

வெற்றிகரமான தாய்ப்பாலூட்டுதலுக்கு தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கான மிக முக்கியமான காரணிகள்

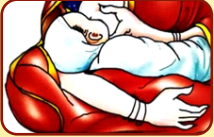
- ❖ தொடர்ந்து உறிஞ்சுதல்
- ❖ இரவு நேரத்தில் தாய்ப்பால் புகட்டுதல்
- ❖ தாயும் சேயும் சேர்ந்து இருத்தல்
- ❖ தன்னம்பிக்கை மற்றும் மகிழ்ச்சியான தாய்
- ❖ குடும்பத்தின் ஒத்துழைப்பு
- ❖ ஒரு நாளில் குறைந்தது 7-8 முறை உரிய இடைவெளியில் தாய்ப்பால் புகட்ட வேண்டும்

தாய்ப்பாலூட்டும் நிலை



தாய்ப்பால், முன்னேறுபால் மற்றும் பின்னேறுபால் என இரு பகுதியை உள்ளடக்கியுள்ளது

- ❖ முன்னேறுபால் என்பது தொடக்கத்தில் சுரக்கும் அடர்த்தி குறைந்த நீர்த்த பாலாகும். இது குழந்தையின் தண்ணீர் தேவையை பூர்த்தி செய்கிறது
- ❖ பின்னேறுபால் அடர்த்தி மிகுந்ததாகவும், வெள்ளையாகவும், அதிக அளவு கொழுப்பு சக்தி உடையதாகவும் இருக்கும். இது குழந்தையின் ஊட்டச்சத்துத் தேவையை பூர்த்தி செய்கிறது



முழுமையான ஒரு மார்பகப் பாலைப் புகட்டிய பின்னரே மற்றொரு மார்பகத்திற்கு மாற்ற வேண்டும்

முன்னேறுபால் பின்னேறுபால்

கொரோனா தொற்றுக் காலத்தில், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் கவனிக்க வேண்டியவை



- ❖ நோய்த்தொற்று ஏற்பட்ட தாய்மார்களின் தாய்ப்பால் இயல்பாகவே கொரோனாநோய் எதிர்ப்புத்திறன் கொண்டதாக உள்ளது. எனவே தாய்ப்பாலூட்டுவதால் குழந்தையின் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகரித்து குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பை அளிக்கிறது.
- ❖ கொரோனாத் தொற்று ஏற்பட்ட தாய்,

தாய்ப்பால் ஊட்டும் போது கட்டாயம் முக கவசம் அணிய வேண்டும்

- ❖ குழந்தையை தொடுவதற்கு முன்பும் பின்பும் சோப்பு போட்டு கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும்
- ❖ சுற்றுப்புறத்தைக் கிருமி நாசினி கொண்டு அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்
- ❖ பாலூட்டும் தாய் நோய்த்தொற்றால் மிகவும் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டு இருப்பின் உடனடியாக மருத்துவரின் உதவியை நாடவேண்டும். இருப்பினும் தாய்ப்பாலை வெளியேற்றி தொற்று ஏற்படாத குடும்ப உறுப்பினரைக் கொண்டு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் புகட்டலாம். இதற்காக சுத்தமான கப் மற்றும் ஸ்பூனைக் கொண்டு தாய்ப்பால் ஊட்டச் செய்யலாம்

தாய்ப்பாலூட்டுதல் - பொறுப்பினை பகிர்தலில் குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தின் பங்கு



- ❖ முழுமையான மற்றும் வெற்றிகரமான தாய்ப்பாலூட்டுதலைத் தாய் தனியாகச் செய்யமுடியாது
- ❖ கணவர் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் பாலூட்டும் தாய்க்குப் பாதுகாப்பான மற்றும் மகிழ்ச்சியான மன நிலையை உறுதி செய்ய வேண்டும்
- ❖ இரவு நேரத்தில் தாய்ப்பாலூட்டுதல் தாய்ப்பால் சுரத்தலை அதிகரிக்க செய்யுமாதலால் குடும்ப உறுப்பினர்கள் பகலில் தாய்க்கு ஓய்வு கிடைப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்
- ❖ வேலைக்குச் செல்லும் தாய், கணவர் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களின் இணக்கமான, அன்பான அணுகுமுறை கிடைக்கப் பெற்றால் தாய்ப்பாலூட்டுவதைப் பணிக்குச் சென்றாலும் வெற்றிகரமாக தொடர முடியும்

தாய்ப்பால் சுரத்தலை அதிகரிக்க செய்யுமாதலால் குடும்ப உறுப்பினர்கள் பகலில் தாய்க்கு ஓய்வு கிடைப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்

பொறுப்புடையவர்களாக இருங்கள்
பொறுப்புடன் இருப்பதால் போற்றுவதற்குரியவர்களாக இருங்கள்.....

அங்கள்வாடி மையங்களில் நலப்பணிகள்

- ❖ கர்ப்பம் எனத் தெரிந்தவுடன் பதிவு செய்தல்
- ❖ சத்து மாவு வழங்குதல்
- ❖ ஊட்டச்சத்து மற்றும் சுகாதார ஆலோசனை வழங்குதல்
- ❖ தாய்ப்பாலூட்டுதல் குறித்த ஆலோசனை வழங்குதல்
- ❖ பச்சிளம் மற்றும் இளம் குழந்தைகளுக்கான உணவூட்டல் முறைகள் குறித்த வழிவகைகளைக் கூறுதல்
- ❖ பிறந்தது முதல் 5 வயது வரை வளர்ச்சியை கண்காணித்தல் போன்ற சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன

“அங்கள்வாடி சேவைகளைப் பெற்றிடுவோம்!
ஆரோக்கியமான குழந்தை வளர்ச்சியை
உறுதி செய்திடுவோம்!”



ICDS

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள்

தரமணி, சென்னை- 600 113

சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத் துறை



உலக தாய்ப்பால் வாரவிழா-2021

தாய்ப்பாலூட்டுதலை உறுதி செய்வோம்!
பொறுப்பினை உணர்ந்தே மளீவோம்!

உலகத் தாய்ப்பால் வார விழா
ஆகஸ்டு 1 - 7



ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள்

உலகத் தாய்ப்பால் வார விழா - ஆகஸ்டு 1-7 (World Breastfeeding Week Celebration)

பிறந்த குழந்தைகளின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்கும், மேம்பாட்டிற்கும் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் தாய்ப்பாலில் மட்டுமே சரிவிகிதத்தில் அமைந்து உள்ளன. தாய்ப்பால் கொடுப்பது தாயின் உடல் நலத்திற்கும் மிகவும் நல்லது. குழந்தையின் சிறப்பான ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி, மேம்பாடு மற்றும் உடல் நலத்திற்காக பிறந்தது முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும் என்று உலக அளவில் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஆறு மாதத்திற்கு பிறகு தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த பாதுகாப்பான கூடுதல் உணவு கொடுக்கப்பட வேண்டும். இவ்வாறு தாய்ப்பால் மற்றும் கூடுதல் உணவு முறையாக பெற்ற குழந்தைகள் குள்ளத்தன்மை, மெலிவுத்தன்மை, எடைக்குறைபாடு போன்ற ஊட்டச்சத்து குறைபாடில்லாத ஆரோக்கியமான குழந்தையாக வளருவர்.

ஆரோக்கியமான குழந்தைக்கு முதல் ஆயிரம் நாட்கள்



270	180	550
கர்ப்பகால பராமரிப்பு	தாய்ப்பால்ஊட்டுதல்	2-ம் வருடம் வரை
<ul style="list-style-type: none"> ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கம் நான்கு முறையாவது மருத்துவ பரிசோதனை அதிகபட்சம் 10 கிலோஎடை அதிகரிப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> சில மரணம் தடுக்க சீம்பால் குழந்தையின் ஓட்டு நொத்த வளர்ச்சிக்கு ஆறு மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே தண்ணீர் கூட வேண்டாமே 	<ul style="list-style-type: none"> தாய்ப்பாலுடன் கூடிய சத்தான சமச்சீர் துணை உணவு தவணை தவறாத தடுப்பூசி தாய்ப்பால் மற்றும் சுற்றுப்புற சுகாதாரம்

குழந்தையின் வாழ்நாள் முழுமைக்குமான ஆரோக்கியம் மற்றும் அறிவு வளர்ச்சிக்கு முதல் ஆயிரம் நாட்களில் வழங்கப்படும் ஊட்டச்சத்தே அடித்தளமாகும். எனவே முறையான கர்ப்பகால பராமரிப்புடன்...

❖ குழந்தை பிறந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

- ❖ குழந்தையின் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். தண்ணீர் கூட தேவையில்லை.
- ❖ ஆறு மாதம் முடிந்தவுடன் இரண்டு வயது வரை தாய்ப்பாலுடன் கூடுதலாக இணை உணவும் வழங்க வேண்டும்.

சீம்பால் என்றால் என்ன?

குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்க்கு முதலில் சுரக்கும் பால் சீம்பால் (Colostrum) எனப்படும். அது மஞ்சள் நிறமாக பிசிபிசுப்பாக கெட்டியாக இருக்கும். முதல் சில தினங்கள் சிறிய அளவிலேயே இப்பால் சுரக்கும். ஆனால், அதுவே குழந்தைக்குப் போதுமானதாக இருக்கும்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்ப்பால் தவிர பிற திரவ உணவுகள் (தேன், சர்க்கரைத் தண்ணீர், பசும்பால், கழுதைப்பால், கிரேப் வாட்டர்) எதையும் கொடுக்கக் கூடாது. இன்னும் சொல்லப் போனால் தண்ணீர் கூட கொடுக்கக் கூடாது. இது குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு போன்ற கெடுதலை ஏற்படுத்தி உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கும்.



- ❖ சீம்பால் குழந்தைக்கு முதல் தடுப்பு மருந்து
- ❖ எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவு
- ❖ இதில் அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளும் உள்ளது
- ❖ கண்பார்வைக்குத் தேவையான வைட்டமின்- ஏ சத்து நிறைந்துள்ளது
- ❖ சீம்பாலில் உள்ள வெள்ளை அணுக்கள், வயிற்றுப்போக்கு, மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்த்தொற்றுகளைத் தடுக்கின்றன
- ❖ குழந்தை இறப்பு விகிதத்தைக் குறைக்கிறது
- ❖ சில தாய்மார்கள் சீம்பால் அசுத்தமானது, ஜீரணமாகாது என்ற கருதி வெளியேற்றி விடுகின்றனர். இது குழந்தைக்கு அவர்கள் செய்யும் தீமை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்

ஆறு மாதம் வரை குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே! "தாய்ப்பால் மட்டுமே" என்பது குழந்தைக்கு வேறு எந்த விதமான பால், உணவு மற்றும் தண்ணீர் கூடக் கொடுக்காமல் தாய்ப்பால் மட்டுமே ஆறு மாதம் வரை கொடுப்பதேயாகும்.

- ❖ முதல் ஆறு மாதங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும் தாய்ப்பாலில் மட்டுமே உள்ளது.
- ❖ கோடைக்காலத்தில் கூடக் குழந்தைக்குத் தேவையான தண்ணீர் தாய்ப்பாலில் உள்ளது. அதனால், தண்ணீர் கூட முதல் ஆறு மாதம் வரை குழந்தைக்குத் தர வேண்டியதில்லை.
- ❖ தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு உணவை கொடுத்தால் ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறை மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டு உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கும்.



தாய்ப்பால் வழங்குவதால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நன்மைகள்

- ❖ தாய்ப்பால் புகட்டப்பட்ட குழந்தைகள் கூர்ந்த அறிவுத் திறன் வாய்ந்தவர்களாகவும் புத்திசாலிகளாகவும் உள்ளனர்
- ❖ உடல் பருமன், சர்க்கரை நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்றவை பிற்காலத்தில் வருவதைத் தடுக்கிறது
- ❖ தாய்மார்களுக்கு ஏற்படும் நன்மைகள்
- ❖ பிரசவத்திற்கு பின்வரும் இரத்த கசிவு போன்ற ஆபத்தைக் குறைக்கிறது
- ❖ தாய்ப்பால் மட்டும் புகட்டும் காலத்தில் அடுத்த கர்ப்பம் தரிப்பதைத் தடுக்கிறது
- ❖ குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் ஒரு பாசப்பிணைப்பை ஏற்படுத்துகிறது.
- ❖ மார்பக மற்றும் கர்ப்பப்பைப் புற்று நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது