ಲಸಿಕಾ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ	ಬಿಸಿಜಿ, ಓಪಿವಿ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ.
ಆರು ವಾರ	ಪೆಂಟಾವಲೆಂಟ್, ಐಪಿವಿ, ನ್ಯೂಮೋಕಾಕಲ್ ಮತ್ತು ರೋಟಾ.
ಹತ್ತು ವಾರ	ಪೆಂಟಾವಲೆಂಟ್, ಐಪಿವಿ, ನ್ಯೂಮೋಕಾಕಲ್ ಮತ್ತು ರೋಟಾ.
ಹದಿನಾಲ್ಕು ವಾರ	ಪೆಂಟಾವಲೆಂಟ್, ಐಪಿವಿ, ನ್ಯೂಮೋಕಾಕಲ್ ಮತ್ತು ರೋಟಾ.
ಆರು ತಿಂಗಳು	ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಮೊದಲ ಡೋಸ್.
ಏಳು ತಿಂಗಳು	ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್.
ಎಂಟರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು	ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಕಾಂಜುಗೇಟ್.
ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು	ಎಂಎಂಆರ್ ಮೊದಲ ಡೋಸ್.
ಒಂದು ವರ್ಷ	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಮೊದಲ ಡೋಸ್.
ಹದಿನೈದು ತಿಂಗಳು	ಎಂಎಂಆರ್ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್, ನ್ಯೂಮೋಕಾಕಲ್ ಬೂಸ್ಟರ್, ಸಿತಾಳೆ ಸಿಡುಬು (ಚಿಕನ್ ಪಾಕ್ಸ್) ಮೊದಲ ಡೋಸ್.
ಹದಿನಾರು ತಿಂಗಳು	ಡಿಪಿಟಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಬೂಸ್ಟರ್, ಐಪಿವಿ ಮೊದಲ ಬೂಸ್ಟರ್.
ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳು	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್, ಸಿತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಎರಡನೇ ಡೋಸ್.
ಐದು ವರ್ಷ	ಡಿಪಿಟಿ ಎರಡನೇ ಬೂಸ್ಟರ್, ಐಪಿವಿ ಎರಡನೇ ಬೂಸ್ಟರ್, ಎಂಎಂಆರ್ ಮೂರನೇ ಡೋಸ್.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

- ನೆಗಡಿ, ಬೇಧಿ ಮುಂತಾದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವಿಕೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಲ್ಲ.
- ಹೆತ್ತವರ ಆರ್ಥಿಕ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದೆಡೆ ನೋವು ರಹಿತ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ನಿಗದಿತ ದಿನಾಂಕದಂದು ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನಂತರದ ಯಾವುದೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸಬಹುದು.
- ಯಾವುದಾದರೂ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ನೀಡಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.
- ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಒಂದು ಡೋಸ್ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.
- ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೊ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.

ಮೂರರಿಂದ ಆರು ವರ್ಷ

ಇದನ್ನು 'ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ಅವಧಿ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೇ ಶಾಲೆಗೆ ದಾಖಲಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಅವಧಿಯಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನ 'ಶಾಲಾ ಅವಧಿ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಬಹುದು. ಶಾಲೆಯ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಜ್ಜಾಗಬೇಕು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮನೆಯ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಹೆತ್ತವರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗುವ ಮಗು ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆ

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಹೀಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ, ನೀರು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಆದಷ್ಟೂ ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್‌ಗಳಂಥ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಬಾರದು. ಮೂರು ವರ್ಷ ತುಂಬುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಇಪ್ಪತ್ತು ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜಗಿಯಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಸೇವನೆ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು, ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಜಂತುಹುಳು ನಿವಾರಕ ಔಷಧವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳು

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸರಾಸರಿ ಎರಡು ಕಿಲೋಗಳಂತೆ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.

- ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳು: ಜನಿಸಿದಾಗಿನ ತೂಕ ಐದು ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಎತ್ತರ ಸುಮಾರು ನೂರು ಸೆ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಳ ಆನುವಂಶೀಯತೆ, ಪರಿಸರ, ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಜೋರಾಗಿ ಓಡಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯಬಲ್ಲದು. ನೋಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಚ್ಚೌಕವನ್ನು ಮತ್ತು ಸೇತುವೆಯನ್ನು ರಚಿಸಬಲ್ಲದು.
- ಐದು ವರ್ಷಗಳು: ನೋಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತ್ರಿಕೋನವನ್ನು ರಚಿಸಬಲ್ಲದು. ಹತ್ತು ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬಲ್ಲದು.

ವೈಯುಕ್ತಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

- ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳು: ತನ್ನ ಸಹವರ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಆಡಬಲ್ಲದು.
- ಐದು ವರ್ಷಗಳು: ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬಲ್ಲದು. ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಧರಿಸಿ, ಕಳಚಬಲ್ಲದು.

ಮಾತಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ

- ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳು: ಒಂದು ಹಾಡನ್ನು ಅಥವಾ ಪದ್ಯವನ್ನು ಹಾಡಬಲ್ಲದು. ಪುಟ್ಟ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲದು.
- ಐದು ವರ್ಷಗಳು: ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲದು.