தகவலறிந்த தீர்மானம் எடுத்தல்

(Tamil)

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை

உலக சுகாதார அமைப்பு (World Health Organization), கனடா சுகாதார அமைப்பு (Health Canada), கனடாவின் உணவு வல்லுநர்கள் (Dietitians of Canada)மற்றும் கனடிய குழந்தை மருத்துவர் சங்கம் (Canadian Pediatric Society) என்பன குழந்தைகளுக்கு முதல் 6 மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பாலை மட்டுமே ஊட்டுமாறும், தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்களுக்கும் அதற்குப் பின்னரும் திட உணவுகளுடன் தாய்ப்பாலை ஊட்டுமாறும் சிபாரிசு செய்கின்றன.

பல்வேறு காரணங்களுக்காகக் குடும்பத்தினர் பாலுணவைக் கொடுக்கக்கூடும். உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலுணவு ஊட்டுவது பற்றி நீங்கள் யோசித்தால், உங்கள் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியுடன் கதையுங்கள். கருத்திலெடுக்கவேண்டிய சில தகவல்கள் இதோ.

சிசுவுக்குப் பாலுணவு ஊட்டுவதால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கிடைக்காதபோது, அவர்களுக்கு ஏற்படும் அதிகரித்த அபாயங்கள்:

- காதுத் தொற்றுதல்கள்.
- சுவாசப்பை மற்றும் சுவாசப் பாதைத் தொற்றுதல்கள்.
- தொற்றக்கூடிய வயிற்றோட்டம்.
- திடீர் சிசு இறப்பு நோய்க்குறி (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)).
- அதிகரித்த நிறை மற்றும் உடற்பருமன்.
- வகை 2 நீரிழிவு.

தாய்மார் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தமது தாய்ப்பாலைக் கொடுக்காதபோது, அவர்களுக்கு ஏற்படும் அதிகரித்த அபாயங்கள்:

- குழந்தை பிறந்த பின்னர் அசாதாரண இரத்தப்போக்கு.
- வகை 2 நீரிழிவு.
- மார்பக மற்றும் சூலகப் புற்றுநோய்.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கிடைக்காதபோது, அவர்கள் பின்வருவனவற்றின் மூலம்நோய்வாய்ப்படலாம்:

- மாசடைந்த நீர்.
- பாலுணவு உற்பத்தித் தவறுகள்.
- பாலுணவு தயாரிப்புத் தவறுகள்.
- பாலுணவு உரியமுறையில் சேமிக்கப்படாமை.
- பாலுணவு தவிர்ந்த ஏனையவற்றைப் பாவித்தல் (உதாரணத்திற்கு கட்டிப் பால்).

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் பாலுணவு வழங்குகிறீர்களாயின், பின்வருவனவற்றைக் கருத்திற்கொள்ளவும்:

- அந்த அபாயங்கள் உங்களுக்குத் தெரியும் என்பதனால், உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலுணவு கொடுப்பது பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்?
- சிசுக்கான பாலுணவை உங்களால் பாதுகாப்பாகத் தயாரித்து ஊட்டமுடியுமா?
- பாலுணவுக்கான செலவுகள் பற்றி உங்களுக்குப் புரிகின்றதா?
- பாலுணவு 9 முதல் 12 மாதங்கள் வரை தேவைப்படும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சிசுவுக்கு உணவூட்டல் பற்றி மேலதிக தகவல்கள் நீங்கள் பெற விரும்பினால், உங்கள் பொது சுகாதரப் பிரிவுடன் அல்லது உங்கள் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் சிசுவுக்கான பாலுணவைப் பாவிப்பது பற்றி யோசித்தால் அல்லது அதைப் பாவித்தால், உங்களுக்கு உதவுவதற்காக மேலதிக உதவிக் குறிப்புத் தாள்களும் வீடியோ ஒன்றும் கிடைக்கப்பெறும்.

வீடியோ: சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை

உதவிக் குறிப்புத் தாள்கள்

உதவிக் குறிப்புத் தாள் #1 – தகவலறிந்த தீர்மானம் எடுத்தல்
உதவிக் குறிப்புத் தாள் #2 – பாலுணவு தயாரிப்பதற்குத் தயாராகுதல்
உதவிக் குறிப்புத் தாள் #3 – ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் திரவ நிலைப் பாலுணவைத் தயாரிப்பது எப்படி
உதவிக் குறிப்புத் தாள் #4 – ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு திரவநிலையிலுள்ள செறிவான பாலுணவைத் தயாரிப்பது எப்படி
உதவிக் குறிப்புத் தாள் #5 – ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு மாவால் ஆன பாலுணவைத் தயாரிப்பது எப்படி
உதவிக் குறிப்புத் தாள் #6 – உங்களுடைய குழந்தைக்குப் போத்தலில் ஊட்டுவதும் பாலுணவை இடம் மாற்றுவதும் எப்படி

உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு மற்றும் எப்போது பாலூட்டுவது என்பது பற்றிய தகவல்களுக்குப் பார்வையிடுங்கள்:

- **சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை**

நிதியுதவி வழங்கியது: Ontario