சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL
TORONTO EAST HEALTH NETWORK

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

Ontario

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

(குழந்தைகளுக்கான நட்புரீதியான முனைப்பு உத்தி ஒன்ராறியோ)

இந்தக் கையேட்டைப் பயன்படுத்தல்

மருத்துவ அல்லது தனிப்பட்ட காரணங்களுக்காக, தனித்த உணவாக அல்லது குறைநிரப்புணவாக குடும்பத்தவர்கள் பாலுணவை ஊட்டுகின்றனர். பெற்றோர்கள், குடும்பத்தவர்கள், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் சிறுவர்பராமரிப்பு வழங்குநர்கள், பாலுணவைப் பாதுகாப்பாகத் தயாரிப்பதற்கும், ஊட்டுவதற்கும், சேமிப்பதற்கும் இந்த ஆதாரவளம் உதவிசெய்யும். இந்தத் தகவல்கள் ஆரோக்கியமான நிறைமாதக் குழந்தைகளுக்கானவை. குடும்பத்தவர்கள் தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுக்க உதவுவதற்காக, பாலுணவு ஊட்டுவதன் ஆபத்துகள் மற்றும் செலவுகள் பற்றிய தகவல்களையும் இந்தக் கையேடு உள்ளடக்குகின்றது.

இந்தக் கையேடு உங்களுக்குத் தரும் வழிகாட்டல்கள்:

- தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுத்தல்.
- மூன்று வகையான பாலுணவுகளைப் பாதுகாப்பாகத் தயாரித்தல்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் பாலூட்டல் குறிப்புகளுக்கு ஏற்ப உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டல்.
- பாலுணவைப் பாதுகாப்பாகச் சேமித்தல் மற்றும் இடம்மாற்றல்.

இந்தக் கையேட்டில், "formula (பாலுணவு)" என்ற சொல் பாவிக்கப்பட்டுள்ளது. பாலுணவு என்பதற்கான வேறு சொற்களாவன:

- செயற்கையான குழந்தைப் பால்.
- தாய்ப்பாலுக்கான மாற்றீடுகள்
- சிசுக்கான வர்த்தகரீதியான பால்.
- சிசுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட பால்.
- தயாரிக்கப்பட்ட தாய்ப் பால்.
- மனிதப்பாலற்ற பால்.

பொருளடக்கம்

பாலுணவு ஊட்டலைக் கருத்தில்கொள்ளல் 2

தாய்ப்பாலூட்டப்படும் ஒரு குழந்தைக்குக் குறைநிரப்புணவு வழங்கல் 4

பாலுணவைத் தெரிவுசெய்யும் விதம் 5

போத்தல்களையும் உபகரணங்களையும் சுத்தம்செய்தல் 6

போத்தல்களையும் உபகரணங்களையும் கிருமியழித்தல் 7

பாலுணவைத் தயாரிப்பதற்குத் தண்ணீரைத் தெரிவுசெய்தல் 8

தண்ணீரைக் கிருமியழிக்கும்விதம், பாலுணவு மற்றும் போத்தல் மூலமான பாலூட்டல் உபகரணங்களைத் தெரிவுசெய்தல் 9

ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் திரவப் பாலுணவைத் தயாரித்தல் 10

செறிவான திரவநிலையிலுள்ள பாலுணவைத் தயாரித்தல் 11

மாவால் ஆன பாலுணவைத் தயாரித்தல் 12

பாலுணவைப் பாதுகாப்பாகச் சேமித்தல் 14

ஊட்டுவதற்காகப் பாலுணவைச் சூடாக்கல் 15

உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் நேரம் 16

உங்களுடைய குழந்தைக்குப் போத்தலில் ஊட்டும் விதம் 17

உங்களுடைய குழந்தையின் குறிப்புகளுக்கு ஏற்ப பாலூட்டல் 18

உங்களுடைய வளரும் குழந்தைக்குப் பாலூட்டல் 20

பாலுணவை இடம்மாற்றல் 20

மேலதிக தகவல்களுக்கு 21

பாலுணவு ஊட்டலைக் கருத்தில்கொள்ளல்

உலக சுகாதார அமைப்பு (World Health Organization), Health Canada, கனடாவின் உணவு வல்லுநர்கள் (Dietitians of Canada), கனடிய குழந்தை மருத்துவர் சங்கம் (Canadian Paediatric Society) என்பன, குழந்தைகளுக்கும் சிறிய பிள்ளைகளுக்கும் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு முழுமையான தாய்ப்பாலூட்டலையும் பின்னர் இரண்டு வயது வரையான அல்லது அதற்கும் பின்னரான காலத்துக்குப் பொருத்தமான நிரப்புணவுடன் தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடர்வதையும் சிபாரிசு செய்கின்றனர்.

வேறுபட்ட காரணங்களுக்காக, தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு சிசுக்கான பாலுணவைப் பெற்றோர் கொடுக்கக்கூடும். தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு சிசுக்கான பாலுணவை மட்டும் அல்லது சிறிதளவு பாலுணவும் சிறிதளவு தாய்ப்பாலும் பெற்றோர் ஊட்டக்கூடும். பாலுணவைக் கொடுப்பது அவர்களுடைய முதலாவது தெரிவாக இல்லாமலிருக்கலாம். தாய்ப்பாலூட்டப்படும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு குறைநிரப்புணவு வழங்கவேண்டிய தேவை உங்களுக்கு இருந்தால், 4ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்.

தங்களுடைய குழந்தைகளுக்குப் பாலுணவைக் கொடுப்பது பற்றிப் பெற்றோர் அசௌகரியத்தை அல்லது குற்றவுணர்வை உணரக்கூடும். இவ்வாறு நீங்கள் உணர்ந்தால், ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர் ஒருவருடன் கதைப்பது உதவிசெய்யக்கூடும்.

உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் பாலுணவு ஊட்டுவதுதான் சரியான தீர்மானம் எனில், உங்களுடைய திட்டம் பற்றி நீங்கள் சௌகரியமாக இருப்பதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்கள் உங்களிடம் இருப்பது முக்கியமாகும். தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு மீண்டும் திரும்புவது பற்றி நீங்கள் யோசித்தால், அதை அடைவதற்கான திட்டங்களைத் தயாரிக்க உதவவும் ஆதரவளிக்கவும் உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர் அல்லது பால்சுரப்பு ஆலோசகர் ஒருவரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுப்பதற்காக, தங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலுணவு ஊட்டுவதுபற்றி யோசிக்கும் அனைத்துக் குடும்பத்தினரிடமும் கீழ்வரும் தகவல்கள் இருப்பது முக்கியமாகும்.

ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்பு

- தாய்ப்பாலூட்டப்படும் ஒரு பிள்ளைக்குப் பாலுணவைக் கொடுத்தல், அந்தத் தாயின் தாய்ப்பால் சுரத்தலைக் குறைக்கக்கூடும் அத்துடன் தாய்ப்பாலூட்டும் அவரின் திட்டத்தையும் பாதிக்கக்கூடும்.
- தாய்ப்பாலூட்டப்படாத குழந்தைகளுக்கு, காதுத் தொற்றுதல்கள், சுவாசப்பை மற்றும் சுவாசித்தல் பிரச்சினைகள், வயிற்றோட்டம் மற்றும் குழந்தை திடீர் இறப்பு நோய்க்குறி (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) என்பவற்றுக்கான அபாயம் அதிகமாக உள்ளது. வாழ்க்கையின் பிற்காலத்தில் அதிகரித்த நிறை, உடல் பருமன் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற நீடித்திருக்கும் நோய்கள் போன்ற ஆரோக்கிய அபாயங்கள் அதிகமாக உள்ளன.
- பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான இரத்தப்போக்கு, type 2 நீரிழிவு நோய், மார்பக மற்றும் சூலகப் புற்றுநோய் போன்றவற்றுக்கான அதிகரித்த அபாயங்கள் தாய்ப்பாலூட்டாத தாய்மார்களுக்கு காணப்படுகின்றன.

பாலுணவை அறிமுகப்படுத்திய ஆரம்ப காலங்களில் நிரம்பிய, வலி தரும் மார்பகங்கள் தாய்மாருக்கு இருக்கக்கூடும். குளிர் அமுக்கி, கையால் மெதுவாகப் பிதுக்கல் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு வலி மருந்துகள் பாவித்தல் உள்ளடங்கலான ஆற்றுபடுத்தும் வழிகள் பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் நீங்கள் கலந்துரையாடலாம்.

பணச் செலவு

குழந்தை ஒருவருக்கு, ஒரு வருடத்துக்கு அடிப்படைப் பாலுணவு ஊட்டலுக்கான சராசரிச் செலவை இந்த அட்டவணை காட்டுகிறது. போத்தல், சூப்பி, மற்றும் உணவூட்டல் உபகரணங்களுக்கான செலவோ, பாலுணவைத் தயாரிப்பதற்கும் சேமிப்பதற்குமான செலவோ, இதில் உள்ளடக்கப்படவில்லை.

பாலுணவு வகை	ஒரு வருடச் செலவு
ஊட்டுவதற்குத் தயார் நிலை	$3,360 /வருடம்
செறிவான திரவநிலை	$1,100 /வருடம்
மா வடிவம்	$900 /வருடம்

இது பிறந்தநாள் முதல் ஒரு வயதுவரையான பாலுணவுக்கான அண்ணளவான செலவாகும். இந்தச் செலவு காலத்துடன் வேறுபடும், அத்துடன் நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தைப் பொறுத்திருக்கும். 2014 மற்றும் 2015ல் ஒன்ராறியோவின் மூன்று பகுதிகளினது மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் இலக்கங்கள் அமைந்துள்ளன.

பாலுணவின் தரம்

தொழிற்சாலையில் பாலுணவு தயாரிக்கப்படும்போது சில பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உதாரணத்துக்கு அது பற்றீரியாவுடன் தொடர்புறலாம், அல்லது உள்கூறுகளைத் தவறவிட்டிருக்கக் கூடும் அல்லது பிழையான உள்கூறுகளைக் கொண்டிருக்கக் கூடும். பாதுகாப்புக் கரிசனைகள் மற்றும் திருப்பியழைத்தல் எச்சரிக்கை அறிவிப்புக்களை, Healthy Canadians (ஆரோக்கியமான கனேடியர்கள்) வலைத்தளம் பட்டியலிடுகிறது. உங்களுடைய பாலுணவுத் தகரங்களின் lot இலக்கங்களை இந்த வலைத்தளத்திலுள்ள இலக்கங்களுடன் ஒப்பிடுங்கள். இந்த வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுவதற்கும் எச்சரிக்கை அறிவிப்புக்களுக்கும் செல்லுங்கள்: http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு பாலுணவூட்ட நீங்கள் தீர்மானித்தால், பாலுணவைப் பாதுகாப்பாகத் தயாரிப்பதற்கும், சேமிப்பதற்கும், இடம்மாற்றுவதற்கும், உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்கும் உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களை இந்தக் கையேடு வழங்குகின்றது.

தயவுசெய்து இந்தக் கையேட்டைப் பரிசீலியுங்கள், அத்துடன் கரிசனைகளை உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர், தாதி, பொதுச் சுகாதாரத் தாதி, பால்சுரப்பு ஆலோசகர். பதிவுசெய்த உணவுவல்லுநர் அல்லது ஏனைய நிபுணர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டப்படும் ஒரு குழந்தைக்கு குறைநிரப்புணவு வழங்கல்

உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டும்போது உங்களுடைய குழந்தைக்கு மேலதிக கலோரிகள் தேவைப்பட்டால், குறைநிரப்புணவு ஒன்றை நீங்கள் வழங்க வேண்டியிருக்கும். சிறந்த தெரிவு தாய்ப்பாலாகும். கையினால் அல்லது விசைக்குழாயினால் இது வெளியேற்றப்படலாம். தாய்ப்பாலூட்டப்படும் ஒரு பிள்ளைக்குப் பாலுணவைக் கொடுத்தல் உங்களுடைய தாய்ப்பால் சுரத்தலைக் குறைக்கக்கூடும். பாலுணவைக் குறைநிரப்புணவாக வழங்குதல், நீங்கள் நிறுத்துவதற்குத் திட்டமிட்ட காலத்திலும் முன்பாக தாய்ப்பாலூட்டலை நிறுத்துவதற்கு வழிவகுக்கலாம். நிறுத்திய பின்னர், தாய்ப்பாலூட்டலை மீள ஆரம்பித்தல் சிரமமாகலாம்.

கிடைத்தால், முயற்சிக்க வேண்டிய ஒழுங்கிலுள்ள குறைநிரப்புணவுகளின் பட்டியல் இதோ:

1. கையால் மற்றும்/அல்லது விசைக்குழாயினால் வெளியேற்றிய உங்களுடைய தாய்ப்பால்.
2. உறைய வைத்த மற்றும் பயன்படுத்தச் சற்று முன்னதாக குளிரூட்டியிலிருந்து வெளியில் எடுத்த உங்களுடைய தாய்ப்பால்.
3. மனித பால் வங்கியிலிருந்து பெற்ற pasteurized மனிதப் பால் (தாய்ப்பால்). பால் வங்கிகள் சிலவற்றில் குறைமாதக் குழந்தைகள் போன்ற விசேட தேவையுள்ள குழந்தைகளுக்குப் போதுமானளவு பால் மட்டுமே இருக்கலாம்.
4. வர்த்தகரீதியான பாலுணவு, பசுப்பாலின் அடிப்படையிலானது.

பாலுணவைக் குடிக்கும் அனேகமான குழந்தைகளுக்குப் பசுப் பால் அடிப்படையிலான பாலுணவு சிறந்ததாக இருக்கிறது. உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளர் சிபாரிசு செய்தால் மட்டுமே விசேடமான பாலுணவுகள் பாவிக்கப்பட வேண்டும்.

குறைநிரப்புணவைக் கொடுப்பதற்கு, அனேகமான பெற்றோர் போத்தலைப் பாவிக்கின்றனர், ஆனால். குழந்தை ஒருவருக்குக் குறைநிரப்புணவு ஒன்றை ஊட்டுவதற்கு இது எப்போதும் சிறந்த வழியாக இருக்க மாட்டாது. போத்தலில் ஊட்டப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் குடிப்பது சிரமமாகவிருக்கலாம்.

பின்வரும் வழிகளில் ஒன்றை அல்லது பலவற்றைப் பாவித்து உங்களுடைய குழந்தைக்கு குறைநிரப்புணவு ஒன்றை நீங்கள் கொடுக்கலாம். இது பற்றிய அறிவுள்ள வல்லுனரின் உதவியுடன் பின்வருவனவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்:

- குவளை (மூடியற்ற குவளை - sippy cup அல்ல) அல்லது கரண்டி.
- உங்களுடைய மார்பகத்தில் குழாய் ஒன்றைப் பயன்படுத்தும், Lactation aid.
- உங்களுடைய சுத்தமான விரலில் குழாய் ஒன்று இணைக்கப்பட்டிருக்கும், Finger feeder.
- மேலும் விசேடமான உணவூட்டல் கருவிகள்.

மூடியற்ற குவளையால் பாலூட்டல்

இந்தக் கையேட்டின் 9ம் பக்கத்தில், போத்தல் மூலமான ஊட்டலுக்கான உபகரணங்கள் பற்றிய தகவல்களும் 17ம் பக்கத்தில் போத்தல் பாலூட்டும் விதம் பற்றிய தகவல்களும் உள்ளன.

பாலுணவு பயன்படுத்துவது பற்றி நீங்கள் யோசித்தால் அல்லது பாலுணவு வழங்க வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு இருந்தால், பின்வருவனவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்:

- உங்களுடைய தாய்ப்பால் வழங்கலைப் பராமரிப்பதற்கும் தாய்ப்பாலூட்டலை மேம்படுத்துவதற்குமான அறிவுசார்ந்த உதவிகளைப் பெறல்.
- தாய்ப்பாலூட்டல் அத்துடன் குறைநிரப்புணவாகப் பாலுணவை வழங்கல்.
- பிதுக்கிய தாய்ப்பாலும் பாலுணவும் ஊட்டல்.

தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு ஆதரவளிக்கும் ஆதாரவளங்கள்:

- தாய்ப்பாலூட்டல் நிலையம் அல்லது mother-to-mother support (தாய்க்குத் தாய் ஆதரவு) போன்ற உங்களுடைய சமூகத்திலுள்ள சேவைகள். இவற்றை நீங்கள் கண்டறியலாம்: www.ontariobreastfeeds.ca.
- La Leche League: www.llc.ca.
- உங்களுடைய உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவு: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- உங்களுடைய பகுதியில் ஒரு பால்சுரப்பு ஆலோசகரைக் கண்டறியுங்கள்: www.ilca.org/why-ibclc/falc.
- Telehealth Ontario 24/7 தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதரவு: 1-866-797-0000.

பாலுணவைத் தெரிவுசெய்யும் விதம்

பாலுணவைத் தெரிவுசெய்வதற்கான சிபாரிசுகள்:

- பாலுணவு உட்கொள்ளும் அனேகமான குழந்தைகளுக்குப் பசுப் பாலின் அடிப்படையிலான பாலுணவு சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. அனேகமான பாலுணவுகள், பசுப் பால் அடிப்படையையும் சேர்க்கப்பட்ட போஷாக்குப் பொருள்களையும் கொண்டிருக்கின்றன.
- குறித்தவொரு மருத்துவ நிலைமையுள்ள குழந்தைகள் தவிர்ந்த வேறு எவருக்கும் சோயா அடிப்படையிலான பாலுணவு சிபாரிசு செய்யப்படுவது இல்லை. தனிப்பட்ட, கலாச்சாரரீதியான அல்லது மதரீதியான காரணங்களுக்காக பெற்றோர் சிலவேளைகளில் சோயாவைப் பாவிப்பதற்கு முடிவெடுக்கின்றனர்.
- வீட்டில் செய்த பாலுணவுகளைப் பாவிக்க வேண்டாம், அத்துடன் சாதாரண பசுப்பாலையோ அல்லது வேறு விலங்குகளின் பாலையோ பாவிக்க வேண்டாம். இவற்றில் சரியான அளவில் போஷாக்கு இருக்காது, அத்துடன் அவை உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம்.
- தண்ணீரின் மற்றும் பாலுணவின் அளவுக்கு பொதியிலுள்ள அறிவுறுத்தல்களை அப்படியே பின்பற்றுங்கள். தடிப்பைக் குறைப்பதற்கு மேலதிக தண்ணீர் சேர்ப்பது அல்லது தடிப்பைக் கூட்டுவதற்குத் தண்ணீரைக் குறைப்பது, உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஆரோக்கியம் இல்லாததாகவும் ஆபத்தானதாகவும் இருக்கலாம்.
- சேதன உணவு, prebiotics, probiotics உடன் தயாரிக்கப்பட்டது, DHA கொழுப்புகள் சேர்க்கப்பட்டது, அல்லது "பகுதியாக உடைக்கப்பட்ட" புரதங்களுடன் தயாரிக்கப்பட்டவை என விற்பனை செய்யப்படுபவை தேவை இல்லை. இவை உதவியளிப்பவை என ஆய்வு நிரூபிக்கவில்லை.
- பாலுணவு ஊட்டப்படும் குழந்தைகள் வர்த்தகரீதியான பாலுணவில் 9-12 மாதங்கள் வரைக்கும் தங்கியிருக்க வேண்டும். "Follow-up" பாலுணவு தேவை இல்லை.

மூன்று வகையான பாலுணவுகள் உள்ளன:

- ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருப்பது -தண்ணீர் தேவையில்லை.
- செறிவான திரவம் - கிருமியழிக்கப்பட்ட தண்ணீருடன் கலக்கப்பட வேண்டும்.
- மா - கிருமியழிக்கப்பட்ட தண்ணீருடன் கலக்கப்பட வேண்டும்.

ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் மற்றும் செறிவான திரவப் பாலுணவுகள் தகரக்குவளையை உடைக்கும் வரை கிருமியழிக்கப்பட்டவையாக இருக்கும். மாவாக இருக்கும் பாலுணவு கிருமியழிக்கப்பட்டது அல்ல, அத்துடன் உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தீங்குவிளைவிக்கக்கூடிய பற்றீரியாவைக் கொண்டிருக்கலாம்.

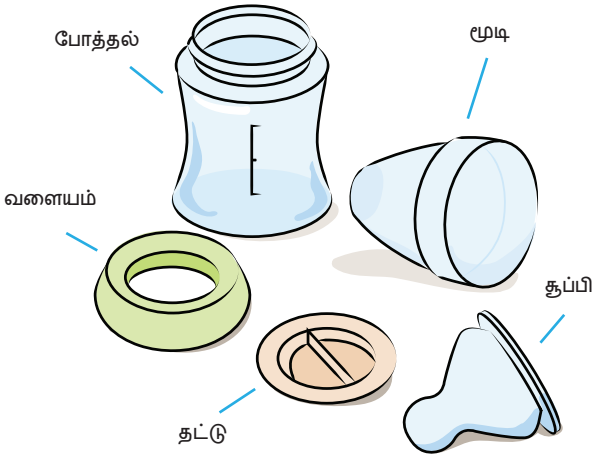
தொற்றுதலுக்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு கட்டாயமாக, ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் மற்றும் செறிவான திரவப் பாலுணவுகள் போன்ற கிருமியழிக்கப்பட்ட திரவ பாலுணவுகளைப் பாவிக்க வேண்டும்.

பின்வரும் குழந்தைகளுக்கு மாவால் ஆன பாலுணவிலிருந்து தொற்றுதலைப் பெறுவதற்கான ஆபத்துகள் அதிகமாக இருக்கின்றன:

- குறைமாதத்தில் பிறந்தவர்கள்.
- குறைந்த பிறப்பு நிறையும் இரண்டு மாதங்களுக்குக் குறைவான வயதும் உடையவர்கள்.
- பலவீனமான நோயெதிர்ப்புத் தொகுதியைக் கொண்டவர்கள்.

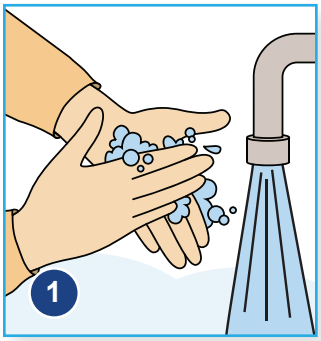
பாலுணவைத் தயாரிப்பது மற்றும் ஊட்டுவது பற்றிய விபரங்களுக்கு கீழ்வரும் பக்கங்களை வாசியுங்கள்.

போத்தல்கள் மற்றும் உபகரணங்களைச் சுத்தம் செய்தல்

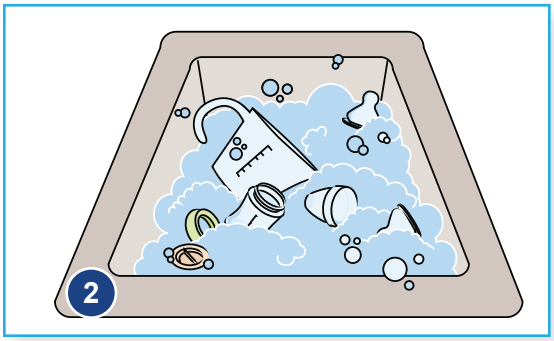


பாலுணவு ஊட்டப்படும் குழந்தைகள் எந்தவயதினராக இருந்தாலும், அவர்களுடைய போத்தல்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் அனைத்தையும் எப்போதும் சுத்தம்செய்ய வேண்டும். கிருமியழிக்க முன்பாக, கண்ணுக்குத் தெரியாத பாலுணவுத் துகள்கள் மற்றும் அழுக்குக் கறைகளை இது அகற்றும்.

கண்ணாடிப் போத்தல்கள் அல்லது Bisphenol-A (BPA)-அற்ற பிளாஸ்ரிக் போத்தல்களைப் பாவியுங்கள். எந்தவிதமான வெடிப்போ, நிற மாற்றமோ, கழன்று போகக்கூடிய உதிரிப் பாகங்களோ இல்லாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.

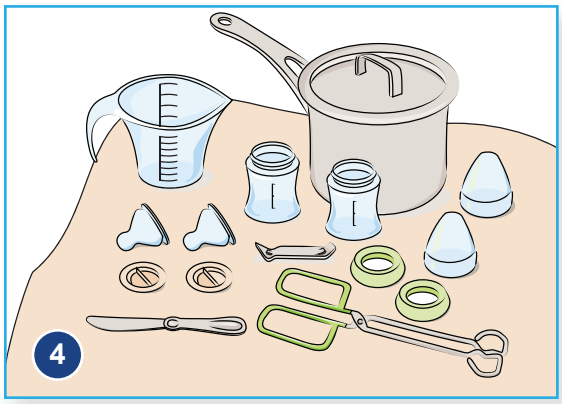


உங்களுடைய கைகளை சவர்க்காரத்தாலும் இளம் சூடான நீராலும் கழுவுங்கள். உங்களுடைய கழுவும்தொட்டியையும் (sink) வேலைசெய்யும் இடத்தையும் சுத்தமான பாத்திரம் துடைக்கும் துணி (dishcloth) ஒன்றாலும் சவர்க்காரத்தாலும் இளம் சூடான நீராலும் கழுவுங்கள். பின்னர், 5 மிலீ (1 தேக்கரண்டி) வீட்டுப்பாவனைக்கான வெளிற்றியை (bleach) 750 மிலீ (3 குவளை) நீரில் கலந்து வேலைசெய்யும் மேற்பரப்பைக் (counter) சுத்தம்செய்வது நல்லது. இந்தக் கலவையைத் தெளிக்கும் போத்தல் ஒன்றில் இட்டுப் போத்தலுக்குப் பெயரிடவும். உங்களுடைய counterக்குத் தெளித்தபின் சுத்தமான துவாய் ஒன்றினால் துடையுங்கள்.



போத்தல்கள், சூப்பிகள், வளையங்கள், மூடிகள், தட்டுகள், அளக்கும் குவளைகள், தேவையானால் தகரக்குவளைத் திறப்பான், கலக்கும் பாத்திரங்கள் மற்றும் இடுக்கிகள் அனைத்தையும் சூடான சவர்க்காரத் தண்ணீரில் கழுவுங்கள். தேவைப்பட்டால் கிருமியழிக்கப்பட்ட தண்ணீரைச் சேமிப்பதற்காக கொள்கலன்களையும் கழுவுங்கள்.

சிசுக்கான உணவூட்டல் உபகரணங்களுக்கு மட்டும் பாவிக்கும் போத்தல் கழுவும் தூரிகை ஒன்றைப் பாவியுங்கள். பாலுணவின் அடையாளம் எதுவும் இல்லாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக போத்தல்களினதும் சூப்பிகளினதும் உட்புறங்களைத் தேய்த்துக் கழுவுங்கள்.

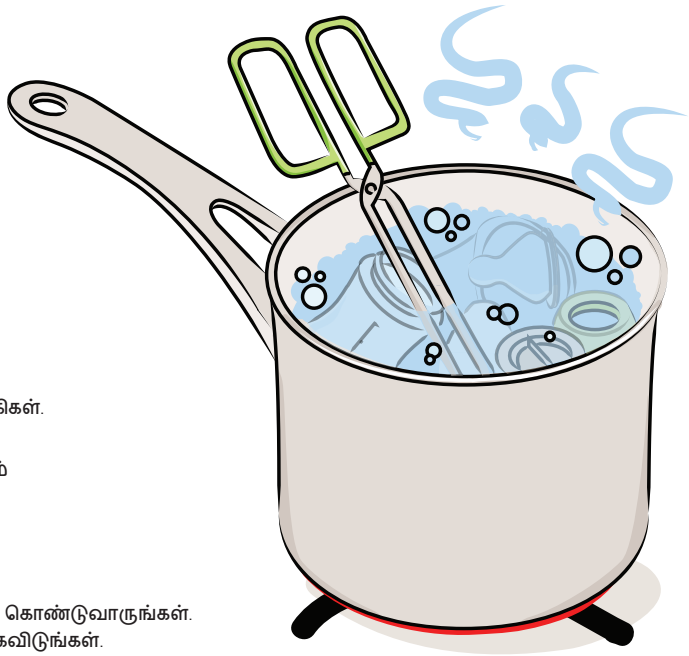


சூடான நீரில் நன்கு அலசுங்கள். உலர்வதற்காக, சுத்தமான மேற்பரப்பிலுள்ள சுத்தமான துவாய் ஒன்றில் அந்தப் போத்தல்களையும் உணவூட்டல் உபகரணங்களையும் வையுங்கள். இந்த உபகரணங்களை கிருமியழிப்பதற்கு இப்போது நீங்கள் தயாராக இருக்கின்றீர்கள்.

போத்தல்களையும் உபகரணங்களையும் கிருமியழித்தல்

பாலுணவு ஊட்டப்படும் குழந்தைகள் எந்தவயதினராக இருந்தாலும், அவர்களுடைய போத்தல்கள், உணவூட்டல் உபகரணங்கள் யாவற்றையும் பாலுணவுக்கான தண்ணீரையும் கிருமியழியுங்கள். கிருமியழித்தலை நிறுத்துதல் எப்போது பாதுகாப்பானது எனக் கூறுவதற்கு எந்த ஆய்வும் இல்லை. உங்களுடைய குழந்தை பாலுணவு பாவிக்கும் வரைக்கும் தண்ணீரையும் போத்தல் மூலமான ஊட்டலுக்கான உபகரணங்களையும் கிருமியழித்தல் மிகவும் பாதுகாப்பானது என்பது இதன் கருத்தாகும்.

போத்தல்கள் மற்றும் உணவூட்டல் உபகரணங்களைக் கழுவியபின்னர் கிருமியழிப்பதற்கு பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள்:

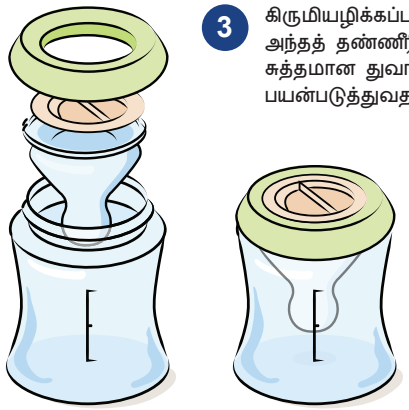


1 பெரிய கொள்கலனை நீரினால் நிரப்புங்கள். பின்வருவனவற்றைச் சேருங்கள்:

- போத்தல்கள்
- சூப்பிகள்
- வளையங்கள்
- மூடிகள்
- தட்டுகள்
- அளக்கும் குவளை மற்றும் கத்தி
- தகரக்குவளைத் திறப்பான், (தேவையானால்), மற்றும் கலக்கும் பாத்திரங்கள்.
- கைபிடிகள் வெளியில் இருக்கத்தக்கதாக, இடுக்கிகள்.

உங்களுடைய உபகரணங்கள் யாவும் தண்ணீரால் மூடப்பட்டிருப்பதையும் காற்றுக் குமிழிகள் எதுவும் இல்லாமலிருப்பதையும் உறுதிப்படுத்துங்கள்.

2 கொள்கலனிலுள்ள தண்ணீரைக் கொதிநிலைக்குக் கொண்டுவாருங்கள். இரண்டு நிமிடங்களுக்கு மூடியில்லாமல் கொதிக்கவிடுங்கள்.



3 கிருமியழிக்கப்பட்ட இடுக்கியால் அந்தப் போத்தல்களையும் உணவூட்டல் உபகரணங்களையும் அந்தத் தண்ணீரிலிருந்து வெளியிலெடுங்கள். மேலதிகமான தண்ணீரை அகற்றுவதற்காக உதறுங்கள். சுத்தமான துவாய் ஒன்றில் அந்த உபகரணங்களை உலர வையுங்கள். இப்போது உபகரணங்கள் பயன்படுத்துவதற்குத் தயாராக உள்ளன.

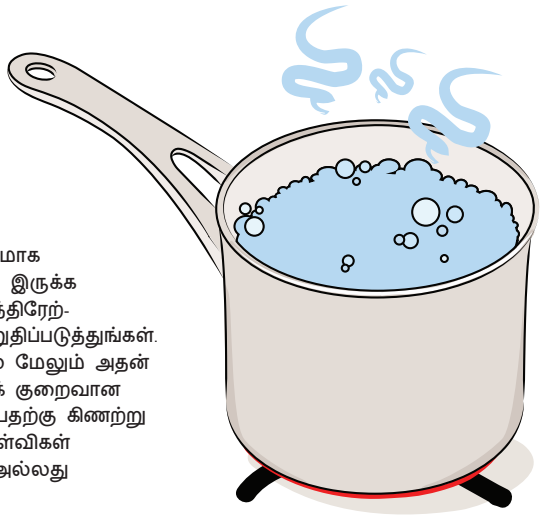
4 இந்தப் பொருள்களை உடனடியாக உபயோகிக்காவிட்டால், உலர்ந்த பின்னர், அவற்றைச் சுத்தமான ஒரு இடத்தில் சேமியுங்கள். சுத்தமான, உலர்ந்த துவாய் ஒன்றின் மேல் வைத்து அவற்றின் மேல் இன்னொரு சுத்தமான துவாயைப் போட்டு counterல் அவற்றை வைக்கலாம். புதிய பிளாஸ்ரிக் பையின் உள்ளும் அவை சேமிக்கப்படலாம். பாலுணவு தொடர்புறும் உபகரணங்களின் உட்புறங்களைத் தொடாதீர்கள். சூப்பிகள், மூடிகள், வளையங்களை ஒன்றாகப் பொருத்துங்கள். அதைப் பாவிக்க நீங்கள் தயாராகும் வரை சுத்தமாக இருப்பதற்காக, சூப்பியை போத்தலினுள் போடுங்கள்.

நீங்கள் கடையில் வாங்கக்கூடிய வீட்டுக்கான கிருமியழிப்பான்களைப் பாவிப்பது பாதுகாப்பானது. இது microwave கிருமியழிப்பான்களையும் உள்ளடக்குகிறது. பிளாஸ்ரிக் மற்றும் உலோகங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக தயாரிப்பாளர்களின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுவதை உறுதிசெய்யுங்கள். அடுப்பில் (stove) வைக்கக்கூடிய கொள்கலனும் பொருத்தமானது. பாலுணவு உபகரணங்களைப் பொதுவாக dishwasherகள் கிருமியழிப்பதில்லை.

பாவித்தபின் எறியக்கூடிய போத்தல் அமைப்பொன்றை நீங்கள் பாவித்தால், சூப்பிகள், மூடிகள் போன்ற எறியமுடியாத அனைத்துப் பகுதிகளையும் கழுவுங்கள், பின்னர் கிருமியழியுங்கள். புதிய liners சுத்தமானவை அத்துடன் ஒரு தடவை மட்டுமே உடனடியாகப் பாவிக்கக்கூடியவை.

வீட்டில் பாவிக்கக் கூடிய தன்னியக்கமான பாலுணவுத் தயாரிப்பு இயந்திரங்கள் பரிந்துரைக்கப்பட மாட்டா. அதில் பாவிக்கப்படும் தண்ணீர் நீண்ட காலம் அப்படியே இருக்கக்கூடும். அந்தத் தண்ணீரில் அதிகமான பற்றீரியா வளரக்கூடும். தண்ணீரைச் சூடாக்கும் போது அது மாவால் ஆன பாலுணவுக்குள் இருக்கும் பற்றீரியாவைக் கொல்லப் போதுமான சூடாக இருக்க மாட்டாது. மாவால் ஆன பாலுணவை இந்த இயந்திரங்கள் ஒரே மாதிரி நன்கு கலப்பதும் இல்லை.

பாலுணவைத் தயாரிப்பதற்கு தண்ணீரைத் தெரிவுசெய்தல்



செறிவான திரவ நிலையிலுள்ள மற்றும் மாவால் ஆன பாலுணவுகளுக்கு, கிருமியழித்த பின்னர் பின்வரும் தண்ணீரைப் பாவித்தல் பாதுகாப்பானது (9ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்):

- உங்களுடைய கிராமம், நகரம் அல்லது மாநகரத்தின் குழாய் நீர்.
- நீங்கள் வாங்கக்கூடிய போத்தல் நீர்.
- ஒழுங்காகப் பரிசோதிக்கப்படும் கிணற்று நீர். இந்தத் தண்ணீரில் கட்டாயமாக பாதுகாப்பான மட்டத்தில் பற்றீரியாவும், தகுந்த அளவில் நைத்திரேற்றும் இருக்க வேண்டும். கிணற்று நீரில் நைத்திரேற் செறிவு 45 mg/Lக்கு (அல்லது நைத்திரேற்-நைத்திரஜன் ஆக அளக்கப்படுவது 10 mg/L இருக்கும்) கீழ் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். தண்ணீரில் நைத்திரேற் அளவு அதிகமாக இருந்தால், கொதிக்க வைத்தல் மேலும் அதன் அளவை அதிகரிக்கும். அதிக அளவிலான நைத்திரேற் ஆறு மாதத்துக்குக் குறைவான குழந்தைக்கு மிகவும் ஆபத்தானதாக இருக்கும். பாலுணவைத் தயாரிப்பதற்கு கிணற்று நீரைப் பாவிப்பது பற்றி அல்லது உங்களுடைய நீர் வழங்கல் பற்றிக் கேள்விகள் இருந்தால் உங்களுடைய உள்ளூர் ஆரோக்கியப் பிரிவை அழையுங்கள் அல்லது அவர்களுக்கு மின்னஞ்சலிடுங்கள்.

உங்களுடைய சமூகத்தில் கொதி நீர் ஆலோசனைப் பிரிவிருந்தால், தண்ணீரை அங்கு வாங்கி அதைக் கிருமியழியுங்கள் (9ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்).

சில இடங்களில் நீலப் பச்சை அல்கா பிரச்சினைகள் உள்ளன. உங்களுடைய பகுதியில் அல்கா பிரச்சினைகள் அதிகமாக இருந்தால், நீங்கள் கிருமியழித்த போத்தல் நீரைப் பாலுணவுடன் கலவுங்கள். கொதித்த குழாய் நீர் பாதுகாப்பானது அல்ல.

நீண்ட காலம் மின்சாரம் இல்லாமை போன்ற அவசரகால நிலைக்குத் தயாராக இருங்கள். 72 மணி நேரத்துக்குப் போதுமான உடனடியாக ஊட்டக்கூடிய பாலுணவை வைத்திருப்பதன் மூலம் தயாராக இருங்கள்.

தயவுசெய்து கவனியுங்கள்:

- வீட்டு நீர் சுத்திகரிப்பு உபகரணம் குழந்தைகளுக்கான கிருமியழித்தல் தேவையைப் பிரதியீடு செய்ய மாட்டாது.
- குளிர் நீர்க் குழாயைப் பாவியுங்கள். பாதுகாப்பாக இருப்பதற்காக, ரொக்சின்களை இல்லாமல் செய்வதற்கு முதலில் குளிர் நீரை இரண்டு நிமிடங்களுக்கு ஓட விடுங்கள். குழாய்களின் ஈயம் போன்ற உலோக ரொக்சின்கள் சூடான குழாய் நீரில் இருக்கலாம். பாதுகாப்பான தயாரித்தலுக்கு தண்ணீர் கொதிக்க வைக்கப்பட வேண்டும். தண்ணீரில் ஈயம் அதிகமாக இருந்தால், கொதிக்க வைத்தல் ஈயத்தின் செறிவை மேலும் அதிகமாக்கும். ஈயக் குழாய்கள் பற்றி அல்லது ஈயக் குழாய்கள் உள்ள வீடுகளுக்கான வடிகட்டி பற்றி மேலும் அறிவதற்குப் பாருங்கள்: www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php.

இந்தத் தண்ணீரைப் பாலுணவில் பாவிக்க வேண்டாம்:

- சோடியம் அதிகமாகவுள்ள மென்மையாக்கப்பட்ட நீர்.
- சோடியம் மற்றும் ஏனைய கனியுப்புகள் அதிகமாகவுள்ள கனியுப்பு நீர் (Mineral water).
- காபனேற்றப்பட்ட நீர்: காபனேற்றமும் சேர்க்கப்பட்ட சுவையும் குழந்தைகளுக்குப் பொருத்தமற்றவை. காபனேற்றப்பட்ட நீரில் சேர்க்கப்பட்ட உப்பும் இருக்கலாம்.
- இயற்கையில் புளோரைட் அதிகமாக உள்ள பகுதிகளிலுள்ள நீர் (நியமமான 1.5 மிகி/லீற்றரை விட அதிகமான அளவு).

பாலுணவுக்கு பின்வரும் தண்ணீர் வகைகளைப் பாவிப்பதன் பாதுகாப்பு பற்றி அறியப்படவில்லை. எனவே பாவிக்க வேண்டாம்:

- சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீர்.
- எதிர்மாறுப் பிரசாரணத்துக்குட்பட்ட நீர்.
- கனியுப்பு அகற்றப்பட்ட நீர்.
- காய்ச்சி வடிகட்டிய நீர்.
- அயன்கள் நீக்கப்பட்ட நீர்.
- சிறப்பு நாற்றுமேடை அல்லது குழந்தை நீர்.

குறிப்பு: பாதுகாப்பான தண்ணீர் ஆதாரவளம் உங்களிடம் இல்லையானால், ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் திரவப் பாலுணவைப் பாவியுங்கள்.

தண்ணீரைக் கிருமியழிக்கும் விதம், பாலுணவு மற்றும் போத்தல் மூலமான பாலூட்டல் உபகரணங்களைத் தெரிவுசெய்தல்

குழந்தைகளுக்கு எந்தவயதாக இருந்தாலும், பாலுணவுக்குப் பாவிக்கும் தண்ணீர் முழுவதையும் கிருமியழிப்புச் செய்யுங்கள்.

கிருமியழித்தலை நிறுத்துதல் எப்போது பாதுகாப்பானது எனக் கூறுவதற்கு எந்த ஆய்வும் இல்லை. உங்களுடைய குழந்தை பாலுணவு பாவிக்கும் வரைக்கும் தண்ணீரையும் போத்தல் மூலமான ஊட்டலுக்கான உபகரணங்களையும் கிருமியழித்தல் பாதுகாப்பானது என்பது இதன் கருத்தாகும்.

பாலுணவுக்கான தண்ணீரைத் தயார்செய்தல்:

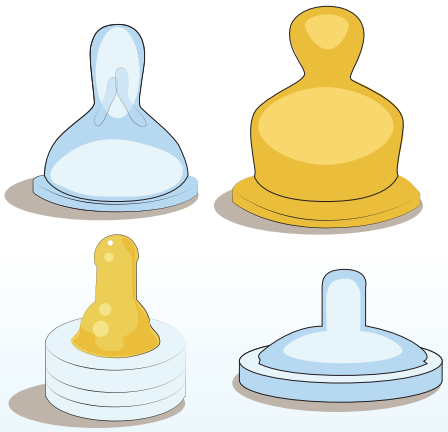
- அடுப்பில், கொள்கலனினுள் தண்ணீரைக் கொதிநிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள். தொடர்ந்து இரண்டு நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்க வையுங்கள். இரண்டு நிமிடங்களுக்குத் தண்ணீர் கொதிக்க முன்னர் தானாகவே நிற்கும் கேத்திலைப் பாவிக்க வேண்டாம்.
- **செறிவான திரவப் பாலுணவை நீங்கள் பாவித்தால்:**
  - பாலுணவுடன் கலப்பதற்கு முன்பாக, இரண்டு நிமிடங்களுக்கு தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துப் பின்னர் குளிர விடுங்கள்.
  - இரண்டு நிமிடங்களுக்கு தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்துச் சேமிப்பதன் மூலமும் தண்ணீர் கிருமியழிக்கப்படலாம். அறை வெப்பநிலையில், இறுக்கமாக மூடப்பட்ட கிருமியழிக்கப்பட்ட கொள்கலனில் 24 மணி நேரத்துக்கும், குளிரூட்டியில் 2 -3 நாட்களுக்கும் கிருமியழிக்கப்பட்ட நீர் வைக்கப்படலாம். உடல் வெப்பநிலைக்குக் கிட்டவாக உள்ள வெப்பநிலையில் உள்ள பாலுணவை உங்களுடைய குழந்தைக்கு வழங்குங்கள்.
- **மாவாக உள்ள பாலுணவை நீங்கள் பாவித்தால்:**
  - இரண்டு நிமிடங்களுக்குக் கொள்கலனினுள் தண்ணீரைக் நன்கு கொதிக்கும் நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள். பின்னர் தண்ணீர் ஆகக் குறைந்தது 70°Cஆக இருக்கும்போது அதைப் பாலுணவுடன் கலவுங்கள் (30 நிமிடங்களின் பின்னர் 1 லீற்றர் தண்ணீர் கிட்டத்தட்ட 70°Cக்குக் குளிர்வடையும், ஆனால் இந்த நேரத்தின் அளவு வேறுபட்ட கொள்கலன்கள் மற்றும் வெவ்வேறு அளவு தண்ணீருக்கு ஏற்ப மாறுபடும்). தண்ணீரின் வெப்பநிலை 70°Cக்குக் குறைவாக இருக்கும்போது, பாலுணவிலுள்ள தீங்குவிளைவிக்கும் பற்றீரியாவைக் கொல்வதற்குப் போதுமான சூட்டில் அது இராது. உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்ட முன்பாக பாலுணவை விரைவாக உடல் வெப்பநிலைக்குக் குளிர்வியுங்கள்.
  - பக்கங்கள் 5 மற்றும் 12ல் எழுதியிருப்பது போல, "அபாயத்தில்" இல்லாத குழந்தைகளுக்கு மேலுள்ளவாறு, கிருமியழிக்கப்பட்டு, குளிர வைக்கப்பட்டு, பின்னர் கிருமியழிக்கப்பட்ட இறுக்கமாக மூடப்பட்டிருக்கும் கொள்கலன் ஒன்றில் சேமித்து வைத்திருந்த தண்ணீரில் நீங்கள் மாவால் ஆன பாலுணவைக் கரைக்கலாம். இது உங்களுடைய குழந்தைக்கு உடனடியாக ஊட்டப்பட வேண்டும்.

தகரக்குவளைகளில் உள்ள பாலுணவைத் தெரிவுசெய்தல்:

- பாலுணவுக் கொள்கலன்களில் உட்குழிவு அல்லது வெளித்தள்ளல் எதுவும் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். ஏனெனில், இவை பாலுணவு பழுதாகிப் போயிருக்கலாம் என்பதன் அறிகுறிகள் ஆகும்.
- தகரக்குவளையில் இருக்கும் காலாவதி திகதியைச் சரி பாருங்கள். காலாவதி திகதி கடந்த பாலுணவுகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

போத்தல் மூலமான ஊட்டல் உபகரணங்களைத் தெரிவுசெய்தல்:

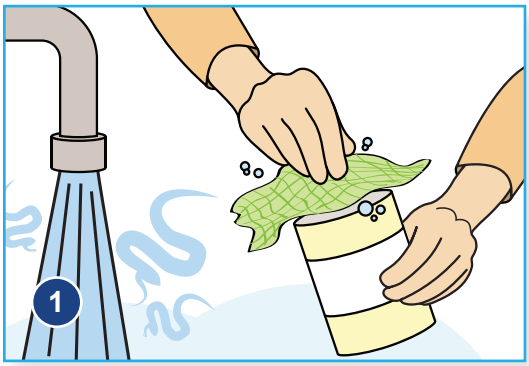
- மனத்தகைப்பு எதுவுமின்றி, ஆறுதலான முறையில் உங்களுடைய குழந்தை குடிப்பதற்கு உதவும் சூப்பி ஒன்றைப் பாவிப்பதுடன் உங்களுடைய குழந்தையை அவதானியுங்கள். பால்குடித்தல் மற்றும் மனத்தகைப்புக் குறிப்புகள் பற்றி மேலும் அறிவதற்கு 18ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்.
- போத்தலுக்கான சூப்பிகள் வேறுபட்ட வடிவத்திலும் அளவிலும் இருக்கலாம்.
- சூப்பி ஒன்றிலிருந்து பாலுணவு வரும் வேகம் பாய்ச்சல் வீதம் எனப்படும். சூப்பிக்குச் சூப்பி பாய்ச்சல் வீதமும் சூப்பித் துவாரத்தின் அளவும் வேறுபடலாம், ஒரே பொதியினுள் இருக்கும் சூப்பிகளும் அவ்வாறே இருக்கலாம்.
- வெவ்வேறு நேரங்களுக்கு வெவ்வேறு சூப்பிகள் பொருத்தமானவையாக இருக்கும். ஒரு பொதியை வாங்கி, பால்குடிக்கும்போது உங்களுடைய குழந்தை ஆறுதலாக இருக்கின்றாரா என அவதானியுங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்கு கஷ்டம் இருந்தால் வித்தியாசமானதொன்றை முயற்சியுங்கள்.
- போத்தலுக்கான சூப்பிகள் வேறுப்பட்ட பொருள்களினால் ஆனதாக இருக்கலாம்.
- போத்தலுக்கானசூப்பிகளை அடிக்கடி சரி பாருங்கள். அவை வெடித்திருந்தால், ஒட்டும்தன்மை உடையவையாக இருந்தால், கிழிந்திருந்தால், நிறம்மாறியிருந்தால், அல்லது துவாரங்கள் பெரிதாகி இருப்பதுடன் பாலுணவு விரைவாக வெளியேறினால் அவற்றை மாற்றுங்கள்.



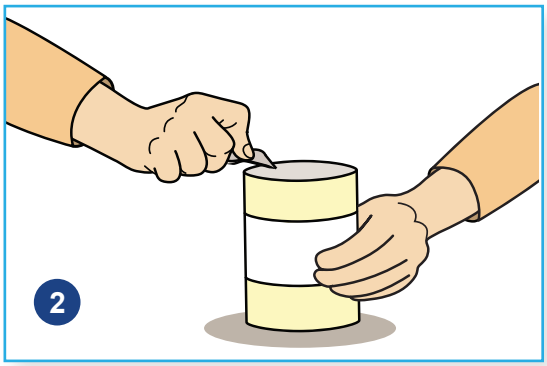
ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் திரவப் பாலுணவைத் தயாரித்தல்

ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் திரவப் பாலுணவுதான், முக்கியமாக குறைமாதச் சிசுகளுக்கு, குறைவான பிறப்பு நிறையுள்ள சிசுகளுக்கு, நோயுற்ற குழந்தைகளுக்கு மற்றும் நோயெதிர்ப்புத் தொகுதி பலவீனமாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பாதுகாப்பான பாலுணவு ஆகும். இந்த வகையான பாலுணவு கிருமியழிக்கப்பட்டது ஆகும்.

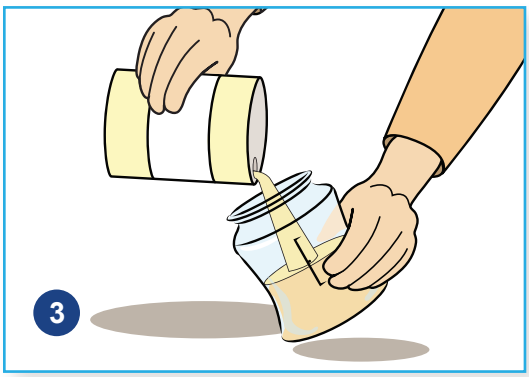
- உங்களுடைய கைகளை சவர்க்காரத்தாலும் இளம்சூடான நீராலும் கழுவுங்கள் அத்துடன் 6ம் பக்கத்திலுள்ள அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்ப counter பகுதியைக் சுத்தம்செய்யுங்கள்.
- கிருமியழிக்கப்பட்ட உங்களுடைய உபகரணங்கள் அனைத்தையும் தயாராக வைத்திருங்கள் (6ம் மற்றும் 7ம் பக்கங்களைப் பாருங்கள்).



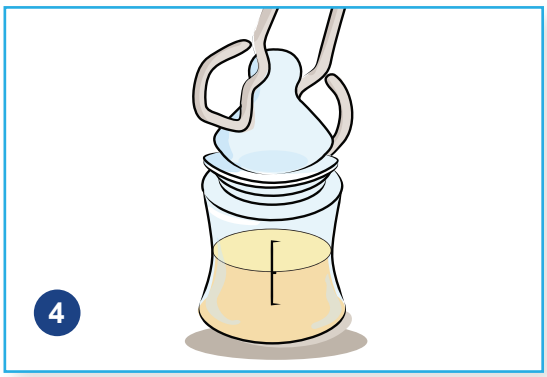
சுத்தமான dishcloth ஒன்றைப் பாவிப்பதன் மூலம் அந்தத் தகரக்குவளையின் மேல்பகுதியை சவர்க்காரத்தாலும் சூடான நீராலும் கழுவுங்கள்.



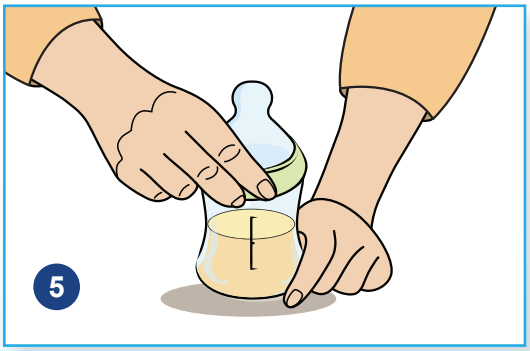
அந்தத் தகரக்குவளையை அல்லது போத்தலை நன்கு குலுக்கிய பின்னர் தேவைப்பட்டால் கிருமியழிக்கப்பட்ட தகரத் திறப்பான் ஒன்றால் திறவுங்கள்.



பாலுணவை சுத்தமான, கிருமியழிக்கப்பட்ட போத்தல்களில் நேரடியாக ஊற்றுங்கள். தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டாம்.



சூப்பிகள், மூடிகள் மற்றும் வளையங்களைத் தூக்குவதற்கு கிருமியழிக்கப்பட்ட இடுக்கிகளைப் பாவிப்பதுடன் உடனடியாக அவற்றைப் போத்தல்களில் போடுங்கள்.



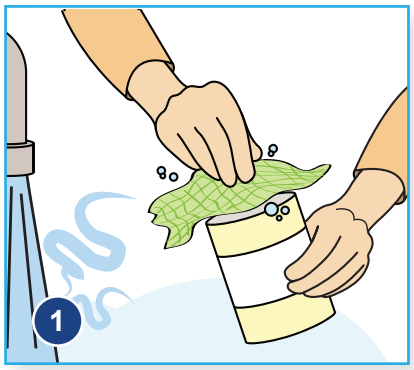
உங்களுடைய கைகளால் அந்த வளையத்தை இறுக்குங்கள். அந்தச் சூப்பிகளைத் தொடாமல், கவனமாகச் செய்யுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டும் விதம் மற்றும் நேரம் பற்றிய வழிகாட்டல்களை இந்தக் கையேட்டின் பிற்பகுதியில் வாசியுங்கள்.

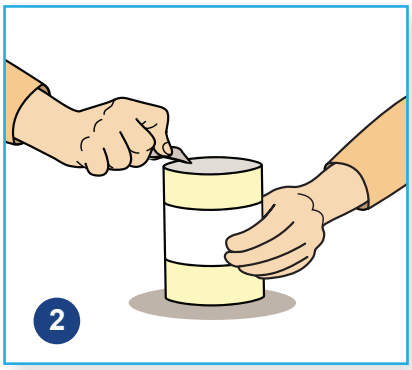
செறிவான திரவ நிலையிலுள்ள பாலுணவைத் தயாரித்தல்

செறிவான திரவப் பாலுணவு கிருமியழிக்கப்பட்டது. உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கான அடுத்த மிகவும் பாதுகாப்பான பாலுணவாக, அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்ப தண்ணீர் கலக்கப்பட்ட செறிவான திரவப் பாலுணவு இருக்கிறது.

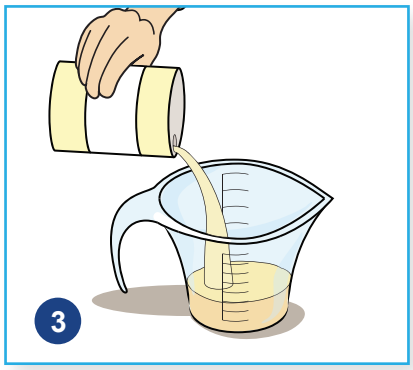
- உங்களுடைய கைகளை சவர்க்காரத்தாலும் இளம்சூடான நீராலும் கழுவுங்கள் அத்துடன் 6ம் பக்கத்திலுள்ள அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்ப counter பகுதியைக் சுத்தம்செய்யுங்கள்.
- கிருமியழிக்கப்பட்ட உங்களுடைய உபகரணங்கள் அனைத்தையும் தயாராக வைத்திருங்கள் (6ம் மற்றும் 7ம் பக்கங்களைப் பாருங்கள்).



சுத்தமான dishcloth ஒன்றைப் பாவிப்பதன் மூலம் அந்தத் தகரக்குவளையின் மேல்பகுதியை சவர்க்காரத்தாலும் சூடான நீராலும் கழுவுங்கள்.



அந்தத் தகரக்குவளையை நன்கு குலுக்கிய பின்னர் தேவைப்பட்டால் கிருமியழிக்கப்பட்ட தகரத் திறப்பான் ஒன்றால் திறவுங்கள்.

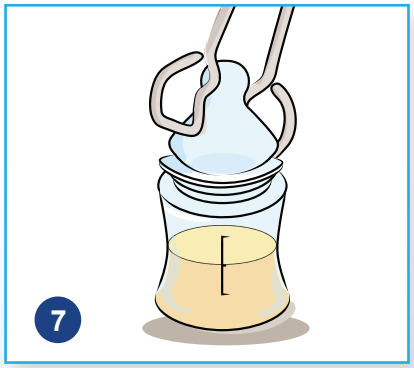


கிருமியழிக்கப்பட்ட அளக்கும் குவளை ஒன்றினால் பாலுணவை அளவிடுங்கள். பாலுணவும் தண்ணீரும் எவ்வளவு பாவிக்கப்பட வேண்டுமென அறிவதற்குப் பெயரட்டையை வாசியுங்கள்.

அறை வெப்பநிலைக்குக் குளிரூட்டிய, கிருமியழிக்கப்பட்ட தண்ணீரைச் சேருங்கள்.

கிருமியழிக்கப்பட்ட உபகரணங்களால் மென்மையாகக் கலவுங்கள்.

கிருமியழிக்கப்பட்ட போத்தல்களினுள் பாலுணவை ஊற்றுங்கள்.



சூப்பிகள், மூடிகள் மற்றும் வளையங்களைத் தூக்குவதற்கு கிருமியழிக்கப்பட்ட இடுக்கிகளைப் பாவியுங்கள்.

உங்களுடைய கைகளால் அந்த வளையத்தை இறுக்குங்கள். அந்தச் சூப்பிகளைத் தொடாமல், கவனமாகச் செய்யுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டும் விதம் மற்றும் நேரம் பற்றிய வழிகாட்டல்களை இந்தக் கையேட்டின் பிற்பகுதியில் வாசியுங்கள்.

மாவால் ஆன பாலுணவைத் தயாரித்தல்

மாவால் ஆன பாலுணவு கிருமியழிக்கப்பட்டது அல்ல. அத்துடன் அது சில குழந்தைகளுக்கு நலமின்மையைத் தோற்றுவித்திருக்கின்றது. உங்களுடைய குழந்தைக்கு நலமின்மை வருவதற்கான சந்தர்ப்பங்களைக் குறைப்பதற்காக மாவால் ஆன பாலுணவைச் சரியான முறையில் தயாரிப்பது முக்கியமாகும். செறிவான திரவப் பாலுணவை ஒரு பெட்டியாக வாங்கும் செலவும் மாவால் ஆன பாலுணவுக்கான செலவும், அவற்றைக் கலக்கப்பட்ட நிலையில் ஒப்பிடும்போது கிட்டத்தட்ட சமனாக இருக்கின்றன. (3ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்).

தொற்றுதலுக்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு கட்டாயமாக, ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் மற்றும் செறிவான திரவப் பாலுணவுகள் போன்ற கிருமியழிக்கப்பட்ட திரவப் பாலுணவுகளைப் பாவிக்க வேண்டும். பின்வரும் குழந்தைகளுக்கு மாவால் ஆன பாலுணவிலிருந்து தொற்றுதலைப் பெறுவதற்கான ஆபத்துகள் அதிகமாக இருக்கின்றன.

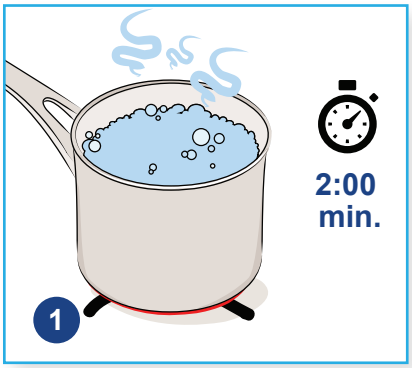
- குறைமாதத்தில் பிறந்தவர்கள்
- குறைந்த பிறப்பு நிறையும் இரண்டு மாதங்களுக்குக் குறைவான வயதும் உடையவர்கள்.
- பலவீனமான நோயெதிர்ப்புத் தொகுதியைக் கொண்டவர்கள்.

மாவால் ஆன பாலுணவை உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாமா என்பது உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியாவிட்டால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளருடன் கதையுங்கள். இந்த ஆபத்துக்களில் ஒன்று அல்லது பலவற்றுடன் இருக்கும் குழந்தை ஒருவருக்கு மாவால் ஆன பாலுணவைக் கட்டாயமாக நீங்கள் ஊட்டத்தான் வேண்டுமென்றால், மிகக் கவனமாக இந்த அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

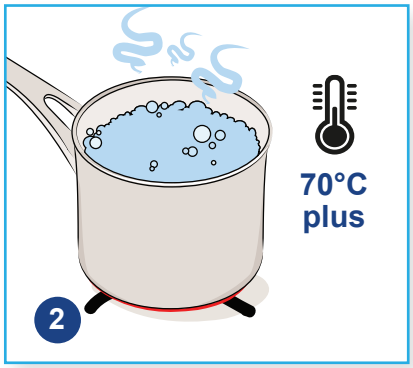
அறிவுறுத்தல்கள்:

- உங்களுடைய கைகளை சவர்க்காரத்தாலும் இளம்சூடான நீராலும் கழுவுங்கள் அத்துடன் 6ம் பக்கத்திலுள்ள அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்ப counter பகுதியைச் சுத்தம்செய்யுங்கள்.
- கிருமியழிக்கப்பட்ட உங்களுடைய உபகரணங்கள் அனைத்தையும் தயாராக வைத்திருங்கள் (6ம் மற்றும் 7ம் பக்கங்களைப் பாருங்கள்).

மாவால் ஆன பாலுணவைத் தயாரிப்பதற்கு கிருமியழிக்கப்பட்ட சூடான தண்ணீரைப் பாவியுங்கள். புதிய பாலுணவைத் தயாரிப்பதும் அது குளிர்ந்தவுடன் உடனடியாகப் பாவிப்பதும் சிறந்தது.



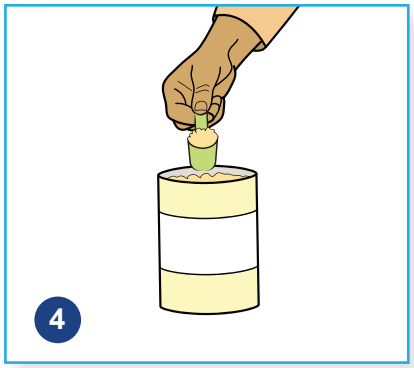
இரண்டு நிமிடங்களுக்குத் தண்ணீரைக் கொதிக்க வையுங்கள்



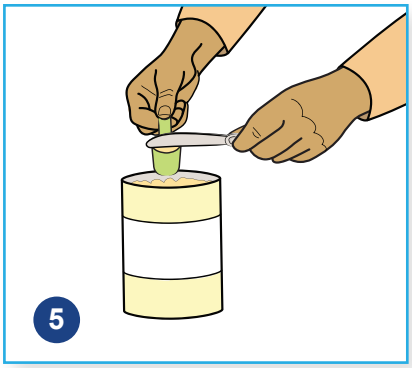
தண்ணீரின் வெப்பநிலை குறைந்தது 70°C ஆக இருக்கும் போது பாலுணவைத் தயாரியுங்கள். பாலுணவில் இருக்கக்கூடிய தீங்குவிளைவிக்கும் பற்றீரியாவைக் கொல்வதற்கு வெப்பநிலை 70°Cக்குக் கூடவாக இருக்க வேண்டும். கொதிக்க வைத்த தண்ணீர் அறை வெப்பநிலையில் 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருந்தால், அதை மாவால் ஆன உணவுடன் கலக்க முன், திரும்பவும் 70°Cக்கு அல்லது அதற்கும் அதிகமாக நீங்கள் சூடாக்க வேண்டும்.

பாலுணவுப் பெயரட்டையை வாசியுங்கள். பாவிக்க வேண்டிய பாலுணவு மற்றும் நீரின் அளவை அது கூறும். கிருமியழிக்கப்பட்ட கண்ணாடியாலான அளவீட்டுக் குவளை ஒன்றுக்குள் குறிப்பிட்ட அந்த அளவில் கிருமியழிக்கப்பட்ட தண்ணீரை ஊற்றுங்கள்.

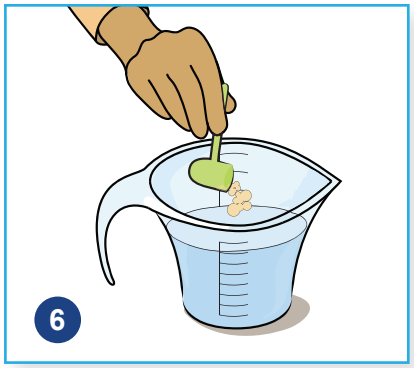
மாவால் ஆன பாலுணவைத் தயாரித்தல் (தொடர்ச்சி)



தேவையான அளவு மாவால் ஆன பாலுணவை அளவிடுங்கள். தகரக்குவளையினுள் உள்ள கரண்டியைப் பாவியுங்கள்.

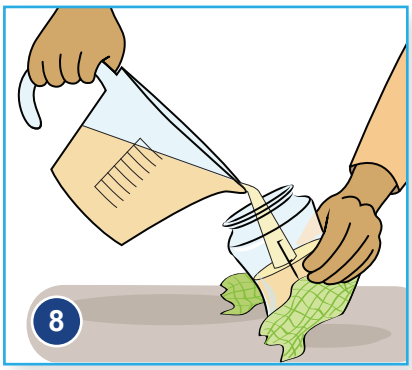


கரண்டிக்குள் மாவை அடையாதீர்கள். கிருமியழிக்கப்பட்ட கத்தியின் தட்டையான பகுதியால் கரண்டியை மட்டமாக்குங்கள்.

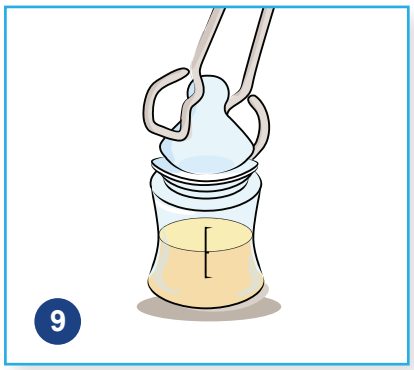


கிருமியழிக்கப்பட்ட சூடான தண்ணீருக்குள் மாவைச் சேருங்கள்.

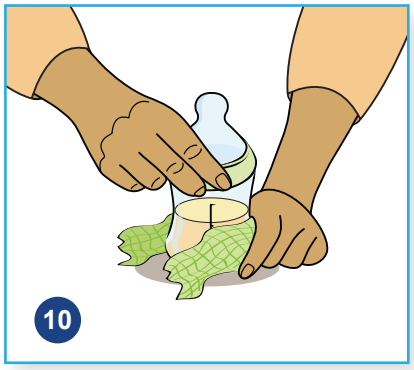
மாவின் கட்டிகள் எதுவும் இல்லாமல் வரும்வரைக்கும் கிருமியழிக்கப்பட்ட உபகரணம் ஒன்றால் கரையுங்கள்.



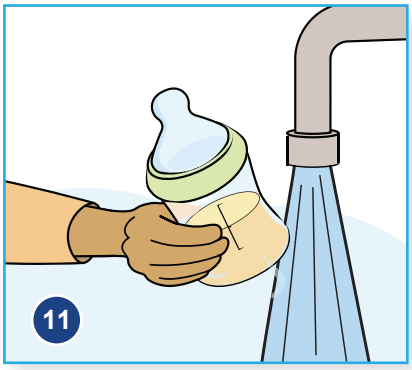
ஒரு தடவை ஊட்டுவதற்குத் தேவையான பாலுணவை கிருமியழிக்கப்பட்ட போத்தல் ஒன்றினுள் ஊற்றுங்கள்.



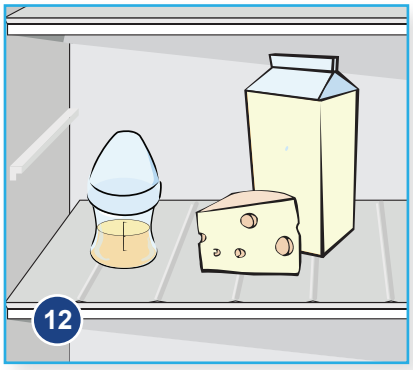
சூப்பிகள், வளையங்கள் மற்றும் மூடிகளைத் தூக்குவதற்கு கிருமியழிக்கப்பட்ட இடுக்கிகளைப் பாவிப்பதுடன் அவற்றைப் போத்தல்களில் போடுங்கள்.



உங்களுடைய கைகளால் அந்த வளையத்தை இறுக்குங்கள். அந்தச் சூப்பிகளைத் தொடாமல், கவனமாகச் செய்யுங்கள்.



ஓடும் குளிர் நீரில் அல்லது குளிர் தண்ணீருள்ள கொள்கலன் ஒன்றின் மூலம், பாலுணவுள்ள போத்தலை விரைவாக ஆறச் செய்யுங்கள். அது உடல் வெப்பநிலைக்கு அல்லது அறை வெப்பநிலைக்கு வந்ததும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள்.



இப்படியான பாலுணவை ஒவ்வொரு உணவூட்டலுக்கும் புதிதாகத் தயாரிப்பது சிறந்தது. ஏதாவது காரணத்தினால் அது சாத்தியமில்லாவிடின், தயாரித்த பாலுணவைக் குளிரூட்டியில் வையுங்கள். 24 மணி நேரத்துக்குள் பாவியுங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டும் விதம் மற்றும் நேரம் பற்றிய வழிகாட்டல்களை இந்தக் கையேட்டின் பிற்பகுதியில் வாசியுங்கள்.

“அபாயத்தில்” இல்லாத குழந்தைகளுக்கு (12ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்), கிருமியழிக்கப்பட்டு, குளிர வைக்கப்பட்ட தண்ணீரில் மாவால் ஆன பாலுணவை நீங்கள் கரைக்கலாம். இது உங்களுடைய குழந்தைக்கு உடனடியாக ஊட்டப்பட வேண்டும்.

பாலுணவைப் பாதுகாப்பாகச் சேமித்தல்

- பாலுணவைத் தயாரித்தவுடன் பாவித்தலே சிறந்தது.
- பாலுணவைச் சேமிக்க வேண்டுமாயின், அந்தத் தகரக்குவளையில் பெயரட்டை ஒன்றை இடுவதுடன் ஆரம்பியுங்கள். பெயரட்டையில், அந்தத் தகரக்குவளையைத் திறந்த திகதியையும் நேரத்தையும் எழுதுங்கள்.

ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் மற்றும் செறிவான திரவம்:

– கொள்கலன்களில் சேமிக்கப்பட்டவை:

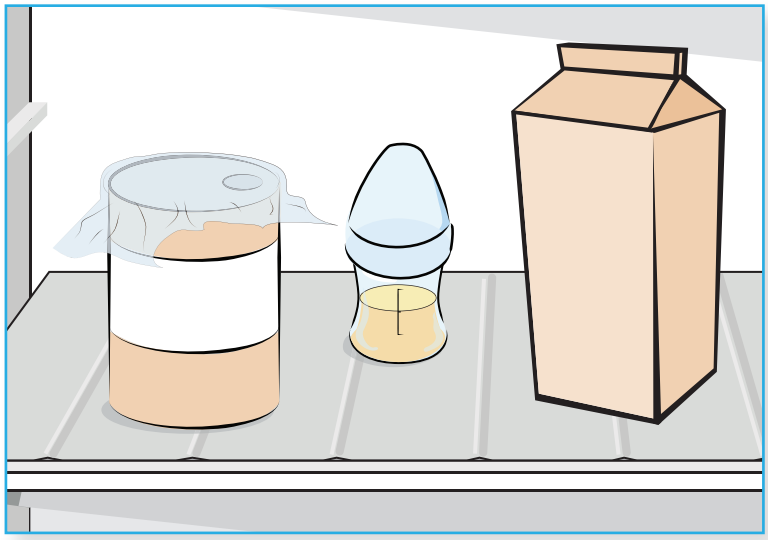
- தகரக்குவளைகளை பிளாஸ்ரிக் மூடி ஒன்றால் அல்லது பிளாஸ்ரிக் உறைகளால் மூடுங்கள்.
- திறக்கப்பட்ட செறிவான பாலுணவுத் தகரக்குவளையையும் ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் பாலுணவையும் குளிரூட்டியில் வையுங்கள்.
- 48 மணி நேரத்துக்கும் அதிகமான தகரக்குவளைகளை அல்லது தகரக்குவளைகளில் நீங்கள் பெயரிட்டதற்கு ஏற்ப அவற்றை எறியுங்கள்.

– போத்தல்களில் சேமித்தல்:

- பாலுணவுள்ள போத்தல்களை குளிரூட்டியில் 24 மணி நேரத்துக்கு மேல் வைக்காதீர்கள்.
- தயாரித்த பாலுணவை 24 மணி நேரத்தின் பின் வெளியே ஊற்றுங்கள்.
- அவை குளிராக இருக்கக்கூடிய, குளிரூட்டியின் பிற்பகுதிக்கு அருகே போத்தல்களைச் சேமியுங்கள்.

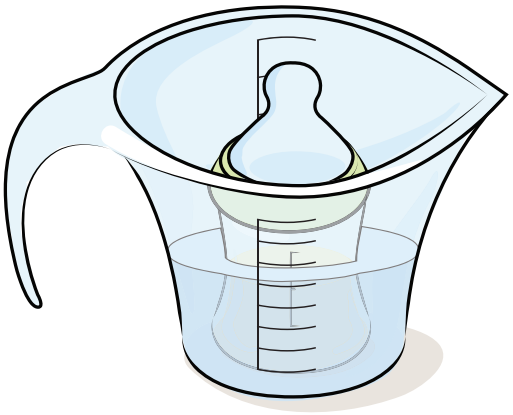
மாவினால் ஆன பாலுணவு:

- பாலுணவுள்ள போத்தல்களை குளிரூட்டியில் 24 மணி நேரத்துக்கு மேல் வைக்காதீர்கள்.
- மாவுள்ள திறந்த தகரக்குவளைகளை மூடியால் இறுக்கமாக மூடியபடி குளிரான, உலர்வான ஒரு இடத்தில் சேமியுங்கள் (குளிரூட்டியினுள் அல்ல).
- தகரக்குவளை ஒன்றைத் திறந்த ஒரு மாதத்தினுள்ளும், அதன் காலாவாதி திகதிக்கு முன்பாகவும், அந்த மாவினால் ஆன பாலுணவைப் பாவித்து முடியுங்கள்.



மீண்டும் பாவிப்பதற்காக ஒரு போதும் பாலுணவை உறைய வைக்காதீர்கள். இது அதன் இழைய அமைப்பையும் போஷாக்கு அளவையும் மாற்றக்கூடும்.

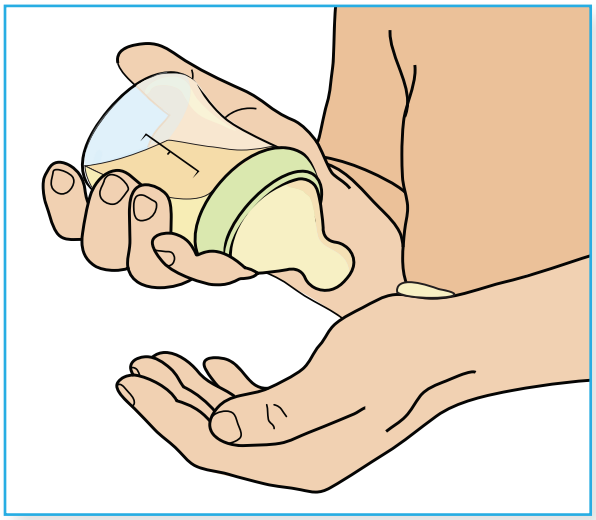
ஊட்டுவதற்காகப் பாலுணவைச் சூடாக்கல்



சூடாக்கல்

- உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டுவதற்குச் சற்று முன்பாக பாலுணவைக் குளிரூட்டியிலிருந்து அகற்றுங்கள்.
- உடல் வெப்பநிலையிலுள்ள (இளம்சூடு) பாலுணவையே அனேகமான குழந்தைகள் விரும்புகின்றனர், சிலருக்குக் குளிர் நிலை பிடிக்கும். எதுவாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. உங்களுடைய குழந்தை தனக்கு எது பிடிக்கும் என்பதை உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவார்.
- சூடான தண்ணீருள்ள கொள்கலன் அல்லது போத்தல் சூடாக்கி ஒன்றின் மூலம் போத்தலைச் சூடாக்குங்கள். சூப்பிப் பகுதியை தண்ணீருக்கு வெளியில் வையுங்கள்.
- போத்தல் எதையும் microwaveல் சூடாக்காதீர்கள். பாலுணவை இது வெப்பமாக்குவதுடன் உங்களுடைய குழந்தையின் வாயினைப் புண்ணாக்கக்கூடிய, “சூடான பகுதிகளையும்” உருவாக்குகின்றது.
- 15 நிமிடங்களுக்கு மேற்படாமல் போத்தலைச் சூடாக்குங்கள். சூடாக்கும் போது இடையிடையே போத்தலைக் குலுக்குங்கள்.

- ஊட்டுவதற்கு முன்னர், பாலுணவு அதிகமான சூட்டில் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். உங்களுடைய மணிக்கட்டின் உட்புறத்தில் சில துளி பாலுணவை விடுங்கள். அது சற்று இளம்சூடாக இருக்கவேண்டும், சூடாக இருக்கக் கூடாது.
- பாலுணவைச் சூடாக்கியதும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு உடனடியாக ஊட்டுங்கள்.
- **ஊட்டும் போது இடையே திரும்பச் சூடாக்க வேண்டாம், கொஞ்சம் குடித்த பாலுணவை குளிரூட்டியில் வைக்க வேண்டாம்.**
- **சூடாக்கி இரண்டு மணித்தியாலத்துக்குள் அல்லது தகரக்குவளையில் சொல்லப்பட்டிருப்பதுபோல போத்தல் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.**
- **மீதியாக இருக்கும் பாலுணவை வெளியே ஊற்றுங்கள்.**



உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் நேரம்

அனேகமான குழந்தைகள், முதல் சில மாதங்களுக்கு, 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது எட்டுத் தடவைகள் பால்குடிப்பார்கள். அவர்கள் ஒவ்வொரு மூன்று மணி நேரத்துக்கும் ஒரு தடவை பால் குடிப்பார்கள் என்பது இதன் கருத்தல்ல. அவர்களுக்குப் பசிக்கும்போது அவர்கள் பால்குடிப்பார்கள். இரவில் அவர்கள் பால்குடிப்பார்கள், பல மாதங்களுக்கு இரவில் பால்குடிப்பது பொதுவானது. சற்று வளர்ந்த குழந்தைகள் அடிக்கடி பால்குடிக்க வேண்டியிராது. உங்களுடைய குழந்தை உங்களுக்கு என்ன சொல்கிறார் என்பதைப் பின்பற்றுவதும் மதிப்பதும் அவசியமாகும். இவை உங்களுடைய குழந்தையின் குறிப்புகள். உங்களுடைய குழந்தையின் நடத்தையைப் பின்தொடருங்கள்.

வைத்தியசாலையில் என்றாலென்ன வீட்டில் என்றாலென்ன உங்களுடைய குழந்தையை உங்களுடைய அறையில் வைத்திருங்கள். ஆறு மாதங்களுக்கு, உங்களுடைய அறையில், உங்களுடைய குழந்தை தன்னுடைய படுக்கையில் படுப்பது சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றது. இது சிறந்தது ஏனென்றால் பின்வருவனவற்றுக்கு இது உதவ முடியும்:

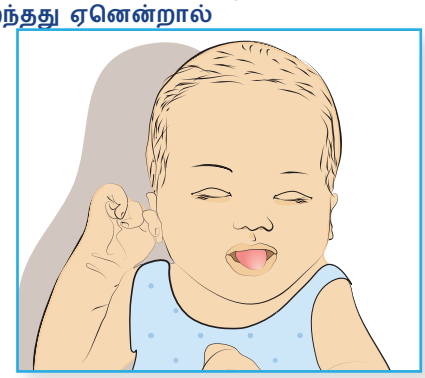
- உங்களுடைய குழந்தை பசியாக இருப்பதை நீங்கள் அவதானித்தல்.
- பெற்றோர் ஒருவராக உங்களுடைய புதிய பங்கு பற்றி சிறப்பாக நீங்கள் அறிதல்.
- SIDS எனவும் அறியப்படும் சிசு திடீர் இறப்பு நோய்க்குறி அபாயத்தைக் குறைத்தல்.

உங்களுடைய குழந்தை, தனக்குப் பசிக்கும்போது உங்களுக்குச் சொல்வார். இந்தக் குறிப்புகளை விளங்கிக்கொள்வது முக்கியமாகும். உங்களுடைய குழந்தை பால் குடித்தலுக்கான ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் காட்டும்போது பாலூட்டுவது சிறந்தது.

பின்வரும் பசியின் ஆரம்ப அறிகுறிகளை நீங்கள் பார்க்கும்போது உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள்:

- முனகல், கைகளை அசைத்தல்.
- கண்மடல்களின் கீழ் விரைவான கண் அசைவுகள்.
- வாயைத் திறத்தல், கொட்டாவி விடுதல் அல்லது உதட்டைச் சப்புதல்.
- தன்னுடைய வாயைத் திறந்தபடி, உங்களுடைய பக்கத்தை அல்லது தன்னுடைய கன்னத்தைத் தொடும் ஏதாவது பொருளை நோக்கித் தன்னுடைய தலையைத் திருப்புதல் (வாயால் பொருள்களைத் தேடல்).

உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டுவதற்கு இது ஒரு நல்ல நேரமாகும்.



ஊட்டுவதற்கான ஆரம்பக் குறிப்புகள்: வாயைத் திறத்தல், கொட்டாவி விடுதல் உதட்டைச் சப்புதல்.

பின்வருவனவற்றை நீங்கள் பார்க்கும்போது உங்களுடைய குழந்தைக்கு மிகவும் பசியாக இருக்கும்:

- கைகளை வாய்க்குள் போடுதல்.
- சூப்புதல் அல்லது நக்கும் அசைவுகள்.
- அமைதியின்மை.
- முனுமுனுப்பு அல்லது பெருமூச்சு விடும் சத்தங்கள் அதிகமாதல்

ஊட்டுவதற்கான இடைக் குறிப்புக்கள்: அமைதியின்மை, பெருமூச்சு விடும் சத்தங்கள் பலமாதல்.

உங்களுடைய குழந்தை மிகவும் அதிகமான பசியாக இருக்கின்றார் என்பதைப் பின்வரும் தாமதப்பட்ட ஊட்டல் குறிப்புகள் காட்டுகின்றன:

- பிகுபண்ணல்.
- அழுதல்.
- பதகளிப்பாக இருத்தல்.
- கடுஞ்சோர்வு.
- நித்திரையாதல்.

தாமதப்பட்ட ஊட்டல் குறிப்புகளை உங்களுடைய குழந்தை காட்டினால், ஊட்டுவதற்கு முன்னர் அவரை நீங்கள் அமைதியாக்க அல்லது சற்று நேரம் தூங்கவிட வேண்டியிருக்கும். உங்களுடைய நெஞ்சுக்கு எதிராக தோலும் தோலும் தொடும்படி வைத்திருத்தல் அமைதியாக்குவதற்கு ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

ஊட்டுதல் தாமதமானதற்கான குறிப்புகள்: பிகுபண்ணல், அழுதல், பதகளிப்பு

உங்களுடைய குழந்தைக்கு போத்தலில் ஊட்டும் விதம்

- ஊட்டும்போது உங்களுடைய குழந்தையை நெருக்கமாக அணைத்திருங்கள் அல்லது வைத்திருங்கள். ஊட்டும்நேரத்தை ஒரு விசேடமான நேரமாக்குங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் உடலை விட அவருடைய தலை உயரமாக இருக்கும்வண்ணம், அவருடைய தலைக்கு ஆதரவு கொடுத்தபடி உங்களுடைய குழந்தையை நிமிர்த்தி வைத்திருங்கள்.
- போத்தலுக்கான சூப்பியை கீழ் உதட்டுக்குச் சற்றுக் கீழாக வைத்தபடி, போத்தலை உள்ளே வைப்பதற்குக் "குடிப்பதற்கான விருப்பத்துக்கு" காத்திருங்கள். இந்தத் தொடுகைக்குப் பதிலளிக்க உங்களுடைய குழந்தை வாயை அகலமாகத் திறத்தல் குடிப்பதற்கான விருப்பத்தைக் காட்டும். ஊட்டும்போது அந்தச் சூப்பியின் பெரிய பகுதியில் உங்களுடைய குழந்தையின் அகலத் திறந்த வாய் இருப்பதற்காக அந்தச் சூப்பியின் பெரும்பகுதி வாய்க்குள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய குழந்தையின் வாய்க்குள் போத்தலைத் திணிப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- கிட்டத்தட்ட தட்டையாக வைத்திருந்தபடி, போத்தலைச் சற்றுச் சரியுங்கள். அப்படியானால் பாலுணவின் ஓட்டத்தை உங்களுடைய குழந்தையால் சுலபமாகக் கையாளக்கூடியதாக இருக்கும். சூப்பிக்குள் இருக்கும் சிறிதளவு வளி உங்களுடைய குழந்தைக்கு எந்தப் பிரச்சினையையும் கொடுக்க மாட்டாது.
- போத்தலுக்கு முட்டுக்கொடுக்கவோ அல்லது போத்தலுடன் உங்களுடைய குழந்தையைப் படுக்கவோ விட வேண்டாம். உங்களுடைய குழந்தை அளவுக்கதிகமாக அல்லது மிகக் குறைவாகக் குடிக்கக்கூடும். அத்துடன் அப்படிச் செய்தல் மூச்சுத் திணறல், பல் சிதைவு (சூத்தை) மற்றும் காதுத் தொற்றுதலை ஏற்படுத்தலாம். ஊட்டும்போது பிள்ளைகளைத் தூக்கிவைத்திருப்பதும் தொடுவதும் முக்கியமாகும்.
- ஒரு முறை ஊட்டும்போது ஒரு கையிலும் மறு முறை ஊட்டும்போது மற்றக் கையிலும் உங்களுடைய குழந்தையைத் தூக்கிவைத்திருங்கள். உங்களைப் பார்ப்பதற்கு உங்களுடைய குழந்தை தனது தலையைத் திருப்பும்போது அவருடைய தசைகள் விருத்தியடைய இது உதவிச்செய்யும்.
- ஊட்டுதல் ஒரு விசேடமான நேரமாகும். உங்களுடைய குழந்தையுடன் சந்தோஷமாக இருங்கள், கதையுங்கள், சிரியுங்கள், பாடுங்கள், அணையுங்கள்.

தோலுடன் தோல் தொடல்

உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலும் தோலும் தொடும்படி ஒவ்வொரு நாளும் தூக்கிவைத்திருங்கள். முதல் சில மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலும் தோலும் தொடும்படி தூக்கி வைத்திருங்கள்.

தோலுடன் தோல் தொடும்படி நீண்ட நேரம் வைத்திருத்தல் பின்வருவனவற்றுக்கு உதவலாமென ஆய்வு காட்டுகின்றது:

- உங்களுடைய குழந்தை பாதுகாப்பையும் பத்திரத்தையும் உணர.
- உங்களுடைய குழந்தையை வெதுவெதுப்பாக வைத்திருக்க.
- உங்களுடைய குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு, சுவாசம் மற்றும் இரத்த வெல்லத்தை சமநிலைப் படுத்த.
- உங்களுடைய குழந்தையை அமைதியாக வைத்திருக்கவும் அழுவதைக் குறைக்கவும்.
- உங்களுடைய குழந்தை பசியாக இருப்பதை நீங்கள் உணர.
- தாய்மார், குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் ஒருவருக்கு ஒருவர் சிறந்த முறையில் பதிலளிப்பதற்குக் கற்றுக்கொள்ள.
- குழந்தைகள் பிறருடன் நன்கு பழகுவதற்குக் கற்றுக்கொள்ள.
- மூளை விருத்திக்கு.
- தாய்மாரின் பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான மனச்சோர்வைக் (depression) குறைப்பதற்கு.

பங்காளர்களும் குடும்பத்திலுள்ள ஏனைய பராமரிப்பாளர்களும்கூட தங்களுடைய குழந்தைகளுடனான தோலுடன் தோல் தொடலை அனுபவிக்கலாம். ஊட்டும்போது, குளிக்கும் நேரத்தில், உங்களுடைய குழந்தை பிகுபண்ணும்போது அல்லது எந்த நேரத்திலும் பயிற்சி செய்யுங்கள். பார்வையிடுங்கள்:
http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4.

உங்களுடைய குழந்தையின் குறிப்புகளுக்கு ஏற்ப பாலூட்டல்

உங்களுடைய குழந்தைக்குச் சௌகரியமான வீதத்தில் பாலூட்டலைச் சீராக்குங்கள். ஊட்டும்போது உங்களுடைய குழந்தை அமைதியாக இருப்பது போலத் தெரிய வேண்டும். முக்கியமாக ஊட்டல் ஆரம்பித்த பின்னர், அமைதியான முகம் மற்றும் தளர்வாக இருக்கும் கைகள் என்பவற்றை அவதானியுங்கள். ஊட்டுவதை அவசரமாகச் செய்யாதீர்கள். நேரமெடுத்துச் செய்யுங்கள், உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தேவையான அளவைவிடக் கூடுதலாகக் குடிப்பதற்கு வற்புறுத்தாதீர்கள்.

உங்களுடைய குழந்தையின் குறிப்புகளை அவதானிப்பது முக்கியமாகும். ஊட்டும்போது அசௌகரியம் அல்லது அழுத்தத்துக்கான அறிகுறிகளை அவதானியுங்கள்.

ஊட்டும்போது இருக்கக்கூடிய அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்:

- அவருடைய வாயிலிருந்து பால் வடிதல் அல்லது ஒழுகுதல்.
- ஊட்டும்போது மூச்சுத் திணறுதல்.
- விழுங்கல்களுக்கு இடையில் இடைவெளியின்றி, அவசரமாக அல்லது கஷ்டப்பட்டு விழுங்குதல்.
- வேகமாகச் சுவாசித்தல் அல்லது சுவாசிப்பதற்குச் சிரமப்படல்
- சப்புதல் அல்லது கீச்சிடும் ஒலிகள்.
- ஊட்டும்போது அங்கும் இங்கும் நெளிதல் அல்லது கஷ்டப்படல்.
- அவருடைய கைகளால் அல்லது நாக்கால் போத்தலை வெளியே தள்ளல் அல்லது அவருடைய தலையைத் திருப்பல்.
- அவருடைய நெற்றியில் அழுத்தத்தில் இருப்பது போன்ற தோற்றம்.

ஊட்டும்போது, உங்களுடைய குழந்தை அழுத்தத்தின் அறிகுறிகளைக் காட்டினால், சற்று நேரத்துக்கு ஊட்டலை மெதுவாக்குங்கள் அல்லது நிறுத்துங்கள். சூப்பியினுள் கொஞ்சப் பால் அல்லது சற்று நேரம் பால் இல்லாமல் இருப்பதற்காகப் போத்தலைச் சரிவாக்கி உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஓய்வு கொடுங்கள். அவரின் வாயிலிருந்து, நீங்கள் போத்தலை வெளியேயும் எடுக்கலாம், உங்களுடைய குழந்தையை அணையுங்கள், உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஏப்பம் வரச் செய்யுங்கள் அத்துடன் மீள ஆரம்பிப்பதற்கு பசிக்கான அறிகுறிகளைக் கவனியுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தையின் சுவாசம் அமைதியாக இருப்பதுடன், மேலும் வேண்டுமென உங்களுடைய குழந்தை கேட்கும் போது, மீள ஆரம்பியுங்கள். ஊட்டலுக்கான குறிப்புகள் இருக்கின்றதா என அவதானியுங்கள் (16ம் பக்கம்). ஊட்டுவதற்கான குறிப்புகள் இருந்தால், தொடர்ந்து ஊட்டுங்கள். ஊட்டுவதற்கான குறிப்புகள் இருக்காவிட்டால், ஊட்டுவதை நிறுத்துங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தை தொடர்ந்தும் அழுத்தத்துக்கான அறிகுறிகளைக் காட்டினால், உங்களுடைய ஊட்டல் உபகரணங்கள் உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பொருத்தமானவையா எனச் சரிபாருங்கள். உதாரணத்துக்கு, நீங்கள் பாவிக்கும் சூப்பியின் பால் ஓட்ட வேகம் மிக அதிகமானதாக இருக்கலாம். பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதில் உங்களுக்குச் சிரமம் இருந்தால், அதுபற்றிய அறிவிருக்கும் நிபுணர் ஒருவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

போதும் என்ற அறிகுறிகளை உங்களுடைய குழந்தை காட்டும்போது, ஊட்டுவதை நிறுத்துங்கள். இவை பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கும்:

- உறிஞ்சல் மெதுவாதல் அல்லது நிறுத்தல்.
- அவருடைய வாயை மூடல்.
- அவருடைய தலையைத் திருப்பல்.
- போத்தலை அல்லது ஊட்டுபவரைத் தள்ளல்.
- நித்திரையாதல் அத்துடன் பால்குடிப்பதில் ஆர்வம் காட்டாமலிருத்தல்.

போத்தலை முடிக்கும்படி உங்களுடைய குழந்தையை வற்புறுத்த வேண்டாம். உங்களுடைய குழந்தையின் பால்குடித்தல் குறிப்புகளை அவதானிப்பதுடன் எவ்வளவு குடிக்கவேண்டும் என்பதை உங்களுடைய குழந்தை முடிவுசெய்ய விடுங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பதிலளிப்பவராக இருங்கள்.

ஊட்டலின் பின்னரும், உங்களுடைய குழந்தையில் சிறிய உறிஞ்சல் அசைவுகள் இருக்கலாம். இது பொதுவான குழந்தை நடத்தையாகும்.

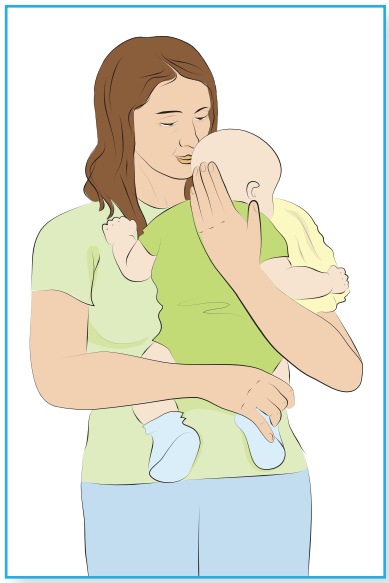
ஏப்பம் விடல்

- ஊட்டல் ஆரம்பித்துச் சில நிமிடங்களுக்குப் பின்னரும் ஊட்டி முடிந்த பின்னரும், உங்களுடைய குழந்தை ஏப்பம் விடச் செய்ய முயற்சியுங்கள்.
- ஏப்பம் விடல், பால்குடிக்கும்போது விழுங்கிய வளியை வெளியில் கொண்டுவரக்கூடும்.

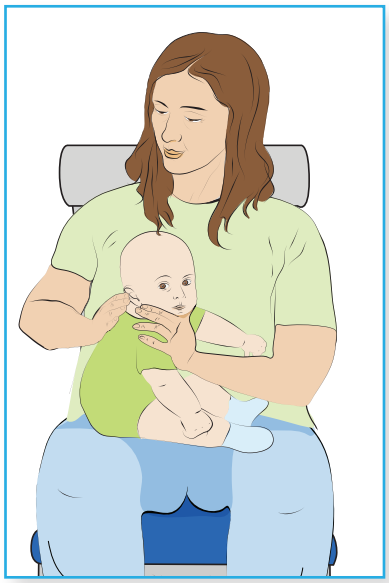
ஏப்பம் விட வேண்டிய தேவை உங்களுடைய குழந்தைக்கு இருக்கின்றது என்பதைக் காட்டும் அறிகுறிகள்:

- அவருடைய முதுகை வளைத்தல்.
- பதகளிப்பாதல் அல்லது பிகுபண்ணல்.
- போத்தலைத் தள்ளல்.
- உறிஞ்சலை மெதுவாக்கல் அல்லது நிறுத்துதல்.

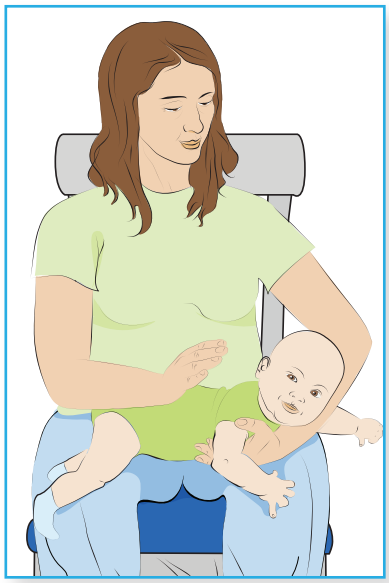
குழிந்த கையால் (நான்கு விரல்களால் மட்டும்), உங்களுடைய குழந்தையின் முதுகை மெதுவாகத் தட்டுவதன் மூலம் அவர் ஏப்பம் விடச் செய்யுங்கள். உங்களுடைய குழந்தை ஏப்பம் விடச் செய்வதற்குப் பின்வரும் நிலைகளை முயற்சி செய்யுங்கள்:



தோள் மீது உங்களுடைய குழந்தையை நிமிர்த்தி வைத்திருங்கள்



உங்களுடைய குழந்தையை உங்களுடைய மடியில் இருத்தி வைத்திருங்கள். உங்களுடைய குழந்தையின் தாடைக்கு உங்களுடைய கை ஆதரவளிக்க அவர் முன்பக்கமாகச் சரிவார்.



உங்களுடைய குழந்தையை, உங்களுடைய மடியில் குறுக்காகக் குப்புற வளர்த்துங்கள்.

ஊட்டிய பின்னர்:

- பாவிக்காத பாலுணவை வெளியில் ஊற்றுங்கள். ஒரு போதும் மீளவும் பாவிக்காதீர்கள், திரும்பவும் பாவிப்பதற்காக மீளச் சூடாக்காதீர்கள் அல்லது குளிரூட்டியினுள் வைக்காதீர்கள். பாவிக்காமல் வைத்த பாலில், இரண்டு மணி நேரத்தின் பின்னர், தீங்குவிளைவிக்கும் பற்றீரியா வளரக்கூடும்.
- பாலூட்டிய பின்னர் உடனடியாக அந்தப் போத்தலையும் போத்தலின் பாகங்களையும் அலசிக் கழுவுங்கள்.
- ஒவ்வொரு தடவையும் பாலூட்டிய பின்னர், உங்களுடைய குழந்தையின் முரசுகளைச் சுத்தமான, வெதுவெதுப்பான, ஈரமான துணி ஒன்றால் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை வளரும்போது, பல்சிதைவைத் தடுப்பதற்காக அவருடைய முரசுகளை துடைப்பதுடன் அவருடைய பற்களைத் தீட்டுங்கள். அவருடைய முதலாவது வயது முதல், பல்மருத்துவரிடம் அவரைக் கூட்டிச் செல்ல ஆரம்பிப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.

உங்களுடைய வளரும் குழந்தைக்குப் பாலூட்டல்

முதலாவது வாரத்தில் ஊட்டல்:

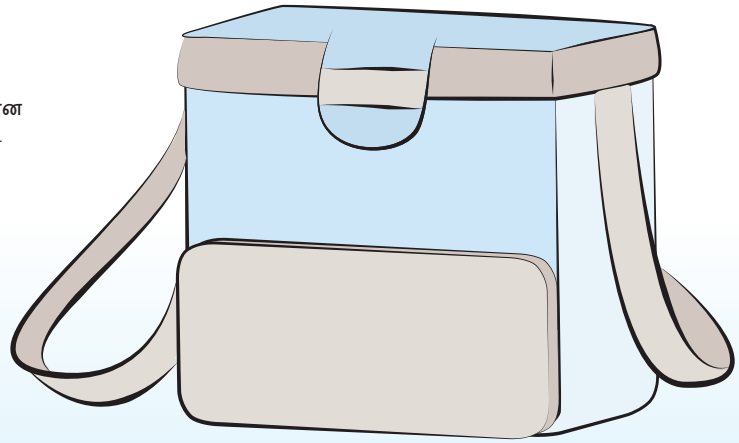
- முதல் சில நாட்களுக்கு, உங்களுடைய குழந்தையின் வயிறு மிகச் சிறியதாக இருக்கும். ஒவ்வொரு தரமும் ஊட்டும்போது உங்களுடைய குழந்தைக்கு சிறிய அளவிலான பாலுணவு மட்டுமே தேவைப்படும்.
- எவ்வளவு பாலை, எத்தனை தடவைகள் குடிப்பது என்பதில் ஒவ்வொரு குழந்தையும் வேறுபடுவார்கள். பசிக்கான அறிகுறிகளை உங்களுடைய குழந்தை காட்டும் போதெல்லாம் அவருக்கு ஊட்டுங்கள். குழந்தையின் பால்குடித்தல் குறிப்புகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களை 18ம் பக்கத்தில் பாருங்கள். உங்களுடைய குழந்தை பசியாக இருக்கின்றாரா என்பதை எப்படி அறிவது என்பது பற்றி காலப்போக்கில் நீங்கள் சிறப்பாக அறிந்துகொள்வீர்கள்.
- போத்தலை முடிக்கும்படி அல்லது குறித்த அளவைக் குடிக்கும்படி உங்களுடைய குழந்தையை வற்புறுத்த முயற்சிக்காதீர்கள். வயது வந்தோரைப் போலவே, குழந்தைகளுக்கும் ஒவ்வொரு ஊட்டலின் போதும் அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் அளவு வேறுபடும். சிறிய அளவுகளில், அடிக்கடி ஊட்டல் சிறந்தது.
- உங்களுடைய குழந்தை வளர்கின்ற முதல் சில வாரங்களின்போது, ஊட்டல்களின் போது அவர் அதிகமாகப் பால் குடிப்பார்.
- தங்களுடைய குழந்தைக்கு மிக அதிகமாகவா அல்லது மிகக் குறைவாகவா ஊட்டுகிறார்கள் என தாய்மார் யோசிக்கக்கூடும். உங்களுடைய குழந்தையின் பால்குடித்தல் குறிப்புகளுக்கேற்பச் செயற்படுங்கள், அத்துடன் உங்களுக்கு கேள்விகள் இருந்தால் உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டல் பற்றி உங்களுக்கு கேள்விகள் அல்லது கரிசனைகள் இருந்தால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்.

முதலாவது வாரத்தின் பின் ஊட்டல்:

- முதலாவது மாதமளவில் உங்களுடைய குழந்தை அடிக்கடி பால்குடிப்பாரென எதிர்பாருங்கள். அதன்பின்னர், உங்களுடைய குழந்தைக்கான பாலூட்டல்கள் இடையே நீண்ட நேரம் வரலாம் அத்துடன் ஒவ்வொரு பாலூட்டலின்போதும் உங்களுடைய குழந்தை அதிகமாகக் குடிக்கக்கூடும்.
- குறித்த அளவின் அடிப்படையில் இல்லாமல், உங்களுடைய குழந்தையின் குறிப்புகளுக்கு ஏற்ப ஊட்டுங்கள்.
- துரித வளர்ச்சிக் காலங்கள் கிட்டத்தட்ட மூன்றாம், ஆறாம் வாரங்களிலும், மூன்றாம், ஆறாம் மாதங்களிலும் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன. இந்த நேரங்களின் போது உங்களுடைய குழந்தைக்கு அதிக பால் தேவைப்படலாம் அல்லது அடிக்கடி ஊட்ட வேண்டியிருக்கலாம்.
- பாலுணவை மட்டுமே குழந்தைகள் பெறுகிறார்கள் ஆயின், அவர்களுக்கு உயிர்ச்சத்து D தேவையில்லை. ஏனெனில் பாலுணவில் உயிர்ச்சத்து D சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. உங்களுடைய குழந்தைக்கு உயிர்ச்சத்து D தேவையா என அறிவதற்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்.
- அனேகமான ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர்கள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைக் கண்காணிப்பதற்கு வளர்ச்சி அட்டவணைகளைப் பாவிக்கின்றார்கள். உங்களுடைய குழந்தையை ஏனைய குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடாமலிருக்க முயற்சியுங்கள். குழந்தைகள் வேறுபட்ட வீதத்தில் வளர்கின்றனர். குழந்தைகளுக்கான வளர்ச்சி அட்டவணைகளைப் பார்க்கலாம்: www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx. "Is My Child Growing Well(என்னுடைய பிள்ளை நன்கு வளர்கிறாரா)?" என்பதையும் பாருங்கள்.

பாலுணவை இடம்மாற்றல்

- திறக்கப்படாத ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் பாலுணவுடன் போக்குவரத்துச் செய்வது மிகவும் பாதுகாப்பானது.
- நீங்கள் போகும் இடத்தில் உங்களுடைய பாலுணவுக்கான தண்ணீரைத் தயாரித்தல் அதற்கடுத்துப் பாதுகாப்பானது. நீங்கள் போகும் இடத்திலுள்ள தண்ணீர் பாதுகாப்பானதாவென உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியாவிட்டால், கொதிக்கவைத்த பாதுகாப்பான தண்ணீரை உங்கள் வீட்டிலிருந்து எடுத்துச் செல்லுங்கள். கிருமியழிக்கப்பட்ட கொள்கலன் ஒன்றில் அது சேமிக்கப்பட்டு இடம்மாற்றப்படுகிறது என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- பாலுணவை நீங்கள் முன்கூட்டியே தயாரிக்க வேண்டியிருந்தால், குளிரூட்டி வெப்பநிலைக்கு, அண்ணளவாக 4°C க்கு குளிரூட்டப்பட்ட போத்தலை மட்டும் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.



- முடியுமான போதெல்லாம், நீங்கள் போகும் இடத்தை அடைந்ததும் அந்தப் பாலுணவை குளிரூட்டி ஒன்றினுள் வையுங்கள்.
- அங்கு குளிரூட்டி எதுவும் இருக்காவிட்டால், ஊட்டும் நேரம் வரைக்கும் பாலுணவை ஒரு குளிர் பையினுள் (cooler bag) வைத்திருங்கள்.
- குளிரூட்டியிலிருந்து பாலுணவை வெளியிலெடுத்த இரண்டு மணி நேரத்துக்குள் பாவிப்பதற்கு அது பாதுகாப்பானது.
- பின்வரும் கேள்விகள் அனைத்துக்கும் "ஆம்" என நீங்கள் பதிலளித்தால், அந்தப் பாலுணவுப் போத்தலைத் தயாரித்த நேரத்திலிருந்து 24 மணி நேரத்துக்கு மீண்டும் குளிரூட்டியில் அதை வைக்கலாம்:

1. போக்குவரத்தின்போது, அந்தப் பாலுணவுப் போத்தல் குளிராக வைக்கப்பட்டிருந்தது.
2. அந்தப் பாலுணவுப் போத்தல் 2 மணி நேரத்துக்கும் குறைந்தளவு நேரமே குளிரூட்டிக்கு வெளியில் இருந்தது.
3. அந்தப் பாலுணவுப் போத்தலில் இருந்து சில வாய் கூட அந்தக் குழந்தை குடிக்கவில்லை.

பாலுணவு மற்றும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டல் பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்குத் தயவுசெய்து பாருங்கள்:

- மாவால் ஆன பாலுணவைத் தயாரித்தலும் கையாளலும்: http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php.
  - சிசுக்கான பாலுணவு: http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php.
  - சிறந்த துவக்க ஆதார நிலையத்தின் (Best Start Resource Centre) போஷாக்குத் தகவல்கள்: www.beststart.org/resources/nutrition.
  - பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவுவல்லுநருடன் கதைப்பதற்கு, EatRight Ontario 1-877-510-5102 or: www.eatrightontario.ca.
- உங்களுடைய பொதுச் சுகாதார (Public Health) அலகைக் கண்டறிவதற்கு: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- மாவால் ஆன சிசுகளுக்கான பாலுணவைத் தயாரித்தல் மற்றும் கையாளலுக்கான சிபாரிசுகள்: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-eng.php.
- ஏனைய உள்ளூர்ச் சேவைகள்: _____

_____

_____

_____

_____

_____

இந்தக் கையேட்டிலுள்ள தகவல்களை வாசிப்பதற்கு நேரம் செலவழித்தமைக்கு உங்களுக்கு நன்றி. உங்களுடைய குழந்தையில் நீங்கள் எவ்வளவு அக்கறையுடன் இருக்கின்றீர்கள் என்பதைக் காட்டும் வழிகளுள் இதுவும் ஒன்றாக உள்ளது.

Growing a Baby-Friendly Ontario!

நன்றிக்குரியவர்கள்:

Niagara பிராந்திய பொதுச் சுகாதாரத்தின் அனுமதியுடன் அதைத் தழுவி இந்தக் கையேடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. Hamilton Health Sciencesன் பங்களிப்புக்காக அவர்களுக்கும் நாங்கள் நன்றி சொல்ல விரும்புகின்றோம். உள்ளீட்டை வழங்கிய BFI Strategy Implementation Committeeன் அங்கத்தவர்களுக்கும் பல்வேறு நிபுணர்களுக்கும் நன்றி. BFI மதிப்பீட்டாளர் Marg La Salleன் பங்களிப்புக்கு அவருக்கும் நன்றி. நிறைவாக, இந்த ஆவணத்தினைப் பரிசீலனை செய்த தாய்மாருக்கும் மிக்க நன்றி.

கையேடு பற்றிய தொடர்பாடல் தகவல்கள்:

பிரதிகளுக்கு உத்தரவிட, அல்லது பதிப்புரிமை அல்லது மீள் உருவாக்கம் பற்றிய தகவல்களுக்கு, Best Start Resource Centreஐத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: beststart@healthnexus.ca அல்லது 1-800-397-9567, அல்லது இணையத்தில் உத்தரவிடுங்கள்: www.beststart.org.

ஒன்ராறியோ அரசாங்கத்தின் நிதியுதவியுடன் இந்த ஆவணம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆவணத்திலுள்ள தகவல்கள் எழுதியவர்களின் கருத்துகளையே பிரதிபலிக்கின்றது. அத்துடன் ஒன்ராறியோ அரசாங்கத்தினால் இவை உத்தியோகபூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்படவில்லை. இந்த ஆதாரவளத்தில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள ஆதாரவளங்களையோ அல்லது சேவைகளையோ The Best Start Resource Centre, Michael Garron Hospital & the Provincial Council for Maternal Child Health கட்டாயமாக அங்கீகரிக்க வேண்டிய தேவையில்லை. இந்த ஆதாரவளத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகள் உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரின் ஆரோக்கிய ஆலோசனைகளைப் பிரதியீடு செய்ய மாட்டாது. இந்த ஆவணம் 2017ல் பூர்த்திசெய்யப்பட்டது.

Provincial Council for Maternal and Child Health — building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL — TORONTO EAST HEALTH NETWORK

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

Ontario