

யுனிசெப் அமைப்பும் சேய்நல முன்முயற்சியும்

யுனிசெப் எனும் ஐ.நா. குழந்தைகள் நிதியம். ஒவ்வொரு குழந்தையும் அதன் முழுத் திறனையும் எட்ட உதவுவதற்காக உலகளாவிய முறையில் செயல்பட்டு வருகிறது. 160க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் பின்வரும் திட்டங்களுக்கு உதவுகிறது :

- மேம்பட்ட உடல்நலம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து
- பாதுகாப்பான குடிநீர் மற்றும் கழிவுவசதி
- கல்வி

குழந்தைத் தொழிலாளர், போரினால் பாதிக்கப்பட்டோர் போன்ற சிறப்புக் கவனம் தேவைப்படும் குழந்தைகளுக்கும் யுனிசெப் உதவுகிறது.



யுனிசெப் சேய் நல முன்முயற்சி (பேபி ஃபிரண்ட்லி இனிஷியேடிவ்) என்பது மருத்துவ மனைகள், சுகாதார மையங்கள், ஜிபி அறுவை மையங்கள் போன்றவற்றுடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறது. கருவுற்ற பெண்களும் பிரசவமான தாய்மாரும வெற்றிகரமாக தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கு ஆதரவு கிடைக்கிற வகையில் உலகத் தரமுடைய கவனம் செலுத்த இவற்றுக்கு உதவுவதே எமது நோக்கம். மருத்துவ மனைகள், சுகாதார மையங்கள், அறுவை மையங்கள் இச்சேவையில் சர்வதேச

தரத்துக்கேற்ப தம்மை மேம்படுத்திக் கொள்ள ஊக்குவிக்கிறோம். இவ்வாறு செய்வோர் யுனிசெப் மற்றும் உலக சுகாதார நிறுவனம் அளிக்கும் பெருமைக்குரிய 'பேபி ஃபிரண்ட்லி' விருதுக்கு விண்ணப்பம் செய்யலாம். இதைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள எமது www.babyfriendly.org.uk இணையத் தளத்தில் பார்க்கவும்.

To make a credit card donation to UNICEF, call
08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

தாய்ப்பால் அளிப்பதற்கு ஆதரவான தகவல்களை உள்ளூரிலேயே பெறலாம்.

More information on breastfeeding and expressing breastmilk is included in our leaflet 'Breastfeeding Your Baby' - see www.babyfriendly.org.uk or call us on 020 7312 7652. This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Printing of the leaflet in English is funded by the Baby Welcome Programme (01737 213161). Translation into Tamil and Turkish is funded by Croydon PCT in association with Sure Start Broadgreen. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freeport, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

SureStart
Broad Green
Croydon **NHS**
Primary Care Trust

பிறக்கும் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்



பிரசவமாகக் காத்திருக்கும் தாய்மாருக்கு அவசியமான தகவல்



Feeding Your New Baby, Tamil

unicef

அறிமுகம்

குழந்தைக்கு எதை ஊட்டுவது என்பது மிக முக்கியமான விஷயம் - ஏனெனில், இது உங்கள் நலம் மற்றும் குழந்தையின் நலத்தில் தாக்கம் செலுத்தக்கூடிய விஷயம். நீங்கள் முடிவு செய்வதற்கு முன்னால், தாய்ப்பால் கொடுப்பதில் உள்ள நன்மைகளைப் பற்றிப் பரிசீலிப்பதற்கான தகவல்களை இந்தப் பிரசுரம் அளிக்கிறது. வெற்றிகரமாகத் தாய்ப்பால் கொடுக்கத் துவங்குவது எப்படி, இதுதொடர்பான தகவல்களை உங்கள் தாதியிடமிருந்தும் மருத்துவரிடமிருந்தும் எப்படிப் பெறலாம் என்ற தகவல்களை இது தருகிறது. தாயை 'அவள்' என்று குறிப்பிடுவதால் குழப்பத்தைத் தவிர்ப்பதற்காக குழந்தையை 'அவன்' என்று இந்தப் பிரசுரத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் குழந்தையை நோய்த்தொற்றுகளிலிருந்து பாதுகாக்கக்கூடிய தடுப்பு சக்திகள் தாய்ப்பாலில் உள்ளன; உங்கள் உடல்நலத்தையும் பாதுகாக்கிறது. முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு உங்கள் பாலிலிருந்தே குழந்தை பயன்களைப் பெற முடியும். அவனுக்குத் தேவையான உணவும் நீரும் முழுவதும் தாய்ப்பாலிலிருந்தே கிடைத்துவிடும்; பல்வேறு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பும் கிடைக்கும். ஆறுமாதங்களுக்குப் பிறகு வேறு உணவுகளை ஊட்டத் தொடங்கிய பிறகும் தாய்ப்பால் தருவது - குறிப்பாக முதல் வருடத்தில் - உங்கள் இருவருக்கும் நல்லது. அதற்குப் பிறகும் கூட நீங்கள் இருவரும் விரும்புகிற வரை தாய்ப்பாலைத் தொடரலாம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் உகந்ததும், அவனுடைய மாறும் தேவைகளுக்கேற்ப அமைந்ததும் உங்கள் பால்தான் .

தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

குழந்தைக்கு :

காதுகளில் தொற்று ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாப்பு

வயிற்றுப்போக்கு, வயிறு மந்தடைதல், அஜீரணம் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு

நாப்கின்களில் நாற்றம் குறைவு

மார்புச் சளி மற்றும் இளைப்பு ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாப்பு

சர்க்கரை நோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து குறைவு

எக்சிமா வாய்ப்பு குறைவு

மேம்பட்ட

மனவளர்ச்சி

வாய் அமைப்பு நன்றாக அமையும், பற்கள் சீரான வரிசையில் அமையும்

தாய்க்கு :

மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து குறைவு

கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து குறைவு

கருவுற்றதற்கு முந்தைய தோற்றத்தை விரைவாக எட்ட முடியும்

வயதான காலத்தில் உறுதியான எலும்புகள்



நல்லதொரு துவக்கம்

உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன பால் ஊட்டுவது என்று முடிவு செய்தாலும் சரி, குழந்தை பிறந்ததும் சிறிது நேரத்திற்கு உங்கள் தோலோடு ஒட்ட அதை அணைத்துப் பிடிப்பது மிகவும் முக்கியம். ஏனெனில் :

- குழந்தையை அமைதிப்படுத்தி அவனை கதகதப்பாக வைக்க உதவுகிறது
- உங்கள் குழந்தையின் மூச்சை சீராக ஆக்குகிறது
- உங்கள் குழந்தையுடன் ஒட்டுதலை ஏற்படுத்த நேரம் தருகிறது

தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நல்லதொரு துவக்கமாக ஆக்கவும் உதவுகிறது.



நீங்களும் குழந்தையும் நலமாக இருக்கிறீர்கள் என்றால், பிரசவமானதும் குழந்தையை கையில் ஏந்தலாம். பொதுவாக, தாதி குழந்தையைத் துடைத்து உங்களிடம் கொடுப்பார். இருவரும் ஒரு கம்பளியை போர்த்திக் கொள்வது குழந்தை கதகதப்பாக இருக்க உதவும்.

உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை (சிசேரியன்) மூலம் பிரசவம் ஆகியிருந்தால், அல்லது பிரசவமான பின் சிறிது நேரத்திற்கு குழந்தையிடமிருந்து பிரிக்கப் பட்டிருந்தாலும், இருவரும் சேர்ந்தவுடன் எவ்வளவு விரைவாக இயலுமோ அவ்வளவு விரைவாக குழந்தையை தோலோடு அணைத்துப் பிடிப்பது இருவருக்கும் நல்லது.

முதல் சிலநாட்கள்

பிரசவமான முதல் சில நாட்களில் சுரக்கும் 'கொலோஸ்ட்ரம்' எனும் சீம்பால் உங்கள் குழந்தையைத் தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் தடுப்புசக்திகள் நிறைந்தது. உங்கள் குழந்தையின் தேவையை பூர்த்தி செய்யும் அளவுக்கு உங்களிடம் பால் சுரக்கும்.

தாய்ப்பால் கொடுக்க குழந்தையை எவ்வாறு ஏந்திப்பிடிப்பது என்பதை தாதி உங்களுக்கு விளக்குவார். சரியாக மார்பகத்துடன் பொருத்துவது எப்படி என்றும் கூறுவார். வெற்றி கரமாக தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கு தாய்-சேய் இருவருக்குமே இது முக்கியமாகும். ஏனெனில், தாய்ப்பால் ஊட்டத் துவங்கிய முதல் சில வாரங்களில் தாய்மார்கள் சந்திக்கும் பிரச்சினைகளில் பெரும்பாலானவை (உதாரணமாக முலைக்காம்பில் வேதனை) குழந்தையை மார்புடன் சரியாகப் பொருத்தாததால்தான் ஏற்படுகின்றன.

மருத்துவமனையில் குழந்தை உங்கள் அருகிலேயே இருக்கும். இதனால் நீங்கள் குழந்தையை நன்கு புரிந்து கொள்ளவும், எப்போது அவனுக்குப் பால் தேவைப்படுகிறது என்பதை விரைவாக அறிந்து கொள்ளவும் முடியும். குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் அவன் பக்கத்தில் இருப்பது மிக முக்கியம்; அவன் பால் அருந்தத் தயாராக இருக்கும்போது இருவரின் உறக்கத்துக்கும் தொந்தரவின்றி பாலூட்ட முடியும்.

உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைப்படுபவை

உங்கள் குழந்தை எப்போது பசியாகத் தெரிந்தாலும் பால் ஊட்ட வேண்டும். அவனுடைய தேவைகளுக்கேற்ப உங்களிடம் பால் சுரப்பதை இது உறுதி செய்யும். ஏனெனில், அவன் ஒவ்வொரு முறை பால் அருந்தும்போதும் மூளைக்குச் செய்தி போகிறது; தொடர்ச்சியாக, இன்னும் பால் உற்பத்தி செய்யுமாறு மார்பகத்துக்கு மூளை செய்தி அனுப்புகிறது.

அதிக பாலூட்டல் = மூளைக்கு அதிக செய்திகள் = அதிக பால்

உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான உணவு மற்றும் நீர் முழுவதும் தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ளது. வேறு உணவோ, பாலோ கொடுப்பது தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும்; தாய்ப்பாலில் ஆர்வத்தைக் குறைக்கக்கூடும். உங்கள் குழந்தைக்குப் புட்டிப்பால் கொடுத்தால் :

- அவனுக்குத் தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து அதிகம்
- உங்கள் குடும்பத்தில் பரம்பரையாக ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) இருப்பின் குழந்தைக்கும் ஒவ்வாமைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு உண்டு
- அவனுடைய எதிர்காலத் தேவைக்கேற்ற அளவு உங்களிடம் பால் சுரக்காமல் போகலாம்
- புட்டியின் நிப்பிள் (அல்லது ரப்பர் நிப்பிள்) உறிஞ்சப் பழகிவிட்டால் பிறகு குழந்தை மார்பில் சரியாகப் பொருந்திப் பால் அருந்த இயலாமல் செய்யக்கூடும்.

உங்களுக்குக் குழந்தை பிறந்தபிறகு, மார்பிலிருந்து எப்படி பால் எடுப்பது என்று உங்கள் தாதி ஆலோசனை தருவார். நீங்கள் இல்லாத நேரத்தில் (உதாரணமாக வேலைக்குச் சென்றால் அல்லது ஏதேனும் நிகழ்ச்சிக்குச் சென்றால்) வேறு யாரேனும் தாய்ப்பால் ஊட்ட இது உதவும்.

மேலும் தகவல்களை எங்கிருந்து பெறுவது

உங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவது தொடர்பாக மேலும் தகவல்கள் ஏதும் தேவை என்றால் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதி உதவி செய்வார். உங்கள் உள்ளூரில் உள்ள தாய்ப்பால் ஆலோசகரின் தொலைபேசி எண்ணை அவர் உங்களுக்கு அளிப்பார் (இந்தப் பிரசுரத்தின் பின்பக்கத்தில் அதற்கென இடம் விடப்பட்டுள்ளது). அல்லது தேசிய அலுவலகங்கள் உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களைத் தர இயலும்:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.
Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.
La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.
Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டுவதற்கு சிறந்த ஆரோக்கியமான வழி தாய்ப்பால் தருவதுதான். தாய்ப்பால் தருவதில்லை என்ற முடிவை மாற்றிக் கொள்வது அல்லது ஒருமுறை தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்ட பிறகு மீண்டும் தாய்ப்பால் கொடுக்கத் துவங்குவது சாத்தியமான என்றாலும் செயல்படுத்துவதற்கு கடினமானது. தாய்ப்பாலுடன் புட்டிப்பாலும் ஊட்டினால் தாய்க்குப் பால் சுரப்பது குறைந்து விடும். தாய்ப்பால் தரும் தாய்மார்கள் இதற்காக சிறப்பு உணவுகள் எதையும் உட்கொள்ளத் தேவையில்லை. ஆனால் மற்றவர்களைப் போலவே ஆரோக்கியமான சமச்சீர் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கிறோம்.