உங்களது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுதல்

416.338.7600 toronto.ca/health | TORONTO Public Health

இவ்வேடு பின்வரும் மொழிகளில் கிடைக்கப் பெறுகிறது:

பிரெஞ்சு, எளிய சீனம், மரபுச் சீனம், அறபு

www.toronto.ca/health இல்

உள்ளடக்க அட்டவணை

எமது குழந்தை நட்புறவு வாக்குறுதி 2

உங்களது குழந்தைக்கு உணவளிப்பதைப் பற்றி அறிவுறுத்தப்பட்ட தீர்மானமொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள் 3

தோலுடன் தோல் சேர்தல் 4

ஒரு நல்ல ஆரம்பத்தைத் தொடங்குங்கள் 6

- பசியின் அடையாளங்கள்
- விற்றமின் D

முலைப்பாலூட்டக் கற்றல் 8

- குழந்தையின் வழியே கௌவச் செய்தல்
- தாய்ப்பாலூட்டல் நிலைகள்
- உங்களது குழந்தையைத் கௌவச் செய்தல்

உங்களது குழந்தை போதியளவு தாய்ப்பாலைப் பெறுகிறதாவென எப்படிக் கூறுவது 12

உங்களது முலைகளைப் பராமரித்தல் 15

- பொதுவான முலைப் பராமரிப்பு
- கனத்த முலைகளைப் பராமரித்தல்
- புண் பட்ட/வலி கொண்ட முலைக்காம்புகளைப் பராமரித்தல்

தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்துதல் 17

- தாய்ப்பாலைக் கைகளால் வெளிப்படுத்தும் முறை
- வெளிப்படுத்திய தாய்ப்பாலைச் சேமித்தல்
- வெளிப்படுத்திய தாய்ப்பாலுடன் பயணித்தல்
- உறைந்த தாய்ப்பாலை வெதுவெதுப்பாக்குதல்
- வெளிப்படுத்திய தாய்ப்பாலை (கோப்பையின் அல்லது போத்தலின் மூலம்) பருக்குதல்

உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்ளல் 23

- தாய்ப்பாலூட்டுதலும் ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளலும்
- தாய்ப்பாலூட்டுதலும் மருந்தளிப்புக்களும்
- தாய்ப்பாலூட்டுதலும் கருத்தடையும் (பிறப்புக் கட்டுப்பாடு)

பொதுவிடத்தில் தாய்ப்பாலூட்டுதல் 25

முதல் 6 மாதங்களின் பின்னர் தாய்ப்பாலூட்டுதல் 26

- முலை மாற்றங்கள்
- விருத்தி மாற்றங்கள்
- பல் முளைத்தல்
- பால் குடிக்க மறுத்தல்

உங்களது வாழ்விலேற்படும் மாற்றங்கள் 28

- திரும்பவும் வேலைக்கு அல்லது பாடசாலைக்குச் செல்லல்
- நீங்கள் கர்ப்பிணியாக இருக்கும் போது தாய்ப்பாலூட்டுதல்

தாய்ப்பாலூட்டுவதைப் பற்றிய கேள்விகள் 30

உதவி பெறுமிடம் 32

எமது குழந்தை நட்புறவு வாக்குறுதி

- நாம் எல்லாக் குடும்பங்களுக்குமான கைக்குழந்தைக்கு உணவளிக்கும் தெரிவுகளுக்கு ஆதரவளிக்கிறோம்.
- நாம் குடும்பங்களுக்கு அவர்களின் குழந்தைகளுக்கு உணவூட்டுவதைப் பற்றிய தகவல்களை வழங்குகிறோம்.
- தாய்ப்பாலூட்டுவதலைப் பாதுகாக்கும், ஊக்குவிக்கும், அதற்கு ஆதரவளிக்கும் ஒரு கொள்கை எம்மிடமுண்டு. இக்கொள்கையைப் பின்பற்றுமாறு எமது ஊழியர்கள் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றனர்.
- நாம் கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கும் குடும்பங்களுக்கும் தாய்ப்பாலூட்டுவதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி அறிவிக்கிறோம்.
- நாம் தாய்மாரையும் அவர்களின் குடும்பத்தினரையும் அவர்களின் குழந்தைகளை முடிந்தளவு தோலுடன் தோல் சேர்த்து உணவளிக்கத் தூண்டுகிறோம்.
- நாம் தாய்மாருக்கும் அவர்களின் குடும்பங்களுக்கும் முதல் 6 மாதங்களுக்கு தாய்ப்பாலை மட்டும் ஊட்டுவதையும், அதனைத் தொடர்ந்து 6 மாதங்களில் தாய்ப்பாலுடன் திண்ம உணவுகளையும் சேர்த்து வழங்குவதற்கு ஆதரவளிக்கிறோம்.
- நாம் ரொறன்ரோ நகரத்தில் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு உதவுவதற்காக சமுதாயப் பங்காளர்களுடன் சேர்ந்தியங்குகிறோம்.
- நாம் குழந்தைப் பால்மாவை, போத்தல்களை, போத்தற் சூப்பிகளை, அல்லது சூப்பிகளை வழங்குவதில்லை.
- ரொறன்ரோ நகரசபைக்குச் சொந்தமான இடங்களில் தாய்மார் தாய்ப்பாலூட்டுவதை நாம் எந்நேரத்திலும் எவ்விடத்திலும் வரவேற்கிறோம்.

உங்களது குழந்தைக்கு உணவளிப்பதைப் பற்றி அறிவுறுத்தப்பட்ட தீர்மானமொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் உங்களது குழந்தைக்கு உணவளிக்கும் விதம் ஒரு பெற்றாரென்ற வகையில் நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய அதி முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தீர்மானங்களில் ஒன்றாகும். இத்தகவல்கள் உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்ட தீர்மானமொன்றை மேற்கொள்ளவும் உங்களது குழந்தைக்கு ஒரு ஆரோக்கியமான தொடக்கத்தை வழங்க ஆரம்பிக்கவும் உதவலாம்.

தாய்ப்பாலூட்டல்	குழந்தைப் பால்மா
தாய்ப்பால் உங்களது குழந்தையை இவற்றிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும்: • நிறையதிகரித்தல் அல்லது பருமனாதல் • குடல் நோய் • இருமல், தடிமன் • நீரிழிவு • காதுத் தொற்றுக்கள் • திடீர்க் குழந்தை இறப்பு நோயறிகுறி (SIDS) • சிறுபராயப் புற்று நோய்கள் சில • சூழலிலுள்ள நச்சுக்களின் தாக்கங்கள் தாய்ப்பாலூட்டல் உங்களை இவற்றிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும்: • மார்புப் புற்று நோய் • நீரிழிவு • சூலகப் புற்று நோய் தாய்ப்பாலூட்டுதல் தாய்க்கும் சேய்க்குமிடையே நெருக்கத்தையும் பிணைப்பையும் ஊக்குவிக்கிறது	குழந்தைப் பால்மா: • உங்களது குழந்தையின் வளரும் தேவைகளை அடைந்து கொள்ள மாற்றமடைவதில்லை • உங்களது குழந்தையை நோய்த்தொற்றுக்களிலிருந்தும் வயிற்றோட்டத்திலுமிருந்து பாதுகாப்பதில்லை • தொற்ற நீக்கப்பட்டதல்ல (தூளாக்கப்பட்ட வடிவம்) • மாதங்களை விடக் குறைந்த வயதுள்ள குழந்தைகளுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை (தூளாக்கப்பட்ட வடிவம்) குழந்தைப் பால்மாவுடனான சவால்களில் உள்ளடங்குவன: • கருவியைத் தொற்று நீக்க மேலதிக நேரம் தேவைப்படுகிறது • தயாரிக்கும் போது தவறுகள் நிகழலாம்

உங்களது குழந்தைக்கு முதல் 6 மாதங்களிலும் தேவையானது தாய்ப்பால் மட்டுமே. 6 மாதங்களுக்கு முன்னர் உங்களது குழந்தைக்கு ஏனைய உணவுகளை அல்லது திரவங்களை வழங்குவது உங்களது தாய்ப்பால் வழங்கலைக் குறைக்கவும் உங்களது குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கவும் செய்யலாம்.

தோலுடன் தோல் சேர்தல்

உங்களது வெற்று நெஞ்சு உங்களது குழந்தை கருப்பைக்கு வெளியே வாழ்க்கைக்காச் சீர் செய்து கொள்வதற்கான அதிசிறந்த இடமாகும்.

பிறப்பின் பின்னர் உடனடியாக உங்களது குழந்தையை உங்களது நெஞ்சில் அல்லது வயிற்றில் குப்புற வாக்கில் வைத்திருங்கள். அணைத்திருக்கும் முதற் சில மணி நேரங்கள் உங்களுக்கும் உங்களது குழந்தைக்கும் பிணைப்புறவும் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ளவும் உதவுகின்றன. பிறப்பின் பின்னர் சில மாதங்களுக்கு கூடியளவு தோலுடன் தோல் சேர அடிக்கடி அணைத்திருங்கள். பிணைப்பை ஏற்படுத்துதல், தாய்ப்பாலூட்டுதல் என்பவற்றின் நன்மைகள் அதன் பின்னரும் நீண்ட காலத்துக்குத் தொடரும். தோலுடன் தோல் சேர்தல் குறைமாதத்தில் பிறந்த அல்லது சத்திர சிகிச்சையின் மூலம் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் கூட மிக நல்லது.

குழந்தைகளுக்கான நன்மைகள்

- சிறப்பாக தாய்ப்பாலூட்டுதல்
- குறைவாக அழுவதும் மேலும் அமைதியாக இருப்பதும்
- கதகதப்பாக இருத்தல்
- உங்களிடமிருந்து இன்னும் சௌகரியத்தை அனுபவித்தல்
- சிறந்த குருதிச் சீனி மட்டங்களைக் கொண்டிருத்தல்
- உங்களது நல்ல பற்றீரியாக்கள் சிலவற்றாற் பாதுகாக்கப்படுதல்a

தாய்க்குரிய நன்மைகள்

- இன்னும் எளிதாக தாய்ப்பாலூட்டுதல்
- உங்களது குழந்தைக்குப் பசியெடுக்கும் வேளையை அறிந்து கொள்ளல்
- உங்களது குழந்தையுடன் மேலும் பிணைதல்
- உங்களது குழந்தையைப் பராமரிப்பதில் நம்பிக்கையும் திருப்தியும் அடைதல்

தாய்ப்பாலூட்டுதலுக்கான நன்மைகள்

- உங்களது குழந்தை முதன்முறையாக வெற்றிகரமாக தாய்ப்பாலருந்தும் சாத்தியம் அதிகம்
- உங்களது குழந்தை விரைவாகவும் நீண்ட நேரமும் தாய்ப்பாலருந்தலாம்
- உங்களுக்கு அதிகமாகப் பால் சுரக்கலாம்
- தூக்கமாக இருக்கும் போதும் உங்களது குழந்தை தாய்ப்பாலருந்த உதவுகிறது

தோலுடன் தோல் சேர்தல் இலகுவானது. எப்படியென்பது இதோ:

1. உங்களது குழந்தையின் போர்வைகளையும் ஆடைகளையும் கழற்றுங்கள். ஒரு குழந்தை அரையாடையை மாத்திரம் இருக்க விடுங்கள்.
2. உங்களது நெஞ்சிலிருந்தும் வயிற்றிலிருந்தும் உங்களது ஆடையை அகற்றுங்கள்.
3. உங்களை நோக்கியிருக்கின்றவாறு உங்களது குழந்தையை உங்களது நெஞ்சில் அல்லது வயிற்றில் வைத்திருங்கள்.
4. நீங்கள் உங்களதும் உங்கள் குழந்தையினதும் மீது ஒரு போர்வையைப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.
5. உங்களது குழந்தையுடன் நெருக்கமாகவும் பிணைப்புற்றும் இருப்பதனால் களிப்படையுங்கள்.

குறிப்பு: நீங்கள் உறங்க ஆயத்தமாகும் போது 6 மாதங்களுக்குக் குறைவான குழந்தைகளை உங்களது கட்டிலுக்கு அருகில் ஒரு குழந்தைக் கட்டிலில் அல்லது தொட்டிலில் மல்லாக்க வைக்கப்பட வேண்டும். குழந்தைக் கட்டில்களும் தொட்டில்களும் தற்போதைய கனேடியப் பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை அடைந்து கொள்வது முக்கியம்.

குடும்பபடும் தோலுடன் தோல் சேர்தலும்

உங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களும் கூட உங்களது குழந்தையுடன் தோலுடன் தோல் சேர்ந்தவாறு நேரத்தைக் கழிக்கலாம். உங்களுக்கு ஒரு துணைவர் இருந்தால், உங்களது குழந்தையுடன் சேர்ந்து தோலுடன் தோல் சேர்ந்திருக்கத் திட்டமிடுங்கள். அது உங்களுக்கும் உங்களது துணைவருக்கும் உங்களது குழந்தையுடன் சேர்ந்திருந்து நேரத்தைக் கழிக்கவும் பிணைப்புறவும் சிறந்த வழியாகும்.

உங்களது குழந்தை வளரும் போது உங்களது குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் சேர வைத்திருப்பதைத் தொடருங்கள்.

ஒரு நல்ல ஆரம்பத்தைத் தொடங்குங்கள்

பிறப்பின் பின்னர் உடனடியாக உங்களது குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். இக்காலப்பகுதியில் உங்களது குழந்தை விழிப்பாகவும் தாய்ப்பாலருந்தும் முறையைக் கற்கவும் ஆயத்தமாக இருக்கிறது. நேர காலத்துடனேயே தாய்ப்பாலூட்டுவது உங்களுக்கு கூடியளவு பால் சுரக்க உதவுகிறது.

முதற் சில நாட்களில், உங்களுக்குச் சுரக்கும் தாய்ப்பால் (சீம்பால்) இவ்வாறிருக்கும்:

- தேன் போன்று தடிப்பானது
- மஞ்சள் நிறமானது
- கலோரிப் பெறுமானம் கூடியது
- அளவு குறைவானது (ஆனால் உங்களது குழந்தைக்கு முற்றிலும் தேவையானது)

நீங்கள் அடுத்த சில நாட்களுக்கு தாய்ப்பாலூட்டுவதைத் தொடரும் போது, உங்களது தாய்ப்பால்:

- நிறம் இன்னும் வெள்ளையாகிறது
- அளவு கூடுகிறது
- உங்களது குழந்தையின் போசாக்குத் தேவைகள் அனைத்தையும் அடைந்து கொள்கிறது

உங்களது குழந்தையை முதலாவது கிழமையில் நன்றாகவும் அடிக்கடியும் தாய்ப்பாலருந்தச் செய்வது, உங்களிடம் ஆரோக்கியமான தாய்ப்பால் வழங்கலொன்றை ஏற்படுத்த உதவுகிறது. உங்களது குழந்தைக்கு (அல்லும் பகலும்) 24 மணி நேரத்தில் குறைந்த பட்சம் 8 தடவை தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.

பசியின் அடையாளங்கள்

குழந்தைகளுக்குப் பசியெடுக்கும் போது அவை உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தும்; உங்களது குழந்தை பசியாக இருப்பதுடன் தாய்ப்பாலூட்டப்பட வேண்டியதற்கான அடையாளங்கள் பின்வருமாறு: உங்களது குழந்தை:

- உறிஞ்சுகின்ற அல்லது மெல்லிய ஓசைகளை எழுப்புகிறது
- தனது கைகளைத் தனது வாயினுள் போட்டுக் கொள்கிறது
- கூடிய உடலசைவுகளைச் செய்கிறது
- தனது வாயினால் உறிஞ்சுகின்ற அல்லது நக்குகின்ற அசைவுகளைச் செய்கிறது

உங்களது குழந்தை அமைதியாக இருக்கும் போது, அதிகமாகப் பசியெடுத்து அழ முன்னர் உங்களது குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.

உங்களது குழந்தைக்கு சூப்பிகளையோ போத்தல்களையோ கொடுக்காதீர்கள். குழந்தைகள் முலையிலிருந்து உறிஞ்சும் முறையைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் சூப்பிகளை அல்லது போத்தல்களைப் பயன்படுத்துவதைப் பற்றி அறிவுறுத்தப்பட்ட தீர்மானமொன்றை மேற்கொள்வதாயின், தாய்ப்பாலூட்டுவது நன்கு நிலைபெறும் வரை, வழமையாக 4-6 கிழமைகள் வரை காத்திருப்பது சாலச் சிறந்தது.

விற்றமின் D

தாய்ப்பாலூட்டப்படும் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் பிறப்பிலிருந்து 2 வருடங்களாகும் வரை நாளாந்தம் (10 ug அல்லது 400 IU) விற்றமின் D மிகை நிரப்பியொன்றை வழங்குவதை கனடாச் சுகாதாரம் பரிந்துரைக்கிறது.

தாய்ப்பாலூட்டக் கற்றல்

குழந்தையின் வழியே கௌவச் செய்தல் உங்களது குழந்தை உங்களது முலையைக் கண்டு கொள்ள இயற்கையான, எளிய வழியாகும்.

குழந்தையின் வழியே கௌவச் செய்தல்

உங்களது குழந்தை பிறந்த பின்னர் குழந்தையின் வழியே கௌவச் செய்தல் ஊக்குவிக்கப்படலாம். அது பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் இன்னும் உதவிகரமாக இருக்கும்:

- உங்களது குழந்தை தாய்ப்பாலருந்தக் கற்கும் போது
- உங்களது குழந்தை நன்கு தாய்ப்பாலருந்தாதிருக்கும் போது
- உங்களது முலைக்காம்புகள் புண்படும் போது

- உங்களது குழந்தை அமைதியாக இருக்கும் போது தொடங்குங்கள்
- வசதியாக இருந்து, சற்றுப் பின்னோக்கிச் சாய்ந்திருங்கள்
- உங்களது குழந்தையை உங்களது நெஞ்சின் மேற்பகுதியில், உங்களது முலைகளுக்கிடையில் தோலுடன் தோல் சேர (வயிற்றுடன் வயிறு சேர) பிடித்திருங்கள்

- உங்களது குழந்தை உங்களது முலையைத் தேடி தனது தலையை மேலும் கீழும் அசைக்கத் தொடங்கும் (இது ஏறியிறங்குவது போல் அல்லது கொத்துவது போல் தோன்றலாம்)
- உங்களது குழந்தை உங்களது முலையை நோக்கி நகரும் போது உங்களது கையினாலும் கரத்தினாலும் அதன் கழுத்து, தோள்கள், கீழ்ப்பகுதி என்பவற்றுக்கு முண்டு கொடுங்கள்

- உங்களது குழந்தை:
  1. உங்களது முலையை நோக்கி நகர்கிறது
  2. உங்களது முலைக்காம்பைக் கண்டு கொள்கிறது
  3. தனது நாடியால் உங்களது முலையில் முட்டுகிறது
  4. திறந்த வாயுடன் மேல் நோக்கி வருகிறது
  5. உங்களது முலையைக் கௌவிக் கொள்கிறது
- உங்களது குழந்தையின் கீழ்ப்பகுதியை உங்களது உடலுக்கு நெருக்கமாகக் கொண்டு வருவது, அத்துடன்/அல்லது உங்களது குழந்தையின் முதுகுக்கும் தோள்களுக்கும் முண்டு கொடுப்பது உதவியாக இருக்கும்
- உங்களது குழந்தை கௌவிக் கொண்டதும், நீங்களும் உங்களது குழந்தையும் ஒரு சௌகரியமான நிலையைக் கண்டு கொள்ளலாம்

வெவ்வேறு தாய்ப்பாலூட்டல் நிலைகளை முயன்று பாருங்கள். உங்களை ஓய்வாகவும் வசதியாகவும் இருக்க வழி செய்யும் தாய்ப்பாலூட்டல் நிலையொன்றைத் தெரிவு செய்யுங்கள். எல்லா நிலைகளிலும், உங்களது முதுகும் கைகளும் நன்கு முண்டு கொடுக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டல் நிலைகள்

தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு வெவ்வேறு நிலைகள் பல காணப்படுகின்றன. உங்களுக்கும் உங்களது குழந்தைக்கும் சரிவரக்கூடிய தாய்ப்பாலூட்டல் நிலைகள் சில இதோ.

குறுக்குத் தொட்டில்

இந்நிலை பின்வரும் வேளைகளில் நன்கு செயற்படும்:

- நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டக் கற்கிறீர்களாயின்
- ஒரு சிறிய குழந்தையைக் கொண்டிருக்கிறீர்களாயின்

தொட்டில் நிலை

இந்நிலை நன்கு செயற்படும் வேளைகளாவன:

- நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டுவதில் சௌகரியமான பின்னர்

காற்பந்து நிலை

இந்நிலை நன்கு செயற்படும் வேளைகளாவன: நீங்கள் (உங்களுக்கு),

- நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டக் கற்கிறீர்களாயின்
- ஒரு கௌவுதலைப் பேணிக் கொள்வது கடினமாயிருக்கிறது
- ஒரு சிறிய குழந்தையைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்
- பெரிய முலைகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்
- தட்டையான அல்லது புண்பட்ட முலைக்காம்புகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்
- சத்திர சிகிச்சை மூலம் மகப்பேற்றைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்

பக்கச் சாய்வு நிலை

இந்நிலை நன்கு செயற்படும் வேளைகளாவன: நீங்கள்,

- அமர்வது அதிக வலி கொடுப்பதாக இருக்கிறது
- தாய்ப்பாலூட்டும் போது ஓய்வு பெற வேண்டியுள்ளது
- பெரிய முலைகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்
- சத்திர சிகிச்சை மூலமான மகப்பேற்றைக் கொண்டிருந்தீர்கள்

நல்ல முறையிலான கௌவுதலொன்றைக் கொண்டிருப்பது உங்களுக்கு போதியளவு தாய்ப்பால் சுரக்க உதவுவதுடன், உங்களது குழந்தைக்கு நன்கு தாய்ப்பாலூட்ட உதவுகிறது. அது தாய்ப்பாலூட்டும் போது வலியைத் தடுத்துக் கொள்ளவும் உதவும்.

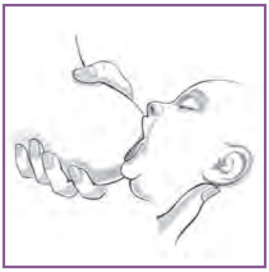
உங்களது குழந்தையைக் கௌவச் செய்தல்

வசதியாக இருந்து உங்களுக்கு நன்கு செயற்படும் ஒரு நிலையைக் கண்டு கொள்ளுங்கள் (பார்க்க: *தாய்ப்பாலூட்டல் நிலைகள்*, 9 ஆம் பக்கம்).

உங்களது முதுகும் கைகளும் நன்கு முண்டு கொடுக்கப்பட்டு நீங்கள் வசதியாக இருப்பதையும் உங்களது குழந்தையின் வயிறு உங்களை நோக்கியிருப்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள் (காற்பந்து நிலையிலேயே தவிர உங்களது குழந்தையை உங்களது பக்க வாட்டில் வைத்திருங்கள் – காற்பந்து நிலையில், உங்களது குழந்தையை அதன் முதுகுப் புறமாக அல்லது இலேசாக உங்களது முலையை நோக்கித் திரும்பியவாறு வைத்திருங்கள்).

உங்களது முலையை உங்களது கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். பெருவிரல் மேல் நோக்கியும் விரல்கள் உங்களது முலைக்குக் கீழேயும் இருக்க வேண்டும்.

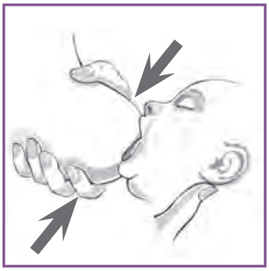
உங்களது குழந்தையின் மூக்கை உங்களது முலைக்காம்பை நோக்கியிருக்கச் செய்யுங்கள். உங்களது குழந்தையின் கீழுதட்டை உங்களது முலைக்காம்பினால் தடவுங்கள். குழந்தையின் வாய் கொட்டாவி விடுவது போன்று அகன்று திறக்கும் வரை காத்திருங்கள்.



உங்களது குழந்தையை, முதலில் நாடியை உங்களது முலையை நோக்கிக் கொண்டு வாருங்கள். அதன்து வாய் முலைக்காம்பின் கீழே உள்ள இருண்ட பகுதிகளில் ஏராளமானவற்றை (கிட்டத்தட்ட 1 1/2 அங்குலம்) அடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்வரும் நிலைகளில் உங்களது குழந்தை முலையைச் சரியான முறையில் கௌவிக் கொள்ளும்:

- அதன் வாய் அகன்று திறந்திருத்தல்
- அதன் உதடுகள் குவிந்திருத்தல்
- அதன் நாடி உங்களது முலையில் அழுந்தியிருத்தல்
- அது தாய்ப்பாலை உறிஞ்சி விழுங்குகிறது



தாய்ப்பாலூட்டும் போது உங்களது குழந்தை உறங்கி விட்டால், தாய்ப்பால் வழிய உதவுவதற்காக உங்களது முலையைப் பிழியுங்கள். வலிக்குமளவுக்கு கடினமாகப் பிழிய வேண்டாம். இது உங்களது குழந்தை மீண்டும் உறிஞ்சத் தொடங்க உதவும்.

அத்துடன் உங்களது குழந்தையின் ஆடைகளைக் கழற்றிவிட அல்லது அதன் அரையாடையை மாற்ற முயலுங்கள். உங்களது குழந்தையின் முதுகை, பாதங்களை, அல்லது கைகளை இதமாகப் பிடித்து விடுங்கள்.

உங்களுக்கு உங்களது குழந்தையை உங்களது முலையிலிருந்து அகற்ற வேண்டுமாயின், உறிஞ்சுவதை அகற்ற வேண்டிய முறை:

- உங்களது விரலை உங்களது குழந்தையின் வாயின் முனைக்கு வழுக்கிக் கொண்டு செல்லல், **அல்லது**;
- உங்களது குழந்தையின் நாடியைக் கீழே இழுத்தல்.

உங்களது குழந்தை "ஆழமாகவும் மெதுவாகவும்" உறிஞ்சாமல் விட்டு, உங்களது முலைகள் மேலும் மென்மையானவையாக உணரும் போது இரண்டாவது முலையைக் கொடுங்கள். உங்களது குழந்தை இரண்டாவது முலையில் ஒரு குறுகிய நேரம் மட்டுமே தாய்ப்பாலருந்தலாம். அடுத்த தடவை தாய்ப்பாலூட்டும் போது நிறைந்திருப்பதாக உணரும் முலையைக் கொடுங்கள்.

உங்களது குழந்தை போதியளவு தாய்ப்பாலைப் பெறுகிறதாவென எப்படிக் கூறுவது

1. **பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்களது குழந்தை நன்கு தாய்ப்பாலருந்துகிறது…**

நீங்கள் உணர்வது:

- வலிக்காமல் உங்களது முலை இழுக்கப்படுகிறது

நீங்கள் கேட்பது:

- உங்களது குழந்தை விழுங்குகிறது (அமைதியாக, "கா கா கா" என்றவாறு மூச்சு விடுகிறது)

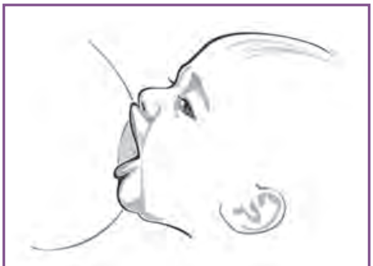
நீங்கள் பார்ப்பது:

- அகன்று திறந்த வாய்
- குவிந்த உதடுகள்
- நாடி உங்களது முலைகளில் அழுந்தியிருத்தல்
- உறிஞ்சிக் குடித்தல் (தொடக்கத்தில் விரைவாகவும் கொஞ்சமாகவும், தாய்ப்பால் சுரக்கத் தொடங்கியதும் ஆழமாகவும் மெதுவாகவும்)

தாய்ப்பாலூட்டத் தொடங்கும் போது உங்களது குழந்தை கொஞ்சமான விரைவான உறிஞ்சுதல்களைக் கொண்டிருக்கும். உங்களது தாய்ப்பால் சுரக்கத் தொடங்கியதும், உறிஞ்சுதல்கள் ஆழமானவையாகவும் மெதுவானவையாகவும் ஆகி விடுகின்றன. உங்களது குழந்தையின் வாய் ஆகவும் அகன்று திறக்கும் போது உறிஞ்சுதலில் ஒரு இடைநிறுத்தம் இருக்க வேண்டும். இந்த இடைநிறுத்தத்தின் போது உங்களது குழந்தை தாய்ப்பாலைக் குடிக்கிறது.

வாய் திறத்தல்

வாய் ஆகவும் அகன்று திறக்கும் போது இடைநிறுத்தம் செய்யுங்கள். இந்த இடைநிறுத்தத்தின் போது குழந்தை குடிக்கிறது.



வாய் மூடுதல்

2. ஈர அரையாடைகளும் மலங்கழித்தலும்

குழந்தையின் வயது	ஒவ்வொரு நாளும் ஈரமாகும் அரையாடைகள் * எல்லா வயதுகளிலும் சிறுநீர் தெளிவானது முதல் வெளிர் மஞ்சள் நிறம் வரையிலும் கிட்டத்தட்ட நாற்றமற்றதாகவும் இருக்க வேண்டும்	ஒவ்வொரு நாளும் மலங்கழித்தல்கள்
1 நாள் வயது	• குறைந்த பட்சம் 1 ஈரமான அரையாடை (ஒரு ஈர அரையாடை என்பது ஒரு உலர் அரையாடையில் 2 மேசைக்கரண்டி அல்லது 30 மி.லீ. நீர் ஊற்றப்பட்டது போல் உணரச் செய்யும்)	• குறைந்த பட்சம் 1-2 ஒட்டும் தன்மையான கடும் பச்சை/ கறுப்பு நிற மலம் (பிண்ட மலம்)
2 நாட்கள் வயது	• குறைந்த பட்சம் 2 ஈர அரையாடைகள்	• குறைந்த பட்சம் 1-2 ஒட்டும் தன்மையான கடும் பச்சை/ கறுப்பு நிற மலம் (பிண்ட மலம்)
3 நாட்கள் வயது	• குறைந்த பட்சம் 3 பெரிதும் ஈரமான அரையாடைகள் (ஒரு பெரிதும் ஈரமான அரையாடை என்பது ஒரு உலர் அரையாடையில் 3 மேசைக்கரண்டி அல்லது 45 மி.லீ. நீர் ஊற்றப்பட்டது போல் உணரச் செய்யும்)	• 3 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கபில/ பச்சை/மஞ்சள் மலம்
4 நாட்கள் வயது	• குறைந்த பட்சம் 4 பெரிதும் ஈரமான அரையாடைகள்	• 3 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கபில/ பச்சை/மஞ்சள் மலம்
5-6 நாட்களும் அதற்கு மேற்பட்டதுமான வயது	• குறைந்த பட்சம் 6 பெரிதும் ஈரமான அரையாடைகள்	• 3 அல்லது இன்னும் பெரிய, மென்மையான, மஞ்சள் நிற, அழுக்கான மலம் (ஒரு பெரிய மலம் என்பது ஒரு காலிறாத்தலின் அளவில் அல்லது அதனிலும் பெரிதாக இருக்கும்) **இந்த வயதில் குழந்தை பிண்ட மலம் கழிக்கக் கூடாது**
6 கிழமைகள் முதல் 6 மாதங்கள் வரை	• குறைந்த பட்சம் 6 பெரிதும் ஈரமான அரையாடைகள்	• ஒரு நாளைக்கு 3-4 அல்லது மிகப் பெரிய 1, மென்மையான, மஞ்சள் நிற, அழுக்கான மலம்/கழிப்பு தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு 6 கிழமைகளின் பின்னர் ஒவ்வொரு 1-7 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை 1 மிகப் பெரிய மஞ்சள் நிற மலங்கழித்தல் மட்டுமே இருக்கலாம். மலம் பற்பசை போன்று மென்மையாகவும், அல்லது அழுக்காகவும், நீர்த்தன்மையாகவும், உங்களது குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும் வரை இது சாதாரணமானதே. தாய்ப்பாலூட்டப்படும் சில குழந்தைகள் ஒவ்வொரு நாளும் பல தடவை மலங்கழிப்பதும் சாதாரணமானதே.

3. நிறையதிகரிப்பு

தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைகள்:

- பிறந்து 3 நாட்களின் பின்னர் அவற்றின் பிறப்பு நிறையிலிருந்து 7% அல்லது அதனிலும் குறைவாக நிறை குறையலாம்
- வயது 10 நாட்களாகும் போது அவற்றின் பிறப்பு நிறைக்கு மீள வேண்டும்
- 5 ஆம் நாள் முதல் நிறையதிகரிப்பு முறையொன்றைக் காட்ட வேண்டும்
- வயதின் முதல் 3-4 மாதங்களில் ஒரு நாளைக்கு குறைந்த பட்சம் 20-35 கிராம் (2/3 - 1 1/4 அவுன்ஸ்) கூட வேண்டும்

4. வளர்ச்சி வீச்சுக்கள்

வளர்ச்சி வீச்சுக்கள் என்பன உங்களது குழந்தை விரைவாக வளர்ச்சியடைந்து கூடுதலாகத் தாய்ப்பால் தேவைப்படும் காலங்களாகும். இந்த வளர்ச்சி வீச்சுக்கள் முதற் சில மாதங்களில் அடிக்கடி நடைபெறுகின்றன. இக்காலங்களில் உங்களது குழந்தை பசியாக இருப்பதாகத் தோன்றும் போதெல்லாம் மிகவும் அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். உங்களது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டக் குறிப்பான நேரம் எதுவும் கிடையாது. பெரும்பாலான குழந்தைகள் (அல்லும் பகலும்) 24 மணி நேரத்தில் குறைந்த பட்சம் 8 தடவை தாய்ப்பாலருந்துகின்றன. உங்களது தாய்ப்பால் வழங்கல் அதிகரிக்கும்.

5. உங்களது குழந்தை நன்கு தாய்ப்பாலருந்துவதற்கான ஏனைய அறிகுறிகளாவன:

- குழந்தை உரத்து அழுகிறது
- குழந்தையின் வாய் ஈரலிப்பாகவும் உரோசா நிறத்திலும் இருக்கிறது
- குழந்தையின் கண்கள் கூர்மையாயிருத்தல்
- குழந்தை உற்சாகமாக நகர்கிறது
- குழந்தை முலையை விட்டு அகலும் போது ஓய்வடைந்ததாகவும் தூக்கக் கலக்கமாகவும் தோன்றுதல்
- தாய்ப்பாலூட்டிய பின்னர் முலைகள் இன்னும் மென்மையாகவும் நிறைவு குறைவாகவும் இருப்பதாக உணர்தல்

உங்களது குழந்தை நன்கு தாய்ப்பாலருந்தும் அறிகுறிகளைக் காட்டாவிட்டால் **உடனடியாக உதவி பெறுங்கள்**.

தாய்ப்பாலூட்டுவது என்பது தாய்மாருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் ஒரு பழகும் திறமையாகும். அதற்குப் பொறுமையும் பயிற்சியும் தேவை. உதவி கேட்கப் பின் வாங்காதீர்கள்.

உங்களது முலைகளைப் பராமரித்தல்

பொதுவான முலைப் பராமரிப்பு

- உங்களது முலைகளை நீரினால் மாத்திரம் அலசி காற்றில் உலர விடுங்கள். உங்களது முலைக்காம்புகளின் மீது சவர்க்காரத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். சவர்க்காரம் உங்களது முலைக்காம்புகளைக் காய வைத்து, அவற்றில் வெடிப்பு ஏற்படச் செய்யலாம்.
- நன்கு பொருந்துகின்றதும், அதிகம் இறுக்கமில்லாததுமான மார்புக் கச்சையை அணியுங்கள். கீழ்வடங் கொண்ட மார்புக் கச்சையை அணிய வேண்டாம்.
- தோலைப் பாதுகாக்க உதவுவதற்காக தாய்ப்பாலூட்டிய பின்னர் சிறிதளவு பாலை உங்களது முலைக்காம்புகளுக்கும் அவற்றைச் சூழவுள்ள கறுத்த பகுதிகளுக்கும் வெளிப்படுத்துங்கள். உங்களது மார்புக் கச்சையைப் போட முன்னர் தாய்ப்பாலை உலர விடுங்கள்.

கனத்த முலைகளைப் பராமரித்தல்

உங்களது முலைக்கு குளிர்ச்சியை அல்லது இளஞ்சூட்டை ஏற்படுத்துங்கள், மிகச் சிறப்பானதாக உணர்வதைப் பயன்படுத்துங்கள்.

குறிப்பு: தோல் பாதிப்பதைத் தவிர்க்க குளிர்ச்சியுடனான தொடர்பை ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்துங்கள்.

குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் முறை

நீங்கள் குளிரான அமுக்கியொன்றை சில நிமிடங்களுக்கு உங்களது முலையின் மீது போடலாம். இது வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவலாம்.

குளிரான அமுக்கியாக இருக்கக் கூடியன:

- ஒரு துணியில் சுற்றப்பட்ட ஜெல் பொதி
- உறைந்த கடலைப் பை
- உறைந்த ஈரமான துவாய்

இளஞ்சூட்டை ஏற்படுத்தும் முறை

பின்வருவனவற்றின் மூலம் நீங்கள் உங்களது முலைக்கு இளஞ்சூட்டை ஏற்படுத்தலாம்:

- தாய்ப்பால் வழியத் தொடங்கும் வரை இளஞ்சூட்டு நீரில் நீராடுதல்
- உங்களது தாய்ப்பால் வழியத் தொடங்கும் வரை சில நிமிடங்களுக்கு உங்களது முலையின் மீது இளஞ்சூட்டுத் துவாயொன்றை வைத்தல்

பின்வருவனவற்றைப் பயன்படுத்துவன் மூலமும் உங்களது முலைக்கு இளஞ்சூட்டை வழங்கலாம்:

- இளஞ்சூட்டு, ஈரமான, அகற்றக்கூடிய அரையாடை
- குறைவான அளவில் சூடாக்கப்பட்ட பட்டை
- ஒரு துணியில் சுற்றப்பட்ட வெந்நீர்ப் போத்தல்

அடுத்ததாக உங்களது முலைக்காம்பைச் சூழவுள்ள பகுதிகள் மென்மையானவையாக உணரும் வரை உங்களது முலைகளை இதமாகப் பிடித்து விடுவதுடன் தாய்ப்பாலைச் சற்று வெளிப்படுத்துங்கள் (17 ஆம் பக்கத்திலுள்ள *தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்துதல்* எனும் பகுதியைப் பாருங்கள்). உங்களது முலைகள் இனியும் கனத்திருக்காத வரை உங்களது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.

பின்வரும் நிலைகளில் உடனடியாக உதவி பெறுங்கள்:

- உங்களால் முலைகளை மென்மையாக்க முடியாதிருத்தல் அல்லது தாய்ப்பாலூட்டுவதில் பிரச்சினைகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்
- உங்களது முலையைச் சுற்றி சிவப்பான, வலி கொடுக்கும் பகுதியொன்று உள்ளது
- உங்களுக்குக் காய்ச்சல் உள்ளது
- நீங்கள் சுகவீனமாக உணர்கிறீர்கள்

புண் பட்ட/வலி கொண்ட முலைக்காம்புகளைப் பராமரித்தல்

பிறப்பின் பின்னரான முதலாவது கிழமையில் முலைக்காம்பில் சற்று வலியிருக்கலாம். இது ஒவ்வொரு நாளும் நலமடைய வேண்டும்.

உங்களது குழந்தையைச் சரியாக வைத்து அது கௌவிக் கொண்டால், தாய்ப்பாலூட்டுதல் வலி கொடுக்காது

பின்வருவனவற்றைச் சோதித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களது குழந்தையின்:

- வாய் அகன்று திறந்திருத்தல்
- உதடுகள் குவிந்திருத்தல்
- நாடி உங்களது முலையில் அழுந்தியிருப்பதுடன் உங்களது குழந்தை தாய்ப்பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்கிறது

பின்வருவனவற்றைச் சோதித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களது குழந்தையின்:

- தலையும் உடலும் உங்களது முலையை நோக்கி உயர்ந்திருத்தல்
- தலை உங்களது முலையின் மட்டத்தில் இருத்தல்
- நெஞ்சு உங்களது வயிற்றை நோக்கியிருத்தல்
- வாய் உங்களது முலைக்காம்பை நோக்கியிருத்தல்

தாய்ப்பாலூட்டிய பின்னர்:

- உங்களது முலைக்காம்புக்கும் அதனைச் சூழவுள்ள கறுத்த பகுதிக்கும் தாய்ப்பாலைச் சற்று வெளிப்படுத்துங்கள் (முலைக்காம்புச் சேதம் அல்லது புண் இல்லாவிட்டால் மாத்திரம்)
- உங்களது மார்புக் கச்சையைப் போட முன்னர் தாய்ப்பாலை உலர விடுங்கள்

உங்களுக்கு உங்களது குழந்தையை உங்களது முலையிலிருந்து அகற்ற வேண்டுமாயின், உறிஞ்சுவதை அகற்ற வேண்டிய முறை:

- உங்களது விரலை உங்களது குழந்தையின் வாயின் முனைக்கு வழுக்கிக் கொண்டு செல்லல், **அல்லது**
- உங்களது குழந்தையின் நாடியைக் கீழே இழுத்தல்

உங்களது குழந்தை முலையைக் கௌவிக் கொண்டும் சரியாக அமைந்துமிருப்பதைச் சோதித்த பின்னரும் உங்களது முலைக்காம்புகள் வலியுடனிருந்தால் **உடனடியாக உதவி பெறுங்கள்**.

தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்துதல்

பெரும்பாலான பெண்களுக்கு கையினால் தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்தலாம்.

பின்வரும் நிலைகளில் நீங்கள் உங்களது தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்த வேண்டியிருக்கலாம்:

- உங்களது குழந்தைக்கு கௌவிக் கொள்வதில் சிரமம் இருக்கிறது
- உங்களது குழந்தை உங்களது முலைகளைக் கௌவிக் கொள்வது மிகவும் கடினமாயிருக்கிறது
- நீங்கள் உங்களது குழந்தையிடமிருந்து தொலைவிலிருக்கும் போது நீங்கள் உங்களது குந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்ட விரும்புகிறீர்கள்
- உங்களுக்கு உங்களது தாய்ப்பால் வழங்கலைக் கூட்டத் தேவைப்படுகிறது

நீங்கள் கையினாலோ முலைப் பம்பியொன்றைப் பயன்படுத்தியோ உங்களது தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்தலாம். கையினால் வெளிப்படுத்துவதைப் பழகிக் கொள்ளக் காலமெடுக்கலாமாயினும், நீங்கள் பழகும் போது இன்னும் எளிதாகவும் விரைவாகவும் ஆகிவிடும். அதற்குச் செலவில்லை, அது எப்போதும் கிடைக்கப் பெறுகிறது, அதனை எங்கும் எவ்வேளையிலும் செய்யலாம்.

தாய்ப்பாலைக் கைகளால் வெளிப்படுத்தும் முறை

1. உங்களது கைகளை சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு கழுவுங்கள்.

2. உங்களது குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருந்தால், உங்களது வெளிப்படுத்தப்பட்ட தாய்ப்பாலைச் சேகரிப்பதற்காக ஒரு "துப்புரவான" கண்ணாடி அல்லது கடினப் பிளாத்திக்கு (BPA அற்ற) கொள்கலனைப் பயன்படுத்துங்கள். "துப்புரவான" என்றால் சூடான சவர்க்கார நீரினாற் கழுவி, வெந்நீரில் நன்கு அலசிய பின்னர் உணவு சமைக்கப்படும் இடத்துக்கு அப்பால் ஒரு துப்புரவான மேற்பரப்பில் காற்றில் உலர விடுவது என்று பொருள்.

3. தாய்ப்பால் சொட்டத் தொடங்க உதவுவதற்காக, பின்வருவனவற்றில் எதையேனும் முயன்று பாருங்கள்:
   - ஒரு இளஞ்சூட்டுத் துவாயை சில நிமிடங்களுக்கு உங்களது முலையில் வைத்திருங்கள்
   - உங்களது முலையை முலைக்காம்பை நோக்கி இதமாகப் பிடித்து விடுங்கள்
   - உங்களது பெருவிரலுக்கும் மற்ற விரலுக்குமிடையே உங்களது முலைக்காம்பை இதமாக உருட்டுங்கள்

4. கறுத்த பகுதியின் (சிற்றிடத்தின்) வெளி விளிம்பு நெடுகே உங்களது பெருவிரலையும் முதலிரு விரல்களையும் வைத்திருங்கள்.

5. உங்களது பெருவிரலையும் முதலிரு விரல்களையும் உங்களது நெஞ்சை நோக்கி நெடுகே பின்னோக்கித் தள்ளுங்கள்.

6. உங்களது பெருவிரலையும் ஏனைய விரல்களையும் பயன்படுத்தி இதமாக அழுத்தி உங்களது முலைக்காம்பை நோக்கிக் கொண்டு செல்லுங்கள்; பின்னர் உங்களது விரல்களை ஓய்வடையச் செய்யுங்கள்.

தாய்ப்பால் வழிதல் மெதுவாகும் வரை 4 ஆம், 5 ஆம், 6 ஆம் படிமுறைகளை மீண்டும் மீண்டும் செய்த பின்னர், அடுத்த முலைக்கு மாறுங்கள்.

தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்துவதற்கான குறிப்புக்கள்

- காலையில் உங்களது முலைகள் நிரம்பியிருப்பதாக உணரும் போது அல்லது உங்களது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டிய பின்னர் வெளிப்படுத்துங்கள்.
- பொறுமையாயிருங்கள். முதலில் வெளிப்படுத்தத் தொடங்கும் போது நீங்கள் ஒரு சில தாய்ப்பால் துளிகளையே பெறக்கூடும். பழகும் போது தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்துதல் நன்றாகவும் எளிதாகவும் ஆகிவிடும்.
- தாய்ப்பால் காண்கள் யாவும் வெறுமையாக்கப்படுவதை உறுதி செய்ய, உங்களது பெருவிரலையும் மற்ற விரல்களையும் உங்களது முலைக்காம்பைச் சுற்றி வெவ்வேறு நிலைகளுக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- தாய்ப்பால் வழிதல் மெதுவாகும் போதெல்லாம் முலைகளை மாற்றுங்கள்.
- பெரும்பாலான பெண்களுக்கு கையினால் தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்தலாம்; ஆயினும் நீங்கள் ஒரு முலைப் பம்பியைப் பயன்படுத்தியும் தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்தலாம்.

வெளிப்படுத்திய தாய்ப்பாலைச் சேமித்தல்

தாய்ப்பாலைச் சேமிப்பதற்கான கொள்கலன்கள்

- காற்றுப் புகாதவாறு இறுக்கமான மூடியொன்றைக் கொண்ட கண்ணாடி அல்லது கடினப் பிளாத்திக்கு (BPA அற்ற) கொள்கலன்களைப் பயன்படுத்துங்கள் (உதாரணமாக மூடிகளைக் கொண்ட சிறிய குவளைகள் அல்லது போத்தல்கள்).
- விசேட தாய்ப்பால் உறைப்பிப் பைகளையும் பயன்படுத்தலாம்.
- போத்தலமைப்புப் பைகளைப் **பயன்படுத்த வேண்டாம்**. இவை உறையும் போது பிய்ந்து விடக்கூடிய மெல்லிய பிளாத்திக்குப் பைகளாகும்.

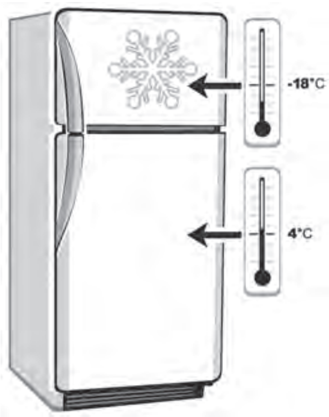
கொள்கலன்களைத் துப்புரவாக்குதல்

கொள்கலன்களை சூடான சவர்க்கார நீரில் கழுவி, வெந்நீரில் நன்கு அலசுங்கள். உணவு சமைக்கப்படும் இடத்துக்கு அப்பால் ஒரு உலர்ந்த துப்புரவான மேற்பரப்பில் கொள்கலன்களைக் காற்றில் உலர விடுங்கள்.

* உங்களது குழந்தை குறைமாதத்தில் பிறந்ததாயின் (காலத்துக்கு முந்திப் பிறந்ததாயின்) அல்லது மருத்துவமனையில் இருந்தால், தாய்ப்பாலைச் சேமிப்பதையும் கொள்கலன்களைத் துப்புரவாக்குவதையும் பற்றி உங்களது தாதியிடம் பேசுங்கள். மருத்துவமனை தொற்று நீக்கப்பட்ட கொள்கலன்களை வழங்கலாம்.

பின்வரும் வழிகளில் தாய்ப்பாலைச் சேமிக்கலாம்

அறை வெப்பநிலை: ≤ 25°C அல்லது 77°F, 6-8 மணித்தியாலங்களுக்கு



ஒரு 2 கதவுக் குளிரூட்டியின் உறைசாதனம்
-18°C அல்லது 0°F, 3-6 மாதங்களுக்கு

குளிர்சாதனம்
≤ 4°C அல்லது 40°F, 5 நாட்களுக்கு

ஆழ் உறைசாதனப் பெட்டி அல்லது மேல் வாக்கில்
-20°C அல்லது -4°F, 6-12 மாதங்களுக்கு

முக்கியம்

- கொள்கலன்களை குளிர்சாதனத்தின் அல்லது உறைசாதனத்தின் ஆகவும் குளிராகவுள்ள அதி உட்பகுதியில் வைத்திருங்கள்.
- சேமிப்புக் காலம் கடந்த பின்னர், தாய்ப்பாலை எறிந்து விடுங்கள்.

புதிதாக வெளிப்படுத்தப்பட்ட தாய்ப்பாலை 6-8 மணித்தியாலங்களுக்கு அறை வெப்பநிலையில் வைக்கப்பட்ட பின்னர் எறிந்து விட வேண்டும்.

சேமித்தல் பற்றிய குறிப்புக்கள்

- புதிதாக வெளிப்படுத்திய தாய்ப்பாலை நீங்கள் உங்களது குழந்தைக்கு 6-8 மணித்தியாலத்தினுள் புகட்டப் போகிறீர்களென்றால், அதனை வெளிப்படுத்தி 1 மணித்தியாலத்தினுள் குளிரேற்றுங்கள் அல்லது குளிராக்குங்கள்.
- கொள்கலன்களை திகதியும் நேரமும் இட்டு அடையாளமிடுங்கள்.
- தாய்ப்பால் வீணாவதைத் தவிர்ப்பதற்காக சிறிய அளவுகளில் களஞ்சியப்படுத்துங்கள்.
- எப்போதும் புதிதாக வெளிப்படுத்திய தாயப்பாலை ஏற்கனவே குளிரான அல்லது உறைந்த பாலுடன் சேர்க்க முன்னர் குளிராக்குங்கள்.
- உறையச் செய்யும் போது கொள்கலனின் மேற்பகுதியில் 1 அங்குல இடைவெளியை விடுங்கள்.

வெளிப்படுத்திய தாய்ப்பாலுடன் பயணித்தல்

பின்வரும் அறிவுறுத்தல்கள் புதிய, குளிராக்கப்பட்ட, உறையச் செய்யப்பட்ட வெளிப்படுத்திய தாய்ப்பாலுக்கானவையாகும்.

பாதுகாப்புக்காக:

- வெளிப்படுத்திய தாய்ப்பாலை பனிக்கட்டித் துண்டுகளுடன் ஒரு குளிரான பையில் கொண்டு செல்லுங்கள்
- 24 மணி நேரத்தினுள் பயன்படுத்துவதை உறுதி செய்யுங்கள்
- 24 மணி நேரத்தினுள் பயன்படுத்தாவிடின், பயன்படுத்தாத தாய்ப்பாலை எறிந்து விடுங்கள்
- மிகவும் இளஞ்சூட்டு நீரைக் கொண்ட ஒரு பாத்திரத்தில் கொள்கலனை வைப்பதன் மூலம் அல்லது அதனை இளஞ்சூடான ஓடும் குழாய் நீரின் கீழே பிடித்திருப்பன் மூலம் தாய்ப்பாலை இலேசாகச் சூடாக்குங்கள்
- வெதுவெதுப்பாக்கப்பட்ட உறைந்த தாய்ப்பாலை வைக்கக்கூடிய இடம் பனிக்கட்டியைக் கொண்ட குளிரான பையில் 24 மணித்தியாலம்

24 மணித்தியாலம் பனிக்கட்டியைக் கொண்ட காப்பிடப்பட்ட குளிராக்கி

உறைந்த தாய்ப்பாலை வெதுவெதுப்பாக்குதல்

OR

1. களஞ்சியப்படுத்திய தாய்ப்பாலின் திகதியைச் சோதியுங்கள். ஆக முந்திய திகதியைக் கொண்ட கொள்கலனை முதலில் பயன்படுத்துங்கள்.
2. உறைந்த தாய்ப்பாலை குளிர்சாதனத்தில் 4-24 மணித்தியாலம் வைப்பதன் மூலம் அதனை வெதுவெதுப்பாக்குங்கள்.
3. கொள்கலனை குளிரான ஓடும் நீரின் கீழ் வைத்திருங்கள். அது வெதுவெதுப்பாகத் தொடங்கியதும், வெதுவெதுப்பாக்குவதை முடிப்பதற்காக இளஞ்சூட்டு நீரை ஓடச் செய்யுங்கள்.

4. ஒருபோதும் அறை வெப்பநிலையில் வெதுவெதுப்பாக்க வேண்டாம்.
5. 15 நிமிடங்களுக்கு அதிகமாகாமல் மிகவும் இளஞ்சூட்டு நீரைக் கொண்ட ஒரு பாத்திரத்தில் கொள்கலனை வைப்பதன் மூலம் தாய்ப்பாலை இலேசாகச் சூடாக்குங்கள்.
6. தாய்ப்பாலை மைக்கிரோவேவ் கணப்பில் வெதுவெதுப்பாக்கவோ சூடாக்கவோ வேண்டாம். வெதுவெதுப்பாக்கிய பின்னர் மீண்டும் உறையச் செய்ய வேண்டாம்.

தாய்ப்பாலை வெதுவெதுப்பாக்கத் தொடங்கிய பின்னர் அதனை மீண்டும் உறையச் செய்ய வேண்டாம்.

வெளிப்படுத்திய தாய்ப்பாலை (கோப்பையின் அல்லது போத்தலின் மூலம்) பருக்குதல்

- இளஞ்சூடேற்றப்பட்ட தாய்ப்பாலை நன்கு குலுக்குங்கள். உங்களது மணிக்கட்டில் வைத்து வெப்பநிலையைச் சோதியுங்கள். அதிகம் சூடாகியிருந்தால் குளிராக்குங்கள்.
- உங்களது குழந்தையை மேலெழுந்த வாக்கில் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பாலூட்டுவதை உங்களுக்கும் உங்களது குழந்தைக்கும் ஒரு களிப்பான நேரமாக்குங்கள். உங்களது குழந்தையுடன் உரையாடுவதுடன் அதிகமாகப் புன்சிரிப்புச் செய்யுங்கள்.
- உங்களது குழந்தை விழுங்குவதைப் பார்த்திருங்கள். குழந்தையை ஓய்வெடுக்க அனுமதியுங்கள்.
- தேவைக்கேற்றவாறு உங்களது குழந்தையை ஏப்பம் விடச் செய்யுங்கள். உங்களது குழந்தை நிரப்பமாக இருப்பதற்கான அறிகுறிகளைக் காட்டும் போது பாலூட்டுவதை நிறுத்துங்கள்.
- உங்களது குழந்தை 1 மணித்தியாலத்தினுள் குடிக்காததை எறிந்து விடுங்கள்.
- உங்களது குழந்தையை போத்தலுடன் சேர்த்து கட்டிலில் இட வேண்டாம்.

உங்களது குழந்தை குடித்து முடித்ததற்கான அல்லது நிரப்பமானதற்கான அறிகுறிகள்

உங்களது குழந்தை:

- தூக்கக் கலக்கமாகவும் அமைதியாகவும் இருப்பதாகத் தோன்றுதல்
- முலைக்காம்பை விட்டு விடுதல்
- தனது வாயை மூடுதல்
- கோப்பையை அல்லது போத்தலை விட்டும் அப்பால் திரும்புதல்
- மேலும் தாய்ப்பாலைத் தேடாதிருத்தல்
- அப்போதும் சிறிதளவு பால் குடிக்கும் அசைவைக் கொண்டிருக்கலாம்; இது அனிச்சையானதாகும், இது உங்களது குழந்தை பசியுடனிருப்பதாகப் பொருள் தராது

நீங்கள் உங்களது குழந்தை நிரப்பமாகி விட்டதற்கான அறிகுறிகளைக் கண்டால், கோப்பை அல்லது போத்தல் வெறுமையாகாதிருப்பினும் பாலூட்டுவதை நிறுத்துங்கள்.

உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்ளல்

பிறப்பின் பின்னர் உங்களுக்கும் உங்களது குழந்தைக்கும் தாய்ப்பாலூட்டலைக் கற்க காலம் தேவைப்படும். நீங்கள் உங்களையும் உங்களது குழந்தையையும் பார்த்துக் கொள்ளவும் வேண்டியிருக்கும். சில குறிப்புக்கள் இதோ:

- உறங்குவதை/ஓய்வெடுப்பதை ஒரு முன்னுரிமையாக்குங்கள்
- தொடக்கக் கிழமைகளில் வருகை தருவோர், தொலைபேசி அழைப்புக்கள், ஏனைய இடையூறுகள் என்பவற்றை மட்டுப்படுத்துங்கள்
- தேவையான போது உதவி கேளுங்கள்; உணவு தயாரித்தல், பீங்கான்களும் கழுவுதலும், வீட்டை ஒழுங்காக வைத்திருத்தல், ஏனைய பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல் போன்ற அன்றாட விடயங்களில் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் உதவலாம்
- உதவி தரப்படும் போது ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

தாய்ப்பாலூட்டுதலும் ஆரோக்கியமான உணவு உட்கொள்ளலும்

தாய்ப்பாலூட்டும் போது நன்றாக உண்பது நீங்கள் மிகச் சிறப்பாக உணரவும், பேறு, பிறப்பு என்பவற்றிலிருந்து குணமடையவும், உங்களுக்குத் தேவையான எல்லாப் போசாக்குகளையும் சக்தியையும் பெறவும் உதவுகின்றது. சுகாதாரமான உணவு உட்கொள்ளலுக்கான சில குறிப்புக்கள் இதோ:

- குறைந்த பட்சம் 3 உணவு வகைகளை உள்ளடக்கும் சமனிலை உணவுகளையும் குறைந்த பட்சம் 2 உணவு வகைகளை உள்ளடக்கும் சிற்றுண்டிகளையும் உட்கொள்ளுங்கள்
- ஒவ்வொரு 2-3 மணித்தியாலத்துக்கும் ஒரு முறை சிறிய உணவு வேளைகளைக் கொண்டிருங்கள்
- தயாரிக்க எளிதான, ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளை கிடைக்கத் தக்கவாறு வைத்திருங்கள்
- உணவுகளைப் பெருமளவுகளாகத் தயாரியுங்கள்; உறைய வைத்து ஒரு அவசர உணவு வேளைக்காக மீண்டும் சூடாக்குங்கள்
- உங்களுக்கு தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை வழங்கும் நண்பர்களிடமிருந்தும் குடும்பத்தினரிடமிருந்தும் உதவியை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்
- உணவு வேளைகளைத் தள்ளிப் போடுவதைத் தவிருங்கள்
- உங்களது குழந்தை தாய்ப்பாலருந்தும் ஒவ்வொரு வேளையும் திரவங்களைக் குடியுங்கள்
- உங்களது நீர்ப் போத்தலை உங்களுடன் கொண்டு செல்லுங்கள்
- வெட்டிய மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் குளிர்சாதனத்தில் வைத்திருந்து, ஒரு அவசரச் சிற்றுண்டியாக அவற்றை உண்ணுங்கள்
- போலிக்கு அமிலம் கொண்ட பல்விற்றமினொன்றை ஒவ்வொரு நாளும் உட்கொள்ளுங்கள்

தாய்ப்பாலூட்டுதலும் மருந்தளிப்புக்களும்

நீங்கள் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டுமாயின், கிட்டத்தட்ட எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தாய்ப்பாலூட்டுவதைத் தொடர்வது பாதுகாப்பானதாகும். மேலதிகத் தகவல்களுக்காக Motherisk (416-813-6780) ஐ அல்லது தாய்ப்பாலூட்டல் சிகிச்சையகத்தை அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரை அழையுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டுதலும் கருத்தடையும் (பிறப்புக் கட்டுப்பாடு)

தாய்ப்பாலூட்டலை ஒரு பிறப்புக் கட்டுப்பாட்டு முறையாகப் பயன்படுத்தலாம், ஆயினும் நீங்கள் பின்வரும் விதிகளைப் பின்பற்றினால் மாத்திரமே அது சாத்தியமாகும்:

1. உங்களது மாதவிலக்குகள் இன்னும் மீளவில்லை.
2. உங்களது குழந்தைக்கு முழுமையாக அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையாகத் தாய்ப் பாலூட்டப்படுகிறது.
   - **முழுமையாகத் தாய்ப்பாலூட்டுதல்** என்றால் உங்களது முலையிலிருந்து பால் குடிப்பதன் மூலம் முழு உணவையும் பெறுகிறது என்று பொருள்
   - **கிட்டத்தட்ட முழுமையாகத் தாய்ப்பாலூட்டுதல்** என்றால் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு மேலதிகமாக, சிற்சில வேளைகளில் (ஒரு நாளைக்கு 1 அல்லது 2 கவளத்துக்கு மேற்படாமல்) விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள், பழச்சாறு, நீர் அல்லது வேறெவையேனும் உணவுகள் வழங்கப்படுகின்றன என்று பொருள்
   - **முழுமையாகத் தாய்ப்பாலூட்டப்பட அல்லது கிட்டத்தட்ட முழுமையாகத் தாய்ப்பாலூட்டப்பட**, உங்களது குழந்தைக்கு குறைந்த பட்சம் ஒவ்வொரு 4 மணித்தியாலத்துக்கு ஒரு முறையும் தாய்ப்பாலூட்டப்படவும், 24 மணித்தியாலத்தினுள் 6 மணித்தியால இடைவெளி ஒன்றுக்கு மேல் ஏற்படாமல் இருக்கவும் வேண்டும்
3. உங்களது குழந்தை 6 மாதங்களுக்குக் கீழ்ப்பட்டதாக இருத்தல்.

தாய்ப்பாலூட்டுவதைப் பாதிக்காத ஏனைய பிறப்புக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளில் உள்ளடங்குவன:

- குறியுறைகள் (ஆண், பெண்)
- விந்துகொல்லிகள்
- பிரிமென்றகடு – கருத்தரிப்பின் பின்னர் மீளப்பொருத்தப்பட்டாக வேண்டும்
- I.U.D (கருவுட்சாதனம்)
- ஆண்மை நீக்கம்
- குழாய் முடிச்சு

பிறப்புக் கட்டுப்பாட்டைப் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்காக உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் உரையாடுங்கள்.

பொதுவிடத்தில் தாய்ப்பாலூட்டுதல்

பொதுவிடத்தில் எங்கும், எந்நேரத்திலும் தமது குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலூட்டும் உரிமையை எல்லாத் தாய்மாரும் கொண்டிருக்கின்றனர்.

ஒன்ராறியோ மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழுக் கொள்கையின்படி, எவரும் தனது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டும் ஒரு தாயைத் தடுக்கவோ, அவளை மூடிக் கொள்ளுமாறு அல்லது வேறிடத்துக்குச் செல்லுமாறு கூறவோ கூடாது.

பொதுவிடத்தில் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கான குறிப்புக்கள்

1. நீங்கள் பொதுவிடத்தில் தாய்ப்பாலூட்ட முன்னர் உங்களது குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் இருக்கும் போது வீட்டில் உங்களது குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதைச் சௌகரியமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
2. வசதியான ஆடைகளை, மேற்புறம் தளர்வானதை, அல்லது தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கான மேற்புறத்தை அணியுங்கள். நீங்கள் மூடிக் கொள்ள விரும்பினால் ஒரு போர்வையைப் பயன்படுத்துங்கள்.
3. அப்படிச் செய்யுங்கள்!

பொதுவிடத்தில் தாய்ப்பாலூட்டுவதை நிறுத்துமாறு எவரேனும் கூறினால் நான் யாது செய்யலாம்?

1. நீங்கள் உங்களது குழந்தைக்கு சௌகரியமாகத் தாய்ப்பாலூட்ட என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதைச் செய்யுங்கள்.
2. உரிமையாளரிடம், முகாமையாளரிடம், அல்லது தாய்ப்பாலூட்டுவதை நிறுத்துமாறு உங்களிடம் கேட்டுக் கொண்டவரிடம் பேசுங்கள். அவருக்கு இப்படிக் கூறுங்கள்:
   - பொதுவிடத்தில் தாய்ப்பாலூட்டுவது உங்களது உரிமையாகும்.
   - அகன்று செல்லுமாறு, வேறிடம் செல்லுமாறு அல்லது மூடிக் கொள்ளுமாறு மீண்டும் உங்களிடம் கூறப்பட்டால், நீங்கள் ஒன்ராறியோவின் மனித உரிமைகள் தீர்ப்பாயத்தில் ஒரு முறைப்பாட்டைச் செய்வீர்கள்.
3. அதனைத் தொடர்ந்து உரிமையாளருக்கு அல்லது முகாமையாளருக்கு ஒரு கடிதத்தை அனுப்புங்கள். என்ன நடந்ததென விளக்கி, பொதுவிடத்தில் தாய்ப்பாலூட்டுவது உங்களது உரிமையென அவருக்கு அறிவியுங்கள்.
4. Follow up with the Ontario Human Rights Tribunal of Ontario at www.hrto.ca இல் அல்லது 1-866-598-0322 இல் ஒன்ராறியோவிலுள்ள ஒன்ராறியோ மனித உரிமைகள் தீர்ப்பாயத்தைப் பின் தொடருங்கள்.

நான் ஒரு முறைப்பாட்டைச் செய்வது எப்படி?

நீங்கள் ஒன்ராறியோவிலுள்ள ஒன்ராறியோ மனித உரிமைகள் தீர்ப்பாயத்தில் ஒரு முறைப்பாட்டைச் செய்யலாம். ஒரு முறைப்பாட்டைச் செய்வதற்கான விண்ணப்பப் படிவங்கள் **www.hrto.ca** இல் கிடைக்கப் பெறுகின்றன.

அத்துடன், நீங்கள் ஆலோசனைக்காக மனித உரிமைகள் சட்ட உதவி மையத்துடன் பேசலாம், அல்லது உதவிக்காக **www.hrlsc.on.ca** இற்குச் செல்லலாம் அல்லது அல்லது ஒரு மனித உரிமைகள் ஆலோசகருடன் உரையாடுவதற்காக **1-866-625-5179** ஐ அழைக்கலாம்.

முதல் 6 மாதங்களின் பின்னர் தாய்ப்பாலூட்டுதல்

உங்களது குழந்தை வளரும் போது, உங்களது குழந்தை எவ்வளவு அடிக்கடி, எவ்வளவு நேரம் தாய்ப்பாலருந்துகிறது என்பதிலான மாற்றங்களை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். உங்களது வளரும் குழந்தையின் தேவைகளுக்கேற்ப உங்களது தாய்ப்பால் மாற்றமடையும்.

நீங்கள் முதல் 6 மாதங்களுக்கும் தாய்ப்பாலூட்டுவதன் மூலம் உங்களது குழந்தைக்கு வழங்கக்கூடிய அதிசிறந்த தொடக்கத்தை வழங்கியிருக்கிறீர்கள். உங்களது குழந்தையின் வாழ்க்கையின் முதலாவது ஆண்டில் அதி முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உணவு தாய்ப்பாலே. நீங்கள் உங்களது குழந்தைக்கு 2 ஆண்டுகளுக்கு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட காலம் தாய்ப்பாலூட்டுவதைத் தொடர விரும்பலாம். நிறுத்துவதற்குச் சரியான நேரமென்று எதுவும் கிடையாது. 6 மாதங்களில் மேலதிக இரும்புச்சத்து தேவைப்படுவதுடன், திண்ம உணவுகளைச் சேர்ப்பதற்கான வேளை அதுவாகும்.

உங்களது வயது கூடிய குழந்தைக்கு அல்லது பிள்ளைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுவது ஏன்?

- உங்களது குழந்தையின் மாறும் போசாக்குத் தேவைகளை அடைந்து கொள்வதறஅகாக உங்களது குழந்தை வளரும் போது தாய்ப்பால் மாற்றமடைகிறது.
- தாய்ப்பாலூட்டுவது என்பது உணவு வழங்குவதை விட மேலானது; அது உங்களது குழந்தையுடனான உங்களது உறவைப் பற்றியதுமாகும்.
- உங்களது பிள்ளை சுகவீனமுறும் போது, முலைப்பாலூட்டுவது ஆறுதலை வழங்கலாம் என்பதுடன், அது திரவத்துக்கும் உணவுக்கும் மிக முக்கியமான ஒரு மூலாதாரமாகும். தாய்ப்பால் எளிதாகச் செரிமானமாகிறது. உங்களது பிள்ளைக்கு முற்றிலும் தேவையானது அதுவாக இருக்கலாம்.
- தாய்ப்பால் உங்களது பிள்ளையை நோய்த்தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. அது உங்களது பிள்ளையின் நிர்ப்பீடனத்தை வலுப்படுத்துகிறது.

முலை மாற்றங்கள்

உங்களது முலைகள் மென்மையானவையாக உணர்ந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம்; அவை அப்போதும் போதியளவு தாய்ப்பாலை உருவாக்கும். வயது கூடிய பிள்ளை, புதிதாகப் பிறந்த பிள்ளையை விட வேகமாக தாய்ப்பாலை அருந்துகிறது.

விருத்தி மாற்றங்கள்

வயது கூடிய குழந்தை தன்னைச் சூழவுள்ள உலகில் கூடிய கவனஞ் செலுத்துகின்ற அதே வேளை, எளிதாக கவனம் மாறலாம். கவனச் சிதைவு குறைவான ஒரு அமைதியான இடம் அதன் கவனத்தை தாய்ப்பாலருந்துவதில் வைத்திருக்கலாம்.

பல் முளைத்தல்

உங்களது பிள்ளைக்கு பல் முளைக்கும் போது தாய்ப்பாலூட்டுவது பரவாயில்லை.

- உங்களது குழந்தையின் முரசு புண்ணாயிருக்கக்கூடும். தாய்ப்பாலூட்ட முன்னர் சப்புவதற்காக உங்களது குழந்தைக்கு ஒரு குளிர்ச்சியான, துப்புரவான துணியை அல்லது பல் முளைத்தல் வளையத்தைக் கொடுங்கள்.
- உங்களது குழந்தை கடித்தால், அமைதியாக இருங்கள். “வேண்டாம்” என்று கூறி, குழந்தையை முலையிலிருந்து அகற்றுங்கள்.
- தாய்ப்பாலூட்டுவது கிட்டத்தட்ட முடிவுறும் தறுவாயில் உங்களது குழந்தை கடிக்கக்கூடும். தாய்ப்பாலூட்டுவது முடிவுறுகையில் உங்களது குழந்தை குறைவான அளவே விழுங்கும் என்பதால் உறிஞ்சுவதிலுள்ள மாற்றங்களைக் கவனியுங்கள். தாய்ப்பாலூட்டுவதை முடிப்பதற்காக, உங்களது குழந்தையை அருகுக்கு இழுங்கள், அது தனது வாயைத் திறந்து எளிதாகக் கழன்று விடும்.

பால் குடிக்க மறுத்தல்

நன்கு தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தை சில வேளைகளில் திடீரெனத் தாய்ப்பாலருந்த மறுப்பதுண்டு. இது இயற்கையான பால் மறப்பித்தல் போன்றதல்ல.

உங்களது குழந்தை உங்களது முலைக்குத் திரும்ப உதவுவதற்காக:

- அதனுடன் இதமாகப் பேசி, கண்ணுக்குக் கண் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது குழந்தைக்கு ஒரு அமைதியான, பரிச்சயமான இடத்தில் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.
- உங்களது குழந்தை ஓய்வாகவும் முற்றாக விழிக்காமலும் இருக்கும் போது அதற்குத் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்.
- ஓய்வாயிருங்கள். பொறுமையாயிருங்கள். குழந்தைகள் வழமையாக இன்னும் ஒரு சில நாட்களில் தாய்ப்பாலருந்தத் தொடங்குவதுண்டு.

உங்களது முலைகள் அதிகமாக நிரம்பினால், சௌகரியத்துக்காக நீங்கள் சற்று தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்தலாம். நீங்கள் சிறிதளவு வெளிப்படுத்திய தாய்ப்பாலை ஒரு கோப்பையின் மூலம் வழங்கலாம்.

உங்களது வாழ்விலேற்படும் மாற்றங்கள்

நீங்களும் உங்களது குழந்தையும் ஒன்றாக இருக்கும் போது, நீங்கள் விரும்பிய மட்டிலும் தாய்ப்பாலூட்டலாம். நீங்கள் வேலையிலிருந்து அல்லது பாடசாலையிலிருந்து வரும் போது உங்களது குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவது பிணைப்புக்கான ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

திரும்பவும் வேலைக்கு அல்லது பாடசாலைக்குச் செல்லல்

நீங்கள் திரும்பவும் வேலைக்கு அல்லது பாடசாலைக்குச் செல்லும் போது தாய்ப்பாலூட்டுவதைத் தொடரத் திட்டமிட்டால், நீங்கள் உங்களது தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்தலாம் அல்லது பம்பலாம். நீங்கள் அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டுகின்ற, வெளிப்படுத்துகின்ற அல்லது பம்புகின்ற வரைக்கும் உங்களது முலைகள் போதியளவு தாய்ப்பாலை உற்பத்தி செய்வதைத் தொடரும். எந்தளவு தாய்ப்பாலாயினும் அது உங்களது குழந்தைக்கு நல்லது.

தாய்ப்பாலூட்டுவதுடன் திரும்பவும் வேலைக்கு அல்லது பாடசாலைக்குச் செல்வதற்கான குறிப்புக்கள்

- உங்களது திட்டத்தைப் பற்றி உங்களது தொழில் தருநருடன் கலந்துரையாடுங்கள். தொழில் தருநர்கள் தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்களுக்கு இடவசதியளிக்க வேண்டுமென்று ஒன்ராறியோ மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழு குறிப்பிடுகிறது.
- திரும்பவும் வேலைக்கு அல்லது பாடசாலைக்குச் செல்ல முன்னர் உங்களது தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்துவதை அல்லது பம்புவதைப் பழகுங்கள்.
- தாய்ப்பாலூட்டுவதைப் பற்றிய உங்களது நம்பிக்கைகளையே கொண்டுள்ள பராமரிப்பு வழங்குநர் ஒருவரைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- உங்களது வேலையிடத்தை அல்லது பாடசாலையைப் பொறுத்து, நீங்கள் உங்களது தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்த அல்லது உங்களது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்ட ஒரு அமைதியான இடத்தைக் கண்டு கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம்.
- வேலையும் தாய்ப்பாலூட்டுவதும் இணைந்துள்ள ஏனைய பெண்களுடன் பேசுங்கள்.
- நீங்கள் வீட்டிலிருந்து வெளிச் சென்றிருக்கும் போது வெளிப்படுத்திய அல்லது பம்பிய தாய்ப்பாலை ஒரு சிறிய கோப்பையில் அல்லது சூப்பிக் கோப்பையிலிட்டு உங்களது குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படலாம். திரும்பவும் வேலைக்கு அல்லது பாடசாலைக்குச் செல்ல முன்னர் தாய்ப்பாலைக் களஞ்சியப்படுத்தத் தொடங்குங்கள்.
- நீங்கள் வீட்டிலிருந்து வெளிச் சென்றிருக்கும் போது நீங்கள் தாய்ப்பாலைப் பம்ப அல்லது வெளிப்படுத்த வேண்டிய தடவைகளின் எண்ணிக்கை நீங்கள் வெளிச் சென்றிருக்கும் கால அளவில் தங்கியிருக்கும்.
- அமைப்புருக்களைக் கொண்ட ஆடைகள் கசிவுகளை மறைக்க உதவும்.
- ஒவ்வொரு நாளும் தாய்ப்பால் வழங்கலின் அளவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் சாதாரணமானவை என்பதால் இதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம்.
- ஒரே நேரத்தில் இரு முலைகளையும் பம்புவது உங்களது பம்பும் நேரத்தைக் குறைக்க உதவலாம்.
- வெளிப்படுத்திய தாய்ப்பாலை ஒரு குளிர்சாதனத்தில் அல்லது பனிக்கட்டிகளைக் கொண்ட குளிராக்கற் பையில் களஞ்சியப்படுத்தலாம்.

நீங்கள் கர்ப்பிணியாக இருக்கும் போது தாய்ப்பாலூட்டுதல்

நீங்கள் கர்ப்பிணியாக இருக்கம் போது நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டலாம்.

- உங்களது முலைக்காம்புகள் இன்னும் மென்மையானவையாக உணரலாம்
- உங்களுக்கு குறைவாகப் பால் சுரக்கலாம்
- உங்களது தாய்ப்பால் ஒரு வித்தியாசமான சுவையைக் கொண்டிருக்கக்கூடும்
- பெரும்பாலான பிள்ளைகள் தாய்ப்பாலருந்துவதை மகிழ்வுடன் தொடர்கின்றன. இவற்றை ஞாபகம்

கொள்ளுங்கள்:

- பல்வேறு உணவுகளை உண்ணுங்கள்
- நீங்கள் தாகமாயிருக்கும் போது பருகுங்கள்

நீங்கள் வயது கூடிய ஒரு பிள்ளைக்கும் ஒரு புதிய குழந்தைக்கும் ஒன்றாகவோ வெவ்வேறு நேரங்களிலோ தாய்ப்பாலூட்டலாம்.

தாய்ப்பாலூட்டுவதைப் பற்றிய கேள்விகள்

1. **கேள்வி:** மருத்துவமனையை விட்டுச் சென்ற பின்னர் நான் எனது குழந்தையை பரீட்சிப்பதற்காக எப்போது கொண்டு செல்ல வேண்டும்?

   பதில்: மருத்துவமனையை விட்டுச் சென்று 3-5 நாட்களின் பின்னர் ஒரு தாதியால், மருத்துவ மாதினால், அமைவிட ஆலோசகரால், அல்லது மருத்துவரால் உங்களது குழந்தை பார்க்கப்பட வேண்டும். உங்களது குழந்தைக்கு பிறந்து 7 நாட்களினுள் ஒரு இரண்டாவது பரிசோதனை இருக்க வேண்டும். இந்த இரண்டாவது பரிசோதனை உங்களது மருத்துவரால் நடத்தப்பட வேண்டும்.

2. **கேள்வி:** நான் எவ்வளவு காலம் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும்?

   பதில்: ரொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரம், உலக சுகாதார நிறுவனம் என்பன முதல் 6 மாதங்களுக்கும் தாய்ப்பாலை மட்டும் வழங்குவதைப் பரிந்துரைக்கின்றன. தாய்ப்பாலூட்டுவதை நிறுத்துவதற்குச் “சரியான நேரம்” என்று எதுவும் கிடையாது. 6 மாதங்கள் தாய்ப்பாலூட்டிய பின்னர் மற்ற உணவுகளுடன் சேர்த்து 2 ஆண்டுகளுக்கு அல்லது அதற்கு மேல் தொடர வேண்டும்.

3. **கேள்வி:** நான் சுகவீனமாக இருக்கும் போது தாய்ப்பாலூட்டுவது பாதுகாப்பானதா?

   பதில்: கிட்டத்தட்ட எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தாய்ப்பாலூட்டுவதைத் தொடர்வது பாதுகாப்பானதாகும். நீங்கள் சுகவீனமாக இருந்தால், உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரை அழையுங்கள்.

4. **கேள்வி:** நான் எனது அழும் குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவது எப்படி?

பதில்: உங்களது குழந்தை பல காரணங்களால் அழுகிறது; உதாரணமாக உணவு, சௌகரியம், இளஞ்சூடு அல்லது தூக்கிக் கொள்ளல். குழந்தைகள் ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 2-2 1/2 மணித்தியாலம் அழுகின்றன. அழுவது 2 மாதங்கள் உச்சத்திலிருப்பதுடன், நான்காம் ஐந்தாம் மாதமாகும் போது படிப்படியாகக் குறைவடையும். உங்களது குழந்தை எக்காரணமுமின்றி நீண்ட நேரங்களுக்கு அழக்கூடும். பின்வருவனவற்றின் மூலம் உங்களது குழந்தையை அமைதிப்படுத்த முயலுங்கள்:

- உங்களது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுதல்
- உங்களது குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் சேரத் தூக்குதல்
- உங்களது குழந்தையுடன் கொஞ்சிக் குலாவுதல் அல்லது அசைந்தாடுதல்
- உங்களது குழந்தையை கொண்டு செல்லக்கூடிய ஒன்றில் கொண்டு செல்லல்
- உங்களது குழந்தையை ஒரு போர்வையால் தளர்வாகச் சுற்றுதல்
- உங்களது குழந்தையை ஏப்பம் விடச் செய்தல்
- உங்களது குழந்தையின் அரையாடையை மாற்றுதல்
- உங்களது குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுதல்
- உங்களது குழந்தையின் உடலைப் பிடித்து விடுதல்
- உங்களது குழந்தையை ஒரு அமைதியான அறைக்குக் கொண்டு செல்லல்

5. **கேள்வி:** தாய்க்குத் தாய் உதவியளித்தல் என்றால் என்ன?

பதில்: தாய்ப்பாலூட்டும் ஏனைய தாய்மாரிடமிருந்தும் உதவி பெறுவது உதவிகரமாக இருக்கலாம். இது நண்பர்களையும் உறவினர்களையும் உள்ளடக்குகிறது. நீங்கள் La Leche League, பெற்றோபாதற் குழுக்கள் என்பவற்றின் மூலமும் தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மாரைச் சந்திக்கலாம், அல்லது ரொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரத்தின் தாய்ப்பாலூட்டல் உதவிக் குழுவைப் பற்றிய தகவல்களுக்காக 416-338-7600 இல் ரொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரத்தை அழைக்கலாம்.

உதவி பெறுமிடம்

றொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரம்
காலை 08:30 முதல் மாலை 04:30 வரை
திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை (விடுமுறை நாட்கள் தவிர)
416-338-7600

நாம் இவற்றை வழங்குகிறோம். தாய்ப்பாலூட்டல்:

- சிகிச்சையகங்கள்
- ஆதரவுக் குழுக்கள்
- கல்வி
- ஆலோசனை
- பரிந்துரைகள்

இவற்றுக்காக **toronto.ca/health/breastfeeding** இற்குச் செல்லுங்கள்:

- உங்களது பகுதியிலுள்ள தாய்ப்பாலூட்டல் ஆதரவுச் சேவைகளைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ளல்
- ஒரு பொதுச் சுகாதாரத் தாதியுடன் அல்லது உணவு நிபுணருடன் நேரடியாகக் கரைத்தல்

நேரடி மின்னரட்டை

இலவசம் • இரகசியமானது • அநாமதேயமானது

PREGNANCY TO PARENTING
Information from health professionals

கர்ப்பம், மகப்பேற்றுக்குப் பின்னரான சுகாதாரம், தாய்ப்பாலூட்டல், போசாக்கு, குழந்தையின் முதலாம் ஆண்டு என்பவற்றைப் பற்றி மேலும் அறிய **pregnancytoparenting.ca** இற்குச் செல்லுங்கள்.

ஒன்ராறியோ தொலைச்சுகாதாரம் (Telehealth Ontario)
ஒரு நாளில் 24 மணித்தியாலமும் கிழமையில் 7 நாட்களும்
1-866-797-0000

றொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரம் தாய்ப்பாலூட்டுவதை ஆதரிக்கும் கொள்கைகளையும் கோட்பாடுகளையும் கொண்டிருப்பதுடன், சர்வதேச WHO/UNICEF குழந்தை நட்புறவுப் பெயரளிப்பைப் பெற்றுள்ளது.

PH1401GB009 (Rev. January 2017)