

சிசுக்களினதும் இளம் சிறார்களினதும் உணவூட்டல் உளவளத்துணை:

ஒருங்கிணைந்த பயிற்சிநெறி



பயிலுநர்களின் கைநூல்



unicef 

ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம்,
குடும்ப சுகாதார பணியகம்.

உலக சுகாதார நிறுவனம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்தக் கையூலானது உலக சுகாதாரத் துறியும் மற்றும் ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியத்தினால் இணைந்து உருவாக்கப்பட்டது. எல்லா உரிமைகளும் இத்தாபனங்களுக்கே உரியது.

உலக சுகாதாரத் துறியும் (WHO) 2006

மேலதிக விபரங்களுக்கு தயவு செய்து தொடர்பு கொள்ளவும்.

சுகாதார மற்றும் வளர்ச்சிப் போசணைத் திணைக்களம்

உலக சுகாதாரத் துறியும்

21 அவெனியு அப்பியா

1211 ஜெனீவா 27

சுவிஸ்சலாந்து

தொ.பே.இல : +41 22 791 2809

தொலைநகல் : +41 22 791 4156

மின்னஞ்சல் : nutrition@who.int

இணையத்தளம் : <http://www.who.int/nutrition>

பிள்ளைகள் மற்றும் சுட்டினம் பருவத்தினரின் சுகாதாரம் மற்றும் வளர்ச்சித் திணைக்களம்

உலக சுகாதாரத் துறியும்

21 அவெனியு அப்பியா

1211 ஜெனீவா 27

சுவிஸ்சலாந்து

தொ.பே.இல : +41227913281

தொலைநகல் : +41227914853

மின்னஞ்சல் : cahi@who.int

இணையத்தளம் : <http://www.who.int/child-adolescent-health>

மொழிப்பயிற்சி : சுகாதார அமைச்சின் குடும்ப சுகாதாரப் பணியகம்

**உள்ளடக்கம் - சிசுக்களினதும் இளம் சிறார்களினதும் உணவுட்டல் உளவளத்துணை
ஒருங்கிணைந்த பயிற்சிநெறி பயிலுநர்களின் கைநூல்**

உள்ளடக்கம்	பக்கம்
அமர்வு 01 : குழந்தைகள் மற்றும் இளம் சிறார்களின் உணவுட்டல் அறிமுகம்	20 நிமிடம் 1
அமர்வு 02 : தாய்ப்பாலூட்டல் ஏன் அவசியமானது?	30 நிமிடம் 5
அமர்வு 03 : பாலூட்டல் எவ்வாறு செயற்படுகிறது?	45 நிமிடம் 13
அமர்வு 04 : தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பீடு செய்தல்	60 நிமிடம் 21
அமர்வு 05 : செவி மடுத்தலும் கற்றலும்	60 நிமிடம் 26
அமர்வு 06 : செவி மடுத்தலும் கற்றலும் பயிற்சி	60 நிமிடம் 30
அமர்வு 07 : பயிற்சி அமர்வு செவி மடுத்தலும் கற்றலும் தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பீடல் செயன்முறை அமர்வுகூபொம்மைகளைப் பயன்படுத்தி குழந்தையை மார்க்கத்தில் நிலைப்படுத்தல்	120 நிமிடம் 37
அமர்வு 08 : குழந்தையை மார்க்கங்களில் நிலைப்படுத்தல்	75 நிமிடம் 40
அமர்வு 09 : வளர்ச்சிப்பதிவேடுகள்	30 நிமிடம் 45
அமர்வு 10 : நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்பதலும் ஆதரவு அளித்தலும்	45 நிமிடம் 49
அமர்வு 11 : நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பதலும் ஆதரவளித்தலும் பயிற்சிகள் - பகுதி 1	45 நிமிடம் 54
அமர்வு 12 : செயல் முறை அமர்வு 2 நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பலும் ஆதரவு வழங்கலும் மார்க்கங்களில் குழந்தையை நிலைப்படுத்தல்	120 நிமிடம் 61
அமர்வு 13 : உணவுட்டல் சரிதை (HISTORY) எடுத்தல்	30 நிமிடம் 63
அமர்வு 14 : தாய்ப்பாலூட்டலில் ஏற்படக்கூடிய பொதுவான சிக்கல்கள்	75 நிமிடம் 69
அமர்வு 15 : பாலகக்கற்றது வெளியகற்றல்	45 நிமிடம் 83
அமர்வு 16 : கிண்ணத்தில் பாலூட்டல்	30 நிமிடம் 89
அமர்வு 17 : மார்க்கத்தின் தன்மைகள்	45 நிமிடம் 93
அமர்வு 18 : சுகாதார முறையிலான உணவுத் தயாரிப்பு	30 நிமிடம் 104
அமர்வு 19 : சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பயிற்சிகள்	45 நிமிடம் 109
அமர்வு 20 : தாய்ப்பாலின் மாற்றீடுகளை விற்பதற்கான சர்வதேச நியதி	45 நிமிடம் 116
அமர்வு 21 : மேலதிக உணவுகளின் முக்கியத்துவம்	45 நிமிடம் 121
அமர்வு 22 : சக்திப் பற்றாக்குறையை நிரப்புவதற்கான உணவுகள்	30 நிமிடம் 127
அமர்வு 23 : விற்றமின் A, இரும்புச் சத்து குறைவுகளை நிரப்பும் உணவுகள்	45 நிமிடம் 131
அமர்வு 24 : உணவுட்டலின் அளவு வகை மற்றும் ஊட்டும் தடவைகள்	105 நிமிடம் 139
அமர்வு 25 : நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பதல் மற்றும் ஆதரவளித்தல் பயிற்சிகள்	45 நிமிடம் 143
அமர்வு 26 : மேலதிக உணவுட்டல் பற்றிய தகவல் சேகரித்தல்	30 நிமிடம் 151
அமர்வு 27 : உணவுட்டல் நுட்பங்கள்	120 நிமிடம் 161
அமர்வு 28 : மேலதிக உணவுட்டல் பற்றிய தகவல் திரட்டுதல்	45 நிமிடம் 164
அமர்வு 29 : உணவுட்டல் புரிந்துணர்வைப் பரிசீலனை செய்தலும் தொடர் கண்காணிப்பை ஒழுங்கு செய்தலும்	30 நிமிடம் 166
அமர்வு 30 : பிற்பு நிறைக்குறைவின் போதும் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ள நிலையிலும் உணவுட்டல்	60 நிமிடம் 168
அமர்வு 31 : உணவு தயாரித்தல் செய்முறை விளக்கம்	45 நிமிடம் 171
அமர்வு 32 : பயிற்சியின் பின்னான தொடர்கண்காணிப்பு	45 நிமிடம் 178
அமர்வு 33 : செய்முறைகளை மாற்றுதல்	211
பின்னினைப்பு 1 : தாய்ப்பாலூட்டல் அவதானிப்புப்படிவம்	212
பின்னினைப்பு 2 : உள வளத்துணை ஆற்றல்கள்	213
பின்னினைப்பு 3 : உணவுட்டல் சரிதை அவதானிப்புப் படிவம் 0-6 மாதங்கள்	214
பின்னினைப்பு 4 : 7-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவுட்டல் மதிப்பீட்டுப் படிவம்	215
பின்னினைப்பு 5 : போதுமானதற்ற தாய்ப்பாலும் குழந்தையின் அழகையும்	218
பின்னினைப்பு 6 : பிரசவ விடுமுறை-சுற்றநிருபங்கள்	221

அமர்வு 1

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் சிறார்களின் உணவுட்டல் அறிமுகம்

நோக்கங்கள்

இந்த அமர்வின் முடிவில், பங்குபற்றியோர் தெரிந்திருக்க வேண்டியவை

- குழந்தைகள் மற்றும் இளம் சிறார்களின் உணவுட்டல் தொடர்பான உலகளாவிய திட்டத்தைப் பற்றி விளக்கம் அளிக்கும் முறை.
- அத் திட்ட முறைமைகளின் பொறுப்புக்களைப் பட்டியலிடல்.
- 0 - 24 மாத பிள்ளைகளுக்கான தாய்ப்பாலூட்டல் மற்றும் மேலதிக ஆகாரம் கொடுத்தல் தொடர்பான சிபாரிசு செய்யப்பட்ட விடயங்களை விளக்கும் முறை.

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் சிறார்களின் உணவுட்டல் தொடர்பான உலகளாவிய திட்ட முறைமை

உலக சுகாதார அமைப்பும் ஐக்கிய நாடுகளின் சிறுவர் நிதியமும் இணைந்து 2002ஆம் ஆண்டிலிருந்து மேற்படி வழிகாட்டியை உருவாக்கி நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றன. இதன் பிரதான நோக்கம், குழந்தைகளின் போசணையில், உயிர்வாழ்தலில், வளர்ச்சியில் மற்றும் விருத்தியில் தாய்ப்பாலூட்டல் வகிக்கும் அதிமுக்கிய பங்கு குறித்து உலகின் கவனத்தை ஈர்ப்பதாகும்.

உலகளாவிய ரீதியில், மந்த போசணையானது நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ 5 வயதிற்குக் குறைவான பிள்ளைகளின் 50 சதவீத மரணங்களுக்கு அதாவது, 10.9 மில்லியன் மரணங்களுக்கு காரணமாக அமைகின்றது. இவற்றில் மூன்றிலிரண்டு பங்கு மரணங்கள் 6 மாதங்களுக்குக் குறைவான குழந்தைகளின் பிழையான உணவுட்டல் முறையின் காரணமாக ஏற்படுகின்றன என்று அறியப்பட்டுள்ளது.

இந்த நிலைமையை நிவர்த்தி செய்யும் முகமாகவே உலகளாவிய திட்ட முறைமை வகுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த முறைமையை உருவாக்குவதற்கு, ஏற்கனவே மேற்கொள்ளப்பட்ட சில முன்முயற்சிகள் அடிப்படையாக அமைந்தன. 1981இல் கொண்டுவரப்பட்ட தாய்ப்பாலூட்டக்கான பதிலீடுகளின் சர்வதேசச் சட்டம், 1990இன் இனோவன்ஸ் வெளியீடு, 1991இல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட குழந்தை நட்பு வைத்தியசாலைக் கோட்பாடு என்பன அவற்றிற்குச் சில உதாரணங்களாகும்.

இந்த உலகளாவிய திட்ட முறைமையானது, பல்வேறு தரப்பினராலும் கைக்கொள்ளக்கூடிய விதத்தில் அதாவது, அரசாங்கம், சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள், அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் மற்றும் வர்த்தக நிறுவனங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய முறையில் வகுக்கப்பட்டுள்ளது.

இக் கொள்கையானது, உலக சுகாதார அமைப்பினதும் ஐ.நா. சிறுவர் நிதியத்தினதும் சிபாரிசுகளைப் பட்டியலிடுவதோடு, அரசாங்கங்களினதும் சம்பந்தப்பட்டவர்களினதும் கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் விளங்கப்படுத்துகின்றது.

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் சிறார்களின் தாய்ப்பாலூட்டல் மீதான செயற்பாட்டு அடிப்படைகள்

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் சிறார்களின் தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்பான உலகளாவிய கொள்கையின் சுருக்கம்.

எல்லா அரசாங்கங்களும் பின்வரும் செயற்பாடுகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்:

அ. இனோவன்ற பிரகடனத்தின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்ட அடைவு மட்டத்திற்கேற்ப செயற்படுதல்.

1. தேவையான அதிகாரங்களுடன், தேசிய தாய்ப்பாலூட்டல் ஒருங்கிணைப்பாளர் ஒருவர் நியமிக்கப்பட வேண்டும். அத்துடன், பல்வேறு துறைகளின் நிபுணர்களை உள்ளடக்கியதாக, தேசிய தாய்ப்பாலூட்டல் குழு ஒன்று அமைக்கப்பட வேண்டும்.
2. காப்பிணித் தாய்மாருக்கான சேவைகளை வழங்கும் தாபனங்கள், WHO/UNICEF பிரகடனத்தில் தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்பாகத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ள 10 படிமுறைகளையும் பின்பற்றுவதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
3. தாய்ப்பால் பதிலீட்டுக் கோவையையும் ஒழுங்குகளையும் வகுத்துச் சட்டமாக்க வேண்டும்.
4. தொழில்செய்யும் தாய்மார்களின் தாய்ப்பாலூட்டல் உரிமையை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான உட்கட்டமைப்பை ஏற்படுத்தி, அதற்கான சட்டத்தையும் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

ஆ. பின்வரும் ஐந்து அடைவுகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட வேண்டும்:

5. குழந்தைகளுக்கும் இளம் சிறார்களுக்கும் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்குரிய முறையான கொள்கையை வகுத்து, நடைமுறைப்படுத்தி, கண்காணித்து, மதிப்பீடு செய்ய நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும்.
6. குழந்தைக்கு முதல் 6 மாதங்கள் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்கப்படுவதையும் 2 வயது வரை அல்லது அதற்கு மேல் தாய்ப்பால் கொடுத்தல் தொடர்வதையும் சுகாதார அதிகாரிகள் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகள் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
7. தாய்ப்பாலூட்டலையும் வயதிற்கேற்றவாறு போதுமான, பாதுகாப்பான மேலதிக ஆகாரம் வழங்கப்படுதலையும் ஊக்கப்படுத்த வேண்டும்.
8. மிகக் கடினமான நிலைமைகளில் தாய்ப்பாலூட்டுதலை எவ்வாறு தொடர்வது என்பது குறித்து வழிகாட்டிகள் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.
9. சர்வதேச தாய்ப்பால் பதிலீட்டுக் கோவையை சட்டமாக்குவதற்கான படிமுறைகள் எடுக்கப்படுவதோடு, இது தொடர்பான புதிய சட்டங்களும் வரையறைகளும் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

முதல் 6 மாதங்களில் தாய்ப்பாலூட்டுதல்

தாய்ப்பாலே குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறந்த உணவாகும். இதனை வேறு எதனாலும் ஈடுசெய்ய முடியாதது. குழந்தையின் நேர்த்தியான வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் உடல்நலத்திற்கும் முதல் 6 மாதங்களில் தாய்ப்பாலை மட்டுமே உணவாகக் கொடுக்க வேண்டும் என்பது உலகளாவிய ரீதியில் சிபாரிசு செய்யப்படும் பொதுவான ஆலோசனையாகும்.

தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்தல் என்பதன் வரைவிலக்கணம்

குழந்தைக்கு தனியே தாய்ப்பாலை மட்டும் கொடுப்பதென்பது, அதே சமயத்தில் வேறு திரவங்கள், திண்ம உணவுகள், தண்ணீர் என்பவற்றைக் கொடுக்காமல் விடுவதைக் குறிக்கும். எனினும், வைத்திய ஆலோசனைக்கு அமைவாக விட்டமின்கள், நுண்ணூட்டச்சத்து, மருந்துப் பாணிகள் என்பவற்றைக் கொடுப்பது அனுமதிக்கப்படுகின்றது.

தாய்ப்பாலுட்டல் தொடர்பாக தாய்மாரின் நம்பிக்கையை வலுப்படுத்துவதற்கு உங்களைப் போன்ற தகுதி வாய்ந்த உத்தியோகத்தார்களின் வழிகாட்டுதலும் உதவியும் அவசியமாகும். தாய்ப்பாலுட்டும் நடைமுறையை முன்னேற்றுவதற்கும் தாய்ப்பாலுட்டுதல் தொடர்பாக எழும் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கும் உங்கள் ஆலோசனைகள் உதவும்.

மேலதிக ஆகாரங்கள்

எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் 6 மாதங்களின் பின்னர், தாய்ப்பாலுடன் மேலதிக ஆகாரங்களையும் கொடுப்பது அவசியமாகிறது.

தாய்ப்பாலுடன் கொடுக்கப்படும் ஏனைய உணவுகளை மேலதிக ஆகாரங்கள் என்று வரைவிலக்கணப்படுத்தலாம். மேலதிக ஆகாரங்களைக் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கும்போது, 2 வருடங்களுக்கு அல்லது அதற்கும் மேலாக தாய்ப்பாலுட்டலைத் தொடர வேண்டும்.

மேலதிக ஆகாரங்களை.....

உரிய காலத்தில் கொடுத்தல்: தாய்ப்பாலை மட்டும் அடிக்கடி கொடுத்தலானது, குழந்தைக்குத் தேவையான சக்தியையும் ஊட்டச்சத்துக்களையும் வழங்கப் போதுமானதாக இல்லாத நேரத்தில் மேலதிக ஆகாரங்களைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதாவது, குழந்தைக்கு 6 மாதங்கள் முடிவடைந்ததும்.

போதுமான அளவில் கொடுத்தல்: வளர்ந்துவரும் குழந்தைக்குத் தேவையான சக்தி, புரதம் மற்றும் நுண்ணூட்டச் சத்துக்களைப் போதிய அளவில் வழங்கக்கூடியதாக மேலதிக ஆகாரங்கள் அமைய வேண்டும்.

பாதுகாப்பானதாக வழங்குதல்: மிகவும் சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு களஞ்சியப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை மட்டுமே வழங்க வேண்டும். போத்தல்களைப் பாவிக்காமல் சுத்தமான கைகளையும் பாத்திரங்களையும் பாவித்து உணவு ஊட்டப்பட வேண்டும்.

தேவையறிந்து வழங்குதல்

குழந்தை பசியின் அறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும்போதும், கிரமமான இடைவெளிகளிலும் குழந்தையின் வயதிற்கேற்பவும் சரியான முடிவை எடுத்து உணவுட்டுவதை இது குறிக்கும்.

மிகவும் கஷ்டமான நிலைமைகளில் தாய்ப்பாலுட்டுதல்

உலகளாவிய வழிகாட்டிகள், மிகவும் கஷ்டமான சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளில் தாய்ப்பாலுட்டுதலுக்கான வழிமுறைகளை விளக்கிக் கூறுகின்றன. அவசர நிலைமைகள், மந்த போசணையுள்ள பிள்ளைகள், பிறப்பில் நிறை குறைந்த குழந்தைகள் மற்றும் அகதி முகாம்களில் தங்கியுள்ள குழந்தைகளை இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களுக்கு உதாரணங்களாகச் சொல்லலாம்.

அமர்வு 2

தாய்ப்பாலூட்டல் ஏன் அவசியமானது?

நோக்கங்கள்

பயிலுநர்கள் இவ்வமர்வின் முடிவில்

- தனித்தாய்ப்பாலூட்டலின் பயன்களைக் கூறமுடியும்.
- செயற்கைப்பாலூட்டலின் பிரதிகூலங்களை நிரற்படுத்த முடியும்
- தாய்ப்பாலூக்கும் செயற்கை பாலூக்கும் இடையே உள்ள முக்கிய வேறுபாடுகளை விபரிக்க முடியும்.

அறிமுகம்

சிகக்களினதும், இளம் சிறார்களினதும் உணவுட்டல் பற்றிய உலகளாவிய கொள்கை தமது குழந்தைகள் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டப்பட வேண்டும் என சிபாரிசு செய்கிறது. உங்களுக்கு தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் பற்றிச் சந்தேகப்படும் தாய்மாருக்கு உதவ முடியும். தாய்ப்பாலுக்கும், செயற்கைப்பாலுக்கும் இடையில் உள்ள முக்கிய வித்தியாசங்களும் உங்களுக்கு தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

தாய்ப்பாலூட்டலின் நன்மைகள்

இப்படம் தாய்ப்பாலூட்டலின் அனுகூலங்களை சுருக்கிக் கூறுகின்றது. தாய்ப்பாலினதும் இடது பக்க நிரல், தாய்ப்பாலூட்டலினதும் வலது பக்க நிரல் அனுகூலங்கள் பற்றிய சிந்தனைக்கு உபயோகமானது.

தாய்ப்பாலூட்டலின் நன்மைகள்

தாய்ப்பால்

- பூரண ஊட்டச்சத்துக் கொண்டது.
- இலகுவாக சமிபாடடையக் கூடியது.
- தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது.

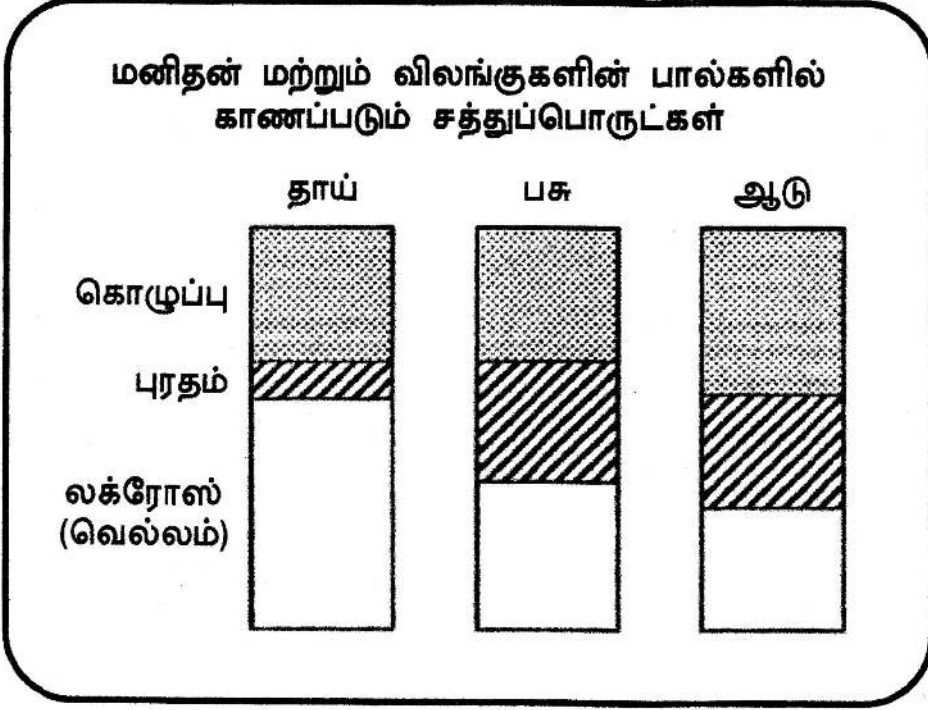


தாய்ப்பாலூட்டல்

- தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் இடையில் ஒரு பிணைப்பையும் விருத்தியையும் ஏற்படுத்துகிறது.
- மீண்டும் புதிய காப்பத்தைத் தாமதப்படுத்துகிறது.
- தாயின் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பளிக்கிறது.

- செலவற்றது.

மனிதன் மற்றும் விலங்குகளின் பால்களில் காணப்படும் சத்துப்பொருட்கள்



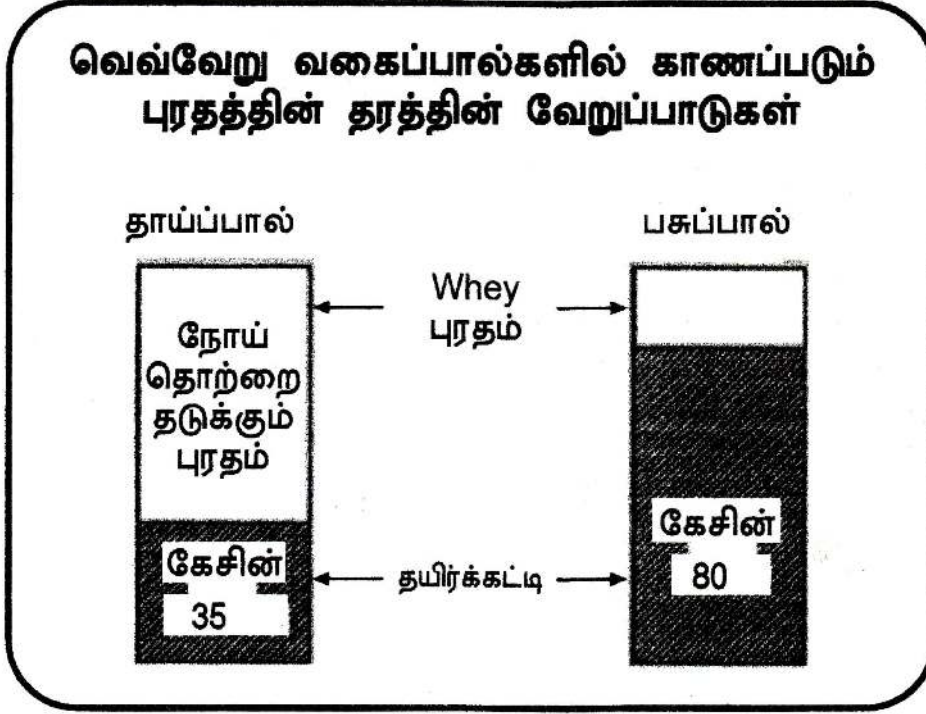
செயற்கைப்பாலானது விலங்குப்பால், சோயா மற்றும் தாவர எண்ணெய் உட்பட பல வகையான பொருட்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றது. இவை தாய்ப்பாலைப்போல ஆகும்படி பல மாற்றங்களைச் செய்த பின்னரும் குழந்தையின் முழுமையான தேவையில் இருந்து பாரிய அளவில் பின் தங்கியுள்ளது. செயற்கைப்பாலின் உள்ளடக்கத்தை விளங்கிக் கொள்ள தாய்ப்பாலுக்கும், செயற்கைப்பாலுக்கும் இடையிலான வேறுபாடுகளையும், விலங்குப்பாலிலிருந்து செயற்கைப்பால் தயாரிக்க செய்யப்படவேண்டிய மாற்றங்களையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மேலே தரப்பட்ட வரைபடம், தாய்ப்பால், பசுப்பால், ஆட்டுப்பால் போன்றவற்றில் உள்ள போசணைகளை ஒப்பிட்டுக் காண்பிக்கிறது. எல்லாவகைப்பாலும் கொழுப்பையும், லக்ரோஸ் வெல்லத்தையும், முக்கிய சக்தி மூலமாகவும், வளர்ச்சிக்காக புரதத்தையும் கொண்டுள்ளன.

விலங்குப்பால் தாய்ப்பாலைவிட அதிக புரதத்தைக் கொண்டுள்ளது. விலங்குப்பாலில் உள்ள மேலதிக புரதத்தின் கழிவுப் பொருள்களை அகற்றுவது குழந்தையின் முதிர்ச்சியடையாத சிறுநீரகங்களுக்கு கடினமானதாகும்.

தாய்ப்பாலிலுள்ள அத்தியாவசிய கொழுப்பமிலங்கள் குழந்தையின் வளரும் மூளைக்கும் கண்ணுக்கும் மற்றும் ஆரோக்கியமான குருதிக்குழாய்களின் வளர்ச்சிக்கும் அத்தியாவசியமானதாகும். இக்கொழுப்பமிலங்கள் விலங்குகளின் பாலில் இல்லை. ஆனால் செயற்கைப்பாலில் இவை சேர்க்கப்பட்டிருக்கலாம்.

வெவ்வேறு வகைப்பால்களில் காணப்படும் புரதத்தின் தரம்



வெவ்வேறு வகைப்பால்களில் காணப்படும் புரதத்தின் தரமும் அளவும் வேறுபடுகிறது. செயற்கைப்பால் தயாரிப்பில் பசுப்பாலில் காணப்படும் புரதத்தின் அளவை மாற்ற முடியுமாயினும், அதன் தரத்தை மாற்ற முடியாது.

இவ் வரைபடம் பசுப்பாலில் அதிகளவு கேசின் என்ற புரதம் இருப்பதைக் காட்டுகிறது. இக்கேசின் குழந்தையின் இரைப்பையினுள் சமிபாடு அடையமுடியாத தடித்த தயிர் கட்டிகளை உருவாக்குகிறது.

தாய்ப்பால் அதிக "வே" (Whey) புரதத்தைக் கொண்டுள்ளது. இப்புரதம் குழந்தையை நோய்த் தொற்றில் இருந்து பாதுகாக்கக்கூடிய நோயெதிர்ப்புப் புரதங்களைக் கொண்டுள்ளது.

விலங்குப்பாலில் உள்ள புரதம் செயற்கைப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைகளில் ஒவ்வாமை யை ஏற்படுத்தலாம். மாறுபாடான புரத வகைகளைக்கொண்ட செயற்கை உணவை உட்கொள்ளும் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றோட்டம், வயிற்று நோ, தோல்கர்ப்பான் போன்ற மற்றும் பல நோய் அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

1

தொற்றுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு

01. தாய் தொற்றுக்குள்ளாக்கப்படுகிறாள்.

04. தாயின் தொற்றுக்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட பிறபொருளெதிரி பாலோடு சுரந்து சிசுவை பாதுகாக்கின்றது.



02. தாயின் உடலில் உள்ள வெண் அணுக்கள் தாயை பாதுகாக்க பிறபொருளெதிரியை உருவாக்குகின்றது.

03. சில வெண் அணுக்கள் முலைக்குப் போய் அங்கு பிறபொருளெதிரியை உருவாக்குகின்றது.

தொற்றுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு

தாய்ப்பாலில் வெண் குருதிச்சிறுதுணிக்கைகளும் தொற்று-எதிர்க்காரணிகளும் உள்ளன. இவை குழந்தையைப் பல தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. தாய்ப்பாலூட்டல் குழந்தைகளை வயிற்றோட்டம், சுவாசத்தொற்றுக்கள், காதுத்தொற்றுக்கள், மூளைக்காய்ச்சல், சிறுநீர்வழித்தொற்றுக்கள் என்பனவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

1. ஒரு தாயில் தொற்று ஏற்படும் போது.
2. அவர் உடலில் உள்ள வெண் குருதிச்சிறு துணிக்கைகள் செயற்படத்தொடங்கி அவளைத் தொற்றில் இருந்து பாதுகாக்கும் பிறபொருள் எதிரிகளை உருவாக்குகிறது.
3. இவற்றில் சில வெண்குருதிச்சிறுதுணிக்கைகள் மாற்பகத்தில் சென்று பிறபொருள் எதிரியினை அங்கு உருவாக்கும்.
4. அவை பாலினூடாக சுரக்கப்பட்டு குழந்தையைத் தொற்றில் இருந்து பாதுகாக்கிறது என்பதை மேலே உள்ள படம் காட்டுகிறது.

தாய் நோய்த்தொற்றுக்காளாகியிருக்கும் போது குழந்தையை அவளிடமிருந்து பிரிக்கக்கூடாது. ஏனெனில் தாய்ப்பால் குழந்தையை தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ளவை

கொலஸ்ரம் இது பிரசவத்தின் பின்னான முதல் சிலநாட்களில் தாயில் சுரக்கும் பாலாகும். இது தடிப்பாகவும் மஞ்சள் நிறத்தில் அல்லது நிறமற்றும் காணப்படும். இது முதிர்வடைந்த பாலை விட அதிக புரதத்தைக் கொண்டது.

முதிர்ச்சியான பால் சில நாட்களின் பின் சுரக்க ஆரம்பிக்கும் தாய்ப்பாலாகும். பாலின் அளவு அதிகமாகும். மாப்பகங்கள் நிரம்பியதான, கடினமானதான, அல்லது பாரமானதான உணர்வு இருக்கும். சிலர் இதனை பால் வெளிவருதல் என அழைப்பர்.

முன் பால் இது ஒவ்வொரு பாலூட்டலின் ஆரம்பத்திலும் சுரக்கும் பாலாகும்.

பின் பால் இது ஒவ்வொரு பாலூட்டலின் பிற்பகுதியிலும் சுரக்கும் பாலாகும்.

பின்பால் அதிகளவு கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளதால் முன்பாலை விட அதிக வெண்மையானதாக இருக்கும். தாய்ப்பாலின் சக்தியில் அதிக அளவு சக்தியை இக்கொழுப்பே கொடுக்கிறது. பால் குடிக்கும் குழந்தையை மாப்பகங்களிலிருந்து வெகு விரைவில் எடுக்கக்கூடாது என்பதற்கு இதுவே முக்கிய காரணமாகும். தனக்குத் தேவையான பால் முழுவதையும் அருந்தும் வரை குழந்தையை பாலுறிஞ்ச அனுமதிக்க வேண்டும்.

முன்பால் பின்பாலை விட தடிப்பு குறைந்ததாக இருக்கும். இது அதிகளவில் உற்பத்தியாவதுடன் புரதம், லக்ரோஸ் மற்றும் ஏனைய சத்துக்களையும் அதிகளவில் வழங்குகிறது. அதிகளவு முன்பாலை உட்கொள்வதால் குழந்தைக்குத் தேவையான நீர் முழுமையாகக் கிடைக்கிறது. எனவே வெப்பமான காலநிலையிலும் கூட குழந்தைக்கு முதல் ஆறு மாத காலங்களிற்கு சூடான கால நிலையையினும் வேறு எந்த நிராகாரமும் தேவைப்படாது. அவர்கள் தாகத்திற்கு நீரால் பூர்த்தி செய்யப்பட்டால் அவர்களால் குறைந்தளவு தாய்ப்பாலையே உட்கொள்ள முடியும்.

கொலஸ்ரம்

கொலஸ்ரம் இயல்புகள்

முக்கியத்துவம்

- | | |
|---------------------------------------|---|
| பிற பொருள் எதிரிகள் நிரம்பியது | - ஒவ்வாமை, தொற்று ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும். |
| அதிகளவு வெண் குருதிச்சிறு துணிக்கைகள் | - நோய்த் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும். |
| பேதி மருந்தாக தொழிற்படல் | - மெக்கோணியத்தை வெளியேற்றல், மஞ்சட்காமாலை ஏற்படுவதை தடை செய்தல். |
| வளர்ச்சிக்காரணிகள் | - சிறுகுடல் முதிர்ச்சிக்கு உதவுதல், ஒவ்வாமையை தடைசெய்யவும் உதவுகிறது. |
| உயிர்ச்சத்து நிரம்பியது | - தொற்றுகளின் உக்கிரத்தைக் குறைக்கிறது. |

முதிர்வடைந்த பாலை விட கொலஸ்ரத்தில் அதிகளவு பிறபொருள் எதிரிகளும் நோய்த்தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும் புரதங்களும் உண்டு. முதிர்வடைந்த பாலைவிட அதிகளவு வெண்குருதிச்சிறு துணிக்கைகளும் காணப்படுகிறது. புதிதாக பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஆபத்தேற்படுத்தக்கூடிய பக்றீரியாத் தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாக்கவும் குழந்தை பிறந்த பின் எதிர் கொள்ளும் பல நோய்களுக்கு எதிரான முதலாவது தடுப்பு மருந்தாயும் தொழிற்படுகின்றது.

கொலஸ்ரம் ஆற்றல் குறைந்த பேதிமருந்தாகத் தொழிற்பட்டு மெக்கோணியத்தை (முதல் கரும்மலம்) குடலிலிருந்து வெளியேற்ற உதவுகிறது. இது குடலிலிருந்து பிலிசுபினை வெளியேற்றுவதால் மஞ்சள் காமாலை கடுமையாகாமல் தடுக்கிறது.

கொலஸ்ரத்தில் பல வளர்ச்சிக்காரணிகள் காணப்படுகின்றன. இவை குழந்தையின் முதிர்வடையாத குடல், பிறப்பின்பின் விருத்தியடைய உதவுகின்றன. இது ஒவ்வாமை, உணவு ஏற்றுக்கொள்ளாமை (Intolerance) என்பவை ஏற்படாமல் பாதுகாக்க உதவுகின்றது.

கொலஸ்ரத்தில் அதிகளவில் காணப்படும் உயிர்ச்சத்து A குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய தொற்றுக்களின் உக்கிரத்தைக் குறைக்கின்றது.

எனவே குழந்தை கொலஸ்ரத்தை உட்கொள்ளுவது மிகவும் அவசியம். ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போது மார்க்கத்தில் கொலஸ்ரம் தயாராகக் காணப்படும். குழந்தை தாய்ப்பாலை உட்கொள்ள ஆரம்பிக்க முன்னர் வேறு எந்த திரவமோ அல்லது உணவோ வழங்கக்கூடாது. குழந்தை கொலஸ்ரத்தை அருந்த முன் கொடுக்கப்படும் செயற்கை உணவு ஒவ்வாமையையும் நோய் தொற்றுதலையும் ஏற்படுத்தக் கூடும்.

தாய்ப்பாலூட்டுவதனால் ஏற்படும் உளவியல் நன்மைகள்

தாய்ப்பாலூட்டுவது தாய்க்கும் சேய்க்கும் இடையே நெருக்கமான அன்புப்பிணைப்பு ஏற்பட உதவுகின்றது. இது தாய்க்கு மிகுந்த அளவான மனத்திருப்தியையும் ஏற்படுத்துகிறது. குழந்தை பிறந்த உடனிருந்து ஏற்படுத்தப்படும் தாய் சேய் தொடர்பானது அவர்களின் இந்த உறவை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுகிறது. இது பந்தம் அல்லது பிணைப்பு என அழைக்கப்படுகிறது.

தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைகள் குறைவாக அழுவதுடன் பாதுகாப்பாக இருக்கும் உணர்வையும் பெறுவர். தாய்ப்பாலூட்டலானது அக்குழந்தைகளை புத்திக்கூர்மை உடையவர்களாக வளர உதவக்கூடும் என சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பிறந்த முதல் சில கிழமைகளுக்கு தாய்ப்பாலூட்டப்படும் நிறை குறைவாகப் பிறந்த குழந்தைகள் செயற்கைப் பாலூட்டப்படும் குழந்தைகளை விட பிற்காலப் பிள்ளைப் பருவத்தில் புத்திக்கூர்மைப் பரிசோதனைகளில் சிறப்பாக செயற்படுபவர்களாகத் திகழ்கின்றனர்.

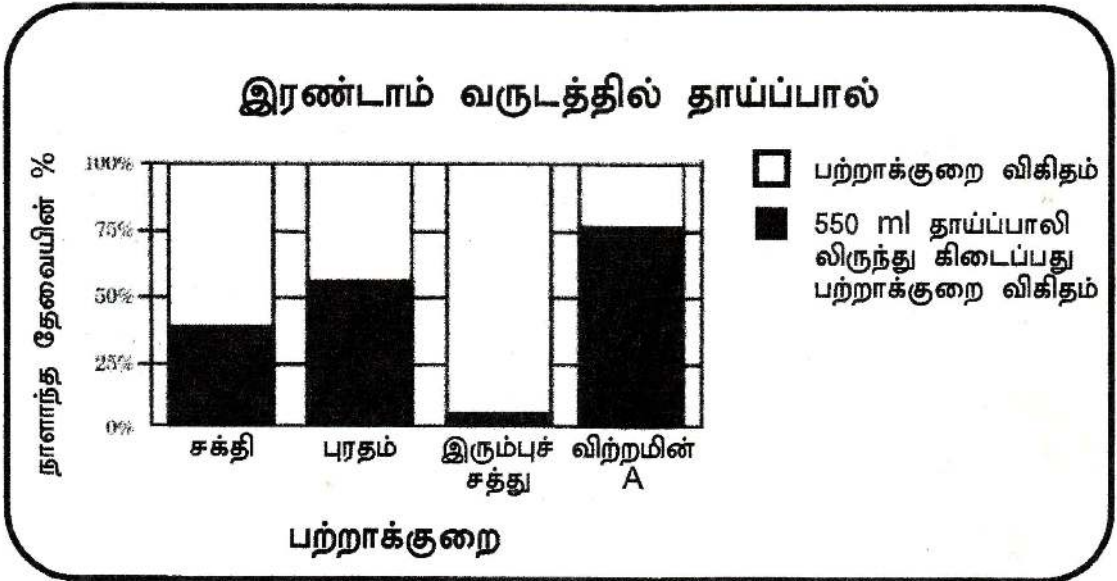
செயற்கைப்பாலூட்டுவதனால் ஏற்படக்கூடிய தீமைகள்

இந்த அட்டவணை செயற்கைப்பாலூட்டுவதனால் ஏற்படக்கூடிய பிரதானமான அபாயங்களை பொழிப்பாகத் தருகிறது.

செயற்கைப்பாலூட்டுவதனால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள்

- தாய், சேய் பிணைப்பில் பாதிப்பு
- அதிகமான தொடர்ச்சியான வயிற்றோட்டம்
- அடிக்கடி ஏற்படும் சுவாசத் தொற்றுக்கள்
- மந்த போஷணை, உயிர்ச்சத்து குறைபாடு
- அதிகளவு ஒவ்வாமையும் பால் ஏற்றுக் கொள்ளத்தன்மையும்.
- சில தீராத நாட்பட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அதிகரித்த அபாய நிலை.
- கூடிய நிறை
- நுண்ணறிவு பரிசோதனையில் குறைவான பெறுபேறுகள்.
- தாய் விரைவாகக் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு
- தாய்க்கு குருதிச்சோகை, சூலக, மார்பக புற்று ஏற்படக்கூடிய அதிகரித்த அபாய நிலை

இரண்டாம் வருடத்தில் தாய்ப்பால்



முதல் 06 மாதங்களில் தனித்தாய்ப்பாலூட்டல் குழந்தைக்கு தேவையான நீரையும் அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளையும் வழங்கவல்லது. 06 மாதங்களின் பின்னர் தனித்தாய்ப்பால் மட்டும் தனியே போதுமானதல்ல. முன்னர் 06 மாதங்களின் பின்னர் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூடன் வேறு உப உணவுகளும் தேவையென்பதைக் கற்றோம். ஆனாலும் 06 மாதங்களின் பின்னரும் தாய்ப்பாலானது மிக முக்கியமான சக்தி மூலமாகவும் தரம் நிறைந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் கொண்டதாகவும் தொடர்ந்தும் இருக்கிறது.

அமர்வு 3

பாலூட்டல் எவ்வாறு செயற்படுகிறது?

நோக்கம்

பயிலுநர்கள் இவ்வமர்வின் முடிவில்

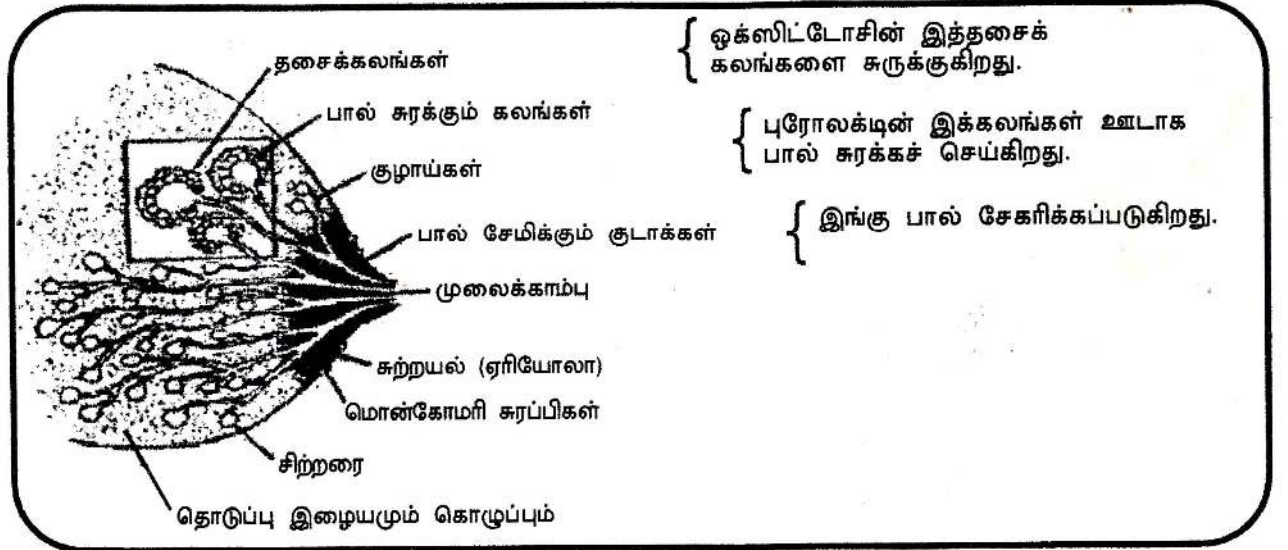
- மாற்பகங்களின் முக்கிய பகுதிகளைப் பெயரிடவும். அவற்றின் தொழிலை விபரிக்கவும் முடியும்.
- தாய்ப்பாலின் உற்பத்தியிலும் வெளியேற்றத்திலும், ஓமோன்களின் கட்டுப்பாட்டினை விபரிக்க முடியும்.
- குழந்தையை மாற்பகங்களில் நிலைப்படுத்துதலில் சரியான மற்றும் தவறான முறைகளுக்கிடையே உள்ள வேறுபாடுகளை விபரிக்க முடியும்.
- குழந்தையின் பயனுள்ள மற்றும் பயனற்ற உறிஞ்சல்களுக்கு இடையிலான வேறுபாடுகளை விளக்க முடியும்

அறிமுகம்

இந்த அமர்வில் நீங்கள் பாலூட்டலின் உடற்கூற்றினையும் உடற்றொழிலியலையும் கற்றுக்கொள்வீர்கள். தாய்மாருக்கு உதவுவதற்காக தாய்ப்பாலூட்டல் எப்படி செயற்படுகிறது என்பதை விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

சகல விதமான சூழல்களுக்கும், சகல விதமான சிக்கல்களுக்கும் உரிய விசேட உளவளத் துணை முறையை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. ஆனால் தாய்ப்பாலூட்டல் எவ்வாறு செயல்படுகின்றது என்பதை நீங்கள் சரியாக விளங்கிக்கொண்டால் என்ன நடக்கிறது என்பதை ஆராய்ந்து கண்டுரைந்து ஒவ்வொரு தாய்க்கும் எது சிறந்தது என்பதை முடிவெடுக்க உதவ முடியும்.

மாற்பகத்தின் உடற்கூற்றியல்



இவ் உருவப்படம் மாற்பகங்களின் உடற்கூற்றியலைக் காட்டுகிறது.

முலைக்காம்பைச் சுற்றியுள்ள கருமையான தோல்பகுதி ஏரியோலா எனப்படும். இப்பகுதியில் மொன்கொமறியின் சுரப்பிகள் உள்ளன. இச்சுரப்பிகளிலிருந்து சுரக்கப்படும் எண்ணெய்த்தன்மையான சுரப்புகள் இதன் தோலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. மார்க்கத்தினுள் பால் சுரக்கும் கலங்களினால் ஆக்கப்பட்ட மிகச்சிறிய பை போன்ற சிறிய சிற்றறைகள் காணப்படுகின்றன. இச்சிற்றறைகள் மில்லியன் கணக்கில் காணப்படும். படத்தில் ஒரு சிலவே காட்டப்பட்டுள்ளன. படத்தில் மூன்று சிற்றறைகள் பெருப்பித்துக் காட்டப்படுகிறது. புரோலக்ரின் எனப்படும் ஓமோன் இச்சிற்றறைக் கலங்களில் இருந்து பால் உருவாக உதவுகிறது.

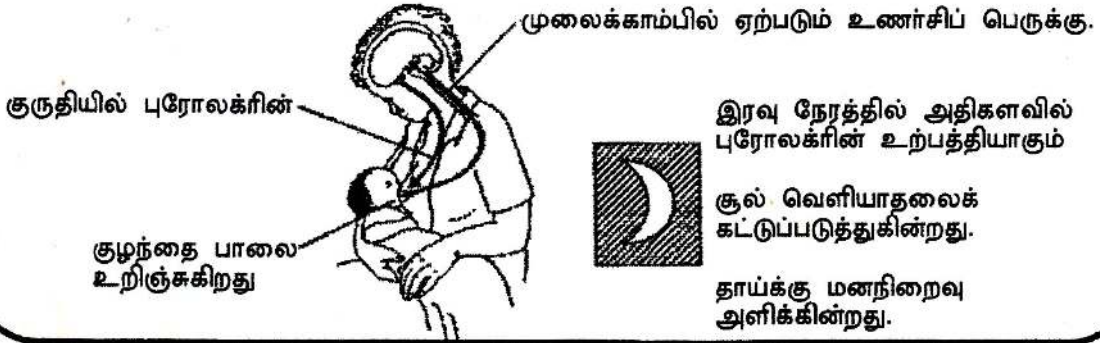
இச் சிற்றறைகளைச் சுற்றியுள்ள தசைக்கலங்கள் சுருங்குவதன் மூலம் பால் பிதுக்கி வெளியகற்றப்படும். ஒக்சிடோசன் எனப்படும் ஓமோன் இத் தசைக்கலங்களை சுருங்கச் செய்கிறது. சிறிய குழாய்கள் அல்லது கலன்கள் பாலைச் சிற்றறையில் இருந்து வெளியே கொண்டு செல்கின்றன. பாலூட்டலுக்கு இடைப்பட்ட நேரங்களில் பால் சிற்றறைகளிலும், சிறு கலன்களிலும் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. பாலூட்டும் போது ஏரியோலாவிற்கு கீழ் இருக்கும் பெரிய கலன்கள் விரிவடைந்து தற்காலிகமாக பாலைத் தேக்கி வைக்கின்றன.

மார்க்கங்களின் சிற்றறைகளும், கலன்களும் தாங்கும் இழையங்களாலும் கொழுப்பினாலும் சூழப்பட்டுள்ளது. கொழுப்பும் மற்றைய இழையங்களும் மார்க்கங்களுக்கு அதன் வடிவத்தைக் கொடுக்கவும், மார்க்கங்களின் அளவுகள் வேறுபடுவதற்கும் காரணமாகின்றது. சிறிய, பெரிய மார்க்கங்கள் இரண்டும் ஒரே எண்ணிக்கையான சுரப்பி இழையங்களையே கொண்டுள்ளதனால் மார்க்கம் எந்த அளவானாலும் அதிகளவான பாலை உற்பத்தி செய்ய முடியும்.

புரோலக்ரின்

புரோலக்ரின்

இது பாலூட்டியபின் சுரக்கப்பட்டு அடுத்த வேளைக்குப் பாலை தயாரிக்கச் செய்கிறது.



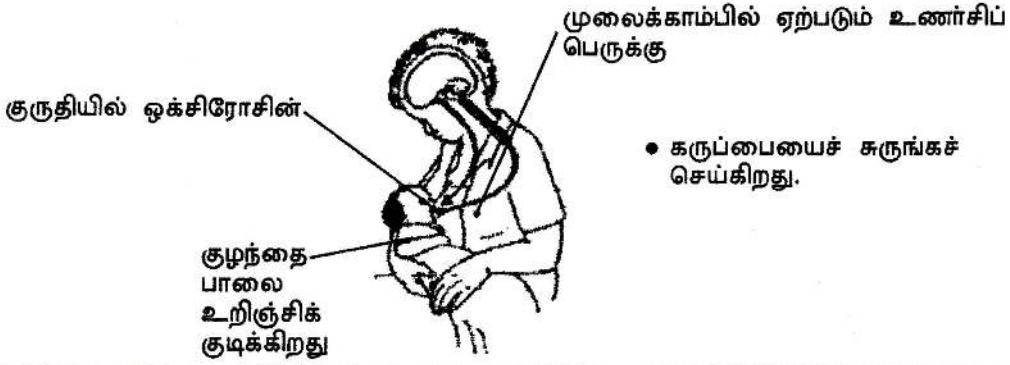
குழந்தை மார்க்கத்தை உறிஞ்சும் போது உணர் நரம்புத்தூண்டல்கள் முலைக்காம்பில் இருந்து மூளைக்கு செல்கின்றன. இதன் விளைவாக மூளையின் அடிப்பாகத்தில் உள்ள சுரப்பி புரோலக்ரினைச் சுரக்கும். இப்புரோலக்ரின் குருதியூடாக மார்க்கத்தை அடைந்து பால் சுரக்கும் கலங்கள் பாலை உற்பத்தி செய்யுமாறு செய்யும். குழந்தை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாக மார்க்கங்களை உறிஞ்சுகிறதோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு மார்க்கங்கள் அதிகமாகப் பாலைச் சுரக்கும்.

புரோலக்ரினில் பெரும்பகுதி பாலூட்டல் முடிவடைந்த பின் ஏறத்தாழ 30 நிமிடங்களுக்கு குருதியில் காணப்படும். ஆகவே புரோலக்ரின் மார்க்கம் அடுத்த பாலூட்டலுக்கு தேவைப்படும் பாலை உருவாக்க வழி வகுக்கிறது. குறிப்பிட்ட பாலூட்டலில் குழந்தை எடுக்கும் பால், ஏற்கனவே சுரக்கப்பட்டு மார்க்கங்களில் சேர்த்து வைக்கப்பட்ட பாலாகும்.

ஒக்கிரோசின்

ஒக்கிரோசின்

பாலூட்டுவதற்கு முன்னர் அல்லது பாலூட்டும் வேளையில் ஏற்படும் பிரவாகம்



குழந்தை மாம்பகங்களை உறிஞ்சும்போது முலைக்காம்பில் இருந்து தூண்டல்கள் மூளையைச் சென்றடையும். இதன் விளைவாக மூளையின் அடியில் உள்ள கபச்சுரப்பி ஒக்கிரோசினை சுரக்கும். ஒக்கிரோசின் குருதியினூடாக மாம்பகத்தையடைந்து பால் சிற்றறையை சுற்றியுள்ள தசைக்கலங்களை சுருங்கச் செய்யும். இது ஏற்கனவே சிற்றறைகளிலும் கலன்களிலும் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருந்த பாலை ஏரியோலாவிற்கு கீழுள்ள பெரிய கலன்களிற்குள் தள்ளும். பாலூட்டலின் போது இங்கே தற்காலிகமாக பால் சேகரிக்கப்படும். இதுவே ஒக்கிரோசின் தெறிவினை அல்லது பால் வெளியேற்றல் தெறிவினை அல்லது எனப்படும்.

ஒக்கிரோசின் புரோலக்ரினை விட மிக விரைவாக உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. இது ஒரு குறிப்பிட்ட பாலூட்டலின் போது பாலை மாம்பகங்களில் இருந்து வெளியேற்றும். குழந்தை மாம்பகத்தை உறிஞ்ச முன்னரே தாய் பாலூட்டலை எதிர்பார்க்கும் போதே ஒக்கிரோசின் தொழில்பட தொடங்கிவிடும். ஒக்கிரோசின் தெறிவினை சரியாக தொழில்படாதவிடத்து குழந்தை பாலைப் பெறுவதில் சிரமம் ஏற்படலாம். இது மாம்பகங்களில் பால் சுரப்பு நின்று போனது போன்ற நிலையை வெளிப்படுத்தும். ஆனால், உண்மையில் மாம்பகங்கள் பாலை சுரக்கின்றன. ஆனால் அது வெளியேற முடியாதுள்ளது.

ஒக்கிரோசின் பிள்ளைப்பேற்றின் பின்னர் தாயின் கருப்பை சுருங்க உதவுகிறது. இது குருதி வெளியேற்றத்தை குறைக்கின்றது. இருந்தபோதும் ஒக்கிரோசின் சில வேளைகளில் குழந்தை பிறப்பின் பின்னரான முதல் சில நாட்களுக்கு பாலூட்டும் போது கருப்பை நோவையும், சிறிதளவான தீர் குருதி வெளியேற்றத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். இக்கருப்பை நோ சில சமயங்களில் கடுமையாகவும் இருக்கக்கூடும்.

ஒக்கிரோசின் தெறிவினை தாயின் எண்ணங்களாலும், உணர்வுகளாலும் இலகுவில் பாதிப்படையக்கூடியது. ஒரு தாயில் குழந்தையினால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி, குழந்தையை அன்போடு நினைத்தல், தனது பால் குழந்தைக்கு நல்லது என கொள்ளும் நம்பிக்கை என்பன போன்ற நல்ல உணர்வுகள் ஒக்கிரோசின் தெறிவினையை தூண்டி பால் வெளியேற உதவி செய்யும். குழந்தையைப் பார்ப்பது, தொடுவது, அவன் அழுகையைக் கேட்பது போன்ற தூண்டல்களும் ஒக்கிரோசின் தெறிவினைக்கு உதவும். ஆனால் நோவு, கவலை, போதிய பால் இல்லையோ என்ற சந்தேகம் போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகள் ஒக்கிரோசின் தெறிவினையைத் தடுப்பதனால் பால் வெளியேற்றத்தைத் தடுக்கலாம். அதிஷ்டவசமாக அநேகமான வேளைகளில் இவ்விளைவு தற்காலிகமானதே.

ஓக்சிரோசின் தெறிவினையை தூண்டும் நிரோதிக்கும் காரணிகள்

♥♥

குழந்தையின் தோற்றம் குழந்தையின் குரல் குழந்தை மீதான அன்பு ஆதம் விசுவாசம்.



விரக்தி அதிர்ச்சி உளவியல் தாக்கம் வேதனை சந்தேகம்.

இவை தூண்டுதலுக்கு வழிவகுக்கின்றன.

இவை தூண்டுதலுக்குத் தடையாக உள்ளன.

ஓக்சிரோசின் தெறிவினை செயற்படுவதற்கான அறிகுறிகளும் உணர்வுகளும்

ஒரு தாய் பின் வருவனவற்றை அவதானிக்கக்கூடும்

- பாலூட்டும் போதோ அல்லது பாலூட்ட ஆரம்பிக்கும் போதோ, பிழிவதுபோன்ற அல்லது தைப்பது போன்ற உணர்வு மாட்பகங்களில் ஏற்படுதல்.
- குழந்தை அழும் ஓசை கேட்கும் போது அல்லது குழந்தையைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் போது மாட்பகங்களிலிருந்து பால் சிந்துதல்.
- குழந்தை ஒரு மாட்பகத்தில் உறிஞ்சும்போது அடுத்த மாட்பகத்தில் இருந்து பால் சிந்துதல்.
- முலையிலிருந்து உறிஞ்சலை நிறுத்தி குழந்தையை அகற்றும்போது மெல்லிய தாரையான பால் கசிவு காணப்படுதல்.
- முதல் வாரத்தில் பாலூட்டும்போது கருப்பைச்சுருக்கத்தினால் நோவும் சில வேளைகளில் குருதிப்பெருக்கும் காணப்படுதல்.
- பாய்ந்தோடுகிறது எனக் கருதலாம்.

மாட்பகத்தினுள் தாய்ப்பாலுற்பத்தியின் கட்டுப்பாடு

ஓக்சிரோசினும் புரோலக்சினும் சமமாக இரு மாட்பகங்களுக்கும் கிடைக்கும்போது சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு மாட்பகத்தில் பால் சுரக்கும்போது அடுத்த மாட்பகத்தில் இருந்து பால் சுரப்பது நின்று விடுவதன் காரணம் என்ன என்ற வியப்பு உங்களுக்கு ஏற்படலாம். கீழே உள்ள படம் இது ஏன் ஏற்படுகிறது என்பதை காட்டுகிறது.

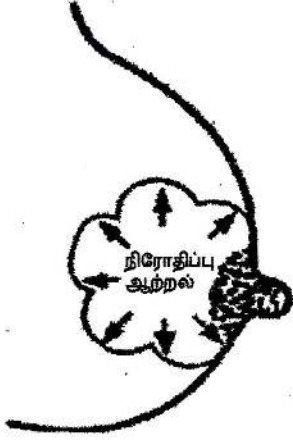
தாய்ப்பாலில் காணப்படும் ஒரு பொருள் பாலின் உற்பத்தியை குறைக்கவோ தடுக்கவோ கூடியது. கூடுதலான பால் மாட்பகங்களில் காணப்படும் போது இத்தடை செய்யும் காரணியானது மேலும் பால் சுரக்காமல் கலங்களைத் தடைசெய்யும். குழந்தை இறந்துவிட்டாலோ அல்லது வேறு காரணத்தால் பால் உறிஞ்சுவதை நிறுத்தி விட்டாலோ இம்முறை முக்கியமானது. உறிஞ்சுவதன் மூலமோ அல்லது கறந்து வெளியேற்றுவதன் மூலமோ பால் வெளியேற்றப்பட்டால் இத்தடைக்காரணியும் வெளியேறிவிடும். பின்பு மாட்பகம் அதிக பாலைச்சுரக்கும்.

இதிலிருந்து கீழ்வருவனவற்றை விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

ஒரு குழந்தை ஒரு மார்பகத்திலிருந்து பாலருந்துவதை நிறுத்தினால் அம்மார்பகத்தில் பால் சுரப்பது நிறுத்தப்பட்டுவிடும் குழந்தை ஒரு மார்பகத்திலிருந்து அதிகளவு பாலை அருந்தும் போது அந்த மார்பகம் அதிகளவு பாலைச் சுரப்பதுடன் மற்றைய மார்பகத்தைவிட அளவில் பெரிதாகவும் மாறும்.

மார்பகத்திலிருந்து தொடர்ச்சியாக பால் சுரக்க வேண்டுமாயின் பால் அகற்றப்பட வேண்டும். ஒரு குழந்தையினால் ஒரு மார்பகத்திலிருந்து அல்லது இரு மார்பகங்களிலிருந்தும் பாலை உறிஞ்ச முடியாவிட்டால் அவற்றில் இருந்து பாலை கறந்தெடுப்பதன் மூலம் தொடர்ச்சியான பால் சுரப்பு பேணப்பட வேண்டும்.

தாய்ப்பாலூட்டலில் தடைக்காரணிகள்

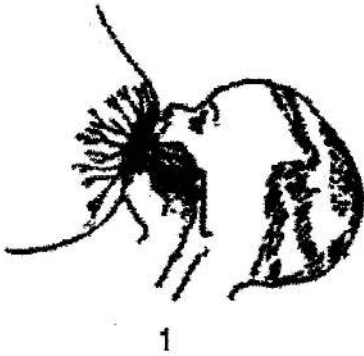


- முலையில் பால் நிரம்பியபடியே இருந்தால் பால் சுரப்பது நின்று விடும்
- பால் சுரப்பது அதிகரிக்க வேண்டுமானால் சுரந்த பால் கிரமமாக வெளியேற வேண்டும்

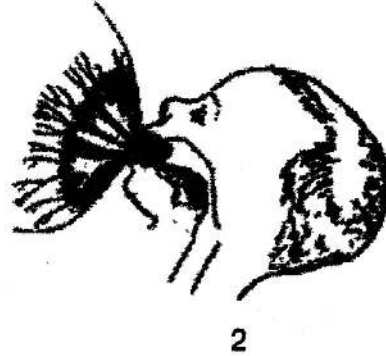
மார்பகத்துடனான இணைப்புகள்

சரியானதும் பிழையானதுமான இணைப்புக்கள்

சரியான இணைப்பு



பிழையான இணைப்பு



சரியானதும் பிழையானதுமான இணைப்புகளின் வெளித்தோற்றம்

சரியான இணைப்பு



1

பிழையான இணைப்பு



2

இணைப்பின் 4 முக்கிய குறிப்புகள் :

1. குழந்தையின் கீழுதட்டின் கீழாக உள்ளதை விட மேலுதட்டின் மேல் அதிக ஏரியோலா இருக்கவேண்டும்.
2. குழந்தையின் வாய் அகலத் திறந்த நிலை.
3. கீழ் உதடு வெளித்தள்ளிய நிலை.
4. குழந்தையின் நாடி தாயின் மார்கத்தை அண்டியிருத்தல்.

பிழையான இணைப்பினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

தவறான முறையில் குழந்தை இணைக்கப்பட்டு அது முலைக்காம்பை உறிஞ்சினால் தாய்க்கு நோவு ஏற்படும். முலைக்காம்பில் வெடிப்பு அல்லது காயம் ஏற்படுவதற்கு இதுவே முக்கியமான காரணமாகும். குழந்தை பாலைப்பெறுவதற்காக பலமாக உறிஞ்சும் போது குழந்தை முலைக்காம்பை உள்ளும் வெளியுமாக இழுக்கும். இது முலைக்காம்பின் தோலை குழந்தையின் வாயுடன் உராய்ச்செய்கிறது. குழந்தை இதே முறையில் தன் உறிஞ்சலைத் தொடருமாயின் குழந்தை முலைக்காம்பின் தோலில் வெடிப்புகளையும் பிளவுகளையும் ஏற்படுத்திவிடும். குழந்தையினால் பால் திறமையாக வெளியேற்றப்படாமையினால் பால் தேங்கி மார்கங்கள் வீக்கமடையும். குழந்தையும் பசி தீராமையால் அதிகளவில் அழும். இந்நிலை தொடருமாயின் பால் வெளியேறப்படாதவிடத்து மார்கங்களில் பால் சுரப்பது குறைந்துவிடும். குழந்தை போதிய நிறை அதிகரிப்பை பெறாமல் போவதுடன் தாயும் தான் தாய்ப்பாலூட்டலில் தோல்வி அடைந்து விட்டதான உணர்வையும் அனுபவிக்க வேண்டிவரும்.

இதனைத் தடுப்பதற்கு தங்கள் குழந்தையினை மார்கங்களில் சரியாக நிலைபடுத்துவதற்கான திறமையுள்ள ஒருவரின் உதவி அனைத்துத் தாய்மார்களுக்கும் தேவை. குழந்தைகளுக்கு போத்தலில் பாலூட்டக்கூடாது. முக்கியமாக தாய்ப்பாலூட்டல் சரியாக ஸ்தாபிக்கப்படமுன்னர் போத்தல் பால் ஊட்டல் ஆரம்பித்தலை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

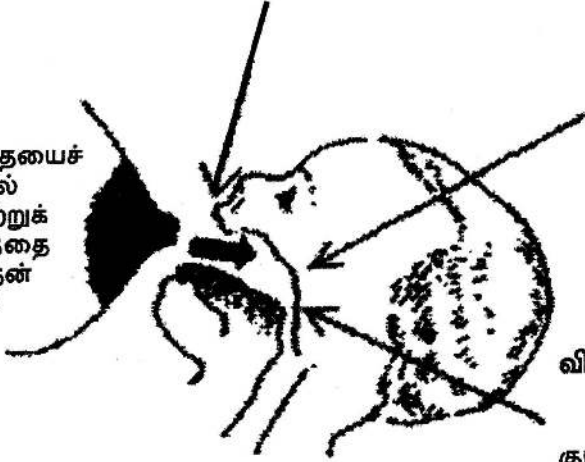
குழந்தையில் காணப்படும் தெறிவினைகள்

உள்ளெடுத்தல் தெறிவினை

குழந்தையின் உதட்டிலே ஏதும் பட்டால் அது உடனே வாயைத் திறந்து நாக்கை நீட்டி கீழே திருப்பும்.

திறமை

தாய் தன் குழந்தையைச் சரியான நிலையில் வைத்திருக்கக் கற்றுக் கொள்வாள். குழந்தை முலை மார்பில் தன் வாயைப் பதிக்கக் கற்றுக்கொள்ளும்



உறிஞ்சுதல் தெறிவினை

குழந்தையின் மேலண்ணத்தில் ஏதும் பட்டால் அது உறிஞ்சும்

விழுங்குதல் தெறிவினை

குழந்தையின் வாயில் பால் நிறைந்ததும் அது தானாகவே விழுங்கும்

மூன்று முக்கியமான தெறிவினைகள் உள்ளன. உள்ளெடுத்தல் தெறிவினை (Rooting Reflex) உறிஞ்சல் தெறிவினை (Sucking reflex), விழுங்குதல் தெறிவினை (swallowing reflex).

குழந்தையின் உதட்டிலோ அல்லது கன்னத்திலோ ஏதேனும் தொடுகை ஏற்படும் போது அக்குழந்தை வாயைத் திறந்து தலையை திருப்பி அதைப் பிடிக்கப்பார்க்கும். நாக்கை கீழ் அமர்த்தி முன் தள்ளும். இது உள்ளெடுத்தல் தெறிவினை ஆகும். இவ்வாறு அவன் தேடுவது தாயின் மாம்பகங்களை ஆகும். குழந்தையின் அண்ணத்தில் ஏதும் ஒரு தொடுகை ஏற்படும் போது குழந்தை அதை உறிஞ்ச ஆரம்பிக்கிறது. இது உறிஞ்சல் தெறிவினை ஆகும். அவனுடைய வாய் பாலினால் நிரம்பும்போது அவன் விழுங்குகிறான் இதுவே விழுங்குதல் தெறிவினை ஆகும். குழந்தை கற்றுக்கொள்ளாமலேயே தன்னிச்சையாகவே இம்முன்று தெறிவினைகளும் நடைபெறுகின்றன.

அமர்வு 4

தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பீடு செய்தல்

நோக்கங்கள்

பயிலுநர்கள் இவ்வமர்வின் முடிவில்

- குழந்தையை மார்பில் சரியாக நிலைப்படுத்துதலின் 04 முக்கிய விடயங்களை விபரித்தல்
- தாயையும் குழந்தையையும் அவதானிப்பதன் மூலம் தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பீடு செய்தல்
- உதவி தேவைப்படும் தாயை அடையாளங்காணல்
- சரியான மற்றும் தவறான மார்பக நிலைப்படுத்தல்களினதும், உடல் நிலையினதும் குறிகளை இனங்காணல்
- தாய்ப்பாலூட்டல் அவதானிப்பு கணிப்பீட்டுப்பதிவேட்டின் உள்ளடக்கத்தையும் அவற்றின் ஒழுங்கமைப்புக்களையும் விபரித்தல்.

அறிமுகம்

தாய்ப்பாலூட்டுவதை மதிப்பீடு செய்வதனால் அந்த தாயிற்கு உதவி தேவையா இல்லையா என்பதையும் எப்படி உதவ முடியும் என்பதையும் தீர்மானிக்க முடியும். நீங்கள் தாயிடம் கேள்விகளைக் கேட்கத்தொடங்க முன்னர் தாய்ப்பாலூட்டலை அவதானிப்பதன் மூலம் சரியான அல்லது பிழையான முறையில் பாலூட்டல் நடைபெறுவது பற்றிய ஏராளமான தகவல்களை பெற முடியும். சில விடயங்களை குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்காமல் இருக்கும்போது அவதானிக்க முடியும். மேலும் சிலவற்றை குழந்தை தாய்ப்பாலை அருந்தும் போது அவதானிக்க முடியும்.

தாய்ப்பாலூட்டல் அவதானிப்புப்படிவம்

தாயின் பெயர்:
குழந்தையின் பெயர்:

தாய்ப் பாலூட்டல் சீராக நடைபெறும் போது காணக்கூடிய அறிகுறிகள் : பொது

தாய்:

- தாய் ஆரோக்கியமாகக்காணப்படுகிறார்.
- தாய் ஓய்வாகவும் செளகரியமாகவும்.
- குழந்தைக்கும் தாய்க்குமிடையில் பாசப்பிணைப்பின் அறிகுறிகள்.

குழந்தை:

- குழந்தை ஆரோக்கியமாக காணப்படுகிறது
- குழந்தை ஓய்வாயும் அமைதியாகவும் இருக்கிறது
- பசி ஏற்படும் போது குழந்தை மார்பகங்களை அணுகுகின்றது

மார்பகங்கள்

- மார்பகங்கள் ஆரோக்கியமாக காணப்படுகின்றன
- வலியோ அசௌகரியமோ இல்லை
- மார்பகங்கள் கைவிரல்களால் நன்கு தாங்கப்பட்டுள்ளதூடன் விரல்கள் முலைக்காம்பிலிருந்து தள்ளியும் இருக்கின்றன

குழந்தையை நிலைப்படுத்தியுள்ளமை

- குழந்தையின் தலையும் உடலும் ஒரே தளத்தில் காணப்படுகிறது
- குழந்தை தாயின் உடலுக்கு நெருக்கமாக வைக்கப்பட்டுள்ளது
- குழந்தையின் முழு உடலும் தாங்கப்பட்டுள்ளது
- குழந்தை மார்பகத்தை அணுகும் போது குழந்தையின் மூக்கு முலைக்காம்பை அணுகுகிறது.

மார்பகங்களில் குழந்தையின் இணைப்பு

- குழந்தையின் மேல் உதட்டிற்கு மேலாக
- குழந்தையின் வாய் அகலத்திற்குள்ளது
- குழந்தையின் கீழ் உதடு வெளித்திரும்பிய நிலையிலுள்ளது
- குழந்தையின் நாடி மார்பகங்களை தொடுகின்றது

உறுஞ்சுதல்

- மெதுவான ஆழமான உறிஞ்சுதல்களும் இடையில் ஓய்வுகளும்
- உறிஞ்சும் போது கன்னம் ஊதுகிறது
- குழந்தை பால் அருந்தி முடிந்ததும் மார்பகத்தைத்தானாக விடுகிறது
- தாய் ஒக்கிரோசன் தெறிவினையை உணர்கிறார்

திகதி:
குழந்தையின் வயது:

ஏற்படக்கூடிய சிரமங்களின் அறிகுறிகள்:

தாய்:

- தாய் நோயுற்றது போல் அல்லது மன அழுத்தத்துக்குட்பட்டது போல் காணப்படுகிறார்
- தாய் இறுக்கமாகவும் அசௌகரியமாகவும் காணப்படுகிறார்
- தாயிற்கும் குழந்தைக்குமிடையில் கண் தொடர்புகள் இல்லை.

குழந்தை:

- குழந்தை தூக்கமாகவும் நோயுற்றதாகவும் காணப்படுகிறது.
- குழந்தை அமைதியின்மை அல்லது அழுகையுடன் இருக்கிறது.
- குழந்தை மார்பகங்களை அணுகவில்லை.
- மார்பகங்கள் சிவந்து, வீங்கி அல்லது புண்பட்டுக் காணப்படுகின்றன.
- மார்பகங்கள் அல்லது முலைக்காம்புகளில் வலி.
- விரல்கள் மார்பகத்தை ஏரியோலா பகுதியில் பிடித்திருக்கின்றன.

- குழந்தையின் கழுத்தும் தலையும் பால் குடிக்கத்திரும்பிய நிலையில் காணப்படுகிறது.
- குழந்தை தாயின் உடலுக்கு நெருக்கமாக இல்லை.
- குழந்தையின் தலையும் கழுத்தும் மட்டும் தாங்கப்பட்டுள்ளது.
- குழந்தை மார்பகத்தை அணுகும் போது குழந்தையின் கீழ் உதடு அல்லது நாடி முலைக்காம்பை அணுகுகிறது.

- குழந்தையின் கீழ் உதட்டிற்குக் கீழாக அதிகளவு ஏரியோலா தெரிகிறது.
- குழந்தையின் வாய் அகலத்திற்குக்கவில்லை.
- உதடுகள் முன்னோக்கி குவிந்துள்ளது அல்லது உட்திரும்பியுள்ளது.
- குழந்தையின் நாடி மார்பகங்களை தொடவில்லை.

- விரைவான ஆழமற்ற உறிஞ்சுதல்.
- உறிஞ்சும் போது கன்னம் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது.
- தாய் குழந்தையை மார்பில் இருந்து நீக்குகிறார்.
- தாய் ஒக்கிரோசன் தெறிவினையை உணர்வதான அறிகுறிகள் இல்லை.

தாய் குழந்தையை எவ்வாறு பற்றி வைத்திருத்தல் வேண்டும்

அ) தாயின் உடலோடு குழந்தை மார்பகத்தை நோக்கியவாறும் தாயின் முகமும், நேருக்கு நேராகவும் அமைந்தபடி நிலைப்படுத்திய நிலை.

ஆ) குழந்தையின் உடல், தாயின் உடலுக்கு அப்பாலாகவும் குழந்தையின் கழுத்து திரும்பிய நிலையிலும், தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நேருக்கு நேரான கண் தொடர்பு இல்லாத நிலையிலும் காணப்படும் நிலை.



தாய் எவ்வாறு தனது மார்பகங்களை தாங்கிப் பிடித்தல் வேண்டும்?

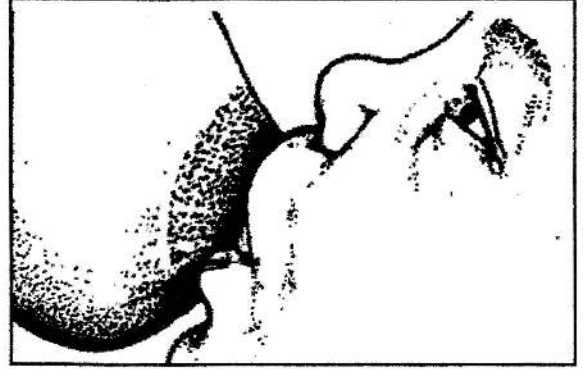
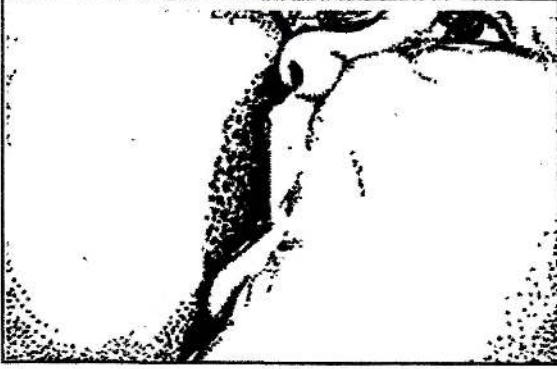
அ) மார்புச் சுவரின் மேல் விரல்களை வைத்து விரல்களில் மார்பகத்தின் அடிப்பாகத்திற்கு ஆதாரம் கொடுத்தல்.

ஆ) முலைக் காம்பின் அண்மையாக மார்பகத்தைத் தூக்கிப் பிடித்தல். இவ்வாறு பிடிக்கக் கூடாது. ஏனெனில் குழந்தைக்கு மார்பகத்துடன் இணைவதற்கு கடினமாக இருக்கும்.



அ) தாயின் மாம்பகங்களோடு நன்கு இணைக்கப்பட்ட குழந்தை

ஆ) தாயின் மாம்பகங்களோடு தளர்வாக இணைக்கப்பட்ட குழந்தை



பயிற்சி 4. தாய்ப்பாலூட்டல் அவதானிப்புப்படிவத்தை பயன்படுத்துதல்

இந்தப் பயிற்சியில் நீங்கள் காட்டப்படும் படங்களிலிருந்து குழந்தைக்கு பாலூட்டும்போது சரியானதும் பிழையானதுமான இணைத்தலைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு பயில்வீர்கள். சில படங்களின் மூலம் சரியானதும் பிழையானதுமான நிலைப்படுத்தலுக்கான அறிகுறிகளையும் காணலாம்.

4/8 தொடக்கம் 4/9 வரையான படங்களில் அவதானித்தவற்றின் மூலம் தொடரும் பக்கங்களில் இருக்கம் தாய்ப்பாலூட்டல் அவதானிப்புப்படிவத்தை பூர்த்தி செய்யவும். இரண்டு படிவங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு படத்திற்கும் ஒரு படிவத்தை பூர்த்தி செய்யவும்.

- ஒரு அறிகுறியைக் காணும்போது குறியின் முன்பாக தரப்பட்ட கூட்டினுள் என அடையாளமிடவும்
- ஒரு அறிகுறியையும் காணாதவிடத்து கூட்டை வெறுமையாக விடவும்.

தாய்ப்பாலூட்டல் அவதானிப்புப்படிவம் - படம் 48

தாயின் பெயர்:
குழந்தையின் பெயர்:

திகதி:
குழந்தையின் வயது:

தாய்ப் பாலூட்டல் சீராக நடைபெறும் போது காணக்கூடிய அறிகுறிகள் : பொது

ஏற்படக்கூடிய சிரமங்களின் அறிகுறிகள்:

தாய்:

- தாய் ஆரோக்கியமாகக் காணப்படுகிறார்.
- தாய் ஓய்வாகவும் சௌகரியமாகவும்.
- குழந்தைக்கும் தாய்க்குமிடையில் பாசப்பிணைப்பின் அறிகுறிகள்.

தாய்:

- தாய் நோயுற்றது போல் அல்லது மன அழுத்தத்துக்குட்பட்டது போல் காணப்படுகிறார்
- தாய் இறுக்கமாகவும் அசௌகரியமாகவும் காணப்படுகிறார்
- தாயிற்கும் குழந்தைக்குமிடையில் கண் தொடர்புகள் இல்லை.

குழந்தை:

- குழந்தை ஆரோக்கியமாக காணப்படுகிறது
- குழந்தை ஓய்வாயும் அமைதியாகவும் இருக்கிறது
- பசி ஏற்படும் போது குழந்தை மார்பகங்களை அணுகுகிறது

குழந்தை:

- குழந்தை தூக்கமாகவும் நோயுற்றதாகவும் காணப்படுகிறது.
- குழந்தை அமைதியின்மை அல்லது அழுகையுடன் இருக்கிறது.
- குழந்தை மார்பகங்களை அணுகவில்லை.

மார்பகங்கள்

- மார்பகங்கள் ஆரோக்கியமாக காணப்படுகின்றன
- வலியோ அசௌகரியமோ இல்லை
- மார்பகங்கள் கைவிரல்களால் நன்கு தாங்கப்பட்டுள்ளதுடன் விரல்கள் முலைக்காம்பிலிருந்து தள்ளியும் இருக்கின்றன

- மார்பகங்கள் சிவந்து, வீங்கி அல்லது புண்பட்டுக் காணப்படுகின்றன.
- மார்பகங்கள் அல்லது முலைக்காம்புகளில் வலி.
- விரல்கள் மார்பகத்தை ஏரியோலா பகுதியில் பிடித்திருக்கின்றன.

குழந்தையை நிலைப்படுத்தியுள்ளமை

- குழந்தையின் தலையும் உடலும் ஒரே தளத்தில் காணப்படுகிறது
- குழந்தை தாயின் உடலுக்கு நெருக்கமாக வைக்கப்பட்டுள்ளது
- குழந்தையின் முழு உடலும் தாங்கப்பட்டுள்ளது
- குழந்தை மார்பகத்தை அணுகும் போது குழந்தையின் மூக்கு முலைக்காம்பை அணுகுகிறது.

- குழந்தையின் கழுத்தும் தலையும் பால் குடிக்கத்திரும்பிய நிலையில் காணப்படுகிறது.
- குழந்தை தாயின் உடலுக்கு நெருக்கமாக இல்லை.
- குழந்தையின் தலையும் கழுத்தும் மட்டும் தாங்கப்பட்டுள்ளது.
- குழந்தை மார்பகத்தை அணுகும் போது குழந்தையின் கீழ் உதடு அல்லது நாடி முலைக்காம்பை அணுகுகிறது.

மார்பகங்களில் குழந்தையின் இணைப்பு

- குழந்தையின் மேல் உதட்டிற்கு மேலாக
- குழந்தையின் வாய் அகலத்திற்குள்ளது
- குழந்தையின் கீழ் உதடு வெளித்திரும்பிய நிலையிலுள்ளது
- குழந்தையின் நாடி மார்பகங்களை தொடுகின்றது

- குழந்தையின் கீழ் உதட்டிற்குக் கீழாக அதிகளவு ஏரியோலா தெரிகிறது.
- குழந்தையின் வாய் அகலத்திற்குவில்லை.
- உதடுகள் முன்னோக்கி குவிந்துள்ளது அல்லது உட்திரும்பியுள்ளது.
- குழந்தையின் நாடி மார்பகங்களை தொடவில்லை.

உறுஞ்சுதல்

- மெதுவான ஆழமான உறிஞ்சுதல்களும் இடையில் ஓய்வுகளும்
- உறிஞ்சும் போது கன்னம் ஊதுகிறது
- குழந்தை பால் அருந்தி முடிந்ததும் மார்பகத்தைத்தானாக விடுகிறது
- தாய் ஒக்கிரோசன் தெறிவினையை உணர்கிறார்

- விரைவான ஆழமற்ற உறிஞ்சுதல்.
- உறிஞ்சும் போது கன்னம் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது.
- தாய் குழந்தையை மார்பில் இருந்து நீக்குகிறார்.
- தாய் ஒக்கிரோசன் தெறிவினையை உணர்வதான அறிகுறிகள் இல்லை.

தாய்ப்பாலூட்டல் அவதானிப்புப்படிவம் - படம் 4/9

தாயின் பெயர்:
குழந்தையின் பெயர்:

திகதி:
குழந்தையின் வயது:

தாய்ப் பாலூட்டல் சீராக நடைபெறும் போது காணக்கூடிய அறிகுறிகள் : பொது

ஏற்படக்கூடிய சிரமங்களின் அறிகுறிகள்:

தாய்:

- தாய் ஆரோக்கியமாகக்காணப்படுகிறார்.
- தாய் ஓய்வாகவும் சௌகரியமாகவும்.
- குழந்தைக்கும் தாய்க்குமிடையில் பாசப்பிணைப்பின் அறிகுறிகள்.

தாய்:

- தாய் நோயுற்றது போல் அல்லது மன அழுத்தத்துக்குட்பட்டது போல் காணப்படுகிறார்
- தாய் இறுக்கமாகவும் அசௌகரியமாகவும் காணப்படுகிறார்
- தாயிற்கும் குழந்தைக்குமிடையில் கண் தொடர்புகள் இல்லை.

குழந்தை:

- குழந்தை ஆரோக்கியமாக காணப்படுகிறது
- குழந்தை ஓய்வாயும் அமைதியாகவும் இருக்கிறது
- பசி ஏற்படும் போது குழந்தை மார்கங்களை அணுகுகிறது

குழந்தை:

- குழந்தை தூக்கமாகவும் நோயுற்றதாகவும் காணப்படுகிறது.
- குழந்தை அமைதியின்மை அல்லது அழுகையுடன் இருக்கிறது.
- குழந்தை மார்கங்களை அணுகவில்லை.

மார்கங்கள்

- மார்கங்கள் ஆரோக்கியமாக காணப்படுகின்றன
- வலியோ அசௌகரியமோ இல்லை
- மார்கங்கள் கைவிரல்களால் நன்கு தாங்கப்பட்டுள்ளதுடன் விரல்கள் முலைக்காம்பிலிருந்து தள்ளியும் இருக்கின்றன

- மார்கங்கள் சிவந்து, வீங்கி அல்லது புண்பட்டுக் காணப்படுகின்றன.
- மார்கங்கள் அல்லது முலைக்காம்புகளில் வலி.
- விரல்கள் மார்கத்தை ஏரியோலா பகுதியில் பிடித்திருக்கின்றன.

குழந்தையை நிலைப்படுத்தியுள்ளமை

- குழந்தையின் தலையும் உடலும் ஒரே தளத்தில் காணப்படுகிறது
- குழந்தை தாயின் உடலுக்கு நெருக்கமாக வைக்கப்பட்டுள்ளது
- குழந்தையின் முழு உடலும் தாங்கப்பட்டுள்ளது
- குழந்தை மார்கத்தை அணுகும் போது குழந்தையின் மூக்கு முலைக்காம்பை அணுகுகிறது.

- குழந்தையின் கழுத்தும் தலையும் பால் குடிக்கத்திரும்பிய நிலையில் காணப்படுகிறது.
- குழந்தை தாயின் உடலுக்கு நெருக்கமாக இல்லை.
- குழந்தையின் தலையும் கழுத்தும் மட்டும் தாங்கப்பட்டுள்ளது.
- குழந்தை மார்கத்தை அணுகும் போது குழந்தையின் கீழ் உதடு அல்லது நாடி முலைக்காம்பை அணுகுகிறது.

மார்கங்களில் குழந்தையின் இணைப்பு

- குழந்தையின் மேல் உதட்டிற்கு மேலாக
- குழந்தையின் வாய் அகலத்திற்குள்ளது
- குழந்தையின் கீழ் உதடு வெளித்திரும்பிய நிலையிலுள்ளது
- குழந்தையின் நாடி மார்கங்களை தொடுகின்றது

- குழந்தையின் கீழ் உதட்டிற்குக் கீழாக அதிகளவு ஏரியோலா தெரிகிறது.
- குழந்தையின் வாய் அகலத்திற்கவில்லை.
- உதடுகள் முன்னோக்கி குவிந்துள்ளது அல்லது உட்திரும்பியுள்ளது.
- குழந்தையின் நாடி மார்கங்களை தொடவில்லை.

உறிஞ்சுதல்

- மெதுவான ஆழமான உறிஞ்சுதல்களும் இடையில் ஓய்வுகளும்
- உறிஞ்சும் போது கன்னம் ஊதுகிறது
- குழந்தை பால் அருந்தி முடிந்ததும் மார்கத்தைத்தானாக விடுகிறது
- தாய் ஒக்கிரோசன் தெறிவினையை உணர்கிறார்

- விரைவான ஆழமற்ற உறிஞ்சுதல்.
- உறிஞ்சும் போது கன்னம் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது.
- தாய் குழந்தையை மார்கில் இருந்து நீக்குகிறார்.
- தாய் ஒக்கிரோசன் தெறிவினையை உணர்வதான அறிகுறிகள் இல்லை.

அமர்வு 5

செவி மடுத்தலும் கற்றலும்

நோக்கங்கள்

பயிலுநர்கள் இவ்வமர்வின் முடிவில்

- 6 செவிமடுத்தலும் கற்றலும் திறமைகளை நிரல் படுத்த முடியும்.
- ஒவ்வொரு திறமைக்கும் ஒரு உதாரணம் கொடுக்க முடியும்.
- உளவளத்துணை வழங்கும் போது பொருத்தமான திறமைகளை செய்து காண்பிக்க முடியும்.

அறிமுகம்

உளவளத்துணையாவது, மக்களோடு, பணியாற்றி அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதை விளங்கிக்கொண்டு எதைச் செய்வது அவர்களின் சூழ்நிலைக்கு பொருத்தமானது என அவர்கள் கருதுவதைச் செய்ய உதவுதல். இவ்வமர்வில் நாம் இளஞ்சிறார்களுக்கு உணவுட்டும் தாய்மார் பற்றியும் அவர்கள் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதைப்பற்றியும் ஆராய்வோம்.

தாய்மாருக்கு அவர்களது சிசுக்களுக்கு உணவுட்டுவது பற்றிய உளவளத்துணை வழங்குவது மட்டுமே உளவளத்துணை பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பமல்ல. உளவளத்துணை ஆற்றலானது நோயாளரோடு அல்லது யாராவது உளவளத்துணை தேவைப்படுவோரோடு (Clients); கலந்துரையாடும் வேறு சந்தர்ப்பங்களின் போதும் பயன்படும்.

சக ஊழியரோடு கடமை புரியும் வேளையிலும், குடும்பத்தினர், நண்பர்களுடன் உறவாடும் போதும் இவ்வாற்றல் பயன்படுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். இதிலுள்ள சில நுட்பங்களை அவர்களிடம் பயன்படுத்துங்கள். அப்போது இதன் பயன்கள் ஆச்சரியப்படத்தக்கதாகவும் மிகவும் உதவியானதாகவும் காணப்படுவதைக் கண்டுகொள்வீர்கள்.

உளவளத்துணை திறமை பற்றிய முதல் இரண்டு அமர்வுகளும் 'செவி மடுத்தலும் கற்றலும்' பற்றியது ஆகும். ஒரு தாய் முக்கியமாக வெட்கப்படுபவளாக அல்லது நன்றாக அறியாத நபர் முன்பாக இருப்பாராயின் தனது உணர்வுகள் பற்றி இலகுவாக வெளியிடமாட்டார். இதற்கு உங்களது காது கொடுக்கும் திறமை தேவைப்படும். மேலும் நீங்கள் அவரின் நலனில் ஆர்வமுடையவர் என்பதை அவளுக்கு உணர்த்த வேண்டும். இது அவர் மேலும் உங்களுக்கு தகவல்களைச்சொல்ல ஊக்குவிக்கும். அவர் வாய் மூடி மௌனமாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களும் அரிதாகும்.

திறமை 1: பயனுள்ள மொழி அற்ற (non-verbal) தொடர்பாடலை பாவித்தல்

மொழி இன்றிய தொடர்பாடல் எனப்படுவது உங்களது நடத்தையை அல்லது ஆர்வத்தை உங்களது உடல் அமைப்பு, வெளிப்பாடு, என பேசாத அனைத்து வழிகளிலும் வெளிக்காட்டுதல் ஆகும். பயனுள்ள மொழி அற்ற தொடர்பாடல் நீங்கள் அந்தத்தாயில் ஆர்வம் உடையவராக இருப்பதை அவருக்கு உணர்த்துவதனால் அவர் உங்களோடு பேச உதவும்.

திறமை 2: திறந்த வினாக்களைக் கேட்டல் (Open question)

திறந்த வினாக்கள் மிகவும் உபயோகமானவை. அவற்றிற்கு விடையளிப்பதற்கு தாய் சில தகவல்களை உங்களுக்குத்தர வேண்டியிருக்கும். திறந்த வினாக்கள் வழமையாக எப்படி? என்ன? எப்போது? எங்கே? ஏன்? என்ற கேள்விகளைக் கொண்டிருக்கும். உதாரணமாக குழந்தைக்கு எப்படி உணவு ஊட்டுகிறீர்கள்? மூடிய கேள்விகள் வழமையாக குறைந்தளவே உதவும். அவை நீங்கள் என்ன விடையை எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்பதை தாய்க்கு விளக்கிவிடுவதால் அவர் கேள்விகளுக்கு ஆம் அல்லது இல்லை என்ற பதிலை அளிக்கலாம்.

உதாரணமாக உம்முடைய கடைசிக்குழந்தைக்கு பாலூட்டினீரா? என்ற வினாவுக்கு ஒரு தாய் 'ஆம்' என பதில் வழங்கிவிட்டால் அவர் தனித்து தாய்பாலூட்டினரா அல்லது செயற்கை உணவையும் சேர்த்து ஊட்டினாரா என்பதை உங்களால் அறிய முடியாது. ஒரு கலந்துரையாடலை ஆரம்பிக்கும் போது பொதுவான திறந்த கேள்விகள் உபயோகமானவை.

உதாரணம் : உங்கள் குழந்தையைப் பற்றிக் கூறுங்கள்? ஒரு கலந்துரையாடலை தொடர்வதற்கு குறிப்பான திறந்த கேள்வி உதவியளிக்கலாம்.

உதாரணம் : உங்கள் குழந்தையின் வயது என்ன? சில வேளைகளில் ஒரு மூடிய கேள்வி - ஒரு தகவலை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ள உதவும்.

உதாரணம் : வேறு உணவோ பாணங்களோ கொடுக்கின்றீர்களா? அதற்கு 'ஆம்' என பதிலளித்தால் மேலும் விபரம் அறிய திறந்த கேள்வியைத் தொடரலாம். உதாரணம்: அவ்வாறு தீர்மானிப்பதற்கு காரணமாக இருந்ததென்ன?

திறமை 3: ஆர்வத்தை காட்டுவதற்காக பதிலளித்தலும் உடலசைவுகளைக் காட்டலும்.

தாயை பேசச் செய்வதற்கான மற்றுமொரு முறையானது தலையசைத்தல் புன்னகைத்தல் போன்ற உடலசைவுகளைக்காட்டலும் 'ம்', 'ஆ-ஆ' போன்ற எளிய பதில்களும் ஆகும். இவை தாய்க்கு அவர் மீது நீங்கள் அக்கறை கொண்டிருப்பதை உணர்த்தக்கூடியவை.

திறமை 4: தாய் சொல்வதை மீள்பிரதிபலித்தல்

மீள்பிரதிபலித்தல் என்பது தாய் உங்களுக்கு கூறியதை திருப்பிக்கூறுவதன் மூலம் நீங்கள் அவர் கூறியவற்றை செவிமடுத்துள்ளீர்கள் என்பதை உணரவைத்து அவர் மேலும் பேசுவதை ஊக்குவிக்குவித்தலாகும். அவர் கூறியவற்றை சிறிது மாற்றிக்கூற முயலவும். உதாரணமாக 'எனது பிள்ளைக்கு என்ன உணவை கொடுப்பதென்று தெரியவில்லை. அவள் எல்லாவற்றையும் நிராகரிக்கிறாள்' என தாய் கூறினால், நீங்கள் 'உங்கள் பிள்ளை நீங்கள் கொடுக்கும் எல்லா உணவுகளையும் நிராகரிக்கிறாளா?' என கேட்க முடியும்.

திறமை 5: அவளது உணர்வுகளை நீர் விளங்கிக் கொண்டதை வெளிக்காட்டல்

அவளது உணர்வுகளை விளங்கிக் கொண்டதை வெளிக்காட்ட வேண்டும். உதாரணமாக தாய் 'எனது குழந்தை அடிக்கடி பால் கேட்பதால் நான் மிகவும் களைப்படைவதாக உணர்கிறேன்' என்று கூறும் போது 'அப்படியென்றால் எப்போதும் நீங்கள் மிகவும் களைப்பாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா?' என்று நீங்கள் கேட்டால் அவருடைய பிரச்சனையை நீங்கள் விளங்கிக் கொண்டீர்கள் என்பது அவருக்கு விளங்கும். இந்த இடத்தில் 'எவ்வளவு நேரத்திற்கொரு தடவை பால் குடிக்கிறார்? வேறு என்ன அவருக்கு கொடுக்கின்றீர்கள்?' போன்ற தகவல்களை அறியும் கேள்விகளை நீங்கள் கேட்பீர்களாயின் நீங்கள் அவளின் உணர்வுகளை விளங்கிக் கொள்ளவில்லை என்பது அர்த்தமாகும்.

திறமை 6: தீர்ப்புச்சொல்லக்கூடிய சொற்களை தவிர்க்கவும்

அதாவது சரி, பிழை, நல்லது, கூடாதது, நன்று, போதும் போன்ற சொற்கள் தீர்ப்பு சொல்லக்கூடிய சொற்களாகும். கேள்வி கேட்கும் போது இத்தகைய சொற்களை நீர் பாவித்தால், தன்னில் பிழையென்றோ அல்லது தனது குழந்தைக்கு ஏதோ கூடாத நிலையென்றோ தாய் கருதலாம். எவ்வாறெனினும் சில வேளைகளில் தீர்ப்பு சொல்லக்கூடிய நல்ல சொற்களை பாவிப்பதனால் உங்கள் மீதுள்ள தாயின் தன்னம்பிக்கையை கட்டியெழுப்ப முடியும். 10-ஆம் அமர்வை (நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புவதும் ஆதரவு அளித்தலும்) ஐ பார்க்க

உபயோகமான, வாய் மொழி அற்ற தொடர்பாடல்

- தாய் இருக்கும் மட்டத்திலேயே நீங்களும் இருத்தல்.
- கவனம் செலுத்துதல்.
- உங்களுக்கும் தாய்க்கும் இடையில் உள்ள தடைகளை அகற்றல்.
- முடிந்தளவு கால அவகாசம் எடுத்தல்.
- தேவைக்கேற்ப பொருத்தமான தொடுகை.

செவி மடுத்தலும் கற்றலுக்குமான திறமை

- உபயோகமான வாய் மொழி இன்றிய தொடர்பாடலை பயன் படுத்துதல்.
- திறந்த வினாக்களை வினாவுதல்.
- ஈடுபாட்டைக்காட்டக்கூடிய அங்க அசைவுகளையும் பதில்களையும் பாவித்தல்.
- தாய் சொல்வதை பிரதிபலிக்கக் கூடியதாக மீளச் சொல்லுதல்.
- அவருடைய உணர்வுகளை விளங்கிக் கொண்டதைத் தெரிவித்தல்.
- தீர்ப்புக் கூறக்கூடிய சொற்களைத் தவிர்த்தல்.

குறிப்புகள்

Dotted lines for writing notes.

அமர்வு 6

செவி மடுத்தலும் கற்றலும் பயிற்சி

பயிற்சி 5 (அ) திறந்த வினாக்களை வினாவுதல்.

எப்படி பயிற்சியைச் செய்வது:

வினாக்கள் 1 - 4 மூடிய கேள்விகளாதலால் “ஆம்” அல்லது “இல்லை” என்று விடையளிப்பது இலகுவாக இருக்கும். தாய் அதிகமாக சொல்லக்கூடியதாக இருக்கும் புதிய திறந்த கேள்வி ஒன்றை எழுதவும்.

உதாரணம்:

மூடிய வினா

திறந்த வினா

உங்களுடைய குழந்தைக்கு
தாய்ப்பாலூட்டுகிறீர்களா?

நீங்கள் எப்படி குழந்தைக்கு
பாலூட்டுகிறீர்கள்?

பதிலளிக்க:

மூடிய வினா

திறந்த வினா

1. குழந்தை உங்களுடனேயே தூங்குகின்றதா?
2. அடிக்கடி குழந்தையை விட்டுப் பிரிகிறீர்களா?
3. சாரா கஞ்சி உண்கிறாளா?
4. அடிக்கடி உங்கள் குழந்தைக்கு பழம் கொடுக்கிறீர்களா?

பயிற்சி 6 (ஆ) தாய் கூறுவதை மீளப்பிரதிபலித்தல்

பயிற்சியை செய்வது எவ்வாறு?

தாய்மார் சொல்லக்கூடிய கூற்றுக்கள் (1 -3) தரப்பட்டுள்ளன. கூற்றுக்களுக்கு கீழே அ. ஆ. இ. என மூன்று பதில்கள் தரப்பட்டுள்ளன. பதில்களுள் கூற்றைச்சரியாக பிரதிபலிப்பதை அடையாளமிடுக. 4ம் கூற்றுக்கு எதிரே பொருத்தமான பிரதிபலிப்பை நீங்களே எழுதவும்.

உதாரணம்:

என் வசம் போதிய பால் இல்லை என்று எனது தாய் கூறுகின்றார்.

1. உம்மிடம் போதியளவு பால் இருப்பதாக எண்ணுகிறீரா?
2. ஏன் அவ்வாறு நினைக்கிறார்?
3. உங்களிடம் குறைவாகவே பால் இருப்பதாக அவர் கூறுகிறார்

பதிலளிக்குக:

1. எனது குழந்தை தடிப்பமான கஞ்சியை விரும்பி உண்பதில்லை.
 - I) குழந்தை தடிப்பமான உணவுகளை விரும்பமாட்டார்.
 - II) எந்தெந்த உணவு வகைகளைக் கொடுத்துப்பார்த்தீர்கள்?
 - III) குழந்தைக்கு வயது 6 மாதங்களுக்கு மேல் என்பதால் தடித்த உணவுகளைக் கொடுப்பது குழந்தைக்கு நல்லது.
2. என்னிடமிருந்து பாலருந்துவதற்கு அவனுக்கு விருப்பமில்லை போலிருக்கின்றது.
 - I) குழந்தைக்கு எப்போதாவது புட்டிப்பால் கொடுக்கப்பட்டதா?
 - II) எவ்வளவு காலமாக பாலை மறுக்கின்றார்?
 - III) குழந்தை உங்களிடமிருந்து பாலருந்த மறுக்கிறாள் போலுள்ளது.
3. புட்டி மூலம் பாலூட்ட நான் முயற்சித்தாலும் அவன் துப்பிவிடுகின்றான்.
 - I) ஏன் புட்டிப்பாலை முயற்சித்தீர்கள்?
 - II) புட்டியில் உறிஞ்சுவதற்கு அவன் மறுக்கிறானா?
 - III) கிண்ணம் ஒன்றை பாவித்து முயற்சி செய்தீர்களா?
4. 'குழந்தை உரிய அளவுக்கு வளர்ந்துவிட்டான் என்பதால் தாய்ப்பாலூட்டலை நிறுத்த முடியும். என என் கணவர் கூறுகின்றார்.'

பயிற்சி 6 (இ) தாயின் உணர்வுகளை விளங்கிக் கொண்டதை வெளிக்காட்டல்

பயிற்சியை செய்வது எவ்வாறு?

1-4 வரைக்கும் சொல்லப்பட்ட தகவல்கள், தாய்மார்களால் சொல்லப்படக்கூடியவையாகும். அதையடுத்து 1-4 வரைக்குமான பதில்கள் உங்களால் கூறக்கூடியவை.

தாய் தனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த பாவிக்கும் சொற்களின் கீழ் கோடிடவும். பதில்களுள் மிகவும் உணர்வு பூர்வமான பதிலைக் குறிக்கவும்.

5வது 6வது தகவல்களிலுள்ள உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் சொற்களின் கீழ் கோடிட்டுவிட்டு, அதன் பின் நீங்கள் தாயின் உணர்வை விளங்கிக் கொண்டதை எவ்வாறு வெளிக்காட்டுவீர்கள் என்பதை எழுதவும்.

உதாரணம்:

இரவில் எனது குழந்தை அடிக்கடி பாலூட்டக்கேட்பதால் நான் மிகவும் களைப்படைந்து விடுகின்றேன்.

மொத்தமாக எத்தனை தடவைகள் அவன் பாலருந்துகின்றான்?

ஒவ்வொரு இரவும் உங்களை தூக்கத்திலிருந்து எழுப்புகின்றானா?

இரவில் பாலூட்டுவதால் உண்மையிலேயே நீங்கள் களைப்படைந்துவிடுகிறீர்கள்

பதிலளிக்குக:

1. கடந்த வாரம் ஜேம்ஸ் நன்கு உணவு அருந்தவில்லை. அவனைக் குறித்து நான் மிகவும் கவலையாக உள்ளேன்.

ஜேம்ஸ் நன்கு உணவு அருந்தாததையிட்டு நீங்கள் கவலையாய் உள்ளீர்களா?

ஜேம்ஸ் நேற்று என்ன சாப்பிட்டார்?

குழந்தைகள் அடிக்கடி நன்றாக உணவருந்தாத நேரங்கள் வரும்.

2. எனது தாய்ப்பால் மிகவும் நீர்த்தன்மையாகக் காணப்படுகிறது. அது நல்லதில்லை என்பயப்படுகின்றேன்.

அது முதலில் சுரக்கும் பால். அது எப்போதுமே அதிக நீர்த்தன்மையாகவே காணப்படும்.

உங்களுடைய தாய்ப்பால் எப்படி இருக்கிறது என்பதைப்பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுகின்றீர்கள்.

நல்லது, குழந்தையின் நிறை என்ன?

பயிற்சி 5 (ஈ) தீர்ப்புக்கூறும் சொற்களுக்கான மாற்றீடுகள்

தீர்ப்புக் கூறும் சொற்கள்.

நல்லது	சாதாரணம்	போதுமானது	பிரச்சனை
நன்று	திருத்தமான	போதுமானது	தோல்வி
கூடாது	பொருத்தமான	போதாது	தோற்றல்
மிகக் கூடாது	சரி	திருப்தி	வெற்றி
	பிழை	மேலதிகமான	வெல்லுதல்

தீர்ப்புக்கூறும் சொற்களை பாவித்தலும் தவிர்த்தலும்

English	நமது மொழி	தீர்ப்புக்கூறும் வினா	தீர்ப்புக்கூறாத வினா
Well		நன்றாக பால் உறிஞ்சுகிறாரா?	தோல்வி தோற்றல் வெற்றி
Normal		இவருடைய மலம் சாதாரணமாக உள்ளதா?	வெல்லுதல்
Enough		போதியளவு நிறை அதிகரிக்கின்றதா?	
Problem		தாய்ப்பாலூட்டலில் உங்களுக்கு ஏதாவது பிரச்சினை உள்ளதா?	

அமர்வு 7

பயிற்சி அமர்வு 1

செவி மடுத்தலும் கற்றலும் தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பிடல்

நோக்கங்கள்

பயிலுநர்கள் இவ்வமர்வின் முடிவில்

- குழந்தையின் உணவுட்டலிற்கான உளவளத் துணையின் போது பொருத்தமான செவி மடுத்தலும் கற்றலும் திறமைகளை செயல்முறையில் காண்பிக்க வேண்டும்.
- தாய்ப்பாலூட்டல் அவதானிப்புப் படிவத்தை பயன்படுத்தி தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பிடல் வேண்டும்

இக்குறிப்புகள் உங்களுக்கு பயிற்சியாளரால் தரப்படும் - பயிற்சி அமர்வை எவ்வாறு மேற்கொள்வது என்பது பற்றிய அறிவுறுத்தல்கள் ஆகும். இந்த அமர்வின் போது செய்ய வேண்டியவற்றை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வதற்காக இதை வாசித்து தெரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கவும். பயிற்சி அமர்வின் போது சிறிய குழுக்களாகப் பிரிந்து முறை வைத்து ஒவ்வொருவராக ஒரு தாயுடன் கலந்துரையாடுகையில் குழுவிலுள்ள ஏனையோர் அவதானிக்கவும்.

உம்மோடு எடுத்துச் செல்லவேண்டியது என்ன?

- தாய்ப்பாலூட்டல் அவதானிப்புப் படிவத்தின் பிரதிகள் இரண்டு.
- 'செவி மடுத்தலும் கற்றலும்' திறமை விருத்திக்கான பிரதி ஒன்று.
- சிறுகுறிப்பு எடுப்பதற்கான கடதாசியும் பென்சிலும்.
- புத்தகங்கள் அல்லது கைநூல்கள் கொண்டு செல்லத் தேவையில்லை.

நீங்கள் தாயிடம் கதைப்பவராக இருந்தால்:

முதலில் தாயிடம் உம்மை அறிமுகம் செய்து அவரிடம் உரையாடுவதற்கான அனுமதியைப் பெறவும். குழுவை அறிமுகம் செய்து நீங்கள் சிசுக்களின் உணவுட்டலில் ஆர்வமுள்ளவர்கள் என்பதை விளக்கவும். இருப்பதற்கு ஒரு ஆசனத்தை ஒழுங்குசெய்யவும். தேவையெனின் வசதிகள் இருந்து அனுமதிக்கப்பட்டால் கட்டிலில் உட்காரலாம்.

குழந்தைக்கு உணவுட்டல்க்கொண்டிருந்தால் தொடர்ந்து ஊட்டும்படி தாய்க்குக் கூறவும். குழந்தைக்கு உணவுட்டல்க்கொண்டிருக்காவிட்டால் குழந்தை தயாராக இருந்தால் எப்போதென்றாலும் வழமைப்படி உணவு அல்லது பால் ஊட்டலாம் என்பதை அறிவுறுத்தவும். பாலூட்டுதலை அல்லது உணவுட்டுதலைக் குழுவினர் அவதானிப்பதற்கு தாயின் அனுமதியைப் பெறவும்.

தாய்ப்பாலூட்ட முன்போ பின்போ தாய் எப்படி இருக்கின்றார், குழந்தை எப்படி உள்ளார், உணவுட்டல் எப்படி உள்ளது போன்ற சில திறந்த கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலம் உரையாட்டலைத் தொடங்கலாம். தன்னைப்பற்றியும் தனது குழந்தையைப் பற்றியும் கதைப்பதற்கு தாயை ஊக்குவிக்கவும். இயன்றவரை காது கொடுத்தல் கற்றல் திறன்களை பயிற்சி செய்யவும்.

நீங்கள் அவதானிப்பவராக இருந்தால்

பின்னால் அமைதியாக இருக்கவும். இயன்ற வரை அமைதியாக இருந்து சகலவற்றையும் அவதானிக்கவும். உங்களுக்குள் எதையும் விமர்சிக்கவோ, கருத்துக்கூறவோ வேண்டாம்.

தாயையும் சேயையும் பொதுவாக அவதானிக்கவும். உதாரணமாக அவள் சந்தோசமாகக் காணப்படுகின்றாளா? அவளிடம் புட்டிப்பால், பால் மா என்பன உள்ளதா? என அவதானிக்கவும். உரையாடலில் ஈடுபடுபவருக்கும் தாய்க்கும் இடையே இடம் பெறும் உரையாடலை அவதானிக்கவும். உதாரணமாக யார் கூடுதலாகக் கதைக்கின்றார்கள்? தாய் சுதந்திரமாக தன் கருத்துக்களைக் கூறுகின்றாரா? உரையாடுவதில் மகிழ்வடைகிறாரா? என்பவற்றை அவதானிக்கவும்.

உரையாடலில் ஈடுபடுபவரின் காது கொடுத்தல், கற்றல், திறன்கள் மற்றும் அவரின் மொழி இன்றிய தொடர்பாடல் போன்றவற்றை பிரத்தியேகமாக அவதானிக்கவும். அவர் அத்திறமைகளைப் பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பத்தில் காது கொடுத்தல் கற்றல் திறன்கள் சரி பார்க்கும் படிவத்தில் உரிய இடத்தில் எனக் குறிப்பிடுங்கள். பின்னர் நடத்தப்படும் உரையாடலிற்கு இது உபயோகிக்கப்படும். அவர் தீர்ப்புக்கூறும் சொற்களை பாவிக்கின்றாரா அல்லது தாய் 'ஆம்' அல்லது 'இல்லை' என்ற பதிலைத் தரக்கூடிய கேள்விகளை ஏராளமாக கேட்கிறாரா? போன்ற விடயங்களை அவதானிக்கவும்.

அமைதியாக இருந்து தாய்ப்பாலூட்டலை நன்கு அவதானிக்கவும். அவதானிக்கும் போது தாய்ப்பாலூட்டல் அவதானிப்புப்படிவத்தைப் பூரணப்படுத்தவும். தாயினதும் குழந்தையினதும் பெயரை எழுதவும். நீர் அவதானிக்கும் அறிகுறியின் அருகில் அடையாளமிடவும். பாலூட்டலிற்கு எடுக்கும் நேரத்தையும் குறிப்பிடவும்.

தனது நேரத்தையும் ஒத்தாசையையும் வழங்கிய தாய்க்கு, ஆதரவளிக்கக்கூடிய புகழ்ச்சியான வார்த்தைகளினால் நன்றி கூறவும்.

தவிர்க்க வேண்டிய பிழைகள்

தாய்ப்பாலூட்டலில் சிரத்தையுடையவர் என்று உங்களைக் கூறிக்கொள்ள வேண்டாம். தாயினுடைய நடைத்தையில் மாற்றம் ஏற்படலாம். புட்டிப்பாலைப் பற்றி அவர் உங்களோடு சுதந்திரமாகக் கதைக்கமாட்டார். 'சிசு அல்லது குழந்தை உணவூட்டலில்' அல்லது "எப்படி குழந்தைகள் உணவூட்டப்படுகின்றார்கள்" என்பதில் ஆர்வமுடையவர் என்று கூற வேண்டும். தாயொருவருக்கு உதவியோ, புத்திமதியோ கூற வேண்டாம்.

பயிற்சி அம்ர்வு 1ல் தாயொருவருக்கு உதவி தேவையெனத் தோன்றின் உமது பயிற்றுவிப்பாளருக்கும் வைத்திய விடுதியிலோ கிளினிக்கிலோ உள்ள உத்தியோகத்தருக்கும் அறிவிக்கவும். படிவங்கள் உங்களிற்கு தடையாக இராதவாறு கவனிக்கவும்.

உரையாடுபவர் உரையாடிக்கொண்டிருக்கும் போது - தாய் கதைக்கின்ற வேளையில் குறிப்புகள் எடுக்கக்கூடாது. தான் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை ஞாபகப்படுத்த படிவங்களைப் பார்க்கலாம். ஆனால் அவர் எழுதவேண்டுமானால் உரையாடல் முடிந்த பின்பே எழுத வேண்டும். அவதானிப்பவர்கள் எழுதலாம்.

அமர்வு 8

குழந்தையை மார்பகங்களில் நிலைப்படுத்தல்.

செயன்முறை அமர்வு: பொம்மைகளைப் பயன்படுத்தி குழந்தையை மார்பகத்தில் நிலைப்படுத்தல்

நோக்கங்கள்

பயிலுநர்கள் இவ்வமர்வின் முடிவில்

- குழந்தையை மார்பில் சரியாக நிலைப்படுத்துதலின் 4 முக்கிய குறிப்புகளை விளக்க முடியும்.
- பாலூட்டலின் போது தாய் தனது மார்பகங்களை எவ்வாறு தாங்க வேண்டும் என்பதை விளக்க முடியும்.
- வெவ்வேறு பிரதான தாய்ப்பாலூட்டல் நிலைகளை - இருந்தபடி, படுத்தபடி, புயக்கீழ்நிலை, கைமாப்பிற்கு எதிரான நிலை - என்பவற்றை விளக்க முடியும்.
- மேற்கூறப்பட்ட 4 முக்கிய குறிப்புகளையும் பயன்படுத்தி வெவ்வேறு நிலைகளில் குழந்தையை மார்பகங்களில் சரியாக நிலைப்படுத்த உதவ முடியும்.

அறிமுகம்

எப்போதும் ஒருதாய்க்கு உதவுவதற்கு முன் அவள் குழந்தைக்கு பாலூட்டுவதை அவதானிக்கவும். அவள் என்ன செய்கின்றாள் என்பதை அவதானிக்கவும். இதனால் அவளுடைய நிலைமையை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். வழமையைவிட வித்தியாசமான வேறு வகையில் எதையும் செய்வதற்கு அவரை அவசரப்படுத்த வேண்டாம்.

தாய்க்கு சிரமம் ஏதாவது ஏற்படும் போது மட்டும் உதவவும். சில தாய்மாரும் குழந்தைகளும் பிறருக்கு சிரமம் தரக்கூடிய சில நிலைகளில் திருப்தியாக பாலூட்டுவர். குறிப்பாக 2 மாதத்திற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய குழந்தைகளிடத்தில் இது உண்மையாகும். குழந்தை பயனுள்ள அளவில் பாலைப்பெற்று தாயும் சௌகரியமாக இருந்தால் குழந்தையின் நிலையை மாற்றத் தேவையில்லை. முடிந்தவரை தான் செய்யக்கூடிய எல்லாவற்றையும் தானே செய்வதற்கு தாயை அனுமதிக்கவும். எதையும் அவரிடமிருந்து பொறுப்பெடுக்கவேண்டாம். அவர் என்ன செய்ய வேண்டுமென நீர் எதிர்பார்ப்பதை அவருக்கு விளக்கக்கூறவும். இயலுமாயின் நீர் என்ன கருதுகிறீர் என்பதை உமது உடலில் செய்து காட்டி விளக்கமளிக்கவும்.

அவர் என்ன செய்ய வேண்டும் என நீங்கள் செய்ததை தன்னால் செய்ய முடியும் என்பதை அவர் விளங்கிக் கொண்டாரா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். உமது நோக்கம் தாய் தனது குழந்தையை தாய்ப்பாலூட்டலிற்கு சரியாக நிலைப்படுத்துதலுக்கு உதவுவதே. நீங்கள் குழந்தையை உறிஞ்ச வைத்தாலும் தாய் அக்குழந்தையை மார்பகத்தில் சரியாக நிலைப்படுத்தி பாலூட்டாவிட்டால் உங்களால் அவர்களுக்கு உதவ முடியாது.

ஒருதாய் தனது குழந்தையை சரியாக நிலைப்படுத்துவதற்கு எப்படி உதவி செய்யலாம்?

ஒருதாய் தனது குழந்தையை சரியாக நிலைப்படுத்துவதற்கு எப்படி உதவி செய்யலாம்?

- தாய்க்கு முகமன் கூறி தாய்ப்பாலூட்டல் எப்படி உள்ளது எனக்கேட்கவும்.
- தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பீடு செய்யவும்
- எது பயனுள்ளதாக அமையும் என்பதை விளக்கி அதைச் செய்து காட்டவா எனக்கேட்கவும்.
- அவர் சௌகரியமாகவும் ஆறுதலாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும்.
- சௌகரியமான, வசதியான நிலையில் நீங்கள் உட்காரவும்.
- குழந்தையை சரியாக எப்படி நிலைப்படுத்துவது என விளக்கவும். தேவையெனில் செய்து காட்டவும்.
நான்கு முக்கிய குறிப்புக்களாவன:
குழந்தையின் தலை, உடல் என்பவை ஒரே நேர் கோட்டில் இருத்தல்.
குழந்தையை தாயின் உடலுக்கு நெருக்கமாகப் பிடித்தல்.
குழந்தையின் முழு உடலுக்கும் ஆதரவளித்தல்.
குழந்தை மாப்புகத்தை நெருங்கி அதன் மூக்கு முலைக்காம்பிற்கு எதிராக இருக்கத்தக்கதாகப் பிடித்தல்.
- அவரது மாப்புகத்தை எவ்வாறு தாங்குவது எனச் செய்து காட்டவும்.
மாப்புகத்திற்குக் கீழாக மாப்புச்சுவருக்கெதிராக தனது விரல்களை வைத்திருத்தல்.
மாப்புகத்தை தனது ஆள்காட்டி விரலால் தாங்குதல்.
பெருவிரல் மேலே இருத்தல்.
விரல்கள் முலைக்காம்பிற்கு மிக நெருக்கமாக இருத்தல் கூடாது.
- குழந்தையை அணைப்பதற்கு எப்படி உதவி செய்வது எனத் தாய்க்கு விளக்கவும் அல்லது செய்து காட்டவும்
குழந்தையின் உதடுகளை அவரின் முலைக்காம்பினால் வருடவும்.
குழந்தையின் வாய் விசாலமாகத் திறக்கும்வரை பெறுமையாக இருக்கவும்.
குழந்தையின் கீழ் உதடு முலைக்காம்பின் கீழ் இருக்கும் வகையில் மாப்புகத்துடன் விரைவாகச் சேர்க்கவும்.
- தாயின் பிரதிபலிப்பு எப்படி உள்ளது என அவதானிப்பதுடன், குழந்தையின் உறிஞ்சுவதை எப்படி உணர்கிறார் எனக் கேட்கவும்.
- நல்ல இணைப்பிற்கான அறிகுறிகளை அவதானிக்கவும். இணைப்பு நன்றாக இல்லை எனில் மீண்டும் முயற்சிக்கவும்.



தாயின் முலைக்காம்பு - குழந்தையின் உதட்டைத் தொடுகின்றது. குழந்தை வாயைத் திறந்து நாக்கை வெளியே நீட்டி மார்க்கத்தை பற்றிப்பிடிக்க முயல்கின்றது.

இருக்கும் நிலையிலுள்ள தாய்க்கு எப்படி உதவுவது?

தாய்க்கு முகமன் கூறி, உங்களை அறிமுகம் செய்து, அவருடைய பெயரையும் குழந்தையின் பெயரையும் கேட்கவும். அவரின் நலம் விசாரித்து எப்படி தாய்ப்பாலூட்டுகிறார் என்பதைப்பற்றிய ஒரு சில திறந்த கேள்விகளைக் கேட்கவும்.

தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பீடு செய்க. குழந்தைக்கு எவ்வாறு பாலூட்டுகின்றார் என்பதை நீங்கள் பார்க்க முடியுமா என்றும், அவர் வழமையாக மார்க்கங்களை குழந்தையுடன் இணைத்துக் கொள்ளும் முறையில் இணைக்குமாறும் கேட்கவும். (குழந்தை சற்று நேரத்திற்கு முன்பே பால்குடித்ததாக அறிய நேரிடின் இதை அவதானிப்பதற்காக வேறு ஒரு தினத்தை ஒழங்கு செய்யலாம்).

குழந்தையை மார்க்கங்களோடு சரியாக இணைப்பதில் தாய்க்கு உதவி தேவை என நீங்கள் முடிவெடுத்தால், முதலில் தாயை உற்சாகப்படுத்தக் கூடிய வகையில் ஏதாவது கூறவும். உதாரணமாக 'உங்கள் குழந்தைக்கு உண்மையிலேயே தாய்ப்பால் தேவைப்படுகிறது அல்லவா?'

அதன் பின், எது உதவி செய்யும் என்பதை விளங்கப்படுத்தி அதை நீங்கள் செய்து காட்டுவதை அவர் விரும்புகின்றாரா என்பதைக் கேட்டறியவும். உதாரணமாக 'குழந்தை (குழந்தையின் பெயரைக்கூறவும்) உறிஞ்சும் போது கூடிய அளவுக்கு உங்கள் மார்க்கத்தை தனது வாயினுள் எடுத்துக்கொண்டால் பாலூட்டல் மிகவும் இலகுவாக இருக்கும். இதை எவ்வாறு செய்வது என்பதை நான் உங்களுக்கு இப்போது செய்து காட்டட்டுமா?' என்பது போன்ற ஒன்றைக் கூறவும். அவர் சம்மதித்தால் நீங்கள் அவருக்கு உதவத் தொடங்கலாம்.

அவர் சௌகரியமான, தளர்வான நிலையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும். நீங்களும் சௌகரியமாகவும், தளர்வாகவும் உதவுவதற்கு வசதியான நிலையிலும் உட்காரவும். எப்படி குழந்தையை தூக்க வேண்டும் என்பதை விளக்கவும். தேவையெனில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைச் செய்து காட்டவும்.

குழந்தையை நிலைப்படுத்துவது தொடர்பான இந்த நான்கு முக்கிய விடயங்களையும் தெளிவுபடுத்தவும்

- குழந்தையின் தலை, உடல் என்பவற்றை ஒரே நேர் கோட்டில் இருக்கவைத்தல்.
- குழந்தையை தாயின் உடலுக்கு நெருக்கமாகப் பிடித்தல்.
- குழந்தையின் முழு உடலுக்கும் ஆதரவளித்தல்.
- குழந்தை மாப்பகத்தை நெருங்கி அதன் மூக்கு முலைக்காம்பிற்கு எதிராக இருக்கத்தக்கதாகப் பிடித்தல்.

மாப்பகங்களை எவ்வாறு கையில் தாங்கி குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டும் என்பதை செய்து காட்டவும்.

- விரல்களை மாப்புச்சுவரில் மாப்பகத்தின் கீழ் வைக்கும் போது ஆள் காட்டி விரல் மாப்பகத்தின் அடிப்பாகத்திற்கு ஆதாரம் கொடுக்கும்.
- பெருவிரலைப்பயன்படுத்தி மாப்பகத்தின் மேற்புறத்தை சிறிது அழுத்தலாம். இது இலகுவாக குழந்தை மாப்பகங்களில் சரியாக நிலைப்படுத்த உதவும் வகையில் மாப்பகத்தின் அமைப்பை மேம்படுத்தும்.
- முலைக்காம்பிற்கு மிக அருகில் தாய் தன்விரலைப் பிடித்திருக்கக் கூடாது.
- எப்படி முலைக்காம்பினால் குழந்தையின் வாயை வருடுவதென்பதை விளக்கவும். வருடுவதால் குழந்தை வாயைத் திறக்கும்.
- குழந்தையை தனது மாப்பகத்துடன் தொடர்பு படுத்து முன்னர் குழந்தையின் வாய் விசாலமாகத் திறக்கும் வரை பொறுமையுடன் இருக்க வேண்டுமென தாய்க்கு விளக்கம் கூறவேண்டும். குழந்தையின் அகன்றவாய் நிரம்ப மாப்பகத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகவே விசாலமாகத் திறக்கப்பட வேண்டியுள்ளது.
- குழந்தையை மாப்பகத்திற்கு நகர்த்துவதற்கு குழந்தை வாயை விசாலமாகத் திறக்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டும் என்பதை விளக்கவும். குழந்தையின் வாய் அகலத்திறந்தாலே குழந்தையால் அதிக அளவு மாப்பகத்தை வாய்நிறைய உள்ளே எடுக்க முடியும்.

குழந்தை வாயை அகலத்திறக்கும் போது எப்படி விரைவாக மாப்பகத்துக்கு குழந்தையை கொண்டு வருவதென விளக்கவும் அல்லது செய்து காட்டவும். தாய் தன்னையோ அல்லது தனது மாப்பகத்தையோ குழந்தையை நோக்கி நகர்த்தக்கூடாது. குழந்தையின் கீழ் உதடு முலைக்காம்பின் கீழ் இருப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். அப்படி இருப்பதனால் குழந்தையின் நாடி தாயின் மாப்பகத்தைத்தொடும். தாய் எப்படி பிரதிபலிக்கிறார் என்பதை அவதானிக்கவும். வலி இருப்பதாக இவரில் தெரிகின்றதா? 'இது நன்றாக இருக்கின்றது' எனக்கூறுகின்றாரா? அவர் ஒன்றும் கூறவில்லை என்றால் குழந்தையின் உறிஞ்சுவது எப்படி உள்ளது என அவரிடம் கேட்கவும். நல்ல இணைப்பிற்கான எல்லா அறிகுறிகளையும் கவனிக்கவும் இணைப்பு நன்றாக இல்லையெனில் மீண்டும் முயற்சிக்கவும்.

படுத்திருக்கும் தாய்க்கு எப்படி உதவுவது.

தாய் சௌகரியமான, தளர்வான நிலையில் படுத்திருப்பதற்கு உதவுவது. அவர் தனது முழங்கையை ஊன்றி உயர்ந்து இருக்காவிட்டால் நல்லது. ஏனெனில் இது குழந்தை மாப்பகத்தை நெருங்குவதற்கு சிரமத்தை ஏற்படுத்தும்.

அவரது குழந்தையை எப்படி அணைப்பது என காண்பிக்கவும். இருக்கும் நிலையிலுள்ள தாய் போலவே நான்கு முக்கிய குறிப்புகளும் முக்கியமானவை. குழந்தைக்கு கீழேயுள்ள கரத்தினால் ஆதாரமளிக்க முடியும். தேவைப்படின் மேலேயுள்ள கரத்தினால் மாப்பகத்திற்கு ஆதாரமளிக்க முடியும். அவர் தனது மாப்பகத்திற்கு ஆதாரம் கொடுக்கவில்லை என்றால் மேலேயுள்ள கரத்தினால் குழந்தையை அணைக்க முடியும்.

தாய்பாலூட்டக்கூடிய வேறு நிலைகள்

தாய்மார் பல்வேறு நிலைகளில் தாய்பாலூட்டுகின்றனர். தாய்மாருக்கு சில பயனுள்ள நிலைகளை நீங்கள் காட்ட விரும்பலாம். அவை

- புயக்கீழ் நிலை.
- மாப்பகத்திற்கு எதிர்ப்பக்கமான கையால் குழந்தையைப் பிடித்தல்.

1. ஒரு தாய் தன் குழந்தையை புயக் கீழ் நிலையில் வைத்திருக்கிறார்.

பயன்பாடு:

- இரட்டைக் குழந்தைகள்
- கான் அடைப்பு
- சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சையின் பின்
- மார்பகங்கள் மிகவும் பெரிதாக இருக்கும் போது
- மற்றைய எல்லா இணைப்புகளும் பயனளிக்காத போது



2. ஒரு தாய் மார்பிற்கெதிரான கையில் தன் குழந்தையை வைத்திருக்கின்றார்.

பயன்பாடு:

- மிகச் சிறிய குழந்தை
- நோயுற்ற குழந்தை



ஒரு தாய் படுத்திருந்து தன் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுகின்றாள்.



அமர்வு 9

வளர்ச்சிப்பதிவேடுகள்

நோக்கங்கள்

பயிலுநர்கள் இவ்வமர்வின் முடிவில்

- நியம வரைபுகளின் அர்த்தங்களை விபரிக்க முடியும்.
- வளர்ச்சிப்பதிவேட்டில் குழந்தையின் நிறையை சரியாகக் குறிக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றிருப்பார்.
- தனிப்பட்ட வளர்ச்சி வரைபுகளை விளக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றிருப்பார்.

அறிமுகம்

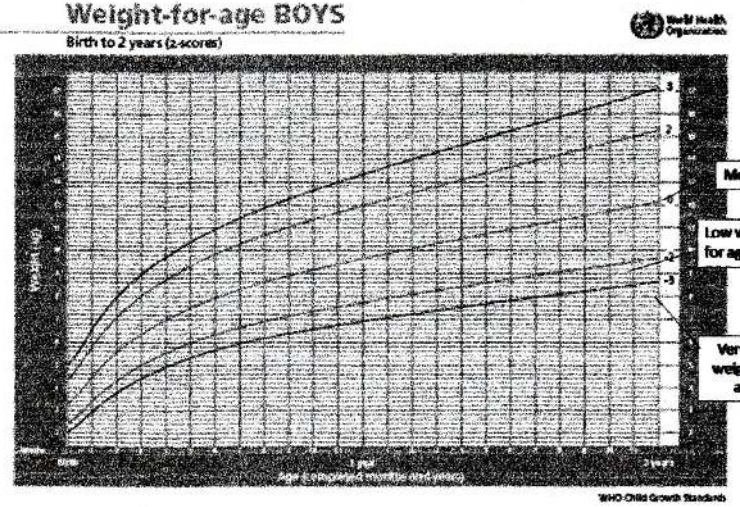
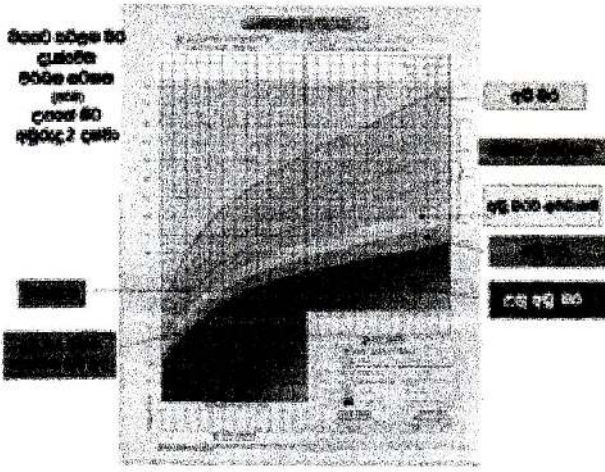
சிகக்களுக்கான உணவூட்டலுக்கான உளவளத்துணையை வழங்கும்போது வளர்ச்சிப்பதிவேட்டினை விளங்கிக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். வளர்ச்சிப் பதிவேடுகள் சரியாக விளங்கிக் கொள்ளப்படாவிட்டால் தாய்க்குப் பிழையான தகவல்கள் கொடுக்கப்படலாம். இது தாய்க்கு கவலையையும் நம்பிக்கையினத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

வளர்ச்சிப்பதிவேடுகளானது கடந்தகால மற்றும் நிகழ்கால நிலைமையை பிரதிபலிப்பதுடன் குழந்தையின் உணவு உட்கொள்ளல் மற்றும் ஆரோக்கிய நிலையையும் வெளிப்படுத்தும். நிறையைப் போலவே வளர்ச்சியைக் காட்ட நீளம் அல்லது உயரத்தையும் பயன்படுத்தலாம். நீண்டகால குறையூட்டத்துக்கு உட்பட்ட பிள்ளை நீளம் அல்லது உயரத்தில் குறைவான வளர்ச்சியைக் காட்டும். இது குள்ளமடைதல் அல்லது வயதிற்கேற்ற உயரமின்மை எனப்படும்.

ஒரே வயதுடைய பிள்ளைகளில் குள்ளமான பிள்ளை உயரமான பிள்ளையை விட நிறைகுறைவாக இருப்பார் ஆதலால் அவர்கள் நிறைக்கான வளர்ச்சிப்பதிவேட்டில் வெவ்வேறு நிலைகளில் காணப்படுவர். இது சாதாரணமானது. குழந்தையின் வளர்ச்சி வரைபு பொது வரைபையொட்டி உள்ளதா என்பதை கவனிப்பதே மிகவும் முக்கியமானது. இதுவே ஒரு குழந்தை சாதாரணமாக வளர்கிறது மற்றும் வளர்ச்சிக் குறைபாட்டுக்குரிய அபாயக்காரணிகள் இல்லை என்பதற்குரிய சுட்டியாகும்.

முதல் ஆறு மாதங்களிலும் அதன் பின் மேலதிக உணவூட்டல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட பின்னரும் கையாளப்படும் சரியான உணவூட்டல் பழக்கவழக்கங்கள், நிறையிலும் உயரத்திலும் ஏற்படக்கூடிய வளர்ச்சி வீழ்ச்சியையும் அதிக எடை ஏற்றத்தையும் தடுக்கவல்லது.

உணவூட்டும் செயற்பாடுகளின் கணிப்பீட்டு வளர்ச்சி வரைபுகள்



இது ஆண்களின் பொதுவான நிறைக்கான வரைபு ஆகும். கிடை வழியே பிள்ளையின் வயது மாதங்களிலும் நிலை அச்ச நிறையையும் குறிக்கும்.

7 வளைகோடுகள் இந்த வரைபடத்தில் உள்ளது. 0 எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கோடு மையக்கோடு (median) ஆகும். இது சராசரியாகக் கருதப்படும். இதனை 50 ஆவது வீதப்புள்ளி என்றும் கூறப்படும்” ஏனைனில் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளில் 50 வீதமானவர்களின் நிறை இக்கோட்டிற்கு மேலும் 50 வீதம் கோட்டிற்கு கீழும் வரும்.

மற்றைய கோடுகள் Z புள்ளிக்கோடுகள் (z-score lines) எனப்படும். இது சராசரியிலிருந்து விலகுவதைக் குறிக்கும். ஒரு புள்ளி மையக்கோட்டிலிருந்து மிகவும் விலகிக்காணப்படின் 3/-3 ஆகும். இது பொதுவாக வளர்ச்சியில் ஏற்படும் பிரச்சினையைக் குறிக்கின்றது. பொதுவாக வளர்ச்சியில் ஏற்படும் பிரச்சினையற்று வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கோடு கிட்டத்தட்ட மையக்கோட்டிற்கு சமாதானமாகத் தொடரும்.

ஒரு பிள்ளை வயதிற்கு நிறை -2Z புள்ளிக்கோட்டிற்குக் கீழேயிருந்தால் குறைந்த நிறையாகும் பிறப்பிலிருந்தே சிறு பிள்ளையாக இருக்கும் பிள்ளைகளும் இதற்குள் வருவார்கள். ஆனால் அவர்களின் வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும். மிகவும் கீழுள்ள கோடு வயதிற்கு மிகவும் குறைந்த நிறை/அதிகூடிய நிறைக்குறைவு ஆகும். ஒரு பிள்ளை இக்கோட்டிற்கு அருகில் இருப்பின்” அப்பிள்ளை ஆரோக்கியமற்றதாகவும்” அப்பிள்ளை கவனிப்பிற்குள்ளாக்குவதும் அவசியமாகும்.

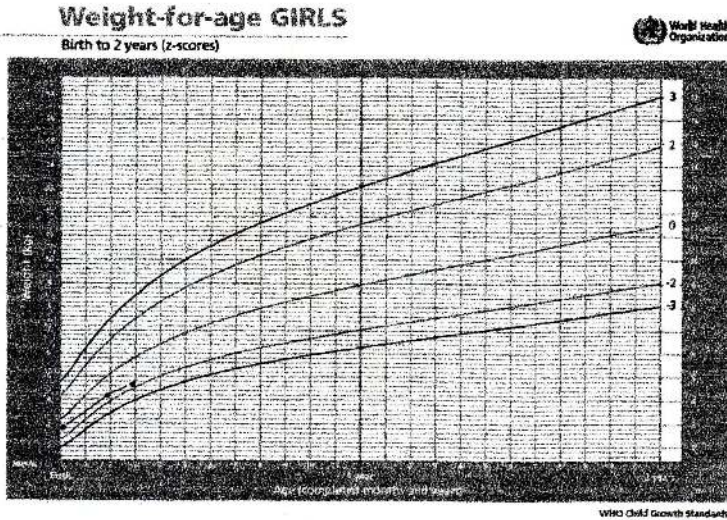
ஒரு நிறையை வைத்து நகவல் எதுவும் தர முடியாது. ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட புள்ளிகளின் கோட்டுவடிவம் வைத்து வளர்ச்சி பற்றித் தீர்மானிக்க முடியும்.

நிங்கள் கேட்க வேண்டிய சில கேள்விகள்:

- முதல் ஆறு மாதங்களும் செந்தூரன் எவ்வாறு உணவு உட்கொண்டார்?
- செந்தூரன் தற்போது என்ன பால் குடிக்கிறார்?
- செந்தூரன் இப்போது எடுக்கும் உணவுகள் எவை? எத்தனை தடவைகள் அவர் உணவு உட்கொள்ளுகிறார்? எவ்வளவு உணவு அருந்துகிறார்?
- எவ்வகையான உணவு வகைகளை அவர் உள்ளெடுக்கிறார்?
- கடந்த சில மாதங்களில் செந்தூரனின் ஆரோக்கியம் எப்படி இருந்தது?

செந்தூரன் முதல் ஆறு மாதங்களும் தனித்தாய்ப்பாலை உட்கொண்டவராயும், தற்போதும் பகலில் அடிக்கடி தாய்ப்பால் ஊட்டப்படுவதையும், இரவில் தாயுடனே படுத்து இரவிலும் தாய்ப்பால் ஊட்டப்படுவதையும் நிங்கள் அறிகின்றீர்கள். ஆறு மாதம் தொடக்கம் தாய் தடிப்பற்ற தானியக்கஞ்சியை நாளைக்கு இரு தடவை கொடுக்க ஆரம்பித்தார். செந்தூரனின் நிறை அதிகாரிக்காததற்குரிய காரணம் அவருக்கு போசணமிக்க மேலதிக உணவு குறைந்த இடைவெளிகளில் (கூடிய தடவைகள்) நாளாந்தம் தேவைப் படுவதாகும்.

கிளிநிக்கிற்கு ஒழுங்காக சமூகமளித்த சத்யாவின் வளர்ச்சிப்பதிவேடு இங்கே தரப்பட்டுள்ளது.



இப்பிள்ளை மந்த வளர்ச்சியை காண்பிக்கிறான். சத்யா எப்படி உணவு உட்கொண்டார் என்பதை தெரிந்து கொள்ள நிங்கள் அவன் தாயை சில கேள்விகள் கேட்க வேண்டியிருக்கும்.

நிங்கள் கேட்கக் கூடிய சில கேள்விகளாவன:

- சத்யா எப்படி இருக்கிறார்?
- சத்யா எப்படி உணவு உண்கிறார்?
- எத்தனை தடவை சத்யா உணவு உண்கிறார்?
- சத்யா எங்கே நித்திரை செய்கிறார்?
- தாய்ப்பால் ஊட்டுவதாக தாயார் சொல்வாராயின் - தாய்ப்பால் ஊட்டல் உங்களுக்கு எப்படி உள்ளது?

நிங்கள் பாலூட்டலை மதிப்பீடு செய்யவும் குழந்தையை மார்பில் நிலைப்படுத்தல், மார்பகத்துடனான இணைப்பு, பாலூட்டும் கால அளவு போன்றவற்றை அவதானிக்கவும் விரும்புவீர்கள்.

சத்யா நல்ல குழந்தை என்றும் மிகவும். குறைவாவே அவன் அழுவதாகவும் அவன் தாய் கூறுகிறான். சத்யா ஒரு நாளைக்கு நான்கு தொடக்கம் ஐந்து தடவை மட்டுமே பாலருந்த விரும்புகிறான். இது பகலில் வேலைப்பழு உடைய தாய்க்கு உதவியாக இருக்கிறது. சத்யா இரவில் தாயுடன் நித்திரை செய்கிறான். தேவையான இடைவெளிகளில் தாய்ப்பால் ஊட்டப்படாமையே சத்யாவினுடைய நிறை ஏற்றம் குறைவாய் உள்ளதற்கு காரணமாகும்.

அமர்வு 10

நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பதலும் ஆதரவு அளித்தலும்

நோக்கங்கள்

பயிலுநர்கள் இவ்வமர்வின் முடிவில்

- நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பதலுக்கும் ஆதரவளித்தலுக்குமான 06 திறன்களை நிற்படுத்த முடியும்
- ஒவ்வொரு திறனுக்கும் உதாரணம் கொடுக்க முடியும்
- சிசுக்களினதும் இளம் சிறுவர்களினதும் உணவு வழங்கலுக்கான உளவளத்துணை வழங்கலின் போது பொருத்தமான திறமைகளை நடைமுறையில் செயல்படுத்த முடியும்

அறிமுகம்

இந்த உளவளத்துணைத் திறன்கள் அமர்வு, நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பதலையும் ஆதரவு அளித்தலையும் பற்றியதாகும். ஒரு தாய் இலகுவில் தன்நம்பிக்கையை இழப்பார். இது தாயை தோல்வி மனப்பான்மைக்குள் தள்ளி, குடும்பம், மற்றும் நண்பர்களிடம் இருந்து வரும் அழுத்தத்திற்கு வழி ஏற்படுத்தலாம். தாய் தன்னைப் பற்றிய தன்நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் மன உறுதி பெறுவதற்கும் உதவி செய்வதற்கு இத்திறன்கள் உங்களுக்குத் தேவைப்படலாம்.

ஒரு தாய் தான் தவறு செய்துவிட்டேன் என்று உணராதபடி பார்த்துக் கொள்வது மிக முக்கியமானது. ஒரு தாய் தன்னில் சில பிழைகள் இருப்பதாக, உணவூட்டலில் பிழை இருப்பதாக அல்லது தன் தாய்ப்பாலில் பிழை இருப்பதாக இலகுவில் நம்பிவிடுவார். இது அவரது தன்நம்பிக்கையைக் குறைக்கும்.

ஒரு தாய் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கூறுவதை தவிர்ந்தல் முக்கியமானது. ஒவ்வொரு தாயும், அவருக்கும் அவரது குழந்தைக்கும் எது மிகப் பொருத்தமானது என அவரே தீர்மானிக்க உதவுங்கள். இது அவரது தன்நம்பிக்கையை வளர்க்க உதவும்.

திறன் 1. ஒரு தாயின் எண்ணங்கள், உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

ஒரு தாயிடம் சிலவேளைகளில் பிழையான உங்களால், உடன்பட முடியாத சில கருத்துக்கள் இருக்கலாம். நீங்கள் அவளுடன் உடன்படவில்லை என்றால் அல்லது பிழையை விமர்சித்தால் அது அவளை பிழை செய்துவிட்டதாக உணரச்செய்து விடும். இது அவளது தன்நம்பிக்கையைக் குறைத்துவிடும். நீங்கள் அவருடன் உடன்பட்டுவிட்டால் பின்னர் அவருக்கு மாறுபட்ட கருத்துகளை வழங்குவது கடினமாக இருக்கும்.

தாய் நினைப்பதை 'ஏற்றுக்கொள்வது' மிகவும் உதவியளிக்கும். 'ஏற்றுக்கொள்வது' என்பது உடன்படுதலோ, உடன்படாமையோ அல்லாத ஒரு நடுநிலையைப் பிரதிபலித்தலாகும். தாய் சொல்வதை மீள்பிரதிபலிக்கச்செய்தலும் ஆர்வத்தை காட்டுவதற்காக பதிலளித்தலும், உடல் அசைவுகளைக்காட்டுதலும் ஆகிய இரண்டு திறமைகளும் ஏற்றுக்கொள்வதை காண்பிக்கவும், பயனுள்ள காது கொடுத்தல் கற்றல் திறமைகள் ஆகவும் அமையும்.

உங்களுக்கு முக்கியமற்றதெனத் தெரிந்த சில பிரச்சினைகள் தாய்க்கு மிகுந்த மனக்குழப்பத்தை ஏற்படுத்துபவனாக இருக்கலாம். 'கவலைப்படவேண்டாம், இங்கு கவலைப்பட ஏதும் இல்லை' என நீங்கள் கூறுவீர்களானால் தான் அப்படி உணர்ந்து செயற்பட்டு பிழை விட்டுவிட்டதாக உணர வைத்துவிடுவீர்கள். இது அவரின் தன்நம்பிக்கையைக் குறைப்பதுடன் நீங்கள் தன்னை சரியாக புரிந்து கொள்ளவில்லை என நினைக்கவும் தூண்டும். அவரின் குழப்பநிலையை நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்டால் அவர் மனக்குழப்பமுற்றது தவறல்ல என்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும். ஆகையால் அவரது தன்நம்பிக்கை குறைவடைய மாட்டாது. தாயின் உணர்வை விளங்கியதாக வெளிப்படுத்துவது ஏற்றுக்கொள்வதற்கான ஒரு பயனுள்ள வழிமுறையாகும்.

திறன் 2. தாயும் குழந்தையும் செய்யும் சரியானவற்றை அங்கீகரித்தலும் பாராட்டுதலும்

சுகாதார ஊழியர் என்ற வகையில் பிரச்சினைகளை அடையாளம் காண்பதற்கு நாம் பயிற்றப்பட்டுள்ளோம். நாம் மக்கள் விடும் பிழைகளை மட்டுமே பார்த்து அவர்களை திருத்துவதற்கு நாம் முயற்சி செய்கிறோம் என்று மட்டும்தான் நாம் நினைக்கின்றோம். உளவளத்துணையாளர்கள் என்ற வகையில் தாய்மார்களும் குழந்தைகளும் சரியாகச் செய்வற்றை அங்கீகரிக்க நாம் கட்டாயம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் சிறந்த செயற்பாடுகளுக்கு பாராட்ட அல்லது எமது மகிழ்ச்சியை தெரிவிக்க வேண்டும்.

சிறந்த செயற்பாடுகளை பாராட்டுவது பின்வரும் பலாபலன்களைத்தரும்

- இது தாயின் தன்னம்பிக்கையை பலப்படுத்துகிறது
- இது அந்த நல்ல செயற்பாடுகளைத் தொடர்வதற்கு அவரை உற்சாகப்படுத்துகின்றது.
- இது பின்னர் நீங்கள் தாய்க்கு கூறும் அறிவுரைகளை அவர் ஏற்றுக்கொள்வதற்கு உதவியளிக்கும்.

திறன் 3. நடைமுறை உதவி செய்யவும்.

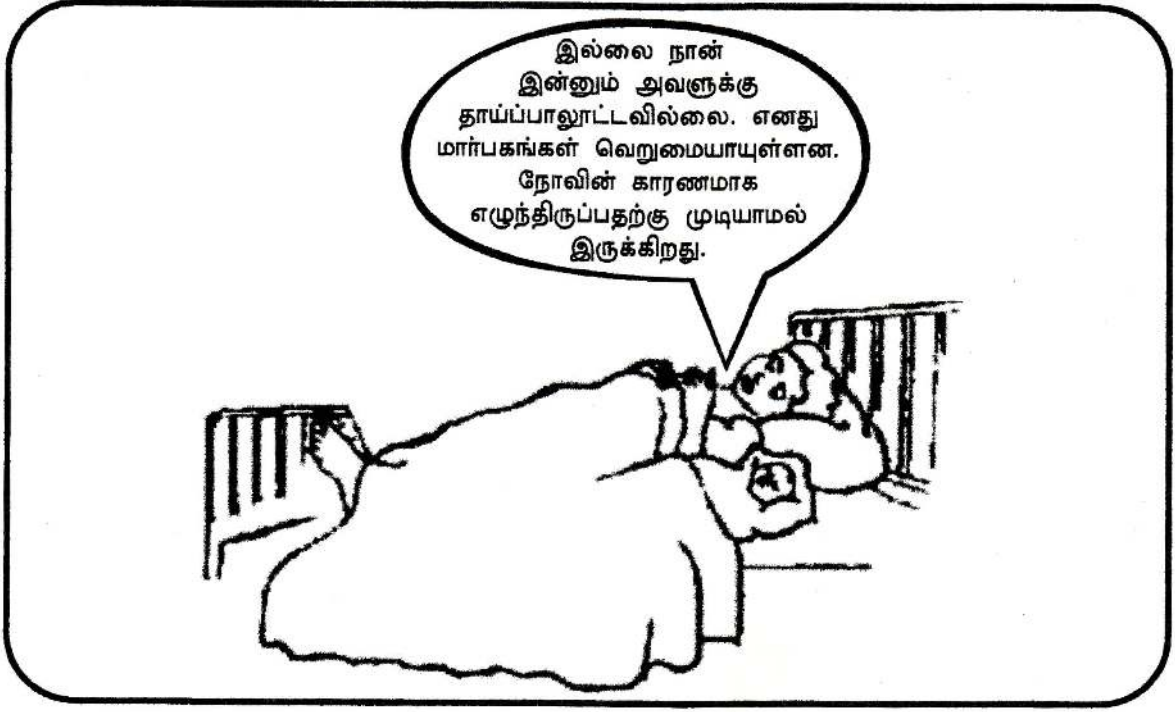
சில வேளைகளில் ஏதாவதொன்றை கூறுவதை விட நடைமுறையில் உதவி செய்வது நல்லது. ஊதாரணமாக:

- ஒரு தாய் களைப்பாக, அழுக்காக அல்லது அசௌகரியமாக இருப்பதாக உணரும் போது
- அவர் பசி அல்லது தாகத்துடன் இருக்கும் போது
- அவருக்கு ஏற்கனவே அதிகளவு தகவல்கள் தெரிந்திருக்கும் போது
- அவருக்குத்தெளிவான நடைமுறைப்பிரச்சினை உள்ளபோது

நடைமுறை உதவிகளை வழங்கும் சில வழிகள்:

- அவருக்குச் சத்தமாக்கவும் சௌகரியமாக இருக்கவும் உதவி செய்யவும்
- அருந்த பானம் அல்லது உண்பதற்கு ஏதாவது கொடுக்கவும்.
- அவர் சௌகரியமாக இருக்கும் வரை அல்லது கழுவும் போது அல்லது கழிப்பறைக்குச் செல்லும் போது குழந்தையை சிறிது நேரம் நீங்கள் வைத்துக் கொள்ளவும்

நடைமுறை உதவி என்பது அறிவுறுத்தல்களை மட்டும் கொடுப்பதல்ல. மாறாக பராமரிப்பாளர்களுக்கு உணவை எப்படி தயாரிப்பது எனச் செய்து காண்பிப்பது ஆகும். இது குழந்தையை மார்பில் நிலைப்படுத்தலும் அதன் மார்பகங்களுடனான இணைப்பைச் சரிபார்த்தலும், பால் கறந்து வெளியகற்றல், மார்பகங்களின் வீக்கத்தை நீக்குதல் அல்லது மேலதிக உணவுகளைத் தயாரித்தல் போன்ற நடைமுறை உதவிகளையும் உள்ளடக்கும்.



எந்தப் பதில் மிகவும் பொருத்தமானது?

“உங்கள் மார்பகத்தில் பால் சுரப்பதற்கு உதவியாக உங்கள் குழந்தையை மார்பகத்தில் இப்போது உறிஞ்ச விடவும்”

“உங்களை நான் மேலும் சௌகரியமாக இருத்துகிறேன். பின்னர் உங்களுக்கு குடிக்க ஒரு பாணம் கொண்டு வருகிறேன்.”

திறன் 4. பொருத்தமான, குறைந்தளவு தகவல்களைக்கொடுக்கவும்

பொருத்தமான தகவல் என்றால் அச்சமயத்தில் ஒரு தாய்க்குப் பயனளிக்கத்தக்க தகவல் ஆகும். ஒரு தாய்க்கு தகவல்களை வழங்கும் போது பின்வரும் குறிப்புகளை ஞாபகத்தில் கொள்ளவும்

- இன்றே செய்யக்கூடிய விடயங்களையே அவருக்குக் கூறவும். சில வாரங்களில் செய்யக் கூடியவற்றை கூற வேண்டாம்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட சிக்கலுக்குரிய காரணத்தை விளக்குவது, என்ன நடைபெறுகிறது என்பதை தாய் விளங்கிக் கொள்வதற்குரிய முக்கிய தகவலாக அமையும்.
- ஏற்கனவே அதிகளவு ஆலோசனையைப் பெற்றுள்ளதுடன் முக்கியமாக அவர் களைப்படைந்திருக்கும் நேரங்களில் ஒன்று அல்லது இரண்டு தகவல்களை மாத்திரம் வழங்க முயற்சி செய்யவும்.
- தாய் கூறுவதை ஏற்றுக்கொண்டு தாயும் குழந்தையும் செய்யும் சரியான விடயத்தை பாராட்டிப்பேசி அவரது தன்னம்பிக்கை பலப்படும் வரை காத்திருக்கவும். உடனடியாக பிழையான கருத்தைத்திருத்துவதோ அல்லது புதுத் தகவலை வழங்குவதையோ நீங்கள் செய்ய வேண்டியதில்லை.
- உகந்த வழியில் தகவலை வழங்கினால் அது விமர்சிக்கும் தன்மையை ஏற்படுத்தமாட்டாது. தவறான கருத்தொன்றை திருத்தும்போது இது மிக முக்கியமானது.

திறன் 5. இலகுவான மொழியைப்பாவிக்கவும்

தாய்மாருக்கு விடயங்களை விளங்கப்படுத்துவதற்கு தெரிந்த, எளிமையான வார்த்தைகளை உபயோகிக்கவும். சுகாதார ஊழியர்கள் பாவிக்கும் தொழில் நுட்ப வார்த்தைகளை அநேகமான மக்கள் விளங்கிக் கொள்வது இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

திறன் 6. ஒன்று அல்லது இரண்டு யோசனைகளை முன்வைக்கவும், உத்தரவுகளை அல்ல

தாயை சில விடயங்களை செய்யும் படி கூறுவதோ உத்தரவிடுவதோ கூடாது என்பதில் கவனமாக இருக்கவும். ஏனெனில் இது தாயின் தன்னம்பிக்கைக்கு உதவ மாட்டாது.

பதிலாக ஒரு தாய்க்கு உளவளத்துணை ஆலோசனை வழங்கும் போது அவர் வித்தியாசமாக என்ன செய்ய முடியும் என்ற உங்கள் கருத்தைக் கூறவும். அப்போது முயற்சி செய்வதா, இல்லையா என அவரால் தீர்மானிக்க முடியும். இது அவரது உணர்வுகளை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவுவதுடன் தன்னம்பிக்கைக்கும் உதவுகிறது.

நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்பதலும் ஆதரவு அளித்தலும் திறன்கள்

- ஒரு தாயின் எண்ணங்கள், உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்
- தாயும் குழந்தையும் செய்யும் சரியானவற்றை அங்கீகரித்தலும் பாராட்டுதலும்
- நடைமுறை உதவி செய்தல்.
- பொருத்தமான, குறைந்தளவு தகவல்களைக் கொடுத்தல்.
- இலகுவான மொழியைப் பாவித்தல்.
- ஒன்று அல்லது இரண்டு யோசனைகளை முன்வைத்தல், உத்தரவுகளையல்ல.

அமர்வு 11

நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பதலும் ஆதரவளித்தலும் பயிற்சிகள் - பகுதி 1

பயிற்சி 10.(அ) தாயின் எண்ணங்களை ஏற்றுக்கொள்ளல்

பயிற்சியை எவ்வாறு செய்வது:

உதாரணங்கள் 1 - 2 தாய் கொண்டிருக்கக் கூடிய தவறான எண்ணங்கள்.

ஒவ்வொரு தவறான எண்ணங்களுக்கும் அருகே மூன்று எதிர்வினைகள் (பதில்கள்) உள்ளன. ஒன்று அவ்வெண்ணத்துடன் உடன்படுவதாயும் ஒன்று நிராகரிப்பதாயும் மற்றயது உடன்படுதல், நிராகரித்தல் இரண்டுமின்றி ஏற்றுக்கொள்வதாயும் உள்ளது.

ஒவ்வொரு பதில்களுக்கும் அருகே அப்பதில் உடன்படுகின்றதா, நிராகரிக்கின்றதா அல்லது ஏற்றுக்கொள்கின்றதா என்பதை எழுதவும்.

உதாரணம்:

ஆறுமாதக் குழந்தையின் தாயார்
“எனது குழந்தைக்கு வயிற்றோட்டம் உள்ளது
அதனால் தற்போது தாய்ப்பாலூட்டுவது நல்லதல்ல”

“தற்போது உடனடியாக குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால்
கொடுப்பதை நீங்கள் விரும்பவில்லை”
“குழந்தைக்கு வயிற்றோட்டம் இருக்கின்ற போது
தாய்ப்பால் ஊட்டுவது பாதுகாப்பானது”
“ஒரு குழந்தைக்கு வயிற்றோட்டம் இருக்கும்
போது பொதுவாக தாய்ப்பாலூட்டுவதை நிறுத்துவது
நல்லது”

உதாரணங்கள் 1ம் 2ம் விடையளிக்குக

1. ஒரு மாதக் குழந்தையின் தாயார்:
“காலநிலை மிகவும் வெப்பமாக
உள்ளதால் நான் அவனுக்கு நீர்ப்
பானங்கள் கொடுக்கின்றேன்”

ஓ அது அவசியமில்லை! தாய்ப்பாலே நிறைய
நீரைக்கொண்டுள்ளது ஓம் இந்தக் காலநிலையில்
குழந்தைகளுக்கு மேலதிகமாக நீர்ப்பானங்கள்
தேவைப்படலாம்.

சில நேரங்களில் அவனுக்கு நீர்ப்பானங்கள்
தேவைப்படுவதாக உணர்வின் நீர்களா?

2. ஒன்பது மாதக் குழந்தையின் தாய்:
“என்னால் இரண்டு நாட்களாகத்
தாய்ப்பாலூட்ட முடியவில்லை எனவே எனது
பால் புளித்துள்ளது.”

தாய்ப்பால் சில நாட்களுக்குப் பின் அவ்வளவு
நல்லதல்ல நீங்கள் உங்களது பால் புளித்திருக்கும்
எனக் கவலைப்படுகின்றீர்கள்.

ஆனால் பால் மார்க்கங்களினுள் புளிப்பதில்லை

பயிற்சிகளை எவ்வாறு செய்வது:

உதாரணங்கள் 3 - 5 தாய் கொண்டிருக்கக்கூடிய மேலும் சில தவறான எண்ணங்களாகும்.

உடன்படுதல், நிராகரித்தல் இன்றி தாயார் சொல்வதை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பதில் ஒன்றை உருவாக்கவும்.

உதாரணம்:

ஒரு வாரக் குழந்தையின் தாய்

1. எனது மாப்பகங்கள் சிறியனவாக இருப்பதனால் என்னிடம் போதியளவு பால் இல்லை

தாயின் எண்ணத்தை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய எதிர் வினைகள்:

“மம் அம்மாமார் அனேகமாகத் தங்களது மாப்பகங்களின் அளவு பற்றிக் கவலைப்படுகிறார்கள்.”

“நீங்கள் உங்களது மாப்பகங்களின் அளவு பற்றிக் கவலைப்படுவதைக் காண்கின்றேன்.”

“ஆ ஆ”

விடையளிக்குக:

3. “கொலஸ்ரம்”

குழந்தைக்கு நல்லதல்ல. அது நிற்கும் வரைக்கும் நான் பால் கொடுக்க முடியாது.

4. “நான் அவனை பத்து நிமிடங்களுக்கு மேல் உறிஞ்ச விடுவதில்லை. ஏனென்றால் அது என் முலைக் காம்புகளைப் புண்ணாக்கும்.”

5. அவனுக்கு இரண்டு மாதமாவதால் நான் அவனுக்கு மாப்பால் கொடுக்க வேண்டும். இப்பொழுது எனது பால் அவனுக்குக் காணாது.

பயிற்சி 11. (ஆ). தாயின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

பயிற்சியைச் செய்வது எவ்வாறு:

கீழேயுள்ள விபரிப்புக்கள் என்பவற்றுக்கு மூன்று எதிர்வினைகள் தரப்பட்டுள்ளன. தாயின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் எதிர்வினையை என அடையாளமிடுக.

உதாரணம்:

லட்சுமியின் குழந்தைக்கு தடிமன் மற்றும் மூக்கடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதால் தாய்ப்பாலூட்டுவது கடினமாகக் காணப்பட்டது. லட்சுமி இதை உங்களுக்குச் சொல்லும்போது அழத்தொடங்கி விட்டார்.

லட்சுமி எப்படிக் கவலைப்படுகின்றாள் என்பதை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்கின்ற பதிலை அடையாளப்படுத்துங்கள்

அ. கவலைப்பட வேண்டாம் - அவன் மிகவும் நன்றாக இருக்கின்றான்

ஆ. நீங்கள் அழவேண்டியதில்லை - அவன் விரைவில் குணமாவான்

இ. குழந்தைக்கு வருத்தம் என்றால் விசமாயிருக்கும், இல்லையா?

பதில் அளிப்பதற்கானவை:

விபரிப்பு

மேரி அழுதுகொண்டிருக்கிறார். தனது மார்க்கங்கள் மீண்டும் மென்மையாகிவிட்டன என்பதால் தன்னிடம் பால் குறைந்திருக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார். ஆனால் குழந்தை மூன்று வாரங்களே நிரம்பிய குழந்தையாகும்.

அ. அழவேண்டாம் - உங்களிடம் இன்னமும் தாராளமாகப் பால் உள்ளது. என்று நான் உறுதியாகச் சொல்கிறேன்

ஆ. நீங்கள் இதனால் உண்மையிலேயே விசமடைந்திருக்கின்றீர்கள் என்பது எனக்குத் தெரியும்.

இ. இந்த நேரங்களில் மார்க்கங்கள் அடிக்கடி மென்மையாகும். - அது உங்களிடம் பால் குறைவடைந்துள்ளது என்பதைச் காட்டாது.

விபரிப்பு

கமலா மிகவும் கவலையாக இருக்கிறார். அவரது குழந்தை சிலசமயங்களில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு மலம் கழிப்பதில்லை. மலம் கழிக்கும் போதும் முழங்கால்களை இழுத்து வைத்திருப்பதோடு முகமும் சிவந்துபோகின்றது. மலம் மென்மையானதாகவும் சிறிது மஞ்சள் கலந்த மண்ணிறமாகவும் இருக்கின்றது.

அ. நீங்கள் இவ்வளவு தூரம் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. குழந்தைகளுக்கு இது சாதாரணமானது.

ஆ. சில குழந்தைகள் 04 அல்லது 05 நாட்களுக்கும் மலம் கழிப்பதில்லை.

இ. குழந்தை மலம் கழிக்காதிருக்கும்போது அது உண்மையிலேயே உங்களைக் கவலைப்படுத்துகின்றது. இல்லையா?

பயிற்சி 11. (இ). தாயும் சேயும் செய்யும் சரியான செயல்களைப் பாராட்டுதல்

பயிற்சியைச் செய்வது எவ்வாறு:

கீழேயுள்ள விபரிப்பு க்கு, 3 பதில்கள் தரப்பட்டுள்ளன. அவை எல்லாம் தாய்க்கு நீங்கள் சொல்ல விரும்பக்கூடிய விடயங்களாகும். தாயின் நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதலுக்கு தாயினதும் சேயினதும் சரியான செயல்களைப் பாராட்டுகின்ற பதிலை மூலம் அடையாளப்படுத்துக. விபரிப்புக்கு தாயைப் பாராட்டும் உங்களது சொந்தப் பதிலைத் தயாரிக்கவும்.

உதாரணம்:

ஒரு தாய் தனது மூன்று மாதக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதுடன் பழச்சாற்றுப் பாணங்களையும் கொடுக்கிறாள். குழந்தைக்கு சிறிதளவு வயிற்றோட்டம் உள்ளது.

அவள் சரியான விதத்தில் செய்வதைப் பாராட்டும் பதிலை அடையாளமிடுக.

1. நீங்கள் பழச்சாற்றை நிற்பாட்ட வேண்டும் - அனேகமாக அதுதான் வயிற்றோட்டத்திற்கு காரணமாயிருக்கும்.
2. நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுப்பது நல்லது - தாய்ப்பால் அவன் சுகப்படுவதற்கு உதவும்
3. குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதம் வரைக்கும் தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு ஒன்றையும் கொடுக்காமல் இருப்பதே சிறந்தது.

விடையளிப்பதற்கானவை:

விபரிப்பு

மூன்று மாதக் குழந்தையின் தாய் மாலை நேரங்களில் தனது குழந்தை அதிகம் அழுவதாக கூறியதுடன் தனக்குப் பால் சுரப்பது குறைவடைவதாக நினைப்பதாகவும் கூறுகிறார். கடந்த மாதத்தில் குழந்தை நல்ல நிறை அதிகரிப்பைப் பெற்றிருந்தது.

- அ. பல குழந்தைகள் மாலை நேரத்தில் அழுகின்றன - இதில் கவலைப்பட எதுவுமில்லை
- ஆ. அவன் நன்றாக வளர்கின்றான் - அத்துடன் அது உங்களின் தாய்ப்பாலால் மட்டுமே.
- இ. அவனை மேலும் அடிக்கடி உறிஞ்ச விடுங்கள் - அது பால் சுரப்பதை அதிகரிக்கும்.

விபரிப்பு

நான்கு மாதக்குழந்தை ஒன்று முற்றாகவே மாற்று உணவுகளையே புட்டி மூலம் பெற்றுக்கொள்கிறது. அவருக்கு வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டுள்ளது. வளர்ச்சி வரைபு அக்குழந்தை பிறந்த போது 3.5 நிறையாக இருந்ததாகவும் கடந்த இரண்டு மாதங்களில் 200 நிறை அதிகரித்துள்ளதாகவும் காட்டுகிறது. புட்டி மிகவும் புளித்து மணக்கிறது.

பயிற்சி 11.(ஈ) பொருத்தமான குறைந்த தகவல்களை வழங்குதல்

இப்பயிற்சியை செய்வது எவ்வாறு:

கீழே வெவ்வேறு வயதுக் குழந்தைகளையுடைய ஆறு தாய்மாரின் பட்டியல் தரப்பட்டுள்ளது. அத்தாய்மாருக்குத் தேவைப்படக்கூடிய ஆறு தகவல் துணுக்குகள் எதிரே உள்ளன. ஆனால் அத்தகவல்கள் மிகத் தேவைப்படும் தாய்மாருக்கு எதிராக இல்லை. குறித்த வேளையில் தகவல் துணுக்கு மிகவும் பொருந்தக்கூடியதாக உள்ள தாயையும் சேரையும் அத்துணுக்குடன் தொடர்புபடுத்தவும்

விடையளிப்பதற்கானது
தாய்மார் 1 - 6

- | | | |
|---|--------------------|--|
| 1. வேலைக்குத் திரும்பும் தாய் | a, b, c, d, (e), f | முன்பால் சாதாரணமாக நீர்த்தன்மையானதாகவும் பின்பால் வெள்ளையானதாகவும் தோன்றும் |
| 2. 12 மாதக்குழந்தையுடைய தாய் | a, b, c, d, e, f | ஆறு மாதங்கள் வரைக்கும் குழந்தைக்குத் தனித்தாய்ப்பாலூட்டுவதே சிறப்பானது |
| 3. தனது பால் மிகவும் தடிப்பற்றதாக உள்ளது என எண்ணும் தாய் | a, b, c, d, e, f | அதிகமான உறிஞ்சுதல் அதிகமான பாலைச் சுரக்க வைக்கும் |
| 4. தன்னிடம் போதியளவு பால் இல்லை என எண்ணும் தாய் | a, b, c, d, e, f | இந்த வேளையில் குழந்தைக்கு தேவைப்படுவதெல்லாம் கொலஸ்ரமாகும். |
| 5. தனியே தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டும் இரண்டு மாதக் குழந்தையின் தாய் | a, b, c, d, e, f | இரவில் தாய்ப்பாலூட்டுவது குழந்தைக்கு நன்மையளிப்பதுடன் பால் சுரப்பதையும் தொடர்ந்து பேணும் |
| 6. பாலூட்ட முன்னரான உணவுட்ட எண்ணும் புதிதாகப் பிரசவித்த தாய் | a, b, c, d, e, f | இருவருடங்கள் அல்லது மேலும் தாய்ப்பாலூட்டுவது பயனுள்ளது |

பயிற்சி 11.(உ). இலகுவான மொழி நடையைப்பயன்படுத்தல்

பயிற்சியை எவ்வாறு செய்வது:

கீழே நீங்கள் தாய்மாருக்கு வழங்குவதற்கு விருப்பப்படக்கூடிய இரண்டு தகவல் துணுக்குகள் உள்ளன. இத்தகவல் சரியானது, ஆனால் இவை சுகாதார உத்தியோகத்தர் அல்லாத ஒரு தாயால் புரிந்து கொள்ள முடியாத தொழில்நுட்பச் சொற்களைக் கொண்டுள்ளது.

தகவல்களை தாயால் இலகுவில் விளங்கிக் கொள்ளக்கூடிய வகையிலான இலகுவான மொழி நடையில் மாற்றி எழுதவும்.

உதாரணம்:
தகவல்

எளிய மொழியைப் பயன்படுத்துதல்

முதல் சில நாட்களுக்கு குழந்தைக்கு தேவைப்படுவதெல்லாம் கொலஸ்ரமேயாகும்

முதலில் வருகின்ற அந்த மஞ்சள் நிறப் பால் தான் குழந்தைக்கு முதல் சில நாட்களுக்கு உண்மையாகத்தேவையானது.

விடையளிப்பதற்கானவை:
தகவல்

எளிய மொழியைப் பயன்படுத்துதல்

1. ஆறு மாதங்கள் வரைக்கும் தனித்தாய்ப்பாலூட்டுவதே மிகச்சிறப்பானது

2. வினைத்திறமையுடன் உறிஞ்சுவதற்கு குழந்தை மார்பகத்துடன் நன்றாக இணைக்கப்படுவது அவசியம்

பயிற்சி 11 (ஊ). ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆலோசனைகளை கூறுதல் கட்டளைகளை அல்ல

பயிற்சியைச் செய்வது எவ்வாறு:

பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு நீங்கள் எண்ணக்கூடிய கட்டளைகள் கீழே உள்ளன. இக்கட்டளைகளை ஆலோசனைகளாக மாற்றி எழுதுக. கட்டளைகள் அல்லாது ஆலோசனைகளை வழங்கக்கூடிய முறை தொடர்பான சில உதாரணங்கள் கீழே உள்ள பெட்டிக்குள் தரப்பட்டுள்ளன. கீழேயுள்ள பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது அவை உதவியாக இருப்பதை நீங்கள் காணக்கூடும்

ஆலோசனைகளை கூறுதல் கட்டளைகளை அல்ல

கட்டளைகள் அதிகாரம் தொனிக்கும் ஏச்சொற்களையும் (கொடு, செய், எடுத்துவா) எப்பொழுதும், ஒருபோதும், கட்டாயமாக, நிச்சயமாக என்பது போன்ற சொற்களையும் கொண்டிருக்கும்

- நீங்கள் கருத்தில் கொண்டீர்களா.....?
- அது சாத்தியமானதா.....?
- அது உங்களுக்கு உதவுகிறதா என்று பார்ப்பதற்கு முயற்சி செய்தால் என்ன.....?
- உங்களால் இயலுமா.....?
- அது பற்றி நீங்கள் யோசித்தீர்களா.....? அதற்குப் பதிலாக.....?
-இற்கும்இற்கும் இடையே நீங்கள் விரும்பியதைத் தெரிவு செய்யலாம்.
- அது சிலவேளை உங்களுக்குப் பொருந்தாமல் இருக்கலாம். ஆனால் சில தாய்மார்..... கொஞ்சம் பெண்கள்.....
- சில வேளை..... வேலை செய்யலாம்.
- வழக்கமாக..... சிலவேளை....., அடிக்கடி.....

உதாரணம்:

கட்டளை: குழந்தையை உங்களுடன் இரவில் வைத்திருக்கவும். அதனால் அவன் இரவில் பால் குடிக்க முடியும்

ஆலோசனை: “குழந்தை இரவில் உங்களுடன் படுக்கையில் படுத்தால், நீங்கள், அவனுக்கு பாலூட்டுவது சுலபமாக இருக்கும்”

“இரவில் அவன் உங்களுடன் தூங்கினால் அவனுக்குப் பாலூட்டுவது சுலபமாக இருக்கும்ல்லவா?”

விடையளிப்பதற்கானவை:

1. கட்டளை: “உங்கள் குழந்தைகளுக்கு குறைந்தது ஆறு மாதங்கள் முடிவடையும் வரையிலாவது நீர்ப்பானங்களோ அல்லது குளுக்கோஸ் கலந்த நீரோ கொடுக்கக்கூடாது”

ஆலோசனை:

2. கட்டளை: “குழந்தை பசியாயிருக்கும் போதெல்லாம் அவனுக்கு அடிக்கடி அதிக தடவை பாலூட்டவும். அதன்பின் உங்களுக்குப் பால் சுரப்பது அதிகரிக்கும்”

ஆலோசனை:

செயல் முறை அமர்வு 2

நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பலும் ஆதரவு வழங்கலும் மார்பகங்களில் குழந்தையை நிலைப்படுத்தல்.

நோக்கங்கள்

இவ்வமர்வின் முடிவில் பயிலுநர்கள்

- தனது குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டுதலில் உளவளத்துணையை வழங்கும் போது பொருத்தமான நம்பிக்கையையும் ஆதரவு வழங்கலும் திறன்களை செய்முறை மூலம் விளக்கமளிக்க முடியும்
- தாய்க்கு குழந்தையை மார்பகத்துடன் பொருத்தி நிலைப்படுத்துவதற்கு உதவி செய்வதற்கான செயன்முறை விளக்கமளிக்க முடியும்.

இந்தக் குறிப்புகள் செய்முறை அமர்வை எவ்வாறு செய்தல் வேண்டும் என்று பயிற்றுவிப்பாளர் உங்களுக்குத் தரப்போகும் அறிமுக சாராம்சமேயாகும், அமர்வின் போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை உங்களிற்கு ஞாபகமூட்டும் பொருட்டு இந்தக் குறிப்புகளை வாசிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள். செய்முறை அமர்வின் போது நீங்கள் சிறு குழக்காளாகத் தொழிற்படுவதுடன் குழுவின் ஏனைய அங்கத்தவர்கள் அவதானித்துக் கொண்டிருக்கும் போது ஒருவர் தாயுடன் உரையாட வேண்டும்.

உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லவேண்டியவை

- உளவளத்துணை தேர்ச்சிகள் சரிபார்த்தல் பட்டியலின் ஒருபிரதி.
- தாய்ப்பாலூட்டல் அவதானப் படிவம் - இரண்டு பிரதிகள்.
- குறிப்பு தயாரிப்பதற்கு பென்சிலும் கடதாசியும்

சிகிச்சைப் பயிற்சிகளை எப்படிச் செய்வது?

செய்முறை அமர்வு 1ஐப் போல குழந்தைகள் மற்றும் தாய்மாருடன் பேசுதலை அவதானித்தல்.

- “தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பீடு செய்தல்” பயிற்சி செய்யவும் அத்துடன் “அவதானித்தலும் கற்றலும்” என்பவற்றை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தல்.

மேலதிகமாக, நம்பிக்கையையும் ஆதரவு வழங்கலும் திறன்கள் ஆறிலும் எவ்வளவு சாத்தியமோ அந்தளவு அதிகமான திறன்களைப் பயிற்சி செய்யவும்.

பின்வருவனவற்றை செய்து பார்க்கவும்.

- தாயும் குழந்தையும் செய்யும் சரியான செயல்கள் இரண்டைப் பாராட்டவும்.
- தற்போது தாய்க்கு பயன்படக் கூடிய ஏதாவது இரண்டு பொருத்தமான தகவல்களை வழங்கவும்.

அமர்வு 13

உணவூட்டற் சரிதை () எடுத்தல்

நோக்கங்கள்

பயிலுநர்கள் இவ்வமர்வின் முடிவில்

- ஒரு சிசுவின் அல்லது சிறு குழந்தையின் (0 - 6 மாதம்) உணவூட்டற்சரிதையை எடுக்க முடியும்
- 'உணவூட்டற் சரிதை - அவதானிப்புப் படிவம் காட்டி, 0 - 6 மாதங்கள்' இன் உரிய பயன்பாட்டைச் செய்துகாட்ட முடியும்

அறிமுகம்:

இவ்வமர்வின் போது 0 - 6 மாதங்கள் வயதுடைய குழந்தையின் உணவூட்டற் சரிதையைத் திரட்டுவது எவ்வாறு என்பதைக்கற்போம். குழந்தை தாய்ப்பாலூட்டப்படலாம் அல்லது வேறுவிதமாகப் பாலைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம் அத்துடன் மேலதிக உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம் அல்லது பெற்றுக்கொள்ளாது இருக்கலாம்.

ஒரு உணவூட்டற்சரிதை எடுக்கும் முறை 0 - 6 மாதங்கள்

தாய்மாருக்கு அன்பான, நட்புக்குரிய முறையில் வாழ்த்துக் கூறுங்கள்.

பொருத்தமான சந்தர்ப்பங்களில் தாயினதும் குழந்தையினதும் பெயரைப் பாவியுங்கள்.

அவளைப் பற்றியும் அவளது குழந்தையைப் பற்றியும் அவளது இயல்பான நடைமுறையில் உங்களுக்குக் கூறப்படிக் கேளுங்கள். அவளது உள்ளுணர்வு தொடர்பானவற்றுடன் ஆரம்பிப்பது முக்கியமானது.

குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டினைப் பார்க்கவும்.

அது உங்களுக்கு முக்கியமான சில தகவல்களைக் கூறுவதுடன் உங்களையும் சில கேள்விகளைக் கேட்காமல் இருக்க உதவும்.

அதி முக்கியமான தரவுகளை உங்களுக்குக் கூறக்கூடிய வகையிலான கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

'உணவூட்டற்சரிதை - அவதானிப்புப் படிவம் 0 - 6 மாதங்கள்' என்பது நீங்கள் கேட்க வேண்டியுள்ள தரவுகளுக்கான ஒரு வழிகாட்டியாகும். ஆறு பகுதிகளிலும் உங்களுக்குத் தெரிய வேண்டியவை எவை என்பதை முடிவு செய்யவும்.

அவதானமாக இருக்கவும் - விமர்சிக்கும் பாங்கிலான உரையாடலைத் தவிர்க்கவும்.

நம்பிக்கையேற்படுத்தலும் ஆதரவளித்தலும் திறன்களைப்பாவிக்கவும்

கேள்விகளை மீண்டும் மீண்டும் கேட்காமல் இருக்க முயற்சி செய்யவும்.

அப்படி நீங்கள் ஒரு கேள்வியைத் திரும்ப கேட்கவேண்டியிருப்பின் முதலில் பின்வருமாறு கேட்கவும். “நான் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கின்றேனா என்பதை ஒரு முறை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாமா? அதன் பிறகு உதாரணமாக “நீங்கள் (குழந்தையின் பெயர்).....க்கு சென்றமாதம் வயிற்றோட்டமும் நியூமோனியாக் காய்ச்சலும் இருந்ததாகக் கூறினீர்கள்?” என்று கேட்கலாம்.

கடினமான உணர்ச்சி பூர்வமான விடயங்களைக் கேட்பதற்கு நேர அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

உதாரணமாக:

குழந்தையின் தந்தை என்ன கூறுகிறார்? உங்களுடைய அம்மா? மாமியார்? நீங்கள் இப்போது குழந்தையைப் பெற்றுக் கொண்டதையிட்டு மகிழ்ச்சியாயிருக்கிறார்களா? குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்பதையிட்டு.

உணவுட்டல் சரிதை அவதானிப்புப் படிவம் 0-6 மாதங்கள்

குழந்தையின் வயது
குழந்தையின் உணவுட்டலில் குறிப்பாக கவனிக்கப்படுபவை

உணவுட்டல்

பால் (தாய்ப்பால், மாப்பால், பசுப்பால், வேறு)

பால் கொடுக்கப்படும் தடவைகள்.

தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படும் நேர அளவு / ஏனைய பால்களின் அளவு.

இரவு உணவுட்டல்.

பாலுக்கு மேலதிகமாகக் கொடுக்கப்படும் உணவு (எப்போது தொடக்கம், என்ன உணவு, எத்தனை தடவைகள்)

பாலுக்கு மேலதிகமாகக் கொடுக்கப்படும் வேறு நீராகாரங்கள் (எப்போது தொடக்கம், என்ன உணவு, எத்தனை தடவைகள்)

போத்தல்களின் பயன்பாடு / அவை எவ்வாறு சுத்தம் செய்யப்படுகின்றது உணவுட்டலிலுள்ள சிரமங்கள் (தாய்ப்பாலூட்டல், வேறுபாலூட்டல்)

ஆரோக்கியமும் நடத்தையும்

வளர்ச்சிப்பதிவேடு (பிறப்பு நிறை, தற்போதைய நிறை)

ஒரு நாளில் சிறுநீர் கழிக்கும் தடவைகள் (ஆறு தடவைகள் அல்லது அதிகம்) ஆறு மாதங்களுக்கு உட்பட்டவராயின்

மலம் (கழிக்கும் தடவைகள், தன்மை)

தூண்டல் (பிள்ளையின் விருத்திக்குரிய பெற்றோரின் ஊக்குவிப்பு)

நோய்கள்

கர்ப்பம், பிறப்பு, ஆரம்ப உணவுட்டம் (பொருத்தமான போது)

பேறு காலத்திற்கு முந்திய பராமரிப்பு

பேறு காலத்திற்கு முந்திய பராமரிப்பின்போது உணவுட்டல் பற்றி கலந்துரையாடியமை பிரசவ அனுபவங்கள்

அறை வசதி

பாலூட்ட முன்னான உணவுட்டல்கள்

உணவுட்டலில் பேறு காலத்திற்கு பின்னான உதவிகள்

தாயின் நிலைமையும் குடும்பக் கட்டுப்பாடும்

வயது

ஆரோக்கியம் - போசணை, சிகிச்சை உட்பட
மாப்பகங்களின் ஆரோக்கியம்

வேறு உணவூட்டல் அனுபவங்கள்

குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை

எத்தனை குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலூட்டப்பட்டது? எவ்வளவு காலம்?

தாய்ப்பாலூட்டப்பட்டிருந்தால் - தனித்தா அல்லது கலந்தா?

ஏனைய உணவூட்டல் அனுபவங்கள்

குடும்ப, சமூகச்சூழ்நிலை

வேலைச் சூழ்நிலை

பொருளாதாரச் சூழ்நிலை

குழந்தைகளுக்கான உணவூட்டல் செயன்முறைகளில் குடும்பத்தின் மனப்பாங்கு

உணவூட்டற்சரிதை - அவதானிப்புப் படிவம், 0 - 6 மாதங்கள்

உணவூட்டற்சரிதை அவதானிப்புப் படிவம், 0 - 6 மாதங்கள் என்பது உங்களுடைய எண்ணங்களை ஒழுங்கு படுத்துவதற்கான ஒரு வழிகாட்டி. இதனால் சிசு அல்லது குழந்தையினது தாயாருடன் கதைக்கும் பொழுது நீங்கள் இலக்கைத் தவறவிடமாட்டீர்கள்.

தாய்மார் கொண்டிருக்கக்கூடிய ஒரு சிக்கல் பற்றி நீங்கள் தெளிவாகப்பிரிந்து கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதை உறுதிப் படுத்துவதற்கு ஒவ்வொரு பகுதியிலிருந்தும் ஏதாவது கேட்பது ஒரு சிறப்பான முறையாகும். எந்நேரத்திலாவது தாய் தான் முக்கியமானது எனக்கருதும் ஒன்றைப்பற்றி உங்களுக்கு ஏதாவது சொல்ல விரும்பினால் முதலில் அவரைச்சொல்லவிடுங்கள்.

ஒரு தாயிடமிருந்து வரலாற்றைப் பதிவு செய்யும்போது திறந்த முறையில் கேள்விகளைக் கேட்கும் அதேவேளை குறிப்பிட்ட தகவல்களைப் பெறும்பொருட்டு சில மூடிய கேள்விகளையும் நீங்கள் கேட்க வேண்டியிருக்கும். ஆனாலும் உங்களுடைய உளவளத்துணைத் திறன்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு மறக்கவேண்டாம். ஏனைய உளவளத்துணைத் திறன்களான மீளப்பிரதிபலித்தல், உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளல், பாராட்டுதல் என்பவற்றையும் கேள்விகளுக்கு இடையே பயன்படுத்துவதற்கு நினைவு கூறுங்கள். அதனால் தாய், மேலும் கதைப்பதற்கு ஊக்கப்படுத்தப்படுவதுடன் நம்பிக்கையாகவும் உணர்வாள்.

செய்முறை 12. உணவூட்டற்சரிதை எடுத்தல் - 0 - 6 மாதங்கள்

சுகாதாரப்பணியாளர்	காலை வணக்கம், நான் தேவி, தாதியாக வேலை பார்க்கிறேன். உங்களுடையதும் குழந்தைகளுடையதும் பெயர்களை நான் அறிந்து கொள்ளலாமா?
தாய்	காலை வணக்கம், மிஸ், நான் திருமதி மகிழினி. இது என் மகள் நாமகள்
சுகாதாரப்பணியாளர்	குழந்தை மிகவும் அழகு, எத்தனை வயது?
தாய்	அவளுக்கு இப்பொழுது 05 மாதங்கள்
சுகாதாரப்பணியாளர்	ஓம். அத்துடன் அவள் என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதில் ஆர்வமாயிருக்கிறாள் இல்லையா? அவளுக்கு என்ன பால் கொடுத்து வருகிறீர்கள் என்பதை எனக்குச் சொல்லுங்கள்.
தாய்	நான் தாய்ப்பால் கொடுக்கத் தொடங்கினேன். ஆனால் அவளுக்கு ஒரே பசி. என்னிடம் ஒருபோதும் போதுமான பால் இருப்பது போல் எனக்குத் தெரியவில்லை. அதனால் நான் பூட்டிப்பாலும் அவளுக்கு கொடுக்கவேண்டி இருந்தது.

சுகாதாரப்பணியாளர்	நான் ஆரம்ப விடயங்களைப் பற்றி கேட்கலாமா? உங்களுடைய கார்ப்பகாலமும் பிரசவமும் எவ்வாறு இருந்தன?
தாய்	அவை சாதாரணமாகத்தான் இருந்தன.
சுகாதாரப்பணியாளர்	நீங்கள் கார்ப்பமாக இருக்கும்போதும் அவள் பிறந்த உடனையும் உணவு ஊட்டுவதைப் பற்றி அவர்கள் உங்களுக்கு என்ன சொன்னார்கள்? யாராவது என்ன செய்ய வேண்டும் என்று செய்து காட்டினார்களா?
தாய்	அப்படி ஒன்றும் இல்லை. அவர்கள் அவளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கச் சொன்னார்கள். அவ்வளவுதான். தாதியர்கள் மிகவும் வேலையாக இருந்தார்கள். அத்தோடு அடுத்த நாள் நான் வீட்டுக்கு வந்து விட்டேன். அவர்கள் வெறுமனே தாய்ப்பாலூட்டுமாறு மட்டும் தான் கூறினார்களா?
சுகாதாரப்பணியாளர்	ஆம். ஆனால் அப்போதும் கூட என்னிடம் கொஞ்சப்பாலும் இல்லை. ஆகவே பால் வரத்தொடங்கும் வரையும் நான் அவளுக்கு குளுக்கோஸ் கலந்த நீர் கொடுத்தேன்.
சுகாதாரப்பணியாளர்	இது குழப்பமாயுள்ளது. அது எப்போதெனில் பிரசவத்தின் பின்னர் உங்கள் மார்பகங்கள் மென்மையாகக் காணப்பட்டபோது. இல்லையா? அப்போது உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டது இல்லையா?
தாய்	ஆம்
சுகாதாரப்பணியாளர்	நான் உங்களைப் பற்றிக் கேட்கலாமா? உங்களுக்கு எத்தனை வயது?
தாய்	தாராளமாய், எனக்கு 22 வயது
சுகாதாரப்பணியாளர்	உங்களுடைய ஆரோக்கியம் எவ்வாறு உள்ளது?
தாய்	நான் நலமாய் இருக்கிறேன்.
சுகாதாரப்பணியாளர்	உங்களுடைய மார்பகங்கள் எப்படி இருக்கின்றன?
தாய்	மார்பகங்களில் எனக்கு ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை.
சுகாதாரப்பணியாளர்	இன்னொரு கார்ப்பம் எப்போது தேவை நீங்கள் யோசித்தீர்களா? என்பதைப் பற்றி நான் உங்களைக் கேட்கலாமா? குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைப் பற்றி நீங்கள் யோசித்ததுண்டா?
தாய்	இல்லை. அதைப் பற்றி நான் சிந்திக்கவில்லை. ஒருவர் தாய்ப்பாலூட்டிக் கொண்டிருக்கும்போது கார்ப்பந்தரிக்க முடியாது என நான் நினைத்தேன்.
சுகாதாரப்பணியாளர்	ஆம் நீங்கள் வேறு உணவுகளைதவிர கொடுக்காவிட்டால் அது சாத்தியமே. உங்களுக்கு விருப்பம் என்றால் நாங்கள் பின்னர் இதைப் பற்றி மேலும் கதைக்கலாம். நாமகள் உங்களுடைய முதல் குழந்தையா?
தாய்	ஆம். அத்துடன் நான் இப்போதைக்கு அடுத்த குழந்தையை விரும்பவில்லை.
சுகாதாரப்பணியாளர்	வீட்டில் விடயங்கள் எல்லாம் எப்படி இருக்கின்றன என்று எனக்குச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் வேலைக்குப் போகிறீர்களா?
தாய்	இல்லை. ஆனால் நாமகள் வளர்ந்ததும் வேலை ஒன்றைப்பெற முயற்சிக்கலாம்.
சுகாதாரப்பணியாளர்	வேறு யார் உங்களுக்கு வீட்டில் உதவி செய்ய இருக்கிறார்கள்?
தாய்	நாமகளின் அப்பா என்னுடன் இருக்கிறார். அவர் சாரதியாக வேலை பார்க்கிறார். அத்துடன் நாமகளிடம் மிகவும் பிரியம் வைத்திருக்கிறார். ஆனால் அவர் நாமகளுக்கு இரவில் தாய்ப்பாலூட்டிக் கூடாது என நினைக்கிறார். அவள் அளவுக்கதிகமாக தாய்ப்பலைக் குடிப்பதாக அவர் நினைக்கிறார் அத்துடன் வேறு படுக்கையில் படுக்கட்டும் எனவும் நினைக்கிறார். ஆனால் எனக்கு அது சரியா எனத்தெரியவில்லை.... மேலும் அளவுக்கு மிஞ்சிய தாய்ப்பால் தான் அவளுக்கு வயிற்றோட்டத்தைக் கொண்டு வந்ததாக. அவர் சொல்கிறார்.

அமர்வு 14

தாய்ப்பாலூட்டலில் ஏற்படக்கூடிய பொதுவான சிக்கல்கள்

நோக்கங்கள்

- இவ்வமர்வின் முடிவில் பயிலுநர் பின்வரும் சிக்கல்களின் காரணத்தை அடையாளம் காணக் கூடியவராக இருப்பார்
- போதியளவு பாலின்மை
 - அழும் குழந்தை
 - தாய்ப்பாலை நிராகரித்தல்

முன்னைய அமர்வுகளில் நாம் தாய்மார் தாய்ப்பாலூட்டுதலை எவ்வாறு கைக்கொள்கிறார்கள் என்பதை அறிவது எப்படி எனப் பார்த்தோம்.

இவை,

- தாய் தனக்கு எது கவலை தருகின்றது என்பது பற்றி உங்களுக்கு சொல்வதை ஊக்குவிக்கக் கூடிய நல்ல உளவளத்துணை திறன்கள்.
- உங்கள் அவதானிக்கும் ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி சிசு நன்கு நிலைப்படுத்தப்பட்டுள்ளதா, நன்கு இணைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை அவதானித்து தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பிடல்.
- விரிவான உணவூட்டல் வரலாற்றை எடுத்தல். தாய்மார் பிரசவத்தின் முன்பே தனித்தாய்ப்பாலூட்டுவதாக முடிவெடுத்திருந்தாலும் கூட, தாய்ப்பாலூட்டலை நிறுத்த அல்லது கலப்பு உணவூட்டலைத் தொடங்க பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கும்.

சிரமத்துக்குள்ளாகியுள்ள தாய்மாருக்கு நீங்கள் உதவும்போது நீங்கள் இதுவரை பயின்ற அனைத்து திறன்களையும் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கும். இவ்வகையான சிரமங்களுக்குள்ளாகியுள்ள தாய்மார் இவற்றிலிருந்து மீண்டு வருவதில் சமூக உளவளத்துணையாளர்களுக்கும் பொதுச்சுகாதார அலுவலர்களுக்கும் முக்கியமான பங்கு உள்ளது. ஏனெனில் இத்தாய்மார் சுகாதார அல்லது வைத்திய நிலையங்களை நாடி உதவி கேட்டு வரமாட்டார்கள்.

“போதியளவு பாலின்மை”

தாய் தாய்ப்பாலூட்டலை நிறுத்துவதற்கான முக்கிய காரணங்களுள் தன்னிடம் போதியளவு பால் இல்லை என்று எண்ணுவதும் ஒரு காரணமாகும். ஏறத்தாழ சகல தாய்மாராலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு குழந்தைகளுக்குக்கூட த்தேவையான பாலை உருவாக்க முடியும். வழமையாக ஒரு தாய் தன்னிடம் போதியளவு பால் இல்லை என கருதும்போதும், குழந்தை தனக்குத்தேவையான அளவு பாலை பெற்றுக்கொண்டிருக்கும்.

சிலவேளைகளில் குழந்தை போதியளவு தாய்ப்பாலைப் பெறுவதில்லை. ஆனால் வழமையாக குழந்தை போதியளவு உறிஞ்சாததாலேயோ அல்லது பயன்தரக்கூடிய வகையில் உறிஞ்சாததாலேயோதான் இந்நிலை ஏற்படுகிறது. (பார்க்க அமர்வு 2 ‘தாய்ப்பால் எப்படி வேலை செய்கிறது’). அரிதாகவே தாயால் போதியளவு தாய்ப்பாலை உற்பத்தி செய்ய முடியாமை காரணமாகின்றது.

ஆகவே, தாயால் எவ்வளவு பாலை உற்பத்தி செய்ய முடியும் என்று சிந்திப்பது முக்கியமில்லை. மாறாக குழந்தை எவ்வளவு பாலைப் பெறுகிறது என்று சிந்திப்பதே முக்கியம்.

குழந்தை போதியளவு பாலைப்பெறவில்லை என்பதற்கான நம்பக்கூடிய அறிகுறிகள்

மந்தமான நிறை அதிகரிப்பு

- மாதமொன்றுக்கு 500g இலும் குறைவாக

செறிவான குறைந்தளவு சிறுநீர்

- ஒரு நாளைக்கு 6 தடவையிலும் குறைவாக

முதல் ஆறு மாதங்களுக்கும் குறைந்தது மாதமொன்றிற்கு 500g நிறை அதிகரிக்க வேண்டும். ஒரு கிலோ கிராம் அதிகரிப்பு தேவையுமில்லை, வழமையானதுமல்ல. ஒரு குழந்தை ஒரு மாதத்தில் 500g நிறை அதிகரிப்பைப் பெறாவிட்டால் அவர் போதியளவு நிறை அதிகரிப்பைப் பெறவில்லை என்பது அர்த்தமாகும். தனித்தாய்ப்பாலைப் போதியளவு பெறும் குழந்தை 24 மணித்தியாலத்தில் ஆகக்குறைந்தது 6 - 8 தடவை செறிவு குறைந்த சிறுநீரைக் கழிப்பான். குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூடன் வேறு திரவம் (உதாரணமாக நீர்) கொடுத்தால் அதிகளவு சிறுநீர் கழிப்பதால் குழந்தைக்கு போதியளவு பால் கிடைக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள முடியாது.

குழந்தை போதியளவு தாய்ப்பாலைப் பெறாத போது ஏற்படக்கூடிய அறிகுறிகள்

- தாய்ப்பாலூட்டலின் பின்பு குழந்தை திருப்தியடைந்தவராக இல்லை
- குழந்தை அடிக்கடி அழுகிறது.
- அதிக தடவை தாய்ப்பாலூட்டல்
- தாய்ப்பாலூட்ட அதிக நேரமெடுக்கிறது
- குழந்தை தாய்ப்பாலருந்த மறுக்கிறது
- குழந்தையின் மலம் இறுக்கமாக, காய்ந்து அல்லது பச்சையாக இருக்கிறது
- குழந்தைக்கு அதிக இடைவெளிகளில் குறைந்தளவு மலம் போகிறது
- தாய், பாலை கறந்து வெளியேற்றும் போது பால் வரவில்லை
- மார்பகம் பெரிதாகவில்லை (கர்ப்பத்தின் போது)
- பால் 'வெளி வரவில்லை' (பிரசவத்தின் பின்)

குழந்தை போதியளவு தாய்ப்பாலைப் பெறாதபோது ஏற்படக் கூடிய அறிகுறிகள் பலவாகும். இவ்வறிகுறிகள் தாயைக் கவலைக்குள்ளாக்கினாலும் இவை வேறு காரணங்களாலும் ஏற்படலாம் என்பதால் முற்றாக நம்பக்கூடியவை அல்ல. உதாரணமாக போதியளவு பால் கிடைத்தாலும் குழந்தை வயிற்று வலியால் அடிக்கடி அழலாம்.

ஒரு குழந்தை போதியளவு பாலைப் பெறாதிருப்பதற்கான காரணங்கள்			
தாய்ப்பாலூட்டல் காரணிகள்	தாய்: உளவியற்காரணங்கள்	தாய்: உடல் நிலை	குழந்தையின் நிலை
பிந்திய ஆரம்பம்	நம்பிக்கை இழப்பு	குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு வில்லைகள்	நோய்
குறிக்கப்பட்ட நேரங்களில் ஊட்டல்கள்	கவலை, அழுத்தம்	கர்ப்பம்	குறைபாடு
இரவு உணவுட்டல் இன்மை	தாய்ப்பாலூட்டலில் விருப்பமின்மை	கடும் போசாக்குக் குறைபாடு	
குறுகிய நேர உணவுட்டல்	குழந்தையில் வெறுப்பு	மது	
திறன்ற பிணைப்பு	களைப்பு	புகைத்தல்	
புட்டிகள், சூப்பிகள்		வெளியேற்றப்படாத நஞ்சுக்கொடி	
வேறு உணவுகள்		அரிதாக	
வேறு திரவங்கள் நீர், தேநீர்		விருத்தி குறைந்த மார்பகங்கள் மிக அரிது	
சாதாரணமானவை		அசாதாரணமானவை	

ஆகவே ஒரு தாய் போதியளவு பாலை உற்பத்தி செய்வதில் எவ்வித உடல் குறைபாடுகளும் இருப்பதில்லை.

“போதியளவு தாய்ப்பாலைப்” பெறாத குழந்தையின் தாய்க்கு உதவுதல்.

உங்களது உளவளத்துணைத் திறன்களைப் பாவித்து விபரமான உணவுட்டற்சரிதையைப் பெற்றுக்கொள்ளவும். ஒரு தாய்ப்பாலூட்டலை கவனமாக அவதானிப்பதன் மூலம் குழந்தையின், மார்பகங்களுடனான இணைப்பையும், அதேவேளை தாய் - குழந்தை பாசப்பிணைப்பையோ, அல்லது குழந்தையில் அக்கறையற்ற தன்மையையோ மதிப்பீடு செய்யவும். உங்கள் அவதானிப்புத் திறனைப் பயன்படுத்தி தாயிலோ அல்லது குழந்தையிலோ உள்ள அசாதாரண நிலையையும், நோய் நிலையையும் கண்டறிக. பால் போதாமையான காரணங்களின் அடிப்படையில் பொருத்தமான ஆலோசனைகளை முன்வைக்கவும். முக்கியமாக தாயை மீண்டும் விரைவில் சந்திப்பதற்கான ஒழுங்குகளை மேற்கொள்ளவும். முடியுமாயின் குழந்தை போதிய நிறை அதிகரிப்பை காண்பிக்கும் வரையும் தாய் பூரண, நம்பிக்கையைப் பெறும்வரையும் தினமும் தாயையும், பிள்ளையையும் சந்திக்கவும். பிள்ளை நிறை அதிகரிப்பைக் காண்பிக்க 3 - 7 நாட்கள் எடுக்கலாம்.

குழந்தை போதியளவு பாலைப் பெற்றபோதிலும் தாய் அவ்வாறு நினைக்காத சந்தர்ப்பம்: பால் போதாமை போன்ற நிலை

உங்கள் உளவளத்துணைத்திறனைப் பயன்படுத்தி விபரமான உணவூட்டற்சரிதையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். தாய் தன் பாலுற்பத்தி போதாதெனக் கருதுவதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய முயற்சிக்கவும். தாய்ப்பால் தொடர்பாக ஒரு தாயினது எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் ஏனையோரால் தாய்ப்பாலூட்டலில் ஏற்படுத்தப்படும் பல்வேறு அழுத்தங்களையும் ஆராய்ந்தறியவும். ஒரு தாய்ப்பாலூட்டலை கவனமாக அவதானிப்பதன் மூலம் குழந்தையின் மார்க்கங்களுடனான இணைப்பையும் அதே வேளை தாய் - குழந்தை பாசப்பிணைப்பையோ அல்லது குழந்தையில் அக்கறையற்ற தன்மையையோ மதிப்பீடு செய்யவும். குழந்தையின் விருத்தியிலும், தாய்ப்பால் ஊட்டல் நுட்பத்திலும் உள்ள நற்பண்புகளைப் பாராட்டுங்கள். தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்பாக தாய்க்குள்ள தவறான கருத்துக்களை குறைகூறாது சாதாரியமான முறையில் தெளிவுபடுத்துங்கள். முக்கியமாக தாயை மீண்டும் விரைவாக சந்திப்பதற்கான ஒழுங்கினை மேற்கொள்ளவும். இவ்வகையான தாய்மார்கள் வேறு ஆகாரங்கள் அல்லது நீராகாரங்களை ஆரம்பிக்கக்கூடிய ஆபத்து நிலையுள்ளதால், இவர்களுடைய தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்பான நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்ப கவனிப்பும் ஆதரவும் மிகவும் அவசியமானதாகும்.



ஒரு குழந்தை போதுமான அளவு சிறுநீர் கழிக்குமாயின் அக்குழந்தைக்குப் போதியளவு தாய்ப்பால் கிடைக்கின்றது என்பது வழமையான கருத்தாகும்.

திருமதி சிங்கம் தன்னிடம் போதியளவு பால் இல்லை எனக் கூறுகிறாள். அவளது குழந்தைக்கு வயது 03 மாதங்கள். அத்துடன் அவள் 'எப்பொழுதும்' அழுதுகொண்டிருக்கிறாள். கடைசி மாதம் அவளது குழந்தை 200g நிறை அதிகரிப்பைப் பெற்றிருந்தது. திருமதி சிங்கம் தனது குடும்பப் பண்ணையைத் தானே நிர்வாகம் செய்து வருவதால் அவளுக்கு அதிக வேலை. அவள் தனது குழந்தைக்கு கிட்டத்தட்ட இரவில் 2, 3 தடவைகளும், பகலில் அவளுக்கு நேரம் கிடைக்கும்போது 2 தடவைகளும் தாய்ப்பால் கொடுக்கிறாள். அவள் தனது குழந்தைக்கு வேறு உணவோ பானமோ கொடுப்பதில்லை.

திருமதி சிங்கத்துடன் உணர்வு பூர்வமாக ஏற்றுக்கொண்டு என்ன கூறுவீர்கள்?

திருமதி சிங்கம் தன்னிடம் போதியளவு தாய்ப்பால் இல்லை என்று கூறுகிறார்? - அவளது குழந்தை போதியளவு பாலைப் பெறுவதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

திருமதி சிங்கத்தின் குழந்தை போதியளவு பால் பெறாதிருப்பதற்கு காரணம் என்னவாக இருக்கும் என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

திருமதி சிங்கம் தனது குழந்தைக்கு எப்படிக் கூடுதலான பாலைக் கொடுக்கலாம் என உங்களால் ஆலோசனை கூற முடியுமா?

அழும் குழந்தை

நாம் இப்போது ஒரு தாய் தாய்ப்பாலூட்டுவதை நிறுத்துவதற்கான பொதுவான இன்னுமொரு காரணத்தைப் பார்க்கலாம். 'அழும் குழந்தை' - அநேகமான தாய்மார் தங்கள் குழந்தை அதிகமாக அழுவதாக எண்ணி தேவையற்ற உணவுகளையும் பானங்களையும் கொடுக்கத் தொடங்குகின்றார்கள். அவர்கள் தங்கள் குழந்தைக்கு பசியாய் இருப்பதாகவும் தங்களிடம் போதியளவு பால் இல்லை என்பதாகவும் நினைக்கிறார்கள். இத்தகைய மேலதிக உணவுகள், பானங்கள் குழந்தையின் அழுகையைக் குறைக்க மாட்டாது. சில வேளைகளில் குழந்தை கூடுதலாக அழுகின்றது.

கூடுதலாக அழுகின்ற ஒரு குழந்தை தாய்க்கும் தனக்கும் இடையிலான உறவைக் குழப்பமுறச் செய்வதுடன் ஏனைய குடும்ப உறுப்பினரிடையே பதட்டத்தையும் உருவாக்க முடியும். தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்க்கு உதவக்கூடிய முக்கியமான வழி அவளது குழந்தையின் அழுகை பற்றி உளவளத்துணையை வழங்குவதே.

குழந்தை அழுவதற்கான காரணங்கள்

- | | |
|---------------------------------|--|
| • அசௌகரியம் | அழுக்கு, வெக்கை, குளிர் |
| • களைப்பு | அளவுக்கதிகமான விருந்தினர்கள் |
| • நோய் அல்லது வலி | அழும் விதத்தில் மாற்றம் |
| • பசி | போதிய பால்பெறாமல், வளர்ச்சி அதிகரிப்பு |
| • தாயின் உணவு | ஏதாவது உணவு, சிலவேளைகளில் பசுப்பால் |
| • தாய் உள்ளெடுக்கும் மருந்துகள் | சிகரெட், வேறு மருந்துகள் |
| • வயிற்றுவலி | |
| • குழந்தையின் அதிகரித்த தேவை | |

அழுகைக்கான காரணங்கள்

வளர்ச்சி அதிகரிப்பால் பசி அதிகரித்தல்:

குழந்தை சில நாட்களுக்கு மிகவும் பசியாக இருக்கக் காணப்படலாம். அநேகமாக முன்னரைவிட விரைவாக வளர்வது காரணமாக இருக்கலாம். அவள் அடிக்கடி உணவூட்டப்படுவதற்கு கேட்பாள். இரண்டு வாரங்கள், ஆறு வாரங்கள், மூன்று மாதங்கள் ஆகிய வயதுகளில் இது மிகவும் சாதாரணமானது. ஆனால் வேறு நேரங்களிலும் நிகழலாம். சில நாட்களுக்கு அவள் அடிக்கடி உறிஞ்சும்போது தாய்ப்பால் சுரப்பு அதிகரிப்பதனால் அவள் அடிக்கடி பால் குடிப்பது மறுபடியும் குறைவடையும்.

தாயின் உணவு

சில வேளைகளில் குறித்த சில உணவுகளைத் தான் உட்கொள்ளும்போது தனது குழந்தையின் உடல் நிலை குழப்பமடைவதை ஒருதாய் அவதானித்திருக்கக்கூடும். இது உணவிலுள்ள பதார்த்தங்கள் தாய்ப்பாலினூடாகச் செல்வதனால் ஆகும். இது எந்த உணவாலும் ஏற்படலாம். அத்துடன் தாய்மார் ஏதும் பிரச்சினையை அவதானித்தாலன்றி தாய் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் என்று ஆலோசனைகள் கூறுவதற்கு எந்த விசேட உணவுகளும் இல்லை.

வயிற்றுவலி

சில குழந்தைகள் மேற்கூறிய காரணங்கள் எதுவுமின்றி மிகவும் அழுகின்றன. சில வேளைகளில் அவ்வழுகை ஒரு தெளிவான போக்கைக் கொண்டிருக்கும். நாளின் குறித்த வேளைகளில் அநேகமாக மாலைகளில் குழந்தை தொடர்ச்சியாக அழுகின்றது. அவன் தனக்கு வயிற்றுவலி இருப்பது போல் தனது கால்களை மேலே இழுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இவன் பால் குடிக்க விரும்புவதுபோல் தோன்றுவான். ஆனால் அவனை செளகரியப்படுத்துவது மிகக் கடினமாக இருக்கும். இது வயிற்றுவலி எனப்படும். இக்குழந்தைகள் பொதுவாக நன்கு வளர்வார்கள். அழுகை பொதுவாக மூன்று மாதத்தின் பின் குறைந்துவிடும்.

அதிக தேவையுள்ள குழந்தைகள்

சில குழந்தைகள் ஏனையவர்களைவிடக் கூடுதலாக அழுவதுடன் அவர்களை கூடுதலாகத்தூக்கி வைத்துக் கொண்டு உலாவ வேண்டி இருக்கும். குழந்தைக்குத் தனியான படுக்கையில் நித்திரையாக்குகின்ற அல்லது குழந்தையை வளர்த்தி விட்டுச் செல்லும் தாய்மார்களைக் கொண்ட சமுதாயத்தைப்பார்க்கிலும் குழந்தையைத் தம்முடனேயே கொண்டு திரியும் தாய்மார்கள் உள்ள சமுதாயத்தில் குழந்தைகள் அழுவது குறைவாகவே உள்ளது.

அதிகம் அழுகின்ற குழந்தையின் தாய்க்கு எப்படி உதவுவது?

போதியளவு பாலில்லாத நிலையினைப் போல நீங்கள் குழந்தை அழும் காரணத்தை கண்டறிய வேண்டும். அப்போது தான் தாய்க்கு உதவ முடியும். உங்களுடைய உளவளத்துணைத் திறன்களை, உணவுட்டல் சரிதையைப் பெறுவதற்கு உபயோகிக்கவும். தாய் எப்படி உணர்கிறாள் என்பதைப் பற்றிக் கதைப்பதற்கு அவளுக்கு உதவி செய்வதுடன் அவளது உணர்வுகளுடன் ஒன்றிப்போகும் வகையில் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். அவள் சிலவேளை களைத்திருக்கக் கூடும், விரக்தியுற்றிருக்கக் கூடும், அத்துடன் கோபமாயிருக்கக் கூடும்.

குழந்தை அழும் காரணங்களைப் பற்றிய அவளது எண்ணங்களையும், இவள் தனது குழந்தையைப் பற்றி எப்படி உணர்கிறாள் என்பதையும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஏனையவர்கள் குழந்தையின் அழுகைக்கான காரணம் என்ன என்று நினைக்கிறார்கள் என்பதையும் அவர்களிடமிருந்து தாய்க்கு ஏற்படும் அழுத்தத்தைப்பற்றியும் அறிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

குழந்தையின் மார்பில் நிலைப்படுத்தலையும் பாலருந்தும் கால அளவையும் பரிசீலனை செய்யும் பொருட்டு ஒரு தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பீடு செய்யுங்கள். குழந்தைக்கு நோய் அல்லது வலி இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். வளர்ச்சியைப் பரிசீலனை செய்யுங்கள். தேவை ஏற்படின் மேலதிக சிகிச்சைக்கு அனுப்புங்கள் . பொருத்தமானவிடத்து குழந்தை நன்றாக வளர்வதுடன் நோயற்றும் குழப்படியற்று நன்றாக இருப்பதைமிட்டு தாயைப் பாராட்டுங்கள். அழுகின்ற குழந்தையை சௌகரியப்படுத்தவும் தூக்குவதற்குமான செயல்முறை விளக்கம் அளியுங்கள். பொருத்தமானவிடத்து தேவையான தகவல்களை வழங்குங்கள்.

வயிற்றுவலி திறுகுவலி குழந்தைகளை அணைத்துக்கொள்ளும் சில வேறுபட்ட முறைகள்.



திருமதி ரம்யாவின் குழந்தைக்கு மூன்று மாதங்கள். கடந்த சில நாட்களாக அவன் அடிக்கடி உணவுக்காக அழத்தொடங்கியிருப்பதாக அவள் கூறுகிறாள். தனது பால் சுரப்பு திடீரென குறைவடைந்துள்ளதாக அவள் நினைக்கிறாள். அவளது குழந்தை இதுவரை தனித்தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டப்படுவதுடன் உரிய நிறை அதிகரிப்பையும் காட்டியுள்ளாள்.

தாயின் உணர்வைப்புரிந்து ஏற்றுக்கொள்வதைக் காட்ட என்ன கூறுவீர்கள்?

திருமதி ரம்யாவின் நம்பிக்கையைப் பலப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் எதைப் பாராட்டுவீர்கள்?

பொருத்தமான என்ன தகவல்களை நீங்கள் திருமதி ரம்யாவுக்குக் கொடுப்பீர்கள்?

தாய்ப்பாலூட்டலை நிராகரித்தல்

தாய்ப்பாலூட்டலை நிறுத்துவதற்கு குழந்தையின் நிராகரிப்பு பொதுவான ஒரு காரணமாகும். எப்படியாயினும் இது அனேகமாக தீர்க்கப்படக் கூடியதாகும். நிராகரிப்பு தாய்க்குப் பாரிய கவலையைத் தோற்றுவிக்க முடியும். அவள் புறக்கணிக்கப்பட்டதாக உணர்வதுடன் இவ்வனுபவத்தினால் விரக்தியுறக் கூடும்.

நிராகரிப்பில் பல்வேறு வகைகள் உள்ளன:

- சில வேளைகளில் குழந்தை மார்க்கத்துடன் இணைக்கப்படுகிறது. ஆனால் அதன் பிறகு அது உறிஞ்சுவதோ அல்லது விழுங்குவதோ இல்லை. அல்லது மிகவும் பலவீனமாக உறிஞ்சுகிறது.
- சில வேளைகளில் குழந்தை, அதன் தாயார் பாலூட்ட முற்படும்போது மார்க்கங்களில் அழுது சண்டையிடுகிறது.
- சில வேளைகளில் குழந்தை ஒரு நிமிடத்திற்கு உறிஞ்சிவிட்டு அதன்பிறகு வாய்க்குள்ளிருந்து மார்க்கத்தை வெளியேவிட்டுவிட்டு அழுகின்றது. அவன் ஒவ்வொரு பாலூட்டலின் போதும் இதனை பல தடவைகள் செய்கின்றான்.
- சில வேளைகளில் குழந்தை ஒரு மார்க்கத்தை உறிஞ்சிவிட்டு மற்றையதை மறுக்கின்றது.

தாயும் குழந்தையும் தாய்ப்பாலூட்டலில் மறுபடியும் மகிழ்வாக ஈடுபடுவதற்கு உதவமுன்னர், ஒரு குழந்தை ஏன் தாய்ப்பாலை நிராகரிக்கின்றது என்பதை நீங்கள் அறியவேண்டும்.

குழந்தை ஏன் தாய்ப்பாலை மறுக்கின்றது என்பதற்கான அனேக காரணங்கள் பின்வரும் வகைகள் ஒன்றினுள் அடங்குகின்றன

- குழந்தைக்கு நோய், வலி அல்லது தூக்கமருந்து வழங்கப்பட்டுள்ளது
- தாய்ப்பாலூட்டல் நுட்பத்தில் உள்ள சிரமம்.
- குழந்தையைப் பாதிக்கும் மாற்றம்.
- உண்மையான நிராகரிப்பு இல்லை.

குழந்தைக்கு சுகயீனம் காரணமாக சில வேளைகளில் பால் குடிக்காது இருக்கக்கூடும்.



தாய்ப்பாலை நிராகரிப்பதற்கான காரணங்கள்

நோய், நோ, அல்லது தூக்க மருந்து

- நோய்த் தொற்று
- மூளைப் பாதிப்பு
- கண்டற் காயங்களினால் நோய் (சாவணம்,)

பாலூட்டல் நுட்பத்தில் கஷ்டம்

- மூக்கடைப்பு
- வாய்ப்புண் (பல் முளைத்தல், கண்டிடா பங்கல் தொற்று)

குழந்தையைக் குழப்பும் மாற்றங்கள் (முக்கியமாக 3 -12 மாதங்களில்)

- பாற்புட்டிகள், சூப்பிகள் பயன்படுத்தல்
- போதுமான பால் கிடைக்காமை (உ-ம்: சரியான இணைப்பின்மை)
- நிலைப்படுத்தும்போது பின் தலையை அழுத்துதல்
- தாய் மார்க்கத்தை அசைத்தல்
- உணவுட்டல் நேர அளவைக் கட்டுப்படுத்தல்
- உறிஞ்சுதலை ஒருங்கிணைப்பதில் சிக்கல்

நிராகரிப்பு போலத் தோன்றுதல்

- தாயிலிருந்து பிரிக்கப்படுதல் (உ-ம்: தாய் வேலைக்குத் திரும்புதல்)
- புதிய அல்லது அளவுக்கதிகமான பராமரிப்பாளர்
- குடும்ப வழக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றம்
- தாய்க்கு நோய்
- தாய்க்கு மார்க்கப் பிரச்சினை இருத்தல் (உ-ம்: மார்க்க அழற்சி)
- மாதவிடாய்
- தாயின் மணம் மாறுதல்
- பிறந்த குழந்தை தெறிவினை
- 4 - 8 மாதக் குழந்தை - கவனம் திசை திரும்பல்
- ஒரு வயதிற்கு மேல் - படிப்படியாக தானே நிறுத்தல்

சில வேளைகளில் தாய்ப்பாலூட்டலானது குழந்தைக்கு வெறுப்பைத் தரும் அல்லது ஏமாற்றம் தரும் செயலாகக் காணப்படுகிறது.



தாய்ப்பாலை மறுக்கும் ஒரு குழந்தையின் தாய்க்கு எப்படி உதவலாம்?

மீண்டும் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் உதவுதல்

பின்வரும் விடயங்களைச் செய்வதற்கு தாய்க்கு உதவுக

- அவளது குழந்தையை நெருக்கமாக வைத்திருத்தல் - ஏனைய பராமரிப்பாளர்களைத் தவிர்த்தல் தாய்ப்பாலூட்டும் நேரங்களில் மட்டுமல்லாது எல்லா நேரங்களிலும் போதுமானளவு தோல் - தோல் தொடுகையை வழங்குதல் குழந்தையுடன் உறங்குதல் ஏனையோரை வேற வழிகளில் உதவச்சொல்லுதல்
- குழந்தை எப்போது மார்கங்களை உறிஞ்ச விரும்புகிறதோ அப்போது அவற்றை வழங்கவும் அவளது குழந்தை நித்திரையாகும்போது, அல்லது கிண்ணத்தில் பாலூட்டப்பட்டபின்பு அவளது எறிகைத் தெறிவனை செயற்படுவதை அவள் உணரும்போது
- மார்கங்களை உள்ளெடுப்பதற்கு குழந்தைக்கு உதவுதல் பாலைக் குழந்தையின் வாய்க்குள் வெளியகற்றல் மார்கத்துடன் இலகுவாக இணையக்கூடிய வகையில் அவனை நிலைப்படுத்துதல் - வெவ்வேறு நிலைப்படுத்தல்களை முயற்சி செய்து பார்க்கவும். குழந்தையின் தலையில் அழுத்தம் கொடுத்தலை, மார்கங்களை அசைத்தலைத் தவிர்த்தல்
- அவளது குழந்தைக்கு கிண்ணத்தில் பாலூட்டல் சாத்தியமாயின் கறந்து வெளியகற்றப்பட்ட அவளது தாய்ப்பாலை கொடுக்கவும். தேவைப்பட்டால் செயற்கைப் பாலைக் கொடுக்கவும். புட்டிகள், சூப்பிகளை பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

திருமதி ராதிகா இரு நாட்களுக்கு முன் கருவியின் துணையுடன் ஒரு குழந்தையைப் பிரசவித்தாள். அவளது குழந்தையின் தலையில் ஒரு கண்டல் காயம் காணப்பட்டது. திருமதி ராதிகா அவனுக்கு பாலூட்ட முனைந்த போது அவன் அலறி, மறுத்தான். அவள் மிகவும் குழம்பியதுடன் தாய்ப்பாலூட்டுவது தனக்கு மிகவும் சிரமமாக இருக்கப்போவதாக எண்ணினாள். நீங்கள் அவள் தனது குழந்தைக்குப் பாலூட்ட முயற்சித்ததை அவதானித்த போது அவளது கை குழந்தையின் கண்டல் காயத்தில் அழுத்திக் கொண்டிருப்பதை கண்டீர்கள்.

தாயின் உணர்வைப்பற்றி ஏற்றுக்கொள்வதாகக்காட்ட என்ன கூறுவீர்கள்?

திருமதி ராதிகாவின் நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பும் விதமாக நீங்கள் என்ன பாராட்டுதலையும், பொருத்தமான தகவல்களையும் வழங்குவீர்கள்?

நடைமுறை ரீதியிலான என்ன உதவியை நீங்கள் திருமதி ராதிகாவிற்கு வழங்க முடியும்?

பாலைக்கறந்து வெளியகற்றல்

நோக்கங்கள்

பயிலுநர்கள் இவ்வமர்வின் முடிவில்

- எந்த நிலைமைகளில் தாய்ப்பாலைக்கறந்து வெளியகற்றல் உபயோகப்படுகிறது என்பதைப் பட்டியலிடுவர்.
- ஒக்சிடோசின் தெறிவினையைத் தூண்டுவது எவ்வாறு என விளக்குவர்.
- தாயின் முதுகைத்தடவி ஒக்சிடோசின் தெறிவினையைத் தூண்டுவர்.
- வெளியகற்றப்பட்ட தாய்ப்பாலுக்கான கொள்கலன் ஒன்றை எவ்வாறு தெரிவு செய்து தயார்படுத்துவது என்று செயல்முறை விளக்கமளிப்பர்.
- தாய்ப்பாலை எவ்வாறு சேமிப்பது என்று செயல்முறை விளக்கமளிப்பர்.
- கையினால் தாய்ப்பாலை வெளியகற்றுவதற்கான படிமுறைகளை தாய்க்கு விளக்குதல்.

அறிமுகம்

தாய்ப்பாலூட்டலை ஆரம்பிப்பதற்கு அல்லது தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடர்வதற்கு தாய்ப்பாலைக் கறந்து வெளியகற்றல் பயனுள்ளதாகவும் முக்கியமானதாகவும் பல சந்தர்ப்பங்களில் அமைகிறது. பாலை வெளியகற்றல் பின்வருவனவற்றுக்கு உபயோகப்படுகிறது

- தாய் வெளியே அல்லது வேலைக்குப் போகும்போது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலை விட்டுச் செல்வதற்கு.
- தாய்ப்பாலூட்ட முடியாத பிறப்பு நிறை குறைவான குழந்தைகளுக்கு பாலூட்டுவதற்கு.
- போதியளவு உறிஞ்ச முடியாத நோயுற்ற குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்கு.
- தாய் அல்லது குழந்தை நோயுற்றிருக்கும்போது பால் சுரப்பதைத் தொடர்ந்து பேணுவதற்கு.
- தாய் குழந்தையிடமிருந்து பிரிந்திருக்கும்போது பால் சிந்துவதைத் தடுப்பதற்கு
- முழுமையாக நிரம்பிய மார்க்கங்களில் குழந்தையை இணைப்பதற்கு
- மார்க்க நோய் நிலைகளில். உ-ம்: பால் கட்டுதல் (பார்க்க அமர்வு 20)
- வேறு முறையான உணவுட்டலிற்கு மாற்றுவதை வசதியாக்குவதற்கு அல்லது சூடாக்கிய தாய்ப்பாலை வழங்குவதற்கு எல்லாத் தாய்மாரும் பாலை எவ்வாறு கறந்து வெளியகற்றுவது என்பதைத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். அப்போது தேவை எழும்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். உண்மையில் பாலூட்டும் தாய்மாரில் அக்கறை உள்ள எவருக்கும் தாய்ப்பாலைக் கறந்து வெளியேற்றுவது எப்படி என்பதைத் தாய்மாருக்குக் கற்பிக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

பல தாய்மார் மிகவும் வித்தியாசமான நுட்பங்களைக் கொண்டு போதியளவு பாலை வெளியகற்றக் கூடியவர்களாக உள்ளனர். ஒரு தாயின் நுட்பம் அவளுக்குப் பயனுள்ளதாக இருப்பின் அவளை அவளது வழியே விட்டுவிடுங்கள். ஆனால் பாலைக் கறந்து வெளியகற்றுவதில் ஒரு தாய் சிரமப்பட்டால் அவளுக்கு மேலும் வினைத்திறனுள்ள முறையை கற்றுக்கொடுக்கவும்.

தாய்ப்பாலை அறை வெப்பநிலையில் எட்டு மணித்தியாலங்களுக்கு சேமித்துவைத்திருக்க முடியும் அல்லது குளிர்ட்டியில் 24 மணிநேரங்களுக்கு சேமிக்க முடியும்.

ஒக்சிடோசின் தெறிவினையைத் தூண்டுதல்

தாய்ப்பாலகக கறந்து வெளியகற்றும்போது ஒக்சிடோசின் தெறிவினை குழந்தை உறிஞ்சும்போது தொழிற்படுவதைப்போல நன்து தொழிற்படாது. எனவே ஒருதாய்க்கு ஒக்சிடோசின் தெறிவனையைத் தூண்டுவது எப்படி என்பது தெரிந்திருக்க வேண்டும். இல்லாவிடின தாய்ப்பாலகக கறந்து வெளியகற்றுவதில் சிரமம் ஏற்படலாம்.

ஒக்சிடோசின் தெறிவினையைத் தூண்டுவது எவ்வாறு?

• தாய்க்கு உளர்தியாக உதவுதல்

அவளது நம்பிக்கையை வளர்த்துவிடுதல்
நோ அல்லது மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணிகளைக் குறைத்தல்
குழந்தை பற்றிய நல்லெண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் அவளுக்கு ஏற்படுத்த உதவுதல்.

• செய்முறை மூலம் தாய்க்கு உதவுதல் : உதவி அல்லது அறிவுரை வழங்குதல்

தனியாக அல்லது ஆதரவான நண்பியுடன் அமைதியாக இருத்தல்

சில தாய்மார் தங்களது குழந்தைக்காக தாய்ப்பாலகக கறந்து வெளியகற்றும் வேறு தாய்மாருடன் சேர்ந்து இருக்கும்போது இலகுவாகத் தாய்ப்பாலகக கறந்து வெளியகற்றுவர்.

சாத்தியப்பட்டால் அவளது குழந்தையை தோலுடன் தோல் தொட்டுக்கொள்ளும் வகையில் வைத்திருக்கவும்.

அவள் பாலகக கறந்து வெளியகற்றும்போது குழந்தையைத் தனது மடியில் வைத்திருக்க முடியும். இது சாத்தியமற்றபோது குழந்தையைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கலாம். இதுவும் முடியாதபோது அவளது குழந்தையின் புகைப்படத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருப்பதும் கூட உதவி செய்யக்கூடும்.

மிதமான சூடான பானம் அருந்துதல்

கோப்பியாக இருத்தல் கூடாது

மார்பகங்களை சிறிது வெதுவெதுப்பாக்கல்

உதாரணமாக வெதுவெதுப்பான அழுத்தம், வெதுவெதுப்பான நீர், வெதுவெதுப்பான குளியல்

முலைக்காம்புகளைத் தூண்டுதல்

அவள் தனது விரல்களினால் முலைக்காம்புகளை மெதுவாக இழுத்து அல்லது உருட்டிவிடுதல்

மெதுவாகத் அழுத்துதல் அல்லது வருடுதல்

சில பெண்கள் மார்பகங்களை விரல்களினால் அல்லது சீப்பினால் மெதுவாக வருடுவது உதவி செய்வதைக் காண்கிறார்கள்
சில பெண்கள் மார்பகத்தில் விரல்கள் மூடிய கையால் முலைக்காம்பை நோக்கி உருட்டுவது உதவுவதைக் காண்கிறார்கள்

உதவியாளர் ஒருவரை முதுகைத் தேய்த்து விடுமாறு கேட்டல்

ஒக்சிரோசின் தெறிவினையை ஊக்கப்படுத்துவற்கு உதவியாளர் தாயின் முதுகை தேய்த்து விடுதல்.



கையினால் பாலைக் கறந்து வெளியகற்றுவது எவ்வாறு?

கைகளினால் பாலைக் கறந்து வெளியகற்றுவது மிகவும் பயனுள்ள முறை. இதற்கு கருவிகள் தேவையில்லை. எனவே ஒரு பெண் அதை எங்கு வேண்டுமானாலும் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஒரு பெண் தன்னுடைய பாலைத்தானே கறந்து வெளியகற்ற வேண்டும். வேறு ஒரு நபர் முயற்சி செய்யும்போது மார்பகங்கள் இலகுவில் பாதிக்கப்படலாம்.

நங்கள் பெண் ஒருவருக்கு பாலைக் கறந்து வெளியகற்றுவது எப்படி என்பதைக் காட்டிக்கொடுக்கும்போது அவர் உங்களைப்பார்த்து செய்யும் வகையில் சாத்தியமானவரை உங்களது உடம்பிலேயே செய்து காட்டுங்கள். மிகச் சரியாக எங்கே அழுத்த வேண்டும் என்பதை அவளுக்கு சொல்லிக் கொடுக்கும் பொருட்டு நீங்கள் அவரது மார்பகத்தைத்தொடவேண்டி இருந்தால் மிகவும் மென்மையாகச் செய்யவும்.

வெளியகற்றப்படும் பாலுக்கான கொள்கலன் ஒன்றை எவ்வாறு தயாரிப்பது?

- அகன்ற வாயுள்ள கிண்ணம், கண்ணாடிக் குவளை, கை பிடியுள்ள குவளை, சாடி ஒன்றைத் தெரிவு செய்யவும்
- சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு பாத்திரத்தைக் கழுவவும். (இதை அவள் முதல் நாளே செய்து வைக்கலாம்)
- கொதிநீரை அதனுள் ஊற்றி சில நிமிடங்களுக்குவிட்டு வைக்கவும். கொதிநீர் அனேக கிருமிகளைக் கொல்லும்.
- பாலை வெளியகற்றத் தயாரானவுடன் கிண்ணத்திலிருந்து நீரை வெளியே ஊற்றவும்.

கையினால் பாலைக் கறந்து வெளியகற்றுவது எப்படி?

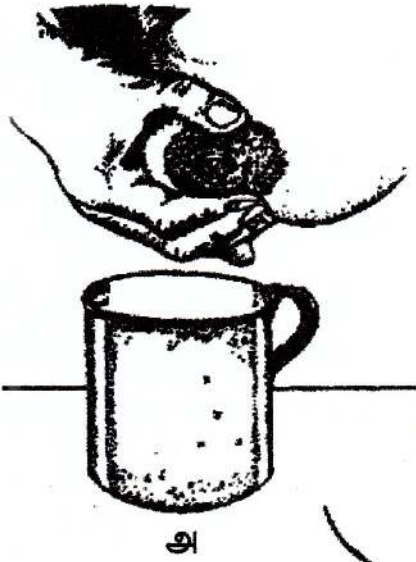
- இதை அவளே செய்வதற்கு தாய்க்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். அவளுக்காக அவளது பாலை நீங்கள் வெளியகற்ற வேண்டாம். என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைக் காட்டிக் கொடுப்பதற்காக மட்டும் அவளை மென்மையாக தொடுங்கள். அவளுக்குப் பின்வருவனவற்றைக் கற்றுக் கொடுங்கள்.
- அவளது கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.
- வசதியாக நின்றகொண்டு அல்லது அமர்ந்து கொண்டு அவளது மார்பகத்தின் அருகே பாத்திரத்தைப் பிடியுங்கள்.
- மார்பகத்தில் முலைக்காம்பு மற்றும் ஏரியோலாவுக்கு மேற்புறமாக அவளது பெருவிரலையும் முலைக்காம்பு மற்றும் ஏரியோலாவுக்கு கீழே சுட்டுவிரலை பெருவிரலுக்கு எதிராகவும் வைக்க வேண்டும். ஏனைய விரல்களால் மார்பகத்தைத் தாங்கிப் பிடிக்க வேண்டும். (படம் 15.2)
- பெருவிரலையும் சுட்டுவிரலையும் மார்புச் சுவரைநோக்கி உட்பக்கமாக மெதுவாக அழுத்த வேண்டும். அதிகம் அழுத்தக் கூடாது. ஏனெனில் பால் காண்கள் அடைக்கப்பட்டுவிடும்.
- சுட்டுவிரல், பெருவிரல் என்பவற்றின் இடையியே மார்பகத்தின் முலைக்காம்பு மற்றும் ஏரியோலா என்பவற்றுக்குப் பின்னான பகுதியை வைத்து அழுத்தம் கொடுக்கவும். பால் சுரக்கும் மார்பகங்களில் சில சமயங்களில் இந்த பால் காண்களை தொட்டுரைமுடியும். அவை சாடிகள் அல்லது நிலக்கடலை வித்துக்களைப் போன்றவை. அவற்றை அவளால் உணர முடிந்தால் அவற்றை அழுத்தலாம்.
- அழுத்துதல் - விடுவித்தல், அழுத்துதல் - விடுவித்தல். இச்செயன்முறை நோவை ஏற்படுத்தக்கூடாது. நோ ஏற்படின் நுட்பம் தவறானது. முதலில் பால் வராது விடலாம். ஆனால் மேலும் சில தடவைகள் அழுத்தியபின் பால் துளித்துளியாக வெளியேறத் தொடங்கும். ஒக்சிடோசின் தெறிவினை உயிர்ப்பாக இருக்குமாயின் பால் தொடர்ந்து வெளிவரும்.
- இதேபோல் ஏரியோலாவின் பக்கவாட்டுப் பக்கங்களிலும் அழுத்தவும். இதனால் மார்பகங்களின் எல்லாப் பகுதிகளில் இருந்தும் பால் வெளியேற்றப்படுவதை உறுதிப்படுத்தலாம்.
- தோலின் மேல் தேய்த்தல் அல்லது விரல்களால் வருடுவதைத் தவிர்க்கவும். விரல்களின் அசைவு ஒரு அச்சில் உருட்டுவதைப்போல் இருக்க வேண்டும்.
- முலைக்காம்புகளைப் பிழிவதைத் தவிர்க்கவும். முலைக்காம்புகளை அழுத்துவதோ அல்லது இழுப்பதோ பாலை வெளியகற்றாது. அது குழந்தை முலைக்காம்புகளை மட்டும் உறிஞ்சுவதைப் போன்றது.
- பால் வருவது குறையும் வரைக்கும் ஒரு மார்பகத்தில் 3 - 5 நிமிடங்களுக்குப் பாலைக் கறந்து வெளியகற்றலாம். அதன் பின் இரு பக்கங்களிலும் மாறி மாறி கறந்து வெளியகற்றலாம். அவள் எந்த மார்பகத்திற்கும் எந்தக் கைகளையும் பயன்படுத்தலாம். அவை களைக்கும்போது கை மாற்றலாம்.
- போதுமானளவு பாலை வெளியகற்றுவதற்கு 20 - 30 நிமிடங்கள் எடுக்கும் என்பதை விளக்கவும். குறிப்பாக முதல் சில நாட்களுக்குக் குறைந்தளவு பால் சுரக்கும். முக்கியமாக குறுகிய நேரத்திற்கு மட்டும் பாலைக் கறந்து வெளியகற்ற முயற்சிக்கக் கூடாது என்பது முக்கியம்.

தாய்ப்பாலை வெளியேற்றுவது எப்படி?

பெருவிரலையும் சுட்டு விரலையும் ஏரியோலாவின் இரு பக்கமும் வைத்து மார்புச் சுவரை நோக்கி உட்புறமாக அழுத்தவும்.

முலைக் காம்பினதும் ஏரியோலாவினதும் பின்புறமாக சுட்டுவிரலுக்கும் பெருவிரலுக்கும் இடையே அழுத்தவும்.

எல்லாப்பகுதிகளிலிருந்தும் பாலை வெளியேற்றுவதற்கு பக்கங்களிலிருந்தும் அழுத்தவும்.



எத்தனை தடவைகள் தாய் ஒருவர் தனது பாலைக் கறந்து வெளியகற்ற முடியும்.?

ஒரு தாய் எத்தனை தடவைகள் பாலைக் கறந்து வெளியேற்ற முடியும் என்பது பாலைக் கறந்து வெளியகற்றுவதற்கான காரணத்தைப் பொறுத்தது. வழமையாகக் குழந்தை எத்தனை தடவைகள் பாலூட்டப்பட வேண்டுமோ அத்தனை தடவைகள் அவள் பாலைக் கறந்து வெளியகற்ற வேண்டும்.

பிறப்பு நிறை குறைந்த குழந்தைக்கு அல்லது நோயுற்ற புதிதாக பிறந்த குழந்தைக்கு பாலூட்டுவதை ஆரம்பிப்பதற்கு அவள் முதல் நாளை இயலுமான விரைவில் கறந்து வெளியகற்ற ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் அவளால் கடும்புப்பாலின் ஒருசில துளிகளை மட்டுமே முதலில் வெளியகற்ற முடியலாம். ஆனால் குழந்தை உறிஞ்சுவது எப்படி பால் உருவாவதற்கு உதவுகிறதோ அதேபால் இதுவும் உருவாவது ஆரம்பிக்க உதவும்.

குழந்தைக்கு எத்தனை தடவைகள் பாலூட்ட வேண்டுமோ அவ்வளவு தடவைகள் அவளால் அதிக பட்சம் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு பாலை அவள் கறந்து வெளியகற்ற வேண்டும். இரவு வேளைகள் உட்பட குறைந்தது 3 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவையாக இது அமைய வேண்டும். அவள் குறைந்த தடவைகள் அல்லது நீண்ட இடைவெளிகளில் கறந்து வெளிகற்றுவாளாயின் அவளால் போதுமான பாலைச் சுரக்க முடியாமல் போய்விடும்.

நோயுற்ற குழந்தைக்கு பாலூட்டும் பொருட்டு தனது பால் சுரப்பதைத் தொடர்ச்சியாகப் பேணுவதற்கு: குறைந்தது மூன்று மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு தடவையாவது அவள் பாலை வெளியேற்ற வேண்டும்.

ஒரு சில வாரங்களின் பின் பால் சுரப்பது குறைவடைவது போலிருப்பின் அதனை அதிகரிப்பதற்கு: பாலை சில நாட்களுக்கு அடிக்கடியும் (இரண்டு மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு தடவை அல்லது ஒவ்வொரு மணித்தியாலமும்) அத்துடன் இரவில் குறைந்தது 3 மணிநேர இடைவெளிகளில் அகற்றல்.

வெளியே வேலைக்குச் செல்லும்போது குழந்தைக்கு பாலை விட்டுச் செல்வதற்கு: வேலைக்குச் செல்ல முன் எவ்வளவு அதிகமாக முடியுமோ அவ்வளவு அதிகமான பாலை வெளியகற்ற வேண்டும். சுரப்பதைத் தொடர்ந்து பேணுவதற்கு வேலையில் இருக்கும்போதும் பாலை வெளியகற்றுவது முக்கியமானது.

பால் கட்டியாதல், மற்றும் வேலை நேரத்தில் ஒழுக்கல் போன்ற அறிகுறிகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவை மட்டும் வெளியகற்றவும்.

கிண்ணத்தில் பாலூட்டல்

நோக்கங்கள்

பயிலுநர்கள் இவ்வமர்வின் முடிவில்

- கிண்ணத்தில் பாலூட்டுவதன் நன்மைகளைப் பட்டியலிட முடியும்
- குழந்தையின் நிறைக்கேற்ப வழங்கப்படவேண்டிய பாலின் அளவை மதிப்பிட முடியும்
- பாதுகாப்பான முறையில் எவ்வாறு கிண்ணத்தில் பாலூட்டலாம் என்பதை செய்முறை மூலம் விளக்கமளிக்க முடியும்

கிண்ணத்தில் பாலூட்டுவதில் உள்ள அனுகூலங்கள்

- கொதிக்கவைத்தல் சாத்தியமில்லாதபோதும் கிண்ணங்களை சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு துப்பரவு செய்தல் இலகுவானது.
- நீண்ட நேரத்திற்கு அங்குமிங்கும் எடுத்துச் செயல்பட்டு பக்ரீரியாக்கள் பெருக பாற்பட்டிகள் வழிகோலுவதைப் போல் அல்லாது கிண்ணம் பக்ரீரியாப் பெருக்கத்தைக் குறைக்கின்றது.
- கிண்ணத்தில் பாலூட்டுவது வயிற்றோட்டம், காதுத்தொற்று, பற் சிதைவு போன்ற அபாயங்களுடன் குறைந்தளவே தொடர்புபட்டுள்ளது.
- குழந்தை தானாகவே குடிப்பதன்பொருட்டு கிண்ணத்தைக் குழந்தையின் பக்கத்தில் வைத்துவிட்டுச் செல்லமுடியாது. குழந்தைக்குப் பாலூட்டுபவர் குழந்தையைத் தாங்கி வைத்துக்கொண்டு அதனைப்பார்த்து அவனுக்குத் தேவையாயிருக்கின்ற தொடுகையையும் வழங்கவேண்டியிருக்கும்.
- கிண்ணம் குழந்தை மாப்பகத்தில் பால் உறிஞ்சுவதில் இடையூறை ஏற்படுத்தாது.
- கிண்ணம் தான் உள்ளெடுக்கும் அளவைக் குழந்தை கட்டுப்படுத்தக்கூடிய தன்மையை வழங்குகின்றது.

குழந்தைக்கு கிண்ணம் மூலம் எவ்வாறு பாலூட்டுவது?

- உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்
- உங்கள் மடியில் குழந்தையை நிமிர்த்தி அல்லது ஓரளவு சாய்ந்த நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு ஊட்டலுக்குத் தேவையான அளவு பாலை கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பாலுள்ள சிறிய கிண்ணத்தை குழந்தையின் உதட்டில் வைத்து பிடியுங்கள் . குழந்தையின் உதட்டைப் பால் அடையக் கூடியதாக கிண்ணத்தின் விளிம்பை உதட்டில் வைக்கவும் கிண்ணம் குழந்தையின் கீழ் உதட்டில் சிறதளவு வைக்கப்படும்போது அதன் ஓரங்கள் மேலுதட்டின் வெளிப்பாகத்தைத் தொடும்.
- குழந்தை உசார் நிலைக்கு வந்து வாயையும் கண்களையும் திறக்கும். பிறப்பு நிறை குறைந்த குழந்தை நாக்கினால் பாலைத் தன் வாய்க்குள் எடுக்க ஆரம்பிக்கும். நிறை மாதக் குழந்தை அல்லது வளர்ந்த குழந்தை பாலை உறிஞ்சும். சிறிதளவு பாலைச் சிந்தும்.
- பாலைக் குழந்தையின் வாயினுள் ஊற்ற வேண்டாம். கிண்ணத்தை வெறுமனே அவனது உதட்டருகே பிடித்து அவனே சுயமாகப் பாலை எடுக்கவிடுங்கள்.
- குழந்தை போதியளவு பாலை உள்ளெடுத்தபின்னர் தனது வாயை மூடிக்கொள்வதுடன் மேலதிக பாலை உள்ளெடுக்க மாட்டாது. கணிக்கப்பட்ட அளவை அவன் உள்ளெடுக்காதுவிடின் அடுத்ததடவை அவன் அதிகளவில் உள்ளெடுக்கக்கூடும் அல்லது நீங்கள் மேலும் அடிக்கடி பாலூட்ட வேண்டி இருக்கும்.
- 24 மணித்தியாலங்களில் அவன் உள்ளெடுக்கும் மொத்த அளவை அளக்கவும். தனி ஒவ்வொரு தடவையும் அல்ல.

கிண்ணம் மூலம் குழந்தைக்கு பாலூட்டுதல்



குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வேண்டிய பாலின் அளவு

- 2.5 கிலோகிராமும் அதற்கு மேற்பட்ட நிறையும் உள்ள குழந்தைக்கு
 - ஒரு நாளுக்கு ஒரு கிலோகிராம் உடல் நிறைக்கு 150மில்லி லீற்றர் பால் தேவை
 - மொத்தப் பாலின் அளவை 8 ஊட்டல்களாகப் பிரித்து 3 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவையாகக் கொடுக்கவும்.
- 2.5 கிலோகிராமுக்கு குறைந்த நிறையுடைய குழந்தைகளுக்கு (பிறப்பு நிறை குறைந்த)
 - 1 கிலோகிராம் உடல் நிறைக்கு 60மில்லிலீற்றர் வீதம் ஆரம்பிக்குக.
 - ஒரு நாளுக்கு ஒரு கிலோகிராம் உடல்நிறைக்கு 20 மில்லிலீற்றர் வீதம் மொத்தப் பாலின் அளவை அதிகரிக்கவும். குழந்தை ஒரு நாளுக்கு ஒரு கிலோகிராம் உடல் நிறைக்கு 200 மில்லிலீற்றர் வீதம் என்பது உங்கள் இலக்காக இருக்கட்டும்.
 - மொத்தப்பாலின் அளவை 8 - 12 ஊட்டல்களாக 2 - 3 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவை ஊட்டக்கூடிய வகையில் பிரிக்கவும்.
 - குழந்தை 1800 கிராம் நிறை அதிகரிப்பை அடையும் வரையும் அத்துடன் முழுமையாக மார்க்கத்தில் தாய்ப்பாலூட்டும் வரையும் இதனைத் தொடரவும்.
- குழந்தையின் 24 மணித்தியால உள்ளெடுப்பு அளவை சரிபார்க்கவும். ஒவ்வொரு தடவையும் உள்ளெடுக்கும் பாலின் அளவு மாறுபடக்கூடும்.

குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய பாலின் அளவு

எல்லா வகையான உணவூட்டல் முறைகளின் போதும் குழந்தை ஒவ்வொரு தடவையும் உள்ளெடுக்கும் பாலின் அளவு மாறுபடுகின்றது. குழந்தை போதுமான அளவை உள்ளெடுப்பதை குழந்தையையே தீர்மானிக்க விடவும். குழந்தை மிகக் குறைந்த அளவை உள்ளெடுப்பின் அடுத்த தடவை மேலதிகமாக கொடுத்துப்பார்க்கவும். அல்லது அடுத்த உணவூட்டலை உரிய நேரத்திற்கு முன்பாகவே கொடுக்கவும். விசேடமாக அவன் பசிப்பதற்கான அறிகுறிகளைக் காட்டும்போது.

தாய்க்கு குறைந்தளவு தாய்ப்பாலே சுரக்குமாயின் அது முழுவதும் குழந்தைக்கு வழங்கப்படுவதை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ளவும். இக்குறைந்தளவு பால் பெறுமதி மிக்கது என்பதை தாய் உணர்ந்து கொள்வதற்கு தாய்க்கு உதவி செய்யவும், முக்கியமாக நோய்த் தொற்றைத் தடுப்பதற்கு. இது அவளது நம்பிக்கையை வலுப்படுத்த உதவுவதுடன் கூடுதல் பால் சுரப்பதற்கும் உதவும்.

பிறப்பு நிறை குறைந்த பிள்ளைகள் ஆரம்ப நாட்களில் குறைந்தளவு பாலையே உள்ளெடுப்பார்கள். தாயால் ஒரு குறைந்தளவு கரும்புப் பாலைத்தான் வெளியகற்ற முடியினும் பெரும்பாலும் குழந்தைக்குத் தேவைப்படுவதெல்லாம் அதுதான்.

உதாரணம்

3.8 கிலோ கிராம் நிறையுடைய 2 வாரங்கள் வயதுடைய குழந்தைக்கு ஒரு ஊட்டலுக்குத் தேவைப்படும் பாலின் அளவைக் கணிக்கவும்.

24 மணித்தியாலங்களுக்கு குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் பாலின் அளவு ஒரு கிலோகிராமிற்கு 150 மில்லிலீற்றர் ஆகும்.

24 மணித்தியாலங்களில் குழந்தைக்கு எவ்வளவு பால் தேவைப்படும் ?

ஒவ்வொரு ஊட்டலுக்கும் குழந்தைக்கு எவ்வளவு பால் வழங்கப்பட வேண்டும்? அனேகமான தாய்மாரிடம் பாலின் அளவை (கனவளவு) அளப்பதற்கான உபகரணம் இருப்பதில்லை. நீங்கள் தாய்க்கு குழந்தைக்கு உணவுட்ட அவள் பயன்படுத்தும் கிண்ணம் எவ்வளவு பாலைக் கொள்ளும் என்பதையும் விளக்குவதுடன் ஒவ்வொரு ஊட்டங்களுக்கு அவள் எவ்வளவு பாலைக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதையும் காட்டவும். உதாரணமாக மேலுள்ள கணிப்பின்படி 150 மில்லிலீற்றரை கொள்ளக்கூடிய ஒரு கிண்ணத்தை ஒரு தாய் வைத்திருப்பின் அவள் ஒரு ஊட்டலுக்கு கிட்டத்தட்ட அரைவாசிக் கிண்ணம் பாலைக் குழந்தைக்கு வழங்க வேண்டும்.

அமர்வு 17

மார்பகத்தின் தன்மைகள்

நோக்கங்கள்

இவ்வமர்வின் முடிவில் பயிலுநர்கள் பின்வரும் பொதுவான மார்பகத்தின் தன்மையை இனங் கண்டு தீர்வு காண இயலக் கூடியதாக இருத்தல்

- தட்டையான உட்திரும்பிய முலைக்காம்புகள்.
- உற்சாகப்படுத்தல்.
- கான் அடைப்பும் மார்பக அழற்சியும்
- காயமுள்ள முலைக்காம்பும் வெடித்த முலைக்காம்பும்

அறிமுகம்

தாய்க்கு நிவாரணம் அளித்தலுக்கும் தொடர்ச்சியாகத் தாய்ப்பாலூட்டச் செய்வதற்கும் மார்பகத்தின் தன்மையை இனம் காணலும் அதனை கையாளுதலும் அவசியமானவை. பெண் தொற்றுக்கு உட்பட்டிருப்பின் சிகிச்சை முறைகள் வேறுபடலாம். இது பற்றி அமர்வின் போது கலந்துரையாடுவோம்.

வேறுபட்ட மார்பக அமைப்புகள்.

பலதாய்மார் தங்களது மார்பகத்தின் அளவு குறித்துக் கவலைப்படுகிறார்கள். சிறிய மார்பகத்தை உடைய பெண்கள் தங்களால் போதுமான அளவு பாலைச் சுரக்கமுடியாது என்று கவலைப் படுகிறார்கள். பெரும்பாலும் மார்பகத்தின் அளவு கொழுப்பின் அளவிலேயே தங்கியுள்ளது. பால் சுரக்கும் இழையங்களில் அளவில் அல்ல. அவர்களுடைய மார்பகத்தின் அளவு எவ்வாறிருப்பினும் அவர்களால் போதிய பாலைச் சுரக்கமுடியும் என்ற நம்பிக்கையை அவர்களுக்கு அளித்தல் முக்கியமானதாகும்.

மார்பகத்தின் அளவும் அமைப்பும் பல்வேறு வகைப்படுகின்றன. அனேகமாக அவை எல்லாவற்றிலுமே குழந்தையால் பால் குடிக்கமுடியும்.



தட்டையான உட்திரும்பிய முலைக்காம்புகளுக்கான சிகிச்சை

• பிரசவத்திற்கு முன்னரான சிகிச்சை

பிரசவத்திற்கான முன்னரான சிகிச்சை அனேகமாக உதவவதில்லை உதாரணமாக முலைக்காம்புகளை இழுத்து விடுதல் முலைக்காம்பு ஒட்டுக் கவசம் அணிதல் என்பவை பயன்றவை. அனேகமான முலைக்காம்புகள் சிகிச்சையின்றியே பிரசவத்திற்கு அண்மிய காலப்பகுதியில் சீரடைந்து விடுகின்றன

• பிரசவமான கையுடன் குழந்தை பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கும்போது தாயின் நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பல்

ஆரம்பத்தில் இது கடினமானதாக இருக்கலாம் ஆனால் பொறுமையுடனும் விடாமுயற்சியுடனும் இதில் அவள் வெற்றியீட்டலாம் என்பதை விளக்கவும்

பிரசவித்த கிழமை அல்லது இரண்டு கிழமைகளின் பின்னர் அவளது மாட்பகங்கள் சீரடைந்து மென்மையாக வரும் என்பதை விளக்கவும்

குழந்தை பாலை மாட்பகளிலிருந்தே உறிஞ்சுகிறது முலைக்காம்புகளில் இருந்து அல்ல. மேலும் அது வாய் நிறைய மாட்பகங்களை உள்ளெடுக்க வேண்டும் என்பதை விளக்கவும் குழந்தை பால் குடிக்கும் போது முலைக்காம்புகளை வெளியே இழுப்பான் என்பதை விளக்குக போதுமானளவு தோல் தொடுகையை வழங்குவதற்கு அவளை ஊக்கப்படுத்தவும். அத்துடன் குழந்தையை மாட்பகத்தை தேடிக் கண்டுபிடிக்க விடும்படியும் கூறவும். தோலுடனான தோல் தொடுகை பற்றி நாம் அமர்வு 25 ல் கலந்துரையாடுவோம்.

மாட்பகத்துடன் தானே பொருத்துவதற்கு விடவும்

சில குழந்தைகள் தாங்களாகவே சிறப்பாகக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்

• தனது குழந்தையை நிலைப்படுத்துவதற்கு தாய்க்கு உதவதல்

குழந்தை தானாகவே மாட்பகத்துடன் பொருந்தாது விடின் தாய்க்கு குழந்தையை நிலைப்படுத்துவதற்கு உதவ வேண்டும். இதனால் அவனால் சிறப்பாகப் பொருந்த முடியும்.

இந்த உதவியை முதல் நாளே அவளது மாட்பகங்கள் நிரம்பி பால் வெளிவர தொடங்க முன்னர் வழங்கவும். சில வேளைகளில் குழந்தையை வித்தியாசமாக நிலைப்படுத்தும்போது அவனால் சுலபமாக பொருந்த முடியும்.

கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள் சில வேளைகளில் பாலுட்டுவதற்கு முன்னர் முலைக்காம்பை வெளியே எடுத்து விடுதல் குழந்தை இணைவதற்கு உதவியாய் இருக்கும். தாயார் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் முலைக்காம்பை தூண்டி விடுவதாக இருக்கலாம். மேலும் “சிறிஞ்” முறை என அழைக்கப்படும் முறையும் உள்ளது அது பற்றி இந்த அமர்வில் பார்ப்போம். சில வேளைகளில் மாட்பகத்தின் வடிவத்தை மாற்றுவது குழந்தை இணைவதை இலகுவாக்கலாம். இதற்கு தாய் தனது விரல்களை மாட்பகத்தின் அடியில் தாங்கிப்பிடித்து மாட்பகத்தின் மேற் பகுதியை தனது பெருவிரலால் மெதுவாக அழுத்திக் கொடுக்கலாம்

- முதல் ஒரு வாரம் அல்லது இரு வாரங்களுக்கு குழந்தை வினைத்திறனுடன் உறிஞ்சா விட்டால் பின்வருவனவற்றில் ஒன்றைச் செய்வதற்கு தாய்க்கு உதவவும்

தாய்ப்பாலைக் கறந்து வெளியகற்றி கிண்ணத்தில் ஊற்றுதல்.

தாய்ப்பாலை கறந்து வெளியகற்றுவதால் மார்க்கங்கள் மென்மையாகும். ஆனால் குழந்தை மார்க்கத்துடன் இணைவது இலகுவாகும். அத்துடன் அது பால் சுரத்தலைத் தொடர்ச்சியாகப் பேணவும் உதவும்.

தாய் போத்தலைப் பயன்படுத்தக்கூடாது அது குழந்தைக்கு மார்க்கங்களில் பால் குடித்தலை மேலும் கடினமாக்கும். வேறுவிதமாக அவள் சிறிதளவு பாலைக் குழந்தையின் வாய்க்குள் கறந்து விடலாம். சில தாய்மார் இது பயனள்ளதாக இருப்பதைக் கண்டிருக்கிறார்கள். குழந்தை நேரடியாகவே சிறிது பாலைப் பெறுவதால் விரக்தியுறுவது குறைகிறது, எனவே மேலும் உறிஞ்சுவதற்கு முயற்சிக்கலாம்.

அவள் தோல் - தோல் தொடுகையை வழங்குவதையும் அத்துடன் மார்க்கங்களில் அவனாகவே இணைவதற்கு விடுவதையும் தொடர்ச்சியாக செய்ய வேண்டும்.

தட்டையான உட்திரும்பிய முலைக்காம்பிலிருந்து ஊசி முறை சிகிச்சை மூலம் பெற தயார் செய்தல்.

உட்புகுந்த முலைக்காம்பிற்கான சிகிச்சைக்கு சிறிஞ் ஆயத்தம் செய்தலும் பாவித்தலும்.

1ம் படி

கோடு நீளத்திற்கு பிளேட்டினால் வெட்டவும்

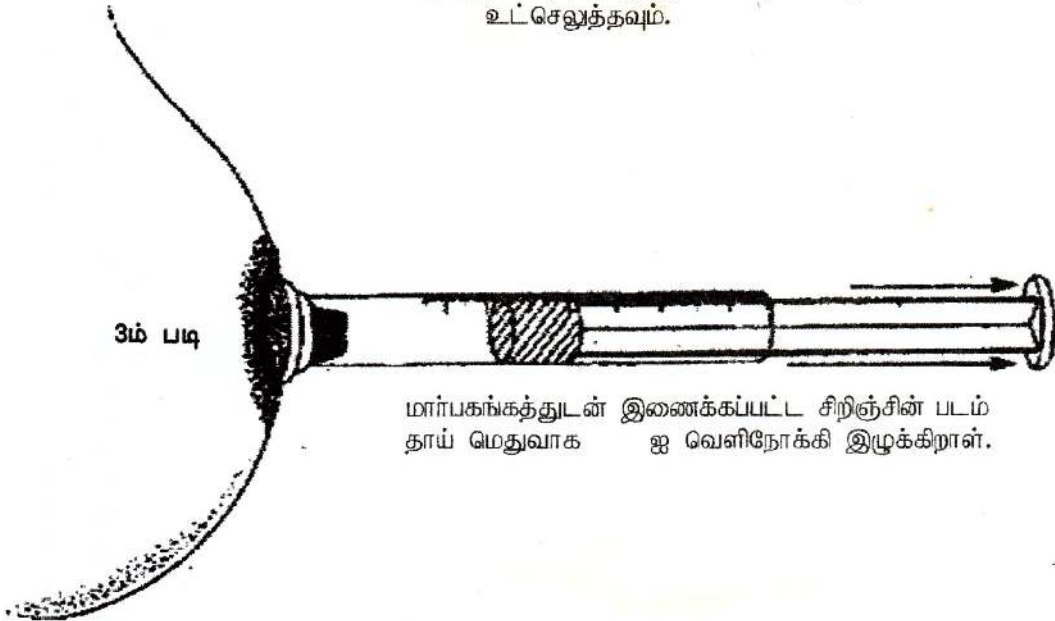


2ம் படி



வெட்டு முடிவிடத்திலிருந்து "பிளஞ்சர்" ஐ உட்செலுத்தவும்.

3ம் படி



மார்பகங்கத்துடன் இணைக்கப்பட்ட சிறிஞ்சின் படம் தாய் மெதுவாக ஐ வெளிநோக்கி இழுக்கிறாள்.

பால் நிரம்பியுள்ள மார்பகமும் பால் தேக்கமுற்ற மார்பகமும்

சுருக்கம் - பால் நிரம்பியுள்ள மார்பகமும் பால் தேக்கமுற்ற மார்பகத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடுகள்

நிரம்பிய மார்பகம்	தேக்கமுற்ற மார்பகம்
<p>விறுவிறுப்பு பாரம் கடினம்</p> <p>பால் வடியும் காய்ச்சல் இல்லை.</p>	<p>நோ வீக்கம் இறுக்கம். பளபளப்பான முலைக்காம்புகள் சிவந்து காணப்படும். பால் வடியாது. 24 மணித்தியாளத்திற்கு. காய்ச்சல் இருக்கலாம்.</p>

பின்வரும் காரணங்களால் மார்பகங்கள் கட்டிபடுகின்றன

- பிறப்பின் பின் பாலூட்டத் தொடங்குவதற்கு தாமதமாகல்.
- மார்பகத்துடன் சரியான முறையில் இணைக்கப்படாமையால் பால் வினைத்திறனுடன் வெளியேற்றப்படாமை.
- அடிக்கடி பால் வெளியேற்றப்படாமை. உதாரணமாக தேவைக்கேற்ப பாலூட்டாமை.
- பால் குடிக்கும் நேரத்தின் அளவைக்கட்டுப்படுத்துதல்.

பிரசவத்தின்பின் எவ்வளவு விரைவாக முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாகத் தாய்ப்பாலூட்டல், குழந்தை நன்றாக நிலைப்படுத்தப்பட்டிருப்பதையும் மார்பகத்துடன் நன்றாக இணைக்கப்பட்டிருத்தலையும் கட்டுப்பாடு அற்ற பாலூட்டலை ஊக்கப்படுத்தல், என்பவை மூலம் பால் தேக்கமடைதலைத் தவிர்க்கலாம். அவ்வாறாயின் மார்பகத்தினுள் பால் தேங்காது.

பால் தேக்கமடைதலுக்கான சிகிச்சை

- மார்க்கத்தை அப்படியே விட்டுவிட வேண்டாம். தேக்கமடைதலுக்கான சிகிச்சை அளிப்பதற்கு பால் வெளியேற்றுவது அவசியம் இல்லாவிடில் மார்க்க அழற்சி உருவாகுவதுடன் சீழ்க்கட்டு உருவாகி பால் சுரக்கும் அளவும் குறைவடையும்.
- குழந்தையால் உறிஞ்சக் கூடியதாக இருந்தால் அவனுக்கு அடிக்கடி பாலூட்ட வேண்டும். இதுவே பால் வெளியேற்றுவதற்குச் சிறப்பான ஒரு முறையாகும். குழந்தையைச் சரியாக நிலைப்படுத்துவதற்கு தாய்க்கு உதவவும் இதனால் குழந்தை நன்றாக இணைந்து கொள்ளும். அதன் பின் அவன் வினைத்திறனுடன் உறிஞ்சுவதுடன் முலைக்காம்புகளும் பாதிப்புறமாட்டாது.
- குழந்தையால் உறிஞ்சிச் குடிக்க முடியாவிடின் பால்லைக்கறந்து வெளியேற்றுவதற்கு முன்னதாக தாயின் ஒக்சிடோசின் தெறிவிணையைத் தூண்டுதல் வேண்டும். அவளுக்கு உதவும் வகையில் உங்களால் அல்லது அவளாகவே செய்யக்கூடிய விடயங்களாவன.

வெதுவெதுப்பான அழுத்தி ஒன்றை மார்க்கங்களின் மேல் வைத்தல்

முதுகு கழுத்து என்பவற்றை வருடி விடுதல்.

மார்க்கங்களையும் முலைக்காம்பையும் தூண்டி விடுதல்.

அவள் நன்கு ஓய்வடைவதற்கு உதவுதல்.

சில சமயம் குடான முழுக்கு அல்லது குளியல் பால் மார்க்கங்களிலிருந்து வழிந்தோட வைக்கும். இதனால் மார்க்கங்கள் உறிஞ்சக் கூடியளவுக்கு மென்மையாகும்.

- உணவுட்டல் ஒன்றின் பிற்பாடு குளிரான அழுத்தி ஒன்றை மார்க்கில் இடவும். இது வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவும். தாயின் நம்பிக்கையைப் பலப்படுத்தவும். அவளால் விரைவிலேயே மீண்டும் சௌகரியமாகப் பாலூட்ட முடியும் என்பதை அவளுக்கு விளங்கப்படுத்தவும்.

மார்க்க அழற்சி

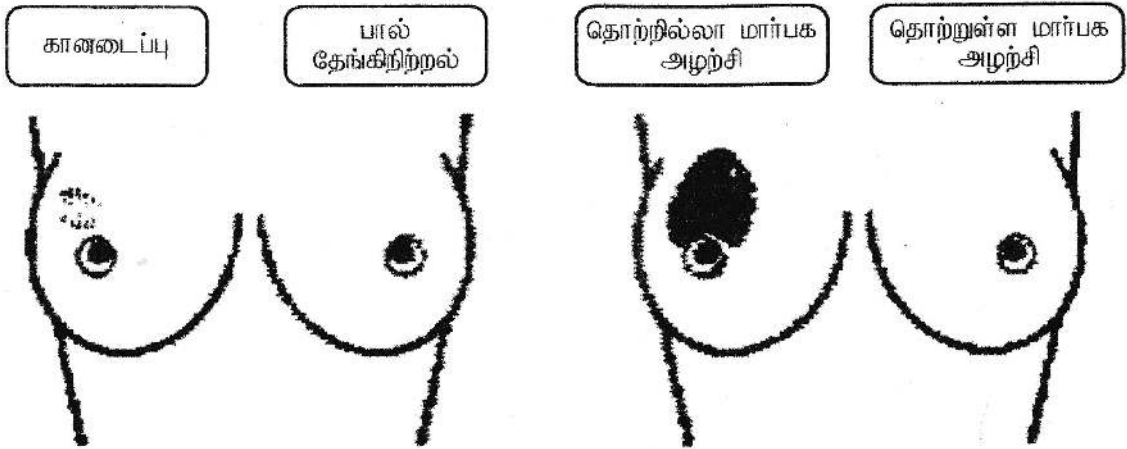
மார்க்க அழற்சியுள்ள பெண்ணிற்கு கடுமையான வலி, காய்ச்சல் இருப்பதுடன் அவள் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாக உணர்வாள். பாதிக்கப்பட்ட மார்க்கப்பகுதியின் தோல் சிவந்து காணப்படுவதுடன் கடினமாயும் வீங்கியும் காணப்படும். மார்க்க அழற்சி சிலவேளைகளில் தேக்கமடைதலோ என மாற்றி நினைக்கப்படுவதுண்டு. எனினும் தேக்கமடைதல் மார்க்கத்தின் முழுப்பகுதியையும் பாதிப்பதுடன் அனேக வேளைகளில் இரு மார்க்கங்களையும் பாதிக்கின்றது. மார்க்க அழற்சி வழமையாக ஒரு மார்க்கத்தின் ஒரு பகுதியைப் பாதிக்கின்றது. மார்க்க அழற்சி மார்க்க தேக்கமடைதலைத் தொடர்ந்து அல்லது “கானடைப்பு” எனப்படும் நிலைமையைத் தொடர்ந்து ஏற்படலாம். கானடைப்பு மார்க்கப்பகுதியிலிருந்து பால் அகற்றப்படாவிடில் ஏற்படுகிறது. இது சில வேளைகளில் அப்பகுதிக்கான கான் செறிவு கூடிய பாலால் அடைக்கப்படுவதால் ஏற்படுகிறது. மிருதுவான திரட்டு அல்லது வீக்கம் சில சமயங்களில் இதனை மூடியுள்ள தோல் சிவப்பு நிறமாக இருத்தல் என்பன இதற்கான அறிகுறிகளாகும். காய்ச்சல் இருப்பதில்லை என்பதுடன் நலமாக இருப்பதாகத் தாய் உணர்வாள்.

பால் மார்க்கத்தின் ஒரு பகுதியில் கான் அடைப்பு அல்லது பால் தேக்கமடைதல் காரணமாக ஏற்படும் நிலைமை “தேங்கிநிறறல்” எனப்படுகின்றது. பால் அகற்றப்படாவிட்டால் மார்க்க இழையங்களில் அழற்சியை ஏற்படுத்தும், இது தொற்றில்லாத மார்க்க அழற்சி எனப்படும். சில சமயங்களில் மார்க்கம் பக்ரீரியாவின் தொற்றுக்கு ஆளாகும். இது தொற்றுள்ள மார்க்க அழற்சி எனப்படும்.

அறிகுறிகளை மட்டும் வைத்து தொற்றுள்ள மார்க்க அழற்சியா, தொற்றில்லாத மார்க்க அழற்சியா எனக்கூறுவது கடினம். அறிகுறிகள் கடினமானதாகக் காணப்படின் எவ்வாறு ஆயினும் தாய் நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளை உள்ளெடுக்க வேண்டி இருக்கும்.

முழு மார்க்கத்திலிருந்தும் பாலை வெளியேற்றுவது திறன் இன்றிக் காணப்படுவது, அதிக கால இடைவெளியில் பாலூட்டுதல் அல்லது வினைத்திறன் இல்லாத உறிஞ்சலினாலாகும். பாலூட்டுவதில்

கானடைப்பு மற்றும் மார்க்க அழற்சியின் அறிகுறிகள்



- மாற்புக்கட்டி
- தொடும்போதுவலி
- மார்க்கம் சிவத்திருந்தல்
- காய்ச்சல் இல்லை
- சாதாரணமான உடல்நிலை

அறிகுறிகள்
அதிகரித்தல்

- பகுதி தட
- வலியை உணர்தல்
- பகுதி சிவந்திருத்தல்
- காய்ச்சல்
- சகயீனத்தை உணர்தல்

கால இடைவெளி அதிகரிப்பதற்கு தாய் அதிக வேலையில் ஈடுபட்டிருப்பதும் குழந்தை பால் குடிக்கும் தடவைகளைக் குறைத்துக் கொள்வதும் உதாரணமாக குழந்தை இரவு முழுவதும் தூங்க ஆரம்பிப்பது, உணவுட்டும் பாங்கில் ஏற்படும் மாற்றம், உதாரணமாக தாய் வேலைக்கு செல்ல ஆரம்பித்தல் போன்றவை காரணங்களாகும். வினைத்திறன் இல்லாத உறிஞ்சுதல் குழந்தை மார்க்கத்துடன் நன்றாக இணைக்கப்படாததால் ஏற்படுகின்றது.

மார்க்கத்தின் ஒரு பகுதியில் இருந்து பால் திறன் இன்றி வெளியேற்றப்படுவது, வினைத்திறன் இல்லாத உறிஞ்சுதலை, இறுக்கமான உள்ளடைகளால் மார்பில் ஏற்படும் அழுக்கம் (விசேடமாக இரவில் அணியும் மார்க்க உள்ளடை,) பாலூட்டும் போது பால் வரும்போது தடைசெய்யக்கூடிய வகையில் தாயின் விரல்கள் அழுத்துதல் என்பன காரணமாக ஏற்படலாம். குழந்தை மார்க்கப் பகுதியில் நன்றாக நிலைபடுத்தப்பட்டு நன்றாக பொருத்தப்படாதவிடத்து அது உறிஞ்சும்போது முலைக்காம்பு வெடிப்பதற்கு ஏதுவாகலாம். இது மார்க்க இழையத்துள் பக்ரீரியா உட்புகுவதற்கு வழிகோலுவதுடன் மார்க்க அழற்சியைத் தோற்றுவிக்கும்.

கான் அடைப்புக்கும் மார்க்க அழற்சிக்குமான சிகிச்சை

சிகிச்சையின் முக்கியமான பங்கு பாதிக்கப்பட்ட பகுதியிலிருந்து பால் வெளியேறுவதை மேம்படுத்துவதாகும்.

• பாலின் போதாத வெளியேற்றத்திற்கான காரணங்களை கண்டறிதலும் அதனைத் சீர்தரத்தலும்

திறன்ற பொருத்துதலா? என்பதைப் பார்த்தல்.

மார்க்க உள்ளடை இறுக்கமாக உள்ளதா என்பதைப் பார்த்தல்.

பாலூட்டும் போது தாய் தன் விரல்களால் என்ன செய்கிறாள் என்பதை அவதானித்தல். அவள் மார்பின் கரும்பகுதியை தாங்கிப்பிடிக்கையில் அழுத்தம் கொடுக்கப்படுவதால் பால் வெளியேறுவதைத் தடை செய்யும் சாத்தியம் உள்ளதா?

நீங்கள் காரணியைக் கண்டுபிடித்தாலும் கண்டுபிடிக்காவிட்டாலும் பின்வரும் விடயங்களைச் செய்யுமாறு தாய்க்கு அறிவுரை கூறவும்.

• அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டல்

மிகச் சிறந்த வழி குழந்தையுடன் ஓய்வு எடுத்தல். அதனால் அவள் குழந்தை விரும்பும்போதெல்லாம் பாலூட்ட முடியும்.

• குழந்தை உறிஞ்சும் போது மார்க்கத்தை மெதுவாகப் பிடித்து விடுதல்

அடைபட்ட பகுதியின் மேலும் அடைபட்ட பகுதியிலிருந்து வரும் கான் மேலும் நேராக முலைக்காம்பை நோக்கி எவ்வாறு பிடிப்பது என்பதைக் காட்டவும். இது கானிலிருந்து அடைப்பு எடுபட உதவும் அவள் தனது பாலூடன் அடர்த்தியான பொருளால் ஆன அடைப்பு ஒன்று பாலூடன் வெளியேறுவதை அவதானிக்ககூடும். (இவ்வடைப்பை விழுங்குவது குழந்தைக்கு ஆபத்தற்றது)

• பாலூட்டலுக்கு இடையே சூடான அழுத்திகளை மார்பில் பிரயோகித்தல்

• சிலவேளைகளில் பின்வருவனவற்றை செய்வது உதவியாக இருக்கும்.

பாதிக்கப்படாத மார்பகத்தில் பாலூட்டத் தொடங்குதல். இது நோவு ஒக்டோசின் தெறிவினையைத் தடுப்பதாகத் தென்படும்போது உதவியாக இருக்கும். தெறிவினை செயற்படத் தொடங்கிய பின் பாதிக்கப்பட்ட மார்பகத்திற்கு மாற்றலாம்.

• வெவ்வேறு பாலூட்டல் வேளைகளில் வெவ்வேறு மார்பக நிலைப்படுத்தலைப் பயன்படுத்துங்கள்.

இது மார்பகத்தின் வெவ்வேறு பகுதிகளிருந்து சம அளவான பாலை வெளியேற்ற உதவுகின்றது. ஒவ்வொரு தடையையும் பாலூட்டும் போது குழந்தையை முன்புறம் குறுக்காக பிடிப்பதற்கு பதிலாக கைகளுக்கு கீழே பிடிப்பது எப்படி, அவனுக்கு பாலூட்டுவதற்காக படுத்திருப்பது எப்படி என்பதை தாய்க்குக்காட்டவும் எப்படையானும் அவளுக்கு அசௌகரியமான நிலையில் பாலூட்டச்செய்ய வேண்டாம். சில சமயங்களில் பாதிக்கப்பட்ட மார்பகத்தில் இருந்து விசேடமாக நோ இருக்கும் போது ஒரு தாய் பாலூட்ட விரும்பாதிருக்கக்கூடும். சில சமயங்களில் பாலின் வேறுபட்ட சுவை காரணமாக குழந்தை தொற்றுள்ள மார்பகத்தில் பால் குடிக்க மறுக்கலாம். இச் சூழ்நிலைகளில் பாலைக்கறந்து வெளியே அகற்றுவது அவசியம். பால் மார்பகத்திலேயே தேங்கி நிற்பதால் சீழ்க்கட்டி ஏற்பட வாய்ப்புண்டாகும். மார்பக அழற்சி பால் வெளியேற்றம் முன்னேறத் தொடங்கி ஒரு நாளுக்குள் குணமாகத் தொடங்கும். எவ்வாறாயினும் பின்வருவனவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று காணப்படும் போது மேலதிக சிகிச்சை தேவைப்படும்.

பற்றீரியா உட்புகக்கூடிய வெடிப்பு அல்லது
பற்றீரியா வெளியேற்றம் முன்னேற்றம் அடைந்த அல்லது
24 மணிநேரத்தின் பின்னும் முன்னேற்றம் எதுவும் இல்லாதபோது

அவளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கவும் அல்லது நுண்ணுயிர் கொல்லிகளை, வலி நிவாரணிகளை மற்றும் ஓய்வைப் பரிந்துரைக்கவும்.

தொற்றுள்ள மார்பக அழற்சிக்கு நுண்ணுயிர்கொல்லி சிகிச்சை

மார்பக சீழ்க்கட்டியில் மிகவும் பொதுவாக காணப்படும் பகற்றீரியா ஸ்ரபைலோ கொக்கஸ் ஓரியல் ஆகும். எனவே புளுகுளோசிலின் அல்லது எரித்திரோமைசின் போன்ற பென்சிலினேஸ் எதிர்ப்பு சக்தியுள்ள மருந்து போன்றவற்றினால் மார்பக தொற்றுக்கள் சிகிச்சையளிக்கப் படவேண்டும்.

மருந்து	அளவு	அறிவுறுத்தல்கள்
புளுகுளோசிலின்	250 வாய்மூலம் 6 மணிநேரத்திற்கு ஒரு தடவை 7-10 நாட்கள்.	குறைந்தது சாப்பாட்டுக்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன்னர் எடுக்கவும்.
எரித்திரோமைசின்	250 - 500 வாய்மூலம் 6 மணிநேரத்திற்கு ஒரு தடவை 7-10 நாட்கள்.	சாப்பிட்ட 2 மணி நேரங்களின் பின்

பங்கசு தொற்று (வாய் அவியல்)

முலைக்காம்புப் புண் ஏற்படுவதற்குரிய இரண்டாவது காரணம் பங்கசு ஆகும். இதனால் வாய் அவியலும் ஏற்படும். பங்கசு தொற்று தோலில் அரிப்பையும் புண்ணையும் ஏற்படுத்தும். மார்பு அழற்சி மற்றும் தொற்றுக்களுக்கு நுண்ணுயிர்கொல்லிகள் பாவிப்பதைத் தொடர்ந்து” அனேகமாக பங்கசு தொற்றுக்கள் ஏற்படுகின்றது.

பாலூட்டியபின் தொடர்ந்து சில தாய்மார்கள் எரிவதைப் போன்று அல்லது கொட்டுவதைப்போன்று இருப்பதாக விபரிப்பர். சில சமயத்தில் நோ மார்பின் ஆழமான பகுதிக்கு போவதுபோல் உணருவர். ஊசியால் மார்பினுள் குத்துவது போன்றும் சிலர் உணருவார்.

தாயுடன் குழந்தையின் இணைப்பு சரியாக இருப்பினும் பங்கசு தொற்று ஏற்படலாம். பங்கசு தொற்று என சந்தேகிப்பின் குழந்தையின் வாயினை பரிசோதிக்க வேண்டும். குழந்தையின் நாக்கு மற்றும் வாய்பகுதியில் வெள்ளைப் படலமாக வாய் அவியல் காணப்படலாம்” அத்துடன் சிறு பருக்களும் காணப்படலாம்.

நிஸிரற்றின் (Nystatin) என்னும் மருந்தை இருவரும் (குழந்தையும் அம்மாவும்) பாவிக்க வேண்டும். இறப்பர் சூப்பிகள் மற்றும் இறப்பர் மார்புக் கலசம் பாவிக்கவேண்டாம் என அம்மாவுக்கு அறிவுறுத்தல் வேண்டும்.

மாற்பக பங்கசுத் தொற்றுக்கான சிகிச்சை

நிஸ்ரற்றின் கிரீம் 100”000 IU/g

பாலூட்டியபின் ஒரு நாளுக்கு 4 தடவை முலைக்காம்புக்குப் பூசவும்
புண்மாறினாலும் இவ்வாறு 7 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து பூசவும்.

நிஸ்ரற்றின் கலவை 100”000 IU/ml

பாலூட்டியபின் ஒரு நாளுக்கு 4 தடவை குழந்தையின் வாய்க்குள் 1 ml கலவையை விடவும்”
இவ்வாறு தொடர்ந்து 7 நாட்களுக்கு அல்லது தாய்க்கு சிகிச்சை அளித்து முடியும் வரை நீடிக்கவும்.
இறப்பர் சூப்பிகள் இறப்பர் மார்புக் கவசங்கள் பாவிப்பதை நிறுத்தவும்.

முலைக்காம்பு வெடிப்பு

முலைக்காம்புப் புண் மற்றும் முலைக்காம்பு வெடிப்பிற்கு பொதுவான காரணம் தாய்ப்பாலூட்டலின் தவறான இணைப்பாகும். குழந்தை மார்புடன் தவறாக இணைக்கப்படின்” குழந்தை முலைக்காம்பை உள்ளும் வெளியும் இழுப்பதுடன் மார்புத்தோலை தன் வாயுடன் தேய்க்கும். இது தாய்க்கு வலியை ஏற்படுத்தும் தொடக்கத்தில் முலைக்காம்பில் வெடிப்பு ஏற்படாது. குழந்தையின் வாய் முலைக்காம்பிலிருந்து எடுக்கும்போது முலைக்காம்பு சாதாரணமாக இருக்கும் அல்லது நுனியில் மடிந்து நசிபட்டிருக்கும். இவ்வாறாக தொடர்ந்து பாலூட்டினால் முலைக்காம்புத் தோல் பாதிப்படைந்து வெடிப்பு ஏற்படும்.

தாயிக்கு மார்புப்புண் அல்லது வெடிப்பு காணப்படுமாயின்” அவருக்கு குழந்தையை மார்புடன் சரியாக நிலைப்படுத்த உதவுவதனால் குழந்தை மார்புடன் சரியாக இணைக்கப்படும்.

இவ்வாறு வெடிப்புள்ள தாய்க்கு மார்பை ஒரு நாளுக்கு ஒரு முறைக்குமேல் கழுவ வேண்டாம் என்றும்” கழுவவதற்கு சவர்காரம் பாவிக்க வேண்டாம் என்றும்” துவாயால் தேய்த்து அழுத்த வேண்டாம் என்றும் அறிவுறுத்தல் வேண்டும். கழுவும்போது தோலிலுள்ள எண்ணெய்த்தன்மை போவதனால் நோயை அதிகமாக்கும் அத்துடன் எண்ணெய் மருந்துகள்” கிரீம் போன்றவை தோலை அரிப்பதனால் பாவிக்கக்கூடாது என்று அறிவுறுத்தல் வேண்டும். பாலூட்டியபின் சிறிதளவு பாலை பிதிக்கியெடுத்து முலைக்காம்பிலுள்ள புண்/வெடிப்பின் மேல் பூசுவதனால் புண் மாறுவதை ஊக்குவிக்கும்.

அமர்வு 18

சுகாதார முறையிலான உணவுத் தயாரிப்பு

நோக்கங்கள்

- இவ் அமர்வின் நிறைவில் பயிற்சியாளர்கள் பின்வருவனவற்றை செய்யக்கூடியதாக இருத்தல்
- இளஞ்சிறார்களுக்கு பாதுகாப்பான துப்பரவான உணவுட்டலிற்கு உதவி செய்யக்கூடிய வழிமுறைகளை விளக்குதல்.
 - உணவுட்டலிற்கான கிண்ணத்தை துப்பரவான முறையில் எப்படித் தயாரிப்பதென செய்முறை விளக்கமளித்தல்.

பாதுகாப்பான சுத்தமான உணவுட்டலிற்கான அவசியம்

தாய்ப்பாலூட்டப்படாத ஒரு குழந்தை பின்வரும் காரணங்களினால் அதிகரித்த நோய் தொற்றுக்கு ஆளாகும் அபாயத்தில் உள்ளது

- பதில் உணவுகள் நோய்த் தொற்றை ஏற்படுத்தக் கூடிய கிருமிகளால் தொற்றுக்கு உள்ளாகலாம்.
- தாய்ப்பாலினால் வழங்கப்படும் நோய்க்கு எதிரான பாதுகாப்பினை குழந்தை இழத்தல்.

ஆறு மாதங்களின் பின்னர் அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும் மேலதிக உணவுட்டல் தேவை. கிருமித்தொற்று, அதன் மூலம் ஏற்படக் கூடிய நோய்கள் போன்ற அபாயங்களை குறைக்கும் பொருட்டு துப்பரவானதும், பாதுகாப்பானதுமான உணவு தயாரித்தல் முறைகளும், உணவுட்டலும் அவசியமாகின்றன.

துப்பரவான பாதுகாப்பான உணவு தயாரித்தல் முறைகளுக்கு பின்வரும் முக்கிய விடயங்களை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

- துப்பரவான கைகள்
- துப்பரவான பாத்திரங்கள்
- பாதுகாப்பான குடிநீரும், உணவும்
- பாதுகாப்பான சேமிப்பு

பாதுகாப்பான குடிநீரும், உணவும்

பாதுகாப்பான குடிநீரும், உணவும்

- பாதுகாப்பான குடிநீர் பருகுவதற்காகவும், குழந்தையின் உணவு தயாரிக்கவும் நீரை பரிகரிக்கவும்.
- மூடிய துப்பரவான பாத்திரத்தில் நீரை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.
- பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் பாலைக் கொதிக்க வைக்கவும்.
- புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட மேலதிக உணவுகளை வழங்கவும்.



குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டுவதற்கான நீரைக் குமிழ்கள் வரும்வரை கொதிக்க வைப்பதன் மூலம் பாதுகாப்பானதாக ஆக்கலாம். இது அநேகமான தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணங்கிகளை அழித்துவிடும். குமிழ்கள் வரும்வரை கொதித்தலின் போது நீரின் மேற்பரப்பு பயங்கரமாக அசையும். இவ்வாறு ஒன்றிரண்டு செக்கன்களுக்கு கொதித்தல் வேண்டும்.

அதன் பின்னர் நீரானது சுத்தமான மூடிய கொள்கலனில் வைக்கப்படல் வேண்டும். ஒடுக்கமான மேற்பக்கத்தினையும், நீர் வெளியே வரக்கூடிய குழாய் யையும் கொண்ட கொள்கலனே அதிக சிறப்பானது. இது மக்கள் தங்களது கிண்ணங்களையும், கைகளையும் நீரினுள் அமிழ்த்தாத வண்ணம் தடுக்கிறது.

48 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் கொதித்தாறிய நீர் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருந்தால் அதனை வேறு தேவைகளுக்கு பயன்படுத்துவது நல்லது. உதாரணமாக சமையல் அல்லது வளர்ந்த சிறுவர்களுக்கான குடிநீராகப் பயன்படுத்தலாம்.

குழந்தைக்கு கொடுப்பதற்கான கறந்த பசுப்பால் அல்லது வேறு விலங்குகளின் பாலும் அபாயகரமான பற்றீரியாக்களை அழிக்கும் முகமாக கொதிக்க வைக்கப்படல் வேண்டும். கொதிக்க வைத்தபால் சமீபாடு அடைவதை மேலும் இலகுவாக்குகிறது. பாலும் நீரும் ஒன்றாக சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கப்படலாம்.

கடைகளில் விற்கப்படும் பால் ஏற்கனவே பாஸ்டர் முறையில் அதி உயர் வெப்பநிலை அல்லது கிருமி நீக்கல் முறைகள் மூலம் வெப்ப அதிகரிப்பிற்கு உட்படுத்தப்பட்டிருக்கலாம். இத்தகைய பரிகரிப்புகள் தீங்கான கிருமிகளை ஒழிப்பதுடன் திறக்காத பட்சத்தில் அப்பாலை நீண்ட நாட்கள் வைத்திருக்கவும் உதவுகின்றன. இப்பால் திறக்கப்பட்டவுடனே பயன்படுத்தப் படுமாயின் கொதிக்க வைக்க வேண்டியதில்லை. திறந்ததன் பிற்பாடு கறந்தபாலைப் போலவே வைத்திருக்கலாம். ஒரு மணித்தியாலாத்திற்கு பின்னாயின் குழந்தைக்கு கொடுப்பதற்கு முன் கொதிக்க வைக்கப்பட வேண்டும். சில குடும்பங்களில் மட்பாண்டங்களில் நீரை குளிர்மையாக வைத்திருப்பார்கள். இதன் மேற்பரப்பில் இருந்து நீர் ஆவியாகும். இம் முறை பாலுக்குப் பாதுகாப்பானதல்ல.

விசேடமாக உணவு களித் தன்மையானது எனில் மேலதிக உணவுகள் ஒரு தாய் ஒவ்வொரு தடவை உணவுட்டலின் போதும் புதிதாகத் தயாரிக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பான சேமிப்பு

பாதுகாப்பான சேமிப்பு

- உணவை இறுக்கமாக மூடப்பட்ட கொள்கலனில் வைத்திருக்கவும்.
- சாத்தியமாயின் உணவை ஈரம் படாமல் வைத்திருக்கவும். உதாரணம். பால்மா, சீனி
- குளிர் சாதனப்பெட்டியில் வைத்தால் பாலை ஒரு நாளுக்குள் பயன்படுத்தவும்.

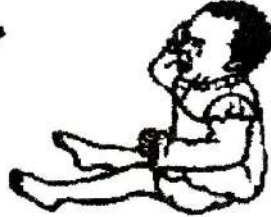


உணவூட்டும் போத்தல்களை பயன்படுத்துவதில் உள்ள பிரிதிகூலங்கள்

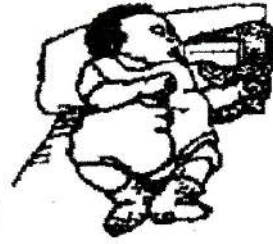
உணவூட்டும் போத்தல்களை பயன்படுத்துவதில் உள்ள பிரிதிகூலங்கள்



சுத்தம் செய்வதிலும், தொற்று நீக்குவதிலும் உள்ள சிரமம்



நோயை உண்டாக்கலாம்



பெரியவர்களின் கவனக்குறைவு

கிண்ணமொன்றினைச் சுத்தப்படுத்தல்

கிண்ணத்தை அவிக்க வேண்டியதில்லை. ஒவ்வொரு தடவையும் பயன்படுத்தும் போதும் கிண்ணத்தைக் கழுவி சவர்க்காரம் கலந்த சூடான நீரினால் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். இயலாமாயின் கிண்ணத்தைக் கொதிநீரின் அமிழ்த்தலாம் அல்லது பயன்படுத்த முன்னர் கொதிநீரை கிண்ணத்தின் மேல் ஊற்றலாம். ஆனால் இது அவசியமில்லை. திறந்த சீரான மேற்பரப்புடைய கிண்ணம் துப்பரவாக்குவதற்கு இலகுவானது. இறுக்கமான குழாய்கள், மூடிகள் சீரற்ற மேற்பரப்புக்களைத் தவிர்க்கவும். இவற்றில் பால் ஓட்டிக்கொண்டிருப்பதால் பற்றீரியா வளர்வதற்கு இடமளிக்கும்.

உணவுட்டல் போத்தல்களையும், சூப்பிகளையும் சுத்தம் செய்தல்

கிண்ணத்தை விட போத்தல்களும் மூடிகளும் சுத்தம் செய்வதற்குக் கடினமானவை. நீங்கள் இவற்றின் பயன்பாட்டைக் குறைக்கச் செய்தல் வேண்டும். ஆயினும் தாய் ஒருவர் அதனை பாவிப்பதற்கு விரும்பும் பட்சத்தில் அதனை எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

போத்தலும் சூப்பியும் பாவிக்கப்பட்டவுடன் சாதாரண நீரில் அலசப்பட்டு பின்னர், போத்தல் தூரிகையையும் சவர்க்காரத்தையும் பயன்படுத்தி உட்பகுதி தேய்த்துக் கழுவப்படல் வேண்டும். நாளுக்கு ஒரு தடவையாயினும் போத்தல் அவிக்கப்பட வேண்டும். போத்தல் அவிக்கப்படும் முறைகளாவன

கொதிக்கவைத்தல் - போத்தல் முழுவதும் தண்ணீரினால் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். தண்ணீரின் மேற்பரப்பு 10 நிமிடங்களுக்கு குமிழ்களுடன் கொதிக்க வேண்டும்.

30 நிமிடங்களுக்கு சலவை செய்யும் திரவத்துடன் அமிழ்த்தி வைக்கப்பட வேண்டும்.

சூப்பிகளின் உட்புறம் - வெளிப்புறமாகத் திருப்பப்பட்டு உப்பினால் தேய்த்துக் கழுவப்படவேண்டும். பின்னர் மேற்குறிப்பிட்ட இரண்டு முறைகளாலும் சுத்தப்படுத்தப்படலாம்.

பாதுகாப்பான உணவுக்கு 5 குறிப்புகள்

சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

- உணவைக் கையாளும் போது அல்லது தயாரிக்கும் போது கைகளைக் கழுவுங்கள்.
- மலசலகூடத்தைப் பாவித்தபின்னர், குழந்தைக்கு துணி மாற்றிய பின்னர், விலங்குகளைத் தொட்டபின்னர் கைகளை நன்றாக கழுவுங்கள்.
- உணவுத் தயாரிக்கப்படும், பரிமாறப்படும் பாத்திரங்களையும் மேற்பரப்புக்களையும் நன்றாகக் கழுவுங்கள்.
- சமையலறைப்பகுதி உணவை பூச்சிகள், பீடைகள் மற்றும் விலங்குகளில் இருந்து பாதுகாக்கவும்.

சமைத்த உணவையும், சமைக்காத உணவுப் பொருட்களையும் வேறாக்குதல்.

- சமைக்காத இறைச்சி, கோழி இறைச்சி, கடல் உணவுகள் என்பனவற்றை ஏனைய உணவுகளில் இருந்து வேறாக்கி வைத்தல்.
- இவற்றை கையாளுவதற்கான கத்திகள், வெட்டும் பலகைகள் போன்ற பாத்திரங்கள் கருவிகளை வேறாகப் பயன்படுத்தல்
- சேமிக்கும் உணவை மூடிய பாத்திரங்களில் சேமிக்கவும். சமைத்த மற்றும் சமைக்காத உணவுகள் கலப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

நன்றாக சமைத்தல்

- உணவை நன்றாக சமைக்கவும், முக்கியமாக இறைச்சி வகை, முட்டை, கடல் உணவுகள்
- சூப்புகை, கூழ் வகை என்பனவற்றை கொதிக்கும் நிலை வரை சமைக்கவும், இறைச்சி வகைகளின் சாறு, மென்சிவப்பு நிறத்தில் அல்லாது இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். சமைத்த உணவுகளை திரும்பவும் சூடாக்கவும், கொதி நிலைக்கு அல்லது தொட முடியாத அளவு சூடேறும் வரை சூடாக்கவும். திரும்ப சூடாக்கும் போதும் நன்றாக கலக்கவும்.

பாதுகாப்பான வெப்ப நிலையில் உணவைப் பேணுதல்

- சமைத்த உணவை 2 மணித்தியலாங்களுக்கு மேல் அறை வெப்பநிலையில் வைத்திருக்க வேண்டாம்.
- குளிர்நீரில் என்றாலும் கூட நீண்ட காலத்திற்கு வைத்திருக்க வேண்டாம்.
- உறைந்த உணவுகளை அறைவெப்பநிலையில் உருகவிட வேண்டாம். குழந்தைகளுக்கும், இளஞ்சிறார்களுக்குமான உணவு கொள்கையளவில் புதிதாக தயாரிக்கப்பட வேண்டும். சமைத்ததன் பின்பு ஒரு போதும் சேமிக்கப்படக் கூடாது. (கொஞ்சியப்படுத்தப்படக் கூடாது)

பாதுகாப்பான நீர் மற்றும் சமைக்காத உணவுப் பொருட்களைப் பாவித்தல்

- பாதுகாப்பான நீரைப் பயன்படுத்தவும். அல்லது அதனைப் பாதுகாப்பான நீர் ஆக்கவும்.
- உடல் நலத்திற்கேற்ற புதிய உணவுகளைத் தெரிவு செய்யவும்.
- பாஸ்டர் முறைப்படி ஆக்கிய பாலைப் பயன்படுத்தவும்.
- பாதுகாப்பான நீரினால் மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் கழுவவும். முக்கியமாக அவற்றை சமைக்காது உண்ணும் போது.
- காலவதி திகதி முடிவடைந்த உணவுகளை பயன்படுத்த வேண்டாம்.

அமர்வு 19

சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பயிற்சிகள்

நோக்கங்கள்

இப்பயிற்சியின் நிறைவில் பயிலுநர்கள்

- வெற்றிகரமாக தாய்ப்பாலூட்டுதலுக்கான பத்து படிமுறைகளையும் பட்டியலிடல்.
- வெற்றிகரமாகத் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு பத்து படிமுறைகள் என்பதை சுருக்கமாக குறிக்கப்படும் சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பயிற்சிகளையும் விபரித்தல்.

அறிமுகம்

சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பயிற்சிகள் தாய்ப்பாலூட்டலில் பாரிய விளைவை ஏற்படுத்த முடியும். போதிய பயிற்சியின்மை தாய்ப்பாலூட்டுதலில் குறுக்கீடு செய்வதுடன் செயற்கை பாலூட்டுதலைப் பரவலாக்குதலிலும் பங்களிப்புச் செய்யும். சிறந்த பயிற்சிகள் தாய்ப்பாலூட்டுவதை மேலும் விருப்பத்திற்குரியதாகக் குவதால் தாய்மார் அதனை வெற்றிகரமாக செய்வதையும் நீண்ட காலத்திற்கு தொடர்வதையும் ஊக்குவிக்கும்.

தாய்ப்பாலூட்டலைப் பேணுதல் விருத்தி செய்தல் ஆதரவளித்தல் போன்றன பிரசவ சேவைகளின் சிறப்பான பங்கு என அழைக்கப்படுகின்றன. WHO மற்றும் இனுடைய கூட்டறிக்கைப் பிரகடனம் 1989 ல் வெளியிடப்பட்டது. இது பிரசவ சேவைகள் எவ்வாறு தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு ஆதரவு அளிக்கலாம். என்பதை விபரிக்கின்றது. வெற்றிகரமான பாலூட்டலுக்கான 10 படிமுறைகள் என்பது இக் கூட்டுப்பிரகடனத்தின் சராம்சமாகும்.

குழந்தை பிறந்து முதல் ஒரு மணித்தியாளத்துக்குள் தாயினதும் பிள்ளையினதும் தோலுக்கு தோலான தொடர்பு தாய்ப்பாலூட்டலுக்கும் பாசப்பிணைப்புக்கும் உதவுகிறது.



வெற்றிகரமான தாய்ப்பாலூட்டலுக்கான 10 படிமுறைகள்

1. அனைத்து சுகாதாரப் பராமரிப்பு உத்தியோகத்தர்களும் வழமையாக வழங்கப்படுகின்ற எழுதப்பட்ட தாய்ப்பாலூட்டல் கொள்கையைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.
2. இக்கொள்கையை நடைமுறைப்படுத்துவதற்குத் தேவையான திறன்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வகையில் சுகாதாரப் பராமரிப்பாளர்களைப் பயிற்றுவித்தல் வேண்டும்.
3. கருவுற்றிருக்கும் எல்லாத் தாய்மாருக்கும் தாய்ப்பாலூட்டலில் உள்ள நன்மைகளையும் அதனை எவ்வாறு கைக் கொள்வது பற்றிய தகவல்களையும் வழங்குதல் வேண்டும்.
4. பிரசவித்த ஒரு மணி நேரத்துள் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்குத் தாய்க்கு உதவி செய்தல்.
5. எப்படித் தாய்ப்பாலூட்டல் என்பதையும் அவர்கள் தமது குழந்தைகளிடமிருந்து பிரிந்திருக்க வேண்டி ஏற்பட்டாலும் கூட பால் சுரப்பதை தொடர்ந்து பேணுவது எப்படி என்பதையும் அவர்களுக்கு காட்டிக் கொடுக்க வேண்டும்.
6. மருத்துவ ரீதியாக சுட்டிக்காட்டப்பட்டிருந்தால் தவிர, பிறந்த குழந்தைக்கு வேறு உணவோ பானமோ கொடுக்கக் கூடாது.
7. ஒரு நாளில் 24 மணிநேரமும் தாயும் பிள்ளையும் ஒரே அறையில் இருப்பதை அனுமதிக்க ஒழுங்கு செய்தல் வேண்டும்.
8. குழந்தை பசியால் கேட்கும் போதெல்லாம் பாலூட்டுதல் என்பதை ஊக்கப்படுத்தவும்.
9. தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைகளுக்கு இறப்பர் சூப்பிகள் கொடுக்கக் கூடாது.
10. வைத்தியசாலையிலோ, பிணிஆய்வு நிலையத்திலோ இருந்து தாய்மாரை வீட்டுக்கு அனுப்பும்போது பாலூட்டல் பற்றிய அறிவுரைகளை பெற குறிப்பிட்ட குழுக்களை நியமித்தல்.

கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பின் போது தாய்ப்பாலூட்டலுக்கான தயார்ப்படுத்தல் (படி 3)

கர்ப்பகாலப் பராமரிப்பிற்காக பிணிஆய்வு நிலையத்துக்கு வரும் தாய்மார் எல்லோரிடமும் தாய்ப்பாலூட்டலைப் பற்றிப் பேச வேண்டும். நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டலை ஆதரிப்பதையும் எனவே அவர்களுக்கு தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு வேண்டிய உதவியளிக்கத் தயாராக இருப்பதையும் காண்பியுங்கள். தமது முதல் குழந்தையை எதிர்பாத்திருக்கும் தாய்மாரிடம் தாய்ப்பாலூட்டலைப் பற்றி பேசுவது மிகவும் முக்கியமானது. இவர்களே இதற்குரிய உதவி முக்கியமாகத் தேவைப்படுவோராவர். கர்ப்பகாலப்பராமரிப்பில் எடுக்கப்படும் வகுப்புகளில் சில விடயங்கள் தாய்மாரை குழுக்களாக வைத்து கலந்துரையாடப்பட முடியும். வேறு சில ஒவ்வொரு தாய்மாருடனும் தனித்தனியே கலந்துரையாடப்பட வேண்டியிருக்கும்.

தாய்ப்பாலூட்டுவதற்காக பிரசவத்திற்கு முன்னராக தயார்ப்படுத்தல்

தாய்மாருடன் குழுக்களாக

- தாய்ப்பாலூட்டலில் விசேடமாக தனித்தாய்ப்பாலூட்டல் நன்மைகளை விளங்கப்படுத்தல்
- தங்கள் குழந்தைக்கு எப்படி உணவுட்டப் போகிறார்கள் என்பதை அனேக தாய்மார் வெகுசாலத்திற்கு முன்னரேயே தீர்மானித்து விடுகிறார்கள். அனேகமாக கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்னரேயே ஒரு தாய் செயற்கைப்பால்மாவைப் பயன்படுத்துவதற்கு தீர்மானித்தால் சிலவேளைகளில் அவள் தனது எண்ணத்தை மாற்ற மாட்டாள். ஆனால் தீர்மானம் எடுக்காத தாய்மாருக்கு நீங்கள் உதவக் கூடியதாய் இருப்பதுடன் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு எண்ணும் தாய்மாருக்கு நம்பிக்கையையும் அளிக்க முடியும் நீங்கள் ஒரு தாய்க்கு பகுதியாகத் தாய்ப்பாலூட்டுவதை விடுத்து முழுமையாக தனித் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு ஊக்கமளிக்கலாம்
- காலந்தாழ்த்தாது தாய்ப்பாலூட்டலை ஆரம்பிப்பது, பிரசவத்தின் பின் நடப்பவை என்பன பற்றி உரையாடுக. முதலாவது தாய்ப்பாலூட்டல் வைத்தியசாலையில் செய்பவை பற்றி விளக்கமளிக்குக. இதனால் அவர்கள் எதிர் நோக்க வேண்டியவை எவை என்பதைத் தெரிந்து கொள்வார்கள்.

- எப்படி தாய்ப்பாலூட்டுவது என்பது தொடர்பான எளிய தகவல்களை வழங்குங்கள். உ+ம் தேவைக்கேற்ப பாலூட்டுதல் மற்றும் குழந்தையை நிலைப்படுத்தல்.
- தாய்மாருடைய கேள்விகளைப்பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள், தாய்மார் தாம் என்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு விடுங்கள். உதாரணமாக அவர்களில் சிலர் பாலூட்டுதல் தமது உடலடையில் என்ன விளைவை ஏற்படுத்தும் என்பதையிட்டுக் கவலைப்படக்கூடும். இவ்வாறாயின் கவலைகளை ஒன்றாகக் கலந்துரையாடுவது அவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு தாயுடனும் தனித்தனியாக

- தாய்ப்பாலூட்டல் முன்னைய அனுபவத்தைப்பற்றிக் கேட்டல். அவள் முன்பு வெற்றிகரமாகத் தாய்ப்பாலூட்டி இருப்பின் அவள் மீண்டும் அதே போல் செய்யக்கூடும். அவள் கஷ்டங்களை எதிர்நோக்கி இருந்தால் அல்லது செயற்கைப் பால்மா கொடுத்திருந்தால் இந்தத் தடவை அவள் எப்படி தாய்ப்பாலூட்டுவதை வெற்றிகரமாகச் செய்யலாம் என்பதை விளக்கப்படுத்தலாம். நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவி செய்வீர்கள் என்பது நம்பிக்கையை அவர்களுக்கு அளியுங்கள்.
- அவளுக்கு ஏதாவது கேள்விகள் கவலைகள் உள்ளனவா? என்பதைக் கேட்டல்.
- மார்கங்களைப்பற்றி கவலைப்பட்டால் மட்டும் அவற்றைப் பரிசீலிக்கவும்.
- மார்கங்களின் வடிவத்தையிட்டு அல்லது முலைக்காம்புகளையிட்டு கவலைப்படக்கூடும். அவள் மார்கங்களையிட்டு கவலைப்படாதபோதும், வழமையான விடயமாக அவற்றையும் பரிசோதிப்பது அவசியமானது.
- அவளது நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புகள். அத்துடன் நீங்கள் அவளுக்கு உதவி செய்வீர்கள் என்பதை விளக்குங்கள். அவளது மார்கங்களையும் அதனால் அவளது குழந்தை தாய்ப் பால் குடிக்க கூடியதாக இருக்கும் என்பதையும் நீங்கள் மீண்டும் உத்தரவாதம் செய்யக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். அவளுக்கு நீங்கள் அல்லது வேறு ஆலோசகர் உதவி செய்வார் என்பதை விளக்குதல்.

குறிப்பு : பிரசவத்திற்கு முந்திய கல்வி, செயற்கைப் பால்மா தயாரிப்பில் குழுநிலைக் கல்வியை உள்ளடக்குதல் ஆகாது

பாலூட்டலை ஆரம்பித்தல் (படி 4)

பிரசவம் நடந்தேறிய கையுடன் இத்தாய் தனது குழந்தையை வைத்திருக்கிறாள். ஆடையின்றி உள்ளதால் இருவருமே தோல் தோல் தொடுகையை கொண்டிருப்பார். பிரசவம் முடிந்த இரு மணித்தியாளங்களுக்கு ஒரு தாய் எவ்வளவு முடியுமோ அந்தளவுக்கு இவ்வாறு குழந்தையை வைத்திருத்தல் வேண்டும். குழந்தையை துடைத்து பின் தாய் குழந்தை இருவரையும் ஒரே போர்வையால் போர்த்து விடவும் தாய் குழந்தை உறிஞ்சுவதற்கு தயார் என்பதை வெளிப்படுத்தியவுடன் குழந்தையை உறிஞ்சவிட வேண்டும். குழந்தைகள் வழமையாக பிரசவத்தின் பின்னான 1-2 மணித்தியாலங்களுக்கு மிகவும் விழிப்புடனும் உணர்வுடனும் இருக்கும். அனேக குழந்தைகள் பிறந்து ½-1 மணித்தியாலங்களுக்குள் பால் குடிக்க விரும்புகின்றன.



ஆனால் குறிப்பிட்ட நிலையான கால அளவு இல்லை, அவசரமற்ற மருத்துவ ஒழுங்குகளையும் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது தாமதிக்கவும். முதலாவது பாலூட்டல் ஒரு மணி நேரத்தை விடக் கூடுதலாக தாமதிக்கப்படும்போது தாய்ப்பாலூட்டல் குறைந்தளவு வெற்றிகரமாகவே அமைகிறது. தாய் தாய்ப்பாலூட்டலை விரைவிலேயே நிறுத்தி விடுகிறாள்.

தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு முன்னரான வேறு உணவூட்டலில் உள்ள அபாயங்கள் (படி 6)

தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு முன்னரான உணவு என்பது தாய்ப்பாலூட்டல் ஆரம்பிக்கப்பட முன்னர் குழந்தைக்கு கொடுக்கப்படும் வேறு உணவு அல்லது திரவமாகும்.

இவ்வுணவுகள் குழந்தை பிறந்தவுடன் உள்ளெடுக்கும் கொலஸ்ரத்தைப் பதிலீடு செய்கின்றன. குழந்தை வயிற்றோட்டம் போன்ற தொற்றுகளுக்கு உட்படக் கூடும்.

தாய்ப்பாலை விட வேறு பால் குழந்தைக்கு கொடுக்கப்படும்போது அதிலுள்ள புரதத்திற்கு ஒவ்வாமையை குழந்தை காண்பிக்கக் கூடும்.

இவ்வுணவுகளால் குழந்தையின் பசி தீர்க்கப்படுவதால் குழந்தை பாலூட்டப்படும் அளவு குறையும். ஒரு சிறிதளவு தாய்ப்பாலூட்டல் முன்னரான உணவுகள் கொடுக்கப்பட்டாலும் அதன் தாயின் மார்பில் பால் தேக்கம் போன்ற சிக்கல்களுக்கு உட்படலாம். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பிறப்பிலிருந்தே தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தையை விட விரைவாக தாய்ப்பாலூட்டல் நிறுத்தப்படக் கூடும்.

முதிர்வடைந்த தாய்ப்பால் பெருக தொடங்க முன்னர் கொலஸ்ரம் குழந்தையின் தேவைக்கு போதுமானது அல்ல என பலர் கருதுகின்றனர். ஆயினும் பிறந்த குழந்தையின் இரைப்பை தாயினால் உருவாக்கப்படும் கொலஸ்ரத்தின் அளவிற்கு பொருத்தமானதாகவே இருக்கிறது.

தாய் குழந்தையுடன் ஒரே அறையில்

இருப்பதன் அனுசூலங்கள். (படி 7)



ஒரே அறையில் இருப்பதன் அனுசூலங்களாவன

- தாய் குழந்தையுடன் இருப்பதனால் குழந்தைக்கு பசியெடுப்பதை உணர்ந்து தேவைக்கேற்ப பாலூட்டமுடியும். இது தாய்ப்பாலூட்டலையும் தாய் குழந்தைக்குயிடையேயான பிணைப்பையும் அதிகரிக்க உதவும்.
- குழந்தை அழுவது குறைவதால் தாய்க்கு புட்டிப்பால் ஊட்டலுக்குரிய தூண்டல் குறையும்.
- தாய்மார் தாய்ப்பாலூட்டலுக்குரிய தன்னம்பிக்கையைப் பெறுவார்கள்
- வைத்தியசாலையிலிருந்து வெளியேறிய பின் நீண்ட காலத்திற்கு தாய்ப்பாலூட்டல் தொடரும். எல்லா ஆரோக்கியமான குழந்தைகளும் தாயின் அருகில் ஒரே அறையிலோ அல்லது கட்டிலிலோ இருத்தல் நன்மை பயக்கும்.



தேவைக்கேற்ப தாய்ப்பாலூட்டுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் (படி8)

தேவைக்கேற்ப தாய்ப்பாலூட்டல் என்பதன் கருத்து. குழந்தை/தாய் எப்போது விரும்புகின்றனரோ அப்போதெல்லாம் பாலூட்டல் ஆகும். அதாவது பாலூட்டும் கால அளவு மற்றும் தடவைகளில் எந்த ஒரு கட்டுப்பாடும் இல்லை.

நன்மைகள்

- கறுப்புமலம் விரைவாக வெளியேறும்.
- விரைவாக குழந்தையின் நிறை அதிகரிக்கும்.
- தாய்பால் விரைவாக சுரக்கும் அத்துடன் 3ம் நாள் கூடிய பாலினை குழந்தை குடிக்கும்.
- பால் மாற்பகத்தில் நிறைதல் போன்ற கஷ்டங்கள் குறைவு.
- செங்கண்மாரி வரும் வாய்ப்புக் குறைவு.

சரியான முறையில் மாற்புடன் இணைக்கப்படுவதனால் பிள்ளை தனக்குத் தேவையான பாலினை எவ்வளவு நேரமானாலும் குடிக்கின்றது. சில குழந்தைகள் தனக்குத் தேவையான எல்லாப் பாலினையும் சில நிமிடங்களினுள் குடித்து விடுகின்றது. சில குழந்தைகள் அதேயளவு பாலைக்குடிக்க சிலமணித்தியாலம் எடுக்கின்றன, அதாவது ஒன்று/இரண்டு வாரக் குழந்தைகள். மேற்குறிப்பிட்ட எல்லா குழந்தைகளுமே சாதாரணக் குழந்தைகள் தான்.

குழந்தை பால் குடித்துமுடியும் வரை ஒரே மார்பில் விடுவதனால், குழந்தை குடிக்கும் பாலின் பிற்பகுதியில் கொழுப்பு நிறைந்த பால் கிடைக்கின்றது. ஒரு மார்பில் குடித்து முடித்தபின் மற்ற மார்பில் குடிக்க விரும்பலாம்/விரும்பாமல் இருக்கலாம். ஒவ்வொரு பாலூட்டலின் போது இரு மார்பிலும் குடிக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. குழந்தை மற்றைய மார்பில் குடிக்கவில்லை எனில் தொடரும் பாலூட்டலில் அந்த மார்பில் முதலில் ஊட்ட வேண்டும். எனவே இரு மார்பும் ஒரே அளவான தூண்டுதலைப் பெறக் கூடியதாக இருக்கும்.

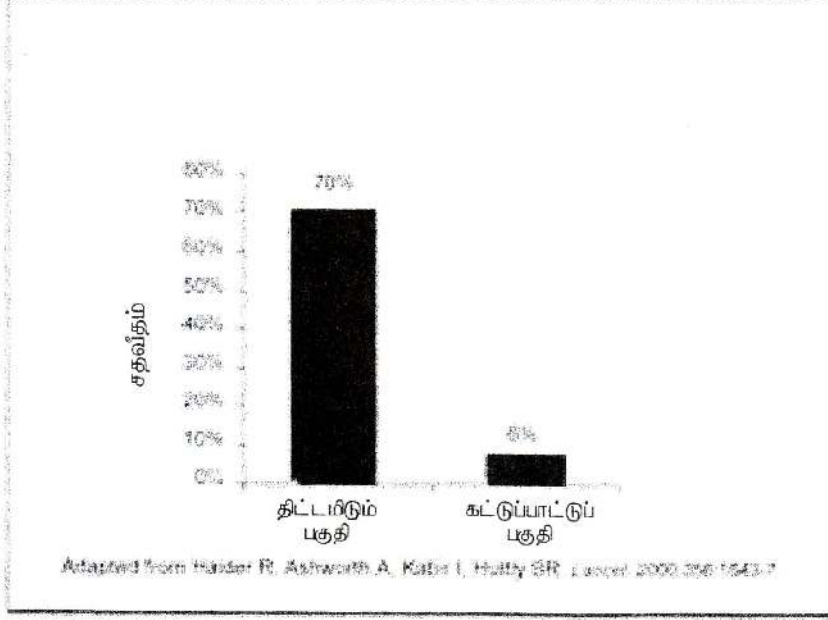
ஆற்றுப்படுத்துணர்களினால் தனித் தாய்ப்பாலூட்டப்படும் கால அளவில் ஏற்படும் தாக்கம்.

பங்களாதேஷ்லுள்ள 5 மாதக் குழந்தைகளில் தனித் தாய்ப்பாலூட்டும் குழந்தைகளின் வீதம், பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஆற்றுப்படுத்துணர்களினால் எவ்வாறு கூடுகின்றது என்பதனை இந்த வரைபு காட்டுகின்றது.

70% ஆன தாய்மார்கள் ஆற்றுப்படுத்துணரின் உதவியினால் 5 மாதம் வரை தனித் தாய்ப்பாலூட்டுகின்றனர். ஆற்றுப்படுத்தினரின் உதவியற்றவர்களில் ஒப்பிடுகையில் 6% ஆனவர்களை தனித் தாய்ப்பாலூட்டுகின்றனர்.

பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஆற்றுப்படுத்துணர்களினால் தனித் தாய்ப்பாலூட்டப்படும் கால அளவில் ஏற்படும் தாக்கம்.

தனித் தாய்ப்பாலூட்டப் படும் 5 மாதக் குழந்தைகள்



புதிய தாயின் தேவை பற்றி குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் கதைக்கவும். தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு தற்செய்த மிகமுக்கியமான மூலகாரணி.



அமர்வு 20

தாய்ப்பாலின் மாற்றீடுகளை விற்பதற்கான சர்வதேச நியதி

நோக்கங்கள்

இவ்வமர்வின் நிறைவில் பயிலுனர்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்யக்கூடியதாயிருத்தல்

- உற்பத்தியாளர்கள் செயற்கைப் பால்மாவை எப்படி விளம்பரம் செய்கின்றார்கள் என்பதை விளக்கக் கூடியதாயிருத்தல்.
- செயற்கைப் பால்மாவை விற்பனை செய்வதற்கான சர்வதேச நியதிகளின் முக்கிய விடயங்களைச் சுருக்கிக் கூறுதல்.
- தாய்ப்பாலூட்டலைப் பாதுகாப்பதற்கு தாய்ப்பால் மாற்றீடுகளை விற்பனை செய்வதற்கான சர்வதேச நியதி எவ்வாறு உதவுகின்றது என்பதனை விபரித்தல்.
- செயற்கைப் பால்மாவை இலவசமாக வழங்குவதில் உள்ள சிரமங்களை விளக்குதல்.

அறிமுகம்

எல்லா உற்பத்தியாளர்களும் தமது உற்பத்திகளை மேலும் வாங்கும் விதமாக அறிவுறுத்தி இணங்க வைப்பதற்கு முயற்சிப்பதற்காக தமது உற்பத்திகளை விளம்பரம் செய்கின்றார்கள். செயற்கைப் பால்மா உற்பத்தியாளர்களும் தமது பொருட்களை வாங்கத் தாய்மாவை அறிவுறுத்தி இணங்க வைக்கும் பொருட்டு விளம்பரம் செய்கின்றார்கள்.

இத்தகைய விளம்பரம் தாய்ப்பாலின் மீதான பெண்களின் நம்பிக்கையைக் குறைவடையச் செய்வதுடன் அது தமது குழந்தைகளுக்கு சிறப்பானதல்ல என எண்ணவும் வைத்துவிடுகின்றது.

செயற்கைப் பால்மா விளம்பரக்காரர்களின் விளைவுகளிலிருந்து தாய்ப்பாலூட்டல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியுள்ளது. தாய்ப்பாலூட்டலைப் பாதுகாப்பதற்கு இன்றியமையாத வழிகளில் ஒன்று தேசிய சர்வதேசியரீதியாக செயற்கைப்பால்மா விளம்பரங்களை ஒழுங்குபடுத்துவதாகும். தனிப்பட்ட சுகாதார சேவைகள் மற்றும் சுகாதார அலுவலர்கள் தங்களை செயற்கைப்பால்மா விளம்பரங்களின் தொழில் நிறுவனங்கள் பயன்படுத்துவதை அனுமதிக்காது தடைசெய்வதன் மூலம் தாய்ப்பாலூட்டலைப் பாதுகாக்க முடியும். இது ஒரு முக்கிய கடமையாகும்.

தாய்ப்பாலின் மாற்றீடுகளை விற்பனை செய்வதற்கான சர்வதேச நியதி

1981ல் உலக சுகாதார நிறுவனம், செயற்கைப் பால்மாவின் விற்பனையையும், விளம்பரத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்ட மாற்றீடுகளை விற்பனை செய்வதற்கான சர்வதேச “நியதி”யைப் நடைமுறைப்படுத்தியது. இந்நியதியானது தாய்ப்பாலூட்டலைப் பாதுகாப்பதற்குத் தேவையான குறைந்தபட்சத் தேவையாகும்.

இந்நியதி விற்பனை செய்தலுக்கான நியதியாகும். இது குழந்தைகளுக்கான செயற்கைப் பால்மாவைத் தடைசெய்வதோ, போத்தல் பாலூட்டுபவர்களைத் தண்டிப்பதோ இல்லை. இந் நியதி எல்லா இடங்களிலும் செயற்கைப் பால்மாவை விற்பனை செய்வதையும் ஒவ்வொரு நாடுகளும் தமக்கென குறிப்பிட்ட விதிகளை உருவாக்குவதையும் அனுமதிக்கின்றது.

இந்நியதி தாய்ப்பாலின் மாற்றீடுகள் – குழந்தைப் பால்மா உட்பட வேறு பால்வகை, அல்லது உணவு, நீர் உட்பட தேநீர் மற்றும் சில சமயங்களில் ஆறுமாதங்களுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஏற்றது என விற்கப்படும் தானிய உணவுகள் மற்றும் பாலூட்டும் போத்தல்கள், சூப்பிகள் என்பனவற்றையும் உள்ளடக்குகின்றது.

சர்வதே நியதியின் முக்கிய குறிப்புகளின் சாராம்சம்

1. பொதுமக்களுக்கு தாய்ப்பால் மாற்றீடுகளையும் மற்றைய உற்பத்திகளையும் விளம்பரப் படுத்தக்கூடாது.
2. தாய்மாருக்கு இலவச மாதிரிகளை அளிக்கக் கூடாது.
3. சுகாதார சேவைகளில் விளம்பரப்படுத்தக் கூடாது.
4. தாய்மாருக்கு நிறுவன ஆட்கள் அறிவுரை கூறக்கூடாது.
5. சுகாதார அலுவலர்களுக்கு வெகுமதிகளோ தனிப்பட்ட மாதிரிகளோ கொடுக்கக்கூடாது.
6. உற்பத்தி ஆட்களின் அடையாள அட்டையில் (Label) குழந்தையின் படங்களோ செயற்கை உணவுட்டலை தகுந்ததாகக் காட்டும் படங்களோ இடம் பெறக் கூடாது.
7. சுகாதார அலுவலர்களுக்கான தகவல்கள் உண்மையானவையாயும் விஞ்ஞான பூர்வமானதாயும் இருத்தல் வேண்டும்.
8. அடையாள அட்டைகளில் (Labels) செயற்கை உணவுட்டல் பற்றிய தகவல்கள், தாய்ப்பாலூட்டலின் நன்மைகள் மற்றும் செயற்கை உணவுட்டலில் இணைந்துள்ள அபாயங்கள் மற்றும் செலவு பற்றி விளக்க வேண்டும்.
9. இனிப்புச் சுவையூட்டப்பட்ட கட்டிப்பால் போன்ற பொருத்தமற்ற பொருட்கள் குழந்தைகளுக்காக விளம்பரப்படுத்தல் கூடாது.

**தாய்ப்பாலூட்டுவதை மேம்படுத்துவதற்கும், பாதுகாப்பதற்கும், அதற்கு ஆதரவளிப்பதற்கும் பெயர் குறிக்கப்பட்ட உற்பத்திப் பொருட்களைச் சந்தைப்படுத்துவதற்குமான இலங்கைக் கோவை.
(திருத்தியமைக்கப்பட்ட கோவை - 2002)**

கோவையின் அபிவிருத்தி பற்றிய வரலாறு என்னவெனில் செப்டம்பர் 1981 இல் இக்கோவை நிபுணர்கள் அடங்கிய தொழில்நுட்பக் குழுவால் தெளிவுபடுத்த, அமைச்சரவை உறுப்பினர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. பெப்ரவரி 1983 இல் கோவையிலுள்ள இணைப்பான பிரிவுகள் பாவனையாளர் பாதுகாப்புச் சட்டத்தின் கீழ் கசெற்று அறிவிப்பின் மூலம் பிரசுரிக்கப்பட்டன, அத்துடன் இக் கோவை 1999 இல் மாற்றியமைக்கப்பட்டதுடன் 2000 இல் கசெற்று அறிவிப்பின் மூலம் பிரசுரிக்கப்பட்டது.

இக்கோவையின் இலக்கானது தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்குப் பாதுகாப்பளித்து, அதனை மேம்படுத்தி, அதற்கு ஆதரவளிப்பதன் மூலமும், குழந்தைப்பாலூட்டு முறையைத் தகுந்த முறையில் உபயோகிப்பதனை உறுதிப்படுத்துதல் மூலமும், இவை போதிய தகவலின் அடிப்படையில் மீதும், தோதான சந்தைப்படுத்தல், இ வினியோகித்தல் என்பவற்றின் ஊடாகவும் அவசியமாகும் போது குழந்தைகளுக்கும் இளம் பிள்ளைகளுக்கும் காப்பானதும் போதுமானதும் போஷாக்கை வழங்குவதற்கு உதவுதலாகும். தாய்ப்பாலூட்டுதலைப் பாதுகாத்தல், மேம்படுத்தல் என்பவற்றுக்கும் பெயர் குறிப்பிட்ட உற்பத்திப் பொருட்களைச் சந்தைப்படுத்துதலுக்கும் இக்கோவையின் ஏற்பாடுகள் ஏற்புடையனவாகவுள்ளன. அத்துடன் பெயர் குறிப்பிட்ட உற்பத்திப் பொருட்களின் தரம் கிடைக்கக் கூடியமை மற்றும் அவற்றின் நுகர்வும் உபயோகமும் தொடர்பான இக்கோவை ஏற்பாடுகளை எடுத்துக் கூறுகின்றது.

- உறுப்புரை - 1 தாய்ப்பாலூட்டுதலை மேம்படுத்தல்
- உறுப்புரை - 11 பொதுமக்களுக்குச் சந்தைப்படுத்துதலும் மேம்படுத்தலும்
- உறுப்புரை - 111 குடும்பங்களுக்குச் சந்தைப்படுத்துதலும் மேம்படுத்தலும்
- உறுப்புரை - 1V சுகாதாரக் கவனிப்பு முறைமை
- உறுப்புரை - V சுகாதாரக் கவனிப்பு வேலையாட்கள்
- உறுப்புரை - V 1 உற்பத்தியாளர்களின் அல்லது வினியோகத்தர்களின் ஊழியர்கள்
- உறுப்புரை - V 1 1 உற்பத்தியாளர்களும் வினியோகத்தர்களும்
- உறுப்புரை - V 1 1 1 செயற்படுத்தலும் கண்காணித்தலும்

செயற்கைப் பால்மா நன்கொடையில் உள்ள சிரமங்கள்

சில உற்பத்தியாளர்களும் விநியோகத்தர்களும் HIV / அவசரநிலைமையிலுள்ளவர்களுக்கு தொற்றுள்ள பெண்களுக்கு அவசரநிலைமையிலுள்ளவர்களுக்கு செயற்கைப் பால்மாவை நன்கொடையாக வழங்க முன்வந்துள்ளதை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். “நியதி” சொல்வது யாதெனில்

இலவசமாக வழங்கப்படும் குழந்தைப்பால்மா விநியோகிக்கப்படும்போது அந்த நிறுவனம் அல்லது அமைப்பு அவை கவனத்திற்கொள்ளப்படும் குழந்தைகளின் தேவை நீடிக்கும் காலம்வரை அவற்றில் வழங்குகை தொடர்வதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும்.

இந்நியதி மற்றும் அதன் பின்னான தீர்மானங்களின் கீழ் இத்தகைய நன்கொடைகள் சுகாதாரப் பராமரிப்புத் திட்டத்தினூடு வழங்கப்படமுடியாது. - அதாவது பிரசவ அல்லது குழந்தைகள் மருத்துவ, விடுதிகள், தாய்சேய்நலக் காப்பகங்கள், குடும்பக்கட்டுப்பாட்டுச் சிகிச்சைப் பிரிவுகள், தனியார் மருத்துவ நிலையங்கள் மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையங்கள் என்பவற்றின் ஊடாக.

சுகாதாரத் திட்டம் தான் விரும்பினால் HIV / அவசரநிலைமையிலுள்ளவர்களுக்கு தொற்றுள்ள தாய்மாருக்கு அவசரநிலைமையிலுள்ளவர்களுக்கு இலவசமாக அல்லது குறைந்த விலையில் செயற்கைப் பால்மாவை வழங்கலாம். ஆனால் அந்த சுகாதார சேவை, நோயாளிகள், ஏனைய வழங்குநர்களுக்காக அவை பெரும்பாலான மருந்துகள் மற்றும் உணவுகள் விடயத்தில் செய்வதுபோல அப்பால்மாவைத் தாய்மாருக்கு வழங்குவதற்கு காசு கொடுத்து கொள்வனவு செய்தல் வேண்டும். மேலதிகமாக அந்த சுகாதார சேவை அவளது குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் காலம் பூராவும் - அதாவது குறைந்த பட்டசம் ஆறு மாதங்களுக்கு - அத்துடன் அதன் பின் பால், ஏதாவதொரு வடிவத்தில் தாய்மாருக்குக் கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்கக்கூடியதாக உறுதிப்படுத்தல் வேண்டும்.

மருந்துகள், உணவுகளை வழமையாக வாங்குவது போல் வைத்தியசாலைகள் மற்றும் சுகாதாரநிலையங்கள் செயற்கைப் பால்மாவை வாங்க வேண்டியிருப்பின் அவை கவனமாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட வழிகளில் விநியோகிக்கப்படுவதையும் வீணடிக்கப்படுவது அல்லது தவறான முறையில் கையாளப்படுவதில்லை என்பதையும் உறுதிப்படுத்த வேண்டியிருக்கும்.

சாராம்சமாக வழங்குகை நம்பகரமானதாகவும் தொடர்ச்சியானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். குறுகிய காலத்திற்கு வழங்குவது ஆபத்தில் முடியலாம். நன்கொடைகளை நம்பியிருப்பது அபாயமானது. பெண்ணொருவர் செயற்கைப்பால்மாவை பயன்படுத்த ஆரம்பித்துவிட்டால் மீண்டும் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு திரும்புவது கடினமாகும்.

அமர்வு 21

மேலதிக உணவுகளின் முக்கியத்துவம்

நோக்கங்கள்

- தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுவதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்
- மேலதிக உணவுட்டலை வரையறை செய்தல்
- மேலதிக உணவுட்டலை தொடங்குவதற்கு சிறுவர்களுக்கு பொருத்தமான வயது காணப்படுவது ஏன் என்பதை விளங்கப்படுத்தல்
- பட்டியலிடல்
- அவர்களுடைய தற்போதைய மேலதிக உணவுட்டல் செயற்பாடுகளைப் பட்டியலிடல்

அறிமுகம்

இதுவரையும் நாம் பிறப்பிலிருந்து ஆறு மாதங்கள் வயது வரையான காலப்பகுதியில் கவனஞ் செலுத்தியிருந்தோம். ஆறுமாத வயதிலிருந்து இரண்டு வருடங்கள் வயது வரையான காலப்பகுதியும் சிறு வயது வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தியில் குறிப்பிடத்தக்க முக்கியமுள்ள காலப்பகுதியாகும். குடும்பங்களுக்கு இக்காலப்பகுதியில் உதவுவதில் நீங்கள் முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றீர்கள். அடுத்து வரும் சில அமர்வுகளில் எப்போது மேலதிக உணவுட்டலை ஆரம்பிக்கலாம் என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்கான 10 பிரதான செய்திகளின் பட்டியல் ஒன்றை தயாரிக்கப்போகிறோம். இப்பிரதான செய்திகள் உங்கள் கையேடுகளின் இறுதியில் உள்ளன.

தாய்ப்பாலூட்டலை தக்கவைத்துக் கொள்ளல்

முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தனியே தாய்ப்பால் மட்டும் முழுமையாகக் கொடுத்து தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடர்தல் வேண்டும். 6 - 12 மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் குழந்தையின் போசாக்குத் தேவையின் அரைப்பகுதியையும் 12 -24 மாதங்களுக்கு குறைந்தது மூன்றில் ஒரு பங்கு தேவையையும் வழங்குகிறது. போசாக்குத் தேவையைப் போல பல நோய்களுக்கு எதிராக பாதுகாப்பு வழங்குவதை தொடர்வதுடன் உளவியல் விருத்திக்கு உதவுகின்ற தொடுகையையும் நெருக்கத்தையும் வழங்குகிறது. உங்களைப் போன்ற சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலூட்ட விரும்புகின்ற பெண்களுக்கு ஆதரவையும் ஊக்கத்தையும் வழங்குவதற்கு ஏராளமானவற்றைச் செய்யலாம். ஒரு சமுதாயத்தில் உள்ள நல்ல செயற்பாடுகளைப் பாதுகாப்பதற்கு நீங்கள் உதவமுடியும். நீங்கள் செயல்திறனுடன் தாய்ப்பாலூட்டலை ஆதரிக்காது விட்டால் அதனை உங்கள் தவறுதலால் பாதிப்படையச் செய்து விடுவீர்கள். நீங்கள் ஒரு தாயை ஒவ்வொரு தடவை சந்திக்கும் போதும் அவளது நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்ப முயற்சி செய்யவும். அவளும் அவளது குழந்தையும் செய்யும் சரியானவற்றுக்காக அவளைப் பாராட்டுங்கள். தொடர்புடைய தகவல்களை வழங்குவதுடன் பொருத்தமான ஏதாவது ஆலோசனைகளையும் வழங்கவும்.

பிரதான அறிவுறுத்தல் 1

முதல் 6 மாதங்கள் நிரம்பும் வரை தாய்ப்பாலை மட்டும் வழங்குவது குழந்தையின் சிறந்த உள விருத்திக்கும் நோயற்ற பலமான உடல் வளர்ச்சிக்கும் துணைபுரியும்.

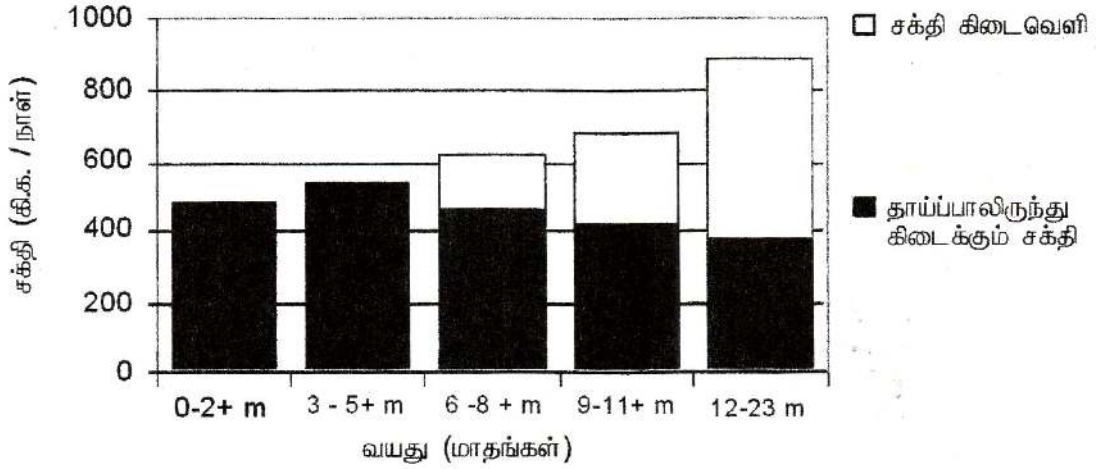
மேலதிக உணவிற்கான வரைவிலக்கணம்

தாய்ப்பாலூட்டுக்கு மேலதிகமாக உணவுகள் வழங்கப்படுவது மேலதிக உணவுட்டல் ஆகும். இவ்வுணவுகள் மேலதிக உணவுகள் எனப்படுகின்றன. மேலதிக உணவுகளும் நீராகாரங்களும் தாய்ப்பாலூட்டுக்கு மேலதிகமாக அல்லது குறைநிரப்பு உணவாக இருப்பதால் அவை மேலதிக உணவுகள் எனப்படுகின்றன. அவை தனியே முழு உணவாகப் போதுமானவை அல்ல. மேலதிக உணவுகள் சத்து மிக்கவையாய் இருப்பதுடன் குழந்தை தொடர்ந்து வளர்வதற்கு ஏதுவாகப் போதுமான அளவிலும் இருத்தல் வேண்டும். மேலதிக உணவுட்டப்படும் காலங்களில் குழந்தை படிப்படியாக குடும்ப உணவுகளை உண்பதற்குப் பழக்கமானதாக வருவதால் தாய்ப்பால் போசனையையும், பாதுகாப்புக் காரணிகளையும் வழங்கும் பிரதான மூலமாக இருவருடங்கள் வரையும் நீடிக்கின்றது.

மேலதிக உணவுட்டலைத் தொடங்குவதற்குப் பொருத்தமான வயது

எமது உடல் உயிர்ப்பாக இருப்பதற்கும், வளர்வதற்கும், கிருமித்தொற்றுக்கு எதிராகப் போராடுவதற்கும் நடமாட்டம் மற்றும் செயல்பாடுகளுக்கும் தேவையான சக்திக்காகவும் உணவைப் பயன்படுத்துகின்றது. உணவு எரிப்பதற்கான விறகு போன்றது. எம்மிடம் போதுமான நல்ல விறகு இல்லாவிட்டால் நெருப்பு நல்ல வெப்பத்தை அல்லது சக்தியைத் தராது அதே போல் போதுமான அளவு நல்ல உணவு சிறுவர்களுக்கு இல்லாவிட்டால் அவர்கள் வளர்வதற்கும், செயல்படுவதற்கும், தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள்.

சக்தி பற்றாக்குறை



இதே வரைபில் ஒவ்வொரு நிரலும் அந்த வயதில் தேவைப்படும் மொத்த சக்தியைக் குறிக்கின்றன. குழந்தை வயதில் அதிகரிப்பதுடன் பெரியவனாகவும் கூடுதல் செயற்பாட்டுடனும் வரும் போது கூடுதல் சக்தி தேவைப்படுவதைக் காட்டுவதற்கு ஏற்ப நிரல்களும் உயரத்தில் கூடுகின்றன. இதிலுள்ள கறுப்பாக்கப்பட்ட பகுதி, இச்சக்தியில் தாய்ப்பாலிலிருந்து எவ்வளவு கிடைக்கின்றது என்பதைக் காட்டுகின்றது. ஆறுமாதத்திலிருந்து தேவைப்படும் மொத்த சக்திக்கும் தாய்ப்பாலிலிருந்து கிடைக்கும் சக்திக்கும் இடையே இடைவெளி காணப்படுகின்றது. குழந்தை பெரிதாகும் போது இவ்விடைவெளியும் அதிகரிக்கின்றது.

அதனால் குழந்தைகளுக்கு மேலதிக உணவுட்டலை ஆரம்பியதற்கு ஆறுமாத வயதே உகந்த நேரமாகும். ஆறுமாதம் நிரம்பிய பின் மேலதிக உணவுட்டலை ஆரம்பிப்பது குழந்தை நன்றாக வளர்வதற்கு உதவுகின்றது.

பிரதான அறிவுறுத்தல் 2

6 ஆம் மாத முடிவிலிருந்து (180 நாட்கள்) மேலதிக உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துவதோடு, 2 வருடங்கள் வரையோ அல்லது அதைவிட சற்று அதிகமோ தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து வழங்குவது குழந்தையின் நோயற்ற வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாததாகும்.

ஆறு மாத முடிவில் குழந்தைகளுக்கு நீராகாரங்களை விட தடிப்பான கஞ்சி, கூழ் மற்றும் மசித்த உணவுகள் கூடுதலான போசணைப் பற்றாக்குறையை நிரப்புவதால் அவற்றை உண்பப் பழக்க வேண்டும். ஆறு மாத முடிவில் இவ்வுணவுகளை குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுவது பின்வரும் காரணங்களால் சலபமாகின்றது. மற்றவர்கள் உணவுப்பதில் ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்துவதுடன் உணவுக்காக தமது வாயில் பொருட்களை வைப்பதில் விருப்பம் காட்டுகின்றனர். தமது வாய்க்குள் உணவைப் புரட்டுவதற்காக நாக்கின் அசைவைக் கட்டுப்படுத்த முடிகின்றது. தமது தாடைகளை மேலும் கீழும் அசைத்து அரைக்கும் செயற்பாட்டினைத் தொடங்குகின்றனர். மேலதிகமாக இந்த வயதில் கூடுதல் வகையான உணவை சமிக்கும் வகையில் குழந்தைகளின் சமிபாட்டுத் தொகுதி போதுமானளவு முதிர்வடைகின்றது. அநேக குழந்தைகளுக்கு ஆறுமாதங்களுக்கு முன் மேலதிக உணவு தேவைப்படுவதில்லை, குழந்தை ஆறுமாதங்களுக்கு குறைந்த வயதுள்ள குழந்தையாயின் குழந்தை போதியளவு பாலைப் பெற்றுக் கொள்ள உதவக் கூடிய வகையில் எவ்வாறு தனித் தாய்ப்பாலூட்டுவது என்பது தொடர்பாக தாயை ஆற்றுப்படுத்தவும். குழந்தை தாய்ப்பாலைப் பெற்றுக்கொள்ளாவிட்டால் ஆறுமாதங்கள் வரையும் பதிலீடாக போதுமானளவு வேறு பாலூட்டுதல் மேலதிகவுணவை நேரத்துடன் தொடங்குவதிலும் பார்க்க நல்லதாகும்.

உரிய காலத்திற்கு முன்னராக மேலதிக உணவுகளை ஆரம்பிப்பதில் உள்ள அபாயங்கள்.

அதிக முன்னராக (ஆறுமாதங்களுக்கு முன்) மேலதிக உணவுகளைச் சேர்ப்பதால்

- தாய்ப்பாலின் இடத்தை எடுத்துக்கொள்வதால் குழந்தையின் போசாக்குத் தேவையை #டுசெய்வதில் கஷ்டங்கள் ஏற்படும்.
- குழந்தைக்கு உண்பது எளிது என்பதனால் போசாக்குக் குறைந்த தடிப்புக் குறைந்த, நீர்த்தன்மையான குப்பு, கஞ்சி என்பவை உணவாகும்.
- தாய்ப்பாலின் பாதுகாப்புக் காரணிகள் குறைவாக உள்ளெடுக்கப்படுவதால் நோய்தொற்றும் அபாயம் கூடும்.
- தாய்ப்பாலைப் போல சுகாதாரமானதாயோ அல்லது இலகுவில் சமிபாடையைக் கூடியதாகவோ மேலதிக உணவுகள் இருக்கமாட்டாது என்பதனால் வயிற்றோட்டம் ஏற்படக் கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம்.
- மனித வளம் அல்லாத உணவை ஐ சமிப்பதற்கு அகத்துறிஞ்சுவதற்கும் குழந்தையால் இன்னமும் இயலாதிருப்பதால் தொய்வு மற்றும் வேறு அழற்சி நிலைமைகள் ஏற்படும் அபாயம் கூடும்.
- தாய்ப்பாலூட்டலின் எண்ணிக்கை குறையும் போது தாய் இன்னொரு கருத்தரித்தலுக்கு உள்ளாகும் அபாயம் கூடும்.

உரிய காலத்திற்குப் பிந்தி மேலதிக உணவுகளை ஆரம்பிப்பதிலுள்ள அபாயங்கள்.

மேலதிக உணவுகளைப் பிந்தி ஆரம்பிப்பதும் அபாயமாகும் ஏனெனில்

- குழந்தை வளர்வதற்கு தேவையானவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான மேலதிக உணவை அவர்கள் பெற்றுக் கொள்ளமுடியாது.
- குழந்தை வளர்வதும் விருத்தியடைவதும் மந்தமாகும்.
- இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டில் ஏற்படும் குருதிச்சோகை போன்ற போசாக்குக் குறைபாடு மற்றும் போசாக்கின்மை போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான போசாக்கினைப் பெறமுடியாது போகும்.

அனேக குழந்தைகளுக்கு ஆறுமாத வயதுவரை மேலதிக உணவுகள் தேவைப்படுவதில்லை.

ஆறுமாத முடிவடைந்த வயதுடைய குழந்தைகள் அனைவரும் மேலதிக உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சி 20.A உங்கள் செயற்பாடுகளை மதிப்பிடுதல்.

இச்செயற்பாடு நடைபெறுகின்றதா?	அனைத்துக் குழந்தைகளுடனும்	சில குழந்தைகளுடன்	நடைபெறவில்லை	குறிப்புக்கள்
<p>குழந்தையை நிறுத்தல்</p> <p>குழந்தையின் நீளத்தை அளத்தல்</p> <p>குழந்தையின் வளர்ச்சி வரைபடத்தைப் பார்த்தல்</p> <p>குழந்தை எப்படி உணவு உண்கின்றது என்பதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடல்</p> <p>உணவுட்டல் கலந்துரையாடப் பட்டுள்ளதை குழந்தையின் அட்டவணையில் குறித்தல்</p> <p>குழந்தையின் உணவைத் தயாரித்தல் மற்றும் உணவுட்டல் நுட்பங்களுக்கு செய்முறை விளக்கம் அளித்தல்</p> <p>உணவையும் உணவுட்டல் முறைகளையும் மதிப்பிடுவதற்காக வீட்டுத் தரிசிப்புச் செய்தல்</p>				
வேறு செயற்பாடுகள்				

உங்களுடைய சுகாதார சேவையில் அதிக தடவைகள் நடைபெற்ற செயல்பாடு.....

உங்களுடைய சுகாதார சேவையில் குறைந்த தடவைகள் நடைபெற்ற செயல்பாடு.....

அமர்வு 22

சக்திப் பற்றாக்குறையை நிரப்புவதற்கான உணவுகள்

நோக்கங்கள்

இவ்வமர்வின் முடிவில் பயிலுநர் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய முடியும்:

- சக்தி இடைவெளியை நிரப்பும் உள்ளூர் உணவுகளை நிரல்படுத்தல்
- தடிப்புத் தன்மையான உணவுகளை சிபாரிசு செய்வதன் காரணத்தை விளக்குதல்
- உணவுகளுக்கு வலுவூட்டும் முறைகளை விபரித்தல்.
- இவ்வமர்வின் முக்கிய செய்திகளை நிரல் படுத்தல்.

சக்திப் பற்றாக்குறையை நிரப்புவதற்கான உணவுகள்

எல்லா உணவுகளும் சிறிதளவு சக்தியை வழங்குகின்றன. எப்படியாயினும் ஒவ்வொரு சமுதாயமும் குறைந்தபட்டசம் ஒரு முதன்மையான அல்லது பிரதானமான உணவைக் கொண்டிருக்கின்றன. பொதுவாக மக்கள் இவற்றைக் கூடுதலான அளவில் உட்கொள்வதுடன் இவை தேவைப்படுகின்ற பெருமளவு சக்தியை வழங்குகின்றன. முதன்மை உணவுகள் சிறிதளவு புரத்தையும் வேறு போசணைப் பொருட்களையும் வழங்குகின்றன. ஆனால் அவை மட்டுமே தேவைப்படுகின்ற அனைத்துப் போசணையையும் வழங்கி விடமுடியாது. ஒரு குழந்தை போதுமான போசணையைப் பெறுவதற்கு முதன்மை உணவுடன் ஏனைய உணவுகளையும் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

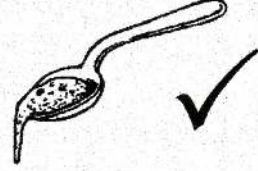
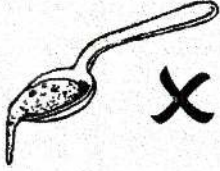
உங்களுடைய பிரதேசத்தில் உள்ள குடும்பங்களின் முதன்மை உணவுகள் எவையென்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருப்பது அவசியம். அதன்பின் அவர்களது இளஞ்சிறார்களுக்கு உணவூட்டும்போது இவ்வுணவுகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு நீங்கள் உதவமுடியும்.



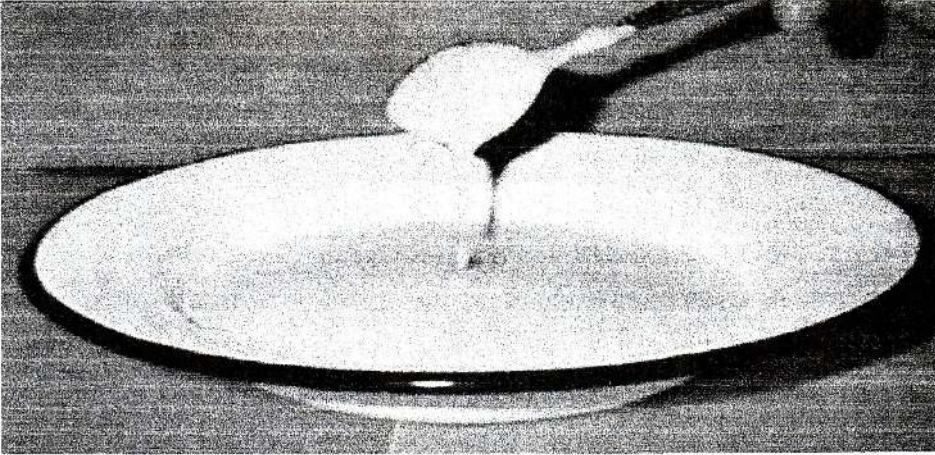
இளஞ்சிறாரது இரைப்பை சிறியது. எட்டுமாதமளவில் குழந்தையின் இரைப்பை ஒரு தடவையில் 200 மில்லிலீற்றர் அளவையே கொள்ளக் கூடியது. மெல்லிய உணவுகளும் திரவங்களும் அவற்றை விரைவாக நிரப்பி விடுகின்றன. உணவு எவ்வளவு முழுமையாக இளஞ்சிறார்களின் சக்தித் தேவையைப் பூர்த்தி செய்கின்றன என்பதில், உணவுகளின் திண்மத் தன்மை அல்லது தடிப்பு பெரிய வேறுபாட்டினைக் காட்டுகின்றது.

பிரதான அறிவுறுத்தல் 3

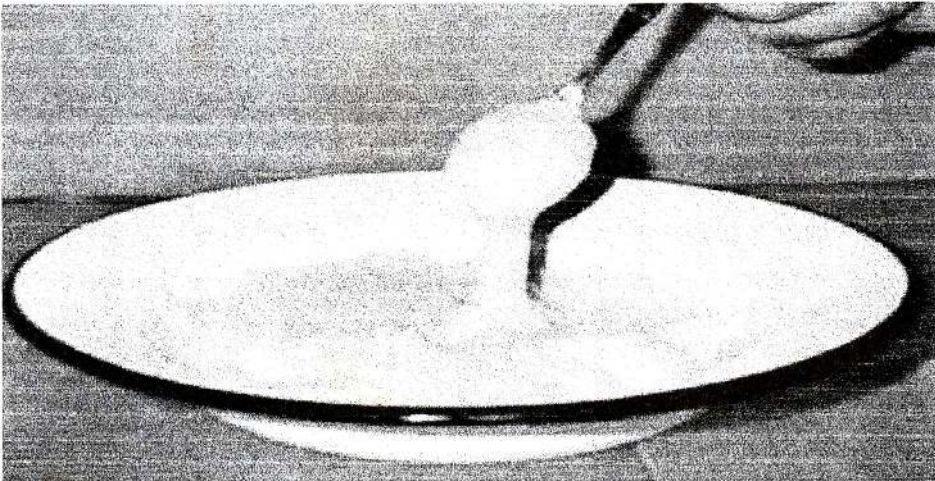
குழந்தைக்கு மேலதிக உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தும் ஆரம்பக் கட்டங்களிலிருந்தே உணவைக் கெட்டித் தன்மையாக (கரண்டியில் தங்கி நிற்கும் தன்மை) வழங்குவதன் மூலமும் உணவைத் தயாரிக்கும்போது எண்ணெய் சேர்ப்பதன் மூலமும் குழந்தைக்கு அதிக சக்தியும் போசணையும் கிடைக்கும்.



X



✓



குழந்தையின் உணவை மேம்படுத்துவதற்கான வழிகள்

உணவு அதிக சக்தியும் போசணையும் மிக்கதாக பல வழிகளில் ஆக்கப்படலாம்

• கஞ்சி அல்லது வேறு முதன்மையான உணவுக்கு

- குறைந்தளவு நீர் சேர்த்து தடிப்பான கஞ்சியைத் தயாரித்தல். உணவை ஐதாகவோ நீர்த்தன்மையானதாகவோ தயாரிக்க வேண்டாம்.
- தானியங்களை அரைப்பதற்கு முன் அவற்றை வறுக்கவும். வறுத்த மா அதிகளவு தடிப்பாகாது. எனவே கஞ்சி செய்வதற்கு குறைந்தளவு நீர் போதும்.

• சூப் அல்லது கூழ் (Stew)

- சூப் அல்லது கூழில் உள்ள அவரை, மரக்கறி, இறைச்சி, முதன்மை உணவு போன்ற சேர்மானங்களைக் கலவையாக எடுக்கவும். இதனை தடிப்பான பசையாக (pureed) மசித்து சூப் நீரைக் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவும்.

• சூப் அல்லது கூழ் (Stew) போன்றவற்றை மேம்படுத்த சக்தி மிக்க அல்லது போசணை மிக்க உணவை அவற்றுக்குச் சேர்க்கவும். குறிப்பாக குறைந்தளவு அவரை, மரக்கறி மற்றும் வேறு உணவுகளைக் கொண்டுள்ள சூப்பிற்கு இத்தகைய மேம்படுத்தல் அவசியம்.

- சமைப்பதற்கான நீருக்குப் பதிலாக முழுமையாக அல்லது பகுதியாக புதிய அல்லது புளித்த பால், தேங்காய் பால், அல்லது பாலாடையைப் பயன்படுத்தலாம்.
- சமைத்து முடிந்தபின் ஒரு கரண்டி பால்மாவை சேர்க்கலாம்.
- பருப்பு, அவரை, வித்துக்கள், பட்டாணி போன்றவற்றை முதன்மை உணவுடன் மாவாக அரைத்துச் சமைக்க முன்னர் கலக்கலாம்
- விழுதாக அரைக்கப்பட்ட நிலக்கடலை அல்லது எள்ளு போல் வேறு விதைகள், வித்துக்களை அரைத்துக் கலக்கலாம்.
- ஒரு கரண்டி மாஜரின், நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்க்கலாம்.

கொழுப்புகளும் எண்ணெய்களும்

நொதிக்க வைத்த கூழ் அல்லது மாவாக்கப் படுவதற்கான தானியங்களின் முளைவிடல்

நொதிக்க வைத்த கூழ்

- நொதிக்க வைத்த கூழ் இரு முறைகளில் பெறப்படலாம் - தானியத்தை நீருடன் கலந்து ஒரு இரவுக்கு அல்லது சமைப்பதற்கு முன் நீண்ட நேரம் நொதிப்பதற்காக விடப்படலாம். அல்லது தானியத்தையும் நீரையும் சமைத்த பிறகு நொதிக்க விடலாம். சில சமயங்களில் நொதித்தல் செயற்பாட்டை விரைவாக்கும் பொருட்டு ஏற்கனவே நொதித்த தொகுதி கூழில் (தொடக்கி - இருந்து சிறிதளவு சேர்க்கப்படலாம். முளைவிட்ட தானியங்களில் செய்யப்படும் கூழ் நொதிக்க விடப்படலாம். நொதிக்கவிடப்பட்ட கூழைப் பயன்படுத்துவதில் உள்ள நன்மைகள்
- இது வெறும் கூழை விட குறைந்தளவு தடிப்புள்ளது. எனவே ஒரேயளவு நீருக்கு அதிகளவு தானிய மா சேர்க்கலாம். அதாவது ஒவ்வொரு கிண்ணம் கஞ்சியும் (நொதிக்க வைக்கப்படாத) வெறும் கூழைவிட கூடுதலாகப் போசாக்கையும் சக்தியையும் கொண்டிருக்கும்.
- சிறுவர்கள் புளித்த கூழின் சுவையை அதிகம் விரும்புவதால் கூடுதலாக உண்ணக் கூடும்.
- புளித்த கஞ்சியில் இருந்து இரும்புச் சத்தும் வேறு கனியுப்புக்களும் சிறப்பாக அகத்துறிஞ்சப்படும்.
- தீங்கு விளைவிக்கும் பகீரீரியாக்கள் புளித்த கூழில் வளர்வது அதிக கடினமானது. எனவே புளித்த கூழை ஓரிரு நாட்களுக்கு வைத்திருக்கலாம்.
- மதுசாரத்தை (அற்ககோல்) உற்பத்தி செய்வதற்கும் தானியங்கள் நொதிக்க வைக்கப்படுகின்றன. எப்படியாயினும் நொதிக்க வைக்கப்பட்ட கூழ் பற்றிய உரையாடல் கூறப்பட்டவாறான குறுகிய கால புளித்தல் அற்ககோலை உருவாக்கவோ சிறுவர்களை குடிகாரர் என்பதுபோல் ஆக்கவோ மாட்டாது.

அமர்வு 23

விற்றமின் A, இரும்புச் சத்து குறைவுகளை நிரப்பும் உணவுகள்

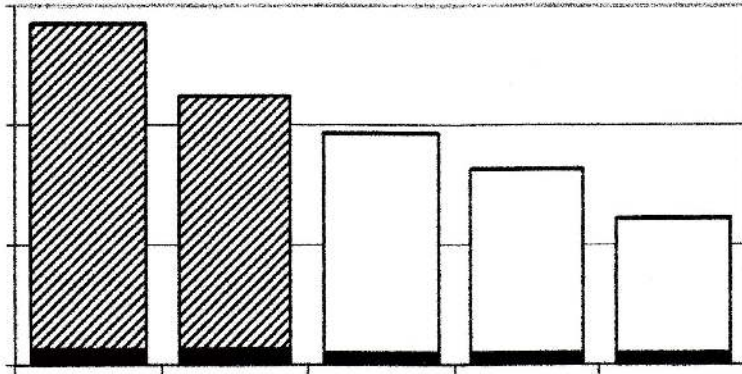
நோக்கங்கள்

இவ்வமர்வின் முடிவில் பயிலுநர்:

1. இரும்புச்சத்து, விற்றமின் A என்பவற்றின் போசணை இடைவெளியை நிரப்பும் உணவுகளை வரிசைப்படுத்த முடியும்.
2. விலங்குணவுகளின் அவசியத்தை விளக்க முடியும்.
3. அவரையின உணவுகளின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கமுடியும்.
4. பதனிடப்பட்ட மேலதிக உணவுகளின் பயன்களை எடுத்துரைக்க முடியும்.
5. இளம் பாலகரின் நீராகாரத் தேவைகளை விபரிக்க முடியும்.
6. இவ்வமர்வின் முக்கிய செய்திகளை நிரல் படுத்த முடியும்.

இரும்புச்சத்து இடைவெளி

நிரப்பப்பட வேண்டிய இன்னொரு போசணை இடைவெளி இரும்புச்சத்தாகும். ஒரு இளம் பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் புதிய குருதியை உருவாக்கவும் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை உடலில் உருவாக்கவும் இரும்புச் சத்து அவசியமானது.



இவ்வகையில் ஒவ்வொரு நிரலின் மேற்பகுதியும் ஒரு நாளிற்கு பிள்ளைக்குத் தேவையான இரும்புச் சத்தில் அகத்துறிஞ்சப்பட்ட அளவைக் காண்பிக்கின்றது. ஒரு நிறைமாதக் குழந்தை பிறக்கும் போது தன் முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தேவையான இரும்புச் சத்து சேமிப்பை உடலில் கொண்டிருக்கும். (இதுவே சாய் கோட்டை பகுதி) ஒவ்வொரு நிரலின் அடியில் காட்டப்பட்டுள்ள கரியபகுதி தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படும் காலம் முழுவதிலும் அதிலிருந்து குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் சிறிதளவு இரும்புச் சத்தினைக் காண்பிக்கிறது. இளம்பாலகர் தம் முதலாவது வருடத்தில் இரண்டாம் வருடத்தை விட மிக வேகமாக வளருவார்கள். இதன் காரணமாகவே இளம்பாலகருக்கு இரும்புச்சத்தின் தேவை அதிகமாயுள்ளது.

குழந்தை பிறக்கும் போது சேமிப்பிலிருந்து இரும்புச் சத்து அனைத்தும் முதல் 6 மாதங்களில் பயன்படுத்தப்பட்டு முடிவடைவதனால் 6 மாதங்களின் பின் பிள்ளையின் இரும்புச் சத்து தேவைக்கும் அவனுக்கு தாய்ப்பாலிருந்து கிடைக்கும் இரும்புச் சத்தின் அளவிற்குமிடையே ஒரு இடைவெளி உருவாவதைப் பார்க்கலாம். இவ்விடைவெளி மேலதிக உணவுகள் மூலம் நிரப்பப்பட வேண்டும். (வெண்ணிறப் பகுதியே இவ்விடைவெளி)

பிள்ளைகள் நன்கு வளரவும் தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாய் இருக்கவும் தேவையான இன்னொரு கனியுப்பு “நாகம்” . இது பொதுவாக இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளில் காணப்படுவதால் போதிய இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவை உட்கொள்ளும் ஒரு பிள்ளை நாகத்தையும் உட்கொள்கின்றது என நாம் அனுமானிக்கலாம். சுகாதார ஊழியராக உங்கள் நோக்கங்களாவன இரும்புச் சத்து உணவுப் பொருட்களையும் உணவுத் தயாரிப்புக்களையும் இனங்கண்டு அவற்றை இளம்பாலகருக்கு வழங்க குடும்பங்களுக்கு உதவியளித்தல்.

விலங்குணவுகளின் முக்கியத்துவம்

விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படும் உணவுகள் தசை (இறைச்சி), அங்கங்கள், ஈரல், இருதயம், குருதி, பால், தயிர், வெண்ணெய்க்கட்டி, முட்டை ஆகியன அனேகப் போசணைப் பொருட்கள் நிரம்பிய உணவுகளாகும். இறைச்சி மற்றும் விலங்குகளின் அங்கங்கள், பறவைகள், மீன் (சங்கு, தசுரத்திலடைக்கப்பட்ட மீன்), குருதியிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் ஆகியவை இரும்புச்சத்தையும் நாகத்தையும் மிகச் சிறந்த அளவில் கொண்ட உணவுகள் ஆகும். ஈரல் இரும்புச்சத்திற்கு மட்டுமல்ல நாகத்தினதும் ஒரு சிறந்த போசணை மூலமாகும்.

விலங்குணவுகள் முடியுமான தடவைகள் அல்லது தினமும் உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டும். தாய்ப்பால்லாட்டப்படாத பிள்ளைக்கு இது மிகவும் அவசியமானது. பால், முட்டை போன்ற விலங்குணவுகள் அதிகளவு புரதத்தையும் மற்றைய போசணைகளையும் கொண்டுள்ளதால் பிள்ளைகளுக்கு மிகவும் சிறந்த உணவுகளாகும். ஆயினும் பால், பால் தயாரிப்புகளான வெண்ணெய்க்கட்டி, தயிர் ஆகியவற்றில் அதிகளவு இரும்புச் சத்து இல்லை.

பாலின் கொழுப்பு (பாலாடை) விற்றமின் யைக் கொண்டிருப்பதால் ஆடை நீக்காத முழுப்பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளில் விற்றமின் அதிகம் உண்டு. பாலிலிருந்துப் பெறப்பட்ட உணவுகளிலும் (முழுப்பால், ஆடைநீக்கியப்பால், பால் மா) கருவாட்டுத் தூள் போன்ற எலும்பைக் கொண்ட உணவுகளாகியன பிள்ளையின் எலும்புகள் வலிமையுள்ளதாக வளர தேவையான அதிகளவு கல்சியத்தைக் கொண்டுள்ளன. முட்டை மஞ்சட்கரு அதிகளவு விற்றமின் யையும் மற்றும் போசணைகளையும் கொண்டுள்ளது. பல்வேறு விலங்குணவுகளை உட்கொள்ளாமல் தமது உடலின் இரும்புச்சத்துத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வது இளம் பிள்ளைகளுக்குக் கடினமானதாயிருக்கும். இரும்புச்சத்து சேர்க்கப்பட்ட மாவுணவுகள், உடனுணவுகள் , தானியத்திலான உணவுகள் போன்றவை இத்தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய உதவும்.

இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளாத பிள்ளைகளுக்கு அல்லது இரும்புச்சத்தின் தேவை அதிகமுள்ள பிள்ளைகளுக்கு குறைநிரப்பு உணவுகள் (போசணை நிறைந்த குளிகை வகைகள்) தேவைப்படலாம்.

பிரதான அறிவுறுத்தல் 4

6ஆம் மாதம் முடிந்த பின் மாமிச உணவுகளை (இரும்புச் சத்து அதிகமாகவுள்ள உணவுகள், பாலுற்பத்திகள், முட்டை மஞ்சட்கரு) அறிமுகப்படுத்துவது, குழந்தையின் நோயற்ற வளர்ச்சிக்கும் சுறுசுறுப்பான செயற்பாட்டுக்கும் மிக முக்கியமாகும்.

அவரையினங்களின் முக்கியத்துவம் - பருப்புவகை, கடலை, வித்துக்கள்

அவரையினங்களான போஞ்சி கடலை, பருப்புவகைகள், வித்துக்கள் போன்றவை அதிக புரதத்தை கொண்டுள்ளன. அவரையினங்களில் இரும்புச்சத்தும் காணப்படுகிறது.

பிரதான அறிவுறுத்தல் 5

போஞ்சி, தானியங்கள், விதை வகைகள் என்பன குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதால், அவற்றைப் படிப்படியாக உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக்கொள்வது அவசியமானதாகும்.

பிள்ளைகள் இலகுவாக உண்ணவும் சமிபாடடையவும் கூடிய வகையில் உணவுகளைத் தயாரிக்கும் வழிமுறைகளாவன:

- அவரைகளை சமைக்க முன்பதாக தண்ணீரில் ஊறவைத்து பின்பு அத்தண்ணீரை வெளியே கொட்டிவிடவேண்டும்.
- உலர் வித்துக்களை சமைக்கமுன்பதாக தண்ணீரில் ஊறவைத்து தேய்த்துக் கழுவுதல் மூலம் அவற்றின் தோலகற்றப்பட வேண்டும்.
- அவரையை நன்கு வேகவைத்து அலசிக் கழுவுதல் மூலம் கரகரப்பான தோலை அகற்ற முடியும்.
- பருப்புகள் வித்துக்களை வாட்டி அல்லது வறுத்து அரைத்துப் பசையாக்கவும்.
- சூப் அல்லது கஞ்சி தயாரிக்கும் போது அவரை போஞ்சி முதலியவற்றையும் சேர்க்கவும்.
- சமைத்த அவரையை நன்கு மசிக்கவும்.
பல்வேறு வகை உணவுகளை ஒருவேளை உணவில் சேர்த்து உண்பது உடல் அப்போசனைப் பொருட்களை நன்கு பயன்படுத்த உதவுகிறது. உதாரணமாக தானியத்தையும் அவரையையும் சேர்த்தல் (உ+ ம் அரிசி + அவரை) அல்லது பால் அல்லது முட்டையைத் தானியத்துடன் சேர்த்தல் (உ+ ம் சோள உணவு + பால்).

இரும்புச்சத்து அகத்துறிஞ்சல்

பருப்பு வகையைப் போலவே கரும்பச்சை இலைகளும் இரும்புச்சத்து நிறைந்தவை. இருப்பினும் ஒரு உணவுப்பொருள் இரும்புச் சத்தைக் கொண்டிருப்பது மட்டும் போதுமானது அல்ல. அதிலுள்ள இரும்புச் சத்து பிள்ளையின் உடலினுள் அகத்துறிஞ்சப்படும் வகையிலும் இருக்க வேண்டும்.

இரும்புச்சத்து அகத்துறிஞ்சல்.

ஒரு உணவிலிருந்து பிள்ளையினால் அகத்துறிஞ்சப்படும் இரும்புச்சத்தின் அளவு தங்கியிருக்கும் காரணிகள்:

- உணவிலுள்ள இரும்புச் சத்தின் அளவு.
- மீனில் காணப்படும் இரும்புச் சத்து தாவரவுணவுகளில் அல்லது முட்டையிலுள்ள இரும்புச் சத்தை விட மிக நன்றாக அகத்துறிஞ்சப்பட முடியும்).
ஒரே நேரத்தில் உண்ணப்படும் உணவிலுள்ள வேறு வகையுணவுகள்.
- (சில உணவுகள் இரும்பின் அகத்துறிஞ்சலை கூட்டவும் வேறு சில குறைக்கவும் செய்கின்றன) குழந்தை குருதிச்சோகையினால் பாதிக்கப்பட்ட நிலைமை. (குருதிச்சோகையிருப்பின் அதிகளவு இரும்பு அகத்துறிஞ்சப்படும்)

முட்டை தானியவகை பருப்புவகை வித்துக்கள் காய்கறிகள் போன்றவற்றுடன் சேர்த்தெடுக்கப்படும் கீழ்வரும் உணவுகள் இரும்பின் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்கும்.

- விற்றமின் நிறைந்துள்ள உணவுகளான தக்காளி, புரொக்கோலி, கொய்யாப்பழம், மாம்பழம், அன்னாசிப்பழம், பப்பாப்பழம், தோடம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், வேறு சிற்றரசு வகைப்பழங்கள். சிறிதளவான இறைச்சி, விலங்குகளின் உறுப்புகள், ஈரல், பறவைகள், மீன் ஏனைய கடலுணவுகள்.
-

இரும்பின் அகத்துறிஞ்சலைக் குறைப்பவை

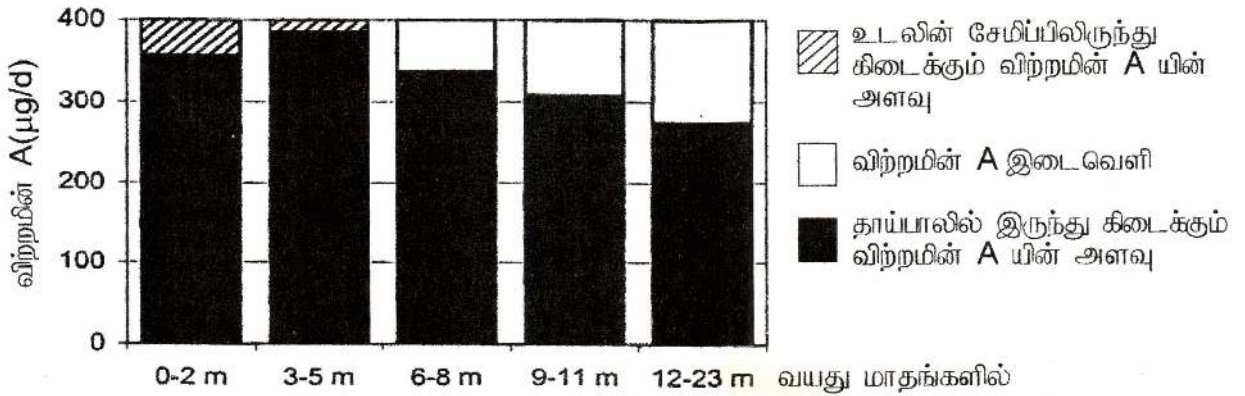
தேநீர் அல்லது கோப்பி அருந்துதல்.

- நார்ப்பொருளை அதிகம் கொண்ட தவிடு போன்ற உணவுகள்.
- கல்சியத்தை அதிகளவில் கொண்டுள்ள உணவுகள்.
-

விற்றமின் A குறைவை நிரப்பும் உணவுகள்

ஆரோக்கியமான கண்களுக்கும், தோலிற்கும், தொற்றுநோய்களை எதிர்த்துப்போராடவும் தேவையான மற்றுமொரு போசணைப் பொருள் விற்றமின் A ஆகும்.

விற்றமின் A கிடைக்கும் அளவும் தேவையும்



இவ்வகையில் மீண்டும் ஒவ்வொரு நிரலின் மேற்பகுதியும் ஒரு பிள்ளைக்கு ஒரு நாளிற்கு தேவைப்படும் விற்றமின் A இன் அளவைக் காண்பிக்கின்றது. தாயின் உணவு விற்றமின் A குறைவற்றதாயும் குழந்தை தொடர்ந்து தாய்ப்பால் உட்கொள்வதாயும் இருப்பின் குழந்தைக்கு தேவையான பெரும்பாலான விற்றமின் A தாய்ப்பாலுடாக குழந்தைக்கு கிடைக்கும். குழந்தை வளரும் போது ஏற்படும் விற்றமின் A இடைவெளியானது மேலதிக உணவுகளினாலேயே பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும்.

கடும் பச்சை, மஞ்சள் நிறக்காய்கறிகளும் மஞ்சள் பழங்களும் இவ்விடைவெளியை நிரப்பக் கூடிய சிறந்த உணவுகள் ஆகும். நாம் ஏற்கனவே குறிப்பிட்ட விற்றமின் A நிறைந்த வேறு உணவுகளாவன:

- விலங்குகளின் அங்கங்கள் அல்லது ஈரல்.
- பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட பட்டர், வெண்ணெய்கட்டி, தயிர்.
- முட்டை மஞ்சட்கரு.
- விற்றமின் A சேர்க்கப்பட்ட மாஜரின், பால்மா மற்றும் உணவுகள்.

விற்றமின் A பிள்ளையின் உடலில் ஒரு சில மாதங்களுக்கு சேமித்து வைக்கப்படலாம். எனவே விற்றமின் A நிறைந்த உணவுகளை இயலுமானவரை அல்லது தினமும் குழந்தைகளின் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் படி குடும்பங்களுக்கு ஊக்கமளிக்கப்பட வேண்டும். பிள்ளையின் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் பல்வேறுபட்ட காய்கறிகளும் பழங்களும் உடலின் பற்பல போசணைத் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்கின்றன.

உள்ளூரில் கிடைக்கும் உணவுப்பொருட்களைப் பற்றி சுகாதார ஊழியர் அறிந்திருத்தல் அவசியமானது. சுகாதார ஊழியர் இத்தயாரிப்புக்களைப் பற்றி தெரிந்திருப்பின் தனிப்பட்ட குடும்பங்கள் இவ்வுணவுகளைப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கலாமா? இல்லையா? என்பதைப் பற்றி இலகுவாக கலந்துரையாடப்பட உதவும்.

பிரதான அறிவுறுத்தல் 6

கடும் பச்சை மற்றும் செம்மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகளும் பழங்களும் குழந்தைகளின் கண்பார்வை விருத்திக்கும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும் உதவுகின்றன. அதனால், அவற்றையும் தினந்தோறும் குழந்தையின் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சில நாடுகளில் ஊள்ளூரில் தயாரிக்கப்பட்ட இரும்புச்சத்து சேர்க்கப்பட்ட மா வகைகள், குழந்தைகளின் தானியவகைகள் என்பன போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட மேலதிக உணவுகள் குறைந்த விலையில் கிடைக்கின்றன.

இவை சௌகரியமானதாயும் போசனை மிக்கதாயும் இருப்பதனால் குடும்பங்களிற்கு இவற்றை அறிமுகப்படுத்தலாம்.

வலுவூட்டப்பட்ட மேலதிக உணவுகள்

வலுவூட்டப்பட்ட மேலதிக உணவைப் பற்றி பிள்ளையின் பாதுகாவலருடன் கலந்துரையாடும்போதும் பின்வரும் குறிப்புக்களைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்:

முக்கிய உள்ளடக்கங்கள் அல்லது சேர்மானங்கள் எவை ?

உணவு நாட்டின் பிரதான உணவாகவோ, தானிய உணவாகவோ அல்லது மாவாகவோ இருக்கலாம். அது காய்கறிகள், பழங்கள் அல்லது சிறிதளவு விலங்குணவுகளைக் கொண்டிருக்கலாம். **உணவுத்தயாரிப்பு இரும்புச் சத்து, விற்றமின் அல்லது ஏனைய விற்றமின்களினால் வலுவூட்டப்பட்டுள்ளதா?**

பிள்ளையின் சதாரண உணவில் இரும்புச் சத்து குறைவாய் இருக்கும் போது இவ்வாறான வலுவூட்டப்பட்ட உணவுகள் விசேடமாகப் பயனளிக்கும்.

உணவுத்தயாரிப்பு சீனி அல்லது எண்ணெய் போன்ற சக்தியைக் கூட்டும் சேர்மானங்களைக் கொண்டுள்ளதா?

பிள்ளையின் சாதாரண உணவில் சக்தி குறைவாக இருப்பின் இச்சேர்மானங்கள் உணவை சக்தி செறிவுள்ளதாகக்கும். இதேதேவைக்காக சீனி, எண்ணெய் அல்லது கொழுப்பை மட்டும் அதிகமாகவும் ஏனைய போசனைகளை மிகச் சிறிதளவிலும் கொண்டுள்ள உணவுகளை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

சாதாரணமாக வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் உணவுடன் ஒப்பிடும் போது இத்தயாரிப்பின் விலை என்ன?

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளின் விலை அதிகமானால் அவற்றிற்காக பணத்தை செலவிடுவது குடும்பங்களை வறுமையாக்கும்.

தயாரிப்பின் மேலுள்ள அட்டைச்சீட்டு இத்தகைய பிள்ளையின் 6 மாதங்களுக்கு பாவிக்க வேண்டாமென அல்லது தாய்ப்பாலிற்கும் பிரதியீடாக பாவிக்கப்பட வேண்டுமென அறிவுறுத்துகிறதா?

மேலதிக உணவுகள் தாய் பாலூட்டலின் மதிப்பை குறைக்கும் வண்ணம் பாவிக்கப்படவோ சந்தைப்படுத்தப்படவோ கூடாது. இவ்வாறு செய்தல் “சர்வதேச பிரதியீட்டுப் பால் சந்தைப்படுத்தல் நியதியை” மீறுதலாகக் கருதப்படும். எனவே இதைக் குறித்த தீர்மானங்கள் அக்குறிப்பிட்ட வியாபார ஸ்தாபனத்திற்கும் அது அமைந்துள்ள அரசாங்கத்தின் பொறுப்பதிகாரிகளுக்கும் அறிவிக்கப்படல் வேண்டும்.

இளம்பாலகரின் நீராகாரத் தேவை

தனித் தாய்ப்பாலூட்டலிலுள்ள குழந்தை தன் நீர்தேவை முழுவதையும் தாய்ப்பாலிலிருந்தே பெற்றுக்கொள்கிறது. மேலதிக ஆகாரங்கள் உணவில் சேர்க்கப்பட்டதும் குழந்தைக்கு வேறு நீராகாரங்கள் தேவைப்படலாம். இதுபோலவே பிரதியீட்டுப் பாலில் மட்டுமேயுள்ள 6 மாதங்களிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் வேறு நீராகாரங்கள் தேவைப்படாது. பிள்ளை தாகத்தோடிருப்பின் நீராகாரங்களை வழங்குங்கள். பிள்ளைக்கு காய்ச்சல் அல்லது வயிற்றோட்டமிருப்பின் மேலதிக நீராகாரங்கள் தேவை.

இளம் பாலகரின் நீராகாரத் தேவை

தாகத்திற்கு தண்ணீர் நல்லது. பல்வேறுப்பட்ட தனிப்பழச்சாறுகளும் பயன்படுத்தப்படலாம். அளவுக்கதிகமான பழச்சாறுகள் பிள்ளைக்கு வயிற்றோட்டத்தை உண்டு பண்ணலாம் அல்லது உணவில் ஆர்வத்தை குறைக்கவோ கூடும்.

அதிகளவு சீனியைக் கொண்ட நீராகாரங்கள் உடலில் சீனியை சமநிலைப்படுத்த வேண்டி, பிள்ளையை மேலும் அதிக தாகமுள்ளவனாக்கும். பக்கற்றில் அடைக்கப்பட்ட பழச்சாறுப்பானங்கள் உங்கள் பகுதியில் கிடைக்குமெனில் அவற்றில் எவை தனிப்பழச்சாறுகள் எனவும், எவற்றில் சீனி சேர்க்கப்பட்டுள்ளதெனவும் கண்டறியுங்கள். காற்றடைக்கப்பட்ட பானங்கள் இளம் பிள்ளைகளுக்கு நல்லதல்ல.

தேநீரும் கோப்பியும் உணவிலிருந்து அகத்துறிஞ்சப்படும் இரும்புச் சத்தின் அளவைக் குறைக்கின்றன. இவை வழங்கப்பட வேண்டுமெனின் உணவு வேளையைத் தவிர்த்து உணவு உண்ண 2 மணித்தியாளங்களுக்கு பின்போ முன்போ வழங்கப்பட வேண்டும்.

உணவு வேளையில் சில சமயங்களில் பிள்ளைக்கு தாகமெடுக்கலாம். ஒரு சிறிதளவு தண்ணீரை வழங்குதல் அவர்களது தாகத்தைத் தணித்து அவர்கள் நன்கு உணவை உட்கொள்ள உதவும்.

நீராகாரங்கள் உணவையோ அல்லது தாய்ப்பாலையோ பிரதியீடு செய்யக் கூடாது. நீராகாரம் உணவின் போது கொடுக்கப்பட வேண்டுமாயின் ஒரு சிறிதளவு மட்டுமே வழங்கி பெரும் பகுதி நீரை உணவின் முடிவில் வழங்கும்படி வைக்கப்பட வேண்டும். அதிகளவு நீராகாரங்கள் பிள்ளையின் இரைப்பையை நிரப்புவதனால் பிள்ளை மேலும் உணவு உட்கொள்ள முடியாமல் போகும்.

தாய்ப்பால்லூட்டப்படாத பிள்ளைகளுக்கு விசேட சிபாரிசுகளுக்கும் விசேட கவனிப்பும் தேவையென்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். 6-24 மாதமான தாய்ப்பாலூட்டப்படாத பிள்ளைகளுக்கு குளிரான காலநிலையில் 2-3 கோப்பை நீரும், வெப்பம் கூடிய காலநிலைகளில் 4-6 கோப்பை நீரும் ஒரு நாளிற்கு தேவைப்படும். இந்நீர் கஞ்சி அல்லது சூப்பிற்குள் சேர்க்கப்படலாம். இருப்பினும் குழந்தையின் தாகம் தீர்க்கப்படுகின்றதை உறுதிசெய்ய சுத்தமான நீரும் ஒரு நாளில் பல தடவைகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

பயிற்சி 30 பாத்ரிரத்தில் உள்ளது என்ன?



உங்கள் பகுதியிலுள்ள குடும்பங்களுக்கு இலகுவில் கிடைக்க கூடிய உணவுகளில் சிலவற்றை தெரிவு செய்துபாதப் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு வேளை உணவைத் தயாரிக்க உதவுதல்.

நீங்கள் தெரிவு செய்த உணவுகளுக்குக் கொடுக்கப்படக் கூடிய முக்கிய குறிப்புகள்.

அமர்வு 24

உணவுவட்டலின் அளவு, வகை மற்றும் ஊட்டும் தடவைகள்

நோக்கங்கள்

இப்பயிற்சியின் முடிவில் பயிலுனர் பின்வருவனவற்றை செய்ய முடியும்.

- பல்வேறுவகை உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்.
- மேலதிக உணவுவட்டல் எண்ணிக்கையை விபரித்தல்.
- வழங்கவேண்டிய மேலதிக உணவுகளின் அளவை பருமட்டாகக் கூறல்.
- தாய்ப்பாலூட்டப்படாத குழந்தைக்கு சிபார்சு செய்யப்படுகின்ற உணவுகளைப் பட்டியற்படுத்தல்.
- இவ்வமர்வின் முக்கிய செய்திகளைப் பட்டியற்படுத்தல்.

கலவை அல்லது பல்வேறுவகை உணவுகளை பயன்படுத்துவதன் முக்கியத்துவம்

அனேக வயது வந்தவர்களும் வளர்ந்த சிறுவர்களும் உணவுவேளையில் கலவை உணவுகளை உண்கிறார்கள். அதேபோல் இளஞ்சிறார்களும் மேலதிக உணவுகளின் கலவையை உண்ணுவது அவசியமாகும். இரும்பு மற்றும் சக்திக்கான பற்றாக்குறையைப் பூர்த்தி செய்வது மிகக்கடிமான விடயமாக இருக்கலாம். விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படும் உணவுகள் சிறுவருக்கான விசேட உணவுகளாகும். இத்தகைய உணவுகள் தினமும் அல்லது இயலுமான போதெல்லாம் உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டியவையாகும். இரும்புச்சத்து மிக்க உணவுகள் கிடைக்கத் தக்கதாக இருப்பின் இவை இரும்புச்சத்துப் பற்றாக்குறையைப் பூர்த்தி செய்யப் பயன்படுத்தப்படலாம். இரும்புச்சத்து மிக்க உணவு கிடைக்காது விடின் சுகாதார உத்தியோகத்தர் என்ற வகையில் குழந்தைகள் போதியளவு இரும்பு மற்றும் நுண்சத்துக்களைப் பெற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்வதற்கு நுண்சத்துள்ள மேலதிக உணவுகளை நீங்கள் சிபார்சு செய்யவேண்டியிருக்கும்.

மேலும் சக்தியுள்ள உணவுகளை வழங்குவதற்கு உணவு வேளைகளிற்கிடையே குடும்பத்தவர் இலகுவில் தயாரிக்கக்கூடிய மேலதிக உணவுகள் வழங்கப்படலாம். இந்த உணவுகள் பிரதான உணவுகளிற்கு மேலதிகமானவை. இவற்றை பிரதான உணவுகளிற்கு மாற்றீடாக்கக்கூடாது. இவை பொதுவாக சிற்றுண்டிகள் என அழைக்கப்படுகின்றன. ஆயினும் இவை பொதுவாக சிற்றுண்டிகள் என தமது பெயருடன் சேர்த்துக் கூறப்படுகின்ற இனிப்புக்கள், பொரித்த உணவு வகைகள், போன்ற உணவுவகைகள் என தவறாக நினைக்கக்கூடாது.

சிறந்த சிற்றுண்டிகள் சக்தியையும் சத்தையும் வழங்குகின்றன. யோக்கட் (Yoghurt), வேறு பால் உற்பத்திப் பொருட்கள், பாண் அல்லது பிஸ்கட், பட்டர், மாஜரின், தேன், வித்துக்களில் செய்யப்பட்ட பசைகள், (nut paste) என்பன பூசப்பட்ட பாண், பிஸ்கட், bean cakes, அவித்த உருளைக்கிழங்கு என்பன நல்ல சிற்றுண்டிகளாகும். பிரதான உணவுக்கு மேலதிகமாக தினமும் கரும் பச்சை நிறக் காய்கறிகள் அல்லது செம்மஞ்சள் நிறப் பழங்கள் அல்லது காய்கறிகள் மற்றும் விலங்கிலிருந்து பெறப்படும் உணவு வகை ஒன்றை வழங்குமாறு குடும்பத்தினருக்கு ஆலோசனை வழங்கவும்.

மேலதிக உணவுகளை ஊட்டுவதற்கான தடவைகள்

பிரதான அறிவுறுத்தல் 7

6-8 மாத வளரும் குழந்தைக்கு ஒரு நாளுக்கு 2-3 உணவுகள் தேவை.
9-24 மாத வளரும் குழந்தைக்கு ஒரு நாளுக்கு 3-4 உணவுகள் தேவை.
அத்துடன் 1-2 சிற்றுண்டி குழந்தை பசியாயிருப்பின்,
பல்வேறு வகை உணவுகளை வழங்கவும்.

கொடுக்கப்பட வேண்டிய மேலதிக உணவின் அளவு

சிறுவன் ஒருவன் மேலதிக உணவுகளை உண்ணத் தொடங்கும் போது உணவின் புதிய சுவை மற்றும் தன்மைக்கு பழக்கப்படுவதற்கு நேரம் எடுக்கும். சிறுவன் உணவுண்ணும் திறனைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் இரு தடவைகள் 2,3 தேக்கரண்டி உணவுடன் ஆரம்பிப்பதற்கு குடும்பத்தவரை ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும்.

வயது (மாதங்கள்)	உணவின் தன்மை	ஊட்டப்படும் தடவைகள்	
7-8	மசிக்கப்பட்ட உணவு இறுக்கமான கூழ் உடன் ஆரம்பிக்கவும் மசிக்கப்பட்ட குடும்ப உணவுகளைத் தொடரவும்	தினமும் 2-3 உணவுகளுடன் தாய்ப்பால் அடிக்கடி குழந்தையின் விருப்பத்தைப் பொறுத்து 1-2 சிற்றுண்டிகள் வழங்கப்படலாம்	ஒரு தடவைக்கு 2-3 மேசைக் கரண்டியுடன் தொடங்கவும் 250ml கிண்ணத்தின் ½ வரை அதிகரிக்கலாம்
9-11	நுண்ணியதாக கொத்தப் பட்ட அல்லது மசித்த உணவுகள் அத்துடன் குழந்தை பொறுக்கி எடுக்கக் கூடிய உணவுகள்	3-4 உணவுகளும் தாய்ப்பால் குழந்தையின் விருப்பத்தைப் பொறுத்து 1-2 சிற்றுண்டிகள் வழங்கப்படலாம்	250ml கிண்ணத்தின் ½ வரை அதிகரிக்கலாம்
12-23	குடும்ப உணவுகள் தேவையாயின் சிறு துண்டாக்கி அல்லது மசித்து	குழந்தையின் விருப்பத்தைப் பொறுத்து 1-2 சிற்றுண்டிகள் வழங்கப்படலாம்	250ml கிண்ணத்தின் ½ வரை அதிகரிக்கலாம்

குழந்தை தாய்பாலூட்டப்படாவிடின் நாளைக்கு மேலதிகமாக 1-2 கிண்ணம் பாலுடன் 1-2 மேலதிக உணவுகள் வழங்கவும்.

பிரதான அறிவுறுத்தல் 8

குழந்தை தொடர்ச்சியாக வளருவதால், சக்திக் கொள்ளளவைக் கண்டு, அதற்கேற்ப உணவின் அளவையும் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும்.

பயிற்சி 23.A வழங்கப்படவேண்டிய அளவுகள்

குழந்தையின் வயது	ஊட்டப்படும் தடவைகள்	அளவு
22 மாதங்கள்		
8 மாதங்கள்		
12 மாதங்கள்		
7 மாதங்கள்		
15 மாதங்கள்		
9 மாதங்கள்		
13 மாதங்கள்		
19 மாதங்கள்		
11 மாதங்கள்		
21 மாதங்கள்		
3 மாதங்கள்		

மேற் கொண்டு சில தகவல்கள்

அட்டவணையிலுள்ள உணவுகளின் அளவுகள், சக்தி அடர்த்தி, அண்ணளவாக என்ற அளவில் இருக்கும் போதே சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றது. உணவின் சக்தி அடர்த்தி 0.6 kcal/g ஆகக் காணப்படின் சக்தி அடர்த்தியை அதிகரிக்கும் படி தாயிடம் சிபாரிசு செய்யவும் (உதாரணமாக: விசேட உணவுகளைச் சேர்த்து அல்லது உணவின் அளவைக் கூட்டும்படி).

6-8 மாதங்களுக்கு படிப்படியாக 2/3 கிண்ணத்திற்கு அதிகரித்தல்.

9-11 மாதங்களுக்கு 3/4 கிண்ணம் வழங்குதல்.

12-23 மாதங்களுக்கு முழுக்கிண்ணம் வழங்குதல்.

உங்களுடைய தயாரிப்பில் உள்ள மேலதிக உணவுகளின் சக்திக் கொள்ளளவை கண்டு அதற்கேற்ப உங்கள் அட்டவணையை மாற்றியமைக்கவும்

அமர்வு 25

நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல் மற்றும் ஆதரவளித்தல் பயிற்சிகள்

பயிற்சி 24 தாய் என்ன நினைக்கிறாளோ அதனை ஏற்றுக் கொள்ளல்

இப்பயிற்சியைச் செய்வது எவ்வாறு

உதாரணங்கள் 1 -2 என்பன தாய் கொண்டிருக்கூடிய இரு தவறான கருத்துக்கள் ஆகும்.

ஒவ்வொரு தவறான கருத்துக்கும் அருகே மூன்று பதில்கள் உள்ளன. ஒன்று கருத்துடன் உடன்படுகின்றது, ஒன்று மறுக்கின்றது, ஒன்று கருத்தினை அப்படியே மறுதலித்தல் இன்றி ஏற்றுக் கொள்கின்றது. ஒவ்வொரு பதிலுக்கும் அருகில் அப்பதில் உடன் படுகின்றதா, மறுதலிக்கின்றதா அல்லது ஏற்றுக்கொள்கின்றதா என்பதை எழுதுங்கள்.

உதாரணம்

<p>19 மாத ஆரோக்கியமான குழந்தை ஒன்றின் நிறை அதன் 50 ஆவதுவதில் உள்ளது.</p>	<p>நீங்கள் அவனுற்கு பால் கொடுப்பதையிட்டு கவலைப்படுகின்றீர்கள்?</p>	<p>ஏற்றுக் கொள்கிறது</p>
<p>அதன் தாய்: “எனது குழந்தை வளர்ந்து குண்டாக இருக்குமென்று எனக்கு கவலையாக இருக்கின்றது. அதனால் அவனுற்கு பால் கொடுப்பதை நிறுத்தப் போகின்றேன்.”</p>	<p>குழந்தைகளுக்கு குறைந்தது 2 வயது வரையாவது உணவுடன் சிறிதளவு பால் சேர்த்துக் கொள்வது முக்கியமாகும்</p>	<p>மறுதலிக்கின்றது</p>
	<p>ஆம், பருமனான குழந்தைகள் வளர்ந்தும் பருமனாக இருப்பார்கள்.</p>	<p>உடன்படுகின்றது</p>

உதாரணங்கள் 1-2

<p>1. 7 மாதக் குழந்தையின் தாய் “எனது குழந்தை நான் கொடுக்கும் ஒருசாப்பாட்டையும் சாப்பிடுவதில்லை அனேகமாக நான் தாய்ப்பாலூட்டுவதை நிறுத்தவேண்டும்.” அதன் பின் அவனிற்கு பசியெடுத்து சாப்பாட்டை உண்ணுவான்</p>	<p>இல் லையில் லை நீங்கள் கட்டாயமாக தாய்ப்பால் கொடுப்பதை குறைக்கக் கூடாது அது ஒரு கூடாத எண்ணம்.</p>	
	<p>“அப்படியா.....”</p>	
<p>2. 12 மாதக் குழந்தையின் தாய் எனது குழந்தைக்கு வயிற்றோட்டமாய் இருப்பதனால் அவனிற்கு திண்ம உணவுகள் கொடுப்பதை நிறுத்தவேண்டும்.</p>	<p>“ஆம் குழந்தைகள் சிலவேளை தாய்ப்பாலிலேயே வயிறு நிரம்பி விடுகின்றனர்”</p>	
	<p>ஆம் சில வேளைகளில் சாப்பாடு வயிற்றோட்டத்தை மோசமாக்கி விடும்.</p>	
	<p>இந்த வேளையில் உணவு கொடுப்பதையிட்டு நீங்கள் கவலைப்படுகின்றீர்கள்.</p>	
	<p>ஆனால் திண்ம உணவுகள் குழந்தை வளர்வதற்கும் நிறையை மீண்டும் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் உதவுகின்றது. நீங்கள் அவற்றை நிறுத்தக் கூடாது.</p>	

பயிற்சி செய்வது எவ்வாறு?

உதாரணங்கள் 3-4 தாய்மார் கொண்டிருக்கக் கூடிய மேலும் சில தவறான கருத்துக்களாகும். உடன்படுதல் அல்லது மறுதலித்தல் இன்றி தாய் கூறுவதை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய எதிர்வினைகளைக் கூறுக?

உதாரணங்கள் 3-4

ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பதில்கள்

<p>3. “எனது அயலவனின் குழந்தை எனது குழந்தையை விட அதிகமாக உணவு உட்கொள்வதுடன் அதிகமாகவும் வளர்கின்றான். கட்டாயமாக நான் குழந்தைக்கு போதியளவு உணவு கொடுக்கவில்லைத் தான்”</p>	
<p>4. “எனது ஒரு வயதுக் குழந்தை எமது குடும்ப உணவை கொடுப்பதையிட்டு தாயின் எண்ணுவதை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய சாத்தியமான எதிர்வினைகள்”</p>	

பயிற்சி 24. தாயின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளல்.

எவ்வாறு பயிற்சி செய்வது?

சம்பவங்கள் , என்பவற்றுக்குக் கீழே மூன்று பதில்கள் உள்ளன. தாயின் உணர்வை ஏற்றுக் கொள்ளும் பதிலை “” எனக் குறிப்பிடுக.

விடையளிப்பதற்கானவை

தமிழ்ச் செல்வியின் குழந்தை கடந்த இருமாதங்களாக அதிகளவு நிறை அதிகரிப்பை பெறவில்லை. தமிழ்ச்செல்வி இதைப்பற்றி உங்களுக்குச் சொல்லும் போது அழகை வெடித்தது. நீங்கள் தமிழ்ச்செல்வியின் உணர்வை ஏற்றுக் கொள்வதைக் காட்டும் பதிலை “” எனக் குறிப்பிடுக

கவலைப்பட வேண்டாம் நான் நிச்சயமாகச் சொல்கிறேன் அவள் விரைவில் நிறையைப்பெற்று விடுவாள்.

உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன உணவு கொடுக்கலாம் என்பதைப் பற்றி நாங்கள் கதைப்போமா? நீங்கள் உண்மையிலேயே இதைப்பற்றி குழம்பிப்போய் உள்ளீர்கள் இல்லையா?

விடையளிப்பதற்கானவை

சம்பவம்

அகிலா கண்ணீரில் இருந்தாள் அவளது குழந்தை மரக்கறிகளை சாப்பிட மறுப்பதனால் அவள் கவலையாயிருந்தாள்.

அழவேண்டாம் - பல சிறுவர்கள் மரக்கறியை உண்பதில்லை.

எனக்குத் தெரியும் நீங்கள் உண்மையிலேயே இதைப்பற்றிக் கவலைப்படுகின்றீர்கள். அவனுக்குத் தேவைப்படுகின்ற விற்றமின்னைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உங்கள் குழந்தை மரக்கறி உண்பது அவசியம்.

சம்பவம்

சசிகலா அழுது கொண்டிருந்ததால் மேலதிக உணவுட்டலை ஆரம்பித்ததில் இருந்து அவளது குழந்தையின் பிட்டங்களில் சொறி ஏற்படத் தொடங்கியிருந்தது. அது பார்ப்பதற்கு சொறி போல் இருந்தது.

அழவேண்டாம், இது பாரதூரமானதல்ல.

நிறையக் குழந்தைகளுக்கு இந்த சொறி நோய் உள்ளது - நாங்கள் விரைவிலேயே அதைக் குணப்படுத்துவோம்.

நீங்கள் உண்மையிலேயே இந்தச் சொறியைப்பற்றி கவலைப்படுகிறீர்கள் இல்லையா?

பயிற்சி 24. தாயும் குழந்தையும் செய்யும் சரியானவற்றைப் பாராட்டுதல்

இப் பயற்சியினை எவ்வாறு செய்வது?

கீழேயுள்ள சம்பவங்கள் மற்றும் க்கு தாயும் குழந்தையும் செய்யும் சரியானவற்றைப் பாராட்டுகின்ற பதில்களை தயார் செய்க.

உதாரணம்

உங்களுடைய பதில்களில் நீங்கள் ஒரு விடையை மட்டும் அளித்தல் போதுமானது

ஒரு தாய் தன் ஒன்பது மாதக் குழந்தைக்கு காற்றடைத்த பாணங்களை ஐக் கொடுத்து வருகின்றாள். அவள் தனது உணவை சரியாகச் சாப்பிடுவதில்லை என்பது அவளைக் கவலைப்படுத்துகின்றது. ஆனாலும் அவள் நன்றாக வளர்கிறாள். ஒரு நாளுக்கு அவள் மூன்று வேளை உணவும் ஒரு வேளை சிற்றுண்டியும் கொடுக்கின்றாள்.

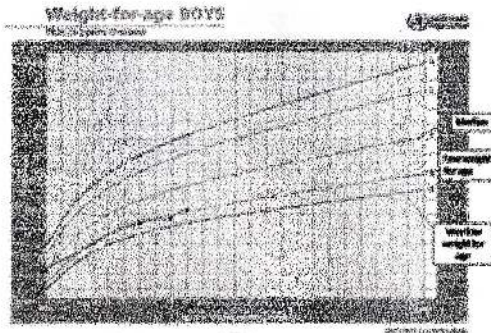
“நீங்கள் மூன்று வேளை உணவும் ஒருவேளை சிற்றுண்டியும் கொடுப்பது நல்லதே”
 “நீங்கள் கொடுக்கும் உணவில் உங்கள் குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றாள்”

சம்பவம்

தாய்ப்பாலூட்டப்படும் ஒரு 15 மாதக் குழந்தை மெல்லிய கஞ்சி, தேநீர், பாண் என்பவற்றை உண்ணுகின்றது. அவள் ஆறு மாதங்களாக நிறையேற்றமடையவில்லை மெலிந்து பரிதாபமாக இருக்கிறாள்

சம்பவம்

ஒரு 9 மாத குழந்தையும் அதன் தாயும் உங்களைப் பார்க்க வருகிறார்கள் வளர்ச்சி வரைபு கீழேயுள்ளது.



பயிற்சி 24 பொருத்தமான சிறிய தகவல்களை வழங்குதல்.

பயிற்சியை எவ்வாறு செய்வது.

வித்தியாசமான வயதையுடைய 4 குழந்தைகளின் தாய்மார் கீழே நிரலில் உள்ளனர். இவர்களுக்கு எதிரில் 4 தகவல்கள் தரப்பட்டுள்ளன. ஆனால் அவை பொருத்தமாக இல்லை தாய்மாருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் அவர்களுடைய குழலுக்குத் தகுந்த கருத்துக் கொண்ட தகவல்களை இணையுங்கள். தரப்பட்டுள்ள பொருத்தமானதைச் சுற்றி வட்டமிடுங்கள்.

விடையளிப்பதற்கு :
தாய்மார் 1-4

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. 7 மாதக் குழந்தையின் தாய் | a, b, c, (d) | வெப்பமான சூழலில் இவ்வயதுக் குழந்தைகளுக்கு மேலதிகமாக 4-5 கிண்ணம் நீர் தேவை. |
| 2. ஒரு நாளுக்கு 2 தடவை மட்டும் உணவுட்டப்படும். 15 மாதக் குழந்தையின் தாய் | a, b, c, d | 6 மாத முடிவில் மேலதிக உணவு ஆரம்பிக்கப்படும் குழந்தைகள் நன்கு வளர்வார்கள். |
| 3. தாய்ப்பாலூட்டல் இனித் தேவையில்லை என நினைக்கும் 12 மாத குழந்தையின் தாய் | a, b, c, d, | இவ்வயதில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு பாலை விட, 3 முக்கிய உணவுகளும் 2 சிற்றுண்டிகளும் தேவை. |
| 4. தாய்ப்பாலூட்டப்படாத 11 மாத குழந்தையின் தாய் | a, b, c, d | 2 வருடம் வரையும் தாய்ப்பாலூட்டல் குழந்தை வலிமையாயும் ஆரோக்கியமாயும் வளர உதவும். |

பயிற்சி 24 இலகுவான மொழியைப் பாவித்தல்

பயிற்சியை எவ்வாறு செய்வது

நீங்கள் தாய்க்குக் கொடுக்க வேண்டிய 2 தகவல்கள் உள்ளன. தகவல்கள் சரியாயினும் அவை தொழில் நுட்ப வசனங்களைக் கொண்டுள்ளதால் சுகாதார ஊழியர் அல்லாத ஒரு தாயினால் அவற்றை விளங்கிக் கொள்ள முடியாது. ஒரு தாய் இலகுவில் விளங்கிக் கொள்ளும் படி இத்தகவலை எளிய மொழியில் எழுதுக.

உதாரணம் :

தகவல்:	எளிய மொழியில் பாவித்தல்:
கடும் பச்சை இலைகளும் மஞ்சள் நிற ஆரோக்கியமான பழம், காய்கறிகளும் அதிக விற்ற மின் யைக் கொண்டுள்ளன.	கடும் பச்சை இலைகள், மஞ்சள் நிற காய்கறிகள் பிள்ளையின் கண்களுக்கும் தொற்றுக்களைக் குறைப்பதற்கும் உதவும்.

பதிலளிக்க.

தகவல்:	எளிய மொழியில் பாவித்தல்
1. தாய்ப்பால் அகத்துறிச்சப்படக் கூடிய இரும்பு, நாகம் சக்தியைக் கொண்டிருந்தால். 6 மாதத்திற்குமேலும் கொடுக்கப்படுவது நல்லது.	
2. 14 மாதமுள்ள பாலூட்டப்படாத பிள்ளைகள் புரதம், நாகம், இரும்பு என்பவற்றை தேவையான அளவு பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.	

பயிற்சி 24 1 அல்லது 2 ஆலோசனைகளைக் கூறுதல், உத்தரவு அல்ல

பயிற்சியை எவ்வாறு செய்வது:

கீழே நீங்கள் தாய்க்குக் கொடுக்கக் கூடிய சில உத்தரவுகள் உள்ளன. இவ்வத்தரவுகளை ஆலோசனைகளாக மாற்றியெழுதுங்கள்.

உதாரணம் :

உத்தரவு :	ஆலோசனைகள் : நீங்கள் ஒன்றை மட்டுமே பதிலாக எழுத வேண்டும்.
“உங்கள் குழந்தைக்கு 6 மாத முடிவில் மேலதிக உணவு ஆரம்பிக்கப் பட வேண்டும்”	“மேலதிக உணவு 6 மாதத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் உயிரோட்டமுள்ளவர்களாகவும், நன்றாக வளர்ந்தும் இருப்பார்கள்.” உங்கள் குழந்தை 6 மாதத்திற்கு மேற்பட்டதால் பாலை விட வேறு சில உணவுகளை ஆரம்பிப்பீர்களா?

புதிலளிக்க

உத்தரவு	ஆலோசனை
“தடிப்பான உணவுகளை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டும்.”	
“ஒரு வயதில் உங்கள் பிள்ளை ஒரு கோப்பை உணவு முழுவதையும் உண்ண வேண்டும்.”	

அமர்வு 26

மேலதிக உணவுட்டல் பற்றிய தகவல் சேகரித்தல்

பயிற்சிக் காட்சிப் படலங்கள்

நோக்கங்கள்

இவ்வமர்வின் முடிவில் பயிலுநர்கள் மேலதிக உணவுட்டல் வழிமுறைகளைப் பற்றிய தகவல்களை பின்வருமாறு சேகரிக்க முடியும்.

- பொருத்தமான உளவளத்துணைத் திறன்களைப் பயன்படுத்தல் மூலம்.
- ஒரு தாயையும் பிள்ளையையும் உணவுட்டலின் போது அவதானித்தல் மூலம்.
- 6-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கூரிய உணவுட்டல் அவதானிப்புப் படிவத்தைப் பயன்படுத்துதல் மூலம்.

அறிமுகம்

மேலதிக உணவுட்டல் பற்றிய உளவளத்துணையை ஒரு தாய்க்கு நீங்கள் வழங்க வேண்டுமாயின் அவரது பிள்ளையின் உணவுட்டல் வழிமுறைகளை முதலில் கண்டறிய வேண்டும். பிள்ளைகள் ஒரு நாளின் வெவ்வேறு நேரங்களில் வெவ்வேறு உணவுகளை உண்பதனால் இம் முயற்சி ஓரளவு சிக்கலானது.

இவ்வமர்வில் 6-23 மாத அளவான பிள்ளைகளுக்கூரிய உணவுட்டல் அவதானிப்புப்படிவத்தைப் பார்ப்பீர்கள். உணவுட்டல் பற்றிய சரிதையைப் பெறும் முறையையும் கற்பீர்கள்.

நாம் இப்போது மேலும் விரிவான முறையில் மேலதிக உணவுட்டலை மதிப்பீடு செய்யும் முறையைப் பார்க்கப் போகின்றோம்

4 வது அமர்வில் தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பீடு செய்தலைப் பற்றிக் கற்றீர்கள். அங்கு நாம், தாயையும் குழந்தையையும் தாய்ப்பாலூட்டலையும் அவதானிப்பது எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதை ஆராய்ந்தோம். தாய்ப்பாலூட்டல் மதிப்பீட்டைப் போன்று மேலதிக உணவுட்டல் தகவல் சேகரிக்கும் போதும் மேலதிக உணவுட்டலை நேரடியாக அவதானிப்பது மிக அவசியமானது.

6-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவுட்டல் மதிப்பீட்டு படிவம்

ஒரு பிள்ளையின் சாதாரண உணவுப் பழக்கங்களை அறிந்து கொள்ள பிள்ளை முதல் நாளில் உட்கொண்ட உணவுகளின் விபரத்தைத் தாயிடம் கேட்டறிதல் உதவியளிக்கும். இத்தகவல்கள், ஒரு தாய் ஏற்கனவே நடைமுறைப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் சரியான உணவுட்டல் வழிமுறைகளைப் பழகவும், உணவுட்டலை மேம்படுத்த தாய்க்கு உதவக் கூடிய முக்கிய குறிப்புக்களை இனங்காணவும் உதவிசெய்யும்.

6-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவுட்டல் மதிப்பீட்டுப் படிவம் இதற்கு உங்களுக்கு உதவும். முதல் நாளில் பிள்ளை உட்கொண்ட எல்லா உணவுகளையும் ஞாபகப்படுத்தும்படி தாய் கேட்கப்பட வேண்டும். இது எல்லாத் திணை உணவுகள், பிற சிற்றுணவுகள், திரவ உணவுகள், தாய்ப்பால், விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் போன்ற எல்லாவற்றையும் உள்ளடக்கும்.

6-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவுட்டல் மதிப்பீட்டு படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்ய தேவையான அறிவுறுத்தல்கள்.

1. தாயை வாழ்த்துங்கள். அவரது பிள்ளையின் உணவுட்டல் வழிமுறைகள் பற்றி அவருடன் பேச விரும்புவதை விளக்குங்கள்.
2. பிள்ளையின் பெயர், பிறந்த திகதி, பூர்த்தி செய்யப்பட்ட மாதங்களில் அல்லது வருடங்களில் பிள்ளையின் வயது, இன்றைய திகதி என்பனவற்றை பூர்த்தி செய்யுங்கள்.
3. குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டை கேட்டு வாங்கி அவனது வளர்ச்சி வளைவின் தன்மையை நன்கு அவதானியுங்கள்.
4. இவ்வாறு தொடங்குங்கள் '(தாயின் பெயர்), நாங்கள் நேற்று (குழந்தையின் பெயர்) உட்கொண்ட உணவுகள் பற்றிப் பேசுவோம்.'
(குழந்தையின் பெயர்) உட்கொண்ட எல்லா உணவுகள் திரவ வகைகள், திண்மங்கள், வேறு உணவு வகைகள், நீர், அல்லது தாய்ப்பால் என்பவற்றைப் பற்றி எனக்குக் கூறுங்கள்.
 - "அவன் நேற்றுக் காலை நித்திரை விட்டு எழுந்ததும் நீங்கள் (குழந்தையின் பெயர்) க்கு கொடுத்த முதல் உணவு என்ன?"
 - அவ்வுணவு வேளையின் போது "(குழந்தையின் பெயர்) வேறு திண்ம அல்லது திரவ வகை உணவுகளை அல்லது தாய்ப்பாலை உள்ளெடுத்தாரா?"
6. தாய், உணவொன்றின் தயாரிப்பு வகையைக் குறிப்பிடுவாராயின், உதாரணமாக, கஞ்சி அல்லது சூப், அக்கஞ்சி அல்லது சூப்பினுள் சேர்க்கப்பட்ட சேர்மானங்களைக் கேட்டறியுங்கள்.
7. அதன்பின் இவ்வாறு தொடருங்கள்
 - "நேற்று (குழந்தையின் பெயர்) உட்கொண்ட அடுத்த திண்ம அல்லது திரவ உணவு அல்லது தாய்ப்பால் பற்றிக் கூறுங்கள்."
 - "அவ்வுணவு வேளையில் (குழந்தையின் பெயர்) வேறு ஏதாவது திண்ம அல்லது திரவ உணவுகளை உட்கொண்டாரா?"
8. முதல் நாளில் குழந்தை உட்கொண்ட எல்லாத் திண்ம திரவ தாய்ப்பால் உணவுகளை தாய் சரியாக ஞாபகப்படுத்த, நீங்கள் தாயுடன் சேர்ந்து முதல் நாளின் எல்லா நிகழ்வுகளுக்கூடாகவும் போகவேண்டியதன் அவசியத்தை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
9. குழந்தை குறிப்பாக நேற்றைய தினத்தில் உட்கொண்ட திண்ம திரவ உணவுகளை மட்டுமே நீங்கள் அறிய வேண்டுமென அடிக்கடி தாய்க்கு நினைவுட்டுங்கள் (குழந்தை பொதுவாக உட்கொள்ளும் திண்ம திரவ உணவுகளைப் பற்றி தாய் சொல்லிவிடக்கூடும்.)
தகவல்களைக் கேட்டறியுங்கள் அல்லது, உங்கள் குறிப்புகளைத் தெளிவு படுத்துங்கள். நடைமுறையிலுள்ள உணவுட்டல் வழிமுறைகளை 6-23 மாத பிள்ளைகளுக்கான உணவுட்டல் மதிப்பீட்டுப் படிவத்தில் அடையாளமிடுங்கள். பொருத்தமானவிடத்து, தடிப்பற்ற, தடிப்பான உணவுகளின் மாதிரிப்படத்தினைத் தாய்க்குக் காண்பியுங்கள். (கஞ்சிக்கும், உணவுக் கலவைகட்கும் எந்தப் படத்தில் காட்டப்பட்டவாறான உணவைத் தனது பிள்ளைக்கு கொடுத்தாரென தாயிடம் கேளுங்கள். அவ்வுணவு தடிப்பாயும், கரண்டியில் தங்கியிருந்ததாயும், கோப்பையில் தனது வடிவத்தைக் கொண்டதாயும் காணப்பட்டதா? அல்லது தடிப்பற்றதும், கரண்டியிலிருந்து வழிந்தோடியும், கோப்பையில் தன் வடிவத்தை இழந்தும் காணப்பட்டதா?
12. நீங்கள் ஊக்கப்படுத்த விரும்பும் உணவுட்டல் வழிமுறைகளைப் புகழுங்கள். 2-3 முக்கிய குறிப்புக்களை மட்டும் வழங்கி தாய் எவ்வாறு அத்தகவல்களைப் பயன்படுத்தலாமென கலந்துரையாடுங்கள்.
13. நீங்கள் சென்ற நாளில் குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டு, எந்த உணவையும் எடுக்காதிருப்பின், முக்கிய குறிப்பு 10 இனை அத்தாய்க்கு வழங்குங்கள். நோய் நிலையின் போது குழந்தை உண்பதையும் குடிப்பதையும் ஊக்கப்படுத்துங்கள். நோய் நீங்கிய பின் விரைவில் சுகநிலையடைய உதவும்படி, மேலதிக உணவுகள் வழங்கப்பட வேண்டுமெனவும் அறிவுறுத்துங்கள்.
14. குழந்தை உணவு உண்ண ஆரம்பித்ததும் வேறொரு தினத்தில் தரிசிப்பு செய்து 6-23 மாதப்பிள்ளைகளுக்கான உணவுட்டல் மதிப்பீட்டுப் படிவத்தினைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள். உணவுட்டல் வழிமுறை நடைமுறையில் இருப்பின் ஆம் என்ற நிரலில்? என்ற அடையாளம் இடுங்கள். ஒரு செய்தி தாய்க்குக் கொடுக்கப்படின், உங்கள் முதலெழுத்துக்களை குறிப்பிடுங்கள். (செய்தியினைப் பார்க்க 6-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவுட்டல் மாதிரி அட்டவணையைப் பயன்படுத்துங்கள்.)

6-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவூட்டல் மதிப்பீட்டுப் படிவம்

பிள்ளையின் பெயர்		நிங்கள் பார்வையிட்ட போது பிள்ளையின் வயது.	
பிறந்த திகதி			
உணவூட்டல் வழிமுறை	ஆம் பொருத்தமெனின் உட்பட்ட தடவைகள்	கொடுக்கப்பட்ட முக்கிய செய்தி	
பிள்ளையின் வளர்ச்சி வளைவு சரியான விருத்தியைக் காண்பிக்கிறதா?			
பிள்ளை தாய்ப்பாலைப் பெற்றுக் கொண்டதா?			
நேற்றய தினம் பிள்ளை எத்தனை தடவைகள் தடிப்பான உணவை உட்கொண்டது? (தேவைப்படின் தடிப்பைக் காண்பிக்கும் படங்களை உபயோகிப்புகள்.)			
நேற்றைய தினம் பிள்ளை விலங்குணவை உட்கொண்டதா? (இறைச்சி மீன் முட்டை)			
நேற்றைய தினம் பிள்ளை பாலுணவை உட்கொண்டதா?			
நேற்றைய தினம் பிள்ளை பருப்புவகை, கடலை வகை, தானியவித்துக்கள் என்பவற்றை உட்கொண்டதா?			
நேற்றைய தினம் பிள்ளை கரும் பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிற தாவர உணவையோ அல்லது மஞ்சள் பழவகையையோ உட்கொண்டதா?			
நேற்றைய தினம் பிள்ளை தன் வயதிற்கேற்றபடி போதியளவு தடவைகள் முக்கிய உணவுகளையும் சிற்றுணவுகளையும் உட்கொண்டதா?			
நேற்றைய தினம் முக்கிய உணவு வேளையில் உட்கொள்ளப்பட்ட உணவின் அளவு பிள்ளையின் வயதிற்கேற்றதாயிருந்ததா?			

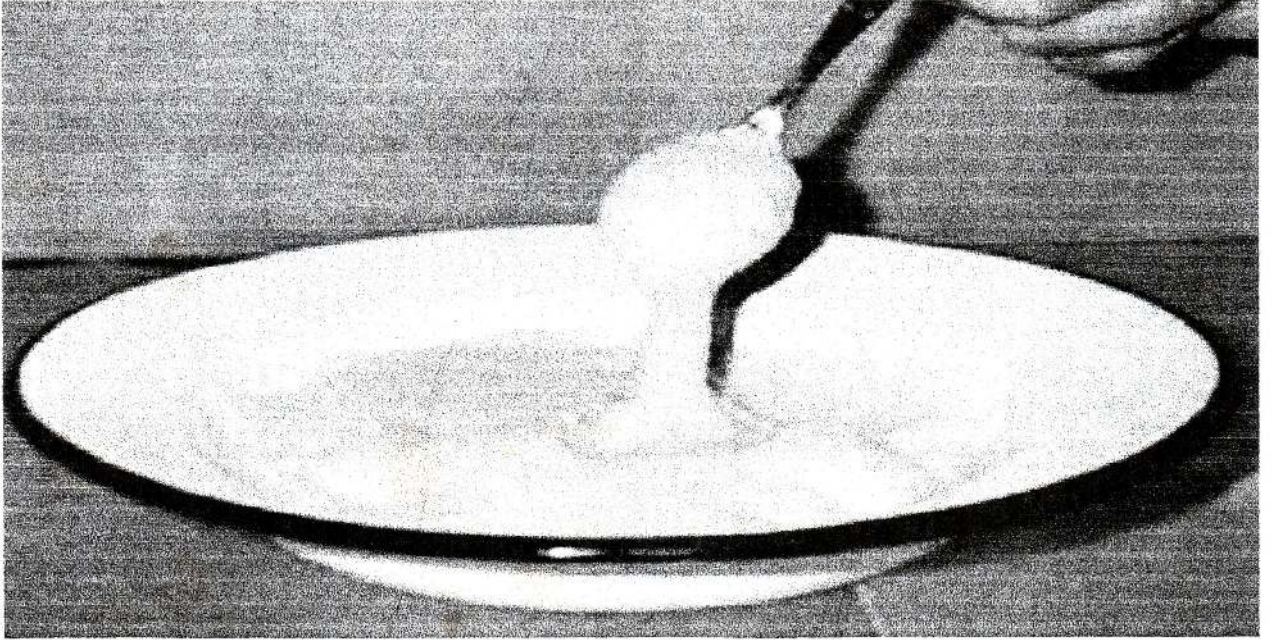
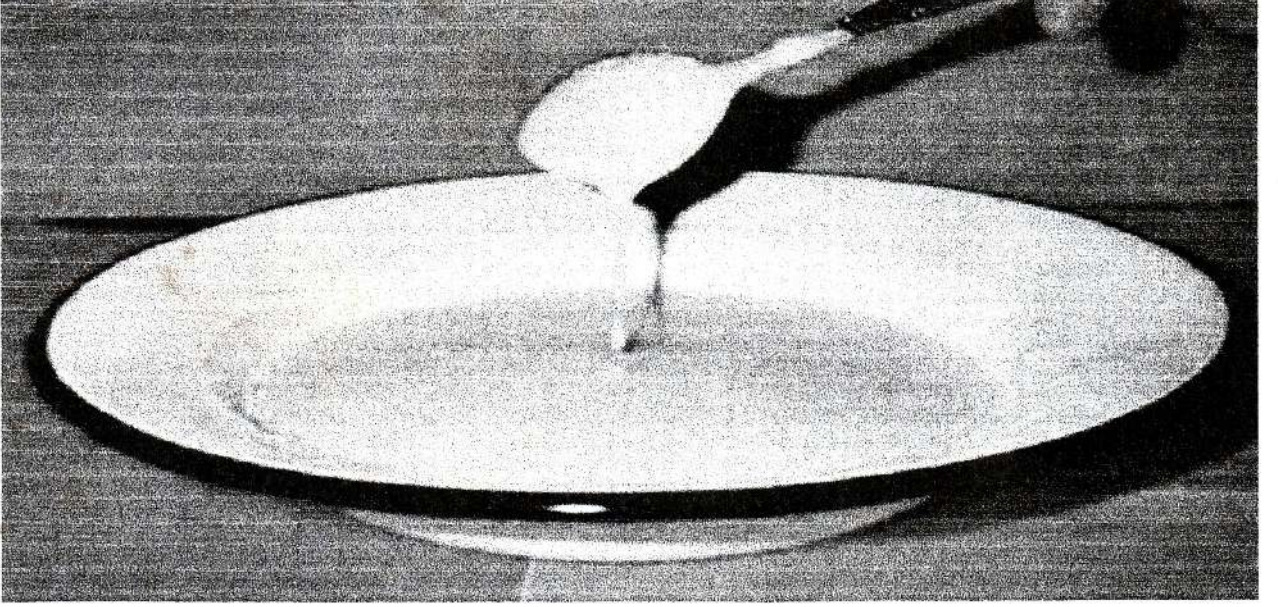
முக்கிய உணவு வேளைகளில் தாயின் உதவி தேவைப்பட்டதா?		
பிள்ளை விற்றழிங்கள் அல்லது கனியுப்புக்கள் உட்கொண்டதா?		
பிள்ளை நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் அல்லது குணமடையும் தருவாயிலிருக்கிறதா?		
நேற்றைய தினம் பிள்ளை பாலுணவை உட்கொண்டதா?		

6-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவூட்டல் மாதிரி அட்டவணை

6-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவூட்டல் மாதிரி அட்டவணை		
உணவூட்டல் வழிமுறைகள்	சரியான உணவூட்டல் வழிமுறைகள்	தாய்மாருக்கு உதவக்கூடிய முக்கிய உளவளத் துணைக் குறிப்புகள்.
பிள்ளையின் வளர்ச்சி வரைபு சரியான விருத்தியைக் காண்பிக்கின்றதா?		வளர்ச்சி வளைவின் வடிவமைப்பை அவதானிப்புகள் குழந்தை சரியாக வளர்கின்றதா?
பிள்ளை தாய்ப்பாலை பெற்றுக் கொண்டதா?	ஆம்	2 வயதும் அதற்கு மேலும் தாய்ப்பாலாட்டுதல் ஒரு குழந்தை வலிமைமிக்கதாகவும் ஆரோக்கியமுள்ளதாகவும் வளர உதவுகின்றது.
தடிப்பான உணவுகளை நேற்றைய தினம் எத்தனை தடவைகள் உட்கொண்டது? (தேவைப்படின் தடிப்பைக்காண்பிக்கும் படங்களை உபயோகியுங்கள்)	வேளை 3 உணவுகள்	கரண்டியில் தங்கியிருக்கக் கூடிய தடிப்பமுள்ள உணவு பிள்ளைக்கு கூடிய சக்தியை வழங்கவல்லது.
நேற்றைய தினம் பிள்ளை உயிரோட்டமுள்ளவர்களாகவும் விலங்குணவை உட்கொண்டதா? (இறைச்சி / மீன் / ஈரல் / முட்டை)	தினமும் விலங்குணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.	பிள்ளைகள் வலிமையும் உயிரோட்டமுள்ளவர்களாகவும் வளர விசேடமாக விலங்குணவு உதவுகிறது

நேற்றைய தினம் பிள்ளை பாலுணவு ஒன்றை உட்கொண்டதா?	தினமும் பாலுணவை வழங்க முயற்சியுங்கள்.	விலங்குணவுகள் விஷேடமாக பிள்ளைகளுக்கு நன்மை தரும்.
நேற்றைய தினம் பிள்ளை பருப்புவகை, கடலை வகை தானியவித்ததுகள், என்டனவற்றை உட்கொண்டதா?	இறைச்சி உண்ணாதவர்கள் தினமும் பருப்புவகையை, அல்லது கடலை வகையோடு இரும்புச்சத்து அகத்துறிஞ்சலைக் கூட்டும் விற்றமின் நிறைந்த உணவுகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.	பட்டாணி, அவரை, கடலை, வித்துக்கள் போன்றவை பிள்ளைகட்கு நன்மை பயக்கும்.
நேற்றைய தினம் பிள்ளை கரும்பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிற தாவர உணவையோ அல்லது மஞ்சள் பழவகைகளையோ உட்கொண்டதா?	ஒரு கரும்பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிற தாவர உணவையோ அல்லது மஞ்சள் நிற பழ வகையையோ தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.	கரும்பச்சை, மஞ்சள் நிற காய்கறிகளும் பழங்களும் பிள்ளைகளின் கண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுவதோடு தொற்று நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றது.
நேற்றைய தினம் பிள்ளை தன் வயதிற்கேற்றபடி போதியளவு தடவைவகை முக்கிய உணவுகளையும் சிற்றுணவுகளையும் உட்கொண்டதா?	6-8 மாதப் பிள்ளை 2-3 முக்கிய உணவு, பிள்ளைக்கு பசியிருப்பின் 1-2 சிற்றுணவு வேளைகள். 9-23 மாதப் பிள்ளை 3-4 முக்கிய உணவு, பிள்ளைக்கு பசியிருப்பின் 1-2 சிற்றுணவு வேளை	ஒரு வளரும் பிள்ளைக்கு 3 வேளை முக்கிய உணவும் அதனுடன் சிற்றுணவும் தேவை. வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை வழங்குங்கள்.
நேற்றைய தினம் முக்கிய வேளைகளில் உட்கொள்ளப்பட்ட உணவின் அளவு பிள்ளையின் வயதிற்கேற்றதாயிருந்ததா?	6-8 மாதப் பிள்ளை ஒவ்வொரு வேளையிலும் படிப்படியாக $\frac{1}{2}$ கிண்ணம் () வரை கூட்டப்பட்ட உணவு 9-11 மாதப் பிள்ளை ஒவ்வொரு வேளையிலும் சராசரியாக $\frac{1}{2}$ கிண்ணம் () 12-23 மாதப் பிள்ளை ஒவ்வொரு வேளையிலும் சராசரியாக $\frac{3}{4}$ -1 கிண்ணம் வரை ()	ஒரு வளரும் பிள்ளைக்குத் தேவைப்படும் உணவு படிப்படியாக அதிகரிக்கும்.
பிள்ளையின் உணவுட்டல் வேளையின் தாயின் உதவி தேவைப்பட்டதா?	ஆம் உண்ணப்பழுவதில் உதவியளித்தல்.	ஒரு பாலகன் உண்ணப் பழக வேண்டியது அவசியம். மிகுந்த பொறுமையுடன் ஊக்கப்படுத்தி உதவியளிக்கும்.
பிள்ளை விற்றமின்கள் அல்லது கனியுப்புக்கள் உட்கொண்டதா?	பிள்ளையின் போசணைத் தேவை உணவின் மூலம் பூர்த்தி செய்யப்படாதவிடத்து விற்றமின்களும்/கனியுப்புக்களும் தேவைப்படலாம்.	தேவைப்படும் போது விற்றமின்கள் அல்லது கனியுப்புக்களைப் பாவிக்கும் முறை பற்றி விளக்குக.

<p>பிள்ளை நோய்வாய்ப்பு பட்ட நிலையில் அல்லது குணமடையும் தருவாயிலிருக்கின்றதா?</p>	<p>நோய்நிலையின் போதும், குணமடையும் போதும் தொடர்ந்து திண்ம, திரவ ஆகாரங்களை உள்ளெடுக்க வேண்டும்.</p>	<p>நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் பிள்ளை உண்ணவும், குடிக்கவும் ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். நோய் நீங்கியபின் குணமடைதலைத் துரிதப்படுத்த மேலதிக உணவு வழங்கப்பட வேண்டும்.</p>
--	--	---



உணவுட்டல் வழிமுறை நடைமுறையிலிருப்பின் ஆம் என்ற நிரலில் என்ற அடையாளமிடுங்கள்.

ஒரு செய்தி தாய்க்குக் கொடுக்கப்படின் உங்கள் முதலெழுத்துக்களைக் குறிப்பிடுங்கள் (செய்தியினைப் பார்க்க 6-25 மாதப் பிள்ளைகட்கான உணவுட்டல் மாதிரி அட்டவணையைப் பயன்படுத்துங்கள்.)

6-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவுட்டல் மதிப்பீட்டுப் படிவம்

பிள்ளையின் பெயர்: பிள்ளையின் பெயரை அறிமுகப்படுத்துங்கள் (ஒரு தாயின் பெயரின் மகன் என்பதாக)		
பிறந்த திகதி: ஜனவரி.6.2003 நீங்கள் பார்வையிட்ட போது பிள்ளையின் வயது: 11 மாதங்கள்		
உணவுட்டல் வழிமுறை	ஆம் பொருத்தமெனின் ஊட்டப்பட்ட தடவைகள்	கொடுக்கப்பட்ட முக்கிய செய்தி
பிள்ளையின் வளர்ச்சி வளைவு சரியான விருத்தியைக் காண்பிக்கிறதா?	மெதுவான	
பிள்ளை தாய்ப்பாலைப் பெற்றுக் கொண்டதா?	✓	
நேற்றைய தினம் பிள்ளை எத்தனை தடவைகள் தடிப்பான உணவை உட்கொண்டது? (தேவைப்படின் தடிப்பைக் காண்பிக்கும் படங்களை உபயோகியுங்கள்.)	2	ஆம்
நேற்றைய தினம் பிள்ளை விலங்குணவை உட்கொண்டதா? (இறைச்சி / மீன் / முட்டை)	✓	
நேற்றைய தினம் பிள்ளை பாலுணவை உட்கொண்டதா?	✓	
நேற்றைய தினம் பிள்ளை பருப்புவகை, கடலை வகை, தானியவித்துக்கள் என்பவற்றை உட்கொண்டதா?	✓	
நேற்றைய தினம் பிள்ளை கரும் பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிற தாவர உணவையோ அல்லது மஞ்சள் பழவகையையோ உட்கொண்டதா?	✓	

நேற்றைய தினம் பிள்ளை தன் வயதிற்கேற்றபடி போதியளவு தடவைகள் முக்கிய உணவுகளையும் சிற்றுணவுகளையும் உட்கொண்டதா?		
நேற்றைய தினம் முக்கிய உணவு வேளையில் உட்கொள்ளப்பட்ட உணவின் அளவு பிள்ளையின் வயதிற்கேற்றதாயிருந்ததா?	✓	ஆம்
முக்கிய உணவு வேளைகளில் தாயின் உதவி தேவைப்பட்டதா?	-	
பிள்ளை விற்றுவீடுகள் அல்லது கனியுப்புக்கள் உட்கொண்டதா?	-	

மேலதிக உணவூட்டல் வழிமுறைகளைப் பற்றிய தகவல்கள் சேகரித்தலைப் பயிற்சி செய்தல்.

நடித்துக் காண்பித்தலைப் பயன்படுத்தி மேலதிக உணவூட்டலை மதிப்பீடு செய்யும் தகவல்களைச் சேகரிக்கும் பயிற்சியைச் செய்க.

நீங்கள் சிறுகுழுக்களாக “தாயாக” அல்லது “சுகாதார ஊழியராக: பங்கேற்று இப்பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் “தாயாக” பங்கேற்கும் போது உங்கள் அட்டையிலுள்ள கதையின் பகுதியை நடையுங்கள்” சுகாதார ஊழியராகப் “பங்கேற்பவர் உங்கள் பிள்ளையின் உணவூட்டலைப் பற்றிய தகவல்களை உங்களிடம் சேகரிப்பார். குழுவிலுள்ள ஏனையோர் இதனை அவதானிப்பார்கள்.

நீங்கள் “தாயாக” பங்கேற்கும் போது உங்களுக்கு உங்கள் பிள்ளைக்கும் ஒரு பெயரிட்டு அதனை “சுகாதார ஊழியரிடம்” கூறுங்கள்.

“சுகாதார ஊழியரின்” கேள்விக்கு உங்கள் கதையிலிருந்து பதில் கொடுங்கள். எல்லாத் தகவல்களையும் ஒரே நேரத்தில் கொடுக்க வேண்டாம்.

கேள்வியின் பதிலுக்குரிய தகவல் உங்கள் கதையில் இராவிடின் கதைக்குப் பொருத்தமான ஒரு தகவலை உருவாக்குங்கள்.

உங்கள் சுகாதார ஊழியர் சிறந்த “கற்றலுக்கும் கேட்டலுக்குமான திறனைப்” பயன்படுத்தி உங்களின் கரிசனையுள்ள வராகக் காணப்பட்டால் நீங்கள் மேலதிக தகவலை வழங்குங்கள் .

நீங்கள் “சுகாதார ஊழியராகப்” பங்கேற்கும் போது தாயை வாழ்த்தி உங்களை அறிமுகப் படுத்துங்கள். தாயுடைய குழந்தையுடைய பெயர்களைக் கேட்டு அதனைக் கலந்துரையாடலில் பயன்படுத்துங்கள்.

உரையாடலை ஆரம்பிக்க 1-2 திறந்த வினாக்களை வினாவி குழந்தையைப் பற்றிப் பொதுவில் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

அவரது பிள்ளையின் உணவு உள்ளெடுத்தல் பற்றி நீங்கள் அறிந்துக்கொள்ள விரும்புவதை விளக்குங்கள். முதல் நாளில் குழந்தை உட்கொண்ட உணவுகள் பற்றிக் கூறும்படி தாயிடம் கேளுங்கள். தேவைப்படின் பதிலளிக்கத் தூண்டுங்கள். உரையாடலின் போது 6-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவுட்டல் மதிப்பீட்டுப் படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

தாய் சரியாகச் செய்வற்றைப் புகழ்ந்து பேச முயலுங்கள். இவ்வுளவளத்துணை உரையாடலின் முடிவில் தாய்க்கு நீங்கள் வழங்கக் கூடிய ஆலோசனைகள், முக்கிய குறிப்புகளைச் சிந்தியுங்கள்.

நீங்கள் ஒரு “அவதானிப்பாளராக” பங்கேற்கும் போது இரட்டைப் பயிற்சி முறையைப் பின்பற்றி 6-23 மாதப் பிள்ளைக்குரிய உணவுட்டலின் மதிப்பீட்டையும் “சுகாதார ஊழியர்” பயனுள்ள தகவல்களைச் சேகரிக்கின்றாரா என்பதையும் அவதானியுங்கள்.

சுகாதார ஊழியர் எந்தெந்த உளவளத்துணைத் திறன்களைப் பயன்படுத்துகின்றாரா என்பதையும் எவற்றைப் பயன்படுத்தவில்லை என்பதையும் கவனியுங்கள்.

நடித்துக்காட்டலின் பின் சுகாதார ஊழியர் சரியாகச் செய்வற்றைப் புகழவும் அவர் தன்னை மேலும் விருத்தி செய்யத் தேவையான ஆலோசனைகளை வழங்கவும் தயாராக இருங்கள்.

உணவூட்டல் நுட்பங்கள்

நோக்கங்கள்

இவ்வமர்வின் முடிவில் பயிலுநர்கள் பின்வருவனவற்றை செய்யக் கூடியதாய் இருப்பர்.

- உணவூட்டல் பயிற்சிகளையும் அவை குழந்தையின் உள்ளெடுத்தலில் ஏற்படும் விளைவுகளையும் விபரித்தல்.
- குழந்தையை உண்ணச் செய்வதற்கான குறிப்பான நுட்பங்களை குடும்பங்களுக்கு விளக்குதல்.
- இவ்வமர்வின் பிரதான குறிப்புகளைப் பட்டியலிடுதல்.

உணவூட்டல் பராமரிப்பு பயிற்சிகளும் உணவூட்டலில் அவற்றின் விளைவுகளும்.

ஒரு குழந்தை வளர்வதற்கும் விருத்தியடைவதற்கும் உணவு, ஆரோக்கியம், மற்றும் பராமரிப்பு என்பன தேவை. உணவு மற்றும் ஆரோக்கியம் என்பன மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் போது சிறப்பான பராமரிப்பை வழங்குதல், இவ்வாறு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட வயதுகளில் இருந்தும் சிறந்த பயன்பாட்டைப்பெற உதவமுடியும். பராமரிப்பு என்பது, குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி மற்றும் விருத்திக்கு அவசியமான உணவு, ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு, தூண்டுதல் (மனவெளிற்சிக்கான ஊக்கம்) என்பவற்றை வழங்குகின்ற பராமரிப்பாளர் மற்றும் குடும்பத்தினர்களின் நடத்தை, பயிற்சிகள் என்பவற்றைக் குறிக்கும். நல்ல பராமரிப்புப் பயிற்சிகளை பயன்படுத்தக்கூடிய முக்கியமான வேளை உணவூட்டல் வேளையாகும். - இளஞ்சிறார்களுக்கு உண்பதற்கு உதவும்.

தேவைக்கேற்ற உணவூட்டல் பழக்கவழக்கங்கள்

உண்பதற்கு சிறுவர்களுக்கு வழிகாட்டுதல் அவர்களுகளுடைய பசி () மற்றும் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு, பொறுமையுடனும் ஆறுதலாகவும் உணவூட்டுதலும் உற்சாகப்படுத்துதலும் ஆகும். ஆனால் கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். கண்ணுடன் கண்ணோக்கி சிறுவருடன் உணவூட்டும் போது உரையாடுங்கள்.

ஒரு சிறுவன் எவ்வாறு உணவை உண்பது, புதிய சுவையுள்ள புதிய தன்மையான உணவை உண்ண முயற்சி செய்வது என்பதை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், ஒரு குழந்தை உமிழ்வதற்கும், உணவை வாய்க்குள் புரட்டுவதற்கும், விழுங்குவதற்கும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதனால் வழங்கப்படும் உணவை உண்பதற்கு கற்றுக் கொள்வதற்கு சிறுவர்களை எவ்வாறு ஊக்கப்படுத்தலாம் என்பது தொடர்பான ஆலோசனைகளை வழங்குவதற்கு பராமரிப்பாளர்களுடன் உரையாடுவது மிக முக்கியமானதாகும்.

குடும்பத்தினர் மூன்று வேறுபட்ட முறைகளில் உணவுட்டல் விளைகின்றனர்.

- உணவுட்டப்படும் குழந்தை எப்போது எவ்வளவு உண்ண வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கின்ற பராமரிப்பாளரினால் உணவுட்டல் அதிக கட்டுப்படுத்தப்படுவது ஒரு முறையாகும்.
- அடுத்த உணவுட்டல் முறையில் சிறுவர்கள் தாமே உணவை உண்பதற்கு விடப்படுகின்றார்கள். பராமரிப்பாளர்கள் பசியாக இருந்தால் குழந்தை உணவுண்ணும் என்று நம்புவதுடன் போதுமானவு உணவை உண்டபின் குழந்தை உண்பதை நிறுத்துகின்றது என்றும் நம்பக் கூடும்.
- குழந்தையின் சைகைகளைப் புரிந்துக் கொண்டு பாராட்டுதலையும், தட்டிக்கொடுத்தலையும் பயன்படுத்தி உணவுட்டல் மூன்றாவது முறையாகும்.

ஆறுதலாகவும் பொறுமையுடனும் உணவுட்டவும் தட்டிக் கொடுங்கள் ஆனால் கட்டாயப்படுத்தவேண்டாம்..

தேவைக்கேற்ற உணவுட்டல் நுட்பங்கள்.

- சாதகமான முறையில் குழந்தையுடன் புன்னகை, கண்தொடர்பு மற்றும் உற்சாகப்படுத்தும் சொற்கள் மூலம் புரிந்து கொண்டு உணவுட்டுங்கள்
- குழந்தைக்கு ஆறுதலாகவும், பொறுமையுடனும், நல்ல சந்தோஷப்படுத்தும் தன்மையுடனும் உணவுட்டுங்கள். உணவுண்ணலை உற்சாகப்படுத்துவதற்கு வித்தியாசமான உணவுச் சேர்க்கைகள், சுவைகள், மற்றும் உணவின் தன்மை என்பவற்றை மாற்ற முயற்சி செய்யுங்கள். குழந்தை உணவை நிறுத்தும்போது பொறுத்துப் பின் திரும்பவும் கொடுக்கவும்.
- குழந்தை தானே பற்றி உணவை உண்ணக் கூடிய () உணவுகளை வழங்கவும்.
- குழந்தை ஈடுபாட்டை அடைய இழக்கும் போது, அதன் ஈடுபாட்டை நிறுத்தக் கூடிய காரணிகளைக் குறைக்கவும்.
- உணவுண்ணும் வேளை முழுவதும் குழந்தையுடன் இருப்பதுடன் உதவியாயும் அக்கறையாயும் இருக்கவும்.

உணவுட்டும் போது கண்ணிற்கு கண் தொடர்புடன் குழந்தையுடன் உரையாடுதல்.

உணவுண்ணும் வேளைகள் அன்பிற்கும் கற்றலிற்குமான வேளைகளாகும். உணவுண்ணும் வேளை மகிழ்ச்சியாய் அமையும் போது குழந்தை நன்றாகச் சாப்பிடக் கூடும். குழந்தை விழிப்புடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருக்கும் போது உணவுட்டவும். குழந்தை நித்திரையாயும், அதிக பசியுடனும், குழப்பமுற்றும் இருக்கும் போது நன்றாகச் சாப்பிடாமல் விடலாம். ஒழுங்கான உணவுவேளைகள், கவனம் சிதைக்கப்படாமல் உணவுட்டுவதன் மேல் கவனப்படுத்துவது குழந்தை உணவுண்ணக் கற்றுக் கொள்ள உதவுகின்றது.

பிரதான அறிவுறுத்தல் 9

ஒரு குழந்தை உண்பதை கற்றுக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. ஏராளமான பொறுமையுடன் உதவியையும் உற்சாகப்படுத்தலையும் வழங்கவும்.

அமர்வு 28

மேலதிக உணவுட்டல் பற்றிய தகவல் திரட்டுதல்

குழந்தைகளுக்கான உணவுட்டலில் தாய்மாருக்கு உளவளத்துணை வழங்கல்

நோக்கங்கள்

- உளவளத்துணை திறன்கள் மற்றும் உணவுட்டல் மதிப்பீட்டு படிவம் () என்பவற்றைப் பயன்படுத்தி மேலதிக உணவுட்டல் பற்றிய தகவல்களை எவ்வாறு திட்டமிடுவது என்பதற்கான செயல்முறை விளக்கமளித்தல்.
- 6 - 24 மாத வயதுடைய குழந்தையின் தாய்க்கு மேலதிக உணவுட்டலையும் தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்வதையும் பற்றிய தகவல்களை வழங்குதல்.

இக்குறிப்புக்கள் பயிற்றுனர் செயல்முறைப் பயிற்சியை நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முறையைக் கூறும் அறிவுறுத்தல்களின் சராம்சமாகும். செயல்முறைப் பயிற்சியின் போது 3-4 பேர் உள்ள குழுக்களாக பிரித்து ஒருவர் தாயிடம் பேசும் போது மற்றவர்கள் அவதானிக்க வேண்டும்.

தாயுடன் நீங்கள் உரையாடும் போது

உங்களை அறிமுகம் செய்து உரையாடுவதற்கான அனுமதியைக் கேட்டுப்பெறுங்கள். உங்கள் குழவினரை அறிமுகம் செய்து நீங்கள் இளஞ்சிறார்களுக்கு உணவுட்டுவது பற்றிக் கற்றுக் கொள்ள ஆர்வமாக இருப்பதாக பொதுவாகக் கூறுங்கள். அமர்வதற்கு ஒரு கதிரை அல்லது முக்காலி ஒன்றை பெற்றுக்கொள்ள முயலவும். ஆனால் நீங்கள் பராமரிப்பாளர் உள்ள அதேமட்டத்தில் இருக்க முடியும்.

உணவுட்டல் மதிப்பீட்டு படிவத்தைப் () பயன்படுத்தி தாயிடமிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உங்களால் இயலக் கூடியளவு அதிக உளவளத்துணை திறன்களைப் பயன்படுத்தவும். தாய் சொல்வதை செவிமடுப்பதுடன் ஏற்கனவே வழங்கப்பட்ட தகவல்களைத் தரக் கூடிய கேள்வி எதையும் கேட்காதிருக்க முயற்சி செய்யவும்.

உங்களால் சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்களைப் பயன்படுத்துவதுடன் நன்றாகப் போய்க் கொண்டிருக்கின்ற ஏதாவது இரு நடைமுறைகளுக்காகத் தாயைப் பாராட்டுவதுடன் அவ்வேளையில் பயனுள்ள ஏதாவது இரு தகவல் துணுக்குகளையும் தாய்க்கு வழங்கவும்.

தனது குழந்தைக்கு உணவுட்டுவது தொடர்பாக தாய்க்கு ஏதாவது கேள்விகள் இருப்பின் அவர்களுடைய சுகாதார உத்தியோகத்தர் அல்லது சுகாதார நிறுவனத்துடன் அவற்றைக் கலந்தாலோசிக்கத் தாயை ஊக்கப்படுத்தவும்.

நீங்கள் அவதானிப்பாளராக இருக்கும் போது.

நீங்கள் அவதானித்த ஆலோசகர், பயிற்சி செய்யும் ஒவ்வொரு தேர்ச்சிக்கும் அருகே (

) என அடையாளமிடவும். நீங்கள் தாயுடன் கதைக்கும் போது என்ன கூறியிருப்பீர்கள் என நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களோ அதை விட வேறு என்ன ஆலோசகர் செய்கின்றார் என்பதை அவதானிப்பதற்கு மறக்க வேண்டாம். அவதானிப்பாளர் தாயிடம் கேள்விகள் எதுவும் கேட்பதில்லை.

ஆலோசனை வழங்கிக் கொண்டிருக்கும் பயிற்சியாளருக்கு மீளச் சொல்லும் போது () உங்களுடைய உளவளத்துணைத் திறன்களைப் பயன்படுத்தவும்.

அப்பிரதேசத்தில் இருக்கும் கீழ்வருவன போன்ற ஏனைய உணவுட்டல் வழிமுறைகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

- சிறுவர் ஏதாவது உணவை அல்லது பானத்தை பருகுகின்றார்களா?
- காத்திருக்கும் போது சிறுவர்களுக்கு போத்தல் அல்லது சூப்பிகள் வழங்கப்படுகின்றனவா?
- அப்பிரதேசத்தில் பொதுவாக குழந்தைகளுக்கும் தாய்க்குமான நெருக்கம், ஏதாவது சுவரொட்டிகள் அல்லது உணவுட்டல் பற்றிய வேறு ஏதாவது தகவல்கள் காணப்படுகின்றனவா?

அமர்வு 29

உணவுட்டல் புரிந்துணர்வைப் பரிசீலனை செய்தலும் தொடர் கண்காணிப்பை ஒழுங்கு செய்தலும்

நோக்கங்கள்

இவ்வமர்வின் முடிவில் பயிலுநர்

- பரிசீலனை வினாக்கள் மூலம் தாய் தனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட தகவல்களைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளாரா? என்பதை எடுத்துக் காட்ட முடியும்.
- ஒரு பிள்ளைக்குரிய மேலதிக சிபாரிசை அல்லது தொடர் கண்காணிப்பை ஒழுங்கு செய்ய முடியும்.

புரிந்துணர்வைப் பரிசீலனை செய்தல்

பிள்ளையின் பாதுகாவலர் தாம் நடைமுறைப் படுத்தவிருக்கும் உணவுட்டல் வழிமுறையை நன்கு புரிந்து கொண்டுள்ளாரா? என்பதை அடிக்கடி பரிசோதித்துப் பார்த்தல் அவசியமானது. திறந்த வினாக்களைக் கேட்பதன் மூலம் மேலும் விளக்கங்கள் தேவையா? என்பதைக் கண்டறியவும். மூடிய வினாக்கள் “ஆம்” அல்லது “இல்லை” என்ற பதிலைத் தர தூண்ட முடியுமாதலால் அவற்றைக் கேட்பதைத் தவிர்க்கவும். இவை பிள்ளையின் பாதுகாவலர் உண்மையிலேயே புரிந்துக் கொண்டுள்ளாரா? என்பதை உங்களுக்குக் காட்டமாட்டாது. புரிந்துணர்வை மறுபரிசீலனை செய்வது இதுவரை உரையாடியதை சுருங்கச் செய்யவும் உதவும்.

தொடர் கண்காணிப்பை அல்லது மேலதிக சிபாரிசை ஒழுங்கு படுத்துதல்

பிள்ளைகளின் பொது ஆரோக்கியத்தையும் உணவுட்டல் வழிமுறைகளையும் பரிசீலனை செய்ய ஒழுங்கான வீட்டுத்தரிசிப்புக்கள் இடம் பெற வேண்டும். பிள்ளையின் உணவுட்டலில் உங்களால் சரிசெய்யப்பட முடியாத ஒரு சிக்கல் காணப்படுமாயின், மேலதிக விசேட கவனிப்புக்காக பிள்ளையை நீங்கள் அனுப்ப வேண்டியிருக்கும். உணவுட்டலில் ஏதாவது சிக்கல்கள் இணங்கானுமிடத்து தொடர் கண்காணிப்பு மிகவும் முக்கியமானது. 5 நாட்களில் தொடர் கண்காணிப்பிற்காக சுகநிலையத்திற்குத் திரும்பவும் வரும்படி பிள்ளையின் பாதுகாப்பாளர் கேட்கப்பட வேண்டும்.

இத்தொடர் கண்காணிப்பில் என்ன வகையான உணவுகள் எவ்வாறு பிள்ளைக்கு வழங்கப்படுகின்றன என்பதனையும் பிள்ளையின் நிறையேற்றம், வளர்ச்சி, விருத்தி என்பனவும் பரிசீலனை செய்யப்பட வேண்டும்.

தொடர் கண்காணிப்புத் தரிசிப்புக்கள், கவனிப்புக்கள் கவனிப்பாளரின் சரியான நடைமுறைகளைப் புகழ்ந்து, அதனை மேலும் பலப்படுத்தி, அவரது தன்னம்பிக்கையைக் கூட்டவும், பொருத்தமான தகவல்களையளித்து, தேவைப்படும் போது ஒரு சில ஆலோசனைகளைக் கலந்துரையாடவும் உதவுகின்றது.

விசேட பிரச்சினைகளை எதிர் நோக்கும் பிள்ளைகள், உதாரணமாக தொற்றுள்ள தாய்மாரின் பிள்ளைகள், சுகாதார ஊழியர்களின் ஒழுங்கான கண்காணிப்பில் தொடர்ந்தும் இருக்க வேண்டியது மிகமிக அவசியமானது. இவர்கள் விசேடமான அபாயச் சூழல்களை எதிர் நோக்கியுள்ளோராவர். இதைவிட ஒரு தொற்றுள்ள தாய் தன் சொந்த ஆரோக்கியக் குறைவுகளை எவ்வாறு எதிர் கொள்ளுகிறார் என்பதைத் தொடர்ந்து அவதானித்து வருவதும் அவசியமானதாகும்.

ஆமர்வு 30

பிறப்பு நிறைக்குறைவின் போதும் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ள நிலையிலும் உணவுட்டல்

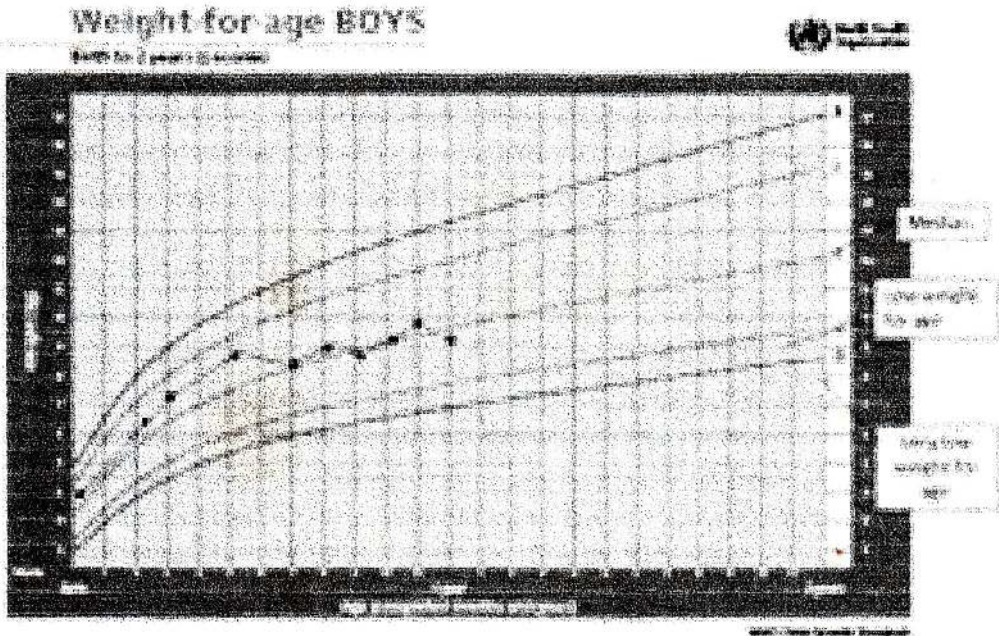
நோக்கங்கள்

இத்தொடரின் முடிவில் பயிலுநர்

- நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் குழந்தைகள் தொடர்ந்தும் உணவு உள்ளெடுக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை விளக்க முடியும்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையிலும் குண்டமையும் போதும் வழங்கப்பட வேண்டிய பொருத்தமான உணவுகளைப் பற்றி விபரிக்க முடியும்.
- பிறப்பு நிறை குறைந்த பிள்ளைகட்குரிய உணவுட்டல் வழிமுறைகளை விபரிக்க முடியும்.
- பிறப்பு நிறை குறைந்த பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய பாலின் கனஅளவைக் கணிப்பிட முடியும்.
- இத்தொடரிலுள்ள முக்கிய குறிப்புகளை நிரல்படுத்த முடியும்.

நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் பிள்ளைகள் தொடர்ந்தும் உணவுட்டப்படவேண்டியதன் அவசியம்

ஒரு பிள்ளை நோய்வாய்ப்படும் போது அந்நோயை எதிர்த்துப் போராட அதிக போசனையும், சக்தியும் தேவைப்படுகின்றது. எனவே இவ்வேளையில் மேலதிக உணவு எடுக்கப்படாவிட்டால் பிள்ளையின் உடலில் கொழுப்பும் தசையுமே சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ள பயன்படுத்தப்படும். இதன் காரணமாகவே அவர்களது வளர்ச்சி தடைப்படும் உடல் நிறை குறைந்தும் மெலிந்தும் காணப்படுகிறார்கள்.



முக்கிய குறிப்பு 10

நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் உண்ணவும் குடிக்கவும் பிள்ளையை ஊக்கப்படுத்தி நோய் நீங்கிய பின் விரைவாகப் பழைய நிலையை அடைய மேலதிக உணவுகளை வழங்கவும்.

நோய்நிலையிலும் குணமடைதலிலும் பொருத்தமான உணவுட்டல் வழிமுறை

நோய் நிலையிலுள்ள பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கடி உணவும் நீராகாரங்களும் தேவை. உதாரணமாக காய்ச்சலின் போது அல்லது வயிற்றோட்டத்தின் போது ஒரு நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தை ஏனைய உணவு வகைகளை விட தாய்ப்பாலை அதிகமாக விரும்பக் கூடும். நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைக்கு உணவு வழங்குவதை நிறுத்த வேண்டாம்.

ஒரு நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைக்கு உணவுட்டல்

- மிகுந்த பொறுமையுடன் பிள்ளை உணவுண்ணவும் நீராகாரங்களைக் குடிக்கவும் ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- அடிக்கடி சிறிதளவு உணவை ஊட்டுங்கள்.
- பிள்ளை விரும்பும் உணவுகளை வழங்குங்கள்.
- பல்வேறுப்பட்ட போசணை நிரம்பிய உணவுகளை வழங்குங்கள்.
- தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். பொதுவாக நோய்வாய்ப்பட்ட பிள்ளைகள் அடிக்கடி தாய்பால் உள்ளெடுப்பார்கள்.

குணமடைதலின் போது உணவுட்டல்

நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் பிள்ளைக்கு பசி குறைவடையக் கூடும். உண்ண ஊக்கப்படுத்தப் பட்டபின்பும் பிள்ளை குறைவாகவே உண்ணக் கூடும். நோய் நீங்கிய சில நாட்களில் பிள்ளைகற்க அதிக பசியெடுக்கும். எனவே குணமடையும் போது உணவுட்டலில் மேலதிக கவனம் வெலுத்தப்பட வேண்டியது அவசியம். பிள்ளை நோயின் போது இழந்த நிறையை விரைவாக திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளத் தேவையான மேலதிக உணவை வழங்க குடும்பங்களுக்குச் சொல்ல இதுவே உகந்த தருணமாகும். இது பிள்ளை தன் முன்னைய வளர்ச்சி வேகத்தை விரைவில் அடைந்து கொள்ள “()” உதவுகின்றது. இளம் பாலகன் தான் நோயின் போது இழந்த நிறை முழுவதையும் பெற்றுத் தமது ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி வேகத்தைத் திரும்ப அடையும் வரை மேலதிக உணவுகள் தேவை.

குணமடைதலின் போது குழந்தைக்கு உணவுட்டல்

- மேலதிகமான தாய்ப்பாலை வழங்குங்கள்.
- முக்கிய உணவுட்டல் வேளைகளைத் தேவைப்படி அடிகரியுங்கள்.
- உணவை மேலதிக அளவில் வழங்குங்கள்.
- மேலதிக போசணையும் சக்தியையும் கொண்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- மேலதிக பொறுமையுடன் பிள்ளைக்கு உணவுட்டுங்கள்.

பிறப்பு நிறை குறைந்த குழந்தைகள்

ஒரு குழந்தையின் பிறப்பு நிறை 2500 கிராம விட குறைதலே பிறப்பு நிறைக்குறைவு என அழைக்கப்படுகின்றது. (1499 கிராம் உட்பட) இது கர்ப்பகால வயது 37 வாரங்கட்கு முன்னர் பிறந்த முதிர்க் குழந்தைகளையும் கர்ப்பகாலத்திற் கேற்ற நிறையதிகரிப்பைக் காண்பிக்காத குழந்தைகளையும் உள்ளடக்கும். இவ்விரண்டு காரணங்களினாலும் குழந்தைகள் நிறைக் குறைவைக் காண்பிக்கலாம்.

பல நாடுகளில் 15-20 வீதமான குழந்தைகள் பிறப்பு நிறைக் குறைவைக் காண்பிக்கின்றனர். பிறப்பு நிறைக் குறைவுடைய குழந்தைகள் தொற்றுகளுக்கு உட்படும் விசேட அபாயமுள்ளவர்களாதலால் நிறை கூடிய குழந்தைகளை விட இவர்களுக்கு அதிக தாய்ப்பால் தேவைப்படும். ஆனாலும் அதிகமான சர்தர்ப்பங்களில் நிறைகூடிய குழந்தைகளை விட நிறை குறைந்த குழந்தைகள் அதிகமாக பிரதியீட்டப்பால் வழங்கப்படுகின்றார்கள்.

பெரும்பாலும் பிறப்பு நிறை குறைந்த குழந்தைகள் சிக்கல் ஏதுமில்லாமல் தாய்ப்பாலூட்டப் படமுடியும்.

கர்ப்பகாலம் சரியாகப் பூர்த்தியடைந்த பின் பிறந்த ஆனால் பிறப்பு நிறை குறைவான குழந்தைகள், சாதாரணமாக சிறந்த பாலுறிஞ்சலைக் காண்பிப்பார்கள். அவர்களுக்கு அடிக்கடி பசியெடுப்பதனால் நிறை கூடிய குழந்தைகளை விட அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டப்பட்டு தம் வயதிற் கேற்ற வளர்ச்சியைக் காண்பிக்க ஏதுவாகின்றது. ()

முதிர்க் குழந்தைகளின் பாலுறிஞ்சல் ஆரம்பத்தில் அதிக பயனள்ளதாயிராது. அவர்கள் குழாய் மூலமோ அல்லது கிண்ணம் மூலமோ தாய்ப்பாலூட்டப்பட்டு சிறிது காலத்தில் முழுமையான தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு மாற்றப்படலாம். புட்டிப்பாலூட்டலை விட தாய்ப்பாலூட்டல் இவ்வகைக் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் இலகுவானது.

தேவைப்படின் 1 மணிநேரம் வரை பாலூட்டப்படலாம் தாய்ப்பாலூட்டியபின் தாய்ப்பாலைக் கிண்ணத்திலும் ஊட்டுங்கள்.

குழந்தை சரியானமுறையில் மார்பகங்களில் நிலைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் பாலுறிஞ்சுகின்றானா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். மார்பகங்களில் குழந்தையை சரியாக நிலைப் படுத்தல் சரியாக நிலைப்படுத்தல் குழந்தை விரைவாகவும் சிறந்த முறையிலும் தாய்ப்பாலுறிஞ்ச உதவியாகும்.

ஒரு நிறைகுறைந்த குழந்தையை தாயின் மார்பகங்களில் நிலைப்படுத்த சிறந்த முறைகளாவன.

- தாயின் உடலுக்குறுக்காக உதாரணமாக வலது கையில் குழந்தையைத் தாங்கி இடது மார்பில் பாலூட்டல்.
- தாயின் உடலுக்குறுக்காக உதாரணமாக வலது கையில் குழந்தையைத் தாங்கி இடது மார்பில் பாலூட்டல்.
- தாயின் தோளுக்குக்கீழாக வலது பக்கக்கைகளினால் குழந்தையைத் தாங்கி வலது மார்பில் பாலூட்டல்.

பிறப்பு நிறை குறைந்த பிள்ளைகள் அவர்களுக்கு தேவையான போதியளவு தாய்ப்பால் பெற்றுக் கொள்வதை உறுதிப்படுத்த ஒழுங்கான தொடர் கண்காணிப்பு செய்யப்பட வேண்டும்.

உணவு தயாரித்தல் செய்முறை விளக்கம்

நோக்கங்கள்

- குழந்தை அல்லது இளஞ்சிறார்களுக்கு பொருத்தமான ஒரு கோப்பை உணவைத் தயாரித்தல்.
- அவ்வுணவுகளைத் தெரிவு செய்தமை ஏன் என்பதை விளக்குதல்.
- பராமரிப்பாளருடன் உணவு செய்முறைவிளக்கம் ஒன்றை நடாத்துதல்.

புதிய நடத்தை அல்லது திறன் ஒன்றைக் கற்பிப்பதற்கு

- எப்படிச் செய்வது என்பதைத் தாய்க்குக் கூறுதல் - இது நன்று.
- நீங்கள் கதைக்கும் போது உணவைத் தயாரிக்கும் போது அவதானிக்கும் படி தாய்க்குக் கூறுதல் - சிறப்பானது.
- தாய் தானே உணவைத் தயாரிக்கும் போது உதவி செய்தல் - மிகவும் சிறப்பானது.

வழங்கப்பட வேண்டிய உணவின் அளவு

வயது (மாதங்கள்)	உணவின் தன்மை	கொடுக்கப் படும் தடவைகள்	
6-8	மசிக்கப்பட்ட உணவு இறுக்கமான கூழ் உடன் ஆரம்பிக்கவும் மசிக்கப்பட்ட குடும்ப உணவுகளைத் தொடரவும்	தினமும் 2-3 உணவுகளுடன் தாய்ப்பால். அடிக்கடி குழந்தையின் விருப்பத்தைப் பொறுத்து 1-2 சிற்றூண்டிகள் வழங்கப்படலாம்.	ஒரு தடவைக்கு 2-3 மேசைக்கரண்டியுடன் தொடங்கவும் 250 கிண்ணத்தின் ½ வரை அதிகரிக்கலாம்.
9-11	நுண்ணியதாக கொத்தப் பட்ட அல்லது மசித்த உணவுகள் அத்துடன் குழந்தை பொறுக்கி எடுக்கக் கூடிய உணவுகள்.	3-4 உணவுகளும் தாய்ப்பால். குழந்தையின் விருப்பத்தைப் பொறுத்து 1-2 சிற்றூண்டிகள் வழங்கப்படலாம்.	250 கிண்ணத்தின் ½ வரை அதிகரிக்கலாம்.
12-23	குடும்ப உணவுகள் தேவையாயின் சிறு துண்டாக்கி அல்லது மசித்து.	குழந்தையின் விருப்பத்தைப் பொறுத்து 1-2 சிற்றூண்டிகள் வழங்கப்படலாம்.	250 கிண்ணத்தின் ½ வரை அதிகரிக்கலாம்.

குழந்தை தாய்ப்பாலூட்டப்படாவிடில் ஒரு நாளைக்கு மேலதிகமாக 1-2 கிண்ணம் பாலுடன் 1-2 மேலதிக உணவுகள் வழங்கவும்.

செயன் முறை விளக்கத்தைப் பார்ப்பது பயனுள்ளது. எப்படியாயினும் தாய் ஒருவர் தானே அவ்வுணவைத் தயாரித்துப் பார்ப்பது புதிய திறன் ஒன்றை நினைவில் வைத்துக்கொள்வதற்கு இலகுவாகும்.

நீங்கள் ஒருதாய்க்கு கற்றுக் கொள்வதற்கு எப்படி உதவுகின்றீர்கள் என்பது முக்கியம். உங்களுடைய ஆலோசனைத் திறன் புதிய முறையொன்றைத் தாய் கற்றுக் கொள்வதற்குத் தாய்க்கு உதவி செய்யும் போது பயன்படுத்தப்படலாம்.

நீங்கள் உங்கள் திறன்களை பின்வருவனவற்றிற்குப் பயன்படுத்த முடியும்.

- தாய் விளங்கிக் கொண்டுள்ளாரா என்பதைக் கண்டறிவதற்கான திறந்த கேள்வியைக் கேட்பதற்கு.
- மதிப்பிடுகின்ற சொற்களையும் கண்டறிகின்ற தொனியையும் தவிர்த்து, தாயைப் பாராட்டுவதற்கு.
- அவள் விளங்கிக் கொள்வதற்கு உதவக் கூடிய விதத்தில் எளிய பொருத்தமான வழிகளில் விடயங்களை விளக்குவதற்கு.

சாத்தியமானபோது தாய் தன்னம்பிக்கையையும் தகுதியையும் பெறும் வரை உங்களின் உதவியுடன் உணவைத் தானே தயாரிக்க விடவும். சுகாதார உத்தியோகத்தர் உணவைத் தயாரிப்பதைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது போதுமானதாகாது. குறிப்பாக குழந்தையின் நிறை அதிகரிப்பு, உணவுட்டலில் ஏதாவது கஷ்டம் இருக்கும் போது ஆதரவளிக்கும் கற்பித்தல் அவளது நம்பிக்கையை வளர்க்கவும் அதேபோல் கற்றுக் கொள்வதை இலகுவாக்கவும் உதவும்.

இளஞ்சிறாரது உணவுத் தயாரிப்பதில் குழுநிலை செயன்முறை விளக்கத்திற்கான திட்டமிடல் வழிகாட்டி.

மூலப்பொருட்களையும் உபகரணங்களையும் சேகரித்தல்

- தயாரிப்பதற்கான சமைத்த உணவு
- தயாரிப்பதற்கான தட்டுகள், பாத்திரங்கள்.
- தயாரிப்பை சுவைபார்ப்பதற்கு தாய்மார் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான பாத்திரங்கள்.
- உணவு தயாரிப்பதற்கான மேசை
- கைகளைக் கழுவதற்கான வசதி

செய்முறை விளக்கமளித்தலின் நோக்கங்களை மீளாய்வு செய்தல்

1. உள்ளூர் மூலப்பொருட்களைக் கொண்டு எவ்வாறு இளஞ்சிறார்களுக்கான எளிய சத்துமிக்க உணவுகளைத் தயாரிப்பது என்பதை தாய்மாருக்கு கற்றுக் கொடுத்தல்.
2. அண்ணளவாக செறிவைப் பற்றித் தாய்மாருக்கு விளக்கமளித்தல்.
3. ஏற்றுக்கொள்ளப்படக் கூடிய உணவு பதார்த்தங்களின் சுவை வேறுபாட்டை தாய்மாரும் பிள்ளைகளும் சுவைத்து அறியும்படி காண்பித்தல்.

முக்கிய குறிப்புக்களைத் தீர்மானித்தல்

- 1 - 3 முக்கிய குறிப்புகளை தாய்மாருக்குச் சொல்வதற்காகத் தெரிவு செய்யவும். (பார்க்க: முக்கிய குறிப்புகள், பின்னூரையாடல் உட்பக்கம்)
- ஒவ்வொரு செய்தியையும் சரிபார்க்கும் கேள்வி (“ஆம்” அல்லது “இல்லை” என எளிமையாக பதிலளிக்க முடியாத கேள்வி) மூலம் பின் பற்றவும்.

உதாரணமாக :

1. கரண்டியில் நிற்கக் கூடிய செறிவுள்ள உணவு குழந்தைகளுக்கு கூடுதல் சக்தியை வழங்குகின்றது.
 - சரி பார்க்கும் கேள்வி: இளஞ்சிறார்களுக்குரிய உணவு என்ன செறிவில் இருத்தல் வேண்டும்? (விடை - செறிவானது ஒரு கரண்டியில் விழாது நிற்கக் கூடியளவு)
2. விசேடமாக விலங்குகளில் இருந்து பெறப்படும் உணவுகள் குழந்தையின் திட்டமான துடிதுடிப்பான வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன.
3. சரிபார்க்கும் கேள்வி வருகின்ற இருநாட்களில் நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன விலங்குணவை கொடுக்கலாம். (விடை: இறைச்சி, முட்டை இவை சிறுவர்களுக்கான விசேட உணவாகும்)
4. ஒரு இளஞ்சிறுவன் உண்பதற்கு கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், மிகவும் பொறுமையுடன் ஊக்கப்படுத்தலையும் உதவியையும் வழங்க வேண்டும்.
 - சரி பார்க்கும் கேள்வி: உண்பதற்கு கற்றுக் கொள்வதற்கு குழந்தைக்கு எவ்வாறு உணவுட்டுவீர்? (விடை: பொறுமையுடனும் உற்சாகப்படுத்தலும்)

பங்கு பற்றுகின்ற செயல்முறையை விளக்கமளித்தல்

- வருகை தந்தமைக்குத் தாய்மாருக்க நன்றி கூறுதல்.
- தயாரிக்கப்படவுள்ள உணவின் சமையல் குறிப்பை வழங்கவும்.
- ஒவ்வொரு மூலப் பொருட்களையும் வைத்திருக்கவும். இயலாமாயின் இலகுவில் மாற்றிடு செய்யப்படக் கூடிய பொருட்களைக் கூறவும். உதாரணமாக பட்டருக்குப் பதில் எண்ணெய், பாலுக்குப் பதில் பால்மா, அல்லது தகரத்தில் அடைத்த பால் (இனிப்பூட்டப்படாத) அல்லது பால் கிடைக்காத போது சமைக்கக் கூடிய சுத்தமான நீர்.
- குறைந்தது இரு தாய்மாரை உணவு தயாரிப்பதற்கு அழைக்கவும், சாத்தியமாயின் 2 அல்லது 3 சோடி தாய்மார் தயாரிப்பில் பங்கேற்கக் கூடியளவிற்குப் போதுமான மூலப்பொருட்கள் வைத்திருக்கவும். ஒவ்வொரு சோடியும் தமது சொந்தத் தட்டுக்குரிய மூலப்பொருட்கள் மற்றும் பாத்திரங்களுடனும் வேலைசெய்யக் கூடிய விதமாகவும் உரையாடவும்.
- உதாரணமாக
 - உருளைக்கிழங்கை மசித்தல், அல்லது சரியான அளவு மீன் அல்லது முட்டையைச் சேர்த்தல் போன்றவை.
 - சரியான அளவு பாலை அல்லது நீரைச் சேர்த்தல்.
 - தாய்மார் தயாரித்துக் கொண்டிருக்கும் போது தயாரிப்பின் செறிவைச் சுட்டிக்காட்டவும் அத்துடன் தயாரித்து முடிந்த பின் ஒரு கரண்டி மூலம் செய்து காட்டவும்.
 - உள்ளூர் விலை குறைந்த சத்துமிக்க மூலப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதை மீள வலியுறுத்தவும்.
 - விசேடமாக குடும்பத்தினருக்குரிய உணவிலிருந்து
 - தாய்மாரிடமிருந்து மூலக்கூறுகளை பெறுவதில் ஏதாவது சிரமமுள்ளதா என்பதைக் கேட்டறியவும் (மாற்றிடுகளைக் கூறவும்) தமது வீடுகளில், இவற்றைத் தயாரிக்க முடியுமா என்பதைத் தாய்மாரிடம் கேட்கவும்.

சுவைபார்ப்பதற்கு உணவை வழங்குதல்

- உணவைத் தயாரித்த தாய்மாரை ஏனையவர்களுக்கு முன்னிலையில் உணவை சுவைபார்க்க அழைப்பதுடன் கருத்தையும் கேட்கவும் (சுத்தமான கரண்டியை உபயோகிக்கவும்)
- தாய்மார் அனைவரையும் சுவைபார்ப்பதற்கும் தமது சிறுகுழந்தைகளுக்கு (குறைந்தது ஆறுமாதத்தை பூர்த்தி செய்த) கொடுப்பதற்கும் அழைக்கவும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் சுத்தமான ஒவ்வொரு கரண்டியை வழங்கவும்.

உணவு தயாரிப்பதற்கான செயல்முறை - உணவையும், தேவையான அளவையும் கூட்டில் நிரப்பவும்.

செயல் முறை 1

10 மாத வயதுடைய பிள்ளையின் குடும்ப உணவின் முக்கிய காரணிகள்.

(1/2 கிண்ண அளவு 250.

() : பிரதான

இறைச்சி அல்லது மீன் அல்லது தானியம் :

இறைச்சிக்கு பதிலாக முட்டை அல்லது தானியம் உள்ளடக்கப்பட்டால் இரும்பு அகத்துறிச்சப் படுவதற்கு விற்றிமின் சேர்க்கப்படவேண்டும். :

பச்சை இலை அல்லது மஞ்சள் பழம் :

பால் அல்லது கொதித்த நீர் அல்லது சூப் தண்ணீர் (பால் இல்லாவிட்டால்) ஒரு பெரிய மேசைக்கரண்டி கைகள் கழுவி இருத்தல். உபகரணங்களும் பீங்கான்களும் துப்பரவாக இருத்தல். பயன்படுத்தும் இடம் துப்பரவாக இருத்தல்.

சமைத்த உணவை எடுத்து நன்றாக அரைத்தல். இதனுடன் எண்ணெய் அல்லது மாஜரீன் சேர்த்து கலக்குதல்.

கரண்டி மூலம் கலக்கப்பட்ட உணவின் தடிப்பத்தை சரி பார்த்தல் தயிர் போல். ஓடாது கரண்டியில் நிற்கக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

அரைத்த உணவினுள் நன்கு கலத்தல்.

செயல் முறை 2

15 மாத வயதுடைய பிள்ளையின் குடும்ப உணவின் முக்கிய காரணிகள்.

பிரதான

இறைச்சி அல்லது மீன் அல்லது தானியம் :

இறைச்சிக்கு பதிலாக முட்டை அல்லது தானியம் உள்ளடக்கப்பட்டால் இரும்பு-அகத்துறிச்சப்படுவதற்கு
விற்றமின் சேர்க்கப்படவேண்டும். :

பச்சை இலை அல்லது மஞ்சள் பழம் :

எண்ணெய் அல்லது மாஜரீன் ஒரு தேக்கரண்டி

கைகள் கழுவி இருத்தல். உபகரணங்களும் பீங்கான்களும் துப்பரவாக இருத்தல். பயன்படுத்தும்
இடம் துப்பரவாக இருத்தல்.

சமைத்த உணவை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்குதல் அல்லது கடைதல் (பிள்ளையின் வயதைப்
பொறுத்து)

எண்ணெய் அல்லது மாஜரீனை இட்டு நன்றாகக் கலக்குதல்.

பயிற்சியின் பின்னான தொடர்கண்காணிப்பு

நோக்கங்கள்

இவ்வமர்வின் முடிவில் பயிலுநர்கள்.

- தாம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய செயற்திறன்களின் அட்டவணை ஒழுங்கையும் அவற்றின் உள்ளடக்கத்தையும் விபரிக்க முடியும்.
- அமர்வின் கண்காணிப்பு செயல்பாட்டின் படிமுறைகளை விபரிக்க முடியும்.
- அமர்வின் கண்காணிப்பு செயற்பாட்டின் நிறைவு செய்யவேண்டிய பகுதிகளை நிரல்படுத்த முடியும்.

இப்பயிற்சி முடிவடைந்து 1 தொடக்கம் 3 மாதங்களுக்குள் நீங்கள் ஒரு தொடர் கண்காணிப்பு செயற்பாட்டில் பங்குபற்றுங்கள். இத்தொடர்கண்காணிப்பு ஒரு பரீட்சை அல்ல. இது பயிலுநர்கள் தமது வேலைத் தலங்களில் குழந்தைகளின் உணவூட்டலில் எதிர் நோக்கும் பிரச்சனைகளை மேற்கொள்ளவும், புதிய திறன்களைத் தொடர்ந்து கற்றுக் கொள்ளும் படியாகவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வமர்வின் கண்காணிப்பு செயல்பாட்டினை நடாத்த வரும் பயிற்றுவிப்பாளர் உங்களை ஏற்கனவே பயிற்சியில் பயிற்றுவித்தவராகவோ, அல்லது நீங்கள் இதுவரை சந்திக்காத ஒருவராகவோ இருக்கலாம். எப்படியாயினும் அவர் குழந்தை உணவூட்டல் உளவளத்துறையில் அனுபவிக்கவராகவும் இப்பயிற்சியின் பயிற்றுனராகவும் இருப்பார்.

செயற்திறன்கள்

உங்கள் பயிற்சிக் கைநூலில் செயல்திறன்களின் அட்டவணையைக் காணமுடியும். ஒரு விடயத்தில் செயற்திறன் மிக்கவராவதற்கு அதற்கான அறிவையும் பொருத்தமான திறன்களையும் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். இவ்வட்டவணை மூன்று நிரல்களைக் கொண்டுள்ளது. ஒரு நிரல் செயற்திறனையும், மறுநிரல் தேவையான அறிவையும், மூன்றாவது நிரல் தேவையான திறன்களையும் காண்பிக்கிறது. அநேக மக்கள் செயற்திறனின் அறிவுப்பகுதியை, திறன் பகுதியை விட விரைவாக கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இவ்வட்டவணையின் மேல்பகுதியில் நீங்கள் காணும் செயற்திறன்கள், பல சூழ்நிலைகளை நிர்வகிக்க மிகவும் அத்தியாவசியமானவை. உதாரணமாக இக்கற்றைநெறியில் நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட உளவளத்துணைத் திறன்கள் பெரும் பாலான சூழ்நிலைகளில் பாவிக்கப்பட முடியும். அட்டவணையில் கீழ்நோக்கி வரும் போது பல சூழ்நிலைகளுக்கு அட்டவணை மேல்பகுதியிலுள்ள பல திறன்களை சரியான முறையில் பிரயோகிக்க வேண்டியிருப்பதைக் காணமுடியும். இப்பயிற்சியில் பங்குபற்றியதன் மூலம் போதுமான அளவு அறிவை ஏற்கனவே பெற்றுள்ளதாக உணரக் கூடும். இருப்பினும் நிரல் படுத்தப்பட்ட திறன்களை விருத்தி செய்ய அதிக பயிற்சி தேவை என எண்ணுவீர்கள். உதாரணமாக பிறப்பு நிறை குறைவான குழந்தைகளுக்கு கிண்ணம் மூலம் பாலூட்டல் அல்லது உணவு உள்ளெடுத்தலின் சரியான தொகுதியை பாவித்து மேலதிக உணவூட்டலை பற்றிய தரவுகளை பெற்றுக் கொள்ள பாவிக்கும் உளவளத்துணை திறன்கள் உங்கள் வேலை தலத்திற்கு திரும்பும் போது, நீங்கள் கற்ற பல திறன்களைச் செயற்படுத்த சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும். அதிகமாக செயற்படும் போது அதிக திறமைகளை பெற்றுக் கொள்ளுவீர்கள்.

அமர்வின் கண்காணிப்பு செயற்பாடு

அமர்வு கண்காணிப்பானது ஒரு முழு நாள் செயற்பாடாகும். உங்களை மதிப்பிட வரும் பயிற்றுவிப்பாளர் உங்கள் வேலைத் தலத்துடன் இணைந்து இதற்குரிய ஒழுங்குகளை செய்வார். இச் செயற்பாட்டின் காலையில் செய்முறை பகுதியும், மதியத்தின் பின்னர் எழுத்து பயிற்சியையும் நீங்கள் சந்தித்த நடைமுறை பிரச்சனைகள் பற்றியதுமான கலந்துரையாடலையும் கொண்டதாக இருக்கும். நீங்கள் சந்தித்த கடினமான நிலைமைகளைப் பற்றி கலந்துரையாட இதுவே தக்க தருணம். ஒன்றுக்கு மேற்பட்டோர் ஒரே தளத்தில் இருக்கும் பட்சத்தில் அவர்கள் எல்லோரும் மதியத்தின் பின்னரான கலந்துரையாடல் செயற்பாட்டில் ஒன்றாகப் பங்கு பற்ற முடியும். ஆனால் எழுத்துப் பயிற்சி தனித்தனியாக செய்யப்பட வேண்டும். காலையில் உங்களிடம் மதிப்பீடு செய்யப்படும் செயற்திறன்கள் அனைத்தும் உங்கள் பயிற்சிக் கைநூலில் உள்ளது. பிள்ளைப் பேற்றுப் பின்னான விடுதிக்கு நீங்கள் அழைத்துச் செல்லப்பட்டு புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை ஒன்றை எவ்வாறு மாட்பில் நிலைப்படுத்த வேண்டும் என அதன் தாய்க்குக் கற்றுக் கொடுக்கப் பணிக்கப்படலாம். அல்லது தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட தாயின் குழந்தையின் பாலூட்டல் வழிமுறைகள் பற்றி உளவளத்துணை வழங்கும்படி பணிக்கப்படலாம். அல்லது பிள்ளையின் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டில் தரவுகளை பதிவு செய்து அதை விளக்கும்படி கேட்கப்படலாம்.

அமர்வு கண்காணிப்பு செயற்பாட்டிற்கான ஆயத்தம்

அமர்வு கண்காணிப்பு செயற்பாட்டிற்காக பின்வருவனவற்றை நீங்கள் தயார் செய்ய வேண்டி இருக்கும்.

1. உங்கள் பயிற்சிக் கைநூலின் பயிற்சியை பூர்த்தி செய்யவும். இவை நீங்கள் கற்ற உளவளத்துணை திறன்களையும் அறிவையும் தாய்ப்பாலூட்டலின் சிக்கல்களுக்குப் பயன் படுத்தி, அனுபவத்தை பெற்றுக் கொள்ள உதவும். உங்கள் பயிற்சி கைநூலில் பயிற்சியின் போது செய்யப்பட்டது போல் விடைகளை பென்சிலால் எழுதவும். அமர்வு கண்காணிப்பு செயற்பாட்டின் போது பயிற்றுவிப்பாளர் தனித்தனியாக இவ்வெழுத்து பயிற்சிகளைப் பார்வை இடுவார்.
2. உங்கள் பயிற்சி கைநூலின் உள்ள திறன்களின் தொகுதியை பூர்த்தி செய்யவும். இத்தொகுதி மூன்று நிரல்களை கொண்டுள்ளது. ஒரு நிரல் திறன்களையும் மறுநிரல் திகதியையும் மூன்றாவது நிரல் குறிப்புகளையும் கொண்டது. உங்கள் களவேலையில் ஒரு திறனை பயிற்சி செய்யும் போது அத்திறனையும் குறிப்பிட்ட திகதியை அதற்கு அருகிலும் உங்கள் குறிப்பை மூன்றாவது நிரலிலும் எழுதவும். நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள எதிர்பார்க்கப்படும் திறன்கள் உங்கள் பயிற்சிக் கைநூலில் நிரல்படுத்தப்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக 2005 ஆடி 01ல் பாலூட்டல் அவதானிப்பு படிவத்தைப் பயன்படுத்தி பாலூட்டலை மதிப்பீடு செய்யும் திறனை பயிற்சி செய்யும் போது அத்திகதியை முதலாவது நிரலிலும் திறனை இரண்டாவது நிரலிலும் எழுத வேண்டும்.

ஒரு வேளை ஒரு தாய் தன் மாட்பகங்களை சிபாரிசு செய்யப்பட்ட முறையில் அல்லது கத்திரிக்கோல் முறையில் பிடித்திருக்கக் கூடும். எனவே வேறொரு முறையில் மாட்பகங்களை தாங்கும் படி நீங்கள் ஆலோசனை கூறி இருப்பீர்கள். இதனை மூன்றாவது நிரலில் குறிப்பிடவும். நீங்கள் சந்தித்த சிக்கலான சந்தர்ப்பங்கள் பற்றிய குறிப்புகளை எழுதி வைப்பதின் மூலம் பயிற்றுவிப்பாளர் தொடர் கண்காணிப்பு செயற்பாட்டுக்கு வரும் போது அதைப் பற்றி கலந்துரையாட முடியும்.

3. இறுதியாக உங்கள் பயிற்சி கைநூலில் உங்கள் பயிற்சியின் போது நீங்கள் கற்றதை பிரயோகிப்பதில் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட சிக்கலான குறிப்பிட்ட ஒரு இடம் உண்டு. உதாரணமாக நீங்கள் தொழில் புரியும் தொழிற்சாலை அதிக கூட்டம் நிறைந்ததாகவும் உத்தியோகத்தர் பற்றாக்குறை உள்ளதாகவும் இருக்கும் போது, மேலதிக உணவுட்டல் பற்றிய வழிகாட்டலை தாய்மாருக்கு வழங்க முடியாதிருக்கலாம். சத்திர சிகிச்சையையின் பின் சிக்கல்கள் சிக் பராமரிப்பு விடுதியில் சேர்க்கப்படுவதனால் இத்தாய்மார்கள் முதல் தாய்ப்பாலூட்டலை ஆரம்பிப்பதில் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். இச்சிக்கல்களை தொடர் கண்காணிப்பின் போது பயிற்றுவிப்பாளருடன் கலந்துரையாட முடியும்.

மதியத்திற்கு பின்னரான தொடர் கண்காணிப்பு செயற்பாட்டில் நீங்கள் பயன்படுத்திய திறன்களின் அட்டவணையை பயிற்றுவிப்பாளர் பார்வை இட முடியும்.

பயிற்சியின் போதும் அமர்வு கண்காப்பின்போதும் சிறப்புத் தேர்ச்சி பெற வேண்டிய செயற்திறன்கள்.

செயற்திறன்	அறிவு	திறமை
1. கற்றலும் கேட்டலுக்குமான திறமையைப் பயன்படுத்தி தாய்மாருக்கு உளவளத்துணை வழங்குதல்	<ul style="list-style-type: none"> • கேட்டலிற்கும் கற்றலிக்குமான 6 திறமைகளை நிரல்படுத்துக. • ஒவ்வொந திறமைக்கும் உதாரணம் ஒன்று தருக. 	<ul style="list-style-type: none"> • சிசு அல்லது பாலருக்கான உணவுட்டல், உளவளத் துணையின் போது கற்றலிற்கும் கேட்டலிற்குமான பொருத்தமான திறனை உபயோகிக்கவும்.
2. நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புதலும் ஆதரவு அளித்தலுக்குமான திறமையைப் பயன்படுத்தி தாய்மாருக்கு உளவளத் துணை வழங்குதல்.	<ul style="list-style-type: none"> • நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதலுக்குமான 6 திறமைகளை நிரல்படுத்துக • ஒவ்வொரு திறமைக்கும் உதாரணம் ஒன்று தருக. 	<ul style="list-style-type: none"> • சிசு அல்லது பாலருக்கான உணவுட்டல் உளவளத் துணையின் போது நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பலுக்கும் ஆதரவளிப்பதற்குமான திறமையைப் பொருத்தமாக உபயோகிக்கவும்.
3. தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பீடு செய்தல்.	<ul style="list-style-type: none"> • தாய்ப்பாலூட்டலை மதிப்பீட்டுப் படிவத்தின் உள்ளடக்கத்தையும் அதன் ஒழுங்கமைப்பையும் விளக்குக. 	<ul style="list-style-type: none"> • பாலூட்டல் மதிப்பீட்டு படிவத்தை உபயோகிக்கும் போது உதவி தேவைப்படும் தாயை அடையாளம் காண்க. • 4 முக்கிய குறிப்புகளின் படி சரியான அல்லது தவறான மார்பக நிலைப்படுத்தலை அடையாளம் காண்க
4. குழந்தையை மார்க்கங்களுக்கு நிலைப்படுத்த உதவுதல்.	<ul style="list-style-type: none"> • குழந்தையை மார்க்கங்களுடன் நிலைப்படுத்தலின் 4 முக்கிய குறிப்புகளை விளக்குக. • பாலூட்டலின் போது தாய் தன் மார்க்கங்களை தாங்கிப் பிடிக்க வேண்டிய முறையை விபரிக்க. • இருந்தபடி, படுத்தபடி கைகளுக்குக் கீழாக அல்லது மாற்பிற்குக் குறுக்காக என்ற முக்கிய நிலையை விபரிக்க. 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 முக்கிய குறிப்புகளை பயன்படுத்தி வெவ்வேறான மார்க்க நிலைப்படுத்தலில் தாய்க்கு உதவுதல். • பாலூட்டல் மதிப்பீட்டுப் படிவத்தின் படி சரியான அல்லது தவறான மார்க்க இணைப்பையும், பயனுள்ள பாலுறிஞ்சலையும் அடையாளம் காண்க.
5. குழந்தையை தாயின் மாற்புடன் இணைப்பதற்கு உதவுதல்.	<ul style="list-style-type: none"> • மார்க்கங்களின் அமைப்பையும் தொழிலையும் குழந்தையின் பாலுறிஞ்சம் தொழிற்பாட்டையும் விபரிக்குக. • குழந்தையின் மார்க்க இணைப்புக்கான 4 முக்கிய குறிப்புகளை விளக்குக. 	<ul style="list-style-type: none"> • குழந்தை மார்க்கங்களில் சரியாக நிலைப்படுத்தப்பட்டதும் அதனை மார்க்கங்களுடன் இணைக்க தாய்க்கு உதவுதல்.

செயற்திறன்	அறிவு	திறமை
6. தாய்ப்பாலின் சிறந்த படிமுறையை தாய்க்கு விபரித்தல்.	<ul style="list-style-type: none"> • தாய்ப்பாலின் உற்பத்தியையும் அதன் வெளியேற்றல் தொழிற்பாட்டையும் விபரிக்க. • இரண்டு மார்பங்களையும் மாறி மாறி பாவித்துக் கட்டுப்பாடற்ற (அல்லது குழந்தையின் தேவை அளவுக்கு ஏற்ப) பாலூட்டல் நேர அளவையும் அதன் கால இடைவெளியையும் விபரிக்க. 	<ul style="list-style-type: none"> • தாய்ப்பாலூட்டல் சிறந்த படிமுறையையும் குழந்தையின் தேவைக் கேற்ப பாலூட்டலையும் தாய்க்கு விபரிக்க.
7. கைகளினால் மார்பகங்களில் இருந்து பால் வெளியேற்ற தாய்க்கு உதவுதல்	<ul style="list-style-type: none"> • பால் வெளியேற்றல் பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களை விளக்குக. • மார்பகங்களின் அமைப்பையும் பால் சுரத்தலின் தொழிற்பாட்டையும் விபரிக்க. • ஒட்சிடோசின் தெறிவினையைத் தூண்டும் முறையை விளக்குக. • வெளியேறும் தாய்ப்பாலை சேமிக்க பொருத்தமான கிண்ணத்தை தெரிவு செய்தலை விபரிக்க. • தாய்ப்பால் சேமிக்கும் முறையை விபரிக்க. 	<ul style="list-style-type: none"> • ஒட்சிடோசின் தெறிவினையை தூண்டும் முறையை தாய்க்கு விளக்குக. • தாயின் முதுகை வருடுதல் மூலம் ஒட்சிடோசின் தெறிவினையைத் தூண்டுதல். • வெளியேற்றப்படும் தாய்ப்பாலுக்கு உபயோகிக்கப்படும் கிண்ணத்தை ஆயத்தப்படுத்த தாய்க்கு உதவுதல். • கரங்களினால் தாய்ப்பாலை வெளியேற்றும் முறையை தாய்க்கு விபரித்தல். • கரங்களினால் தாய்ப்பாலை வெளியேற்றலை அவதானித்தலும் தேவைப்படின் அவருக்கு உதவுதலும்.
8. கிண்ண முறையில் பாலூட்டுவதற்கு தாய்க்கு உதவுதல்	<ul style="list-style-type: none"> • கிண்ண முறையில் பாலூட்டலின் உபயோகங்களை நிரப்படுத்துக. • குழந்தையின் நிறைக்கு ஏற்ற கனவளவு பாலை வழங்குவதற்கு கணிப்பிடுக. • சுகாதார முறைப்படி கிண்ணத்தை தயாரிக்கும் முறையை விபரிக்க. 	<ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார முறைப்படி பாற்கிண்ணத்தை தயாரித்தலை செய்யல் முறையில் தாய்க்கு காண்பிக்குக. • பாதுகாப்பான கிண்ணப் பாலூட்டல் முறையை தாய்க்குப் பயிற்றுவித்தல் • 24 மணித்தியாலயத்தில் பால் கொடுக்கப்பட வேண்டிய தடவைகளையும் ஒவ்வொரு தடவையிலும் கொடுக்கப்பட வேண்டிய கொள்ளளவையும் தாய்க்கு விபரிக்க.

செயற்திறன்	அறிவு	திறமை
9. வளர்ச்சி வரைபில் தரவுகளைக் குறித்தலும், அதற்குரிய விளக்கம் கொடுத்தலும்.	<ul style="list-style-type: none"> சராசரி வளர்ச்சி வளைவின் கருத்தினை விபரிக்க. வளர்ச்சி வரைபில் குழந்தையின் வயதையும் நிறையையும் கண்டுபிடித்தலை விபரிக்க. 	<ul style="list-style-type: none"> குழந்தையின் தொடர் நிறைகளை வளர்ச்சி வரைபில் குறிக்குக. குழந்தையின் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி வரையை விபரிக்க.
10. 6 மாதத்திற்கு உட்பட்ட ஒரு குழந்தையின் உணவுட்டல் சரிதையைக் கேட்டறிதல்.	<ul style="list-style-type: none"> 6 மாதத்திற்குட்பட்ட உணவுட்டல் சரிதை படவத்தின் உள்ளடக்கத்தையும் அதன் ஒழுங்கமைப்பையும் விபரித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> குழந்தையின் வயதின் படி பொருத்தமான உளவளத்துணைத் திறன்களைப் பாவித்து உணவுட்டல் சரிதையை எடுத்தல்.
11. உப உணவுட்டலின் 10 முக்கிய குறிப்புகளை தாய்க்குக் கற்றுக் கொடுத்தல்.	<ul style="list-style-type: none"> சக்தி இடைவெளியையும் போசாக்கு இடைவெளியையும் ஈடு செய்ய என்ன உணவுகளை பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதற்கான 6 முக்கியமான குறிப்புகளை நிரற்படுத்துக. உணவுட்டல்களின் தடிப்பு வேறுபாட்டினை காட்டும் படங்களை விபரித்தலும் அதனை உபயோகிக்கும் சந்தர்ப்பங்களை விபரித்தலும். சிசவிற்கும் பாலருக்கும் கொடுக்க வேண்டிய உணவின் அளவு பற்றிய முக்கிய இரு குறிப்புகளை நிரற்படுத்தி விபரித்தல். (முக்கிய குறிப்பு 7 - 8) சிசவிற்கு அல்லது பாலருக்கு உணவுட்டும் முறையை பற்றிய முக்கிய குறிப்புகளை விபரித்தல் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் குழந்தைக்கு உணவுட்டல் பற்றிய முக்கிய குறிப்பின் விளக்கத்தை கொடுத்தல். (முக்கிய குறிப்பு 10) 	<ul style="list-style-type: none"> குழந்தைகள் பலருக்கு போசாக்கு இடைவெளியை ஈடுசெய்வதற்கு உணவுட்டல் பற்றிய 6 முக்கியமான குறிப்புகளை தாய்க்கு விபரித்தல். உளவளத் துணை வழங்கலின் போது பொருத்தமான உணவுத் தடிப்புத் தன்மையை பாவித்தல். சிசவிற்கும் பாலரிற்கும் கொடுக்க வேண்டிய உணவின் அளவு பற்றிய முக்கிய இரு குறிப்புகளை தாய்க்கு விளக்குதல் (முக்கிய குறிப்புகள் 7-8) சிசவிற்கும் பாலரிற்கும் கொடுக்க வேண்டிய உணவுட்டும் முறைபற்றிய முக்கிய குறிப்புகளை தாய்க்கு விளக்குதல். நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் குழந்தைக்கு அல்லது பாலருக்கு உணவுட்டல் பற்றிய முக்கிய குறிப்பை தாய்க்கு விளக்குதல். (முக்கிய குறிப்பு 10)

செயற்திறன்	அறிவு	திறமை
12. கற்பவதிகளுக்கு பாலுட்டல் பற்றிய உளவளத்துணை வழங்கல்	<ul style="list-style-type: none"> • வெற்றிகரமான பாலுட்டல் 10 படிமுறைகளை நிரைப்படுத்தல். • பிரதயீட்டுப்பாலின் சர்வதேச நிதி தாய்ப்பாலுட்டலை எவ்வாறு பாதுகாக்கிறது என்பதை விபரித்தல். • முதல் 6 மாதங்களிற்கு தனிதாய்ப்பாலுட்டல் ஏன் அவசியம் என்பதை கலந்துரையாடல் • கொலஸ்ரத்தில் காணப்படும் விசேடமான கூறுகளையும் அதன் முக்கிய காரணிகளையும் நிரற்படுத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தனித் தாய்ப்பாலுட்டல் பற்றி பொருத்தமான உளவளத்துணை செயல்முறையை கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கு வழங்கல். • பிரசவத்தின் பின் எவ்வாறு தாய்ப்பாலுட்டல் ஆரம்பித்தல் நிலைநாட்டல், முழுமையான தாய்ப்பால் ஊட்டல் முறை பற்றியும் கர்ப்பிணித் தாய்க்கு விளக்கமளித்தல் • 1, 2, 6 ஆகிய செயற்திறன்களைப் பிரயோகித்தல்.
13 தாய்ப்பாலுட்டலை ஆரம்பிக்க தாய்க்கு உதவுதல்	<ul style="list-style-type: none"> • பிரசவத்தின் பின் விரைவாக தாயின் தொடர்பும், குழந்தையின் கொலஸ்ரத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றியும் கலந்துரையாடல் • தனித்தாய்ப்பாலுட்டலில் ஸ்தாபித்த சுகாதார பராமரிப்பு செயற்பாடு எவ்வாறு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. என்பதைக் கலந்துரையாடல் 	<ul style="list-style-type: none"> • பிரசவத்தின் பின் உடனடியாக தோல் உடனான தோல் தொடர்பை ஆரம்பிக்கவும், குழந்தையை அவள் முகத்துடன் அறிமுகப்படுத்தவும் உதவுதல். • 1, 2, 4, 5 ஆகிய செயற்திறன்களைப் பிரயோகித்தல்.
14. குழந்தையின் முதல் 6மாத காலத்திற்கும் தனித்தாய்ப்பாலுட்டலிற்கு ஆதரவளித்தல்.	<ul style="list-style-type: none"> • தனித்தாய்ப்பாலுட்டல் ஏன் முக்கியத்துவமானது என்பதை விபரித்தல். • தனித்தாய்ப்பாலுட்டலை தொடர்வதற்கு தாய்க்குத் தேவையான ஆதரவளித்தலை வழங்குதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 தொடக்கம் 10 வரையான செயற்திறன்களைப் பொருத்தமாகப் பிரயோகிக்கவும்.
15. 2 வயதும் அதற்கு மேலும் தாய்ப்பாலுட்டல் தாய்க்கு ஆதரவளித்தல்.	<ul style="list-style-type: none"> • குழந்தையின் 2வது வருடத்தில் தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவத்தை விபரித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 வருடம் வரையும் அதற்கு மேலும் தாய்ப்பாலுட்டலின் அவசியத்தை விளக்குதல். 1, 2, 9, 10 ஆகிய செயற்திறன்களைப் பிரயோகித்தல்.

செயற்திறன்	அறிவு	திறமை
16. தாய்ப்பால் போதியளவு இல்லாத தாய்க்கு ஆதரவளித்தல்.	<ul style="list-style-type: none"> • குழந்தை குறைந்தளவு பால் உள்ளெடுத்தலுக்கான பொதுவான காரணங்களை விளக்குதல். • பால் போதாமை போன்ற நிலைகளுக்கிரிய பொதுவான காரணங்களை விபரித்தல். • குழந்தை போதியளவு பால் உள்ளெடுக்கவில்லை என்பதற்கான நம்பத்தகு குறிகளை நிரல்படுத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • பால் போதாமைக்கான காரணத்தை நிர்ணயிக்க செயற்திறன் 1, 3, 9, 10 என்பவற்றை உபயோகித்து அதிலிருந்து விடுபடும் வழியையும் கற்றுக் கொடுத்தல். • அழுவதற்கான காரணத்தை நிர்ணயிக்க செயற்திறன்கள் 1, 3, 9, 10 என்பவற்றை பிரயோகிக்கவும்.
17. அடிக்கடி அழும் குழந்தையின் தாய்க்கு உதவுதல்.	<ul style="list-style-type: none"> • அடிக்கடி அழுவதற்கிரிய காரணங்களை நிரல்படுத்தல் • அழும் குழந்தையை பராமரித்தலை விபரித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • அழுவதற்கான காரணத்தை தாய்க்கு விபரித்து செயற்திறன்கள் 2, 4, 5, 6 என்பவற்றை உபயோகித்து அதிலிருந்து விடுபடும் வழியையும் கற்றுக் கொடுத்தல். • கடும் வயிற்றுவலியினால் உள்ள குழந்தையை எவ்வாறு தாங்கிப்பிடிக்க வேண்டும் என்பதை செயல்முறையில் தாய்க்குக் காண்பித்தல்.
18. தாய்ப்பாலை நிராகரிக்கும் குழந்தையின் தாய்க்கு உதவுதல்.	<ul style="list-style-type: none"> • தாய்ப்பாலை நிராகரித்தலின் காரணங்களை நிரல்படுத்தல். • தாய்ப்பாலை நிராகரிக்கும் குழந்தையை பராமரித்தலை விபரித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தாய்ப்பாலை நிராகரிக்கும் காரணியை நிர்ணயிக்க செயற்திறன்கள் 1, 3, 9, 10யை பிரயோகித்தல். • பாலை நிராகரித்தலின் காரணத்தை தாய்க்கு விபரித்து செயற்திறன் 2, 4, 5 பிரயோகித்து அதிலிருந்து விடுபடும் வழியைக் கற்றுக் கொடுத்தல். • தாய்ப்பாலை குழந்தை திரும்பவும் ஏற்றுக் கொள்ள தோலுடன் தோலான தொடர்பை உபயோகிக்க தாய்க்கு உதவுதல். • இடைப்பட்ட காலத்தில் செயற்திறன்கள் 7, 8 ஐ பயன்படுத்தி தாய்ப்பால் உற்பத்தியை நிலைநாட்ட உதவுதல்.

செயற்திறன்	அறிவு	திறமை
19. தட்டையான உள்தள்ளப்பட்ட முலைக்காம்பை உடைய தாய்க்கு உதவுதல்.	<ul style="list-style-type: none"> • தட்டையான, உள்தள்ளப்பட்ட, நீட்டப்படக் கூடிய முலைக்காம்புகளுக்கு இடையான வேறுபாடுகளை விபரித்தல். • தட்டையான உள்தள்ளப்பட்ட முலைக்காம்புகளின் பராமரிப்பை விபரித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தட்டையான உள்தள்ளப்பட்ட முலைக்காம்பை அடையாளம் காணல். • இச் சிக்கலை மேற்கொள்ள செயற்திறன்கள் 2, 4, 5, 7, 8 ஐ பிரயோகித்தல் • உள்தள்ளப்பட்ட முலைக்காம்பை சிறிஞ் ஐ உபயோகித்து பராமரித்தலை தாய்க்குக் காண்பித்தல்.
20. முலையில் பால் தேக்கமடைந்த தாய்க்கு உதவுதல்	<ul style="list-style-type: none"> • பால் நிரம்பியுள்ள மார்கத்திற்கும் பால் தேங்கியுள்ள மார்கத்திற்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாட்டை விளக்குதல். • தேக்குவதற்கான காரணத்தை விளக்குதல். • பால் தேக்கமடைந்த மார்கத்தை பராமரித்தலை விளக்குதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • மார்கங்களில் பால் நிரம்பியுள்ளமைக்கும் பால் தேங்கியுள்ளமைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை இணங்காணல். • இச் சிக்கலை மேற்கொள்ள செயற்திறன்கள் 2, 4, 5, 6, 7 என்பவற்றை விளக்குக.
21. முலைக்காம்பில் வெடிப்பு அல்லது அழற்சி உள்ள தாய்க்கு உதவுதல்.	<ul style="list-style-type: none"> • முலைக்காம்பில் வெடிப்பு அல்லது அழற்சிக்கான காரணங்களை நிரல்படுத்தல். • மார்கங்களின் அமைப்பியலையும் தொழில்பாட்டையும் விபரித்தல். • மார்கத்தின் கண்ட்டா தொற்றிற்கான சிகிச்சை முறையை விபரிக்க. 	<ul style="list-style-type: none"> • வெடிக்க அல்லது அழற்சி உற்ற முலைக்காம்பை இனம் காணல். • மார்கத்தின் கண்ட்டா தொற்றினை இனம்காணல். • இந்நிலைகளை மேற்கொள்ள செயற்திறன்கள் 2, 3, 4, 5, 7, 8 ஆகியவற்றைப் பிரயோகித்தல்.
22. மார்க அழற்சி உள்ள தாய்க்கு உதவுதல்.	<ul style="list-style-type: none"> • மார்கத்தின் பால் தேக்கத்துக்கும் மார்க அழற்சிக்கும் இடையேயான வேறுபாட்டை விபரித்தல். • பால் கான்களின் அடைப்பிற்கான காரணங்களை நிரல்படுத்தல். • பால் கான் அடைப்பிற்கான சிகிச்சை முறையை விபரித்தல். • மார்க அழற்சிக்கான காரணங்களை நிரல்படுத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • மார்க அழற்சியை இனம் கண்டு தேவைப்படின் சிகிச்சைக்கு சிபாரிசு செய்யவும். • பால் கான் அடைப்பை இனம் காணல். • பால் கான் அடைப்புக்குரிய பாராமரிப்பை வழங்குதல்.

செயற்திறன்	அறிவு	திறமை
	<ul style="list-style-type: none"> • மார்பக அழற்சியை பராமித்தலையும் நுண்ணுயிர் கொல்லி சிகிச்சை தேவைப்படும் சிபாரிசு தேவைப்படும் நிலைமைகளையும் விபரித்தல். • தொற்றுள்ள மார்பக அழற்சிக்கான நுண்ணுயிர் கொல்லிகளை பெயரிடுக. • மார்பக அலர்ச்சியுடன் தொற்றுள்ள அல்லது தொற்றற்ற தாய்மாருக்குரிய சிகிச்சையின் வேறுபாட்டை விபரிக்குக. 	<p>செயற்திறன்கள் 1-8 யை உபயோகித்து மார்பக அழற்சியைக் பாராமித்தலும் தேவைப்படின் ஓய்வு, நோ நீக்கிகள், நுண்ணுயிர் கொல்லிகளை பாவித்தலும்.</p> <ul style="list-style-type: none"> • பொருத்தமான மேலதிக சிகிச்சைக்கு சிபாரிசு செய்யவும். • தொற்றுடனான மார்பக அழற்சியுள்ள தாயை பொருத்தமான மேலதிக சிகிச்சைக்கு சிபாரிசு செய்தல்.
<p>23. பிறப்பு நிறை குறைந்த அல்லது நோய் வாய்ப்பட்ட குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டல்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • பிறப்பு நிறை குறைந்த அல்லது நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல். • பிறப்பு நிறை குறைந்த குழந்தைக்கு வெவ்வேறு முறைகளில் தாய்ப்பால் வழங்கலை விபரித்தல். • 24 மணித்தியாலங்களில் ஒவ்வொரு தடவையும் பிறப்பு நிறை குறைவான குழந்தைக்கு கொடுக்கப்பட்ட வேண்டிய பாலின் கொள்ளளவைக் கணிப்பிடுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • பிறப்பு நிறை குறைந்த குழந்தைக்கு பால் வழங்க தாய்க்கு பொருத்தமான உதவி செய்தல். • இவ்வாறான குழந்தைகளை பாராமிக்க விசேடமாக செயற்திறன்கள் 7, 8, 9 யை பிரயோகிக்க. • நோய் நிலையின் போதும் குணம் அடைதலின் போதும் தாய்ப்பாலூட்டலின் அவசியத்தை தாய்க்கு விபரித்தல்.

செயற்திறன்	அறிவு	திறமை
<p>24. ஆறு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட குழந்தையின் மேலதிக உணவுட்டலில் தாய்க்கு உதவுதல்.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> • ஆறு மாதத்தின் பின்னர் தனித் தாய்ப்பாலில் மட்டும் இருந்து எடுக்கப்பட முடியாத சக்தி இடைவெளியையும் போசணை இடைவெளியையும் நிரல்படுத்துக. • போசணை இடைவெளி சக்தி இடைவெளிகளை நிரப்பும் உணவுகளை பட்டியலிடுக. • சுகாதார முறைப்படி உணவு தாயாரிக்கும் முறையை விபரிக்க. • வெவ்வேறு வயதுகளில் உள்ள பால் உட்கொள்ளாத பாலரின் உணவுட்டத்திற்குரிய அறிவுறுத்தல்களை நிரற்படுத்தி உணவின் அளவு, தரம், தடிப்பம், கொடுக்கும் தடவைகள் ஆகியவற்றையும் குறிப்பிடுக. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • 6-23 மாதங்களை உடைய குழந்தையின் உணவுட்டல் சரிதையை தாயிடம் கேட்டு அறிய உணவுட்டல் சரிதைப்படிவத்தை பயன்படுத்துக • 6 தொடக்கம் 23 மாதங்களை உடைய குழந்தையின் உணவுட்டலில் உள்ள சரிதைப்படிவத்தை பயன்படுத்தி கண்டறிக. • வெவ்வேறு வயதுடைய பிள்ளைகளுக்கு ஒருவேளை உணவை தயாரித்து காட்டுக. (8, 10, 15 மாதங்கள்) • தாய்ப்பால் உள்ளெடுக்காத குழந்தைக்கு உணவுட்டும் வழிமுறையை தாய்க்கு விளக்குக.

செயற்திறன்	அறிவு	திறமை
<p>25. மாதத்திற்கு மேற்பட்ட போதிய வளர்ச்சியைக் காட்டாத தொடர்ந்தும் தாய்ப்பாலில் உள்ள குழந்தையின் தாய்க்கு உதவுதல்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நோய் நிலையிலும், குணமடைந்த போதும் உணவுட்டலை விளக்குதல் • சுகாதாரமுறைப்படி உணவு தயாரித்தல் பற்றி விளக்குதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • செயலத் திறன் 12 ஐ உபயோகித்து 2 வயதும் அதற்கு மேலும் தாய்ப்பால் ஊட்டவேண்டிய தாய்க்கு உதவுதல். • செயலத் திறன்கள் 1,2,9,10,11 ஐ பிரயோகிக்குக. • குழந்தை நோய் நிலையில் உள்ள போதும், குணமடையும் போதும் உணவுட்டல் பற்றி தாய்க்கு விளக்கமளித்தல். • சுகாதார முறைப்படி உணவு தயாரித்தலை செயன்முறை மூலம் தாய்க்குக் காண்பித்தல். • தேவை ஏற்படும் போது தொடர் தரிசிப்பு, மேலதிக சிகிச்சைக்கான சிபாரிசு போன்ற நிலைமைகளை இணங்காணல்.
<p>26. 6 மாதத்திற்கு மேற்பட்ட போதிய வளர்ச்சியைக் காண்பிக்காத தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படாத குழந்தையின் தாய்க்கு உதவுதல்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • தாய்ப்பால் உள்ளெடுக்காத குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்படவேண்டிய விசேட கவனிப்பை விளக்குக. • தாய்ப்பால் உள்ள எடுக்காத பிள்ளையின் உணவுட்டல் பற்றிய அறிவுறுத்தல்களை நிரல்படுத்தி, உணவின் அளவு, தரம், தடிப்பம், கொடுக்கும் தடவைகள், உணவுட்டல் வழிமுறைகள் என்பவற்றையும் குறிப்பிடுக. • நோயின் போதும், குணமடையும் போதும் உணவுட்டலை விளக்குக. • சுகாதாரமுறைப்படி உணவு தயாரித்தலை விபரிக்குக. 	<ul style="list-style-type: none"> • செயலத்திறன்கள் 1,2,9,10,11 ஐ பிரயோகிக்க. • தாய்ப்பால் உள்ளெடுக்காத குழந்தைக்கு உணவுட்டும் முறையை தாய்க்கு விளக்குக. • நோயின் போதும் குணமடையும் போதும் உணவுட்டல் வழிமுறையை தாய்க்கு விளக்குக. • சுகாதார முறைப்படி உணவு தயாரித்தலை செயல்முறை மூலம் தாய்க்குக் காண்பிக்க. தேவை ஏற்படும் போது தொடர் தரிசிப்பு, மேலதிக சிகிச்சைக்கான சிபாரிசு போன்ற நிலைமைகளை இணங்காணல்.

பயிற்சி செய்யப்பட்ட திறன்களின் தொகுதி		
திகதி	பயிற்சி செய்யப்பட்ட திறன்கள்	குறிப்புகள்

பயிற்சி செய்யப்பட்ட திறன்களின் தொகுதி		
திகதி	பயிற்சி செய்யப்பட்ட திறன்கள்	குறிப்புகள்

எதிர் நோக்கிய சிரமங்கள்		
திகதி	எதிர் நோக்கிய சிரமம்	குறிப்புகள்

பூர்த்தி செய்யப்படவேண்டிய பயிற்சிகள்

உங்கள் பயிற்சிக் கைநூலில் உள்ள 12 பயிற்சிகள் தொடர் கண்காணிப்பு பயிற்சிக்கு முன்னர் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும். தொடர் கண்காணிப்பு பயிற்சியின் போது பயிற்றுவிப்பாளர் இப்பயிற்சிகளில் நீங்கள் எதிர்நோக்கிய சிரமங்களைக் கலந்துரையாடுவார்.

பயிற்சியை செய்யும் முறை

தரப்பட்ட சிறு கதைகளை வாசித்து கேட்கப்பட்ட கேள்விகளுக்கு பென்சினால் தரப்பட்ட இடைவெளிகளில் விடைகளை எழுதவும். இப்பயிற்சிகள் உங்கள் கைநூலில் 14ம், 20ம் அமர்வுகளை அடிப்படையாக கொண்டவை. இப்பயிற்சிகள் அமர்வு 5லும் 10லும் உள்ள உள்வளதுணைத் திறன்களையும் உள்ளடக்கும். உங்கள் பயிற்சிகளுக்கு உதவ இவ்வமர்வுகளை பயன்படுத்தவும்.

உதாரணம் :

திருமதி தனது இரு மாட்பகங்களும் வீங்கி நோவுற்றதாக கூறுகிறார். அவர் குழந்தை பிறந்து மூன்றாம் நாளே தனக்கு பால் சுரப்பதை உணர்ந்து முதல் தடவையாக குழந்தையை மாட்பகங்களில் நிலைப்படுத்தினார். இன்று அவளுக்கு ரவது நாள். குழந்தை உறிஞ்சக்கூடியதாக இருந்தபோதும் மாட்பகங்களில் நோவு இருப்பதனால் அவளை அதிக நேரம் பாலை உறிஞ்சவிடுவதில்லை. மாட்பகங்களில் இருந்து பால் வடியும் வேகம் முன்னரை விட குறைந்துள்ளது.

அவருடைய நிலை என்ன?

மாட்பகங்களின் பால்தேக்கம்

எவ்வாறு இந்நிலைமை ஏற்பட்டது?

தாய்பாலூட்டல் தாமதித்தமையால்.

திருமதி க்கு எப்படி உதவலாம்?

அவரது மாட்பகங்களில் இருந்து பாலை வெளியேற்ற உதவுதல், மாட்பகங்களில் குழந்தையை சரியாக நிலைப்படுத்தி குழந்தை மாட்பகங்களை நன்கு பற்றிப் பிடிக்க உதவுதல்.

விடையளிக்குக.

திருமதி தனது வலது மார்பில் ஒரு கட்டியை உணர்வதாகவும் அதில் நேற்றிலிருந்து நோவு எடுத்திருப்பதாகவும் கூறுகிறார். அவர் நன்றாக இருக்கின்றார். காய்ச்சல் இல்லை. மார்பகங்கள் தொங்குவதை தடுப்பதற்காக அவர் இறுக்கமாக உள்ள தனது பழைய மார்பு உள்ளங்கியை அணியத் தொடங்கியுள்ளார். அவருடைய குழந்தை இரவு நேரங்களில் பால் அருந்தாமல் 6 - 7 மணித்தியாலம் தொடர்ந்து உறங்குகிறது. நீங்கள் அவன் பால் உறிஞ்சுவதை அவதானிக்கின்றீர்கள். குழந்தையின் நாடி மார்பகங்களுடன் மிக அருகாக இணைந்தபடி திருமதி அவனை அணைத்துள்ளார். அவனுடைய வாய் அகலத் திறந்து அவன் மெதுவான, ஆழமான உறிஞ்சல்களைக் காண்பிக்கிறான்.

திருமதி தனது தோற்றத்தை பற்றி கொண்டுள்ள கவலையை நீங்கள் விளங்கிக் கொண்டதை எவ்வாறு பிரதிபலிப்பீர்கள்?

அவருடைய நிலை என்ன?

அதற்கு காரணம் என்ன?

திருமதி இன் இடது மார்பில் கடந்த 3 நாட்களாக வீக்கத்துடன் கூடிய நோவு காணப்பட்டது. அதைத் தொடும் போது அதிக நோ உள்ளதாகவும் மார்பின் பெரும்பாலான தோல் பகுதி சிவந்தும் காணப்பட்டது. திருமதி க்கு காய்ச்சலும் வேலைக்கு போக முடியாத அளவு சுகயீனமாகவும் உள்ளது. அவருடைய குழந்தை இரவில் அவருடன் உறங்குகின்றது. தாய்பாலும் ஊட்டப்படுகின்றது. பகலில் அவன் குடிப்பதற்காக தனது பாலை வெளியேற்றி வைக்கிறார். பாலை வெளியேற்றுவதில் அவருக்கு எந்த சிரமமும் இல்லை. ஆனால் அவர் மிகவும் வேலைப்பழு உடையவராதால் பகலில் பிள்ளைக்கு பால் ஊட்டவோ அல்லது பாலை கறந்து வெளியில் எடுப்பதற்காகவோ நேரம் போதாமையாக உள்ளது.

திருமதி கொண்டுள்ள கவலையை நீங்கள் விளங்கிக் கொண்டதை எவ்வாறு பிரதிப்பலிப்பீர்கள்?

அவருடைய நிலை என்ன?

திருமதி இற்கு ஏன் இந்த நிலைமை என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

திருமதி இற்கு எவ்வாறு நீங்கள் சிகிச்சை அளிப்பீர்கள்?

திருமதி என்பவர் தனது ஆறு வார குழந்தை, தாய்ப்பாலை குடிக்கும் போது தனது முலைக்காம்பு நோவதாக முறையிடுகின்றார். அவளது மார்கங்களைப் பரிசோதிக்கும்போது அதில் பிளவு இல்லாததை காண முடிகின்றது. குழந்தை பால் அருந்தும் போது அவளது உடல் தாயின் உடலில் இருந்து அப்பாலும் அவளது நாடி முலையில் இருந்து அப்பாலும் அவளது வாய் விசாலமாக திறபடாமலும் காணப்படுகின்றது. அவன் விரைவாகவும் ஆழமில்லாமலும் உறிஞ்சுகிறான். முலையை குழந்தையின் வாயில் இருந்து வெளி எடுத்தும் அவளது முலைக்காம்பு நசுக்கப்பட்டு இருந்ததையும் நீர் அவதானிக்கிறீர்.

திருமதி இன் முலைக்காம்பு நோவிற்கான காரணம் என்ன?

திருமதி யின் தன்னம்பிக்கையை கட்டியெழுப்ப நீர் என்ன கூற முடியும்?

இத்தாய்க்கு எவ்வகையான நடைமுறை உதவியை நீர் வழங்குவீர்?

திருமதி இன் குழந்தை நேற்றுத்தான் பிறந்தது. அவள் பிரசவம் முடிந்ததும் மிக விரைவாக தாய்ப்பாலூட்ட முயற்சி செய்தாள். ஆனால் குழந்தை நன்றாக உறிஞ்சிக் குடிக்கவில்லை. அவள் தனது முலைக்காம்பு உட்புகுந்திருப்பதால் பாலூட்ட முடியாதிருப்பதாகக் கூறுகின்றாள். திருமதி தனது பெருவிரலையும் சுட்டுவிரலையும் உபயோகித்து முலைக்காம்பை வெளியே இழுக்கும் போது முலைக்காம்பும் அதனைச் சூழவுள்ள பகுதியும் நீண்டிருப்பதைக் காண முடியும்.

திருமதி இற்கு, அவருடைய முலைக்காம்புகள் பற்றிய எண்ணத்தை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்வதைக் காண்பிக்க நீர் என்ன கூறுவீர்?

அவளது தன்னம்பிக்கையை எவ்வாறு கட்டியெழுப்புவீர்?

திருமதி இற்கு நீர் வழங்கக் கூடிய நடைமுறை உதவி என்ன?

திருமதி இன் குழந்தை 3 மாத வயதுடையது. அவள் தனது முலைக்காம்புகள் புண்ணாக இருப்பதாகக் கூறுகின்றாள். சில வாரங்களுக்கு முன்பு ஏற்பட்ட முலையழற்சி காரணமாக முலைக்காம்புகள் இரண்டும் விட்டு விட்டு புண்ணாவதாகக் கூறுகின்றாள். முலையழற்சி ஆனது குறித்த நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்து பாவித்ததன் பின் சுகமடைந்திருந்தது. இப்போது குழந்தை பால் குடிக்கும் போது ஆழமாக ஊசியை ஏற்றும் போது ஏற்படும் நோவை ஒத்தாக நோ காணப்படுகின்றது. நீங்கள் அவளது குழந்தை பால் குடிப்பதை அவதானிக்கின்றீர்கள். குழந்தையின் வாய் அகலத்திறந்திருக்கின்றது. அத்தோடு கீழ் உதடுகள் வெளிநோக்கிப் பிரண்டும் அதனது நாடி தாயின் மார்போடு நெருக்கமாகவும் காணப்படுகின்றது. அவன் மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் பாலை உறிஞ்சுகின்றான். அத்தோடு அவன் விழுங்குவதையும் நீங்கள் அவதானிக்கின்றீர்கள்.

திருமதி இன் புண்ணுள்ள முலைக்காம்பிற்கான காரணம் என்னவாக இருக்கும்?

அவளிற்கும் அவளது குழந்தைக்கும் நீர் வழங்கக் கூடிய சிகிச்சை என்ன?

திருமதி இன் தன்னம்பிக்கையை எவ்வாறு கட்டியெழுப்புவீர்?

திருமதி ன் வயது 16 ஆகும். அவருடைய குழந்தை இரு நாட்களுக்கு முன்னர் பிறந்தது. அது ஆரோக்கியமாக உள்ளது. அவர் இரு தடவை பாலூட்டமுயற்சித்தும் தனது மாப்பகங்கள் மென்மையாக இருப்பதால் தனக்கு பால் இல்லை எனவும் ஆகவே பாலூட்ட முடியாது எனவும் நினைக்கிறார். அவருடைய இளம் கணவர் அவளுக்கு பிரதியீட்டுப்பால்மாவையும் புட்டிப்போத்தலையும் வாங்கிக் கொடுக்க முன் வருகின்றார்.

திருமதி தன்னுடைய தாய்ப்பாலைப் பற்றி கொண்டுள்ள கருத்தை ஏற்றுக்கொள்ள அவருக்கு என்ன கூறுவீர் ?

ஏன் திருமதி தான் தாய்ப்பால் ஊட்ட முடியாது என நினைக்கிறார்?

அவருடைய தன்னம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்ப பொருத்தமான என்ன ஆலோசனையை வழங்குவீர்?

திருமதி தனது தாய்ப்பால் குறைவடைவதுபோல் இருப்பதாக கூறுகிறார். அவரது குழந்தை 4 மாத வயதுடையதாயும், பிறப்பிலிருந்து போதிய நிறையேற்றத்தை அடைந்தும் உள்ளது. சென்ற மாதம் குழந்தைக்கு 3 நேரம் தானிய உணவை கொடுக்க ஆரம்பித்துள்ளார். தானிய உணவை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் இருந்ததை விட தற்போது குறைந்த தடவைகளும் குறைந்த கால அளவுகளும் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதாக கூறுகிறார். திருமதி எப்போதும் வீட்டில் இருப்பவர். அவருடைய குழந்தை இரவில் அவருடன் உறங்குகின்றது.

திருமதி ன் தாய்ப்பால் குறைவடைவதற்குரிய காரணம் என்ன என நினைக்கின்றீர்கள்?

திருமதி உம் அவருடைய குழந்தையும் சரியாகச் செய்யும் காரியம் என்ன?

திருமதி தொடர்ந்து தாய்ப்பாலுட்ட அவருக்கு என்ன ஆலோசனை வழங்குவீர்?

திருமதி இன் குழந்தையின் வயது 7 வாரங்கள். அவர் தன்னுடைய தாய்ப்பால் நல்லதல்ல எனக் கூறுகிறார். அவருடைய குழந்தை தாய்ப்பாலுட்டலின் பின்னர் திருப்தியடைந்ததாக காணப்படவில்லை. குழந்தை சில சமயங்களில் ½ தொடக்கம் 1 மணித்தியாலங்களுக்குள் பாலுக்காக திரும்பவும் அழுகிறது. குழந்தை இரவிலும் அடிக்கடி பாலுக்கு அழுவதால் திருமதி களைப்படைந்துள்ளார். குழந்தை சராசரியாக 6 தடவைகள் சிறுநீர் கழிக்கிறது. குழந்தை பால் உறிஞ்சும்போது அதன் கீழ் உதடு உள்வளைந்தும் கீழ் உதட்டிக்கு கீழான ஏரியோலா மேல் உதட்டிக்கு மேலாக ஏரியோலாவை விட அதிகமாகவும் உள்ளதை நீங்கள் அவதானிக்கிறீர்கள்.

குழந்தையின் பிறப்பு நிறை 3.7 . தற்போதைய நிறை 4.8 .

திருமதி இன் குழந்தை தனக்கு தேவையான அளவு பாலை உள்ளெடுக்கிறதா?

அவனுடைய நடத்தைக்குக் காரணம் என்ன?

திருமதி இன் தன்மைபிக்கையைக் கட்டியெழுப்ப எவ்வாறு அவரை புகழ்ந்து பேசுவீர்கள்?

திருமதி ற்கு நீங்கள் வழங்கக் கூடிய நடைமுறை உதவி என்ன?

திருமதி தான் களைப்படைந்துள்ளதாகவும் தன்னுடைய 2 மாத குழந்தைக்கு புட்டிப்பாலூட்ட வேண்டி உள்ளதாகவும் கூறுகிறார். குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டிய பின் திருப்தி அடையாமலும் ஒரு நாளில் எண்ண முடியாத தடவைகள் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டி உள்ளதாகவும் கூறுகிறார். அவர் தனக்கு போதுமான பால் இல்லை எனவும் தனது பால் குழந்தைக்குப்பொருந்தவில்லை எனவும் எண்ணுகின்றாள். உங்களிடம் அவள் கதைத்துக்கொண்டு இருக்கும் வேளை, அவளது குழந்தைக்கு உணவு தேவைப்படுகின்றது. அவன் சரியாக இணைக்கப்பட்டு தாய்ப்பாலை உறிஞ்சுகின்றான். இரண்டு நிமிடங்களின் பின்னர் நிறுத்தி ஓய்வெடுக்கிறான். திருமதி அவளைத் தனது மார்பில் இருந்து விரைவாக எடுத்து விடுகின்றாள்.

திருமதி தன்னுடைய தாய்ப்பாலைப் பற்றிக் கொண்டுள்ள எண்ணத்தை ஏற்றுக் கொள்ள என்ன கூறுவீர்கள்?

திருமதி உடைய குழந்தை தேவையான அளவு பாலைப் பெறுகிறதா?

இதற்கு காரணம் என்ன?

திருமதி ற்கு உதவ என்ன ஆலோசனை கூறுவீர்கள்?

மூன்று மாத வயதுடைய தனது குழந்தை தாய்ப்பால் எடுக்க மறுக்கின்றது என திருமதி கூறுகின்றாள். அவள் வைத்தியசாலையில் பிரசவிக்கப்பட்ட ஆரம்பத்தில் இருந்தே தாயுடன் ஒருமித்து வைக்கப்பட்டாள். அத்துடன் எதுவித பிரச்சனையுமின்றி தாய்ப்பாலும் அருந்தினாள். திருமதி அவளது குழந்தைக்கு 2 மாதம் ஆகும் போது மீண்டும் தொழிலுக்குச் சென்றாள். அவள் வேலைத்தலத்தில் இருக்கும் போது குழந்தைக்குத் 3 தடவைகள் போத்தல் பால் ஊட்டப்பட்டது. கடைசி ஒரு கிழமையாக அவள் மாலையில் வீடு சென்றதும் குழந்தை தாய்ப்பால் எடுக்க மறுக்கின்றது. கடினமான வேலை செய்வதாலும் கர்ப்பமடைந்து காணப்படுவதாலும் அவளது பால் நல்லதல்ல என அவள் நினைக்கின்றாள்.

தாய்ப்பால் ஊட்டல் பற்றிய அவளது அபிப்பிராயத்தைப் பற்றி நீர் எவ்வாறு திருமதி ஐ ஏற்றுக்கொள்ளும் முறையில் கூறுவீர்?

தாய்ப்பால் ஊட்டலை அவளது குழந்தை மறுப்பதற்கு என்ன காரணமாக இருக்கமுடியும்?

நீங்கள் என்ன புகழுரை மூலம், பொருத்தமான தகவல்களை வழங்குவதன் மூலமும் திருமதி இன் தன்மைபிக்கையை வளர்க்க முடியும்?

திரும்பவும் அவள் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கு தீர்மானித்தால் நீங்கள் என்ன ஆலோசனை வழங்க முடியும்?

திருமதி இற்கு ஒருமாத வயதுடைய குழந்தை உண்டு. இக்குழந்தை வைத்திய சாலையில் பிரசவிக்஑ப்பட்டது. அவனிற்குப் பால் ஊட்ட ஆரம்பிக்஑ப்பட முன்னர் 3 தடவைகள் போத்தல் பால் ஊட்டப்பட்டது. அவள் வீட்டுக்கு சென்ற பின்னர் அவளது குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்ட விரும்பினாள். குழந்தை திருப்தி அடையவில்லை. தன்னிடம் போதுமானளவு பால் இல்லை என திருமதி நினைத்தாள். தாய்ப்பாலுட்டலுடன் மேலதிகமாக போத்தலில் தொடர்ந்து பால் ஊட்டியப்படி தனது பால் விநியோகம் அதிகரிக்கும் என அவள் நினைத்தாள். இப்போது இவளது குழந்தை தாய்ப்பாலை மறுக்கிறது. திருமதி பாலுட்ட முயற்சிக்கும் போது அவள் அழுவதுடன் வேறு பக்கமாக திரும்புகின்றாள். திருமதி தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கு மிகவும் ஆவலாக உள்ளாள். அவளது குழந்தை அவளை நிராகரிப்பதாக உணர்கிறாள்.

திருமதி லின் உணர்வுகளைப் புரிந்துக் கொள்ள நீங்கள் என்ன கூற முடியும்?

ஏன் திருமதி இன் உடைய குழந்தை தாய்ப்பாலுண்ண மறுகிறது?

திருமதி இற்கு உதவியாக இருக்கக்கூடிய பொருத்தமான தகவல்கள் என்ன?

செய்முறைகளை மாற்றுதல்.

பயிற்சி 22 மதிப்பிடுதலும் செய்முறைகளை (பழக்கங்களை) மாற்றுதலும். பயிற்சியை செய்வது எப்படி?

- மதிப்பிடுதலும் செய்முறைகளை மாற்றுதலும் படிவத்தைப் பின்பற்றவும் (Assessing and changing practices). முதல் 6 பக்கங்களும் பல எண்ணிக்கையான வினாக்களைக் கொண்டது. கடைசி 2 பக்கங்களிலும் இரண்டு வெற்றுப் படிவங்கள் உள்ளன.
- முதலில் வினாக்களைப் பார்க்கவும்.
ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் ஆம் அல்லது இல்லை என்ற பதில்களைத் தரவும். உங்கள் சுகாதார வசதியளிக்கும் நிறுவனத்தில் பிரயோகப்படி நன்றாகச் செய்யப்பட்டது என்ன? முன்னேற்றங்கள், என்ன தேவை? என்பது பற்றி ஒரு சில வார்த்தைகள் எழுதவும்.
- உங்கள் விடைகளைப் பயிற்சி ஏற்பாட்டாளரிடம் கையளிப்பதற்காக படிவத்தின் தளர்ச்சியான பிரதியில் எழுதவும்.
குழுக்களில் உள்ள பல குழு உறுப்பினர்கள் ஒரே சுகாதார வசதியளிக்கும் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்தவர்களாயின், ஒன்றாகச் சேர்ந்து கையளிப்பதற்காக ஒரு படிவத்தை நிரப்பவும். அவ்வாறு இல்லாது விடின் உங்கள் ஒவ்வொருவரும் உங்களுக்குரிய படிவத்தை நிரப்பவும்.
- சில வினாக்கள் உங்கள் சுகாதார வசதி நிறுவனத்திற்குச் சம்பந்தம் இல்லாவிடின் (உ+ம்) நீங்கள் மகப்பேற்றுப் பிரிவில் கூடமையில் இல்லை, குழந்தையைப் பிரசவிக்கவும் இல்லை. அந்த வினாவுக்குரிய செயற்பாட்டுக்கு விடையளிக்காமல் வெறுமையாக விடவும்.
- பின்னர் கடைசிப் பக்கத்தில் உள்ள குறுகிய படிவத்தைப் பார்க்கவும்.
இப்படிவத்தின் மேல் பக்கத்தில் உடனடியாக மாற்றக்கூடிய 5-10 விடயங்களை அட்டவணைப்படுத்தவும். உங்கள் சொந்த செயற்பாட்டை மாற்றுவதன் மூலம் கீழ்ப்படிவத்தில் நிர்வாகத் தீர்மானத்திறனில் உற்பட வேண்டிய 1-4 உபயோகமான மாற்றங்களை அட்டவணைப்படுத்தவும்.
- நீங்கள் உங்களுக்கெனப் பிரதியொன்றை வைத்திருக்க விரும்பினால், உங்கள் பாடப்புத்தகத்தில் உள்ள படிவத்தில் விடைகளைப் பிரதி பண்ணவும்.

செய்முறைகளை மாற்றுதல்.

மதிப்பிடுதலுக்கும் செய்முறைகளை மாற்றுவதற்குமான படிவம்.

செயற்திறன்	அறிவு / இல்லை	சரியாகச் செய்யப்பட்டவை என்ன/அல்லது என்ன முக்கிய முன்னேற்றம் தேவைப்படுகின்றது.
<p>கொள்கை</p> <ul style="list-style-type: none"> • உங்கள் சுகாதார வசதியளிக்கும் நிறுவனம் தாய்ப்பாலூட்டல் கொள்கையைக் கொண்டுள்ளதா? • இது எழுத்து மூலமான கொள்கையா? • இது வெற்றிகரமான தாய்ப்பாலூட்டலுக்குரிய பத்து படிமுறைகளையும் முதலிலிருந்து முடிவு வரை கொண்டுள்ளதா? 		
<p>கற்பகால முன் பராமரிப்பு</p> <ul style="list-style-type: none"> • நீங்கள் எல்லா கற்பமான தாய்மாருக்கும் பின்வருவன பற்றி அறிவித்துள்ளீர்களா? தாய்ப்பாலூட்டலின் நன்மைகள் தாய்ப்பாலூட்டலை நிர்வகிக்கும் முறை 		
<p>தாய்ப்பாலூட்டலை ஆரம்பித்தல்: (சாதாரண யோனிப் பிரசவமாயின்)</p> <ul style="list-style-type: none"> • சாதாரண பிரசவத்தின் போது தாய்மார் காரியக்கிரமமாக சாந்தப்படுத்தப்படுகிறார்களா? • பிரசவம் நடைபெற்ற அரை மணித்தியால இடைவெளியினுள் தோலுடன் தோல் தொடர்பை ஏற்படுத்தும் முகமாக நீங்கள் தாய்மார்களுக்கு அவர்களுடைய குழந்தைகளை அணைப்பதற்காகக் கொடுக்கின்றீர்களா? • இவ் வேளையில் ஆகக் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது தாய்மாருடன் குழந்தைகள் இருக்கின்றார்களா? • பிரசவம் நடைபெற்று ஒரு மணித்தியாலத்தினுள் கடமை புரிபவர்களில் ஒரு அங்கத்தவர் தாய்ப்பாலூட்டலை ஆரம்பிப்பதற்குத் தாய்மாருக்கு உதவி வழங்குவது உண்டா? 		

மதிப்பீடுதலுக்கும் செய்முறைகளை மாற்றுவதற்குமான படிவம்.

செயற்திறன்	அறிவு / இல்லை	சரியாகச் செய்யப்பட்டவை என்ன/அல்லது என்ன முக்கிய முன்னேற்றம் தேவைப்படுகின்றது.
<p>சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சை</p> <ul style="list-style-type: none"> ● சத்திரசிகிச்சை அறையிலேயே குழந்தை மார்பகத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்படுகிறதா? ● தாயை விடுதிக்குக் (Ward) கொண்டு வந்த பின் குழந்தையை மார்பகத்திற்குக் கொண்டு செல்ல விடுதியிலுள்ள ஊழியர்கள் உதவி செய்கிறார்களா? ● சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சைக்குப் பின் குழந்தையை மார்பகத்துடன் இணைக்க விசேடமான இணைப்பை தாய்க்குப் பழக்குகிறார்களா? (புயக் கீழ் நிலை) ● சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சைக்குப் பின் குழந்தையை குழந்தை பராமரிப்பு அறையில் வைத்திருப்பின் தாயை 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் அங்கு கூட்டிச் செல்கிறார்களா? ● அக்குழந்தைகளின் தாய்மாரை குழந்தைகளின் தேவைக்கேற்ப தாய் சேய் பராமரிப்பு அறைக்குக் கூட்டிச் செல்கிறார்களா? அதற்கான ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளதா? 		
<p>பாலூட்டலை ஸ்தாபித்தல்:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● பிரசவத்தின் பின்னர் 3 மணித்தியாலங்களுள் அணைத்து தாய்மாருக்கும் பாலூட்டுவதற்குச் சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் மேலதிக உதவி வழங்குகிறார்களா? ● தாய்மார் சரியான நிலையில் தமது குழந்தைகளை முலையுடன் சம்பந்தப்படுத்தக் கூடியதாக உள்ளனரா என்பதை நீங்கள் நிச்சயப்படுத்துவீர்களா? ● பாலூட்டும் தாய்மாருக்குத் தாய்பாலைக் கறந்து வெளி அகற்றுவது எவ்வாறு என நீங்கள் காட்டுகிறீர்களா? 		

மதிப்பிடுதலுக்கும் செய்முறைகளை மாற்றுவதற்குமான படிவம்.

செயற்திறன்	அறிவு / இல்லை	சரியாகச் செய்யப்பட்டவை என்ன/அல்லது என்ன முக்கிய முன்னேற்றம் தேவைப்படுகின்றது.
<ul style="list-style-type: none"> ● விசேடமான பராமரிப்பிலுள்ள குழந்தைகளின் தாய்மாருக்கு தாய்ப்பாலூட்டலை ஸ்தாபிப்பதற்கும், பாலூட்டலைப் பேணுவதற்கும் முதல் நாளிலிருந்தே தாய்ப்பால் வெளி அகற்றுவதற்கும் நீங்கள் உதவி வழங்குகிறீர்களா? ● விசேடமான பராமரிப்பிலுள்ள குழந்தைகளின் தாய்மாருக்குத் தாய்ப்பாலைக் கறந்து அகற்றுவதற்கான பயிற்சி கொடுக்கப்படுகின்றதா? ● தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவிலுள்ள (ICU) தாய்மார்களின் தாய்ப்பால் கறந்து அகற்றப்படுகின்றதா? ● தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவிலுள்ள (ICU) தாய்மாரின் குழந்தைகள் பாலூட்டுவதற்காக அவர்களிடம் கொண்டு செல்லப்படுகின்றனவா? ● அடிக்கடி தாய்ப்பாலூட்டல் அல்லது நீண்ட நேரம் பாலூட்டுவதைக் கட்டுப்படுத்துகின்றீர்களா? ● ஒரு நாளின் 24 மணித்தியாலமும் தாய்மாரும் குழந்தைகளும் ஒன்றாகவே வைக்கப்படுகிறார்களா? ● குழந்தை வேண்டும் போதெல்லாம் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்குத் தாய்மாரை நீங்கள் ஊக்கப்படுத்துகிறீர்களா? ● தாய்ப்பால் தவிரந்த ஏனைய உணவுகள் குடிபானங்கள் குழந்தைகள் பெறுகின்றார்களா? (மருத்துவ சந்தர்ப்பம் தவிரந்த வேளைகளில்) <ul style="list-style-type: none"> - புட்டிப்பால் - குளுக்கோஸ் அல்லது நீர் ● தாய்ப்பாலூட்ட உத்தேசித்துள்ள தாய்மாரின் குழந்தைகளுக்கு பாலூட்ட சூப்பிப் போத்தல் பாவிப்பதுண்டா? ● தாய்ப்பாலூட்டும் குழந்தைகளுக்குச் சமாதானப்படுத்தக் கொடுக்கும் எப்பொருளாவது கொடுக்கப்படுகின்றதா? ● வைத்தியசாலையில் இலவச புட்டிப்பால் விநியோகம் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ளதா? ● தாய்ப்பாலூட்டுகின்ற தாய்மார் வைத்தியசாலையில் இருந்து வீடு செல்லும் போது, அவர்கள் வசிக்கும் பகுதி பொது சுகாதார மருத்துவ மானுவின் பராமரிப்பிற்காகப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றதா? 		

மதிப்பீடுதலுக்கும் செய்முறைகளை மாற்றுவதற்குமான படிவம்.

செயற்திறன்	அறிவு / இல்லை	சரியாகச் செய்யப்பட்டவை என்ன/அல்லது என்ன முக்கிய முன்னேற்றம் தேவைப்படுகின்றது.
<p>நடைமுறை :</p> <ul style="list-style-type: none"> • கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கும் பாலூட்டும் தாய்மாருக்கும் செயற்கைப் பால்மா உற்பத்தித் தாபனங்களின் பாதிப்பு அல்லது தொடர்பு உண்டா? • விடுதிகளில் (Ward) பால்மா உற்பத்தித் தாபனங்களினால் பரிசாக வழங்கப்பட்ட படங்கள், கலண்டர்கள் அல்லது நோய்கள் சம்பந்தமான பிரசுரங்கள் உள்ளனவா? • குழந்தைக்கு தேவையானவு பால் கிடைக்கின்றதா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ள நாளொன்றுக்கு குழந்தை வெளியகற்றும் சிறுநீரின் அளவு கவனத்தில் கொள்ளப்படுகிறதா? • தாய்ப்பாலூட்டல் சிறந்த முறையில் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றது என்பதை நிச்சயப்படுத்தவும். • பிரச்சனைகள் ஏதாவது காணப்படும் இடத்து ஆரம்ப காலத்திலேயே உதவி வழங்குவதற்கும், பிரசவத்தின் பின் தாய்ப்பாலூட்டலில் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளும் தாய்மாருக்கு அவர்களின் குழந்தைகளை எடுத்து வருவதற்கு (ஒரு கிழமைக்குப் பின்னர்) கிளிநிக் அல்லது பிரத்தியேக வசதி உண்டா? • பிரசவத்தின் பின்னான தரிசிப்பில் (6 வது கிழமைகளில்) பாலூட்டலை சரிபார்த்து அவதானிக்கிறீர்களா? • பிரசவத்தின் பின்னாக அனைத்துத் தாய்மாரையும் பாராட்டுவதுடன் ஆதரவு வழங்குகின்றீர்களா? • குழந்தையின் 2 வயது வரை தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மாரைப் பாராட்டுகின்றீர்களா? • தாய்ப்பாலூட்டலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்துவைப்பதற்கான ஏதாவது ஏற்பாடுகள் உள்ளனவா? (உ+ம், Lactation Management Centers) 		

மதிப்பிடுதலுக்கும் செய்முறைகளை மாற்றுவதற்குமான படிவம்.

செயற்திறன்	அறிவு / இல்லை	சரியாகச் செய்யப்பட்டவை என்ன/அல்லது என்ன முக்கிய முன்னேற்றம் தேவைப்படுகின்றது.
<ul style="list-style-type: none"> • தாய்மாருக்கு ஆபத்தான பிரச்சனைகள் இல்லாத போதும் கூட தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றி சந்தேகம் அல்லது வினாக்களுக்குரிய தாய்மாருக்கு உதவி புரிய வசதி உண்டா? • தாய்ப்பால் விநியோகம் (சுரப்பு) பற்றிக் கவலையுள்ள தாய்மாருக்கு உதவ இயலுமான சேவைகள் உண்டா? • உங்களிடம் வேறு காரணங்களுக்காகத் தாய்மார் குழந்தைகளுடன் வரும்போது பாலூட்ட முடிகின்றதா? • உங்களிடம் வேறு காரணங்களுக்காகத் தாய்மார் குழந்தைகளுடன் வரும்போது பாலூட்டலைப்பற்றிக் கவந்துரையாடுகின்றார்களா? <ul style="list-style-type: none"> - நிறை பார்க்கும்போது - தடுப்பும்ருந்து கொடுப்பதற்கு வரும்போது (9 மாதத்தில் போடப்படும் சின்னமுத்து தடைமருந்து உட்பட) - குழந்தை நோயுற்ற போது சிகிச்சை பெறுவதற்காக - குடும்பத்திட்டம் • குழந்தை நோயுற்ற போது தாய் தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடர நீங்கள் உதவி வழங்குகின்றீர்களா? முக்கிய மாற்றங்கள் தேவையா? • தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மாருக்குக் குடும்பத்திட்டம் பற்றி அறிவுரை கூறும் போது அவர்களால் தெரிவு செய்யப்பட்ட முறை தாய்ப்பால் ஊட்டும் போது பொருத்தமானது என்பதனை நீங்கள் நிச்சயப்படுத்துவீர்களா? • LRT செய்துகொள்ளவரும் தாய்மாரின் அல்லது வேறு வைத்தியசாலைகளிலிருந்து மாற்றம் செய்யப்பட்டு வந்த தாய்மாரின் குழந்தைகளையும் வைத்தியசாலையில் சேர்ப்பதுண்டா? 		

மதிப்பிடுதலுக்கும் செய்முறைகளை மாற்றுவதற்குமான படிவம்.

செயற்திறன்	அறிவு / இல்லை	சரியாகச் செய்யப்பட்டவை என்ன/அல்லது என்ன முக்கிய முன்னேற்றம் தேவைப்படுகின்றது.
<p>சிசேரியன் சத்திரசிகிச்சை</p> <ul style="list-style-type: none"> • விசேடித்த தேவைகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கு மேலதிக உதவியும் ஆதரவும் உங்களால் வழங்கக்கூடியதாக உள்ளதா? இதனால் அவர்கள் பாலூட்டலைத் தொடர முடிகின்றதா? (உ+ம்) பிறப்பு நிறை குறைந்த குழந்தைகள் <ul style="list-style-type: none"> - இரட்டைக் குழந்தைகள் - குறைபாடுடைய குழந்தைகள் - தாய் நோயுற்றிருக்கும் போது அல்லது தாய்க்கு இயலாமையின்போது • வீட்டிலிருந்து தூர இடத்தில் கடமை புரியும் பெண்களுக்கு பாலூட்டலைத் தொடர உங்களால் உதவக்கூடியதாக உள்ளதா? • உங்கள் சகபாடிகளுக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றித் தெரிவிக்கின்றீர்களா? 		
<p>சுகாதாரக் கல்வி:</p> <ul style="list-style-type: none"> • உங்கள் சுகாதாரக் கல்விக்குரிய போதனையில் தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றியும் அதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதா? • மேலதிக பிரதியீட்டு உணவுகள் பற்றி போதிக்கையில் தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றியும் பேசப்படுகிறதா? • தாய்ப்பாலூட்டல் தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டல் போன்றன பற்றி தாய்மாருடன் கலந்துரையாடப்படுகின்றதா? • குழந்தைக்கு 2 வயது பூர்த்தியாகும் வரை மேலதிக உணவுடன் தாய்ப்பாலும் தொடர்ந்து ஊட்டப்படுகின்றதா என்பதைப் பற்றி தாய்மாருடன் கலந்துரையாடுகிறீர்களா? 		

சுகாதார சேவையாளர்கள் தாங்களாகவே ஏற்படுத்தக்கூடிய மாற்றங்கள்
(5 - 10 செய்யக்கூடிய பிரேரணைகள்)

01.
02.
03.
04.
05.
06.
07.
08.
09.
10.

வைத்தியசாலை அமைப்பிற்கு உதவியளிக்கக்கூடிய தேவையான மாற்றங்கள்.

01.
02.
03.
04.
05.
06.

மேலதிக உணவூட்டல் பற்றிய குறிப்பான தகவல்கள்

இல	முக்கிய தகவல்கள்
1.	முதல் 6 மாதங்கள் நிரம்பும் வரை தாய்ப்பாலை மட்டும் வழங்குவது குழந்தையின் சிறந்த உள விருத்திக்கும் நோயற்ற பலமான உடல் வளர்ச்சிக்கும் துணைபுரியும்.
2.	6ஆம் மாத முடிவிலிருந்து (180 நாட்கள்) மேலதிக உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துவதோடு, 2 வருடங்கள் வரையோ அல்லது அதைவிட சற்று அதிகமோ தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து வழங்குவது குழந்தையின் நோயற்ற வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாததாகும்.
3.	குழந்தைக்கு மேலதிக உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தும் ஆரம்பக் கட்டங்களிலிருந்தே உணவைக் கெட்டித் தன்மையாக (கரண்டியில் தங்கி நிற்கும் தன்மை) வழங்குவதன் மூலமும் உணவைத் தயாரிக்கும்போது எண்ணெய் சேர்ப்பதன் மூலமும் குழந்தைக்கு அதிக சக்தியும் போசணையும் கிடைக்கும்.
4.	6ஆம் மாதம் முடிந்த பின் மாமிச உணவுகளை (இரும்புச் சத்து அதிகமாகவுள்ள உணவுகள், பாலுற்பத்திகள், முட்டை மஞ்சட்கரு) அறிமுகப்படுத்துவது, குழந்தையின் நோயற்ற வளர்ச்சிக்கும் சுறுசுறுப்பான செயற்பாட்டுக்கும் மிக முக்கியமாகும்.
5.	போஞ்சி, தானியங்கள், விதை வகைகள் என்பன குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதால், அவற்றைப் படிப்படியாக உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக்கொள்வது அவசியமானதாகும்.
6.	கடும் பச்சை மற்றும் செம்மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகளும் பழங்களும் குழந்தைகளின் கண்பார்வை விருத்திக்கும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும் உதவுகின்றன. அதனால், அவற்றையும் தினந்தோறும் குழந்தையின் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
7.	6ஆம் மாதம் தொடக்கம் 8ஆம் மாதம் வரை, நாள் ஒன்றிற்கு 2-3 தடவைகளும் 9ஆம் மாதத்திலிருந்து 24ஆம் மாதம் வரை நாள் ஒன்றிற்கு 3-4 தடவைகளும் பிரதான உணவுகள் வழங்கப்பட வேண்டும். அத்துடன், குழந்தைக்குப் பசி ஏற்படும்போது சிறிய உணவுகளை ஒரிரு தடவைகள் கொடுக்கவும்.
8.	குழந்தை தொடர்ச்சியாக வளருவதால், சக்திக் கொள்ளளவைக் கண்டு, அதற்கேற்ப உணவின் அளவையும் படிப்படியாக அதிகரிக்கவும்.
9.	சிறு குழந்தைகள் உணவு உட்கொள்ளும் முறையைப் பற்றி நன்கு அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்கு உணவூட்டும்போது, மிகவும் பொறுமையாக இருந்து, அவர்களை உற்சாகப்படுத்தி உதவி செய்வது முக்கியமானதாகும்.
10.	குழந்தைகள் நோய்வாய்ப்படும்போது, அவர்கள் அதிகமான திரவப் பாணங்களைப் பருகுவதற்கும் வழமையான உணவுகளை உட்கொள்வதற்கும் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும். விரைவில் குணமடைவதற்காக, நோய்க் காலத்தில் வழங்குவதைப் போன்று நோய் குணமான பின்பும் போஷாக்குள்ள உணவுகளை அதிகமாக வழங்க வேண்டும்.

பின்னினைப்பு

தாய்ப்பாலூட்டல் அவதானிப்புப்படிவம்

தாயின் பெயர்:
குழந்தையின் பெயர்:

திகதி:
குழந்தையின் வயது:

தாய்ப் பாலூட்டல் சீராக நடைபெறும் போது காணக்கூடிய அறிகுறிகள் : பொது

ஏற்படக்கூடிய சிரமங்களின் அறிகுறிகள்:

தாய்:

- தாய் ஆரோக்கியமாகக்காணப்படுகிறார்.
- தாய் ஓய்வாகவும் சௌகரியமாகவும்.
- குழந்தைக்கும் தாய்க்குமிடையில் பாசப்பிணைப்பின் அறிகுறிகள்.

தாய்:

- தாய் நோயுற்றது போல் அல்லது மன அழுத்தத்துக்குட்பட்டது போல் காணப்படுகிறார்
- தாய் இறுக்கமாகவும் அசௌகரியமாகவும் காணப்படுகிறார்
- தாயிற்கும் குழந்தைக்குமிடையில் கண் தொடர்புகள் இல்லை.

குழந்தை:

- குழந்தை ஆரோக்கியமாக காணப்படுகிறது
- குழந்தை ஓய்வாயும் அமைதியாகவும் இருக்கிறது
- பசி ஏற்படும் போது குழந்தை மார்பகங்களை அணுகுகிறது

குழந்தை:

- குழந்தை தூக்கமாகவும் நோயுற்றதாகவும் காணப்படுகிறது.
- குழந்தை அமைதியின்மை அல்லது அழகையுடன் இருக்கிறது.
- குழந்தை மார்பகங்களை அணுகவில்லை.

மார்பகங்கள்

- மார்பகங்கள் ஆரோக்கியமாக காணப்படுகின்றன
- வலியோ அசௌகரியமோ இல்லை
- மார்பகங்கள் கைவிரல்களால் நன்கு தாங்கப்பட்டுள்ளதுடன் விரல்கள் முலைக்காம்பிலிருந்து தள்ளியும் இருக்கின்றன

- மார்பகங்கள் சிவந்து, வீங்கி அல்லது புண்பட்டுக் காணப்படுகின்றன.
- மார்பகங்கள் அல்லது முலைக்காம்புகளில் வலி.
- விரல்கள் மார்பகத்தை ஏரியோலா பகுதியில் பிடித்திருக்கின்றன.

குழந்தையை நிலைப்படுத்தியுள்ளமை

- குழந்தையின் தலையும் உடலும் ஒரே தளத்தில் காணப்படுகிறது
- குழந்தை தாயின் உடலுக்கு நெருக்கமாக வைக்கப்பட்டுள்ளது
- குழந்தையின் முழு உடலும் தாங்கப்பட்டுள்ளது
- குழந்தை மார்பகத்தை அணுகும் போது குழந்தையின் மூக்கு முலைக்காம்பை அணுகுகிறது.

- குழந்தையின் கழுத்தும் தலையும் பால் குடிக்கத்திருப்பிய நிலையில் காணப்படுகிறது.
- குழந்தை தாயின் உடலுக்கு நெருக்கமாக இல்லை.
- குழந்தையின் தலையும் கழுத்தும் மட்டும் தாங்கப்பட்டுள்ளது.
- குழந்தை மார்பகத்தை அணுகும் போது குழந்தையின் கீழ் உதடு அல்லது நாடி முலைக்காம்பை அணுகுகிறது.

மார்பகங்களில் குழந்தையின் இணைப்பு

- குழந்தையின் மேல் உதட்டிற்கு மேலாக
- குழந்தையின் வாய் அகலத்திற்குள்ளது
- குழந்தையின் கீழ் உதடு வெளித்திரும்பிய நிலையிலுள்ளது
- குழந்தையின் நாடி மார்பகங்களை தொடுகின்றது

- குழந்தையின் கீழ் உதட்டிற்குக் கீழாக அதிகளவு ஏரியோலா தெரிகிறது.
- குழந்தையின் வாய் அகலத்திற்குவில்லை.
- உதடுகள் முன்னோக்கி குவிந்துள்ளது அல்லது உத்திரும்பியுள்ளது.
- குழந்தையின் நாடி மார்பகங்களை தொடவில்லை.

உறிஞ்சுதல்

- மெதுவான ஆழமான உறிஞ்சுதல்களும் இடையில் ஓய்வுகளும்
- உறிஞ்சும் போது கன்னம் ஊதுகிறது
- குழந்தை பால் அருந்தி முடிந்ததும் மார்பகத்தைத்தானாக விடுகிறது
- தாய் ஒக்கிரோசன் தெறிவினையை உணர்கிறார்

- விரைவான ஆழமற்ற உறிஞ்சுதல்.
- உறிஞ்சும் போது கன்னம் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது.
- தாய் குழந்தையை மார்பில் இருந்து நீக்குகிறார்.
- தாய் ஒக்கிரோசன் தெறிவினையை உணர்வதான அறிகுறிகள் இல்லை.

உள வளத்துணை ஆற்றல்கள்

கேட்டலும் கற்றலும்

- வாய் மொழி மூலமல்லாத தொடர்பாடலைப் பாவித்தல்.
- திறந்த வினாக்களைக் கேட்டல்.
- ஆர்வத்தை வெளிக்காட்டுவதற்காக பதிலளித்தலும் உடல் அசைவுகளைக்காட்டுதலும்.
- தாய் அல்லது பராமரிப்பாளர் சொல்வதை மீள்பிரதிபலித்தல்.
- அவளது அல்லது அவனது உணர்வுகளை நீர் விளங்கிக் கொண்டதை வெளிக்காட்டுதல்.
- தீர்ப்பு சொல்லக்கூடிய சொற்களைத் தவிர்த்தல்

நம்பிக்கையைப் பலப்படுத்தலும் ஆதரவு வழங்கலும்

- தாய் அல்லது பராமரிப்பாளரின் எண்ணங்கள், உணர்வுகளை ஏற்றுக் கொள்ளவும்.
- தாய் அல்லது பராமரிப்பாளரும் பிள்ளையும் செய்யும் சரியானவற்றை அங்கீகரிக்கவும், பாராட்டவும்
- செயன் முறை உதவியைச் செய்யவும்.
- பொருத்தமான தகவல்களை வழங்கவும்
- இலகுவான மொழியினைப் பாவிக்கவும்.
- ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆலோசனைகளை மட்டும் குறிப்பிடவும். உத்தரவுகளை வழங்க வேண்டாம்.

உணவூட்டல் சரிதை அவதானிப்புப் படிவம் 0-6 மாதங்கள்

குழந்தையின் வயது
குழந்தையின் உணவூட்டலில் குறிப்பாக கவனிக்கப்படுபவை

உணவூட்டல்

பால் (தாய்ப்பால், மாப்பால், பசுப்பால், வேறு)
பால் கொடுக்கப்படும் தடவைகள்.
தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படும் நேரஅளவு / ஏனைய பால்களின் அளவு.
இரவு உணவூட்டல்.
பாலுக்கு மேலதிகமாகக் கொடுக்கப்படும் உணவு (எப்போது தொடக்கம், என்ன உணவு, எத்தனை தடவைகள்)
பாலுக்கு மேலதிகமாகக் கொடுக்கப்படும் வேறு நீராகாரங்கள் (எப்போது தொடக்கம், என்ன உணவு, எத்தனை தடவைகள்)
போத்தல் களின் பயன்பாடு / அவை எவ்வாறு சுத்தம் செய்யப்படுகின்றது
உணவூட்டலிலுள்ள சிரமங்கள் (தாய்ப்பாலூட்டல், வேறுபாலூட்டல்)

ஆரோக்கியமும் நடத்தையும்

வளர்ச்சிப்பதிவேடு (பிறப்பு நிறை, தற்போதைய நிறை)
ஒரு நாளில் சிறுநீர் கழிக்கும் தடவைகள் (ஆறு தடவைகள் அல்லது அதிகம்) ஆறு மாதங்களுக்கு உட்பட்டவராயின்
மலம் (கழிக்கும் தடவைகள், தன்மை)
தூண்டல் (பிள்ளையின் விருத்திக்குரிய பெற்றோரின் ஊக்குவிப்பு)
நோய்கள்

கர்ப்பம், பிறப்பு, ஆரம்ப உணவூட்டம் (பொருத்தமான போது)

பேறு காலத்திற்கு முந்திய பராமரிப்பு
பேறு காலத்திற்கு முந்திய பராமரிப்பின்போது உணவூட்டல் பற்றி கலந்துரையாடியமை
பிரசவ அனுபவங்கள்
அறை வசதி
பாலூட்ட முன்னான உணவூட்டல்கள்
உணவூட்டலில் பேறு காலத்திற்கு பின்னான உதவிகள்

தாயின் நிலைமையும் குடும்பக் கட்டுப்பாடும்

வயது
ஆரோக்கியம் - போசணை, சிகிச்சை உட்பட
மார்பகங்களின் ஆரோக்கியம்

வேறு உணவூட்டல் அனுபவங்கள்

குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை
எத்தனை குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலூட்டப்பட்டது? எவ்வளவு காலம்?
தாய்ப்பாலூட்டப்பட்டிருந்தால் - தனித்தா அல்லது கலந்தா?
ஏனைய உணவூட்டல் அனுபவங்கள்

குடும்ப, சமூகச்சூழ்நிலை

வேலைச் சூழ்நிலை
பொருளாதாரச் சூழ்நிலை
குழந்தைகளுக்கான உணவூட்டல் செயன்முறைகளில் குடும்பத்தின் மனப்பாங்கு

7-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவூட்டல் மதிப்பீட்டுப் படிவம்

பிள்ளையின் பெயர்	நிங்கள் பார்வையிட்ட போது பிள்ளையின் வயது.	
பிறந்த திகதி		
உணவூட்டல் வழிமுறை	ஆம் பொருத்தமெனின் உட்பட்ட தடவைகள்	கொடுக்கப்பட்ட முக்கிய செய்தி
பிள்ளையின் வளர்ச்சி வளைவு சரியான விருத்தியைக் காண்பிக்கிறதா?		
பிள்ளை தாய்ப்பாலைப் பெற்றுக் கொண்டதா?		
நேற்றய தினம் பிள்ளை எத்தனை தடவைகள் தடிப்பான உணவை உட்கொண்டது? (தேவைப்படின் தடிப்பைக் காண்பிக்கும் படங்களை உபயோகியுங்கள்.)		
நேற்றைய தினம் பிள்ளை விலங்குணவை உட்கொண்டதா? (இறைச்சி மீன் முட்டை)		
நேற்றைய தினம் பிள்ளை பாலுணவை உட்கொண்டதா?		
நேற்றைய தினம் பிள்ளை பருப்புவகை, கடலை வகை, தானியவித்துக்கள் என்பவற்றை உட்கொண்டதா?		
நேற்றைய தினம் பிள்ளை கரும் பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிற தாவர உணவையோ அல்லது மஞ்சள் பழவகையையோ உட்கொண்டதா?		
நேற்றைய தினம் பிள்ளை தன் வயதிற்கேற்றபடி போதியளவு தடவைகள் முக்கிய உணவுகளையும் சிற்றுணவுகளையும் உட்கொண்டதா?		
நேற்றைய தினம் முக்கிய உணவு வேளையில் உட்கொள்ளப்பட்ட உணவின் அளவு பிள்ளையின் வயதிற்கேற்றதாயிருந்ததா?		
முக்கிய உணவு வேளைகளில் தாயின் உதவி தேவைப்பட்டதா?		
பிள்ளை விற்றமின்கள் அல்லது கனியுப்புக்கள் உட்கொண்டதா?		
பிள்ளை நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் அல்லது குணமடையும் தருவாயிலிருக்கிறதா?		
நேற்றைய தினம் பிள்ளை பாலுணவை உட்கொண்டதா?		

7-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவூட்டல் மாதிரி அட்டவணை

7-23 மாதப் பிள்ளைகளுக்கான உணவூட்டல் மாதிரி அட்டவணை		
உணவூட்டல் வழிமுறைகள்	சரியான உணவூட்டல் வழிமுறைகள்	தாய்மாருக்கு உதவக்கூடிய முக்கிய உளவளத் துணைக் குறிப்புகள்.
பிள்ளையின் வளர்ச்சி வரைபு சரியான விருத் தியைக் காண்பிக்கின்றதா?		வளர்ச்சி வளைவின் வடிவமைப்பை அவதானியங்கள் குழந்தை சரியாக வளர்கின்றதா?
பிள்ளை தாய்ப்பாலை பெற்றுக் கொண்டதா?	ஆம்	2 வயதும் அதற்கு மேலும் தாய்ப்பாலூட்டுதல் ஒரு குழந்தை வலிமை மிக்கதாகவும் ஆரோக்கியமுள்ளதாகவும் வளர உதவுகின்றது.
தடிப்பான உணவுகளை நேற்றைய தினம் எத்தனை தடவைகள் உட்கொண்டது? (தேவைப்படின் தடிப்பைக்காண்பிக்கும் படங்களை உபயோகியுங்கள்)	வேளை 3 உணவுகள்	கரண்டியில் தங்கியிருக்கக் கூடிய தடிப்பமுள்ள உணவு பிள்ளைக்கு கூடிய சக்தியை வழங்கவல்லது.
நேற்றைய தினம் பிள்ளை உயிரோட்டமுள்ளவர்களாகவும் விலங்குணவை உட்கொண்டதா? (இறைச்சி / மீன் / ஈரல் / முட்டை)	தினமும் விலங்குணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.	பிள்ளைகள் வலிமையும் உயிரோட்டமுள்ளவர்களாகவும் வளர விசேடமாக விலங்குணவு உதவுகிறது
நேற்றைய தினம் பிள்ளை பாலுணவு ஒன்றை உட்கொண்டதா?	தினமும் பாலுணவை வழங்க முயற்சியுங்கள்.	விலங்குணவுகள் விசேடமாக பிள்ளைகளுக்கு நன்மை தரும்.
நேற்றைய தினம் பிள்ளை பருப்புவகை, கடலை வகை தானியவித்ததுகள், என்னவற்றை உட்கொண்டதா?	இறைச்சி உண்ணாதவர்கள் தினமும் பருப்புவகையை, அல்லது கடலை வகையோடு இரும்புச்சத்து அகத்துறிஞ்சலைக் கூட்டும் விற்றமின் நிறைந்த உணவுகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.	பட்டாணி, அவரை, கடலை, வித்துக்கள் போன்றவை பிள்ளைகட்கு நன்மை பயக்கும்.

<p>நேற்றைய தினம் பிள்ளை கரும் பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிற தாவர உணவையோ அல்லது மஞ்சள் பழவகைகையோ உட்கொண்டதா?</p>	<p>ஒரு கரும்பச்சை அல்லது மஞ்சள் நிற தாவர உணவையோ அல்லது மஞ்சள் நிற பழ வகையையோ தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.</p>	<p>கரும்பச்சை, மஞ்சள் நிற காய்கறிகளும் பழங்களும் பிள்ளைகளின் கண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுவதோடு தொற்று நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றது.</p>
<p>நேற்றைய தினம் பிள்ளை தன் வயதிற்கேற்றபடி போதியளவு தடவைகள் முக்கிய உணவுகளையும் சிற்றுணவுகளையும் உட்கொண்டதா?</p>	<p>6-8 மாதப் பிள்ளை 2-3 முக்கிய உணவு, பிள்ளைக்கு பசியிருப்பின் 1-2 சிற்றுணவு வேளைகள். 9-23 மாதப் பிள்ளை 3-4 முக்கிய உணவு, பிள்ளைக்கு பசியிருப்பின், 1-2 சிற்றுணவு வேளை</p>	<p>ஒரு வளரும் பிள்ளைக்கு 3 வேளை முக்கிய உணவும் அதனுடன் சிற்றுணவும் தேவை. வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை வழங்குங்கள்.</p>
<p>நேற்றைய தினம் முக்கிய வேளைகளில் உட்கொள்ளப்பட்ட உணவின் அளவு பிள்ளையின் வயதிற்கேற்றதாயிருந்ததா?</p>	<p>6-8 மாதப் பிள்ளை ஒவ்வொரு வேளையிலும் படிப்படியாக $\frac{1}{2}$ கிண்ணம் () வரை கூட்டப்பட்ட உணவு 9-11 மாதப் பிள்ளை ஒவ்வொரு வேளையிலும் சராசரியாக $\frac{1}{2}$ கிண்ணம் () 12-23 மாதப் பிள்ளை ஒவ்வொரு வேளையிலும் சராசரியாக $\frac{3}{4}$-1 கிண்ணம் வரை ()</p>	<p>ஒரு வளரும் பிள்ளைக்குத் தேவைப்படும் உணவு படிப்படியாக அதிகரிக்கும்.</p>
<p>பிள்ளையின் உணவுட்டல் வேளையின் தாயின் உதவி தேவைப்பட்டதா?</p>	<p>ஆம் உண்ணப்பழகுவதில் உதவியளித்தல்.</p>	<p>ஒரு பாலகன் உண்ணப் பழக வேண்டியது அவசியம். மிகுந்த பொறுமையுடன் ஊக்கப்படுத்தி உதவியளிக்கும்.</p>
<p>பிள்ளை விற்றமின்கள் அல்லது கனியுப்புக்கள் உட்கொண்டதா?</p>	<p>பிள்ளையின் போசணைத் தேவை உணவின் மூலம் பூர்த்தி செய்யப்படாதவிடத்து விற்றமின்களும்/கனியுப்புக்களும் தேவைப்படலாம்.</p>	<p>தேவைப்படும் போது விற்றமின்கள் அல்லது கனியுப்புக்களைப் பாவிக்கும் முறை பற்றி விளக்குக.</p>
<p>பிள்ளை நோய்வாய்ப்பு பட்ட நிலையில் அல்லது குணமடையும் தருவாயிலிருக்கின்றதா?</p>	<p>நோய்நிலையின் போதும், குணமடையும் போதும் தொடர்ந்து தினம், திரவ ஆகாரங்களை உள்ளெடுக்க வேண்டும்.</p>	<p>நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் பிள்ளை உண்ணவும், குடிக்கவும் ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். நோய் நீங்கியபின் குணமடைதலைத் துரிதப்படுத்த மேலதிக உணவு வழங்கப்பட வேண்டும்.</p>

விசேட பயிற்சிகள் : தாய்ப்பாலூட்டலுடன் சம்பந்தமான பொதுவான பிரச்சனைகள்

போதுமானதற்ற தாய்ப்பாலும் குழந்தையின் அழகையும்

திருமதி கமலா கூறுகின்றாள். அவளது "குழந்தைமாலை வேளைகளில் எப்போதும் பசியாக இருக்கின்றாள். அவன் 2 கிழமையாக இருந்த போதிலும் அழுவான். அழுகையைத் தீர்க்கமுதிவதில்லை" அவளுடைய சகோதரி மாலை வேலைகளில், திருமதி கமலா களைப்படைவதினால், போதுமானளவு தாய்ப்பாலை அவள் கொண்டிருப்பதற்கு சாத்தியமில்லை என்று கூறுகிறாள். மாலை வேலைகளில் ஒரு தடவை போத்தலில் பால் ஊட்டுவதன் மூலம் திருமதி கமலாவின் இரவு வேலைக்குரிய பாலை மீதப்படுத்த முடியும் என்று அவள் சகோதரி கமலாவிற்கு கூறிப்பிட்டுக்கூறுகிறாள். திருமதி கமலா ஒரு தடவை அல்லது பல தடவைகள் தேனிர் குடிப்பவள். சிகரெட் புகைப்பதில்லை. பாலோ கோப்பியோ அருந்துவதில்லை. திருமதி கமலாவின் குழந்தை 5 கிழமை வயதுடையவன். நிறை 4.5 கிலோகிராம். பிறப்பு நிறை 2.7 கிலோகிராம்.

திருமதி கமலாவின் குழந்தை ஏன் அழுகின்றது என்று நினைக்கின்றீர்கள்?

நீங்கள் பாராட்டத்தக்கதாக திருமதி கமலாவும் அவரது குழந்தையும் எதைக் சரியாகச் செய்கின்றார்கள்?

நீங்கள் அவளுக்குக் கொடுக்கும் மூன்று தகவல்கள் என்ன?

திருமதி கமலா தனது குழந்தைக்கு உதவ நீங்கள் என்ன குறிப்பிட்டுக் கூற முடியும்?

திருமதி வாசுகியின் குழந்தை 6 கிழமைகள் வயதுடையது. அவனுக்கு 2-3 மணித்தியாலங்கள் அல்லது சில சமயங்களில் 1½ மணித்தியாலங்களுக்குப் பின்னர் பாலூட்ட வேண்டியுள்ளது. சில சமயங்களில் அவன் 5 மணித்தியாலங்களுக்கு நித்திரை செய்வான். பிறந்ததிலிருந்து 800 கிராம் நிறை அதிகரித்துள்ளது. திருமதி வாசுகியின் தாய் குழந்தை கூடுதலாக அழுகின்றாள் என்றும் தோற்றத்தில் மெலிவாகவும் காணப்படுவதாகக் கூறுகிறாள். அத்துடன் திருமதி வாசுகியிடம் "போதியளவு பால் இல்லை என்றும்" போத்தல் மூலம் பால் ஊட்டப்பட வேண்டும் என்றும் கூறுகிறாள்.

இங்கு என்ன நல்ல விடயங்கள் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றன?

திருமதி வாசுகியின் குழந்தை தேவையானளவு பாலைப் பெற்றுக்கொண்டிருக்கிறாள் என்று நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா?

திருமதி வாசுகியின் உதவுவதாயின் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

திருமதி நிர்மலா தனது பால் வற்றிக்கொண்டிருக்கிறது என்றும் தாய் பாலூட்டலை நிறுத்த வேண்டி ஏற்படும் என்றும் கூறுகிறாள். அவள் பாலூட்டலைத் தொடர விரும்புகிறாள். அவளது குழந்தை 6 மாதகால வயதுடையது. மூன்று மாதங்களாக மீண்டும் திருமதி நிர்மலாவின் சகோதரி குழந்தையைப் பராமரிக்கின்றாள். காலையிலும் மாலையிலும் திருமதி நிர்மலா தாய்ப்பால் ஊட்டுகிறாள். வேலைக்குச் செல்வதற்கு முன் அவள் தன் பாலை வெளியேற்றுகின்றாள். ஆயினும் ½ கோப்பைக்கு மேல் அவளால் எடுக்க முடியவில்லை. அவளது குழந்தைக்கு 1-2 போத்தல் புட்டிப்பால் பகல் வேலைகளில் தேவைப்படுகின்றது. திருமதி நிர்மலா வீட்டை அடையும் போது மிகவும் களைத்து விடுகிறாள். அவளது சகோதரி சில சமயங்களில் இரவு வேளையில் இன்னும் ஒரு முறை போத்தல் பாலைக் கொடுக்கின்றாள்.

பிறப்பு நிறை -3.9 கிலோகிராம், தற்போதைய நிறை 6.5 கிலோகிராம்

திருமதி நிர்மலாவின் தாய்ப்பால் வற்றிக்கொண்டிருக்கலாம் என நீங்கள் ஏன் நினைக்கின்றீர்கள்? நீங்கள் பாராட்டக்கூடிய வகையில் திருமதி நிர்மலா இரவில் என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறாள்?

தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடங்குவதற்கு திருமதி நிர்மலா செய்யக்கூடியவை பற்றி நீங்கள் குறிப்பிட்டுக் கூறுவது என்ன?

திருமதி மஞ்சளாவின் குழந்தை 10 கிழமை வயதுடையது. அவளது தாய்ப்பால் குறைவடைந்து வருவதாக அவள் கூறுகின்றாள். குழந்தைக்கு 4 கிழமையில் இருந்தே அவள் போத்தலிலுள்ள பழச்சாறும் ஒரு தானிய உணவும் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை வழங்குவதாகக் கூறுகின்றாள். இக் குழந்தைகூடுதலாக அழுதான் என்பதற்காக ஒரு குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் இதைச் சிபாரிசு செய்தார். திருமதி "மஞ்சளா ஒரு நாளைக்கு 4-5 தடவை தாய்ப்பாலூட்டுகிறாள். சில வேளைகளில் இரவில் ஒரு தடவை ஊட்டுகிறாள். இக் குழந்தை இன்னமும் கூடுதலாக அழுகின்றாள். ஆயினும் சூப்பி போன்ற சமாதானப்படுத்திகள் மூலம் அவள் அழுகை வழமையாக முடிவுக்குக் கொண்டு வரப்படுகின்றது.

பிறப்பின் போது குழந்தையின் நிறை 2.8 கிலோகிராம் ஒரு மாதத்தில் நிறை 3.4 கிலோகிராம். தற்போதைய நிறை 3.8 கிலோகிராம்.

திருமதி மஞ்சளாவின் குழந்தை போதுமானளவு தாய்ப்பாலைப் பெற்றுக்கொண்டிருக்கிறாளா? ஏன்?

திருமதி மஞ்சளா செய்யக்கூடிய மூன்று விடயங்கள் நீங்கள் என்னவெனக் குறிப்பிட்டுக்கூறுவீர்களா?

தாய்ப்பாலை மறுத்தல்

திருமதி வினோபா அவளது 6 மாத குழந்தை திடீரென தாய்ப்பாலை மறுந்துவிட்டதாகக் கூறுகிறாள். அவன் வைத்தியசாலையில் பிறந்தான். தாய்ப்பால் ஒரு மணித்தியாலத்தினுள் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அவன் ஒருபோதும் போத்தல் பால் குடிக்கவில்லை. ஆனால் மிக அண்மைக் காலமாக கரண்டி மூலம் திட உணவு ஊட்ட ஆரம்பிக்கப்பட்டது. கடந்தமாதம் தகப்பனின் தொழில் நிலை நிமிர்த்தம் இக் குடும்பம் நகரத்திலுள்ள உறவினரின் வீட்டுக்கு மாறினார்கள். அவ்வீட்டில் மாமி உறவு முறை ஒருவர் குழந்தையைப் பராமரிக்க விரும்புகிறாள். அதனால் அவர் திருமதி வினோபாவைக் குற்றம் சாடுகிறார்.

திருமதி வினோபாவின் குழந்தை தாய்ப்பால் ஊட்டலை மறுப்பதற்குக் காரணமாக அமைவது என்ன?

மீண்டும் திருமதி வினோபா தாய்ப்பால் ஊட்டவதற்கு நீங்கள் என்ன விடயங்களைக் குறிப்பிட்டுக் கூற முடியும்?

உங்களால் என்ன செய்முறை உதவிகளை வழங்க முடியும்?

திருமதி உமா மூன்று நாட்களுக்கு முன் குழந்தை ஒன்றைப் பிரசவித்தாள். குழந்தை தாய்ப்பால் ஊட்டலை மறுப்பதாகவும், போத்தலில் பால் ஊட்டப் போவதாகவும் கூறுகிறாள். ஒரு தாதி அவளது குழந்தையை நிலைப்படுத்துவதற்கு முயற்சி செய்ய உதவுகிறார். திருமதி உமாவின் இன் முலைகளைப் பார்த்தவண்ணம் குழந்தையைத் தாதி வைத்த பின்னர் திருமதி உமாவின் முலைகளைக்கையினால் பிடிக்கின்றாள். குழந்தையின் முதுகுப் பகுதியும் தலையும் தாதியின் மறுகையில் உள்ளது. பின்னர் குழந்தையை மார்பகத்தினுள் தள்ள தாதி முயற்சிக்கின்றாள். குழந்தை அவளது தலையைப் பின்பக்கமாகத் தள்ளுவதுடன் அழுகின்றது.

தாதியைப் புகழ்ந்துரைப்பதற்கு நீங்கள் என்ன கூறலாம்?

ஏன் திருமதி உமாவின் குழந்தை தாய்ப்பால் ஊட்டலை மறுக்கின்றது?

தாதி வித்தியாசமாகச் செய்வதையிட்டு நீங்கள் என்ன குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியும்?

திருமதி, உமாவிற்கு என்ன ஆலோசனைகளை முன் வைப்பீர்கள்

பிரசவ விடுமுறை - சுற்றுநிருபங்கள்

அரசாங்க நிர்வாகச் சுற்றறிக்கை இல : 4/2005

பெப்ரவரி மாதம் 03 ஆந் திகதி.

சகல அமைச்சுகளின் செயலாளர்களுக்கும்,
மாகாண சபைகளின் பிரதம செயலாளர்களுக்கும்,
திணைக்களத் தலைவர்களுக்கும்.

பிரசவ விடுமுறை தாபன விதிக்கோவையின் அத்தியாயம் XII

பெண் அரசு அலுவலர்களுக்கு ஒவ்வொரு பிள்ளை பிறப்புக்குமாக 84 நாட்கள் சம்பளத்துடனான பிரசவ விடுமுறையும், 84 நாட்கள் அரைச் சம்பளத்துடனான பிரசவ விடுமுறையும், 84 நாட்கள் சம்பளமற்ற பிரசவ விடுமுறையும் வழங்க அரசு தீர்மானித்துள்ளது. அதன்படி தாபன விதிக்கோவையின் அத்தியாயம் XII இன் 18 ஆம் பிரிவுக்குப் பதிலாக பின்வரும் பிரிவு 2005.01.01 திகதி முதல் நடைமுறைப்படும் வண்ணம் பதிலீடு செய்யப்படுகிறது.

18 பிரசவ விடுமுறைகள்

18.1 நிரந்தர தற்காலிக, அமய, அல்லது பயிலுநர் பெண் அலுவலர்கள் இப் பிரிவின் கீழ் பிரசவ விடுமுறை பெறுவதற்கு உரித்துடையவர்கள் ஆவர்.

18.2 சம்பளத்துடனான பிரசவ விடுமுறைகள்

18.2.1 பெண் அலுவலரொருவருக்கு உயிர்வாழும் ஒவ்வொரு பிள்ளை பிறப்புக்குமாக முழுச்சம்பளத்துடனான அரசாங்க வேலையாற்று 84 நாட்கள் விடுமுறை பெறுவதற்கு உரித்துண்டு. பிரசவம் நிகழ்ந்து 04 வாரங்கள் செல்லமுன் அவலுவலர் மீண்டும் கடமையை பொறுப்பேற்க அனுமதிக்கப்படமாட்டார். இப்பிரிவின் கீழ் விடுமுறை பெறுவதற்காக ஒரு வைத்தியச் சான்றிதழையோ அல்லது குழந்தையின் பிறப்புச் சான்றிதழையோ சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

18.2.2 பிரசவ விடுமுறைகளை கணிப்பீடு செய்யும் போது அந்த விடுமுறைக் காலத்திற்குள் வருகின்ற அரசாங்க விடுமுறைகள் மற்றும் சனிக்கிழமை ஞாயிற்றுக்கிழமை தினங்களை அதில் உள்ளடக்கலாகாது.

18.2.3 இவ் விடுமுறைக் காலத்தை அலுவலரின் மீதி விடுமுறைகளிலிருந்து கழித்தல் ஆகாது என்பதுடன், இவ் விடுமுறைக் காலத்தை முழுச்சம்பளத்துடனான ஒரு விசேட விடுமுறையாக கருத வேண்டும்.

18.2.4 பிறக்கும் போதே மரணம் நிகழ்கின்ற ஒரு பிள்ளைப் பிறப்பிலும் பிரசவத்திலிருந்து 6 வாரங்கள் செல்லமுன் குழந்தை மரணிக்கின்ற சந்தர்ப்பத்திலும் குழந்தையின் மரணச் சான்றிதழை அல்லது வைத்தியச் சான்றிதழை சமர்ப்பித்த போது விசேட சம்பளத்துடனான விடுமுறையாக பிள்ளைப் பிறப்பு நிகழ்ந்த திகதி முதல் 6 வார கால விடுமுறை வழங்க வேண்டும்.

18.3 அரைச் சம்பளத்துடனான பிரசவ விடுமுறை

18.3.1 மேற்போந்த 18.2.1 ஆம் உட்பிரிவின் ஏற்பாடுகளின்படி விடுமுறை பெற்றுக் கொண்ட பின் குழந்தையை பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக அரைச் சம்பளத்துடனான 84 நாட்கள் விடுமுறை பெற உரித்துண்டு.

- 18.3.2 அரைச் சம்பளத்துடனான விடுமுறைக் காலத்திற்குள் வருகின்ற அரசாங்க விடுமுறைகள், சனிக்கிழமை மற்றும் ஞாயிற்றுக்கிழமை தினங்களை அரைச் சம்பள விடுமுறைகளாகக் கருத வேண்டும்.
- 18.4 சம்பளமற்ற பிரசவ விடுமுறைகள்
- 18.4.1 மேற்போந்த 18.3.1 உட்பிரிவின் கீழ் அங்கீகரிக்கப்பட்ட விடுமுறைகள் முடிந்த பின் மேலும் குழந்தையை பாதுகாக்கும் அவசியம் ஏற்படும் போது மட்டும் சம்பளமற்ற 84 நாள் விடுமுறை வழங்கலாம்.
- 18.4.2 இப் பிரிவின் கீழ் வழங்கப்படுகின்ற விடுமுறைகளை கணிப்பீடு செய்யும் போது அந்த விடுமுறைக் காலத்திற்குள் வரும் அரசாங்க விடுமுறைகள் மற்றும் சனிக்கிழமை, ஞாயிற்றுக்கிழமை தினங்களை அதில் உள்ளடக்க வேண்டும்.
- 18.4.3 இந்த விடுமுறைகளை வழங்க முன் அலுவலருக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கடன்களின் அல்லது முற்பணங்களின் மாத தவணைக் கட்டணங்களை தொடர்ந்து அறிவிடுவதற்காக திருப்திகரமான ஓர் ஒழுங்கைச் செய்வது திணைக்களத் தலைவரின் பொறுப்பாகும்.
- 18.5 கருச்சிதைவுக்காக (Abortion & Miscarriage) விடுமுறை அவசியப்படுமாயின் வைத்தியச் சான்றிதழின் பேரில் அலுவலருக்கு உரித்தான ஓய்வு விடுமுறைகளில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- 18.6 18.2.1 உட்பிரிவின் கீழ் பெற்றுக்கொண்ட விடுமுறைக் காலம் முடிவடைந்த பின் 18.3.1 ஆம் உட்பிரிவில் குறிப்பிட்டுள்ள விடுமுறைகளை பெறாவிட்டால் தனது குழந்தைக்கு தாய்பாலூட்டுவதற்காக வழமையாக சேவை நிலையத்தில் இருந்து புறப்படும் நேரத்திற்கு ஒரு மணித்தியாலத்தற்கு முன் சேவை நிலையத்தில் இருந்து புறப்படுவதற்கு அவர்களுக்கு அனுமதி வழங்க வேண்டும். இவ் அனுமதி வழங்கப்பட்ட வேண்டியது குழந்தையின் வயது 6 (ஆறு) மாதங்கள் பூர்த்தியாகும் வரை மட்டுமாகும்.
- 18.7 மேலும் பெண் அரச அலுவலரொருவர் கர்ப்பமுற்றிருக்கும் காலம் 5 மாதங்கள் ஆகும் போது கடமைக்காக அரை மணித்தியாலம் தாமதமாகி சேவை நிலையத்திற்கு வருகை தரவும், வழமையாக சேவை நிலையத்தில் இருந்து புறப்படும் நேரத்திற்கு அரை மணித்தியாலயத்திற்கு முன் புறப்படவும் அனுமதி வழங்கப்படுகிறது. இச்சலுகை வழங்கப்படுவது அலுவலர் பிரசவ விடுமுறை பெறும்பரை மட்டுமாகும்.
- 18.8 மேற்போந்த 18.3.1, 18.4.1 பிரிவுகளின் கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள விடுமுறைகள் அங்கீகரிக்கப்படுவது குழந்தை உயிர் வாழும் போது மட்டுமாகும். விடுமுறை பெற்றுக்கொள்வது குழந்தையை பாதுகாப்பதற்கானதால் ஏதேனும் காரணமாக குழந்தை மரணித்துட்டால் அத்திகதி தொடக்கம் ஏழு நாட்களுக்கு பின் இவ் விடுமுறைகள் செல்லுபடி அற்றதாகும்.
- 18.9 மேற்போந்த 18.3.1, 18.4.1 பிரிவின் கீழ் வழங்கப்படும் விடுமுறைகள் சம்பள ஏற்றங்களுக்கும் ஓய்வூதிய அலுவல்களுக்கும் தடையா அமைதல் ஆகாது. சம்பளமற்ற விடுமுறைக் காலத்திற்குள் ஏற்படும் வெற்றிடங்களின் போதும் பதவி உயர்வுகளின் போதும் இந்த விடுமுறைக் காலத்தை தடையாக கருதுதலாகாது.

02. இந்தச் சுற்றறிக்கை நடைமுறைக்கு வரும் திகதியன்று அரசாங்க நிர்வாகச் சுற்றறிக்கை இல. 03/2004 இன் ஏற்பாடுகளின்படி பெற்றுள்ள சம்பளத்துடனான 84 நாட்கள் விடுமுறையை கடந்து செல்லாத அலுவலர்கள் மட்டும் மேற்போந்த 18.3.1 ஆம் 18.4.1 ஆம் உட்பிரிவுகளின் கீழ் அங்கீகரிக்கப்பட்ட விடுமுறைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். 2005.01.01 ஆம் திகதியன்று சம்பளத்துடனான 84 நாட்கள் விடுமுறையைக் கடந்திருக்கும் அலுவலர்கள் இச் சுற்றறிக்கையில் குறிப்பிட்டுள்ள அரைச் சம்பளம் மற்றும் சம்பளமற்ற விடுமுறைச் சிறப்புரிமை பெற உரித்துடையவர்கள் ஆகார்.

உதாரணம் :- 2004.12.15 ஆம் திகதியன்று அரசாங்க நிர்வாக சுற்றறிக்கை இல. 03/2004 இன் ஏற்பாடுகளின்படி சம்பளத்துடனான 84 நாட்கள் விடுமுறைகளை முடிவுறுத்தி உள்ள அலுவலர்களுக்கு இச் சுற்றறிக்கையில் குறிப்பிட்டுள்ள அரைச் சம்பளம், சம்பளமற்ற விடுமுறைகளை வழங்க முடியாது.

03. 2005.01.01 ஆம் திகதி முதல், 1999.07.20 திகதிய 16/99 இலக்க அரசாங்க நிர்வாகச் சுற்றறிக்கையும், 2004.08.18 ஆம் திகதி 03/2004 இலக்க அரசாங்க நிர்வாகச் சுற்றறிக்கையும், தற்போது மேற்கொண்டுள்ள செயல் முறைகளை பாதிக்காதவாறு இரத்துச் செய்யப்படுகின்றது.

ஒப்பம் : உ. திசாநாயக்க
செயலாளர்
அரசாங்க நிர்வாக
உள்நாட்டலுவல்கள் அமைச்சு

அரசாங்க நிர்வாக சுற்றறிக்கை : 03/2006

தா/7/5/1/100-1
அரசாங்க நிர்வாக
உள்நாட்டலுவல்கள் அமைச்சு,
சுதந்திர சதுக்கம்
கொழும்பு - 07.
2005 மார்ச் மாதம் 07...திகதி.

சகல அமைச்சுக்களின் செயலாளர்களுக்கும்,
மாகாண சபைகளின் பிரதம செயலாளர்களுக்கும்,
திணைக்களத் தலைவர்களுக்கும்.

தந்தைக்குரிய விடுமுறை - தாபன விதிக்கோவையின் அத்தியாயம் XII

தனது மனைவியின் பிள்ளை பிறப்பு ஒன்றின் போது அரச ஊழியரொருவருக்கு 03 நாட்கள் விசேட விடுமுறை வழங்குவதற்கு அரசு தீர்மானித்துள்ளது. அதன்படி 2006.01.01 ஆம் திகதி தொடக்கம் செயற்படும்வண்ணம் தாபன விதிக்கோவையின் XII ஆம் அத்தியாயத்தின் 18 ஆம் பிரிவுடன் பின்வரும் 18:11 ஆம் உட்பிரிவு சேர்க்கப்படுகிறது.

18:11 தந்தைக்குரிய விடுமுறை

- 18:11:1 அரசின் நிரந்தர, தற்காலிக, அமய அல்லது பயிலுநர் அலுவலரொருவரினது மனைவிக்கு ஒரு பிள்ளை பிறப்பு நிகழ்வதற்காக வேலை செய்கின்ற 03 நாட்கள் விசேடமான தந்தைக்குரிய விடுமுறை பெறுவதற்கு உரித்துண்டு.
- 18:11:2 மேற்படி 18:11:1 இன் கீழ் உரித்துப் பெறுகின்ற விடுமுறையை பிள்ளைப் பிறப்பில் இருந்து 03 மாத காலத்திற்குள் பெற்றுக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- 18:11:3 மேற்படி 18:11:1 ஆம் பிரிவின் கீழ் விடுமுறை பெற்றுக் கொள்கின்ற அலுவலர்கள் தமது விவாகச் சான்றிதழ் மற்றும் பிள்ளை பிறப்பிற்காக வழங்கப்பட்ட மருத்துவச் சான்றிதழை அல்லது பிள்ளையின் பிறப்புச் சான்றிதழை பின்னராகச் சமர்ப்பித்து விசேட விடுமுறையின் உரித்தை நிரூபித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒப்பம்/ டி.திசாநாயக்க
செயலாளர்

அரசாங்க நிர்வாக உள்நாட்டலுவல்கள் அமைச்சு