தாய்ப்பாலூட்டல் முக்கியமானது

பெண்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பத்தவர்களுக்குமான, தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய ஒரு முக்கிய வழிகாட்டி

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

நன்றிக்குரியவர்கள்

இந்த மாகாண ஆதாரவளத்தின் உருவாக்கத்துக்கும் விரிவாக்கத்துக்குமான ஆதரவை அளித்ததுடன் தங்களுடைய அறிவையும் நிபுணத்துவத்தையும் தாராளமாக வழங்கிய ஒன்ராறியோ பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவுகளுக்கு, Best Start ஆதாரவள நிலையம் நன்றி சொல்ல விரும்புகிறது.

இந்தக் கையேட்டுக்கு உள்ளீடு வழங்கிய பெற்றோருக்கும் நிபுணர்களுக்கும் நாங்கள் நன்றி கூற விரும்புகின்றோம்.

இறுதிப் பரிசீலனை செய்தவர்: Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), & BFI Lead Assessor.

இந்தக் கையேட்டிலுள்ள தகவல்கள் தயாரிக்கும் நேரத்திலுள்ள நடைமுறைத் தகவல்களாக உள்ளன. இவை காலத்துடன் மாறலாம். தகவல்கள் நடைமுறைத் தகவல்களாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு அனைத்து முயற்சிகளும் எடுக்கப்படும்.

ஒன்ராறியோ அரசாங்கத்தால் நிதியளிக்கப்படுகின்றது.

Ontario

பொருளடக்கம்

பகுதி 1 3
தாய்ப்பாலூட்டலின் முக்கியத்துவம்
- தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மாரின் உரிமைகள்
- குழந்தை- நட்புரீதியான முனைப்பு
- தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுத்தல்
- புட்டிப் பாலூட்டலின் அபாயங்கள்
- குடும்ப ஆதரவு
- தாய்க்குத் தாய் ஆதரவு

பகுதி 2 11
உங்களுடைய குழந்தைக்கு நல்லதொரு துவக்கம் கிடைப்பதற்கு உதவிசெய்தல்
- தோலுடன் தோல் தொடலின் முக்கியத்துவம்
- குழந்தை முனைப்பெடுக்கும் கௌவல்
- கடும்புப்பால் அல்லது தாய்ப்பாலைக் கையால் வெளியில் எடுத்தல்
- குறிப்பின் அடிப்படையிலான பாலூட்டல்

பகுதி 3 16
தாய்ப்பாலூட்டக் கற்றுக்கொள்ளல்
- தாய்ப்பாலூட்டல் நிலைகள்
- உங்களுடைய குழந்தை முலைக்காம்பைக் கௌவுவதற்கு உதவிசெய்தல்
- உங்களுடைய குழந்தை முலைக்காம்பை நன்கு கௌவியுள்ளார் என்பதை எப்படி அறியலாம்
- தாய்ப்பாலூட்டல் நன்றாக இருப்பதன் அறிகுறிகள்
- மார்பகத்தை அமுக்கத்துடன் அழுத்தல்
- என்னுடைய குழந்தை போதுமானளவு பாலைக் குடிக்கின்றாரா?
- உங்களுடைய குழந்தையின் வயிற்றின் அளவு

பகுதி 4 25
தெரிந்திருக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்
- நித்திரை கொள்ளும் ஒரு குழந்தையை எழுப்புதல்
- அமைதியில்லாமல் இருக்கும் ஒரு குழந்தையை அமைதியாக்கல்
- உங்களுடைய குழந்தை ஏப்பம் விடச் செய்தல்
- துரித வளர்ச்சிக் காலங்கள்
- வேதனைதரும் முலைக்காம்புகள்
- துப்பி (செயற்கை முலைக்காம்பு) ஒன்றைப் பயன்படுத்தல்
- இரத்தத் தேக்கம்
- உங்களுடைய தாய்ப்பாலைச் சேமித்தல்

பகுதி 5 31
அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

பகுதி 6 40
உதவி பெறல்
- எங்கே உதவி பெறலாம்?

பகுதி 1

தாய்ப்பாலூட்டலின் முக்கியத்துவம்

தாய்ப்பாலூட்டல் உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் மிகச் சிறந்தது. தாய்ப்பால் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கான இயற்கை உணவு ஆகும். உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தேவையான எல்லாவற்றையும் இது கொண்டிருக்கிறது. எந்த கேள்வியோ, எந்த விவாதமோ, எந்த சந்தேகமோ இதில் இல்லை.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு முதல் 6 மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே தேவையாகும். 6 மாதமளவில், திண்ம உணவுகளை ஆரம்பிப்பதுடன், 2 வயது வரைக்கும் அதற்கு அப்பாலும் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டவும். உங்களுடைய குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டியதற்கான 10 முக்கிய காரணங்களை கண்டறியுங்கள்: www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf.

தாய்ப்பாலூட்டல் முக்கியம் ஏனெனில்:

- தாய்ப்பாலூட்டலால் அனைவரும் நன்மையடைகிறார்கள்: நீங்கள், உங்களுடைய குழந்தை, உங்களுடைய குடும்பம் மற்றும் உங்களுடைய சமூகம்
- தாய்ப்பாலூட்டல் வசதியானது, எப்போதும் சரியான வெப்பநிலையில் இருக்கும், அத்துடன் எந்த நேரமும் கிடைக்கும்.
- தாய்ப்பாலூட்டல் இலவசமானது.
- உங்களுக்கும் உங்களுடைய பிள்ளைக்கும் இடையிலான பிணைப்பைத் தாய்ப்பாலூட்டல் ஊக்குவிக்கிறது
- தாய்ப்பாலூட்டல் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஆதரவானது.
- உங்களுடைய குடும்பத்தினதும் சமூகத்தினதும் ஆரோக்கியப் பராமரிப்புச் செலவுகளைத் தாய்ப்பாலூட்டல் குறைக்கின்றது.

தாய்ப்பால்குடித்தல் உங்களுடைய குழந்தைக்கு முக்கியம் ஏனென்றால், தாய்ப்பாலூட்டல்:

- பலவகையான தொற்றுக்கள் மற்றும் வருத்தங்களிலிருந்து உங்களுடைய குழந்தையைப் பாதுகாக்கின்றது.
- ஆரோக்கியமான உணவுண்ணல் பழக்கத்தை உருவாக்குகின்றது.
- ஒழுங்கான தாடை வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.
- ஆரோக்கியமான மூளை வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.

தாய்ப்பாலூட்டல் உங்களுக்கு முக்கியம், ஏனென்றால் தாய்ப்பாலூட்டல்:

- பிள்ளைப்பேற்றின் பின்பான இரத்தப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்துகிறது
- மார்பக மற்றும் சூலகப் புற்றுநோயின் அளவைக் குறைக்கின்றது.
- உங்களுடைய மாதவிலக்கு மீண்டும் வருவதைத் தாமதமாக்குகின்றது

தற்போது, ஒன்ராறியோவில் உள்ள அனேகமான தாய்மார் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலூட்டத் தீர்மானிக்கின்றனர். உங்களுடைய தாய்ப்பாலூட்டல் அனுபவத்தை மேலும் வெற்றிகரமானதாகவும் மகிழ்வானதாகவும் மாற்றுவதற்கு, *வெற்றிகரமான தாய்ப்பாலூட்டலுக்கான பத்து பெறுமதிமிக்க குறிப்புகளை* வாசியுங்கள் www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php.

தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மாரின் உரிமைகள்

எங்கேயும், எப்போதும் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு உங்களுக்கு உரிமையுண்டு. கனடிய உரிமைகள் மற்றும் சுதந்திரங்கள் சாசனத்தினால் இந்த உரிமை பாதுகாக்கப்படுகின்றது. தாய்ப்பாலூட்டலுக்கான உங்களுடைய உரிமைகளுக்கு மரியாதை அளிக்கப்படவில்லை என நீங்கள் உணர்ந்தால், என்ன நடந்தது என்பதை ஒன்ராறியோ மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழுவுக்கு அறிவிக்கவும்.

La Leche League Canada அல்லது INFACT Canada போன்ற குழுக்கள் மேலதிக ஆதரவை வழங்கலாம். இந்தக் குழுக்கள் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு, இந்தக் கையேட்டின் 40 ம் பக்கத்தில் உள்ள உதவிபெறல் பகுதியைப் பார்க்கவும்.

ஒன்ராறியோ மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழுவின் சட்டத்துக்கமைய, தாய்ப்பாலூட்டும் பெண் ஒருத்தி வேலைக்குத் திரும்பிப் போகும் போது, அவரின் குழந்தைக்கு அவர் தொடர்ந்தும் பாலூட்டுவதற்கு வேலையிடம் அனுசரணையாக இருக்க வேண்டும். கர்ப்பமாக இருப்பதால் அல்லது தாய்ப்பாலூட்டுவதால் பாகுபாடு என்ற கொள்கையைப் பார்ப்பதற்கு www.ohrc.on.ca ஐப் பார்வையிடுங்கள் அல்லது செல்லுங்கள்: www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html.

குழந்தை- நட்புரீதியான முனைப்பு

Baby-Friendly (குழந்தை - நட்புரீதியான) என்ற பதத்தை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். Baby-Friendly Initiative என்பது, பின்வருவனவற்றைச் செய்வதன் மூலம் அனைத்துத் தாய்மாருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் ஆதரவளிப்பதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு சர்வதேச உத்தி ஆகும்:

- தங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டல் பற்றித் தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றைத் தாய்மார் எடுப்பதற்கு ஆதரவளித்தல்.
- ஆரோக்கியமான ஆரம்பம் ஒன்றைத் தாய்மாருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கும் செயல்முறைகளை ஊக்குவித்தல்.
- புட்டிப்பால் நிறுவனங்களின் சந்தைப்படுத்தல் அழுத்தங்களிலிருந்து அவர்களைப் பாதுகாத்தல்.

அத்தகைய நிலையை அடைந்த அல்லது அதை நோக்கித் தொழிற்படுகின்ற மருத்துவமனைகள், பொதுச் சுகாதார மையங்கள் மற்றும் சமூக சுகாதார மையங்கள் இருக்கின்றன. தாய்மாருக்கும் குடும்பத்தவர்களுக்கும் ஆதரவளிப்பதில் மிகத் தரமான நியமங்களை அவர்கள் பிரயோகிக்கிறார்கள். பின்வருவனவற்றுக்கு இந்த நியமங்கள் உங்களுக்கு உதவிசெய்யும்.

- உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் விதம் பற்றித் தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுத்தல்.
- குழந்தைக்குப் பாலூட்டல் பற்றிய சரியான தகவல்களுடன் தயாராக இருத்தல்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டவும் குழந்தையைப் பராமரிக்கவும் நீங்கள் பழகும் போது ஆதரவை உணரல்.

தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுத்தல்

தாய்ப்பால்தான் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் ஆரோக்கியமான உணவு என்பது அனேகமானவர்களுக்குத் தெரியும். இருந்தாலும், சிலவேளைகளில் புட்டிப்பால் கொடுப்பதற்கான சில காரணங்கள்:

- புட்டிப்பால் அல்லது விசேடமான ஒரு உணவு ஊட்ட வேண்டிய ஒரு மருத்துவ நிலைமை குழந்தைக்கு இருக்கிறது.
- தன்னுடைய குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலுட்ட முடியாத ஒரு மருத்துவ நிலைமை தாயாருக்கு இருக்கிறது.
- தாயாரும் குழந்தையும் ஒருவரிலிருந்து ஒருவர் பிரிக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள் அத்துடன் தன்னுடைய குழந்தைக்குப் போதுமான தாய்ப்பாலைக் கொடுக்க முடியாத நிலையில் தாய் இருக்கின்றார்.
- தாய்ப்பாலூட்டலில் சில சவால்களை எதிர்கொள்வதால் புட்டிப்பால் ஊட்ட தாய் யோசிக்கிறார்.

புட்டிப்பால் ஊட்டும் தீர்மானம் கவனமாகச் சிந்தித்து எடுக்கப்பட வேண்டும். உங்களுடைய குழந்தைக்கு கலோரிகள் அதிகம் தேவையானால், நீங்கள் குறைநிரப்புணவு ஒன்றைக் கொடுக்க வேண்டும். சிறந்த தெரிவு தாய்ப்பால் ஆகும். இது கையால் மற்றும்/அல்லது விசைக்குழாயினால் வெளியேற்றப்படலாம். தாய்ப்பாலை வெளியேற்றல் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு 13ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைக்கு புட்டிப்பாலை வழங்குதல் உங்களுடைய பால் சுரப்பைக் குறைக்கலாம். புட்டிப்பாலைச் சேர்த்தல், நீங்கள் நிறுத்துவதற்குத் திட்டமிட முன்பே தாய்ப்பாலைக் கைவிடலுக்கு வழிவகுக்கலாம். கைவிட்ட பின்பு தாய்ப்பாலூட்டலை மீளவும் ஆரம்பித்தல் கடினமாகும்.

குறைநிரப்புணவுகளின் பட்டியல் இதோ, கிடைத்தால், இருக்கும் ஒழுங்கில் முயற்சியுங்கள்

- கையால் மற்றும்/அல்லது விசைக்குழாயினால் வெளியேற்றிய உங்களுடைய தாய்ப்பால்.
- உறைய வைத்த மற்றும் பயன்படுத்தச் சற்று முன்னதாக குளிரூட்டியிலிருந்து வெளியில் எடுத்த உங்களுடைய தாய்ப்பால்
- மனித பால் வங்கியிலிருந்து பெற்ற pasteurized மனிதப் பால் (தாய்ப்பால்). பால் வங்கிகள் சிலவற்றில் குறைமாதக் குழந்தைகள் போன்ற விசேட தேவையுள்ள குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே பால் இருக்கலாம்.
- வர்த்தகரீதியான புட்டிப்பால், பசுப்பாலின் அடிப்படையிலானது.

குறைநிரப்புணவாகக் கொடுப்பதற்கு, அனேகமான பெற்றோர் புட்டிப்பாலைப் பாவிக்கின்றனர். புட்டிப்போத்தலில் ஊட்டப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் குடிக்கக் கஷ்டமாகவிருக்கலாம். பின்வரும் வழிகளில் ஒன்றை அல்லது பலவற்றைப் பாவித்து உங்களுடைய குழந்தைக்கு குறைநிரப்புணவை நீங்கள் கொடுக்கலாம். இது பற்றிய அறிவுள்ள வல்லுனரின் உதவியுடன் பின்வருவனவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளலாம்:

- குவளை (மூடியற்ற குவளை - sippy cup அல்ல) அல்லது கரண்டி
- Lactation aid, உங்களுடைய மார்பகத்தில் குழாய் ஒன்றைப் பயன்படுத்துகிறது
- Finger feederல், உங்களுடைய சுத்தமான விரல் ஒன்றில் குழாய் ஒன்று இணைக்கப்பட்டிருக்கும்.
- பால்போத்தல்
- மேலும் விசேடமான உணவூட்டல் கருவிகள்.

புட்டிப்பால் வழங்குவதைப் பற்றி நீங்கள் யோசித்தால், உங்களை நீங்களே கேளுங்கள்:

- நான் ஏன் தாய்ப்பாலூட்டத் தீர்மானித்தேன்?
- புட்டிப்பால் ஊட்டுவதைப் பற்றி ஏன் நான் யோசிக்கிறேன்?
- என்னுடைய குழந்தையை புட்டிப்பால் அமைதிப்படுத்தும் என நான் நினைக்கின்றேனா?
- என்னுடைய குழந்தையை அமைதிப்படுத்த உதவும் முறைகள் யாவும் எனக்குத் தெரியுமா?
- என்னுடைய குழந்தைக்கு புட்டிப்பாலூட்டுவதால் வரும் வயிற்றோட்டம் மற்றும் காதுத் தொற்றுதல் போன்ற ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளை நான் கருத்தில் எடுத்திருக்கிறேனா?
- தவறான செல்வாக்கால் நான் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றேனா? (குடும்பத்தவர், நண்பர்கள், ஊடகங்கள், முதலியன)
- ஒவ்வொரு தெரிவினதும் நன்மை தீமைகள் எவை?
- சிசுக்களுக்கு உணவூட்டல் தொடர்பாக தாய்மாருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் உதவி செய்யும் அறிவும் அனுபவமும் உள்ள ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர் ஒருவருடன் நான் கதைத்திருக்கின்றேனா?
- என்னுடைய குழந்தைக்கு, எனக்கு, என்னுடைய குடும்பத்தவருக்கு எது சிறந்த தீர்மானமாக உள்ளது?
- என்னுடைய தீர்மானம் பற்றி சௌகரியத்தை நான் உணர்கிறேனா?

மேலே பட்டியலிடப்பட்ட கேள்விகளைவிட அதிகமான கேள்விகள் உங்களுக்கு இருக்கலாம். தாய்ப்பாலூட்டல் நிபுணருடன் உரையாடுங்கள் அல்லது பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவை அழைத்து தாதி ஒருவருடன் பேசுங்கள். சிசு உணவூட்டல் பற்றி உங்களுக்குக் கிடைக்கும் தகவல்கள் யாவும் ஆராய்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டவையாகவும் தனிநபர் சாராதவையாகவும் இருத்தல் அவசியம். அத்துடன் சந்தைப்படுத்தல் பிரசாரம் மூலம் தவறாக வழிநடத்தப்படாதவையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பான புட்டிப்பால் தயாரித்தல், ஊட்டல் மற்றும் சேமித்தல் பற்றி அறியுங்கள். சிறிதளவு புட்டிப்பாலை நீங்கள் பாவிப்பதுடன், தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டத் தீர்மானித்தால், உங்களுடைய பால் சுரப்பைப் பராமரிப்பதற்கு திட்டம் ஒன்றை வைத்திருப்பது முக்கியமாகும். இது பற்றிய அறிவுள்ள ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் சேர்ந்து உங்களுடைய அசல் தாய்ப்பாலூட்டல் இலக்குகளை நோக்கித் தொழிற்படுங்கள்.

> *“உங்களுடைய குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னர் தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றி அறிந்திருங்கள். உங்களுடைய தீர்மானத்தை எடுங்கள், அத்துடன் தாய்ப்பாலூட்டத் திட்டமிடுவதுடன் உங்களுடைய பால் சுரப்பை எப்படிப் பராமரிப்பது என்பதையும் அறிந்திருங்கள். உங்களை அன்பு செய்யும் மற்றும் உங்களுக்கு ஆதரவு தரும் நபர்களுக்கு அதைத் தெரியப்படுத்துங்கள், அத்துடன் உங்களுடைய இலக்கை அடைவதற்கு உதவ சமூகத்திலுள்ள ஆதரவுகளைக் கண்டறியுங்கள்”*

புட்டிப்பால் ஊட்டுவதன் அபாயங்கள்

புட்டிப்பால் ஊட்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு பின்வருவன ஏற்படும் அபாயங்கள் அதிகளவில் இருக்கின்றன:

- காது, நெஞ்சு, தொற்றுதல்கள் போன்ற தொற்றுதல்கள்
- வயிற்றோட்டப் பிரச்சினையை உருவாக்கும் வயிறு மற்றும் குடல் பிரச்சினைகள்.
- குழந்தை திடீர் இறப்பு நோய்க்குறி (SIDS).
- வாழ்க்கையின் பிற்காலத்தில் உடல் பருமன் மற்றும் நாள்பட்ட நோய்கள்
- சில பிள்ளைப்பருவப் புற்றுநோய்கள்

தாய்ப்பாலூட்டாமல் விடுவதால், தாய்மாருக்கு பின்வருவனவற்றுக்கான அபாயம் அதிகரிக்கின்றது:

- பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான இரத்தப்போக்கு.
- Type 2 நீரிழிவு நோய்.
- மார்பக மற்றும் சூலகப் புற்றுநோய்

குடும்பத்தினரின் ஆதரவு

அனைத்துத் தாய்மார்களும் அவர்களுடைய பங்காளிகள், குடும்பத்தவர், தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும் சமூகத்தினரின் ஆதரவு மூலம் நன்மை அடையலாம். வாழ்க்கையின் சிறந்த ஆரம்பத்தை உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் கொடுப்பதற்கு அவர்கள் உதவிசெய்யலாம். தாய்ப்பாலூட்டல் இயற்கையானது அத்துடன் குழந்தைகள் தாய்ப்பால் குடிப்பதற்காகப் பிறந்தவர்கள்.

பிறந்தபின் உள்ள ஆரம்ப நாட்களில், இதைக் கற்பதற்கும், சரியாகச் செய்வதற்கும் சில குழந்தைகளுக்கும் தாய்மார்களுக்கும் நேரம் தேவைப்படுகின்றது. உங்களுடைய தாய்ப்பாலூட்டல் அனுபவத்தை மற்றவர்கள் சொல்லும் அல்லது நம்பும் விடயங்கள் பாதிக்கலாம். உங்களுடைய பங்காளி மற்றும் குடும்பத்தவர்களுடன் கதையுங்கள். தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கு நீங்கள் திட்டமிடுவதை அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள். உங்களுக்கு அவர்கள் எவ்வகையில் உதவிசெய்யலாம் என்பவற்றை அவர்கள் அறிவதற்காக இந்தக் கையேட்டுடனும் தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய ஏனைய நம்பத்தகுந்த தகவல்களுடனும் அவர்கள் பரிச்சயமாவதை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

உங்களையும் உங்களுடைய குழந்தையையும் நீங்கள் பராமரிப்பதற்காக அவர்களுடைய உதவிகளையும் ஆதரவுகளையும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

> "தாய்ப்பாலூட்டலின் முக்கியத்துவத்தைக் குடும்பத்தவர்கள் விளங்கிக்கொள்வது அவசியம் என நான் நினைக்கின்றேன். தங்களுடைய துணைவர்களிடம் இருந்து மட்டுமன்றி, முழுக் குடும்பத்தினரிடம் இருந்தும் அதிகளவிலான ஆதரவு முதன்முதலாகக் குழந்தை பெற்ற தாய்மாருக்குத் தேவைப்படுகிறது. பொறுமையும் உறுதியும் தேவையாக உள்ளன. இருந்தாலும், இது நான் எப்போதும் போற்றிப் பாதுகாக்கக்கூடிய ஒரு அற்புதமான பிணைப்பு அனுபவமாகும்!"

தாய்ப்பாலூட்டல் வெற்றிகரமாக அமைவதற்கு குடும்பத்தவர்களும் நண்பர்களும் பின்வரும் வழிகளில் உதவிசெய்யலாம்:

1. **தகவலறிந்திருத்தல்.** குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னர் தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றி உங்களால் முடிந்தளவுக்குப் போதுமான தகவல்களை அறியுங்கள். தாய்ப்பாலூட்டல் அனுபவத்தை எது வெற்றிகரமானதாக்குகிறது என அறிய நண்பர்கள், உறவினர்கள், ஏனைய தாய்ப்பாலூட்டும் குடும்பங்கள் மற்றும் உடல்நல நிபுணர்களுடன் கதையுங்கள். பிள்ளை பிறப்பதற்கு முன்பான தாய்ப்பாலூட்டல் வகுப்புகளுக்குச் செல்வதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். இந்தக் கையேட்டை வாசியுங்கள்.
2. **ஆதரவு எங்கே கிடைக்கும் என அறிந்திருங்கள்.** உங்களுடைய சமூகத்திலுள்ள ஆதாரவளங்களுடன் பரிச்சயமாகுங்கள். அந்தத் தாய் அந்த ஆதரவுகளை அணுகுவதற்கு உதவிசெய்யுங்கள்.
3. **ஊக்கம் அளியுங்கள்.** தனது பிள்ளைக்குப் போதுமானளவு பால் இல்லை என ஒரு தாய் கவலைப்படலாம். அனேகமான பெண்களிடம் தேவைக்கதிகமான தாய்ப்பால் இருக்கிறது என அவருக்கு உறுதியளியுங்கள். தாய்ப்பாலூட்டுவதுதான் அவளுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்குச் சிறந்த வழி என அவளுக்குச் சொல்லுங்கள். அவளில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருப்பதாக அவளுக்குச் சொல்லுங்கள். உதவிசெய்வதற்கு நீங்கள் இருப்பதாக அவளுக்குச் சொல்லுங்கள்.
4. **தொந்தரவு செய்யாதீர்கள்.** குழந்தை பிறந்த பின்பான ஆரம்ப நாட்களில் விருந்தினர்கள், தொலைபேசி அழைப்புக்கள் மற்றும் ஏனைய இடையூறுகளை மட்டுப்படுத்துங்கள். இவ்வகையில் தாயும் குழந்தையும் ஒருவரை ஒருவர் அறியலாம் அத்துடன் எப்படித் தாய்ப்பாலூட்டுவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.
5. **ஓய்வெடுப்பதை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.** குழந்தையைக் கவனிப்பதற்கு தாய் ஒருவருக்கு நிறையச் சக்தி தேவை. உணவு தயாரித்தல், பாத்திரங்கள் கழுவுதல், உடுப்புத் தோய்த்தல், வீட்டை நேர்த்தியாக வைத்திருத்தல் மற்றப் பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல் போன்ற அன்றாடத் தேவைகளில் உதவி செய்யுங்கள்.
6. **குழந்தையைக் கவனிப்பதற்காகத் தாய்க்கு உதவிசெய்யுங்கள்.** பசிக்காக மட்டுமன்றி, பல காரணங்களுக்காக குழந்தைகள் அழுகிறார்கள். பிள்ளையின் குறிப்புகளை அறிந்து, தோலும் தோலும் தொடும்படி வைத்திருத்தல், நடத்தல், பாடுதல், ஆடுதல் போன்ற வேறுபட்ட வழிகளில் பிள்ளையைத் தேற்றுவதற்குப் பழகுங்கள். குளிக்க வார்க்க, உடுப்பு மாற்ற மற்றும் ஏப்பம் விட உதவிசெய்யுங்கள். தாய்க்கு உதவிசெய்தல் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கும் தன்னைத் தான் கவனித்துக் கொள்வதற்கும் அவருக்கு அதிக நேரம் வழங்கும்.
7. **யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிருங்கள்.** புதிய குழந்தை ஒன்று வாழ்க்கையை நிரந்தரமாக மாற்றுகிறது. இந்த மாற்றங்கள் பற்றிக் கலவையான உணர்வுகளைக் கொண்டிருத்தல் சாதாரணமானது. தாய்ப்பாலூட்டலைக் கைவிடல் இந்த உணர்வுகளை இல்லாமல் செய்ய மாட்டாது. தாய்ப்பாலூட்டல், தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் உதவிசெய்யும்.

8. **உதவி பெறுங்கள்.** தாய்ப்பாலூட்டல் சரியாக அமையவில்லை என தாய் உணர்ந்தால், உதவி கேட்பதற்கு அவரை ஊக்குவியுங்கள்.

9. **ஒவ்வொரு தாய்மாரும் வேறானாவர்கள் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.** அவருக்கு எது உதவி செய்யும் என அவர் உணர்கிறார் என அவரைக் கேளுங்கள்.

தாய்க்குத் தாய் உதவி

தாய்ப்பாலூட்டும் ஏனைய தாய்மாரின் ஆதரவைப் பெறுவதிலும் தாய்மார் நன்மை அடைகின்றார்கள். தங்களுடைய குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலூட்டும் அல்லது அண்மையில் பாலூட்டிய சினேகிதிகளோ அல்லது உறவினர்களோ உங்களுக்கு இருக்கலாம். ஏனைய கர்ப்பவதிகளை அல்லது தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மாரைப் பின்வருவனவற்றுக்கு ஊடாகவும் நீங்கள் சந்திக்கலாம்:

- பிள்ளைப்பேற்றுக்கு முன்பான வகுப்புக்கள்.
- பெற்றோரியக் குழுக்கள்
- தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு ஆதரவளிக்கும் வலையமைப்புக்கள்.
- La Leche League Canada குழுக்கள்.
- Facebook குழுக்கள் உள்ளடங்கலான சமூக ஊடகங்கள்

தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதரவு பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு, இந்தக் கையேட்டின் 40ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்.

> *“பாலூட்டும் தாய்மார், என்னுடைய உள்ளூர் பொதுச் சுகாதாரத் தாதிமார், என்னுடைய அம்மா, சில நெருங்கிய சினேகிதர்கள் மற்றும் என்னுடைய கணவன் ஆகியோரிடமிருந்து என்னுடைய ஆதரவை நான் பெறுகின்றேன். என்னுடைய சிறிய குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும் பலமாகவும் வளரவும், பாதுகாக்கப்பட்ட நோய்எதிர்ப்புத் தொகுதியைக் கொண்டிருக்கவும் அவருக்குத் தேவையான அனைத்தையும் நான் வழங்குகிறேன் என்பதை அறிந்திருத்தலே என்னுடைய மிகப் பெரிய ஆதரவாக இருக்கிறது. இத்தனையையும் ஒரு கணத்தில் மீண்டும் நான் செய்வேன்!”*

பகுதி 2

உங்களுடைய குழந்தைக்கு நல்லதொரு துவக்கம் கிடைப்பதற்கு உதவிசெய்தல்

பின்வருவனவற்றைச் செய்வதன் மூலம் உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிப்பதற்கு நீங்கள் உதவிசெய்யலாம்.

- தோலுடன் தோல் தொடும்படி உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருத்தல்.
- குழந்தை முன்னெடுக்கும் முலைக்காம்பு கௌவலைப் பயிற்சி செய்தல்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் குறிப்புக்களைப் பின்பற்றுதல்.
- கடும்புப் பாலையும் தாய்ப்பாலையும் எப்படிக் கையால் வெளியேற்றுவது எனக் கற்றல்.

தோலுடன் தோல் தொடர்பு

தோலுடன் தோல் தொடும்படி உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருத்தல், பெற்றோர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மகிழ்வைக் கொடுக்கின்றது. Diaper மட்டும் அணிந்த குழந்தையை நிமிர்த்தி வைத்திருத்தல். தாயின் வெற்று மார்பில் குழந்தையின் நெஞ்சு. குழந்தையின் மூக்கும் வாயும் தெரியும்படி இருப்பதையும் தனது தலையைத் தூக்கக் கூடியதாக குழந்தை இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்துங்கள்.

குழந்தையின் முதுகை ஒரு மெல்லிய போர்வையால் மூடலாம். குழந்தைகளைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படி வைத்திருக்கும் போது அவர்கள் தங்களுடைய தாயின் இதயத்துடிப்பையும் மூச்சுவிடலையும் கேட்கலாம் அத்துடன் அவளின் தோலை முகரவும் உணரவும் முடியும். அது பரிச்சயமானது, ஆசுவாசப்படுத்துவது அத்துடன் அவர்களுடைய இயற்கையான இயல்புணர்வுகளைப் பாவிப்பதற்கு அவர்களுக்கு உதவுகிறது.

தோலுடன் தோல் தொடலின் முக்கியத்துவம்

- உங்களுடைய குழந்தை பாதுகாப்பையும் பத்திரத்தையும் உணர்வதற்கு உதவும்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் இதயவடிப்பு வீதம், சுவாசம் மற்றும் இரத்த வெல்லத்தை சமநிலைப்படுத்தும்.
- உங்களுடைய உடல் வெப்பம் உங்களுடைய குழந்தையை வெதுவெதுப்பாக வைத்திருக்கும்
- பிணைப்பையும் உங்களுடைய குழந்தையை அறிந்துகொள்ளலையும் ஊக்குவிக்கும்
- உங்களுடைய குழந்தை அமைதியாகவிருக்கவும் அதிகம் அழாமலிருக்கவும் உதவிசெய்யும்.
- நீங்கள் அதிக தன்னம்பிக்கையுடனும் நிம்மதியாகவும் இருக்க உதவும்.
- உங்களுடைய பால் ஓட்டத்துக்கு உதவுவதுடன் உங்களுடைய பால் சுரப்பையும் மேம்படுத்தலாம்.
- முலைக்காம்பைச் சரியாகக் கௌவலை ஊக்குவிக்கும். இதன் கருத்து என்னவென்றால் உங்களின் முலைக்காம்புகள் புண்ணாகும் சந்தர்ப்பங்கள் மிகவும் குறைவாக இருக்கும் அத்துடன் உங்களுடைய குழந்தை அதிகளவு பாலைப் பெறுவார்.

முடியுமானவரைக்கும் உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படி வைத்திருங்கள். இந்த விசேடமான நேரம் நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் பிள்ளைப்பேற்றிலிருந்து மீட்சியடைய உதவும். எந்தவித இடையூறும் இல்லாமல் குறைந்தது ஒரு மணித்தியாலத்துக்கு அல்லது அதற்கு அதிகமாக அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமானளவு நேரத்துக்கு தூக்கி வைத்திருங்கள். குழந்தையை நிறுப்பது மற்றும் குழந்தைக்குக் கிரமமான மருந்துகள் கொடுப்பதைப் பின்பு செய்யலாம். இந்த விளக்கப்படத்தில் மேலதிகமாக நீங்கள் பார்க்கலாம்: www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skininfographic.pdf. உங்களுடைய குழந்தை வளரும்போது, தொடந்து அவரை அடிக்கடியும் நீண்ட நேரத்துக்கும் தோலும் தோலும் தொடும்படி வைத்திருங்கள். இது பற்றிய வீடியோவில் நீங்கள் மேலதிகமாக அறியலாம்: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4. குறைமாதக் குழந்தைகளும் இதனால் பயன் அடைகிறார்கள். சிலவேளைகளில் இது கங்காருத் தாய்ப் பராமரிப்பு என அழைக்கப்படுவதை நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். அவ்வப்போது, உங்களுடைய குழந்தையைத் தேற்றுவதற்கு அல்லது கவனிப்பதற்கு உங்களுடைய பங்காளி அல்லது உங்களுக்கு நெருக்கமான இன்னொருவரும் தோலுடன் தோல் தொடும்படியான பராமரிப்பை வழங்கலாம்.

குழந்தை முனைப்புள்ள கௌவல் (மந்தமான தாய்ப்பாலூட்டல் அல்லது *உயிரியல்சார்பான ஊட்டிவளர்த்தல் என்றும் அழைக்கப்படும்*)

நீங்கள் பாலூட்டும் போது, குழந்தை தானாகவே முலைக்காம்புகளைக் கௌவல், பிறந்தவுடனோ அல்லது வேறு எந்த நேரத்திலாவது உங்களுடைய மார்பை உங்களுடைய குழந்தை கண்டறிவதற்கான இயற்கையான மற்றும் ஒரு எளிமையான வழியாகும்., உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கப் பழகும் போது, உங்களுடைய குழந்தை நன்கு தாய்ப்பால் குடிக்காத போது அல்லது உங்களுடைய முலைக்காம்புகள் வேதனையாக இருக்கும் போது இது விசேடமாக உதவியாக இருக்கும்.

- ஆதாரத்துக்கு பின்பக்கம் சாய்ந்தபடி, சௌகரியமாக இருங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் வயிறு உங்களிலும் அவருடைய தலை உங்களுடைய மார்பகத்தில் இருக்கும்படியாக உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலும் தோலும் தொடும்படி வைத்திருங்கள்
- உங்களுடைய முலைக் கம்பை அவராகக் கண்டுபிடிக்க உதவும் ஒரு இச்சையின்றிய ஒரு தூண்டல்பேறுடன் உங்களுடைய குழந்தை பிறந்திருக்கிறார். இது “rooting” (தலையின் அசைவும் சூப்புதலும் இணைந்த) இச்சையின்றிய தூண்டல்பேறு எனப்படும். உங்களுடைய மார்பகங்களைத் தேடுவதற்காக அவர் தலையைத் திருப்புவதை அல்லது அதை மேலும் கீழும் நகர்த்துவதை நீங்கள் அவதானிப்பீர்கள். இது bobbing (நீரில் மூழ்கலும் எழும்புதலும்) அல்லது pecking (கொத்துதல்) போலத் தெரியலாம்.
- உங்களுடைய மார்பகத்தை நோக்கி உங்களுடைய குழந்தை அசையும் போது அவரின் முதுகையும் குண்டியையும் உங்களுடைய கையால் தாங்குங்கள். அவருடைய தோள்களுக்கும் இடுப்புக்கும் ஆதரவுள்ளபோது அவளுடைய தலையை அவரால் சற்றுத் தூக்க முடியும். அவள் முலைக்காம்புகளைக் கௌவுவதற்கு இது உதவிசெய்யும்
- உங்களுடைய முலைக்காம்புகளை உங்களுடைய குழந்தை கண்டுபிடிப்பார். அவருடைய கைகளால் அதை அவள் முதலில் தொடக்கூடும்
- ஒரு சில தடவைகள் முயற்சித்த பின், தனது நாடியை உங்களுடைய மார்பகங்களுள் உங்களுடைய குழந்தை தள்ளி, பின்னர் திறந்த வாயுடன் எட்டி உங்களுடைய மார்பகங்களைக் கௌவுவார்.
- உங்களுடைய குழந்தை கௌவியதும் நீங்கள் இருவரும் சௌகரியமாக இருப்பதை உறுதிசெய்ய உங்களுடைய நிலையையும் உங்களுடைய குழந்தையின் நிலையையும் சரிசெய்து கொள்ளலாம்

கடும்புப்பாலை அல்லது தாய்ப்பாலை கையால் வெளியில் எடுத்தல்

உங்களுடைய கைகளைப் பாவித்து உங்களுடைய மார்பகத்திலிருந்து பாலை எடுத்தல் கையால் பிதுக்கல் எனப்படும். கடும்புப்பால் என்பது, சத்து நிறைந்த, மஞ்சள் நிறப் பாய்மமான கடும்புப்பாலே முதல் பால் ஆகும். உங்களுடைய குழந்தை உங்களுடைய கடும்புப்பாலைப் பெற்றுக்கொள்வது முக்கியமாகும், ஏனெனில் இது உங்களுடைய குழந்தையின் நோயெதிர்ப்புச் சக்திக்கு உதவிசெய்வதுடன் நிறைந்த போஷாக்குள்ளதாகவும் இருக்கின்றது. குழந்தை பிறந்த முதல் 2-3 நாட்களில், சிறிதளவு கடும்புப்பால் உங்களிடம் இருக்கும்.

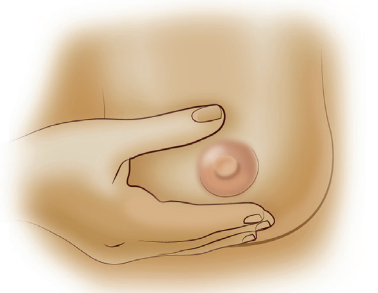
கையால் பிதுக்கல் தாய்மாருக்கான முக்கியதொரு திறனாகும். கடும்புப்பாலை அல்லது தாய்ப்பாலைக் கையால் வெளியில் எடுத்தல் முக்கியமானது ஏனெனில் இது உங்களுக்கு பின்வரும் வழிகளில் உதவிசெய்யும்

- முலைக்காம்புகளை கௌவுவதில் குழந்தைக்கு ஆர்வம் வரச் செய்வதற்கு சில துளிகள் பாலை வெளியேற்றல்
- பாலின் சில துளிகளை உங்களுடைய முலைகளில் மென்மையாகத் தடவுதல் மூலம் அவை புண்ணாகாமல் தடுத்தல்.
- உங்களுடைய மார்பகங்கள் மிகவும் நிரம்பியிருந்தால் உங்களுடைய குழந்தையைக் கௌவ விடுவதற்கு விட முன்னர் முலைக்காம்புகளுக்கு அருகே, உங்களுடைய மார்பகங்களை மென்மையாக்கல்.
- உங்களுடைய மார்பகங்கள் நிரம்பியிருப்பதுடன் உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்காவிட்டால் உங்களுடைய மார்பகங்களைச் சௌகரியமானதாக்கல்.
- உங்களுடைய குழந்தையிலிருந்து நீங்கள் விலகியிருக்கப் போகிறீர்கள் அல்லது அவருக்கு மார்பகங்களிலிருந்து நேரடியாக இன்றி வேறு விதமாகப் பாலூட்டப் போகிறீர்கள் என்றால் அவருக்காகப் பாலை வெளியேற்றல்.
- உங்களுடைய பால் சுரப்பை அதிகரித்தல்.

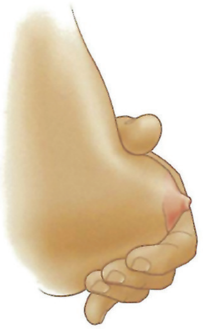
உங்களுடைய குழந்தை பிறந்தவுடன் அல்லது உங்களுடைய குழந்தை பிறப்பதற்கு ஒரு கிழமைக்கு அல்லது இரண்டு கிழமைகளுக்கு முன்பாக தாய்ப்பால் வெளியேற்றலை நீங்கள் பயிற்சி செய்யலாம்

உங்களுடைய குழந்தைக்காகக் கடும்புப்பாலை வெளியேற்றுவதற்கு:

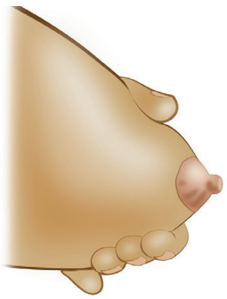
- உங்களுடைய கைகளை நன்கு கழுவுங்கள்
- சௌகரியமாகவும் ஆறுதலாகவும் நீங்கள் இருக்கக்கூடிய ஒரு இடத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
- நெஞ்சிலிருந்து முலைகளை நோக்கி உங்களுடைய மார்பகங்களை மென்மையாக பிசையுங்கள். பிசைதல் பால் சுரப்பதற்கு உதவலாம். உங்களுடைய கைவிரல்களால் உங்களுடைய முலைக்காம்புகளை மெதுவாகப் பிசைவதும் உதவலாம்.
- உங்களுடைய மார்பகத்தில் சில நிமிடங்களுக்கு இளம்சூடான துவாய் ஒன்றை வையுங்கள்.
- ஒரு கையால் முலைக்காம்புகளுக்கு அண்மையில் இல்லாமல், உங்களுடைய மார்பகங்களைப் பிடியுங்கள். உங்களுடைய கையின் பெருவிரலும், விரல்களும் ஒன்றுக்கு ஒன்று எதிராகவும் முலைக்காம்புகளிலிருந்து 2 ½ – 4 செமீ (1 - 1½ அங்குலங்கள்) பின்பாகவும் இருக்க வேண்டும்.



அழுத்துங்கள் (உங்களுடைய மார்பை நோக்கிப் பின்பக்கமாக)



அமுக்கத்துடன் அழுத்துங்கள்



தளரவிடுங்கள்

- உங்களுடைய மார்பை நோக்கி உங்களுடைய மார்பகங்களை உள்நோக்கி மென்மையாக **அமுக்குங்கள்**
- தோலைத் தேய்க்காமல், உங்களுடைய பெருவிரலையும் விரல்களையும் ஒன்று சேர்த்து ஒன்றை ஒன்று நோக்கி மெதுவாக அமுக்கத்துடன் அழுத்துங்கள்
- சில செக்கன்களுக்கு உங்களுடைய விரல்களைத் தளரவிடுங்கள், பின்னர் அதே அசைவைத் திரும்பச் செய்யுங்கள். உங்களுடைய முலைக்காம்புகளின் அடிப்பகுதியை கசக்காதீர்கள், ஏனெனில் இது பால் ஓட்டத்தை நிறுத்திவிடும் அத்துடன் புண்ணாக்கவும் கூடும்.
- முழு மார்பகத்திலிருந்தும் பாலை வெளியேற்றுவதற்காக உங்களுடைய மார்பகம் முழுவதும் விரல்களால் அமுக்குங்கள். ஒரு நிமிடத்துக்கு அல்லது பால் ஓட்டம் நிற்கும் வரை இதைத் தொடருங்கள். இடைக்கிடையே ஒரு மார்பகத்திலிருந்து மற்றதற்கும் ஒரு கையிலிருந்து மற்றதுக்கும் மாற்ற நீங்கள் விரும்பலாம். உங்களுடைய மார்பகத்தில் இருக்கக்கூடிய ஏதாவது பால் கட்டிகளை வெளியேற்ற முயற்சியுங்கள். மேலதிக தகவல்கள் தேவையானால், இந்த ஆதாரவளத்தைப் பூர்த்திசெய்யும் அடைபட்ட குழாய் பற்றிய தகவல்திரட்டை at http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months பாருங்கள்.
- பாலை ஒரு தேக்கரண்டியில் அல்லது வாய் அகன்ற பாத்திரம் ஒன்றில் சேகரியுங்கள். கடும்புப்பாலை அல்லது தாய்ப்பாலை ஒரு குவளையால் அல்லது கரண்டியால் உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் ஊட்டலாம். இதை எப்படிச் செய்வது எனக் காட்டும்படி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளரை, மருத்துவமனையை அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியைக் கேளுங்கள்.

சில வேளைகளில் தாய் ஒருவர் உடனடியாகத் தாய்ப்பால் ஊட்ட முடியாத நிலையில் இருக்கலாம். அல்லது மருத்துவக் காரணங்களுக்காக அவருடைய பிள்ளையிலிருந்து தாய் ஒருவர் பிரிக்கப்பட வேண்டியிருக்கலாம் மேல் சொன்ன இரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும் உங்களுடைய பால் வழங்கலை ஸ்தாபிப்பதும் பராமரிப்பதும் முக்கியமாகும். உங்களுடைய மார்பகங்களிலிருந்து உங்களுடைய குழந்தை நேரடியாகப் பால் குடிக்காவிட்டால், கையால் அல்லது விசைக்குழாயால் அல்லது இரண்டாலும் வெளியேற்றுவதன் மூலம் உங்களுடைய பால் வழங்கலை ஸ்தாபிக்கலாம். ஒரு குழந்தை எத்தனை தடவைகள் குடிக்குமோ அத்தனை தடவைகள், 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 தடவைகள் பாலை நீங்கள் வெளியேற்றுவது அவசியமாகும். குழந்தை உங்களுடைய மார்பகத்தில் பால் குடித்த பின்னர், பிறந்து ஒரு மணித்தியாலத்தில் கூட நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். மேலதிக தகவல்கள் தேவையானால் இந்த ஆதாரவளத்தை பூர்த்திசெய்யும் தரவுத்திரட்டான, *தாய்ப்பாலை வெளியேற்றல், சேமித்தல்* ஐ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months பார்வையிடுங்கள்.

குறிப்பின் அடிப்படையிலான பாலூட்டல்

அடிக்கடி உங்களுடைய குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். அனேகமான குழந்தைகள் 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 தடவைகள் பால் குடிப்பார்கள். உங்களுடைய குழந்தையின் குறிப்புக்களை அவதானியுங்கள். எப்போது பால் குடிப்பதற்கு அவர் தயார், பாலூட்டலின் போது குறுகிய இடைவேளை வேண்டுமா மற்றும் எப்போது போதும் என்பதை உங்களுடைய குழந்தை உங்களுக்குச் சொல்வார்.

பால் குடிப்பதற்கு தயாராகவும் ஆர்வமாகவும் இருப்பதை உங்களுடைய குழந்தை காட்டுவார். பால் குடித்தலுக்கான குறிப்புக்கள் எனப்படும் சில அறிகுறிகளை அவர் காட்டுவார்.

பாலூட்டலுக்கான ஆரம்பக் குறிப்புகள்: வாயைத் திறத்தல், கொட்டாவி விடுதல் உதட்டை நக்குதல்

பாலூட்டலுக்கான இடைக் குறிப்புக்கள்: அமைதியின்மை, பெருமூச்சு விடும் சத்தங்கள் பலமாதல்.

பாலூட்டலுக்கான இறுதிக் குறிப்புகள்: முணுமுணுப்பு, அழுதல், பதகளிப்பு

ஆரம்பக் குறிப்புகள்: **"எனக்குப் பசிக்கின்றது."**

- முனகல், கைகளை அசைத்தல்.
- வாயைத் திறத்தல், கொட்டாவி விடுதல் அல்லது நக்குதல்.
- கையை வாய்க்குள் போடுதல்
- தலையை ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறுபக்கத்துக்கு அசைத்தல்.
- தனது வாயால் பொருள்களைத் தேடல், எட்டுவதற்குப் பார்த்தல்.

இடைக் குறிப்புக்கள்: **"எனக்கு உண்மையிலேயே பசிக்கின்றது."**

- கை, கால்களை நீட்டல்.
- மேலும் மேலும் அசைதல்
- கையை வாய்க்குள் போடுதல்.
- சூப்புதல், முனுமுனுப்பு அல்லது பெருமூச்சு விடும் சத்தங்கள்.

இறுதிக் குறிப்புகள்: **"என்னை அமைதியாக்கு, பின்னர் எனக்குப் பாலூட்டு."**

- அழுதல்.
- பதகளிப்பான உடல் அசைவுகள்.
- நிறம் சிவப்பாக மாறல்.

உங்களுடைய குழந்தை இறுதிக் குறிப்புகளைக் காட்டினால், உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்கு முன்னர் அவரை அமைதியாக்க வேண்டும். பின்வரும் வழிகளில் நீங்கள் அதைச் செய்யலாம்:

- அரவணைத்தல்
- தோலும் தோலும் தொடும்படி வைத்திருத்தல்
- கதைத்தல் அல்லது பாடுதல்.
- தடவுதல் அல்லது தாலாட்டுதல்.

உங்களுடைய குழந்தை போதுமானளவு பாலைக் குடிக்கின்றார் என்பதை பின்வருவன மூலம் நீங்கள் அறிவீர்கள்:

- 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 தடவைகள் உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்கின்றார். உங்களுடைய குழந்தை இதை விட மேலும் அதிக தடவைகள் தாய்ப்பால் குடித்தாலும் அது பரவாயில்லை.
- பால்குடித்தலின் ஆரம்பத்தில் வேகமான உறிஞ்சல்களில் ஆரம்பித்துப் பின்னர் மெதுவான உறிஞ்சல்களுக்கு உங்களுடைய குழந்தை மாறுவார். உங்களுடைய குழந்தையின் விழுங்கல் சத்தங்களை உங்களால் கேட்கக்கூடியதாக அல்லது பார்க்கக் கூடியதாக இருக்கலாம். பால்குடித்தலின்போது, பின்னர் அவர் மீளவும் வேகமான உறிசல்களுக்கு மாறலாம். உங்களுடைய குழந்தையின் வாய் மிக அகலமாகத் திறந்திருக்கையில், உறிஞ்சலின்போது ஒரு இடை நிறுத்தத்தை நீங்கள் அவதானிப்பீர்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு நான்கு நாட்கள் ஆனபின்னர், ஒவ்வொரு 24 மணி நேரத்தின் போது குறைந்தது மூன்று அல்லது நான்கு தரம் மலம் கழிப்பார். மலம் மஞ்சள் நிறமாகவும் தடித்த சூப் போலவும் இருக்கும். ஆறு முதல் எட்டு வாரங்களின் பின்னர் அடிக்கடி அவர் மலம் கழிக்காமலிருக்கலாம். அது பொதுவானது.
- உங்களுடைய குழந்தை பால் குடித்ததும் உங்களுடைய மார்பகங்கள் மென்மையாக இருக்கலாம்.

உங்களுடைய குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவதற்கு பின்வரும் உதவிக்குறிப்புகளை முயற்சியுங்கள்.

- உங்களுடைய குழந்தை அழ ஆரம்பித்தால், விரைவில் அவருக்குப் பதிலளிக்க முயற்சியுங்கள். நீண்ட நேரமாக அழுதுகொண்டிருக்கும் குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவது சிரமமாகும்.
- அவரின் உடையை அகற்றிய பின்னர் உங்களின் உடையற்ற தோலில் வைத்திருங்கள்.
- சற்று நேரத்துக்கு முன்பு தான் அவருக்குப் பாலூட்டி இருந்தீர்கள் எனினும், மீண்டும் அவருக்குப் பாலூட்ட முயற்சியுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையை உங்களின் மார்புக்கு எதிராக வைத்திருந்தபடி அல்லது உங்களுடைய தோளில் தூக்கி வைத்திருந்தபடி அவருடன் சுற்றவர நடவுங்கள் அல்லது ஆடுநாற்காலியில் ஊசலாடுங்கள்.
- அவருக்கு ஏப்பம் வரச்செய்யுங்கள்.
- அவருடன் கதையுங்கள், பாடுங்கள், அல்லது "shhhh" எனச் சொல்லுங்கள்.
- அவரின் diaper, ஈரத்துடன் அல்லது மலத்துடன் இருந்தால் அதை மாற்றுங்கள்.
- நடை ஒன்றுக்குச் செல்லும்போது baby carrier ஒன்றைப் பாவியுங்கள் அல்லது அவரைச் சுற்றிப் போர்த்துங்கள்.

பகுதி 3

தாய்ப்பாலூட்டக் கற்றுக்கொள்ளல்

தாய்ப்பாலூட்டும் நிலைகள்

நீங்கள் உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டத் தயாராகும் போது, பாலூட்டுவதற்குச் சுலபமான நிலைகளில் நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். பாலூட்டும் போது, பல வேறுபட்ட நிலைகளில் தாய்மார்களும் குழந்தைகளும் இருக்க முடியும். ஆரம்பத்தில், பிடித்தமான ஒரு கதிரையில் சாய்ந்திருத்தல் அல்லது உங்களுடைய கட்டிலில் படுத்திருத்தல் போன்ற சில நிலைகள் உங்களுக்கு அதிகளவு சௌகரியமாக இருக்கலாம். பாலூட்டலிலும் பால்குடித்தலிலும் நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் வல்லுனராக வந்ததும், நடக்கும் போது, அவனைக் காவிச் செல்லும் போது அல்லது மேசையில் இருந்தபடி, எங்கேயானாலும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு உங்களால் பாலூட்ட முடியும்.

எந்த நிலையைப் பாவிக்க நீங்கள் விரும்பினாலும் (மந்தமான தாய்ப்பாலூட்டல், இருந்தபடி அல்லது படுத்தபடி) அது, உங்களுடைய குழந்தை முலைக்காம்புகளை ஆழமாகக் கௌவவும் சுலபமாக விழுங்கவும் உதவும் ஒரு நிலையாக இருக்க வேண்டும்.

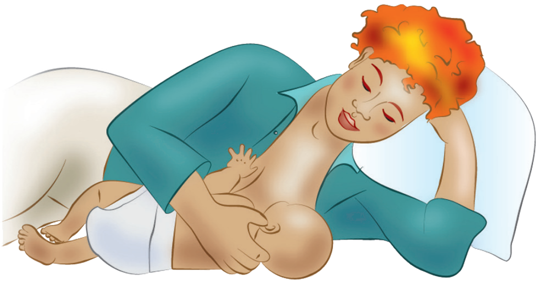
- உங்களுடைய முதுகுக்கு ஆதாரமளியுங்கள்.
- உங்களுக்கு வலியைக் கொடுக்காத (யோனியில் அல்லது வயிற்றில் வெட்டியதால் ஏற்பட்ட) ஒரு நிலையில் நீங்கள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் காது, தோள் மற்றும் இடுப்பு யாவும் ஒரு நேர் கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் தலை சற்றுப் பின்னால் சரிந்திருக்க வேண்டும். இது முலைக்காம்புகளை ஆழமாகக் கௌவவும் சுலபமாக விழுங்கவும் அவனுக்கு உதவிசெய்யும்.
- ஆரம்பிக்க முன்னர், உங்களுக்கான பானம் ஒன்றைக் கைக்கு எட்டிய தூரத்தில் வைத்திருங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தை முலைக்காம்பைக் கௌவுவதற்கு உதவிசெய்தல்.

பால்குடிக்க உங்களுடைய குழந்தை தயாரானதும், அவனை உங்களுடைய மார்பகங்களுக்கு அருகில் கொண்டு வாருங்கள். கௌவுவதற்கு பல நிலைகளும் பல வழிகளும் உள்ளன. இந்தக் குறிப்புகள் உதவக்கூடும்.

அம்மாவுக்கு வயிறு - உங்களுடைய வயிற்றுக்கு எதிராக உங்களுடைய குழந்தையை வளர்த்துங்கள். உங்களுடைய குழந்தையின் தோளையும் உடலையும் அவர், தன்னுடைய தலையை இலகுவாக உயர்த்தக்கூடியதாகவும் அசைக்கக் கூடியதாகவும் வைத்திருங்கள்.

நிலைகள் - இருந்த நிலையில், அவருடைய காதுக்குக் கீழாக அல்லது கழுத்துக்கு ஆதாரமாக, அவரின் தலையின் இரு பக்கங்களிலும் உங்களுடைய விரல்களை வைத்திருங்கள். சாய்ந்தபடி இருக்கும்போது அல்லது ஒரு பக்கமாகப் படுத்திருக்கும்போது, ஏற்கனவே, தனது தலையைச் சுயாதீனமாக அசைக்கக்கூடிய நிலையில் உங்களுடைய குழந்தை இருக்கிறார்.



படுத்திருத்தல்

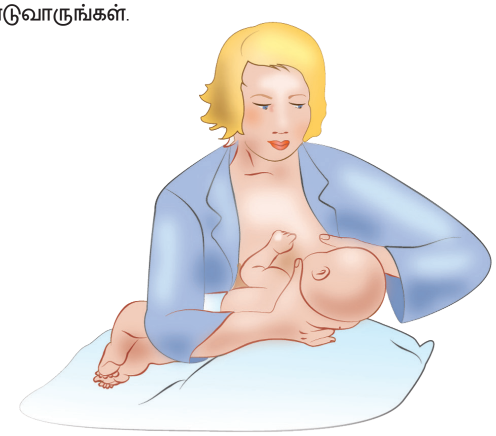
உங்களுக்குக் களைப்பாக இருக்கும்போது, (முதன்முதல் பிரசவித்த தாய்மார் அனைவரும் களைப்பாக இருப்பார்கள்!) படுத்திருந்தபடி தாய்ப்பாலூட்டுவது உதவியாக இருக்கும்.

- உங்களுடைய தலையின் கீழ் தலையணை ஒன்றுடன் பக்கமாகப் படுங்கள். சில தாய்மார்களுக்கு அவர்களின் முதுகின் பின் அல்லது முழங்கால்கள் இடையே தலையணை ஒன்றை வைத்திருப்பது பிடிக்கும்.
- உங்களுடைய தலையின் எடையை அந்தத் தலையணை தாங்கிக்கொள்ள அனுமதியுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையை அவரின் ஒரு பக்கத்தில் உங்களைப் பார்க்கக்கூடியதாக வைத்திருங்கள்.
- அவருடைய மூக்கு உங்களுடைய முலையின் மட்டத்தில் இருக்கும்படியாகவும் அவருடைய நாடி உங்களுடைய மார்பகத்தை அழுத்தும்படியாகவும் அவரை நெருக்கமாக இழுங்கள். அவரின் தலையைப் பின்பாகச் சரித்து வாயை அகலமாகத் திறக்கும்போது, அவர் கௌவ உதவுவதற்காக அவரை நெருக்கமாகக் கொண்டுவாருங்கள்.

கால்பந்து போல் பிடித்தல்

(இடது மார்பகத்திலிருந்து தாய்ப்பாலூட்டும்போது)

- உங்களுடைய முதுகுக்குப் பின்னாலும் பக்கத்திலும் உங்களுடைய கைக்கும் குழந்தைக்கும் ஆதரவளிக்க ஒரு தலையணையை வையுங்கள்
- உங்களுடைய குழந்தையை, அவரின் கால்களும் பாதங்களும் உங்களுடைய முதுகை நோக்கும்படி உங்களுக்கு அருகில், அவரது உடல், உங்களின் இடது முழங்கை மற்றும் உங்களின் பக்கத்துக்கு இடையே இருக்கும்படி வைத்திருங்கள்.
- உங்களின் இடது கை அவரது தோள்கள் மற்றும் கழுத்தின் பின்னால் இருக்கும்.
- உங்களின் வலது கையால் உங்களுடைய மார்பகத்தை நீங்கள் தாங்கமுடியும்.



குறுக்குத் தொட்டில் நிலை

(இடது மார்பகத்திலிருந்து தாய்ப்பாலூட்டும்போது)

- உங்களுடைய குழந்தையை உங்களின் வலது கையில் வைத்திருங்கள்.
- அவரின் தோள்கள் மற்றும் கழுத்தின் பின்னால் உங்களின் வலது கையை வையுங்கள்.
- உங்களின் இடது கையால் உங்களுடைய மார்பகத்தை நீங்கள் தாங்கமுடியும்.

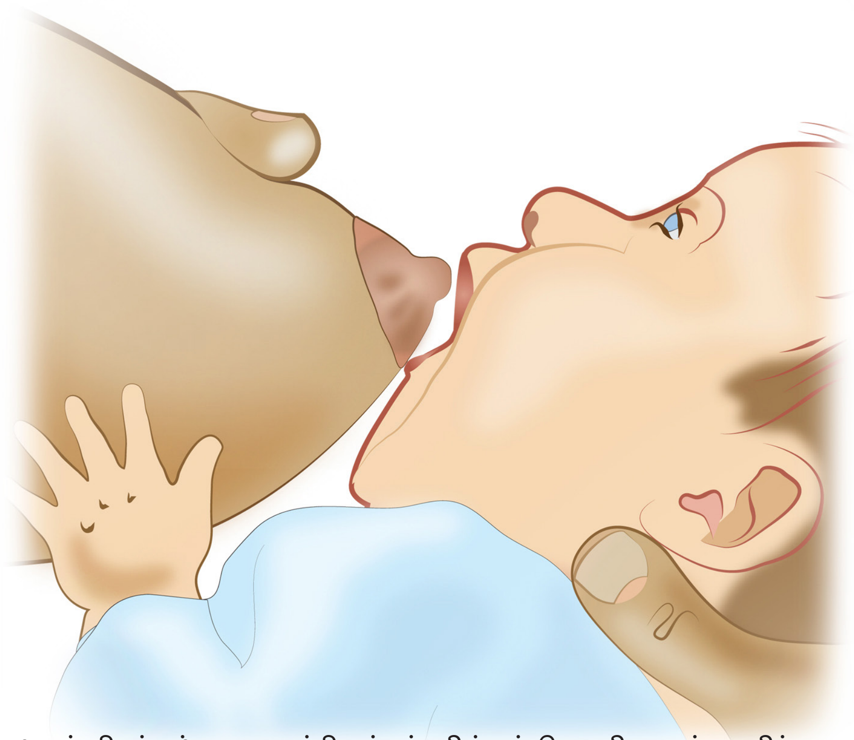
தொட்டில் நிலை

(இடது மார்பகத்திலிருந்து தாய்ப்பாலூட்டும்போது)

- உங்களின் முழங்கைக்கு அருகே அவரின் தலை இருக்கும்வண்ணம், உங்களின் இடது கையில் உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருங்கள். அவருடைய கீழ்ப்பகுதியை உங்களின் கை தாங்கி வைத்திருக்கும்.
- உங்களுக்குத் தேவையானால், உங்களின் வலது கையால் உங்களுடைய மார்பகத்தை நீங்கள் தாங்கமுடியும், அல்லது உங்களுடைய குழந்தையின் நிறையைத் தாங்குவதற்கு உங்களுடைய வலது கையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் எந்த நிலை சௌகரியமாக இருக்கின்றதோ, அதுவே ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நிலையாகும். நல்லதொரு நிலை ஒன்று நன்கு கௌவுவதற்கு உதவிசெய்யும்.

வழிகாட்டும் கை - இருந்துகொண்டிருக்கும் நிலை ஒன்றில், முலைக்காம்பைக் கௌவும்போது, உங்களுடைய மார்பகத்துக்கு நீங்கள் ஆதாரம் அளிக்க வேண்டியிருக்கலாம். உங்களுடைய மார்பகத்தைக் கைக்குள் வைத்திருப்பதற்காக விரல்களைப் பாவிக்கும்போது, அவை உங்களுடைய முலைகளைச் சூழவுள்ள கடும்நிற அல்லது இளம்சிவப்பு நிறப் பகுதியிலிருந்து (உங்களுடைய முலைக்காம்புத் தோல்) தூரவாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



கௌவுதல் - உங்களுடைய குழந்தையின் வாய் உங்களுடைய முலையின் மட்டத்தில் இருக்கும்படியாக வைத்திருங்கள். அவர் நன்கு கௌவும்போது, அவருடைய நாடி உங்களுடைய மார்பகத்தினுள் அழுத்தப்படும், அவரது தலை பின்பக்கமாக இணைந்திருக்கும், அத்துடன் அவரின் மூக்கு நுனி உங்களுடைய மார்பகத்தை தொடக்கூடும். உங்களுடைய முலையும் உங்களுடைய மார்பகத்தின் ஒரு பகுதியும் அவருடைய வாய்க்குள் இருப்பதே உங்களுக்குத் தேவையாகும்.

உங்களுடைய மார்பகத்திலிருந்து அதிக பாலை எடுத்தல் - உங்களுடைய முலையிலிருந்து ஒரு அங்குல தூரத்தில் உங்களுடைய குழந்தையின் நாடி உங்களுடைய மார்பைத் தொடும். உங்களுடைய முலைக்காக அவர் வாயை அகலமாகத் திறக்கும்வரை காத்திருங்கள். பின்னர் பெருவிரலைப் பாவித்து உங்களுடைய முலைக்காம்புத் தோலை அவருடைய வாய்க்குள் மெதுவாகத் தள்ளுங்கள். அனேகமாக கிட்டத்தட்ட உங்களுடைய முலையின் கடைசிப்பகுதி அவருடைய வாய்க்குள் ஒரளவு போயிருக்கும். அவருடைய தோள்களை நெருக்கமாக இழுங்கள். ஆழமான கௌவலுடன் அவருடைய வாய்க்குள் அதிகளவு முலைக்காம்புத் தோல் இருக்கும். அத்துடன் உங்களுக்கு சௌகரியமாக இருக்கும். இப்போது அவர் உறிஞ்சத் தொடங்குவார். உங்களுடைய குழந்தையை உங்களுடைய மார்பகத்தில் தள்ளத் தேவையில்லை. உண்மையில் குழந்தைகளுக்கு தள்ளுவது பிடிக்காது, உங்களுடைய கையைத் தள்ளக்கூடும். இது குழந்தை பால் குடிக்க விரும்பவில்லை என உங்களை எண்ண வைக்கலாம். இருக்கும்போது, உங்களுடைய மடி ஸ்திரமாக இருக்கவும் தலையணை அந்த இடத்தில் இருக்கவும், காலுக்கு ஒரு முக்காலியை நீங்கள் பாவிக்கலாம்.

தலையணைகள் - தலையணை ஒன்று, உங்களுடைய மணிக்கட்டுக்கும் முழங்கைக்குக் கீழும் ஆதாரம் அளிக்கலாம். உங்களுக்குச் சத்திரசிகிச்சை நடந்திருந்தால் அவை உங்களுடைய தழும்பையும் பாதுகாக்கலாம்.

இறுதித் தோற்றம் - உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்கும்போது, அவருடைய நாடி உங்களுடைய மார்பகத்தினுள் அழுத்தப்பட்டிருப்பதையும் அவரது தலை சற்றுப் பின்பக்கமாக சரிந்திருப்பதையும் அவரின் மூக்கு சுயாதீனமாக இருப்பதையும் நீங்கள் அவதானிப்பீர்கள்.

> *“தாய்ப்பாலூட்டலில் உங்களுக்குச் சிரமங்கள் இருந்தால், தாய்ப்பாலூட்டல் ஆலோசகர்கள் நல்லதொரு ஆதாரமாக இருப்பார்கள்.”*

> *“தாய்ப்பாலூட்டல் ஒரு கற்றல் செய்முறை ஆகும். அத்துடன் நீங்கள் எதிர்பார்த்ததை விட அது அதிக நேரம் எடுக்கலாம் . உங்களுடைய குழந்தையுடன் உங்களுக்கும் இருக்கக்கூடிய மிகவும் ஆறுதலளிக்கும் மற்றும் உணர்வுபூர்வமான பிணைப்பு அனுபவமாக இது உள்ளது. என்னுடைய மகள் மிகவும் சோகமாக இருந்தால், 6 மாதங்களாக இருக்கும்போதே, தோலும் தோலும் தொடும்படி வைத்திருத்தல் மற்றும்/ அல்லது அவளுக்குப் தாய்ப்பாலூட்டல் என்பன எப்போதும் அவளைச் சாந்தப்படுத்தும்.”*

உங்களுடைய குழந்தை பிகு பண்ணுவதுடன், முலைக்காம்புகளைக் கௌவாமலும் இருந்தால், பின்வருவனவற்றை முயற்சி செய்யுங்கள்.

- உங்களுடைய மார்பகங்களிடையே ஒரு நிமிர்ந்த நிலைக்கு மீண்டும் அவரைக் கொண்டு வாருங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையைத் தடவுவதுடன் அவருடன் கதையுங்கள்.
- உங்களை அமைதிப்படுத்துங்கள். இது உங்களுடைய குழந்தையையும் அமைதிப்படுத்தும்.
- வேறுபட்ட தாய்ப்பாலூட்டல் நிலைக்கு மாற்றுங்கள்.
- மந்தமான பாலூட்டல் நிலையில் தானாகவே அவர் கௌவுகிறாரா எனப் பாருங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை முகரவும் உடனடியாக ருசிப்பதற்குமாக, உங்களுடைய முலைக்காம்புகளில் சிறிது பாலை வெளியேற்றுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தை முலைக்காம்புகளைக் கௌவச் செய்வதற்கு உங்களால் முடியாவிட்டால், உதவி பெறுங்கள். உதவி பெறுதல் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு இந்தக் கையேட்டின் 40ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தை முலைக்காம்புகளை நன்கு கௌவியுள்ளார் என்பதை எப்படி அறியலாம்

உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்கும் போது, பின்வருவன நிகழ்ந்தால், உங்களுடைய குழந்தை முலைக்காம்புகளை நன்கு கௌவியுள்ளார் என்பதை நீங்கள் அறியலாம்.

- தாய்ப்பாலூட்டல் உங்களுக்குச் சௌகரிகமாக உள்ளது.
- உங்களுடைய குழந்தையின் உறிஞ்சல் பலமானதாக, மெதுவானதாக, ஒழுங்கானதாக உள்ளது.
- விழுங்குவதை உங்களால் கேட்க முடிகிறது.
- குவிந்த உதடுகளுடன் உங்களுடைய குழந்தையின் வாய் முழுமையாகத் திறந்துள்ளது. உங்களுடைய குழந்தை ஆழமாகக் கௌவி இருந்தால், அவருடைய உதடுகளை நீங்கள் பார்க்க மாட்டீர்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை உறிஞ்சும் போது அவனின் காதுகள் அல்லது கன்னப்பொறி அசைகின்றன.

உங்களுடைய குழந்தை பால் குடித்து முடிந்ததும்:

- உங்களுடைய முலைக்காம்புகள் இயல்பான, ஒரு வட்ட வடிவத்தில் இருக்கும் அத்துடன் அவை நெரிந்த மாதிரி இருக்க கூடாது.
- உங்களுடைய மார்பகங்கள் மென்மையாக இருக்கலாம். தாய்ப்பாலூட்டலின் முதல் வாரங்களில் இது அதிகமாகத் தெரியலாம்.
- உங்களுடைய குழந்தை அமைதியாகவும் திருப்தியாகவும் இருக்க வேண்டும். இளம் குழந்தைகள் பால் குடித்து முடிந்ததும் தூங்கி விடலாம். வயதுவந்த குழந்தைகள் விழிப்பாக இருக்கலாம், இருந்தாலும் விட்டுவிட்டுச் செல்லல் அல்லது விளையாட ஆரம்பிப்பதன் மூலம் தாங்கள் பால் குடித்து முடித்ததை உங்களுக்குச் சொல்வார்கள்.
- இளம் குழந்தைகள் அனேகமாக பால் குடித்தபடியே தூங்கி விடுகிறார்கள், ஆனால் மார்பகத்தை வெளியில் எடுக்கும்போது அவர்கள் மீண்டும் எழும்பி விடுகிறார்கள். உங்களுடைய குழந்தை இப்படிச் செய்தால், இது அவர் இன்னும் பால் குடித்து முடிக்கவில்லை என்பதன் அறிகுறியாகும்.

தாய்பாலூட்டல் நன்றாக இருப்பதன் அறிகுறிகள்

எத்தனை தடவை, எவ்வளவு நேரம் நான் பாலூட்ட வேண்டும்?

பிறந்தவுடன் அனேகமான குழந்தைகள் 24 மணி நேரத்தில் 8 தடவைகள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகள் பால் குடிக்கின்றனர். உங்களுடைய குழந்தை வளர்வதற்கும் விருத்தியடைவதற்கும் தேவையான உணவைத் தாய்ப்பாலூட்டல் வழங்குகிறது. இது ஆற்றுப்படுத்துவதுடன் உங்களுடைய குழந்தையுடன் நீங்கள் ஒரு நெருக்கமான உணர்ச்சிபூர்வத் தொடர்பை உருவாக்கவும் உதவி செய்கின்றது. சில குழந்தைகள் ஒழுங்காகப் பால் குடிப்பதுடன் ஒரு ஒழுங்குமுறையை விரைவில் ஸ்தாபிக்கின்றனர், மற்றவர்கள் அடிக்கடி, முக்கியமாக மாலை நேரங்களில் அல்லது இரவில், கொஞ்ச நேரம் பால் குடிக்க விரும்புகின்றனர். இது ஒழுங்கற்ற, ஊகிக்கமுடியாத (cluster) பாலூட்டல் எனப்படும்.முதல் சில வாரங்களின்போது இது மிகவும் பொதுவானது.

உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிப்பதற்கான குறிப்புக்களைக் காட்டும் போதெல்லாம் அவருக்குப் பாலூட்டுங்கள். எவ்வளவு நேரம் அவர் பால் குடிக்க விரும்புகின்றாரோ அவ்வளவு நேரம் அவருக்குப் பாலூட்டுங்கள். உங்களுடைய முதலாவது மார்பகத்தில் அவர் பால் குடிப்பதை நிறுத்தியதும், அவரை ஏவறை விடச் செய்துவிட்டு இரண்டாவது மார்பைக் கொடுங்கள். பிள்ளை வளரும் போது உங்களுக்குப் போதுமானளவு பால் சுரப்பு இருப்பதை இது உறுதிப்படுத்தும். சில குழந்தைகள் 20 நிமிடங்களுக்குப் பால் குடிப்பார்கள், மற்றவர்கள் கூடிய நேரம் எடுக்கலாம். உங்கள் குழந்தை சில பாலூட்டல்களின்போது கூடிய நேரங்களையும், மற்றப் பாலூட்டல்களின்போது குறைந்த நேரங்களையும் எடுக்கலாம். உங்களுடைய குழந்தை பின்வருவனவற்றைச் செய்தால், அவருடைய பாலூட்டல் நேரங்களை நீங்கள் கணிக்கவோ அல்லது அவரைப் பற்றிக் கவலைப்படவோ தேவையில்லை:

- அடிக்கடி பால் குடிக்கிறார், பகலும் இரவுமாக, 24 மணி நேரத்தில் 8 தடவைகள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகள். இது பொதுவானது. உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்காமல் நீண்ட நேரம் இருந்தால், தகுதிபெற்ற ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளர் ஒருவர் மூலமான மதிப்பீட்டினைச் செய்யுங்கள்.
- பலமான உறிஞ்சல் மற்றும் விழுங்கலுள்ள பாலூட்டல்கள்.
- நிறைய ஈரமான, அழுக்கான diapers.
- தொடர்ந்து தகுந்த விதத்தில் நிறை அதிகரிக்கிறது. பிறந்த ஒரு சில நாட்களுக்கு உங்களுடைய குழந்தை நிறையை இழத்தல் பொதுவானது,
(22ம் பக்கத்திலுள்ள அட்டவணையைப் பாருங்கள்).

நினைவில் வைத்திருங்கள்; உங்களுடைய குழந்தையை அவதானியுங்கள், மணிக்கூட்டை அல்ல.

குழந்தைகள் வளரும்போது, தாங்கள் எவ்வளவு நேரம் அல்லது எத்தனை தடவைகள் பால் குடிக்கிறார்கள் என்பதை அவர்கள் மாற்றக் கூடும். எப்போது அவருக்குப் பசிக்கின்றது, எப்போது அவருக்குப் போதும் என்பன பற்றி உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தெரியும்.

எப்போதாவது உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்க விரும்பும் போது, நிறையப் பாலுள்ள மார்பகத்தில் ஆரம்பியுங்கள். இது பொதுவாக அவர் கடைசியாகப் பால் குடித்த மார்பகமாக இருக்கும். கடைசியாக அவர் உங்களுடைய ஒரு மார்பகத்திலிருந்து மட்டும் பால் குடித்திருந்தால், குடிக்காத அடுத்த பக்க மார்பகத்திலிருந்து ஆரம்பியுங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஆர்வம் இருக்கும்வரை அவரைப் பால் குடிக்க விடுங்கள். பின்வருவன நிகழ்ந்தால் அடுத்த மார்பகத்துக்கு மாற்றுங்கள்:

- முதலாவது மார்பகம் மென்மையாக வந்ததும்.
- உங்களுடைய குழந்தை தொடர்ந்து தீவிரமாக உறிஞ்சவில்லை.
- உங்களுடைய குழந்தை, உங்களுடைய மார்பகத்தை விட்டு விடுகிறார் அல்லது தூங்கிப் போகிறார்.

ஒழுங்காக உங்களுடைய இரண்டு மார்பகங்களிலிருந்தும் உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். இரண்டாவது மார்பில் குடித்த பின்பும் பசியுடன் இருப்பதுபோல உங்களுடைய குழந்தை காணப்பட்டால், முதலாவது மார்பில் மீண்டும் குடிக்க விடுங்கள். உங்களுடைய குழந்தை பால்குடிக்கும்போது உங்களுடைய மார்பகங்கள் தொடர்ந்து பாலைச் சுரந்து கொண்டேயிருக்கின்றன. குழந்தைக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தடவை ஒரு மார்பகத்தில் பாலூட்டல் “மாற்றிப்” பாலூட்டல் எனப்படும். இது ஆரம்ப நாட்களில் அல்லது வாரங்களில் உதவியாக இருக்கும்.

சில குழந்தைகள் பால் குடிக்காமல் விட்டுவிடுவார்கள், மற்றவர்கள் அப்படியல்ல. உங்களுடைய குழந்தை பல தடவைகள் குடிப்பதை நிறுத்துவதுடன் தொடர்ந்து விழுங்காமல் இருந்தால், உங்களுடைய மார்பகத்திலிருந்து அவனை விலத்தலாம். உறிஞ்சலை நிறுத்துவதற்கு உங்களுடைய மார்பகத்துக்கும் உங்களுடைய குழந்தையின் முரசுக்குமிடையே ஒரு விரலை விடலாம். சில குழந்தைகள் எப்போதும் இரண்டு மார்பகங்களில் இருந்தும் பால் குடிப்பார்கள், மற்றவர்கள் அப்படிச் செய்யமாட்டார்கள். சில குழந்தைகள் ஒரு குட்டித் தூக்கம் போட்டுவிட்டு மற்ற மார்பகத்திலிருந்து பால் குடிப்பார்கள்.

ஒவ்வொரு பாலூட்டலின்போதும் மார்பகங்களை மாற்றுங்கள். சில நேரங்களில் எதில் நிறைய இருக்கின்றது என தாய்மாருக்குத் தெரியும். சில பெண்கள் தங்களுடைய மார்புக்கச்சையில் ஒரு நாடாவைக் கட்டுவதன் மூலம் அல்லது தங்கள் கைகளில் ஒரு வளையலைப் போடுவதன் மூலம் இதைக் கண்காணிக்கிறார்கள். உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் எது உதவி செய்கின்றதோ அதைச் செய்யுங்கள்.

மார்பகத்தை அமுக்கத்துடன் அழுத்தல்

பால் குடிக்கும் போது, சில குழந்தைகள் சுலபமாகத் தூங்கி விடுவார்கள். போதுமானளவுக்கு உங்களுடைய குழந்தை தொடர்ந்து பால் குடிப்பதை ஊக்கப்படுத்த நீங்கள் மார்பகத்தை அமுக்கத்துடன் அமுக்கலாம். பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில், உங்களுடைய பால் ஓட்டத்துக்கு உதவுவதற்காக உங்களுடைய விலா என்புகளுக்கும் முலைக்காம்புத் தோலுக்கும் இடையிலுள்ள உங்களுடைய மார்பகத்தை அமுக்கத்துடன் அமுக்குங்கள்:

- உங்களுடைய மார்பகத்தில் பால் குடித்த சில நிமிடங்களுக்குள் உங்களுடைய குழந்தை தூங்கிவிடுகிறார்.
- அவருடைய உறிஞ்சல்கள் சில விழுங்கல்களுடன் இலேசானவையாக உள்ளன.
- உறிஞ்சல் இலேசான சூப்பலாக அல்லது கடித்தலாக மாறுகிறது.
- உறிஞ்சல் நிற்கிறது.

உங்களுடைய முழுக் கையையும் பாவித்து மெதுவாகவும் உறுதியாகவும் கசக்குங்கள். மார்பு அமுக்கம் உங்களுடைய மார்பகத்தை நோக அல்லது கண்ட வைக்கக் கூடாது. உங்களுடைய மார்பகத்தைக் கசக்கும்போதும் உறிஞ்சலின் போது அல்லது உறிஞ்சல்கள் இடையே உங்களுடைய குழந்தை அதிகமாக விழுங்குகிறாரா எனப் பாருங்கள். இது உங்களுடைய குழந்தை அதிகமாக பாலைப் பெற உதவும். பால் ஓட்டம் சில குழந்தைகளுக்கு மிக அதிகமாக இருப்பதால், மார்பக அழுத்தத்தை எல்லாப் பாலூட்டல்களுக்கும் பாவிப்பது பிரச்சினை ஆகலாம். பின்னர் சில குழந்தைகள் மார்பகத்தை நிராகரிக்கலாம். அதிக பால் ஓட்டம் தேவையாக இருக்கும்போது மட்டுமே மார்பக அழுத்தம் பாவிக்கப்பட வேண்டும். உங்களுடைய குழந்தையின் உறிஞ்சல் முறையை அவதானிப்பது நல்லது.

அழுத்தங்களைச் சரியாகச் செய்வதற்காக மேலதிக விபரங்களுக்கு வீடியோவைப் பாருங்கள்: www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold. வீடியோவில் உள்ளதைப் போல குழந்தைகள் உறிஞ்சத் தொடங்கியபின்

அழுத்தங்கள் நடக்கும்போது, சில குழந்தைகள் நன்கு பால் குடிப்பார்கள். உறிஞ்சும் இடைவேளைகளின் போது அழுத்தம் கொடுக்கப்படும் போது, ஏனைய குழந்தைகள் நன்கு பால் குடிப்பார்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்கு எது சிறப்பாக உதவும் என்பதைப் பரிசோதனை செய்து பாருங்கள்.

என்னுடைய குழந்தை போதுமானளவு பாலைக் குடிக்கின்றாரா?

உங்களுடைய குழந்தை போதுமானளவு பாலைக் குடிக்கின்றார் என்பதற்கான அறிகுறிகளாக இவை உள்ளன (கீழுள்ள அட்டவணையைப் பார்க்கவும்):

- 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 தடவைகள் உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்கின்றார்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் வயதுக்கேற்ப போதுமானளவு ஈரமான மற்றும் அழுக்கான diapers.
- உங்களுடைய குழந்தை சுறுசுறுப்பாக இருப்பதுடன் பலமான அழுகின்றார்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் வாய் ஈரமாகவும் இளம் சிவப்பாகவும், கண்கள் பிரகாசமாகவும் உள்ளன.

முதலாவது வாரத்தில் உங்களுடைய குழந்தைக்குப் போதுமானளவு பால் கிடைக்கின்றது என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு, 24 மணி நேரத்திலுள்ள ஈரமான மற்றும் அழுக்கான diaperகளின் எண்ணிக்கையைக் கண்காணியுங்கள்.

தங்களுடைய குழந்தையின் diaper ஈரமா என்பதை அறிவது புதிய பெற்றோர்களுக்கு ஆரம்பத்தில் கடினமாக இருக்கலாம். ஈரமற்ற ஒரு diaperஐ விட மிகவும் ஈரமான diaper பாரமானதாக இருக்கும். மிகவும் ஈரமான ஒரு diaper எப்படியிருக்கும் என அறிவதற்கு நீங்கள் விரும்பினால், ஈரமற்ற ஒரு diaperல் 30 மிலீ (2 தேக்கரண்டி) தண்ணீரை ஊற்றுங்கள். உங்களுடைய குழந்தையின் சிறுநீர் நிறமற்றதாக அல்லது வெளிர் மஞ்சள் நிறமாக இருக்க வேண்டும், அத்துடன் அதில் எந்த மணமும் இருக்கக் கூடாது. அழுக்கான ஒரு diaper கனமானதாக இருந்தால், அதை ஒரு ஈரமான diaper ஆகவும் மலமாகவும் அல்லது மல diaper ஆகவும் கணக்கெடுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தைக்குப் போதுமானளவு ஈரமற்ற மற்றும் அழுக்கான diapers இருக்காவிட்டால், உடனடியாக உதவியைப் பெறுங்கள்!

பாலூட்டும் தாய்மாருக்கான வழிகாட்டல்கள்

உங்களுடைய குழந்தையின் வயது	1 வாரம்							2 வாரம்	3 வாரம்
	1 நாள்	2 நாள்	3 நாள்	4 நாள்	5 நாள்	6 நாள்	7 நாள்		
எத்தனை தரம் நீங்கள் பாலூட்ட வேண்டும்? ஒரு நாளுக்கு, சராசரியாக 24 மணி நேரத்துக்கு,	ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 8 பாலூட்டல்கள். உங்களுடைய குழந்தை பலமாக, மெதுவாக, சீராக உறிஞ்சுவதுடன் அடிக்கடி விழுங்குகிறார்.								
உங்களுடைய பிள்ளையின் வயிற்றின் அளவு	ஒரு cherry அளவு		ஒரு walnut அளவு		ஒரு apricot அளவு		ஒரு முட்டை அளவு		
ஈரமான Diapers: எத்தனை, எவ்வளவு ஈரம் ஒரு நாளுக்கு, சராசரியாக **24** மணி நேரத்துக்கு	குறைந்தது 1 ஈரம்	குறைந்தது 2 ஈரம்	குறைந்தது 3 ஈரம்	குறைந்தது 4 ஈரம்	குறைந்தது 6 மெல்லிய மஞ்சள் நிற அல்லது நிறமற்ற சிறுநீருள்ள கனமான ஈரம்				
அழுக்கான Diapers: மலத்தின் எண்ணிக்கையும் நிறமும் ஒரு நாளுக்கு, சராசரியாக **24** மணி நேரத்துக்கு,	குறைந்தது 1 - 2 கறுப்பு அல்லது கடும் பச்சை		குறைந்தது 3 மண்ணிறம், பச்சை அல்லது மஞ்சள்		குறைந்தது 3 அதிகளவு, மென்மையான மற்றும் விதை போன்ற மஞ்சள்				
உங்களுடைய குழந்தையின் நிறை	பிறந்து 3 **நாட்களில்,** அனேகமான குழந்தைகள் சற்று நிறையை இழக்கின்றார்கள்.			அனேகமான குழந்தைகளின் நிறை கிரமமாக அதிகரிக்கும்.					
ஏனைய அறிகுறிகள்	உங்களுடைய குழந்தை பலமாக அழ வேண்டும், சுறுசுறுப்பாக அசைய வேண்டும், சுலபமாக எழும்ப வேண்டும். தாய்ப்பாலூட்டலின் பின் உங்களுடைய மார்பகங்கள் மென்மையாகவும் குறைந்தளவு நிரம்பியதாகவும் இருக்க வேண்டும்								

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தை ஒருவருக்குத் தேவையான உணவாக உள்ளது.
பின்வருவோரிடமிருந்து நீங்கள் ஆலோசனை, உதவி மற்றும் ஆதரவைப் பெறலாம்:
- **உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர்.**
- **Telehealth Ontarioவின் விசேடமான தாய்ப்பாலூட்டல் சேவைகள் ஆதரவு இணைப்பு: 1-866-797-0000 அல்லது TTY 1-866-797-0007.**
- **Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services directory (ஒன்ராறியோ தாய்ப்பால் இருமொழி இணையச் சேவைகள் விபரக்கொத்து):** www.ontariobreastfeeds.ca.

2016

இந்த விளக்கப்படத்தைத் தரவிறக்கம் செய்வதற்குச் செல்லவும்: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

பிறந்து 3 நாட்களில், தங்களுடைய பிறப்பு நிறையில் சராசரி 7% நிறையை குழந்தைகள் இழக்கின்றார்கள். உதாரணத்துக்கு, 7 இறாத்தல் குழந்தை ஒருவர் கிட்டத்தட்ட 230 கிராம் அல்லது ½ இறாத்தல் நிறையை இழப்பார். உங்களுடைய குழந்தையின் நிறை 4ம் நாளிலிருந்து தினமும் 20 – 35கி (2/3 - 1 1/3 அவு)ஆல் அதிகரித்து, 10 – 14 நாள் அளவில் தன்னுடைய பிறப்பு நிறையை மீளப் பெற வேண்டும். முதல் 3 – 4 மாதங்களில், தினமும் உங்களுடைய குழந்தை தொடர்ந்து 20 – 35 கி (2/3 – 1 1/3 அவு) நிறையைப் பெற வேண்டும். உங்களுடைய குழந்தை போதியளவு நிறை அதிகரிப்பைப் பெறாவிட்டால், மேலதிக பாலூட்டல்களுக்காக உங்களுடைய குழந்தையை எழுப்புங்கள் அத்துடன் உங்களுடைய குழந்தை நன்கு பால் குடிக்கின்றார் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக உதவியைப் பெறுங்கள். மார்பகத்தை அமுக்கத்துடன் அழுத்தலைப் பாவிப்பதுடன் இரண்டு பக்கங்களிலும் ஒரு தடவையைவிட அதிகமாக நீங்கள் பாலூட்டலாம். கையால் பிதுக்கியும் கிடைக்கின்ற தாய்ப்பாலை உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பசிக்கிறது போலத் தோன்றும்போதெல்லாம் உங்களுடைய குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.

குழந்தைக்கு 2 நாட்கள் ஆனபின்னர், 3 அல்லது அதற்கதிகமான மென்மையான, பொதுவாக விதைகள் போன்ற மலத்தைத் தாய்ப்பாலூட்டப்படும் உங்களது குழந்தையிடம் தினமும் எதிர்பாருங்கள். 3 கிழமைக்குக் கீழ் உள்ள உங்களுடைய குழந்தைக்கு 3 அல்லது அதற்கதிகமான மென்மையான, பொதுவாக விதைகள் போன்ற மலம் தினமும் கழியாவிட்டால் 40ம் பக்கத்திலுள்ள *உதவி பெறல்* என்ற பகுதிக்குச் செல்லுங்கள்.

மூன்றாம், நான்காம் வாரமளவில் சில குழந்தைகளுக்கு தினமும் 1 – 2 மலம் கழியும். சிலருக்கு சில நாட்களுக்கு ஒரு தடவை நிறைய மலம் கழியும். உங்களுடைய குழந்தை நன்கு பால் குடிப்பதுடன் மகிழ்வமைதியுடன் இருக்கிறார் அத்துடன் அவருடைய மலம் மென்மையாக இருக்கிறது எனில், இது பொதுவானது. உங்களுடைய குழந்தை நன்கு பால் குடிக்கவில்லை, வழமையைவிட பிகு பண்ணுகிறார் அல்லது ஒரு கிழமைக்கு மேலாக மலம் கழிக்கவில்லை என்றால், இந்தக் கையேட்டின் 40ம் பக்கத்திலுள்ள *உதவி பெறல்* என்னும் பகுதியைப் பாருங்கள்

> ***“ பங்காளி அல்லது குடும்ப நபர்கள் பல விடயங்களில் உதவி செய்ய முடியும். குழந்தைக்கு diaper மாற்றல், ஏப்பம் விடச் செய்தல், தாலாட்டல் அல்லது பாடுதல் போன்றவை குழந்தையை அவர்கள் அறிந்துகொள்ளவும் தங்களுடைய பங்கை அவர்கள் செய்கிறார்கள் என்பதை அறிந்துகொள்ளவும் உதவிசெய்யும். ”***

உங்களுடைய குழந்தையின் வயிற்றின் அளவு

உங்களுடைய குழந்தையின் வயிறு சிறியது, எனவே அவளுக்கு அடிக்கடி பாலூட்ட வேண்டும். உங்களுடைய குழந்தை பிறக்கும் போது, அவளின் வயிறு கிட்டத்தட்ட ஒரு cherry அளவுக்கு இருக்கும். 3ம் நாள் அளவில் உங்களுடைய குழந்தையின் வயிறு கிட்டத்தட்ட ஒரு walnut அளவுக்கு பெருக்கும். 7ம் நாள் அளவில் உங்களுடைய குழந்தையின் வயிறு கிட்டத்தட்ட ஒரு முட்டை அளவில் இருக்கும். இதை நீங்கள் 22ம் பக்கத்திலுள்ள அட்டவணையில் பார்க்கலாம்.

பகுதி 4

தெரிந்திருக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்

நித்திரை கொள்ளும் ஒரு குழந்தையை எழுப்புதல்

சில குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் தூக்கக்கலக்கமாக இருக்கின்றார்கள். 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 தரம் பால்குடிப்பதற்கு, உங்களுடைய குழந்தை தானாக எழும்பாமலிருக்கலாம் என்பது இதன் கருத்தாகும். அல்லது பாலூட்டல் ஆரம்பமான சிறிது நேரத்தில் முலைக்காம்புகளைக் கௌவியபடி உங்களுடைய குழந்தை தூங்கி விடலாம். உங்களுடைய குழந்தை ஒழுங்காக எழும்புவதுடன் அவனின் நிறை சீராக அதிகரிக்கும் வரை சில வேளைகளில் நீங்கள் உங்களுடைய குழந்தையை எழுப்ப வேண்டியிருக்கலாம்.

தூக்கக்கலக்கத்தில் இருக்கும் குழந்தையை எழுப்புவதற்கும் பாலூட்டுவதற்குமான குறிப்புக்கள்:

- உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிப்பதற்கான சில குறிப்புகளைக் காட்டும் போது நீங்கள் அவதானிக்கக்கூடியதாக அவளை நெருக்கமாக வைத்திருங்கள். குழந்தைகள் முழுமையான விழிப்பின்றி அல்லது தூக்கக்கலக்கத்துடன் இருக்கும் போது கூட, அவர்களுக்கு உணவூட்ட முடியும். பால் குடிப்பதற்கான குறிப்புகளை அவர்கள் காட்டும்போது பாலூட்டுவது சிறந்தது.
- பால் குடிப்பதற்கான சில குறிப்புகளைக் காட்டியவுடன் உங்களுடைய குழந்தைக்கு பாலூட்டுங்கள், அல்லது மீண்டும் அவர் ஆழமான உறக்கத்துக்குள் சென்றுவிடலாம். பால் குடிப்பதற்கான குறிப்புகள் பற்றி அறிவதற்கு இந்தக் கையேட்டின் 13ம் பக்கத்துக்குச் செ ல்லுங்கள்.
- அவரைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படி வைத்திருங்கள். நீங்கள் விழித்திருக்கும் போது, தோலுடன் தோல் தொடும்படி உங்களுடைய மார்பில் உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருந்தால், அவர் அடிக்கடி பால் குடிப்பார்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் போர்வையை விலத்தி, உடையைக் கழற்றுங்கள். அவருடைய diaper ஈரமாகவோ அல்லது அழுக்காகவோ இருந்தால் மாற்றுங்கள்.
- அவரை உங்களுடைய தோளில் தூக்கி அவருடைய முதுகைத் தடவுங்கள். அவருடைய உடலை உருவுங்கள்.
- அவரை மெதுவாகத் தாலாட்டுங்கள். அவருடன் கதையுங்கள்.
- அவரை உங்களுடைய மார்பகத்துக்குக் கொண்டுவரும் போது அவரை மேலும் ஊக்கப்படுத்துவதற்காக, உங்களுடைய முலைக்காம்புகளிலிருந்து கொஞ்சம் பாலை வெளியேற்றுங்கள்.
- பாலூட்டல்களின்போது மார்பகங்களில் அமுக்கத்துடன் அழுத்தல் தூக்கக்கலக்கத்திலுள்ள குழந்தைகளை மேலும் விழிப்பாக இருப்பதற்கு ஊக்கப்படுத்தும். இது அவர்கள் குடிக்கும் பாலின் அளவையும் அதிகரிக்கும். மார்பகங்களை அமுக்கத்துடன் அழுத்தல் பற்றி அறிய இந்தக் கையேட்டிலுள்ள 21ம் பக்கத்துக்குச் செல்லுங்கள்.
- ஒவ்வொரு மார்பகத்தையும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தடவை வழங்குங்கள். உங்களுடைய குழந்தையை எழுப்பவும் சுறுசுறுப்பான பாலூட்டலை ஊக்குவிக்கவும் அடிக்கடி மார்பகங்களை மாற்றுங்கள்.

அமைதியில்லாமலிருக்கும் ஒரு குழந்தையை அமைதிப்படுத்தல்

பல காரணங்களுக்காக குழந்தைகள் அழுகின்றார்கள் - அசௌகரியம், தனிமை, பசி, பயம், பதற்றம், அல்லது சோர்வு. சில குழந்தைகள், ஆரோக்கியமாகவும் நன்கு ஊட்டப்பட்டும் இருந்தாலும் கூட மற்றவர்களை விட அதிகமாக அழுகிறார்கள். முதல் மூன்று மாதங்களில் இது அதிகமாக நிகழ்கிறது. இது இரவில் அதிகமாக நிகழ்கிறது. உங்களுடைய குழந்தையைத் தூக்கிவைத்திருப்பதாலும் தேற்றுவதாலும் அவளை நீங்கள் கெடுக்க முடியாது. உண்மையில், அவர்களின் தேவைகளுக்கும் குறிப்புகளுக்கும் பெற்றோர்கள் பதிலளிக்கும் போது குழந்தைகள் சிறந்த முறையில் வளர்கின்றனர்.

எந்தக் காரணமும் இல்லாமல் உங்களுடைய குழந்தை அழுவது போலிருந்தால், இந்த ஆலோசனைகளை முயற்சித்துப் பாருங்கள்:

- உங்களுடைய குழந்தைக்கு நன்கு பாலூட்டி ஏப்பம் விடப்பண்ணியது உங்களுக்குத் தெரியுமாயின், தோலுடன் தோல் தொடும்படி வைத்திருத்தல், நடத்தல், தாலாட்டல் அல்லது நிற்றல் போன்றவற்றை முயற்சியுங்கள். பிறப்பதற்கு சில மாதங்களுக்கு முன்னர் தங்களுடைய தாயின் இதயவடிப்பு, குரல் மற்றும் அசைவுகளுக்கு குழந்தைகள் மிகவும் பரிச்சயமாக வருவதுடன் இந்த வகையில் அவர்கள் அமைதி அடைகின்றார்கள். பங்காளி அல்லது குழந்தைக்குப் பழக்கப்பட்ட ஒருவரும் இவற்றைச் செய்யலாம்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் diaper ஈரமாக அல்லது அழுக்காக இருந்தால் மாற்றுங்கள்
- உங்களுடைய குழந்தையின் உடல் அதிகளவு வெப்பமாகவோ அல்லது குளிராகவோ இருந்தால் அவரின் போர்வைகள் அல்லது உடுப்புக்களைச் சரிசெய்யுங்கள்
- மீண்டும் பால் கொடுத்துப் பாருங்கள். மார்பகத்தை அமுக்கத்துடன் அழுத்துவதுடன் மீண்டும் முதலாவது மற்றும் இரண்டாவது மார்பகங்களில் பாலூட்டப் பாருங்கள்.
- பத்து வரை ஆறுதலாக எண்ணல், ஆழமாகச் சுவாசித்தல் அல்லது குமிழிகளை ஊதுவது போலப் பாவனை செய்தல் போன்ற அமைதியடையும் உத்திகளைப் பயன்படுத்தி உங்களை அமைதிப்படுத்துங்கள். இந்த உத்திகள் அனேகமாக உங்களுடைய குழந்தையையும் அமைதியாக்கும்.
- உங்களுக்கு விரக்தியாக இருந்தால், நீங்கள் ஓய்வு எடுக்கும் போது, உங்களுடைய துணைவரை அல்லது இன்னொருவரை உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருக்கும்படி கேளுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தை ஏப்பம் விடப் செய்தல்

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை அதிகளவு வளியை விழுங்குவதில்லை. இருந்தாலும், உங்களுடைய குழந்தையை ஏப்பம் விடப்பண்ணல் நல்லது. ஏப்பம் விட வேண்டியிருந்தால் சில குழந்தைகள் பிகு பண்ணக்கூடும். ஏப்பம் விடச் செய்வதால் அவருக்கு விருப்பமென்றால் தொடர்ந்து பால் குடிப்பதற்காக உங்களுடைய குழந்தையை எழும்புவதற்கும் உதவலாம். எத்தனை தடவைகள் அவருக்கு ஏப்பம் விடச் செய்யவேண்டும் எனப் பார்ப்பதற்காக அவரை அவதானியுங்கள்

- சில குழந்தைகளுக்கு பால் குடிக்கும் போதும், பால் குடித்த பின்னரும் ஏப்பம் விடவேண்டிய தேவை உள்ளது.
- சில குழந்தைகள், பால் குடிக்கும் போதும், பால் குடித்த பின்னரும் தாமாகவே ஏப்பம் விடுவார்கள்.
- சில குழந்தைகள் எல்லா நேரங்களிலும் ஏப்பம் விடமாட்டார்கள்
- பாலூட்டியபின் சில குழந்தைகள் கக்குவார்கள். உங்களுடைய குழந்தை திருப்தியாக இருப்பது போலத் தோன்றுவதுடன் அவரின் நிறை தொடரும் வாரங்களில் அதிகரித்தால், வாய் நிறையப் பாலைக் கக்குகவது பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள்.

உங்களுடைய குழந்தையை நிமிர்த்தி உங்களுடைய தோளுக்கு எதிராக வைத்திருங்கள்

உங்களுடைய குழந்தையை உங்களுடைய மடியில் இருத்தி வைத்திருங்கள். உங்களுடைய கை உங்களுடைய குழந்தையின் நாடிக்கு ஆதாரமளிக்க அவர் சற்று முன்னுக்குச் சரிவார்.

உங்களுடைய குழந்தையின் வயிறு உங்களுடைய மடியில் குறுக்காக இருக்கும்படி வளர்த்துங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தை ஏப்பம் விடச் செய்வதற்கு, அவருடைய தலைக்கு ஆதாரமளிப்பதுடன் அவருடைய முதுகைத் தட்டிக் கொடுங்கள். அவருடைய முதுகு நேராக இருந்தால் வளிக்குமிழி ஒன்று மிகவும் சுலபமாக மேலே வரலாம். இதோ ஏப்பமிட வைப்பதற்கான சில நிலைகள்.

துரித வளர்ச்சிக் காலங்கள்

சில நாட்களில் குழந்தைகளுக்கு வழமையை விட அதிகம் பசிக்கலாம். இந்த நேரங்கள் வளர்ச்சிக் காலங்கள் என அழைக்கப்படும். இது நிகழும் போது தங்களிடம் போதுமான பால் இல்லை என சில தாய்மார் கவலைப்படலாம். கவலைப்படுவதற்கு எந்தத் தேவையுமில்லை. உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வளவு அதிகமாக நீங்கள் பாலூட்டுகிறீர்களோ அவ்வளவு அதிகமாக உங்களுக்குப் பால் சுரக்கும்.

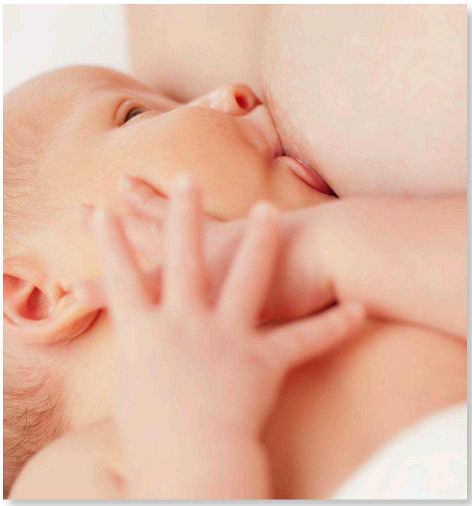
வேதனைதரும் முலைக்காம்புகள்

அவர்களுடைய குழந்தைகள் உறிஞ்சும் போது, அனேகமான தாய்மார் முதலில் ஒரு இழுவையை உணர்கின்றார்கள். முலைக்காம்பில் எந்த நோவும் உங்களுக்கு வரக்கூடாது. முலைக்காம்புகளை நன்கு கௌவாமல் இருப்பது தான் முலைக்காம்புகள் புண்படுவதற்கான பொதுவான காரணமாகும். முலைக்காம்புகளை நன்கு கௌவாததால் உங்களுடைய முலைக்காம்புகள் புண்பட்டிருந்தால், கீழ்வருவனவற்றை நீங்கள் அவதானிக்கலாம்:

- பிள்ளை பிறந்து 1 – 4 நாட்களின் பின் நோ ஆரம்பித்துள்ளது
- பாலூட்ட ஆரம்பிக்கும் போது நோ அதிகமாக இருந்து பின்னர் குறையலாம்.
- பாலூட்டலின் பின் உங்களுடைய முலைக்காம்புகள் நெரிக்கப்பட்டது போல அல்லது வடிவமிழந்தது போலிருக்கலாம்
- உங்களுடைய முலைக்காம்புகள் சேதமடைந்திருக்கலாம் அல்லது அவற்றில் இரத்தப்போக்கு இருக்கலாம். (உங்களுடைய முலைக்காம்புகளிலிருந்து இரத்தத்தை விழுங்குவது உங்களுடைய குழந்தையைப் பாதிக்காது.)

முலைக்காம்புகள் புண்படுவதைத் தடுக்கவும் அவற்றை மேம்படுத்தவும் பின்வருவனவற்றை உறுதிப்படுத்துங்கள்:

- உங்களுடைய குழந்தையின் வாய் முழுமையாகத் திறந்திருப்பதுடன் அவர் முலைக்காம்புத் தோலைக் கௌவியிருக்கின்றார்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் நாக்கு முலைக்காம்புக்குக் கீழ் இருக்கிறது அத்துடன் அவளின் உதடுகள் வெளிநோக்கிக் குவிந்துள்ளன.
- உங்களுடைய குழந்தையின் வாயை முழுமையாகத் திறப்பதற்காக அவனின் தலை சற்றுப் பின்னால் சரிந்துள்ளது.
- முலைக்காம்புப் பகுதியிலிருந்து உங்களுடைய கை பின்னால் இருப்பதுடன் உங்களுடைய கைவிரல்கள் உங்களுடைய குழந்தையின் கன்னங்களையோ அல்லது உதடுகளையோ தொடாமல் இருக்கின்றன



முலைக்காம்புகளை ஆழமாகக் கௌவுவது பற்றிய தகவல்களை 19ம் பக்கத்தில் பாருங்கள்.

உங்களுடைய முலைக்காம்புகள் புண்பட்டிருந்தால்:

- பாலூட்டிய பின்னர், உங்களுடைய முலைக்காம்புகளில் வெளியேற்றிய பாலை மெதுவாகத் தேயுங்கள்.
- பாலூட்டல்களின் பின்னர் உங்களுடைய முலைக்காம்புகளை உலர விடுங்கள். பாலூட்டல்களுக்கு இடையில் முடிந்தவரையில் உங்களுடைய மார்புக்கச்சையைக் கழற்றி விடுவதுடன் தளர்வான பருத்திச் சட்டை அணிவது அதிகளவு சௌகரியத்தை உங்களுக்குத் தரலாம். நீங்கள் தூங்கும் போது, உங்களுடைய முலைக்காம்புகளை வெளிக்காட்டியபடியும் தூங்கலாம்
- உங்களுடைய முலைக்காம்புகளை உலர்வாக வைத்திருப்பதுடன் ஈரமாகும் போதெல்லாம் nursing padகளை மாற்றுங்கள்
- உங்களுடைய முலைக்காம்புகள் ஆறும்வரை குறைந்தளவு வேதனையுள்ள பக்கத்தில் முதல் பாலூட்டுங்கள்.
- மந்தமான பாலூட்டலை முயற்சியுங்கள், 12ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள், அல்லது வேறுபட்ட நிலைகளை முயற்சியுங்கள்
- நீங்கள் உட்கார்ந்து இருந்தால், பாலூட்டும்போது உங்களுடைய மார்பகத்துக்கு ஆதாரமளியுங்கள்
- முலைக்காம்புகளை உங்களுடைய குழந்தை ஆழமாகக் கௌவுவதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு அல்லது உங்களுடைய முலைக்காம்புகள் புண்படுவதற்கான காரணத்தை அறிவதற்கு உதவி பெறுங்கள்

24 மணி நேரத்துக்குள் உங்களுக்குக் கொஞ்சம் முன்னேற்றம் தெரியாவிட்டால் அல்லது சிவந்திருத்தல், கண்டல் அல்லது பிளவுகளை நீங்கள் கவனித்தால், உதவிக்காக உங்களுடைய உடல்நலப் பராமரிப்பாளரை அழையுங்கள். இந்தக் கையேட்டின் 40ம் பக்கத்திலுள்ள உதவி பெறல் என்னும் பகுதியைப் பாருங்கள்.

சூப்பி (செயற்கை முலைக்காம்பு) ஒன்றைப் பயன்படுத்தல்

தாய்ப்பால் குடிக்கும் அனேகமான குழந்தைகள் ஒருபோதும் சூப்பியைப் பாவிப்பதில்லை. சூப்பிகள் பிரச்சினைக்குரியவையாக இருக்கலாம், ஏனெனில்:

- தாய்பால் குடிப்பதற்கு கற்றுக் கொண்டிருக்கும் குழந்தை ஒருவருக்கு, மற்றும் தாய்ப்பாலைக் குடிக்கக் கற்றுக்கொண்ட குழந்தைக்கும் கூட, சூப்பியிலிருந்து மார்பகத்துக்குமாக மாறுவது கடினமானதாக இருக்கலாம்
- குழந்தை ஒருவர் சூப்பியை விரும்புவதுடன், தாய்ப்பால் குடிப்பதை மறுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.
- முக்கியமாக உங்களுடைய குழந்தையின் பாலூட்டல்களுக்கு இடையேயான நேரத்தை அதிகரிப்பதற்காக சூப்பி பாவிக்கப்படும்போது, அவருக்குப் போதுமான பால் கிடைக்காது, நிறையும் அதிகரிக்காமலிருக்கலாம்.
- பாலூட்டல்களுக்கு இடையேயான நேரம் அதிகரிக்கப்பட்டால், தாய்மார் குறைவான பாலைச் சுரக்க ஆரம்பிக்கலாம்.
- உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காதுத் தொற்றல்கள், பல் பிரச்சினைகள் போன்றவற்றுக்கான அபாயங்களையும் சூப்பிகள் அதிகரிக்கலாம்.

சூப்பி ஒன்றைப் பாவிப்பதற்கு நீங்கள் தீர்மானித்தால், பாலூட்டிய பின்னர் ஒரு கொஞ்ச நேரத்துக்கு மட்டும் அதை உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கொடுங்கள். உங்களுடைய சுத்தமான விரலையும் உங்களுடைய குழந்தை சூப்புவதற்கு விடலாம். சிறிது நேர சூப்பல் உங்களுடைய குழந்தைக்குத் திருப்தி அளிக்காவிடில் உங்களுடைய மார்பகத்தை மீண்டும் வழங்குங்கள்.

குழப்பமடைந்த உங்களுடைய குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவதற்கு சூப்பி ஒன்றைப் பாவிப்பது பற்றி நீங்கள் யோசித்தால், 26ம் பக்கத்தில் இருக்கும் பிகு பண்ணும் குழந்தையை அமைதியாக்கலைப் பாருங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்கு சூப்பி ஒன்றைப் பாவிப்பது பற்றி நீங்கள் யோசித்தால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்

இரத்தத்தேக்கம்

குழந்தை பிறந்த 3ம் அல்லது 4 ம் நாளில், அனேகமான பெண்கள் தங்களுடைய மார்பகங்கள் பெரிதாகவும் கனமாகவும் இருப்பதை உணர்கிறார்கள். இது சில நாட்களுக்கு நீடிக்கலாம். உங்களுடைய மார்பகங்கள் வீங்கியும் புண்பட்டும் இருந்தால், அது இரத்தத் தேக்கம் எனப்படும். உங்களுடைய மார்பகங்களின் இரத்தத்தேக்கம் இருந்தால், உங்களுடையகுழந்தைக்கு முலைக்காம்புகளைக் கௌவுவதற்கு இன்னும் சிரமமாக இருக்கும்.

இரத்தத் தேக்கம் ஏற்படின், உங்களுடைய பால் சுரப்பு கடும்புப்பாலிலிருந்து பாலாக மாறும் போது, தாய்ப்பாலூட்டலின் முதலாவது வாரத்தின் போதே பொதுவாக ஏற்படுகின்றது. இது பின்வரும் காரணங்களால் ஏற்படலாம்:

- உங்களுடைய மார்பகங்களுக்கு அதிகளவில் இரத்த ஓட்டம்.
- உங்களுடைய மார்பகங்களில் வீக்கம்
- உங்களுடைய மார்பகங்களில் உங்களுடைய குழந்தை குடிக்கும் அளவை விட அதிகமான பால்.

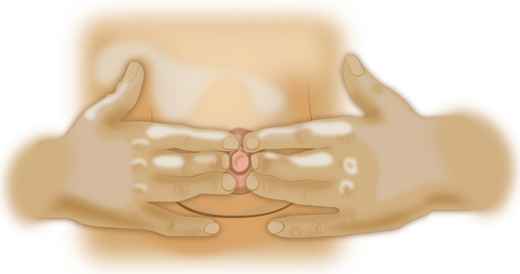
பின்வருவனவற்றை நீங்கள் செய்தால், இரத்தத் தேக்கத்தை நீங்கள் அனேகமாகத் தடுக்கலாம்

- உங்களுடைய குழந்தைக்கு விரும்பமான போதெல்லாம், 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகள் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.
- உங்களுடைய முலைக்காம்புகளை உங்களுடைய குழந்தை நன்கு கௌவுவதையும் வினைத்திறனாக பால் குடிப்பதையும் உறுதி செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொரு பாலூட்டலின் போதும் இரண்டு மார்பகங்களையும் பாவியுங்கள். உங்களுடைய இரண்டாவது மார்பகம் நிரம்பியிருப்பதுடன், உங்களுடைய குழந்தை அதில் பால் குடிக்காவிட்டால், சௌகரியத்தை நீங்கள் உணரும்வரை அந்தப் பக்கத்திலிருந்து போதுமானளவு பாலைக் கையால் வெளியேற்றுங்கள். ஒரு சில நாட்களின் பின்னர் உங்களுடைய மார்பகங்கள் மிகவும் சௌகரியமாக இருக்கும்.
- சூப்பி பாவிப்பதைத் தவிருங்கள்.

உங்களுடைய மார்பகங்களில் இரத்தத் தேக்கம் இருந்தால்:

- உங்களுடைய குழந்தைக்கு அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை முலைக்காம்புகளை கௌவாவிட்டால், முலைக்காம்பைச் சுற்றியுள்ள பகுதியை மென்மையாக்குவதற்கு தாய்ப்பாலை வெளியிலெடுங்கள், பின்னர் முயற்சியுங்கள்.
- சில தாய்மார் மார்புக்கச்சை அணிவது மிகவும் சௌகரியமானது என நினைக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் அது இல்லாமலிருக்க விரும்புகிறார்கள். மார்புக்கச்சை ஒன்றை நீங்கள் அணிந்தால், அது மிகவும் இறுக்கமாக இல்லாமலிருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

எதிர்முக அழுக்க மென்மையாக்கல்



1. உங்களுடைய விரல்களை உங்களுடைய முலையின் ஒவ்வொரு பக்கமும் வையுங்கள்.
2. உங்களுடைய விலா என்பை நோக்கித் தள்ளுங்கள். ஒரு நிமிடம் அப்படியே பிடித்திருங்கள்.
3. முலையைச் சூழ உங்களுடைய விரல்களைச் சுழட்டுங்கள், மீண்டும் செய்யுங்கள்.
4. உங்களுடைய முலைக்காம்புத் தோல் இப்பவும் இறுக்கமாக இருந்தால், மீண்டும் செய்யுங்கள்.
5. எதிர்முக அழுக்க மென்மையாக்கல் உங்களைச் சிறிது அசௌகரியப்படுத்தலாம் ஆனால் வலிக்கக்கூடாது.
6. உங்களுடைய முலைக்காம்புத் தோலிலிருந்து பாயத்தைத் தள்ளுகிறீர்கள் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். இந்த மென்மையாக்கப்பட்ட முலைக்காம்புத் தோலை உங்களுடைய குழந்தையால் நன்கு கௌவக் கூடியதாகவிருக்கும்.

- எதிர்முக அமுக்க மென்மையாக்கலைப் பாவியுங்கள்
- பாலூட்டல்களுக்கு இடையே உங்களுடைய மார்பகங்களுக்கு ஒரு பனிக்கட்டிப் பை ஒன்றை அல்லது குளிர் அழுத்தியைப் பாவியுங்கள்

இரத்தத் தேக்கத்தில் முன்னேற்றம் தெரியாமலும் உங்களுடைய குழந்தை நன்கு பால் குடிக்காமலும் இருந்தால், உதவி பெறல் முக்கியமாகும். உதவி கிடைக்கும் வரை உங்களுடைய மார்பகத்திலிந்து பாலை வெளியேற்றி குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள். உங்களுடைய மார்பகத்தில் உங்களுடைய குழந்தையை விட முன்னர் எதிர்முக அழுத்த மென்மையாக்கலைப் பாவியுங்கள்.

மார்பகங்கள் நிரம்பியிருத்தல் பொதுவானது அத்துடன் சில நாட்கள் முதல் சில வாரங்கள்வரை நிலைத்திருக்கலாம். இந்தக் கட்டம் தாண்டியதும் உங்களுடைய மார்பகங்கள் மென்மையாகவும் குறைந்தளவில் நிரம்பியும் இருக்கும். வீக்கம் மாறியதே இதன் காரணமாகும். நீங்கள் பாலை இழக்கின்றீர்கள் என்பது இதன் கருத்தல்ல.

உங்களுடைய தாய்ப்பாலைச் சேமித்தல்

நீங்கள் வெளியேற்றிய தாய்ப்பாலை உங்களுடைய குழந்தைக்காக சேமிக்க விரும்பினால், Academy of Breastfeeding Medicineன் (தாய்ப்பால் மருத்துவக் கல்விநிலையம்) சேமிப்பு வழிமுறைகளைப் பாவியுங்கள்.

வீட்டில் உள்ள ஆரோக்கியமான குழந்தைக்கான தாய்ப்பாலைச் சேமித்தலுக்கான வழிகாட்டல்கள்: (Academy of Breastfeeding Medicine, 2010)

அறைவெப்பநிலைக்குக் கொண்டுவரப்பட்ட குளிரவைத்த தாய்ப்பால்	• 1 – 2 மணி நேரம்
புதிதாக எடுத்த தாய்ப்பால் அறை வெப்பநிலையில் (16-29°C)	• 3-4 மணி நேரம்
புதிதாக எடுத்த பால் குளிரூட்டியில் (≤4°C)	• 72 மணி நேரம்
குளிரூட்டியிலிருந்து வெளியில் எடுத்த பால் மீண்டும் குளிரூட்டியில்	• குளிரூட்டியிலிருந்து வெளியில் எடுத்த 24 மணி நேரத்தின் பின்
Cooler with a freezer pack	• 24 மணி நேரம்
குளிரூட்டி உறைவிப்பான் (பிரத்தியேகக் கதவு):	• 3 – 6 மாதங்கள்
Deep freezer (≤-17°C)	• 6-12 மாதங்கள்

தரப்பட்ட சேமிப்பு நேரங்களுக்கு அதிகமான பாலை வீசுங்கள்.

சுத்தமான கண்ணாடி அல்லது BPA அற்ற கடினமான பிளாஸ்ரிக் கொள்கலன்கள் அல்லது பாலை உறையவைக்கும் பைகளைப் பாவியுங்கள். சூப்பிப் போத்தல் liners அனேகமாக உடைந்து போகும். அவற்றை இன்னொரு கொள்கலனில் வைத்து freezerல் வைப்பதனால் பாவிக்கலாம். பைகளில் அல்லது போத்தல்களில் பாலை நீங்கள் வெளியேற்றிய திகதியைக் குறியுங்கள். பழைய பாலை முதலில் பாவியுங்கள். தரப்பட்ட சேமிப்பு நேரங்களுக்கு அதிகமான பாலை வீசுங்கள்.

வெளியேற்றிய பாலை உங்களுடைய குழந்தைக்கு குவளையில் அல்லது கரண்டியில் ஊட்டுங்கள். உங்களுக்கு மேலதிக தகவல்களோ அல்லது உதவியோ வேண்டுமானால், உங்களுடைய பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவை அழையுங்கள் அல்லது இந்தக் கையேட்டின் 40ம் பக்கத்திலுள்ள உதவி பெறல் பகுதிக்குச் செல்லுங்கள். மேலதிக தகவல்கள் தேவையானால் இந்த ஆதாரவளத்தை பூர்த்திசெய்யும் தரவுத்திரட்டான, தாய்ப்பாலை வெளியேற்றல், மற்றும் சேமித்தலைப் பாருங்கள்: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

பகுதி 5

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

என்னுடைய மார்பகம் சிறியதாக இருந்தால், என்னால் போதுமான பாலை உருவாக்க முடியுமா?

சிறிய மார்பகங்களும் பெரிய மார்பகங்களும் அதே அளவான பாலை உருவாக்க முடியும். உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்கும் போது எவ்வளவு பால் உங்களுடைய மார்பகங்களிலிருந்து வெளியேறுகிறது என்பதுடன் நீங்கள் உருவாக்கும் பால் நேரடியாகத் தொடர்புடையதாக இருக்கின்றது.

எனக்கு மார்பகச் சத்திரசிகிச்சை நடந்திருந்தால் என்னால் பாலூட்ட முடியுமா?

மார்பகச் சத்திரசிகிச்சையைத் தொடர்ந்து போதுமான பாலைச் சுரக்கக் கூடியதாக இருத்தல் பல காரணிகளில் தங்கியிருக்கின்றது:

- உங்களுக்கு நடந்த சத்திரசிகிச்சையின் வகை
- சத்திரசிகிச்சை நடந்த விதம்.
- நரம்புகளுக்கும் பால் குழாய்களுக்கும் சேதம் உள்ளதா இல்லையா என்பதில்
- சத்திரசிகிச்சை நடந்தபின் உள்ள காலம்

சத்திரசிகிச்சையின் பின்னர் தாய்ப்பாலூட்டலில் ஒரு பெண் எவ்வளவு தூரம் வெற்றி காண்பார் என்பதை எதிர்வு கூறுவது சாத்தியமானதல்ல. உங்களால் தாய்ப்பாலூட்ட முடியுமா என்பதை நிச்சயமாக அறிவதற்கான ஒரே ஒரு வழி முயற்சிப்பதுதான். பால் சுரப்பைக் கட்டியெழுப்ப வழமையை விட கூடிய நாள் எடுக்கலாம். முதல் சில வாரங்களுக்கு, ஒரு ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளர் உங்களுடைய குழந்தையை ஒழுங்காகப் பார்க்க வேண்டும். முடியுமானால் உங்களுடைய குழந்தை பிறக்க முன்னர், பால் சுரப்பு ஆலோசகரின் உதவியைப் பெறுங்கள். இது பால் சுரப்பு ஆலோசகர் மற்றும் ஏனைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளர்களை எப்போது சந்திக்க வேண்டும் என்பது உள்ளடங்கலான உங்களுடைய தாய்ப்பாலூட்டல் திட்டத்தை நீங்கள் உருவாக்க உதவிசெய்யும்.

என்னுடைய முலைக்காம்புகள் தட்டையாக அல்லது தலைகீழாக இருக்கின்றன?

உங்களுடைய முலைக்காம்புகளின் அளவோ அல்லது வடிவமோ எப்படியிருந்தாலும், அவை தட்டையாக அல்லது தலைகீழாக இருந்தால் கூட அவற்றைக் கௌவுவதற்கு அனேகமான குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ளும். உங்களுக்கு எது வேலைசெய்கிறது என அறிய உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் கொஞ்ச நாள் எடுக்கலாம். உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் ஏதாவது பிரச்சினை இருந்தால், உடனடியாக உதவியைப் பெறுங்கள். இந்தக் கையேட்டின் 40ம் பக்கத்திலுள்ள *உதவி பெறல்* என்ற பகுதிக்குச் செல்லுங்கள்.

என்னிடம் போதியளவு தாய்ப்பால் இல்லாவிடில் என்ன நடக்கும்?

தங்களுடைய குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பாலை விட அதிகளவான பால் அனேகமான பெண்களிடம் இருக்கும். உங்களுடைய குழந்தைக்காக உங்களிடம் தாராளமாகப் பால் இருப்பதை உறுதிசெய்வதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில விடயங்கள் இதோ:

- உங்களுடைய குழந்தை பிறந்ததும் முடியுமான விரைவில் தாய்ப்பாலூட்ட ஆரம்பியுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டுங்கள், பிறந்த அன்றும்கூட, 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 தடவைகள் அல்லது அதற்கு மேல்.
- முடியுமானவரைக்கும் உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படி வைத்திருங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை பிகு பண்ணும் போது அல்லது பால் குடிப்பதற்கான குறிப்புக்களைக் காட்டும் போதெல்லாம் உங்களுடைய பாலைக் கொடுக்க முயற்சியுங்கள்.
- உங்களுக்கு ஏதாவது பிரச்சினைகள் இருந்தால், ஒவ்வொரு பாலூட்டலின் பின்பும் கையால் பிதுக்கி உங்களுடைய குழந்தைக்கு உங்களுடைய பாலைக் கொடுங்கள். இந்தப் பாலை சிறிய குவளை அல்லது கரண்டி ஒன்றால் கொடுங்கள்.

உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் இருந்தால், உதவி பெறுங்கள். இந்தக் கையேட்டின் 40ம் பக்கத்திலுள்ள உதவி பெறல் என்ற பகுதிக்குச் செல்லுங்கள்.

ஏன் என்னுடைய குழந்தை அவசரமாக விழுங்குகின்றான், மூச்சடைக்கின்றான் மற்றும் பிகு பண்ணுகிறான் அல்லது நான் பாலூட்டத் தொடங்கிய உடனேயே என்னுடைய மார்பகங்களிலிருந்து விலகுகின்றான்?

பாலூட்டலின் ஆரம்பத்தின் போது சில வேளைகளில் பால் மிகவும் வேகமாக வருகின்றது. இது அளவுக்கதிக செயற்பாட்டுள்ள பால் வெளியேற்றல் தூண்டல் பேறு (பால்-ஓடல்) என அழைக்கப்படுகிறது. வாயுப்பிரச்சினை, கக்குதல் அல்லது நீர்த் தன்மையான மலம் போன்றவற்றை உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தோற்றுவிக்கலாம். இது தாய்ப்பாலூட்டலின் முதல் 6 கிழமைகளில் மிகவும் பொதுவானது. நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில விடயங்கள் இதோ:

- உங்களுடைய குழந்தை எழும்பிய உடன், அவருக்கு அதிகம் பசிக்க முன்னராக, தாய்ப்பாலூட்டுங்கள், உங்களுடைய குழந்தை மிகவும் மெதுவாக உறிஞ்சுவார்.
- உங்களுடைய பால் குழந்தைக்குப் பாய்வதற்காக, பாலூட்டும் போது படுத்திருங்கள் அல்லது பின்னுக்குச் சாய்ந்திருங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை, அவசரமாக விழுங்கும்போது, இருமும்போது, அல்லது மூச்சுத் திணறும் போதெல்லாம் நிறுத்தி உங்களுடைய குழந்தை ஏப்பம்விடச் செய்யுங்கள்.
- மற்ற மார்பகத்துக்கு மாற்ற முதல் நீண்ட நேரம் ஒரு மார்பகத்தில் தங்களுடைய குழந்தையை பால் குடிக்க விடல் சில தாய்மாருக்கு உதவுகிறது. சில நேரங்களில் ஒரு பாலூட்டல் நேரத்தின்போது ஒரு மார்பகத்தில் விடல் உதவிசெய்யும். அடுத்த பாலூட்டலின்போது மற்ற மார்பகத்துக்கு மாற்றுங்கள்.
- பாலூட்ட ஆரம்பிக்க முன்னர் கொஞ்சம் பாலைக் கையால் பிதுக்குவது சில தாய்மாருக்கு உதவுகிறது. இதன் கருத்து, வேகமான பால்பாய்ச்சல் முடிந்த பின்னர் உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கிறார். இதைக் கிரமமாகச் செய்யாமலிருப்பது நல்லது, ஏனெனில் இது தேவைக்கு அதிகமான பாலை உற்பத்தி செய்வதற்கு உங்களுடைய மார்பகங்களைத் தூண்டுகிறது.

ஒரு நேரத்தில் ஒன்றுக்கும் அதிகமான பிள்ளைகளுக்கு நான் தாய்ப்பாலூட்ட முடியுமா?

ஆம், இரணைப் பிள்ளைகள் அல்லது பல பிள்ளைகளுக்கும் நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்ட முடியும். அத்துடன் கர்ப்பமாக இருக்கும்போதும் மற்றும் மூத்த பிள்ளைக்கும் இளைய பிள்ளைக்கும்கூட நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்ட முடியும். பால் இளைய பிள்ளைக்கானதாக இருக்கும். ஆனால் மூத்த பிள்ளைக்கும் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும். இளைய பிள்ளைக்கு பாலுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும் அத்துடன் அவர் கிட்டத்தட்ட எப்போதும் அடிக்கடி பால் குடிப்பார். தேவைப்படும் பாலை உருவாக்க எப்போதும் தாயின் மார்பகங்கள் இசைவாக்கப்படுகின்றன.

> *“என்னுடைய ஆண் குழந்தை தாய்ப்பால் குடிப்பதற்கு 6 வாரங்கள் எடுத்தன. நாங்கள் இருவரும் தாய்ப்பாலூட்டலைக் கற்கும்போது, என்னுடைய பாலை வெளியேற்றி அவருக்கு வழங்கினேன். ஆதரவு இருந்தது உதவியாக இருந்தது. மிகவும் இயற்கையான விடயம் இது. இருந்தாலும் எப்போதும் சுலபமானதாக இராது, ஆனால் உங்களிடம் தகுந்த ஆதாரவளங்களும், ஆதரவும், மிகுந்த பொறுமையும் இருந்தால் உங்களால் கற்க முடியும்.”*

“ *உங்களுடைய குழந்தையில் கவனம் செலுத்துங்கள்! அவர்களுக்கு எப்போது பசிக்கின்றது மற்றும் அவர்களுக்கு எப்போது தேற்றல் வேண்டும் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். விடாமுயற்சியுடன் இருங்கள் ஏனெனில் இது சுலபமானதாக மாறும் ஒருவரை ஒருவர் தெரிந்து கொள்ள குறைந்த பட்சம் ஒரு சில மாதங்கள் காத்திருங்கள். பெரிய திட்டமுள்ள விடயங்களில், இது ஒரு குறுகியளவு நேரமே ஆகும்.* ”

எனக்கு காய்ச்சலாக உள்ளது அத்துடன் எனது மார்பகங்களில் ஒன்று நோகிறது. இருந்தாலும் நான் பாலூட்டலாமா?

உங்களுடைய மார்பகத்தில் வலி, வீக்கம் அல்லது செந்நிறம் இருப்பதுடன் காய்ச்சலும் இருந்தால், உங்களுக்கு முலையழற்சி என்றதொரு மார்பகத் தொற்று இருக்கலாம். தாய்ப்பால் தொடர்ந்து கொடுக்கலாம். உண்மையில், அந்தத் தொற்றுள்ள மார்பகத்தை 2-3 மணித்தியாலத்துக்கு ஒரு முறை வெறுமையாக்கல் மிகவும் முக்கியமாகும், அல்லது தொற்று மோசமாகலாம். சிகிச்சையைப் பெற உங்களுடைய உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். *முலையழற்சி* பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு இந்த ஆதாரவளத்தைப் பூர்த்திசெய்யும் தகவல்திரட்டைப் பாருங்கள்: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

என்னுடைய மார்பகத்தில் கட்டி ஒன்றைக் கவனித்தேன். அது என்ன?

நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டும் போது, போகமலிருக்கும் கட்டி ஒன்றை உங்களுடைய மார்பகத்தில் நீங்கள் அவதானித்தால், அது அனேகமாக ஒரு அடைபட்ட குழாயாக இருக்கும். உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். மேலதிக தகவல்களுக்கு, இந்த ஆதாரவளத்தைப் பூர்த்திசெய்யும் *அடைபட்ட* குழாய் பற்றிய தகவல்திரட்டை http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months ல், பாருங்கள். உங்களுடைய மார்பகத்தில் தொடர்ந்து ஒரு கட்டி இருந்தால் உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளருக்குச் சொல்லுங்கள்.

என்னுடைய குழந்தைக்குத் தேவையான பாலை விட என்னிடம் அதிகமான பால் உள்ளது. உண்மையில், என்னுடைய உறைவிப்பானில் அதிகளவு பால் சேமிக்கப்பட்டுள்ளது, நான் என்ன செய்யலாம்?

குழந்தைக்குத் தேவையான அளவிலும் அதிகமான பால் சில தாய்மாரிடம் இருப்பது மிகவும் சாதாரணமானது, குறிப்பாக உங்களுக்கு ஒரு சிறிய அல்லது குறைமாதக் குழந்தை இருந்தால். பொதுவாகச் சில வாரங்களில் பால் சுரப்புக் குறைந்து விடும்.

சில தாய்மாருக்குத் தொடர்ந்து மிகத் தாரளமாகப் பால் சுரக்கும். உங்களுடைய உடலுக்கு இது இயற்கையானதாக இருக்கலாம் அல்லது பாலை ஒழுங்காக வெளியேற்றுவதாலும் உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதாலும் ஏற்படலாம். உங்களுடைய தாய்ப்பாலை நீங்கள் வெளியேற்றுவதானால், உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தேவையான அளவைவிட நீங்கள் வெளியேற்றாமல் இருக்கும் வரைக்கும் வெளியேற்றும் நேரங்களின் அளவைப் படிப்படியாக் குறையுங்கள்.

வெளியேற்றல் இல்லாமலேயே உங்களுடைய பால் சுரப்பு மிகத் தாரளமாக இருந்தால், 32 ம் பக்கத்தின் மேற்பகுதியிலுள்ள குறிப்புகளை முயற்சிக்கலாம். உங்களுடைய குழந்தை திண்ம உணவுகளைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்கும்போது, திண்ம உணவுகளுடன் கலப்பதற்கு உறைவிப்பானில் பாதுகாக்கப்பட்ட பாலை நீங்கள் உபயோகிக்கலாம்.

நோயுற்ற அல்லது குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு உங்களுடைய பாலை வழங்க நீங்கள் விரும்பினால் மனிதப் பால் வங்கியைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். ஒன்றாறியோவில் செல்லுங்கள்: www.milkbankontario.ca.

வாய்ப் புண் இருந்தால் எனக்கு எப்படித் தெரியும்?

சிலவேளைகளில் தாய் மற்றும்/அல்லது அவரின் குழந்தைக்கு வாயில் புண் வருகின்றது. இது ஒரு பங்கசுத் தொற்றுதல் ஆகும், இது உங்களுடைய முலைகளிலும் உங்களுடைய குழந்தையின் வாய்க்கு உள்ளும் வரலாம். பல அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றன. உங்களுடைய முலைகள் வேதனையாகவும் அரிப்பவையாகவும் இருக்கலாம். உங்களுடைய குழந்தையின் வாய்க்குள் வெள்ளைத் திட்டுகள் இருக்கலாம். உங்களுக்கு மற்றும்/அல்லது உங்களுடைய குழந்தையின் வாயில் புண் இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால் உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். மேலதிக தகவல்களுக்கு இந்த ஆதாரவளத்தைப் பூர்த்திசெய்யும் வாய்ப்புண் தகவல்திரட்டைப் பார்வையிடுங்கள்: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

ஆரம்பத்தில் இருந்ததைவிட என்னுடைய மார்பகங்கள் மிகவும் மென்மையாக இருக்கின்றன. என்னிடம் பால் குறைவாகவா உள்ளது?

உங்களுடைய மார்பகங்களில் இருக்கும் பாலின் அளவு, உங்களுடைய மார்பகங்கள் எப்படியிருக்கின்றன என்பதுடன் தொடர்பற்றது. உங்களுடைய மார்பகங்கள் காலத்துடன் மாறுகின்றன அத்துடன் உங்களுடைய வளரும் பிள்ளைக்கேற்ப இசைவாக்கப்படுகின்றன. பொதுவாக வயதுவந்த குழந்தை எனில் மார்பகங்கள் மென்மையாக இருக்கும்.

என்னுடைய குழந்தைக்கு நோய்த்தடுப்பு ஊசி கொடுக்கும்போது நான் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டுமென அறிந்தேன். அது உண்மையா?

ஆம், உங்களுடைய குழந்தைக்கு நோய்த்தடுப்பு ஊசி கொடுக்கும்போது தாய்ப்பாலூட்டல், அவருடைய வலியைக் குறைக்க உதவும். நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டும் போது, உங்களுடைய குழந்தை நன்கு உறிஞ்சும்போது, உங்களுடைய குழந்தைக்கு நோய்த்தடுப்பு ஊசி போடப்படுவதை நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருக்குச் சொல்லுங்கள். ஊசி கொடுக்கப்படும் இடமான கால் அல்லது புயத்தில் இருக்கும் உடுப்பை முதலில் அகற்றுங்கள். நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்ட ஆரம்பிக்கும்போது, நல்லதொரு கௌவல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதுடன் ஊசி கொடுத்த பின்பும் தொடர்ந்து பாலூட்டுங்கள். உங்களின் தொடுகையும், அன்பான சொற்களும் சேர்ந்த தாய்ப்பாலூட்டல் உங்களுடைய குழந்தையின் வலியைக் குறைப்பதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாகும்.

எப்போது என்னுடைய குழந்தை இரவுபூராவும் நித்திரை கொள்வார்?

ஒவ்வொரு குழந்தையும் வேறுபட்டவர்கள். குறிப்பாக ஆரம்ப நாட்களில், நாள் முழுவதும் அவர்கள் பால்குடிக்க வேண்டும். உங்களுடைய குழந்தையின் வயிறு சிறிது ஆதலால் அவனின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதுடன் அடிக்கடி உங்களுடைய மார்பகங்களைத் தூண்டவும் இது உதவுகின்றது. முதல் சில மாதங்களில் இரவில் நீண்ட நேரம் பாலூட்டாமல் இருத்தல் நல்லதல்ல.

பின்வரும் காரணங்களால் அடிக்கடி உங்களுடைய குழந்தை இரவில் எழும்புவதை நீங்கள் அவதானிக்கலாம்:

- உங்களுடைய குழந்தை துரித வளர்ச்சிப் பருவத்தில் இருக்கின்றான்.
- உங்களுடைய குழந்தை நோயுற்றுள்ளான்.
- உடம்பு பிரட்டல் அல்லது எழும்பி நிற்றல் போன்ற ஒரு புதுத் திறனை உங்களுடைய குழந்தை கற்கின்றான்.
- பாதுகாப்பை உணர வேண்டிய தேவை உங்களுடைய குழந்தைக்கு உள்ளது.
- மீண்டும் வேலைக்கு அல்லது பாடசாலைக்கு நீங்கள் போவதால் நாளின் பெரும்பகுதி உங்களுடைய குழந்தையிலிருந்து நீங்கள் விலகியுள்ளீர்கள்.

உங்களுடைய குழந்தை வளர வளர எழும்பும் அளவு குறையும். இது உங்களுக்கு மட்டும் உள்ள பிரச்சினையல்ல... அனைத்துப் புதிய தாய்மார்களும் எப்போது இரவுபூராவும் தங்களால் தூங்க முடியும் எனக் கனவு காண்கிறார்கள். இப்போதைக்கு, சாத்தியமான போதெல்லாம் உதவி கேட்பதுடன் உங்களுடைய குழந்தை தூங்கும் போது ஓய்வெடுங்கள்.

அழவேண்டும் போலவும், பதட்டமாகவும் எரிச்சலாகவும் நான் உணர்கின்றேன். என்னுடைய குழந்தையுடன் நான் மகிழ்வாக இல்லாதது போலவும் நான் உணர்கின்றேன். ஏன் இப்படி நான் உணர்கிறேன்?

சில தாய்மார் கவலையாக அல்லது தங்களுடைய குழந்தை உள்பட எதிலும் ஆர்வமில்லாமல் இருக்கின்றார்கள். இது அனைத்துத் தாய்மாருக்கும் நடக்கின்றது. அண்ணளவாக, 5 தாய்மார்களில் 1 தாய்க்கு பிரசவத்திற்கு பின்பான மனநிலை ஒழுங்கீனம் ஏற்படுகின்றது. இதற்கு உதவி பெறலாம். மருந்து, கவுன்சலிங், அதே அனுபவத்துக்கு ஊடாகச் சென்ற ஏனைய தாய்மாரின் ஆதரவு போன்றவற்றினால் பிரசவத்திற்கு பின்பான மனநிலை ஒழுங்கீனங்களைக் குணப்படுத்தலாம். இப்படி நீங்கள் உணர்ந்தால், உங்களுடைய உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தகவல்களும் பெறலாம்: www.lifewithnewbaby.ca.

எனக்கு உடல்நலமில்லாமல் இருக்கும் போது நான் பாலூட்டலாமா?

உங்களுக்கு உடல்நலமில்லாமல் இருந்தால்கூட, பொதுவாக உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் பாலூட்டலாம். உங்களுக்குத் தடிமன், சளிக்காய்ச்சல் அல்லது இன்னொரு வகையிலான தொற்று இருந்தால், அந்த நோயை எதிர்த்துப் போராட உங்களுடைய உடல் பிறபொருளெதிரியை உருவாக்கும். இந்தப் பிறபொருளெதிரியைத் தாய்ப்பாலுக்கூடாக உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் கடத்துவீர்கள். உங்களுடைய நோய்க்கெதிரான பாதுகாப்பை இது அவருக்கு வழங்கும்.

உங்களுக்கு உடல்நலமில்லாமல் இருக்கும்போது, நீங்கள் ஏதாவது பாதுகாப்பு எடுக்க வேண்டுமா என உங்களுடைய உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைக் கேட்பது எப்போதும் நல்லது.

தாய்ப்பாலூட்டும்போது, எவற்றை நான் சாப்பிட வேண்டும்?

உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஆரோக்கிய உணவுகள் அனைத்தையும் தொடர்ந்து சாப்பிடுங்கள். ஒரு முழுமையான உணவை நீங்கள் சாப்பிடாவிட்டாலும் கூட, உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்துப் போஷாக்கையும் உங்களுடைய பால் கொண்டிருக்கும். குழந்தைக்கான உயிர்ச்சத்து D சேர்க்கைகள் பற்றிய தகவல்களுக்கு, 37ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும். உங்களுடைய ஆரோக்கியத்துக்கு கனடா உணவு வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும். தாகத்தைத் தீர்ப்பதற்கு பானங்கள் குடிப்பதுடன் தாராளமாக ஓய்வு எடுங்கள். கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியுடன் நன்கு உணவுண்ணலின், (Eating Well with Canada's Food Guide) ஒரு பிரதியைப் பெறுவதற்கு உங்களுடைய உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவை அழையுங்கள் அல்லது செல்லுங்கள்: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php.

உங்களுடைய போஷாக்குப் பற்றி மேலும் கேள்விகள் உங்களுக்கு இருந்தால் **Eat Right Ontario**ஐத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்: www.eatrightontario.ca அல்லது அழையுங்கள்:1-877-510-510-2.

தாய்ப்பாலூட்டும்போது நான் மதுபானம் குடிப்பது பாதுகாப்பானதா?

மதுபானம், தாய்ப்பால் ஊடாகப் பரிமாற்றப்படுகிறது. இது உங்களுடைய குழந்தையின் விருத்தியைப் பாதிப்பதால், பாலூட்டலின்போது உங்களுடைய குழந்தைக்கு குறைந்தளவு பாலே கிடைக்கும். தாய்ப்பாலூட்டும் போது அதிகமாகக் குடிக்கும் தாய்மாரின் குழந்தைகளுக்கு குறைந்த நிறை அதிகரிப்பு, குறைந்த வளர்ச்சி மற்றும் சாத்தியமான விருத்தியில் தாமதங்களுக்கான அபாயம் உண்டு.

தாய்ப்பாலூட்டும்போது, எப்போதாவது மது அருந்த நீங்கள் தீர்மானித்தால், நேரத்துடன் திட்டமிடுதல் முக்கியமாகும், அத்துடன் மதுபானம் குடிக்க முன்பாக தாய்ப்பாலூட்டுங்கள், பின்பு அல்ல. மேலதிக தகவல்களுக்கு மதுபானத்தையும் தாய்ப்பாலூட்டலையும் கலத்தலைப் பார்வையிடுங்கள்: www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf ஐயும் www.motherisk.org. ல் நீங்கள் அழைக்கலாம்.

தாய்ப்பாலூட்டும்போது நான் மருந்து குடிப்பது பாதுகாப்பானதா?

நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டும் போது, அனேகமான மருந்துகள் பாதுகாப்பானவை, ஆனால் எப்போதும் உங்களுடைய உடல்நலப் பராமரிப்பாளர், உங்களுடைய மருந்தாளர், அல்லது Motherisk உடன் சரி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் போதை மருந்துகள் பாவித்தால், தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றி உங்களுடைய உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் கதையுங்கள். போதை மருந்துகள் உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம். மருந்துகள் அல்லது ஏனைய போதைப் பொருள்களும் தாய்ப்பாலூட்டலும் பற்றி உங்களுக்கு ஏதாவது கேள்விகள் இருந்தால், Motheriskஐப் பார்வையிடுங்கள்: www.motherisk.org அல்லது அழையுங்கள்: 1-877-439-2744.

நான் புகைபிடித்தாலும், தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டுமா?

நீங்கள் புகைபிடித்தாலும்கூட, தாய்ப்பாலூட்டல்தான் உங்களுடைய குழந்தைக்குச் சிறந்தது. உங்களால் முடியுமானால், புகைபிடித்தலைக் குறைப்பதற்கு அல்லது விட்டுவிடுவதற்கு முயற்சியுங்கள். உங்களுடைய குழந்தையின் எளிதில் திருப்திப்படாத நிலைக்கு புகைபிடித்தல் காரணமாகலாம். அதிகளவான புகைபிடித்தல் நீங்கள் உருவாக்கும் பாலின் அளவைக் குறைக்கலாம். உங்களுடைய வீட்டில் நீங்கள் அல்லது இன்னொருவர் புகைபிடித்தால், உங்களுடைய குழந்தையில் அந்தப் புகையின் தாக்கத்தைக் குறையுங்கள். குறிப்பாக, குழந்தைகளும் பிள்ளைகளும் ஒருவர் புகைப்பதால் உருவாகும் அந்தப் புகையின் விளைவுகளால் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களாக உள்ளனர். இங்கே சில யோசனைகள் உள்ளன:

- புகைக்க முன்னர் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.
- உங்களுடைய வீடு மற்றும் மோட்டார் வாகனத்தின் வெளியே புகையுங்கள்
- நீங்கள் புகைபிடித்த பின்னர் உங்களுடைய கைகளை நன்கு கழுவுவதுடன் உங்களுடைய வெளிப்புற உடைகளை அகற்றுங்கள்
- உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் அருகே புகைப்பிடிக்காமல் இருக்கும்படி மற்றவர்களைக் கேளுங்கள்.

உங்களுடைய சூழலைப் புகையற்றதாக உருவாக்கும் உதவிக்கான தகவல்களுக்கு, *இரண்டாம் மற்றும் மூன்றாம் தரப் புகைத்தல்- கையேட்டைப்* பார்வையிடுங்கள் www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf

புகைத்தலை விட்டுவிட அல்லது குறைக்க நீங்கள் விரும்பினால், மேலதிக தகவல்களுக்குப் பார்வையிடுங்கள்:

- www.smokershelpline.ca அல்லது புகைப்பவர்களுக்கான உதவி இணைப்பை அழையுங்கள் 1-877-513-5333
- www.pregnets.org

எனது குழந்தைக்கு ஏதாவது உயிர்ச்சத்துக்கள் நான் கொடுக்க வேண்டுமா?

தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு உயிர்ச்சத்து D துளிகள் (Vitamin D drops) கொடுக்கப்பட வேண்டும் என Public Health Agency of Canada மற்றும் Canadian Paediatric Society ஆலோசனை சொல்கின்றன. உங்களுடைய உள்ளூர் மருந்தகத்தில் இதை நீங்கள் பெறலாம். அவனுக்கு எவ்வளவு கொடுப்பது என்பது பற்றி உங்களுடைய உடல்நலப் பராமரிப்பாளருடன் கதையுங்கள்.

பொது இடங்களில் தாய்ப்பாலூட்டுவது எனக்குச் சௌகரியமாக இல்லை. நான் என்ன செய்யலாம்?

எல்லா இடங்களிலும் நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டலாம். உங்களுக்குத் தேவையில்லை என்றால், மறைப்பு அல்லது போர்வை ஒன்றை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு கழிவறைக்கோ அல்லது இன்னொரு இடத்திற்கோ போகும்படி யாரும் உங்களுக்குச் சொல்ல முடியாது.

பொது இடங்களில் பாலூட்டுவது உங்களுக்குச் சௌகரியமாக இருக்காவிட்டால், தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மாருக்காக, அனேகமான கடைத்தொகுதிகளிலும் அரச கட்டிடங்களிலும் உள்ள சுத்தமான, தனி இடங்கள் உள்ளன. கீழ்வரும் குறிப்புகள் உங்களுக்குப் பயன்படலாம்:

- உங்களையும் உங்களுடைய குழந்தையையும் மறைக்க உதவுவதற்காக போர்வை ஒன்றை உங்களுடைய குழந்தைக்கு மேல் போடுங்கள்,
- முன்பக்கம் பொத்தான்கள் போட்ட சேட் போடுங்கள். கீழ் இருக்கும் பொத்தான்களை நீங்கள் கழட்டலாம்.
- தளர்வான மேல்சட்டை ஒன்றின் மேல் ஒரு ஜாக்கெட் அல்லது ஒரு ஸ்வெட்டர் அணியுங்கள். தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு நீங்கள் மேல்சட்டையை உயர்த்தலாம், உங்களையும்

உங்களுடைய பக்கங்களை ஜாக்கெட் மூடும்.

- உங்களுடைய தோலைக் கூடியளவு மறைப்பதற்காக ஒரு tube topஐ அல்லது ஏனைய உடைகளை அடுக்குகளாக அணியவும்.

சில தடவைகள் செய்த பின்னர், பொது இடங்களில் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு உங்களுக்குச் சௌகரியமாக இருக்கும். பங்காளி அல்லது நெருங்கிய நண்பரின் முன்னால் அல்லது கண்ணாடி முன்னால் தாய்ப்பாலூட்டலைப் பயிற்சி செய்வது, சில தாய்மாருக்கு பொதுவிடத்தில் பாலூட்டுவதற்கு உதவுகிறது.

என்னுடைய குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலை விட அதிகமாக எதை நான் ஊட்ட வேண்டும்?

முதல் 6 மாதங்கள் வரைக்கும் தாய்ப்பாலும் விற்றமின் D துளிகளும் மட்டுமே குழந்தைகளுக்குத் தேவை

தயார்நிலை அறிகுறிகளை உங்களுடைய குழந்தை காட்டும்போது, ஆறு மாதமளவில் உங்களுடைய குழந்தைக்குத் திண்ம உணவுகளை நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். இரும்புச் சத்து அதிகமாக உள்ள உணவுகளில் இருந்து மேலதிக இரும்புச் சத்து உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தேவை.

திண்ம உணவுகளுக்கு உங்களுடைய குழந்தை எப்போது தயார் என அறிய மேலும் தகவல்கள் உங்களுக்கு வேண்டுமானால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர், ஒரு பதிவுசெய்த உணவு வல்லுநர் அல்லது பொதுச் சுகாதார தாதியுடன் கதையுங்கள்.

- Dietitians of Canada: கட்டணமற்ற இணைப்பு 1-877-510-5102 அல்லது www.dietitians.ca
- உங்களுடைய உள்ளூர் பொதுச் சுகாதாரத் திணைக்களம்: பதிவுசெய்த தாதியுடன் அல்லது உணவு வல்லுநருடன் கதையுங்கள் 1-800-267-8097 அல்லது www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- Eat Right Ontario: பதிவுசெய்த உணவு வல்லுநருடன் இலவசமாகக் கதையுங்கள் 1-877-510-510-2 அல்லது www.eatrightontario.ca

வெவ்வேறான திண்ம உணவுகளையும் பானங்களையும் அறிமுகப்படுத்தும் அதே வேளையில் உங்களுடைய குழந்தைக்கு 2 வயதுவரை அல்லது அதற்கும் அப்பால் நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். அந்தக் கட்டத்தில், உங்களுடைய குழந்தை எல்லா வகையான உணவுகளையும் சாப்பிட்டாலும் கூட, உங்களுடைய குழந்தையின் போஷாக்கிலும் விருத்தியிலும் தாய்ப்பால் ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது. மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவூட்டல் என்ற கையேட்டைப் பார்வையிடுங்கள்: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months

> *“ உங்களுடைய சமூகத்திலுள்ள ஏனைய தாய்மாரைக் கண்டறியுங்கள். Early Years Centreக்குச் சென்றதுதான், நான் செய்த விடயங்களில் சிறந்த விடயம். என்னுடைய மகளின் வயது 10.5 மாதம், ஒவ்வொரு வாரமும் நான் இன்னும் அங்கு செல்கிறேன், நாங்கள் கதைக்கின்றோம், செவிமடுக்கின்றோம், கதைகளைப் பகிர்கின்றோம் அத்துடன் கற்கின்றோம். தாய்ப்பாலூட்டல் இயற்கையான ஒரு விடயமாக இருந்தாலும் கூட, கற்றுக் கொள்வதற்கு நிறைய இருக்கின்றது என்பது அதிசயமாக உள்ளது. ”*

எனது குழந்தைக்கு எப்போது நான் பசுப் பாலைக் கொடுக்கலாம்?

தாய்ப்பாலூட்டும்போது, பசுப்பாலையும் நீங்கள் அறிமுகப்படுத்தலாம். பசுப் பாலை நீங்கள் அறிமுகப்படுத்துவதற்கு, -உங்களுடைய குழந்தைக்கு 9 – 12 மாதங்கள் ஆகும் வரைக்கும் காத்திருங்கள். பசுப் பாலைக் கொடுக்க நீங்கள் ஆரம்பிக்கும் போது pasteurized முழுஆடைப் (3.25 %) பாலைப் பாவிப்பது முக்கியமாகும். பாலில் உள்ள கொழுப்பும் கலோரிகளும் உங்களுடைய குழந்தையின் மூளை நன்கு விருத்தியடையத் தேவையாக உள்ளன. உங்களுடைய பிள்ளைக்கு 2 வயது வரும்வரைக்கும் skim, 1% அல்லது 2% பாலைக் கொடுக்காதீர்கள்.

பாடசாலைக்கு அல்லது வேலைக்கு மீண்டும் நான் போகின்றேன் என்றால் என்ன செய்வது?

பாடசாலைக்கு அல்லது வேலைக்கு திரும்பி நீங்கள் போகும்போதும், உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டலாம். இதைச் செய்த ஏனைய பெண்களுடன் அல்லது பால் சுரப்பு ஆலோசகருடன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியுடன் கதையுங்கள். மேலதிக தகவல்களுக்கு இந்த ஆதாரவளத்தை பூர்த்திசெய்யும் தரவுத்திரட்டான தாய்ப்பாலை வெளியிலெடுத்தலும் சேமித்தலையும் http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months பார்வையிடுங்கள். குழந்தை பிறந்த பின் வேலைக்குச் செல்லல் பற்றிய கையேட்டையும் நீங்கள் பார்க்கலாம்: www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf.

எவ்வகையான கருத்தடையை நான் பயன்படுத்தலாம்?

தாய்ப்பாலூட்டலும் கருத்தடையும் ஒன்றுக்கு ஒன்று முரண் இல்லாதவையாகும். கர்ப்பம் தரித்தல்களுக்கு இடையில் ஆகக் குறைந்தது 2 வருட இடைவெளி விடுதல் சிறப்பானது. நீங்களும் உங்கள் துணைவரும் தெரிவு செய்வதற்குப் பல்வேறு நம்பகமான கருத்தடைத் தேர்வுகள் உள்ளன.

பின்வரும் தெரிவுகள் தாய்ப்பாலூட்டலில் எந்தப் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்த மாட்டா, அத்துடன் இவற்றைப் பொதுவாக, பிள்ளை பிறந்தவுடன் அல்லது பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான சோதனைக்குப் பின்பாக ஆரம்பிக்கலாம்.

- உறைகள் (பெண்களிலும் ஆண்களிலும்)
- விந்துகொல்லிகள் (நுரை, ஜெல், யோனியில் கர்ப்பத்தடைத் திரை)
- அகக்-கருப்பை சாதனம் (I.U.D.)
- இடைத்திரை(பிரசவத்தின் பின்னர் மீண்டும் பொருத்தப்பட வேண்டும்)
- விந்துக்கானை வெட்டல் (ஆண்களில் நிரந்தரமானது)
- பலோப்பியன் குழாய்களில் கட்டுக்கட்டல் (பெண்களில் நிரந்தரமானது)
- பாலூட்டலால், மாதவிலக்கின்மை முறை (கீழே விளங்கப்படுத்தப்பட்டுள்ளது)

பின்வரும் கூற்றுக்களுக்கு எல்லாம் நீங்கள் ஆம் எனப் பதிலளித்தால் மட்டுமே, கருத்தடைக்கு **பாலூட்டலால், மாதவிலக்கின்மை முறை (LAM)** ஒரு வினைத்திறனான முறையாக இருக்கும்.

- ☐ என்னுடைய குழந்தையின் வயது 6 மாதத்தை விடக் குறைவாகும்.
- ☐ என்னுடைய மாதவிலக்கு இன்னும் ஆரம்பமாகவில்லை (இதுவே "மாதவிலக்கின்மை" எனப்படுகிறது).
- ☐ என்னுடைய குழந்தைக்கு முழுமையாக அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையாக தாய்ப்பாலூட்டுகின்றேன்.
- ☐ பகல் நேரத்தில் குறைந்தது நான்கு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவையும், இரவில் குறைந்தது ஆறு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவையும் என்னுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கின்றான்.

"முழுமையாகத் தாய்ப்பாலூட்டல்" என்றால் உங்களுடைய குழந்தை தனது முழு உணவையும் உங்களுடைய மார்பகங்களை உறிஞ்சுவதால் பெறுகின்றான். "கிட்டத்தட்ட முழுமையாகத் தாய்ப்பாலூட்டல்" என்றால், தாய்ப்பாலுக்கும் உயிர்ச்சத்து Dக்கும் மேலதிகமாக, ஏனைய பாயங்கள் அல்லது திண்ம உணவுகளை, நாளுக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு கவளமளவு மட்டுமே உங்களுடைய குழந்தை பெறுகின்றான்.

கர்ப்பம் ஒன்றுக்கு நீங்கள் திட்டமிடவில்லை என்பதுடன் இந்தக் கூற்றுக்களில் ஒன்றுக்காவது இல்லை எனப் பதிலளித்திருந்தால், இன்னொரு வகையான கருத்தடையை நீங்கள் பாவிக்க வேண்டும். LAM பரிந்துரைக்கப்படாத மருத்துவ நிலைமைகளும் உள்ளன. உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளருடன் கதையுங்கள்.

ஓமோன்களின் அடிப்படையிலான கருத்தடை முறைகளும் உள்ளன. ஓமோன் கருத்தடை முறை ஒன்றைப் பாவிப்பதற்கு நீங்கள் தீர்மானித்தால்,

உங்களுடைய குழந்தைக்கு 6 மாதங்களான பின் ஆரம்பிக்கக்கூடிய புரோஜஸ்டின் மட்டுமுள்ள வகைக் கருத்தடையைப் பயன்படுத்துவதே தாய்மார்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. புரோஜஸ்டின் மட்டும் உள்ள தெரிவுகளைப் பாவிக்கும்போது, பால் சுரப்பு குறைவதாக சில அறிக்கைகள் சொல்வதையும் மனதில் வைத்திருங்கள். ஓமோன் அடிப்படையிலான கருத்தடைத் தெரிவுகள் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்குகின்றன:

புரோஜஸ்டின் மட்டும்

- Mini Pill
- Depo Provera
- Hormone releasing IUDs

ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜஸ்டின்

- கருத்தடை மாத்திரை
- கருத்தடைப் பட்டை
- யோனி வழியாக கர்ப்பத்தடை வளையம்

Depo Provera போன்ற நீண்ட காலம் தொழிற்படும் வடிவத்தைப் பாவிக்க முன்னர் Mini Pill எனப்படும் குறைந்த காலம் தொழிற்படும் புரோஜஸ்டின் மட்டும் கருத்தடை வடிவத்தைப் பாவிக்க ஆரம்பித்தல் புத்திசாலித்தனமானது. இவ்வகையில் பால் சுரப்பில் ஏதாவது வித்தியாசத்தை நீங்கள் அவதானித்தால் வேறு கருத்தடை முறைக்கு இலேசாக மாறலாம்.

என்னுடைய குழந்தைக்குப் பல் வந்த பின்பும் என்னால் பாலூட்ட முடியுமா?

தாய்ப்பால் குடிக்கும் போது அனேகமான குழந்தைகள் ஒருபோதும் தங்களுடைய பற்களைப் பாவிப்பதில்லை என்பதால் ஆம். தங்களுடைய குழந்தைக்குப் பல் வந்ததும், முலைக்காம்பில் அவன் கடிப்பான் அல்லது மெல்லுவான் என அனேகமான தாய்மார் கவலைப்படுகிறார்கள். உங்களுடைய குழந்தை கடித்தால் உங்களுடைய இயற்கையான எதிர்வினையாக அவனை மார்பகத்திலிருந்து விலத்தல் இருக்கும். அனேகமாக இது மேலும் கடித்தலைத் தடைசெய்யும்.

பகுதி 6

உதவி பெறல்

தாய்ப்பாலூட்டல் இயற்கையானது ஆனால் கற்பதற்குக் காலம் எடுக்கலாம். சிலவேளைகளில் உங்களுக்கு நிபுணர்களின் உதவி தேவைப்படலாம். உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளர், ஒரு பால் சுரத்தல் ஆலோசகர் அல்லது உங்களுடைய பொதுச் சுகாதர அலகைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

கீழ்வரும் அறிகுறிகளை நீங்கள் அவதானித்தால் உடனடியாக உதவிபெறுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்:

- 24 மணி நேரத்தின் போது உங்களுடைய குழந்தை 8 தரத்தைவிட குறைவாகப் பால் குடிக்கிறார்.
- 4ம் நாளின் பின் உங்களுடைய குழந்தையின் மலம் கறுப்பாக அல்லது கடும் பச்சையாக இருக்கிறது.
- 4ம் நாளின் பின். 24 மணி நேரத்தின் போது உங்களுடைய குழந்தை 3 தடவையை விடக் குறைவாக மலம் கழித்தார் அல்லது நன்கு ஈரமான diapers அவருக்கு 6ஐ விடக் குறைவாக இருக்கின்றன.
- வழமைக்கு மாறாக உங்களுடைய குழந்தை தூக்கக் கலக்கமாகவும், பிகு பண்ணிக் கொண்டும் அல்லது அமைதியின்றியும் இருக்கிறார்.

ஏதோ பிரச்சினை இருக்கின்றது என்பதைக் காட்டும் ஏனைய அறிகுறிகளாக இவை உள்ளன

- உங்களுடைய முலைக்காம்புகள் வேதனையாக உள்ளன.
- உங்களுடைய மார்பகங்கள் கடினமானவையாகவும் வலிதருபவையாகவும் உள்ளன.
- உங்களுக்கு காய்ச்சல் இருப்பது போல நீங்கள் உணர்கிறீர்கள்

எங்கே உதவி பெறலாம்?

ஏனைய பாலூட்டும் தாய்மாரிடமிருந்து அல்லது நிபுணர்களிடமிருந்து முதன்முதலாக குழந்தை பெற்ற அனைத்துத் தாய்மாரும் ஆதரவைப் பெறலாம். தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றி உங்களுடைய நம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்கு இந்த ஆதரவுகள் உதவலாம். குழுக்கள், drop-ins, வகுப்புகள் அல்லது சிகிச்சையகங்கள் போன்ற பாலூட்டல் சேவைகளைத் தேடுவதற்குப் பார்வையிடுங்கள்: www.ontariobreastfeeds.ca ல், **Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services** விபரக்கொத்து

நேரில், தொலைபேசியில் அல்லது இணையத்தில் உதவி வழங்கும் ஏனைய ஆதாரவளங்கள்

- பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவுகள்
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- La Leche League Canada – தாய்க்குத் தாய் பாலூட்டல் ஆதரவு
  www.lllc.ca or call 1-800-665-4324
- Telehealth Ontario – பதிவுசெய்த தாதிக்கு 24 மணி நேரமும் இலவச அணுகை, அழையுங்கள்
  www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- Motherisk – போதைப்பொருள் மற்றும் மருந்துகள் பற்றிய தகவல்கள்
  www.motherisk.org or call 1-877-439-2744
- EatRight Ontario
  www.eatrightontario.ca or call 1-877-510-510-2
- INFACT Canada
  www.infactcanada.ca
- OMama
  www.omama.com/en/postpartum.asp

பால்சுரப்பு ஆலோசகர்கள்

- உங்களுடைய பகுதியில் ஒரு பால்சுரப்பு ஆலோசகரைக் கண்டுபிடிப்பதற்குச் செல்லுங்கள்: www.ilca.org/why-ibclc/falc, பின்னர் கீழே செல்லுங்கள். நீங்கள் வாழும் இடத்துக்கு அருகில் ஒரு பால்சுரப்பு ஆலோசகர் இருக்கலாம்

Best Start ஆதாரவள நிலையத்தில் தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்பான பல ஆதாரவளங்கள் இருக்கின்றன:

- எனது தாய்ப்பாலூட்டல்
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf
- உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல் - Magnet (பாலூட்டும் தாய்மாருக்கான வழிகாட்டல்கள்)
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- மதுபானத்தையும் தாய்ப்பாலூட்டலையும் கலத்தல்
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- Mocktails for Mom
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- முதல் மூன்று மாதங்களிலும் எதை எதிர்பார்க்கலாம் - முதன்முதலாக பிள்ளை பெற்ற பெற்றோருக்கு
  www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

உள்ளூர் ஆதாரவளங்கள்

- **211 Ontario**
  உங்களுடைய பகுதியிலிருக்கும் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள் பற்றி நீங்கள் அறிய உதவும் ஒரு இணைப்பு
  www.211ontario.ca
- **பிள்ளை மற்றும் குடும்ப திட்டங்கள்**
  இளம் பிள்ளைகளுக்கும் அவர்களுடைய குடும்பத்தவர்களுக்கும் கிடைக்கும் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களைப் பெறுங்கள் அத்துடன் ஆரம்ப வருட நிபுணர்கள் மற்றும் சமூகத்திலுள்ள பெற்றோர், பாதுகாவலருடன் கதையுங்கள்.
  www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
- **உங்களுடைய உள்ளூர் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவு**
  உங்களுடைய சமூகத்தில் வழங்கப்படும் அருகிலுள்ள ஆரோக்கியப் பராமரிப்புச் சேவைகள் பற்றி நீங்கள் அறிய உதவுவதற்கு 1-800-267-8097
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- **உங்களுடைய சமூகத்திலுள்ள ஆரோக்கியப் பராமரிப்புச் சேவைகள் பற்றி அறியுங்கள்**
  www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en
- **Canadian Association of Family Resource Programs**
  கனடா முழுவதுமான குடும்ப ஆதாரவளத் திட்ட விபரக்கொத்து ஒன்றைக் கண்டறியுங்கள் 1-866-637-7226
  www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602

தாய்ப்பாலூட்டலுக்கான சகபாடி ஆதரவு (தாய்க்கு தாய்) உள்ளடங்கலாக உள்ளூர் ஆதாரவளங்கள் பல கிடைக்கின்றன. உங்களுடைய உள்ளூர் ஆதாரவளங்கள் பற்றி அறியுங்கள்அத்துடன் விரைவான குறிப்புக்காக கீழே இருக்கும் இடத்தில் அவற்றை எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

"இந்த கையேட்டுக்கும் தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதரவுக் குழுக்களுக்கும் நான் மிகவும் கடமைப்பட்டு இருக்கிறேன். என்னுடைய மூத்த மகள் பிறந்த போது எனக்கு எதுவும் தெரியவில்லை அத்துடன் உணர்ச்சிக் குவியலாக இருந்தேன். என்னுடைய பிராந்தியம் வழங்கிய அனைத்து ஆதரவுகளும் என்னைத் திணறச் செய்தன. ஆதரவுக் குழுக்களில் இருந்த ஏனைய தாய்மார்கள் வியக்கத்தக்க நிலையில் இருந்தனர். எங்கள் எல்லோருடைய கதைகளை, வெற்றிகளை, போராட்டங்களைச் சொல்லல், தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய என்னுடைய முடிவில் நம்பிக்கையுடன் அங்கிருந்து நான் விலக என்னை அனுமதித்தன. இந்தக் குழுக்களும் கையேடுகளும் மிகவும் முக்கியமானவை ஆகும்."

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Best Start: ஒன்ராறியோவின் தாய்மார், பிறந்த குழந்தை மற்றும் ஆரம்பகாலச் சிறுவர் அபிவிருத்தி வள மையம்

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் வழங்கிய நிதி உதவியுடன் இந்த ஆவணம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

Ontario

பரிசீலிக்கப்பட்டது 2016