

## பச்சிளம் குழந்தை மற்றும் இளம் குழந்தைகளுக்கான போதுமான உணவு ஊட்டும் பழக்கங்கள்

- அ. குழந்தை பிறந்தவுடன் குறிப்பாக முதல் 1 மணி நேரத்திற்குள் உடனடியாக தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- ஆ. குழந்தைக்கு முதல் 6 மாதம் வரை அதாவது 180 நாட்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். வேறு எந்த உணவோ (அ) திரவங்களோ, தண்ணீர் கூட வழங்கக்கூடாது. ஆனால் சிசுவுக்கு ORS (வாய் வழி உப்பு சர்க்கரை திரவம்), சொட்டு மருந்து, உயிர் சத்து, தாது உப்புக்கள் திரவம் மற்றும் மருந்துகள் தேவைப்படும்போது கொடுக்கலாம்.
- இ. 6 மாதத்திற்குப்பிறகு அதாவது 180 நாட்களுக்குப்பிறகு உரிய நேரத்தில் துணை உணவாக திட, திரவ (அ) மென்மையான உணவுகள் போன்றவைகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.
- ஈ. 2 வயது (அ) அதற்கு மேலும் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை தொடர வேண்டும்.

உ. 6 - 23 மாத குழந்தைகளுக்கு தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுப்பதுடன் வயதுக்கு ஏற்ப துணை உணவு வழங்க வேண்டும். தினமும் கீழ்காணும் நான்கு (அ) அதற்கு மேற்பட்ட உணவு வகைகளிலிருந்து குழந்தைக்கு உணவு அளிக்க வேண்டும்.

1. தானியங்கள், கிழங்குகள், பயறு (ம) கொட்டை வகைகள்
2. பால் (ம) பால் சார்ந்த பொருட்கள்
3. இறைச்சி, மீன், கோழி, ஈரல் போன்ற மாமிச உணவுகள்
4. முட்டை
5. உயிர் சத்து 'A' நிறைந்த பழங்கள் (ம) காய்கறிகள்
6. மற்றும் பலதரப்பட்ட காய்கறிகள் (ம) பழங்கள்

6-8 மாத தாய்ப்பால் புகட்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு 2 முறையும், 9-23 மாத தாய்ப்பால் புகட்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு 3 முறையும், 6-23 மாத தாய்ப்பால் புகட்டப்படாத குழந்தைகளுக்கு 4 முறையும் உணவு ஊட்ட வேண்டும்.

ஊ. நோய்வாய்ப்பட்ட நேரத்திலும் அதன் பிறகும் குழந்தைகளுக்கு அதிக கவனத்துடன் உணவு அளிக்க வேண்டும்.

- துணை உணவு குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கும், கற்றலுக்கும், செயல்பாடு மற்றும் நோய் தொற்றினை எதிர்ப்பதற்காகவும் தேவைப்படுகிறது.



## சீம்பாலின் முக்கியத்துவம்



- பிறந்த குழந்தை முதல் 1 மணி நேரம் துடிப்பாக இருக்கும் என்பதால் அப்போதே சீம்பால் கொடுத்தால்தான் குழந்தைக்கு உறிஞ்சிக் குடிக்கும் திறனும், தாய்க்கு தாய்ப்பால் சுரப்பதும் தூண்டப்படும். இது பொன்னான நேரமாகும்.
- குழந்தை பிறந்தவுடன் விழிப்பாக இருப்பதை கருத்தில் கொண்டு, குழந்தையை தாயின் மார்பகத்துடன் இணைப்பது தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும்.
- சீம்பால் மஞ்சள் நிறத்தில் காணப்படும். குழந்தையை பாதுகாப்பதற்கு தேவையான புரதச் சத்தும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் இதில் அடங்கியுள்ளது.
- சீம்பால் குழந்தையின் முதல் நோய் தடுப்பு மருந்தாகும். இது குழந்தைக்கு ஏற்படும் ஒவ்வாமையை தடுக்கின்றது. எனவே, தவறாமல் குழந்தைக்கு புகட்டப்பட வேண்டும்.

- முதல் 2-3 நாட்களுக்கு சீம்பால் மிகவும் குறைவாகவே சுரக்கும், எனவே கவலைப்பட வேண்டாம். இது குழந்தைக்கு போதுமானது.
- இதில் வைட்டமின் ஏ சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது. மூளை வளர்ச்சிக்கும், கண் பார்வைக்கும் மிகவும் நல்லது.
- குழந்தையின் உணவுக் குழாயை சுத்தம் செய்வதன் மூலம் மஞ்சள் காமாலை ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.
- இது தாய்ப்பால் உற்பத்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது.
- இது குழந்தையின் பசியை பூர்த்தி செய்கிறது.



# தாய்ப்பாலின் நன்மைகள்

## குழந்தைக்கு

- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நிறைந்தது
- வளர்ச்சி மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிலையை மேம்படுத்துகிறது
- இறக்கும் வாய்ப்பை குறைக்கிறது.
- வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் சுவாச நோய்த் தொற்றுகளை குறைக்கிறது.
- உணவு குழாய், காது, தோல் ஆகியவற்றில் தொற்று ஏற்படுவதை குறைக்கிறது.

- உணர்வுபூர்வமான பாசப்பிணைப்பினை அதிகரிக்கிறது.
- நாள்பட்ட நோய்களான நீரிழிவு நோய், இருதய நோய், ஆஸ்துமா, சில புற்று நோய்கள் போன்றவை ஏற்படுவதை தடுக்கிறது.
- அதிக எடை - உடல் பருமன் ஏற்படுவதை குறைக்கிறது.
- குழந்தைகளின் அறிவுத்திறன் மற்றும் தசை இயக்க வளர்ச்சியை மேம்படுத்துகிறது.

## தாய்க்கு

- தாய்க்கு விரைவில் அடுத்த கர்ப்பம் தரிப்பதை தவிர்க்கின்றது.
- மார்க்கம் மற்றும் கருப்பை புற்று நோய் ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது.

- பிரசவத்திற்குப் பின் தாயின் உடல்நலம் விரைவில் சீரடைய உதவுகிறது.
- பிரசவத்திற்குப் பின் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.

