



CPBF+FBPC

Canadian Premature Babies Foundation
Fondation pour Bébés Prématuroés Canadiens

சங்கத்திற்கு வரவறே்கிறோம்:

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் தீவிரப் பராமரிப்பு பிரிவிற்கு பற்றோர்களால் பற்றோருக்கு ஒரு அறிமுகம்.

என்ஐசியு பற்றோருக்கு ஒரு செய்தி.

நம் கதைகள் அனதையும் வித்தியாசமாக இருந்தபோதிலும் நாம் அனைவரும் என்ஐசியு குழந்தைகளின் பற்றோர்களாக இருக்கிறோம். நம்மில் சிலர் மருத்துவ மனையில் நீண்ட காலம் இருந்திருக்கிறோம், சிலர் சில வாரங்கள் மட்டுமே. நமது குழந்தைகளில் சில அவர்களது குறைபாடுகள் அல்லது ஆரம்பகால போராட்டங்களின் அறிகுறியை காட்டவில்லை, மற்றும் பிறருக்கு பல சவால்கள் உள்ளன. நம்மில் பலர் இழப்புகளை எதிர்கொண்டோம் சிலருக்கு விரைவான மலேம் சிக்கலற்ற நேரம் இருந்து நம் குழந்தைகளோடு என்ஐசியு இருக்கிறோம். நாம் அனைவரும் என்றென்றைக்கும் இந்த அனுபவங்களால் மாறியிருக்கிறோம் மலேம் நாம் கற்பனை செய்து பார்த்திராததற்கு அதிகமாக நம் குழந்தைகளை நேசிக்கிறோம்.

நாம் இந்த புத்தகத்தை, நாம் அமர்ந்து உங்களோடு பசே முடிந்தால் நாம் உங்களுக்குக் கூறமுடிந்த அனதையையும் நிரப்பி இருக்கிறோம், நாம் மருந்து விஷயங்கள் பற்றிய மருத்துவமனதை தகவல்கள் எதையும் சேர்க்கவில்லை ஏனென்றால் அந்த உரையாடலை நீங்கள் மருத்துவக் குழுவோடு செய்வது நல்லது என்று நாங்கள் நினைக்கிறோம். நீங்கள் என்ஐசியுவில் தங்கியிருக்கும் காலங்களில் நீங்கள் உங்கள் குழந்தை அல்லது குழந்தைகள் பற்றி களேவிகள் கடிப்பதையும் முன்னிலையில் இருப்பதையும் ஊக்குவிக்கிறோம். மருத்துவக் குழு உறுப்பினர்கள் அற்புதமான காரியங்களை செய்கிறார்கள், ஆனால் நீங்கள் மட்டுமே பற்றோராக இருக்க முடியும்.

எதிரே இருக்கும் அபாயங்கள் மற்றும் சிக்கல்களை அறிந்துகொள்வது மிக முக்கியமாக இருக்கும் நேரத்தில், இன்றிலிருந்து ஒரு ஆண்டு மிக சந்தோசமானதாக இருக்கும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்வது சாத்தியமானது மலேம் நிகழக் கூடியதும் ஆகும். உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் வாழ்த்துக்களை தரிவிக்கிறோம்.

உங்களது என்ஐசியு ஆரோக்கியக் நலக் கூழுவிற்கான 10 களேவிகள்

1.	என் கூழந்தயைப் பராமரிப்பதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?	Qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de mon bébé?	What can I do to take care of my baby?
2.	என் கூழந்தயைப் பராமரிக்கப்போகும் அந்த என்ஐசியுவில் உள்ள மற்ற மனிதர்கள் யார்?	Qui d'autre s'occupera de mon bébé à l'UNSI?	Who are the other people in the NICU who will be taking care of my baby?
3.	நான் எப்படி என்ஐசியுவதைத் தொடர்புகொள்வது? எனக்கு களேவிகள் ஏதனும் கேட்க நினைத்தால் யாரிடம் கேட்பது?	Comment faire pour joindre l'UNSI? À qui dois-je m'adresser si j'ai des questions?	How can I contact the NICU? Who do I talk to if I have questions?
4.	சுற்றுக்கள் என்ன, அவற்றில் நான் எப்படி பங்கெடுப்பது?	Qu'est-ce que la « tournée de l'unité » et comment faire pour y participer?	What are rounds and how can I participate in them?
5.	எத்தனை காலத்திற்கு எனது கூழந்தை என்ஐசியுவில் இருக்கவேண்டியதிருக்கும்?	Combien de temps mon bébé peut-il rester à l'UNSI?	How long might my baby be in the NICU?
6.	எனது கூழந்தையின் அறையில் இருக்கும் சாதனம் என்ன, மலேமும் வித்தியாசமான எச்சரிக்கை மணிகள் என்ன என்பதை நீங்கள் விளக்க முடியுமா?	Quel équipement se trouve dans la chambre de mon bébé, et pouvez-vous m'expliquer ce que signifient les diverses alarmes?	What is that equipment in my baby's room, and can you explain what the different alarms mean?
7.	எனது கூழந்தயைப் போன்ற கூழந்தைகள் என்ஐசியுவில் பிறும் வித்தியாசமான அனுபவங்கள் என்ன?	Qu'est-ce qu'un bébé comme le mien est susceptible de vivre à l'UNSI?	What are some typical experiences that a baby like mine might have in the NICU?
8.	என்ன வளங்கள் மற்றும் ஆதார சவேகைகள் எனக்கும் எனது குடும்பத்திற்கும் என்ஐசியுவிலும் மருத்துவ மனையிலும் கிடக்கை?	À quelles ressources et à quels services de soutien avons-nous droit, ma famille et moi, à l'UNSI et à l'hôpital?	What resources and support services are available for me and my family, both in the NICU and in the hospital?
9.	நான் எனது கூழந்தையோடு என்ஐசியுவில் இருக்கும்போதும் அல்லது நாங்கள் இருக்கும்போது என்னையும் எனது கூழந்தையையும் யாரனும் பார்க்க வரும்போது ஏதனும் கட்டுப்பாடுகள் உள்ளனவா?	Est-ce que je peux rendre visite à mon bébé à l'UNSI à n'importe quel moment ? Qui peut venir nous voir, mon bébé et moi, quand nous y sommes?	Are there any limitations on when I can be with my baby in the NICU, or who can visit me and my baby while we are here?
10.	எனது கூழந்தை வேறு மருத்துவ மனகைக்கு மாற்றப்பட அல்லது வீட்டுக்கு செல்ல டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட தயார் என்பதை நான் எப்படி அறிவது?	Comment saurai-je si mon bébé est prêt à être transféré à un autre hôpital ou à obtenir son congé?	How will I know when my baby is ready to be transferred to another hospital or discharged home?

“அதனை நீங்கள் எப்படி செய்தீர்கள்?”

என்ஐசியு பற்றேரர்கள் கதகையையும் யுக்திகளையும் பகிர்கிறார்கள்

நீங்கள் மூதலில் என்ஐசியு விற்கு வரும்போது, அடுத்த சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்களை எப்படி கடத்துவது என்று நினைத்துப் பார்க்கவே கடின்மாக இருக்கும். நாங்கள் சில பட்டதாரி குடும்பத்தினரை தங்கி இருக்கும்போது எப்படி எதிர்கொண்டீர்கள், அவர்கள் கண்ட நடமையுறைய தீர்வுகள் என்ன என்று கேட்டோம். பகிரந்துகொண்ட பற்றேரர் அனைவருக்கும் எங்களது நன்றி!

ஜோசீ: “இரண்டு விஷயங்கள் என்னைச் சிறப்பாக எதிர்கொள்ள வதைத்தன, அவை பத்திரிக்கை நான் அபூர்வமாக வாசிக்க விரும்புவது, மற்றும் என்ஐசியுவில் சக அம்மாக்களோடு நட்பு ஏற்படுத்திக்கொண்டது.”

பிறர் எனக்குச் செய்த நல்லவகைளா? சமத்தை உணவுகளை அனுப்பியது அருமையானது. எனக்கு அங்கே ஒன்றும் இல்லாததால் எனது தாயும் எனக்கு ஆடகைகள் கொண்டுவந்தார். பார்வையிடுவதற்கு அநகேர் இருந்தனர், அது அதிகளவு என்று கண்டனம். எனது கணவர் முகநூலில் கணக்கு ஒன்றைத் திறந்தார் அனைவரும் ஒருவருக்கொருவர் பிழைப்பதற்கு அவசியம் இல்லாமல் நிகழ்நிலைகளைப் பதிவுதற்காக. நான் எனது நெருங்கிய குடும்பத்தினர் மற்றும் மருத்துவமனை நண்பர்களிடம் இருந்து சிறிது விலகி இருக்க நினைத்தேன். அனைவரும் எனது தனிமையின் அவசியத்தை புரிந்துகொண்டது மிக நன்றாக இருந்தது.”

சயித்: மூதல் இரண்டு வாரங்களுக்கு சிறிது கடின்மாக இருந்தது, பின்னர் அனைத்தும் சீராயின, பின்னர் நாங்கள் வீட்டுக்கு செல்லும் முன்பு மீண்டும் கடின்மாக இருந்தது. நாங்கள் வீட்டுக்கு சென்றதும், நானும் எனது மனைவி இருவரும் எங்களது உணர்ச்சிகளோடு போராடுவதாக நினைத்தோம், அதனால் ஒரு ஆலோசகர்பார் பார்க்கப் பறப்பட்டுமே. நான் ஒரு ஆலோசகர்ப் போய்ப் பார்ப்பேன் என்று ஒருபோதும் நினைத்ததில்லை, ஆனால் அது எங்கள் இருவருக்கும் பெருமையாக இருந்தது.

என்ஐசியு பற்றேரோருடன் மிகக் கட்டுப்பாடாக இருந்தது, உதவி கேட்பதில் வடிகம் வண்டாம். நாங்கள் உதவியை வகை சீக்கிரம் கேட்டிருந்தால் அதிக கண்ணீர்த் துளிகளை சமீபத்து இருக்கலாம்”

ஹீதர்: “பலர் அதனை ரோலர்கோஸ்டர் என்பார்கள், நான் ஒரு ஆர்வமுள்ள ஓட்டக்காரர் என்பதால் என்ஐசியு உடன் உள்ள பயணத்தை நான் மாரத்தானுடன் ஒப்பிட விரும்புகிறேன். எனது மகன் 23 வாரங்கள் +5 நாட்களில் பிறந்தான் அதனால் நாங்கள் இரு வித்தியாசமான என்ஐசியுக்களில் பலமாதங்கள் கழித்தோம்.

மற்ற என்ஐசியு அம்மாக்கள் போலவே நான் எப்போதும்பே பட்டமாக இருந்தேன் (ஒரு நாளில் பத்து மூறை) மலேம் எனது மகனைக் காண்பதற்காக தினமும் ஒரு மணி நேரம் பயணிக்க வேண்டும். சரியாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக நான் ஒரே பழக்கத்தைக் கடைபிடித்தேன். பட்டமாக இருக்கும்போது நான் சூற்றுக்களில் பங்குடெப்பேன், சவிலியருக்கு ககைகொடெப்பேன், கங்காரு சவையைக் கொடெப்பேன், எங்கள் மகனுக்கு புத்தகங்கள் வாசிப்பேன் அதனால் பிற என்ஐசியு பற்றேரரிடம் இருந்து இயன்றளவு அதிக தகவல்களை கிரகித்துக்கொள்ள முடியும்.

இரவு 8.00 மணிக் கு என்கணவர் வலேலை முடிந்து என்ஐசியு வருவார், நான் மனதளவில் சோர்ந்து இருப்பேன். இரவு உணவின் போது நான் என்கணவரிடம் எனது மகனின் நிலையை சூருக்கமாகக் கூறுவனே அவர் இரண்டு மணிநேரம் அங்கே தங்கியிருப்பார், அதனிடையே நான் வீட்டுக்கு அவசரமாகச் சென்று உணவு எடுக்க வேண்டும் அல்லது மறு நாளகைக் கு ஏற்பாடு செய்வனே. எங்களது குளிர் சாதனப்பெட்டியில் உறையுள்ள உணவுகள் அண்டலை அயலார்கள் மற்றும் நண்பர்களால் ஒருபோதும் குறையில்லாமல் நிறைக்கப்பட்டது இருந்தது. ஆனால் சமைய்தனை நான் எதிர்கொள்ள வேண்டியது இருந்தது. ஒரு காலி வீட்டுக்கு வருவதெவிட எளிதாக இருந்தது அதனால் நான் உணவு சமைய்தற்காக வீட்டுக்குப் போக ஆவலாக இருப்பேன். C பிரிவில் இருந்து நான் முழுமையாக தறேவந்ததும் நான் போராட ஓட வேண்டியது இருந்தது, பெரும்பாலும் ஒரு குடும்பமான நாளின் எனது தலவையிதைத் தொலகைக் நான் நினைக்கிறேன் என்ஐசியு பற்றேரர் தங்களது அனுபவத்தை திரும்பிப் பார்த்து எப்படி சமாளித்தோம் என்று ஆச்சரியப்படுவார்கள். நீங்கள் உங்களுக்குள் இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைத்திராத

உங்களது மறநைந்திருக்கும் சக்தியை கண்டுபிடித்தீர்கள் என்று நினைக்கின்றனே.”

டான்: “நாங்கள் மரூத்துவமனையிலிருந்து வகொ தொலையில் வசித்தோம் அதனால் நாங்கள் ஒரு நாள் வருவோம், தங்குவோம், அடுத்த நாள் வீட்டுக்குச் சென்று துங்குவோம். சில நேரங்களில் நாங்கள் நாள் முழுவதும் தினமும் அங்கேயே தங்க முடியாததற்கு வருந்துவோம், ஆனாலும் எங்களது மகனாக்காக வீட்டிலும் அனதைத்தையும் நிலைப்படுத்த வணேட்டிய அவசியம் இருந்தது. உங்களால் முடிந்ததை வளிக் கொண்டு வர ஒரு வழி காணுங்கள், அதையே நீங்கள் இயன்றளவு அதிகம் செய்யுங்கள். கூற்றம் செய்ததாக வருந்துவது உங்களையே அழித்துவிடும். எங்களுக்குத் தவேயான போது நாங்கள் நாட்கணக்கில் விடுப்பு எடுத்தோம். நாங்கள் மாற்றமாகும்போது, அனதைத்தும் எளிதாக இருந்தது, முக்கியமாக எதை மனவைக்கு. வீட்டுக்கு அருகில் இருப்பது பெரிய மாற்றத்தலை ஏற்படுத்தியது.”

லாரன்: எங்களுக்கு குட்டிக் குழந்தை கிடகைக்கும்போது 25 வாரங்கள். முதல் இரண்டு வாரங்கள் நான் தினமும் பகலும் இரவும் மரூத்துவ மனையில் இருந்தனே. காலநேர சூற்றுக்களின் போது நான் அங்கிருப்பதை உறுதி செய்துகொண்டனே, மலேம் பகல் நேர மற்றும் இரவு நேர செவிலியரை நேரடியாக சந்திப்பனே - அவனையார் பராமரிக்கின்றார் என்று அறிய விரும்பினனே! முதல் இரண்டு வாரங்கள் முழுவதும் அதிக அழுத்தத்துடனும், உணர்ச்சியுடனும், ஏற்றத் தாழ்வுகளுடனும் அதில் சம்பந்தப்பட்ட அனவைவரக்கும் இருந்தது எங்களது பயணத்தின் மூன்றாவது வாரத்தின் போது எனது கணவர் நாங்கள் இன்னும் மூன்று மாதங்கள் அங்கிருக்க வணேட்டும் என்பதை குட்டிக் காட்டினார், மலேம் அது பண இருப்பு பற்றி அனவைவரையும் கேட்கவணேட்டிய நேரமாகும். அதனால் நாங்கள் ஒரு ஒப்பந்தம் செய்துகொண்டோம். நான் சிறு வலகைகள் செய்ய சிறு தூக்கத்திற்காக ஞாயிற்றுக் கிழமை விடுமுறை எடுத்துக்கொள்வனே, விட்டுப் போனதை பிடிப்பதற்காக! இப்போது எங்களுக்கு “வார விடுமுறை” ஒவ்வொரு வாரமும் இருக்கிறது. நாங்கள் அனதைத்து உணவு மற்றும் வீட்டு வலகைகளை மற்றவரது விடுமுறை நாட்களில் பார்த்துக்கொள்வோம் அதனால் அவர்கள் அந்த நாட்களில் அவர்களுக்கு பிடித்தமானதை செய்ய முடியும். அந்த ஒரு நாள் அடுத்து வரும் ஒரு வாரத்திற்கு சக்தியுடனும். இது மற்றவர்

தங்களது பயணத்தலை நிர்வகிக்க உதவுகிறது என்று நம்புகிறேன்”

சிலிஸ்ட்: “எனக்கு மிகப் பெரிய விஷயம் எனவனென்றால், இதையே சரியாகக் கடந்துவர யாரும் இல்லலை. ஒவ்வொருவரும் நீங்கள் என்ன செய்ய வணேட்டும் என்ற கரூத்துக்களோடு இருப்பார்கள், ஆனால் அவர்களுக்கு உங்களையும் உங்களது சூழ்நிலையும் தரையாது. அதனால் உங்களுக்கு உங்களது குடும்பத்திற்கும் தவேை எனவனென்று நீங்கள் உங்கள் மனதை தயார்படுத்திக்கொள்ள வணேட்டும். நான் மரூத்துவ மனையில் இருக்க நினைத்தால் நான் அங்கே இருப்பனே. நான் வீட்டில் இருக்க அவசியம் என்றால் நான் வீட்டுக்கு செல்வனே. அது நாங்கள் எங்கள் குழந்தையை அழைத்து வர தயார் ஆகும் போது மாறியது. நான் என்ஐசியு வில் ஊட்டுவதற்காக எப்போதும் அங்கிருப்பது அவசியமாகியது. அது கடின்மாக இருப்பதாக உணர்ந்தனே, ஆனால் அதைக் கடந்து வந்தனே. இது நீண்ட நாட்களுக்கு இல்லலை என்று நான் எனக்குள்ளே சொல்லிக்கொண்டே இருந்தனே. இப்போது அது கனவாகத் தரிகிறது”

கீஷா: “என் மகன் செய்த ஒவ்வொரு சிறு செயலையும் நான் கொண்டுள்ளனே. நான் உண்மையில் அதை பெரிதுபடுத்தி கூறவில்லை! அவனது மதலாவது மலக் கழிப்பு, மதலாவது குளியல் அவனது மதல் அனதைத்தையும்! எங்களது செவிலியர் அவனது சான்றிதழ்கள் மற்றும் அடிச்சுவடுகள் மற்றும் பெயர் அட்டகைகளை அவனுக்காக தயாரிப்பதில் உதவினார்கள். குழந்தைகளின் பெரூட்கள் குழந்தை குளிக்கும் ஷவர் போன்றவற்றை அனதைத்தையும் இழந்தபோது மிக வருத்தம் உண்டானது, குழந்தைகளின் குதூகலத்தை இந்த அவ்வழியில் மீண்டும் கொண்டு வரலாம். இப்போது அவனுக்கு வயது ஐந்து மலேம் அவன் தனது மிகப் பெரிய நினைவைகளை பத்தகம் நினைவுகளால் நிர்மபி இருப்பதை பார்ப்பதில் மிக்க ஆவலாக இருக்கின்றான்.”

சாரா: “ஒரு விஷயம் இதுவரை எனக்குத் தரையவில்லை, நான் அறிந்திருந்தது என்று நினைத்தது, அது, நீங்கள் எந்த அட்டவணை தயாரித்து வந்தாலும் அது இரு வாரங்களுக்கு மட்டுமே செயல்படும். பின்னர் உங்கள் குழந்தை மாறி, புதியதாக கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கும், அல்லது நீங்கள் உங்களது வலகைத்திட்டத்தை மாற்றிக்கொள்வீர்கள், அதனால் அனதைத்தும் மாறிவிடும்! அதனால் மதலில் நீங்கள் அங்கே மூன்றுமே இருக்க விரும்புவீர்கள்”

ஏனென்றால் நீங்கள் பயந்து இருப்பீர்கள். பின்னர் வாழ்கையை சமப்படுத்து சிலை ஒரு வழியைக் காண்பீர்கள். ஆனால் நீங்கள் இடமாற்றம் பெறும்பீர்கள் மலேமும் மீண்டும் அனதைதும் மாறிவிடும்! அதன் பின்னர் உங்கள் குழந்தை வீட்டுக்குச் சிலை தயாராகிவிடும் அதனால் மீண்டும் மாற்றம்! அதனால் கிற விரும்புவது, அதனால் அடுத்த மீண்டு மாதங்களுக்கு நீங்கள் திட்டமிட வேண்டும் என்று நினைக்க வேண்டாம். சாதாரணமாக வாரங்கள் வார வாரம் திட்டங்கள் மாறும். நிச்சயம் இல்லாமல் வாழ்வது கடினம், ஆனால் என்ஐசியு அனுபவத்தில் ஒரு சாதாரண பகுதி என்றே நான் நினைக்கின்றேன்.

இந்த கதைகளில் இருந்து பொதுவான அம்சங்கள் யாவை?

1. எதையும் செய்வதற்கு ஒரே ஒரு சரியான வழிமட்டும் இல்லாதவர்களுக்கு உகந்ததைப் பார்ப்பார்கள்
2. உதவி களேங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
3. உங்களையே நீங்கள் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
4. எதிர்கொள்ளும் பழைய யுக்திகளையெடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டுவது

ஆராய்ச்சி முடிவுகள் மிகத் தெளிவாக உள்ளன: குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலே சிறந்தது! இது அனதைது குழந்தைகளுக்கும் உண்மை, ஆனால் குறைபிர்சவ அல்லது நோயுள்ள குழந்தைகளுக்கு முக்கியம்.

என்ஐசியுவில் தாய்ப்பால் மற்ற உணவையிட சிறப்பானதாக உள்ளது. அது மருந்தாக குழந்தைகளை நோய்த்தொற்றிலிருந்து காக்கிறது, அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் தீவிரத்தைக் குறைக்கிறது, மலேமும் குணமடைவதை, வளர்ச்சியை, முன்னேற்றத்தை துண்டுகிறது. பெரும்பாலான குறைபிர்சவ குழந்தைகள், முக்கியமாக 35 வாரங்களுக்கு முன்னர் பிறந்தவை, பிறக்கும்போது தாய்ப்பாலுக்கு தயாராக இருக்காது. அவை வாய்மூலமாக உண்ணப்படும் வரை குழாய் மூலமாக உணவு உட்படப்புகிறது. நீங்கள்

குறைபிர்சவத்தில் பிறந்த குழந்தைக்கு கொடுக்கக் கூடிய ஒரு சிறந்த பரிசு உங்கள் தாய்ப்பாலே, அதை நம்பிக்கையோடு அந்தப் பரிசை உடனடியாகக் கொடுக்கத் தொடங்கலாம்.

சில மருத்துவமனைகளில், உங்கள் குழந்தை பிறந்ததும் உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்தி மாற்பகங்களில் இருந்து பாலதை துரிதப்படுத்தச் செய்வ ஊக்குவிப்பார்கள். நீங்கள் தொடங்கும்போது ஒரு சில சோட்டுக்களை மட்டும் பெற அது சாதாரணம், ஆனால் அந்த சில சோட்டுக்களே குழந்தைக்கு அற்புதங்களைச் செய்யும்! கைகளால் விரிவுபடுத்துவதை உங்கள் குழுவின்ரிடம் களேங்கள், அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கத் தொடங்குவதற்கு உதவி களேங்கள். அல்லது நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுப்பாளர்கள் கிடப்பார்களா என்பது பற்றி கேட்க விரும்பலாம்; பொதுவாக உங்களுக்கு போதுமான அளவு கிடக்க சில நாட்களாகலாம்.

உங்களது தாய்ப்பால் சூரப்பை ஏற்படுத்துவதும் உங்களது குழந்தைக்கு போதுமான அளவு கிடப்பைத்தரும், மருத்துவமனையையெடுத்து மின்சார பம்ப்பை பயன்படுத்துவது நல்லது. உங்களது ஆரோக்கிய பராமாரிப்பு வழங்குபவர்களிடம் எப்படி ஒரு பம்ப்யையும் சம்பந்தப்பட்ட சாதனங்களையும் வாங்குவது என்று களேங்கள். அவர்கள் சாதனம் மற்றும் கருவிகளை எப்படி சூத்தம் செய்வது என்று காட்டுவார்கள். ஒரு நாளுக்கு சூமார் 8-10 முறைகள் மூதல் இரண்டு வாரங்களுக்கு நீங்கள் பம்ப் செய்தால் நீங்களே உங்களுக்கு நன்கு பால் சூரக்கும்படி செய்வதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளது. அதிக நேரம், அனகே பெண்கள் பகல் நேரத்தில் அடிக் கடி பம்ப் செய்துகொள்வார்கள், இரவில் தொடர்ந்து நான்கு ஐந்து மணிநேரம் தொடர்ச்சியாக உறங்குவார்கள், இரவில் ஒரே ஒரு முறை பம்ப் செய்ய வழுவார்கள்.

உங்களுக்குப் போதுமான அளவு சூரப்பது கடினம் என கண்டால், அல்லது பம்பிங் செய்வதில் அசௌகரியம் இருந்தால், அல்லது குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பது பற்றி ஏதேனும் களேவிகள் இருந்தால் பாலூட்டல் ஆலோசகரிடம் பசேவவேண்டும் என்று கிறுங்கள். அனகே மருத்துவமனைகளில் என்ஐசியுவில் பாலூட்டல் ஆலோசகர்கள் இருக்கின்றார்கள் அல்லது ஒருவரை சந்திக்க ஏற்பாடு செய்யமுடியும்.

சில சமயம் பெண்களுக்கு மருத்துவ காரணங்கள் அல்லது பிற காரணங்களால் தாய்ப்பால் எடுக்க

முடியாது, அதனால் மன உளைச்சல் மற்றும் கூற்ற உணர்வு ஏற்படும். நீங்கள் இந்த நிலையில் இருந்தால், உங்கள் சிநேகிதிகளுக்கு உங்கள் நிலை இருந்தால் எப்படி பசுவீரர்களோ அதுபோல் நீங்கள் உங்களுக்குள் பசேிக்கொள்ளுங்கள். நீங்களே உங்களுக்குள் இரக்கத்துடன் இருங்கள் இறுதியில் உணர்வீர்கள், உங்களுக்கு எது சிறந்ததோ அதுவே கழந்தகைக்கும் சிறந்தது என்று.

ஏனென்றால், என்ஐசியு கழந்தகைகள் வளர்வதற்கு சிறிது உதவி தவே, அவர்களது உணவு சரேவிவூட்டப்பட்டவன ஆகும். சில மரத்துவமனைகள் மனித பாலில் இருந்து பெறப்பட்ட சரேவிவூட்டிய உணவையும் சிலர் பசும்பாலில் இருந்து பெற்றதையும் பயன்படுத்துகிறார்கள். என்ஐசியு உணவியல் நிபுணர்கள் ஊட்டச்சத்து பற்றிய தகவல்களில் பொக்கிஷப் புதயைல்கள், அவர்கள் உங்களது கழந்தகையின் உணவு மற்றும் வளர்ச்சி பற்றிய களேவிகளுக்கு பதில் கூற முடியும்.

உங்களது கழந்தகை தாய்ப்பால் அல்லது பூட்டிப்பால் குடிக்கத் தயார் ஆகும்போது, தயவு செய்து கவனத்தில் இருத்திக்கொள்ளவும், கழந்தகைக்கு அதில் தோடர்ந்துகொள்ள சிறிது கால அவகாசம் தவே. தாய்ப்பால் இயற்கையானது, ஆனால் அது எப்போதும் இயற்கையாக வருவதில்லை! நீங்களும் உங்கள் கழந்தகையும் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள். தாய்ப்பால் பற்றி இது ஒரு சாதாரண உண்மையில்லை; பூட்டிப்பால் கூட ஒரு கற்கவணேட்டிய கலை, மலேம் இதனை கற்றுக்கொள்வதில், அவசரம் இல்லாமல் பொறுமையாக கற்றுக்கொள்வது கழந்தகைக்கும் பெற்றோருக்கும் பலன் உண்டு.

என்ஐசியு பெற்றோருக்கு தங்கள் கழந்தகை எப்படி குடிகின்றன வளர்கின்றன என்று கவலைப்படாமல் இருப்பது மிகக் கடின்மானது, ஆனால் கழந்தகை குடிக்கும் அனுபவத்தை ரசிப்பதில் கவனம் செலுத்துவது மிக முக்கியமானதாகும். நாம் நினைவில் வைத்து மெதுவாக புதிய திறமையை கழந்தகைகள் எந்த நிர்பந்தமும் இல்லாமல் கற்றுக்கொள்ள அனுமதித்தால் நாம் அவர்களுக்கு உணவும் உண்பதும் எவ்வளவு ரசிக்கக் கூடியது என்று அவர்கள் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறோம் மலேம் நாம் அவர்களோடு பிணைப்பில் இருக்கிறோம்.

தொடர்தலின் மந்திரம்

உங்களனைப் பற்றிய அனைத்தும் கழந்தகைக்கு நல்ல மரத்து. உங்கள் கரலோசனை, தாய்ப்பாலின் சுவை, கழந்தகை பற்றிய உங்களது ஞானம்... மலேம் உங்களது தீண்டலின் மந்திரம்! பலவழிகளில் உங்களது தீண்டல்கள் உங்கள் கழந்தகைக்கு உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் கையால் கட்டிக்கொள்ளுங்கள், அல்லது கங்கார்போல் வைத்துக்கொள்ளுங்கள், உங்கள் கழந்தகை பெரியதாகி தயார் என்றால் பபேரி மசாஜ் கொடுங்கள்.

கங்கார்போல் பராமரிப்பு, சரமத்திற்கும் பராமரிப்பு என்றும் அறியப்படுகிறது, அது கழந்தகையை பெற்றோர் வறெறு மார்போடு வைத்துக் கொள்வதாகும். விஞ்ஞானிகள் கங்கார்போல் பராமரிப்பு ஒரு கழந்தகைக்கு (பெற்றோருக்கும்) கொடுப்பதை விவரிக்க அனைத்து வகையான சிறந்த வார்த்தகைகளை வைத்திருக்கிறார்கள், ஆனால் நாங்கள் அதனை ஒரு மரத்துவம் சாராத வார்த்தகையால் குறிப்பிடுகிறோம். அது மந்திரம்!

கழந்தகைகளை வைத்திருக்கும்போது, அவை தங்களனை சயமாக கட்டுப்படுத்துகிறன, நன்கு வளர்கின்றன, நன்கு உறங்குகின்றன, அது மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. பெற்றோர் கழந்தகைகளை வைத்திருக்கும்போது அவர்களது மனஅழுத்த அளவு குறைகிறது, அவர்கள் பெற்றோரைப்போல் மிக நம்பிக்கையாக உணர்கிறார்கள், தாய்க்கு அதிகம் பால் சூரக்கிறது! இவனை நிரூபிக்கப்பட்ட சில ஆதாயங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் கழந்தகையை மதலில் கையில் வைக்கும்போது சிறிது படபடப்பாக இருக்கும், முக்கியமாக அந்த கழந்தகை மிக சிறியதாக இருக்கும்போது. பெற்றோர்கள் என்ஐசியு யில் இருக்கும் காலங்களில் தங்கள் கழந்தகையை கையில் வைத்திருந்த நேரங்கள் மிக விலமைதிப்பற்றவை என்கிறார்கள்.

உங்கள் கழந்தகையை கங்கார்போல் பராமரிப்பு முறையில் வைத்திருக்க முடியாத நாளாக இருந்தால், உங்களுக்கு கால அவகாசம் குறைவாக இருந்தால், உங்களுக்கு கழந்தகைக்கும் உதவியாக இருக்கும் வறே சில தொடர்தல் முறைகள் இருக்கின்றன.

கையால் அணைப்பது என்றால், பெற்றோர் சூத்தமான கைகளோடு ஒரு கையை கழந்தகையின் தலையில் வைத்து மற்றொரு

கயை கையாட்பயைக வதைத் குழந்தையின் கீழ்ப்புறத்தை பற்றிக்கொள்வது. இது மிக முக்கியமாக புதிய பற்றோரின் மார்புக்கு மாற்ற தயாராக இல்லாத பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு பொருத்தமானதாக இருக்கும். உங்கள் குழந்தை விழித்து இருக்கும்போது அல்லது சோர்ந்து இருக்கும்போது குழந்தையைக் கையில் அணைத்து வதைத் திருக்கும்போது மெதுவாக பசேவோ அல்லது பாடவோ செய்யலாம், குழந்தை உங்களது குரலை கேட்கும் மலேம் குரலை கைகளின் மூலமாக உணரும்.

மேம்படுத்திய கங்காரு பராமரிப்பு அல்லது சூற்றி வளைத்து வதைத் திருப்பது என்பது இன்குபேட்டரின் மலேபகுதியை நீக்கியதும் இன்குபேட்டரில் குழந்தை இருக்கும்போதே பற்றோர் குனிவது ஆகும். இது உங்கள் குழந்தையோடு தொடர்பில் இருப்பதற்கு மிகச் சிறந்த வழியாகும். இது கங்காரு பராமரிப்பு போல் நீண்ட நேரம் இருக்கவண்டிய அவசியம் இல்லை, ஆனால் பற்றோர் நல்ல விளைவுகள் ஏற்பட்டு இருப்பதாக கூறியிருக்கின்றன, முக்கியமாக பால் உற்பத்தியில்.

தொடுவதற்கான ஆலோசனைகள்

- கங்காரு பராமரிப்புக்கு முன்னர் பாத்ரூம் செல்லுங்கள் உண்பதற்கும் குடிப்பதற்கும் ஏதாவது எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- தாயர்கள், பம்பிங் அட்டவணை பற்றியும் பம்பிங்குக்குச் சிறந்த நேரம் பற்றியும் நினைத்துக்கொள்ளுங்கள் நீண்ட கங்காரு பராமரிப்பு நேரத்திற்கு பின்னர் உங்களுக்கு சூர்ப்பு அதிகமாக இருப்பதை நீங்கள் காணலாம்.
- பரெம்பாலான மரூத்துவமனைகளைச் சென்ட் இல்லாமல் இருக்கும், அது கங்காரு பராமரிப்புக்கு மிக முக்கியமானது ஆகும். குழந்தைகளுக்கு செயற்கை மணம், சரூம் பூச்சுகள் அல்லது கொலோன் போன்றவைகளைவிட இயற்கை மணத்தை விரும்புகின்றன.
- குழந்தையின் சவிலி அல்லது சூற்றில் இருக்கும் குளவூடன் உங்கள் குழந்தைக்கு அன்றைய தினம் மற்றும் எந்த நேரம் எவ்விதமான தொடர்பு

சிறப்பாக செயல்படும் என்று கேட்டு அறிந்துகொள்ளுங்கள். நேரம் பற்றி நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் சவிலியூடன் அழைத்து விவாதிக்கலாம்.

குழந்தையை பாதுகாப்பாக என்குசியுவில் வதைத் திருப்பது

நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு வறும் பற்றோர் மட்டும் இல்லா- நீங்கள் தலமை பாதுகாப்பு அதிகாரியும்கூட! பற்றோர்க்கும் குடும்பத்தினருக்கும் என்குசியுவில் பாதுகாப்பில் பெரிய பொறுப்பு இருக்கிறது. இதோ உங்கள் குழந்தையின் பாதுகாப்பை மேம்படுத்தி குழந்தையை காப்பதற்கு நீங்கள் செய்ய முடிந்தவை.

உங்கள் கைகளை சூத்தமாக வயைங்கள் மலேம் சூற்றிலும் உள்ளவர்களை அதையே செய்யும்படி கூறுங்கள்.

சோப் மற்றும் நீரை பாத்ரூம் சென்று வந்ததும் அல்லது உங்கள் கைகளில் கண்ணுக்குத் தரையும் அழுக்கு (பால், மலம் அல்லது சளி போன்றவை) தன்படும் சமயங்களில் பயன்படுத்துங்கள். கண்ணுக்குத் தரையாத அழுக்குக்கு ஆல்கஹால் உள்ள கைகழுவும் துப்புரவாக்கியை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் குழந்தையை தொடும் முன்னரும் தொட்பின்னரும் துப்புரவாக்கியை பயன்படுத்தவும். உங்கள் கைகள் என்ன செய்கின்றன அவை எவற்றை தொட்க்கொண்டு இருக்கின்றன என்பதை அறிந்தவராக இருங்கள். நினைவிருக்கட்டும், மின்னணு சாதனங்களான போன், மடிக் கணினி, போன்றவை நோய்கிரமிக் கு பாதை கொடுக்கும்; அவற்றை சூத்தமாக வதைத் திருங்கள்!

கையில் உள்ள மற்றும் நகைகளை மற்றும் செயற்கை நகத்தை எடுத்துவிடுங்கள்

கிரூமிகள் வளையங்கள், கைக்கடிகாரங்கள்,

கசைச்சங்கிலிகள் மற்றும் செயற்கை நகங்களுக்கு கீழே மறைந்திருக்கும். அதனால் பல மருத்துவ மன்களில் விரல்கள் மற்றும் கைகளில் உள்ள ஆபரங்களையும் செயற்கை நகங்களையும் நீக்கும்படி கூறுகிறார்கள். உங்களுக்கு கைகள் பாதுகாப்பு பற்றி ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் சுவெலியரனை கேளுங்கள்.

உங்களுக்கு நோய் இருந்தால் வீட்டிலேயே இருங்கள்

நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை இரூக்க விரும்புகிறோம், ஆனால் நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் வீட்டிலேயே தங்கிவிடுவது நல்லது. மூலாவது, நீங்கள் நோய்க் கிருமிகளை உங்கள் குழந்தைக்கோ அல்லது என்ஐசியு வில் உள்ள பிற குழந்தைகளுக்கோ கொடுக்க விரும்பமாட்டீர்கள். நீங்கள் உள்ளே வரலாமா அல்லது வீட்டிலேயே இருக்கலாமா என்று சந்தேகமாக இருந்தால் எச்சரிக்கையாக பிழை செய்வதற்கு நீங்கள் என்ஐசியு அழைத்து சுவெலியரிடம் ஆலோசனை கேட்கலாம். உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களையும் அதையே கடைபிடிக்கக் கூறுங்கள். அவர்கள் மருத்துவமனையின் பார்வையாளர் பகுதிக்கு வந்தாலும் அவர்கள் நோயாளியாக இருந்தால் அவர்கள் கிருமியைப் பரப்பலாம்.

என்ஐசியு குழு உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கட்டும்

சில நேரங்களில் குடும்பத்தினரையும் நண்பர்களையும் பாதுகாப்பு விதிகள் எவ்வளவு முக்கியமானவை என்று புரிய வகைப்படுத்து கடினமாக இருக்கும். நீங்கள் எதிர்ப்புகளை சந்திக்க நேரிட்டால் என்ஐசியு குழு உங்களுக்கு உதவியளிக்கிறது. ஒரு சிப்பந்தி உறுப்பினர் உங்களது சூற்றம் மற்றும் உற்றாராருக்கு மருத்துவமனையின் கொள்கைகள் பற்றி விளக்கமளிப்பார் நீங்கள் உங்கள் குழந்தை அல்லது குழந்தைகள் மீது கவனம் செலுத்தலாம்.

மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவ உபகரணங்கள் குறித்து கேளுங்கள்

குழு உறுப்பினர்களிடம் உங்கள் குழந்தைக்கு கொடுக்கும் எந்த சிகிச்சை

அல்லது அவர்கள் பயன்படுத்தும் எந்த மருத்துவ உபகரணங்கள் (வெண்டிலேட்டர் போன்றவை) பற்றி கேள்விகளை தயக்கமின்றி கேளுங்கள், அதனால் உங்களுக்கு என்ன பயன்படுத்தப்படுகிறது, அது ஏன் பயன்படுத்தப்படுகிறது எப்படி செயல்படுகிறது என்பது பற்றிய ஒரு புரிந்துகொள்ளல் இருக்கும். சில பெற்றோர்கள் குறிப்புகள் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள் அல்லது சிகிச்சை அல்லது உபகரணங்கள் பற்றிய தகவல்களை தங்களது தினசரி நாளேட்டில் குறித்துக்கொள்கிறார்கள்.

நீங்கள் மருத்துவக் குழுவைக் குழுவுக்கு ஆதரவு கொடுக்க முடியும். பாதுகாப்பு பற்றி குழுவோடு பசுங்கள்; எண்ணங்களை அக்கறையை மற்றும் கேள்விகளைகேட்டு பகிருங்கள்.

குழு உங்களிடம் இருந்து அவர்கள் சரியானதை செய்யும்போது மற்றும் அவர்கள் இன்னும் சிறப்பாக செய்ய முடியும்போதும் உங்களிடம் கேட்பது அவசியம்.

நீங்கள் பசும்போது பாதுகாப்பாக இருப்பதை உணரங்கள். உங்கள் எண்ணங்களை பகிரந்துகொள்வதனால் நீங்கள் என்ஐசியு அனைவருக்கும் சிறப்பானதாக இருக்க உதவுகிறீர்கள். உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் அல்லது அக்கறை இருந்தால் நீங்கள் ஊழியர் உறுப்பினருடன் பசுங்கள். நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் காரல், உங்களது அக்கறையையும் கேள்விகளையும் உங்கள் குழந்தையின் குழுவோடு பகிரந்த பின்னர் நீங்கள் நன்றாக இருப்பதை உணர்வீர்கள்.

தந்தைகள் மீது கவனம்

அனட்ரூ, மிக்க நன்றி, தங்களது கதையை பகிரந்து கொண்டதற்கும் மற்ற என்ஐசியு தந்தையர்க்கு அறிவுரை கொடுத்ததற்கும்.

என் மனைவி தான் கர்ப்பமாக இருப்பதை என்னிடம் கூறும்போது, அடுத்த 12 மாதங்கள் எப்படி விளையாடிவிடும் என்று நான் கற்பனையெடுத்து பார்த்திருக்க முடியாது. நான் புதிய வேலையில் அப்போதுதான் தொடங்கி இருந்தேன். அது வீட்டைவிட்டு தொலையில்

வலேசை செய்வதென, பயணிப்பதை தவிர்த்து. கும்பந்தை பிறந்ததும் அதிக நேரம் வீட்டில் இருக்கமுடியும். அனாதைத் தும் இனிதாகவே நடந்தன. ஆனால் எனது மனவையின் பனிக்கூடம் நடு இரவில் உடனடித்து. நாங்கள் வகேமாக மரூத்துவமனகைக்கு சனெறோம் மனவையி அதிக ஆபத்தான மகப்பறே வார்டில் சரேக்கப்பட்டார், ஓர் வாரம் கழிந்ததும் எங்களது மகள் 25 வாரக் கர்ப்பக் காலத்தில் பிறந்தாள்.

இறுதியில் அனாதைத் தும் நல்லதாக மாறியது. நாங்கள் எனஐசியூயில் தங்கியிருந்தது ஓர் நல்ல விஷயம் ஆனால் அது பல மாதங்களுக்கு தடாடர்ந்தது. அது யாருக்காகவாவது வரியாகலாம். நாம் பிற எனஐசியூ தந்தகைகூடன பகிரந்து கள்ள மூடிந்தால் அது:

சமநிலையில் இருங்கள்

நாங்கள் நான்கு மாதங்கள் மரூத்துவ மனையில் துயரப்பட்டோம். இதற்கும் வலேசைக்கும் இடயை (பரமபாலான தந்தையர் செய்வது போல் வலேசையை தடாடர்வது), உணர்ச்சியினாலும் மனதாலும் ஓர்வர் சரேர்ந்து போகலாம், யாராலும் தரையமாக இருக்க மூடியாது அவர்களுக்கு தரெந்ததெல்லாம் வலேசையும் மரூத்துவமனையறையும்.

சமநிலையில் இருக்க நான் சிறிது மூயற்சி செய்து பரமபாலான நேரம் உடற்பயிற்சி சாலசை சனெறனே இது எனக்கு வலேசைப்பனுவின் மற்றும் அல்லது மரூத்துவமனைய அழுத்தத்தை கும்பைப்பதாக இருந்தது. உங்களுக்கு அது உடற்பயிற்சி சாலயைக, இசயைக, அல்லது வறெடுவாக இருந்தாலும் ஏதாவது ஒன்றை வதைத்துக்கள்ளங்கள் அது உங்களைய தூய மனதடாடு இருக்க உதவும்.

மரூத்துவ மனையில் தினமும் நீங்கள் இருப்பது இயலும்

தினசரி மரூத்துவ மனையில் இருப்பது உங்கள் கும்பந்தயை அதிகம் பார்க்க உதவுவதடாடு அல்லாமல், உங்கள் மனவையி தனிமயைக எனஐசியூயில் இருக்கும் உணர்ச்சியில் இருந்து விலக்கி வகைக்கும். அதடாடுகூட நேரூக்கு நேரூக சந்திக்கும் மரூத்துவமனையழியர்களைய சந்திப்பது நீங்கள் உங்கள் கும்பந்தயை பராமரிப்பவர்கள் அறிந்துகள்ள மூடியும், மலேம் களே விகள் கடேகலாம். உங்களது கும்பைப்பிரசவ கும்பந்தைப் பராமரிப்பில் பங்கடாடுத்துக்கள்ள மூடியும்,

அது டயப்பர் மாற்றுவதாக இருந்தாலும் உஷ்ணத்தை பார்ப்பதாக இருந்தாலும் அல்லது கங்காரு பராமரிப்பாக இருந்தாலும்

இது அனாதைத் தந்தகைகூக்கும் சாத்தியமில்லையென்று அறிவனே. நாங்கள் அதிரஷ்டசாலிகள் நாங்கள் அரூகிலயே இருந்தோம், நான் மரூத்துவமனையில் இருந்து தடாலையில் உள்ள வலேசையை செய்வ மூடிந்தது மலேம் எங்களுக்கு பராமரிக்க வறே கும்பந்தகைகள் இல்லைய. இருந்தபோதிலும் எனது மகளகை கயையில் வதைத்துக்கள்ள சவிலியரடாடு பசே மூடிந்தது; வாடிக்கயையாளர் இடத்தில் நான் இருந்த நாட்களில் நான் சாதாரணமாக இருந்தனே.

ஓரே ஆணாக இருப்பதால் தனிமயைக உணர்வனேடாம்

எனஐசியூயை ஓர் பனெங்களைய மயைப்படுத்திய சூழ்நிலயைக உணர்ச்சி செய்யும். உதாரணமாக, சில நேரம் தனிமயைக தனேறும், கூடும்ப அறையில் ஓர் கூட்ட நரேத்தில் அங்கே இரண்டூ பனெகள் பசேவார்கள் ஆறு தாய்மார்களும் இரண்டூ பாட்டிமார்களும் நீங்கள் மட்டும் இரூப்பீர்கள். இருந்தபோதிலும் நீங்கள் அந்த கூட்டத்தில் பங்கடாடுக்க ஆரம்பித்ததும் அசள்ளகரியம் உங்கள் எண்ணத்தில்தான் என்று உணர்வீர்கள், எனஐசியூ கும்பூ கும்பந்தகைகள் ஆரூக்கியமாக இருப்பது கும்பந்தும் வீட்டூக்கு சனெறதும் தடாடர்ந்து ஆரூக்கியமாக இருப்பது பற்றியும் அக்கறைய கள்ளவார்கள். மலேம் கும்பந்தகைகூக்கு அவர்களது தந்தை தவேசை. கும்பந்தகைகூக்கு அவர்களின் தந்தையின் கும்பலைக் கடேப்பதில் விரூப்பம், மலேம் தந்தை தூக்கி வதைத்திரூப்பதை விரூம்புகிறார்கள். நீங்கள் அங்கிரூந்து, துணைவரூக்கு ஆதரவாக இருப்பது, உங்கள் கும்பந்தகைகூக்க நீங்கள் அங்கே இருப்பது, நீங்கள் ஓர் சிறந்த தந்தை, நீங்கள் எதிர்பார்த்ததை உணரூவிட்டாலும்.

எதிர்பாரூங்கள் டிஸ்சாரஐ ததேகூ திட்டமிடூங்கள்

எனஐசியூ பறெறூரூக்கு உள்ள சவால் வளையறேம் ததேயைய அறியாமல் இருப்பது. எங்களது மகள் எனஐசியூக்கு வந்து சரேம்படாடு, அவள் உரிய நாளவரைய தங்கியிரூக்க வனேடும் என்று தரெவிக்கப்பட்டடாடு, ஓர்வளைய அதயையும் கடந்து - அது அவளது மூன்னறேறத்தபைப் பார்த்து. அதனால் நான் எனது வலேசையில்

விடுப்பு எப்போது எடுப்பது என்று திட்டமிடாமல்தான் இக்கட்டாக இருந்தது எனது மகளின் உரிய ததேயை கணக்கிட்டு கட்டி அவள் வளையறையில்லா என்றால் என்ன செய்வது? நான் எனது விடுமுறையை ஒவ்வொரு வாரமும் தள்ளிப் போடுவதா?

அவள் வளையறேயும், சமயம், நான் வலையில் ஒரு திட்டத்தை மூடித்துக்கொண்டு இருந்தேன், அதை மூட இருந்தேன், (மூடிக் கும் தருவாயில் இருந்தது, அதை ஒப்படைக்க முயற்சி செய்வதெனவே நானே மூடிப்பது என்று). நாங்கள் மருத்துவ மனையில் ஒன்று இரண்டு வாரங்கள் இரவு முழுவதும் தங்கி இருந்தோம், எனது மகள் வளையறேவதற்கு முன்னர். (நான் சரியாகத் துங்கவில்லை) எனது மகள் வீட்டுக்கு வந்தபோது மற்ற குழந்தைகளைப் போல் அவள் இரவெல்லாம் அழுவாள் (மலேயம் நானும் சரியாகத் துங்கவில்லை).

எனது மகள் வீட்டுக்கு வந்து ஐந்து வாரங்கள் வலையை செய்து வந்தேன் ஒரு வாரம் விடுமுறை எடுத்தேன்- ஏழு வாரங்கள் கழித்து நான் முழுமையாக சோர்வுற்றேன், போதுமான உறக்கம் இல்லாமல் நான் செய்யும் வலையின் அழுத்தம் காரணமாகவும். இதனை நான் மீண்டும் செய்வதென்றால் இந்த செயல்திட்டத்தை என்னுடன் வலையெய்வரிடம் எனது மகள் வளையறேவதற்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு முன் கொடுத்து இருப்பேன், வேறு ஒரு சிறிய திட்டத்தை /அல்லது திட்டத்தை தலமை ஏற்று செய்வதற்கு பதில் உதவி கொடுத்து இருப்பேன்.

ஒவ்வொருவரின் வலையை சமீபநிலையும்தான் வித்தியாசமானது, ஆனால் நான் அனாதையையும் எங்கள் என்ஜியூ அனுபவத்தில் உணர்ந்துகொண்டேன் இதுதான் நான் கையாண்ட மோசமானது, நான் யாருக்கும் இதனை தவிர்க்க அறிவுறுத்துவேன்.

மொத்தத்தில், எங்களது மருத்துவமனை அனுபவம் நேர்மறையானது- எனது மனைவியின் பனிக் குடம் உடனடிபோது நாங்கள் ஒரு நேர்மறையான அனுபவத்தை எதிர்பார்க்கவில்லை. மற்ற அனாதை மூதல்களோடு நாங்கள் மருத்துவ மனையில் அனுபவம் பற்றேறோம், இப்போது நாங்கள் மூதலாவது பிறந்த நாளை அனுபவித்தோம், நான் மூதல்தந்தையான நாளை கொண்டாடினோம் என்னால் சந்தோசமாக இருக்க முடியவில்லை.

நீங்கள் எப்படி செய்கிறீர்கள்?

சிறிது நேரம் கூட என்ஜியூவில் கழிப்பது மிகக் கடினமானது. நீங்கள் புரிந்துகொண்ட உங்கள் குழந்தை பராமரிப்புக்காக ஏராளமான நேரம் செலவிடும்போது நீங்கள் உங்கள் மீதும் அக்கறை காட்ட வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமான, நம்பிக்கையான குடும்பங்கள் அவர்களின் வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். என்ஜியூவில் உணர்ச்சிகள் ஒவ்வொருவருக்கும் வித்தியாசமானவை, அது ஒரு ரோலர் கோஸ்டரில் இருப்பது போன்றது, ஒரு நிமிடம் உயரத்தில், அடுத்த நிமிடம் பள்ளம். இந்த நிச்சயமற்ற நிலையை எளிதில் சமாளிக்க முடியாது, உங்களது “என்ஜியூக்கு வளையறே” உள்ள பொறுப்புகளோடு. என்ஜியூ-ல் உள்ள உடல்நிலை கவனிப்பு ஊழியர்கள், உங்கள் குடும்பம் மற்றும் உங்கள் நண்பர்கள் உதவமுடியும்:

- **உணர்ச்சிப்பூர்வ ஆதரவு:** தொழில்நீதியான ஆலோசகரை கண்டுபிடிப்பது அல்லது சாய்ந்துகொள்ள ஒரு தோள்
- **நிதிவழிகாட்டி:** சமூதாயம் மற்றும் அல்லது மருத்துவமனை ஆதாரங்களை காண்பதற்கு சமூக உதவிகளை கற்றுக்கொள்வது.
- **ஞானம்:** உங்களது களேவிகளுக்கு சிறந்த மனிதரிடம் இருந்து பதிலைப் பற உதவுவது
- **நடமைமுறை ஆதரவு:** குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் உங்களுக்கு உணவு தயாரிக்கலாம், வீட்டு வலையெய்வரிடம் உதவலாம், மற்ற குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களோடு உங்களுக்காக தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது

நீங்கள் உங்கள் உணர்ச்சிகளால் அவதிப்படுவதாக உணர்ந்தால், தயவு செய்து அறிந்துகொள்ளுங்கள் நீங்கள் தனியாக இல்லா என்றபதனை, உங்களுக்கு உதவி காத்திரும்புக்கிறது. பெரும்பாலான மருத்துவ மனைகளில் சமூக சேவகர்கள் இருக்கிறார்கள் அவர்கள் சேவையெய்வரிடம் காட்டலாம் அல்லது நீங்கள் உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை ஆலோசிக்கலாம். என்ஜியூ பற்றேறோருக்கு (தாயார்களும் தந்தைகளும்) சோர்ந்ததாக

உணர்வது, சோகம் அல்லது பதட்டமாக இருப்பது போன்றவை மிக சாதாரணம். மலேமும் செய்ய வணேட்டிய சிறந்த வலேலை ஆதரவு கட்டே்ப்து. நீங்கள் ஆன்லனை ஆதரவு குழுவை காணலாம் - கனடிய குறபைபிரசவ குழந்தைகள் அறநிறுவனம் (www.cpbfbpc.org) அல்லது நீங்கள் உங்களது மருத்துவமனை சமூக சவேகரணை கட்டேகலாம் ஏதனேமும் உள்ளூர் குழுக்கள் நீங்கள் சரேவதற்கு உள்ளதா என்று.

மருத்துவ மனையிலிருந்து வீட்டுக்கு வருவது

அனதைது பற்றோரும் தங்கள் குழந்தை எப்போது வீட்டுக்குச் செல்லலாம் என்று அறிந்துகொள்ள விரும்புவார்கள். சில குழந்தைகள் தங்கள் உரிய நாளாக சில வாரங்கள் கழித்து, சிலர் உரிய ததேயனை அனுசரித்து சிலர் சிறிது முன்னதாக செல்வார்கள் நாட்டின் சில பாகங்களில் அவர்கள் தங்கள் பிறந்த மருத்துவ மனையில் இருந்து வேறு சமுதாய மருத்துவ மனைக்கு தங்கள் வீட்டுக்குச் செல்லும் முன் மாற்றப்படுவார்கள். பொதுவாகக் கூறினால் சீக்கிரம் பிறந்த குழந்தை அதிக நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்கும். குழந்தைகள் தங்கள் வீட்டுக்குச் செல்லத்தயார் அவர்களது சுவாசம் சீராக இருக்கும்போது, நன்றாக தாய்ப்பால் அல்லது பூட்டிப்பால் குடிக் கும்போது, போதுமானளவு எடை கூடத் தொடங்கும்போது, ஒரு மருத்துவமனை கண் காணிப்புத் தவேலை என்ற மருந்தக சிக் கல்கள் இல்லாதபோது.

சில மருத்துவமனைகளில் வளையிறுதல் திட்டமிடப்பவர் அல்லது ஊழியர் உறுப்பினர் உங்கள் குழந்தை வீட்டுக்குச் செல்லத் தயாராக இருக்கும் போது உங்களோடு நடமைகளைக் குறித்து கலந்துரையாட்வார். வளையிறும் முன்னர் உள்ள நாட்கள் உணர்ச்சிரீதியாக கடின்மானவை. ஒரு நொடி ஊக்கமாக இருக்கும் அடுத்தது கவலையாக இருக்கும். வீட்டுக்கு திரும்ப காத்திருக்க முடியாது, ஆனால் நீங்கள் உங்கள்குக்கு மருத்துவ மனையில் கிடதை ஆதரவை இழப்பது குறித்து பதட்டமாக இருக்கும். இந்த இந்த விதமாக நினைத்தால், நீங்கள் தனியாக இல்லலை, அனகே பற்றோர்கள் வளையிறும் நாளன்று துக்கத்தோடும் சந்தோசத்தோடும் இருப்பார்கள். (அதிக

சந்தோசத்தோடும்)

அனகே என்ஐசியு பற்றோர்கள், வருத்தப்படுவார்கள், அவர்களது குழந்தை பிறப்புக்கு முன்னர் கர்ப்பகால வகுப்புகளில் கலந்துகொள்ளும் வாய்ப்பு கிடகைகாததற்காக ஆனால் ஒரு வழியில், என்ஐசியு கூட ஒரு கர்ப்ப கால வகுப்பாக இருக்க முடியும்! ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் குழந்தை பற்றி ஏதாவது புதிதாக கற்பீர்கள். நீங்கள் வீட்டுக்குச் செல்லும் முன்னர் நீங்கள் அறிந்துகொண்டீர்கள் என்று உறுதிப்படுத்த வேண்டிய விஷயங்கள் சில இருக்கின்றன. பாதுகாப்பான தூங்கும் பழக்கம், கார் இருக்கை பாதுகாப்பு, குழந்தை குப்பறப்படுக்கும்போது எப்படி செய்ய வேண்டும், வீட்டுக்குச் சென்றதும் உங்கள் குழந்தைக்கு எந்த வித மருத்துவ ஆலோசனை பற்ற வேண்டியது இருக்கும் என்று உங்கள் மருத்துவக் குழுவைக் களேங்கள். சில குழந்தைகளை குழந்தைகள் நல மருத்துவர் பார்வையிடுவார், மற்றும் மற்றவர்கள் (முக்கியமாக மிக அதிகமாக முன்கூட்டி பிறந்த குழந்தைகள்) புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் தொடர் நல சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு முறையான பார்வைக்கு போகலாம். நீங்கள் வளையிறு சென்றதும் உங்கள்குக்கு ஏதனேமும் களேவிகள் இருந்தால் யாரைக் கட்டேப்து அது உங்கள் குடும்ப மருத்துவரா, உங்கள் குழந்தையின் குழந்தை நல மருத்துவரா, அல்லது என்ஐசியு நிபுணரா அல்லது தொடர் சிகிச்சை மருத்துவ மனையுடன் என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொண்டீர்கள் என்பதை உறுதி செய்குகொள்ளுங்கள்.

அனகே பற்றோர்களும் பகிரந்துகொள்ளும் ஓரே விசாரம் என்னவென்றால் அவர்களது நண்பர்களும் குடும்பத்தினரும் அவர்களது குழந்தை என்ஐசியு குழந்தை என்பதை பாரிந்துகொள்ளவில்லை, வீட்டுக்கு சென்ற பின்னரும் முழு கர்ப்பகாலத்தில் எந்த மருத்துவ சிக் கலும் இல்லாத குழந்தையை விட வித்தியாசமாக நடத்த வேண்டியது இருக்கலாம். அதனால் நாங்கள் உங்கள்குக்காக ஒரு கடிதம் தயார் செய்து இருக்கிறோம் அதை நீங்கள் உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரோடு மருத்துவமனையை விட்டு வளையிறும் முன் பகிரந்து கொள்ளலாம். தயவு செய்து இந்த வாரத்தகளை தங்கள் சொந்த உபயோகத்திற்கு ஏற்றுக்கொள்ள தயங்க வேண்டாம்.

அன்புள்ள குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களே,

எங்களது குறைபிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தையை வீட்டுக்கு அழைத்து வருகிறோம் என்பதை அறிவிப்பதில் மகிழ்வடைகிறோம், எங்கள் மகிழ்ச்சியை நீங்களும் பகிர்ந்துகொள்வீர்கள் என்று நாங்கள் அறிவோம்.

நாங்கள் என்ஐசியுவை விட்டு வளையவே வந்தாலும் நாங்கள் வீட்டுக்கு நாங்கள் என்ஐசியுவில் கற்றுக்கொண்ட அனகே பழக்க வழக்கங்களைக் கொண்டு வருகிறோம். மருத்துவக் குழு நாங்கள் வரும் வாரங்கள் மற்றும் மாதங்களில் மிக எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்று எங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் மற்றும் மேம்பாட்டுக்காக கழிவிருக்கிறார்கள். சுகவீனம் குறைபை பிரசவ குழந்தைகளுக்கு எரிச்சலூட்டுபவை அது குழந்தைகளை மீண்டும் மருத்துவ மனகைக்கு அனுப்ப முடியும், அதை நாங்கள் தவிர்க்க விரும்புகிறோம். ஒரு உதாரணம், ஆர்எஸ்வி (Respiratory Syncytial Virus- RSV) இது ஒரு சாதாரண கிருமி உங்களுக்கு அல்லது எனக்கோ மோசமான சளியை உண்டாக்கலாம், ஆனால் அது ஒரு குறைபை பிரசவ குழந்தையின் உயிருக்கு அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தலாம்.

நாங்கள் எங்கள் குழந்தை பற்றி அக்கறை கொள்வது நீங்கள் பார்த்தவரை அல்லது நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு செய்ததில் வித்தியாசமாகத் தன்படலாம், ஆனால் எங்கள் செயல்கள் எங்கள் குழந்தைக்கும் குடும்பத்திற்கும் குறிப்பிட்ட கற்றுப்பட்ட மருத்துவ ஆலோசனையின் அடிப்படையிலாகும். நாங்கள் உங்கள் ஆதரவு, ஏற்றுக்கொள்ளல் மற்றும் புரிந்துகொள்ளல் ஆகியவற்றை பாராட்டுகிறோம்.

அடுத்த சில மாதங்களுக்கு மருத்துவர்களின் அறிவுறுத்தலான பார்வையாளர்கள் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்துவதை பின்பற்றப் போகிறோம். அனகே மக்களோடு உள்ள பரைய விஷேசங்கள் எளிதில் பாதிக்கப்படக் கூடிய குறைமாதக் குழந்தைக்கு உகந்தது இல்லாத அனால எங்களுக்கு சிறிய குழு அல்லது ஒரு பார்வையாளரை மட்டும் உள்ள விஷேசங்கள் எங்களுக்கு எளிதானவை.

எங்களிடத்திற்கு தாங்கள் வருவதென்றால் தயவு செய்து பின்வருவனவற்றை உறுதி செய்துகொள்ளவும்:

1. முழுஆரோக்கியத்துடன் இருங்கள். தங்களுக்குள்ளிருந்தால் (அது சிறியளவில் இருந்தாலும்) அல்லது உங்களுக்கு நோய் வரலாம் என்று நினைத்தாலோ, தயவு செய்து வருகையை பின்னர் ஒரு ததேக்கு ஒத்தி வதைத்துவிடுங்கள். உங்களுக்கு நிச்சயமாக தரையவில்லை என்றால் எங்களிடம் களேங்கள் மலேம், நாங்கள் ஒத்திவதைக்க வேண்டினால் தயவுசெய்து எங்களை குற்றம் கிற வேண்டாம்.
2. எங்கள் இல்லத்தில் நுழைந்ததும் கைகளைக் கழுவங்கள், மலேம் உங்கள் வருகையின் போது கைகளின் சூத்தம் பற்றி சிந்தித்து இருங்கள்.
3. தயவுசெய்து எங்கள் வீட்டுக்குள் வரும்போதும், எங்களோடு இருக்கும்போதும் புகைக்க வேண்டாம்.
4. தடும்புசி மற்றும் மருந்து எடுப்பதில் எங்கள் குழந்தையும் நாங்களும் மருத்துவரின் பரிந்துரைகளை பின்பற்றுவதால் நீங்கள் இந்த விஷயத்தில் எங்களுக்கு ஆதரவாக இருந்தால் அதை பாராட்டுவோம். நீங்களும் உங்களுக்கான தடும்புசிகளில் (ஃப்ளூ உட்பட) நிகழ்நிலையாக இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ள ஊக்குவிக் கிறோம்.
5. நாங்கள் எங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டுவதில் குறிப்பிட்ட வழிகாட்டியை பின்பற்றுகிறோம், பாதுகாப்பான உறக்கத்திற்கும் பின்பற்றுகிறோம். எங்கள் குழந்தை மீதான அக்கரையில் நீங்கள் உதவ தயவு செய்து அந்த வழிகாட்டிகளை பின்பற்றுங்கள்.
6. நாங்கள் தங்களது புரிந்துகொண்டமையையும் உதவியையும் பாராட்டுகிறோம். எங்களது என்ஐசியு இருப்பில் தாங்கள் எங்களுக்கு காட்டிய ஆதரவுக்கு நன்றி கிறுகிறோம் தங்களைக் காண ஆவலாக இருக்கிறோம்.

என்ஐசியு உலகம் மற்றும் வீட்டு உலகம்: என்ன வித்தியாசம்?

பெற்றோர்கள் மாதலில் என்ஐசியுக்குள் மூதனமூதலாக நுழையும்போது, நம்மில் பெரும்பாலானோர் அதற்கு பழகிக்கொள்வோம் என்று கற்பனை செய்திருக்க முடியாது. அது ஒரு வித்தியாசமான சூழ்நிலை... அது “என்ஐசியு உலகம்”, பீப் ஓசை, இயந்திரங்கள், எண்கள், அனகே மக்கள். அது பொழுதுபோக்கு பூங்கா என அதிகம் குறிப்பிடும் ரோலர் கோஸ்டர் இல்லலை.

காலாகாலத்தில், இருந்தாலும், அது பழகிவிடும். பின்னர் வறோ மரூத்துவமனைக்கு மாற்றப்படும்போது அல்லது வீட்டுக்குச் செல்லும்போது. நாம் அந்த புது உலகத்தின் அனதைது வழிகளையும் கற்று இருக்கிறோம். நாம் வறோ இடத்திற்கு அனுப்பப்படுகிறோம். மலேமும் நமது வீட்டில் உள்ள உலகம் என்ஐசியு விட சிறிது வித்தியாசமானது.

நாம் வினோதமான என்ஐசியு உலகத்தில் கற்ற பாடங்கள் அனதைதும் வீணா? நாம் என்ன விட்டுச் செல்ல முடியும்? நாம் எதை எடுத்துச் செல்ல முடியும்?

சில பட்டதாரி என்ஐசியு பெற்றோர் நரேத்தை என்ஐசியு உலகம் மற்றும் வீட்டு உலகம் இரண்டிலும் கழித்தவர்கள் உதவியுடன் நாங்கள் சில உதவிகரமான குறிப்புகளை கொடுக்கிறோம்.

நாம் என்ஐசியு உலகத்தை விட்டுவிட்டு செல்வோம்...

- பீப்கொடுக்கும் கண்காணிப்பு சாதங்கள் மற்றும் பிறவற்றின் மீது நம்பிக்கை. அநகேமாக நமக்கு இவ்வை வீட்டு உலகத்திற்கு தவேபைபடாது. நமது மற்றும் குழந்தையின் சூய அறிவு மற்றும் நம் ஐந்து புலனறிவுகளால் நாம் அதைச் சிறப்பாக அடவைவோம். ஏதாவது தவறு ஏற்பட்டால் நாம் அறிவோம் மலேமும் உதவி கடைபதற்கு தயங்க மாட்டோம். நமது குழந்தை ஆக்சிஜன் மானிட்டரோடு வீட்டுக்கு சென்றால் அது ஒரு பயனுள்ள

சாதனம் என்று நாம் நினைவு கொள்வோம் ஆனால் நம்மவைவிட மிக முக்கியமானது இல்லலை.

- மரூத்துவமனை அட்டவணை வீட்டு உலகத்தில் சூற்றுக்கள், பணி மாற்றம், அல்லது வறோ புற அட்டவணைகள் இல்லலை. நமது குழந்தைக்கும் குடும்பத்திற்கும் எது சிறந்ததோ அதை செய்வோம். நமது குழந்தை வளர்கிறது அதேபோல் குழந்தைகள் பாடலும் மாறும் என்று நாம் அறியோம்.
- தினசரி எடை. நாம் அந்த வசீகரிக்கும் அந்த எண்களை விட்டுவிடுவோம்! மாறாக நாம் குழந்தை கற்பதையும், அது ஈரமாகும் அல்லது பாழாகும் டயபர்கள் எண்ணிக்கை மீது கவனம் செலுத்துவோம்.

நம்மோடு எடுத்துச் செல்வது...

- அறிவு, நாமநேம் குழந்தைக்கு சிறந்த மரூந்து. நமது தீண்டல், மணம் நம் பாலின் சுவை, நம் அன்பு, நம் பொறுமை, நமது குரலோசை, நாம் அருகிலிருப்பது. இவையே நம் குழந்தைக்கு முக்கியமான விஷயங்கள்.
- நல்ல சுகாதாரமூள்ள கைகள் மற்றும் தொற்றுத் தடுப்பு பழக்கங்கள். வீட்டு உலகத்தில் உள்ள மற்றவர்கள் நாம் கடமையாக இருப்பதாக நினைக்கலாம். தவறு! குழந்தை வீட்டுக்கு வந்த மூதல் ஒரு வருடத்திற்கு நாம் மரூத்துவமனையில் பின்பற்றும் அதே கை சுகாதார விதிகளை பின்பற்றுகிறோம், மலேமும் நமது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு அவர்கள் நோயில் இருந்தால் வரவணைடாம் என்போம். அதன் பிறகு அனதைதும் நல்லபடியாக நடக்கும், நாம் ஓய்வாக இருப்போம்... சிறிது.
- தினப்படியான பாராட்டு நாம் குழந்தைகளோடு சந்தோசமாக இருப்பது. நமது குழந்தைகள் அவர்களது தாளத்திற்கு ஏற்ப முன்னோக்கி சென்றுகொண்டு இருப்பார்கள். இது நாம் என்ஐசியுவில் இருக்கும்போது மிகக் கடின்மாக இருக்கும் மலேமும் தொடர்ந்து கடின்மாக இருக்கும். முக்கியமாக நாம் பல்வறோ அனுபவங்கள் உள்ள குடும்பத்தினர்

நம்மனை சூற்றி இருக்கும்போது. உண்மையில் அது கடினமாக இருக்கும்போது, நாம் கழந்தையை கட்டி அணைத்து அவர்கள் எவ்வளவு கடிந்து வந்திருக்கின்றார்கள் என்று நினைக்க வேண்டும். நாம் ஒவ்வொரு படியையும் கொண்டுவரவேண்டும் எதையும் விட்டுவிடக்கூடாது.

- களேவிகள் கட்டில் ஆர்வமும் குழுவோடு இணைந்துவலையை வரும். நமது களேவிகள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் கருத்துகள் என ஐசியாவில் இருக்கும் நமது

கழந்தைக்கு அவசியமானது, அவை இன்னும் வீட்டுக்கு சனெறாலும் வேண்டும். பசுவது முக்கியம் என்று நாம் கற்று இருக்கிறோம், மலேம் கற்று பாடத்தை மறக்கக் கூடாது.

- என ஐசியா குடும்பம் மற்றும் ஊழியர்களோடு ஏற்படுத்திக்கொண்ட நட்பு. எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று மற்றவர்களை விட அதிகம் அறிந்தவர்கள். இந்த நட்பினால் மீதிக் காலத்திற்கு பக்கிஷமாக கருத வேண்டும்.

கனடிய குறைபிர்சவ கழந்தைகள் அறநிறுவனம் பற்றி

கனடிய குறைபிர்சவ கழந்தைகள் அறநிறுவனம் (Canadian Premature Babies Foundation – CBPF-FBPC சிபிபிஎஃப்-எஃப்பிபிசி) இந்த கையேட்டை என ஐசியா குடும்பத்தினருக்கு ஆதரவளிப்பதற்காக தயாரித்து இருக்கிறது. சிபிபிஎஃப்-எஃப்பிபிசி குறைபிர்சவமான இரட்டையரின் தாயான கதேரீனா ஸ்டாப் அவர்களால் 2012-ல் நிறுவப்பட்டது. இப்போது எங்களது குழுவில் பற்றோரும் மருத்துவர்களும் குறைபிர்சவத்தில் பிறந்த கழந்தைகளுக்காக அனுபவங்களை மீட்டுத்தவும், வளிக்கொண்டுவரவும் இணைந்து செயல்படுகிறோம். நாங்கள் தசிய அளவில் என ஐசியா பற்றோருக்கு ஆதரவாக முனைப்பான ஒரு குழுவை நிறுவி இருக்கிறோம். தீவிர பயிற்சி திட்டத்தை மீட்டுத்தி வழங்கியிருக்கிறோம், குடும்பத்தினருக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் ஆன்லனை தகவல்களை ஏற்படுத்தி இருக்கிறோம், பொதுவான குளிர்கால நோய்கள் பற்றி பிரசுரங்களை பற்றோருக்கு வழங்கி இருக்கிறோம், உலகக் குறைபிர்சவ கழந்தைகள் தினத்தன்று கனடா முழுவதும் நிகழ்ச்சிகள் நடத்தினோம், என ஐசியா பட்டதாரிகளுக்காக ஒரு நிதியம் தொடங்கியிருக்கிறோம், மலேம் என ஐசியா கழந்தைகள் மற்றும் அவர்களுக்கு பற்றோரின் செயல்பாட்டை மீட்டுத்துவதற்காக எண்ணற்ற ஆராய்ச்சித் திட்டங்களில் பங்கேற்று இருக்கிறோம். மலேம் தகவல்களுக்கு எங்கள் வலைத்தளமான www.cbpf-fbpc.org பாருங்கள்.

www.cbpf-fbpc.org | info@cbpf-fbpc.org