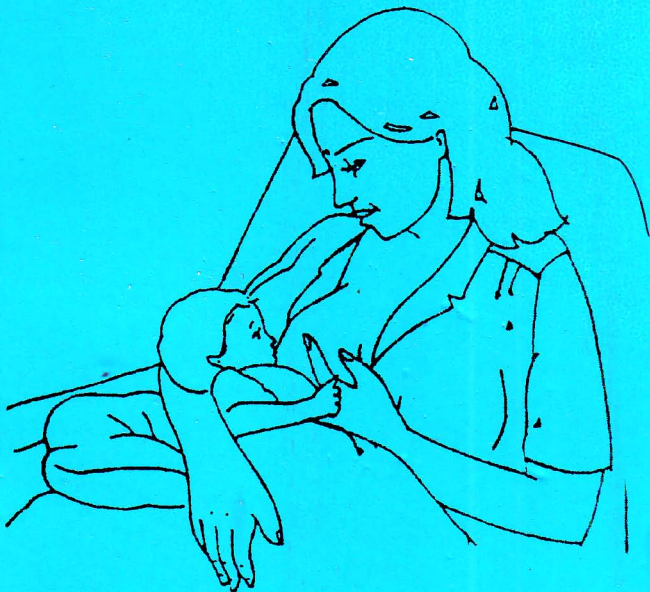


தாய்மையின் இயற்கை செல்வத்தை
உங்கள் மழலைச் செல்வத்திற்கு
வழங்குங்கள்.....



யாழ். பல்கலைக்கழக சமுதாய மருத்துவத்துறையின் வெளியீடு

தாய்ப்பாலின் அவசியம்

- * தாய்ப்பாலானது ஒரு தாய் தனது குழந்தைக்கு வழங்கக் கூடிய **மிகச்சிறந்த** உணவாகும்.
- * இதற்குப் பிரதியீடாக எந்த உணவும் இல்லை.
- * குழந்தையின் சுகவாழ்விற்கு அத்தியாவசியமானது.
- * முதல் 4 - 6 மாதங்களுக்கு குழந்தைக்குத் தேவையான **சகல** ஊட்டச்சத்துக்களையும் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொண்டுள்ளது.
- * குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் இடையில் பாசப்பிணைப்பை உண்டாக்குகின்றது.

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளின் முளைவிருத்தி ஏனைய குழந்தைகளின் முளைவிருத்தியை விட அதிகமானது!

கர்ப்பகாலத்தின் போதே தயார்படுத்தாங்கள்

- * கர்ப்பகாலத்தின் போதும், பாலூட்டும் போதும் மேலதிக போசணை தேவைப்படும்.
- * உள்ளூர் உணவுகளான அரிசி, பருப்பு, கடலை, கௌபி, சோயா, குரக்கன், பச்சை இலைவகைகள், மரக்கறிகள் என்பன அதிக போசணை கொடுக்கும்.
- * சிறிதளவு கருவாடு, மீன், முட்டை, பால், என்பன உணவின் தராதரத்தை மேலும் அதிகரிக்கும்.

- * கர்ப்பகாலத்தின் போதும், பிரசவத்தின் ஆரம்ப காலத்திலும் உளர்தியான ஆலோசனை வழங்க வேண்டும்.
- * விசேடமாக இளம் தாய்மார்க்கும், முதலாவது பிரசவம் நிகழ்ந்தவர்களுக்கும் உதவி வழங்க வேண்டும்.
- * நெருங்கிய பெண் உறவினர்கள், கணவன், வேறு பாலூட்டும் தாய்மார், பெண் சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் ஆகியோர் ஆதரவாக, ஆலோசனை வழங்க வேண்டும்.



தாய்ப்பால் உட்டுவதனால் தாய்க்கு ஏற்படும் நன்மைகள்

- ☆ மார்க்பு புற்றுநோய் உண்டாவதைக் குறைக்கும்
- ☆ தாயின் உடல்நிலையை கர்ப்பமுன்நிலைக்குத் திருப்ப உதவும்
- ☆ பிறந்த 30 நிமிடத்தில் பாலூட்டுவதால்
 - நஞ்சுக்கொடி துரிதமாக வெளியே தள்ளப்படும்
 - பிரசவ உதிரப்போக்கின் அபாயம் குறையும்
- ☆ மாதவிடாய்ச்சக்கரம் தடைப்படுவதால் கருத்தரித்தல் பிற்போடப்படும்
- ☆ தாயின் ஆரோக்கியம், சேயின் சுகாதாரம் வளர்ச்சி ஆகியன பேணப்படும்
- ☆ கருப்பைப்புற்றுநோய் ஏற்படுதல் குறைவு
- ☆ மூட்டுவாதம் ஏற்படுவதைக் குறைக்கிறது
- ☆ உங்கள் நேரத்தையும் பணத்தையும் மீதப்படுத்துகின்றது.



தாய்ப்பால் ஊட்டுவதனால் பிள்ளைக்கு ஏற்படும் நன்மைகள்

- * சுத்தமானது, பாதுகாப்பானது
- * உடல் வெப்பநிலையில் கிடைக்கக்கூடியது
- * திடீர் மரண நிலைகள் குறைவு
- * புத்திவிருத்தியை ஊக்குவிக்கும்
- * பின்வரும் தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கும்
 - சரும நோய்கள்
 - சுவாசத் தொற்றுநோய்கள்
 - இதய நோய்கள்
 - வயிற்றோட்டம்
 - சிறுநீர்த்தொற்று நோய்
 - காதுத் தொற்றுக்கள்
- * நீரிழிவு ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் குறைவு
- * மணம் குறைவான மலம்
- * வயதான காலத்திலும் வலுவான எலும்புகள்
- * பிள்ளை பாதுகாப்பாகவும் சுகமாகவும் உணரும்



தாய்ப் பாலூட்டும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

- * குழந்தை பிறந்து முதல் 30 நிமிடங்களுக்குள் தாய்ப் பாலூட்ட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- * முதல் 4 - 6 மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்க வேண்டும்.
- * தாய்ப்பாலிலுள்ள நீர்த்தன்மை போதுமானது.
- * ஆகவே தேநீர், புட்டிப்பால், மல்லித்தண்ணீர், கற்கண்டுத் தண்ணீர், குளுக்கோஸ் தண்ணீர் ஆகிய எந்த நீராகாரமும் வழங்கத் தேவையில்லை.
- * குழந்தைக்கு இரண்டு வயதுவரை பாலூட்டலாம்.
- * குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்ட நேரத்திலும் பாலூட்ட வேண்டும்.

கடும்புய் பால் என்றால் என்ன?

பிரசவத்தின் பின் முதற்சில நாட்களுக்கு சுரக்கும் வெண் மஞ்சள் நிறமான பால் கடும்புப்பால் / முதற்பால் எனப்படும்.

இதனை ஏன் வழங்க வேண்டும்?

- இதில் புரதம், விற்றமின்கள் செறிந்துள்ளன.
- இதிலுள்ள எதிர்ப்புசக்திகள் குழந்தையைத் தொற்றுக் களில் இருந்து பாதுக்கின்றது.
- குழந்தையின் மலத்தை இலகுவில் வெளியேற்ற உதவும், இதனால் மஞ்சள்காமாலை ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

சுகமாகப் பால் கொடுக்கும் நிலைகள்



அ. தாயிருந்துகொண்டு குழந்தையை
கையினுள் வைத்திருத்தல்



ஆ. ஓர் பக்கம் சாய்ந்து படுத்திருத்தல்

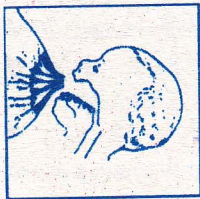


இ. இருந்த நிலையில் குழந்தையை ஒரு
பக்கமாக பிடித்தல்



ஈ. கையினால் ஆதாரமாக பிடித்தல்

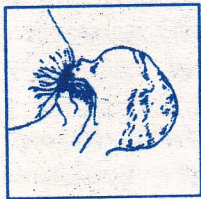
சரியான முறையில் பாலூட்டுவதற்கு குழந்தையை
மாப்பகங்களுடன் அணைத்தல்



- முலைக் காம்பு அண்ணத்தை நோக்கியும், கீழ்த்தாடை முலைக்காம் -பிற்கு கீழாகவும் நோக்குதல்.
- கீழ்ச்சொண்டு முலைக்குக் கீழே விரிந்துள்ளது.



- குழந்தை முலையுடன் நன்றாக சம்பந்தப்பட்டுள்ளது.
- குழந்தையின் வாய் நன்றாக திறந்துள்ளது.
- நாடி தாயின் முலையுடன் முட்டும்.



- நன்றாக உறிஞ்சும் நிலை, முலை சூப்பிபோல் குழந்தையின் வாயினுள் உருவமடைகின்றது.
- குழந்தை உறிஞ்சி நிறுத்தி மீண்டும் உறிஞ்சும்.
- மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் உறிஞ்சும்.

அணைப்பதனால்.....



- குழந்தை முலையுடன் நன்றாக சம்பந்தப்படாமல் உள்ளது.
- (Aereola) முலையின் பெரும்பாகம் வாயினுள் எடுக்கப்படாது.



- இப்படிப் பாலுறிஞ்சுவதனால் நன்றாக உறிஞ்ச முடியாது.
- பாலூட்டும் போதும், பின்பும் தாய்க்கு முலைக்காம்பில் நோ ஏற்படும்.
- தாயின் முலைகள் பாலினால் வீங்கி யிருக்கும்.

முதற்பால் நீர்த்தன்மையாகவும், அதிகளவு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் கொண்டிருப்பதால் உங்கள் குழந்தையை தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது.

கடைசிப்பால் அதிகளவு கொழுப்புச் சத்தைக் கொண்டு இருப்பதால் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான போஷாக்கை வழங்குகின்றது.

பால் சுரத்தல் குறைவதற்கான பிரதான காரணங்கள் யாவை?

- * தாய்ப்பாலூட்டும் நேரத்தையும், எண்ணிக்கையையும் மட்டுப்படுத்தல்.
- * வேறு பானவகைகள் குழந்தைக்குக் கொடுத்தல்.
- * புட்டிப்பாலூட்டல், சூப்பி ஆகியவற்றால் குழந்தை உறிஞ்சுவதில் தடுமாற்றம் ஏற்படலாம்.
- * குழந்தை தாயின் முலையுடன் சரியாக சம்பந்தப்படாமை.

பால் சுரத்தலைக் கூட்டுவது எப்படி?

- * குழந்தையை சரியான முறையில் முலையுடன் அணைத்தல்.
- * குழந்தைக்கு வேண்டப்படும் போதெல்லாம் (இரவிலும்) பாலூட்டல்.
- * எவ்வளவு நேரமானாலும் குழந்தை திருப்தியடையும் வரை வழங்கல்.
- * இரண்டு மார்பகங்களிலிருந்தும் பாலூட்டல்.
- * ஒரு மார்பகம் வெறுமையாகும் வரை பாலூட்டியபின் மறுபக்கத்திற்கு மாற்றவும்.
- * புட்டிப்பால் ஊட்டுவதை நிறுத்த வேண்டும்.
- * தேவையான அளவு நீராகாரம் பாலூட்டும் தாய் அருந்த வேண்டும்.
- * பால்சுரத்தலைக் கூட்டக்கூடிய, போசாக்கு நிறைந்த உணவுகளை உள்ளெடுக்க வேண்டும்.

நீங்கள் பாலை எடுக்கவேண்டிய தேவை ஏன் வருகின்றது?

- * நீங்கள் மீண்டும் வேலைக்குச் செல்ல நேர்ந்தால்.
- * மார்பில் பால் நிறைந்து வேதனை ஏற்பட்டால்.
- * ஓரிரு மணிநேரம் குழந்தையைப் பிரிய நேர்ந்தால்.
- * குழந்தை மிகவும் சிறியதாக அல்லது தாய்ப்பால் அருந்த முடியாமல் நோய்வாய்ப்பட்டு இருந்தால்.

அகற்றிய தாய்ப்பாலை சேமிப்பது எவ்வாறு?

- * முடக்கூடிய ஒரு பாத்திரத்தை துப்பரவாக்கவும்.
- * சவர்க்காரத்துடன் கூடிய சுடுநீரால் பாத்திரத்தைக் கழுவவும்.
- * ஒரு பாத்திரத்தில் குழந்தை ஒருமுறை குடிக்கக்கூடிய பாலையே சேமித்து வைக்கவும்.
- * துப்பரவான பாத்திரத்தில்,
 - அறைவெப்பநிலையில் 8 - 10 மணித்தியாலங்களும்.
 - குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 24 மணித்தியாலங்களும்.
 - அதிகுளிர்ட்டக்கூடிய சாதனத்தில் 3 மாதங்களும் பாதுகாப்பாக சேமித்து வைக்கலாம்.
- * சேமித்த பாலை சிறு கிண்ணத்தினால் குழந்தைக்கு பருக்கவும்.

தாய்ப்பாலை வெளியகற்றுவது எவ்வாறு?

அ. படத்தில் காட்டியபடி பெருவிரலையும் சுட்டி விரலையும் கரும்பாகத்தில் வைத்து நெஞ்சுப் பக்கமாக உள்ளோக்கி அமத்தவும்.



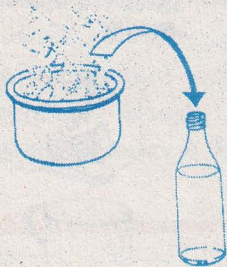
ஆ. முலைக்காம்பின் மின் உள்ள கரும்பாகத்தை விரல்களினால் அமத்தவும்.



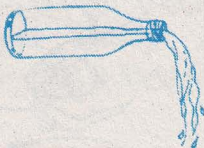
இ. பக்கம் பக்கமாக அமத்தி முலையின் எல்லாப் பாகங்களிலிருந்தும் பாலை எடுக்கவும்.



அ. சுடுநீரை போத்தலினுள் நிரப்புகல்



ஆ. சுடுநீரை வெளியில் ஊற்றுதல்

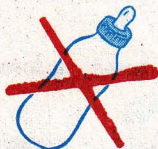


இ. வாய் குளிராக்கிய,
துணியால் மூடிய குடேற்றிய
போத்தலை தாய் தனது
முலைக்காம்பில் பிடித்தல்.



புட்டியால் வழங்குவதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் யாவை?

- * குழந்தைக்கு அடிக்கடி
 - சுவாசத் தொற்றுநோய்
 - வயிற்றோட்டம்
 - சிறுநீர்த் தொற்றுநோய் என்பன ஏற்படும்.
- * குழந்தையின் மூளைவளர்ச்சிக்குத் தேவையான முழுமையான போசாக்கு இதில் இல்லை.
- * தொற்றுநீக்கம் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களில் தயாரிக்க வேண்டும்.
- * உங்கள் வாழ்க்கைச் செலவு அநாவசியமாக அதிகரிக்கும்.
- * குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கேற்ப உள்ளடக்கம் மாறாது.
- * குழந்தை தாய்ப்பால் குடிப்பதைத் தவிர்க்கும்.
- * தாய் - சேய் இடையிலான பாசப்பிணைப்பு குறைவடையும்.



பாலூட்டும் ஆரம்பத்தில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் யாவை?

- * முலை அழற்சி (Mastitis)
- * பால் இறுக்கம்
- * அடைபட்ட பால் குழாய்கள்.
- * புண்பட்ட முலைக்காம்புகள் (Nipples)
- * வெண்படலத் தொற்று (Thrush)

குழந்தையை முலையுடன் சரியாக அணைப்பதன் மூலம் பாலூட்டலில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

மேலதிக ஆலோசனைகள் குடும்பநல உத்தியோகத்தரிடம் அல்லது வைத்தியரிடம் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

குழந்தையைப் பால் குடிக்கத் தூண்டுவது எவ்வாறு?

- * குழந்தையை அமைதியாக முலைக்கு சமீபமாக முலையைப் பார்த்த வண்ணம் முலையின் மட்டத்தில் வைத்திருத்தல்.
- * பாலூட்டமுன் பாலைப் பிதுக்கி, முலைக்காம்பின் மேல் விடவும்.
- * குழந்தை நன்கு வாயைத் திறக்கும் வரை, முலைக்காம்பினால் வாயை வருடவும்.
- * புட்டிப்பால் கொடுக்காமல் எப்போதும் முலையில் உறிஞ்சுவதற்கு பழக்கவும்.
- * பாலூட்டும் போது, நோ உண்டாக்கக் கூடிய இடங்களில் அழுத்தலைத் தவிர்க்கவும்.

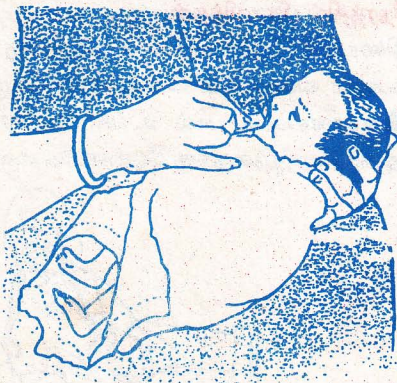
என்னால் தாய்ப்பாலூட்ட முடியுமா?

கே:- பிளவுபட்ட உதடு / அண்ணம் உள்ள குழந்தைக்கு,

வி:- குழந்தையின் மூக்கும், தொண்டையும் உயரமாக இருக்கும்படி பிடித்து, தாய்ப்பாலூட்டவும். அல்லது பாலை அகற்றி கிண்ணத்தினால் ஊட்டவும்.

கே:- நரம்பு சம்பந்தமான வியாதியுள்ள குழந்தைக்கு,

வி:- இதற்கான தாய்ப்பாலூட்டும் முறையினை மருத்துவ மாத்ருவிடம் பெற்றுக் கொள்ளவும், அத்துடன் பாலை அகற்றி கிண்ணத்தினாலும் ஊட்டவும்.



கிண்ணத்தை குழந்தையின் உதட்டில் வைத்திருக்கவும். மிக மெதுவாக ஒரு தரத்தில் சிறிதளவு பாலை வாயினுள் விடவும். குழந்தை விழுங்குவதற்கு நேரம் கொடுக்கவும். இடையிடையே ஆறி இருக்க இடம் கொடுக்கவும்.

கே:- குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது,

வி:- இச்சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தைக்கு தேவையான போசாக் கையும், நோயெதிர்ப்பு சக்தியையும் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொண்டுள்ளது. எனவே குழந்தை விரைவில் குணமாகுவதற்கு அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும்.

கே- முலைக்காம்பில் நோய் ஏற்படும்போது,

வி:- தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடரவும், வைத்திய ஆலோ சனையின்படி சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவும்

கே:- இரண்டு அல்லது மேற்பட்ட குழந்தைகள் ஒரே நேரத்தில் பிரசவித்தல்,

வி:- நிச்சயமாக முடியும். உங்களுக்கு போசாக்கான உணவு கிடைக்கும் போது உங்கள் குழந்தைகளுக்கு போதுமானளவு பால் உங்களில் சுரக்கும். மேலதிக ஆகாரம் குழந்தைக்கு தேவையில்லை.



வெளியீடு:

சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பலகு
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

Sponsored by:

Dr. Jayantha D. Arnold MB FRCP
Consultant Physician and Gastroenterologist
Imperial College School of Medicine, UK

In Memory of:

Joel Dharmarajah Arnold
(Former DRO, Point Pedro)

தயாரிப்பு:

செல்வீ. ந. நல்லதம்பி (2001/FM/27)

(4ம் வகுட மருத்துவப்.ட மாணவி.)

உதவி:

Dr. C.S. Soloman

(தாய் சேய் நல வைத்திய அதிகாரி, யாழ்ப்பாணம்.)

Dr. R. Surenthirakumaran

(விரிவுரையாளர் சமுதாய மருத்துவத்துறை)