UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH

அவசர சூழ்நிலையில்
பெற்றோருக்கான தகவல்

ஆரோக்கியமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உங்கள் குழந்தை நித்திரை செய்வதற்கு சில முன்யோசனைகள்

Das Spital der
Eleonorenstiftung

ஆரோக்கியமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உங்கள் குழந்தை நித்திரை செய்வதற்கு சில முன்யோசனைகள்

பல வருட காலமாக சிறு குழந்தைகளின் தீடீர் மரணம் (Sudden Infant Death = SID) இற்கான காரணங்கள் மிகவும் ஆழமாக ஆய்வுகளுக்குட்படுத்தப்பட்டுள்ளன. குழந்தைகள் நித்திரை செய்யும் சுற்றாடலில் சாதாரணமான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுவதன் மூலம் சிறுகுழந்தைகளின் திடீர் மரணம் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்திலிருந்து இவற்றை மிகவும் சிறிதளவான எண்ணிக்கையாக குறைக்க முடியுமென நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

எனவே கீழ்வரும் அம்சங்கள் முக்கியமானவையாகும்:

- உங்கள் குழந்தை முதுகுப்பக்கத்திற்கு (மேலே பார்த்துப்) படுப்பதே மிகவும் பாதுகாப்பானதாகும். எனவே உங்கள் குழந்தையை நித்திரைக்கு விடும் பொழுது சாதாரணமாக முதுகுப் பக்கத்திற்குப் படுக்க வையுங்கள். விழிப்பாக இருக்கையிலேயே உங்கள் குழந்தை முகம் குப்புற (வயிற்றுப் பக்கமாக) படுப்பதில் மகிழ்ச்சியடையும்.
- உங்கள் குழந்தை உங்களை அண்மித்து உங்கள் அறையில், ஆனால் குழந்தையின் சொந்தக் கட்டிலில் படுக்க வையுங்கள். உங்களுடன் கொஞ்சிக் குலாவி செல்லம் கொட்டுவதற்கும் அரவணைத்து விளையாடுவதற்கும் மட்டுமே உங்கள் குழந்தை உங்கள் கட்டிலுக்கு வர விரும்பும்.
- உங்கள் குழந்தை உறுதியானதொரு படுக்கை விரிப்பினையே விரும்புமாதலால் அவ்வாறானதொரு இறுக்கமான மெத்தையொன்றில் படுக்க விடுங்கள். தலையணைகளையும் சொகுசான படுக்கை விரிப்புகள் போன்றவற்றை தவிர்த்து தனது தலையை படுக்கை விரிப்புக்களின் கீழே வழுக்கிச் செல்ல விடாது அல்லது விளையாட்டுப் பொம்மைகளாலும் சொகுசான துணிகளாலும் குழந்தை மூடப்படாது பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மிகவும் பாதுகாப்பானது குழந்தைகளுக்கான படுக்கைப்பை எனப்படும் Schlafsack ஆகும்.
- உங்கள் குழந்தை வியர்ப்பதனை விரும்புவதில்லை. உங்கள் குழந்தை நித்திரை செய்யும் பொழுது தொப்பி

உங்களது பால் குடிக்கும் சிறுகுழந்தை சரியாகப் படுத்து நித்திரை செய்வது இவ்வாறே.

அல்லது கையுறை அணிந்து கொள்ளுதல் அவசியமற்றது. உங்கள் குழந்தையின் வெப்பநிலையைப் பரீட்சித்துப் பார்ப்பதற்கு உங்களது பிறங்கையை குழந்தையின் பின்கழுத்தில் வைத்துப் பாருங்கள். ஆரோக்கியமான வெப்பநிலை 18° C ஆகும்.

– உங்கள் குழந்தை வெண்சுருட்டு (சிகரெற்), சுருட்டு, சுங்கான் போன்றவற்றின் (மூலம் எழும்) புகையினால் வேதனைக்குள்ளாகின்றது. எனவே புகைமண்டலமற்றதொரு சுற்றுப்புறத்தினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

– உங்கள் குழந்தை சூப்பி உறிஞ்சுவதற்குப் பழக்கப்பட்டிருப்பின் ஒவ்வொரு முறை அது நித்திரைக்குச் செல்லும் பொழுதும் இதனைக் கொடுங்கள்.

– சிபார்சு செய்யப்பட்ட தடுப்பூசிகள் போடுவதன் மூலம் சிறு குழந்தைகளுக்கு திடீர் மரணம் ஏற்பட்டு இறப்பதற்கான அபாயம் குறைக்கப்படுகின்றது.

மேலதிக கேள்விகள் ஏதாவது இருப்பின் வைத்தியசாலையின் பணியாளர்களை அல்லது உங்கள் குழந்தை வைத்தியக் கலாநிதியை அல்லது பெற்றோர் ஆலோசனை நிலையத்தினை நாடுங்கள்.

Diese Broschüre ist in verschiedenen Sprachen auf der Webseite vom Kinderspital Zürich abrufbar.

Keto fletushka mund ti gjeni në gjuhë të ndryshme në faqen e internetit të Spitalit të Cyrihit për Femije.

Ovu brošuru možete pronaći na raznim jezicima na Internet stranici Dečje bolnice.

This brochure is avalable in different languages on the website of the Childrens Hospital Zurich

Cette brochure est disponible en plusieurs langues sur le site internet de l'hôpital de l'enfance de Zurich.

L'opuscolo è disponibilie in diverse lingue sul sito dell'Ospedale Pediatrico di Zurigo.

Ova je brošura dostupna na različitim jezicima na web stranici dječje bolnice u Zürichu.

Esta brochura pode ser consultada em diferentes idiomas no website do hospital pediátrico Kinderspital Zürich.

Această broșură este disponibilă în diferite limbi pe pagina de internet a Kinderspital Zürich.

Эту брошюру можно скачать на разных языках на веб-сайте Детской университетской больницы г. Цюриха.

Ovoj brošuri priređenoj na više jezika može se pristupiti na internet stranici Dečije bolnice u Cirihu.

Este folleto puede consultarse en diferentes idiomas en la página web del Hospital Infantil de Zúrich.

இந்தக் கைநூலை வித்தியாசமான மொழிகளில் சூரிச் பிள்ளைகளுக்கான வைத்தியநிலைய இணையத்தளத்தில் பார்வையிடலாம்.

Bu broşür Zürih Çocuk Hastahanesinin Web sayfasından farklı dillerde indirilebilir

www.kispi.uzh.ch/broschueren

Text: Mit freundlicher Unterstützung des Universitäts-Kinderspitals beider Basel

UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH

Das Spital der Eleonorenstiftung

Kinderspital Zürich - Eleonorenstiftung
Steinwiesstrasse 75
CH-8032 Zürich

www.kispi.uzh.ch
Telefon +41 44 266 71 11

82/Z83 Aufl 04/16 sts