

மதுபானத்தையும் தாய்ப்பாலூட்டலையும் ஒன்றாகக் கலத்தல்

தாய்மார்கள் மற்றும் துணைவர்களுக்கான,
தாய்ப்பாலூட்டும் போது மதுபானம் அருந்துதல்
பற்றிய தகவல் குறிப்பேடு

தாய்ப்பாலூட்டலின் முக்கியத்துவம்

தாய்ப்பால், பிறந்த குழந்தைகளுக்கான இயற்கை உணவு ஆகும். இது, உங்களுடைய குழந்தைக்கு வேண்டிய அனைத்துப் போஷாக்குப் பொருள்களையும் கொண்டுள்ளது. The Public Health Agency of Canada, the Dietitians of Canada, the Canadian Paediatric Society மற்றும் the College of Family Physicians of Canada, யாவரும் பின்வருவனவற்றை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள்:

- ✓ குழந்தைகளுக்கு முதல் 6 மாதங்களும் தாய்ப்பால் மட்டுமே தேவை.
- ✓ குழந்தைகள் திண்ம உணவை 6 மாதங்களில், உண்ண ஆரம்பிப்பதுடன் தொடர்ந்து 2 வயது வரையும் அல்லது அதற்கு அப்பாலும் தாய்ப்பாலூட்டப்படுகிறார்கள்.

ஒரு விசேட நிகழ்ச்சியில் சிறிதளவில் மது அருந்தினால் பரவாயில்லையா?

- ✓ நீங்கள் கர்ப்பம் தரிப்பதற்குத் திட்டமிட்டால், கர்ப்பமாக இருந்தால், அல்லது தாய்ப்பாலூட்டினால் மதுபானம் அருந்தாமல் இருப்பது தான் பாதுகாப்பான தெரிவாக இருக்கும். பதிலாக, மதுபானமற்ற ஒரு பானத்தைத் தெரிவுசெய்யுங்கள்.

பால் உற்பத்தியில் மதுபானத்தின் பங்கு என்ன?

- ✓ மதுபானம், தாய்ப்பாலின் தன்னிச்சையற்ற இறங்கலைக் குறைக்கின்றது. உணவளிக்கும் போது குழந்தைக்கு குறைந்தளவு தாய்ப்பாலே கிடைக்கிறது என்பது இதன் கருத்தாகலாம்.
- ✓ மதுபானம் அருந்துவது பால் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதில்லை. உண்மையில், அதிகளவு மதுபானம் அருந்துதல், பால் உற்பத்தியைக் குறைக்கலாம்.

மதுபானத்தைக் கொண்ட தாய்ப்பால் குழந்தையில் என்ன விளைவை ஏற்படுத்தலாம்?

- ✓ மதுபானத்தைக் கொண்ட தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்காமலிருக்கலாம். அந்தக் குழந்தை குறைந்தளவு பாலைக் குடிக்கலாம்.
- ✓ எவ்வளவு இளமையாக குழந்தை இருக்கின்றதோ. அந்தளவுக்கு அவனது/அவளது தொகுதிகள் மிகவும் குறைந்தளவு முதிர்ச்சியைக் கொண்டிருக்கும், அத்துடன் அவனது/அவளது உடலிலிருந்து மதுபானத்தை அகற்றலும் அந்தளவுக்கு பெருங் கஷ்டமாக இருக்கும். குறிப்பாக, பிறந்த குழந்தைக்கு(முதல் 3 மாதங்கள்) தாய்ப்பாலூட்டும் போது, மதுபானத்தின் அளவை எல்லைப்படுத்துங்கள்.
- ✓ தாய்ப்பாலூட்டும் போது அதிகளவில் மதுபானம் அருந்தும் தாய்மார், தங்களுடைய குழந்தைகளை நிறை அதிகரிப்புக் குறைவு, வளர்ச்சிக் குறைவு, மற்றும் வளர்ச்சித் தாமதங்களுக்கான சாத்தியங்கள் போன்ற அபாயங்களுக்கு உட்படுத்துகின்றார்கள்.

மதுபானப் பாவனையும் தாய்ப்பாலூட்டலும் சம்பந்தமாக, முரண்பாடான ஆலோசனைகளைத் தாய்மார்களும் அவர்களுடைய துணைவர்களும், குடும்பம், சினேகிதர் மற்றும் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர்களிடமிருந்து பெறலாம். தாய்ப்பாலூட்டும் போது மதுபானம் அருந்துவது பற்றி ஒரு தகவலறிந்த தெரிவை எடுங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டல் சிறந்தது, அத்துடன் அது உங்களுடைய ஆரோக்கியத்துக்கும் நல்லது.



நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டுபவராக இருப்பதுடன், ஒரு விசேட வைபவத்தில் மதுபானம் அருந்துவது பற்றியும் யோசித்தால், உங்களுடைய பிள்ளைக்கான அபாயங்களைக் குறைக்க இந்த இலகுவான விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள்:

- ✔ உங்களுடைய மதுபானத்தை, ஒரு வைபவத்துக்கு 1 அல்லது 2 நியம அளவு எனக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.*
- ✔ தாய்ப்பாலூட்டிய பின் மதுபானத்தை அருந்துங்கள், தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு முன் அல்ல.
- ✔ தாய்ப்பாலூட்டலை நிறுத்துவதற்கு, எப்போதாவது மதுபானம் அருந்துதல் ஒரு காரணமாக மாட்டாது. தாய்ப்பாலூட்டலின் முக்கியத்துவம் பரந்துபட்டதாகவும் நன்கு அறியப்பட்டதாகவும் உள்ளது.
- ✔ உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்காக, உங்களுடைய துணைவரையும் தங்களுடைய மதுப் பாவனையை கட்டுப்படுத்தச் சொல்லிக் கேளுங்கள்.

* எப்போதும் மது பானங்களை அளவிடுங்கள்

- ✔ ஒரு நியம அளவு கீழ்வருமாறு:
 - பியர் (5%): 341 மிலீ (12 அவுன்ஸ்)
 - வைன் (12%): 142 மிலீ (5 அவுன்ஸ்)
 - ஸ்பிரிட்ஸ் (40%): 43 மிலீ (1.5 அவுன்ஸ்)
- ✔ அடையாளத் துண்டுக்குறிப்பைச் சரிபாருங்கள் – மதுபான அளவு வேறுபடும். அதன்படி குடிக்கும் அளவைச் சரிசெய்யுங்கள்.
- ✔ நீங்கள் எவ்வளவு குடிக்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிந்திருப்பது முக்கியமானது. ஒரு பெரிய கண்ணாடிக்குவளையை உபயோகித்தால் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட அளவுகளை விட நீங்கள் அதிகமாகக் குடிக்கலாம்.

ஒரு வைபவத்தில் 2 நியம அளவுக்கு மேல் குடிப்பது பற்றி நீங்கள் யோசித்தால், இந்த இலகுவான விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள். உங்களுடைய பிள்ளைக்கான அபாயங்களைக் குறைக்க அவை உதவும்:

- ✔ நீங்கள் முற்றிலும் நிதானமாக வரும்வரைக்கும் உங்களுடைய குழந்தையைக் கவனிக்கும் படி உங்களுடைய துணைவரை அல்லது உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரைக் கேளுங்கள்.
- ✔ அடுத்த உணவூட்டலுக்கு முன்னர், உங்களுடைய உடலிலிருந்து மதுபானம் வெளியேற்றப்பட போதுமானளவு நேரம் கொடுங்கள். சராசரியாக ஒரு நியம அளவு வெளியேற்றப்பட 2 மணித்தியாலங்கள் வரை எடுக்கும். சராசரியாக 3 நியம அளவு வெளியேற்றப்பட 6 மணித்தியாலங்கள் வரை எடுக்கும்.
- ✔ இரத்த நாளவீக்கம் மூலமான அசௌகரியங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்காகவும் பால் வழங்கலைப் பேணுவதற்காகவும் தாய்ப்பாலை வெளியிலெடுங்கள்.
- ✔ நேரத்துடன் திட்டமிடுங்கள். மதுபானம் அருந்துவதற்கு நீங்கள் திட்டமிடும் நேரங்களிலும், உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பாகத் தாய்ப்பாலூட்ட முடியாத நேரங்களிலும், உங்களுடைய தாய்ப்பாலை வெளியிலெடுத்து சேமியுங்கள்.

மதுபானம் தாய்ப்பாலினுள் போய்ச்சேர்கின்றதா?

- ✔ ஆம், ஒரு தாய் மதுபானத்தை அருந்தும் போது அது அவளின் தாய்ப்பாலினுள் செல்கின்றது.
- ✔ நேரத்தினால் மட்டுமே, தாய்ப்பாலிருந்து மதுபானத்தை அகற்ற முடியும். அதிகளவு நீர் அருந்துதல், சாப்பிடுதல், விசைக்குழாயினால் பால் வெளியிலெடுத்து பின் அதை நிராகரித்தல், மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்தல் போன்ற யுக்திகள், உடல், தாய்ப்பாலிருந்து வேகமாக மதுபானத்தை அகற்ற எந்த விதத்திலும் உதவ மாட்டாது.



ஆலோசனை அல்லது தகவல்கள் தேடுகிறீர்களா?

குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்த உதவி வேண்டுமா?

- Motherisk, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)
- உங்களுடைய உடல்நலப் பராமரிப்பாளர்
- Drug and Alcohol Helpline, 1-800-565-8603
- Telehealth Ontario, 24/7 Breastfeeding Support Hotline (தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதரவு இணைப்பு), 1-866-797-0000
- அபாயம் குறைந்த குடிப்பழக்கத்துக்கான வழிகாட்டிகள், www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

மதுபானம்-அற்ற சமையல் முறைகளைத் தெரிவுசெய்யுங்கள்:

தாய்க்கான Mocktails:

www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf

LCBO:

www.lcbo.com/content/lcbo/en/responsibility.html

ஒரு குடை அல்லது பழத் துண்டு சேர்ப்பதன் மூலம் உங்களுடைய மதுபானம்-அற்ற பானங்களை மகிழ்ச்சியான நுகர்வுக்கு உரியதாக்குங்கள்!

**best start
meilleur départ**

by/par health nexUS santé