இணைப்பு 2

சுகநலம் மற்றும் போஷணைக்கான 6 முக்கிய பராமரிப்பு பழக்கங்கள்

- உணவு ஊட்டல் பழக்கங்கள்
- உணவு தயாரிப்பு மற்றும் பாதுகாத்து வைத்தல் மீது கவனமெடுத்தல்
- சுத்தம் சுகாதாரம் என்பவற்றில் கவனம் எடுத்தல்
- வீட்டுச் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள்
- உளநலம் பேணல்
- பெண் பிள்ளைகள் மற்றும் பெண்கள் கவனிப்பு

பின்வரும் விடயங்கள் கவனத்தில் கொள்ளப்பட்டு பொருத்தமான பழக்கங்கள் ஊக்குவிக்கப்படவேண்டும்

உணவு ஊட்டல் பழக்கங்கள்	
வயது- 0-6 நிறைவான மாதங்கள்	• தாய்ப்பால் மட்டும் பிள்ளைக்கு கிடைத்தல் • தாய்ப்பாலூட்டலில் உணர்ந்த பிரச்சனைகள், இடைஞ்சல்கள் • திரவ உணவுகளை புகட்ட போத்தல் பாவித்தல்
மேலதிக உணவு வழங்க ஆரம்பித்த பின்	• மேலதிக உணவுவழங்குதலில் ' உணர்ந்த பிரச்சனைகள் • மேலதிக உணவின் தரமும் அளவும் நிறைவாயிருத்தல் • தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து வழங்கலில் உணரப்பட்ட பிரச்சனைகள் • பிள்ளையின் பிரதிபலிப்புக்கேற்ப உணவு ஊட்டல் பழக்கம் • தாய் பிள்ளையின் உணர்வுகளுக்கு எத்தகைய பிரதிபலிப்பு காட்டுகிறார் என்பது (உடன்பாடானதா எதிர்மறையானதா) • குழந்தை சுகவீனமுறும் வேளையில் உணவட்டல் பழக்கங்கள் • குழந்தை ஒருபகல் வேளைப ' பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு அல்லது முன்பள்ளியின் உணவு வழங்கும் செயற்பாட்டில் பங்குபெறச் செல்கிறதா?

உணவு தயாரிப்பு மற்றும் பாதுகாத்துவைத்தல் மீது கவனம் செலுத்துதல்	
	• சுகாதாரமானமுறையில் உணவு தயாரிப்பும் பாதுகாத்துவைத்தலும் • சமையலறைப் பகுதியின் சுத்தம் ,சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு

சுத்தம், சுகாதாரம் என்பவற்றில் கவனம் எடுத்தல்	
	• சுத்தமான குடிநீர் பெறும் வழியும் முறைமையான சேகரிப்பும் • குழந்தை,மலம் அல்லது சலம் கழித்தவுடன் சுத்தம் செய்தல் • குழந்தையின் மலம்,அழுக்குற்ற பொருட்கள் மற்றும் சமையலறைக் கழிவுகளை அகற்ற சரியான முறைகளை பயன்படுத்தல் • வீட்டின் உட்பகுதிகளிலும் சுற்றுப்புறத்திலும் சுத்தம் பேணல் (குளிக்கும் இடம் மலசலகூடம் அடங்கலாக) • வீட்டின் உட்பகுதிகளிலும் ' சுற்றுப்புறத்திலும் பாதுகாப்பை பேணல் (வீட்டுவிபத்துகள் அற்ற சூலைஉறுதிசெய்க) • குழந்தையினதும் அதன் உடைகளினதும் சுத்தம் பேணல்

வீட்டுச்சுகாதாரப் பழக்கங்கள்

- சுகவீனத்தின்போது சுகாதாரப் பழக்கங்கள் (தடிமல், இருமல், வயிற்றோட்டம் காய்ச்சல்)
- சுகவீனத்தின் போது உணவு ஊட்டல்

உளநலம் பேணல்

- தாய், தந்தை அல்லது பராமரிப்பவா் குழந்தை மீது அன்பு செலுத்துவதை அக்குழந்தை உணரும்படி வெளிக்காட்டுகின்றமை
- குழந்தைக்கு விளையாட்டுப் பொருள்களைக் கொடுத்தலும் அவற்றை விளையாட குழந்தை அனுமதிக்கப்படுகிறதா என்பதும்
- அன்றாடச் செயல்களின் போது உளவிருத்தி பெற குழந்தைக்கு சந்தா்ப்பம் வழங்கல்
- குழந்தையின் திறமைகளை பாராட்டலும் அது ஒருவிடயத்தை தன்னால் முடிந்தவரை சிறப்பாகச் செய்ய முயலுவதை ஏற்றுக்கொள்ளலும்
- வீட்டிலேயேபோதுமானளவு கற்றலுக்கான சந்தப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்
- பிள்ளையைக் கடிந்து பேசுதல் பிரம்பால் அடித்தல் ஆகிய தண்டனைகளைத் தவிா்த்தல்
- விளையாடுவதற்கு பாதுகாப்பான சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்
- தாய் குழந்தையின் வளா்ச்சியை கண்காணிப்பதோடு அதன் உளசமூக விருத்திக்கு ஊக்குவிப்பு வழங்கல்
- வீட்டு வன்முறைகள் இல்லாத நிலைமை
- சிறுவா் துஷ்பிரயோகத்தினின்று பாதுகாப்பு

பெண் பிள்ளைகள் மீதும் பெண்கள் மீதும் கவனம் செலுத்துதல்

- கா்ப்பகாலத்தின போது சரியான போஷணை கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்தல்
- பாலூட்டும்காலத்தில் சரியான போஷணை கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்தல்
- வீட்டுவேலைகள் செய்கையில் கா்ப்பிணித் தாய்மாருக்கும் பாலூட்டும் தாய்மாருக்கும் குடும்ப உறுப்பினா் ஒத்தாசை புரிதல் (உம்:- தந்தையின் உதவி- கிணற்றிலிருந்து நீா் எடுத்துவருதல் ,விறகுவெட்டுதல், அதிகபாரங்களை தூக்குதல் போன்றவை)
- தாய் நல்ல மகிழ்ச்சியான மனநிலையிலும் மனஅழுத்தமின்றியும் இருப்பதைஉறுதிப்படுத்தல்

- பெற்றோா் பெண் பிள்ளைகளையும் ஆண் பிள்ளைகளையும் பின்வரும் விடயங்களில் சமமாகநடத்தல்-
  - உணவுவழங்கல்,போஷணை விடயங்களில்
  - வீட்டில் விளையாடல்
  - அயலவா்களுடன் விளையாடல்.
  - விருந்தினா்களுடன் கலந்து பழகுதல்
  - முன்பள்ளி செல்லுதல்
  - புாடசாலை செல்லல்
  - சுயதேவைப் பொருட்கள் கொள்வனவு-(உடுப்பு, சப்பாத்து, புத்தகங்கள் என்பன)
  - தண்டனை வழங்கல்
  - திருமணவயது,பெற்றோா் சம்மதமின்றி திருமணம் புரிய அனுமதித்தல், சீதனம், கற்பு

- பின்வரும் முக்கிய தீா்மானங்கள் எடுக்கையில் பெண்கள் பங்குபற்றல்
  - ஆதனங்கள் கொள்வனவு செய்தல்,விற்பனை செய்தல்
  - புதிய வீடொன்று கட்டுதல்
  - பிள்ளைகளை சோ்ப்பதற்கு உரிய பாடசாலையைத் தீா்மானித்தல்
  - மருத்துவசிகிச்சைகள் தேவைப்படும்போது.. போன்றவை