

தாய்ப்பால் உங்கள் குழந்தையின் சொத்து..



**உங்கள் குழந்தைகளின்
எதிர்காலம் உங்களிடமே**

வெளியீடு

சுகாதார கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம்,
யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.
ஆவணி 2009

தாய்ப்பாலூட்டும்போது கவனிக்க வேண்டியவை

- குழந்தை பிறந்து 30 நிமிடங்களுக்குள் பாலூட்டுங்கள்
- கடும்புப் பால் ஊட்டச்சத்துக்கள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமுள்ளது அதனை கட்டாயமாக குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள்.
- குழந்தை பிறந்து 6 மாதம்வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே ஊட்டுங்கள். வேறுநீராகாரங்கள் தேவையில்லை.
- குழந்தையின் உறுஞ்சும் தூண்டலே பால் சுரப்பை அதிகரிக்கும்
- குழந்தைக்கு இரண்டு வயதுவரை பாலூட்டலாம்.
- தாயின் மார்பகங்களில் பால் உறிஞ்சுவதும், சூப்பிகளில் பால் உறிஞ்சுவதும் வெவ்வேறு வகையான செயல்முறைகள் ஆதலால் சூப்பிகளில் பால் உறிஞ்சுவதற்கு பழகிய குழந்தை - சரியான முறையில் தாய்ப்பால் உறிஞ்ச முடியாததால் தாய்ப்பாலைத் தவிர்க்கும். எனவே சூப்பிகளில் பால் கொடுப்பதை முற்றாகத் தவிர்க்கவும்.

சரியான முறையில் பால் கொடுக்கும் முறைகள்

1. இருந்த வண்ணம் பால்கொடுக்கும் முறை



- தாய் வசதியாக கதிரையிலோ அல்லது பாயிலோ இருத்தல் வேண்டும்.

2. படுத்திருந்து பாலூட்டல்



- தாய் ஒருபக்கத்தில் படுத்திருந்தல் குழந்தை தாயைப் பார்த்த வண்ணம் ஒருபக்கத்தில் சரித்து படுக்கவைத்தல்
- எந்தவொரு தாய்க்கும் உகந்தநிலை குறிப்பாக சிசோயன் சத்திரசிகிச்சைக்குப்பின் பாலூட்ட உகந்த நிலை.

குழந்தையை சரியான முறையில் மார்பகத்திற்கு கொண்டு வரும் முறை

- பால் கொடுக்கும் சரியான மார்பகத்தைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- குழந்தையின் மார்பு உங்கள் மார்போடு படுமாறு அணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- குழந்தையின் தலையும் உடலும் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்குமாறு குழந்தையை அணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
(குழந்தை முழுமையாக உங்கள் கைகளினால் தாங்கப்பட வேண்டும்)
- குழந்தையின் கீழ் உதட்டை முலைக்காம்பினால் வருடவும் (இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும்)
- குழந்தை தனது வாயை நன்றாகத் திறக்கும் வரை பொறுத்திருக்கவும் (கொட்டாவி விடும் போது வாயைத் திறப்பது போல்)
- அப்போது குழந்தையை மார்பகத்திற்குக் கொண்டு வரவும்

- முலைக்காம்பும், முலை முகமும் (Areola) இயன்றளவு முழுமையாக குழந்தையின் வாயினுள் அடக்கப்படல் வேண்டும். (மார்பகங்களை குழந்தையிடம் கொண்டு செல்லல் ஆகாது)

குழந்தை தாயின் மார்பகங்களோடு நன்றாக அணைந்துள்ளதற்கான அறிகுறிகள்

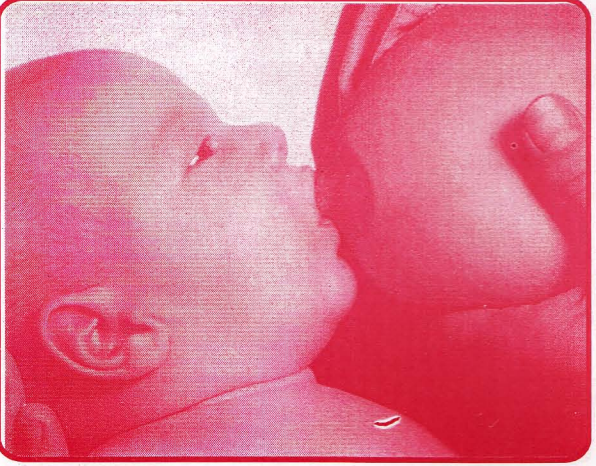


- குழந்தையின் வாய் நன்றாகத் திறந்திருக்கும்.
- குழந்தையின் நாடி தாயின் முலையுடன் முட்டும்
- குழந்தையின் கீழ் உதடு வெளிப்பக்கமாக வளைந்திருக்கும்
- குழந்தை உறுஞ்சி, நிற்பாட்டி திரும்பவும் உறுஞ்சும், மெதுவாக ஆழமாக உறுஞ்சும்.
- குழந்தை விழுங்கும் சத்தம் தாயினால் உணரப்படும்.
- பால் உறுஞ்சிக்குடிக்கும் போது குழந்தையின் கன்னங்கள் உப்பி இருக்கும்.
- பால் குடித்ததன் பின்னர் குழந்தை சந்தோசமாகக் காணப்படும்
- தாய்க்கு மார்பகத்தில் வலியிருக்காது

தாய்மார்களே!

சரியான முறையில் பாலூட்டுவதனூடாக உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய மார்புப் புற்றுநோய், கருப்பைப் புற்றுநோய் என்பவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

குழந்தை தாயின் மார்க்கங்களோடு தவறாக அணைந்திருப்பின் அதன் அறிகுறிகள்



- குழந்தையின் வாய் நன்றாகத் திறந்திருக்காது
- குழந்தையின் உதடு முன்னோக்கியோ அல்லது கீழ்உதடு உற்புறமாக வளைந்தோ காணப்படும்.
- முலைக்காம்பு மட்டும் வாயிலிருக்கும் அதைச் சுற்றியிருக்கும் முலைமுகத்தின் (Areola) வின் பெரும்பாகம் வாயினுள் எடுக்கப்படாது.
- பால் உறுஞ்சிக் குடிக்கும் போது குழந்தை திருப்தியற்றும் காணப்படும்.
- பாலூட்டும் போதும் பின்பும் தாய்க்கு முலைக் காம்பில் நோ ஏற்படும்.
- தாயின் முலைகள் பாலினால் வீங்கியிருக்கும்.
- முலையிலிருந்து திறமையாகப் பால் அகற்றப்படாமலிருக்கும்.
- முலைக்காம்பும், முலைமுகமும் (Areola) முழுமையாக குழந்தையின் வாயினுள் அடக்கப்படாமல் இருக்கும்.

தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்க்கான போசணைகள்

தேவையான கலோரி உணவு (2580 கி.கலோரி)

ஒரு நாளைக்கு

1) அரிசி மற்றும் வேறு தானிய வகை : 3 - 5 1/2 கோப்பைகள்
அல்லை 6-11 சிறிய ரொட்டி அல்லை தோசை, வீட்டுத் தயாரிப்பு
இடியப்பம் - 15, அல்லை 3/4 " பாண் துண்டுகள் 6 - 11

2) பழங்கள்

2 - 4 சிறிய கதலி வாழைப்பழம்

1-2 இதரை வாழைப்பழம் அல்லை

1/2 - 1 பப்பாசித் துண்டு

2 - 4 சிறிய அப்பிள்

2 - 4 சிறிய துண்டு 1/2" அளவு அன்னாசி

3) மரக்கறி

1 1/2 - 2 1/2 கப் கத்தரி அல்லை வெண்டி அல்லை பாகல் அல்லை
வேறு காய்கறி வகைகள்.

9 - 15 மேசைக்கரண்டி கரட அல்லை போஞ்சி அல்லை
பயற்றங்காய்

4) பால் மற்றும் பாற் பொருட்கள்

2 கப் யோகட அல்லை 1 கப் கொழுப்புள்ள பால்

5) இறைச்சி மற்றும் மீன், முட்டை வகை

இறைச்சி 2 - 3 சிறிய கை அளவு (கோழி இறைச்சி சிறந்தது)

முட்டை - 2

மீன் 2 - 3 துண்டு

6) பருப்பு அல்லை பயறு 6-9 மேசைக்கரண்டி

7) இலை வகைகள் 6 - 9 மேசைக்கரண்டி

8) கொழுப்பு மற்றும் சீனி வகை உணவு குறைந்த அளவு

SPONSORED BY



BARTLEET

BARTLEET குடும்பம் உங்களது வாழ்க்கையை
வளமாக்க உங்களுடன் இணைவதில்
மகிழ்ச்சியடைகிறது.

இவ் வெளியீடு ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான போசணை வழிகாட்டல்
நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்காக யாழ். போஷாக்கு சமூகத்தினால்
மீள் பிரசுரம் செய்யப்படுகிறது.