குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் தாய்ப் பாலூட்டலை வெற்றிகரமாக்கலாம்

உதவுவதற்கான சில வழிகள் இதோ:

தகவல் பெறுங்கள்

- தாய்ப் பாலூட்டலைப்* பற்றி உங்களால் முடிந்தளவு அதிகமாகத் தகவல் பெறுங்கள்.
- நண்பர்கள், உறவினர்கள், ஏனைய தாய்ப் பாலூட்டும் குடும்பங்கள், சுகாதார நிபுணர்கள் ஆகியோருடன் உரையாடுங்கள்.

புதிய பெற்றோரைத் தூண்டுங்கள்

- புதிய தாய்ப் பாலூட்டும் பெற்றோர் தமது குழந்தைக்கு போதியளவு தாய்ப் பால்* தம்மிடம் இல்லையெனக் கவலைப்படக் கூடும்.
- தாய்ப் பாலூட்டும் பெரும்பாலானோருக்கு போதியளவை விடக் கூடுதலான தாய்ப் பாலுண்டு.
- உங்களுக்கு அவர்களில் நம்பிக்கை இருப்பதாகவும் நீங்கள் உதவலாம் என்றும் அவர்களுக்குக் கூறுங்கள்.

காலமும் இடமும் வழங்குங்கள்

- தொலைபேசி அழைப்புக்களை மட்டுப்படுத்துவதுடன் உங்களது சந்திப்புக்களைக் குறுகியனவாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

→

*Breastfeeding/breast milk are also known as chestfeeding/ chest milk respectively.

அன்றாட வேலைகளில் உதவுங்கள்

- உணவு தயாரித்தல், பீங்கான்களும் கழுவுதலும், வீட்டை ஒழுங்காக வைத்திருத்தல், ஏனைய பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல் போன்ற அன்றாட விடயங்களில் உதவுங்கள்.

குழந்தை தொடர்பில் உதவுங்கள்

- குழந்தைகள் பல காரணங்களுக்காக அழுகின்றன - வெறுமனே பசிக்காகவன்று. குழந்தையை தோலுடன் தோல் சேரத் தூக்குதல், குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு நடத்தல், பாடுதல், ஆடுதல் என்பன போன்று குழந்தையை அரவணைக்கும் வித்தியாசமான வழிகளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- குளிப்பாட்டுவதும் சிறுநீர்த் துணியை மாற்றுவதும் குழந்தையை அறிந்து கொள்வதற்கான ஏனைய வழிகளாகும்.

நடைமுறைச் சாத்தியமான எதிர்பார்ப்புக்களைக் கொண்டிருங்கள்

- ஒரு புதிய குழந்தை வாழ்க்கையை என்றென்றைக்கும் மாற்றுகிறது. பெற்றோருக்கு இம்மாற்றங்களைப் பற்றி பல்வேறுபட்ட உணர்வுகள் இருப்பது சாதாரணமானதே.
- அவர்கள் எவ்வாறு உணர்வது அவர்களுக்கு உதவுமென பெற்றோரிடம் கேளுங்கள். உங்களது ஆதரவு முக்கியமானது.

உதவி பெறுங்கள்

- தாய்ப் பாலூட்டல் தொடர்பில் விடயங்கள் சரியாக நடப்பதில்லையென பெற்றோர் உணர்ந்தால், உதவிக்காக அழையுங்கள்! ரொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரம் எல்லாக் குடும்பங்களுக்கும் தாய்ப் பாலூட்டல் உதவி வழங்குவதுடன் அவர்களை ஏனைய ஆதரவுகளுடன் தொடர்புபடுத்தலாம்.

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

PH1602SS635