அறிமுகப்படுத்துகிறோம்...

குழந்தையின் பெயர்: ____________________

பெற்றோரின் பெயர்/பெயர்கள்: ____________________

பிறந்த திகதி: ____________________ நேரம்: __________

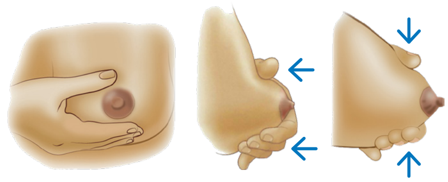
பிறந்தபோது நிறை: ____________________ பிறந்தபோது நீளம்: __________

மருத்துவர்/மருத்துவச்சி: ____________________

பிறந்த இடம்: ____________________

BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO

ஆரம்பத்திலும் அடிக்கடியும் உங்களுடைய பாலைக் கையால் பிதுக்குங்கள்



ஏன்:

- ✔ பாலை அகற்றுதல் உங்களுடைய மார்பகத்துக்குச் சௌகரியமளிக்கும்.
- ✔ குழந்தை கௌவிப்பிடிக்க உதவும்.
- ✔ உங்களுடைய குழந்தைக்கு அதிக பாலை வழங்கும்.
- ✔ உங்களுடைய பால் சுரப்பின் அளவை அதிகரிக்க உதவும்.

எப்படி:

1. உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள்.
2. உங்களுடைய மார்பகத்தை மென்மையாக உருவுங்கள்.
3. உங்களுடைய விரல்களையும் பெருவிரலையும் முலையைச் சுற்றியுள்ள நிறமான இடத்தின் பின்னால் "C" வடிவத்தில் வையுங்கள்.
4. உங்களுடைய நெஞ்சை நோக்கி அமுக்குங்கள். முலையை நோக்கி உங்களுடைய விரல்களைச் சேர்த்து அழுத்துங்கள்.
5. உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்காக அல்லது பின்னர் பயன்படுத்துவதற்காகச் சேமிப்பதற்காகப் பால் துளிகளைச் சேகரியுங்கள்.
6. மீளச் செய்யுங்கள் (பின்பக்கமாக அமுக்குங்கள், அழுத்துங்கள், தளரவிடுங்கள்) அத்துடன் உங்களுடைய மார்பகத்தை அசையுங்கள்.
7. மார்பகங்களை மாற்றி மீளச் செய்யுங்கள்.

கவனித்துக் கொள்ளல்/பராமரித்தல்

உங்களையும் உங்களுடைய குழந்தையையும் கவனித்துக் கொள்ளல் முக்கியமாகும். உங்களுக்கு மேலதிக உதவி தேவையாக அல்லது அவசியமாக உள்ளது போல நீங்கள் உணரலாம். கீழ்வருவனவற்றைக் கருத்தில்கொள்ளுங்கள்:

நான்

- ✔ நான் போதுமான அளவு ஓய்வெடுக்கிறேன்.
- ✔ முதல் 2 வாரங்களுக்கு அழுவது அல்லது அழவேண்டும்போல உணர்வது பொதுவானது என்பது எனக்குத் தெரியும்.
- ✔ எவரிடம் உதவிகேட்பது என்பது எனக்குத் தெரியும், அத்துடன் தேவைப்படும்போது நான் கேட்பேன்.

குழந்தை

- ✔ என்னுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவது பற்றி நான் மிகவும் நம்பிக்கையாகவும் சௌகரியமாகவும் உள்ளேன்.
- ✔ என்னுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்கான ஆரம்பக் குறிப்புகள் பற்றி நான் கற்றுக்கொள்கிறேன்.
- ✔ என்னுடைய குழந்தை அடிக்கடி பால்குடிப்பது சாதாரணமான விடயம் என்பது எனக்குத் தெரியும்.
- ✔ இரத்தப் பரிசோதனை மற்றும் நிர்ப்பீடனம் வழங்கலின்போது தாய்ப்பாலூட்டல் மற்றும்/அல்லது தோலுடனான தோல் தொடர்பு மூலம் என்னுடைய குழந்தைக்கு நான் ஆறுதலளிக்க முடியும்.
- ✔ என்னுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவது பற்றி எனக்கு ஏதாவது கேள்விகள் இருந்தால் எங்கே உதவி பெறுவது என்பது எனக்குத் தெரியும்.

பாலூட்டலுக்கான ஆரம்பக் குறிப்புகள்: வாயைத் திறத்தல், கொட்டாவி விடல், சத்தத்துடன் வாயைத் திறந்து திறந்து மூடல்

பாலூட்டல் நன்கு நிகழ்வதை காட்டும் அறிகுறிகள்:

நாட்கள்	1	2	3	4	5	6	7	8
பாலூட்டல்	ஒரு நாளில் 8 அல்லது அதற்கும் அதிகமான பாலூட்டல்கள். உங்களுடைய குழந்தை பலமாக, மெதுவாக, சீராக உறிஞ்சுவதுடன் அடிக்கடி விழுங்குகிறார்.							
வயிற்றின் அளவு	ஒரு cherry அளவு		ஒரு walnut அளவு		ஒரு apricot அளவு		ஒரு முட்டை அளவு	
அசுத்தமான Diapers	குறைந்தது 1 - 2 கறுப்பு அல்லது கடும் பச்சை		3 அல்லது அதற்கும அதிகமான மண்ணிறம், பச்சை அல்லது மஞ்சள்		3 அல்லது அதற்கும் அதிகமான அதிக மற்றும் மென்மையான மஞ்சள் அல்லது மண்ணிறம்			
ஈர Diapers	குறைந்தது 1 ஈரம்	குறைந்தது 2 ஈரம்	குறைந்தது 3 ஈரம்	குறைந்தது 4 ஈரம்	குறைந்தது 6 கனமான ஈரம்			
நிறை	பிறந்த முதல் 3 நாட்களில், அனேகமான குழந்தைகள் நிறையை இழக்கின்றார்கள். 4ம் நாளிலிருந்து அனேகமான குழந்தைகளின் நிறை கிரமமாக அதிகரிக்கிறது.							
ஏனைய அறிகுறிகள்	உங்களுடைய குழந்தை பலமாக அழ வேண்டும், சுறுசுறுப்பாக அசைய வேண்டும், சுலபமாக எழும்ப வேண்டும்.							

தோலும் தோலும் தொடும்படி வைத்திருப்பதற்கான பாதுகாப்பான நிலை

நீங்கள் படுத்திராமல், சற்று நிமிர்ந்த நிலையில் இருங்கள். பின்வருவன நிகழக்கூடியதாக உங்களுடைய குழந்தையின் நிலையைப் பேணுங்கள் :

- ✔ **முகம் பார்க்கக்கூடியதாக உள்ளது**
- ✔ **தலை சுயாதீனமாக எந்த நேரமும் அசையமுடியும்**
- ✔ **மூக்கும் வாயும் மூடப்படவில்லை**
- ✔ **தலை ஒரு பக்கம் திரும்பியுள்ளது**
- ✔ **கழுத்து நிமிர்ந்திருக்கிறது, மடியவில்லை**
- ✔ **நெஞ்சுக்கு நெஞ்சு எதிராக இருக்க, தோள்கள் உங்களுக்கு எதிராக உங்களுடன் தொடர்பாக உள்ளன.**
- ✔ **முதுகு போர்வையால் போர்க்கப்பட்டுள்ளது**

பிறந்த ஒரு சில நாட்களின்பின், தோலும் தோலும் தொடும்படி வைத்திருக்கும்போது, உங்களுடைய குழந்தையின் முகத்தை அவதானியுங்கள். அந்த நிறம் தொடர்ந்து சாதாரணமாக இருப்பதை, சுவாசம் ஒழுங்காக இருப்பதை மற்றும் குழந்தை உங்களுடைய தொடுகைக்கு எதிர்வினை தருவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

பாதுகாப்பான நித்திரைக்காக, உங்களுக்கு நித்திரை வரும்போது, உங்களையும் உங்களுடைய குழந்தையையும் கவனிக்க எவரும் இல்லையெனில், குழந்தையை அவரின் தொட்டிலில் நிமிர்த்திப் படுக்கவையுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தையை போர்வையால் இறுக்கிச் சுற்றுவதைத் தவிருங்கள், பாலூட்டலுக்கான குறிப்புகளை அவர் உங்களுக்குக் காட்டுவதை இது தடுக்கலாம்.

ஆதரவுகள் மற்றும் சேவைகள்

உங்களுடைய சமூகத்தில் தாய்ப்பாலூட்டல் சேவைகளுக்கு:

- Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services directory (இணையத்தில் இருமொழிகளில் ஒன்ராறியோ தாய்ப்பாலூட்டல் சேவைகள் விபரக்கொத்து) www.ontariobreastfeeds.ca

மேலதிக தகவல்களுக்கு:

- தாய்ப்பாலூட்டல் www.beststart.org/resources/breastfeeding
- சிசுக்களுக்கு பாலூட்டல் www.beststart.org/resources/nutrition

Telehealth Ontario

தினமும் 24 மணிநேரம் / வாரத்தில் 7 நாள்

1-866-797-0000

செவிப்புலனற்றோருக்கானது:

1-800-797-0007

தேவையானால் தாய்ப்பாலூட்டல் தாதி ஒருவரைக் கேளுங்கள்

உள்ளூர் ஆதரவு:

நிதிவழங்குபவர்: Ontario

Simcoe Muskoka District Health Unitஇன் அனுமதியுடன் இசைவாக்கப்பட்டது