ஆறு மாதத்திற்கும் குறைந்த குழந்தைகளை அமைதிப்படுத்துவது எப்படி: பெற்றோருக்கான ஒரு வழிகாட்டி

இந்தத் தகவல் ஏடு உங்களுக்குக் கீழ் கண்ட விடயங்களில் உதவும்:

- உங்கள் குழந்தையை அமைதிப்படுத்த
- குழந்தை அழுவதைச் சமாளிக்க
- யாரிடமிருந்து உதவி பெறுவது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள

இத்தகவலேடு உங்கள் குழந்தையை 'அவன்', 'அவனை' என்று குறிப்பிடுகிறது. உங்கள் குழந்தையின் பாலுக்கேற்ப இதை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது புதுக் குழந்தையைப் புரிந்து கொள்ளல்

பரிச்சயமற்ற காட்சிகளாலும், சத்தங்களாலும் சூழப்பட்டுள்ள ஒரு புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையாக நீங்கள் இருந்தால் எப்படி இருக்கும் எனக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். தங்களைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதை இளம் குழந்தைகள் அறிவார்கள். சில சமயங்களில் இந்த உலகம் ஒரு குழந்தைக்கு அச்சமூட்டுவதாக உள்ளது. பாதுகாப்பாகவும், நிறைவாகவும் உணர குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோரின் உதவி தேவைப்படுகிறது.

- குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது தேவைப்படும் போது (உதாரணத்திற்கு, சுகவசதி, உணவு, உலரந்த அணை ஆடை) கூடிய விரைவில் குழந்தைகளுக்கு அவை கொடுக்கப்படுதல் நலம். குழந்தைகளுக்கு கவனம் செலுத்துவது அவர்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதையும், அவர்கள் மீது அன்பு செலுத்தப்படுவதையும் காட்டுகிறது. பாதுகாப்புணர்வு, அன்பு ஆகியவை குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாததாகும். ஆரம்பத்திலேயே அன்பும், கரிசனமும் காட்டப்படும் குழந்தைகள் அவர்கள் பெரியவர்களாக வளரும்போது பிரச்சினைகளையும் மன அழுத்தங்களையும் திறன்படச் சமாளிக்கும் திறன் பெற்றிருப்பர்.
- உங்கள் குழந்தைகள் அழும்போது நீங்கள் உடனே அவர்கள் அருகில் சென்று கவனம் செலுத்த வேண்டும். இப்படிச் செய்வது நீங்கள் அவர்களுக்குச் செல்லம் கொடுத்துக் கெடுக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம் அல்ல. உடனே கவனம் செலுத்தப்படும் குழந்தைகள் பெருமளவில் மகிழ்ச்சியாயும், அழாமலும் இருக்கும்.
- உங்கள் குழந்தையை அன்பாய் அணைத்து அவனுடன் விளையாடுங்கள். எப்பொழுதும் குழந்தையை அருகிலேயே வைத்திருங்கள். குழந்தையுடன் நீங்கள் நேரம் கழிப்பது குழந்தையும், நீங்களும் ஒருவரையொருவர் நன்கு புரிந்து கொள்ள உதவும். உங்கள் குழந்தையின் மனப்பாங்கை நீங்கள் அறிவது அவனை நீங்கள் நன்கு புரிந்து கொண்டு அவனுடன் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க உதவும்.

குழந்தைகளை அமர்த்துவது

குழந்தைகளை நிலைலயாய் அமர்த்தப் பல வழிகள் உள்ளன. உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் பொருத்தமான வழியை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டியது அவசியம். அமைதிப்படுத்தும் யுக்திகள் உடனே குழந்தையை உறக்கத்திற்கு இட்டுச் சென்றுவிடும் என்று பொருளல்ல. மாறாய், குழந்தைகளுக்குத் தேவையான தணிவளித்து அவர்களைத் தன்னிச்சையாகத் தூங்க வைப்பதே அமைதிப்படுத்துவதென்பதின் குறிக்கோளாகும். நாளாக ஆக முதலில் அமைதிப்படுத்துவதற்குத் தேவை இல்லாமலேயே உங்கள் குழந்தை உறங்க ஆரம்பிக்கும்.

அமைதிப்படுத்துவதைச் சுலபமாக்கும் சில விடயங்கள்:

- பொறுமையாய் இருப்பது (சில சமயங்களில் சொல்வதைக் காட்டிலும் செய்வது கடினம் என்றாலுங்கூட).
- சத்தம், வேறு ஆட்கள் மற்றும் கவனத் திருப்பிகள் இல்லாத இடத்தில் குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவது.
- இயன்றவரை ஒரே மாதிரியான அமைதிப்படுத்தும் வழியையே எப்பொதும் பயன்படுத்துவது. தூங்கும் நேரத்துக்கு முன்பாக தனக்குப் பழக்கப்பட்ட ஒரே மாதிரியான செயல்கள் நடக்கும் போது இது தூங்க வேண்டிய நேரம் எனக் குழந்தை அறிந்து கொள்கிறது. இருப்பினும் குறிப்பிட்ட ஒரு வழி சரி வரவில்லை என்றால் வேறு ஒரு யுக்தியை நீங்கள் முயன்று பார்ப்பது அவசியமாகலாம்.
- இலேசான பஞ்சுத் துணியில் குழந்தையைப் போர்த்தி வைத்தல். முதல் சில மாதங்களில் சில குழந்தைகளுக்கு இது உதவியாயிருக்கும். குழந்தை வசதியாக முகம் வரைத் தன் கையைக் கொண்டு செல்ல இயலும்படிக் குழந்தையைப் போர்த்தி வைக்க வேண்டும்.

குழந்தை களைப்பாய் இருக்கிறது என்பதைக் காட்டும் அறிகுறிகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இது குழந்தை இன்னும் களைப்படையும் முன்னர் அவர்களை நீங்கள் அமைதிப்படுத்த உதவும். அதிகக் களைப்படைந்த குழந்தைகள் சிடுசிடு என்றிருப்பர் மற்றும் இவர்களை அமைதிப்படுத்துவது மிகக் கடினம்.
கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில ‘களைப்பு’ அறிகுறிகள்:

- கொட்டாவி விடல்
- வெட்டியிழுப்பது போன்ற உடல் அசைவுகள்
- கை முட்டிகளை இறுக்க மூடிக்கொள்ளல்
- கத்துவதன் மூலம் கோபத்தை வெளிப்படுத்துதல்
- முகச்சுளிப்பு
- காதுகளைப் பிய்த்துக்கொள்ளல்
- கண்களைத் தேய்த்தல்
- அதிகரித்த உடலியக்கம்

நீங்கள் முயன்று பார்ப்பதற்கேற்ற சில அமைதிப்படுத்தும் வழிகள்:

வசதிநலம் ஏற்படுத்திக் கொடுத்து அமைதிப்படுத்தல்

குழந்தையின் கழிவு தாங்கும் ஆடையை மாற்றி அவனைப் படுக்கையின் கால்மாட்டுப் பக்கம் மல்லாக்காய்க் கிடத்துங்கள். குழந்தை அமைதியாயிருந்தால் நீங்கள் அறையை விட்டுச் செல்லலாம், ஆனால் குழந்தை அழுதால் உடனே திரும்பி வர வேண்டும். படுக்கையிலிருந்து தூக்காமல் குழந்தையை ஆட்டுதல், தட்டிக்கொடுத்தல் அல்லது வருடிக் கொடுத்தல் ஆகியவற்றை முயன்று பாருங்கள். இது பலனளிக்கவில்லை என்றால் குழந்தையைத் தூக்கியெடுத்து அவன் அமைதியாகும் வரைக் கையில் வைத்திருங்கள். பிறந்து முதல் சில வாரங்கள் வரை சில குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலோ அல்லது கொஞ்சம் காய்ச்சி ஆற வைக்கப்பட்ட நீரோ தேவைப்படும். உங்கள் கைகளிலேயே குழந்தை உறங்கிவிடலாம். குழந்தையைத் திரும்பவும் படுக்கையில் கிடத்துங்கள். ஓரளவே குழந்தை அலைக்கழிப்பாய் இருக்கிறதென்றால் நீங்கள் வெளியே செல்லலாம். குழந்தை அதிக வேதனையில் இருப்பதுபோல் தோன்றினால் அமைதியாகும் வரை அவனைத் தொடர்ந்து ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டிருங்கள்.

உங்கள் கரங்களில் வைத்துக் குழந்தையை அமைதிப்படுத்தல்

சில குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோரின் கைகளிலேயே தூங்க விரும்பும். இலேசாக ஆட்டுதல், தட்டிக் கொடுத்தல் அல்லது பேசுதல் அல்லது மென்மையாய்ப் பாடுதல் போன்றவை உதவிகரமாக இருக்கலாம்.

குழந்தை அமைதியுறவில்லை என்றால் என்ன செய்வது?

குழந்தை விரல்களையோ கைகளையோ சப்புவதை அனுமதிக்கலாம் அல்லது சிறு கைப்பாவை ஒன்றைக் கொடுத்துப் பார்க்கலாம். கைப்பாவை ஒன்றைப் பயன்படுத்தினால் அதை நீங்கள் உங்கள் வாயில் வைக்கவோ அல்லது தேன் போன்ற இனிப்பூட்டிகளில் அதை நனைக்கவோ கூடாது.

நடைமுறையொழுங்கு ஒன்றைப் பின்பற்றல்

ஒரு நடைமுறையொழுங்கு புதிதாய்ப் பிறந்துள்ள குழந்தையுடன் உங்களுக்கு ஏற்படும் குழப்ப நிலைகளைக் குறைக்கும். ஒரே மாதிரியான செயல்கள் தினசரி ஏறத்தாழ ஒரே நேரத்தில் நடைபெறுவது குழந்தைகளுக்கு நல்லது. இது குழந்தைகளுக்கு பத்திரமாய் இருக்கும் உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. நடைமுறையொழுக்கம் என்றால் உங்கள் குழந்தை மாறாத ஒரு செயல் திட்டத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்று பொருள் அல்ல. உணவு, உறக்கம், குளித்தல், விளையாட்டு, விழித்திருக்கும் போது சிறிது ஓய்வு ஆகியவை பற்றிய உங்களது குழந்தையின் தேவைகள் குறித்து உங்களிடம் ஒரு தினசரித் திட்டம் இருக்க வேண்டும் என்பதே இதன் பொருள். குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவதென்பதும் இந்த ஒழுங்குமுறையின் ஒரு அங்கமாகும்.

6—8 வாரங்களில் ஒழுங்குமுறையொன்று தானே உருவாவதை நீங்கள் பெரும்பாலும் காண்பீர்கள். குழந்தையின் தேவைகளை நீங்கள் நன்கு அறிந்து கொள்ள ஆரம்பிப்பதும், குழந்தை உணவெடுத்துக்கொள்ளும் தடவைகள் இப்போது குறைவாயிருப்பதுமே இதன காரணமாகும். மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களில் இந்த நடைமுறையொழுங்கு இன்னும் நிலையானதாக ஆகும். நடைமுறையொழுங்கு குழந்தைக்குக் குழந்தை வேறுபடும் என்பதையும், குழந்தை வளர வளர இது மாறும் என்பதையும் நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு தூக்கம் தேவை?

சில குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளை விட அதிக நேரம் தூங்கும். குழந்தைகள் வளர வளர அவர்கள் இரவில் தூங்கும் நேரம் அதிகரிக்கும். ஆறு மாதங்கள் வரை வழக்கமாக அவர்கள் இரவில் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் விழிப்பர்.

- **பிறந்த குழந்தைகள்.**, ஒவ்வொன்றும் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் நீடிக்கும் 6—8 தூக்கங்கள்
- **6 வாரங்களிலிருந்து 3 மாதங்கள் வரை.** ஓவ்வொன்றும் 2.5 மணியிலிருந்து 3 மணி நேரம் நீடிக்கும் 4—5 தூக்கங்கள்
- **3 ல் இருந்து 4.5 மாதங்கள் வரை.** பொதுவாக 2 நீண்ட தூக்கங்கள் (4—5 மணி நேரம்), இவற்றில் ஒன்று பொதுவாக இரவில், முற்றும் 3 குறைந்த நேரத் தூக்கங்கள் (2—2.5 மணி நேரம் வரை).
- **4.5 ல் இருந்து 6 மாதம் வரை.** இரவில் ஏறத்தாழ 8—10 மணி நேரம் வரை (இந்நேரத்தில் ஒரு உணவருந்தலுடன்), இரண்டு அல்லது மூன்று பகல் நேரத் தூக்கங்கள் (ஒவ்வொன்றும் 2—2-5 மணி நேரம்).

குழந்தை அழுவதைச் சமாளித்தல்

அவர்கள் தன்னிலையில் இல்லை என்பதையும், அவர்களுக்கு ஏதோ தேவைப்படுகிறது என்பதையும் குழந்தைகள் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும் ஒரே வழி அழுவதுதான். ஆறு மாதத்துக்கும் குறைந்த குழந்தைகள் உங்களுக்கு எரிச்சல் மூட்ட வேண்டுமென்பதற்காகவோ அல்லது தாங்கள் நினைத்ததைச் செய்ய வேண்டும் என்பதற்காகவோ அழுவதில்லை. இப்படியெல்லாம் நினைக்கும் அளவுக்கு அவர்கள் வளர்ந்தவர்களல்ல.

குழந்தைகள் அழுவதன் காரணங்கள்:

- தாகமாக அல்லது பசியாக இருத்தல்
- மிகவும் சூடாக அல்லது குளிராக உணர்தல்

- சுத்தமான கழிவேந்தி தேவைப்படும் போது
- வலியுடனோ அல்லது நலமின்றியோ இருக்கும்போது
- பயந்த நிலையில் அல்லது தனியாக இருக்கும்போது
- மிகக் களைப்பாயிருக்கும் போது

குழந்தைகள் நாளொன்றுக்கு மொத்தமாக இரண்டு மணி நேரம் அழுவது இயல்புதான் என்றாலும் சில குழந்தைகள் அதிகம் அழுகின்றன. சாதாரணமாக குழந்தைகளின் அழுகை பிற்பகல் வேளையிலும், மாலையிலும் அதிகம் இருக்கும். பிறந்து கிட்டத்தட்ட 4 அல்லது 5 மாதங்களில் பெரும்பாலானக் குழந்தைகளை அமைதிப்படுத்துவது கஷ்டமாக இராது. ஆனாலும் சில குழந்தைகள் இந்த வயதிலும், இதை விட அதிக வயதிலும் அதிகம் அழும். இது எப்போதைக்கும் நீடிக்காது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைகளை எப்படி அமைதிப்படுத்துவது என்பது பற்றி முன்வரும் பக்கங்களில் தரப்பட்டுள்ள அறிவுரையை அழும் உங்கள் குழந்தையை அமைதிப்படுத்தப் பயன்படுத்திப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு வழியும் பயனளிக்கிறதா என்று பார்க்க நேரம் எடுத்துக்கொள்வது ஒரு வழியிலிருந்து இன்னொரு வழிக்கு அடிக்கடி மாறிக்கொண்டிருப்பதை விடச் சிறந்தது. குழந்தையை அமைதிப்படுத்தும் முன் அவனது அழுகை மிக மோசமான நிலையை அடையாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

எதுவும் பயனளிக்கவில்லை என்றால் என்ன செய்வது?

உங்கள் குழந்தை தொடர்ந்து அழுதுகொண்டே இருக்கம் போது நீங்கள் எதுவும் செய்யத் தோன்றாமல் வெறுப்படைவது இயற்கைதான். இருப்பினும் நம் அனைவரைப் போலத்தான் குழந்தைகளும் என்பதை அவசியம் நினைவில் கொள்ளுங்கள்– – மனநிலை சரியில்லாத போது அமைதிநிலைக்கு வர நம் அனைவருக்கும் நேரமாகலாம். நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள அமைதிப்படுத்தும் வழிகளைப் பின்பற்றுவது அவசியம்.

- நீங்கள் மிகவும் வெறுப்படைந்து விட்டால் குழந்தையை ஒரு பத்திரமான இடத்தில் கிடத்திவிட்டு வேறு ஒரு அறைக்குச் சென்று சற்று ஓய்வாக இருக்கவும். சிறிது நேரம் குழந்தையை அழ விடடுவிட்டோமே என்ற குற்ற உணர்வு வேண்டாம்.
- நீங்கள் திரும்பிச் செல்லும் போது குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவது அநேகமாகச் சுலபமாக இருக்கலாம்.
- உங்களது வாழ்க்கைத் துணைவர் அல்லது துணைவி மற்றும் இதர குடும்ப உறுப்பினரையும் குழந்தையை அமைதிப்படுத்தும் பணியில் ஈடுபாடு கொள்ளச் செய்யுங்கள்.

குழந்தைக்கு வயிற்றுவலி என்றால் என்ன செய்வது?

மாலையில் குழந்தைகள் நீண்ட நேரம் அழும் போதும், ஏதோ வலி இருப்பது போல கால்களை இழுத்து மடக்கிக் கொள்ளும் போதும் அவர்களுக்கு வயிற்றுவலி இருப்பதாய்ச் சிலர் சொல்கின்றனர். இம்மாதிரியான இன்னல் படும் நிலைக்குக் குழந்தைகள் வருவதற்குச் சரியான காரணத்தைப் பற்றிய உறுதியான விளக்கம் இல்லை. உடல் பிடித்துவிடப் பயன்படுத்தப்படும் எண்ணையை உங்கள் உள்ளங்கையில் வைத்துச் சிறிது சூடேற்றி குழந்தையின் வயிற்றின் மீது வைத்துத் தேய்த்துவிட்டால் அவன் அமைதியாகலாம்.

சாதாரணமாக இப்பிரச்சினை குழந்தைக்கு மூன்றில் இருந்து ஆறு மாதங்களாகும் போது போய்விடும். குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதியிடமோ அல்லது மருத்துவரிடமோ பேசி உங்கள் குழந்தையைச் சோதிக்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

மேலதிக உதவி மற்றும் தகவல் தொடர்பு:

- **உங்களது ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ சுகாதார மையம் (Early Childhood Health Centre)**
- **Tresillian Telephone HelpLine (24 hours)**
- **Karitane Care Line (24 hours)**

தயை செய்து தொலைபேசிக் குறிப்பு நூலைப் பார்த்துத் தொலைபேசி எண்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

கேரிடெய்ன் (Karitane) மற்றும் ட்ரெசெல்லியன் (Tresillian) (NSW) வைச் சார்ந்த உடல்நலத் தொழிலர்களால் அளிக்கப்பட்ட தகவல்களை இந்த ஏடு அடிப்படையாய்க் கொண்டுள்ளது.

உங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் தொலைபேசி அழைப்புகள் மேற்கொள்ள உதவி தேவைப்பட்டால் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைக்கும் சேவை (டிஸ்) ஐ 131 450 இல் அழையுங்கள்.

தொலைபேசி எண்கள் பிரசித்த போது சரியாக இருந்தது ஆனால் தொடர்ந்து சரிபார்க்கப்பட மாட்டாது. நீங்கள் தொலைபேசிப் புத்தகத்தில் எண்களைச் சரி பார்க்க வேண்டும்.

நீங்கள் கூடுதலான உடல்நலத் தகவல்கள் உங்கள் மொழியில் பல்கலாச்சார தொடர்பு இணையத்தளம் http://mhcs.health.nsw.gov.au இல் காணலாம்.