



raisingchildren.net.au
the australian parenting website

12 மாதங்களுக்குக் கீழள்ள குழந்தைகளுக்கான மூச்சடைப்பு முதலுதவி



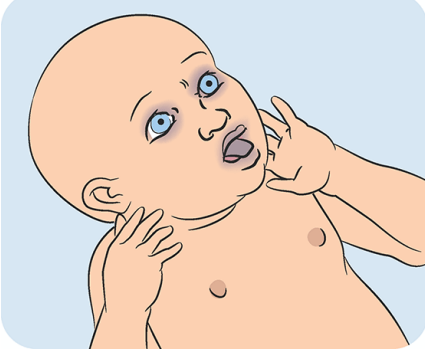
பெற்றோரின்
பேணல்
படங்களில்

பொருந்துவது

0-12

மாதங்கள்

குழந்தைக்கு மூச்சடைப்புக்கான அடையாளங்கள் காணப்பட்டுள்ளது: என்ன செய்ய வேண்டும்



ஒரு குழந்தைக்கு மூச்சடைப்பு ஏற்பட்டால் காணப்படும் அடையாளங்கள்: இருமல், வாயடைப்பு, மூச்சிறைப்பு, அவலநிலை, மூச்சடைப்பு இரைச்சல்கள், கடகடவென்ற மூச்சொலிகள், சுவாசம் இல்லாமை, வெளிர்நீர், நீல நிறம் மற்றும் நினைவிழப்பு.

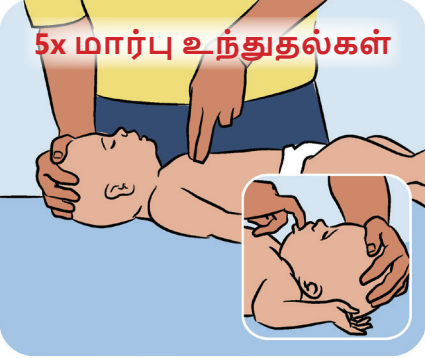


குழந்தைக்கு மூச்சடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதன் அடையாளங்கள் எவையேனும் இருந்தால், உடனே 000 எனும் எண்ணை அழைக்கவும். அடுத்து காண்பிக்கப்பட்டுள்ளபடி, அடைப்பை அகற்றுவதற்கான படிகளைப் பின்பற்றவும். ஆப்பரேட்டர், உங்களுக்கு உதவ லைனிலேயே இருப்பார்.

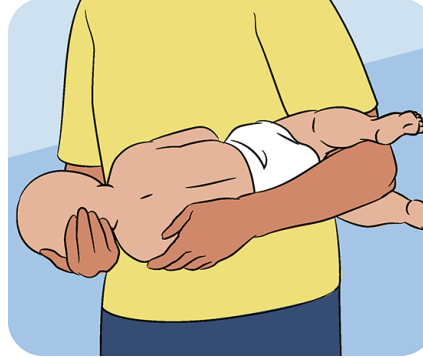


குழந்தையை உங்கள் முன்னங்கையில் கிடத்துங்கள். குழந்தையின் வாயை உங்கள் விரல்களால் திறந்தபடி வைத்திடுங்கள். குழந்தைக்கு தோள்பட்டைகளுக்கு இடையில் ஒரு வலுவான முதுகுத் தட்டுதலைக் கொடுக்க உங்கள் குதிகையைப் பயன்படுத்துங்கள். ஐந்து முதுகுத் தட்டுதல் வரை கொடுத்திடுங்கள். அடைப்பு சரியாகிவிட்டதா என்பதைக் காண ஒவ்வொரு தட்டுதலுக்கும் இடையில் சோதித்திடுங்கள்.

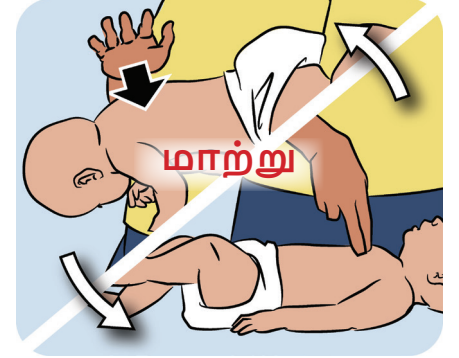
மூச்சடைப்பு முதலுதவி: அடுத்த படிகள்



அடைப்பு சரியாகவில்லை எனில், முதுகு கீழிருக்குமாறு குழந்தையைப் படுக்க வைக்கவும். இரண்டு விரல்களை மார்பின் மையத்தில் வைத்து, CPR அழுத்தங்கள் போன்று மெதுவாகவும் விழிப்புடனும் ஐந்து மார்பு உந்துதல்களைக் கொடுங்கள். ஒவ்வொரு உந்துதலுக்கும் இடையில் அடைப்பு சரியாகிவிட்டதா என்பதை சோதிக்கவும்.

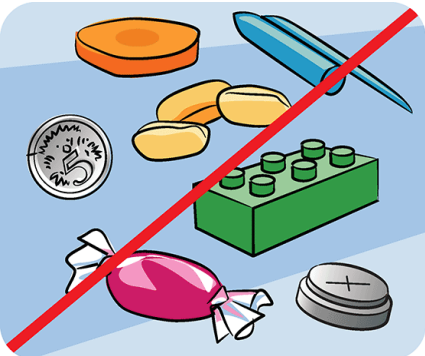


அடைப்பு தளர்ந்திருந்தால் அல்லது அகற்றப்பட்டிருந்தால், உங்கள் சுண்டு விரலால் அப்பொருளை அகற்றவும். குழந்தையை அதன் தலை கீழே சாய்ந்திருக்குமாறு அதன் பக்கவாட்டில் மீட்டி நிலையில் கிடத்தவும்.

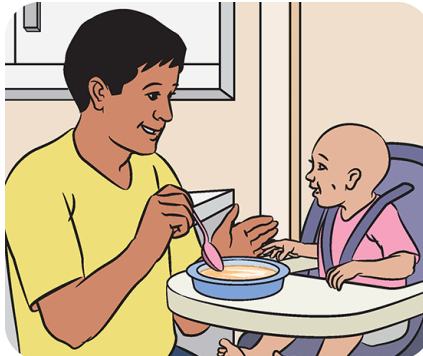


குழந்தைக்கு இன்னும் மூச்சடைப்பு இருந்தால், அவசரநிலை உதவி வந்துசேரும்வரை ஐந்து முதுகுத் தட்டுதல்களையும் ஐந்து மார்பு உந்துதல்களையும் மாற்றி மாற்றி செய்யவும். குழந்தைக்கு நினைவிழப்பு ஏற்பட்டால், குழந்தைக்கான CPR-ஐத் தொடங்கவும்.

மூச்சடைப்பைத் தடுத்தல்



கைக்குழந்தைகளும் இளம் குழந்தைகளும் 20-சென்ட் துண்டை விடச் சிறிய மூச்சடைப்புக்கு ஆளாகலாம். சிறிய பொருட்களை குழந்தைகளின் கைக்கு எட்டாத இடத்தில் வைத்திடுங்கள். உங்கள் குழந்தையின் உயரத்திற்குக் குனிந்து சுற்றிலும் பார்ப்பதன் மூலம் தரையைச் சோதித்திடுங்கள்.



குழந்தைகள் திட உணவைச் சாப்பிடும்போது எப்போதும் கண்காணித்திடுங்கள். உணவுத் துளிகளை சிறியதாகிடுங்கள். கெட்டியான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் போன்ற திட உணவை சமைத்து, சிறு பொடிகளாக்கி, மசித்திடுங்கள். கொட்டைப்பருப்பு வகைகளையும் பிற கெட்டியான உணவுகளையும் தவிர்த்திடுங்கள்.



பொம்மைகளைக் கொடுக்கும்போது எப்போதும் வயதுப் பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றுங்கள். சிறிய பாகங்கள், உடையக்கூடிய பாகங்கள், எளிதில் உடையத்தக்க பகுதிகள் அல்லது பட்டன் பேட்டரிகள் கொண்ட பொம்மைகளைத் தவிர்த்திடுங்கள். பஞ்சு போன்ற உள்வெப்புக் கொண்டிருப்பவை, தளர்வான ஸ்க்ரூக்கள் மற்றும் பட்டன்கள் ஆகியவை பொம்மைகளில் உள்ளனவா என சோதித்திடுங்கள்.