உங்களுடைய குறைமாதக் (28 கிழமைகளுக்கும் குறைவான) குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல்

அவர்களின் பெற்றோருக்கு: ______________________

பிறந்தது: ______________________

தொடர்புகள்/தொலைபேசி இலக்கங்கள்: ______________________

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

Michael Garron Hospital
A Proud Member of TORONTO EAST HEALTH NETWORK
Formerly the Toronto East General Hospital

best start meilleur départ
by/par health nexus santé

Ontario

பொருளடக்கம்

உங்களுடைய குறைமாதக் (28 கிழமைகளுக்கும் குறைவான) குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல் 1

குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு ஏன் தாய்ப்பால் முக்கியம்? 1
தாய்மாருக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல் ஏன் முக்கியமானதாக இருக்கின்றது? 2
எப்போது என்னுடைய குழந்தையால் மார்பகத்திலிருந்து நேரடியாகப் பாலைக் குடிக்க முடியும்? 2
கடும்புப் பால் என்றால் என்ன? 2
வாய்வழி நிர்ப்பீடனச் சிகிச்சை என்றால் என்ன? 2

தோலுடன் தோல் தொடுகை மற்றும் கங்காருக் கவனிப்பு 3

தோலுடன் தோல் தொர்டுகை ஏன் முக்கியம்? 3
தோலுடன் தோல் தொடுகை என்னுடைய குழந்தையின் மூளை விருத்திக்கு எப்படி உதவுகின்றது? 4

ஆரம்பித்தல் 4

உங்களுடைய குழந்தைக்காகப் பால் சுரத்தல் 4
எப்படி நான் கையால் பிதுக்குவது? 4
என்னுடைய உடல் தாய்ப்பாலை எப்படி உருவாக்குகின்றது? 5
முதல் சில நாட்களில் நான் எதை எதிர்பார்க்கலாம்? 6

விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தல் 7

இரட்டை விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தல்: இரண்டு மார்பகங்களிலிருந்தும் ஒரே நேரத்தில் வெளியிலெடுத்தல் 7
பால் சுரத்தலை அதிகரிக்கும் வழிகள் 7
விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தலுக்கு ஆயத்தமாதல் 7
வெற்றிகரமான வெளியிலெடுத்தலுக்கான உதவிக்குறிப்புகள் 7
பால் சுரப்பு நாள்குறிப்பு என்றால் என்ன? 8
குழந்தை மருத்துவமனையில் இருக்கும்போது, வெளியிலெடுத்தல் உபகரணத்தை எப்படி நான் பராமரிக்கலாம்? 8
குழந்தை மருத்துவமனையில் இருக்கும்போது, தாய்ப்பாலைச் சேமிப்பதற்கான வழிமுறைகள் 8
NICUக்கு என்னுடைய தாய்ப்பாலை எப்படி நான் பாதுகாப்பாக இடம்மாற்றலாம்? 8

மருத்துவமனையில் உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டல் 9

வெளியிலெடுத்த தாய்ப்பாலை ஊட்டல் 9
போஷாக்கற்ற உறிஞ்சல் 9
நன்கொடைப் பால் என்றால் என்ன? 9
தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு மாற்றுதல் 10
புட்டிப்பாலை விரைவில் நேரத்துடன் அறிமுகப்படுத்துவதன் ஆபத்துகள் 10

உங்களுடைய குழந்தை வேறொரு மருத்துவமனைக்கு இடம்மாறும்போது 11

வேறொரு மருத்துவமனைக்கு இடம்மாற்றப்பட்டால், உங்களுடைய குழந்தையின் பராமரிப்பைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள் 11

உங்களுடைய குழந்தை வீட்டுக்குச் செல்லும்போது 11

என்னுடைய குழந்தை வீட்டில் இருக்கும்போது, வெளியிலெடுத்தல் உபகரணத்தை எப்படி நான் பராமரிக்கலாம்? 11
உங்களுடைய குழந்தை வீட்டில் இருக்கும்போது, தா ய்ப்பாலைச் சேமிக்கும் வழிமுறைகள் 11
உங்களுடைய குழந்தைக்குப் புட்டிப்பால் தேவைப்பட்டால் 12
உங்களுடைய சமூகத்தில் தாய்ப்பாலூட்டலுக்கான ஆதரவு 13

பால் சுரத்தல் நாள்குறிப்பு 14

பாலூட்டல் பதிவுகள் 17

உங்களுடைய குறைமாதக் (28 கிழமைகளுக்கும் குறைவான) குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல்

உங்களுக்குக் குழந்தை கிடைத்ததற்கு வாழ்த்துக்கள்! கர்ப்பம்தரித்து 34 கிழமைகள் நிறைவுற முன்பாகப் பிறந்த உங்களுடைய குறைமாதக் குழந்தைக்கு நீங்கள் தாய்ப்பால் வழங்க உதவுவதற்காக இந்தக் கையேடு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. துல்லியமான தகவல்களை அறிந்திருத்தல், எவற்றை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம் என அறிவதற்கு உதவுவதுடன் சமாளித்தலையும் இலகுவாக்கும். குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு, தீவிர சிசுச் சிகிச்சைப் பிரிவில் (NICU) அல்லது மழலையர் காப்பகத்தில் விசேடமான பராமரிப்புத் தேவை. இந்தக் கையேடு முழுவதும், NICU என்ற பதம் தீவிர சிசுச் சிகிச்சைப் பிரிவையும் மழலையர் காப்பகத்தையும் குறிக்கும். இந்தக் கையேட்டில் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர் என்ற பதத்தைப் பாவிக்கின்றோம். அது உங்களுடைய மருத்துவர், தாதி, சர்வதேச சபையினால் சான்றளிக்கப்பட்ட தாய்ப்பால் சுரப்பு ஆலோசகர், உணவியல் வல்லுநர்கள், உடலியல் சிகிச்சையாளர்கள், பேச்சு மற்றும் மொழி நோய்க்குறியியல் வல்லுநர்கள், தொழில்சார்ந்த சிகிச்சையாளர், அல்லது பிற நிபுணர்கள் என யாராகவும் இருக்கலாம்.

ஒரு தாய் என்ற முறையில், உங்களுடைய குழந்தை வளரவும் விருத்தியடையவும் உதவும் மிகச் சிறந்த நபராக நீங்கள் இருக்கின்றீர்கள். முடிந்தவரையில் உங்களுடைய குழந்தையுடன் இருத்தல், தோலுடன் தோல் தொடக்கூடியதாக உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருத்தல், தாய்ப்பாலை வழங்கல், தாய்ப்பாலூட்டல் போன்றவை உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் ஆதரவளிக்கக்கூடிய வழிகளாகும்.

குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு ஏன் தாய்ப்பால் முக்கியம்?

குழந்தைகள் அனைவருக்கும் தாய்ப்பால் மிகச் சிறந்த உணவாகவும் குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு இன்றியமையாத உணவாகவும் உள்ளது. ஒரு தாயின் பால், குறிப்பாக அவரது குழந்தைக்கு மிகவும் பொருத்தமானதாக இருக்கின்றது.

- உங்களுடைய கடும்புப்பாலும் தாய்ப்பாலும் உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தனித்துவமானவையாக இருக்கின்றன. உங்களுடைய குழந்தையின் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்வதற்காக உங்களுடைய பால் இசைவாக்கப்படுவதுடன் காலத்துடன் மாற்றமடைகின்றது.
- பின்வருவனவற்றுக்காக, குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் மிகவும் முக்கியமாகும்:
  - வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தி, அத்துடன் குறிப்பாக குறைமாதக் குழந்தைகளின் தேவைகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமானதாக இருக்கின்றது.
  - மூளை வளர்ச்சிக்கான புரதம் வழங்கல்.
  - தொற்றுதலில் இருந்து குறைமாதக் குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்கு பிறபொருளெதிரியை வழங்கல்.
- தாய்ப்பாலூட்டப்படாத குழந்தைகளுக்கு பின்வருவனவற்றுக்கான ஆபத்துகள் அதிகமாகவுள்ளன:
  - காதில் தொற்றுதல்கள்.
  - சுவாசப்பை மற்றும் மூச்செடுத்தல் பிரச்சினைகள்.
  - வயிற்றோட்டம்.
  - நீரிழிவு நோய்.
  - அதிக நிறை மற்றும் உடல் பருமன்.
  - சில பிள்ளைப்பராயப் புற்றுநோய்கள்.
  - திடீரென குழந்தை இறக்கும் நோய்க்குறி (Sudden Infant Death Syndrome).

குறைமாதக் குழந்தை (28 கிழமைகளுக்கும் குறைவான) ஒருவரின் வளர்ச்சித் தேவைகளுக்கு உதவுவதற்கு, அவருக்கு மேலதிக போஷாக்குத் தேவைப்படலாம். வெளியேற்றிய பாலுக்கு, மனிதப் பால் சத்தூட்டி, போஷாக்கு மற்றும்/அல்லது கொழுப்புச் சேர்த்தலை இது உள்ளடக்கலாம்.

ஆரம்பத்தில், குறைமாதக் குழந்தைகளால் தாய்ப்பாலைக் குடிக்க முடியாமல் இருந்தாலும்கூட, தோலுடன் தோல் தொடுகையும், தாய்ப்பாலும் அவர்களுக்கு மிகவும் அவசியமாகும். குறைமாதக் குழந்தைகள், தாமாக மார்பிலிருந்து தாய்ப்பாலைக் குடிக்கும்வரை, தாய்மார், தங்களுடைய பாலைப் பிதுக்கி மற்றும் விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்துத் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

தோலுடன் தோல் தொடும்படி உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருத்தல், தாய்ப்பால், தாய்ப்பாலூட்டல் என்பவை உங்களுடைய குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவிசெய்கின்றன.

தாய்மாருக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல் ஏன் முக்கியமானதாக இருக்கின்றது?

- தாய்க்கு முக்கியமான பங்கொன்றை வழங்குவதுடன் அவருடைய குழந்தையைப் பராமரிப்பதற்கான தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கின்றது.
- இந்த மனத்தகைப்பான நேரத்தைத் தாய்மார் கையாள்வதற்கு, தாய்ப்பாலை உருவாக்கும் ஓமோன்கள் உதவிசெய்கின்றன.
- தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையிலான பிணைப்பை மேம்படுத்துகின்றது.
- தாய்மாரை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதுடன், Type 2 நீரிழிவு மற்றும் சில புற்றுநோய்களுக்கான ஆபத்தைக் குறைக்கின்றது.
- வசதியானது அத்துடன் உடனடியாகக் கிடைக்கின்றது.

எப்போது என்னுடைய குழந்தையால் மார்பகத்திலிருந்து நேரடியாகப் பால் குடிக்க முடியும்

மூக்கு அல்லது வாய்க்கூடாக உட்செருகப்பட்ட, நேரடியாக வயிற்றுக்குள் செல்லும் உணவுக் குழாய் ஒன்றின் மூலம், 34 கிழமைகளுக்கு முன்பாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டப்படலாம். இந்தக் குழாயினூடாக தாய்ப்பாலும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு வழங்கப்படலாம். உடனடியாக பாலைக் குடிப்பதற்கு சில குழந்தைகளால் முடியாமலிருக்கலாம். அவர்களுக்கு நாளங்கள் (IV) மூலம் ஊட்டப்படும்.

உறிஞ்சுதல், விழுங்குதல் மற்றும் சுவாசித்தலை ஒருங்கிணைப்பதற்கு குறைமாதக் குழந்தைகள் (28 கிழமைகளுக்கும் குறைவான) தொடர்ந்தும் கற்றுக்கொண்டிருக்கின்றனர். வாயால் தேடுதல், உறிஞ்சுதல், சூப்புதல் போன்ற உணவுண்ணும் நடத்தைகளை உங்களுடைய குழந்தை காட்டும்போது, தாய்ப்பாலூட்டலை நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் கற்றுக்கொள்வதற்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர் உதவிசெய்வார்.

கடும்புப் பால் என்றால் என்ன?

கர்ப்ப காலத்தின்போதும், உங்களுடைய பிள்ளை பிறந்த முதல் சில நாட்களின் போதும் உங்களுடைய மார்பகம் சுரக்கும் பால் கடும்புப் பால் எனப்படும். இது மஞ்சள் நிறமாகவும் மிகவும் செறிவாகவும் தடிப்பாகவும் இருக்கும். சில தாய்மார் ஒரு சில துளிகள் கடும்புப் பாலை வெளியேற்றும் போது, ஏனையோர் ஒவ்வொரு முறையும் அதிகமாக வெளியேற்றுவர். இது பொதுவானது. அவ்வளவும்தான் உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தேவையாகும். கடும்புப் பால் உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தேவையான போஷாக்கை வழங்குவதுடன் தொற்றுதலில் இருந்து உங்களுடைய குழந்தையைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது. அனேகமான நேரங்களில், இது 'திரவத் தங்கம்' என அழைக்கப்படுகிறது. ஏனெனில் இது உங்களுடைய குழந்தைக்கு மிகவும் பெறுமதிமிக்கதாக உள்ளது. ஒவ்வொரு துளியும் முக்கியமானது!

வாய்மூல நிர்ப்பீடனச் சிகிச்சை (OIT) என்றால் என்ன?

உங்களுடைய குழந்தையின் கன்னத்தினுள் சிறிய துளி ஒன்றை இடல் மூலம் புதிய கடும்புப்பால் உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படலாம். இந்தப் பால் கன்னத்தின் உட்பரப்பு மூலம் உறிஞ்சப்பட்டு, தொண்டை, சுவாசப்பை மற்றும் சமிபாட்டுத் தொகுதியிலுள்ள பற்றீரியாக்கள் மற்றும் வைரசுகளை அழிப்பதன் மூலம், பல வகையான தொற்றுதல்களுக்கு எதிரான இயற்கை நிர்ப்பீடனத்தை வழங்குகின்றது என நம்பப்படுகின்றது. ஆய்வு தொடர்ந்து நடக்கும்போது, குறிப்பாக குறைமாதக் குழந்தைக்கு இந்த மேலதிக பாதுகாப்பு அவசியமானது என நம்பப்படுகின்றது.

சில மருத்துவமனைகளில் வாய் மூலமான நிர்ப்பீடனச் சிகிச்சை (OIT) பயன்படுத்தப்படாமலிருக்கலாம். உங்களுடைய குழந்தைக்கு இது செய்யப்படலாமா என உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரைக் கேளுங்கள்.

பின்வருவனவற்றைச் செய்வதன் மூலம் உங்களுடைய குழந்தைக்கு நல்லதொரு ஆரம்பம் கிடைப்பதற்கு உதவிசெய்யுங்கள்:

- கடும்புப்பாலை எப்படிக் கையால் பிதுக்குவது என்பதை நேரத்துடன் கற்றுக்கொள்ளல்.
- அடிக்கடி தாய்ப்பாலைப் பிதுக்கலும் விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தலும்.
- தோலுடன் தோல் தொடும்படியாக உங்களுடைய குழந்தையை முடியுமானவரை வைத்திருத்தல்.
- உங்களுடைய குழந்தை நிலையான நிலை ஒன்றை அடைந்தவுடன் முடிந்த விரைவில் தாய்ப்பாலை வழங்கல்.

தோலுடன் தோல் தொடுகை மற்றும் கங்காருக் கவனிப்பு

உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படியாக வைத்திருத்தல், உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த விடயங்களில் ஒன்றாகும். உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படியாக நீங்கள் வைத்திருக்கும்போது, குழந்தை உங்களுடைய இதயத்துடிப்பைக் கேட்கலாம், உங்களுடைய சுவாசத்தை உணரலாம், உங்களுடைய தோலை முகரலாம் அத்துடன் உணரலாம். உங்களுடைய குழந்தைக்கு, இது பழக்கப்பட்டதாகவும், ஆசுவாசப்படுத்துவதாகவும் இருக்கும். அடிக்கடி, முடியுமானளவு நேரத்துக்கு உங்களுடைய குழந்தையைத் தூக்கித் தழுவுங்கள். பிறந்தவுடன், முடிந்த விரைவில், உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படி தொடர்ந்து நீண்ட நேரத்துக்கு வைத்திருப்பதற்குத் திட்டமிடுங்கள். இது கங்காருக் கவனிப்பு எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது.

பகலோ அல்லது இரவோ முடியுமானளவு நேரத்துக்கு உங்களுடைய குழந்தையை தழுவுவதுடன் கையில் வைத்திருங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்காகப் பரிந்து பேசுபவராக இருங்கள்! தோலோடு தோல் தொடுகையை மருத்துவமனைப் பணியாளர்கள் வழங்காவிட்டால், அதைச் செய்வதற்கு உதவிசெய்யும்படி கேளுங்கள்.

தோலுடன் தோல் தொடுகை ஏன் முக்கியம்?

- உங்களுடைய குழந்தையின் இதயத்துடிப்பு, சுவாசிப்பு மற்றும் குருதி வெல்லத்தை நிலைப்படுத்துகின்றது.
- உங்களுடைய குழந்தையின் மூளை வளரவும் விருத்தியடையவும் உதவுகின்றது.
- உங்களுடைய உடல் வெப்பத்தின் ஊடாக உங்களுடைய குழந்தையை வெதுவெதுப்பாக வைத்திருக்கின்றது.
- பின்வரும் வழிகளில் உங்களுடைய குழந்தைக்கு உதவிசெய்கின்றது:
  - பாதுகாப்பு மற்றும் பத்திரத்தை உணரல்.
  - அமைதியாக இருத்தல் மற்றும் குறைவாக அழுதல்.
  - நன்கு உறங்குதல், வளர்வதற்குச் சக்தியைச் சேமித்தல்.
- செயல்முறைகளின்போது, உங்களுடைய குழந்தையின் சௌகரியத்தை மேம்படுத்தல்.
- உங்களுடைய பால்பாய்ச்சலுக்கு உதவுவதுடன் உங்களுடைய பால்சுரப்பை மேம்படுத்தல்.
- NICUல் இருக்கும் கிருமிகளுக்கு நீங்கள் விசேட நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உருவாக்க உதவிசெய்தல். இந்த நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பின்னர் உங்களுடைய தாய்ப்பாலின் ஊடாக உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கடத்தப்பட்டு தொற்றுதலில் இருந்து உங்களுடைய குழந்தையைப் பாதுகாக்கும்.
- பிணைப்பையும் ஒருவரை ஒருவர் நன்கு அறிதலையும் ஊக்குவிக்கும்.
- நீங்கள் மேலும் தன்னம்பிக்கையாகவும் ஆசுவாசமாகவும் இருப்பதற்கு உதவிசெய்யும்.

உங்களுடைய குழந்தை diaper ஒன்றுடன், உங்களுடைய மார்பின் மேல் நேராக வளர்த்தப்படுவார், பின்னர் உங்களுடைய சட்டையால் அல்லது போர்வையால் மூடப்படுவார். உங்களுடைய குழந்தையை உங்களுடைய தோலுடன் சேர்த்து பாதுகாப்பாக நீங்கள் வைத்திருக்கும்போது, அவர் அமைதியை உணர்வார். தோலுடனான தோல் தொடர்பு, தாய்ப்பாலூட்டலை நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் ஆரம்பிப்பதற்கான மிகச் சிறந்ததொரு தொடக்கத்தைத் தரும். உங்களுடைய குழந்தையை ஆசுவாசப்படுத்தவும் பராமரிக்கவும் உங்களுடைய பங்காளரும் தோலுடனான தோல் தொடர்பை வழங்கலாம்.

தோலுடன் தோல் தொடுகை எப்படி என்னுடைய குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது?

குறைமாதக் குழந்தைகளில் நரம்புக் கலங்கள் தொடர்ந்து விருத்தியடைகின்றன. கர்ப்ப காலத்தின் கடைசி 14 வாரங்களில், உங்களுடைய குழந்தையின் மூளை 400% விருத்தியுறுகின்றது. உங்களுடைய குழந்தையை தோலுடன் தோல் தொடும்படி நீங்கள் வைத்திருக்கும்போது, தொடுகை, வாசனை, கேட்டல், ருசித்தல் மற்றும் அசைவுகள் மூலம் உலகத்தை உணரக்கூடிய நிலையில் உங்களுடைய குழந்தை இருக்கின்றார். உங்களுடனான இந்த அனுபவங்கள் அவருடைய மூளை விருத்திக்கு மிகவும் முக்கியமானவையாக இருக்கின்றன. தோலுடன் தோல் தொடும்படியான நேரங்களில் பின்வருவனவற்றை உங்களுடைய குழந்தை செய்கின்றார்:

- உங்களுடைய பாலை முகரல்.
- உங்களுடைய பாலை ருசித்தல்.
- உங்களுடைய தோலைத் தொடல்.
- உங்களுடன் அசைதல்.
- உங்களுடைய உடல் மூலம் வெதுவெதுப்பாக இருத்தல்.

NICUல் தோலுடன் தோல் தொடுகை மற்றும் கங்காருக் கவனிப்புப் பற்றி மேலும் வாசியுங்கள் அல்லது கேளுங்கள்.

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=_MateX87u9k

ஆரம்பித்தல்

உங்களுடைய குழந்தைக்காகப் பால் சுரத்தல்

உங்களுடைய குழந்தையால் இன்னும் மார்பில் பால் குடிக்க முடியவில்லை ஆயின், கையால் பிதுக்குவதாலும் விசைக்குழாய் ஒன்றின் மூலம் வெளியிலெடுப்பதாலும், உங்களுடைய பால் சுரப்பை உறுதிப்படுத்தலாம். உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் உணவளிப்பதற்காக, இந்த இரண்டு முறைகளும் உங்களுடைய மார்பிலிருந்து பாலை அகற்றுகின்றன. உங்களுடைய குழந்தை பால்குடிக்கின்ற அத்தனை தரமும், குறைந்தது இரவில் ஒரு தடவை உள்ளடங்கலாக, 24 மணி நேரத்தில், குறைந்தது 8 தடவைகள் பாலை அகற்றுதல் முக்கியமாகும்.

உங்களுடைய பாலை எப்படி வெளியிலெடுப்பது மற்றும் சேமிப்பது, மார்பு விசைக்குழாய் ஒன்றை எப்படிப் பாவிப்பது, உங்களுடைய குழந்தை தயாராக இருக்கும்போது எப்படித் தாய்ப்பாலூட்டுவது என்பனவற்றை நீங்கள் கற்றுக்கொள்வதற்கு NICU பணியாளர்கள் உதவிசெய்வார்கள்.

வெற்றிகரமான தாய்ப்பால் சுரப்புக்கான உதவிக்குறிப்புகள்:

- பிறந்த 6 மணித்தியாலத்துக்குள், நேரத்துடன் மற்றும் அடிக்கடி கையால் பிதுக்கல் மற்றும் விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தலை ஆரம்பிக்கவும், முதல் மணித்தியாலத்துக்குள் செய்வது விரும்பத்தக்கது.
- 24 மணி நேரத்தில், 8 அல்லது அதற்கு அதிகமான தடவைகள் கையால் பிதுக்குவதுடன் விசைக்குழாய் மூலமும் வெளியேற்றவும்.
- மருத்துவமனைத் தர இரட்டை மின்சார விசைக்குழாய் ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும்.

கையால் நான் எப்படிப் பிதுக்குவது?

உங்களுடைய குழந்தைக்காக கடும்புப்பாலை கையால் பிதுக்குவதற்கு:

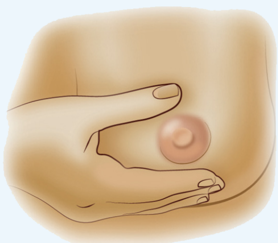
- உங்களுடைய கைகளை நன்கு கழுவுங்கள்.
- நீங்கள் சௌகரியமாகவும் ஆசுவாசமாகவும் இருக்கக்கூடிய ஒரு இடத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
- முடியுமான போது, கையால் பிதுக்க முன்பாக, உங்களுடைய மார்பகங்களில் சூடான அமுக்கி ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- வெளியிலிருந்து முலைகளை நோக்கி உருட்டல் அசைவுகளைப் பாவிப்பதன் மூலம் உங்களுடைய மார்பகங்களைத் தட்டையான கையால் அல்லது கைமுட்டியால் மென்மையாக உருவுங்கள்.

- ஒரு கையால், முலைக்கு அதிகம் அண்மையில் இல்லாமல், உங்களுடைய மார்பகத்தைப் பிடியுங்கள். உங்களுடைய கையின் பெருவிரலும், விரல்களும் ஒன்றுக்கு ஒன்று எதிராகவும் முலைகளிலிருந்து 2 ½ – 4 செமீ (1 - 1½ அங்குலங்கள்) பின்பாகவும் இருக்க வேண்டும். உங்களுடைய மார்பகத்தைச் சற்று உயர்த்தி, உங்களுடைய மார்பை நோக்கி உள்பக்கமாக மெதுவாக அதனை அமுக்குங்கள்.
- உங்களுடைய பெருவிரலையும் விரல்களையும் உங்களுடைய மார்பில் ஆழமாக வைத்தபடி, உங்களுடைய நெஞ்சை நோக்கி உங்களுடைய பெருவிரலையும் விரல்களையும் சேர்த்து மெதுவாக அழுத்துங்கள்.
- சில செக்கன்களுக்கு உங்களுடைய விரல்களைத் தளரவிடுங்கள், பின்னர் அதே அசைவைத் திரும்பச் செய்யுங்கள்.
- முழு மார்பகத்திலிருந்தும் பாலை வெளியேற்றுவதற்காக, ஒவ்வொரு பகுதியையும் அழுத்தியபடி உங்களுடைய மார்பகம் முழுவதும் உங்களுடைய கைகளை அசையுங்கள். பால் ஓட்டம் குறையும் வரை இதைத் தொடருங்கள். பக்கங்களை மாற்றி அடுத்த மார்பகத்தில் மீளச் செய்யுங்கள். பக்கங்களைத் தொடர்ந்து மாற்றுவதுடன், பால் ஓட்டம் நிற்கும் வரை உருவுதலையும் மீளவும் வெளியிலெடுத்தலையும் தொடருங்கள்.
- ஆரம்பத்தில் சில துளிகள் கடும்புப் பால்தான் உங்களுக்கு வரும். மனம் தளராதீர்கள்; இது பொதுவானது.
- உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கடும்புப் பாலை வழங்குவதற்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய, ஒரு தேக்கரண்டியில் அல்லது மருத்துவமனையால் வழங்கப்பட்ட பாத்திரம் ஒன்றில் பாலைச் சேகரியுங்கள்.
- கையால் பிதுக்குவதைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு பயிற்சி தேவை. அது சுலபமானதாக மாறும்.

பாலை வெளியிலெடுத்தல் சௌகரியமானதாக இருக்க வேண்டும்., வலி தரக்கூடாது,

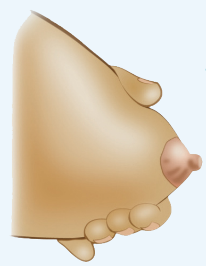
கையால் பிதுக்கும் உத்தி

முக்கியமான படிமுறைகள்: அமுக்குதல் -அழுத்தல் - தளர்த்தல்



அமுக்குதல்
அழுத்தல் தளர்த்தல்
(உங்களுடைய நெஞ்சை நோக்கிப் பின்பக்கமாக)

அழுத்தல்



தளர்த்தல்

தாய்ப்பாலைப் பிதுக்குதல் பற்றிய வீடியோ ஒன்றைப் பாருங்கள்.

http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/

என்னுடைய உடல் தாய்ப்பாலை எப்படி உருவாக்குகின்றது?

உங்களுடைய கர்ப்பகாலத்தின் போது, உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டவும் உங்களுடைய உடல் தயாராகின்றது. புரோலக்ரின், ஒட்சிரோசின் எனப்படும் இரண்டு முக்கிய ஓமோன்கள் தாய்ப்பாலூட்டலுடன் தொடர்பானவையாக உள்ளன.

புரோலக்ரின் முக்கியமான ஒரு ஓமோன் ஆகும், ஏனெனில் அது பாலை உருவாக்குகின்றது. பின்வரும் வழிகளில் நீங்கள் புரோலக்ரினை அதிகரிக்கலாம்:

- அடிக்கடி உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல்.
- 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 தடவைகள், கையால் பிதுக்குதல் மற்றும் விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தல் மூலம் உங்களுடைய மார்பகங்களைத் தூண்டல்.

அடிக்கடி கையால் பிதுக்குதல் மற்றும் விசைக்குழாய் மூலமான வினைத்திறனான வெளியிலெடுத்தல் மூலம் நீங்கள் அதிகளவான பாலை விரைவில் உருவாக்குவீர்கள்!

நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டும்போது, கையால் பிதுக்கும்போது அல்லது விசைக்குழாய் மூலம் வெளியேற்றும்போது ஒட்சிரோசின் உருவாக்கப்படுகின்றது. ஒட்சிரோசின் முக்கியமான ஒரு ஓமோன் ஆகும், ஏனெனில் அது உங்களுடைய மார்பகங்களிலிருந்து பாலை விடுவிக்கின்றது. இது இறங்கல் (let-down) என அழைக்கப்படும். இறங்கலின் போது பின்வருவனவற்றை நீங்கள் உணரக் கூடும்:

- உங்களுடைய மார்பகங்களில் சிலிர்ப்பு.
- ஒரு மார்பகத்திலிருந்து அல்லது இரண்டிலிருந்தும் பால் கசிதல்.
- உங்களுடைய கருப்பைக்குள் தசைப்பிடிப்புகள் அல்லது சுருக்கங்கள்.
- எதுவுமில்லை. இந்த அறிகுறிகள் குறைவாக இருத்தல் உங்களுக்கு பால் இறங்கல் இல்லை எனப் பொருள்படாது.

முதல் சில நாட்களின்போது எதை நான் எதிர்பார்க்கலாம்?

நாள் 1:

- பிறந்த 6 மணித்தியாலத்துக்குள், முடியுமானால் முதல் மணித்தியாலத்துக்குள் கையால் பிதுக்குதல் மற்றும் விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தலை ஆரம்பியுங்கள்.
- மருத்துவமனைத் தர இரட்டை மின்சார விசைக்குழாய் ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும், முதலில் கையால் பிதுக்கவும் பின்னர் விசைக்குழாய் பாவிக்கவும்.
- 8 அல்லது அதற்கும் அதிகமான தடவைகள் அல்லது உங்களால் முடிந்தளவு கையால் பிதுக்குவதுடன் விசைக்குழாய் மூலமும் வெளியிலெடுக்கவும். நீங்கள் விழித்திருக்கும்போது, மணித்தியாலத்துக்கு ஒரு தரம் இதைச் செய்யலாம்.
- நீங்கள் வெளியிலெடுக்கும் கடும்புப்பாலின் அளவு பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். மார்பகங்களை நேரத்துடன் அடிக்கடி தூண்டுதலும் பாலை அகற்றலும் உங்களுடைய பால் சுரப்பு அதிகரிப்பதற்கு உதவிசெய்யும்.

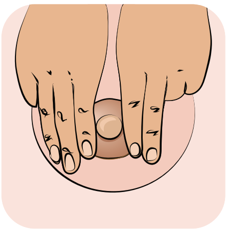
நாள் 2:

- 24 மணி நேரத்தில், குறைந்தது 8 தடவைகள் தொடர்ந்து கையாலும் விசைக்குழாய் மூலமும் வெளியிலெடுக்கவும். இரவில் ஒரு தடவையாவது இதைச் செய்யவும்.

நாள் 3:

- 24 மணி நேரத்தில், குறைந்தது 8 அல்லது அதற்கும் அதிகமான தடவைகள் கையாலும் விசைக்குழாய் மூலமும் வெளியிலெடுக்கவும்.
- பால் உருவாக்கத்துக்கு உதவிசெய்யும் ஓமோன் (புரோலக்ரின்) இரவில் அதிகமாக இருப்பதால், இரவில் ஒரு தடவையாவது தொடர்ந்து விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுக்கவும்.
- இரவில் ஒரு தடவை மட்டும் 4 மணி நேர ஓய்வு எடுக்கவும்.
- பாலின் அளவு அதிகரிக்கும்போது உங்களுடைய மார்பகமும் பாரமாகும். இது பொதுவானது.
- பால்தேக்கத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு அடிக்கடி பாலை அகற்றல் முக்கியமாகும்.
- உங்களுடைய மார்பகங்கள் அதிகமாக நிரம்பி அசௌகரியமாக இருத்தல், பால்தேக்கம் என அழைக்கப்படுகின்றது. மார்பில் குளிர் அமுக்கல்/ஒத்தடம் மற்றும் அடிக்கடி பாலை அகற்றல் இதற்கான பரிகாரமாகும். எதிர்முக அமுக்க மென்மையாக்கல் உதவுவதாக பல தாய்மார்களும் கண்டறிந்திருக்கின்றார்கள். எதிர்முக அமுக்க மென்மையாக்கல், உங்களுடைய முலையைச் சுற்றியுள்ள கரும்பகுதியை மென்மையாக்குவதற்கான ஒரு வழியாக இருப்பதுடன் இது பால் வெளிவருவதற்கும் உதவுகின்றது.

எதிர்முக அமுக்க மென்மையாக்கல்



1. உங்களுடைய விரல்களை உங்களுடைய முலையின் அனைத்துப் பக்கங்களிலும் வையுங்கள்.
2. உங்களுடைய விலா எலும்பை நோக்கித் தள்ளுங்கள். ஒரு நிமிடத்துக்குப் பிடித்திருங்கள்.
3. உங்களுடைய விரல்களை முலையைச் சுற்றி உருட்டுங்கள், மீண்டும் செய்யுங்கள்.
4. முலைக்காம்புத் தோலின் ஒரு பகுதி இன்னும் கெட்டியாக இருந்தால், அந்த பகுதியில் மீண்டும் செய்யுங்கள்.
5. எதிர்முக அமுக்க மென்மையாக்கல் சற்று அசௌகரியமானதாக இருக்கலாம், ஆனால் வலியைத் தரக்கூடாது.
6. முலைக்காம்புத் தோலிருந்து நீங்கள் திரவத்தைத் தள்ளுகின்றீர்கள் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.

மார்பகம் கனமாக இருப்பது அல்லது பால்தேக்கம் தொடர்ந்தும் ஒரு பிரச்சினையாக இருந்தால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதைப்பதை நிச்சயப்படுத்துங்கள்.

7ம் நாள் அளவில்:

- பாலின் அளவில் குறிப்பிடத்தக்கதொரு அதிகரிப்பை 7ம் நாள் அளவில் எதிர்பாருங்கள். அப்படி பாலின் அளவில் அதிகரிப்பு இருக்காவிட்டால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்.

நாள் 14:

- முதல் 10-14 நாட்களில், உங்களுடைய பாலின் அளவு வேகமாக அதிகரிக்க வேண்டும். கையால் பிதுக்குதல், விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தல் மற்றும் உங்களுடைய பால் சுரப்புப் பற்றிக் கிரமமாக உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள். மேலும் பல முறை விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுக்கும்படி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர் உங்களுக்கு ஆலோசனை கூறக்கூடும்.
- கையால் பிதுக்குதலையும் விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தலையும் சேர்த்துச் செய்வது அனேகமான தாய்மார்களுக்கு உதவிசெய்கின்றது.
- இரவில் ஒரு தரம் உள்ளடங்கலாக, 24 மணி நேரத்தில், 8 அல்லது அதற்கு அதிகமான தடவைகள் கையால் பிதுக்குவதுடன் விசைக்குழாய் மூலமும் தொடர்ந்து பாலை வெளியிலெடுக்கவும். பொதுவாக, பாலை வெளியிலெடுக்கும் அமர்வுகளிடையே 4 மணி நேர இடைவெளி ஒன்று இருப்பது பரவாயில்லை. அனேகமான தாய்மார்கள் இந்த 4 மணி நேரம் இடைவெளி இரவில் இருப்பதை விரும்புகின்றார்கள்.

விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்தல்

மார்பக விசைக்குழாய் ஒன்றைப் பாவித்தல் பாலைச் சேகரிப்பதற்கும் உங்களுடைய பால் சுரப்பைத் தூண்டுவதற்கும் வினைத்திறனான ஒரு வழியாக உள்ளது.

இரண்டு மார்பகங்களிலிருந்தும் ஒரே நேரத்தில் விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுப்பது சிறந்தது. இது இரட்டை விசை வெளியேற்றம் எனப்படுகின்றது. இரட்டை விசை வெளியேற்றம், ஒரு நேரத்தில் ஒரு மார்பகத்திலிருந்து விசையுடன் வெளியிலெடுத்தலை விட வேகமானது. இது நீங்கள் அதிகளவிலும் வேகமாகவும் பாலை உருவாக்குவதற்கும் உதவுகின்றது.

வீட்டில் பயன்படுத்துவதற்கு, மருத்துவமனைத் தர விசைக்குழாய் ஒன்றை எங்கே வாடகைக்கு எடுக்கலாம் என்பது பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் விசாரியுங்கள்.

உங்களுடைய மார்பக விசைக்குழாயைச் செயல்படுத்துவதில் உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் இருந்தால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள், விசைக்குழாய் வாடகை நிறுவனத்தைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள் அல்லது உற்பத்தியாளரின் வலைத்தளத்துடன் கலந்தாலோசனை செய்யுங்கள்.

இரட்டை விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தல்: இரண்டு மார்பகங்களிலிருந்தும் ஒரே நேரத்தில் விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தல்

- மருத்துவமனை அறிவுறுத்தியபடி இரண்டு விசைக்குழாய்த் தொகுதிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- மருத்துவமனைத் தர இரட்டை மின்சார விசைக்குழாய் சிறந்தது.
- 15 நிமிடங்களுக்கு இரட்டை விசைக்குழாய்களால் வெளியிலெடுங்கள்.
- உங்களுக்கு மேலும் பால் வந்தால் தொடர்ந்து நீண்ட நேரத்துக்கு வெளியிலெடுங்கள்.
- விசைக்குழாய்களால் வெளியிலெடுக்கும்போது, உங்களுடைய மார்பகங்களை உருவுங்கள்.
- இரட்டை மின்சார விசைக்குழாய்களால் வெளியிலெடுக்கும்போது, உங்களுடைய மார்பகங்களை மென்மையாக உருவுவதுடன் அமுக்கும், “hands-on pumping” உத்தியைப் பாவிப்பதைக் கருத்திலெடுங்கள்.

பால் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதற்காக, விசைக்குழாய்களால் வெளியிலெடுக்கும்போது, உங்களுடைய மார்பகங்களை உருவுதல் பற்றிய வீடியோ ஒன்றைப் பாருங்கள்.

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

பால் சுரத்தலை அதிகரிக்கும் வழிகள்

- 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 தடவைகள் கையால் பிதுக்குவதுடன் விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுங்கள்
- விசைக்குழாய் மூலம் பாலை வெளியிலெடுக்க முன்னரும் வெளியிலெடுக்கும்போதும், உங்களுடைய மார்பகங்களை உருவுங்கள்.
- புரோலக்ரின் அளவு அதிகமாகவுள்ள இரவு நேரத்தில் ஒரு தரமாவது விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுங்கள்.
- விசைக்குழாய் மூலமும் வெளியிலெடுக்கும் நேரங்களுக்கு இடையில் அதிகபட்ச நேரமாக 4 மணி நேரம் உறங்குங்கள்.
- விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்த பின்னர் கையால் பிதுக்குங்கள்.

விசைக்குழாயால் நேரத்துடன், அடிக்கடி, வினைத்திறனாக வெளியிலெடுங்கள்.

விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுக்கத் தயாராதல்

- விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுப்பதற்கு அல்லது தாய்ப்பாலைக் கையாள்வதற்கு முன்னர் உங்களுடைய கைகளை சவர்க்காரத்தாலும் தண்ணீராலும் அல்லது நீரற்ற நுண்ணுயிர் கொல்லிச் சுத்தமாக்கி ஒன்றினால் கழுவுங்கள்.
- உங்களுக்குச் சௌகரியமான ஒரு இடத்தில் பாலை வெளியிலெடுங்கள்.

விசைக்குழாய் மூலமான வெற்றிகரமான வெளியிலெடுத்தலுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- உங்களுடைய குழந்தையுடன் தோலுடன் தோல் தொடுகைக்கு முன், தொடுகையின் போது அல்லது தொடுகைக்குப் பின்னர் பாலை வெளியிலெடுங்கள்.
- முடிந்தவரைக்கும் அடிக்கடி உங்களுடைய குழந்தையைத் தூக்குங்கள் அல்லது தொடுங்கள்.

- விசைக்குழாய் அருகே உங்களுடைய குழந்தையின் படங்கள் அல்லது அவரை நினைவுபடுத்தும் பிற நினைவூட்டிகளை வைத்திருங்கள் அல்லது உங்களுடைய குழந்தையின் அறையினுள் பாலை வெளியிலெடுங்கள்.
- விசைக்குழாயால் நீங்கள் வெளியிலெடுப்பதற்கு முன்னர், பால் இறங்கல் தூண்டல்பேறைத் தூண்டுவதற்காக, வெதுவெதுப்பான அழுத்திகள்/ஒத்தடங்கள், மென்மையான உருவல் என்பவற்றைப் பாவிப்பதுடன் கையாலும் பிதுக்குங்கள்.
- விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்தல் சௌகரியமானதாக இருக்க வேண்டும். முலைகள் புண்பட்டிருந்தால், பொருத்தும் பகுதி அளவு மற்றும் உறிஞ்சல் அமைப்பு(flange size & suction setting) பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுடன் கதையுங்கள்.
- அடிக்கடி, நேரத்துடனான வெளியிலெடுத்தல் மூலம் பால்சுரப்புக் குறைவுப் பிரச்சினையை அனேகமாகத் தவிர்க்கலாம். இந்தப் பிரச்சினை தொடர்ந்திருப்பின், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் உதவி கேளுங்கள்.
- அடிக்கடி ஓய்வெடுங்கள்.
- விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுக்கும்போது, உங்களுடைய மார்பகங்களை உருவுவதற்கு வசதியாக உங்களுடைய கைகள் இருப்பதற்காக, pumping bra ஒன்றைப் பாவிப்பதைக் கருத்திலெடுங்கள். எப்படி ஒன்றை உருவாக்குவது என்பது பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்.

பால் சுரப்பு நாள்குறிப்பு என்றால் என்ன?

இது, ஒவ்வொரு தரமும் எவ்வளவு பாலை நீங்கள் விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுக்கின்றீர்கள் மற்றும் பிதுக்குகின்றீர்கள் என்பது பற்றிய ஒரு பதிவாகும். நேரத்தையும் விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்த மற்றும் பிதுக்கிய பாலின் அளவையும் பதியுங்கள். அத்துடன் உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படி வைத்திருக்கும்போது அதற்கு புள்ளடியிடுங்கள். 14-17 ம் பக்கங்களில் வழங்கப்பட்டுள்ள பால்சுரப்பு நாள்குறிப்பு மற்றும் உணவூட்டல் பதிவுகளைப் பாவியுங்கள். உங்களுடைய வெளியிலெடுத்தல் மற்றும் பிதுக்கல் அமர்வுகள் பற்றிய பதிவுகள், ஒவ்வொரு நாளும் எத்தனை தரம் விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுக்கின்றீர்கள் மற்றும் பிதுக்குகின்றீர்கள் என்பது பற்றி நினைவு வைத்திருப்பதற்கும் நீங்கள் உருவாக்கும் பாலின் அளவைக் கண்காணிப்பதற்கும் உதவிசெய்யும்.

குழந்தை மருத்துவமனையில் இருக்கும்போது, வெளியிலெடுத்தல் உபகரணத்தை எப்படி நான் பராமரிக்கலாம்?

வெளியிலெடுத்தல் உபகரணத்தை எப்படிப் பராமரிப்பது, சுத்தம்செய்வது, சேமிப்பது என்பது பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரைக் கேளுங்கள்.

குழந்தை மருத்துவமனையில் இருக்கும்போது, தாய்ப்பாலைச் சேமிப்பதற்கான வழிமுறைகள்

சேமிப்புக் கால நேரங்கள் வேறுபடலாம் என்பதால் உங்களுடைய மருத்துவமனை வழிமுறைகள் பற்றிக் கேளுங்கள். வெளியிலெடுத்த 24-48 மணி நேரத்துக்குள் உடன் பால் பாவிக்கப்பட வேண்டும்.

- மருத்துவமனை சிபாரிசு செய்யும் கிருமியழிக்கப்பட்ட சேமிப்புக் கொள்கலன்களைப் பாவியுங்கள்.
- மருத்துவமனையின் அறிவுறுத்தல்களுக்கேற்ப உங்களுடைய பால் கொள்கலன்களில் தெளிவாகப் பெயரிடுங்கள். உங்களுடைய குழந்தையின் பெயர், பாலை வெளியிலெடுத்த திகதி மற்றும் நேரத்தை உள்ளடக்குவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- உடன் பால் உங்களுடைய குழந்தைக்குச் சிறந்தது. வெளியிலெடுத்தவுடன் பாலைக் குளிரூட்டியில் வையுங்கள். 24-48 மணி நேரத்துக்குள் பாவிக்கப்படாமல் இருக்கப்போகும் பாலை உறைவிப்பானில் வையுங்கள்.
- ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் விசைக்குழாயினால் வெளியிலெடுக்கும்போது, அந்த உடன் பாலைப் புதியதொரு கொள்கலனுக்குள் ஊற்றுங்கள். வெவ்வேறு வெளியிலெடுத்தல் அமர்வுகளில் எடுத்த பாலை ஒன்றுடன் ஒன்று கலக்காதீர்கள்.

என்னுடைய தாய்ப்பாலை எப்படி NICUக்கு நான் பாதுகாப்பாக இடமாற்றலாம்?

முடியுமான விரைவில் NICUக்கு உங்களுடைய உடன் பாலை அனுப்புங்கள்.

- தாய்ப்பாலை சுத்தமான பை/கொள்கலனில் ஊற்றுங்கள்.
- உறைவிக்கும் பொதி ஒன்றுடன் சேர்ந்த, காப்புச்செய்யப்பட்ட குளிரூட்டி அல்லது கொள்கலன் ஒன்றைப் பாவியுங்கள்.
- உங்களுடைய தாய்ப்பாலை எப்படிப் பெயரிடுவது மற்றும் மருத்துவமனைக்கு நீங்கள் கொண்டுவரும் தாய்ப்பாலை எங்கே சேமிப்பது எனக் காட்டும்படி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரைக் கேளுங்கள்.

உடன் எடுத்த பாலே உங்களுடைய குழந்தைக்கு நல்லது.

மருத்துவமனையில் உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டல்

வெளியிலெடுத்த தாய்ப்பாலை ஊட்டல்

வெளியிலெடுத்த தாய்ப்பாலை வேறுபட்ட முறைகளில் உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டலாம். பாவிக்கும் முறை உங்களுடைய மற்றும் உங்களுடைய குழந்தையின் தேவைகளுக்குப் பொருத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். உங்களுடைய குழந்தை வலிமை பெறும் வரைக்கும் மற்றும் சிறப்பாகத் தாய்ப்பால் குடிக்கும் வரைக்கும் இந்தத் துணை உணவூட்டல் முறைகள் தாய்ப்பாலூட்டப்படலுக்கு ஆதரவளிப்பதற்காகப் பயன்படுகின்றன. ஒவ்வொரு முறையினதும் நன்மை, தீமைகளை நீங்களும் உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளரும் கலந்துரையாடி, உங்களுடைய குழந்தைக்கு எது பொருத்தமானதாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்கும் என முடிவெடுக்கலாம்.

- Naso-gastric அல்லது oro-gastric குழாய்: உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவூட்டுவதற்காக, அவரின் மூக்கு (naso-gastric tube) அல்லது வாய் (oro-gastric tube) வழியாக அவரின் வயிற்றுக்குச் செல்லும் ஒரு குழாய்.
- பால் சுரத்தலுக்கு உதவி: கொள்கலனில் ஒன்றிலிருந்து ஒரு உணவூட்டும் குழாய் உங்களுடைய முலைக்கருகே செல்லும். உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கும் போது, மார்பகத்திலிருந்தும் உணவுக்குழாய் ஊடாகவும் பால் ஒரே நேரத்தில் உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கிடைக்கின்றது.
- விரலால் பாலூட்டல்: கொள்கலன் ஒன்றிலிருந்து வரும் ஒரு உணவுக் குழாய் உங்களுடைய விரலின் மென்மையான புறத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும். உங்களுடைய குழந்தை உங்களுடைய விரலையும் உணவுக்குழாயையும் உறிஞ்சுவதன் மூலம் ஒரே நேரத்தில் இரண்டிலிருந்தும் பாலைக்குடிப்பார்.
- குவளை: ஒரு சிறிய குவளையிலிருந்து உங்களுடைய குழந்தை உறிஞ்சக்கூடியதாக, அது அவரின் உதடுகளில் பிடித்துவைத்திருக்கப்படும். உறிஞ்சல் லயம் உங்களுடைய குழந்தையினால் முடிவெடுக்கப்படும். உங்களுடைய குழந்தையின் வாயினுள் பாலை ஊற்ற வேண்டாம்.
- Syringe (மருந்தூசி), துளிசொட்டி (dropper) அல்லது கரண்டி: சில நேரங்களில் சிறிய அளவைக் கொடுக்கப் பயன்படுத்தப்படும்.
- முலைக் கவசம்: உங்களுடைய முலையுடன் பொருந்துவதற்காக விசேடமாகச் செய்யப்பட்டது. உங்களுடைய குழந்தை, முலையைக் கௌவுவதற்கு, உறிஞ்சுவதற்கு மற்றும் மார்பில் தொடந்திருப்பதற்கு இது உதவலாம். காம்புக் கவசத்தின் முனையிலுள்ள துளைகள் வழியாக உங்களுடைய பால் வரும்.

உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் வெவ்வேறு வழிகள் பற்றி மேலும் அறிவதற்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பாகவும் சௌகரியமாகவும் நீங்கள் பாலூட்டுகின்றீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு இந்த முறைகளை எப்படிப் பாவிக்க வேண்டும் எனக் காட்டப்பட்டிருப்பது முக்கியமாகும்.

போஷாக்கற்ற உறிஞ்சல்

போஷாக்கற்ற உறிஞ்சுதலை, தங்களுடைய உறிஞ்சும் வேட்கையைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக அனேகமான குழந்தைகள் செய்கின்றனர். சமிபாட்டுக்கும் மற்றும் உறிஞ்சுதல் மற்றும் சுவாசித்தல் ஒருங்கிணைப்புக்கும் அது உதவுகிறது. அத்துடன் உங்களுடைய குழந்தையை ஆசுவாசப்படுத்தவும் அது உதவலாம். பாலை நீங்கள் வெளியிலெடுத்த பின்னர், உங்களுடைய மார்பில் இந்த உறிஞ்சலை உங்களுடைய குழந்தை செய்யலாம் அல்லது உங்களுடைய விரலை உறிஞ்சல் அல்லது சூப்பி ஒன்றைப் பாவித்தல் போன்ற வேறு உறிஞ்சல் முறைகளைப் பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்.

தகவலறிந்த முடிவை எடுப்பதற்காக, இந்தத் தகவல் உங்களுக்குத் தெரிந்திருப்பது முக்கியம். குழந்தையை ஆசுவாசப்படுத்துவதற்கு, குறிப்பாகப் பெற்றோர்கள் அங்கு இருக்கமுடியாதபோது, அந்தக் குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவதற்கும் போஷாக்கற்ற உறிஞ்சல் முக்கியமாகும்.

நன்கொடைப் பால் என்றால் என்ன?

கவனமாகத் தெரிவுசெய்யப்பட்ட பெண்களின் பாஸ்ரர்முறையில் பதப்படுத்திய நன்கொடைத் தாய்ப்பாலை வழங்கும் பால் வங்கியிலிருந்து பெறப்பட்ட பாலைச் சில மருத்துவமனைகள் பயன்படுத்துகின்றன. இந்த மருத்துவமனைகளில், அவற்றின் வரையறைகளுக்குள் அடங்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்த நன்கொடைப் பால் வழங்கப்படுகின்றது. நன்கொடைப் பாலைப் பாவிக்க முன்னர், எப்போதும் தாயின் பாலைத்தான் NICU பாவிக்கும். பால் வங்கியின் பால் மிகவும் பாதுகாப்பானது. கவனமான தெரிதல் செயல்முறை, பரிசோதனை மற்றும் பாஸ்ரர்முறையில் பதப்படுத்தலுக்கூடாக அது செல்கின்றது.

Rogers Hixon Ontario Human Milk Bank (ஒன்ராறியோ மனிதப் பால் வங்கியின்) வலைத்தளம் (www.milkbankontario.ca) பாஸ்ரர்முறையில் பதப்படுத்திய மனித நன்கொடை பால், குடல் அழற்சி (necrotizing enterocolitis (NEC)) போன்ற உயிருக்கு ஆபத்தான நோய்களிலிருந்து குறைமாத மற்றும் மிகவும் குறைந்த நிறையுள்ள குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க முடியும் என விளங்கப்படுத்துகின்றது. நன்கொடைப் பால் கடுமையான நோய்த்தொற்று மற்றும் சிக்கல்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. குழந்தைகள் நன்கு வளரவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் தேவையான அனைத்தும் நன்கொடைப் பாலில் உள்ளன. இந்தக் கூறுகளில் அனேகமானவை தாய்ப்பாலில் மட்டுமே இருக்கின்றன, அத்துடன் இவை புட்டிப் பாலில் இல்லை.

தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு மாற்றுதல்

குறைமாதக் குழந்தைகள் தாய்ப்பால் குடிக்கக் கற்கும்போது, குறிப்பிட்ட நிலைகளினூடு செல்கின்றனர். இது புதியதொரு திறனைக் கற்பது போன்றது. முழுமையாக மார்பிலிருந்து பால்குடிப்பவர்களாக குறைமாதக் குழந்தைகள் மாறும்போது, மெதுவாகத் தாய்ப்பால் குடிப்பதில் சிறப்பானவர்களாக மாறுகின்றார்கள். தாய்ப்பாலூட்டலை நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் பழகும்போது, உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் உதவி கேளுங்கள் இந்தப் படிமுறை மாற்றத்தை நீங்கள் பார்க்கக் கூடியதாகவிருக்கும்.

தோலுடன் தோல்/கங்காரு கவனிப்பு.

↓

வாய்மூலம் தேடுதல். தன்னுடைய வாய்க்குள் கையைப் போடல் போன்ற உங்களுடைய குழந்தையின் உணவுண்ணல் குறிப்புகளை அவதானியுங்கள்.

↓

உங்களுடைய குழந்தையின் வாய் முலைக்கருகில் இருக்குமாறு உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருப்பதுடன் உங்களுடைய குழந்தை சுவைப்பதை மற்றும் முகர்வதைக் கண்காணியுங்கள்.

↓

தாய்ப்பாலை வெளியேற்றி உங்களுடைய முலையிலும் உங்களுடைய குழந்தையின் உதட்டிலும் மெதுவாகத் தடவுங்கள். உங்களுடைய தாய்ப்பாலின் ருசிக்கும் சுவைக்கும் உங்களுடைய குழந்தை பழக்கப்படுவதற்கு இது உதவிசெய்யும்.

↓

குழந்தையால் மார்பைக் கௌவக் கூடியதாக இருப்பதுடன் உறிஞ்சவும் விழுங்கவும் ஆரம்பிப்பார்.

↓

குழந்தையால் மார்பைக் கௌவவும், நீண்ட நேரம் தாய்ப்பால் குடிக்கவும் முடியும்.

↓

ஒவ்வொரு நேர உணவுக்கும் தாய்ப்பால் குடிக்கத் தயாராகும்வரை உங்களுடைய குழந்தை ஒவ்வொரு நாளும் அதிக தடவைகள் தாய்ப்பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கக்கூடும்.

↓

முடிந்தவரைக்கும் உங்களுடைய குழந்தையுடன் இருங்கள், இது நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் ஒருவரை ஒருவர் அறிய உதவும். அத்துடன் உங்களுடைய குழந்தையின் குறிப்புகளுக்கு உங்களால் சிறப்பாகப் பதிலளிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கும்.

குறிப்பு: தாய்ப்பால்குடிப்பதற்குக் கற்கும் ஆரம்ப நாட்களின்போது, பால் ஓட்டத்தால் உங்களுடைய குழந்தைக்குக் குழப்பமாக இருக்கலாம். உங்களுடைய குழந்தையைக் கௌவ விட முன்பாக விசைக்குழாய் ஒன்றால் சற்றுநேரம் பாலை வெளியிலெடுக்க வேண்டி இருக்கலாம். படிப்படியாக, உங்களுடைய பால்நிரம்பிய மார்பில் உங்களுடைய குழந்தை சௌகரியமாகப் பால்குடிப்பார்.

குழந்தைக்கு உணவளித்தல் குறிப்புகள் பற்றி மேலும் வாசியுங்கள்

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf

புட்டிப்பாலை நேரத்துடன் அறிமுகப்படுத்துவதன் ஆபத்துகள்

உங்களுடைய குழந்தைக்கு உணவூட்ட புட்டிப்பால் ஒன்றைப் பயன்படுத்துவது பற்றி நீங்கள் ஆலோசித்தால், அதன் ஆபத்துகளை விளங்கிக்கொள்வதற்காக, உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர் ஒருவருடன் இது பற்றி நீங்கள் கலந்துரையாட வேண்டும். புட்டிப்பாலைப் பயன்படுத்தல், எவ்வகையில் தாய்ப்பாலூட்டலைப் பாதிக்கும் என்பது பற்றிய தகவல்கள் அனைத்தையும் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். இது தகவலறிந்த முடிவை எடுப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவிசெய்யும்.

வேறொரு மருத்துவமனைக்கு குழந்தை இடம்மாறும்போது

உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தீவிரக் கவனிப்புத் தேவையில்லாத போது, அவர் உங்களுடைய வீட்டுக்கு அருகிலுள்ள இன்னொரு மருத்துவமனைக்கு இடம்மாற்றப்படலாம். இது உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் மனத் தகைப்பான நேரமாக இருக்கக்கூடும். நீங்கள் பழக்கப்பட்டுப் போனவற்றிலிருந்து வேறுபடும் வழக்கங்கள் மற்றும் நடைமுறைகள் இந்த மருத்துவமனையில் இருக்கலாம். நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் இசைவாக்கப்பட உதவுவதற்கு இதோ சில பரிந்துரைப்புகள்.

வேறு மருத்துவமனையில் உங்களுடைய குழந்தையின் பராமரிப்பு பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- அனைவரும் ஒன்றாகத் தொழிற்படுவதற்காக, உங்களுடைய பாலூட்டல் இலக்குகளைப் பற்றி பணியாளர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையுடன் தோலுடன் தோல் தொடுகையைத் தொடர்ந்தும் நீண்ட நேரத்துக்குச் செய்ய நீங்கள் விரும்புவதாக பணியாளர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை வீட்டுக்குப் போகும் போது நீங்கள் தன்னம்பிக்கையை உணர்வதற்காக, எவ்வகையில் உங்களுடைய குழந்தையின் பராமரிப்பில் நீங்கள் சம்பந்தப்படலாம் என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- புதிய மருத்துவமனையிலும் புதிய சமூகத்திலும் தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு ஆதரவு வழங்குபவர் எவர் என்றும் அவரைச் சந்திப்பதற்கும் கேளுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையைப் பராமரிப்பதில் தன்னம்பிக்கையை நீங்கள் உணர்வது முக்கியமாகும். ஏற்கனவே நீங்கள் மருத்துவமனையிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டிருந்தால், உங்களுடைய குழந்தை விடுவிக்கப்பட முன்னர், இரவும் பகலும் (ஒரு அறையில்) உங்களுடைய குழந்தையுடன் ஒன்றாக இருப்பதற்குக் கோருங்கள். உங்களுடைய குழந்தையுடன் சேர்ந்து இருப்பது நீங்கள் இரண்டுபேரும் தாய்ப்பாலூட்டலில் பயிற்சிசெய்ய உதவுவதுடன் தாய்ப்பாலூட்டலில் மிகுந்த தன்னம்பிக்கை அடையவும் உதவிசெய்யும்.

குழந்தை வீட்டுக்குப் போகும்போது

உங்களுடைய குழந்தை மருத்துவமனையிலிருந்து வீட்டுக்குச் செல்லும் போது, உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டலில் உதவுவதற்கான உணவுத்திட்டம் ஒன்று உங்களிடம் இருக்கும். விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்தலைத் தொடர வேண்டியிருக்கலாம் அத்துடன் உங்களுடைய குழந்தை பலமடைவதுடன் தாய்ப்பாலூட்டலும் அதிகரிக்கும்போது அது மெதுவாகக் குறையும். தொடரும் தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதரவு வீட்டுக்குச் சென்றபின்பும் நீங்கள் தொடர்ந்து உங்களுடைய குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு உதவும். பின்தொடரலுக்கு ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் திட்டங்களை உருவாக்குங்கள்.

வீட்டில் குழந்தை இருக்கும்போது, வெளியிலெடுத்தல் உபகரணத்தை நான் எப்படிப் பராமரிப்பது?

உங்களுடைய குழந்தை வீட்டுக்கு வந்ததும், வெளியிலெடுத்தல் உபகரணத்தைப் பராமரிக்கும் வழிமுறைகளும் மாற்றமடைகின்றன.

- விசைக்குழாயின் பகுதிகள், சேகரிக்கும் கொள்கலன்கள் மற்றும் உணவூட்டல் உபகரணத் தொகுதியைச் சூடான சவர்க்கார நீரால் கழுவி பின்னர் சூடான நீரால் அலசுங்கள்.
- ஒரு நாளுக்கு ஒரு தடவை, உற்பத்தியாளரின் அறிவுறுத்தல்படி வெளியிலெடுத்தல் உபகரணத்தைக் கிருமியழியுங்கள்.
- உலர்வதற்காக, சுத்தமான துவாய் ஒன்றின் மேல் வையுங்கள்.
- சுத்தமான, உலர்ந்த உபகரணத் தொகுதியை சுத்தமான பை ஒன்றினுள் வையுங்கள். அவை வெளியிலெடுத்தலுக்குத் தயாராக இருக்கின்றன.

உங்களுடைய குழந்தை வீட்டிலிருக்கும்போது, தாய்ப்பாலைச் சேமிக்கும் வழிமுறைகள்

நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் வீட்டிலிருக்கும்போது, பாலைச் சேமிக்கும் வழிமுறைகள் வேறுபட்டவையாக இருக்கின்றன. வீட்டில் உங்களுடைய பாலைச் சேமிப்பதற்குச் சில ஆலோசனைகள், இதோ:

- BPA அற்ற சுத்தமான கொள்கலன் ஒன்றை அல்லது தாய்ப்பாலை உறைய வைப்பதற்கென செய்யப்பட்ட பைகளைப் பாவியுங்கள்.
- நீங்கள் பிதுக்கிய அல்லது வெளியிலெடுத்த திகதியுடன் கொள்கலனைப் பெயரிடுங்கள்.
- வீணாக்கலைத் தவிர்ப்பதற்காக ஒரு தரம் பாலூட்டலுக்குத் தேவையான அளவில் மட்டும் பாலைச் சேமியுங்கள்.
- பிதுக்கிய அல்லது வெளியிலெடுத்த பின்னர் பாலைக் குளிரூட்டுங்கள். புதிதாகப் பிதுக்கிய பால், குழந்தைக்கு எப்போதும் சிறந்தது. உங்களிடம் மேலதிகமாகத் தாய்ப்பால் இருந்தால், அதை நீங்கள் உறைய வைக்கலாம்.
- ஏற்கனவே உறைய வைத்த தாய்பாலை திரும்பவும் உறைய வைக்க வேண்டாம்.
- ஏற்கனவே உறைய வைத்த தாய்பாலுடன் குளிர வைத்த புதிய தாய்ப்பாலை நீங்கள் சேர்க்கலாம். உறைய வைத்த தாய்பாலுடன் வெதுவெதுப்பான தாய்ப்பாலைச் சேர்க்க வேண்டாம்.
- குளிரூட்டியில் அல்லது வெதுவெதுப்பான ஓடும் நீரில் தாய்ப்பாலின் உறைநிலையை அகற்றுங்கள்.

உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர் வித்தியாசமாகச் சொன்னாலேயன்றி, பின்வரும் வழிமுறைகளைப் பாவியுங்கள்.

வீட்டிலிருக்கும், ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கான தாய்ப்பாலைச் சேமிக்கும் வழிமுறைகள். (Academy of Breastfeeding Medicine, 2010)	
அறை வெப்பநிலைக்குக் கொண்டுவரப்பட்ட குளிர வைத்த தாய்ப்பால்	• 1-2 மணி நேரம்
அறை வெப்பநிலையில் புதிதாகப் பிதுக்கிய பால் (16-29°C)	• 3-4 மணி நேரம்
உடன் பால் குளிரூட்டியில் (≤ 4°C)	• 72 மணி நேரம்
உறைநிலை அகற்றிய பால் குளிரூட்டியில்	• உறைநிலை அகற்றிய நேரத்திலிருந்து 24 மணி நேரம்
உறைவிக்கும் பொதியுடன் குளிர்கலனில்	• 24 மணி நேரம்
குளிரூட்டியிலுள்ள உறைவிப்பான் (பிறிம்பான கதவு)	• 3-6 மாதங்கள்
Deep freezer (≤ -17°C)	• 6-12 மாதங்கள்

மேல்குறிப்பிட்ட சேமிப்பு நேரங்களை விட காலம் கூடிய பால் அனைத்தையும் வெளியில் ஊற்றுங்கள்!

தாய்ப்பாலை வெளியிலெடுத்தல் மற்றும் சேமித்தல் பற்றி மேலும் வாசியுங்கள்.
www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

உங்களுடைய குழந்தைக்குப் புட்டிப்பால் தேவைப்பட்டால்

மருத்துவக் காரணங்களுக்காக உங்களுடைய குழந்தை புட்டிப்பாலைப் பெற்றால் அல்லது புட்டிப்பாலை ஊட்டுவது என நீங்கள் தகவலறிந்த முடிவொன்றை எடுத்திருந்தால், பாதுகாப்பாகத் தயாரிப்பது, சேமிப்பது மற்றும் ஊட்டுவது எப்படி என்பது பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் குறைநிரப்பு உணவாக சிசுப் புட்டிப்பால் கொடுத்தால், கிருமியழிக்கப்பட்ட திரவ நிலையிலுள்ள உடனடியாகக் கொடுக்கத் தயார்நிலையிலுள்ள அல்லது செறிவான திரவநிலைப் புட்டிப்பாலே கொடுக்கப்பட வேண்டும். மாவாக உள்ள பாலுணவு கிருமியழிக்கப்பட்டது அல்ல, எனவே அது குறைமாத, குறைந்த நிறையுள்ள மற்றும்/அல்லது தொற்றுதலுக்கான ஆபத்துள்ள சிசுக்களுக்குப் பொருத்தமானதல்ல.

உங்களுடைய சமூகத்தில் தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதரவு

வீட்டுக்குப் போவது பரபரப்பானதாக இருக்கும் அதேவேளையில், வீட்டு வாழ்க்கைக்கு நீங்கள் இசைவாக்கப்படும்போது அது மனத்தகைப்புள்ளதாகவும் இருக்கக்கூடும். தாய்ப்பாலூட்டல் நன்கு ஸ்திரப்படும் வரைக்கும் தாய்ப்பாலூட்டலுக்கான தொடர் ஆதரவு உங்களுக்குப் பயன்படும். பின்வருவன உள்ளடங்கலான பல்வேறுபட்ட சேவைகள் ஊடாக இந்த ஆதரவு கிடைக்கின்றது:

முகவர் நிலையங்கள்	தொடர்புத் தகவல்கள்	வழங்கப்படும் சேவைகள்
NICU அல்லது மருத்துவமனையின் தாய்ப்பாலூட்டல் சிகிச்சையகம்	உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவமனை அல்லது உங்களுடைய குழந்தை பராமரிப்பைப் பெற்ற மருத்துவமனையைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.	மருத்துவமனைச் சிகிச்சையகத்தில், தாதி ஒருவருடன் அல்லது சர்வதேச சபையினால் சான்றளிக்கப்பட்ட பால்சுரப்பு ஆலோசகர் ஒருவருடன் பேசல். தாய்ப்பாலூட்டல் சவால்களுக்கு உதவி பெறல்.
Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services (ஒன்ராறியோவின் இருமொழி இணைய தாய்ப்பாலூட்டல் சேவைகள்)	www.ontariobreastfeeds.ca	உங்களுக்கு அருகேயுள்ள தாய்ப்பாலூட்டல் சேவைகளைக் கண்டறிதல்.
பொதுச் சுகாதாரத் தாதி வீட்டுக்கு வருகை அல்லது தாய்ப்பாலூட்டல் சிகிச்சையகம்	உங்களுடைய பொதுச் சுகாதார அலகைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்பான பிரச்சினைகள் அல்லது கேள்விகள் பற்றித் தாதி ஒருவருடன் பேசல். தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு உதவி வழங்குவதற்கு, வீட்டுக்கு வருகைகள், தாய்ப்பாலூட்டல் சிகிச்சையகங்கள் மற்றும் ஆதரவுக் குழுக்கள் கிடைக்கலாம்.
தாய்க்குத் தாய் தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதரவு	இந்தச் சேவை உங்களுடைய பகுதியில் கிடைக்குமா எனக் கண்டறிவதற்கு, உங்களுடைய உள்ளூர் பொதுச் சுகாதார அலகைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.	அனுபவம் வாய்ந்த தன்னார்வத் தொண்டரான தாய் ஒருவர், உங்களுடைய கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க மற்றும் சவால்களுக்கு வழிகாட்டக் கூடும்.
La Leche League Canada groups	www.lllc.ca	குழுக் கூட்டங்கள் ஊடாகவும் La Leche League Leader தலைவர் ஒருவரின் தனிப்பட்ட ஆதரவுக்கூடாகவும், தாய்க்குத் தாய் தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதரவையும் கல்வி புகட்டலையும் ஊக்குவித்தல் மற்றும் வழங்கல்.
Telehealth Ontario Specialized Breastfeeding Services (தொலைபேசி மூலமான ஒன்ராறியோ விசேட தாய்ப்பாலூட்டல் சேவைகள்)	1-866-797-0000 TTY: 1-866-797-0007	புதிய மற்றும் கர்ப்பமாகவுள்ள தாய்மாருக்கு, தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்பாக வாரத்தில் 7 நாட்களும், தினமும் 24 மணி நேரமும் தொலைபேசி ஆலோசனைச் சேவை ஒன்றின் ஊடாக நிபுணர்களின் ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவுக்கு தற்போது அணுகல் கிடைக்கின்றது. இந்த இலவசமான சேவை, தாய்ப்பாலூட்டல் மற்றும் பால்சுரத்தல் ஆதரவில் பயிற்சிபெற்ற பதிவுசெய்யப்பட்ட தாதிமாரால் வழங்கப்படுகின்றது.
International Lactation Consultant Association (ILCA)(சர்வதேச பால்சுரப்பு ஆலோசகர் சங்கம்)	www.ilca.org	சர்வதேச சபையால் சான்றளிக்கப்பட்ட பால்சுரப்பு ஆலோசகர்களை, Find a Lactation Consultant Directory பட்டியலிடுகின்றது. ILCAன் தற்போதைய அங்கத்தவர்களான, சர்வதேச சபையால் சான்றளிக்கப்பட்ட பால்சுரப்பு ஆலோசகர்கள் தாய்மாருக்குச் சேவைகளை வழங்குகின்றார்கள்.
Best Start Resource Centre (சிறந்த தொடக்க ஆதார நிலையம்)	www.beststart.org	Ontario's Maternal Newborn and Early Child Development Resource Centre (ஒன்ராறியோவின் தாய்மாருக்கான பிறந்த மற்றும் ஆரம்பநிலை குழந்தை ஆதாரவள நிலையம்) கர்ப்பத்தின் முன்னரும், கர்ப்ப காலத்திலும், கர்ப்பத்தின் பின்னரும் பெண்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரின் ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கும், இருமொழி பேசும் ஒரு ஆரோக்கிய மேம்பாட்டு அமைப்பாகும். அந்த வலைத் தளத்தில் கருவுறலுக்கு முன்னைய நிலை, கர்ப்பம், சிசு உணவூட்டல் மற்றும் குழந்தை வளர்ச்சி ஆதாரவளங்களை நீங்கள் பார்க்க முடியும்.
Motherisk	www.motherrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, காலை 9 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை EST, வழிகாட்டவும் ஆதரவு வழங்கவும் Motherisk ஆலோசகர்கள் இருப்பார்கள். மருந்துப் பாதுகாப்பு, மூலிகை மற்றும் போஷாக்குப் பொருள்கள், மற்றும் கர்ப்ப காலத்தின் போதும் தாய்ப்பாலூட்டலின்போதும் போதைப் பொருள் பயன்பாடு பற்றியதொரு இணையத் தரவுத்தளம் இருக்கின்றது.

பால் சுரத்தல் நாள்குறிப்பு, வாரம் #1

உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்க முடியாத நிலையில் இருந்தால் அல்லது தற்போதுதான் தாய்ப்பால்குடிக்க ஆரம்பித்திருந்தால் இந்தப் படிவத்தைப் பாவியுங்கள்.

உதாரணம்		கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்
நேரம்		9:30	✔
அளவு		3 மிலீ	
நேரம்		11:30	✔
அளவு		5 மிலீ	
நேரம்		2:00	✔
அளவு		5 மிலீ	
24 மணி நரேத்தில் மொத்தம்		13 மிலீ	

இலக்கு:

நாள் 1: இன்று 8 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தடவைகள் கையால் பிதுக்குவதுடன், இரட்டை விசைக்குழாய் மூலம் தாய்பாலை வெளியிலெடுத்தல்.

நாள் 2: 24 மணி நேரத்தில் (குறைந்தது ஒரு தரம் இரவில்), குறைந்தது 8 தடவைகள் அல்லது அதற்கு அதிகமான தடவைகள் கையாலும் விசைக்குழாய் மூலமும் தொடர்ந்து வெளியிலெடுத்தல். உங்களுடைய குழந்தையால் மார்பில் பால் குடிக்கக்கூடியதாக இருந்தாலும்கூட, மருத்துவமனைத் தர மின்னியக்க விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்தல். குறைந்தது ஒவ்வொரு 3 மணித்தியாலத்துக்கு ஒரு முறையும் இரவில் ஒரு முறையும் 15 நிமிடங்களுக்கு இரட்டை விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்தல்.

இரண்டு வெளியிலெடுத்த லகளுக்கிடையில் 4 மணித்தியாலத்துக்கு மேல் காத்திருக்க வேண்டாம்.

அறிவுறுத்தல்கள்:

- ஒவ்வொரு முறையும் வெளியிலெடுக்கும்போது, நேரம் மற்றும் வெளியிலெடுக்கும் பாலின் அளவைப் பதியுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படியாக நீங்கள் வைத்திருக்கும்போது புள்ளடியிடுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தை தயாராக உள்ள போது, உங்களால் முடியுமானளவு நேரத்துக்கு தோலுடன் தோல் தொடும்படியாக உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருங்கள்.
- விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுக்க முன்னர், உங்களுடைய குழந்தையை தோலுடன் தோல் தொடும்படியாக வைத்திருத்தல் உங்களுடைய பால் சுரப்பை அதிகரிக்கும் அத்துடன் உங்களுடைய குழந்தையும் அதை விரும்புவார்.
- உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கும்போது, 17ம் பக்கத்திலுள்ள உணவூட்டல் பதிவைப் பாவிக்கவும்.

திகதி														
வாழ்க்கை நாள்:	1		2		3		4		5		6		7	
	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்
1 நேரம்														
அளவு														
2 நேரம்														
அளவு														
3 நேரம்														
அளவு														
4 நேரம்														
அளவு														
5 நேரம்														
அளவு														
6 நேரம்														
அளவு														
7 நேரம்														
அளவு														
8 நேரம்														
அளவு														
9 நேரம்														
அளவு														
10 நேரம்														
அளவு														
11 நேரம்														
அளவு														
12 நேரம்														
அளவு														
24 மணி நேரத்தில் மொத்தம்														

பால் சுரத்தல் நாள்குறிப்பு, வாரம் #2

உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்க முடியாத நிலையில் இருந்தால் அல்லது தற்போதுதான் தாய்ப்பால்குடிக்க ஆரம்பித்திருந்தால் இந்தப் படிவத்தைப் பாவியுங்கள்.

இலக்கு:

24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 தடவைகள் கையாலும் விசைக்குழாய் மூலமும் தொடர்ந்து வெளியிலெடுத்தல்.

இரவில் விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்தல்களுக்கு இடையில் ஆகக்கூடியது 4 மணி நேரம் நித்திரை கொள்ளவும்.

அறிவுறுத்தல்கள்:

- ஒவ்வொரு முறையும் வெளியிலெடுக்கும்போது, நேரம் மற்றும் பாலின் அளவைப் பதியுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படியாக நீங்கள் வைத்திருக்கும்போது புள்ளடியிடுங்கள்.
- விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுக்க முன்னர், உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படியாக வைத்திருத்தல் உங்களுடைய பால் சுரப்பை அதிகரிக்கும் அத்துடன் உங்களுடைய குழந்தையும் அதை விரும்புவார்.
- உங்களால் முடியுமானளவு நேரத்துக்கு தோலுடன் தோல் தொடும்படியாக உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருங்கள்.
- உங்களுடைய தாய்ப்பாலின் அளவு முதல் 10-14 நாட்களில் வேகமாக அதிகரிக்க வேண்டும். உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளருடன் கையால் பிதுக்குதல், விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்தல் மற்றும் உங்களுடைய பால் சுரப்புப் பற்றிக் கிரமமாகக் கதையுங்கள்.
- உங்களுடைய மார்பகங்களில் பால் தீர்ந்துபோவதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்த பின்னர் கையால் பிதுக்குவதைத் தொடரவும்.
- உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கும்போது, 17ம் பக்கத்திலுள்ள உணவூட்டல் பதிவைப் பாவிக்கவும்.

குறிப்புகள்:

திகதி														
வாழ்க்கை நாள்:	8		9		10		11		12		13		14	
	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்
1 நேரம்														
அளவு														
2 நேரம்														
அளவு														
3 நேரம்														
அளவு														
4 நேரம்														
அளவு														
5 நேரம்														
அளவு														
6 நேரம்														
அளவு														
7 நேரம்														
அளவு														
8 நேரம்														
அளவு														
9 நேரம்														
அளவு														
10 நேரம்														
அளவு														
11 நேரம்														
அளவு														
12 நேரம்														
அளவு														
24 மணி நேரத்தில் மொத்தம்														

பால் சுரத்தல் நாள்குறிப்பு, வாரம் #3

உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்க முடியாத நிலையில் இருந்தால் அல்லது தற்போதுதான் தாய்ப்பால்குடிக்க ஆரம்பித்திருந்தால் இந்தப் படிவத்தைப் பாவியுங்கள்.

இலக்கு:

24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 தடவைகள் கையாலும் இரட்டை விசைக்குழாய் மூலமும் தொடர்ந்து வெளியிலெடுத்தல்.

இரவில் விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்தல்களுக்கு இடையில் ஆகக்கூடியது 4 மணி நேரம் நித்திரை கொள்ளவும்.

அறிவுறுத்தல்கள்:

- ஒவ்வொரு முறையும் வெளியிலெடுக்கும்போது, நேரம் மற்றும் பாலின் அளவைப் பதியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் வெளியிலெடுத்த மொத்தப் பாலின் அளவைக் கணியுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படியாக நீங்கள் வைத்திருக்கும்போது புள்ளடியிடுங்கள்.
- உங்களுடைய மார்பகங்களில் பால் தீர்ந்துபோவதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக, விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்த பின்னர் கையால் பிதுக்குவதைத் தொடரவும்.
- உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கும்போது, 17ம் பக்கத்திலுள்ள உணவூட்டல் பதிவைப் பாவிக்கவும்.

குறிப்புகள்:

திகதி														
வாழ்க்கை நாள்:	15		16		17		18		19		20		21	
	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்	கையால் பிதுக்கியது / விசைக் குழாயால் வெளியில் எடுத்தது / தாய்ப்பாலூட்டல்	தோலுடன் தோல்
1 நேரம்														
அளவு														
2 நேரம்														
அளவு														
3 நேரம்														
அளவு														
4 நேரம்														
அளவு														
5 நேரம்														
அளவு														
6 நேரம்														
அளவு														
7 நேரம்														
அளவு														
8 நேரம்														
அளவு														
9 நேரம்														
அளவு														
10 நேரம்														
அளவு														
11 நேரம்														
அளவு														
12 நேரம்														
அளவு														
24 மணி நேரத்தில் மொத்தம்														

குறைமாதக் குழந்தைக்கான (28 கிழமைகளுக்கும் குறைவான) பாலூட்டல் பதிவுகள்

உங்களுடைய குழந்தை எவ்வளவு சாப்பிடுகின்றார் என்பதைக் கண்காணிப்பதற்கு, உணவூட்டல் பதிவு ஒரு பயனுள்ள வழியாக இருக்கின்றது. உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ச்சியுறுகின்றார் என்பதை நீங்களும் உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரும் அறிந்து கொள்வதற்கு இது உதவிசெய்யும். ஒவ்வொரு 24 மணித்தியாலமும் உணவூட்டல், சிறுநீர், மலம் ஆகியவற்றின் மொத்த அளவைக் கணித்தல் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம்.

திகதி	ஆரம்பித்த நேரம்	மார்பிலிருந்த நேரம்	குறைநிரப்பி உணவின் அளவு		வெளியில் எடுத்த அளவு/ கையால் பிதுக்கியது	தோலுடன் தோல்	Diapers	
திகதி/ மாதம்/ வருடம்	மணி:நிமிடம்		பிதுக்கிய பாலின் அளவு (EBM)	புட்டிப்பால்		✔	சிறுநீர்	மலம்
உதாரணம்	9:15	8 நிமிடம்	25 மிலீ	ஒன்றுமில்லை	25 மிலீ	✔	✔	✔

நன்றிநவிலல்:

இந்தக் கையேட்டுக்கு உள்ளீடு வழங்கிய ஒன்ராறியோ நடைமுறைப்படுத்தல் குழுவினருக்கான BFI உத்திக்கும் மற்றும் ஏனைய தொழில்சார் நிபுணர்களுக்கும் நன்றி. இந்தக் கையேட்டுக்குக் கருத்துரைகள் மற்றும் புகைப்படங்களைப் பங்களிப்புச் செய்த குடும்பங்களுக்கு நன்றி. இந்தக் கையேட்டை உருவாக்குவதில் தலைமைத்துவம் வகித்த PCMCH, சிரேஷ்ட செயற்குழு முகாமையாளர், Ruth Turner, மற்றும் இறுதிப் பரிசீலனை செய்த, BFI தலைமை மதிப்பீட்டாளர், Marg La Salle ஆகியோருக்கு ஒன்ராறியோவுக்கான BFI உத்திக் குழுவினர் நன்றி சொல்ல விரும்புகின்றார்கள்.

கையேட்டு தொடர்புத் தகவல்கள்:

பதிப்புரிமை அல்லது தகவல்களை மீள்பதித்தல் பற்றிய தகவல்களுக்கு, Best Start Resource Centreஐத் தொடர்பு கொள்ளவும்: beststart@healthnexus.ca அல்லது 1-800-397-9567.

ஒன்ராறியோ அரசாங்கம் வழங்கிய நிதி உதவியுடன் இந்த ஆவணம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆவணத்திலுள்ள தகவல்கள் எழுதியவர்களின் கருத்துக்களைப் பிரதிபலிக்கின்றன, அத்துடன், அவை ஒன்ராறியோ அரசாங்கத்தால் உத்தியோகபூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்படவில்லை.
இந்த ஆதாரவளத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனை உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரின் ஆரோக்கிய ஆலோசனையைப் பிரதியீடு செய்ய மாட்டாது. இந்த ஆதாரவளத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ள பட்டியலிடப்பட்டுள்ள ஆதாரவளங்கள் மற்றும் சேவைகளைக் கட்டாயமாக The Best Start Resource Centre, Michael Garron Hospital a& the Provincial Council for Maternal Child Health அங்கீகரிக்க வேண்டுமென்றில்லை.

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

Michael Garron Hospital
A Proud Member of TORONTO EAST HEALTH NETWORK
Formerly the Toronto East General Hospital

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

Ontario