

*A Handbook*

*To*

**Before & After Pregnancy**

ஒரு கையேடு

கர்ப்பத்திற்கு முன்னும் பின்னும்



*Baby Shower*

வளைகாப்பு

*Bangles & the color significance*

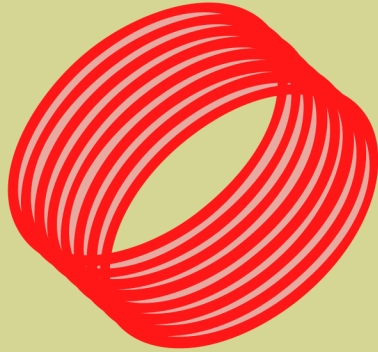
வளையல்களும் நிறங்களும்



*Red signifies  
Energy & Prosperity*

சிகப்பு நிறம்

ஆற்றல் மற்றும் செழிப்பை குறிக்கும்

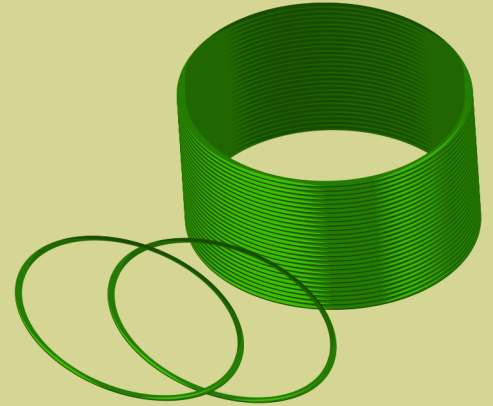


*Green signifies*

*Good luck & fertility*

பச்சை நிறம்

நல்ல அதிர்ஷ்டத்தை குறிக்கும்

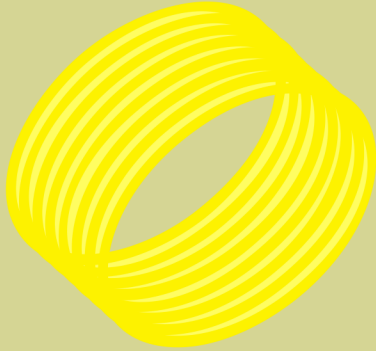


*yellow signifies*

*Happiness*

மஞ்சள் நிறம்

சந்தோஷத்தை குறிக்கும்

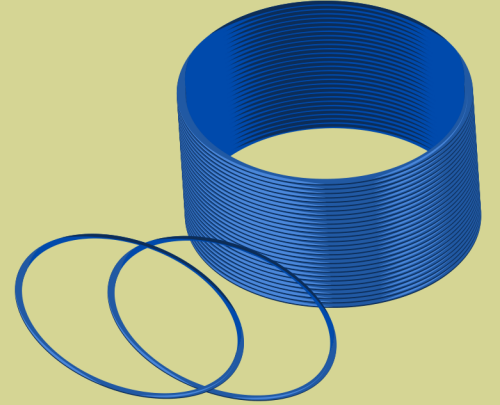


*Blue signifies*

*Good luck & fertility*

நீல நிறம்

அமைதி மற்றும் ஞானத்தை குறிக்கும்

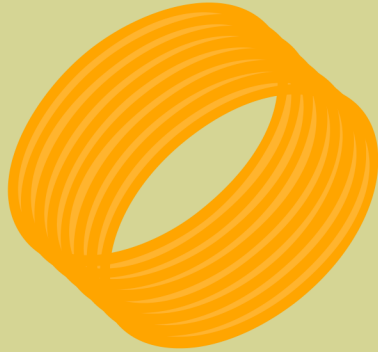


*Orange signifies*

*Success*

ஆரஞ்சு நிறம்

வெற்றியை குறிக்கும்



# Grandma's Remedies

பாட்டி வைத்தியம்



# Remedies for treating cough and cold in infants



குழந்தைகளில் இருமல் மற்றும் சளி  
சிகிச்சைக்கான தீர்வுகள்

*When we have cough and cold we usually seek the over the counter drugs but we can't do the same for infant or babies as it can be life threatening for them.*

*It's always good to consult a paediatrician for cough and cold but there are few home remedies too we can try for our little ones to ensure a fast recovery and reduce their discomfort.*

இருமல் மற்றும் சளி இருக்கும்போது நாம் வழக்கமாக மருந்துகளை வாங்குவோம். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு அதையே நாம் செய்ய முடியாது. ஏனெனில் அது ஆபத்தானது.

இதை சரி செய்ய குழந்தை மருத்துவரை அணுகுவது எப்போதும் நல்லது. சில வீட்டு வைத்தியங்களும் உள்ளன. அவை விரைவாக குணமடைவதை உறுதிசெய்து அவர்களின் அசௌகரியத்தை குறைக்கும்.

0 - 6 month babies



0 - 6 மாத குழந்தைகள்

## Drumstick leaves hair oil

முருங்கை இலை எண்ணெய்

- The tender green moringa or drumstick leaves are picked.
  - Warm 1/2 cup of coconut oil in a heavy bottomed wok (kadai) and add a handful of moringa leaves.
  - Once the leaves get wilted oil is ready.
- மென்மையான பச்சை முருங்கை அல்லது முருங்கை இலைகளை பறிக்க வேண்டும்
  - வாணலியில் (கடாயில்) 1/2 கப் தேங்காய் எண்ணெயைச் சூடாக்கி, ஒரு கைப்பிடி முருங்கை இலைகளைச் சேர்க்கவும்
  - இலைகள் வாட ஆரம்பிப்பது எண்ணெய் தயார் ஆனதை குறிக்கும்



## Turmeric Paste

மஞ்சள் பற்று



- Mix turmeric powder with a little water to form paste
- Take it in a ladle and heat it
- Switch off once warm
- Apply the Luke warm turmeric paste on chest, forehead and feet
- The heat from the turmeric can absorb the phlegm

- மஞ்சள் தூளுடன் சிறிது தண்ணீர் கலக்கவும்
- ஒரு கரண்டியில் எடுத்து சூடாக்கவும்
- கலவை நன்கு சூடானதும் அணைக்கவும்
- மிதமான சூட்டில் கலவையை மார்பு, நெற்றி மற்றும் பாதங்களில் தடவவும்
- மஞ்சளில் இருந்து வரும் வெப்பம் சளியை உறிஞ்சிவிடும்

## Camphor

கற்பூரம்



- Heat coconut oil and add little powdered camphor in it.
- After it has cooled, pour 4 to 5 drops to your palm and apply it evenly over the chest of your little one.

- தேங்காய் எண்ணெயை சூடாக்கி அதில் சிறிது பொடித்த கற்பூரத்தை சேர்க்கவும்.
- அது குளிர்ந்த பிறகு, உங்கள் உள்ளங்கையில் 4 முதல் 5 சொட்டுகளை ஊற்றி, உங்கள் குழந்தையின் மார்பில் சமமாக தடவவும்

## Garlic and Ajwain Potli

பூண்டு மற்றும் ஓமம் பொட்டலம்



- Heat a pan, put crushed garlic and ajwain seeds and once cooled make it into a potli or tight pouch
- You can do that with the help of a clean muslin cloth
- Place this potli in the baby cot or cradle where baby sleeps
- The garlicky ajwain smoke emanating from the potli will help the baby as it helps to open the blocked nose and provides relief from congestion

- ஒரு கடாயை சூடாக்கி, அதில் நறுக்கிய பூண்டு மற்றும் ஓமம் விதைகளைப் போட்டு சூடேற்றவும்
- அது ஆறியவுடன் அந்த கலவையை ஒரு வெள்ளை துணியில் பொட்டலமாக மடிக்கவும்
- அந்த பொட்டலத்தை உறங்கும் குழந்தையின் தொட்டிலில் ஒரு ஓரத்தில் வைக்கவும்
- அந்த பொட்டலத்தில் இருந்து வரும் புகையானது குழந்தையின் மூக்கடைப்பில் இருந்து நிவாரணம் தருகிறது

## Eucalyptus oil

யூகலிப்டஸ் எண்ணெய்

- Apply the oil gently on the baby's forehead and chest
- The oil can be also be sprinkled in the baby bedding



- குழந்தையின் நெற்றியிலும் மார்பிலும் எண்ணெயை மெதுவாகத் தடவவும்
- குழந்தை படுக்கையிலும் எண்ணெய் தெளிக்கலாம். இது நெஞ்சில் கட்டியிருக்கும் சளியை நிவர்த்தி செய்யும்

# 6 months and more



6 மாதங்கள் மற்றும்  
அதற்கு மேல்

## Carrot juice

கேரட் சாறு



- Juice extracted from fresh carrots, diluted with boiled cooled water at room temperature can be given to babies of 6 months and above

- சுத்தமான கேரட்டில் இருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்ட சாறு, அறை வெப்பநிலையில் வேகவைத்த குளிர்ந்த நீரில் கலக்கி, அதனை 6 மாதங்கள் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்

## Soups

காய்கறி சாறு அல்லது ரசம்

- Add some soups to the baby's diet.
- Soups are excellent comfort foods during cold and cough.
- You can provide warm vegetable soup.
- Tomato and garlic soup also called rasam



- குழந்தையின் உணவில் சில சூப்புகளைச் சேர்க்கவும்
- சளி மற்றும் இருமலின் போது சூப்புகள் சிறந்த உணவு
- நீங்கள் சூடான காய்கறி சூப் வழங்கலாம்
- தக்காளி மற்றும் பூண்டு சூப் ரசம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது

## Warm water with ajwain or cumin

வெதுவெதுப்பான நீர் சீரகத்துடன்



- Give warm water at regular intervals to keep the baby well hydrated
- Take a glass of water and add a small pinch of ajwain, carom or cumin/jeera to it.
- Wait for the water to boil. Cool the water and use it.

- குழந்தைக்கு நன்கு நீரேற்றமாக வைத்திருக்க சீரான இடைவெளியில் வெதுவெதுப்பான நீரை கொடுங்கள்
- ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரை எடுத்து அதில் ஒரு சிட்டிகை சீரகம் சேர்க்கவும்
- தண்ணீர் கொதிக்கும் வரை காத்திருங்கள். தண்ணீரை ஆறவைத்து பின்பு குழந்தைக்கு தரவும்



ஓமம் கடாய்



## தேவையான பொருட்கள்

- ஓமம் - 1 தேக்கரண்டி
- துளசி இலைகள் - 8
- காய்ந்த இஞ்சி தூள் - 1/2 தேக்கரண்டி (தேவைப்பட்டால்)
- கிராம்பு - 1
- கருமிளகு - 5
- மஞ்சள் - 1/2 தேக்கரண்டி
- வெல்லம் - 1/3 கப்
- தண்ணீர் - 1/2 கப்

- அனைத்து பொருட்களையும் கனமான பாத்திரத்தில் எடுத்து, அதனை 10 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும் அல்லது 3/4 ஆக குறையும் வரை கொதிக்க விடவும்
- வடிகட்டி, குளிர்வித்து, அதனை குழந்தைக்கு ஊட்டவும்
- உணவுக்குப் பிறகு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை 1 தேக்கரண்டி
- **குறிப்பு:** குழந்தைக்கு அலோபதி மருந்து கொடுக்கிறீர்கள் என்றால், இதனை கொடுக்க வேண்டாம்

## Ajwain Kadai

### Ingredients:

Ajwain or oman – 1 teaspoon

Tulsi or basil leaves – 8

Dry ginger powder – 1/2 tsp (optional)

Clove – 1

Black pepper – 5

Turmeric – 1/2 teaspoon

Jaggery – 1/3 cup

Water – 1/2 cup

- Take all the ingredients in a heavy bottomed vessel and boil for 10 minutes or the quantity reduces to 3/4th.
- Strain, cool and feed it to your baby.
- The dosage is 1 teaspoon twice a day after meals.
- **Note:** If you are giving allopathic cough syrups, do not give this ajwain kada.

