



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமாக ஆரம்பித்தல்

உணவு, உடலசைவு மற்றும் ஆரோக்கியம் பற்றி
கைக்குழந்தைகள் மற்றும் 5 வயதுவரைக்குமான
பிள்ளைகளின் பெற்றோருக்கு



நிர்வாகம்

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
3. überarbeitete Auflage 2012

Text: Jacqueline FÜRer, Markus Ledergerber, Viktoria Wilden,
Abteilung Prävention Basel-Stadt

Redaktion: advocacy ag, Basel/Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

பொருளடக்கம்

முன்னுரை	3
சிறுபிள்ளைகளுக்கு என்ன தேவை	4
உங்களது பிள்ளையின் உணவு	6
ஆரோக்கியமான பாற்பற்கள்	10
உங்கள் பிள்ளையின் உடலசைவு	12
ஆரோக்கியத்துக்காக உலாச்செல்லல்	14
விளையாட்டாகப் படித்தல்	15
நித்திரைக்குப் போகப் பழகிக்கொள்ளல்	16
விளங்கிக் கொள்ளலும் பேசுதலும்	18
நாளாந்த ஆபத்துக்கள்	20
நோயுற்றிருத்தல்	22
குழந்தைவைத்தியர்கள்	23
முன்னேற்பாட்டுப் பரிசோதனைகள்	25
போடப்பட வேண்டிய தடுப்பூசிகள்	26
ஆலோசனைகளும் முகவரிகளும்	28



அன்பான பெற்றோர்களுக்கு

நிச்சயமாகப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமாக அடிக்கடி உங்களுக்குள் பின்வரும் கேள்விகள் தோன்றியிருக்கும். போதுமானளவு அருந்துகிறதா? ஏன் தூக்கமின்றி இருக்கிறது? விருத்தி சாதாரணமாக உள்ளதா? இவை போன்று இன்னும் பல. பெற்றோர் என்பதன் கருத்து பிள்ளையின் ஆரோக்கியத்தைப் பொறுப்பேற்றலாகும். இது எப்போதும் இலகுவானதல்ல. பெற்றோர் என்ற முறையில் உங்களது முக்கிய இப்பணிக்கு உதவ பிரத்தியேகமாக பலதரப்பட்டவர்கள், உ-ம் குழந்தைவைத்தியர்கள், தாய் தந்தையருக்கான ஆலோசகர்கள் மற்றும் பலர் உள்ளனர்.

பாசல் சுகாதாரத் திணைக்களமும் எங்கள் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான விருத்தியை ஊக்குவிக்கிறது. பாசலிலுள்ள ஆரோக்கியத்துக்கும் பாதுகாப்புக்குமான பிரிவு கைக்குழந்தைகள் மற்றும் 5 வயது வரையான சிறுபிள்ளைகளின் பெற்றோருக்கென சிறு பிள்ளைகள் பற்றியும் மற்றும் அது சம்பந்தப்பட்ட சலுகைகளை வழங்கும் சில முக்கிய ஆரோக்கிய விடயங்களைப் பற்றியும் சிறுகையேடுகளை தயாரித்து அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இவ்வாலோசனைக் கையேட்டை வாசிப்பதையிட்டு மகிழ்ச்சியடைவதுடன் அதைப் பின்பற்றும்படியும் கேட்டுக்கொண்டு எல்லாக் குடும்பங்களையும் வாழ்த்துவதுடன் பிரத்தியேகமாக பாசல் நகரப் பிள்ளைகளுக்கு ஆரோக்கிய வாழ்வாரம்பத்துக்கும் நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கும் வாழ்த்துகிறோம்.

Basel, im August 2009

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

சிறு பிள்ளைகளது தேவை என்ன?

அவர்களது நாளாந்த வேலைகளை அமைக்கும் போது அவற்றைப் பெரிதளவு கருத்திற் கொள்ளல் வேண்டும். பெற்றோர் என்றால் முதலில் பிள்ளையின் தேவைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அடுத்த படியாகத் தங்கள் தேவையைக் கவனிக்க வேண்டும். அமைதியாக இருங்கள் எல்லாம் படிப்படியாகச் சரியாகும்.

சிறுமனிதர்கள் பெரியதேவைகள்

சிறுபிள்ளைகள் சுற்றாடலை அறிந்து கொள்வதற்கு உங்களது முழு அவதானத்தையும் வேண்டி நிற்பர். கண்டறியும் பாதைக்குச் சேர்ந்து செல்லுங்கள். பிள்ளைக்கு உங்களது உதவி தேவையென்பதுடன் உகந்த மனோநிலையும் பாதுகாப்பும் பிள்ளைக்குப் பயனளிக்கும். கைக்குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே தம்மைக் காட்டிக் கொடுப்பதில் சரியான முறையில் நடந்து கொள்வர். அவர்களுக்கு பசித்தால், தூக்கம் வராவிட்டால், அசௌகரியமாக இருந்தால் அல்லது பொழுதுபோக்கு இல்லாவிடின் அழுவார்கள்.

காலப்போக்கில் நம்பிக்கை கூடுதல்

ஆரம்பத்தில் சில வேளைகளில் எப்படிப் பிள்ளையுடன் நடந்து கொள்வது, எந்த விதத்தில் சிறந்த முறையில் உறுதுணையாக இருக்கலாம் என்பன பற்றி உங்களுக்கு நிச்சயமற்ற தன்மை இருக்கும். உங்கள் உணர்வுகளை நம்புங்கள், காலப்போக்கில் பிள்ளையுடன் சரியான பாதைக்கு வருவீர்கள். பிள்ளைகள் சரியாகவர நீங்கள் கொடுக்க வேண்டிய வரையறையும் இதனுள் அடங்கும்.

கண்டு பிடிப்புப்பாதை

கைக்குழந்தைகள், சிறுபிள்ளைகள் உலகத்தை அறிந்து கொள்ள விரும்புவர். அவர்கள் புதியவற்றை அறிவதில் ஆர்வமுடையவர்களாயிருப்பதால் அவர்கள் சுற்றாடலுடன் போராடத்தாடிப்பர். மனிதர்கள் மற்றும் பொருட்கள் பரிசோதிக்கப்படும். சிறுகைக்கு எட்டிய பொருட்கள் எல்லாம் வாயினுள் திணிக்கப்படும். உங்கள் பிள்ளை அறிந்து கொள்வதற்கு உறுதுணையாக இருந்து தகுந்த அனுபவங்களைப் பெற அனுமதியுங்கள்.



நாளாந்தப் பொழுது மாறுபட்டதாக அமைதல்

சிறுபிள்ளைகளுக்கு மாற்றம் தேவை. பிள்ளையுடன் சேர்ந்து ஏதாவது செய்யுங்கள். உலாவச் செல்லுங்கள். விளையாட்டிடங்களுக்கு அல்லது வேறு பிள்ளைகள், பெற்றோரிடம் செல்லுங்கள். உங்கள் பிள்ளையால் குறைந்தளவு விளையாட்டுப் பொருட்களுடனும் நன்றாகப்பொழுது போக்கமுடியும். அது விளையாடக்கூடிய துணியாலான மிருகங்கள், அடுக்கும் கட்டைகளைக் கொடுங்கள். பல வழிகளில் விளையாடக் கூடிய விளையாட்டுப் பொருட்கள் கற்பனையை வளர்க்கும்.'

கேள்விகளுக்கு ஆலோசனை தேடல்

உங்களுக்கு பிள்ளையின் பராமரிப்புப் பற்றிய சந்தேகங்கள் அல்லது பாலூட்டல், தூக்கநடைமுறை மற்றும் மறுதேவைகள் பற்றிக் கேள்விகள் உண்டா? சிறுபிள்ளைகள் உள்ள பெற்றோரின் தொடர்புகளைத் தேடுகிறீர்களா? அல்லது ஆறுதல் தேவையா? தாய் தந்தையருக்கான ஆலோசனை நிலையம் (விவசாயம் தொலைபேசி எண்ணும் 28ம் பக்கத்தில்) ஆலோசனை வழங்குவதோடு உறுதுணையாகவுமிருக்கும். தேவைப்படி உங்கள் தாய் மொழி பேசுபவர்களுடன் கதைபுங்கள். கேள்விகளைக் குழந்தைவைத்தியரிடமும் கேட்டுக்கொள்ளலாம்.

உங்கள் பிள்ளையின் உணவு

ஆரோக்கியமான விருத்திக்குத் தேவையான சத்துக்கள் உங்கள் பிள்ளைக்கு உணவு மூலம் கிடைக்கிறது. முழுமையான ஊட்டச்சத்தும் ஆரோக்கியமும் அடங்கிய ஒழுங்கான நேர உணவு சிறு பிள்ளைகளுக்கு முக்கியம்.

பிறந்த குழந்தையின் ஆரம்ப மாதங்களுக்கான உணவு

தாய்ப்பால் முதல் 4 தொடக்கம் 6 மாதங்களுக்குச் சிறந்த உணவாகும். இது தேவையான சகல சத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதுடன் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் கூட்டுகிறது. இது ஒவ்வாமையைத் தடுப்பதற்கும் உதவுகிறது.

உங்கள் பிள்ளை மாப்பால் குடிப்பதாயின் சரியான பால்மாவைத் தெரிவு செய்யத் தாய்மாருக்குரிய ஆலோசகர் அல்லது குழந்தைவைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறவும். ஒவ்வொரு சாப்பாட்டுக்குமிடையில் இடைவெளி இருக்கவேண்டும். பால்மாப் போத்தலைத் தொடர்ந்து பிள்ளையிடம் விடவேண்டாம்.

பாலூட்டுவதற்கு அதிகளவு சக்தி தேவைப்படுவதோடு அதிகளவு

திரவமும் அருந்த வேண்டியுமிருக்கும்

பாலூட்டும் தாய்க்கு 200-300 kca (கிலோகலோரிகள்) மேலதிக சக்தி நாளாந்தம் தேவைப்படும். உங்கள் குருதிச்சக்கரையின் அளவு திடமாக இருப்பதற்கு ஒழுங்கான முறையில் மாப்பொருட்களை உண்ணுங்கள்: பான், மாவுணவுகள்(தவிட்டுமா) அல்லது பழங்கள். குறைந்தது ஒரு நாளுக்கு இரண்டு லீற்றர் நீர் அல்லது நீர்கலந்த பழச்சாறுகள் அல்லது பழத்தேநீர் போன்றவற்றை அருந்துங்கள். குறிக்கப்பட்ட சில உணவுப்பதார்த்தங்கள் தாய்ப்பாலினுள் சென்றடையும். அதனால் ஒரு நாளுக்கு மூன்று கப் கோப்பி அல்லது தேநீருக்கு மேலாக அருந்த வேண்டாம். மது தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

முதல் வருடத்தில் உணவில் மாற்றம்

4-6 மாதங்களின் பின்னர் படிப்படியாகக் கழி(18சந) உணவுக்கு மாற்றலாம். பிள்ளை இலகுவாகப் பழகிக் கொள்ளக் கூடிய கழியுணவு ரகத்தைத் தெரிவுசெய்யவும். இதனுடன் சேர்த்து பிள்ளைக்குத் தாய்ப்பால் அல்லது மாப்பால் மற்றும் நீர் அல்லது சீனியற்ற தேநீர் கொடுக்க வேண்டும். படிப்படியாக வேறு கழியுணவுகளைக் கொடுப்பதுடன் அளவையும் கூட்டித் தாய்ப்பால் அல்லது மாப்பால் கொடுப்பதைக் குறைக்க வேண்டும். பிள்ளைக்கு ஒத்து வரக்கூடிய உணவுவகைகளாவெனக் கவனியுங்கள்.



ஒரு வயது வரை கவனிக்க வேண்டியவை

உப்பு, உருசிச்சேர்க்கைகள் மற்றும் சீனி போன்றவற்றை ஒரு வயது வரை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டாவது வயது தொடங்கிய பின் நீர் கலக்காத தனிப்பசுப்பாலை அதிகளவில் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு மூன்று கரண்டி தயிர் அல்லது பாலுடன் கலந்த கழியுணவுகளை 9-12 மாதங்களிலிருந்து கொடுக்கலாம். சமைக்கப்படாத மரக்கறிகள் பழங்கள் கண்காணிப்பின் கீழ் மட்டும் பிள்ளை உண்ண வேண்டும். கடலை வகைகள் ஒரு வயது வரை கொடுப்பது உகந்ததல்ல. இதனால் பிள்ளைக்கு மூச்சுத்திணறல் உண்டாகலாம். தேனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இது பிள்ளைக்கு ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளை உண்டாக்கலாம்.

ஆலோசனை பெறல்

உங்களுக்கு உணவு சம்பந்தமான கேள்விகள் இருப்பின் பாலுட்பட்டலுக்கான ஆலோசகர், மருத்துவிச்சி, தாய்மாருக்கான ஆலோசகர், குழந்தைவையத்தியர்கள் போன்றோர் உதவுவார்கள். இதுபற்றிய விபரங்கள் 28ம் பக்கத்திலிருந்து.



இரண்டாவது வயது ஆரம்பத்திலிருந்து கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை அண்ணளவாக 10 தொடக்கம் 12 மாதங்களிலிருந்து உங்கள் பிள்ளைக்கு, பெரியபிள்ளைகள் அல்லது பெரியவர்களுக்குக் கொடுக்கும் உணவைக் கொடுக்கலாம். சிலவேளைகளில் புது உணவைப்பழகிக் கொள்ள பல தடவைகள் முயற்சிக்க வேண்டும்.

அதிக பழங்களும் மரக்கறிவகைகளும்

பிள்ளை இயலுமானவரை ஒவ்வொரு சாப்பாட்டுமும் பழங்களும் மரக்கறிகளும் உண்ண வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஐந்து தடவை உணவு கொடுப்பது சிறந்தது. ஒரு நேர உணவின் அளவு ஒரு கையளவாக இருக்கவேண்டும். ஆரம்பத்தில் பழங்கள், மரக்கறிகளை சிறு துண்டுகளாக அல்லது கழியாக்கிக் கொடுக்கவும். இடைநேரப்பசியைப் போக்குவதற்கு பழங்கள், அவிக்காத மரக்கறிகள், தவிட்டுப்பான் போன்றன உகந்தவை.

பால் உணவுகளும் இதனுள் அடங்கும்

தினமும் ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு தடவைகள் பால் உணவுகள் உணவுப்பட்டியலில் அடங்க வேண்டும். அவையாவன பால், யோகூர், குவார்ட், இறுக்கமானசீஸ், பட்டர்ப்பால். பாலிலுள்ள பல சத்துக்கள் உங்கள் பிள்ளையின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாயிருப்பதுடன் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.

பாண், உருளைக்கிழங்கு, சோறு மற்றும் மாச்சாப்பாடுகள் வயிற்றை நிரப்பும் இவை ஆரோக்கிய உணவுக்கான அடிப்படையை உருவாக்குகின்றன. தவிடு கலந்த உணவுப் பொருட்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். இவற்றில் அதிக சத்துப் பொருட்களும் வெள்ளை மாவை விட அதிக நேரம் பசியைத் தாங்கும் தன்மையுமுண்டு. ஒவ்வொரு நேர உணவிலும் மாச்சத்து அடங்கியிருக்க வேண்டும்.



குடிபானம்

உங்கள் பிள்ளைக்கு நீர் அல்லது சீனிகலக்காத பழ மற்றும் மூலிகைத் தேநீரைக்குடிக்கக் கொடுங்கள். சாப்பாட்டுடனும் பிள்ளைக்குச் சீனியற்ற நீர்கலந்த பழ அல்லது மரக்கறிச்சாறுகளைக் கொடுக்கலாம். கோலா, ஐஸ்தே போன்ற சீனியுடனான குடிபானங்கள் பற்கூத்தை, அதிக உடல் எடையை உருவாக்குபவை. எனவே இவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அநேகமான சிறுபிள்ளைகளுக்கான தேனீரில் சீனியுள்ளது.

கொழுப்புச் சீனியும் அளவுடன்

கொழுப்பை அளவாகப் பாவியுங்கள். தரமான றப்ஸ், சூரியகாந்தி அல்லது ஒலிவன் எண்ணெய்களைப் பாவியுங்கள். உணவை ஆவியில் அவிக்கவும். வதக்குவதற்கு மிகச்சிறிதளவு எண்ணெயைப் பாவியுங்கள். பொரித்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

தயாரித்து அடைக்கப்பட்ட உணவுகளிலும் அநேகமாக அதிகளவு கொழுப்படங்கியிருக்கும்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு பிரதான உணவின் பின்னர் மட்டும் இனிப்புவகையைக் கொடுக்கலாம். முடிவில் எப்போதும் பற்கள் தீட்டும் படியான ஒழுங்கு இருக்க வேண்டும். இதன் மூலம் உங்கள் பிள்ளையைப் பற்கூத்தையிலிருந்தும் அதிக உடல் எடையிலிருந்தும் பாதுகாக்கலாம்.

குடும்பமாக உட்கார்ந்திருந்து உணவுண்ணல்

பிள்ளை இருக்கத் தொடங்கியவுடன் மேசையில் உங்களுடன் சோந்திருந்து உணவுண்ண வேண்டும். உங்கள் பிள்ளையும் ஒரு குடும்ப அங்கத்தவர் ஆகையால் இதற்கென நேரத்தை ஒதுக்கி ஒன்றாகச் சேர்ந்து உணவுண்பது முக்கியம். போதியளவு சக்தி பிள்ளைக்குக் கிடைப்பதற்கு ஒழுங்கான நேரத்தில் உணவு கொடுக்க வேண்டும். மூன்று முக்கிய மற்றும் இரண்டு இடைநேர உணவுகளைக் கொடுப்பது உகந்தது.

ஆரோக்கியமான பாற்பற்கள்

உங்கள் பிள்ளை தனது உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடவும் பல்வலி இல்லாமல் இருப்பதற்கும் சூத்தையற்ற நல்ல முறையில் பராமரிக்கப்பட்ட பற்கள் முக்கியம். இனிப்புக்கலந்த உணவுகளை உண்ட அல்லது குடிபானங்களை அருந்திய பின் பற்களைச் சுத்தம் செய்யாவிடின் பற்கூத்தை அதாவது பற்களில் குழிகள் உருவாகும்.

முதற்பல்லை சரியான முறையிற் பராமரிக்க வேண்டும்

உங்கள் பிள்ளைக்கு முதலாவது பல் வந்ததிலிருந்தே நாளாந்தம் குறைந்தது இரு தடவை பற்குத்தம் செய்ய வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கூரிய பழகும் மென்மையான அல்லது கடிக்கக் கூடியவளையம் கொண்ட தூரிகை மூலம் புளோரைட் கலந்த பற்பசையால் தீட்டவும். சாப்பாட்டின் பின்னரும் இனிப்புப் பண்டங்கள் உண்ட பின்னரும் பற்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

பிள்ளையின் சூப்பி, கரண்டி, பாற்போத்தலை உங்கள் வாயினுள் வைக்க வேண்டாம். அப்படி வைப்பதால் உங்களது சொந்த பக்றீரியா தொற்றிப் பிள்ளைக்கு பற்கூத்தையை உருவாக்கும்.

பயிற்சி ஆசானாக்கும்

பிள்ளையைத் தானாகவே பற்களைத் தீட்ட விடுங்கள். சிறுபிள்ளைகளாயின் ஒவ்வொரு தடவையும் நன்றாக தீட்டப்பட்டுள்ளதா எனச்சரி பார்த்து திரும்பத் தீட்டவும். வளர்ந்த பிள்ளைகளில் எட்டு வயது வரைக்கும் குறைந்தது இரவிலாவது மீண்டும் தீட்டுவது சிறந்தது. பாற்பற்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் நிரந்தர பற்களுக்கும் தாக்கங்களை உண்டாக்கும்.

பல் தீட்டுதல் - செலவையும் வலியையும் தவிர்த்தல்

பாதிக்கப்பட்ட பாற்பற்கள் வலியை உண்டாக்கிப் பல்வைத்தியர் மூலம் சரிப்படுத்த வேண்டிய அவசியத்தை உண்டாக்கும். மருத்துவக்காப்புறுதி இதற்கான செலவுகளைச் செலுத்தாது. பாசல் நகரத்திலுள்ள சிறுபிள்ளைகளின் பெற்றோருக்குக் குழந்தை வைத்தியரிடமிருந்து இரண்டு வருடங்களுக்கு வருடத்தில் ஒருதடவை இலவசப் பரிசோதனை செய்வதற்கூரிய சீட்டு பால் பாடசாலை ஆரம்பமாகும் காலம்வரை கிடைக்கும்.

மேலதிக தகவல்கள் 29 ம் பக்கத்தில்.



உங்கள் பிள்ளையின்

உடலசைவு

உடலசைவு பிள்ளையின் விருத்திக்கு மிகமுக்கியம். உடலசைவு மூலம் தன்னையறிவதுடன் மற்றவர்களுடனும் நன்கு பழகித் தனது சுற்றாடலைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளும். ஒவ்வொரு வயதிலும் தாராளமான உடலசைவுக்குச் சுதந்திரம் அளியுங்கள்.

பிரத்தியேகமான வகையில் முன்னேற்றங்கள்

முதலாவது வயதுவரை உங்கள் பிள்ளை பலவற்றைக் கண்டறிந்து படித்துக் கொள்ளும். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனது வேகத்தில் விருத்தியடையும். விருத்திப்படிிகள் (உதாரணமாக தலைநிமிர்த்துவது, உடம்பால் இழுப்பது, இருப்பது, நடப்பது போன்றன) இயற்கையாக ஒரு ஒழுங்கான வரிசைப்படி நடைபெறும்.

பலவிதமான படுக்கை நிலைகள்

உங்கள் பிள்ளையை சூடானதும் உள்ளே பஞ்சு போன்றன வைத்த தடிப்பான துணியைப் போட்டு தரையில் படுக்க விடலாம். பகலில் பலதரப்பட்ட படுக்கை நிலைகளிற் படுக்க விடவும்: பக்கமாக, வயிற்றுப்புறமாக அல்லது நிமிர்ந்து. சிலமாதங்களில் இடம் விட்டு இடம் அசையக் கூடியதாக வந்த பின் மேலதிக அவதானமும் மேலதிக அசைவுகளுக்குரிய வேறு சந்தர்ப்பங்களும் தேவை.

கைகளால் பிடித்தல்

ஆறு மாதங்களிலிருந்து கைகளுடன் தொழிற்படக் கூடிய தன்மையில் முன்னேற்றம் வரும். உங்கள் பிள்ளை உதாரணமாக விளையாட்டுப் பொருட்களை ஒரு கையிலிருந்து மறுகைக்கு மாற்றும் அல்லது நிலத்தில் விழவிடும். பொருட்களை உணர்ந்து கொண்டு ஒழுங்காக்கும் திறமைக்கு உடலசைவு உறுதுணையாகவுள்ளது. பிள்ளைகளுக்கு வெவ்வேறு பதார்த்தங்களால் ஆக்கப்பட்ட விளையாட்டுப் பொருட்களை அல்லது நாளாந்தப்பாவனைப் பொருட்களைக் கண்டறியக் கொடுங்கள்.

சிறு பிள்ளைகள் உற்சாகமானவர்கள்

பிள்ளைகளுக்கு இயற்கையான உடலசைவுக்குரிய உந்துசக்தி இருப்பதோடு விருப்புடனும் நன்றாகவும் உடலசைப்பர். சிறு பிள்ளைகள் நாளாந்தம் ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு மணித்தியாலங்கள் நன்றாக உடலசைக்க வேண்டும்: துள்ளல், ஓடுதல், ஏறுதல். நாளாந்த வாழ்வில் பிள்ளையின் உடலசைவு உந்து சக்திக்கு உதவப் பல சந்தர்ப்பங்கள் உங்களுக்குண்டு. உங்கள் பிள்ளையின் உடலசைவு உந்து சக்திக்கு உதவ விளையாட்டிடத்திற்குச் செல்லல்,



உலாவப் போதல், இயற்கையான குழலுக்குக் கண்டறியும் பயணம் செய்தல். பிள்ளைகள் உடலசைவின் போது களைப்படைய மாட்டார்கள். குறுகிய நேரக் களைப்பாறுதலின்பின் உசாராகி விடுவார்கள்.

குழுவினாள் அடையாளம் காணுதல்

பிள்ளை மற்றவர்களுடன் விளையாடுகிறது, படித்துக்கொள்கிறது ஆனால் மற்றவர்களையும் அறிந்து கொள்கிறது. தனது திறமையை மதிப்பிடப் பழகுவதுடன் மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடவும் பழகுகிறது. பிள்ளைகள் ஒருவரையொருவர் உற்சாகப்படுத்துவதுடன் பார்த்துச்செய்தும் ஒன்று சேர்ந்து புதியவற்றையும் கண்டுபிடிப்பர். அவர்கள் தமது ஆர்வத்தை திருப்திப்படுத்தவும், வேடிக்கையை அனுபவிக்கவும், சேர்ந்தமகிழவும் விளையாடுவர்.

பெற்றோருடன் சேர்ந்து உடலசைவு

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து அல்லது சிறுபிள்ளைகளுக்கென நீச்சல் வகுப்புகள் உண்டு. தாய் - பிள்ளை அல்லது தந்தை - பிள்ளை நீச்சல் உங்களுக்கும் பிள்ளைக்கும் உற்சாகமுட்டக் கூடியது. இது பற்றிய தகவல்களை 33ம் பக்கத்திற் பார்க்கவும்.

ஆரோக்கியமான விருத்திக்கு

பிள்ளையின் விருத்திக்காக போதுமானளவு உடலசைவுக்குச் சதந்திரம் கொடுங்கள். பிள்ளையின் விருத்தி சம்பந்தமாக கேள்விகள் அல்லது சந்தேகங்கள் இருப்பின் தாய் தந்தையருக்கான சந்திப்பு மையத்தை அல்லது குழந்தைவைத்தியரை நாடவும்.

ஆரோக்கியமாக உலாவருதல்

சுத்தமான காற்றினுள் உலாவருதல் ஆரோக்கியத்துக்குச் சிறந்தது. வெளியில் உலாவருதலால் பிள்ளை மட்டுமன்றி நீங்களும் பயனடைவீர்கள். சுற்றுடலைப் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து கண்டறியுங்கள். இயற்கையில் எத்தனையோ விடயங்கள் பிள்ளைக்கு தூண்டுதலாகப் பயன்படத்தக்கூடிய முறையில் உள்ளது. வேறு பெற்றோருடன் சேர்ந்து உலாவப் போவது அவர்களுக்கும் ஒரு மாற்றமாக அமையும்.

வெளியே தொழிற்படல்

சிறுபிள்ளைகள்கூட எச்சந்தேகமுமின்றி வெளியே விளையாடலாம். பிள்ளைக்கு ஒரு பந்து அல்லது பலூன் விளையாடக் கொடுக்கவும். அதனால் தனது கற்பனைவளத்தை வெளியிற் கொண்டு வரும். விளையாட்டிடம், பார்க், காடு அல்லது தோட்டத்தில் உங்கள் பிள்ளை துள்ளி விளையாடலாம். பனிக்காலங்களில் சிலிற்றன் அல்லது பனிக்கட்டி விளையாடல், கோடைகாலங்களில் சைக்கிள், நடைவண்டி அல்லது மூன்று சில்லுச்சைக்கிள் மூலம் சுற்றுலாச் செல்வது விரும்பத்தக்கது.

குளிரிலிருந்தும் வெயிலிலிருந்தும் தகுந்த பாதுகாப்பு

எக்காலநிலையாயினும் வெளியில் விளையாடுவது பொருத்தமானது. சப்பாத்து, காற்சட்டை உட்துணிவைத்த காற்றைத் தாங்கக்கூடிய நீண்டபுகாத யக்கற், மழையிலிருந்தும் குளிரிலிருந்தும் பாதுகாக்கும். தொப்பியும் கையுறையும் தயார் நிலையை நிவர்த்தி செய்யும். பிள்ளை வெளியில் விளையாடும் போது அதிக வெப்பத்தைத் தரும் ஆடைகளை அணியக் கூடாது. பிள்ளைகளின் மென்மையான தோலுக்கு சூரியனின் நேரடிக் கதிரிலிருந்து பாதுகாப்புத் தேவை. குழந்தைகளை நிழலில் வைத்திருக்க வேண்டும். பிரத்தியேகமான சூரியக்கதிர்ப்பாதுகாப்புக் கிரீம்களை சிறுகுழந்தைகளுக்குப் பாவியுங்கள். தொப்பி, கறுப்புக்கண்ணாடி, மற்றும் இயலுமானவரை உடலை மூடும் ஆடைகள் போன்றனவும் சூரியக்கதிர்ப்பாதுகாப்பினுள் அடங்கும்.



விளையாட்டாகக் கற்றல்

விளையாட்டின் போது பிள்ளை தானாகவே கற்றுக் கொள்ளும். இதன் மூலம் உலகை அறிந்து கொள்ள எல்லாப் புலன்களையும் பிரயோகிக்கும்: காதுகள், மூக்கு, வாய், கைகள் மற்றும் கால்கள். எப்படிச் சத்தம், மணம், சுவை உருவாகிறது என்பதையும் மற்றும் உணர்வுகளையும் அறிய ஆவலாயிருக்கும்.

விளையாட்டுப் பொருட்கள்

பிள்ளைகள் குறைந்தளவு விளையாட்டுப் பொருட்களுடனேயே நன்கு விளையாடுவர். அவை பொம்மை, துணி அல்லது நாளாந்த விட்டுப்பொருட்களான சமையற்கரண்டி அல்லது பாத்திர மூடியாகக்கூட இருக்கலாம். குழந்தைகளும் சிறுபிள்ளைகளும் ஆராய்ச்சிக்காக எல்லாவற்றையும் வாயினுள் திணிப்பதால் முக்கியமாக இப்பொருட்கள் கூரானவையாகவோ உடையக் கூடியவையாகவோ அல்லது மிகச்சிறியனவாகவோ இருக்கக்கூடாது. இதனால் காயப்பட்டோ அல்லது விளையாட்டுப் பொருளை விழுங்கியோ விடுவார்கள்.

விளையாட்டின் போது வேலை கொடுத்தல்

பிள்ளைகள் விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பரவவும் திரும்பச் சேகரிக்கவும் அல்லது பொருட்களை ஒளித்து விட்டுப் பின்னர் தேடவும் விரும்புவர். இப்படியாகப் பரவவும் திரும்பச் சேகரிக்கவும் ஏற்ற சட்டிகள், குவளைகள், கரண்டி வகைகள், துணிகள் போன்ற விளையாட்டுப் பொருட்களுக்கு லாச்சிகள் அல்லது பெட்டிகள் பொருத்தமானது.

வேறு பிள்ளைகள், புதிய அனுபவங்கள்

மிகச்சிறு பிள்ளைகளுக்கூட வேறு பிள்ளைகளுடன் விளையாடும் போது அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். உங்கள் பிள்ளை மறுபிள்ளையுடன் போராடி விளையாட்டின் மூலம் வாழ்க்கையைக் கற்றுக் கொள்ளும். பிள்ளை தனது வயதையொத்த பிள்ளைகளுடன் தொடர்பு வைத்திருப்பது முக்கியம். இத்தொடர்பு சகோதரங்கள், சிநேகிதிகள் பிள்ளைகள் அல்லது விளையாட்டுக்குழுப் பிள்ளைகளாக இருக்கலாம்.



நித்திரைக்குப் போவதற்குப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்

பிள்ளை முதலில் இரவு பகலை வித்தியாசப் படுத்திக் கொள்ளப் பழக வேண்டும். இரவில் விழித்துக் கொள்ளாமலும் பால் குடிக்காமலும் தொடர்ந்து தூங்குவதற்கு சிறிது காலங்கள் எடுக்கும்.

இரவில் நித்திரையால் விழித்தல்

முதல் மாதம் இரவில் பலதடவைகள் நித்திரையால் விழித்தல் சாதாரணமே. உங்கள் பிள்ளை சிறிது நேரங்களிற் தானாகவே தூங்கி விடும். பிள்ளை அடிக்கடி எழும்பித் தூங்காமலே இருக்குமாயின் ஆரம்பத்திலேயே உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்: தாய்மாருக்கான ஆலோசகர் அல்லது குழந்தைவைத்தியர் உங்களுக்கு ஆலோசனை கூறுவார்கள்.

ஒரே மாதிரியான நாளாந்த வேலைகள்

ஒரு திட்டவட்டமான ஒழுங்கான நாளாந்த நடவடிக்கைகள் பிள்ளை இரவில் குழப்பமின்றித் தூங்குவதற்குப் பயனளிக்கும். பகலில் மட்டுமல்ல இரவிலும்கூட எப்பவுமே ஒழுங்கான முறையைக் கடைப்பிடிப்பது முக்கியம். பகல் நேரத்தில் அதிகம் தூங்காதபடி பார்த்தால் இரவில் நன்றாகத் தூங்குவர். மூன்றாவது மாதத்திலிருந்து பாலூட்டும், தூக்க நேரங்களை ஒழுங்குக்குக் கொண்டுவர முயற்சியுங்கள். நாட்பொழுதை தூங்கவைக்கும் முறையுடன் அதாவது உ-ம் தாலாட்டுப்பாட்டுடன் முடிக்கவும்.

இம்முறையில் நன்கு தூங்குவர்

பிள்ளையின் படுக்கையை வெப்பநிலை 18 முதல் 20°C ஊ ஆக இருக்கும்படி பார்க்கவும். குழந்தையை நிமிர்த்திப் படுத்த வேண்டும். நாளடைவில் பிள்ளை தனது படுக்கை நிலையைத்தானே மாற்றிக் கொள்ளும். பிள்ளைக்குத் தலையணை கொடுக்க வேண்டாம். அதனால் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படக்கூடும். சிறுபிள்ளைகளின் தூக்கநேரம் ஒருவருக்கொருவர் பெரிதளவில் மாறுபடும்.



விளங்கிக் கொள்ளுதலும் பேசுதலும்

உங்கள் பிள்ளை மூன்றாவது அல்லது நான்காவது மாதத்திலிருந்தே தனது செளகரியம் அசௌகரியங்களை விளங்கும் வண்ணம் தெரியப்படுத்தும். அதன்பின் உங்கள் பிள்ளை பலவகைப்பட்ட ஒலிகள் எழும்பும் படியாக மழலைமொழி பேசமுயற்சிப்பார். ஒன்பதாம் மாதத்திலிருந்து உங்கள் பிள்ளை நீளமான ஒலிகளை எழுப்பி அதை அடிக்கடி எழுத்துக்களாக உச்சரிக்கும். நாளடைவில் தனியெழுத்துக்கள் கருத்தடங்கியதாக மாறும். உங்கள் பிள்ளை சொற்களைச் சொல்ல ஆரம்பிக்கும்.

மொழியை விளங்கிக் கொள்ளல்

பிள்ளை கதைக்கத் தொடங்க முன்னரே மொழியை விளங்கிக் கொள்ளும். அண்ணளவாக ஐந்தாம் மாதத்திலிருந்தே நீங்கள் அன்பாகவா அல்லது உறுக்கிக் கதைக்கிறீர்களா என்பதை விளங்கிக் கொள்ளும். பிள்ளை ஏழாம் மாதத்திலிருந்தே சுலபமான வரிகளை விளங்கிக் கொள்ளும் அல்லது கேள்விகளுக்குப் பிரதிபலிப்பைக் காட்டும். பத்தாம் மாதம் "இல்லை" என்ற சொல்லையும் விளங்கிக் கொள்ளும்.

மழலைமொழியைப் பாவித்தல்

பல பெற்றோர் பிள்ளை அல்லது மழலை மொழியைப் பயன்படுத்துகின்றார்கள். நீங்கள் சுலபமான கருத்து உருவாக்கங்களுக்கு அநேகமாக உயர்ந்த தொனியுடன் உங்கள் பிள்ளையுடன் கதையுங்கள். இக்குழந்தைமொழி பிள்ளையைப் பாதிக்காது. அது உங்களுக்கும் பிள்ளைக்குமிடையில் பரிமாற்றத்தைக் கற்பிக்கிறது. வயது கூடக்கூட பிள்ளையுடன் சாதாரண மொழியில் உரையாடுங்கள்.

தாய் மொழியை கற்றுக் கொள்ளல்

உங்களால் எந்த மொழி நன்கு பேச முடியுமோ அம்மொழியிலேயே பிள்ளையுடன் கதையுங்கள். நீங்கள் அச்சமயம் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பிள்ளைக்குச் சொல்லுங்கள். பிள்ளை சொல்வதைக் கேளுங்கள். கதை சொல்லுங்கள். பிள்ளை ஏதாவது சொல்ல முயற்சித்தால் பாராட்டுத் தெரிவியுங்கள். பிள்ளை தனது தாய் மொழியை எந்தளவுக்கு நன்றாகப் பேசுகிறதோ அந்தளவுக்கு வேற்று மொழிகளைச் சுலபமாகக் கற்றுக் கொள்ளும்.



இரு மொழிகளில் வளருதல்

பேற்றோர் இருவரும் வெவ்வேறு மொழி பேசுபவர்களாயின் ஒவ்வொருவரும் தம்மால் நன்கு பேசக்கூடிய மொழியில் மட்டும் பிள்ளையுடன் கதைக்க வேண்டும். உங்கள் பிள்ளை பிழைகள் விடலாம் அல்லது மொழிகளைக் கலந்து பேசலாம். அது சாதாரணமே நாளடைவில் மறைந்து விடும். பிள்ளை இரு மொழிகளிலும் கருத்தை வெளிப்படுத்த நீண்ட காலங்கள் எடுக்கக் கூடும்.

முழுக்குடும்பத்தவர்களுக்கும் டொச்மொழி படிக்க உதவி

உங்கள் பிள்ளை வேறுமொழி பேசுவதாயின் அது டொச் மொழியையும் கற்க வேண்டும். இதைச்சுலபமாக வேறு பிள்ளைகளுடன் தொடர்பு படுத்துவதன் மூலம் அல்லது விளையாட்டுக் குழுவிற் குச் செல்வதன் மூலம் அமைத்துக் கொள்ளலாம். தாய் தந்தையர் டொச் மொழி வகுப்புக்குச் செல்லும்போது வகுப்பு நேரங்களில் பிள்ளையைப் பராமரிக்க விட்டுவிட்டுப் போகலாம். இதற்கான தகவல்களை 33ம் பக்கத்திற் பார்க்கவும்.

புத்தகங்களும் படிவங்களும்

உங்கள் பிள்ளைக்கு இடைக்கிடை கதைசொல்ல அல்லது ஏதாவது வாசித்துக்காட்டப் போகிறீர்களா? குறைந்த கட்டணத்தில் பொதுநூல்நிலையத்திலிருந்து வாடகைக்கு எடுத்துப் புதிது புதிதாகக் கதை அல்லது படப் புத்தகங்கள் மூலம் பயன் பெறும் சந்தர்ப்பமுண்டு. இதற்கான தகவல்களை 33ம் பக்கத்திற் பார்க்கவும்.

நாளாந்தம் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்கள்

சிறுபிள்ளைகள் எதையும் அறிய வேண்டுமென ஆர்வமாயிருப்பதுடன் உலகத்தைக் கண்டறியவும் ஆசைப்படுவர். அறிந்து கொள்வதற்காக எல்லாவற்றையும் வாயினுள் திணிப்பர். ஆனால் அதனுடைய ஆபத்தை மதிப்பிடத் தெரியாது.

அவதானம், விழும ஆபத்து

குழந்தையை ஆடை மாற்றும் மேசையில் அல்லது சோபாவில் ஒருபோதும் தனியே படுக்க விட வேண்டாம். கீழே விழுந்து காயமடையக்கூடும். நடக்கத் தொடங்கா விட்டாலும் படிக்கட்டுகள் ஆபத்தானவை. ஏனென்றால் கீழே விழக்கூடும். சைக்கிள் ஓடுதல் போன்ற தொழிற்பாடுகளின் போது தலையைப் பாதுகாக்க தலைக்கவசம் அணிய வேண்டும்.

யன்னல்களைத் திறந்தபடி விட வேண்டாம்

நீங்கள் வீட்டுக் காற்றோட்டத்திற்காக அல்லது சமைக்கும் போது யன்னல்களைத் திறந்து விடும் போது பிள்ளை கதிரைமூலம் யன்னற் கட்டுகளை அடையாதென உறுதிப்படுத்துங்கள். யன்னல்களைப் பிரத்தியேகமான சிறுபிள்ளைகளுக்கான பாதுகாப்புமுறை மூலம் நிச்சயப்படுத்துங்கள்.

மின்சாரத்தாக்கல், எரிகாயம் மற்றும் நீரில் மூழ்குவதிலிருந்து பாதுகாத்தல் பிளக் சிறுபிள்ளைகளுக்கான பாதுகாப்புமுறை மூலம் மறைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். இதனால் உங்கள் பிள்ளை மின்சாரத்தாக்கலிலிருந்து பாதுகாக்கப்படும். அடுப்பிலுள்ள பாத்திரங்களை பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத வண்ணம் வைக்கவும்; சூடான நீர் அல்லது எண்ணெய் எரிகாயங்களை உருவாக்கும். சுடு ஆவியும் காயத்தை ஏற்படுத்தும். தோட்டங்களிலுள்ள சிறுதடாகங்கள், தண்ணீர்த் தொட்டிகள் போன்றவற்றினுள் பிள்ளைகள் விழுந்து நீரில் மூழ்காத வண்ணம் பாதுகாக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

நச்சுப்பொருட்கள், கவனம்தேவை

மருந்துகள் பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத வண்ணம் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். துப்புரவாக்கும் மருந்துகள், ஆடைதோய்க்கும் மருந்துகள் அல்லது இரசாயனப் பொருட்களைப் பிள்ளைகள் அணுகாதபடி வைக்கவும். ஏனெனில் வாயினுள் வைத்து நச்சுட்டப்படலாம். வீட்டினுள் அல்லது தோட்டத்தில் வளர்க்கும் செடிகள் வாங்கும்போது கடையில் அவை நஞ்சா என்பதைக் கேட்டறியுங்கள். நச்சாபத்து அவசர அழைப்புக்கு 145 எனும் தொலைபேசியெண்ணை அழைத்து உதவியை நாடுங்கள்.



வீதிப்போக்குவரத்து

சிறு பிள்ளைகளால் சிக்கலான சந்தர்ப்பங்கள் அல்லது ஆபத்துக்களை அறிந்து கொள்ள முடியாது. உடம் வீதியைக் கடப்பது இதற்குப் பொருந்தும். சரியான முறையைக் கையாளப் படும் வண்ணம் வீதியில் அல்லது நடைபாதையில் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறைகள் பற்றிப் பிள்ளைக்குப் பயிற்றுவிடும்.

மற்றவர்களால் வெளிவிடப்படும் புகையிலிருந்து பாதுகாத்தல்

பிள்ளையின் நன்மை கருதி உங்கள் வீட்டினுள் எவரும் புகைக்காதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். புகைக்கும் இடத்தில் பிள்ளையும் இருக்குமாயின் சுவாசப்பாதையில் வரும் நோய்கள் உண்டாகும் ஆபத்து உண்டு. சிகரெட் புகைத்தல் காது, கண்களிலும் தொற்றுண்டாவதற்குக் காரணமாக அமைந்து விடும். சிகரெட் மற்றும் சாம்பல் போடும் தட்டுப் பிள்ளைக்கு நச்சுட்டாமல் இருப்பதற்கு கைக்கு எட்டாத வண்ணம் வைக்கப்பட வேண்டும்.

மட்டுப்படுத்தப்பட்டளவில் தொலைக்காட்சி பார்த்தல்

சிறுபிள்ளைகளுக்கு இது தேவையற்றது. ஆனால் மிகவும் கவர்ச்சியானது. சிறுபிள்ளைகள் முதல் இரண்டு வயதுவரைக்கும் பார்த்தவற்றை கிரிக்கவியலாது என்பதால் தொலைக்காட்சி பார்க்கவே கூடாது. மூன்று தொடக்கம் ஆறு வயதுப் பிள்ளைகள் ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் பார்க்கலாம். தொலைக்காட்சி பிள்ளையின் அறைக்குரிய பொருளல்ல.

நோய்வாய்ப்படல்

தாயிலிருந்து பெறப்பட்ட அதாவது ஏற்கனவே கருவில் இருக்கும்போதும் பின்னர் தாய்ப்பாலின் மூலமும் பெறப்பட்ட எதிர்ப்புச் சக்தியானது நான்காம் மாதத்திலிருந்து படிப்படியாகக் குறைவதால் பாதுகாப்பும் குறைகிறது. நோய்வாய்ப்படுதல் பிள்ளையின் வளர்ச்சியுடன் ஒன்று கூடியது. இதனமூலம் உடம்பில் நோய்எதிர்ப்புச் சக்தி உருவாக்கப்பட்டு அதற்கு உடல் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

சளி, காய்ச்சல் மற்றும் வயிற்றுப்பிரச்சினை

சிறு பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கடி வரும் நோய்கள் சளியும் வயிற்றுப்பிரச்சினையுமாகும். ஒரு பிள்ளைக்கு 38°C ஊ யைவிட வெப்பநிலை கூடினால் காய்ச்சல் எனலாம். கூடிய வெப்பநிலை எனக் கூறுவது 37.5 தொடக்கம் 38°C ஊ வரைக்குமாகும். 37.5°C ஊ வரை சாதாரணமான வெப்பநிலையாகக் கருதப்படும்.

மருந்துகளும் வைத்தியரின் பராமரிப்பும்

பிள்ளை நோயுற்ற நிலையில் குழந்தை வைத்தியரின் உதவியை நாடுங்கள். தேகஆரோக்கியப் பிரச்சினைக்குப் பிள்ளைக்கு எவ்வளவுக்கு வயது குறைவாகவுள்ளதோ அவ்வளவுக்கு விரைவாக வைத்தியரின் உதவியை நாடவேண்டும். இதற்கெனப் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட நபர்கள் தந்த மருந்துகளை மட்டும் பிள்ளைக்குக் கொடுங்கள்.

பரிவும் பராமரிப்பும்

நோயுற்ற சிறுபிள்ளைகள் அநேகமாக சோர்வாகவும் பசியற்றவர்களாகவும் இருப்பர். அது சாதாரணமே. பிள்ளை தாராளமாகக் குடிக்கும்படி கவனியுங்கள். பிள்ளை அசௌகரியமாக உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையிலிருக்கும் போது வெகுமதிகளை அளியுங்கள். உங்கள் அரவணைப்பும் பாதுகாப்பும் பிள்ளை மீண்டும் சுகமாவதற்குத் தேவையானதொன்றாகும்.



குழந்தைவைத்தியர்கள்

உங்கள் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான கேள்விகளுக்குக் குடும்பவைத்தியரை நாடுவது போல் உங்கள் பிள்ளையின் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான கேள்விகளுக்கு அல்லது நோய்க்குரிய வைத்தியத்தைத் தெரிவுசெய்யப் பொறுப்பானவராக குழந்தைவைத்தியர் இருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியத்துக்கும் விருத்திக்குமான வழிநடத்தல்

குழந்தைவைத்தியர் உடல், உளரீதியான வளர்ச்சிகளை மதிப்பிட்டு முன்னேற்பாட்டுப் பரிசோதனைகள் செய்து தடுப்பூசிகள் போடுவார். உங்களுக்குப் பிள்ளையின் ஆரோக்கியம் அல்லது விருத்தி சம்பந்தமாக சந்தேகங்கள் இருப்பின் நீங்களாகவே குழந்தைவைத்தியரிடம் முறையிடலாம். பிள்ளை நோயுற்றால் அல்லது விருத்தி சாதாரணமாக இருக்கவேண்டியது போல் அமையாவிட்டால் இதன்மூலம் விரைவானதும் சரியானதுமான பரிசோதனைக்கு வழியேற்படும். உணவு, தூக்கம் போன்ற கேள்விகள் பற்றியும் குழந்தைவைத்தியருடன் கதைக்கலாம்.



முதலில் நாடவேண்டியது குழந்தைவைத்தியரையே

உங்கள் பிள்ளையின் ஆரோக்கியப் பிரச்சினைக்கு எப்போதும் முதலில் குழந்தைவைத்தியரை நாடவும். நீங்கள் வைத்தியரிடம் தொலைபேசி மூலம் நேரத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அல்லது அவசர தேவைக்குத் தொலைபேசி மூலம் ஆலோசனை பெறலாம். இரவு, சனி, ஞாயிறு மற்றும் விடுமுறை நாட்களிலும் வைத்தியரின் தொலைபேசிக்கு அழைத்து நீங்கள் எவரது உதவியை நாடலாம் என அறிந்து கொள்ளலாம்.

வைத்தியச் செலவுகள்

காப்பினியாக இருக்கும் போதே உங்கள் பிள்ளைக்காக ஒரு மருத்துவக் காப்புறுதியைப் பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள். சுவீசில் மருத்துவக்காப்புறுதி கட்டாயமானது. உங்கள் பிள்ளைக்கு அடிப்படைக்கட்டாயக் (முஏடி) காப்புறுதியின் மூலம் நோய்க்கும் விபத்துக்களுக்குமான காப்புறுதி செய்யப்பட்டதாகக் கருதலாம். முன்னேற்பாட்டுப் பரிசோதனைகள், தடுப்பூசிகளுக்குரிய செலவுகளையும் மருத்துவக்காப்புறுதி ஈடு செய்யும். நீங்கள் செலவுகளின் 10 வீதத்தைச் செலுத்தவேண்டும்.

மருந்துகள்

உங்கள் பிள்ளைக்கு பிரத்தியேக மருந்து தேவைப்படின் குழந்தைவைத்தியர் மருந்துச்சீட்டு எழுதித் தருவார். எழுதிய சீட்டுடன் மருந்துச்சாலையில் மருந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். மருத்துவக்காப்புறுதி ஒருபகுதிச் செலவை ஈடு செய்யும்.

அவசரதேவையும் அவசரஅழைப்பு இலக்கங்களும்

கடும்நோய் அல்லது விபத்துக் காரணமாக ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான அவசரம் ஏற்படின் உங்கள் குழந்தைவைத்தியரின் அவசரவைத்தியப்பிரிவுச் சேவையான 061 261 15 15 என்ற எண்ணுடன் அல்லது அம்புலன்ஸ் சேவையின் எண்ணான 144 உடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

நஞ்சு தொடர்பான அவசரசேவைக்குரிய (Tox-Zentrum) எண் 145 ஆகும்.

முற்காப்புப் பரிசோதனைகள்

ஒவ்வொரு வயதிலுமே முக்கியமான விருத்திப்படிிகள் இடம்பெறும். அதனால் மருத்துவ ரீதியாக உதவுவதற்கு இயலுமானவரை கால்தாமதமின்றி விருத்தி தொடர்பாகத் தெரியக்கூடிய பிரச்சினைகளைக் கண்டறியுங்கள். இதற்கு ஒழுங்கான முறையிலான முற்காப்புப் பரிசோதனைகள் புத்திசாலித்தனமானது.

பிள்ளையின் விருத்திக்கு வழிகாட்டி

முதலாவது வயது வரை பிள்ளை பிரத்தியேகமாகப் பலவிருத்திப் படிிகளையடையும். இதனால் உட்கள் பிள்ளைக்கு அடிக்கடி வைத்தியப் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும். அப்படியென்றால்தான் பிள்ளைக்கு எல்லாமே சரியாக இருக்கிறது என்ற நிச்சயமிருக்கும். இரண்டாவது வயதிலிருந்து செய்யப்படவேண்டிய தொடரும் பரிசோதனைகள் நீண்டகால இடைவெளியில் நடைபெறும். குழந்தைவைத்தியர் பிள்ளையின் உடல்விருத்தி, அசைவு மற்றும் கேட்டல், பார்வை, கதைத்தல் பற்றியும் மதிப்பிடுவர். முன்னேற்பாட்டுப் பரிசோதனை உணவு, தடுப்பூசி, தூக்கம், நடத்தைகள் அல்லது வளர்ப்புப் பற்றிய பலதரப்பட்ட விடயங்களைப் பற்றிக் கதைக்கவும் வழிவகுக்கும்.

தனித்தனியான பரிசோதனைகளின் கால இடைவெளியின் கண்ணோட்டம்



போடப்படவேண்டிய தடுப்பூசிகள்

தடுப்பூசிகள் உங்கள் பிள்ளையைத் தீவிர நோயிலிருந்தும் அதனாலுண்டாகும் தாக்கத்திலிருந்தும் பாதுகாக்கும். இதுபற்றி குழந்தைவைத்தியர் மேலதிக தகவல்களை அளிப்பதுடன் கேள்விகளுக்கு பதிலுமளிப்பார்.

சுவிஸ் நாட்டின் தடுப்பூசி அட்டவணையின்படி பின்வரும் தடுப்பூசிகள் உங்கள் குழந்தை அல்லது சிறுபிள்ளைகளுக்குப் போடப்பட வேண்டும்.

வயது	தடுப்பூசி	குறிப்புகள்
2/4/6 மாதங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> தொண்டைக்கரப்பன், ஏற்புவலி, குக்கல் போலியோ, கேமோபீலியஸ், இன்புளுவென்சா b நோய்மோகொக்கென் (2/4 மாதங்கள் மட்டும்) 	2 மாத இடைவெளியில் மூன்று தடவைகளுக்கான தடுப்பூசிகள்
12 மாதங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> சின்னமுத்து, கூகைக்கட்டு, அம்மைக்காச்சல் 	
12-15 மாதங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> நோய்மோகொக்கென், மெனிங்கோகொக்கென் c 	
15-24 மாதங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> தொண்டைக்கரப்பன், ஏற்புவலி, குக்கல் போலியோ, கேமோபீலியஸ், இன்புளுவென்சா b சின்னமுத்து, கூகைக்கட்டு, அம்மைக்காச்சல் 	மீள் தடுப்பூசி 2 அலகுகள்
4-7 வயது	<ul style="list-style-type: none"> தொண்டைக்கரப்பன், ஏற்புவலி, குக்கல் போலியோ சின்னமுத்து, கூகைக்கட்டு, அம்மைக்காச்சல் 	மீள் தடுப்பூசி போடப்படாதவர்களுக்கு போடும் ஊசி

நோய்கள் பற்றிய தனித்தனியான விளக்கங்கள்

தொண்டைக்கரப்பன்: சுவாசப்பாதையில் வரும் இந்நோய் உயிருக்கு ஆபத்தான விளைவை ஏற்படுத்தி மூச்சுத்திணறலை உருவாக்கும்.

ஏற்புவலி: ஏற்புவலி பக்ரீரியா புண்களினூடாக உடலினுள் புகுந்து நரம்பைத்தாக்கும். இது மிகவலியுடனான தசைப்பிடிப்பை ஏற்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல் இறப்பையும் ஏற்படுத்தும். ஏற்புவலிப் பக்ரீரியா எல்லா இடங்களிலும் காணப்படும்.



குக்கல் (pertussis): நன்கு தொற்றக் கூடிய சுவாசப்பாதையில் வரும் இந்நோயினால் சுவாசம் நின்று இறப்பை உண்டாக்கும்.

கேமோபீலியுஸ் இன்புளுவென்சாடியினால்வரும் மூளைக்காய்ச்சல்: இந்நோயின் பிரதிலிப்பாக நிரந்தர பாதிப்புகள் உண்டாகி இறப்பையும் ஏற்படுத்தும்.

போலியோ: இந்நோயினால் உண்டாகும் வழங்காத்தன்மையினால் நிரந்தரக்குறைபாடுகள் அல்லது இறப்பு உண்டாகும்.

சின்னமுத்து: இந்நோயினால் வரக்கூடிய மூளைத் தொற்றுப்போன்ற சிக்கல்களால் நிரந்தரக் குறைபாடுகள் உண்டாகும் அல்லது இறப்பில் முடியும்.

கூகைக்கட்டு: இந்நோய் மூளைக்காய்ச்சல் அல்லது காது கேட்பதில் நிரந்தர தாக்கத்தை உண்டாக்கும்.

அம்மைக்காச்சல்: இந்நோய் தடுப்பூசி போடப்படாத கர்ப்பினிகளுக்கு முதல் நான்கு கர்ப்பமாதங்களில் மிகவும் ஆபத்தானது. இது பிள்ளையில் தீவிரமான குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தும்.

நோய்மோ கொக்கென்: இந்நோயினால் மூளைக்காய்ச்சல் அல்லது குருதி நஞ்சடைதல் ஏற்படுவதன் காரணமாக நிரந்தரபாதிப்புகள் மட்டுமல்ல இறப்பையும் ஏற்படுத்தும்.

மெனிங்கோகொக்கென் உ: இந்நோயினால் மூளைக்காய்ச்சல் ஏற்பட்டு நிரந்தரபாதிப்புகள் மட்டுமல்ல இறப்பையும் ஏற்படுத்தும்.

ஆலோசனைகளும் முகவரிகளும்

தாய்-தந்தையருக்கான ஆலோசனைகள்

கைக்குழந்தைகள், சிறுபிள்ளைகள் உள்ள குடும்பங்களுக்குக் குழந்தைவைத்தியரின் பராமரிப்புடன், தாய் தந்தையருக்கான ஆலோசனை நிலையமும் குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து பாலாபாடசாலைக்காலம் வரைக்கும் முக்கிய அனுசரணை வழங்கும் நிலையமாகும். இந்நிலையம் பெற்றாரின் கடமைகளுக்கு உதவுவதுடன் மறு குடும்பங்களுடனான தொடர்புகளையும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது. ஆலோசனை வழங்குபவர்கள் பாலூட்டல், உணவு, பராமரிப்பு, விருத்தி, தூக்கம், நிறை-வளர்ச்சிக் கண்காணிப்பு, வளர்ப்பு மற்றும் மருத்துவம் சம்பந்தமான கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க பித்தியேகமாகப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டவர்கள். பாசல் நகரில் சகல குடும்பத்தவர்களுக்காகவும் இலவசமான இச்சலுகைகளாவன:

- ஆலோசனை நிலையங்களில் முற்பதிவு செய்தும், செய்யாமலும் ஆலோசனை வழங்கல்
- தொலைபேசி மூலம் ஆலோசனை வழங்கல்
- வீடுகளுக்குச் வந்து ஆலோசனை வழங்கல்

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt

Freie Strasse 35, 4001 Basel, 3. Stock links

Telefon 061 690 26 90, Fax 061 690 26 91

info@muetterberatung-basel.ch

www.muetterberatung-basel.ch

Freie Strasse ஆலோசனை: திங்கள், செவ்வாய், வியாழன் மற்றும் வெள்ளி:

8.00–12.00 மணிவரை புதன்: 14.00–17.00 மணிவரை

Freie Strasse விஜயம் ஆலோசனை நிலையம் தினமும் திறக்கப்பட்டிருக்கும். பிராந்திய ஆலோசனை நிலையங்கள் பற்றிய தகவல்களுக்கு

www.muetterberatung-basel.ch

பாசல்பல்கலைக்கழக வைத்தியசாலையின் பாலூட்டலுக்கான ஆலோசனை

வைத்தியசாலையில் தங்கியிருக்கும் போதும்சரி வீட்டுக்குச் சென்ற பின்னரும்சுட தகுதி பெற்ற உணவுபாலூட்டல் ஆலோசகர் உங்களது சிக்கல்களுக்கும் கேள்விகளுக்குமாக உதவுவார்.

நேரத்தைக் கீழுள்ள தொலைபேசி 061 265 90 94 எண்ணுக்கு அழைத்துப் பெற்றுக் கொள்ளவும்

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4056 Basel

Telefon Zentrale 061 265 25 25

குழந்தைவைத்தியர்கள்

குழந்தைவைத்தியரின் முகவரிகளைப் பெற்றுக் கொள்ள பாசல்நகரின் தொலைபேசி எண் புத்தகத்தில் Ärzte-மற்றும் Kinder-Jugendmedizin என்ற பகுதியின்கீழ் அல்லது www.kindermedizin-regiobasel.ch என்ற இணையத்தள முகவரியில் பார்க்கவும்.

குழந்தைவைத்தியக் குழுவுக்கான அவசர அழைப்பு எண் 061 261 15 15

பாசல்/பாசல்லாண்ட் குழந்தைகள்வைத்தியசாலை

Spitalstrasse 33, 4056 Basel

Telefon 061 704 12 12

www.ukbb.ch

www.bewegter-lebensstart.ch

சிறுபிள்ளைகளுக்கான பற்பரிசோதனைகள்

பாசல் நகரிலுள்ள சிறுபிள்ளைகளுக்கான இலவச பற்பரிசோதனை எல்லா SSO பல்வைத்தியரிடமும் அல்லது பாசல் மற்றும் நீகனில் உள்ள பாடசாலைகளுக்கான பல்வைத்தியசாலைகளிற் செய்துகொள்ளலாம்.

Schulzahnklinik Basel, St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

Telefon 061 284 84 84, Fax 061 284 84 89

zkb-szk@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schulzahnklinik Riehen, Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 641 35 45, Fax 061 641 35 46

zkb-rs@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO) Sektion Basel

Birsigstrasse 2, 4054 Basel

Telefon 061 312 02 81, täglich von 8 bis 10 Uhr

sekretariat@sso-basel.ch, www.sso-basel.ch

சிறுவயதிலேயே ஊக்குவிப்புப் பயிற்சி அளிக்கும் நிலையம்

பாசல் நகர் வாழ் குடும்பத்தவர்களின் கைக்குழந்தை அல்லது சிறுபிள்ளைகளுக்கு விருத்திப்பின்னடைவு இருப்பதாக உணர்ந்தால் பாலர் பாடசாலை வயது வரை அவர்களுக்கு ஆரம்ப ஊக்குவிப்புப் பயிற்சியை அளிக்கிறது.

சிலசலுகைகளாவன:

- குழந்தைகளின் விருத்தி, குழந்தைகளின் மொழியும் மொழிபேசுதலும், குறைபாட்டுடனான பிள்ளைகள் வளர்ப்பு முறைகளுக்கான ஊக்குவிப்புகள் என்பனவற்றுடன் குடும்பங்கள் ஆறுதலடைவதற்கான ஆலோசனைகள் போன்றனவற்றையும் பெற்றார்களுக்கும் மற்றும் பிள்ளைகளகளுக்குப் பொறுப்பானவர்களுக்கும் வழங்குதலாகும்.
- உளவிருத்தியைத் தெளிவுபடுத்தல்.
- பேச்சுத்திறனைத் தெளிவுபடுத்தல்.
- கிரகிக்கும் ஆற்றலை அதிகரிப்பதற்காக முன்னேற்பாடான பயிற்சிகள்
- உச்சரிப்புப்பயிற்சி
- ஆரம்பவயதினருக்கென பிரத்தியேக பயிற்சி பெற்றவர்களின் (உ-ம் விளையாட்டுக்குழு, குழந்தைகள் பராமரிப்புநிலையம்) ஆலோசனையும் ஒத்துழைப்பும்

வேற்றுமொழி பேசும் பெற்றாருக்கும் பொறுப்பானவர்களுக்கும் மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒழுங்கு செய்யப்படும். ஆரம்ப ஊக்குவிப்புப் பயிற்சி நிலையங்களில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட கற்பிக்கும் பயிற்சியாளர்கள், மனவுளவியலாளர்கள், மற்றும் சமூகநலச்சேவையாளர்கள் தொழில் புரிகின்றார்கள். இச்சலுகைகள் வழமையில் இலவசமானது.

Zentrum für Frühförderung, Abteilung Jugend- und Familienangebote

Elisabethenstrasse 51, Postfach, 4010 Basel

Telefon 061 267 85 01, Fax 061 267 84 96

zff@bs.ch, www.ed-bs.ch/jfs/jfa/zff

திங்கள் தொடக்கம் வெள்ளி 08-11.30 மணி வரை

திங்கள், செவ்வாய், புதன் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் 13.30-17.00 மணி வரை

குடும்பத்துக்கு ஈடான பிள்ளைப் பராமரிப்பு

நீங்கள் தொழில்புரிபவர் அல்லது தொழிற்கல்வி கற்பவராயின் குழந்தைகள் பராமரிப்புநிலையம் அல்லது பராமரிப்புக் குடும்பம் உங்களது பிள்ளைகளைப் பராமரிக்கும் பொறுப்பை ஏற்கும். தயவு செய்து முற்கூட்டியே பராமரிப்புப் பற்றிய தகவல்களை அறிந்து வைபுங்கள்.

தவல்களைப் பராமரிப்பு நிலையங்களை ஒழுங்கு செய்யும் நிலையத்திலோ அல்லது பராமரிப்புக் குடும்பங்களை ஒழுங்கு செய்யும் நிறுவனத்திடமோ பெற்றுக்கொள்ளலாம். பெற்றாரின் வருமானத்துக்கு ஏற்றவாறு பராமரிப்புக்குக் கட்டணம் செலுத்தப்பட வேண்டும். இடங்களையும் தொடர்புகளையும் வழங்கும்சேவை.

பராமரிப்பு நிலையங்களைத் தேடித்தரும் முகவரி:

Vermittlungsstelle für Tagesheime in Basel

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 267 46 14

vermittlung.tagesbetreuung@bs.ch

www.tagesbetreuung.bs.ch

Kontaktstelle Tagesbetreuung Riehen

Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 56

tagesbetreuung@riehen.ch, www.riehen.ch

Geschäftsstelle Tagesfamilien Basel-Stadt

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 260 20 60

info@tagesfamilien.org, www.tagesfamilien.org

பிள்ளைகளைப் பராமரிக்கும் இடங்களின் தொடர்புகளைப் பெற்றுக் கொள்ள:

- Das Schweizer Krippenportal:
www.kinderkrippen-online.ch/Kinderbetreuung/Basel-Stadt.aspx
- Liliput Kinderbetreuung – Kinderbetreuung in der Schweiz:
<http://kinderbetreuung.liliput.ch>
- Verband Tagesfamilien Nordwestschweiz:
www.vtn.ch
- குழந்தைப்பராமரிப்புக்கான தகவல் நடுவம்:
www.kissnordwestschweiz.ch
- IG Spielgruppen Schweiz
www.spielgruppe.ch

தாய் - தந்தை - பிள்ளை உடற்பயிற்சி

ஒன்றுகூடி உடற்பயிற்சி செய்வதால் பெற்றாருக்கும் பிள்ளைக்குமிடையிலான உறவு விருத்தியடைவதுடன் பிள்ளைக்கு உடலசைக்கும் உந்துதல் கூடுவதுடன் பிள்ளையினதும் பெற்றாரினதும் ஆரோக்கியத்துக்குப் பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. தாய்-தந்தை- பிள்ளை உடற்பயிற்சி என்ற சலுகை பாசல்நகர உடற்பயிற்சியாளர் சங்கத்தினால் வதிவிடப் பகுதிகளிலுள்ள பல உடற்பயிற்சி நிலையங்களில் வழங்கப்படுகிறது. பிள்ளைகளுள்ள பெற்றோர்களுக்குப் பாசல் நகரில் 14 பிராந்தியச்சந்திப்பு மையங்கள் பலசலுகைகளை வழங்குகின்றன.

Geschäftsstelle Turnverband Basel-Stadt

Postfach 571, 4005 Basel, geschaeftsstelle@tv-bs.ch

www.turnverband-basel-stadt.ch

Quartiertreffpunkte Basel (பாசலிலுள்ள பிராந்தியச்சந்திப்பு மையங்கள்)

www.quartiertreffpunktebasel.ch

பொருத்தமான டொச்மொழிவகுப்பைத் தெரிவுசெய்தல்

GGG எனும் வெளிநாட்டவருக்கான ஆலோசனை வழங்கும் நிலையம் 15 மொழிகளில் டொச்மொழி வகுப்புகளைத் தெரிவு செய்வதற்கு இலவசமாக உதவியளிக்கிறது.

GGG Ausländerberatung

Eulerstrasse 26, 4051 Basel

Telefon 061 206 92 22,

info@ggg-ab.ch, www.ggg-ab.ch

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9–11 und 14–18 Uhr

பாசலிலுள்ள டொச்மொழி வகுப்புகள் பற்றிய மேலோட்டமான கண்ணோட்டத்திற்கு:

www.intergration-bsbl.ch

புத்தகங்கள், இசை மற்றும் ஒலித்தட்டுகள் வாடகைக்குப் பெறுதல்

GGG Stadtbibliotheken Basel

GGG இன் பாசல் நூலகமானது ஒருபிரதான நூலகத்தையும் 6 பிராந்தியக்கிளை நூலகங்களையும் கொண்டதாகும். நீங்கள் பாசல் நகரில் வசிப்பவராயின் பிள்ளைகளுக்கு வருடக்கட்டணம் இலவசமாகும்.

GGG Stadtbibliothek Zentrum

Im Schmiedenhof 10 (Rümelinsplatz), 4051 Basel

Telefon 061 264 11 11, Fax 061 264 11 90

info@stadtbibliothekbasel.ch, www.stadtbibliothekbasel.ch

Öffnungszeiten: Mo 14–18.30 Uhr, Di, Mi, Fr 10–18.30 Uhr,

Do 10–20 Uhr, Sa 10–17 Uhr

Gemeindebibliothek Riehen

நீகனிலுள்ள சமூகநூலகம் கிராமமத்தியிலும் றவுறாகரிலும் கிளைகளைக் கொண்ட ஒரு பொதுமக்கள் நூலகமாகும்.

Bibliothek Dorf

Baselstrasse 12, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 39

gemeindebibliothek@riehen.ch, www.gemeindebibliothekriehen.ch

திறந்திருக்கும் நேரங்கள் திங்கள், புதன் மற்றும் வெள்ளி: 14.30–18.30 மணிவரை
செவ்வாய்: 14.30–21.00 மணிவரை வியாழன்: 9.00–11.00 வரையும் 14.30–18.30 வரை
சனி: 10.00–12.30 மணிவரை

JUKIBU

Jukibu என்பது பிள்ளைகளுக்கும் இளம்வயதினருக்கும் 50 மொழிகளில் புத்தகங்கள் மற்றும் ஒலி, ஒளி இறுவட்டுகளை வாடகைக்கு வழங்குவதோடு மேலதிகமாக விரிவுரைகள், குறிப்பிட்ட விடயத்தைப் பற்றிய நிகழ்வுகள், அல்லது பாடசாலை மாணவர்களைச் சுற்றிக்காட்டுதல் போன்றவற்றை வழங்கும் பல்கலாச்சார நூலகமாகும். வாடகைக் கட்டணம் வருடத்திற்கு 5 பிராங்குகளாகும். குடும்பஅட்டை (Familienpasses) உள்ளவர்களுக்கு கட்டணம் குறைக்கப்படும்.

JUKIBU

Elsässerstrasse 7, 4056 Basel

Telefon 061 322 63 19

info@jukibu.ch, www.jukibu.ch

திறக்கப்படும் நேரங்கள் செவ்வாயிலிருந்து வெள்ளிவரை: 15.00–18.00 மணிவரை
சனி: 10.00–12.00 மணிவரை



Adresse

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch