நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கின்றீர்களா?

உங்களுக்குப் புதிதாகக் குழந்தை பிறந்திருக்கின்றதா?

தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றி மேலும் அறிவதற்கு நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா?

எனது தாய்ப்பாலூட்டல் வழிகாட்டி

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

எனது தாய்ப்பாலூட்டல் வழிகாட்டி

கர்ப்பமாக இருக்கும் பெற்றோராக அல்லது முதன்முதலாக குழந்தை பெற்றவராக இருக்கும் உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய கேள்விகளுக்கான பதில்களை இந்தத் தாய்ப்பாலூட்டல் வழிகாட்டி கொண்டுள்ளது. இந்த வழிகாட்டியை, உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பவர்களுடன் நீங்கள் பகிர்ந்துகொள்ளலாம்.

பங்காளர் ஒருவருடன் இணையக் கற்கைநெறி ஒன்றைப் பயிலவும் நீங்கள் விரும்பக்கூடும்: http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php. உங்களுடைய நெருங்கிய சினேகிதர், பெற்றோர் அல்லது நீங்கள் தங்கியிருக்கும் யாராவது ஒருவர், பங்காளராக இருக்கலாம்.

குறைமாதக் குழந்தை, இரட்டைக் குழந்தைகள் அல்லது வேறு ஏதாவது பிரத்தியேக நிலைகள் உங்களுக்கு இருந்தால், அனேகமாக, இந்த வழிகாட்டியில் இருக்கும் தகவல்களுக்கு அப்பால்பட்ட மேலதிக உதவி உங்களுக்குத் தேவைப்படும். இந்த வழிகாட்டியின் முடிவில் நம்பத்தகுந்த ஆதாரவளங்கள் மற்றும் வலைத்தளங்களை நீங்கள் பார்க்கலாம்.

தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கான காரணங்கள்

தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கான சொந்தக் காரணங்கள் ஒவ்வொரு தாய்க்கும் இருக்கும். ஒன்ராறியோவிலுள்ள 90%க்கும் அதிகமான பெண்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுவதென முடிவெடுக்கின்றனர். சில தாய்மாரும் அவர்களின் குடும்பத்தவர்களும் சொல்பவை இதுதான்:

"Ahmed ஆரோக்கியமாக இருப்பார் என்பதால் அவருக்குத் தாய்ப்பாலூட்ட நான் விரும்பினேன். நான், அவருடன் நெருக்கமாக இருப்பதாக உணர்வதற்கு தாய்ப்பாலூட்டல் உதவுவதால் தொடர்ந்தும் நான் தாய்ப்பாலூட்டுகின்றேன்."

“போத்தல்களைக் கழுவவோ அல்லது பால்மா வாங்கவோ தேவையில்லை. தாய்ப்பாலூட்டுவதால் நான் நிறையப் பணத்தைச் சேமிக்கிறேன்.”

“ஆரம்பத்தில் தாய்ப்பாலூட்டல் கடினமாக இருந்தது, ஆனால் இப்போது சுலபமாக உள்ளது.”

"எனது குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கின்றார் என்பதில் எனக்கு மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. அவர் ஆரோக்கியமாகவும் அறிவுள்ளவராகவும் வளர்வதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. என்னால் முடிந்தளவுக்கு எனது பங்காளரையும் நான் ஊக்கப்படுத்துகிறேன்."

"என்னுடைய பிள்ளைகளுக்கு நான் தாய்ப்பாலூட்டவில்லை. தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைகள் திடீரென சிசுக்கள் இறக்கும் நோய்க்குறியினால் (SIDS) இறப்பது மிகவும் அரிது என்பது எனக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை என்பதையிட்டு நான் வருந்துகிறேன்."

மருத்துவர்களும் ஏனைய நிபுணர்களும்கூட தாய்ப்பாலூட்டலை ஊக்குவிக்கின்றனர்.

"தாய்ப்பாலூட்டல், குழந்தைகளுக்கு உதவிசெய்வதைப் போல, தாய்மாருக்கும் உதவிசெய்கின்றது. பிள்ளைப்பேற்றின் பின்னர் உங்களுடைய உடல் மிக விரைவாகத் தேறும். குழந்தை பிறந்தபின்னர் நீங்கள் எடையை இழக்க வேண்டுமானால் தாய்ப்பாலூட்டல் அதற்கு உதவிசெய்யும். மார்பகப் புற்றுநோய் அல்லது வேறு சில புற்றுநோய்கள் உங்களுக்கு வருவது அருமையாக இருக்கும்."

தாய்ப்பாலூட்டல், குழந்தைகளைப் பின்வருவனவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது:

- **நோய்வாய்ப்படல்.**
- **SIDS மூலம் இறத்தல்.**
- **நீரிழிவு நோய் ஏற்படுதல்.**
- **அளவுக்கதிகமான பருமனாக வரல்.**
- **ஏனைய ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள்**

உங்களுடைய குழந்தைக்கு 6 மாதம் ஆகும்வரைக்கும் தாய்ப்பால் மட்டுமே அவர்களுக்குத் தேவையாக உள்ளது. முடியுமான அளவுக்கு உங்களுடைய குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர்வதற்குத் தாய்ப்பாலூட்டல் உதவிசெய்யும்.

நான் தாய்ப்பாலுட்ட விரும்புவதற்கான சில காரணங்கள்:

உங்களுடைய பிள்ளைப்பேற்றின் முன்

என்னுடைய மார்பகங்கள் சிறியவையாக உள்ளன. என்னால் தாய்ப்பாலூட்ட முடியுமா?

ஆம், உங்களுடைய மார்பகங்கள் எந்த அளவில் இருக்கின்றன என்பது முக்கியமில்லை. சிறிய மார்பகங்களால் தாராளமான பாலை உற்பத்தி செய்யமுடியும்!

நான் புகைக்கிறேன். நான் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டுமா?

- ஆம், நீங்கள் புகைத்தாலும்கூட, உங்களுடைய குழந்தைக்கான சிறந்த ஆரோக்கியத் தெரிவாக தாய்ப்பாலூட்டல் இருக்கின்றது.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கான ஆபத்தைக் குறைக்க உதவுவதற்காக தாய்ப்பாலூட்ட, முன்பாகப் புகையுங்கள். குடும்பத்தவருடன் அல்லது சினேகிதர்களுடன் குழந்தை உள்ளே இருக்கும்போது வெளிப்புறத்தில் புகையுங்கள்.
- நீங்கள் புகைத்திருந்தால், பிள்ளையைத் தூக்க முன், உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுவதுடன் உங்களுடைய வெளிப்புற உடைகளை மாற்றுங்கள்.
- உங்களால் முடியுமானால், புகைத்தலைக் குறைப்பதற்கு அல்லது விட்டுவிடுவதற்கு முயற்சியுங்கள். தகவல்களுக்கு. புகைத்தலை நிறுத்தல் என்பதன் கீழுள்ள 27ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்.

சில நேரங்களில் மது அருந்துவதற்கு எனக்கு விருப்பமுள்ளது. நான் தாய்ப்பாலூட்டலாமா?

- தாய்ப்பாலூட்டும்போது, எப்போதாவது மது அருந்த நீங்கள் தீர்மானித்தால், நேரத்துடன் திட்டமிடுதல் முக்கியமாகும், அத்துடன் மதுபானம் குடிக்க முன்பாக தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.
- மதுவுக்குப் பதிலாக, அனேகமான தாய்மார்கள் மதுவற்ற குடிபானத்தைத் தெரிவுசெய்கிறார்கள். அது மிகப் பாதுகாப்பான தெரிவாக உள்ளது.
- மேலதிக விபரங்களுக்கு www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf ல் உள்ள மதுபானத்தையும் தாய்ப்பாலூட்டலையும் கலத்தல் என்ற ஆதாரவளத்தைப் பாருங்கள்.

"என்னுடைய குழந்தை பிறந்தபோது, அவர் நலமின்றி இருந்தார். அவர் நன்கு பால் குடிக்கவில்லை, அதனால் நல்ல பால் சுரப்பைப் பெறுவதற்கு எனக்கு நிறையக் காலம் எடுக்கிறது. இப்போது, எனது மார்பகத்தில் வைத்து ஒரு குழாய் மூலம் அவனுக்குப் புட்டிப்பாலூட்டுகிறேன். இப்போதும் நாங்கள் தாய்ப்பாலூட்டுவதால், நான் மகிழ்வாக இருக்கிறேன்."

எப்போதும் நான் நன்றாகச் சாப்பிடுவதில்லை. இருந்தாலும், நான் தாய்ப்பாலூட்டலாமா?

- ஆம், சிறந்த உணவை நீங்கள் சாப்பிடாவிட்டாலும்கூட, உங்களுடைய பால் நல்லது, அத்துடன் புட்டிப்பாலை விட மிகச் சிறந்தது.
- ஆரோக்கியமான போஷாக்குப் பற்றிய ஆலோசனைகளுக்கு, ஆரோக்கியமான போஷாக்குகளின் கீழுள்ள 27 ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டும்போது நான் மருந்துகள் உட்கொள்ளலாமா?

- அனேகமான மருந்துகள், நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டும் போது எடுக்கக்கூடியளவுக்கு பாதுகாப்பானவையாக இருக்கின்றன, இருந்தாலும், எப்போதும் உங்களுடைய உடல்நலப் பராமரிப்பாளர், மருந்தாளர், அல்லது Motherisk உடன் சரி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள், மருந்துச் சீட்டுத் தேவையற்ற மருந்துகள் மற்றும் மூலிகைகளின் ஆபத்தின்மை பற்றிய உங்களுடைய கேள்விகளுக்கு Motherisk (1-877-439-2744) பதிலளிக்க முடியும்.
- போதைப் பொருள்களை நீங்கள் பாவிக்கிறீர்கள் எனில், தாய்ப்பாலூட்டலைப் பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள். போதைப் பொருள்கள் உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கலாம்.

எனக்குக் கேள்விகள் இருந்தால் அல்லது எனக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் என்ன செய்வது?

- தாய்ப்பாலூட்டிய சினேகிதர்களுடன் அல்லது குடும்பத்தவர்களுடன் கதையுங்கள். ஏனைய தாய்மாரிடமிருந்து நீங்கள் நிறைய அறியலாம்.
- தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு உதவிசெய்வதில் அனுபவமுள்ள ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளர் ஒருவருடன் கதையுங்கள்.
- சகபாடிகள், நிபுணர்கள் மற்றும் வல்லுநர்களிடமிருந்து உதவியையும் ஆதரவையும் பெறுவதற்காகத் தொடர்புகொள்வதற்கு www.ontariobreastfeeds.ca ல், இருக்கும் இணைய இரட்டைமொழி ஒன்ராறியோ தாய்ப்பாலூட்டல் சேவைகள் விபரக்கொத்து (*Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services directory*) உதவிசெய்யும்.

உதவிசெய்யக்கூடியவர்கள்

ஒரு மருத்துவர்

"தாய்ப்பாலூட்டல் நிலையம் ஒன்றை அல்லது வல்லுநர் ஒருவரை நீங்கள் கண்டறிவதற்கு நான் உதவிசெய்யலாம்."

ஒரு பொதுச் சுகாதாரத் தாதி, நிபுணத்துவத்தாதி அல்லது மருத்துவச்சி

"தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றி உங்களுக்குக் கேள்விகள் இருந்தால் நீங்கள் என்னை அழைக்கலாம். பதில்களை நீங்கள் கண்டறிவதற்கு நான் உதவிசெய்யலாம்."

பால்சுரப்பு ஆலோசகர் ஒருவர்

"தாய்ப்பாலூட்டலின் நல்லதொரு துவக்கத்துக்காகத் தாய்மாருக்கு நான் உதவிசெய்கிறேன் அத்துடன் அவர்களுக்கு ஏதாவது பிரச்சினைகள் இருந்தாலும் நான் உதவிசெய்யலாம்."

உங்களுக்கு அருகில் ஒரு பால்சுரப்பு ஆலோசகரைக் கண்டறிய உதவுவதற்கு, www.ilca.org ஐப் பாருங்கள்.

குழந்தைப்பேற்றுக்குப் பின்பான ஆதரவாளர் (post-partum doula) ஒருவர்

"புதிதாக குழந்தை பெற்றவர்களுடன் நான் பணிபுரிகிறேன். தாய்ப்பாலூட்டலில் ஏற்படும் சில சவால்களுக்கு நான் உதவிசெய்யலாம்."

சகபாடி ஆதரவாளர்

“என்னுடைய குழந்தைக்கு நான் தாய்ப்பாலூட்டினேன், அத்துடன் தாய்ப்பாலூட்டலில் மேலதிக பயிற்சி எனக்கு இருக்கிறது. நீங்கள் என்னை அழைக்கலாம், எங்களுடைய சந்திப்புகள் ஒன்றுக்கு வரலாம் அல்லது சந்திப்பதற்கு நாங்கள் திட்டமிடலாம். தாய்ப்பாலூட்டல் எப்படியிருக்கும் என்பது எனக்குத் தெரியும்!”

குடும்பத்தவர்கள் அல்லது சினேகிதர்கள்

“ஆரம்பத்தில் தாய்ப்பாலூட்டலைக் கற்பதற்குக் காலம் எடுக்கும். உங்களுடைய குழந்தையை மட்டுமன்றி உங்களையும் கவனித்துக் கொள்ளக்கூடிய ஒருவர் உங்களுக்குத் தேவைப்படுவார்!”

குடும்பத்தவர்கள்

“சிலவேளைகளில் நீங்கள் ஒரு நல்ல அம்மா எனவும் நன்கு தாய்ப்பாலூட்டுகிறீர்கள் எனவும் சொல்வதைக் கேட்பதற்கு உங்களுக்கு விருப்பமாக இருக்கும்.”

தாய்ப்பாலூட்டலில் எனக்கு உதவி செய்யக்கூடியவர்களின் தொலைபேசி இலக்கங்கள் அல்லது மின்னஞ்சல்கள்:

____

____

____

____

____

____

____

____

பிரசவவலிக்கான மருந்துகள் தாய்ப்பாலூட்டலைச் சிரமமானதாக மாற்றுமா?

பிரசவத்தின்போது மருந்து பாவிக்காமல் அல்லது சொற்பமாகப் பாவித்தால் தாய்ப்பாலூட்டல் சுலபமானதாக இருக்கும்.

- பிரசவத்தின்போது மருந்தைப் பெற்ற அல்லது அறுவைச்சிகிச்சைக்கு உள்ளானவர்களும்கூட தாய்ப்பாலூட்டலாம்.
- குழந்தையில் தூக்கக்கலக்கம் போன்ற மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள் காரணமாக, பிரசவத்தின்போது தாய்மாருக்குக் கொடுக்கப்படும் சில மருந்துகள் தாய்ப்பாலூட்டலைச் சிரமமானதாக்கக்கூடும்.
- பிரசவம் கடினமான வேலையாக இருக்கலாம் இருந்தாலும், ஆதரவளிப்பார் ஒருவரால் அதைச் சுலபமானதாக மாற்றவும் மருந்துக்கான உங்களுடைய தேவையைக் குறைக்கவும் முடியும்.
- உங்களுடைய மருத்துவரிடம், மருத்துவச்சியிடம் அல்லது தாதியிடம் உங்களுடைய தெரிவுகளைக் கேட்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பிரசவத்தின்போது எனக்கு உதவிசெய்யக்கூடியவர்கள்:

"என்னுடைய குழந்தை அறுவைச்சிகிச்சையின் மூலம் பிறந்தார். தாய்ப்பாலூட்டுவதற்காகச் சௌகரியமாக இருப்பது சிரமமாக இருந்தது. ஆனால், தலையணைகளைப் பாவித்து எப்படி அதை இலகுவாக்குவது என தாதி எனக்குக் காட்டித்தந்தார்."

http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx

உங்களுடைய குழந்தை பிறந்திருக்கும்போது

பிறந்து எவ்வளவு நேரத்தில் என்னுடைய குழந்தைக்கு நான் தாய்ப்பாலூட்டலாம்?

உடனடியாக!

தாய்ப்பால் குடிப்பது எப்படியென்பது உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தெரியும். நீங்கள் அவருக்கு சற்று உதவிசெய்ய வேண்டும். அவ்வளவுதான்.

அவர் பிறந்ததும், தோலுடன் தோல் தொடும்படியாக உங்களில் அவரை நீங்கள் வளர்த்தலாம். அது அவரை அமைதிப்படுத்துவதுடன் ஆசுவாசப்படுத்தும். Diaper ஒன்றை மட்டுமே (தேவையானால் தொப்பியும்) அணிந்த அவருடைய வெறும் உடம்பு உங்களுடைய உடையற்ற நெஞ்சிலும் வயிற்றிலும் தொடும்படி இருத்தல் தோலுடன் தோல் தொடுகை எனப்படும். ஈரமின்றி உங்களுடைய குழந்தை துடைக்கப்பட்டிருப்பார், உங்கள் இருவரையும் ஒரு போர்வை சூடாக வைத்திருக்கும்.

“குழந்தைகளால் இதைச் செய்யமுடியும் என்று நான் அறிந்திருக்கவில்லை. மார்பகத்தை தானாகக் கண்டுபிடித்து அவர் கௌவுவதைப் பார்க்க ஆச்சரியமாக இருந்தது. அவர் மிகவும் புத்திசாலி.”

உடனடியாகத் தாய்ப்பால் குடிப்பதற்கு உங்களுடைய குழந்தை தயாராக இருக்காவிட்டாலும்கூட, எந்தவித இடையூறும் இல்லாமல் குறைந்தது ஒன்று அல்லது இரண்டு மணித்தியாலத்துக்கு அல்லது பாலூட்டப்படுவதற்கு அவர் தயாராகும்வரை தோலுடன் தோல் தொடும்படி இருத்தல் அவருக்கு நல்லது.

தோலுடன் தோல் தொடும்படி இருத்தல் உங்களுடைய குழந்தைக்கு பின்வருவனவற்றில் உதவிசெய்யும்:

- அமைதியாக இருத்தல்.
- சிறப்பாகச் சுவாசித்தல்.
- இரத்த வெல்லத்தின் அளவு சாதாரணமாக இருத்தல்.
- வெதுவெதுப்பாக இருத்தல்.

அவர் தாய்ப்பால் குடிப்பதை ஊக்குவிப்பதற்கு இந்த முறையை நீங்கள் முயற்சிக்கலாம் (“மந்தமான பாலூட்டல்” என அழைக்கப்படும்):

- உங்களுடைய தலையும் தோள்களும் உயரமாகவும் சௌகரியமாக இருக்கக் கூடியதாக தலையணைகளுடன் நிமிர்ந்து படுங்கள்.
- தோலுடன் தோல் தொடும்படி இருக்கும்போது உங்களுடைய நெஞ்சில் உங்களுடைய குழந்தையைக் குப்புறப் படுக்கவையுங்கள்.
- அவருடைய குண்டிக்கும் தோள்களுக்கும் உங்களுடைய கைகளால் ஆதாரம் கொடுங்கள்.

அவர் தயாரானதும், மார்பகங்களைத் தேட ஆரம்பிப்பார். அவருடைய தலையை உயர்த்தி, அவருடைய கால்களைத் தள்ளி, முலையைக் கண்டுபிடிக்க அவருடைய கைகளைப் பாவிப்பார்.

முதலில், முலையை அவர் நக்கலாம் அல்லது தனது தலையை மார்பகத்தின் மேலும் கீழுமாக ஆட்டி விளையாடலாம். கொஞ்ச நேரத்தின் பின்னர், முலையைக் கண்டுபிடித்துக் கௌவுவார்.

உங்களுடைய முலையை அவர் தொடும்போது, உங்களுடைய பிரசவநேரத்தில் இருந்தது போன்ற தசைச்சுருக்கங்களை உங்களுடைய வயிற்றுக்குள் திரும்பவும் நீங்கள் உணரக்கூடும். இது பொதுவானது.

உங்களுடைய குழந்தை உறிஞ்சும் போது உங்களுடைய முலையில் வேதனை இருந்தால் அல்லது உங்களுக்குச் சௌகரியம் இல்லாமலிருந்தால், அது நன்றாக வரும்வரைக்கும் உங்களுடைய குழந்தையைத் தவிர்க்கலாம். முலையை மட்டுமன்றி முடியுமான அளவுக்கு உங்களுடைய மார்பகத்தை அவரின் வாய்க்குள் வைப்பதே உங்களுக்குத் தேவை. உங்களுடைய தாதியை அல்லது ஆதரவு வழங்குபவரை உங்களுக்கு உதவிசெய்யும்படி கேளுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டக் கற்றல்

என்னுடைய குழந்தைக்கு எப்போது பசிக்கின்றது என்பதை அறிய வேறு வழிகள் உள்ளனவா?

உங்களுடைய பிள்ளையை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளும்போது, அவருக்குப் பசிக்கின்றது என்பதை உங்களுக்குச் சொல்வதற்கு அவர் என்ன செய்கிறார் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். ஒவ்வொரு குழந்தையும் சற்று வித்தியாசமானவர்கள்! அவர் செய்யக்கூடிய சில விடயங்கள் இதோ:

- உறிஞ்சுவதைப் போல அவரின் உதடுகளை அசைத்தல்.
- அவரின் கையை அவரின் வாய்க்கு அல்லது முகத்துக்குக் கிட்டவாக வைத்தல்.
- அவரின் கைமுட்டியை அல்லது விரல்களைச் சூப்புதல்.
- வாயைத் திறந்தபடி அவரது தலையை ஒரு பக்கத்திலிருந்து இன்னொரு பக்கத்துக்குத் திருப்புதல்.
- உங்களுடைய மார்பை நோக்கி அசைய முயற்சித்தல்.

இந்த ஆரம்பச் சைகைகளை நீங்கள் பார்க்கும்போது, எப்போதும் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு முயற்சியுங்கள். இந்த ஆரம்பச் சைகைகளை நீங்கள் தவற விட்டிருப்பதுடன், உங்களுடைய குழந்தை அழுகின்றார் எனில், அவர் தாய்ப்பால் குடிக்க முன்பாக அவரை நீங்கள் அமைதிப்படுத்துவது முக்கியம். உங்களுடைய குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவதற்கான உதவிக்குறிப்புகளுக்கு 19ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்.

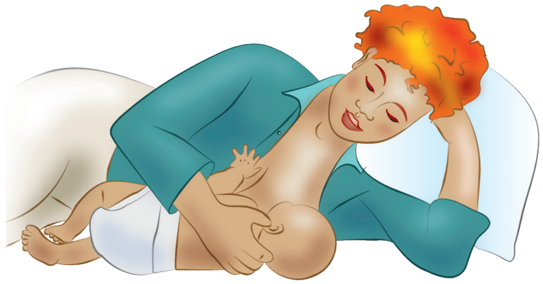
தாய்ப்பாலூட்டும்போது, என்னுடைய குழந்தையை வைத்திருப்பதற்கு வித்தியாசமான வேறு வழிகள் உள்ளனவா?

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்க உதவுவதற்கு ஆசுவாசமாக இருத்தல் அல்லது அரைவாசி சாய்ந்திருத்தல் நல்லதொரு நிலையாக இருக்கும், எனினும் நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் விரும்பும்போது எப்போதும் இதைப் பாவிக்க முடியும்.

நீங்கள் பாவிக்கக்கூடிய வேறு நிலைகளும் உள்ளன.

எந்த ஒரு நிலைக்கும்:

- **வயிற்றுக்கு மேலாக வயிறு**: உங்களுடைய குழந்தையின் வயிறு உங்களுடைய வயிற்றுக்கு மேலாக உள்ளபோது, அவர் மிகவும் சுலபமாக உங்களுடைய முலையைக் கௌவலாம். உங்களுடைய குழந்தையின் மூக்கு உங்களுடைய முலையின் மட்டத்தில் இருக்கும்படியாக நீங்கள் உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருக்கும்போது, அவர் கௌவும் போது அவரின் தலையை பின்பாக இணைத்துக்கொள்ளலாம். இந்த வழியில், உங்களுடைய மார்பகத்தின் பெரும்பகுதியையும் முலையையும் அவருடைய வாய்க்குள் அவர் வைக்க முடியும்.
- **கௌவுதல்**: அவர் நன்கு கௌவும்போது, அவருடைய நாடி உங்களுடைய மார்பகத்தினுள் அழுத்தப்படும், அவரது தலை பின்பக்கமாக இணைந்திருக்கும், அத்துடன் அவரின் மூக்கு உங்களுடைய மார்பகத்திலிருந்து தள்ளி இருக்கும். உங்களுடைய முலையும் உங்களுடைய மார்பகத்தின் ஒரு பகுதியும் அவருடைய வாய்க்குள் இருப்பதே உங்களுக்குத் தேவையாகும்.
- **தலையணைகளைப் பாவித்தல்**: சௌகரியமான ஒரு நிலையில் நீங்கள் இருப்பதற்கு அவை உதவலாம் அல்லது உங்களுக்குச் சத்திரசிகிச்சை நடந்திருந்தால் உங்களுடைய தழும்பைப் பாதுகாக்கும். தாய்ப்பாலூட்டலுக்கான விசேட தலையணை எதுவும் உங்களுக்குத் தேவையில்லை, ஆனால் சில தாய்மார்கள் அதை விரும்புகிறார்கள்.
- **உங்களுடைய கைகளின் இருப்பிடம்**: அவருடைய தலையின் பின்பாக உங்களுடைய கை இருந்தால், உங்களுடைய கைக்கு எதிராக அவர் தள்ளப்படலாம், கௌவாமல் இருக்கலாம். அவருடைய தோள்களின் பின்பாக உங்களுடைய கை இருப்பதுடன் அவருடைய கழுத்துக்கு ஆதரவளித்தால், கௌவுவது அவருக்குச் சுலபமாக இருக்கும்.
- **வாயை அகலமாகத் திறக்கும்வரை காத்திருங்கள்**: உங்களுடைய குழந்தையின் நாடி உங்களுடைய மார்பைத் தொடுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள். முலைக்காக உங்களுடைய குழந்தை வாயை அகலமாகத் திறப்பதை அவதானியுங்கள், பின்னர் அவர் உங்களுக்கு நெருக்கமாக வருவதற்காக மெதுவாக அவருடைய தோள்களை அழுத்துங்கள். இந்த வழியில், முலையும் அதனைச் சூழவுள்ள பகுதியும் அவருடைய வாய்க்குள் ஆழமாகச் செல்லும்.
- **உங்களுடைய மார்பகத்தைத் தாங்கிக்கொள்ளுங்கள்**: உங்களுடைய கையால் உங்களுடைய மார்பகத்தை நீங்கள் தாங்க வேண்டியிருக்கலாம். உங்களுடைய குழந்தையின் வாய்க்கு குறுக்கே இருப்பதைத் தடுப்பதற்காக, உங்களுடைய விரல்களையும் பெருவிரலையும் முலையிலிருந்து தள்ளி வைத்திருங்கள்.



படுத்திருத்தல்

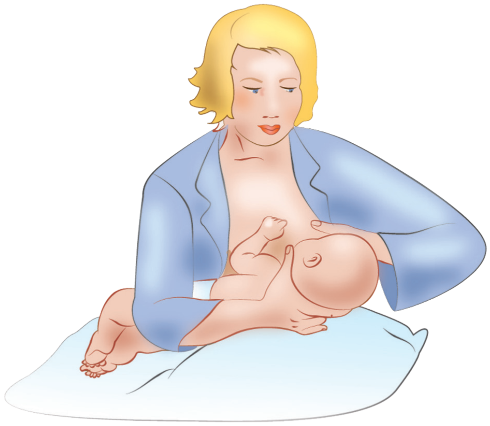
உங்களுக்குக் களைப்பாக இருக்கும்போது, ((முதன்முதல் பிரசவித்த தாய்மார் அனைவரும் களைப்பாக இருப்பார்கள்!) படுத்திருந்தபடி தாய்ப்பாலூட்டுவது உதவியாக இருக்கும்.

- 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 பின்னால் 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.

என்னுடைய பால் சுரப்பை அதிகரிக்க வேண்டுமானால் என்ன செய்யலாம்?

- அனேகமான தாய்மார்களால், அவர்களுக்கு இரணைப் பிள்ளைகள் அல்லது மூன்று பிள்ளைகள் இருந்தாலும்கூட - அவர்களுடைய குழந்தைகளுக்குப் போதுமான பாலைச் சுரக்க முடியும்.
- உண்மையிலேயே சில தாய்மார்கள் போதுமான பாலைச் சுரக்கின்றனர், ஆனால் அதைப் பெற்றுக்கொள்வது குழந்தைக்குச் சிரமமாக இருக்கின்றது. அந்தக் குழந்தை நன்கு கௌவுவதற்கு அவர்கள் உதவிசெய்ய வேண்டியிருக்கும் அல்லது அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும். பாலைப் பெறுவதைக் கடினமாக்கும் பிரச்சினை ஒன்று அந்தக் குழந்தைக்கு இருக்கக்கூடும்.
- அடிக்கடி பாலூட்டுவது, கையால் பிதுக்குவது மற்றும்/அல்லது விசைக்குழாயால் வெளியேற்றுவதுதான் உங்களுடைய பால்சுரப்பை அதிகரிப்பதற்கான சுலபமான வழியாகும்.
- அவர்களுடைய குழந்தைகளைத் திருப்தி செய்வதற்குப் போதுமான பாலை மிகச் சில தாய்மார்கள் உருவாக்குவதில்லை. இருந்தாலும், அவர்கள் தாய்ப்பாலூட்டலாம், ஆனால் அவர்களுடைய குழந்தைகளுக்கு மேலதிக பாலையும் அவர்கள் கொடுக்க வேண்டியிருக்கலாம்.
- உங்களுக்குக் கரிசனைகள் இருந்தால் உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்.

கௌவுவதில் என்னுடைய குழந்தைக்குப் பிரச்சினை இருந்தால் என்ன செய்யலாம்?

அதிகமாக அழும் குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டல் கடினமாக இருக்கலாம். அழுகின்ற குழந்தையின் நாக்கு அவருடைய வாயின் மேல் இருப்பதால், அது அவர் கௌவுவதைக் கடினமாக்கலாம்.
பின்வருவனவற்றை நீங்கள் முயற்சிக்கலாம்:

- தாய்ப்பால் குடிப்பதற்கு உங்களுடைய குழந்தை தயார் என்பதைக் காட்டும் ஆரம்ப சைகைகளை அவதானியுங்கள் (உதாரணத்துக்கு, அவருடைய வாய்க்கு மேலாக அவருடைய கைகளைப் போடல்) அத்துடன் அவர் அழத் துவங்க முன்பாக தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.
- உங்களுடைய நெஞ்சுக்கு எதிராக அவருடைய வயிறு இருக்கும்படி அவரை நிமிர்த்தி வைத்திருங்கள், அவர் அமைதியடையும் வரை முதுகைத் தடவுங்கள் அத்துடன் அவருடன் கதையுங்கள். பின்னர் மீண்டும் தாய்ப்பாலூட்ட முயற்சியுங்கள்.
- வித்தியாசமான பாலூட்டல் நிலை ஒன்றுக்கு மாற்றுங்கள்.
- ஆசுவாசமாக இருக்கும் நிலையில் அவர் தானாகவே கௌவுவாரா எனப் பாருங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை அமைதியடைய உதவுவதற்காக, உங்களுடைய சுத்தமான விரல் ஒன்றை ஒரு நிமிடத்துக்கு அவர் சூப்புவதற்கு அனுமதியுங்கள். பின்னர் மீண்டும் தாய்ப்பாலூட்ட முயற்சியுங்கள்.
- உடனடியாக உங்களுடைய குழந்தை முகர்வதற்காகவும் ருசிப்பதற்காகவும் உங்களுடைய முலையில் கொஞ்சம் பாலைப் பிதுக்குங்கள்.
- குவளை அல்லது கரண்டி ஒன்றில் கொஞ்சம் பிதுக்கப்பட்ட பாலை வழங்குங்கள். பின்னர் மீண்டும் தாய்ப்பாலூட்ட முயற்சியுங்கள்.

"என்னுடைய குழந்தை முதலில் நன்கு பால்குடித்தார். பின்னர், என்னுடைய மார்பகங்கள் நிறைந்துவிட்டன, அத்துடன் எப்படிக் குடிப்பது என்பதை அவர் மறந்துவிட்டார் என்பது போலிருந்தது. முதலில் கொஞ்சம் பாலைப் பிதுக்கியபோது அது எனக்கு உதவிசெய்தது."

ஏன் என்னுடைய மார்பகங்கள் மிகவும் நிரம்பிப் போயிருக்கின்றன? நான் என்ன செய்யலாம்?

உங்களுடைய குழந்தை பிறந்து இரண்டு முதல் நான்கு நாட்களுக்கு இடையில் நிறையப் பால் உங்களுக்குச் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். உங்களுடைய மார்பகம் கடினமாகவும் வேதனையாகவும் இருக்கலாம். உங்களுடைய குழந்தை கௌவுவதற்குக் கடினமாக இருக்கக்கூடிய வகையில் உங்களுடைய மார்பகங்கள் மிகவும் நிரம்பிப்போய் இருக்கலாம்.
பின்வருவனவற்றை நீங்கள் செய்தால் அது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்:

- உங்களுடைய குழந்தைக்கு விருப்பமானபோதெல்லாம் உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுங்கள்.
- ஒவ்வொரு பாலூட்டலின்போதும் இரண்டு மார்பகங்களையும் பாவியுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை நன்கு கௌவுவதை உறுதிப்படுங்கள். அதிக பாலை அவர் பெற்றுக்கொள்வதற்கு இது உதவிசெய்யும்.

அதற்குப் பின்பும் உங்களுடைய குழந்தையால் கௌவ முடியாவிட்டால், கொஞ்சப் பாலை நீங்கள் பிதுக்க விரும்பலாம். கரண்டி அல்லது குவளை ஒன்றில் இந்தப் பாலை உங்களுடைய குழந்தைக்காகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். உங்களுடைய மார்பகங்கள் மிகவும் கடினமாக வர முன்பு, மீண்டும் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.
உங்களுடைய குழந்தை கௌவ முடியாத வகையில் உங்களுடைய மார்பகங்கள் மிகவும் நிரம்பிப்போய் இருந்தால், பின்வருவனவற்றை நீங்கள் செய்ய முயற்சிக்கலாம்:

- உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் பாலூட்ட முன்பு, கொஞ்சப் பாலைப் பிதுக்குங்கள். முலையைச் சூழவுள்ள பகுதியை இது மென்மையாக்கும்.
- பாலூட்டல்களுக்கு இடையே உங்களுடைய மார்பகங்களுக்கு பனிக்கட்டிப் பை (துணியில் சுற்றியது) அல்லது குளிரான கழுவும்துணி ஒன்றைப் பாவியுங்கள்.
- பாலூட்டுவதற்கு சற்று முன்பாக, பால் ஓட்டத்துக்கு உதவிசெய்வதற்காக சூடான துணி ஒன்றை உங்களுடைய மார்பகத்தின் மேல் வையுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையைக் கௌவச் செய்வதில் தொடர்ந்து உங்களுக்குப் பிரச்சினை இருந்தால் தாய்ப்பாலூட்டல் வல்லுநர் ஒருவரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

மிகவும் நிரம்பியுள்ளது என்ற இந்த உணர்வு இல்லாமல்போவதற்கு ஒரு நாளோ அல்லது இரு நாட்களோ அல்லது ஒரு வாரமோ எடுக்கலாம். இது பொதுவானது. உங்களுடைய மார்பகம் மென்மையாக இருக்கும்போது, உங்களுடைய குழந்தைக்குப் போதுமான பால் இருக்கும்.

தாய்ப்பாலூட்டுவது வேதனையாக இருப்பின் என்ன செய்யலாம்?

உங்களுடைய மார்பகத்தின் போதுமானளவு பகுதியை உங்களுடைய குழந்தை அவருடைய வாய்க்குள் எடுத்துக்கொள்ளாவிட்டால், உங்களுடைய முலைகள் வேதனையாக இருக்கலாம்.
பின்வருவனவற்றை நீங்கள் முயற்சிக்கலாம்:

- உங்களுடைய குழந்தையின் தோள்களை உங்களுக்கு நெருக்கமாக அழுத்துங்கள்.
- உங்களுக்கு மேல் உங்களுடைய குழந்தை அதிகமாக இருக்கத்தக்கதாக பின்பக்கமாகச் சாயுங்கள்.
- உங்களுடைய மார்பகத்தின் பெரும்பகுதியை உங்களுடைய குழந்தை, அவரின் வாய்க்குள் பெற்றுக்கொள்வதற்கு உதவிசெய்யுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டல் வேதனையைத் தரக்கூடாது. அப்படி அது வேதனையைத் தந்தால், ஏன் அது வேதனையைத் தருகிறது மற்றும் அதை எப்படித் தீர்ப்பது என நீங்கள் அறிவதற்கு உதவிபெறுவதற்காக தாய்ப்பாலூட்டல் வல்லுநர் ஒருவரைக் கண்டறியுங்கள்.

சில நாட்களாக நான் தாய்ப்பாலூட்டிக் கொண்டிருக்கிறேன். என்னுடைய முலைகள் வேதனை தருகின்றன. ஏன் அப்படி இருக்கிறது?

குழந்தை நன்கு கௌவாமல் இருப்பதுதான் முலைகள் புண்படுவதற்கான மிகப் பொதுவான காரணமாகும்.
உங்களுடைய குழந்தை நன்கு கௌவவில்லை என்பதை எப்படி நீங்கள் அறிய முடியும்?

- உங்களுடைய முலை உங்களுடைய குழந்தையின் வாயிலிருந்து வெளியே வரும்போது அதன் ஒரு பக்கம் தட்டையாக இருக்கும்.
- உங்களுடைய முலைகளில் பிளவுகள், கொப்புளங்கள் அல்லது இரத்தப்போக்கை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள்.

> "என்னுடைய முலைகள் மிகவும் வேதனையாக இருக்கின்றன, எனவே தாய்ப்பாலூட்டலை நான் நிறுத்த விரும்பினேன். ஆனால், எனக்கு உதவி கிடைத்தது. அவரை எப்படி நன்கு கௌவச் செய்யலாம் என நான் கற்றுக்கொண்டேன். இப்போது எல்லாம் சரியாகிவிட்டது."

நான் என்ன செய்யலாம்?

- உங்களுடைய முலையை, உங்களுடைய குழந்தையால் முடிந்தளவுக்கு அவருடைய வாய்க்குள் வைப்பதற்கு உதவிசெய்யுங்கள். அவர் கௌவும்போது உங்களுக்கு நெருக்கமாக அவர் வருவதற்காக, அவருடைய தோள்களை நீங்கள் மெதுவாக அழுத்தலாம். வித்தியாசமான பாலூட்டல் நிலையும் உதவிசெய்யலாம்.
- உங்களுடைய நிலையை மாற்றுவதன் மூலம் அல்லது உங்களுக்கு நெருக்கமாக அவரது குண்டியை இழுப்பதன் மூலம் அவரின் தலையைச் சற்று பின்னுக்குச் சரியுங்கள். உங்களுடைய மார்பகத்தின் அதிகளவு பகுதியை அவரின் வாய்க்குள் அவர் எடுப்பதற்கு இது உதவிசெய்யும்.

ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களில் உங்களுடைய முலைகள் நன்றாக வராவிட்டால், உங்களுக்கு மேலதிக உதவி தேவைப்படலாம். இதற்கு வேறு காரணமும் இருக்கலாம். என்ன பிழை மற்றும் என்ன செய்யலாம் என்பதைக் கண்டறிவதற்குத் தாய்ப்பாலூட்டல் வல்லுநர் ஒருவர் உங்களுக்கு உதவிசெய்வார்.

என்னுடைய மார்பகத்தில் ஏன் கட்டி ஒன்றை உணர்கின்றேன் ?

உங்களுடைய மார்பகத்தில் ஒரு கட்டியை நீங்கள் உணர்ந்தால், அது ஒரு அடைபட்ட குழாயாக இருக்கலாம். உங்களுடைய மார்பகத்தில் இது எங்காவது இருக்கலாம். அதற்கான தொடுப்பைச் சில வேளைகளில் உங்களால் நீக்க முடியும்:

- மார்பகத்தில் கட்டி இருக்கும் இடத்தை உங்களுடைய விரல்களால் அல்லது பெருவிரலால் மென்மையாக அழுத்துங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டிக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள் இதைச் செய்தால், அது இன்னும் அதிகமாக உதவிசெய்யலாம். உங்களிடம் மின்சக்தியில் இயங்கும் பல்தூரிகை ஒன்று இருந்தால், அதன் பின் பகுதியையும் நீங்கள் பாவிக்கலாம்.
- சூடான துணி அல்லது சூடேற்றும் pad ஒன்றை உங்களுடைய மார்பில், கட்டி இருக்கும் இடத்தில் வைப்பதும் உதவிசெய்யும். வெப்பத்தைப் பிரயோகித்த பின்னர், உங்களுடைய மார்பிலிருந்து பாலை அகற்றுவதற்காக உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள் அல்லது கையால் பிதுக்குங்கள் மற்றும்/அல்லது விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுங்கள்.
- வேறுபட்ட நிலைகளில் உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதும் உங்களுக்கு உதவிசெய்யக்கூடும். கட்டிக்கு அருகில் உங்களுடைய குழந்தையின் நாடி இருக்கத்தக்கதாக தாய்ப்பாலூட்டலும் உதவிசெய்யலாம்.
- சில வேளைகளில், வேதனை தரும் கட்டியுள்ள தாய்மாரில், கட்டியின் அருகேயுள்ள அவர்களின் மார்புத் தோல் பகுதி சிவப்பாக இருக்கும் அத்துடன் காய்ச்சலுடன் சேர்ந்த நலமின்மையை அவர்கள் உணர்வார்கள். இது தொற்றுதலாக இருக்கலாம். உங்களுடைய மருத்துவரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள், அவர் இதற்கு மருந்தெடுக்கும்படி பரிந்துரைக்கக்கூடும். அந்த மருந்து உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தீங்கு பயக்காது. அப்போதும், உங்களுடைய குழந்தைக்கு உங்களுடைய பால் சிறந்ததாகவே இருக்கும். அத்துடன் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டினால் நீங்கள் விரைவில் குணமாகுவீர்கள்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு, அடைக்கப்பட்ட குழாய்கள் பற்றிய தகவல்திரட்டுத் தாளை www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf ல் பார்வையிடுங்கள்.

என்னுடைய குழந்தை போதுமானளவு பாலைக் குடிக்கின்றாரா என்பது எனக்கெப்படித் தெரியும்?

முதல் சில நாட்களில், அனேகமான குழந்தைகள் நிறையை இழக்கின்றார்கள், ஆனால் அதன்பின் அவர்களின் நிறை அதிகரிக்க வேண்டும். உங்களுடைய மருத்துவச்சி, உங்களின் சமூக சுகாதார மையம், உங்கள் உள்ளூர் பொதுசன ஆரோக்கிய பிரிவு அல்லது உங்களுடைய மருத்துவர், சரிபார்ப்பதற்காக உங்களுடைய குழந்தையின் நிறையை அளப்பார்.

பின்வரும் விடயங்களை நீங்கள் வீட்டில் கண்காணிக்கலாம்:

- 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது எட்டு தடவைகள் உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்கிறார். அடிக்கடி உங்களுடைய குழந்தை பால்குடித்தால் அது பரவாயில்லை. அவரது வயிறு சிறியது ஆதலால், அதை அவர் தொடர்ந்து நிரப்பிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
- 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. அது பிரச்சினையில்லை.
- 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 மென்மையாகலாம்.

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 Ontario**வின் 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 செல்லுங்கள்:
www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

பொதுவாக, தாய்ப்பாலூட்டல் பிரச்சினைகள் நல்ல உதவியைப் பெறுவதன் மூலம் தீர்க்கப்படலாம்.

தூக்கக் கலக்கத்தில் இருக்கும் ஒரு குழந்தைக்கு எப்படி நான் தாய்ப்பாலூட்டலாம்?

அனேகமான குழந்தைகள், தங்களுக்குப் பசிக்கும்போது எழும்புவார்கள். ஆனால், சிலவேளைகளில் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை ஒருவர் மிகவும் தூக்கக் கலக்கத்தில் இருக்கக்கூடும். முதலாம் அல்லது இரண்டாம் வாரத்தில், மூன்று மணித்தியாலத்துக்கு மேலாக உங்களுடைய குழந்தை தூங்கினால், பாலூட்ட நீங்கள் அவரை எழுப்ப வேண்டியிருக்கும். பாலூட்டுவதற்கு உங்களுடைய குழந்தையை உங்களால் எழுப்ப முடியாவிட்டால், மருத்துவக் கவனிப்பை நீங்கள் பெற வேண்டும்.

நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில விடயங்கள் இதோ:

- அவரின் உடையைக் கழற்றுங்கள். அவரின் தோல் உங்களின் தோலைத் தொடும்படி உங்களுடைய மார்பில் படுப்பதற்காக உங்களுடைய மேல்சட்டையை அகற்றுங்கள்.
- அவருக்குப் பசிக்கின்றது என்பதான குறிப்புகளை அவதானியுங்கள். அவரது கைகளை அவரின் வாய்க்குள் போட்டால் அல்லது தலையை ஒரு பக்கத்திலிருந்து இன்னொரு பக்கத்துக்குத் திருப்பினால், பால் குடிப்பதற்கு அவர் தயாராக இருப்பார்.
- அவருடைய diaperஐ மாற்றுங்கள்.
- அவருடைய முதுகையும் கால்களையும் தடவுங்கள்.
- அவருடன் கதையுங்கள்.
- அவர் முகர்வதற்காக, உங்களுடைய முலைக்காம்புகளில் உங்களுடைய பாலைக் கொஞ்சம் வெளியேற்றுங்கள்.

"முதல் இரு வாரங்களும், Mackenzie நிறைய நித்திரை கொண்டார். அவரை எழுப்புவதற்கு நான் உடைகளை அகற்றி அவரின் diapersஐ மாற்றுவேன், அதன்பின் அவர் பால் குடிப்பார். தற்போது அவர் வளர்ந்துவிட்டார், தானாகவே அவர் எழும்புவார்."

என்னுடைய குழந்தை அதிகமாக அழும்போது, எப்படி அவரை நான் அமைதிப்படுத்தலாம்?

குழந்தைகள் அனைவரும் அழுவதுண்டு. சில குழந்தைகள் மற்றக் குழந்தைகளை விட அதிகமாக அழுகிறார்கள். அதிகமாக அழும் குழந்தை ஒருவரின் அம்மாவாக நீங்கள் இருந்தால், அது சிரமமானதாக இருக்கலாம். அதிகளவில் எரிச்சலை அல்லது விரக்தியை நீங்கள் உணர்ந்தால் உதவி கேளுங்கள்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் வேறுபட்டவர்கள், இருந்தாலும், உதவிசெய்யக்கூடிய சில விடயங்கள் இதோ:

- அவரின் உடையை அகற்றிய பின்னர் உங்களின் உடையற்ற தோலில் வைத்திருங்கள்.
- சற்று நேரத்துக்கு முன்பு தான் அவருக்குப் பாலூட்டி இருந்தீர்கள் எனினும், மீண்டும் அவருக்குப் பாலூட்ட முயற்சியுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை அழ ஆரம்பித்தால், விரைவில் அவருக்குப் பதிலளிக்க முயற்சியுங்கள். நீண்ட நேரமாக அழுதுகொண்டிருக்கும் குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவது சிரமமாகும்.
- 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.

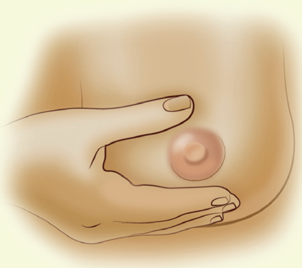
“எனக்கு நெருக்கமாக உள்ளபோது, என்னுடைய குழந்தை மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்.”

பாலை எப்படி நான் கையால் பிதுக்கலாம்?

பாலைக் கையால் பிதுக்குவதற்கு இந்தப் படிமுறைகள் உதவுவதாக அனேகமான தாய்மார் கண்டறிந்துள்ளனர்:

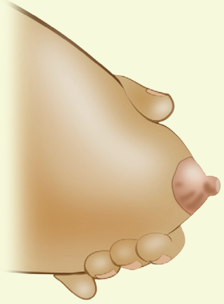
- உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள்.
- உங்களுடைய மார்பகங்களை மேலிருந்து முலைவரை உருவுங்கள். உங்களுடைய விரல்களிடையே முலையை உருட்டுங்கள்.
- முலைக்காம்புகளுக்கு அண்மையில் இல்லாமல், உங்களுடைய ஒரு மார்பகத்தை உங்களுடைய கையால் பிடியுங்கள். உங்களுடைய பெருவிரலை மேலும், விரல்களைக் கீழும் வையுங்கள்.
- உங்களுடைய பெருவிரலையும், விரல்களையும் ஒன்றாக அழுத்துங்கள், அதே நேரத்தில் உங்களுடைய மார்பை நோக்கிப் பின்புறமாகத் தள்ளுங்கள்.
- உங்களுடைய பெருவிரலையும் விரல்களையும் தளரவிடுங்கள், பின்னர் அதே அசைவைத் திரும்பச் செய்யுங்கள். பால் வர ஆரம்பிப்பதற்கு கொஞ்ச நேரம் எடுக்கும். சில துளி பாலை நீங்கள் பார்க்கின்றீர்களா? நல்லது! பாலைச் சேகரிப்பதற்கு, கரண்டியை அல்லது சுத்தமான சிறியதொரு கொள்கலனை நீங்கள் பாவிக்கலாம்.
- மேலும் பால் வராத போது, உங்களுடைய விரல்களையும் பெருவிரலையும் கொஞ்சம் தள்ளுங்கள் பின்னர் திரும்பச் செய்யுங்கள்.
- கையால் பிதுக்குதல் பின்னர் பிரயோசனமானதாக இருக்கலாம்.

ஒரு கரண்டி அல்லது சுத்தமான சிறியதொரு குவளையைப் பாவித்து உங்களுக்குக் கிடைக்கும் பாலை உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் ஊட்டலாம். உங்களுடைய குழந்தையால் பால் குடிக்க முடியாவிட்டாலும்கூட, உங்களுடைய பாலைப் பிதுக்குதல் மேலும் பாலை நீங்கள் உருவாக்குவதற்கு உதவும். உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தேவையான போது நீங்கள் பாவிப்பதற்காக, குளிரூட்டியில் அல்லது உறைவிப்பானில் பாலைச் சேமிக்கலாம். மேலதிக தகவல்களுக்கு, தாய்ப்பாலைப் பிதுக்குதலும் சேமித்தலும் என்பதை www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf ல் பார்வையிடுங்கள்.



அழுத்துங்கள் (உங்களுடைய மார்பை நோக்கிப் பின்பக்கமாக)

அமுக்கத்துடன் அழுத்துங்கள்



தளரவிடுங்கள்

என்னுடைய குழந்தைக்கு என்னுடைய பாலைக் கொடுப்பதற்கு வேறு ஏதாவது வழிகள் உள்ளனவா?

- ஆம். நேரில் உங்களால் இருக்கமுடியாத நிலை அல்லது உங்களுடைய குழந்தையால் தாய்ப்பால் குடிக்கமுடியாத நிலை என்றால் உங்களுடைய குழந்தைக்கு உங்களுடைய பாலை ஒரு கரண்டியில் அல்லது சிறிய குவளையில் நீங்கள் கொடுக்கலாம்.
- பொதுவாக, முதல் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு விசைக்குழாயால் எடுப்பதை விட அதிகமான பாலைக் கையால் பிதுக்குவதன் மூலம் பெற முடியும்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு உங்களுடைய பாலை வழங்கக்கூடிய வேறுவழிகள் பற்றி, தகுதிவாய்ந்த தாய்ப்பாலூட்டல் நிபுணர் ஒருவரிடமிருந்து ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.
- ஆரம்பத்தில் வரும் பாலை (கடும்புப்பால்) உங்களுடைய மார்பகத்திலிருந்து வெளியேற்றவும் உங்களுடைய பால் சுரப்பைத் தூண்டவும், தாய்ப்பாலூட்டலே சிறந்த வழி என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்.

தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்!

என்னுடைய குழந்தை எத்தனை தரம் பால் குடிப்பார்?

தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைகள் அடிக்கடி பால் குடிக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு எட்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகள் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு பால் தேவைப்படும். சிலர் ஒரு நாளைக்கு 12க்கும் மேற்பட்ட தடவைகள் குடிப்பார்கள். இது பொதுவானது.

சிலவேளைகளில் அட்டவணைப்படுத்தப்பட்ட நேரத்தில் குழந்தைகள் பால் குடிக்க வேண்டுமென தாய்மார் எதிர்பார்க்கின்றார்கள். ஆனால், உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பசிக்கும் போதெல்லாம் அவருக்குப் பாலூட்டுவது முக்கியமாகும்.

அடிக்கடி பாலூட்டல் என்றால், உங்களுக்குப் போதுமான பால் இல்லை என்றோ அல்லது உங்களுடைய பால் நல்லதில்லை என்றோ பொருள்படாது.

சில குழந்தைகளின் மூன்று அல்லது நான்கு பாலூட்டல் நேரங்கள் ஒன்றுக்கு ஒன்று கிட்டவாக இருக்கும். பின்னர் நீண்ட நேரம் குடிக்காமல் இருப்பார்கள். இதுவும் பொதுவானது. அனேகமாக முன்னிரவில் அவர்களுடைய பாலூட்டல் நேரங்கள் ஒன்றுக்கு ஒன்று கிட்டவாக இருக்கும்.

உங்களுடைய குழந்தை வளரும்போது, சில நாட்களில் வழமையைவிட அதிகமாகப் பால் குடிப்பார். இவ்வகையில், அவருக்காக அதிக பாலை உருவாக்கும்படி உங்களுடைய உடலுக்கு அவர் சொல்கின்றார். வழமையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களின் பின் அவர் அடிக்கடியின்றிக் குறைந்த தரங்கள் பால் குடிப்பார்.

சில வேளைகளில், சூப்பி ஒன்றைப் பாவிப்பதன் மூலம் தங்களுடைய குழந்தைகளின் பாலூட்டல்களிடையேயான நேரத்தை அதிகரிப்பதற்கு சில தாய்மார்கள் முயற்சிக்கிறார்கள்.

இது பிரச்சனையைத் தரலாம், ஏனெனில் போதுமான பாலை அந்தக் குழந்தை பெற முடியாமலிருக்கலாம். அத்துடன் உங்களுடைய மார்பகங்கள் குறைவான பாலைச் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். அனேகமான குழந்தைகள் ஒருபோதும் சூப்பியைப் பாவிப்பதில்லை. உங்களுடைய குழந்தைக்கு சூப்பி கொடுப்பது பற்றி நீங்கள் யோசித்தால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளருடன் கதையுங்கள்.

ஏன் என்னுடைய குழந்தை சிலவேளைகளில் பாலைக் கக்குகிறார்?

எப்போதாவது, சில குழந்தைகள் கக்குவதுண்டு, ஆனால் சில குழந்தைகள் ஒவ்வொரு உணவூட்டலின் பின்பும் கக்குகிறார்கள். இது சாதாரணமானது. கொஞ்சம் அதிகமான பாலைக் குழந்தை குடிப்பதே இதற்குப் பொதுவான காரணமாகும்.

எப்படி நான் போதுமானளவு நித்திரை கொள்ளலாம்?

- உங்களுக்கு உதவுமானால், உங்களுடைய குழந்தை பகலில் நித்திரை கொள்ளும்போது நீங்களும் நித்திரை கொள்ளுங்கள் அல்லது ஓய்வெடுங்கள்.
- உங்களுடைய வழமையான இரவு நித்திரையை அதிகரியுங்கள். உதாரணத்துக்கு, முன்னிரவில், உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டிய பின்னர், அவர் 8 மணியளவில் நித்திரையானால், நீங்களும் நித்திரை கொள்ளலாம் போல உங்களுக்குத் தோன்றினால், நேரத்துடன் படுப்பது போலத் தோன்றினாலும் படுக்கப் போங்கள். அத்துடன் காலை நேரப் பாலூட்டலின்பின் உங்களுடைய குழந்தை மீளவும் நித்திரையானால், நீங்களும் கொஞ்சம் கூட நித்திரை கொள்ளலாம் போல உங்களுக்குத் தோன்றினால், கொஞ்ச நேரத்துக்கு மீண்டும் படுங்கள்.

- இரவில், உங்களுடைய குழந்தையை உங்களுக்குப் பக்கத்தில் வைத்திருங்கள், அப்படியானால், அவர் எழும்ப ஆரம்பித்தவுடன் நீங்கள் பாலூட்டலாம் அத்துடன் அவரைத் தூக்குவதற்கு இன்னொரு அறைக்கு நீங்கள் போகவேண்டியதில்லை. குறைந்தது முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தொட்டில் அல்லது பிரம்புக் கூடையை (crib/cradle/bassinet) உங்களுடைய கட்டிலுக்கு அருகில் வையுங்கள்.
- நீங்கள் தூங்கும் இடத்தில், முழுமையாக வளர்ச்சியடைந்த குழந்தைக்குப் பாலூட்டலாம். இது தாய்ப்பாலூட்டலை இலகுவாக்கக்கூடும் அத்துடன் பாலூட்டலுக்கும் ஆசுவாசப்படுத்தலுக்குமான உங்களுடைய குழந்தையின் சைகைகளுக்கு விரைவாகப் பதிலளிக்க இது உதவும்.
- நீங்கள் தூங்குவதற்குத் தயாரானதும், உங்களுடைய குழந்தையை அவருடைய தொட்டிலுக்குள் அல்லது பிரம்புக் கூடைக்குள் மீள வளர்த்துங்கள். அதுதான் உங்களுடைய குழந்தை தூங்குவதற்குப் பாதுகாப்பான இடமாகும்.
- உங்களின் கட்டிலுக்கு அருகில் diapers மற்றும் துடைக்கும் துணிகளை (wipes) வைத்திருந்தால், வேறு எங்கும் செல்லாமல் அவருடைய diaperஐ (தேவையானால்) நீங்கள் மாற்ற முடியும்.
- நீங்கள் குட்டித்தூக்கம் போடுவதற்காக, உங்களுடைய பங்காளி அல்லது குடும்ப அங்கத்தவரை, உங்களுடைய குழந்தையைக் கவனிக்கும்படி கேட்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு அவர்கள் உங்களுடைய குழந்தையை உங்களிடம் கொண்டுவரலாம். பின்னர், நீங்கள் மீண்டும் தூங்கச் செல்லும்போது, diaper மாற்றுவதற்கோ அல்லது ஏப்பம் விடச் செய்யவோ அவரை அவர்கள் எடுத்துச் செல்லலாம்.

முதல் சில வாரங்களின்போது, ஒரு நேரத்தில் இரண்டு அல்லது நான்கு மணி நேரம் நித்திரை கொள்வதற்குத் தயாராக இருங்கள்.

உங்களுக்குப் பதட்டமாக இருந்தால் அல்லது வழமையைவிட அதிகமாக கவலையாக இருந்தால் அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கு மேலாக ஆர்வம் குறைந்திருந்தால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்.

தூக்கம் பற்றிய மேலதிக தகவல்களை, ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பான நித்திரை என்பதன் கீழ், 26ம் பக்கத்தில் நீங்கள் பார்க்கலாம்.

கடைத்தொகுதி, பேருந்து அல்லது உணவகம் போன்ற பொதுவிடங்களில் நான் தாய்ப்பாலூட்டலாமா?

ஆம்! 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.

பொதுவிடங்களில் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்குச் சில தாய்மார்கள் வெட்கப்படுகிறார்கள். பின்வரும் யோசனைகள் உதவக்கூடும்:

- தளர்வான மேல்சட்டை ஒன்றின் மேல் ஒரு ஜாக்கெட் அல்லது ஒரு ஸ்வெட்டர் அணியுங்கள். தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு நீங்கள் மேல்சட்டையை உயர்த்தலாம், உங்களையும் உங்களுடைய குழந்தையையும் மூடுவதற்கு ஜாக்கெட் உதவும்.
- உங்களிடம் முன்பக்கம் பொத்தான்கள் போட்ட சேட் இருந்தால், கீழ் இருக்கும் பொத்தான்களை நீங்கள் கழட்டலாம். அது உங்களை அதிகமாக மறைப்பதற்கு உதவும்.

"நாங்கள் வெளியே parkக்கு போகும்போது, பால் போத்தலைக் குளிராக வைப்பது பற்றி நான் கவலைப்படத் தேவையில்லை. நான் தாய்ப்பாலூட்டலாம். இது மிகவும் சுலபமானது."

"ஏன் Chantal கழிவறையில் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும்? மதிய உணவை நீங்கள் கழிவறையில் சாப்பிடுவீர்களா?"

"Daycareக'குப் போகும்வழியில் நான் அவருக்குப் பாலூட்டுகிறேன். நான் அவரை விட்டு விலகும்போது அவர் வயிறு நிரம்பிய நிலையிலும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பார்."

எவ்வளவு நேரம் நான் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும்?

உங்களுடைய குழந்தைக்கும் உங்களுக்கும் எவ்வளவு காலம் விருப்பமோ, அவ்வளவு காலத்துக்கு நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டலாம். உங்களுக்கு விருப்பமில்லை என்றால் நீங்கள் நிறுத்தத் தேவையில்லை. குழந்தைக்கு வயதாகிவிட்டது என ஒரு வயதில்லை.

முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பாலை மட்டும் ஊட்டும்படியும், பின்னர், குறைந்தது இரண்டு வயதுவரைக்கும் தாய்ப்பாலைத் தொடர்வதுடன் ஏனைய உணவுகளைச் சேர்க்கும்படி ஆரோக்கிய வல்லுநர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள். உங்களுடைய குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் விருத்தியடையவும் இது உதவிசெய்யும்.

"எப்போதையும் விட, இப்போது என்னுடைய பால் அவருக்கு அவசியமென நான் நினைக்கிறேன். அவருடைய daycareல் அனேகமான பிள்ளைகள் நலமில்லாமல் இருக்கும்போது, அவர் நலமாக இருக்க இது உதவுகிறது."

"என்னால் முடியுமானவரை Oliviaக்குத் தாய்ப்பாலூட்டத் திட்டமிட்டுள்ளேன்."

ஆறு மாதத்தில், தாய்ப்பாலுடன் திண்ம உணவுகளையும் உங்களுடைய குழந்தை ஆரம்பிக்கலாம்.

'இப்போது அவர் வளர்ந்துவிட்டார், அவர் உணவுண்பதற்கு நான் உதவிசெய்யலாம். ஆனால் அவர் இன்னும் அம்மாவின் பாலை விரும்புகிறார்."

தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றி எனக்கு இருக்கும் ஏனைய கேள்விகள்:

பின்வருவன இருந்தால் உங்களுக்கு உதவி தேவை:

- உங்களுடைய முலைகள் அல்லது மார்பகம் வேதனையாக உள்ளது.
- உங்களுக்கு காய்ச்சலாக உள்ளது அல்லது நலமில்லாமல் உள்ளது.
- முதல் நான்கு நாட்களுக்கு பின், உங்களுடைய குழந்தைக்கு நாளுக்கு குறைந்தது மூன்று மலமுள்ள diapers வரவில்லை.
- ஐந்தாம் நாளின் பின் உங்களுடைய குழந்தைக்கு நாளுக்கு குறைந்தது ஆறு, நன்கு ஈரமான diapers வரவில்லை.
- நான்காம் நாளின் பின் உங்களுடைய குழந்தையின் மலம் கறுப்பாக உள்ளது.
- உங்களுடைய குழந்தை மிகுந்த தூக்கக் கலக்கத்தில் இருக்கிறார், பால் குடிப்பதற்கு எப்போதும் அவரை எழுப்ப வேண்டியுள்ளது.
- பால் மறப்பிக்க நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்.
- தாய்ப்பாலூட்டலைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள்.
- ஏதாவது காரணத்துக்காக உங்களைப் பற்றி அல்லது உங்களுடைய குழந்தையைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறீர்கள்.

உதவி பெறக்கூடிய இடங்கள்

- Breastfeeding Hotline – தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவுச் சேவையை Telehealth Ontario, 24/7 வழங்குகிறது: 1-866-797-0000
- Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services – உங்களுக்கு அருகிலுள்ள தாய்ப்பாலூட்டல் சேவைகளை நீங்கள் தேடுவதற்கு உதவ: www.ontariobreastfeeds.ca
- Local public health unit (பொதுச் சுகாதாரம்): 1-800-267-8097 www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- La Leche League Canada – தாய்க்குத் தாய் தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதரவு: 1-800-665-4324 www.lllc.ca
- Motherisk: 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) www.motherisk.org
- பால் சுரப்பு ஆலோசகர் ஒருவரைக் கண்டறிவதற்கு: http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc

வீட்டுக்கு வந்து ஒரு வாரத்துக்குள் நான் செல்லக்கூடிய என்னுடைய சமூகத்திலுள்ள drop-ins, சிகிச்சையகங்கள் அல்லது குழுக்கள் போன்ற தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதரவுச் சேவைகள்:

நான் அழைக்கக்கூடிய நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தவர்கள்:

இணைய ஆதாரவளங்கள்

தாய்ப்பாலூட்டல்

- Breastfeeding Matters: தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய, பெண்களுக்கும் அவர்களுடைய குடும்பத்தவர்களுக்குமான ஒரு முக்கியமான வழிகாட்டி www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- ஆரோக்கியத்துக்கும் எங்களுடைய நாட்டின் எதிர்காலத்துக்கும் தாய்ப்பாலூட்டல் www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல் – Magnet (தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கான வழிகாட்டல்கள்) www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- பெற்றோருக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய தகவல்கள் www.breastfeedinginfoforparents.ca

தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய வீடியோகள்:

- BreastFeeding Inc www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய அறிவுறுத்தல் வீடியோகள் www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

தாய்ப்பாலூட்டல் பயன்பாடுகள்:

- Breastfeeding Solutions www.nancymohrbacher.com/app-support/
- WYNI – Breastfeeding Information https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8 https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni
- Mom and Baby to Be https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8

ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பான தூக்கம்

- Sleep Well, Sleep Safe – 0-12 மாத சிசுக்களின் பெற்றோருக்கும் சிசுக்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்குமான கையேடு www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- Canadian Paediatric Society – பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல் www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- Public Health Agency of Canada: பாதுகாப்பான தூக்கம் www.publichealth.gc.ca/safesleep
- பாதுகாப்பான தூக்க வீடியோ www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

ஆரோக்கியமான போஷாக்கு

- EatRight Ontario – பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவியல் வல்லுநருடன் இலவசமாகப் பேசுங்கள்: 1-877-510-510-2 www.eatrightontario.ca
- கர்ப்பமும் தாய்ப்பாலூட்டலும் www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

மதுபானமும் தாய்ப்பாலூட்டலும்

- Drug and Alcohol Helpline: 1-800-565-8603 www.drugandalcoholhelpline.ca
- Be Safe: மதுபானம் அற்ற கர்ப்பகாலம் பற்றிய கையேடு www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- இருமொழி சமையல்குறிப்பு அட்டைகள்: Mocktails for Mom www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- கையேடு: Mixing Alcohol and Breastfeeding (மதுபானத்தையும் தாய்ப்பாலூட்டலையும் கலத்தல்) www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- Aboriginal Pregnancy and Alcohol – கையேடு www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

புகைத்தலை நிறுத்தல்

- புகைப்பவருக்கான உதவி இணைப்பு -கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்களுக்கான விசேட சேவைகளை வழங்குகிறது -1-877-513-3333 www.smokershelpline.ca
- STARSS: பெண்களுக்கான ஆதாரவளங்கள் www.aware.on.ca/resources/resources-women
- ஜோடிகள் மற்றும் புகைத்தல் - நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது உங்களுக்குத் தெரிய வேண்டியவை www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- ஆரோக்கியமான கர்ப்ப வழிகாட்டி - புகைத்தலும் கர்ப்பமும் www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- Pregnets – கர்ப்பமாக இருக்கும் மற்றும் பிள்ளைப்பேற்றுக்குப் பின்பான நிலையிலுள்ள பெண்களுக்குத் தகவல்களை வழங்குகின்றது www.pregnets.org

நன்றிக்குரியவர்கள்

இந்த ஆதாரவளத்துக்காக ஆய்வுசெய்தமைக்கும் இதை எழுதியமைக்குமாக Teresa Pitmanக்கு Best Start Resource Centre நன்றி சொல்கிறது. இந்த ஆதாரவளத்தை உருவாக்கியபோது உள்ளீடு வழங்கியவர்களுக்கும் நன்றி:

- Marie-Josée Trépanier, RN BScN MEd PNC(C), Regional Director, Champlain Maternal Newborn Regional Program (CMNRP)
- Beverly Guttman, Senior Project Manager, Provincial Council for Maternal and Child Health
- Heather Lokko, RN BScN MPH CCHN(C), Associate Director, Middlesex-London Health Unit
- Janet Allingham, RN BScN IBCLC MA, Health Literacy/Readability Consultant
- Olga Jovkovic, Healthy Families Manager, Toronto Public Health
- Susan Gallagher, Public Health Nurse, Toronto Public Health

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

Best Start Resource Centre Lead: Marie Brisson

இந்தக் கையேட்டுக்கு உள்ளீடு வழங்கிய பெற்றோருக்கும் நிபுணர்களுக்கும் நாங்கள் நன்றி கூற விரும்புகின்றோம்.

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

www.beststart.org

ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் வழங்கிய நிதி உதவியுடன் இந்த ஆவணம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதிலுள்ள தகவல்கள் எழுதியவர்களின் கருத்துகளைப் பிரதிபலிக்கின்றது. இது ஒன்ராறியோ அரசாங்கத்தின் கருத்துகளைப் பிரதிபலிக்க வேண்டியதில்லை. இந்த வழிகாட்டி முழுவதும் மேற்கோள் காட்டப்பட்டுள்ள ஆதாரவளங்களை Best Start Resource Centre அல்லது ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் ஆதரிக்க வேண்டுமென்றில்லை.

2015