



வழிகாட்டி கையேடு - 1

இந்திய தாய்ப்பால் ஊக்குவிப்பு அமைப்புகளின் இணையம் தாய்ப்பால் மற்றும் இணை உணவு பற்றிய வழிகாட்டி அறிக்கை

மக்களுக்கு குறிப்பாக பெண்களுக்கு அதிலும் குறிப்பாக கர்ப்பினி மற்றும் தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்களுக்குத் தேவையான சிக மற்றும் சிறு குழந்தையுடைய பற்றிய சரியான விபரங்களை அளிப்பதன் மூலம் சிக / குழந்தைகள் சரியான உணவு பெறவும், உடல் ஆரோக்கியம் பெறவும் உதவுகின்ற பீப்பிஎன்ஐ யின் பல்வேறு முயற்சிகளில் இதுவும் ஒன்று. அத்துடன் சுகாதாரம் மற்றும் சத்துணவுத்துறை அலுவலர்களும், தள்ளுவத தொண்டு நிறுவன உறுப்பினர்கள் மற்றும் இது தொடர்புள்ள அளவளவுக்கும் தேவையான உண்மைச் செய்திகளைத் தருவதும் இதன் நோக்கம். அவர்கள் தாய்மார்களுக்கு இந்த விபரங்களை தெரிவிக்கவும் இது உதவும்.

தாய்ப்பாலூட்டுவது என்னை:- முதல் 6 மாதத்திற்கு (180 நாட்கள்) தாய்ப்பால் மட்டுமே தருவதும், பின் இரண்டு வயது முடிவின் வரையும், அதற்குப் பிறகும் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுவதுமேயாகும். தாய்ப்பால் கொடுத்து குழந்தை வளர்வதே மிகச் சிறந்த உணவுப் பழக்கம். தாய்ப்பால் தருவதால் விளைபுப் பல்வேறு நன்மைகளில் சில - குழந்தைகள் போதுமான ஊட்டச்சத்துகளையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும், மனம் மற்றும் உணர்வு சீதலான திருப்தியையும் பெறுகிறார்கள். அதனால் அவர்களின் வாழ்க்கைத்தரம் பெரிதும் உயர்கிறது. ஆ. தாய் சேய்க்கு இடையே ஆரோக்கியமான உறவு வளரவும், இ அடுத்த குழந்தை பிறப்பினை தள்ளிப் போடவும் உதவுகிறது. - மேலும் தாய்க்கு வரும் ரத்த சோகை நோயை தடுக்கவும், மாப்பு மற்றும் சினைப்பை புற்று நோய் வரும் வாய்ப்பை குறைக்கவும் உதவுகிறது.

1. தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிப்பது எப்போது?

குழந்தை பிறந்தவுடன் அதை நன்றாக ஈரம் போக துணியால் துவட்டி அளரமணி நேரத்திற்குள் தாயிடம் கொடுக்க வேண்டும். அவர் குழந்தையை உடலோடு அணைத்துக்கொண்டு (தோலோடு தோல் இணைய வேண்டும்) அளரமணி நேரத்திற்குள் பால் தர வேண்டும். தாய்ப்பால் கொடுத்த பின்னரே குளிப்பாட்டுதல் போன்ற வேலைகளை செய்ய வேண்டும். குளிப்பாட்டுவதால் குழந்தையின் உடல் வெப்பம் குறைந்து பாதகம் விளையுமாதலால் குளிப்பாட்டுவதை பின்பு தள்ளிப் போடுவது நல்லது.

தாய்ப்பால் உடனே கொடுப்பது மிகவும் முக்கியம். ஏனெனில்

- அ. குழந்தைகள் பிறந்த 30 முதல் 60 நிமிடம் வரை மிக கறுகறுப்பாகவும், விழிப்புடனும் இருப்பார்கள்.
- ஆ. பால் சப்பும் 'அனிச்ச செயல்பாடு' பிறந்தவுடன் உச்ச நிலையில் இருக்கும்
- இ. பூரணமாக தாய்ப்பால் தரும் முறை வெற்றி பெற உதவுகிறது.
- ஈ. தாய் சேய்க்கு இடையேயான பாச உணர்வு வளர உதவுகிறது.
- உ. தாய் சேய்க்கு இடையே அன்புடன் கூடிய பந்தம் வளர உதவுகிறது.
- ஊ. தாய்க்கு பிரசவத்திற்குப்பின் ஏற்படும் உதிரப் போக்கை (PPH) தடுக்கிறது.
- எ. குழந்தை பிறந்தவுடன் கரக்கும்

பால் கெட்டியாகவும் மஞ்சள் நிறத்திலும் இருக்கும், இந்த கொலண்ட்ரம் எனப்படும் சீம்பாலின் அனுகூலம் குழந்தைக்குக்கிடைப்பது உறுதியாகிறது. இதைக் கொடுப்பதால் குழந்தை பல்வேறு நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றப்படுகிறது. (இதிலே இயற்கை குழந்தைக்கு அளிக்கும் முதல் தோய்தடுப்பு முறை.)

2. ஆறு மாதங்கள் முடிய தாய்ப்பால் மட்டுமே ஊட்டுதல் (பூரணமாக தாய்ப்பால் தருதல்)

இம்முறையில் தாய்ப்பால் மட்டுமே குடித்து குழந்தை வளர்கிறது. தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு எந்த திரவமோ, இணை உணவோ, ஏன் தண்ணீர் கூட கொடுப்பதில்லை. தேவையானால் விட்டயின்/தாது சொட்டுமருந்து. டானிக்மருந்து அல்லது மருந்துகள் அனுமதிக்கப்படுகிறது.

முதல் ஆறுமாதத்திற்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்து குழந்தை வளர்ப்பது அவசியம், ஏனெனில்

- அ. தண்ணீர் தருவது, அதுவும்

கொடைகாலத்தில் கூட தேவையற்றது. அதனால் பால் சப்பும் வேட்கை குறைந்து விடுவதுடன் நோய்கள் தொற்றும் வாய்ப்பும் அதிகமாகிறது.

- ஆ. மற்ற உணவுகள் தருவது பூரணமாக தாய்ப்பால் தரும் வெற்றி வாய்ப்பை பாதிக்கிறது.
- இ. குழந்தையின் சரியான முதல் ஆறுமாத வளர்ச்சிக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே போதுமானது.
- ஈ. குழந்தை புத்தி சாதாரியத்துடன் வளர துணை புரிகிறது.
- உ. இக்குழந்தைகளுக்கு நோய்க் கிருமி தொற்று ஆஸ்திமா, ஓவ்வாமை மற்றும் 'தோல் அழற்சி நோய்' போன்றவை வரும் வாய்ப்புகுறைவு.
- ஊ. அடுத்த குழந்தை பிறப்பை தள்ளிப் போட உதவுகிறது. "தாய்ப்பாலூட்டும் கால மாதவிலக்கின்மை" (LAM) என்றழைக்கப்படும், இந்த குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறை கீழ்கண்ட மூன்று விதிகளுக்குப்பட்டு 98% உத்திரவாதமளிக்கிறது.
- * குழந்தை தாய்ப்பால் மட்டும் குடித்து வளர வேண்டும்.
- * குழந்தை 6 மாதத்திற்குள் இருக்க வேண்டும்.
- * மாதவிலக்கு வந்திருக்கக்கூடாது
- எ. மாப்பு மற்றும் சினைப்பைப் புற்றுநோய் மற்றும் ரத்த சோகை நோய் வரும் ஆபத்தை குறைக்கிறது.



Celebrating 10 years of protection, promotion and support of breastfeeding

3. தாய்ப்பால் தரும் முன்பு வேறு உணவு
(தாய்ப்பாலுட்டும் முன் குழந்தைக்கு குடிக்கவோ உண்ணவோ தரப்படும் அனைத்துப் பொருட்களும்) மற்றும் குழந்தை சமாதானக் கருவிகள் (ரப்பர், நிப்பிள்) தருவது.

முன் உணவும், சமாதானக் கருவிகளும் எக்காலத்திலும் தரக்கூடாது. ஏனெனில்

அ. தண்ணீர், சக்கரைநீர், தேன், வெண்ணெய் போன்றவற்றை தாய்ப்பாலுட்டும் முன் கொடுப்பது குழந்தை நோய்வாய்ப்பட ஏதுவாகும். அத்துடன் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மேல் உள்ள ஆர்வத்தைக் குறைத்து தாய்ப்பாலுட்டும் திட்டம் வெற்றி பெறுவதை தடுத்துவிடுகிறது.

ஆ. சமாதானக்கருவிகளும் தாய்ப்பாலுட்டும் திட்டம் வெற்றி பெறுவதை தடுத்துவிடும். எப்படி?

மார்புக்காம்பில் சப்புவதும், ரப்பர் காம்பில் சப்புவதும் இரண்டு வேறுபட்ட தன்மைகள். சமாதானக் கருவிகள் உபயோகிக்கும் குழந்தைகளுக்கு இதனால் மனக்குழப்பம் ஏற்படும். இதை நிப்பிள், ரப்பர் குழப்பம் என்பர். ரப்பர் சப்பும் குழந்தைகள் தாயின் மார்பில் பால் சப்ப விரும்புவதில்லை.

4. தாய்ப்பாலுட்டும் சரியான முறை.

தாயின் நிலைபாடு தாய் தன் சௌகரியப்படி உட்கார்ந்து கொண்டோ, அல்லது படுத்துக் கொண்டோ பால் கொடுக்கலாம். ஆனால் தாயின் பார்வை குழந்தையின் மேல் இருப்பது (கண்ணாடள் கண் நோக்குதல்) அவசியம். படம் அ, & ஆ-வில் சரியான மற்றும் தவறான முறைகளை காணவும்.

குழந்தை பால் சப்பும் நிலை:

படத்தில் (அ) காட்டியுள்ளபடி குழந்தையை மார்புடன் அணைத்து சரியான முறையில் பால் கொடுப்பதன் மூலமே தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு போதுமான பால் கிடைக்கும். **மார்பில் சரியாக பால் சப்பும் அறிஞ்சிகள்:**

அ. குழந்தையின் கீழ்தாடை தாயின் மார்போடு இணைந்திருக்க வேண்டும்.

ஆ. வாய் அகலத்திற்கு கீழ் உதடு வெளிப்புறம் பிதுங்கியிருக்க வேண்டும். மார்பின் முக்கால் பங்கு விருத்தம் (கருவட்டமாயுள்ள ஏரியோலா) வாயினுள், இருக்க வேண்டும். பால் கொடுக்கும் போது முலைக்காம்பில் எரிச்சலோ, வலியோ இருக்கக்கூடாது.

படம் இ & ஈ பார்க்கவும்.

இப்படி சரியான முறையில் பால் கொடுப்பதால்
* காம்பில் புண்வருவதும், பால் கட்டுவதும் தடுக்கப்படுகிறது.
* குழந்தைக்கும் போதிய பால் கிடைப்பது உறுதி செய்யப்படுகிறது.

உட்கார்ந்து பால் கொடுக்கும் தாய்

படம்-அ சரியான முறை



படம்-ஆ தவறான முறை



- * பார்வை பரிமாற்றம் காணவும்.
- * குழந்தையின் கழுத்தும் தலையும் ஒரே நேராகவே அல்லது கழுத்து சற்று பின்புறம் வளைந்தோ இருக்கிறது.
- * குழந்தையின் உடம்பு தாயை நோக்கி உடலோடு உடல் அணைத்து இருக்கிறது.
- * குழந்தையின் உடல் முழுவதும் தாய்கிபாதுகாப்பாக பிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது.
- * இருவர் கண்களும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

- * பார்வைப் பரிமாற்றம் இல்லை. கவனம் வேறு இடத்தில்.
- * குழந்தையின் தலையும் கழுத்தும் நேராக இல்லை.
- * குழந்தையின் உடம்பு தாயை நோக்கி இல்லை. உடல் அணைப்பும் இல்லை.
- * குழந்தையை தாய் தாய்கி பாதுகாப்பாக பிடிக்கவில்லை.
- * இருவர்கண்களும் இரு வேறு வேறுபக்கம் பார்க்கின்றன.

சேய் பால் குடிக்கும் முறை

வாய்க்குள் மார்பு சரியாக பொருத்தியுள்ள அறிஞ்சிகள்

படம்-இ



- * குழந்தையின் கீழ்தாடை தாயின் மார்போடு இணைந்திருக்கிறது.
- * வாய் அகலத்திற்கும் கீழுதடு பிதுங்கியும் உள்ளது.
- * விருத்தம் (கருவட்டம்) மேலே அதிகமாகவும், கீழே குறைவாகவும் தெரிகிறது.
- * பால் சப்பும் பொழுது காம்பில் எரிச்சல் / வலி இல்லை.

வாய்க்குள் மார்பு தவறாக பொருத்தியுள்ள அறிஞ்சிகள்

படம்-ஈ



- * குழந்தை காம்பை மட்டும் சப்புகிறது.
- * வாய் அகலத் திறந்திருக்கவில்லை. விருத்தம் முழுவதும் (கருப்பு வட்டம்) வாய்க்கு வெளியே உள்ளதால் ஆள் அடியில் உள்ள பால் சேமிப்பு அறைகள் வாய்க்கு வெளியே உள்ளன.
- * கீழ்தாடை மார்பை விட்டு தள்ளி உள்ளது.
- * இந்நிலையில் பால் கொடுத்தால் காம்பில் எரிச்சல் / புண் உண்டாகும்.

5. அடிக்கடி தாய்ப்பால் கொடுப்பதும், தேவையறிந்து பால் கொடுப்பதும்.

குழந்தையின் தேவையை அறிந்து, அடிக்கடி இரண்டு மார்பகங்களிலும் பாலூட்ட வேண்டும். இது ஒரு நாளைக்கு 8-10 முறையோ அல்லது அதற்கு அதிகமாகக்கூட இருக்கலாம். பாலூட்டிய 1½ மணி நேரத்திற்குள் மீண்டும் பால் சுரந்து விடுகிறது. எனவே தேவைப்பட்டால் 2 மணி நேரத்திற்குள்ளாகவே மீண்டும் பால் தரமுடியும். சில குழந்தைகள் அடிக்கடி பால் குடிக்க விரும்பும். சில விரும்பாது. விருப்பாத குழந்தைகளை கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. விரும்பி உண்ண ஊக்குவிக்க வேண்டும். இரட்டைக் குழந்தைகள் பெற்ற தாய்மார்கள் கூட நாராளமாக இரு குழந்தைகளுக்கும் தாய்ப்பாலூட்ட முடியும். தாயானவள் அடிக்கடியும், குழந்தை கேட்கும் பொழுதும் அழுவது தான். அது அறிந்த மொழி குறிப்பாக இரவு நேரங்களிலும் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும். ஏனெனில்

* எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அடிக்கடி பால் ஊட்டுகிறார்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பால் அதிகம் சுரக்கும்.

* பால் சுரக்கச்செய்யும் 'புரோலேக்டின்' என்ற ஹார்மோன் இரவில் அதிகம் சுரப்பதால். குறிப்பாக இரவில் பாலூட்டுவது அவசியம். மேலும் இந்த ஹார்மோன் தாயின் உடல் ஓய்வு / சாந்தி பெறவும் உதவுகிறது.

6. இணை உணவுகள் :

ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குப் போதாது. ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படும் உணவு இணை உணவு எனப்படும். இது வெளியிலோ அல்லது வீட்டிலோ தயார் செய்யப்பட்டதாக இருக்கலாம்.

6-ஆ இணை உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் காலம்:

ஆறு மாதம் முடிந்தவுடன் தாய்ப்பாலூடன் கட்டாயம் இணைஉணவு கொடுக்க வேண்டும். ஏனெனில்

* ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத்

தேவையான ஊட்டச்சத்தையும், சக்தியையும் தாய்ப்பால் மூலம் மட்டுமே தர முடியாது.

* ஆறு மாதத்திற்கு முன் தரப்படும் இணை உணவினால் எந்த நன்மையும் கிடைப்பாது. மாறாக அது தாய்ப்பால் உற்பத்தியைத்தான் குறைக்கும்.

* அத்துடன் அக்குழந்தைகள் நோய்வாய்ப்படும் வாய்ப்பும் அதிகம். குறிப்பாக வயிற்றுப்போக்கு நோய் (ஆறு மாதம் முடிந்தபின் இணை உணவு உண்ணும் குழந்தையைவிட) 3-13 மடங்கு அதிகம்.

* அநேபோல் காலம் தாழ்த்தி இணை உணவு கொடுப்பதும் தீங்கு விளைவிக்கும். அதாவது குழந்தைக்கு தரப்படவேண்டிய சத்துணவு குறைந்து அதனால் எடை குறைந்த பலவீனமான குழந்தையாக மாறிவிடும்.

6-ஆ எவ்வளவு முறை இணை உணவுதருவது :

ஒரு நாளைக்கு, 6-9 மாத குழந்தைக்கு 2 - 3 முறையும் 9 - 12 மாத குழந்தைக்கு 3 - 5 முறையும் தரவேண்டும்.

6-ஆ இணை உணவை எப்படி ஊட்டுவது?

தாய்மார்கள் சுத்தமான சுரண்டி, கிண்ணம், சங்கு போன்றவற்றை உபயோகித்து இணை உணவு தரவேண்டும் 10-12 மாத குழந்தையை அதுவே சிறிய சுரண்டியை உபயோகித்து சாப்பிட அனுமதிக்க வேண்டும்.

7. முறையான/பொருந்தமான இணை உணவுகள் :

இணை உணவு தேவையான அளவோடும், ஊட்டச்சத்து நிறைந்தும் சுகாதாரமான முறையில் அவ்வப்பொழுது வீட்டில் தயார் செய்தாக இருக்கவேண்டும்.

ஏனெனில்,
* வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் குடும்ப இணை உணவை குழந்தை எளிதில் ஏற்றிக் கொள்கிறது.

* பருப்பு, தானியங்கள் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட நீர்த்த இணை உணவு போதிய ஊட்டச்சத்தையும் சக்தியையும் தராது.

ஆரம்பத்தில் ஓரிரண்டு முறை குழைவான உணவு கொடுக்க வேண்டும். பின் படிப்படியாக அதிக

முறை கொடுக்க வேண்டும்.

குழைந்த, பதமான உணவு எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடியதாகவும். அதிக சக்தி தரக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். சக்திமிக்குந்த உணவுகளான கஜி, பருப்பு, கீரை, கிச்சடி, கேழ்வரகு, அரிசி போன்றவற்றை பாலோடு கலந்து கொடுக்கலாம். படிப்படியாக உணவின் அளவையும், கெட்டித்தன்மையும் கூட்டலாம். என்னெய் கலந்த தானிய வகைகள், பருப்பு வகைகள், மாமிசம், முட்டை மீன், பால்சுரந்த தானியங்கள் ஆகியவை வெறும் பாலைவிட அதிக சக்தி தரும் உணவு வகைகளாகும். காய்கறிகளும், பழங்களும் பால் அளவிற்கோ அல்லது அதைவிட குறைந்த அளவே சக்தி தருபவை.

ஆரம்பத்தில் வீட்டில் தயார் செய்த உணவை பீச்சி எடுக்கப்பட்ட தாய்ப்பாலோடு கலந்து கொடுப்பது நல்ல ஊட்டச்சத்து உணவாகவும், குழந்தை விரும்பும் ருசி உடையதாகவும் இருக்கும்.

குழந்தையின் வாயில் உணவை திணிக்கக்கூடாது. அது தானாகவே உண்டு பழக அனுமதிக்க வேண்டும். இது கை-வாய் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவதை வளர்க்க உதவும். பெற்றோரும், வளர்போரும் குழந்தைகளுடன் பேசி, விளையாடி, புதுப்புது கதைகள், வார்த்தைகள் பேசி, புதுமைகள் காட்டி உணவு ஊட்டவேண்டும். இவை குழந்தையின் மன வளர்ச்சியை தூண்ட உதவும்.

8. தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டுதல்:

இரண்டு வருடங்களும் (24 மாதம்) அதற்குப்பிறகும் இணை உணவுடன் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். ஏனெனில்

* தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு அதிக சக்தியை கொடுக்கிறது.

* எடை குறையும் வாய்ப்பையும், நோய் தொற்றுதலையும் தடுக்கிறது.

* தாய்-செய் பந்தத்தை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.

9. பணிக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள்:

வெளியில் பணிக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள் கீழ்க்கண்ட அலுவலகங்கள்/வசதிகள் இருந்தால் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை எளிதில் தொடரமுடியும்.

* குடும்ப தபர்களும், சமூகமும் இவர்களுக்கு முழு ஆதரவு தந்து தாய்ப்பால் தர ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
* போதிய பேறுகால விடுமுறை, பணிநேரத்தில் பாலூட்டவோ அல்லது பாலை பீச்சி எடுக்கவோ இடவேளை மற்றும் அலுவலகம் அருகே குழந்தைகள் காப்பகம் போன்ற வசதிகள்.

குழந்தையை பிரிந்திருக்கும் அலுவலக நேரங்களில் தாய்ப்பாலை பீச்சி வைத்து பின்பு புகட்டுவதன் மூலமும், குழந்தையுடன் உள்ள நேரங்களில் குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் அடிக்கடி பாலூட்டுவதன் மூலமும் வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள் கட்டாயம் தாய்ப்பாலூட்டுவதை தொடரமுடியும்.

பேறுகால விடுமுறை முடித்து பணியில் சேரும் போழுது,

பணிக்கு செல்லும் முன்பும், பணியிலிருந்து வீடு திரும்பிய உடனும் இரவு நேரங்களிலும் கட்டாயம் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

வேலை நேரங்களில் பால்தர கீழ்க்கண்ட வழிமுறைகள் உள்ளன.

(அ) பாலை குறிப்பிட்ட கால இடவெளியில் பீச்சி எடுத்து சுத்தமான பாத்திரங்களில் பாதுகாத்து மறுதாள் / தேவை யான பொழுது குழந்தை காப்பாளரிடம் கொடுத்து ஊட்ட வேண்டும், அறை வெப்பத்தில்

8 மணிநேரமும், குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 24 மணிநேரமும் தாய்ப்பால் கெடாமல் இருக்கும். குழந்தை பாதுகாப்பாளர் இதை கரண்டி / சுப் மூலம்தான் ஊட்ட வேண்டும். இப்படி ஊட்டுவது மார்க்காப்பிற்கும், ரப்பர் நிப்பிளீற்கும் இடையே ஏற்படும் மனக்குழப்பத்தை தடுக்கும்.

(ஆ) அலுவலகத்திற்கு அருகில் வீடு இருந்தால் தாய்ப்பால்தர உள்ள இடவேளைகளில் வீட்டிற்குச் சென்று பாலூட்டலாம். (இரண்டு இடவேளைகள் உண்டு)

(இ) அலுவலகத்தில் குழந்தை காப்பகம் இருப்பின், குழந்தையை அங்கு கொண்டு விட வேண்டும். பால் தர உள்ள இடவேளையில் அங்கு சென்று பால் தரலாம்.

(ஈ) ஒரு வசதியும் இல்லாவிட்டால் குறிப்பிட்ட இடவேளையில் தாய்ப்பாலை பீச்சி எடுத்து வெளியே ஊற்றி விட வேண்டும். பால் உற்பத்தி குறை யாது இருக்கவும், பால் கட்டிக்கொள்வதை தடுக்கவும் இது அவசியம்.

10. தாய்க்கோ, சேய்க்கோ உடல் நலமில்லை என்றால்?

தாய், சேய் இருவருக்கும் வரும் சாதாரண நோய்களுக்காக கவலைப்படாது, தொடர்ந்து தாய்ப்பாலை கொடுக்க வேண்டும். குறிப்பாக குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு உள்ள

சமயத்தில் தாய்ப்பால் தருவது மிக நல்ல பலன்களை அளிக்கும். தாய் உடல் நலக்குறைவாக இருந்தாலும் கூட தாய்ப்பால் தரக்கூடாது என்று டாக்டர் சொல்லாதவரை தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுப்பது நல்லது.

நோய்க்காக தாய் உட்கொள்ளும் பெரும்பாலான மருந்துகள் குழந்தையை பாதிப்பதில்லை.

குறை பிரசவக் குழந்தைகளுக்கும், எடை குறைவான குழந்தைகளுக்கும் தாய்ப்பால் மிகவும் முக்கியம்.

பாலை உறிஞ்சி குடிக்க முடியாத குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலை பீச்சி எடுத்து கப்/சங்கு மூலம் கொடுக்கலாம்.

11. அசாதாரண சூழலில்:

தாய் இறந்து விட்டாலோ அல்லது குழந்தையை தந்து எடுத்துக் கொண்டாலோ, குழந்தையை பேணுபவர் 'சிகநேய மருத்துவருடன்' கலந்து பேசி பாலூட்டும் முறைகளை அறிந்து கொள்ளலாம்.

நிறைவாக:

1. முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே போதும்.

2. ஆறு மாதத்திற்குப்பிறகு இரண்டு வயது (24 மாதம்) முடியும் வரையும், அதற்குப் பிறகும் இணை உணவுடன் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலை கொடுக்க வேண்டும்.

இதுவே குழந்தை உணவு பற்றி பி.பி.என்.ஐ (BPNI) போதிக்கும் சரியான வழிமுறை.

இந்தவழிகாட்டுதல் கையேடு உலகநாடுகள் சுகாதார அமைப்பு (WHO) மற்றும் உலக நாடுகள் சுகாதார சபை (அசெம்பளி) கொண்டுவந்த தீர்மான எண் 54-2, நாள் 18.5.2001 அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டது. இவற்றை கீழ்க்கண்ட அமைப்புகள் ஆதரிக்கின்றன. 1. மத்திய அரசின் தாய் சேய் நலத்துறை, 2. மத்திய அரசின் சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம், 3. யுனிசெஃப், 4. ACASH 5. இந்திய குழந்தை மருத்துவர் சங்கம் (IAP) 6. இந்திய பெண்கள் நல மருத்துவர் சங்கம் (FOGSI) 7. NNF 8. இந்திய செவியியர் சங்கம், 9. CARE - India, 10. LINKAGES 11. IBFAN 12. WABA (World Alliance for Breast-feeding Action) 13. அமெரிக்க குழந்தை மருத்துவர் சங்கம் (AAP).

This document has been produced as an activity of the BPNI-IBFAN South Asia's Resource Centre on Infant & Young Child Feeding under the IBFAN-GIFA Project WW 033 207,2000-2002 "Strengthening Breastfeeding activities at grassroot Level" with the support from Dutch Ministry of Co-operation and Development (DGIS).

For more information, please Contact:

தமிழக அளவில் தொடர்புக்கு :



Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI) / IBFAN South Asia, BP-33, Pitampura, Delhi-110 088 (INDIA) Tel: +91-11-7443445, Tel/Fax: +91-11-7219606, E-mail: bpni@bpni.org Website: http://www.bpni.org

Rtn. Dr. A. Muthuswami
Nodel Person for Rotary and Innerwheel Clubs,
145, East car street,
Chidambaram - 608001.
☎ : 04144-22670
E-mail : a_muthuswami@hotmail.com