

உங்களுடைய குறைமாதக்
(34 -37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட)
குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல்





பொருளடக்கம்

உங்களுடைய குறைமாதக் (34 - 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல்	2
குறைமாதக் (34 - 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட)	
குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்ட ஏன் மேலதிக ஆதரவு தேவை?	3
ஒன்றாக அறையில் தங்கல் அல்லது உங்களுடைய குழந்தையுடன் இருத்தல் ஏன் முக்கியம்?	3
உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஏன் தாய்ப்பால் முக்கியமானதாக உள்ளது?	3
தாய்மாருக்குத் தாய்ப்பாலூட்டலும் தாய்ப்பால் வழங்கலும் ஏன் முக்கியமானவையாக இருக்கின்றன?	4
என்னுடைய குழந்தையினால் எப்போது மார்பிலிருந்து நேரடியாகப் பால் குடிக்க முடியும்?	4
கடுமடிப்பால் என்றால் என்ன?	4
தோலுடன் தோல் தொடுகை மற்றும் கங்காருக் கவனிப்பு	5
தோலுடன் தோல் தொடுகை ஏன் முக்கியம்?	5
ஆரம்பித்தல்	6
உங்களுடைய குழந்தைக்காகப் பால் சுரத்தல்	6
நல்லதொரு ஆரம்பத்துக்கான உதவிக்குறிப்புகள்	6
எப்படி நான் கையால் பிதுக்குவது?	7
என்னுடைய உடல் தாய்ப்பாலை எப்படி உருவாக்குகின்றது?	8
என்னுடைய குழந்தை தாய்ப்பாலைக் குடிக்க ஆரம்பிக்கும்போது எதை நான் எதிர்பார்க்கலாம்?	9
என்னுடைய குழந்தைக்குப் போதுமான தாய்ப்பால் கிடைக்கின்றது என்பது எனக்கு எப்படித் தெரியும்?	10
விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தல்	11
இரட்டை விசை வெளியேற்றம்: ஒரே நேரத்தில் இரண்டு மார்புகளிலிருந்தும் வெளியிலெடுத்தல்	11
பால் சுரத்தலை அதிகரிக்கும் வழிகள்	11
விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தலுக்கு ஆயத்தமாதல்	12
வெற்றிகரமான வெளியிலெடுத்தலுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்	12
பால் சுரப்பு நாள்குறிப்பு என்றால் என்ன?	13
எனது குழந்தை மருத்துவமனையில் இருக்கும்போது, வெளியிலெடுத்தல் உபகரணத்தை எப்படி நான் பராமரிக்கலாம்?	13
உங்களுடைய குழந்தை மருத்துவமனையில் இருக்கும்போது தாய்ப்பாலைச் சேமிப்பதற்கான வழிமுறைகள்	13
NICUக்கு என்னுடைய தாய்ப்பாலை எப்படி நான் பாதுகாப்பாக இடம்மாற்றலாம்?	13
மருத்துவமனையில் உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டல்	14
வெளியிலெடுத்த தாய்ப்பாலை ஊட்டல்	14
போஷாக்கற்ற உறிஞ்சல்	14
நேரத்துடன் அறிமுகப்படுத்துவதன் ஆபத்துகள்	15
உங்களுடைய குழந்தை வேறொரு மருத்துவமனைக்கு இடம்மாறும்போது	15
வேறு மருத்துவமனையில் உங்களுடைய குழந்தையின் பராமரிப்பைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்	15
உங்களுடைய குழந்தையை நீங்கள் வீட்டுக்குக் கூட்டிச் செல்லும்போது	16
என்னுடைய குழந்தை வீட்டில் இருக்கும்போது, வெளியிலெடுத்தல் உபகரணத்தை எப்படி நான் பராமரிக்கலாம்?	16
குழந்தை வீட்டில் இருக்கும்போது, தாய்ப்பாலைச் சேமிப்பதற்கான வழிகாட்டி	17
உங்களுடைய குழந்தை பட்டிப்பால் குடித்தால்	17
உங்களுடைய சமூகத்தில் தாய்ப்பாலூட்டலுக்கான ஆதரவு	18
பால் சுரத்தல் நாள்குறிப்பு	19
குறைமாதக் (34 - 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) குழந்தைக்கான பாலூட்டல் பதிவுகள்	20

உங்களுடைய குறைமாதக் (34 - 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல்

உங்களுக்குக் குழந்தை கிடைத்ததற்கு வாழ்த்துக்கள்! கர்ப்பம்தரித்து 34, 35, 36 கிழமைகளில் பிறந்த உங்களுடைய குறைமாதக் குழந்தைக்கான தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றி நீங்கள் கற்பதற்கும் மற்றும்/அல்லது தாய்ப்பாலை ஊட்டுவதற்கும் இந்தக் கையேடு உதவிசெய்யும். கர்ப்பம் தரித்து, 34, 35 அல்லது 36 கிழமைகளில் பிறந்த குறைமாதக் குழந்தைகள் பார்வைக்கு, முழுமையான கர்ப்பகாலத்தின் பின் பிறந்த குழந்தைகள் போலத் தோன்றினாலும்கூட, அவர்கள் முழுமையான கர்ப்பகாலத்தின் பின் பிறந்த குழந்தைகள் அல்ல. அவர்களுடைய சுவாசப்பைகள், தசைகள், உறிஞ்சும் திறன், மூளை, நரம்புத்தொகுதி போன்றவை தொடர்ந்தும் விருத்தியடைந்து கொண்டிருக்கின்றன. அனேகமான குறைமாதக் குழந்தைகள் நன்கு தாய்ப்பாலைக் குடித்தாலும்கூட, ஏனைய குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் குடித்தலைக் கற்பதற்கு அதிக உதவி தேவைப்படலாம். அவர்களுடைய வளர்ச்சிக்கும் மூளை விருத்திக்குமான சிறந்த போஷாக்கைத் தாய்ப்பால் வழங்குகின்றது. நீங்கள் எவற்றை எதிர்பார்க்கலாம் என அறிவதற்கு உதவும் தகவல்களை இந்தக் கையேடு அடக்கியுள்ளது. 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 குழந்தை (34 – 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) ஒருவருக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு ஏன் மேலதிக ஆதரவு தேவை?

முக்கியமாக, குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலூட்டலும் தாய்ப்பாலும் முக்கியமாகும். சில குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் குடிக்க மேலதிக ஆதரவு தேவை. குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு (34- 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) சக்திச் சேமிப்புக் குறைவாகவும் கலோரிகளுக்கான தேவை மிக அதிகமாகவும் இருக்கும். குறைமாதக் குழந்தையின் மூளை இன்னும் பூரணமாக விருத்தியடையவில்லை. அதனால்தான், அவர்களுடைய முதிர்ச்சியடையாத மூளையைப் பாதுகாப்பதற்கும் விருத்தியடையச் செய்வதற்கும், தாய்ப்பாலில் இருக்கும் அத்தியாவசியமான போஷாக்கு அவர்களுக்குத் தேவைப்படுகின்றது. உங்களுடைய குழந்தை வளர்வதற்கும், இரத்த வெல்லத்தைப் பராமரிப்பதற்கும், போதுமான திரவத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும், அவருக்கு நல்ல பாலூட்டல் அவசியமாகும். பிறந்த நேரத்திலிருந்து, தாய்ப்பாலைச் சூடிப்பதற்கு, அனேகமான குறைமாதக் குழந்தைகள் (34- 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) சுலபமாகக் கற்றுக்கொண்டாலும் கூட, பின்வரும் காரணங்களால் ஏனைய குழந்தைகளால் தாய்ப்பாலை நன்கு குடிக்க முடியாமலிருக்கலாம்:



- விழித்திருக்கும் நேரம் குறைவாகவும் குறுகியதாகவும் இருப்பதுடன் அதிக நேரம் நித்திரை கொள்ளல்.
- உறிஞ்சுதல் பலமாக இல்லாததால், போதுமான தாய்ப்பாலைப் பெறுவது மேலும் கடினமானதாக இருத்தல்.
- உறிஞ்சுதல், விழுங்குதல் மற்றும் சுவாசித்தலை ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட முறையில் செய்வதற்கு அவர்கள் தொடர்ந்தும் கற்றுக்கொண்டிருப்பதால் இந்தத் திறன்கள் கடினமானவையாக இருத்தல்.
- உணவுண்ணலுக்காக விழிக்காமலிருத்தல் அத்துடன் உணவுண்ணல் சைகைகள் எனப்படும் உண்ண விரும்பும் நிலையான சைகைகளைக் காட்டாமலிருத்தல்.
- விரைவில் களைப்படைதல் மற்றும் நித்திரையாதல் அத்துடன் அவர்கள் வளர்வதற்குத் தேவையான பாலையும் கலோரிகளையும் போதுமான அளவில் பெற்றுக்கொள்ளாமலிருத்தல். நித்திரையாதல், அவர்கள் சாப்பிட்டு முடித்துவிட்டார்கள் என்பதற்கான அறிகுறியாக எப்போதும் இருக்க மாட்டாது.

குறைமாதக் குழந்தைகள் (34- 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) முதிர்ச்சியடையாத பலமடையும் வரைக்கும், தாய்ப்பாலூட்டல் மூலம் அவர்கள் போதுமான தாய்ப்பாலைப் பெற்றுக்கொள்வதை இந்த நடத்தைகள் மேலும் கடினமானதாகக்கலாம்.

ஒன்றாக அறையில் தங்கல் அல்லது உங்களுடைய குழந்தையுடன் இருத்தல் ஏன் முக்கியம்?

நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் ஒருவருடன் ஒருவர் சேர்ந்திருக்க வேண்டியவர்கள். மருத்துவரீதியாக உங்களாலும் உங்களுடைய குழந்தையாலும் இயலுமாக உள்ளபோது, உங்களுடைய குழந்தையை பகலும் இரவும் உங்களுடைய அறையில் வைத்திருத்தல் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. நீங்கள் ஒன்றாக இருக்கும்போது, உங்களுடைய குழந்தையை தோலுடன் தோல் தொடுப்படி நீங்கள் வைத்திருக்கலாம், உங்களுடைய குழந்தையை அறிந்துகொள்ளலாம், உங்களுடைய குழந்தையின் உணவுண்ணல் சைகைகளைக் கண்காணிப்பதுடன் உடனடியாக அவற்றுக்குப் பிரதிபலிப்புக் காட்டலாம். உங்களுடைய குழந்தை அடையாளம் காணும், உங்களுடைய சூடு, தொடுகை மற்றும் வாசனை ஊடாக அவர் பாதுகாப்பை உணர்வார்.

ஆரம்பத்தில் சிசு தீவிரப் பராமரிப்பு அலகு (NICU) அல்லது விசேட பராமரிப்புக் குழந்தையகத்தில் உங்களுடைய குறைமாதக் குழந்தைக்குப் (34- 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) பராமரிப்புத் தேவைப்படலாம். முடியுமான அளவு நேரம் உங்களுடைய குழந்தையுடன் நீங்கள் தங்கலாம். இந்தக் கையேடு முழுவதும் உள்ள NICU என்ற பதம் சிசு தீவிரப் பராமரிப்பு அலகு (NICU), விசேட பராமரிப்பு குழந்தையகம், இரண்டையும் குறிக்கும்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஏன் தாய்ப்பால் முக்கியமானதாக உள்ளது?

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

- உங்களுடைய கடும்ப்பாலும் தாய்ப்பாலும் உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தனித்துவமானவையாக இருக்கின்றன. உங்களுடைய குழந்தையின் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்வதற்காக உங்களுடைய பால் இசைவாக்கப்படுவதுடன் காலத்துடன் மாற்றமடைகின்றது.
- பின்வருவனவற்றுக்காக தாய்ப்பால் மிகவும் முக்கியமாகும்:
 - வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தி.
 - மூளை வளர்ச்சிக்கான புரதம் மற்றும் கொழுப்பு வழங்கல்.
 - தொற்றுதலிருந்து குறைமாதக் குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பதற்கு பிற்பொருளெதிரியை வழங்கல்.

தோலுடன் தோல் தொடும்படி உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருத்தல், தொடுதல் மற்றும் உங்களுடைய குழந்தையுடன் கதைத்தல், தாய்ப்பால் மற்றும் தாய்ப்பாலூட்டல் யாவும் உங்களுடைய குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவிசெய்கின்றன.

- 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).

ஆரம்பத்தில், சில குறைமாதக் (34 – 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) குழந்தைகளால் நேரடியாக மார்க்கத்திலிருந்து தாய்ப்பாலைக் குடிக்க முடியாமல் இருந்தாலும்கூட, தாய்ப்பால் அவர்களுக்கு மிகவும் அவசியமாகும். குழந்தைகள், தாமாக மார்க்கத்திலிருந்து தாய்ப்பாலைக் குடிக்கத் தயாராகும்வரை, தாய்மார் தங்களுடைய பாலைப் பிதுக்கி அல்லது விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்துத் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும்படி ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர்.

தாய்மாருக்குத் தாய்ப்பாலூட்டலும் தாய்ப்பால் வழங்கலும் ஏன் முக்கியமானவையாக இருக்கின்றன?

தாய்ப்பாலூட்டலும் தாய்ப்பால் வழங்கலும்:

- தங்களுடைய குழந்தையைத் தாய்மார் பராமரிப்பதற்கு உதவுகின்றது.
- தாய்ப்பாலை உற்பத்தியாக்கும் ஓமோன்களைத் தொடர்ந்து சுரக்க வைக்கின்றன. இந்த ஓமோன்கள் இந்த மனத்தகைப்பான நேரத்தைத் தாய்மார் கையாளுவதற்கு உதவிசெய்கின்றன.
- தாய்மாருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இடையிலான பிணைப்பை மேம்படுத்துகின்றது.
- தாய்மாரை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதுடன், Type 2 நீரிழிவு மற்றும் சில புற்றுநோய்களுக்கான ஆபத்தைக் குறைக்கின்றது.
- வசதியானது அத்துடன் உடனடியாகக் கிடைக்கின்றது.

என்னுடைய குழந்தையினால் எப்போது மார்க்கத்திலிருந்து நேரடியாகப் பால் குடிக்க முடியும்?

குழந்தைகள் வளரும் போது, உறிஞ்சுதல், விழுங்குதல் மற்றும் சுவாசித்தலை ஒருங்கிணைக்கும் அவர்களுடைய திறனை விருத்திசெய்கின்றனர். வாயால் தேடல் போன்ற உணவுண்ணை விரும்பும் சைகைகளை உங்களுடைய குழந்தை காட்டினால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். தாய்ப்பாலூட்டல் சிறப்பாக ஆரம்பிப்பதை உறுதிசெய்வதற்கு அவர்களால் உதவிசெய்ய முடியும்.

மார்க்கத்திலிருந்து முழுமையான உணவூட்டலுக்குத் தயாராகும் வரை, அனேகமான குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு (34- 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட), குறைநிரப்புணவு அல்லது IV பாயங்கள் தேவை. உங்களுடைய குழந்தைக்கு குறைநிரப்புணவு தேவையானால், மற்றைய குறைநிரப்புணவுகளைக் கொடுக்க முதல், வெளியிலெடுத்த உங்களுடைய தாய்ப்பாலைக் கொடுங்கள்.

ஒவ்வொரு உணவூட்டலின் போதும், உங்களுடைய குழந்தை முழுமையாகத் தாய்ப்பால் குடிக்கும்வரை மற்றும் அவர் நன்கு வளரும்வரை, நன்கு வளரும்வரை, ஏனைய உணவூட்டல் முறைகளுடன் தாய்ப்பாலூட்டலும் சேர்க்கப்படலாம்.

கடும்புப்பால் என்றால் என்ன?

கர்ப்பகாலத்தின் போதும், உங்களுடைய குழந்தை பிறந்த முதல் சில நாட்களின் போதும் உங்களுடைய மார்க்கம் சுரக்கும் பால் கடும்புப்பால் எனப்படும். இது மஞ்சள் நிறமாகவும் மிகவும் செறிவாகவும் தடிப்பாகவும் இருக்கும். 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!



தோலுடன் தோல் தொடுகை மற்றும் கங்காருக் கவனிப்பு

உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படியாக வைத்திருந்தல், 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.

தோலுடன் தோல் தொடுகை ஏன் முக்கியம்?

- உங்களுடைய குழந்தையின் இதயத்துடிப்பு, சுவாசிப்பு மற்றும் குருதி வெல்லத்தை நிலைப்படுத்துகின்றது.
- உங்களுடைய உடல் வெப்பத்தின் ஊடாக உங்களுடைய குழந்தையை வெதுவெதுப்பாக வைத்திருக்கின்றது.
- உங்களுடைய குழந்தையின் மூளை வளரவும் விருத்தியடையவும் உதவுகின்றது. குறைமாதக் குழந்தையில் (34- 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) நரம்புக் கலங்கள் தொடர்ந்தும் வளர்கின்றன. தோலுடன் தோல் தொடுகை இந்த நரம்புகள் வளர்வதைத் தூண்டுகின்றது. தொடுகை, வாசனை, கேட்டல், ரூசித்தல் மற்றும் அசைவுகள் மூலம் உலகத்தை உணரக்கூடிய நிலையில் உங்களுடைய குழந்தை இருக்கின்றார்.
- உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பின்வரும் வழிகளில் உதவிசெய்கின்றது:
 - பாதுகாப்பு மற்றும் பத்திரத்தை உணரல்.
 - அமைதியாக இருத்தல் மற்றும் குறைவாக அழுதல்.
 - நன்கு உறங்குதல், வளர்வதற்கு சக்தியைச் சேமித்தல்.
 - செயல்முறைகளின்போது, செளகரியமாக இருத்தல்.
- உங்களுடைய பால் பாய்ச்சலுக்கு உதவுவதுடன் உங்களுடைய பால்சுரப்பை மேம்படுத்தலாம்,
- NICUல் இருக்கும் கிருமிகளுக்கு நீங்கள் விசேடமான 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 மார்பு பட உங்களுடைய மார்பகங்கள் இடையே நேராக வளர்த்தப்படுவார். உங்களுடைய குழந்தையை உங்களுடைய தோல் தொடும்படி பாதுகாப்பாக நீங்கள் வைத்திருக்கும்போது, அவர் அமைதியை உணர்வார், அத்துடன் தாய்ப்பால் குடித்தலுக்கான ஆர்வத்தை அதிகமாகக் காட்டக்கூடும். உங்களுடைய குழந்தையை ஆசுவாசப்படுத்தவும் பராமரிக்கவும் உங்களுடைய பங்காளரும் தோலுடனான தோல் தொடர்பை வழங்கலாம்.

பகலோ அல்லது இரவோ முடியுமானளவு நேரத்துக்கு உங்களுடைய குழந்தையை அரவணைத்து கையில் வைத்திருங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்காகப் பரிந்து பேசுவவராக இருங்கள்! தோலோடு தோல் தொடுகையைக் கற்பதற்கு உதவிசெய்யும்படி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளரைக் கேளுங்கள்!

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 குழந்தை பசிக்கான சைகைகளைக் காட்டும் போதெல்லாம், தாய்ப்பாலூட்டுவதுதான், உங்களுடைய குழந்தைக்குப் போதுமான பாலை உருவாக்குவதற்குச் சிறந்த வழியாக உள்ளது. மார்பில் முழுமையாகப் பால்குடிப்பதற்கு, உங்களுடைய குறைமாதக் குழந்தைக்குப் (34- 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) போதுமான முதிர்ச்சி இல்லாதிருக்கலாம். உங்களுடைய குழந்தையால் மார்பில் நீண்ட நேரம் பால் குடிக்க முடியவில்லை அல்லது ஒவ்வொரு உணவூட்டலின்போதும் தாய்ப்பால் குடிக்க முடியவில்லை எனில், கையால் பிதுக்குவதாலும் விசைக்குழாய் ஒன்றின் மூலம் வெளியிலெடுப்பதாலும், உங்களுடைய பால் சுரப்பை உறுதிப்படுத்த வேண்டியிருக்கும். உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் உணவளிப்பதற்காக, இந்த இரண்டு முறைகளும் உங்களுடைய மார்பிலிருந்து பாலை அகற்றுகின்றன. உங்களுடைய குழந்தை குடித்திருக்கக்கூடிய அத்தனை தரமும், குறைந்தது இரவில் ஒரு தடவை உள்ளடங்கலாக, 24 மணி நேரத்தில், குறைந்தது 8 தடவைகள் பாலை அகற்றுதல் முக்கியமாகும்.

உங்களுடைய பாலை எப்படி வெளியிலெடுப்பது மற்றும் சேமிப்பது, விசைக்குழாய் ஒன்றை எப்படிப் பாவிப்பது, உங்களுடைய குழந்தை தயாராக இருக்கும்போது எப்படித் தாய்ப்பாலூட்டுவது என்பவற்றை நீங்கள் கற்றுக்கொள்வதற்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர் உதவிசெய்வார்.

நல்லதொரு ஆரம்பத்துக்கான உதவிக்குறிப்புகள்:

- கடுமப்புப்பாலை நேரத்துடனும் அடிக்கடியும் கையால் பிதுக்குதல் மற்றும் விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தலை ஆரம்பியுங்கள். பிறந்த முதல் மணித்தியாலத்துக்குள் செய்வது விரும்பத்தக்கது, சாத்தியமில்லை எனில், 6 மணித்தியாலத்துக்குள் துவங்க முயற்சியுங்கள்.
- முடியுமானளவு நேரத்துக்கு உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலும் தோலும் தொடும்படி வைத்திருங்கள்.
- முதலில் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள், பின்னர் மீதியாக இருக்கும் பாலைக் கையால் பிதுக்குவதுடன் விசைக்குழாய் மூலமும் வெளியேற்றி, அதை உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள். உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்கும்போது, உங்களுடைய குழந்தை அதிகம் தாய்ப்பாலைப் பெறுவதற்காக உங்களுடைய மார்பகத்தை அழுத்தி உருவுங்கள்.
- 24 மணி நேரத்தில், 8 அல்லது அதற்கு அதிகமான தடவைகள் தாய்ப்பாலூட்டல் அல்லது கையால் பிதுக்குதல் மற்றும் விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தலால் பாலை அகற்றவும். இது, குறைந்தது இரவில் ஒரு தடவை செய்வதையும் உள்ளடக்க வேண்டும். விசைக்குழாய் மூலம் நீங்கள் வெளியிலெடுத்தால், முடியுமான போதெல்லாம், மருத்துவமனைத் தர இரட்டை மின்சார விசைக்குழாய் ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- விசைக்குழாயினால் வெளியிலெடுக்க முன்னரும் எடுத்த பின்னரும் சில நிமிடங்களுக்கு கையால் பிதுக்குங்கள்.
- கையால் பிதுக்கவும், விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுக்கவும் முன்னர், சில நிமிடங்களுக்கு உங்களுடைய மார்பகங்களை உருவுங்கள்.
- இரட்டை விசை வெளியிலெடுத்தலின்போது, உங்களுடைய மார்பகங்களை உருவவும் அல்லது அமுக்கவும்.



எப்படி நான் கையால் பிதுக்குவது?

கடும்புப்பாலை உங்களுடைய குழந்தைக்காகக் கையால் பிதுக்குவதற்கு:

- விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுப்பதற்கு அல்லது தாய்ப்பாலைக் கையாள்வதற்கு முன்னர் உங்களுடைய கைகளை சவர்க்காரத்தாலும் தண்ணீராலும் அல்லது நீர்ற்ற நுண்ணுயிர் கொல்லிச் சுத்தமாக்கி ஒன்றினால் கழுவுங்கள்
- நீங்கள் செளகரியமாகவும் ஆசுவாசமாகவும் இருக்கக்கூடிய ஒரு இடத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
- கையால் பிதுக்க முன்பாக, முடியுமான போது உங்களுடைய மார்பகங்களில் தூதான அமுக்கி ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- வெளியிலிருந்து முலைகளை நோக்கி 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 உள்நோக்கி மெதுவாக அதனை அமுக்குங்கள்.
- உங்களுடைய பெருவிரலையும் விரல்களையும் சேர்த்து அவை முலையை நோக்கி வழக்காதவாறு மெதுவாக அழுத்துங்கள்.
- சில செக்கன்களுக்கு உங்களுடைய விரல்களைத் தளரவிடுங்கள், பின்னர் அதே அசைவைத் திரும்பச் செய்யுங்கள்.
- முழு மார்பகத்திலிருந்தும் பாலை வெளியிலெடுப்பதற்காக, உங்களுடைய மார்பகம் முழுவதும் உங்களுடைய கைகளை அசையுங்கள். பால் ஓட்டம் குறையும் வரை இதைத் தொடருங்கள். பக்கங்களை மாற்றி அடுத்த மார்பகத்தில் மீள்ச் செய்யுங்கள். பக்கங்களைத் தொடர்ந்து மாற்றுவதுடன், பால் ஓட்டம் நிற்கும் வரை உருவுதலையும் மீளவும் வெளியிலெடுத்தலையும் தொடருங்கள்.
- ஆரம்பத்தில் சில துளிகள் கடும்புப்பால்தான் உங்களுக்கு வரும். மனம் தளராதீர்கள்; இது பொதுவானது.
- உங்களுடைய குழந்தைக்கு கடும்புப்பாலை வழங்குவதற்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய, ஒரு தேக்கரண்டியில் அல்லது மருத்துவமனையால் வழங்கப்பட்ட பாத்திரம் ஒன்றில் பாலைச் சேகரியுங்கள்.
- கையால் பிதுக்குவதைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு பயிற்சி தேவை. அது சுலபமானதாக மாறும்.

தாய்ப்பாலை கையால் பிதுக்குவதற்கான உத்தி

முக்கியமான படமுறைகள்: அமுக்குதல் - அழுத்துதல் - தளர்த்தல்



அமுக்கல்

(உங்களுடைய நெஞ்சை நோக்கிப் பின்பக்கமாக)



அழுத்துதல்



தளர்த்தல்

தாய்ப்பாலைப் பிதுக்குதல் பற்றிய விடியோ ஒன்றைப் பாருங்கள்

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

பாலை வெளியிலெடுத்தல் செளகரியமானதாக இருக்க வேண்டும்., வலி தரக்கூடாது.

எனது உடல் தாய்ப்பாலை எப்படி உருவாக்குகின்றது?

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

புரோலக்டின் முக்கியமான ஒரு ஓமோன் ஆகும், ஏனெனில் அது பாலை உருவாக்குகின்றது. பின்வரும் வழிகளில் நீங்கள் புரோலக்டினை அதிகரிக்கலாம்:

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

நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டும்போது, கையால் பிதுக்கும்போது அல்லது விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுக்கும்போது ஓட்சிரோசின் உருவாக்கப்படுகின்றது. ஓட்சிரோசின் 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 குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கும்போது அதிக விழுங்கல்களை அவதானித்தல்.
- உங்களுடைய கருப்பைக்குள் தசைப்பிடிப்புகள் அல்லது சுருக்கங்கள்.

எந்த உணர்ச்சியுமில்லை. இந்த அறிகுறிகள் குறைவாக இருந்தல் உங்களுக்கு பால் இறங்கல் இல்லை எனப் பொருள்படாது. அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டுதல், கையால் பிதுக்குதல் மற்றும் வினைத்திறனான விசைக்குழாய் மூலமான வெளியிலெடுத்தலால், நீங்கள் வேகமாகப் பாலை உருவாக்குவீர்கள்! உங்களுடைய மார்பகங்கள், 3-5 நாட்களுக்கிடையில் அதிகமாகப் பாலை உருவாக்குவதுடன் கெட்டியானவையாகவும் மாறலாம். இது பொதுவானது. உங்களுடைய மார்பகங்கள் அதிகமாக நிரம்பி அசௌகரியமாக இருந்தல், பால்தேக்கம் என அழைக்கப்படுகின்றது. மார்பில் குளிர் அமுக்கல்/ஒத்தடம் மற்றும் அடிக்கடி பாலை அகற்றல் என்பன 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 உத்தி, பால்தேக்கத்துக்கு உதவலாம்.

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. முலைக்காம்பின் 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. இந்த மென்மையாக்கப்பட்ட முலைக்காம்புத் தோலினை உங்களுடைய குழந்தையால் சிறப்பாகக் கௌவக் கூடியதாகவிருக்கும்.

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



என்னுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கும்போது எதை நான் எதிர்பார்க்கலாம்?

தாய்ப்பால் குடித்தலைக் கற்கும்போது, உங்களுடைய குறைமாதக் குழந்தை (34- 37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) குறிப்பிட்ட நிலைகளுக்கிடாகச் செல்கின்றார். இது புதியதொரு திறனைக் கற்பது போன்றது. உங்களுடைய குழந்தை உணவூட்டலை விரும்பும் மற்றும் உணவுண்ணல் சைகைகளைக் காட்டும்போது, தாய்ப்பாலூட்ட ஆரம்பியுங்கள். சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை தாய்ப்பாலூட்ட முடியும், மற்றக் குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் உணவூட்டல் நேரங்களின் போது, பல தடவைகள் தாய்ப்பாலூட்ட முடியும். உங்களுடைய குழந்தையால் எதைச் செய்ய முடியுமோ, அதைச் செய்ய விடுங்கள், பின்னர் கையால் பிதுக்குவதுடன் விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுங்கள். மெதுமெதுவாக உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிப்பதில் சிறப்பாக வருவார். தாய்ப்பாலூட்டலை நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் கற்கும் போது, உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பாளரிடம் உதவி கேளுங்கள். இதைத் தான் நீங்கள் பார்க்கக்கூடும்:

தோலுடன் தோல்/கங்காருக் கவனிப்பு.



நித்திரையிலிருந்து எழும்புதல், வாயால் தேடுதல், உறிஞ்சுதல், தன்னுடைய வாய்க்குள் கையைப் போடல் போன்ற உங்களுடைய குழந்தையின் உணவூட்டல் குறிப்புகளை அவதானியுங்கள். உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பசி என்பதைக் காட்டுவதுடன், பால்குடித்தலின் போது, உறிஞ்சுதல், விழுங்குதல் மற்றும் சுவாசித்தலை ஒன்றிணைக்க உங்களுடைய குழந்தை கற்கின்றார் என்பதையும் இந்த அறிகுறிகள் காட்டுகின்றன.



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



தாய்ப்பாலைப் பிதுக்கி உங்களுடைய முலையிலும் உங்களுடைய குழந்தையின் உதட்டிலும் மெதுவாகத் தடவுங்கள். உங்களுடைய தாய்ப்பாலின் ருசிக்கும் சுவைக்கும் அவர் பழக்கப்படுவதற்கு இது உதவிசெய்யும்.



உங்களுடைய குழந்தை மார்பைக் கௌவுவதுடன், உறிஞ்சவும் விழுங்கவும் ஆரம்பிக்கக்கூடும்.



உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பாலைக் குடிக்கலாம், இருந்தாலும், மேலும் வினைத்திறனாக அவர் தாய்ப்பால் குடிக்கும் வரைக்கும், மேலதிக குறைநிரப்புணவு தேவைப்படலாம்.



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



உங்களுடைய குழந்தையுடன் அறையில் ஒன்றாக இருங்கள். அறையில் தங்கும் தெரிவை மருத்துவமனைப் பணியாளர் வழங்காவிட்டால், அப்படிச் செய்வதற்கு உதவி கேளுங்கள்.

என்னுடைய குழந்தைக்குப் போதுமான தாய்ப்பால் கிடைக்கின்றது என்பது எனக்கு எப்படித் தெரியும்?














பிறந்த ஒரு சில நாட்களில் அனேகமான குழந்தைகள் நிறையை இழக்கின்றார்கள். இது வழக்கமானது. உங்களுடைய குழந்தையின் நிறை அதிகரிக்க ஆரம்பித்தல், வளர்வதற்குப் போதுமான பாலை அவர் பெறுகின்றார் என்பதன் ஒரு அறிகுறியாக இருக்கும்.

உங்களுடைய குழந்தை போதுமான பாலைப் பெறுகின்றார் என்பதன் அறிகுறிகள் இவை:

- ஒவ்வொரு 24 மணித்தியாலத்தின்போதும், குறைந்தது 8 தடவைகள் உங்களுடைய குழந்தை பால்குடிக்கின்றார்.
- பாலூட்டலின் போது, சில குறுகிய இடைநிறுத்தங்களுடன் உங்களுடைய குழந்தை தீவிரமாக விழுங்குவதை நீங்கள் பார்க்க முடியும்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் வயதுக்கேற்ற ஈரமான மற்றும் அசுத்தமான diapers.
- உங்களுடைய குழந்தை சுறுசுறுப்பாக இருப்பார், அத்துடன் பலமாக அழுவார்.
- உங்களுடைய குழந்தையின் வாய் ஈரமாகவும், இளம் சிவப்பாகவும் இருக்கும். கண்கள் பிரகாசமாக இருக்கும்.

தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மாருக்கான மேலதிக தகவல்களை Best Start Resource Center (சிறந்த தொடக்க ஆதாரவள நிலைய) வலைத்தளத்தில் பார்க்கலாம்: www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

“My Breastfeeding Guide (என்னுடைய தாய்ப்பாலூட்டல் வழிகாட்டி)” அல்லது “Breastfeeding Matters (தாய்ப்பாலூட்டல் முக்கியமானது)” கையேடு, “Guidelines for Nursing Mothers (தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மாருக்கான வழிமுறைகள்)” விளக்கப்படம் மற்றும் ஏனைய தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதாரவளங்களைத் தரவிறக்கம் செய்யுங்கள்.

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.	 <p>ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 8 பாலூட்டல்கள். உங்களுடைய குழந்தை பலமாக, மெதுவாக, சீராக உறிஞ்சுவதுடன் அடிக்கடி விழுங்குகிறார்.</p>								
உங்களுடைய பிள்ளையின் வயிற்றின் அளவு	 <p>ஒரு cherry அளவு</p>	 <p>ஒரு walnut அளவு</p>	 <p>ஒரு apricot அளவு</p>	 <p>ஒரு முட்டை அளவு</p>					
ஈரமான Diapers: எத்தனை, எவ்வளவு ஈரம் ஒரு நாளுக்கு, சராசரியாக 24 மணி நேரத்துக்கு	 <p>குறைந்தது 1 ஈரம்</p>	 <p>குறைந்தது 2 ஈரம்</p>	 <p>குறைந்தது 3 ஈரம்</p>	 <p>குறைந்தது 4 ஈரம்</p>	 <p>குறைந்தது 6 மெல்லிய மஞ்சள் நிற அல்லது நிறமற்ற சிறுநீர் கனமான ஈரம்</p>				
அழுக்கான Diapers: மலத்தின் எண்ணிக்கையும் நிறமும் ஒரு நாளுக்கு, சராசரியாக 24 மணி நேரத்துக்கு.	 <p>குறைந்தது 1-2 கறுப்பு அல்லது கடும பச்சை</p>	 <p>குறைந்தது 3 மண்ணிறம், பச்சை அல்லது மஞ்சள்</p>				 <p>குறைந்தது 3 அதிகளவு, மென்மையான மற்றும் விதை போன்ற மஞ்சள்</p>			
உங்களுடைய குழந்தையின் நிறை	<p>பிறந்து 3 நாட்களில், அனேகமான குழந்தைகள் சற்று நிறையை இழக்கின்றார்கள்.</p>			<p>அனேகமான குழந்தைகளின் நிறை கிரமமாக அதிகரிக்கும்.</p>					
ஏனைய அறிகுறிகள்	<p>உங்களுடைய குழந்தை பலமாக அழ வேண்டும், சுறுசுறுப்பாக அசைய வேண்டும், சுலபமாக எழும்ப வேண்டும். தாய்ப்பாலூட்டலின் பின் உங்களுடைய மார்பகங்கள் மென்மையாகவும் குறைந்தளவு நிரம்பியதாகவும் இருக்க வேண்டும்</p>								
<p>முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தை ஒருவருக்குத் தேவையான உணவாக உள்ளது. பின்வருவோரிடமிருந்து நீங்கள் ஆலோசனை, உதவி மற்றும் ஆதரவைப் பெறலாம்:</p> <ul style="list-style-type: none"> - உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர். - Telehealth Ontarioவின் விசேடமான தாய்ப்பாலூட்டல் சேவைகள் ஆதரவு இணைப்பு: 1-866-797-0000 அல்லது TTY 1-866-797-0007. - Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services directory (ஒன்றரறியோ தாய்ப்பால் இடுமொழி இணையச் சேவைகள் விபரக்கொத்து): www.ontariobreastfeeds.ca. 									

விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தல்

விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுக்க வேண்டியதின் தேவை பின்வருவனவற்றில் தங்கியுள்ளது:

- உங்களுடைய குழந்தை எத்தனை தடவை தாய்ப்பால் குடிக்கின்றார்.
- உங்களுடைய குழந்தை எவ்வளவு நன்றாக உறிஞ்சுகின்றார் மற்றும் விழுங்குகின்றார்.
- உங்களுடைய பால் சுரப்பு.

உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் எது சிறந்தது என்பது பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள். மருத்துவமனைத் தர இரட்டை விசைக்குழாய் ஒன்றைப் பாவிப்பதுடன் கையால் பிதுக்குவது, தாய்ப்பாலைச் சேகரிப்பதற்கும் உங்களுடைய பால் சுரப்பைத் தூண்டுவதற்கும் மிகச் சிறந்த வழியாகும்.

இரண்டு மார்க்கங்களிலிருந்தும் ஒரே நேரத்தில் விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுப்பது சிறந்தது. இது இரட்டை விசை வெளியேற்றம் எனப்படுகின்றது. இரட்டை விசை வெளியிலெடுத்தல், ஒரு நேரத்தில் ஒரு மார்க்கத்திலிருந்து 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.

இரட்டை விசை வெளியேற்றம்: இரண்டு மார்க்கங்களிலிருந்தும் 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 வெளியிலெடுக்க முன்னரும், வெளியிலெடுக்கும்போதும் உங்களுடைய மார்க்கங்களை உருவுங்கள்.
- இரட்டை மின்சார விசைக்குழாய்களால் வெளியிலெடுக்கும்போது, உங்களுடைய மார்க்கங்களை மென்மையாக உருவுவதுடன் அமுக்கும், “hands-on pumping” உத்தியைப் பாவிப்பதைக் கருத்திலெடுங்கள்.

பால் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதற்காக, விசைக்குழாய்களால் வெளியிலெடுக்கும்போது, உங்களுடைய மார்க்கங்களை உருவுதல் பற்றிய விடியோ ஒன்றைப் பாருங்கள்.

newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

பால் சுரத்தலை அதிகரிக்கும் வழிகள்

- 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 8 தடவைகள் விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுங்கள் அல்லது கையால் பிதுக்குங்கள்.
- விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுக்க முன்னரும் வெளியிலெடுக்கும்போதும், உங்களுடைய மார்க்கங்களை உருவுங்கள்.
- புரோலக்ரின் அளவு அதிகமாகவுள்ள இரவு நேரத்தில் ஒரு தரமாவது விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுங்கள்.
- விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுக்கும் நேரங்களுக்கு இடையில் 4 மணி நேரத்துக்கு மேற்பட்ட இடைவெளிகளைத் தவிருங்கள்.
- விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்த பின்னர் கையால் பிதுக்குங்கள்.

விசைக்குழாயால் நேரத்துடன், அடிக்கடி, வினைத்திறனாக வெளியிலெடுங்கள்.



©B. Wilson-Clay, அனுமதியுடன் பாவிக்கப்படுகின்றது.

விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுக்கத் தயாராதல்

- விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுப்பதற்கு அல்லது பாலைக் கையாள்வதற்கு முன்னர் உங்களுடைய கைகளைச் சவர்க்காரத்தாலும் தண்ணீராலும் அல்லது நீரற்ற நுண்ணுயிர் கொல்லிச் சுத்தமாக்கி ஒன்றினால் கழுவுங்கள்.
- உங்களுக்குச் செளகரியமான ஒரு இடத்தில் விசைக்குழாய் மூலம் பாலை வெளியிலெடுங்கள்.

விசைக்குழாய் மூலம் வெற்றிகரமாக வெளியிலெடுத்தலுக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- உங்களுடைய குழந்தையுடனான தொடர்புக்கு சற்று முன்பாக, தொடர்பின் போது அல்லது தொடர்பின் பின்னர் பாலை விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுங்கள்.
- முடிந்தவரைக்கும் அடிக்கடி உங்களுடைய குழந்தையைத் தூக்குங்கள் அல்லது தொடுங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடும்படி வைத்திருங்கள், முக்கியமாக நீங்கள் விசைக்குழாயினால் வெளியிலெடுக்க முன்பாக.
- விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்தலை நீங்கள் ஆரம்பிக்க முன்பாக பால் இறங்கல் தூண்டல்பேறைத் தூண்டுவதற்காக, வெதுவெதுப்பான அழுத்திகள்/ஒத்தடங்கள், மென்மையான உருவல் என்பவற்றைப் பாவிப்பதுடன் கையாலும் பிதுக்குங்கள்.
- விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுத்தல் செளகரியமானதாக இருக்க வேண்டும். முலைகள் புண்பட்டிருந்தால், பொருத்தும் பகுதி அளவு மற்றும் உறிஞ்சல் அமைப்பு (flange size & suction setting) பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுடன் கதையுங்கள்.
- அடிக்கடி, நேரத்துடனான பிதுக்குதல் மற்றும் வெளியிலெடுத்தல் மூலம் பால் சுரப்புக் குறைவுப் பிரச்சினையை அனேகமாகத் தவிர்க்கலாம். 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 நாள் குறிப்பு என்றால் என்ன?

பால் சுரப்பு நாள் குறிப்பு என்பது, ஒவ்வொரு தரமும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டுவது மற்றும் பாலை வெளியிலெடுப்பது பற்றிய ஒரு பதிவாகும். அனேகமான தாய்மார் எப்போது தங்களுடைய குழந்தையுடன் தோலுடன் தோல் தொடும்படி இருக்கின்றார்கள் என்பதையும் கண்காணிக்கின்றார்கள். பால் சுரப்பு நாள் காட்டி ஒன்றுக்கான உதாரணத்தை 19ம் பக்கத்தில் பார்க்கலாம். உங்களுடைய குழந்தை மார்பில் நன்கு பால்குடிக்க ஆரம்பித்தால், 20ம் பக்கத்திலுள்ள உணவூட்டல் பதிவைப் பயன்படுத்த நீங்கள் விரும்பக்கூடும்.

எனது குழந்தை மருத்துவமனையில்

இருக்கும்போது, வெளியிலெடுத்தல்

உபகரணத்தை எப்படி நான் பராமரிக்கலாம்?

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

உங்களுடைய குழந்தை மருத்துவமனையில்

இருக்கும்போது, தாய்ப்பாலைச் சேமிப்பதற்கான வழிமுறைகள்

சேமிப்புக் கால நேரங்கள் வேறுபடலாம் என்பதால் உங்களுடைய மருத்துவமனை வழிமுறைகள் பற்றிக் கேளுங்கள். வெளியிலெடுத்த 24-48 மணி நேரத்துக்குள் உடன் தாய்ப்பால் 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, எனவே உங்களால் முடியுமானால் உடனடியாக இதை உங்களுடைய குழந்தைக்குக் கொடுங்கள். கொடுக்க முடியாவிட்டால் 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 நான் NICUக்குப் 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 காட்டுமபடி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரைக் கேளுங்கள்.



புதியது சிறந்தது!

மருத்துவமனையில் உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டல்

ஆரம்பத்தில், தாய்ப்பாலூட்டலின்போது, தேவையான முழுத் தாய்ப்பாலையும் உங்களுடைய குறைமாதக் குழந்தை (34-37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) பெறுவதற்கு உதவி தேவைப்படலாம். உங்களுடைய குழந்தை சிறப்பாகத் தாய்ப்பால் குடிப்பதற்கு நீங்கள் உதவிசெய்யலாம். உங்களுடைய குழந்தை பால் குடிக்கும்போது, குறைந்த நேரத்தில் அதிக தாய்ப்பாலை உங்களுடைய குழந்தை பெறுவதற்காக உங்களுடைய மார்பகத்தை அழுத்தி உருவுங்கள். தாய்ப்பாலூட்டலின்போது உங்களுடைய குழந்தை போதுமானளவு பாலைக் குடிக்காவிட்டால், குறைநிரப்புவதற்காக, வெளியிலெடுத்த பாலை நீங்கள் பாவிக்கலாம்.

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 தாய்ப்பாலூட்டப்படும் 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 (nasogastric 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 (மருந்துசி), துளிசொட்டி (dropper) அல்லது கரண்டி: சில நேரங்களில் சிறிய அளவைக் கொடுக்கப் பயன்படுத்தப்படும்.
- முலைக் கவசம்: உங்களுடைய முலையுடன் பொருந்துவதற்காக விசேடமாகச் செய்யப்பட்டது. உங்களுடைய குழந்தை, முலையைக் கௌவுவதற்கு, உறிஞ்சுவதற்கு மற்றும் மார்பில் தொடர்ந்திருப்பதற்கு இது உதவலாம். காம்புக் கவசத்தின் முனையிலுள்ள துளைகள் வழியாக உங்களுடைய பால் வரும்.



இந்த முறைகளைப் பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

போஷாக்கற்ற உறிஞ்சல்

போஷாக்கற்ற உறிஞ்சுதலை, தங்களுடைய வேட்கையைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக அனேகமாக குழந்தைகள் செய்கின்றனர். சமீபாடு மற்றும் உறிஞ்சுதல் மற்றும் சுவாசித்தல் ஒருங்கிணைப்புக்கு அது உதவுகிறது. உங்களுடைய குழந்தையை ஆசுவாசப்படுத்தவும் அது உதவலாம். பாலை நீங்கள் வெளியிலெடுத்த பின்பு, உங்களுடைய மார்பில் இந்த உறிஞ்சுதலை உங்களுடைய குழந்தை செய்யலாம் அல்லது உங்களுடைய விரலை உறிஞ்சல் அல்லது தூயி ஒன்றைப் பாவித்தல் போன்ற வேறு உறிஞ்சல் முறைகளைப் பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள். தகவலறிந்த முடிவை எடுப்பதற்காக, இந்தத் தகவல் உங்களுக்குத் தெரிந்திருப்பது முக்கியமாகும்.

குழந்தையின் உணவூட்டல் சைகைகள் 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. நேரத்துடன் புட்டிப்பாலை அறிமுகப்படுத்தல், தாய்ப்பாலூட்டலின் வெற்றியையும் சுரப்புக் காலத்தையும் குறைக்கலாம், அத்துடன் பால் சுரப்புக் குறைவுக்கும் வழிவகுக்கலாம். சில குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு புட்டிப்பாலூட்ட வேண்டியிருக்கலாம். ஆபத்துகளை எப்படிக் குறைக்கலாம் என்பது பற்றி உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் கதையுங்கள். புட்டிப்பாலைப் பயன்படுத்துவது தாய்ப்பாலூட்டலை எப்படிப் பாதிக்கின்றது என்பது பற்றிய தகவல்கள் அனைத்தையும் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். இது தகவலறிந்த முடிவொன்றை எடுப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவிசெய்யும்.

வேறொரு மருத்துவமனைக்கு உங்களுடைய குழந்தை இடம்மாறும்போது

உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தீவிரக் கவனிப்புத் தேவையில்லாத போது, அவர் உங்களுடைய வீட்டுக்கு அருகிலுள்ள இன்னொரு மருத்துவமனைக்கு இடம்மாற்றப்படலாம். இது உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் மனத் தகைப்பான நேரமாக இருக்கக்கூடும். நீங்கள் பழக்கப்பட்டுப்போனவற்றிலிருந்து 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 உணவூட்டல் இலக்குகளைப் பற்றி பணியாளர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
- அடிக்கடி, உங்களுடைய குழந்தையுடன் தோலுடன் தோல் தொடும்படி இருக்க நீங்கள் விரும்புவதாகப் பணியாளர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- உங்களுடைய குழந்தையை நீங்கள் அறிய முயற்சிக்கும்போது, உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரின் ஆதரவுடன், உங்களுடைய குழந்தையின் பராமரிப்பில் பங்குகொள்வதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- புதிய மருத்துவமனையில் தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு ஆதரவு வழங்குபவர் எவர் என்றும் அவரைச் சந்திப்பதற்கும் கேளுங்கள்.
- ஏற்கனவே நீங்கள் மருத்துவமனையிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டிருந்தால், உங்களுடைய குழந்தை விடுவிக்கப்பட முன்னர், இரவும் பகலும் (அறையினுள்) உங்களுடைய குழந்தையுடன் ஒன்றாக இருப்பதற்குக் கோருங்கள்.
- உங்களுடைய சமூகத்தில் தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு எவ்வகையான ஆதரவுகள் உள்ளன என்பதைக் கண்டறியுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தையை நீங்கள் வீட்டுக்குக் கூட்டிச்செல்லும் போது

உங்களுடைய குழந்தை மருத்துவமனையிலிருந்து வீட்டுக்குச் செல்லும் போது, உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டலில் உதவுவதற்காக, உணவு திட்டம் ஒன்று உங்களிடம் இருக்கும். விசைக்குழாய் மூலம் வெளியிலெடுத்தலைத் தொடர வேண்டியிருக்கலாம் அத்துடன் உங்களுடைய குழந்தை பலமடைவதுடன் தாய்ப்பாலூட்டலும் அதிகரிக்கும்போது அது மெதுவாகக் குறையும். நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் நன்றாக உள்ளீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு, தொடரும் தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதரவு முக்கியமாகும்.

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.
- உற்பத்தியாளரின் அறிவுறுத்தல்களின்படி வெளியேற்றல் உபகரணத்தைக் கிருமியழியுங்கள்.
- உலர்வதற்காக, சுத்தமான துவாய் ஒன்றின் மேல் வையுங்கள்.
- சுத்தமான, உலர்ந்த உபகரணத் தொகுதியை சுத்தமான பை ஒன்றினுள் வையுங்கள். அவை வெளியிலெடுத்தலுக்குத் தயாராக இருக்கின்றன.



சுத்தமான, உலர்ந்த உபகரணத் தொகுதியை சுத்தமான பை ஒன்றினுள் வையுங்கள். அவை வெளியிலெடுத்தலுக்குத் தயாராக இருக்கின்றன

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

- BPA அற்ற சுத்தமான கொள்கலன் ஒன்றை அல்லது தாய்ப்பாலை உறைய வைப்பதற்கெனச் செய்யப்பட்ட பைகளைப் பாவியுங்கள்.
- நீங்கள் பிதுக்கிய அல்லது வெளியிலெடுத்த திகதியுடன் கொள்கலனைப் பெயரிடுங்கள்.
- வீணாக்கலைத் தவிர்ப்பதற்காக ஒரு பாலூட்டலுக்குத் தேவையான அளவில் மட்டும் பாலைச் சேமியுங்கள்.
- பிதுக்கிய அல்லது வெளியிலெடுத்த பின்னர் பாலைக் குளிரூட்டுங்கள். புதிதாக பிதுக்கிய பால் குழந்தைக்கு எப்போதும் சிறந்தது. உங்களிடம் மேலதிகமாகத் தாய்ப்பால் இருந்தால், அதை நீங்கள் உறைய வைக்கலாம்.
- ஏற்கனவே உறைய வைத்த தாய்ப்பாலை திரும்பவும் உறைய வைக்க வேண்டாம்.
- ஏற்கனவே உறைய வைத்த தாய்ப்பாலுடன் குளிர வைத்த புதிய தாய்ப்பாலை நீங்கள் சேர்க்கலாம். உறைய வைத்த தாய்ப்பாலுடன் வெதுவெதுப்பான தாய்ப்பாலைச் சேர்க்க வேண்டாம்.
- குளிரூட்டியில் அல்லது வெதுவெதுப்பான ஓடும் நீரில் அல்லது வெதுவெதுப்பான நீருள்ள கொள்கலனில் தாய்ப்பாலின் உறைநிலையை அகற்றுங்கள். அந்த நீர் பாலுக்குள் போகாமலிருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

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 ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	• 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 ($\leq -17^{\circ}\text{C}$)	• 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 குழந்தை புட்டிப்பாலைப் பருகினால்

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, அது மனத்தகைப்புள்ளதாகவும் இருக்கக்கூடும். வீட்டு வாழ்க்கைக்கு நீங்கள் இசைவாக்கப்படும்போது, தாய்ப்பாலூட்டல் நன்கு ஸ்திரிப்படும் 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 பட்டியலிலிருந்து, 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 சிறந்த 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 கருவுறுவதற்கு முன்னைய நிலை, கர்ப்பம், சிசு உணவூட்டல் மற்றும் குழந்தை வளர்ச்சி ஆதாரவளங்களை நீங்கள் பார்க்க முடியும்.
Motherisk	www.mothersrisk.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.

குறைமாதக் குழந்தைகளின் (34-37 கிழமைகளுக்கு இடைப்பட்ட) தாய்மாருக்கான பால் சுரப்பு நாள்குறிப்பு

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

திகதி	1		2		3		4		5		6		7	
	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
1	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
2	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
3	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
4	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
5	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
6	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
7	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
8	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
9	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
10	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
11	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
12	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு	நேரம்	அளவு
24 மணி நேரத்தில் மொத்தம்														

தேரூட்டம்	தேரூட்டம்
நேரம் 9:30	✓
அளவு 3 மில்	✓
நேரம் 11:30	✓
அளவு 5 மில்	✓
நேரம் 2:00	✓
அளவு 5 மில்	✓
24 மணி தரவர்த்தம்	13 மில்

இலக்கு:

- நாள் 1:** இன்று 8 அல்லது அதற்கு அதிகமான தடவைகள் கைப்பால் பிழிக்கல் மற்றும் விசைக்குழாய் மூலம் தாய்ப்பாலால் வெளியிலெடுத்தல்.
- நாள் 2:** உங்களுடைய குழந்தை நன்கு பால்குடிக்க ஆரம்பிக்கும்வரை, தொடர்ந்து, பகலில் குறைந்தது ஒவ்வொரு 3 மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறையும், இரவில் குறைந்தது ஒரு தடவையும் 15 நிமிடங்கள் கைப்பால் பிழிக்கலுடன் இரட்டை விசைக்குழாய் மூலமான வெளியிலெடுத்தலைச் செய்யுங்கள். இரண்டு வெளியில் எடுத்தல்களுக்கு இடையில் 4 மணித்தியாலத்துக்கு மேல் காத்திருக்க வேண்டாம்.
- அறிவுறுத்தல்கள்:**
- ஒவ்வொரு முறையும் வெளியிலெடுக்கும்போது, நேரம் மற்றும் வெளியிலெடுக்கும் பாலின் அளவை பதிவுங்கள்.
 - உங்களுடைய குழந்தையைத் தேரூட்டும் நேரம் தொடர்புபட்டியைப் புள்ளியிடுங்கள்.
 - உங்களுடைய குழந்தை தயாராக உள்ள போது, உங்களால் முடியாமலானால் நேரத்துக்கு தேரூட்டும் நேரம் தொடர்புபட்டியை உங்களுடைய குழந்தையை வைத்திருங்கள்.
 - விசைக்குழாயால் வெளியிலெடுக்க முன்னர், உங்களுடைய குழந்தையைத் தேரூட்டும் நேரம் தொடர்புபட்டியை வைத்திருந்தல், உங்களுடைய பால் சுரப்பை அதிகரிக்கும் அத்திடன் உங்களுடைய குழந்தையும் அதை விருமப்புவார்.
 - உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்கும்போது, 20ம் பக்கத்திலுள்ள உடையுட்குப் பதிவைப் பாரிக்கவும்.





நன்றிநவிலல்:

இந்தக் கையேட்டுக்கு உள்ளீடு வழங்கிய ஒன்றாறியோ 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 ஒன்றாறியோவுக்கான BFI உத்திக் குழுவினர் நன்றி சொல்ல விரும்புகின்றார்கள்.

ஒன்றாறியோ அரசாங்கம் வழங்கிய நிதி உதவியுடன் இந்த ஆவணம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆவணத்திலுள்ள தகவல்கள் எழுதியவர்களின் கருத்துக்களைப் பிரதிபலிக்கின்றன. அத்துடன் அவை ஒன்றாறியோ 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 & the Provincial Council for Maternal Child Health அங்கீகரிக்க வேண்டுமென்றில்லை.

கையேட்டு தொடர்புத் தகவல்கள்:

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