



தாய்ப்பால் ஊட்டுதலை ஊக்குவிக்கும் இந்தியக் கூட்டமைப்பு (BPNI)

தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கும் மற்றும் இணை உணவு அளிப்பதற்கும் தாய்மார்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள்

இந்த அறிக்கையானது BPNIயினால் மக்களுக்கு, குறிப்பாக பெண்களுக்கு அதிலும் குறிப்பாக கருவுற்றிருக்கும் மற்றும் தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்களுக்காக தங்களது குழந்தைக்கு எப்படி தரமான, சுத்தமான, அதிக சக்தி தருகின்ற உணவுப்பொருட்களை அளிப்பது என்பது பற்றி சரியான தகவலை அளிக்கிறது. மேலும் இந்த அறிக்கையின் நோக்கம் என்னவென்றால் நலத்துறை மற்றும் ஊட்டச்சத்துத் துறையில் பணியாற்றுவவர்கள் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களில் பணிபுரிபவர்கள் மற்றும் இது சம்பந்தப்பட்ட பலரும் இந்த சரியான தகவலை தாய்மார்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும் என்பதே ஆகும்.

தாய்ப்பால் ஊட்டுவது என்பது குழந்தையின் முதல் ஆறுமாத காலத்திற்கு தாய்ப்பால் மட்டும் தருவதும், அதனைத் தொடர்ந்து இரண்டு வயது அல்லது அதற்கு மேலும் தாய்ப்பால் தொடர்ந்து கொடுப்பதும் ஆகும். குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதே சிறந்த வழியாகும். தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு தரமான ஊட்டச்சத்து அளித்து வாழ்வின் தரத்தை உயர்த்துகிறது. மற்றும் இதுவே நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, உணர்வு பூர்வமான திருப்தியை அளிக்கிறது. மேலும் இது குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் இடையே உள்ள பிணைப்பை வளர்ப்பதுடன் இரண்டு குழந்தைகளுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளி காலத்தை நீட்டிக்கிறது. மற்றும் தாய்ப்பாலூட்டுதல் தாய்க்கு ரத்தசோகை நோய் வராமல் குறைப்பதுடன் மார்க்கம் மற்றும் சினைப்பைகளில் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கின்றது.

1. தாய்ப்பாலூட்டுதலை ஆரம்பித்தல்

குழந்தை பிறந்த அரை மணி நேரத்திற்குள் அதன் உடலைத்துடைத்துவிட்டு அதன் தாயிடம் கொடுக்கவேண்டும். தாய் குழந்தையை தன் மார்புடன் அணைத்தவாறு பிறந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் கொடுத்த பிறகே குழந்தையை கழுவவோ அல்லது குளிப்பாட்டவோ செய்யலாம். ஏனெனில் இது குழந்தையின் உடல் உஷ்ணத்தை குறையச் செய்யும். ஆகவே பிறந்தவுடன் தாய்ப்பாலூட்டுவது மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஏனெனில்,

- முதல் 30-60 நிமிடங்கள் குழந்தை மிகவும் துடிப்பாகவும் துறுதுறுவென்றும் செயல்படும்.

- தாய்ப்பால் உறிஞ்சும் (சப்பிக்கடிக்கும்) திறனும் அதிகம் பெற்று இருக்கும்.

- இது தாய்ப்பால் மட்டுமே முழுமையாகத் தருவதற்கு பெரிதும் உதவுகிறது.

- இது குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் இடையேயான உணர்வு பூர்வமான பிணைப்பை வளரச் செய்கிறது.

- இது குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் இடையே மிகவும் அன்பான உறவை வளர்க்கிறது.

- இது குழந்தை பிறந்த பிறகு தாய்க்கு ஏற்படும் இரத்தப்போக்கைத் தடுக்கிறது.

- இது மார்க்கங்களிலிருந்து கரக்கம் மஞ்சள் நிறமான சீம்பால் எனப்படும் முதல் பாலை குழந்தை பெறுவதற்கு வழிசெய்கிறது. குழந்தைக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை கொடுக்கிறது.

2. முதல் ஆறு மாத காலத்திற்கு தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுக்கவேண்டும்

தாய்ப்பால் மட்டுமே என்றால், தாய்ப்பால் தவிர வேறு எந்த வகையான திரவமோ, தண்ணீரோ அல்லது வேறு வகை உணவோ குழந்தைக்கு தராமலிருத்தல்

(விட்டமின்/சொட்டுமருந்து அல்லது டானிக் மற்றும் மருந்துகள் தவிர்ந்து)

குழந்தைகளுக்கு முதல் ஆறுமாத காலத்திற்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே கட்டாயமாக அளிக்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில்

- வெய்யில் காலங்களில் கூட குழந்தைகளுக்கு தண்ணீர் தருவது தேவையற்றதாகும். அவ்வாறு செய்வதால் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் குடிக்கும் விருப்பம் குறைவதோடு தண்ணீரில் உள்ள நோய்க்கிருமிகள் தாக்கும் அபாயம் உள்ளது.

- தாய்ப்பால் தவிர வேறுவகை உணவு தருவதால் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவது குறைந்து விடுகின்றது.

- குழந்தையின் முதல் ஆறுமாத கால இயற்கையான வளர்ச்சிக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே போதுமானது.

- இது குழந்தையை நல்ல அறிவுடன் வளர பெரிதும் உதவுகிறது.

- தாய்ப்பால் மட்டுமே குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு நோய்க்கிருமிகள் தாக்குவது, ஆஸ்துமா மற்றும் பிற தோல் நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் மிகவும் குறைவு.



Celebrating 10 years of protection, promotion and support of breastfeeding

● தாய்ப்பாலூட்டுவது 2 குழந்தைகளுக்கு இடைப்பட்ட இடைவெளியை அதிகரிக்கிறது. இதனால் தாய்க்கும் 98 சதவீதம் பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. எப்படியெனில் (i) குழந்தை தாய்ப்பால் மட்டுமே பெறுகிறது. (ii) தாயின் மாதவிடாய் திரும்பவும் ஆரம்பிக்காமல் தள்ளிப்போடப்படுகின்றது. இது ஒரு வகையான இயற்கை குடும்பக்கட்டுப்பாடு முறையாகும்.

● இது தாயின் மார்பகம் மற்றும் சினைப்பைப் புற்றுநோய் மற்றும் ரத்தசோகை ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

3. தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு முன்பாக வேறு உணவு எதுவும் கராமலிருக்கக்

தாய்ப்பால் தருவதற்கு முன்பு குழந்தைக்கு எந்தவித உணவையும் சாப்பிடவோ அல்லது கொடுக்கவோ கூடாது. ஏனெனில்

● பாலூட்டுவதற்கு முன்பு கொடுக்கும் சக்கரை, தேன், தண்ணீர், வெண்ணெய் போன்றவற்றால் குழந்தையின் உடல் நலம் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் குழந்தைக்கு முறையாகத் தாய்ப்பாலூட்டுவது குறைவதுடன் குழந்தையின் தாய்ப்பால் குடிக்கும் விருப்பமும் குறைகிறது.

● ரப்பர் நிப்பிளில் பால் குடிப்பதால் குழந்தைக்கு குழப்பம் ஏற்படவாய்ப்புள்ளது. ஏனென்றால் மார்பில் உள்ள முலைக்காம்பிற்கும், ரப்பர் நிப்பிளாக்கும் வித்தியாசம் உள்ளது.

4. சரியான நிலையில் குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு தாய்ப்பாலூட்டுதல்

குழந்தையை வைக்க வேண்டிய நிலை

தாய் தன் வசதிக்கேற்ப படுத்துக்கொண்டோ அல்லது உட்கார்ந்து கொண்டோ குழந்தை மீது நேரான கண் தொடர்பு வைத்துக் கொண்டு தாய்ப்பாலூட்டவேண்டும். சரியான மற்றும் தவறான நிலையில் குழந்தைக்குப் பால் தருவது படம் a & b யில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

யால் உறிஞ்சும் நிலை

குழந்தையை சரியான நிலையில் வைத்துக் கொண்டு பாலூட்டினால், தாயின் மார்பகங்களிலிருந்து வெகு வேகமாக தாய்ப்பால் சுரக்கும்.



படம் (a) சரியான நிலை

தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையே முகத்தோடு முகம் பார்க்கும் நிலை

● குழந்தையின் தலை மற்றும் கழுத்து நிமிர்ந்தவாறே அல்லது சற்று பின்புறம் சாய்ந்தவாறே இருத்தல்

● குழந்தையின் உடல் தாயை நோக்கி திரும்பியிருத்தல்

● குழந்தையின் உடல் தாயின் மார்போடு நெருங்கியிருத்தல்

● குழந்தையின் உடல் முழுவதும் தாயின் கையால் அரவணைத்திருத்தல்

● தாய் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொண்டே பாலூட்டல்

படம் (b) தவறான நிலை

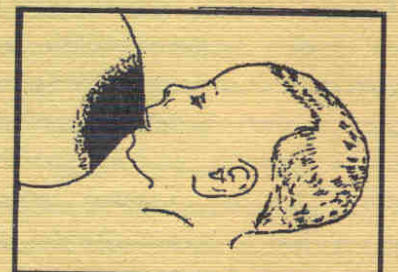
தாய்க்கும் சேய்க்கும் சரியான கண் தொடர்பு இல்லாமை

● குழந்தையின் உடல் தாயிடமிருந்து விலகி திரும்பி இருத்தல்

● குழந்தையின் உடல் தாயை நோக்கி இல்லை

● குழந்தையின் உடல் முழுவதும் தாய்க்குப்பாடாமலிருத்தல்

● குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் இடையே சரியான கண் தொடர்பு இல்லை.



படம் (c) சரியான நிலையின் அடையாளங்கள்

● குழந்தையின் முகவாய் மாம்பகத்தின் அருகில் ஓட்டியிருத்தல்

● குழந்தையின் வாய் அகன்று கீழ் உதடு வெளிநோக்கி திரும்பியிருத்தல்

● மாம்பகத்தின் பெரும்பகுதி குழந்தையின் வாய்ப்பகுதியின் கீழ்ப்புறத்தைவிட மேற்புறத்தில் தெரிதல்

● தாய் பாலூட்டும் போது முலைக்காம்பில் வலி இல்லாது இருத்தல்

படம் (d) தவறான நிலையின் அடையாளங்கள்

● குழந்தை முலைக்காம்பு பகுதியை மட்டும் உறிஞ்சுதல்

● வாய் அகன்று திறவாது மாம்பகத்தின் பெரும்பகுதி குழந்தையின் வாய்ப்பகுதிக்கு வெளியே இருத்தல்

● குழந்தையின் முகவாய் மாம்பகத்தை விட்டு விலகியிருத்தல்

● இவ்வாறு பால் கொடுக்கும் போது முலைக்காம்பில் வலி ஏற்படுதல்

குழந்தை சரியான உறிஞ்சும் நிலைக்கான அறிவுரைகள்

- குழந்தையின் உதடுகள் மற்றும் முகவாய் தாயின் மாம்போடு ஒட்டியிருத்தல்
- குழந்தையின் வாய் அகலமாகத் திறந்திருத்தல்
- குழந்தையின் கீழ் உதடு வெளிநோக்கித் திறம்பியிருத்தல்
- மார்க்கத்தின் பெரும் பகுதி குழந்தையின் வாயினுள் இருத்தல்
- குழந்தை பால் உறிஞ்சும்போது, முலைக்காம்பு பகுதியில் வலி இல்லாது இருத்தல் (டபிள் c & d)

இவ்வாறு செய்வதால் உண்டாகும் நன்மைகள்

- முலைக்காம்பினில் வெடிப்பு மற்றும் மார்க்கங்களில் வீக்கம் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படுகிறது.
- குழந்தைக்கு போதுமான அளவு தாய்ப்பால் அளிக்க வழி ஏற்படுகிறது.

சரியான மற்றும் தவறான உறிஞ்சும் நிலைப்படம் c & d-ல் காட்டப்பட்டுள்ளன.

5. அண்வயோது தாய்ப்பாலூட்டாததல் மற்றும் தேவையான யோது தாய்ப்பாலூட்டாததல்

தேவையானபோது மட்டும் இரண்டு மார்க்கங்களிலிருந்தும் ஒரு நாளைக்குப் பலமுறை அதாவது 24 மணி நேரத்தில் 8-10 முறைகள் அல்லது அதற்கும் மேல் குழந்தைக்குப் பாலூட்டலாம். வழக்கமாக தாயின் மார்க்கங்கள் அடுத்த வேளை பாலூட்டுதலுக்கு ஒன்றரை மணிநேரத்திற்குள் தயாராகி விடுகின்றன. அதனால் தேவையின் பேரில் பாலூட்டுதல் இரண்டு மணி நேர இடைவெளியில் கொடுக்கலாம்.

தாய்ப்பாலூட்டுதலை சில குழந்தைகள் குறைவாகவும் சில குழந்தைகள் அதிக அளவிலும் விரும்பும். எனவே தாய்ப்பாலூட்டுதலை விரும்பாத குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்தி அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும். ஆனால் கட்டாயப்படுத்துதல் கூடாது.

ஒரு தாய் இரட்டைக் குழந்தைகள் பெற்றிருந்தாலும் அவரால் போதுமான அளவு தாய்ப்பாலை இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் தர முடியும். எனவே தாய்மார்கள் அவ்வப்போது மற்றும் தேவையான போது தாய்ப்பாலூட்டுவதும், குறிப்பாக இரவில் தாய்ப்பாலூட்டுவதைப்

பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில்

- அதிக முறை தாய்ப்பாலூட்டுவதால் அதிக அளவில் தாய்ப்பால் சுரக்கும்.
- தாய்ப்பால் சுரக்கக் காரணமான ஹார்மோன் (புரோலேக்டின்) இரவில் அதிகம் சுரப்பதால், இரவில் தாய்ப்பாலூட்டுதல் அதிக நன்மை தரும். மற்றும் இது தாய்க்கு சுகமான சிரமப்பிரகாரம் தருகின்றது.

6. இணை உணவுபூட்டுதல்

இணை உணவு என்பது வெளியில் தயாரிக்கப்பட்டதாகவோ அல்லது தாய்ப்பாலுக்கு நிகரான அளவில் வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்பட்டதாகவோ இருக்கலாம். இந்த வகை உணவு சாதாரணமாக குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் தேவைக்கும் குறைவாக உள்ள பட்சத்தில் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்காக 6 மாத காலத்திற்குப் பிறகு அளிக்கப்படுகிறது.

6a. இணை உணவு அறிமுகப்படுத்துதல்

குழந்தைக்கு ஆறுமாத காலம் ஆன பிறகு நேரத்திற்கேற்றவாறு இணை உணவை தாய்ப்பாலூட்டுதலோடு கூடுதலாக தருவது அத்தியாவசியமானதாகும். ஏனெனில்

- குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான முழு சக்தியையும் ஆறுமாதகாலத்திற்குப் பிறகு தாய்ப்பால் மட்டுமே தர முடியாது.
- ஆறு மாத காலத்திற்கு முன்பாகவே அளிக்கப்படும் இணை உணவால் வளர்ச்சி ஏற்படாது. மாறாக தாய்ப்பாலுக்கு பதில் உணவாக மட்டுமே அமைகிறது.

● ஆறு மாதங்கள் கடப்பதற்கு முன்பாக தரும் இணை உணவால் குழந்தைக்கு வயிற்றுப் போக்கு (டயாரியா) ஏற்பட 3 முதல் 13 மடங்குவரை அதிக அபாயம் உள்ளது.

● இணை உணவு தருதல் தாமதிக்கப்பட்டாலும் குழந்தைக்குத் தேவையான சக்தி குன்றிவிடும். குழந்தையின் எடையும் குறைந்துவிடுகிறது.

6b. எத்தனை முறை இணை உணவு அளிய்யது?

இணை உணவானது குழந்தைக்கு 6-9 மாத காலத்தில் ஒரு நாளைக்கு 2-3 முறைகளும், 9-12 மாத காலத்தில் 3-5 முறைகளும் தர வேண்டும்.

6c. எவ்வாறு இணை உணவு அளிய்யது?

தாய்மார்கள் இணை உணவு ஊட்ட ஸ்பூன், தேக்கரண்டி, கிண்ணம் மற்றும்

பாலாடை பயன்படுத்தலாம். குழந்தை 10-12 மாத காலகட்டத்தில் தானாகவே தேக்கரண்டி உபயோகிக்க பழக்கப்படுத்தவேண்டும்.

7. சரியான இணை உணவு வகைகள்

சக்தியளிக்கக் கூடியதும், சுத்தமான, போதுமான அளவு வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவையே ஆறுமாதங்கள் கடந்த குழந்தைகளுக்கும் மற்ற சிறிய குழந்தைகளுக்கும் தர வேண்டும். ஏனெனில்

- வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவின் சுவைக்குக் குழந்தை சலபமாகப் பழக்கப்படும்.

● மேலும் பருப்பு தானியங்கள் கொண்டு திரவ நிலையில் தயாரிக்கப்பட்ட எளிய இணை உணவு வகைகள் தேவைக்கும் குறைவான அளவே ஆற்றல் தரமுடியும்.

ஆரம்பத்தில் பாதி திடநிலை உணவு 1-2 முறை அளிக்க வேண்டும். பிறகு சிறிது சிறிதாக அதிகரித்துக்கொள்ளலாம்.

குழந்தைக்கு அளிக்கப்படும் பாதி திட உணவானது எளிதில் செரிக்கக் கூடியதாகவும் அதிய ஆற்றல் அளிக்கக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். சத்துணவுப் பொருளான ரவை, பாலியா, பாயசம், கிச்சரி, கேழ்வரகு, பருப்பு, அரிசி இவற்றில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவைத் தரலாம். உணவின் அளவையும், அதன் திட நிலையையும் பிறகு படிப்படியாக உயர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். எண்ணெய் கலந்த தானியங்கள் பருப்பு வகைகள், கறி, முட்டை மற்றும் மீன், பால் கலந்த தானியப்பருப்பு வகைகள் பாலை விட அதிக ஆற்றலை அளிக்கின்றன. காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் தரும் ஆற்றலின் அளவானது பால் தரும் ஆற்றலின் அளவை விட குறைவாகவோ அல்லது சரிசமமாகவோ உள்ளது.

வீட்டு உணவை வெளிப்படுத்தப்பட்ட தாய்ப்பாலில் கலந்து இணை உணவாக ஆரம்பத்திலேயே அளிப்பதால் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் ஆற்றலின் அளவு அதிகரிப்பதுடன், அந்த சுவை (ருசி) எளிதில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது. உணவை குழந்தையின் வாயில் கட்டாயப்படுத்தி திணிக்கக்கூடாது. சிறப்பாக விரும்பி சாப்பிடும் வகையில் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். அதாவது அவர்களாகவே எடுத்துச் சாப்பிட பழக்கப்படுத்த வேண்டும். தாய்மார்கள்தான் குழந்தைகளை அவர்களாகவே விரும்பப்படுத்துடன் சாப்பிடக்கூடிய வகையில் ஊக்கப்படுத்த

வேண்டும். இது ஒருவித நல்ல பிணைப்பை வளர்க்க உதவுகிறது.

தாய்மார்களோ அல்லது குழந்தையை கவனித்துக் கொள்பவர்களோ குழந்தைகளுக்கு புதுமையான கருத்துக்களையும் வார்த்தைகளையும் சாப்பிடும்போது சொல்லிக்கொடுப்பதால் குழந்தையின் மனவளர்ச்சி சிறந்த முறையில் அமைகிறது.

8. தாய்ப்பாலூட்டுதலைத் தொடர்தல்

குழந்தையின் இரண்டு வயது வரை மற்றும் அதற்குமேலும் அவ்வப்போது தாய்ப்பாலூட்டுதலை சரியான இணை உணவுடன் தொடரலாம். ஏனெனில்

- அதிகமான ஆற்றல் அளிக்கிறது
- குழந்தையின் எடை குறைவு ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. கிருமிகளின் தாக்குதலிருந்து நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் கிடைக்கிறது.
- மேலும் பாசப் பிணைப்பு உணர்வைத் தருகின்றது.

9. தாய் வீட்டிற்கு வெளியில் வேலை செய்தால்

வீட்டிற்கு வெளியே வேலை செய்யும் தாய்மார்கள் -

- அவர்கள் அவர்களது குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தின் ஆதரவைப் பெற்றிருந்தால்
- போதுமான அளவிற்கு குழந்தைப் பேறு விடுப்பு, தாய்ப்பாலூட்ட வதற்கான இடைவேளை வசதி, குழந்தையை அருகிலேயே பார்த்துக் கொள்ளும் வசதி தரும் அமைப்புகள் இருந்தால்: கீழ்க்கண்ட முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம். தாய்மார்கள் வேலைக்கு இடையே தாய்ப்பாலூட்டுதலையும் குழந்தை தன்னோடு இல்லாத நேரத்தில் தாய்ப்பாலை

வெளிப்படுத்தி அளிக்கச் செய்தலையும், குழந்தை தன்னோடு இருக்கும்போது அவ்வப்போது, முக்கியமாக இரவில், தாய்ப்பாலூட்டுதலையும் மேற்கொள்ளலாம்.

விடுப்பு முடிந்து பணியில் சேர்ந்துவிட்டால்

வேலைக்கு செல்வதற்கு முன்பும், வீட்டிற்குத் திரும்பிய உடனும் மற்றும் இரவு நேரங்களிலும் தாய்ப்பாலூட்டுதலைக் கட்டாயமாக தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

வேலையின் போது தாய் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

- தாய்ப்பாலைச் சரியான இடைவெளிக் காலங்களில் வெளிப்படுத்தி சுத்தமான பாத்திரத்தில் (அ) கிண்ணத்தில் சேகரித்து குழந்தையை கவனித்துக் கொள்பவரிடம் அடுத்த நாளுக்கு பயன்படுத்தத் தரலாம்.

பொதுவாக தாய்ப்பாலானது அறை வெப்ப நிலையில் 8 மணி நேர காலத்திற்கும், குளிர் சாதன பெட்டியில் 24 மணி நேர காலத்திற்கும் கெடாமல் இருக்கும். குழந்தையை கவனித்துக் கொள்பவர்கள் மேற்குறிப்பிட்டவாறு வெளிப்படுத்தி எடுக்கப்பட்ட தாய்ப்பாலை குழந்தைகளுக்கு குவளை (அ) தேக்கரண்டி மூலம் சாப்பிட கொடுக்க வேண்டும்.

இதன் மூலம் முலைக்காம்பு (மாம்பு காம்பு) குழப்பம் தவிர்க்கப் படுகின்றது.

- பணி செய்யும் இடம் வீட்டிற்கு அருகில் இருந்தால் இடைவெளி காலத்தில் வந்து தாய்ப்பாலூட்டலாம்
- குழந்தைகள் காப்பகம் (அ) குழந்தையை கவனித்துக் கொள்ளும் வசதிகள் அலுவலகத்தின் அருகில் இருந்தால் தாய் தன் குழந்தையை அங்கு விட்டுச் சென்று இடைவெளிக் காலத்தில் வந்து தாய்ப்பால் அளிக்கலாம்.

● இவ்வாறு மேற்கொள்ள வசதிகள் ஏதும் இல்லாத பட்சத்தில் தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்தி அப்புறப்படுத்தவேண்டும். அப்போதுதான் மார்க்கங்கள் கட்டுவதிலிருந்து விடுபட்டு சிறப்பான முறையில் பால் சுரக்கச் செய்ய முடியும்.

10. தாய் அல்லது குழந்தைக்கு உடல் நலக் குறைவு ஏற்பட்டால்

தாய்ப்பாலூட்டுதலை பொதுவாக உடல் நலமின்மையின் போதும் தொடரலாம். இது வயிற்றுப் போக்கு (அ) பேதியுள்ள குழந்தைகளுக்கு பேருதவியாக இருக்கும். தாய் உடல் நலம் குன்றி இருப்பின், மருத்துவர் வேண்டாம் என்று சொன்னால் தவிர மற்றபடி தாய்ப்பாலூட்டுதலைத் தொடரலாம்.

தாய் பயன்படுத்தும் பெரும்பாலான மருந்துகள் குழந்தைக்கு கெடுதல் ஏற்படுத்தாது. தாய்ப்பால் குறிப்பாக குறைப்பிரசவத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும், எடைக்குறைவாக பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். வெளிப்படுத்தப்பட்ட தாய்ப்பாலை குழந்தைக்கு குவளையில் (உறிஞ்சி குடிக்க முடியாத குழந்தைகளுக்கு) தருவதே சிறந்ததாகும்.

11. சில முக்கிய வேளைகளில்

தாய் இறந்த விட்டாலோ அல்லது குழந்தைத் தத்து எடுக்கப்பட்டிருந்தாலோ குழந்தையை கவனித்துக் கொள்பவர்கள், மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்ற பிறகே குழந்தைக்கு பாலூட்ட வேண்டும்.

இதன் மூலம் முடிவாக BPNI குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே அளிப்பதையும், இரண்டு வயது காலம் வரையிலும் அதற்கு மேலும் இணை உணவோடு தாய்ப்பாலூட்டுதலையும் வலுவாக சிபாரிசு செய்கிறது.



For more information, please contact:

Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)/IBFAN South Asia
BP-33, Pitampura, Delhi 110 088 (INDIA)
Tel: +91-11-7443445, Tel/Fax: +91-11-7219606
Email: bpni@bpni.org
Website: http://www.bpni.org

Translated by
Translation Consultant

: Mrs. Sarojini Sureshraj, Chennai.
: Dr. MB. Soudarssanane
Professor of Preventive & Social Medicine
JIPMER, Pondicherry.