பிளவுபட்ட உதட்டுடனும் அண்ணத்தடன் பிறந்த குழந்தைகள்

வாய், தாடை, முக சத்திர சிகிச்சை நிபுணர்

பாராக்கிரம விஜகோன்

BDS (SL),MS (Col.)

குழந்தை மருத்துவ நிபுணர்

தனுஜா ஹேரத்

MBBS(SL) , DCH (SL), MD(PAED) (SL), MRCPCH (Lon.), UK

அனுசரனை

Smile Train Project

(புன்னகை புகையிரத திட்டம்)

பிளவுபட்ட உதட்டுடனும் அண்ணத்துடன் பிறந்த குழந்தைகள்

வாய், தாடை, முக சத்திர சிகிச்சை நிபுணர்
பாராக்கிரம விஜகோன்
BDS (SL),MS (Col.)

குழந்தை மருத்துவ நிபுணர்
தனுஜா ஹேரத்
MBBS(SL) , DCH (SL), MD(PAED) (SL), MRCPCH (Lon.), UK

வாய் மற்றும் தாடை, முக சத்திர சிகிச்சைத்துறை
பல்வைத்தியசாலை (போதனா)
பேராதனை

தொ.பே: 081-2397403
தொலைநகல்: 081-2397401
மினஅஞ்சல்: smiletrainpera@yahoo.com
http://www.peracleft.org

அனுசரனை

Smile Train Project (புன்னகை புகையிரத திட்டம்)

இலவச விநியோகத்திற்கு

ISBN 955-7661-00-1

பல்மருத்துவ பீடாதிபதியின் செய்தி

இச்சிறிய செய்தியை இந்த சிறு புத்திகத்திற்கு தருவதில் உவகையடைகின்றேன். இது சிறு புத்தகமாக இருப்பினும் இதில் பிளவுபட்ட உதட்டுடனும், அண்ணத்துடனும் பிறந்த குழந்தையின் தாயினால் இலகுவாக புரிந்துகொள்ளக் கூடிய பெறுமதிக்க முக்கியமான கருத்துக்கள் எளிய மொழியில் தெளிவாக எழுதப்பட்டுள்ளன.

தாய்க்குச் சரியான முறைப்படி தெரியப்படுத்தாவிடில் பிளவுபட்ட உதட்டுடனும் அண்ணத்துடனும் பிறந்த குழந்தையை பராமரித்தல் மிகவும் சிரமமாக இருக்கும்.

இதனால் இச்சிறு புத்தகம் ஒரு முக்கிய நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதோடு ஒரு வெற்றிடத்தையும் நிரப்புகிறது. ஏனெனில் இது போன்ற இந்நாட்டில் பேசப்படும் மூன்று மொழிகளிலும் எழுதப்பட்ட வேறு புத்தகங்களை இல்லாமையே.

பேராசிரியர் என்.ஏ.டி. எஸ் அமரதுங்க
வாய் சத்திர சிகிச்சை முதுநிலைப் பேராசிரியர்

பொருளடக்கம்

- முகவுரை 01
- வைத்திய நிபுணர் குழு 05
- சிகிச்சை அளிக்கும் முறைமை 06
- குழந்தையின் போஷனை 06
- உணவு ஊட்டல் பற்றிய உண்மைகள் 14
- தாய்ப் பால் ஊட்டல் 14
- புட்டிப்பால் ஊட்டல் 15
- பிளவுபட்ட உதட்டை சீர் செய்தல் 15
- பிளவுபட்ட அண்ணத்தை சீர் செய்தல் 18
- மொழி விருத்தியும் பேச்சு விருத்தியும் 18
- செவிப்புலன் (கேட்டல்) 21
- பல், வாய் ஆரொக்கியம் 21
- பற்களைத்தாங்கும் எலும்பு மாற்று சிகிச்சை 22
- பல் ஒழுங்காக்கற் சிகிச்சை பற்களின் நிலைகளை சீர்செய்தல் 22
- எதிர்காலம் 23

முகவுரை

பிளவுபட்ட உதடும் அண்ணமும்

இந்தச் சிறுபுத்தகம் பிளவுபட்ட உதட்டுடனுன் அண்ணத்துடனும் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் அவர்களைப் பாராமரிக்கின்றவர்களுக்கும் உதவியாக இருக்கும் என நம்புகின்றோம்.

தங்கள் குழந்தையை பிளவுபட்ட உதட்டுடனும் அண்ணத்துடனும் முதல் தடவையாக பார்க்கும் போது பெற்றோர்கள் மிகவும் வேதனைப்படுவது இயல்பே. எனினும் உங்கள் குழந்தை பரிபூரணமாக இயல்பானது என்பதை நினைவு கொள்வது நன்மை பயப்பதாகும்.

பிளவுபட்ட உதட்டுடனும் அண்ணத்துடனும் பிறந்த உங்கள் குழந்தைக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கு வைத்திய நிபுணர் குழு ஒன்று உள்ளது என்பதனை அறியும் போது நீங்கள் ஆறுதல் அடைவீர்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் பராமரிப்பு சம்பந்தமாகவும் சிகிச்சை முறை பற்றிய வழிகாட்டியாகவும் விளக்கம் அளிக்கும் இச்சிறு புத்தகம் உங்களுக்கு மிகுந்த நம்பிக்கையூட்டும் என்பது எமது எதிர்பார்ப்பாகும். உங்கள் குழந்தைக்கு வேண்டிய சிறந்த கவனத்தைப் பெற இந்தப் புத்தகம் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் என நம்புகின்றோம்.

சாதாரண உதடு

சாதாரண அண்ணம்

பிளவுபட்ட உதடு, அண்ணம் என்றால் என்ன?

கர்ப்பமுற்ற ஆரம்ப காலத்தில் முகத்தின் வெவ்வேறான பகுதிகள் தனித்தனியே உருவாகி பின்னர் ஒன்றாக இணைகின்றன. இப்படியாக சீராக இணைவதில் தவறு ஏற்படும் போது தனிமைப்பட்டு பிளவுபட்ட உதடும் அண்ணமும் உருவாகின்றன. இந்தக் குறைபாட்டுக்குச் சரியான காணரம் என்ன என்பதை இன்னும் கண்டறியப்படவில்லை. ஆயினும் பல காரணிகள் இதற்கு பங்களிப்புச் செய்கின்றன என எண்ணப்படுகின்றது. இந்த நாட்டில் எழுநூறு பிள்ளைகளின் ஒன்று (1:700) பிளவுடன் பிறக்கின்றது.

பிளவுபட்ட உதடு

பிளவுபட்ட உதடு என்பது மூக்கிற்கு கீழே உள்ள மேல் உதட்டில் ஏற்படும் பிளவாகும். இது மேல் உதட்டில் இலேசான உதட்டுக் குழியாகவோ அல்லது தவாளிப்பாகவோ அல்லது முழுமையாக மூக்கின் ஒரு பக்கம் அல்லது இரு பக்கமும் பிளவுபட்டோ காணப்படலாம்.

பிளவுபட்ட அண்ணம்

பிளவுபட்ட அண்ணம் என்பது “அண்ணம்” அல்லது வாயின் கூரையில் ஏற்படும் பிளவாகும். மேல் அண்ணத்தில் ஒரு பக்கம் அல்லது இருபக்கமும் ஏற்படும் முழுமையான பிளவு வரை பலவாறாக காணப்படுகின்றது. இந்த நாட்டில் 600 குழந்தைகளில் ஒன்று பிளவுபட்ட இத்தகைய குறைபாட்டுடன் பிறக்கின்றது.

முழுமையற்ற பிளவுபட்ட உதடு

முழுமையான பிளவுபட்ட உதடு

முழுமையற்ற இருபக்க பிளவுபட்ட உதடு

முழுமையான இருபக்க பிளவுபட்ட உதடு

மெல் அண்ணத்தின் பிளவு

வல் அண்ணத்தின் பிளவு மற்றும்

பிளவுபட்ட உதட்டுடனும் அண்ணத்துடனும் அண்ணத்துடனும் தொடர்புபட்ட சாத்தியமான பிரச்சினைகள்

01.) போசாக்கு பிரச்சினை
02.) வளர்ச்சி பிரச்சினை
03.) பேச்சு சம்பந்த பிரச்சினை
04.) சுவாசம் சம்பந்த பிரச்சினை
05.) கேட்டல் சம்பந்த மான பிரச்சினை
06.) மானசீக பிரச்சினை
07.) சமுதாய பிரச்சினை
08.) ம்ற்ற தொகுதிகளின் பிறவிக் குறைபாடுகள்

பிளவுபட்ட அண்ணம் மற்றும் உதட்டுடன் பிறந்த குழந்தையின் சிகிச்சையும் பராமரிப்பும் பிறந்த வுடன் ஆரம்பித்து பிள்ளையின் வயது 20 வரை தொடரும். பிளவுகளை சீர் செய்தலும் அதனுடன் சம்பந்த மான மேற்குறிப்பட்ட பிச்சினைகளை நிபுணர் குழு மூலம்சீர்செய்தலும் ஆகும்.

சிகிச்சை அளிக்கப்படும் போது பெற்றோர்களின் பங்களிப்பும் மிகவும் முக்கியமானது.

பிள்ளைகளின் குறைபடுகள் ஒன்றுடன் ஒன்றுசம்பந்த முள்ளபடியால் எல்லா நிபுணர்களும் ஒரு குழுவாக செயற்படுவது மிகவும் முக்கியமானது. இப் போது எமது நாட்டில் இது போன்ற நிபுணர் குழு பல இருக்கின்றன அத்துடன் பேராதனை பல் மருத்துவ மனையில் ஒரு நிபுணர் குழு உள்ளது.

வைத்திய நிபணர் குழு

வெவ்வேறான நிலைமைகளை அல்லது பிரச்சினைகளைக் கவனிப்பதற்கு லைதிய நிபணர்களை இந்தக் குழு கொண்டிருக்கும். ஒரு வைத்திய நிபுணர், ஒரு குறைப்பாட்டுடன் அல்லது பல குறைபாடுகளுடன் ஈடுபடுவர். வேவ்வேறான பிரச்சினைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புப்பட்டுள்ளதால் நிபுணர்கள் ஒரு குழுவாக செயற்படுவர்.

அது போன்ற இரண்டு நிபுணர் குழுக்கள் பேராதனை பல் மருத்துவ மனையிலும் கொழும்பு லேடி றிச்வே மருத்துவ மனையிலும் உள்ளனர்.

பிளவுபட்ட குறைபாட்டுடன் பிறக்கும் குழந்தையின் கண்காணிப்பும் சிகிச்சையும் பிறந்தவுடன் ஆரம்பிக்கபட்டு பிறப்பில் இருந்து 20 வருடங்களுக்கு நீடிக்கிறது.

நிபுணர்	பொறுப்பு
குழந்தை நோய் நிபுணர்	குழந்தையை சோதித்து வியாதிகளை கண்டறிதல். இருதய நோய், சுவாசப்பை நோய் போன்றவைகளுக்கு சிகிச்சை அளித்தலும் குழந்தையின் வளர்ச்சியை கண்காணித்தலும்.
போசணை நிபுணர்	உணவுபற்றிய அறிவூட்டலும் மாற்றங்களைச் செய்தலும்
சத்திர சிகிச்சை நிபுணர்	பிளவுபட்ட உதடு அண்ணங்களை சீர் செய்தல், பின்னர் எலும்பு தாடை சத்திர சிகிச்சை
பேச்சு மொழி சிகிச்சை நிபுணர்	பேச்சு, மொழி பயிற்சி செய்தல்
கண், மூக்கு தொண்டை நிபுணர்	கேள்விப்புலன் பிரச்சினைகளை சோதித்தலும் சிகிச்சை அளித்தலும்
பல் வைத்தியர்	பற்களின் பாராமரிப்பும் வாய் ஆரோக்கியமும்
பல் ஒழுங்காக்கல் சிகிச்சை நிபுணர்	ஒழுங்கற்ற நிலையில் உள்ள பற்களை சீர் செய்தல்
மனநோய் சிகிச்சை நிபுணர்	குழந்தையினதும் பெற்றோரினதும் மனநிலையை கணித்தலும் சிகிச்சை அளித்தலும்

சிகிச்சை அளிக்கும் முறைமை

1. குழந்தை பிறந்தவுடன் வைத்திய நிபுணர் குழுவை சந்தித்தல்
2. குழந்தையின் சத்துணவு பற்றியும் வளர்ச்சி பற்றியும் கண்காணித்தல்
3. குழந்தையின் பிளவுபட்ட உதட்டை சத்திர சிகிச்சையின் மூலம் சீர் செய்தல் (வயது 3 மாதம் அளவில்)
4. குழந்தையின் பிளவுபட்ட அண்ணத்தை சத்திர சிகிச்சை மூலம் சீர் செய்தல் (வயது 10-12 மாதம் அளவில்)
5. பேச்சு, மொழிப் பயிற்சிகள் அளித்தல்
6. காது கேட்கும் தன்மையை சோதித்தல்
7. பற்களையும் வாயையும் பராமரித்தல்
8. எலும்பு மாற்றீட்டு சிகிச்சை-பற்களைத் தாக்கும் எலும்பு பிளவு இருந்தால் மட்டும் (வயது 9-10 வருடங்கள்)
9. பற்களை ஒழுங்காக்கற் சிகிச்சை-பற்களின் வரிசையில் ஏற்பட்ட ஒழுங்கின்மையை சீர் செய்தல் (வயது 11-13 வருடங்கள்) தேவை ஏற்படின் எலும்பு மாற்றீட்டுச் சிகிச்சைக்கு முன் குறுகிய கால பல் ஒழுங்காக்கற் சிகிச்சை செய்தல்.
10. மேல் தாடையின் நிலையையும் மூக்கின் வடிவத்தையும் சத்திரசிகிச்சை மூலம் சீர் செய்தல் (வயது 20-25 வருடங்கள்)

குழந்தையின் போசணை

பிறந்தவுடன் குழந்தையின் உணவு தாய்ப்பால் ஆகும். குழந்தை உறிஞ்சிக் குடிப்பதற்காக வாயினுள் எதிர் அமுக்கம் ஏற்படுவதற்கு உகந்ததாக வாயைச் சுற்றியும் தொண்டையிலும் உள்ள தசைகள் இசைவாக தொழிற்பட வேண்டும். முலைக்காம்புகளை அல்லது சூப்பியை சுற்றி நன்றாகப் பற்றி திறம்பட உறிஞ்சுவதற்கு உதடுகள் நன்றாக ஒட்டிப்பிடிப்பது அவசியம்.

உதடுகளால் முலைக்காம்புகளை கௌவி இறுகப்பற்றி வாயினுள் எதிர் அமுக்கம் ஏற்படுவது போதுமானதாக இல்லாது. இருப்பதால் பிளவுபட்ட உதட்டுடனும் அண்ணத்துடனும் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு உறிஞ்சுவது சிரமமாக இருக்கும்.

பிளவுடன் தொடர்புள்ள உடல் ஆரோக்கியமற்ற நிலைமைகள் அரிதாக இருப்பினும் - உதாரணமாக இருதய நோய்கள், சுவாசப்பை நோய்கள் தசைப்பலவீனம் என்பன, உறிஞ்சுதல் திறமையுடன் செய்ய முடியாமல் ஆக்குகின்றன.

தாய்ப்பால் ஊட்டல் பற்றிய உண்மைகள்

- 6 மாதங்களுக்கு உங்கள் குழந்தையின் ஓரே உணவு தாய்பால் ஆகும்.
- வேறு வகையான பால் கொடுப்பதாயின் அது வைத்தியரின் சிபாரிசுடன் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு சிறந்த பால் தாய்ப்பாலாகும். எவ்வளவு கூடுதலாக முலைப்பால் ஊட்ட முடியுமோ அவ்வளவு ஊட்டுவதற்கு முயற்சி செய்யவும்.
- போதுமான ஏப்பம் வந்தால் பாலூட்டுதல் அதிகரிக்கும்
- குழந்தை அழுவதற்கும் காரணம் பசியாக இருக்காலாம்.
- குழந்தைக்கு தேவையான நேரத்தில் பால் ஊட்டுவதால் அது குழந்தைக்கு திருப்பதியை தருவதுடன் தாயின் பால் உற்பத்தியையும் அதிகரிக்கின்றது.
- தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையில் உள்ள பிணைப்பை மேம்படுத்துகின்றது.
- உங்களின் பாலின் அளவு குறைவாக இருப்பதாக நீங்கள் கருதினால் மிகவும் நெருங்கிய, ஆரோக்கியமான-சொந்தக்காரர் தன் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டிய பின்னர் உங்கள் குழந்தைக்கும் தாய்பால் ஊட்டலாம்.
- குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டிய பின் பாலைக்கறந்து விடுவதால் பால் உற்பத்தி அதிகரிக்கும்.

- உங்கள் உணவில் முட்டை, மீன், இறைச்சி, புதிய பழங்கள், மரக்கறிகள் ஆகியவற்றைச் சேர்ப்பதால் உங்கள் பாலின் அளவு அதிகரிக்கும்.
- உடல் ரீதியாகவும் உள ரீதியாகவும் தாய் ஆரோக்கியமாக இருப்பதால் தாய்பாலின் அளவும் தரமும் அதிகரிக்கும்.

பிளவுபட்ட உதடுள்ள குழந்தைக்கு தாய்பால் ஊட்டுதல்

பிளவுபட்ட உதடு மட்டும் உள்ள குழந்தைகளுக்கு சாதார குழந்தைகள் போல் தாய்ப்பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்க முடியும். சில வேளை கொஞ்சம் உதவி தேவைப்படும்.

பிளவுபட்ட உதட்டின் தன்மைக்கு ஏற்ப தாயின் முலைக்காம்பை பிளவுக்கு ஏற்ப பொருந்த வாயில் செலுத்த வேண்டும்.

உறிஞ்சும் போது வாயினுள் காற்று நுழையுமானால் சத்தம் ஏற்படும். குழந்தையின் நிலையை மாற்றி சத்தம் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தையை நிமிர்த்திப் பிடித்துக்கொள்வதால் மூச்சு திணறலை தடுக்கலாம்.

பிளவுபட்ட உதட்டுடனும் அண்ணத்துடனும் உள்ள குழந்தைகளுக்கு தாய்பால் ஊட்டுதல்

தாய்ப் பாலை கறப்பதற் கான உபகரணம்

அண்ணத்தில் சிறிய பிளவு உள்ள குழந்தைகள் சாதாரணமாக உறிஞ்சிக் குடிக்க முடியும். அண்ணம் பிளவுபட்ட இடத்தில் முலைக்காம்புகளை வைத்து ஊட்டுவதால் நாக்கின் அசைவினால் குழந்தை நன்றாக உறிஞ்சும்.

மார்பகங்களில் பால் நிறைந்து இருக்கும் போது பாலூட்டுதல் சிரமமாக இருக்கும். பால் நன்கு பெருகினால் அது குழந்தை உறிஞ்சிக் குடிக்க உதவியாக இருக்கும். பால் பெருக்கம் அதிகரிக்க மார்பகங்களை பிடித்து விடுவது அல்லது மார்பக பம்பிகளை பாவிப்பது நல்லது. நிபுணர் குழு

இதற்கான அறிவுரைகளைத் தந்து உதவும்.

குழந்தையினால் உறிஞ்சிக் குடிக்க முடியாவிட்டால் தாய்பாலைக் கறந்து புட்டி மூலம் அல்லது கிண்ணம் மூலம் ஊட்டலாம். சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு குழாயை நாசித்துவாரத்தின் ஊடே வயிற்றுக்குள் செலுத்தி பால் ஊட்ட உதவ முடியும். சிலவேளைகளில் வைத்தியரின் சிபாரிசுடன் செயற்கைப்பால் தேவைப்படலாம். ஓவ்வொரு 10 நிமிடத்திற்கும் ஏப்பம் வெளிவராவிட்டால் குழந்தையின் வயிற்றில் போதுமான அளவு பாலை ஒவ்வொரு முறையும் ஊட்ட முடியும்.

பால் புட்டியால் ஊட்டுதல்

- ❖ பால் புட்டியால் ஊட்டும் போது குழந்தையை தாய்பால் ஊட்டும் நிலையில் வைத்திருங்கள்.
- ❖ பால் தாயிலிருந்து கறந்த பாலாகவோ அன்றி வைத்திரியன் சிபாரிசின் பேரில் பெறப்பட்டதாகவோ இருக்க வேண்டும்.
- ❖ நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு சாதாரண குழந்தைக்கு எத்தனை தடவை பாலூட்டுகிறோமோ அத்தனை தடவை உங்கள் குழந்தைக்கும் ஊட்டுங்கள்.
- ❖ பிளவுபட்ட உதட்டுடன் அண்ணத்துடன் உள்ள குழந்தைக்கு பால் ஊட்ட 30-40 நிமிடங்களுக்கும் அதிகமாக நேரம் எடுக்குமானால் உறிஞ்சுதல் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை காட்டும்.
- ❖ பால் ஊட்டும் நேரம் 30-40 நிமிடங்களை விட அதிகமாக இருந்தால் சாதாரண (Teat) சூப்பியை விசேட சூப்பியை பாவிங்கள்.

சாதாரண சூப்பியை சரிசெய்தல்

ஒரு சூடான ஊசியினால் அல்லது கத்தியினால் சூப்பியின் துளையை பெரிதாக்கி பால் ஓட்டத்தை அதிகரிக்கலாம்.

(i) சுவாலையில் பிடிப்பதன் மூலம் ஊசியை அல்லது கத்தியை கிருமி அழிக்கவும்

(ii) X- வடிவத்தில் வெட்டி துளையை பெரிதாக்கவும்.

(iii) பொதுமான அளவு பால் பாய்வதை உறுதிசெய்யவும்

பால் ஊட்டும் முறை

பல்லீற்றில் (முரசு) உள்ள பிளவின் ஊடாக சூப்பியை செலுத்தி வல் அண்ணத்துடன் அழுத்தவும். குழந்தை நாக்கின் உதவியுடன் உறிஞ்ச உதவியாக இருக்கும்.

விசேட புட்டிகளும் (Bottles) சூப்பிகளும் (Teats)

பிளவுபட்ட அண்ணம் இரண்டு பக்கமும் இருப்பதன் காரணமாக சீர் செய்யப்பட்ட சாதாரண சூப்பியுடன் உறிஞ்சுக் குடிக்க முடியாத பிள்ளைகளுக்கு இவை அவசியம்

விசேட மென்மையான போத்தல்

அமுக்கக்கூடிய புட்டியை குழந்தையின் உறிஞ்சும் தன்மைக்கு ஏற்ப அழுத்தினால் பால் ஊட்டுதல் மிகவும் இலகுவானதாகும்.

இத்தகைய புட்டிகளும் உறிஞ்சிகளும் குழந்தை வைத்திய நிபுணரிடமும் போசனை நிபுணரிடமும் கிடைக்கும்.

ஏப்பம் விடுதல் / வாயு போக்கும் (Burping /Winding)

தாயின் முலையில் அல்லது சூப்பியில் ஏற்படும் முழுமையற்ற கௌவிப் பிடிப்பால் பிளவு பட்ட அண்ணத்துடன் உள்ள குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளையும் பார்க்க கூடிய அளவு காற்றை உள்ளெடுக்கின்றன.

ஆதலால் பால் ஊட்டும் போதும் ஊட்டிய பின்பும் குழந்தையை நிமிர்த்திப் பிடித்துக் கொண்டு ஏப்பம் விடச் செய்வது முக்கியம்.

பால் ஊட்டுதல் போதுமானதா?

- எல்லாக் குழந்தைகளும் தங்களின் பிறந்த நேர எடையின் பத்து வீதத்தை அடுத்த சில நாட்களில் இழப்பதுடன் அதனை அடுத்துவரும் இரண்டு மூன்று கிழமைகளில் மீளப் பெறுவார்கள்.
- போதுமான உணவு ஊட்டலை பின்வருவன காட்டும்.
- ஆறு எட்டு வரையான ஈரமான (நப்பிகளும்) கட்டும் துணிகளும் ஒழுங்கான மலம் கழித்தலும் இருந்தால் குழந்தைக்கு போதுமான உணவு ஊட்டப்படுவதாக எடுத்துக் காட்டும்.

- உணவு ஊட்டியபின் ஏறத்தாழ 3 மணி நேர திருப்தியான சொகுசான தூக்கம் மற்றும் நிலையான எடை அதிகரிப்பும் இருந்தால் குழந்தை போதிய அளவு ஊட்டப்படுகின்றது என்பதை காட்டும்

- பிளவுபட்ட உதட்டுடனும் அண்ணத்துடனும் உள்ள குழந்தை சாதாரண குழந்தைக்கு ஏற்படும் விதத்தில் உடல் எடை அதிகரிப்பை பெற்றுக்கொள்ளமாட்டாது. உடல் எடை அதிகரிப்பு மிகவும் மெதுவாக ஏற்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

- 100-150 கிராம் எடையை வாராந்தம் குழந்தை கிரமமாக பெறும் வரை குழந்தையின் எடையை அளந்து கவனிப்பது முக்கியமானது.

- மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் காய்ச்சல், தொற்றுதல் என்பவற்றுடன் தொடர்புள்ள அரிதான இருதய பிரச்சினைகளும் உடல் எடை அதிகரிப்பை மெதுவாக்கும். இந்த உடல் நிலைமைகளை பரிசோதித்து சிசிக்சை அளிப்பது அவசியம்.

- தாய் அல்லது ஆயா குழந்தையின் உடலில் ஏற்படும் வரட்சியின் ஆரம்ப குணங்குறிகளை விரைவாக கண்டறிதல் வேண்டும்.

- தாகம், வாய் வரட்ச்சி குறைவான சிறு நீர் வெளியேறல் என்பன நீர் இழப்பைக் காட்டும்.

சாதாரணம்

அசாதாரணம்

Median
-1SD
-2SD
-3SD
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
1
2
උපන් දිනය
பிறந்த திகதி
උපන් බර
பிறப்பு நிறை
2013 12 20
2 200

உணவு ஊட்டல் (Weaning)

தாய்ப்பாலை குறைத்து படிப்படியாக மற்ற உணவு வகைகளை ஊட்டுவதே உணவு ஊட்டல் எனப்படுவதோடு தாய்ப்பாலை மட்டும். உட்கொண்ட சாதாரண குழந்தையின் பாலை நிறுத்துதல் 6 மாதமளவில் வழக்கமாக தொடங்கும். பிளவுபட்ட குறையுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் உணவு ஊட்டல் அதே போன்றதே எனினும் குழந்யையின் நிலைமையைப் பொறுத்து எப்போது எந்தவகையான உணவு எப்படி ஊட்டுவது என்பது பற்றி ஆலோசனை குழுவுடன் ஆலோசிக்கவும்.

சாதாரண குழந்தையின் 4½ - 5 மாதமளவில் உணவு ஊட்டல் தொடங்குகின்றது. சோற்றுடன் மசிக்கப்பட்ட மரக்கறி, கிழங்குகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் ஊன் உணவு போன்றவற்றை பின்வருமாறு தயாரித்து உணவு ஊட்டலுக்கு பயன்படுத்தலாம். 2-3 மேசைகரண்டி அரசி மாவுக்கு 3கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும். அரிசி சமைப்பதுபோல கொதிக்கவிட்டு கிளறி தடித்த திரவமாக்கவும். அதில் சிறிய அளவுடன் தாய்பால் அல்லது புட்டிபால் சேர்த்து பின்னர் மரக்கறிசாறு சேர்க்கவும், மாவாக்கப்பட்ட தானியம். கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப.பிளவுபட்ட உதடும் அண்ணமும் உள்ள குழந்தைக்கும் அவ்வவாறே உணவு ஊட்டல் வேண்டும். எனினும் குழந்தையின் நிலைமையை பொறுத்தே அமையும்.

ஊட்டப்படும் உணவின் வகையையும் ஊட்டும் முறையையும் பற்றி வைத்திய நிபுணர் குழுவுடன் கலந்துரையாடல் வேண்டும்.

நீங்கள் அறிய வேண்டிய மற்றைய உண்மைகள்

1. குழந்தையின் உணவை தயாரிக்கும் போதும் கையாளும் போதும் அதற்கு முன்பும் எப்போதும் உங்கள் கைகளை சவர்காரம் போட்டு நீரில் கழுவுங்கள்.

2. நீங்கள் தாய்பால் ஊட்டாவிட்டால் ஒவ்வொரு உணவையும் நன்கு கிருமி அழிக்கபட்ட புட்டியில் கொடுக்வும்

3. சில வேளைகளில் நீங்கள் விசேட புட்டிகளை பயன்படுத்த வேண்டிவரும். அப்போது, அதனை கிருமி அழித்தல் முறை பற்றி டாக்டர் அல்லது தாதி அறிவுரை தருவார்.

புட்டிகளை சுத்தம் செய்தலும் கிருமி அழித்தலும்

தூரிகையைப் பாவித்து
ஓடும் தண்ணீரில்
சுத்தம் செய்தல்

புட்டிகளையும் மற்ற பகுதிகளையும்
ஒரு சட்டியில் இட்டு தண்ணீரால்
முற்றாக நிரப்பி கொதிக்க
வைக்கவும்.

பிளவுபட்ட உதட்டைச் சீர் செய்தல்

பிளவுபட்ட உதட்டை சத்திர சிகிச்சை மூலம் சீர் செய்வதே ஒரே வழி. குழந்தை 3 மாத வயதாக இருக்கும் போது இச்சிகிச்சை செய்யப்படும். சத்திரசிகிச்சையில் தசையும் சீத மென் சவ்வும் தோலும் சரியான இடத்தில் வைக்கப்படும்.

ஒரு பக்க பினவுபட்ட உதட்டை சீர்படுத்தல்

சத்திரசிகிச்சையின் முன்

சத்திரசிகிச்சையின் பின்

சத்திரசிகிச்சையின்
நான்கு வருடங்களின்பின்

சத்திரசிகிச்சையின்
எட்டு வருடங்களின்பின்

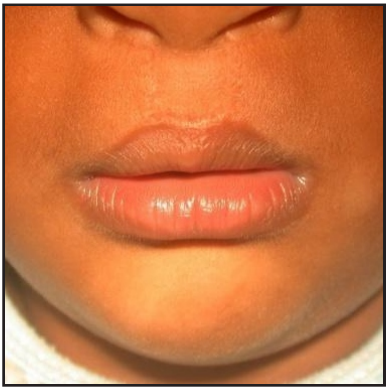
இரு பக்க பிளவுபட்ட உதட்டை சீர்படுத்தல்

சத்திரசிகிச்சையின் முன்

சத்திரசிகிச்சையின் பின்

சத்திரசிகிச்சையின் முன்

சத்திரசிகிச்சையின் பின்



சத்திரசிகிச்சையின் நன்கு வருடங்களின்பின்

பிளவுபட்ட அண்ணத்தைச் சீர் செய்தல்

சத்திரசிகிச்சையின் முன்

சத்திரசிகிச்சையின் பின்

குழந்தையின் வயது 10-12 மாதம் அளவில் பிளவுபட்ட அண்ணத்தின் சத்திரசிகிச்சை செய்யப்படும். குழந்தை பேச ஆரம்பிக்கும் முன்னர் செய்யப்படும் சீர் செய்தலால் குழந்தையின் பேச்சு இயல்பானதாக இருக்கும் என்பது ஆராய்ச்சி மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது.

மொழி விருத்தியும், பேச்சு விருத்தியும்

வயது /மாதம்	சாதாரண பேச்சு விருத்தி
3-4	சத்தம் போட்டு சிரித்தல், தன் சொந்த சத்தங்களுடன் விளையாடுதல்
5	சத்தங்களை உண்டாக்குவதும் பாவனை செய்தலும்
6-7	சில சொற்களை புரிந்து கொள்ளல்
10-12	20-30 சொற்களை அர்த்தத்துடன் புரிந்து கொள்ளல் (அம்மா, அப்பா, பாபா)
12-18	அர்த்தங்களுடன் மேலும் சொற்கள், இரண்டு சொற்களுடன் வசனங்கள் அமைத்தல்
24	100, 150 வரை சொற்களை புரிந்து கொள்ளல், எளிய வசனங்களை அமைத்தல்

பேச்சை சீர் செய்தல்

வாயின் மேற்பகுதியில் அண்ணம் உள்ளது. இதில் அசைவில்லாத வல் அண்ணம் முன்புறமும் மென்மையான அசையக்கூடிய மெல் அண்ணம் பின்புறமும் உள்ளன. மேல் அண்ணம் அண்ணாக்கில் முடிவுறுகின்றது.

சாதாரண குழந்தை வாய்க்குழியும் மூக்குக்குழியும் மெல் அண்ணத்தில் முற்றாக வேறாக்கப்பட்டுள்ளன.

பிளவுபட்ட அண்ணமுன்ன குழந்தையின் வாய்க்குழியும் மூக்குக்குழியும் மேல் அண்ணத்தில் முற்றாக வேறாக்கப்படவில்லை.

1. மெல்லண்ணத்தின் சரியான தொழிற்பாட்டாலும் தொண்டையின் சதைகளின் அசைவினாலும் வாய் மூக்குக் குழியில் இருந்து சரியான முறையில் பிரிக்கப்பட வேண்டும்.

2. உதடுகள் போதுமான அளவு மூட வேண்டும்.

3. அண்ணத்தின் வெவ்வேறு பகுதிகளையும் பற்களையும் தொடுவதற்காக நாக்கின் சுதந்திரமான அசைவு இருக்க வேண்டும்.

4. மேற்கூறிய காரணிகளை நிறைவு செய்ய இயலாமையால் பிளவுபட்ட உதடு, அண்ணம் என்பவற்றுடன் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு பேசுவதில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது.

5. வைத்திய நிபுணா் குழுவில் உள்ள பேச்சு நிபுணா் ஏனைய சிகிச்சைகளைச் செய்யும் போது உங்கள் குழந்தைக்கு பேச்சு கற்றுக் கொடுப்பார்.

உங்கள் பிள்ளையை பேச்சுக்காக எப்படி தயார் செய்வீர்கள்?

- ❖ அவதானிக்கவும், கவனிக்கவும் கூர்ந்து கேட்பதற்கும் உங்கள் பிள்ளையின் திறமையை விருத்தி செய்தல் வேண்டும்.
- ❖ இப்படியான பயிற்சிகளை விளையாட்டாகவும் நடிப்பாகவும் செய்வது பலனுள்ளதாக அமையும்.
- ❖ விளையாட்டாக “ப” “க” “ர” போன்ற மென்மையான சப்தங்களை நீங்கள் பேசும் போது குழந்தை உங்கள் முன்னே இருந்து உங்கள் வாயை கவனித்து கேட்க கூடியதாக அமைதியான ஒரு இடத்தை தெரிவு செய்யவும்.

விளையாட்டு

- ❖ ஓடும் தண்ணீரின், மிருகங்களின், வாகனங்களின் சத்தம் போன்ற அன்றாட வாழ்க்கையின் சத்தங்களை குழந்தை கேட்கப் பழக்குங்கள்.
- ❖ அதே சத்தங்களை போல நீங்களும் செய்து பிள்ளையும் அவற்றை திரும்பச் செய்விக்க வேண்டும்.

பிள்ளையுடன் பேசுதல்

- ❖ எப்போதும் பிள்ளையுடன் பேசுங்கள். உங்கள் குரலை மாற்றுங்கள். முகபாவனைகளை மாற்றி உங்கள் குரலின் தொனியை மாற்றி ஆர்வத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். அதனால் உச்சரிப்பையும் பேச்சையும் அனுபவ மூலம் பெற்றுக்கொள்ளும். விரைவாக பேச வேண்டாம்.
- ❖ மாறுபட்ட பேச்சு மூலம் பிள்ளைக்கு சம்பாசனை வடிவில் பேச வாய்ப்புக் கொடுங்கள் பேச்சு விருத்திக்கு இது முக்கியமான ஒருபடியாகும். உதாரணம் - விளையாட்டு தொலைபேசியில் பேசுதல்.
- ❖ எப்போதும் பேசும் போது தெளிவாகவும் மாறுபடும் தொனியுடனும் பேசுவதன் மூலம் பிள்ளை மொழியைக் கிரகிக்க வாய்ப்பு உண்டு.

ஊதுதல் (Blowing)

சூடான உணவை ஊதி ஆறச் செய்தல், சவர்கார நுரையை ஊதுதல், விசிலை ஊதுதல் போன்ற செயல்களால் உதடுகளின் அசைவுகள் ஏற்பட்டு வாயினூடே காற்று ஓட்டம் திறம்பட உண்டாகும். மூச்சுப் பயிற்சிகள் (உதாரணம்: யோகாசனம்) பேசவதற்கான மூச்சை சீராக்க பிள்ளைக்கு உதவியாகயிருக்கும்.

கேட்டல் (செவிப்புலன்)

நடுச்செவியில் சுரப்புகள் தேங்கி விடுவதால் பிளவுபட்ட உதடும் அண்ணமும் உள்ள பிள்ளைகளுக்கு கேட்பதில் பிரச்சினை ஏற்படும். இது சாதார பிள்ளைகளுக்கும் கூட ஏற்படலாம். வைத்திய நிபுணர் குழுவில் உள்ள காது,மூக்கு, தொண்டை நிபுணர்கள் கேட்டல் சம்பந்தமாக ஒழுங்காக கவனிப்பார்கள்.

பெரும்பாலான கேட்டல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் வாழ்க்கையின் முதல் சில வருடங்களுக்கு மட்டுமே நீடிக்கும். செவிப்புலன் விருத்தியில் உள்ள குறைபாட்டால் கேட்டலில் உள்ள பிரச்சினை சில வேளைகளில் நிரந்தரமாகவும் இருக்கலாம்.

பிள்ளையின் கவனத்தை ஈர்க்கும் சில விளையாட்டுகள் கேட்பதற்றும் சொற்களை பேசுவதற்கும் உறுதுணையாக அமையும்.

பல், வய் ஆரோக்கியம்

பிள்ளையின் பற்களை நன்கு பராமரிக்க வேண்டியது மிக முக்கியம். பற்சூத்தையில் இருந்தும் பல்ஈறு வியாதியிலிருந்தும் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

சிறந்த வாய் ஆரோக்கியத்திற்கு

1. சரியான முறைப்படி பற்களைத் துலக்குதல் வேண்டும்.
2. இனிப்புப் பண்டங்கள், பானங்கள் என்பவற்றின் பாவனையில் சில கட்டுப்பாடுகள் இருக்க வேண்டும்.

3. உங்கள் பல்வைத்தியரிடம் இருந்து தேவையான சிகிச்சையும் அறிவுரைகளையும் நீங்கள் கிரமமாக பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

பற்களைத்தாங்கும் எலும்பு மாற்று சிகிச்சை

பிளவினால் மேற்தாடை எலும்பு பாதிக்கப்பட்டு இருப்பதால் பல்லீறுகளின் கீழ் காணப்படும் இடைவெளியை எலும்பு மாற்று சிகிச்சை மூலம் சரி செய்யலாம்.

பற்களின் விருத்திக்கும் மூக்கின் சரியான வடிவமைப்புக்கும் இது இன்றியமையாதது. இந்த சத்திர சிகிச்சையானது பல் ஒழுங்காக்கற் சிகிச்சையின் பின் 9-10 வயதான போது செய்யப்படும். எலும்பு மாற்றுக்கு தேவையான எலும்பு பிள்ளையின் இடுப்பு எலும்பில் இருந்து எடுக்கப்படும்.

பல் ஒழுங்காக்கற் சிகிச்சை பற்களின் நிலைகளை சீர் செய்தல்

பிளவுபட்ட அண்ணத்தால் மேல் தாடை எலும்பு பாதிக்கப்பட்ட போது சில முன்வாய்ப் பற்கள் பிழையான நிலைகளில் முளைக்கின்றன. சிலவேளை பற்கள் இல்லாமல் போகும் அல்லது சிறிய மேலதிக பற்களும் வரலாம்

வைத்திய நிபுணர் குழுவில் உள்ள பல் ஒழுங்காக்கற் சிகிச்சை நிபுணரால் பிள்ளையின் 11-12 வயதில் தொடங்கிச் சிகிச்சை செய்யப்படும்.

பல் தாங்கும் எலும்பு மாற்று சிகிச்சைக்கு முன்னரும் குறுகிய கால பல் ஒழுங்காக்கற் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

எதிர்காலம்

- ❖ நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப இசைவாக்கம் பற்றியும் மற்றவர்களின் தாக்கங்களையும் சிகிச்சையுடன் எப்படி சமாளிப்பது என்பது பற்றியும் வைத்திய நிபணர் குழுவில் உள்ள மனநல நிபுணர் மூலமும் உதவி பெற முடியும்.
- ❖ பிள்ளை தனது உதட்டைப்பற்றி கேள்விகளைக் கேட்க ஆரம்பிக்கும் போது பிள்ளைக்கு நிலைமையை மிகவும் எளிமையான சொற்களில் விளக்க வேண்டும். பிளவுபட்ட உதடு அண்ணம் உள்ள பிள்ளைகளின் சிகிச்சையின் பின்னர் எடுக்கப்பட்ட படங்களை காண்பிப்பதால் பிள்ளையும் நீங்களும் மனோவியல் ரீதியாக நன்மை அடைவீர்கள்.
- ❖ பிளவுபட்ட உதட்டால் அண்ணத்தால் பிள்ளையின் விவேகம் பாதிக்கபடாது. பிள்ளையை மற்ற பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து பழகுவதோடு சுதந்திரமாகவும் செயற்பட உற்சாகம் கொடுப்பதோடு பயிற்சியும் அளிக்க வேண்டும். பிள்ளையின் கல்வி விருத்தியில் முன்னேற்றம் பற்றி மதிப்பீடு செய்ய உதவுவதற்காக பாடசாலை ஆசிரியருடன் கிரமமாக தொடர்பு வைத்திருக்கவும்.
- ❖ பிள்ளை தன்னைப்பற்றி நல்ல அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்தவும் பிள்ளையின் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ளவும் உங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தி பிள்ளையுடன் மிக நெருக்கமாக பழக வேண்டும்.
- ❖ பிள்ளை தனது சிகிச்சையின் பலாபலன் பற்றியும், தனது தோற்றம், எதிர்காலம் பற்றியும் நேர் மறையாக எண்ணச் செய்வதோடு, நீங்களும் நேர் மறையாக எண்ண வேண்டும். சமுதாயத்தில் நேசிக்கப்படக் கூடிய பிள்ளையாக வளர தைரியப் படுத்த வேண்டும். நல்ல பழக்க வழக்கங்களை பிள்ளைக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

பிளவுபட்ட உதடு மற்றும் அண்ணத்துடன் உள்ள பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களுடன் பேசுதல்

பிளவுபட்ட அண்ணத்துடன் உதட்டுடன் உள்ள பிள்ளைகளின் பெற்றோருடன் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது பயன் உள்ளது. என்பதை அறிவீர்கள்.

பிளவுபட்ட உதடு மற்றும் அண்ணத்துடன் உள்ள பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களுடன் பேசுதல்

பேராதனை வைத்தியசாலை (போதனா) மூலம் உங்கள் குழந்தைக்கு தேவையான சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அதற்காக விசேட பயிற்சி பெற்ற நிபுணர்களின் உதவியைப் பெற முடியும். பிளவுபட்ட உதடும் பிளவுபட்ட அண்ணமும் உள்ள குழந்தைகளின் எல்லா சிகிச்சைகளும் அங்கே இலவசமாக உங்களுக்கு பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

வாய் மற்றும் தாடை, முக வைத்திய துறை

பல்வைத்திய சாலை (போதனா)

பேராதனை

தொலைபேசி :081-2397403 Ext: 081-238441

தொலைநகல் :081-2397401

மின்அஞ்சல் :smiletrainpera@yahoo.com

இணையத்தளம் :http://www.peracleft.org

பதிப்பாசிரியரிடம் இருந்து

இந்தச் சிறு புத்தகம் பிளவுபட்ட உதட்டுடனும் அண்ணத்துடனும் பிறந்த பிள்ளைகளின் பெற்றோருக்கும் அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கும் அறிவு புகட்டும் நோக்கத்துடன் முன்வைக்கப்படுகின்றது. எங்களை நேரில் தொடர்புகொண்டும் இணையத்தளத்திற்கு செல்வதன் மூலமும் மின் அஞ்சல், தொலைபேசி அல்லது தொலைநகல் மூலமும் தொடர்பு கொண்டு இந்த நிலைமை பற்றிய மேலதிக தகவல்களை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

ஓய்வு பெற்ற வாய் மற்றும் தாடை முக சத்திரசிகிச்சை பேராசிரியரின் வழிகாட்டுதலை நாம் நன்றியுடன் பெற்றுக் கொண்டதை அறியத்தருகின்றோம்.
ஆங்கில அசல் வடிவத்தை தமிழில் மொழிபெயர்ப்புச் செய்தமைக்காக கலாநிதி தி. ஆனந்த மூர்த்திக்கும் நன்றிகள். திருமதி. தீபிகா ஹேரத் மற்றும் நதீசா விதானகே அவர்கள் கணினி உதவி செய்தற்கும் அச்சுப் பதித்த சந்துனி அச்சகத்திற்கும் விசேட நன்றிகள்.

பாராக்கிரம விஜய கோன்

வாய் மற்றும் முக தாடை சத்திரசிகிச்சை நிபுணர்

தனுஜா கேரத்

குழந்தை மருத்துவ நிபுணர்

பல் மருத்துவபீடம்

பேராதனை பல்கலைக் கழகம்

ISBN 955-7661-00-1

View publication stats