பெற்றோராயிருத்தல் பற்றி முதல் சில மாதங்களுக்கான சில ஆலோசனைக் குறிப்புகள்:

உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கையின் ஆரம்ப வருடங்கள் மிகவும் உற்சாகமான காலமாகும். உங்கள் குழந்தை உங்களைப் பற்றியும் தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகம் பற்றியும் அறிந்து கொண்டு வருகிறார்.

நீங்களே உங்கள் குழந்தையின் மிகச்சிறந்த ஆசிரியராக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை எவ்வாறு பராமரிக்கின்றீர்கள், அவருடன் கதைக்கின்றீர்கள் மற்றும் விளையாடுகின்றீர்கள் என்பது உங்கள் பிள்ளை எவ்வாறு கற்கும் மற்றும் வளரும் என்பதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

உங்களுடனான ஆரம்ப அனுபவங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் சிறப்பான நன்மை பயப்பதாகும். முதல் வருடத்தில் உங்கள் குழந்தையுடனான நேரத்தை நீங்கள் மகிழ்வுடன் கழிக்க உதவும் சில ஆலோசனைகள் இதோ:

- குழந்தைகள் தம்மைத் தூக்கி வைத்திருப்பதை மிகவும் விரும்புவார்கள். உங்கள் குழந்தையை அரவணைக்கவும் கையில் வைத்திருக்கவும் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை அழும்போது அவரை ஆறுதல் படுத்துங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் குறிப்புகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் – அவர் எப்போது பசியுடன் இருக்கிறார், நித்திரை கொள்ள அல்லது உங்களுடன் விளையாட விரும்புகிறார் எனத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- முதல் ஆறு மாதங்களில் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான எல்லாப் போசாக்கினையும் தாய்ப்பால் வழங்குகின்றது. உங்கள் குழந்தையுடனான நெருக்கத்தை உணர உணவூட்டல் ஒரு விசேட முறையாகலாம்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் மென்மையான, தாழ்ந்த ஒரு குரலில் பேசுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் பேசி அவரைச் சுற்றியுள்ள பொருட்கள் பற்றிச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசும் முறை, விளையாடும் முறை மற்றும் அன்பு காட்டும் முறை என்பன குழந்தை வளரவும் கற்கவும் உதவும்.
- உங்கள் குழந்தை பாதுகாப்பாக ஆராய உதவுங்கள். வெவ்வேறு தொடு உணர்வுடைய பொருட்கள், நிறங்கள், ஒலிகள் மற்றும் வாசனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் தாய்மொழியில் உள்ளவை உட்பட, படங்கள் கொண்ட புத்தகங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதுடன் எளிமையான கதைகளை வாசியுங்கள். உங்கள் பிள்ளையை அரவணைத்து இருக்க இதுவும் ஒரு வாய்ப்பாகும்.
- குழந்தைகள் இயற்கையாகவே விளையாட்டின் மூலம் கற்கின்றனர். மகிழ்வுடன் பொழுதினை அவருடன் கழியுங்கள், விளையாடுங்கள், உங்கள் பிள்ளைக்குப் பாடுங்கள், இசை ஒலிபரப்புங்கள் மற்றும் அவருடன் நடனமாடுங்கள்.

உங்களுக்கு நிறைய ஓய்வு தேவை என்பதுடன் உங்களுக்கெனவும் நேரம் தேவைப்படும். நீங்கள் ஓய்வெடுப்பதற்கு உதவும் படியாக, நம்பிக்கையான ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவரிடம் உங்கள் குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்ளும்படி கேளுங்கள்.

உங்கள் பகுதியிலுள்ள ஒன்ராறியோ ஆரம்ப வருடங்கள் நிலையத்திற்கு (Ontario Early Years Centre) ஒரு தடவை செல்வது வேறு இளம் பிள்ளைகளது பெற்றோர்களுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்துவதற்கான ஒரு நல்ல வாய்ப்பாகும். பெற்றோராயிருத்தல் மற்றும் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்குமான சமூக நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் ஆகியன பற்றி நீங்கள் மேலும் தெரிந்து கொள்ளவும் முடியும்.

உங்களுக்கு அருகே உள்ள இவ்வாறான ஒரு நிலையத்தைக் கண்டறியச் சென்று பார்க்கக்கூடிய இணையத்தளம் www.ontario.ca/earlyyears.

உங்கள் ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள் (Healthy Babies Healthy Children) நிலையத் தொடர்பு இலக்கங்கள்:

Algoma
705-541-7101, 1-888-537-5741

Brant County
519-753-4937

Chatham-Kent
519-352-7270

City of Hamilton
905-546-3550

Durham Region
905-666-6241, 1-800-841-2729

Eastern Ontario
613-933-1375, 1-800-267-7120

Elgin-St. Thomas
519-631-9900

Grey Bruce
519 -376-9420

Haldimand-Norfolk
519-426-6170, 905-318-6623

Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District
1-866-888-4577

Halton Region
905-825-6000,
1-866-442-5866

Hastings & Prince Edward Counties
613-966-5500, 1-800-267-2803,
TTY 613-966-3036

Huron County
519-482-3416, 1-877-837-6143

Kingston, Frontenac and Lennox & Addington
613-549-1154,
1-800-267-7875 ext 1555

Lambton Public Health
519-383-8331,
1-800-667-1839

Leeds, Grenville and Lanark
613-345-5685,
1-800-660-5853

Middlesex-London
519-663-5317 ext 2280

Niagara Region
905-688-8248,
1-888-505-6074 ext 7555

North Bay Parry Sound District
705-474-1400, 1-800-563-2808

Northwestern
807-468-3147, 1-800-465-4377

Ottawa
613-580-6744,
TTY: 613-580-9656

Oxford County
519-539-9800, ext 3410
1-800-755-0394, ext 3410

Peel Region
905-799-7700

Perth District
519-271-7600

Peterborough
705-743-1000 ext 282

Porcupine
1-800-461-1818

Region of Waterloo
519-575-4400

Renfrew County and District
613-735-8666,
1-800-267-1097 ext 666

Simcoe Muskoka District
705-721-7520, 1-877-721-7520

Sudbury and District
705-522-9200, 1-866-522-9200

Thunder Bay District
807-625-5900,
1-888-294-6630

Timiskaming
705-647-4305

Toronto
416-338-7600

Wellington-Dufferin-Guelph
1-800-265-7293 ext 3616

Windsor-Essex County
519-258-2146, 1-800-265-5822

York Region
1-800-361-5653

To order by phone: 1-800-668-9938 TTY: 1-800-268-7095
Or visit: www.serviceontario.ca/publications
Publication # 019641
Learn more: www.ontario.ca/children
Ce document est également disponible en français.
Jan 2017 © Queen's Printer for Ontario
TAMIL

ஆரோக்கியமான குழந்தைகளும் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளும் (Healthy Babies Healthy Children)

ஆரோக்கியமான குழந்தைகளும் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளும்

உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்குமான ஆதரவளித்தல்

Ontario

ஒரு குழந்தையைப் பெற்று வளர்ப்பது என்பது உற்சாகமான மற்றும் சவாலான நேரமாக அமையலாம். உங்களுக்குப் பல கேள்விகள் இருக்கலாம் என்பதுடன், புதிய ஒரு குழந்தையுடன் வாழ்க்கையை மாற்றியமைத்துக் கொள்வதற்கான உதவியும் தேவைப்படலாம். ஒன்ராறியோவின் ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள் (Healthy Babies Healthy Children) நிகழ்ச்சித் திட்டம், பொது ஆரோக்கிய தாதிகள் மற்றும் வீட்டுக்கு வருகைதருவோர் ஆகியோர் வீட்டிற்கு வருகை தரும் வசதியை வழங்குகின்றது. இதன் மூலம் மேலும் ஆதரவு தேவைப்படும் கருவுற்று உள்ள தாய்மார் மற்றும் புதிய பெற்றோருக்கு இவ்வசதி கிடைக்கின்றது.

இவ்வாறான வீட்டு வருகைகள் நீங்கள் பின்வருவனவற்றைத் தெரிந்து கொள்ள உதவுகின்றன:

- ஆரோக்கியமான கர்ப்பகாலத்தையும் பிள்ளைப் பிறப்பையும் அடைவது
- உங்கள் குழந்தையுடன் தொடர்பு கொள்ளுதல்
- பிள்ளைகள் எவ்வாறு வளர்ந்து விருத்தியடைகின்றனர் மற்றும் அதற்கு உதவ நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்
- ஒரு பெற்றவராயிருத்தல்
- தாய்ப்பாலூட்டல், உணவு மற்றும் ஆரோக்கியமான போசாக்கு
- உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் கவனித்துக் கொள்ளல்
- உங்கள் சமூகத்தில் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் கிடைக்கக்கூடிய வேறு சேவைகள்

இத்திட்டத்திற்கு நீங்கள் கட்டணம் ஏதும் செலுத்த வேண்டியதில்லை என்பதுடன் நீங்கள் பங்குபற்றுவது உங்கள் விருப்பத்திற்கு உரியது.

நீங்கள் கருவுற்றிருக்கும் போது:

ஆரோக்கியமானதொரு கர்ப்பகாலத்திற்கும் பிள்ளைப்பெறுவுக்குமான தகவல் மற்றும் ஆதரவு உங்களுக்கு வழங்கப்படும். இது உங்கள் குழந்தை எவ்வாறு வளர்ந்து விருத்தி அடைகின்றது என்பது பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள உதவுவதுடன் உங்கள் குழந்தையின் வருகைக்கு உங்களைத் தயார் படுத்தவும் உதவும்.

குழந்தை பிறந்த பின்னர்:

ஒரு பெற்றார் என்ற முறையில் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கவென தொடர்ந்தும் வருகைகள் வழங்கப்படுகின்றன. ஒரு பொது ஆரோக்கிய தாதி (public health nurse) உங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு உங்கள் கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்து மேலும் ஆரோக்கிய தகவல் மற்றும் ஆதரவினை வழங்குவார். தாதி மேலும் உங்கள் அயல் மற்றும் சமூகத்தில் உள்ள பெற்றோர் சேவைகளுடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்துவார்.

உங்கள் குழந்தை வளர்ந்து வரும்போது:

உங்கள் குழந்தை வளர்ந்து விருத்தி அடையும் போது நீங்கள் நிறையவே கற்றுக் கொள்ளவேண்டி இருக்கும். இந்த முக்கியமான வருடங்களை நீங்கள் மகிழ்வுடன் கழிக்க இந்த ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள் சேவையினர் குழு உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

பல பெற்றோர் தமக்குத் தேவையான ஆதரவினை ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள் சேவை மூலம் பெற்றுள்ளனர்

"நாம் இங்கு முதன்முறை வந்த போது எமக்கு உறவினர்களோ ஆதரவளிப்பவர்களோ இருக்கவில்லை. நாம் எமது குழந்தையை வீட்டிற்குக் கொணர்ந்த போது, என்ன செய்ய வேண்டும் என எமக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை. பொது ஆரோக்கிய தாதி எமக்கு அறிவுரை தந்து, எமது கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்துடன் எமக்கு பல்வேறு விடயங்களையும் சொல்லிக் கொடுத்தார்."

"உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இது மிகச் சிறந்த விடயமாகும். உங்களுக்கும் கூட அப்படியே அமையும். நீங்கள் சரியானவற்றைத்தான் செய்கிறீர்கள் என்ற நம்பிக்கையை உங்களுக்குத் தர உதவுகின்றது. எனக்கு இது மிகவும் உதவியாய் இருந்தது."

புதிய பெற்றோருக்கான மேலதிக ஆதரவுகள்

Ministry of Children and Youth Services
www.ontario.ca/earlychildhood

- உங்கள் பிள்ளையின் விருத்தி மற்றும் ஒன்ராறியோ அரசின் திட்டங்களும் சேவைகளும் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

Ministry of Health and Long-Term Care
www.ontario.ca/vaccines

- உங்கள் பிள்ளைக்கான ஒன்ராறியோவின் இலவச தடுப்பூசித் திட்டங்கள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு இயல்பு உண்டாக்குவதற்கான கால அட்டவனை பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

Ministry of Education
www.ontario.ca/childcare

- நீங்கள் வேலைக்குத் திரும்பவும் செல்வதாயின் உங்களுக்குக் குழந்தைப் பராமரிப்பு தேவைப்படலாம் – உங்கள் தேவைக்கு மிகப் பொருத்தமான பிள்ளைப் பராமரிப்பினை கணினி வழியாக இங்கே தேடுங்கள்.

Telehealth Ontario
கட்டணமின்றிய தொலைபேசி இலக்கம்:
1-866-797-0000

- அந்தரங்கமான முறையில், இலவசமாக ஆரோக்கிய அறிவுரை, முலைப்பால் கொடுப்பதற்கான ஆதார உதவி அல்லது பொதுவான தகவல் எதனையும் பதிவுசெய்யப்பட்ட மருத்துவ தாதி ஒருவரிடம் இருந்து பெறுவதற்கு யாரும் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். ஒருநாளில் 24 மணி நேரம் 7 நாட்களும் இச்சேவை கிடைக்கும்.

Ontario Early Years Centres
www.ontario.ca/earlyyears

- ஆறுவயது வரையான பிள்ளைகள், அவர்கள் பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து மகிழ்ந்து பங்குபற்றக்கூடிய விளையாடல், கைவேலைகள் மற்றும் இசை வட்டங்கள் போன்ற நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் மற்றும் செயற்பாடுகள் நிகழும் வந்திருந்து-போகக்கூடிய நிலையங்கள்.

Nipissing District Developmental Screen
www.ndds.ca

- உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான விருத்தியை நீங்கள் கண்காணிக்கவும் அதற்கு ஆதவரவளிக்கவும் உதவக்கூடிய விதத்தில் உங்கள் குழந்தை மற்றும் பிள்ளை பற்றி ஆறுவயது வரையான ஆரோக்கிய விருத்தி சார்ந்த தகவலைத் தருகிறது.

Ontario 211
ஒன்ராறியோ 211 (Ontario 211): 211 தொலைபேசி இலக்கத்தை அழையுங்கள் அல்லது இணையத்தளம்:
www.211ontario.ca

- சமுதாய மற்றும் சமூக சேவைகள் பற்றிய தகவல் மற்றும் அவற்றுக்கான சிபாரிசுகள் வாரந்தோறும் 7 நாட்களும் 24 மணிநேரமும் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. 150 க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் தொலைபேசிச் சேவை கிடைக்கின்றது.

Canadian Paediatric Society
www.caringforkids.cps.ca

- கனேடிய சிறார்கள் சிறப்பு வைத்திய நிபுணர்களிடமிருந்து பெற்றோருக்கு கிடைக்கும் உதவிகரமான தகவல்.

Enhanced 18-Month Well-Baby Visit
www.18monthvisit.ca

- குழந்தையின் வாழ்க்கையில் அடங்கும் இந்த முக்கியமான காலத்தின் போது உங்கள் குழந்தையின் விருத்தி பற்றிக் கலந்துரையாடவும் உங்களுக்கு இருக்கக் கூடிய கேள்விகளைக் கேட்கவும் இந்த வருகை தரல் ஒரு வாய்ப்பாகும்.