# දරුවාගේ බර ප්‍රස්ථාරය
# குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு

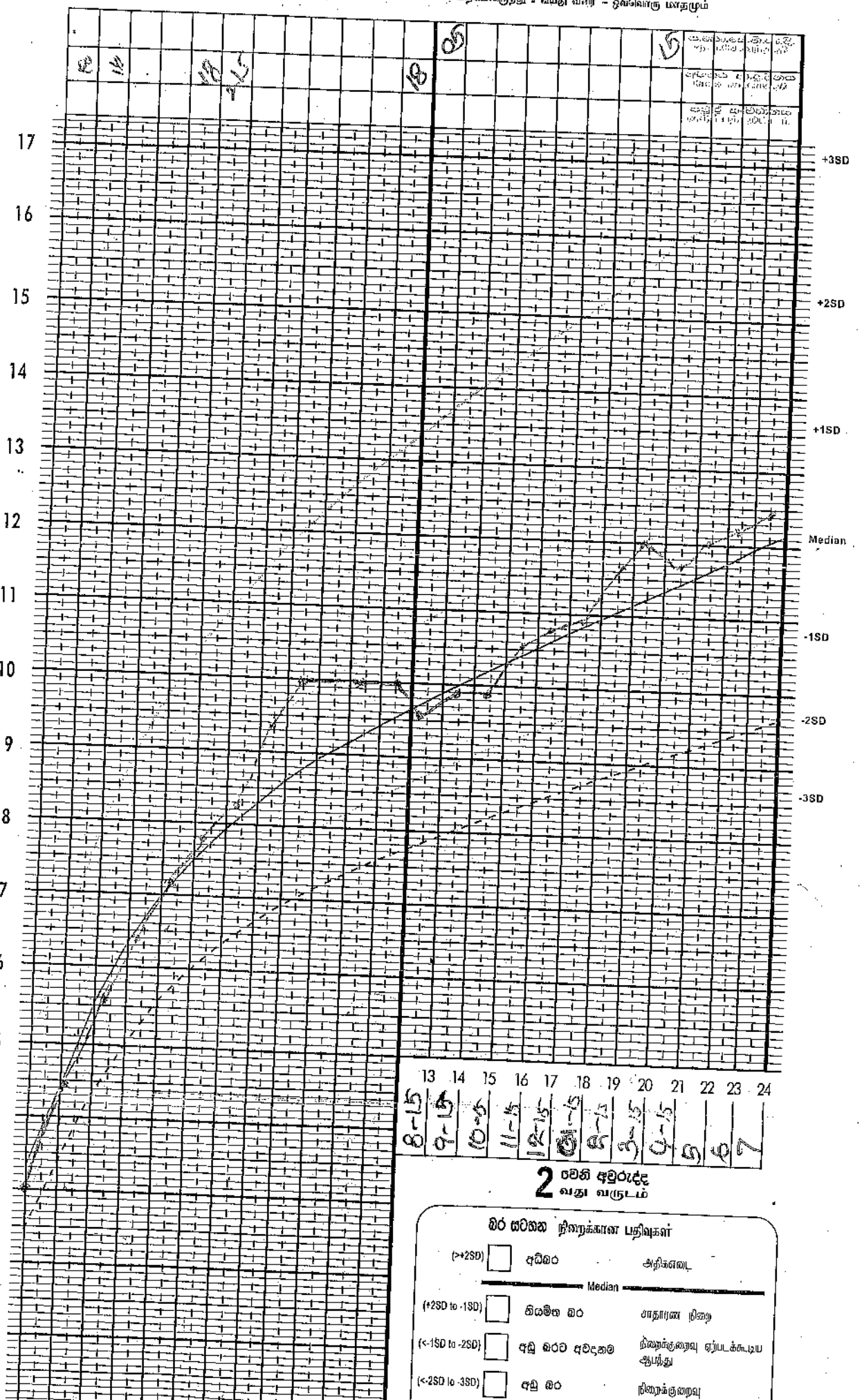
(WHO Child Growth Standards)

ඔබේ දරුවා හොඳින් වැඩේ දැයි දැනගැනීමට ඇති සරල සහ පහසු ක්‍රමයකි ක්‍රමානුකූලව බර කිරා බැලීම

- උපතේ සිට අවු 2 දක්වා - මසකට වරක්

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி நன்றாக உள்ளதாவென அறிவதற்கு, எளிமையான இலகுவான முறை குழந்தையின் நிறையைக் கிரமமாக அளத்தலாகும்.

- பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை – ஒவ்வொரு மாதமும்




**බර සටහන நிறைக்கான பதிவுகள்**

| | | |
|---|---|---|
| (>+2SD) | අධිබර | அதிகஎடை |
| | Median | |
| (+2SD to -1SD) | නියමිත බර | சாதாரண நிறை |
| (<-1SD to -2SD) | අඩු බරට අවදානම | நிறைக்குறைவு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து |
| (<-2SD to -3SD) | අඩු බර | நிறைக்குறைவு |

# දරුවාගේ බර ප්‍රස්ථාරය
# குழந்தையின் நிறைக்கான வரைபு

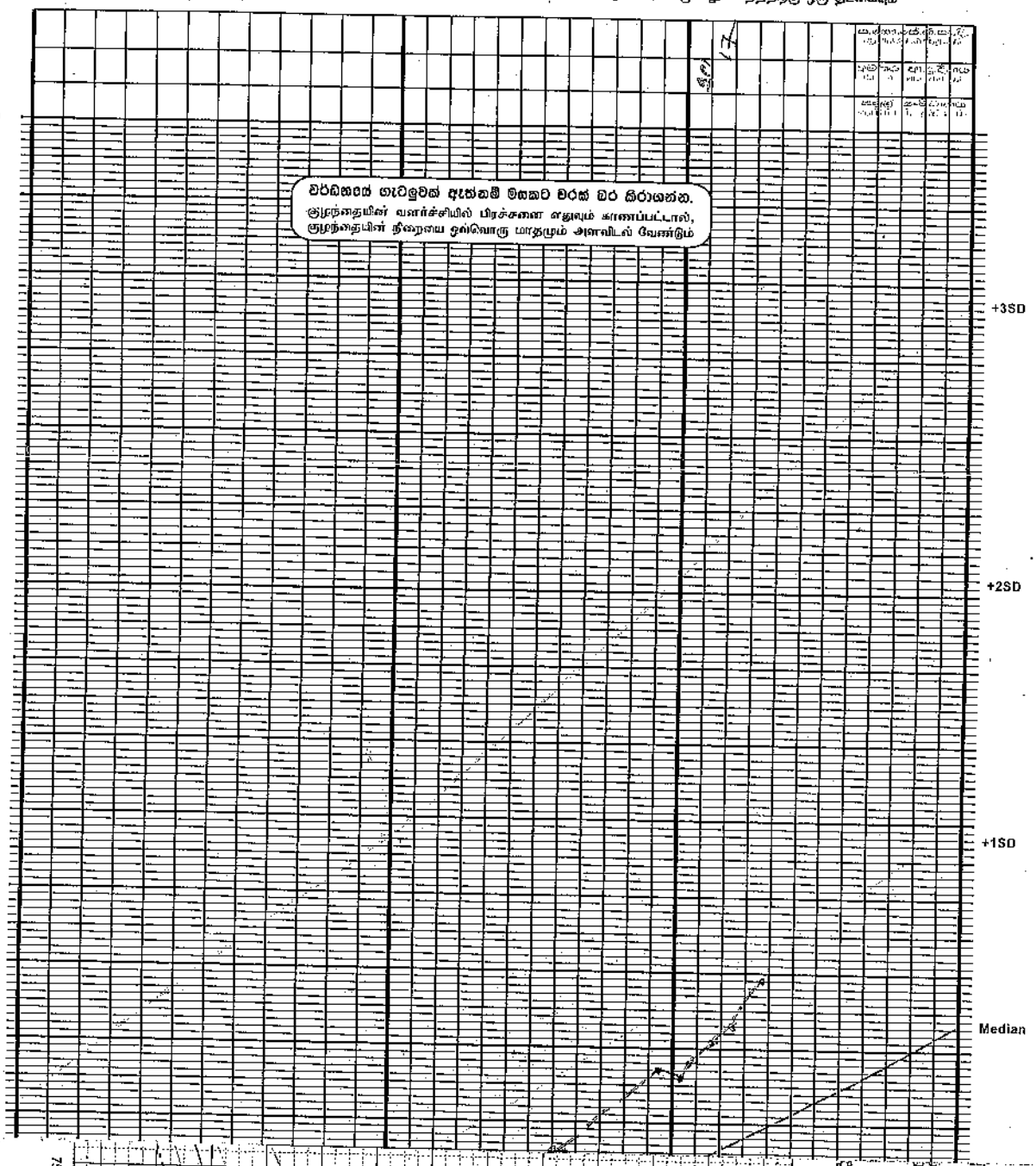
(WHO Child Growth Standards)

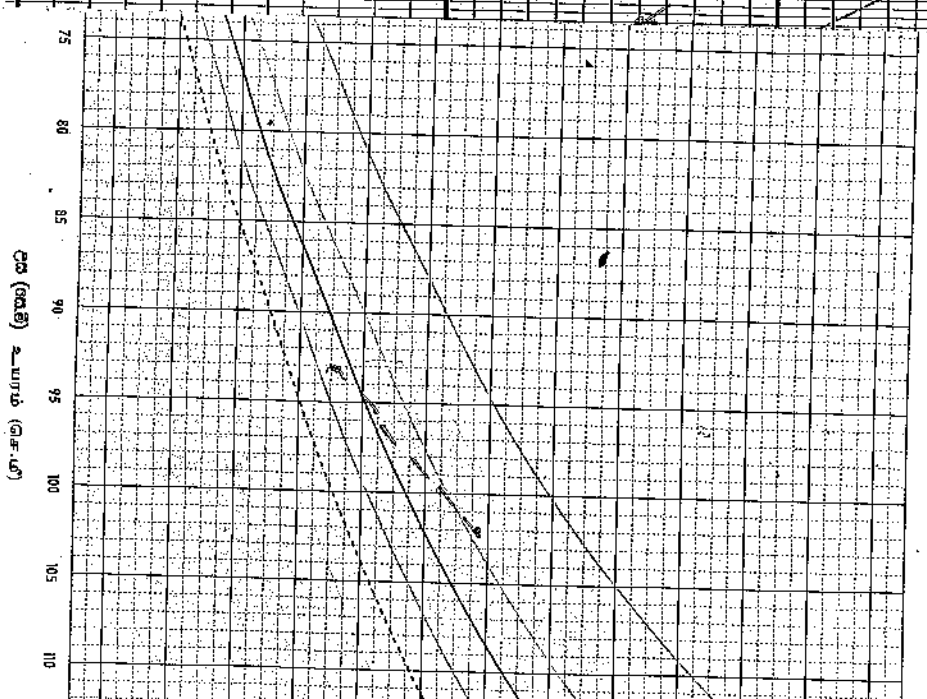
ඔබේ දරුවා කොඳුන් වැඩේ දැයි දැනගැනීමට ඇති සරල සහ පහසු ක්‍රමයකි ක්‍රමානුකූලව බර කිරා බැලීම

- අවු 2 සිට 5 දක්වා - මාස තුනකට වරක්

உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சி நன்றாக உள்ளதாவென அறிவதற்கு, எளிமையான இலகுவான முறை குழந்தையின் நிறையைக் கிரமமாக அளத்தலாகும்.

- 2 வயது 5 வயது வரை – மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு தடவையும்




## ආ/உயரத்திற்குரிய நிறை வரைபு

අවු 2 සිට 5 දක්වා
2 வயது தொடங்கி 5 வயது வரை

වැඩිහිටියන්ගේ වගේම දරුවන්ගේ ද සාමාන්‍ය වර්ධනයේ විවිධත්වය ඇතිවිය හැකිය. එබැවින් දරුවාගේ වර්ධනය නිවැරදිව තීරණය කිරීමට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ වර්ධනය කාලයක් තිස්සේ නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. එක් අවස්ථාවක පමණක් ලබාගත් මිනුම් මත පදනම් වී තීරණ ගැනීම නිවැරදි නොවේ.

பெரியவர்களைப் போலவே குழந்தைகளிலும் சாதாரண வளர்ச்சி வேறுபாடுகள் காணப்படலாம். ஆகவே குழந்தையின் வளர்ச்சியை சரியாக மதிப்பிடுவதற்கு அவரது வளர்ச்சியை நீண்ட காலத்திற்கு அவதானிக்க வேண்டும். ஒரு தடவை மட்டும் பெறப்பட்ட அளவீடுகளின் அடிப்படையில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்வது சரியானதல்ல.