முறை

மரக்கறியை நன்றாக அவித்து, உப்போ அல்லது வேறு எதுவுமோ (épices) சேர்க்காது தயாரித்து, உணவைக் கொடுப்பதற்கு முன், அத்துடன் ஒரு சிறிய கரண்டி நல்ல தாவர எண்ணெயையும் கலந்து உடனேயே ஊட்ட வேண்டும்.

மெதுவாகப் பழக்கப்படுத்துதல்

முதலில் அதிகம் கொடுக்காதீர்கள். பல விதமான உணவு வகை—களை நாம் கொடுக்க முயற்சி செய்யும் போது, சமிபாட்டுப் பிரச்சனையோ ஒவ்வாமையோ ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதற்காகவும் நாம் இவற்றைப் படிப்படியாகக் கொடுக்க வேண்டியது முக்கியமாகும். ஆரம்பத்தில், உதாரணமாக, கரட்டையும் உருளைக்கிழங்கையும் கொடுங்கள். ஐந்து அல்லது ஏழு நாட்களின் பின்னர் ஒரு புதிய மரக்கறியை மாற்றிக் கொடுங்கள். சுவையின்மை காரணமாகச் சில வேளைகளில் குழந்தை அதை உண்ண மறுத்தால் அடுத்த நாளைக்கு முயற்சி பண்ணுங்கள் சாப்பாடு மகிழ்ச்சியை உண்டாக்க வேண்டும். பலவந்தம் கூடாது.

முன்னரே சமைத்து வைத்தல்

இரண்டு நாட்களுக்குரிய உணவை முன்னரே சமைத்துக் குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கலாம். நீண்ட நாட்களுக்காயின் அதைக் கடுங் குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் (congélateur) வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

பழக்கழி (Purée de fruits)

மரக்கறிக் கழி கொடுத்துக் கிட்டத்தட்ட ஒரு மாதத்திற்குப் பின்னர், இரண்டாவது சாப்பாட்டு நேரத்திற்குப் பழங்களினாற் தயார் செய்த கழியைக் கொடுக்க வேண்டும். பழக்கழியை, நசித்த வாழைப்பழம், அப்பிள, பீர்னன் (poire) போன்றவற்றை அவித்த (millet) அல்லது சோற்றுடன் கலந்து தயாரிக்கலாம்.

சுகாதாரம்

உணவைத் தயார் செய்வதற்கு முன் மரக்கறி, பழங்கள் என்பவற்றை மிகவும் கவனமாகக் கழுவவேண்டும்.



Jaune d'œuf et viande

A partir de 7 mois environ, vous pouvez ajouter une à deux fois par semaine un peu de viande en purée ou un jaune d'œuf cuit au repas de votre enfant. Ces deux aliments sont en effet riches en fer.

Purée de céréales

A partir de 7-8 mois, vous pouvez remplacer un autre de ses repas lactés par une purée de céréales. Les repas de votre bébé pourraient maintenant se présenter comme suit: sein ou biberon le matin, trois purées (une de légumes, une de fruits et une de céréales) durant la journée, puis, éventuellement, à nouveau le sein ou le biberon le soir, avant le rituel du coucher.

Boissons

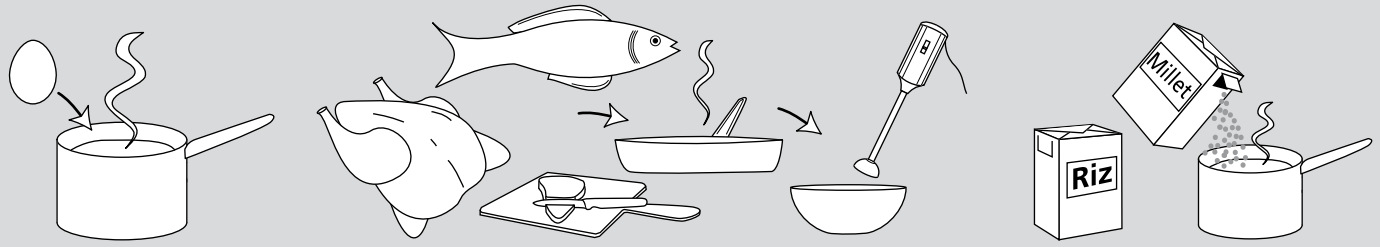
Durant la journée, votre enfant peut boire de l'eau du robinet ou des tisanes non sucrées (pas de thé noir ou vert, ni de thé froid). Il peut passer du biberon à la tasse après 1 an.

Manger avec les parents

Plus votre enfant grandit, moins vous avez besoin de réduire sa nourriture en purée ou de la couper en petits morceaux. A partir d'une année environ, il n'aura plus besoin d'alimentation pour bébés; il préférera alors manger avec vous.

Sevrage

Si vous devez ou voulez sevrer votre bébé, il est préférable d'en parler assez tôt avec votre infirmière puéricultrice ou votre conseillère en allaitement.



இறைச்சியும் முட்டை மஞ்சட் கருவும்.

ஏழாவது மாதத்திலிருந்து மரக்கறியுடன் சேர்த்துக் கிழமைக்கு ஒருமுறை அல்லது இருமுறை ஒரு அவித்த முட்டையின் மஞ்சட்கரு அல்லது அவித்து அரைத்த இறைச்சி சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இவை இரண்டும் இரும்புச்சத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானவை.

தானியக்கழி (Purée de céréales)

எட்டாவது மாதத்திலிருந்து மூன்றாவது சாப்பாட்டு நேரத்திற்குப்,பால் அல்லது புட்டிப்பாலுக்குப் பதிலாகத் தானியக் கழியைக் கொடுக்கவேண்டும். காலையிற் தாய்ப்பால் அல்லது புட்டிப்பால் — பகலுக்கு ஒரு மரக்கறி — பழம் — தானியம் என்று பிரித்தும், நித்திரைக்குப் போக முன்னர் வேண்டுமானால் தாய்ப்பாலை அல்லது புட்டிப்பாலையும் கொடுக்கலாம்.

குடித்தல்

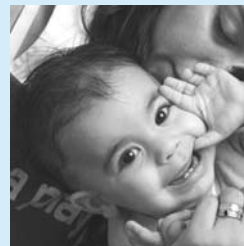
நாள் பூராவும் உங்கள் குழந்தைக்கு, வீட்டில் குழாயில்வரும் தண்ணீரை அல்லது சீனி சேர்க்காத தேநீரை கொடுங்கள். (pas de thé noir ou vert, ni de thé froid / இவற்றைக் கொடுக்கக் கூடாது). பன்னிரண்டாவது மாதத்திற்குப் பின்னர் போத்தலிற் குடிப்பதற்கு பதிலாக கப் இல் கொடுத்துப் பழக்க வேண்டும்.

பெற்றோருடன் சேர்ந்து சாப்பிடுதல்

குழந்தை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு வளர்கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு கழியுணவு அல்லது சிறு துண்டுகளாக்கிய உணவும் குறைவடையும். ஒரு வயது பூர்த்தியடைந்தபின் உங்கள் குழந்தைக்கு விசேட குழந்தை உணவுகள் தேவைப்படாது. அதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் சாப்பிடும் போது குழந்தையையும் சேர்த்து எல்லோருமாகச் சேர்ந்து சாப்பிடுவது மிகவும் விரும்பத்தக்கது.

பால் குடிப்பதை நிற்பாட்டுதல்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதை முன்னரே நிற்பாட்ட விரும்பினால் அல்லது நிற்பாட்ட வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டால் முதலில் தாய்மார்களுக்கான ஆலோசனையாளிடமோ அல்லது தாய்ப்பால் சம்பந்தமான விசேட பயிற்சி பெற்ற ஆலோசனையாளிடமோ ஆலோசனை பெறுங்கள்.



Premières dents

La première dent

La percée de la première dent, qui survient généralement après 6 mois, est un événement important. Il se peut que votre enfant dorme mal, soit agité et grincheux ou fasse de la fièvre à ce moment-là. Contactez votre pédiatre en cas de fièvre persistante ou élevée ou en cas de mauvais état général de votre enfant.

Douleurs

Pour soulager votre enfant, faites-lui sucer un anneau en caoutchouc sorti du frigo. Il existe aussi des gels dentaires sans sucre qui soulagent la douleur, mais lui en mettre trop souvent est mauvais pour sa santé.

Hygiène dentaire

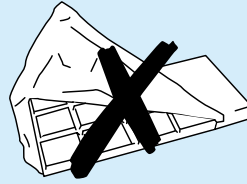
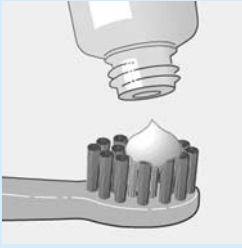
Il est très important de soigner les dents de lait de votre enfant. En effet, celles-ci doivent rester en bon état pour qu'il puisse croquer ses aliments et apprendre à parler sans problème. Commencez dès l'apparition de la première dent: brossez-lui les dents de préférence le soir, après son dernier repas. Utilisez pour ce faire une brosse à dent souple pour enfants sur laquelle vous mettez un petit pois de dentifrice au fluor pour enfants.

Sucre

Les caries proviennent principalement d'une consommation fréquente de repas, d'en-cas et de boissons sucrés. Evitez donc de donner des sucreries, des boissons sucrées comme le sirop, le coca, le thé et la tisane instantanés (y compris thé froid) ou le jus de fruit à votre enfant. L'eau du robinet est la boisson la plus désaltérante qui soit pour accompagner sa purée ou calmer sa soif lorsqu'il fait chaud. Ne trempez jamais la lolette de votre enfant dans le miel ou le sucre.

Dents cassées

Les dommages subis par les dents de lait peuvent se répercuter sur les dents définitives même si celles-ci ne sont pas encore sorties. Consultez donc immédiatement votre pédiatre ou dentiste si une dent de lait (ou une couronne) se casse. C'est en effet lui/elle seul(e) qui peut décider si un traitement s'impose.



முதலாவது பல்

முதலாவது பல்

முதலாவது பல் குழந்தையின் ஆறாவது மாதத்தில் வெளி— வர ஆரம்பிக்கும். இது ஒரு முக்கியமான நிகழ்வு. பல் முழைக்கும் போது குழந்தை சரியாக நித்திரை கொள்ளாது அமைதியில்லாது இருக்கும். அழுதுகொண்டேயிருக்கும் அல்லது காய்ச்சல் வரக்கூடும். உயர்ந்த அளவில் காய்ச்சல் காய்ந்தால் அல்லது விடாமற் காய்ச்சல் காய்ந்தால், குழந்தை வைத்திரை அணுகுங்கள். அதேபோல் பொதுவாக குழந்தையின் உடல்நிலை நன்றாக இல்லாவிடிலும் குழந்தை வைத்தியரை அணுகுங்கள்.

வலியேற்படும் போது தேவையான உதவி.

குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் வைத்த - இரப்பர் வளையத்தினைக் (கடையில் வாங்கலாம்) குழந்தைக்கு கடிக்கக் கொடுங்கள். இது நோவின் பழுவைக் குறைக்கும். அல்லது சீனி சேர்க்காத இனிப்பைக் கொடுங்கள் இது பல் வெளி வருவதைச் சலபமாக்கும். ஆனால் இந்த இனிப்பை அளவுக்கதிகமாகக் கொடுக்கக்கூடாது. இது உடல் நலத்திற்குச் கேடு விளைவிக்கும்.

பல்லைத் துப்பரவு செய்தல்

குழந்தை நலத்துடன் வாழ்வதற்கும் பிரச்சனைகள் இல்லாது உணவைக் கடித்து உண்பதற்கும் இலகுவாகக் கதைக்கப் பழகுவதற்கும் பாற் பற்களைக் கவனமாகப் பராமரிப்பது மிகவும் முக்கியமானது. முதலாவது பல் முளைத்தவுடனேயே அதைத் துப்பரவு செய்ய ஆரம்பியுங்கள். மாலையிற் கடைசியுணவின் பின் அல்லது போத்தற்பால் கொடுத்த பின் உங்கள் பிள்ளையின்

பற்களைத் தூரிகையினால் (brosse à dent) துப்பரவு செய்யுங்கள். அத்துடன் குழந்தைகளிற்குரிய தூரிகையில் (brosse à dent souple pour enfants), (fluor) சேர்ந்திருக்கின்ற, குழந்தைக்குரிய பற்பசையில் (dentifrice au fluor pour enfants) ஒரு கடலையின் அளவு எடுத்துக் குழந்தையின் பற்களைத் துப்பரவு செய்யுங்கள்.

இனிப்பைத் தவிர்த்தல்

சாப்பாட்டிற்கு இடைப்பட்ட நேரங்களிலும் குடிக்கும் போதும் இனிப்புச் சேர்ந்த பதார்த்தங்களைப் பாவிப்பது பற்கூத்தை ஏற்படக் காரணமாகின்றது. குடிப்பதற்கும் பாவிக்கும் (le sirop, le coca, le thé et la tisane instantanés) பழச்சாறு போன்றவற்றைத் தவிருங்கள். உயர்ந்த அளவிற்கு காய்ச்சல் காயும்போதும், அல்லது கழிச்சாப்பாட்டைக் கொடுத்த பின்னரும் வீட்டுக் குழாயில் வரும் தண்ணீரைக் கொடுக்கலாம். இதுவே மிகவும் சிறந்த, தாகத்தை தீர்க்கும் வழியாகும். குழந்தைகளின் சூப்பியைத் தேனில் தடவவோ, அல்லது சீனியில் தோய்த்துக் கொடுப்பதோ கூடவே கூடாது.

பல்விபத்துக்கள்

உடைந்த பற்களின் முனை, முன்தள்ளிக்கொண்டிருக்கின்ற பற்கள் என்பன இனி முழைக்கப்போகின்ற நிரந்தரமான பற்களுக்குத் தீங்கை விளைவிக்கக்கூடியன. அதனால் ஒவ்வொரு முறை பற்கள் விபத்துக்குள்ளாகும் போதும் உடனடியாகவே பல்வைத்தியரை அணுகவேண்டும். பற்களைப் பழுதுபார்க்க வேண்டுமா இல்லையா என்பதைப் பல் வைத்தியர் தீர்மானிப்பார்.



Développement physique

L'apprentissage par le mouvement

Pour se développer physiquement et mentalement, votre enfant a besoin de mouvement. Donnez-lui par conséquent la possibilité de bouger, ce aussi bien chez vous qu'à l'extérieur: au début, il peut rester couché par terre, par exemple sur une couverture chaude et moelleuse; après quelques mois, il apprendra à se tourner, puis à ramper, aller à quatre pattes, se lever et marcher.

Porte-bébés

Les porte-bébés sont très pratiques pour faire des promenades, des excursions, les courses ou le ménage; pendant que le bébé apprécie d'être contre ses parents, ces derniers ont les mains libres pour vaquer à leurs occupations. Au cours des six premiers mois de sa vie, portez toujours votre bébé avec le visage contre vous: vous évitez ainsi de le soumettre à de trop nombreuses stimulations.

Déplacement à quatre pattes

Avec les premières tentatives de marche à quatre pattes débute pour l'enfant – mais aussi pour vous – une période passionnante! L'appartement tout entier se transforme en place de jeu. Pots de fleurs, armoires et tiroirs: il veut tout découvrir. Il est dès lors conseillé de mettre à l'abri les objets précieux ou dangereux.

Premiers pas

Il est plus facile de faire ses premiers pas sans souliers: marcher pieds nus fortifie la musculature des pieds. Si le sol est trop froid, l'enfant peut porter des chaussettes antidérapantes.

Youpala, trotteur

Votre enfant n'a pas besoin d'appareils tels que Youpala ou trotteur pour apprendre à marcher: ces appareils gênent au contraire son développement. Ils sont mauvais pour les hanches et peuvent entraîner des chutes dangereuses, si bien que certains pays les interdisent.

Fixer des limites

Le fait d'intervenir sans arrêt et de tout interdire à un enfant l'empêche de faire des progrès et des expériences. Mais il doit tout de même apprendre qu'il n'a pas le droit de faire certaines choses. Un «non» clair et ferme sera souvent nécessaire: avec le temps, votre enfant apprendra pourquoi il n'a pas l'autorisation de faire telle ou telle chose.

Battre son enfant

Ne battez jamais votre enfant: en lui donnant des coups, vous ne l'éduquez pas, mais ne provoquez que tristesse, déception, découragement et peur.



உடலில் ஏற்படும் வளர்ச்சி

அசைவினூடாக ஏற்படும் அறிவு

உடலும் மணமும் வளர்ச்சியடைவதற்கு வீட்டிற்குள்ளேயும் வெளியிடங்களிலும் அதிகளவு அசைவு (bouncer) மிகவும் முக்கியம். அதனால் உங்கள் குழந்தைகள் போதுமானளவு நடந்து திரியக்கூடிய வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள். ஆரம்பத்தில் இதமான துணியை நிலத்தில் விரித்து விடுங்கள். சில மாதங்களின் பின் குழந்தை தானாகவே உடம்பு பிரட்டுவதற்கு கற்றுக் கொள்ளும். பின்னர் மார்பினால் ஊர்ந்து செல்ல, தவழ, நிற்க, நடக்கவென்று ஆரம்பிக்கும்.

தூக்கிக்கொண்டு செல்லல்.

நடந்து செல்லும் போதோ (promenades), வேறு எங்காவது வெளியில் செல்லும் போதோ அல்லது வீட்டில் நீங்கள் வேலை செய்யும் போதோ பிள்ளையைத் துணியில் தூக்குவது மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கும். இதனால் பிள்ளை உங்களின் உடம்பின் தொடர்பினால் மகிழ்ச்சி அடையும் அதே நேரத்தில் உங்கள் இரண்டு கைகளுக்கும் விடுதலை கிடைக்கின்றது. முதல் ஒரு வருடத்திற்குப் பிள்ளையை இப்படித் தூக்குங்கள். அப்படித் தூக்கும் போது பிள்ளையின் முகம் உங்கள் உடம்பின் பக்கமாகத் திரும்பி இருக்க வேண்டும். இதனால் வெளியில் ஏற்படுகின்ற அளவுக்கதிகமாக தாக்கங்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

தவழ்தல்

பிள்ளை தவழுகின்ற காலம் உங்கள் பிள்ளைக்கும் உங்களுக்கும் மிகவும் எரிச்சலூட்டுகின்ற காலமாகும். முழு வீடும் — ஒவ்வொரு பூந்தொட்டியும் ஒவ்வொரு அலுவாரியும் ஒவ்வொரு லாச்சியும் பிள்ளைக்குத் தேவையாக இருக்கும் இதனால் முக்கியமான அல்லது ஆபத்தான பொருட்களை அப்பறப்படுத்துங்கள். அல்லது பாதுகாப்பாக வையுங்கள்.

முதலாவது நடை

பாதணி இல்லாமல் குழந்தை நடப்பது தான் சிறந்தது. அப்படி வெறுங்காலுடன் குழந்தை நடக்கும் போது காலின் இரத்தோட்டம் சீரடைகின்றது. நிலம் குளிர்மையாக இருந்தால், அடியின் தட்டையான அல்லது மெல்லிய அடிப்பாகமுள்ள காலுறையை அணிந்து விடுங்கள்.

நடை பயில் உதவுஞ் சாதனங்கள்.

குழந்தை நடந்து பழகுவதற்கு எந்த விதமான சாதனங்களையும் பயன்படுத்தா— தீர்கள். இவை குழந்தையின் வளர்ச்சியிற் தடையை ஏற்படுத்துகின்றன. பிற நாடுகளில் இவை தடைசெய்யப்பட்டுமுள்ளன. இவை குழந்தையின் இடுப்பிற் தாக்கத்தை உண்டாக்குவதுடன் குழந்தையை ஆபத்தாக விழவும் வைக்கின்றன.

கட்டுப்படுத்துதல்

அடிக்கடி குறுக்கிடுதலும் தொடர்ந்து தடைசெய்தலும், குழந்தை முக்கியமான அனுபவங்களைப் பெறுவதிலிருந்து தடுக்கின்றது. இருந்த போதிலும் குறிப்பிட்ட சில விடயங்களைத், தான் செய்யக்கூடாது என்பதை அது கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அப்படியானாற்றான் குழந்தைக்குத் தெரியும்; இது முக்கியமான பொருள், நான் இதைத் தொடக்கூடாது என்று. அதனால், தேவையேற்படும் போதெல்லாம் இல்லை, வேண்டாம் என்பவற்றை உறுதியாகச் சொல்ல வேண்டியது முக்கியமானது. நீங்கள் சொல்லும் வேண்டாம் அல்லது இல்லை அல்லது கூடாது என்ற சொற்கள் குறிப்பிட்ட விடயத்தைச் சுட்டிக் காட்டுவதாகவும் உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும். இதனால் நாளடைவில் எதற்காக நான் இதைச் செய்யக்கூடாது என்பதை அது அறிந்து கொள்ளும்.

ஒரு போதும் அடிக்கக் கூடாது.

குழந்தைக்கு ஒருநாளும் அடிக்காதீர்கள். அது குழந்தையை வளர்க்கும் முறையல்ல. அப்படி அடிப்பதனால் அது கவலையடைகிறது, ஏமாற்றமடைகிறது, ஊக்கமிழக்கிறது, பயங்கொள்கிறது.



Jeu et jouets

Apprendre en jouant

La meilleure façon de préparer votre enfant à l'avenir est de le laisser beaucoup jouer durant les premières années de sa vie. En s'amusant avec son propre corps, divers jouets et matériaux ainsi qu'avec d'autres petits, les enfants apprennent en effet à longueur de journée.

Les sens

Votre bébé découvre le monde qui l'entoure avec ses oreilles, ses yeux, son nez, sa bouche, ses mains, ses pieds et sa peau. Il joue avec ses mains et ses pieds, attrape tout ce qui se trouve à sa portée pour le mettre à la bouche. C'est ainsi qu'il se familiarise avec le son, l'apparence, l'odeur, le goût et la texture des choses, et qu'il apprend à les différencier les unes des autres.

Stimulations

Les enfants en bas âge se fatiguent vite. Observez si votre bébé se frotte les yeux ou détourne le regard, si l'expression de son visage change, s'il est agité, pleure, etc. Un enfant a besoin de stimulation, mais aussi de beaucoup de temps pour se concentrer sur quelque chose ou se reposer de ses activités.

Télévision

La télévision est nuisible pour les enfants en bas âge: ils sont submergés par les nombreuses images qu'ils voient, n'arrivent pas à les «digérer» et encore moins à en apprendre quelque chose.

Jouets

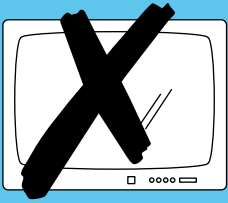
Les bébés n'ont pas besoin de beaucoup de jouets: une boîte à musique, un mobile coloré, une poupée en tissu, un linge en tissu et un animal en bois, par exemple, leur suffisent. Comme les bébés mettent les objets à la bouche pour les découvrir, il est important que ces jouets soient de couleur inaltérable et exempts de toute substance toxique, qu'ils n'aient pas de bord tranchant, qu'ils soient incassables et lavables, et qu'ils ne soient pas trop petits.

Des jouets qui ne coûtent rien

Plus tard, vous pourrez par exemple mettre des objets dans une boîte et les en ressortir, les jeter et les reprendre, les cacher et les chercher. Des ustensiles ménagers tels que cannettes, boîtes, pots ou récipients sont idéaux pour cela. Votre enfant s'intéressera de plus en plus à ce que vous faites. Il prendra par exemple plaisir à manipuler des cuillères et des casseroles.

Contacts avec d'autres enfants

Très tôt déjà, les enfants ont besoin les uns des autres pour faire des expériences et apprendre de nouvelles choses ensemble. Dès son plus jeune âge, donnez à votre enfant beaucoup de possibilités de se retrouver avec d'autres enfants.



விளையாட்டும் விளையாட்டுச் சாமான்களும்

விளையாடி விளையாடி அறிதல்

ஒரு குழந்தையின் வாழ்க்கையை நாம் சிறந்த முறையில் வளப்படுத்துவதற்கு ஆரம்பக் காலங்களில் குழந்தையைப் போதுமானளவுக்கு விளையாட விட வேண்டும். விளையாட்டு என்பது படிப்பு என்ற ரீதியில் மிகவும் முக்கியமானது. விளையாடும் போது சொந்த உடம்பு பங்கு கொள்கிறது. வித விதமான விளையாட்டுச் சாமான்கள். வகை வகையான பொருட்களினால் (matériaux) செய்யப்பட்ட சாமான்கள், மற்றய குழந்தைகளை அறிந்து கொள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளை குழந்தை முழுநாளும் கற்றுக்கொள்கின்றது.

புலன்கள்

ஒரு குழந்தை, தன்னைச் சற்றியுள்ளவற்றைக் கண்கள், காதுகள், மூக்கு, வாய், கைகள், கால்கள், தோல் ஆகியவற்றினால் அறிந்து கொள்கின்றது. அது விரல்களினாலும் கால்களினாலும் விளையாடுகின்றது. அதன்போது கையில் அகப்பட்டவற்றையெல்லாம் வாங்குதல் வைக்கிறது. இந்த வகையில் பொருட்களின் தோற்றம், சத்தம், மணம், உணர்வு என்பனவற்றை அறிந்து கொள்வதுடன் அவற்றிற் கிடையே உள்ள வித்தியாசத்தையும் தெரிந்து கொள்கின்றது.

தூண்டுதல்

குழந்தைகள் விரைவில் களைப்படைகின்றன. அதனால் உங்கள் குழந்தை கண்களைச் சசக்கும் போது, பார்க்க விரும்பாது கண்களை மூடும்போது அல்லது வித்தியாசமான கண்களின் வெளிப்பாடு, அமைதியின்மை, அழகை போன்றவற்றைக் கவனித்து அதற்குத் தகுந்த மாதிரிக் குழந்தைக்கு ஓய்வு கொடுங்கள். அதாவது குழந்தைக்கு ஆழமான ஓய்வு தேவை என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

தொலைக்காட்சி

சிறிய குழந்தைக்குத் தொலைக்காட்சி தீமையை உண்டாக்கும். இதைப் பார்ப்பதனால் குழந்தைக்கு அளவுக்கதிகமான தாக்கங்கள் ஏற்படுவதுடன், எந்த நன்மையும் கிட்டப் போவதில்லை.

விளையாட்டுப் பொருட்கள்

இசையை உண்டாக்கும் விளையாட்டுப்பொருள், வர்ணங்களிலமைந்த, சுலபமாக நகர்த்தக்கூடிய விளையாட்டுப்பொருள், துணியினால் செய்யப்பட்ட பொம்மை, மரத்தினால் செய்யப்பட்ட ஒரு மிருகம் போன்றவையே ஒரு குழந்தை விளையாடப் போதுமானவை. வர்ணங்களிலமைந்ததாக, உடைய முடியாதவையாக, கூரில்லாதவையாக, சுத்தஞ் செய்யப்படக் கூடியவையாகவும் அதே நேரத்தில் மிகவும் சிறியவையாக இல்லாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறியவையாக இருந்தால் குழந்தை இவற்றை விழுங்கி விடும்.

பணம் செலவழிக்காத விளையாட்டுப் பொருட்கள்

உள்ளே வைத்தல் — வெளியே எடுத்தல், எறிதல் — மீண்டும் எடுத்தல், ஒளித்துவைத்தல் — பின்னர் தேடுதல், ஒழுங்கு படுத்தி வைத்தல்— திரும்பக் குழப்புவதல் இவை குழந்தைகளின் விளையாட்டுக்களாகும். இதற்கு, வீட்டில் நாம் பாவிக்கின்ற சிறிய பேணிகள், பெட்டிகள், சிறிய பாளை, சிறிய கிண்ணங்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவற்றை விளையாடுவது— அடாக உங்கள் குழந்தை மேலும் மேலும் ஆர்வமடையும் என நிச்சயமாகக் கூறலாம். கரண்டிகள், பாத்திரங்கள் போன்றவற்றோடு விளையாடுவது உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

மற்றைய குழந்தைகள்

விளையாடும்போது அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் அதனுடாக வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள்ளவும் சிறிய குழந்தைகளும் ஒருவ— ரோடு ஒருவர் சேர்ந்து வியைளாட வேண்டும். எனவே உங்கள் குழந்தை சிறிதாக இருக்கும் போதே, மற்றய குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள். காலாற நடக்கும்போதும் விளையாட்டுத் திடல்களிலும் அல்லது மிகவும் சிறிய குழந்தைகளுக்கெனவே இருக்கின்ற இடங்களிலும் இவர்கள் திரும்பத் திரும்பப் புதிய குழந்தைகளின் நட்புக்களைப் பெற்றுக் கொள்வர்கள்.



Langue

Langue maternelle

Parlez votre langue maternelle à votre enfant dès sa naissance. En effet, mieux un enfant parle sa langue maternelle, plus il lui sera facile d'apprendre d'autres langues. Dites-lui comment s'appellent les objets qui l'entourent, chantez-lui des chansons, lisez-lui des comptines ou regardez des livres d'images ensemble. Vous pouvez emprunter des livres gratuitement, en français et dans votre langue maternelle, dans les bibliothèques.

Bilinguisme

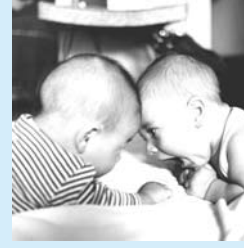
Lorsque les parents parlent deux langues différentes, chacun ne devrait en utiliser qu'une seule avec l'enfant, de manière à ce que la personne et la langue qu'elle parle forment un tout pour lui. Ne vous faites pas de souci si votre enfant met plus longtemps que les autres pour s'exprimer dans les deux langues: apprendre deux langues à la fois demande plus de temps que d'en apprendre une seule, c'est tout à fait normal.

L'apprentissage du français

La meilleure façon pour l'enfant d'apprendre la langue de l'endroit où il vit est le contact avec d'autres enfants.

Cours de français pour mamans

Il existe beaucoup de lieux où les mamans peuvent apprendre le français en compagnie de leurs enfants ou pendant que leurs enfants sont gardés sur place. Ces cours les familiarisent aussi avec les habitudes et conditions de vie de leur pays d'accueil et leur permettent de nouer des contacts avec d'autres mères.



மொழி

தாய்மொழி

பிறப்பிலிருந்தே உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் தாய்மொழியிலேயே உரையாட வேண்டும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு குழந்தை தாய்மொழியை அறிந்து கொள்கின்றதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு இலகுவாக அது மற்றய மொழிகளையும் கற்றுக் கொள்கிறது. சுற்றியுள்ள பொருட்கள், பாடல்கள், சின்னச் சின்னக் கவிதைகள் அல்லது அவர்களுடன் சேர்ந்திருந்து படங்களுள்ள புத்தகங்களைப் பார்த்தல் போன்றவற்றினூடாக உங்கள் தாய்மொழியில் உரையாடுங்கள். படங்களுள்ள புத்தகங்களை டொச் மொழியில் அல்லது உங்கள் தாய் மொழியில் நூலகங்களில் இலவசமாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இரண்டு மொழிகளினூடாக வளர்த்தல்

பெற்றோர் இருவரும் இரண்டு வெவ்வேறு தாய்மொழியை உடையவர்களாயின், குழந்தையுடன் அந்தந்த மொழியிலேயே உரையாட வேண்டும். அதனூடாகக் குழந்தை ஆளையும் மொழியையும் ஒரே இனமாக இனங்கான முடியும். இரண்டு மொழிகளையும் குழந்தை அறிந்து கொள்ள நீண்ட காலம் எடுத்தால் அதற்காகக் கவலைப்படாதீர்கள். இரண்டு மொழிகளையும் அறிந்து கொள்ள நீண்ட காலந் தேவை. இது சாதாரணம்.

பிரெஞ்ச் மொழி படித்தல்

சுற்றியுள்ள மொழியை, உங்கள் குழந்தை மற்றக் குழந்தைகளுடன் சேரும் போது இலகுவாகவும் விரைவாகவும் அறிந்து கொள்கின்றது.

தாய்மாருக்கான பிரெஞ்ச் மொழி வகுப்புகள்.

குழந்தையைத் தன்னுடன் வைத்துக் கொண்டோ அல்லது பராமரிப்புடன் கூடிய விதமாகவோ நிறையவே பிரெஞ்ச் மொழி வகுப்புகள் இருக்கின்றன. இந்த வகுப்புகளினூடாக நீங்கள் உள்ளூர்ப் பழக்க வழக்கங்களையும். மற்றைய தாய்மார்களையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.



Maladie

Défenses immunitaires

Bien que désagréables, les maladies infectieuses (par ex. rhume ou toux) sont importantes pour le développement du système immunitaire. Si l'état de votre enfant vous inquiète, prenez tout de suite contact avec votre pédiatre ou l'hôpital le plus proche (service des urgences).

Fièvre

La fièvre est une réaction physique normale face aux infections. Jusqu'à 37,5 degrés, la température est considérée comme normale, jusqu'à 38,5 degrés, il s'agit d'une faible fièvre, et au-delà de 38,5 degrés, d'une fièvre. Consultez toujours votre pédiatre avant de donner un médicament contre la fièvre à votre enfant; ces médicaments sont d'ailleurs inutiles si l'enfant a moins de 38,5 degrés de fièvre.

Prise de la température

Mesurez la température d'un petit enfant en lui introduisant doucement dans l'anus, sur deux centimètres environ, un thermomètre digital que vous aurez enduit de vaseline.

Précautions à prendre

Si votre enfant a de la fièvre, faites-le boire en abondance et veillez à ce qu'il ne soit pas trop habillé.

Rhume

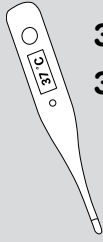
Un rhume peut être le début d'une maladie. Des narines bouchées empêchent l'enfant de respirer et de se nourrir correctement. Elles influencent son état général et peuvent provoquer des otites.

Remèdes

N'utilisez des gouttes nasales et des sprays qu'à faible dose et sur une courte durée. Il vaut mieux tout simplement rincer le nez avec une solution de sérum physiologique (en vente dans les pharmacies et les drogueries). Un oignon cru haché suspendu au-dessus du lit, dans un petit sachet en tissu, soulage également l'enfant enrhumé.

Besoin d'être entouré

Les enfants malades n'ont généralement pas d'appétit, mais il n'y a pas de raison de s'en inquiéter. Il faut en revanche leur donner suffisamment à boire (lait maternel ou biberon, eau ou tisane non sucrée), en particulier s'ils ont de la fièvre. Et surtout: ils ont besoin de plus d'attention, de compréhension, de patience, de temps et de présence physique.



38.5°C!
37.5°C



Centre de puériculture:
அன்னையருக்கான ஆலோசனை:

☎

Médecin: வைத்தியர்:

☎

நோய்கள்

எதிர்ப்புச் சக்தி

தடிமல், இருமல் போன்ற கிருமி நோய்கள் அசௌகரியமானவையாக இருந்தாலும் உடம்பின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்ப்பதற்கு இவை மிகவும் முக்கியமானவை. இருந்தாலும் குழந்தையின் உடல்நிலை அமைதியற்று இருந்தால் உடனடியாகவே, உங்கள் குழந்தை வைத்தியருடன் அல்லது 24 மணித்தியாலங்களும் செல்லக்கூடிய அவசரச் சிகிச்சை நிலையத்தினருடன் (24 H – service des urgences) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

காய்ச்சல்

தொற்றுக்கள் ஏற்படும்போது அதன் எதிர்விளைவாகக் காய்ச்சல் உண்டாவது சாதாரணமானது. சாதாரண சூடு 37.5° லிருந்து 38,5° வரையும், காய்ச்சல் 38,5° இலிருந்தும் கணக்கிடப்படுகிறது. காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்துவகைகளை 38,5° காய்ச்சல் இருக்கும் போது கொடுத்தார் தான் பிரயோசனமாக இருக்கும். அதுவும் குழந்தை வைத்தியரின் அனுமதியுடனேயே கொடுக்க வேண்டும்.

காய்ச்சலை அளத்தல்

குழந்தையின் காய்ச்சலை அளப்பதற்குச் சிறிய காய்ச்சல் பார்க்கும் கருவியை உபயோகிப்புகள். இதைப் பாவிப்பதற்கு முன்னர் அதன் கூரிய முனையில் கொழுப்புத்தன்மையான கிரீம் (crème) ஐக் கொஞ்சந் தடவி விட்டுப் பிள்ளையின் மலவாசல் வழியாகக் கிட்ட தட்ட இரண்டு சென்ரிமீற்றர் வரை கவனமாக உள்ளே செலுத்துங்கள்.

காய்ச்சலுக்கு உதவி

அதிகளவு நீரை குடிப்பதற்குக் கொடுங்கள். அத்துடன் அதிக சூடான போர்வையால் போர்த்தாதீர்கள்.

தடிமன்

தடிமன் ஒரு நோயின் ஆரம்பமாக இருக்கலாம். மூக்கடைப்பு ஏற்படும். போது மூச்சுவிடுவது, உணவை உட்கொள்வது போன்றவை கஷ்டமாக இருக்கும். இது சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் காதின் நடுப் பகுதியில் வீக்கத்தை உண்டு பண்ணுவும் கூடும்.

தடிமனுக்கு உதவி

மூக்கிற்கு விடுந் துளிகள் (gouttes nasales et des sprays) ஸ்பிரே போன்றவற்றை அளவுடன், குறைந்த நாட்களுக்கு மட்டும் பாவிக்க வேண்டும். மருந்துக் கடைகளில் வாங்கக்கூடிய உப்புத்தண்ணீரனால் மூக்கைக் கழுவவே இதற்குச் சிறந்த வழிமுறையாகும். பாதியாக வெட்டிய ஒரு வெண்காயத்தை ஒரு துணியிற் கட்டிப் படுக்கைக்கு மேல் தொங்கவிடுவதும் தடிமனுக்கு நல்லது.

அண்மையுங் கவனிப்பும்.

நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைகள் அதிகம் சாப்பிட மாட்டார்கள். இதற்காகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. முக்கியமாக, அதுவும் காய்ச்சல் இருக்கும் போது அந்தக் குழந்தை போதுமானளவு குடிக்க வேண்டும் (தாய்ப்பால்/ பூட்டிப்பால், தண்ணீர் அல்லது சீனிபோடாத தேநீர்) போன்றவற்றைக் கொடுக்கலாம். மிகவும் முக்கியமாக நோயுள்ள குழந்தைகளுக்கு மிகவும் தேவையானவை கவனிப்பும், பொறுமையும், நிலைமையை விளங்கிக் கொள்ளும் தன்மையும், போதியளவு நேரமும், அண்மையும் ஆகும்.



Accidents

Goût de la découverte

Les enfants en bas âge veulent tout essayer, généralement en mettant les choses à la bouche. C'est là un comportement tout à fait normal et très important pour leur développement. Il convient néanmoins de fixer certaines limites pour éviter qu'ils se mettent en danger.

Objets dangereux

Les médicaments, l'alcool, les produits de nettoyage, les cosmétiques, les plantes vénéneuses, les prises, les câbles, les allumettes, les briquets, les sacs en plastique, les outils, les couteaux, les ciseaux, etc. peuvent nuire à la santé des tout petits, voire mettre leur vie en danger. Il faut donc placer ces objets, végétaux et produits hors de leur portée.

Cigarettes

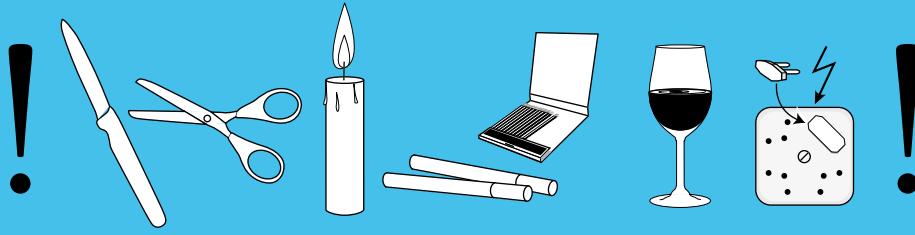
Les cigarettes et les cendriers pleins doivent eux aussi être placés hors d'atteinte. Un enfant en bas âge qui n'avale ne serait-ce qu'un mégot risque en effet de mourir.

Electricité

Jouer avec les câbles et les prises électriques peut également être mortel. Protéger les prises avec des cache-prises (disponibles dans les magasins d'électroménager ou les grandes surfaces).

Brûlures

La cuisine comporte beaucoup de sources potentielles de brûlures pour les enfants, qui ont vite fait de se blesser avec de l'eau qui bout, de l'huile brûlante ou de la vapeur. Soyez également prudents avec les bougies, humidificateurs et liquides chauds (soupes, tisanes, café, lait, etc.)



விபத்து

ஆராய்ச்சியில் ஆர்வமும் ஆபத்தும்

குழந்தைகள் எப்பொழுதும் எல்லாவற்றையும் கண்டுபிடிப்பதிலும் அவற்றை வாய்க்குள் திணிப்பதிலும் விருப்பமாக இருப்பார்கள். இது சாதாரணமானதும் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமானதுமாகும். இதன் காரணமாக, எங்கே நீங்கள் ஆபத்தை உணர்கின்றீர்களோ அங்கேயெல்லாம் குழந்தையைக் கட்டுப்படுத்தவேண்டும்.

ஆபத்துக்கள்

மருந்துகள், மதுசாரம், துப்பரவுசெய்யும் மருந்துகள், அழகுசாதனப் பொருட்கள், நச்சு மரங்கள், மின்சாரம் பாயக்கூடிய பொருட்கள், நெருப்புக்குச்சி, நெருப்பை உண்டாக்கும் வாயு, பிளாஸ்டிக் பைகள், வேலை செய்யும் கருவிகள், கத்தி, கத்தரிக்கோல் போன்ற பொருட்கள் குழந்தைகளுக்கு உயிராபத்தை அல்லது உடல் நலத்திற்குக் கெடுதலை உண்டாக்கக் கூடியவை. இதனால், இப்பொருட்களைக் குழந்தைகளின் கைகளுக்கு எட்டாத வகையிற் பாதுகாப்பாக வைக்கவேண்டும்.

சிகரட்

சிகரட், சிகரட்சாம்பல் நிறைந்த கிண்ணங்கள் போன்றவற்றைக் குழந்தைகளுக்கு எட்டாதபடி வைக்க வேண்டும். சிகரட்டின் ஒரு சிறிய துண்டைக் குழந்தை விழுங்கினாலும் அது குழந்தைக்கு உயிராபத்தை உண்டாக்கும்.

மின்சாரம்

மின்சாரம் பாயக்கூடிய வயர்கள் பிளக்குகள் போன்றவற்றுடன் விளையாடுவது மிகவும் ஆபத்தானது. ஆகையால் பிளக்— குகளை விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பொருளினால் பாதுகாப்பாக மூடிவிடுங்கள். இவற்றை (cache-prises) மின்சார உதிரிப்பாகங்கள் விற்கும் கடைகளிலும், பொதுவான கடைகளிலும் வாங்கலாம்.

சமையலறை ஆபத்துக்கள்

சமையலறையில் எரிகாயங்கள் உண்டாக்கக்கூடிய பெரிய ஆபத்துக்கள் உள்ளன. கொதிநீர், சுடுஎண்ணெய், அல்லது சுடுஆவி, இவை போன்றவை விரைவில் துரதிவீடத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. எரிகின்ற மெழுகுதிரி, சூடான சூப் தேநீர், கோப்பி, பால் போன்றனவும் விசேடமாகக் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டியவையாகும்.



Premiers soins

Si votre enfant s'est brûlé, ne perdez pas de temps à le déshabiller et n'arrachez pas les tissus qui collent à la peau. Tenez immédiatement la partie du corps touché 15 minutes sous l'eau courante froide et ne mettez ni pommade, ni poudre cicatrisante, ni farine, ni huile de foie de morue ni blanc d'œuf sur la blessure; recouvrez-la simplement d'un linge propre ou d'une gaze stérile et rendez-vous immédiatement chez le médecin ou à l'hôpital.

Chutes

Ne laissez jamais votre bébé sans surveillance sur le canapé, le lit, la table à langer, etc. L'instant auquel il se retourne et risque de tomber arrive soudainement, et généralement plus tôt que prévu.

En cas d'urgence

Il est important que les parents restent calmes et fassent preuve d'assurance lorsque leur enfant se blesse ou subit un accident. Il est toutefois souvent difficile d'évaluer la gravité d'une blessure. En cas de doute, appelez tout de suite votre pédiatre ou l'hôpital le plus proche, ou allez-y.

Appelez le **144** en cas d'accident.

Appelez le **145** en cas d'intoxication.

Appelez le 144 en cas d'accident பொதுவான அவசரத்திற்கு: 144

Appelez le 145 en cas d'intoxication நச்சுப் பொருள் சம்பந்தமான விபத்துக்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாகவே 145 க்குத் தொலைபேசி எடுங்கள்

எரிகாயங்கள்

உங்கள் குழந்தைக்கு எரிகாயம் ஏற்பட்டால் அந்த இடத்தைப் பதினைந்து நிமிடங்கள்வரை குளிர்நீர் படும்படி செய்யுங்கள். உடுப்புக்களைக் கழற்றுவதற்காக நேரத்தைச் செலவழிக்காமல் உடுப்புகளுடனேயே குளிர் நீரிற் குளிக்க வையுங்கள். காயத்தில் உடைகள் ஒட்டியிருந்தால் அதைக் கிழித்து எடுக்காதீர்கள். கிரீம், காயத்திற்குப் போடும் பவுடர், மா, முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, மீனெண்ணை போன்றவற்றை ஒருபோதும் காயத்திற்குப் போடவேண்டாம். துப்புரவான ஒரு துணியினால் அல்லது கிருமி நீக்கப்பட்ட மெல்லிய துணியினால் (gaze stérile) மூடிவிட்டு உடனடியாக வைத்தியரிடம் போங்கள்.

விழுதல்

குழந்தையைக் கதிரை, கட்டில், பம்பர்ஸ் மாற்றும் மேசை போன்ற உயரமான இடங்களிற் கவனக் குறைவாக விடாதீர்கள். பெரும்பாலும் நாம் எதிர்பார்ப்பதிலும் பார்க்க ஒரு கணன் பொழுதிலேயே குழந்தை திரும்பும் போது விழுந்துவிடும்.

அவசரம் ஏற்படும் போது

குழந்தைக்குக் காயங்கள் ஏற்படும்போது அதைக் கையாள்வதற்குப் பெற்றாருக்கு உறுதியும் அமைதியும் மிகவும் முக்கியம். இருந்தாலும் ஒரு காயம் ஆபத்தானதா ஆபத்தில்லாததா என்று அளவிடுவது மிகவும் கடினமானது. சந்தேகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் உடனடியாகவே குழந்தை வைத்தியரை அணுகுங்கள். அல்லது கிட்ட இருக்கும் வைத்திய சாலைக்குப் போங்கள். நச்சுப் பொருள் சம்பந்தமான விபத்துக்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாகவே 145— க்குத் தொலைபேசி எடுங்கள்.

விபத்தின் போது இந்த இலக்கத்திற்கு அழையுங்கள்: **144**

நச்சுப் பொருள் சம்பந்தமான விபத்துக்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாகவே **145** க்குத் தொலைபேசி எடுங்கள்



Accueil extra-familial de l'enfant

Offre

Si vous travaillez ou êtes en formation, vous pouvez confier votre enfant à une maman de jour ou à une crèche. Les listes d'attente pour y obtenir une place sont souvent longues. C'est pourquoi il vaut mieux vous renseigner assez tôt sur les possibilités de garde existantes auprès de votre commune ou de votre infirmière puéricultrice.

Coûts

Les offres d'accueil et de prise en charge publiques sont généralement assez chères. Renseignez-vous auprès de votre commune s'il est possible d'obtenir un soutien financier.

Confiance et stabilité

Une fois que vous avez trouvé une possibilité de garde (publique ou privée), veillez à ce que votre enfant puisse se familiariser lentement avec cette nouvelle situation et ses nouvelles personnes de référence. Un enfant a besoin de relations stables et dignes de confiance pour se sentir en sécurité et pouvoir jouer.

Mères actives

Disponible en 12 langues, la brochure gratuite InforMaternité de Travail.Suisse répond à toutes les questions qu'une mère peut se poser sur ses droits dans la vie professionnelle. Demandez-la à votre infirmière puéricultrice.

Tous les enfants sont différents. Chacun se développe à sa manière, à son rythme, selon son caractère. Chacun a quelque chose de particulier à nous apporter. C'est cela justement qui rend les êtres humains si uniques. Donnez à votre enfant le temps et l'attention dont il a besoin pour se développer, soutenez-le dans sa découverte et son apprentissage de la vie.

Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur avec votre enfant.

வீட்டிற்கு வெளியே குழந்தைகளைப் பராமரித்தல்

வசதிகள் (Offre)

நீங்கள் வேலை செய்ய வேண்டுமானால் அல்லது ஏதாவது படிக்க வேண்டுமானால், குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் இடங்களில் (maman de jour ou à une crèche) உங்கள் குழந்தைகளை நீங்கள் ஒப்படைக்கலாம். ஆனால் இப்படி ஒரு இடத்தைப் பெறுவது மிகவும் கடினம். பெரும்பாலும் இடம் கிடைக்கும் வரை அதிக காலம் காத்திருக்க வேண்டும். ஆனபடியால் நேரத்தோடேயே (முன்கூட்டியே) உங்கள் கிராமப்பிரிவில் (commune) அல்லது குழந்தைகளுக்கான ஆலோசனையாளரிடம் அறிவிக்க வேண்டும்.

பணம் அறவிடுதல்

பொதுமக்களிற்கான இந்தப் பராமரிப்பு இல்லங்களிற்கு நீங்கள் பணங் கட்டவேண்டும். பணம் கொஞ்சங் கூடத்தான் அறவிடுவார்கள். ஆனபடியால் உங்களின் நிதி நிலைமையை நீங்கள் பதியங் கிராமப் பிரிவினருக்கு அறிவித்து அவர்களால் உங்களுக்கு உதவி செய்ய முடியுமா எனப் பாருங்கள்.

உலகத்தில் எல்லா மனிதரும் ஒரே மாதிரியிருப்பதில்லை. அதே போலவே ஒவ்வொரு குழந்தையும் அதனது தன்மை, வேகம், பழக்கம் என்பவற்றிற்கேற்ப வித்தியாசமாக வளர்கின்றது. ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஏதாவதொரு விசேடத் தன்மையுடனேயே பிறக்கிறது. அதனால் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான நேரத்தையுங் கவனிப்பையுங் கொடுங்கள். அத்தோடு அவர்கள் உலகத்தில் ஆராச்சிகளை மேற்கொள்ளவும், கண்டுபிடிப்புக்களை நிகழ்த்தவும் உலகத்தை விளங்கிக் கொள்ளவும் உதவி செய்யுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்கும் உங்களுக்கும் ஒளிமயமான எதிர்காலத்திற்கு வாழ்த்துகின்றோம்.

நம்பிக்கையும் தொடர்ந்த கவனிப்பும்

அப்படி நீங்கள் ஒரு இடத்தை கண்டுபிடித்தால் அது தனியாருடைய இடமாக இருந்தாலும், உங்கள் குழந்தை புதிய இடம், சூழ்நிலை, பராமரிக்கும் நபர் போன்ற விடயங்களில் நம்பிக்கை பெறுவது மிகவும் முக்கியம். அதனால் அக்குழந்தைக்கு நம்பத் தகுந்ததும் இடைவிடாததுமான கவனிப்பு இருக்க வேண்டும். அப்படியிருந்தார் தான் அது பயமில்லாமல் விளையாடும்.

வேலை செய்யும் தாய்மார்

வேலை செய்யுமிடங்களில் உங்களின் உரிமைகள் சம்பந்தமான சகல விடயங்களையும் அறிவதற்குப் பன்னிரண்டு மொழிகள்— ில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு Travail Suisse என்னும் நிறுவனத்தினால் இலவசமாக வெளியிடப்பட்டுள்ள, «InforMaternité» என்னுங் கைநூலை வாசியுங்கள். புத்தகம் பற்றிய விடயத்தைத் தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரிடம் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

pro juventute remercie chaleureusement les institutions suivantes pour le soutien apporté à la réalisation de cette brochure:

Office fédéral de la santé publique, section Égalité des chances • Fondation Pfirsichblüten, Meilen

Canton de Bâle-Campagne, Fonds de loterie • IAMANEH Suisse, Bâle • Canton de Berne, Service de l'intégration • Canton des Grisons, office de la santé publique • Canton de Lucerne, bureau de promotion de la santé • Canton de Schaffhouse, office de la santé publique • Canton de Schwyz, Fonds de loterie • Canton de Saint-Gall, service de coordination pour l'intégration • Ville de Berne, «Fonds für Kinder und Jugendliche» • Canton de Bâle-Ville, «Integration Basel» • Canton de Thurgovie, office de prévoyance sociale/intégration des étrangères et des étrangers • Ville de Lucerne, fonds social • Ville d'Uster, mairie • Ville de Zurich, service des questions interculturelles • Canton d'Argovie, département de la santé publique • Cantons d'Obwald et de Nidwald, service de promotion de la santé et de prévention • Canton d'Appenzell Rhodes-Intérieures, département de la santé et des affaires sociales

«Notre bébé» a été conçu en collaboration avec l'Association suisse des infirmières puéricultrices et le Forum Pédiatrie ambulatoire.

Membres du groupe d'experts: *Aja Schinzel*, infirmière puéricultrice • *Ines Tsengas*, responsable du projet FemmeTische avec les migrantes • *Anna Urben*, infirmière puéricultrice • *Brigitt Ziegler*, spécialiste FMH en pédiatrie

Consultation écrite: IAMANEH Suisse (International Association for Maternal and Neonatal Health): *Maya Künzler*, collaboratrice de projet • Institut Marie Meierhofer pour l'enfance (MMI): *Heidi Simoni*, psychologue spécialisée en psychothérapie FSP, directrice de recherche clinique au MMI • Fédération suisse des sages-femmes: *Penelope Held*, sage-femme • Association des pédiatres zurichoises: *Thomas Gallmann*, spécialiste FMH en pédiatrie, président de l'association • Centre médico-dentaire de l'Université de Zurich: *Giorgio Menghini*, directeur de la station d'épidémiologie orale

pro juventute

La fondation pro juventute s'engage pour que les enfants et les jeunes vivant en Suisse voient leurs besoins comblés et leurs droits respectés. Elle intervient en cas d'urgence, offre des prestations sociales et soutient les enfants et les jeunes dans leur développement personnel. pro juventute travaille selon les principes de la Convention de l'ONU relative aux droits de l'enfant. Elle fêtera ses 100 ans en 2012. Elle se définit comme une fondation privée, politiquement indépendante et confessionnellement neutre, active dans toute la Suisse.

© pro juventute, Zurich, 2007

Adaptation: domaine d'activité Messages aux parents, avec la collaboration du groupe d'experts

Direction: Katharina Wehrli

Rédaction: Lesly Luff

Coordination de la production: Katharina Gohl

Traduction: Micheline Hoegger/Saroja Nadesapillai/
Catherine Rossier

Photo page de couverture: apix, Alex Buschor, Zürich

Illustration, conception: scenografic, Herbert Märki

Photos: pro juventute, Messages aux parents/
scenografic, Lenzburg/apix, Zürich

Impression: Lenzdruck AG, Niederlenz

Diffusion:

pro juventute

Bureau de la Suisse romande

Place Chauderon 24

1003 Lausanne

Tél. 021 622 08 10/Fax 021 622 08 11

dep.romand@projuventute.ch

N° d'article: PUBL-0127

La brochure «Notre bébé» coûte 2 francs. Elle existe dans les langues suivantes (toujours combinées avec le français): anglais, albanais, bosniaque/croate/serbe, espagnol, portugais, tamoul, turc.

Des versions PDF sont disponibles en plusieurs langues sur le site www.projuventute.ch.

migesplus

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Pfirsichblüten-Stiftung



pro juventute

Engagée pour l'avenir