

தாய்ப்பால் ஊட்டுவது தொடர்பாக தாய்மார் அறிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- ஒரு கால அட்டவணைக்கு இணங்க தாய்ப்பால் ஊட்டுலாகாது. குழந்தை கேட்கும் போதெல்லாம் தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் வேண்டும்.
- தாய் நோயுற்றிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டாமென மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்படாத எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் குழந்தைக்கு எப்போதும் போல் தாய்ப்பாலுட்ட முடியும்.
- இரவு வேளையில் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதன் விளைவாக பால் அதிகமாகச் சுரக்கும்.
- தாயின் உடல் அளவோ அல்லது மார்க்கங்களின் அளவோ தாய்ப்பாலுட்டும் ஆற்றலில் எவ்விதமான தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தாது.
- போதியளவு தாய்ப்பால் கிடைக்காமையின் விளைவாக மாத்திரம் குழந்தைகள் அழுவுதில்லை குழந்தைக்குப் போதியளவு தாய்ப்பால் கிடைக்கின்றதா இல்லையா என்பதனைச் சரியாக அறிந்து கொள்வதற்கு படிப்படியாக குழந்தையின் நிறையை நிறுத்துப் பார்த்தல் வேண்டும்.
- குழந்தையைப் பற்றி மிகுந்த பாசத்துடன் சிந்தித்தல், தாய்ப்பால் ஊட்டுவதன் விளைவாகக் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகளைப் பற்றி சிந்தித்தல் போன்றவற்றைச் செய்யும் போது தாய்ப்பால் சுரப்பானது மேலும் தூண்டப்படுகின்றது.
- தாய் உட்கொள்ளும் உணவு வேளையானது போசாக்கு மிக்க உணவு வேளையாகவும் போதிய அளவான உணவு வேளையாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
- தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கு முன்னர் தாய் சூடான நீர், பால், பழப்பானம் போன்றவற்றைக் குடிப்பது பொருத்தமானது.
- உங்களது குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னரே குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கு உடலையும் உள்ளத்தையும் முன் கூட்டியே ஆயத்தப்படுத்துவது புதிதாகத் தாய்ப் பதவியை ஏற்கும் ஒரு தாயிற்கு மிகவும் முக்கியமானது.
- கர்ப்ப காலத்திலும் தாய்ப்பால் ஊட்டும் காலத்திலும் செயற்கை உணவுகளை உண்ணாதல், செயற்கையான பொருட்களை உபயோகித்து உணவுகளையோ பானங்களையோ தயாரித்துக் கொள்ளாதல் போன்றவற்றை முடிவுமான வரையில் தவிர்த்து கொள்ளுங்கள்.

குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்கும் முளை வளர்ச்சிக்கும் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்கள் அனைத்தும் அடங்கி இருப்பது தாய்ப்பாலில் மாத்திரமே.

எனது குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மாத்திரம் போதுமானது பால்மா தேவையே இல்லை.



“தாய்ப்பால் உட்கொள்வோர் இந்த உலகையே வெற்றி கொள்வார்கள்”

தகவல்



Scaling Up Nutrition
People's Forum

Civil Society Alliance - Sri Lanka

பாசம் நிறைந்த - தாய்ப்பால்

உங்களது குழந்தைக்கு நீங்கள் வழங்கக்கூடிய மிகவும் பெரிய கொடையாகும்



தாய்ப் பாலின் முக்கியத்துவம்

- குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்கும் உள விருத்திக்கும் தேவையான அனைத்து ஊட்டச் சத்துக்களும், நோய்களில் இருந்து குழந்தையைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்குத் தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும், உயிர் அணுக்களும், குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு நீரும் தாய்ப்பாலில் அடங்கி உள்ளது.
- ஏனைய உணவுப் பொருட்களை உண்ணுவதற்கு குழந்தையின் உடல் ஆயத்தமாவதற்கு முன்னர் குழந்தையின் வாழ்க்கையில் ஆரம்ப கால கட்டத்தில் தாய்ப்பாலைக் கொண்டே தனக்குத் தேவையான போசாக்கைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு குழந்தைக்கு இயற்கையாகவே உரிமை கிடைத்துள்ளது.
- குழந்தை பிறந்த முதல் சில நாட்களில் தாய்ப்பாலில் காணப்படும் கொலஸ்ட்ரம் என்னும் போசணைப் பதார்த்தமானது அதிகளவான ஊட்டச் சத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதோடு நோய்களுக்கு எதிராக குழந்தையின் உடல் போராடக் கூடிய வகையில் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் முதலாவது பாதுகாப்பாகும்.
- ஆரம்பத்தில் சுரக்கும் தாய்ப்பாலின் அளவு குறைவானதாகக் காணப்பட்ட போதிலும் அது உங்களது குழந்தைக்கு போதுமானது.

குழந்தைக்கு மேலதிக உணவுகளை வழங்க ஆரம்பித்த பின்னர் தாய்ப்பாலூட்டுதல்

- மதிய வேளையில் மேலதிக உணவுகளை வழங்கிய பின்னர்.
- இரவில் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் தேவையாக இருந்தால் மாத்திரம்.
- ஒரு போதும் பிள்ளையை நித்திரையில் இருந்து எழுப்பி பாலூட்டுதலாகாது.
- குழந்தைக்கு ஒரு வயதான பின்னர் மேலதிக உணவுகளை வழங்கிய பின்னர் ஒரு நாளில் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் தாய்ப்பாலூட்டுதல் வேண்டும்.

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்

- குழந்தை பிறந்து முதல் ஒரு மணித்தியாலத்திற்குள் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதனை ஆரம்பியுங்கள்.
- குழந்தை பிறந்து முதல் 6 மாத காலப் பகுதியில் (180 நாட்கள்) குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலை மாத்திரமே வழங்குங்கள்.
- குழந்தை பிறந்து 6 மாதம் பூர்த்தியாகும் வரையில் பின்வருவனவற்றைக் கூட வழங்காதீர்கள்
 - தண்ணீர்
 - பால்மா
 - கொத்தமல்லித் தண்ணீர்
 - பழச்சாறு
 - கஞ்சி
- குழந்தை பிறந்து 6 மாதங்கள் பூர்த்தியான பின்னர் மேலதிக உணவுகளை வழங்குவதற்கு ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- குழந்தை பிறந்து 6 மாதங்கள் பூர்த்தியான பின்னர் மேலதிக உணவுகளை வழங்க ஆரம்பித்தாலும் கூட குழந்தைக்கு 2 வயதாகும் வரை மேலதிக உணவை வழங்குவதோடு தொடர்ச்சியாக தாய்ப்பாலும் ஊட்டுதல் வேண்டும்.

தாய்ப்பாலில் உள்ள சிறப்புக்களை ஒரு போதும் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள். தாய்ப்பால் துளிகள் சிலவற்றில் இருந்து கிடைக்கும் போசாக்கையும் ஆரோக்கியத்தையும் வேறு எந்த ஒரு பாலில் இருந்தும் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது. குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்கும் மூளை விருத்திக்கும் தேவையான சகல ஊட்டச் சத்துக்களும் தாய்ப்பாலில் மாத்திரமே அடங்கி உள்ளது

தாய்ப்பால் ஊட்டுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- குழந்தைக்கு இலகுவில் வழங்க முடியும்.
- குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்து போசணைச் சத்துக்களும் போதியளவில் காணப்படுதல்.
- இலகுவில் சமிபாடடைதல்.
- ஒவ்வாமையில் இருந்து குழந்தையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல்.
- குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சி அதிகமாகக் காணப்படுதல்
- தாய்ப்பாலில் உள்ள ஊட்டச் சத்துக்களானது குழந்தையின் உடலினால் இலகுவில் உறிஞ்சிக் கொள்ளக் கூடிய வகையில் காணப்படுதல்.
- தயாரிப்பதற்கு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை.
- தொற்றுநோய் அல்லாத நோய்களில் இருந்து குழந்தை பாதுகாப்புப் பெறுதல்.
- தாய்ப்பாலை வழங்குவதற்காக விசேட செலவுகளைத் தாங்க வேண்டியதில்லை.
- பிற்காலத்தில் குழந்தைக்கு ஏற்படக் கூடிய உயர் குருதி அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் குறைவாகக் காணப்படுதல்.
- பிற்காலத்தில் தாயிற்கு ஏற்படக்கூடிய மார்புப் புற்று நோய் அபாயம் குறைவாகக் காணப்படுதல்.

கோவிட் 19 தொற்றுக்கு உட்பட்டுள்ள தாய்மாரும், தொற்றுக்கு உட்பட்டிருக்கக் கூடும் என சந்தேகிக்கும் தாய்மாரும் சுகாதார ரீதியான பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுதல் வேண்டும். அவ்வாறே கோவிட் 19, தடுப்பூசி ஏற்றிய தாய்மாரும் எவ்விதமான தடையுமின்றி தமது குழந்தைக்குப் பாலூட்ட முடியும்.