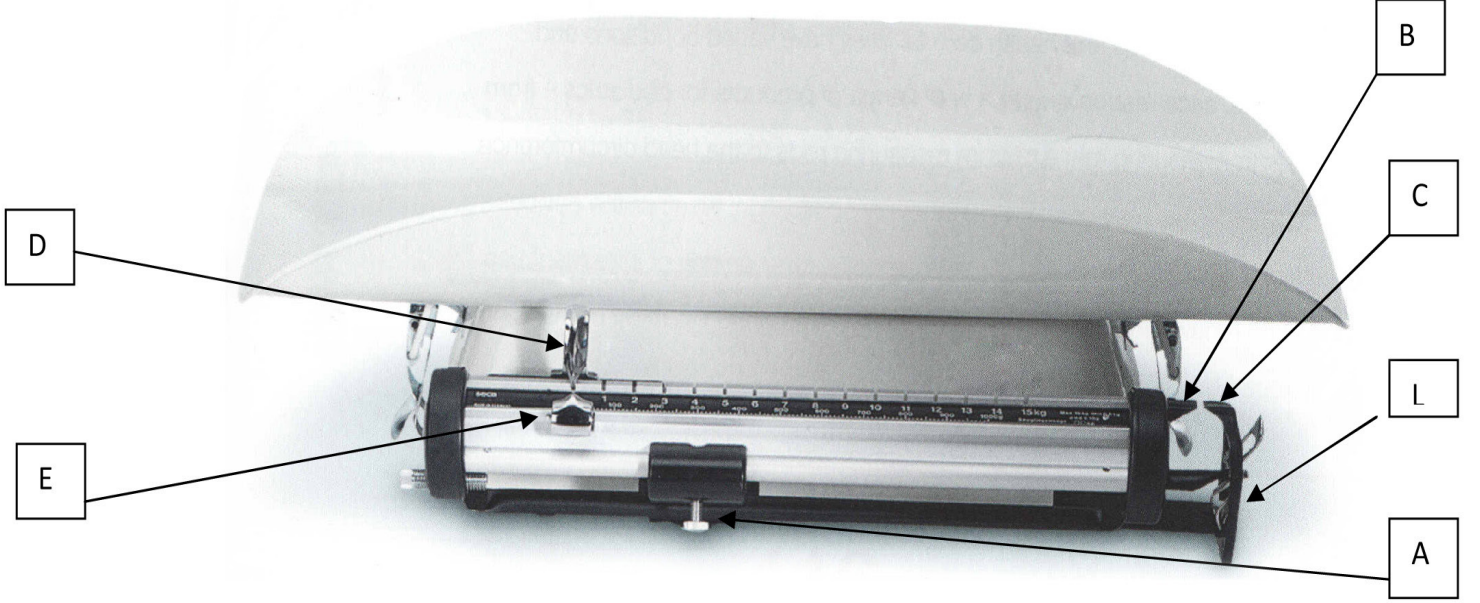


தொழில் உதவி - பிள்ளையின் நீளம்/உயரம் அளத்தல்

நிலத் தராசியைப் பயன்படுத்தி நிறையை அளவிடுதல்



- நிறையை அளப்பதற்கு முன்னர் தராசு சரியாகத் தொழிற்படுகின்றதா என உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- தராசின் எல்லாப் பாகங்களையும் பிழையின்றிப் பொருத்திக் கொள்ளுங்கள்
- பொருத்திக் கொண்ட தராசை நன்கு வெளிச்சம் படுமிடத்தில் (உட்காரும் போது) கண் மட்டத்தில் இருக்கக்கூடிய உயரம் கொண்ட ஆடாத மேசை மீது பொருத்தவும்.
- தராசின் மீது மெல்லிய விரிப்பை இட்டு பிழையின்றி மானியை நெறிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- 'D' மற்றும் 'E' பாகங்களை "0" இற்குக் கொண்டு வாருங்கள். B, C பாகங்கள் சம மட்டத்திற்கு வரும் வரை A பகுதியை (கீழே ஆணியுடன் கூடிய பகுதி) அங்குமிங்குமாக்குங்கள். அதன் பின்னர் அதிலுள்ள ஆணியை நன்கு இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- தாயின் உதவியுடன் குழந்தையின் ஆடைகள் அனைத்தையும் கலைந்து குழந்தையைத் தராசின் மீது வைக்கவும்.
- முதலில் அவசியப்படும் கிலோகிராம் அளவிற்குத் தக்கவாறு 'D' பகுதியை வலது பக்கம் நகர்த்துங்கள்.
- இரண்டாவதாக B மற்றும் C சமநிலையை அடையும் வரை அவசியப்படும் கிராம் அளவிற்குத் தக்கவாறு 'E' பகுதியை வலது பக்கம் நகர்த்துங்கள்.
- B மற்றும் C சம மட்டத்தை அடைந்ததும் L பகுதியை கீழே நகர்த்தி தராசு ஆடுவதை நிறுத்துங்கள்.
- தராசின் முன்பாக நின்று பிழையின்றி நிறையை வாசித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நிறையை வாசித்தவுடன் பிள்ளையின் சுகாதார வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் B பகுதியில் அதற்கான பக்கத்தில் அந்த வாசிப்பைப் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர் A பகுதியில் வரைபிட்டுக் கொள்ளுங்கள். மீண்டும் B பகுதியில் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் நிறை சம்பந்தமான பந்தியில் வளர்ச்சியில் குறைவு இருப்பின் அது சம்பந்தமாகவும் அதற்கான கோட்டில் பதிவு செய்யுங்கள்.

தூக்குத் (ஸ்ப்ரிங்) தராசினால் நிறை அளக்கும் படிமுறைகள்

- நிறையை அளப்பதற்கு முன்னர் தராசு சரியாகத் தொழிற்படுகின்றதா என உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- தராசின் முகத்தை கண் மட்டத்தில் இருக்கக்கூடிய வகையில் தொங்கவிடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு அணிவித்து நிறையை அளக்கும் கால் சட்டையைத் தொங்க விட்டு அளக்கும் முள்ளை பூச்சியத்தை அடையும் வரை தராசினை சமப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- தாயின் உதவியுடன் குழந்தைக்கு குறைந்த நிறையுள்ள ஆடையுடன் நிறையை அளக்கும் கால் சட்டையை அணிவித்து குழந்தையைத் தராசில் தொங்க விடுங்கள்.
- (சிசுக்களின் நிறையை அளப்பதற்கு அவற்றின் ஆடைகளைக் கலையவும். ஒரு வருடத்திற்கு கூடிய வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு குறைந்த நிறையுள்ள உள்ளாடையுடன் நிறையை அளக்க வேண்டும்)
- குளிர்ப் பிரதேசங்களில் பிள்ளையை போர்வையினால் போர்த்தி நிறையை அளக்க முடியும். நிறையை அளக்குமுன் போர்வையைத் தராசில் வைத்து தராசினை சமப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- தராசில் தொங்கவிடும்போது குழந்தையின் பாதம் நிலத்தில் படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அளக்கும் முள் ஆடாத நிலையை அடைந்தவுடன் நிலையைப் பிழையின்றி வாசித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நிறையை வாசித்தவுடன் பிள்ளையின் சுகாதார வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் B பகுதியில் அதற்கான பக்கத்தில் அந்த வாசிப்பைப் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர் A பகுதியில் வரைபிட்டுக் கொள்ளுங்கள். மீண்டும் 12 பகுதியில் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் நிறை சம்பந்தமான பந்தியில் வளர்ச்சியில் குறைவு இருப்பின் அது சம்பந்தமாகவும் அதற்கான கோட்டில் பதிவு செய்யுங்கள்.
- நிறையை வாசித்தவுடன் பதிவு செய்யுங்கள். பதிவு செய்வதைப் பிற்போடுமிடத்து பதிவு செய்யும் இலக்கங்கள் மாற்றமடையக் கூடும்.

நீளம்/உயரம் அளத்தல்

பிள்ளையின் வயதிற்கேற்ப மற்றும் நிற்கக்கூடிய இயலுமையைப் பொருத்து நீளம்/உயரத்தை அளக்க முடியும்.

- பிள்ளையின் வயது 2 வருடங்களுக்குக் குறைவாயின், பிள்ளையை கிடையாக வைத்து நீளம் அளக்கப்படும். நீளம் அளக்கும் உபகரணத்தின் தட்டு திட்டமான சம தரையில் வைக்கப்பட்டு நீளம் அளக்கப்படல் வேண்டும்.
- பிள்ளையின் வயது 2 வருடங்கள் அல்லது அதற்கு அதிகமாயின் மற்றும் நிற்க இயலுமையின் நிற்க வைத்து உயரத்தை அளக்க வேண்டும். உயரம் அளக்கும் உபகரணத்தின் தட்டு திட்டமான சம தரைக்கு 90பாகையில் வைக்கப்பட்டு செங்குத்தாக சுவருடன் சேர்த்து வைக்க வேண்டும்.

உயரம் நீளத்தை விட 0.7 சென்றிமீட்டர் அளவு குறைவாகும். உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் வளர்ச்சி நியமங்கள் கணிப்பிடும் போது இவ்வித்தியாசம் கவனத்தில் எடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகையினால் நீளத்திற்காக உயரம் அல்லது உயரத்திற்காக நீளம் அளவிடப்படும்போது இவ்வித்தியாசத்தை சரி செய்ய கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

- வயது 2 வருடங்களுக்குக் குறைவான பிள்ளை நீளத்தை அளப்பதற்கு கிடையாக இருக்காதுவிடத்து உயரத்தை அளந்து அந்தக் கணிப்புடன் 0.7 சென்றிமீட்டரைக் கூட்டுவதன் மூலம் நீளத்தைப் பெறலாம்.
- வயது 2 வருடங்கள் அல்லது அதற்கு அதிகமான பிள்ளைய நிற்க இயலாவிடின் கிடையாக வைத்து நீளத்தை அளந்து அந்த அளவுடன் 0.7 சென்றிமீட்டரைக் கழிப்பதன் மூலம் உயரத்தைப் பெறலாம்.

நீளம்/உயரம் அளப்பதற்கு ஆயத்தமாதல்

பிள்ளையின் நிறையை அளந்து பார்த்த உடனடியாக ஆடையை அகற்றப்பட்டிருக்கும் நிலையிலேயே நீளம்/உயரம் அளப்பதற்கு ஆயத்தமாகுங்கள்.

நீளம்/உயரம் அளப்பதற்கு முன்னர்

- குழந்தையின் சப்பாத்து மற்றும் காலுறைகளைக் கழற்றுங்கள்
- நீளம்/உயரம் அளப்பதற்குத் தடையாக இருக்கக்கூடிய தலைப்பின், தலைமுடியை கட்டிவைக்கும் பட்டி ஆகியவற்றைக் கழற்றுங்கள். சிசு நிறுக்கப்பட்டிருப்பின் குழந்தை ஈரப்படுத்திவிடாமல் இருப்பதற்கு உலர்ந்த நப்பியை அணிவியுங்கள். குளிரான காலநிலையாக இருப்பின் மற்றும் நீளம்/உயரம் அளப்பதற்கு ஏதாவது தாமதம் ஏற்படின் நீளம்/உயரம் அளக்கும் வரை குழந்தையைப் போர்வையால் போர்த்தி வைப்புகள்.
- நீளம்/உயரம் அளக்கும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் மற்றும் தாய் அதற்கு உதவ வேண்டிய விதத்தையும் அவருக்கு விளக்குங்கள்.

நீளத்தை அளத்தல்

நீளம் அளக்கும் உபகரணத்தை சுகாதரமாகப் பாவிப்பதற்கும் குழந்தையை இலகுவாக வைப்பதற்குமாக அதன் மேல் மெல்லிய துணி அல்லது கடதாசியை விரியுங்கள்.

நீளம் அளக்கும் உபகரணத்தில் குழந்தையை வைத்து பிள்ளையின் தலையை பிடித்துக் கொள்ளுமாறு தாய்க்கு ஆலோசனை கூறுங்கள். குழந்தையை உபகரணத்தில் வைக்கும்போது தாய் நிற்க வேண்டிய இடத்தை அவருக்குக் காட்டுங்கள். கு.ச.சே. உ. க்கு முன்னால் மற்றும் அளக்கும் பட்டியில் வெளிப்புறமாக இருக்கும்படியும் அவ்வாறே குழந்தையின் தலை வைக்க வேண்டிய இடத்தைக் (நிலையான தலைப் பகுதி) காட்டுங்கள். அதன் மூலம் குழந்தை அழாத வித்தில் அவருக்கு அங்குமிங்குமாக முடியும்.

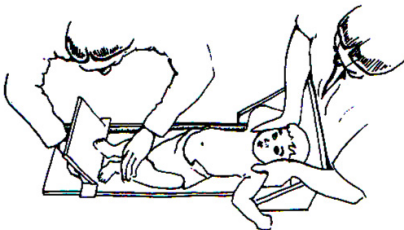
- பிள்ளையின் தலை (தலைமுடி இறுகும்படி) நிலையான தலைப் பகுதியில் படும்படியாக குழந்தையை நீட்டி வைக்குமாறு தாயிடம் கூறுங்கள்.
- கண்குழியின் கீழ் விளிம்பிலிருந்து காதின் துவாரம் வரை வரையும் கற்பனைக் கோட்டினை நினைத்து அந்தக் கோட்டிற்கு 90° ஆகும் வகையில் பிள்ளையின் தலையைத் துரிதமாக நிலைப்படுத்துங்கள் (பிள்ளையின் கண் நேராக மேலே பார்க்கும்படியாக). பிள்ளையின் தாய்க்கு உபகரணத்தில் தலைப்பகுதிக்கு பின்புறமாக இருந்து அவ்வாறே பிடித்துக் கொள்ளும்படி உபதேசம் கூறுங்கள்.



நீளம் பார்ப்பதற்கு விரைவாகச் செயல்படுத்தல் மிக அவசியமாகின்றது. அளக்கும் பட்டி தெரியும்படியாக மற்றும் கால் பகுதியை அங்குமிங்குமாக்கக் கூடிய வகையில் நீளம் அளக்கும் உபகரணத்திற்கு அருகில் நின்று கொள்ளுங்கள்.

- பிள்ளை நீளம் அளக்கும் பலகையில் கிடையாக நேராக உள்ளது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். தோள்பட்டை என்புகள் பலகையில் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் அதேவேளை முதுகு வளையாமலும் இருக்க வேண்டும். பிள்ளை முதுகை வளைக்குமாயின் அல்லது இடத்தை மாற்றுமாயின் தனக்கு அறியத்தரும்படி தாயிடம் கூறுங்கள்.
- பிள்ளையின் காலை ஒரு கையினால் கீழே அழுத்திய வண்ணம் மற்றக் கையினால் கால் பலகையைப் பாதத்தை நோக்கி நகர்த்துங்கள். முழங்காலை அழுத்துவதன் மூலம் கால்களை நேராக வைக்க முடியுமாயினும் அதனால் பிள்ளைக்கு எவ்விதப் பாதிப்பும் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கவனிக்க: புதிதாகப் பிறந்துள்ள பிள்ளைகளின் முழங்கால் வயதில் கூடிய பிள்ளைகளைப் போன்று நேராக்க முடியாது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள். அவைகளின் முழங்கால் மென்மையானது மட்டுமல்லாது அழுத்தத்தைப் பிரயோகிக்கும்போது காயப்படக்கூடும் என்பதால் அழுத்தத்தைக் குறைத்துப் பிரயோகிக்க வேண்டும். மிகவும் குழப்பமுள்ள பிள்ளையின் பாதம் இரண்டையும் ஒரே முறையில் பிடித்திருக்க முடியாது எனின் ஒரு பாதத்தை மாத்திரம் குறிப்பிட்ட முறையில் வைத்து நீளத்தை அளந்து கொள்ளுங்கள்.
- முழங்காலை பிடித்துக் கொண்டே கால் பலகையை குழந்தையின் பாதங்களை நோக்கி நகர்த்துங்கள். முழு கால் பாதமும் கால் பலகையில் சேர்ந்திருந்து கால் விரல்கள் மேல் நோக்கி அமைய வேண்டும். குழந்தை விரல்களை மடக்கி கால் பலகை பாதங்களுடன் சேர்வதைத் தடுக்குமானால் பாதத்தின் அடிப்பகுதியில் சிறிது கூச்சம் காட்டி கால் விரல்கள் நேராகியதும் விரைவாக கால் பலகையை பாதத்துடன் சேருங்கள்.
- உங்களுக்கு தெரியும் இறுதிக் கோட்டை வாசிப்பாக எடுங்கள். 0.1 சென்றி மீட்டருக்கு (0.1 செ. மீ = 1 மி. மீ) மிக அருகாமைக்கு நீளத்தை வாசித்து பிள்ளையின் சுகாதார வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் 12 பகுதியில் பதிவு செய்யுங்கள். அதன் பின்னர் ஏ பகுதியில் வரைபு படுத்துங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: நீளத்தை அளந்து பார்த்த பிள்ளை வயது 2 வருடங்களுக்கு அதிகமாயின் நீளத்தை அளந்து அந்த அளவுடன் 0.7 சென்றிமீட்டரைக் கழித்து பதிவு செய்யுங்கள்.



உயரத்தை அளத்தல்

உயரம் பார்க்கும் உபகரணம் தட்டையான நிலத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளது என உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். காலணி, சப்பாத்து, காலுறை, தலையில் அணிபவை என்பன அகற்றப்பட்டுள்ளன என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தாயுடன் செயல்படுவது மற்றும் பிள்ளையுடன் சம மட்டத்தில் இருப்பதற்காக முழந்தாலிட்டு உட்கார்ந்து கொள்ளுதல்.

- உயரம் பார்க்கும் உபகரணத்தின் அடியில் பாதத்தை வைத்து நின்று கொள்வதற்கு பிள்ளைக்கு உதவுங்கள். தலையின் பிற்பகுதி, தோள்பட்டை, பிற்தட்டு, கால் பிற்பகுதி குதிகால் ஆகியன எல்லாம் செங்குத்தான பலகையைத் தொட வேண்டும்.
- தாய் பிள்ளையின் முழங்காலையும் கணுக்காலையும் பிடித்துக் கொள்வதன் மூலம் பின்கால் மற்றும் குதிகால் செங்குத்தான பகுதியில் படக்கூடியதாகவும் பாதத்தின் அடிப்பகுதி உபகரணத்தின் பாதப் பலகையில் படும்படியாகவும் வைத்திருக்க முடியும் என்பதை அம்மாவிடம் கூறுங்கள். தாய்க்குப் பிள்ளையின் அவதானத்தைச் செலுத்தும்படியும் சீராட்டும்படியும் நிலை மாறினால் தன்னிடம் தெரிவிக்கும்படியும் கூறுங்கள்.
- கண்குழியின் கீழ் விளிம்பிலிருந்து காதின் துவாரம் வரை வரையும் கற்பனைக் கோடு உபகரணத்தின் பாதப்பலகை சமாந்தரமாக ஆகும் வகையில் பிள்ளையின் தலையை நிலைப்படுத்துங்கள். தலை ஆடாமல் வைத்திருப்பதற்கு குழந்தையின் நெற்றியை உங்களின் பெறுவிரல் மற்றும் ஆட்காட்டு விரலை வைத்து பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அவசியமாயின் பிள்ளையின் வயிற்றை மெதுவானகப் பின்புறம் தள்ளுவதன் மூலம் பிள்ளையை நேராக நிற்க உதவ முடியும்.
- ஒரு கையினால் தலையை சரியான இடத்தில் வைத்துக் கொண்டு மற்றக் கையினால் தலைப்பகுதிப் பலகையை கீழ் நோக்கி நகர்த்தி தலை மீது வைத்து தலை முடி அமரும்படி வைத்து உயரத்தை வாசியுங்கள்.
- பிள்ளையின் உயரத்தை பூரணப்படுத்த 0.1 செ.மீ (0.1 செ.மீ = 1 மி.மீ) க்கு அருகாமை இலக்கத்திற்கு வாசியுங்கள். வாசிக்கக்கூடிய இறுதிக் கோடு இதுவாகும். அதை பிள்ளையின் சுகாதார வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் 1 பகுதியில் பதிவு செய்யுங்கள். அதன் பின்னர் ஏ பகுதியில் வரைபு படுத்துங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: உயரத்தை அளந்து பார்த்த பிள்ளை வயது 2 வருடங்களுக்கு குறைவாயின் அந்த அளவுடன் 0.7 சென்றிமீட்டரைக் கூட்டிப் பதிவு செய்யுங்கள்.

