

யுனிசெப் அமைப்பும் சேய் நல முன்முயற்சியும்

யுனிசெப் எனப்படும் ஐக்கிய நாடுகள் குழந்தைகள் நிதியம், ஒவ்வொரு குழந்தையும் அதன் முழுத்திறனையும் எட்ட உதவுவதற்காக உலகளாவிய முறையில் செயல்பட்டு வருகிறது. 160க்கும் அதிகமான நாடுகளில் பின்வரும் திட்டங்களுக்கு உதவுகிறது :

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

குழந்தைத் தொழிலாளர்கள் மற்றும் போரினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் 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 தாய்மாரும் 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. மேலும் அறிந்து கொள்ள எமது www.babyfriendly.org.uk இணையத்தில் 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 :

தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கு ஆதரவளிக்கும் தேசியக் குழுக்களின் விவரங்கள் 14ஆம் பக்கத்தில் உள்ளன.

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. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

SureStart
Broad Green

Croydon **NHS**
Primary Care Trust

உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்



இளம் தாய்மாருக்கு அவசியமான தகவல்



Breastfeeding Your Baby, Tamil

unicef

அறிமுகம்

தாய்ப்பால் ஊட்டத் துவங்கியிருக்கும் தாய்மாருக்காகவே இந்தப் பிரசாரம். எவ்வாறு தாய்ப்பால் கொடுக்கத் துவங்குவது, பொதுவாக ஏற்படும் பிரச்சினைகளை எவ்வாறு தவிர்ப்பது ஆகிய தகவல்கள் இதில் உள்ளன. உங்கள் தாய்ப்பாலை எவ்வாறு எடுப்பது என்பதற்கும் ஒரு தனி பகுதி உள்ளது. தாயை அவள் என்று குறிப்பிடுவதால் குழப்பத்தைத் தவிர்ப்பதற்காக சில இடங்களில் குழந்தையை 'அவன்' என்று குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

ஒருமுறை துவங்கி விட்டால் தாய்ப்பால் ஊட்டுவது மிகச்சலபம், அதுமட்டுமல்ல, தாய்க்கும் சேய்க்கும் மிக மகிழ்ச்சியூட்டும் அனுபவமும் ஆகும். ஆயினும் முதல் சில நாட்களில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அறிந்து கொள்ள வேண்டியது உங்கள் இருவருக்கும் அவசியம். எனவே, நீங்கள் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும், தேவைப்பட்டால் தாதியிடமிருந்து ஆலோசனையோ உதவியோ பெற வேண்டும். (உங்கள் குழந்தைக்கு புட்டிப்பால் புகட்டுவதைத் துவங்கியபிறகு, மீண்டும் தாய்ப்பால் ஊட்டும் வழக்கத்திற்கு மாற நினைத்தால் அதுவும் சாத்தியம்தான் - ஆனால் எளிதாக இல்லாமல் இருக்கலாம் - அது குறித்து உங்கள் தாதி அல்லது தாய்ப்பால் ஆதரவாளர் ஒருவரிடம் நீங்கள் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.)

நினைவில் இருக்கட்டும் :

உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் உகந்தது உங்கள் பால்தான். வளரும் உங்கள் குழந்தையின் மாறும் தேவைகளுக்கேற்ப அமைவது தாய்ப்பால்தான். பெரும்பாலான குழந்தைகளில் அவை சுமார் ஆறு மாதம் அடையும் வரை அவர்களுக்கு வேறெந்த உணவோ அல்லது பானமோ தேவைப்படாது.

தாய்ப்பாலில் அப்படி என்ன சிறப்பு?

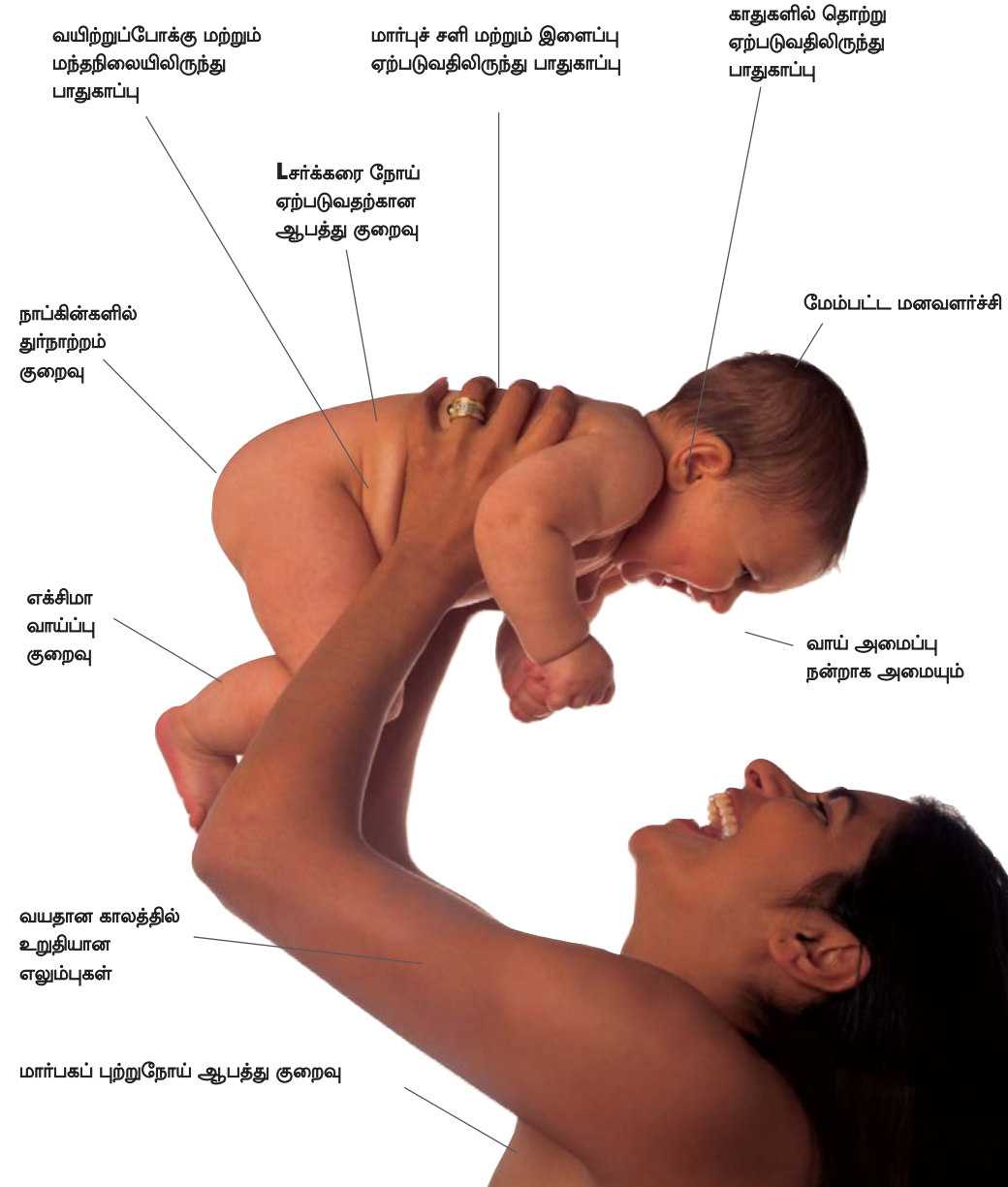
உங்கள் குழந்தையை நோய்த்தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கக்கூடிய தடுப்புசக்திகள் தாய்ப்பாலில் உண்டு. சுகவீனம், வயிற்றுப்போக்கு (அஜீரண வயிற்றுப்போக்கு மிக ஆபத்தாக அமையக்கூடும்), மார்புச் சளி, காது வலிகள் மற்றும் சிறுநீர்த் தொற்று ஆகியவை புட்டிப்பால் அருந்தும் குழந்தைகளுக்கே பெரும்பாலும் ஏற்படக்கூடியவை.

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கேற்ப தாய்ப்பால் தொடர்ந்து நன்மைகளை அளிக்கும். தாய்ப்பால் ஊட்டப்பட்ட குழந்தைகள் மேம்பட்ட மனவளர்ச்சி பெற்றிருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. புட்டிப்பால் புகட்டப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு எக்சிமா மற்றும் சர்க்கரை நோய் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து அதிகம்; தாய்ப்பால் அருந்திய குழந்தைகளைக் காட்டிலும் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருப்பதற்கான வாய்ப்பும் உண்டு.

தாய்ப்பால் ஊட்டுவது தாய்க்கும் சிறந்தது. கருவுற்ற காலத்தில் அதிகரித்த எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது. மார்புப் புற்றுநோய் மற்றும் கருப்பைப் புற்றுநோய் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கக்கூடும். வயதான காலத்தில் எலும்புகள் உறுதியாக இருக்க உதவும்.

தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை வெற்றிகரமாகத் துவக்க இனிவரும் தகவல்கள் உதவும்.

தாய்ப்பால் ஊட்டுவதால் நன்மைகள் - உங்களுக்குத் தெரிந்தவை எத்தனை?



தாய்ப்பாலை வீட்டில் சேமித்து வைத்தல்

சேகரித்த பாலை 3 முதல் 5 நாட்கள் வரை 2-4 டிகிரி செ. வெப்ப நிலையில் ஃப்ரிஜில் வைத்திருக்கலாம். ஃப்ரிஜிஸ்க்கான வெப்பமானி உங்களிடம் இல்லை என்றால், நீங்கள் 24 மணி நேரத்திற்குள் பயன்படுத்தப் போவதில்லை என்று தெரிந்தால் அந்தப் பாலை உறைவிப்பானில் (ஃப்ரீஸர்) வைப்பது நல்லது. ரெஃப்ரிஜரேட்டரின் பனிஉறைப் பெட்டியில் ஒரு வாரம் வரைக்கும் வைத்திருக்கலாம். அல்லது ஃப்ரீஸரில் மூன்று மாதங்கள் வரை வைத்திருக்கலாம்.

தேவைப்படும்போது பயன்படுத்துவதற்காக தாய்ப்பாலை ஃப்ரீஸ் செய்து வைக்க பிளாஸ்டிக் புட்டிகளைப் பயன்படுத்தலாம் - ஆனால் அவை கிருமிநீக்கம் செய்ததாகவும், காற்றுப்புுகாத மூடி கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு புட்டியையும் சுழற்சி முறையில் பயன்படுத்த, பால் எடுத்த தேதியை குறித்து வைக்கவும். உங்கள் குழந்தை குறைப்பிரசவமான குழந்தையாகவோ அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலோ பாலை ஃப்ரீஸ் செய்வதென்றால், குழந்தையைக் கவனித்துக்கொள்ளும் ஊழியர்களிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். தானியங்கி டீ-ஃப்ரோஃஸ் செய்யும் ஃப்ரீஸர் உங்களிடம் இருந்தால், கூடியவரை டீ-ஃப்ரோசிங் எலிமென்டிலிருந்து தள்ளி இருக்குமாறு பாலை சேமித்து வைக்கவும்.

உறைவிக்கப்பட்ட பாலை ரெஃப்ரிஜரேட்டர் அல்லது அறையின் வெப்ப நிலையில் மெதுவாக இயல்பு வெப்பநிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். இவ்வாறு உருக வைத்த பாலை 24 மணி நேரம் வரை ரெஃப்ரிஜரேட்டரில் சேமித்து வைக்கலாம். தாய்ப்பாலை ஒருமுறை அறை வெப்பநிலைக்குக் கொண்டுவந்த பிறகு, அதை பயன்படுத்த வேண்டும் அல்லது வீணடித்துவிட வேண்டும். மீண்டும் உறைவிக்கக்கூடாது.

உறைவித்த பாலை மைக்ரோவேவ் அடுப்பில் டீ-ஃப்ரோஸ்ட் செய்யவே கூடாது. இப்படிச் செய்தால் பால் முழுவதும் ஒரே வெப்ப நிலையில் இருக்காது. குழந்தையின் வாயை சுட்டுவிடக்கூடும்.

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 கடைசிப் பக்கத்தில் 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.

குழந்தையை மார்பில் வைத்தல்

உங்கள் அமர்வுநிலை

உங்களுக்கு வசதியான நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பது முக்கியம்.

கீழே அமர்ந்து பால் தருகிறீர்கள் என்றால், இவற்றைக் கவனம் வைக்கவும் :

- உங்கள் முதுகு நேராகவும், பின்னால் ஆதரவும் இருக்கட்டும்
- உங்கள் மடி சமமாக இருக்கட்டும்
- உங்கள் பாதங்கள் சமமாக இருக்கட்டும் (இதற்காக ஒரு மணை அல்லது பருமனான புத்தகம் பயன்படலாம்)
- உங்கள் முதுகு மற்றும் தோள்களுக்கு ஆதரவாக அல்லது தேவைப்பட்டால் குழந்தையை மேலே உயர்த்த உதவும் கூடுதல் தலையணை.



கீழே படுத்துக்கொண்டு பாலூட்டுவது வசதியாக இருக்கலாம். குறிப்பாக இரவுகளில் நீங்கள் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டிருக்கும்போதே குழந்தை பால் அருந்த இயலும்.



தலை தலையணையிலும், தோள் படுக்கையிலும் இருக்குமாறு கூடிய வரை சமமான நிலையில் படுக்கவும்.

நன்றாக ஒருக்களித்துப் படுக்கவும். உங்கள் முதுகுக்கு ஆதரவாகவும், கால்களுக்கு இடையிலும் தலையணை வைத்துக்கொள்வது உதவியாக இருக்கும்.

உங்கள் குழந்தை நன்றாகப் பால் அருந்தப் பழகி விட்டால் அதற்குப் பிறகு எந்த நிலையிலும் தலையணை இல்லாமலும் வசதியாகப் பால் ஊட்ட உங்களால் முடியும்.



உங்கள் குழந்தையை ஏந்துதல்

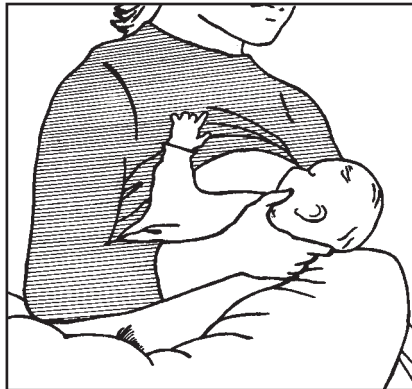
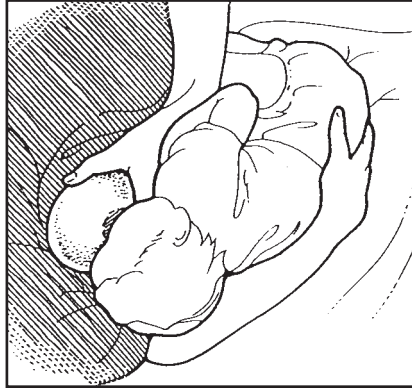
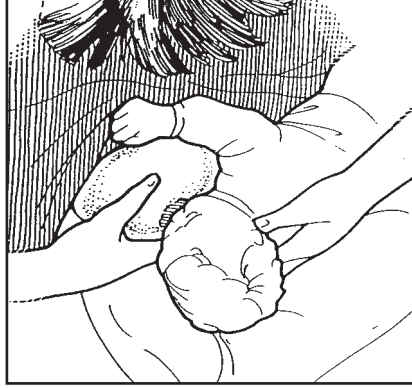
தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்காக குழந்தையை ஏந்துவதற்கு பல்வேறு வழிகள் உள்ளன.

நீங்கள் எந்த வழியைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும் சரி, உங்கள் குழந்தை நன்றாகப் பால் அருந்த உதவக்கூடிய சில வழிமுறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன :

1. உங்கள் குழந்தையை உங்களுக்கு நெருக்கமாக இருத்த வேண்டும்.
2. குழந்தை மார்பைப் பார்க்கின்ற வகையில், தலை, தோள்கள், உடல் எல்லாம் சமமான நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
3. அதன் மூக்கு அல்லது மேலுதடு முலைக் காம்பின் எதிரே இருக்கட்டும்.
4. குழந்தை எளிதாக மார்பகத்தை அடையும் வகையில் இருக்க வேண்டும். இதற்காக வளையவோ நீண்டு முன்வரவோ கூடாது.
5. மார்பகத்தை குழந்தைக்கு அருகே கொண்டு செல்வதை விட, குழந்தையை மார்பகத்தை நோக்கி கொண்டு வருவது நல்லது என்பதை நினைவில் கொள்க.

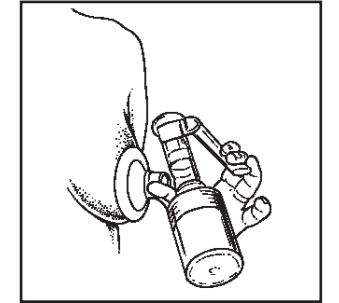
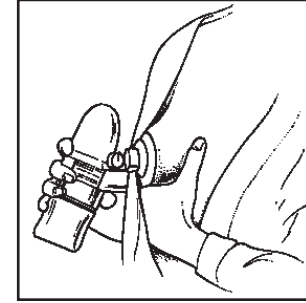
ஆகவே :

- தாயை நோக்கி சேய்
- முலைக்காம்பு-மூக்கு சமநிலை
- மார்பகம் சேயை நோக்கி அல்ல சேய் வரட்டும் மார்பகம் நோக்கி



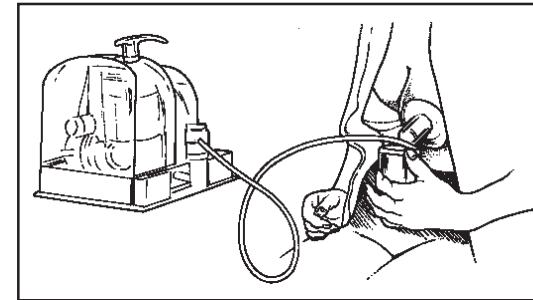
கையால் இயக்கும் பம்புகள்

உங்கள் மார்பகங்கள் மென்மையாக இருப்பதைக்காட்டிலும் பால் நிறைந்து இருக்கும்போது கைபம்புகளை எளிதாகப் பயன்படுத்தலாம். பம்புகளில் பல்வேறு மாதிரிகள் உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் வித்தியாசமாக செயல்படும். சில கையாலும், சில பாட்டரியாலும் இயக்கப் படுகின்றன. எல்லா பம்புகளிலும் முலைக்காம்பு மற்றும் முகட்டுவட்டத்திற்கு பொருந்துகிறாற் போல ஒரு புனல் இருக்கும். ஒருவருக்கு வாகான பம்பு மற்றவருக்குப் வாகாக இருக்கும் என்று சொல்ல இயலாது. எனவே இயன்றால் வாங்கும் முன்னர் பயன்படுத்திப் பார்க்கவும்.



மின்சார பம்புகள்

இவை தானாக இயங்குபவை என்பதால் எளிதாகவும் விரைவாகவும் வேலை செய்யும். நீங்கள் நீண்டநேரத்திற்கு பால் எடுக்க வேண்டியிருப்பின் - குறிப்பாக குழந்தை சிறப்புக் கவனிப்புப் பிரிவில் இருந்தால் - மின்சார பம்பு உகந்தது. ஏனெனில், 24 மணி நேரத்தில் நீங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான அளவுக்கு பால் கொடுக்க ஆறு முதல் எட்டு முறை (இரவில் ஒருமுறை உள்பட) பால் எடுக்க வேண்டியிருக்கலாம்.



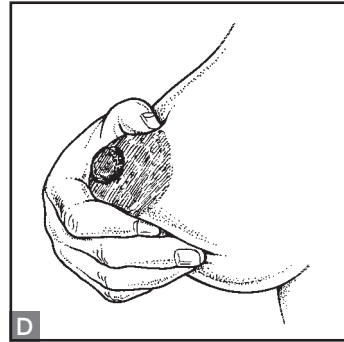
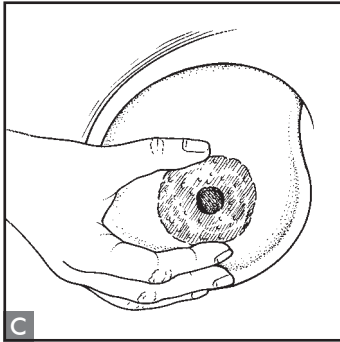
மின்சார பம்பை பயன்படுத்தி இரண்டு மார்பகங்களிலிருந்தும் ஒரே நேரத்தில் பால் எடுக்க இயலும். இதர வழிகளை விட இது விரைவானது; அதிக பால் சுரக்கச் செய்ய உதவக் கூடியது. இதற்காக இரட்டை பீக்கர் செட் அல்லது T வடிவ இணைப்பானுடன் இரண்டு ஒற்றை பீக்கர் செட் தேவை.

கைபம்பு அல்லது மின்சார பம்பு பயன்படுத்தும் முன்பு தயாரிப்பாளரின் குறிப்பை கவனமாக பின்பற்றவும்.



கையால் பால் எடுப்பதற்கான உத்தி

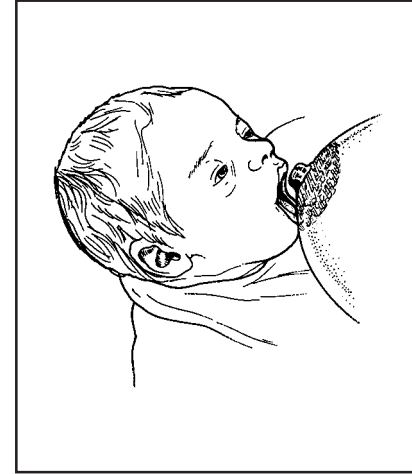
1. உங்கள் சுட்டுவிரலை முலைக்காம்பின் முகட்டுவட்டத்திற்கு வெளியே அடியில் வைத்துக்கொண்டு, கட்டைவிரலை மேல்புறத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும். (அப்போது மார்பகத்தில் உள்ள பால் கிண்ணிகளை விரல்களால் உணர இயலும்) முலைக் காம்பைச் சுற்றியுள்ள முகட்டுவட்டம் பெரிதாக இருந்தால், விரல்களை சிறிதே வட்டத்திற்குள் கொண்டு வரவேண்டியிருக்கலாம் (முகட்டுவட்டம் சிறிதாக இருந்தால் விரல்களை இன்னும் சிறிதளவு வெளியே வைக்க வேண்டியிருக்கும்). உங்கள் மற்ற விரல்களை மார்பகத்தைத் தாங்கிப்பிடிக்கப் பயன்படுத்தலாம் (காண்க: படம் 'சி')
2. உங்கள் விரல்களையும், கட்டைவிரலையும் தோலின் அதே இடத்தில் வைத்து சற்றே பின்னோக்கி அழுத்தவும்.
3. இதேநிலையில் அழுத்தியவாறே, உங்கள் சுட்டுவிரலையும் கட்டைவிரலையும் சேர்த்து முன்னோக்கி அழுத்தவும். இதனால் பால் கிண்ணிகளிலிருந்து பால் சுரந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வரும் (படம் 'டி').
4. பால் கிண்ணிகளில் மீண்டும் பால் சேரும் வகையில் அழுத்தத்தை நீக்கிவிட்டு மீண்டும் 2ஆவது மற்றும் 3ஆவது செயல்களை செய்யவும்.



ஒருமுறை இந்த உத்தி கைவந்து விட்டால், பின்னர் 2ஆவது மற்றும் 4ஆவது செயல்களைச் செய்ய உங்களுக்கு சில விநாடிகளுக்கு மேல் ஆகாது. அதற்குப் பிறகு இதில் இயல்பான ஒரு தாளகதியை உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். இதன் பயனாக மார்பகத்திலிருந்து பால் சொட்டத் துவங்கும் அல்லது பீய்ச்சவும் துவங்கக்கூடும்.

குழந்தையை மார்புடன் அணைத்துப் பிடித்தல்

உங்கள் குழந்தை மார்பகத்துடன் சரியாகப் பொருந்தியிருக்க வேண்டும் என்பது மிக முக்கியம். இல்லையேல் அவனால் தேவைப்பட்ட அளவுக்குப் பால் அருந்த முடியாது போகலாம். உங்கள் முலைக்காம்புகளில் வேதனை ஏற்படலாம்.



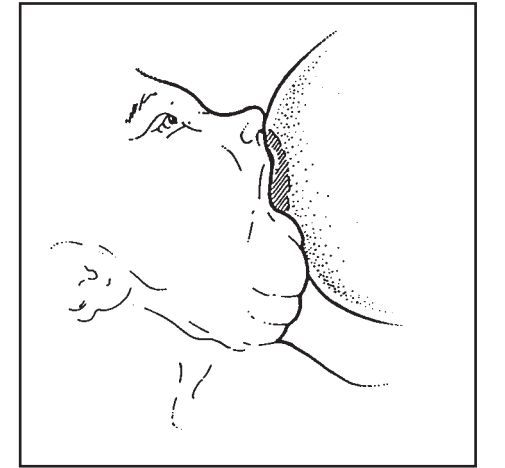
4ஆம் பக்கத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளதுபோல குழந்தையின் மூக்கு அல்லது மேலுதடு உங்கள் முலைக்காம்புக்கு நேராக இருப்பது போல குழந்தையைப் பிடிக்கவும்.

அவன் வாயை நன்றாகத் திறக்கும் வரை பொறுத்திருக்கவும் (வாயைத் திறக்க வைக்க முலைக்காம்பால் அவன் உதடுகளை உரசலாம்).

விரைவாக அவனை மார்பை நோக்கி நகர்த்தி, அவனுடைய கீழுதடு முலைக்காம்பிலிருந்து எவ்வளவு தள்ளியிருக்க முடியுமோ அவ்வளவு தள்ளியிருக்குமாறு பிடிக்கவும். இப்படிச் செய்தால் முலைக்காம்பு அவனுடைய மேலண்ணத்தைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும்.

குழந்தை மார்புடன் சரியாகப் பொருந்தியிருந்தால் கீழ்க்கண்டவை நிகழும்:

- அவனுடைய வாய் நன்கு திறந்தும், வாயில் மார்பகம் பெருமளவுக்கு நிறைந்தும் இருக்கும்
- கன்னம் மார்பகத்தைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்
- அவனுடைய கீழுதடு பின்னோக்கி வளைந்திருக்கும்.
- காம்பைச் சுற்றியுள்ள முகட்டு வட்டத்தைப் பார்க்க முடிந்தால், மேலுதடுக்கு மேலே அதிகமாகவும், கீழுதடுக்குக்குக் கீழே குறைவாகவும் தெரியும்.
- சிறிதுசிறிதாக உறிஞ்சுவதற்கு பதிலாக நீளமாக இழுத்து நிறைய உறிஞ்சுவதைக் கவனிக்கலாம்



பால் கொடுப்பது வேதனையளிப்பதாக இருக்கக்கூடாது. ஆயினும், நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் தாய்ப்பாலுக்குப் பழக்கம் பெறுபவர்களாக இருந்தால், உங்கள் குழந்தை மார்பகத்தில் பொருந்தும்போது உங்களுக்கு சிறிதளவு வேதனை அல்லது வலியை உணரக்கூடும். இந்த உணர்வு விரைவில் மறைந்து விடும், பாலூட்டுவது வேதனை தருவதாக இருக்காது. அப்படியும் வேதனை தொடருமானால், உங்கள் குழந்தை மார்பில் சரியாகப் பொருந்தவில்லை என்று பொருளாகும். இப்படி நேர்ந்தால், அவன் வாயின் ஓரத்தில் மார்பகத்தை அழுத்தி குழந்தை பால் அருந்துவதைத் தடுத்து அவனை விலக்கி விட்டு மீண்டும் மார்பகத்தில் பொருத்துங்கள். அப்படியும் வேதனை தொடருமானால், தாதியிடம் உதவி பெறுங்கள்.

வெற்றிகரமாகப் பாலூட்டுவதற்கான குறிப்புகள்

■ குழந்தையை பக்கத்திலேயே வைத்திருங்கள் - குறிப்பாக துவக்கத்தில், இதன்மூலம் நீங்கள் அவனுக்கு எப்போது பால் தேவை என்பதை சீக்கிரம் அறிய முடியும். அவனுடைய தேவைகளைப் பற்றியும் அறிய முடியும். இது குறிப்பாக இரவுநேரங்களில் மிக முக்கியம். குழந்தையை பக்கத்திலேயே வைத்திருந்தால் உங்கள் இருவருக்கும் எந்த தொந்தரவுமின்றி எளிதாக பாலூட்ட எடுத்துக்கொள்ள முடியும். இருவருமே விரைவில் மீண்டும் உறங்கவும் முடியும்.



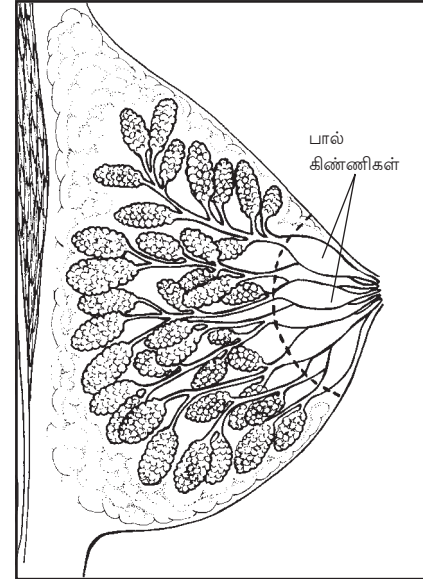
NANCY DURRELL MCKENNA

■ உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான உணவு மற்றும் நீர் முழுவதும் தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ளது. வேறு உணவோ அல்லது பானமோ கொடுப்பது தீங்கு தரக்கூடும்; தாய்ப்பாலில் குழந்தையின் ஆர்வத்தைக் குறைக்கவும் கூடும். போதுமான அளவுக்கு அடிக்கடி அவன் தாய்ப்பால் அருந்தவில்லை என்றால், அவனுடைய எதிர்காலத் தேவைக்கேற்ற அளவுக்கு உங்களிடம் பால் சுரக்காமல் போகலாம். எனவே, அவன் எப்போது பசியோடு இருப்பதாகத் தெரிந்தாலும் உடனே தாய்ப்பால் ஊட்டுங்கள்.

■ தாய்ப்பால் கொடுக்கத் துவங்கிய முதல் சில வாரங்களில் பெரும்பாலான தாய்மாருக்கு ஏற்படும் பொதுவான பிரச்சினைகள் (உதாரணமாக முலைக்காம்பில் வலி, வீக்கம், முலைஅழற்சி), குழந்தையை சரியாக மார்பில் பொருத்தாததால் அல்லது போதுமான அளவுக்குப் பால் கொடுக்காததால்தான் ஏற்படுகின்றன. என்ன காரணம் என்று உங்களுக்கு சந்தேகம் இருந்தால் உதவி பெற நாடுங்கள். இந்தப் பிரச்சரித்தின் பின்பக்கத்தில் உதவி பெறுவது எப்படி என்ற தகவல்கள் உள்ளன.

கையால் பால் எடுத்தல்

மார்பகத்திலிருந்து பால் எடுக்க இதுவே வசதியானதும் மலிவான வழி - குறிப்பாக மார்பில் பால் கட்டிக்கொண்டிருந்தால் வேதனையிலிருந்து விடுபட பயன்படும். இந்த செய்முறைகள் ஒரு வழிகாட்டிதான்; கற்றுக்கொள்ள சிறந்த வழி, (ஒருவேளை குளியலறையில்) பழக்கத்தால் பயிற்சி பெறுவதுதான்.



முலைக்காம்பைச் சுற்றியுள்ள (கருமையாக உள்ள) முகட்டு வட்டத்தின் அடியில், பொதுவாக முனைகளை நோக்கிய படி, சிறு பால் கிண்ணிகள் உள்ளன.

பருப்பு போன்ற வடிவத்தில் உள்ள இவற்றை தோலின் அடியில் உணரலாம். இங்குதான் பால் சேகரமாகி நிற்கிறது. இங்கிருந்துதான் நீங்கள் பால் எடுக்கிறீர்கள்.

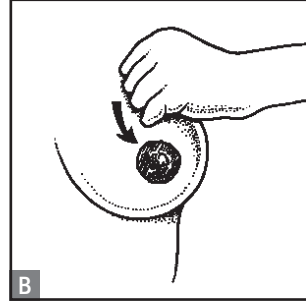
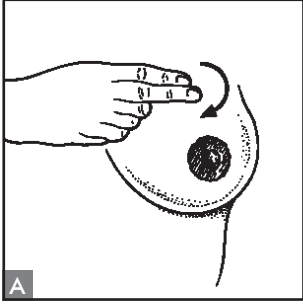
ஒவ்வொரு மார்பும் சுமார் 15 பகுதிகளாக (சதைகளாக) பிரிக்கப் பட்டுள்ளது. ஒவ்வொன்றிலும் பால் கிண்ணிகள் உள்ளன.

- நீங்கள் முலைக்காம்புகளை நசுக்க வேண்டாம். ஏனெனில் இது உகந்த பயன் தராது; மேலும், வேதனையையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.
- உங்கள் விரல்களை மார்பின் ஊடாக அழுத்தாமல் இருக்கவும். ஏனெனில், மார்பகத் திசுக்களை இது பாதிக்கக்கூடும்.
- பால் வெளிவருவதற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் ஆகலாம்.
- மார்பகத்தின் அனைத்துப் பகுதிகளின் கிண்ணிகளிலிருந்தும் பால் வெளி வருமாறு செய்வதற்காக உங்கள் விரல்களால் மார்பகத்தைச் சுற்றிலும் தடவ வேண்டும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.
- எடுத்த பாலை சுத்தமான, பெரிய வாயுள்ள ஒரு புட்டியில் சேகரிக்க வேண்டும். அளவிடும் ஐக் இதற்கு உகந்ததாக இருக்கும்.
- பழகி விட்டால் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு மார்பகங்களிலிருந்தும் பால் எடுக்க இயலும்.



பால் எளிதாக வெளியேறுவதற்கான உத்திகள்:

- இயன்ற அளவுக்கு இயல்பாகவும் வசதியாகவும் இருங்கள். வெதுவெதுப்பான பாணம் அருந்திவிட்டு அமைதியான சூழ்நிலையில் அமர்வது உசிதமாக இருக்கும்.
- குழந்தையை அருகே வைத்திருங்கள். இயலாதெனில், குழந்தையின் புகைப் படம் ஒன்றைப் பார்வையில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- பால் எடுப்பதற்கு முன்னர் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளியுங்கள் அல்லது மிதமான குட்டில் ஓத்தடம் கொடுங்கள்.



- மார்பகத்தை இதமாக தடவிக்கொடுங்கள் (மலாஜ்). உங்கள் விரல் நுனிகளால் (படம் ஏ) அல்லது கைமுஷ்டியைக் கொண்டு முலைக்காம்பை நோக்கியவாறு தடவுங்கள் (படம் பி). மார்பகம் முழுவதையும் - கீழ்ப்பாகம் உள்பட - தடவிக்கொடுங்கள். மார்பகத்தை விரல்களால் அழுத்தித்தடவ வேண்டாம். தோலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
- மார்பகத்தை மலாஜ் செய்த பிறகு சுட்டுவிரல்-கட்டைவிரல் இரண்டையும் கொண்டு முலைக்காம்பை இதமாக உருட்டுங்கள். இது பாலை உற்பத்தி செய்யவும் வெளியேற்றவும் மார்பகத்தை ஊக்குவிக்கும் ஹார்மோன்களை சுரக்கச் செய்கிறது.

பால் எடுக்கப் பழக்கமான பிறகு, மிக ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டியதில்லை என்பதை கண்டுகொள்வீர்கள். பால் ஊட்டுவதைப்போலவே இதுவும் பழக்கத்தால் எளிதாகி விடும்.

நீங்கள் எந்த வழிமுறையைப் பயன்படுத்தினாலும் சரி, தொடர்ந்து ஒரு மார்பகத்திலிருந்து மட்டுமே - பால் வெளியேறுவது குறையும் வரை அல்லது நிற்பதுபோல தெரியும் வரை - சில நிமிடங்களுக்கு பால் எடுக்க வேண்டும். பிறகு மற்றொரு மார்பகத்திலிருந்து பால் எடுக்க வேண்டும். மீண்டும் முதலில் பால் எடுத்த மார்பகத்தில் மீண்டும் பால் எடுக்கவும். பால் முற்றிலுமாக நிற்கும் வரை அல்லது மிக மெதுவாக சொட்டும் வரை இப்படியே மாற்றி மாற்றி இரண்டு மார்பகங்களிலிருந்தும் பால் எடுக்கவும்.

தாய்ப்பால் ஊட்டும் பாணிகள்

குழந்தைகள் பால் அருந்தும் முறைகள் பெருமளவுக்கு வேறுபடுகின்றன. உதாரணமாக, சில குழந்தைகள் முதல் ஓரிருநாட்கள் அடிக்கடி பால் அருந்த மாட்டா. ஆயினும், பிறகு - குறிப்பாக முதல் சில வாரங்களில் - அடிக்கடி பால் அருந்தத் தொடங்கும். இது மிகவும் இயற்கையானதுதான். குழந்தை எப்போதெல்லாம் பசியாக இருப்பதாகத் தெரிகிறதோ அப்போதெல்லாம் பால் ஊட்டினால் அவனுடைய தேவையை நிறைவு செய்யும் அளவுக்கு உங்களிடம் நிறைய பால் சுரக்கும். ஏனெனில், ஒவ்வொருமுறை அவன் பால் அருந்தும் போதும், உங்கள் மூளைக்குச் செய்தி போகிறது, அதன் தொடர்ச்சியாக இன்னும் பால் உற்பத்தி செய்யுமாறு உங்கள் மார்பகத்துக்கு மூளை செய்தி அனுப்புகிறது. ஆக :

அதிக பாலூட்டல் = மூளைக்கு அதிக செய்திகள் = அதிக பால்



உங்கள் குழந்தை ஒவ்வொரு முறை பால் அருந்தும் போதும் பால் சுரப்பு அதிகரிக்கிறது. அவன் பால் அருந்தக் கற்றுக் கொள்ளும்போது அருந்தும் நேரமும் நீண்ட நேரமாகலாம். குழந்தை அடிக்கடி பால் அருந்துகிறான் என்றால், அவனுக்குத் தேவையான அளவுக்குப் பால் இல்லை போலும் என்று பெரும்பாலான தாய்மார்கள் கவலைப் படுகின்றனர். குழந்தை சரியாக மார்ப்பில் வைக்கப் பட்டிருந்தால் இப்படி நிகழ வாய்ப்பே இல்லை. உங்களுக்கு இதில் சந்தேகம் இருந்தால் தாதி அல்லது மருத்துவரிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள்.

தாய்ப்பாலுக்கு நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் பழகிவிட்டீர்கள் என்றால், பிறகு பால் கொடுப்பது மிக இயல்பான காரியமாகிவிடும். தாய்ப்பால் எப்போதும் குழந்தைக்குப் பொருத்தமான வெப்பத்தில் கிடைக்கிறது. சொல்லப்போனால், அதைப்பற்றிய எண்ணம் கூட எழுவதில்லை. அடுத்து எப்போது பால் தேவை என்பதை உங்கள் குழந்தை உங்களுக்குத் தெரிவிக்கிறது.

தாய்ப்பால் தருகிறீர்கள் என்பதற்காக நீங்கள் சிறப்பு உணவுகளை உண்ணத் தேவையில்லை; மற்றவர்களைப் போலவே ஆரோக்கியமான சமச்சீர் உணவு உட்கொள்ளுங்கள். அதே போல, குறிப்பிட்ட உணவுவகைகளை பொதுவாக கைவிட வேண்டிய தேவையும் இல்லை



தாய்ப்பாலூட்டுவதைத் தொடர்தல்

தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் நீங்களும் குழந்தையும் வெளியே செல்வதையும் வாழ்வின் இனிமையை அனுபவிப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதில்லை. எந்த இடத்திலும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கலாம். தளர்ச்சியான ஆடைகளை அணிந்து கொண்டால் மார்க்கம் வெளியே தெரிகிறதே என்ற கவலையின்றி பால் ஊட்டலாம். துவக்கத்தில் சிறிது கூச்சம் இருக்கக்கூடும், ஆனால் விரைவில் நீங்கள் இன்னும் தன்னம்பிக்கை பெறுவீர்கள். நீங்கள் பால் கொடுக்கிறீர்கள் என்பதை பெரும்பாலும் யாரும் கவனிக்கப்போவதில்லை - வீட்டில் ஒரு கண்ணாடி முன்பு உட்கார்ந்து கொண்டு பால் கொடுத்துப் பயிற்சி பெறுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்கு அதிகப்பசி எடுக்கிற நாட்கள் இருக்கலாம். அப்போது ஓரிரு நாட்கள் அவன் வழக்கத்தைவிட அடிக்கடி பால் அருந்தி, உங்களிடம் பால் சுரப்பையும் அதிகரிக்கக் கூடும். குழந்தை பசியோடு இருக்கும்போதெல்லாம் பால் கொடுப்பது அவன் தேவைக்கேற்ப விரைவாக பால் சுரக்கச் செய்யும். இதை மீண்டும் நினைவில் வையுங்கள் :

அதிக பாலூட்டல் = மூளைக்கு அதிக செய்திகள் = அதிக பால்



உங்கள் குழந்தையை விட்டுவிட்டு நீங்கள் வெளியே செல்லவோ, அல்லது பால்மறக்கடிக்கும் முன்பே வேலைக்குச் செல்லவோ நேரிடலாம். அந்த நேரங்களில் வேறு யாராவது குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கும் வகையில் நீங்கள் பாலை எடுத்து வைக்க முடியும். பால் எடுப்பது எப்படி என்னும் தகவல்கள் இந்தப் பிரசுரத்தில் (பக்கம் 9) உள்ளன.

குழந்தை திட உணவுக்குத் தயாராகும் முன்னர் அவனுக்குத் திட உணவுகளை அறிமுகப் படுத்தும் ஆர்வத்தைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு குழந்தையும் வித்தியாசமானது. சமார் ஆறு மாதங்களை அடையும்போது குழந்தை கையில் கிடைப்பதை எடுத்து வாயில் வைக்கத் துவங்கக்கூடும். அவன் திட உணவுக்குத் தயாராகி விட்டான் என்பதற்கான சங்கேதம்தான் இது.

குழந்தையின் முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தேவையான முழு உணவையும் நீரையும் தாய்ப்பால் வழங்குகிறது; பல்வேறு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பும் தருகிறது. பலர் அதற்குப் பிறகும் நீண்ட காலத்திற்கு - சிலர் இரண்டாம் ஆண்டும் அதற்குப்பிறகும் கூட - தாய்ப்பால் கொடுக்கிறார்கள். நீங்கள் இருவரும் எவ்வளவு காலத்திற்கு நீட்டிக்க விரும்புகிறீர்களோ அவ்வளவு காலத்திற்கு தாய்ப்பால் இருவருக்கும் நன்மை தரும்.

உங்கள் தாய்ப்பாலை எடுத்தல்

நீங்கள் பாலை எடுக்க வேண்டிய தேவை ஏன் வருகிறது

- உங்கள் குழந்தையின் வாய்க்கு மார்க்கம் முழுவதும் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக குழந்தைக்கு உதவ வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால்.
- மார்பில் பால் நிறைந்து வேதனை ஏற்பட்டால்.
- உங்கள் குழந்தை மிகவும் சிறியதாக இருந்தால், அல்லது தாய்ப்பால் அருந்த முடியாமல் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால்.
- ஓரிரு மணி நேரத்திற்கு நீங்கள் குழந்தையை விட்டு விட்டு வெளியே எங்கேனும் செல்ல வேண்டி வந்தால் (உதாரணமாக ஏதேனும் சமூக நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்பது)
- நீங்கள் மீண்டும் வேலைக்குச் செல்ல நேர்ந்தால்.

உங்கள் பாலை எடுப்பதற்கான வழிமுறைகள்

தாய்ப்பாலை எடுப்பதற்கு மூன்று முக்கியமான வழிகள் உள்ளன :

- கையால் எடுத்தல்
- கை பம்பால் எடுத்தல்
- மின்சார பம்பால் எடுத்தல்

நீங்கள் எந்த வழியைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும் சரி, பாலை எடுக்கத் துவங்கும் முன்னர் உங்கள் கைகளை நன்கு சுத்தமாகக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும் என்பது முக்கியம். பால் எடுத்து வைப்பதற்கான புட்டிகள், பாட்டில்கள், பம்ப் எல்லாவற்றையும் சூடான சோப்புத் தண்ணீரால் நன்கு கழுவி கிருமிநீக்கம் செய்ய வேண்டும்.

