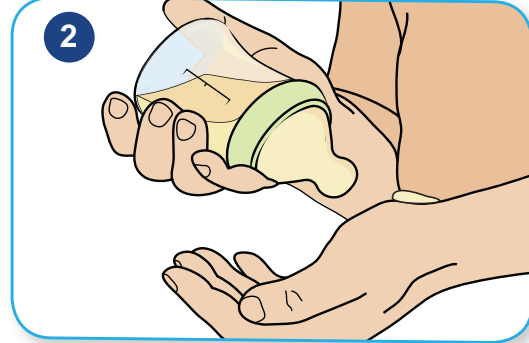
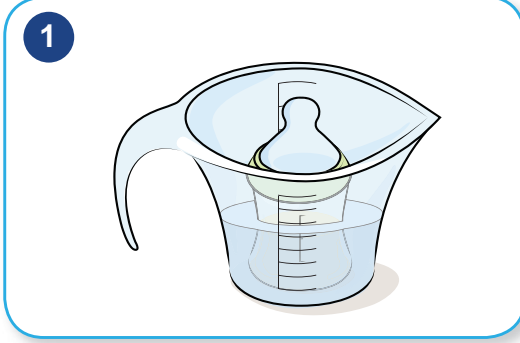


உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு பாலூட்டுவது என்பது பற்றித் தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுப்பதற்கான மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியுடன் கதையுங்கள். முக்கிய தகவல்களுக்கு உதவிக் குறிப்புத் தாள் #1 ஐப் பார்க்கவும்.

பாலுணவைச் சூடாக்கல்



குழந்தைகள் பாலுணவை சூடாக அல்லது குளிராகக் குடிக்கக் கூடும். பாலுணவுள்ள போத்தலைச் சூடாக்குவதற்கு:

- சூடான தண்ணீருள்ள கொள்கலன் ஒன்றினுள் போத்தலை வைத்தல் அல்லது போத்தல் சூடாக்கி ஒன்றைப் பாவித்தல்.
- 15 நிமிடங்களுக்கு மேற்படாது அதை சூடாக்கல்.
- சூடாக்கும்போது இடையிடையே போத்தலைக் குலுக்குதல்.

பாலுணவை microwave இல் சூடாக்காதீர்கள்.

பாலுணவு சூடானவுடன், போத்தலைக் குலுக்குங்கள்.

பாலுணவு அதிகளவு சூடாக இல்லை என்பதை உறுதிசெய்வதற்கு, உங்களுடைய மணிக்கட்டின் உட்புறத்தில் சில துளி பாலுணவை விடுங்கள். அது சற்று இளம் சூடாக இருக்க வேண்டும், சூடாக அல்ல.

உங்களுடைய குழந்தைக்குப் போத்தலில் ஊட்டுவது எப்படி



உங்களுடைய குழந்தை அவருக்குப் பசிக்கின்றது என பின்வருமாறு ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் காட்டுகின்றார்:

- முனகல் மற்றும் அவரது கைகளின் அசைவு.
- அவரது வாயைத் திறத்தல் & உதட்டைச் சப்புதல்.
- அவரது தலையை உங்களை நோக்கித் திருப்புதல்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டுவதற்கு இது ஒரு நல்ல நேரமாகும்.

அநேகமான குழந்தைகள் 24 மனித்தியாலத்தில் 8 அல்லது அதற்குக் கூடிய தடவைகள் பால் குடிப்பார்கள்.

பின்வருவனவற்றை நீங்கள் பார்க்கும்போது உங்கள் குழந்தை மிகவும் பசியாக இருப்பது தெரியும்:

- கைகளைத் தனது வாய்க்குள் கொண்டு செல்லல்.
- சூப்பதல் அல்லது நக்கும் அசைவுகள்.
- அமைதியின்மை.
- சத்தங்களை ஏற்படுத்தல்.

உங்களுடைய குழந்தை அதிகளவு பசியில் இருப்பதாக பின்வரும் சைகைகளைக் காண்பிக்கிறது:

- பிடுபண்ணல் மற்றும் அழுதல்.
- பதகளிப்பாக இருத்தல்.
- களைப்படைவதுடன் நித்திரையாகுதல்.

உங்களுடைய குழந்தை எரிச்சலடைந்திருந்தால் நீங்கள் அவரை அமைதியாக்க வேண்டும்.

போத்தலில் ஊட்டும்போது உங்கள் குழந்தையை ஒரு நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்திருங்கள்.

போத்தல் சூப்பியை கீழ் உதட்டுக்குச் சற்றுக் கீழாக வைத்திருப்பதுடன், போத்தலை உள்ளைப்பதற்காக வாயை அகலத் திறக்கும் வரை காத்திருங்கள்.

போத்தலுக்கு முட்டுக்கொடுக்கவோ அல்லது போத்தலுடன் உங்களுடைய குழந்தையைப் படுக்கவைக்கவோ வேண்டாம்.



அழுத்தத்துக்கான பின்வரும் அறிகுறிகளை உங்கள் குழந்தை காட்டினால், அவருக்கு ஓய்வு கொடுங்கள்.

- அவருடைய வாயிலிருந்து பால் வெளியே வடிதல்.
- திக்குமுக்காடல் அல்லது மூச்சுத் திணறுதல்.
- அவசரமாக அல்லது வேகமாக விழுங்குதல்.
- நெளிதல் அல்லது போத்தலை வெளியே தள்ளிவிடல்.
- அவருடைய தலையைத் திருப்பதல்.



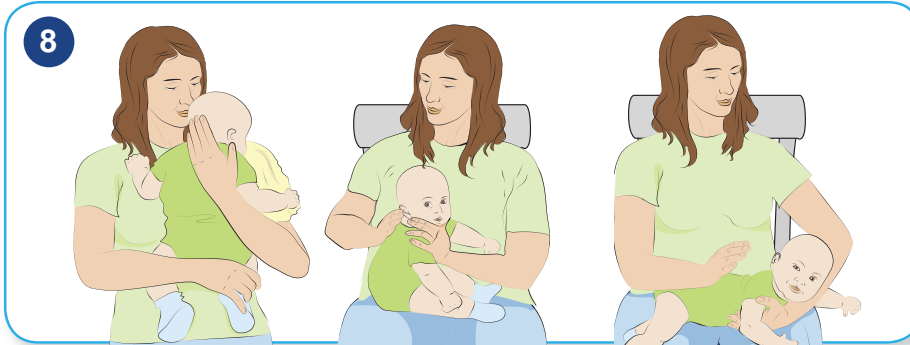
ஏப்பம் விட வேண்டிய தேவை உங்களுடைய குழந்தைக்கு இருக்கிறது என்பதைக் காட்டும் அறிகுறிகள்:

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



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

- உறிஞ்சல் மெதுவாகுதல் அல்லது நிறுத்துதல்.
- அவருடைய வாயை மூடல்.
- அவருடைய தலையைத் திருப்பல்.
- போத்தலை அல்லது ஊட்டுபவரைத் தள்ளல்.
- நித்திரையாகுதல்.



குழிந்த கையால் உங்களுடைய குழந்தையின் முதுகை மெதுவாகத் தட்டுவதன் மூலம் அவரை ஏப்பம் விடச் செய்யுங்கள். உங்களுடைய குழந்தை ஏப்பம் விடச் செய்வதற்கு இந்த நிலைகளை முயற்சி செய்யுங்கள்.

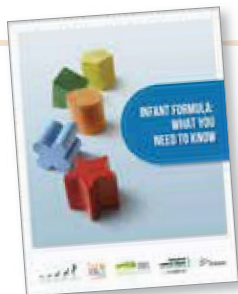
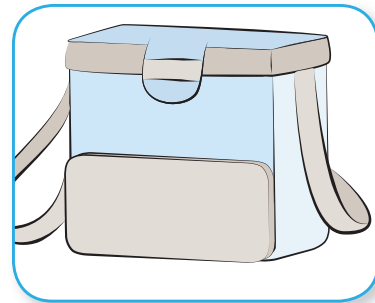
பாலுணவை இடம்மாற்றல்

நீங்கள் பிரயாணம் செய்வதாயின், முன்கூட்டியே பாலுணவைத் தயாரியுங்கள்.

பாலுணவுப் போத்தலைக் குளிர்நீட்டியில் குளிர்நீட்டிய பின்னர், தொடுவதற்கு குளிராக இருக்கும்போது மட்டுமே நீங்கள் அதை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

பாலூட்டும் நேரம் வரும்வரை பாலுணவை freezer pack உள்ள cooler bag இல் வைத்திருங்கள்.

உபயோகிக்காத பாலுணவை 24 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் வீசிவிடுங்கள்.



உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு மற்றும் எப்பொழுது ஊட்டுவது என்பதுபற்றிய தகவல்களுக்கு சிக்கக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை என்ற கையேட்டிலுள்ள பக்கங்கள் 16-20 ஐப் பார்வையிடுங்கள்.