

தாய்ப்பால் கொடுத்தல் - வாழ்க்கையின் ஆரோக்கியமானதொரு ஆரம்பம்



mamamap.ch



Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit:

Für einen guten Start ins Leben.

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit deckt den erhöhten Bedarf der Mutter an Mikronährstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit und unterstützt damit die gesunde Entwicklung des Kindes.

Tut gut.
Burgerstein Vitamine

*Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie –
Gesundheit braucht Beratung.*



அன்பான வாசிப்பாளரே!

உங்களுக்கு ஒரு குழந்தை பிறக்க இருக்கின்றது அல்லது அண்மையில் உங்களுக்கு ஒரு குழந்தை பிறந்துள்ளது. கர்ப்பம் தரித்திருத்தல், குழந்தைப்பெறு தாய்ப்பால் கொடுத்தல் போன்றன உங்கள் வாழ்க்கையில் முற்றிலும் புதியதொரு அத்தியாயமாகும். இவ்வாறான காலப்பகுதியைப் பற்றி நீங்கள் மேலதிகமாக தெரிந்து கொள்ள விரும்புவீர்கள். இக் காலப்பகுதியிலேயே பெண்மை என்றால் என்ன என்பதனை நீங்கள் சில சமயங்களில் தீவிரமாக அறிந்து கொள்வீர்கள்.

இச் சிறிய கைநூலானது பாலூட்டிதலை ஊக்குவிக்கும் சுவீஸ் அமைப்பினதும் அதனுள் இருந்து பிரதிநிதித்துவத்துடன் இயங்கும் ஏனைய அமைப்புகளினாலும் தயாரிக்கப்பட்டு வெளியிடப்பட்டுள்ளது. இக் கைநூலானது தாய்ப்பால் கொடுத்தல் சாதாரணமானதொரு இயற்கை நிகழ்வு என்ற நம்பிக்கையை உங்களுக்கு அளிக்கின்றது. உங்களது உடலானது தற்பொழுதிலிருந்து தானாகவே தன்னை இதற்கு தயார் செய்கின்றது.

தாய்ப்பால் கொடுத்தல் இலகுவாகக் கற்றுக் கொள்ளக்கூடியதொரு விடயமாயினும், சிறு சிறு விடயங்களில் இது கடினமாக தென்படலாம். இந்தச் சிரமங்களைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு அதி முக்கியமானவற்றை இக் கைநூலில் நாம் உங்களுக்காக தொகுத்து தாய்ப்பால் கொடுத்தல் என்னும் தலைப்பின் கீழ் தருகின்றோம். இதனுடனுள்ள இணைப்பில் மேலதிகமான தொடர்புகளுக்கான முகவரியை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தாய்ப்பால் கொடுத்தல் மூலம் உங்களது குழந்தைக்கு உணவு, உடற்குரு, பாதுகாப்புணர்வு, மகிழ்ச்சியுடனான செளகரியம், பாதுகாப்பு போன்றனவற்றை நீங்கள் கொடுப்பதுடன், உங்களது குழந்தைக்கு மிகச் சிறந்ததொரு தொடக்ககத்தினை நீங்கள் வழங்குகின்றீர்கள்.

பலதரப்பட்ட பெறுமதியான மற்றும் தற்சமயத் தேவைகளுக்கான ஆலோசனைகளை www.stillfoerderung.ch > Häufige Fragen எனும் இணையத்தளத்தில் காணலாம்.



உங்கள் பாலூட்டலை ஊக்குவிக்கும் சுவீஸ் அமைப்பு

பொருளடக்கம்

- 4 தாய்ப்பால் கொடுத்தல் ஏன்?
- 6 உங்களது உடல் தன்னைத் தயார்ப்படுத்துகின்றது
- 7 கர்ப்பினியாக இருக்கும் பொழுது தாய்ப்பால் கொடுத்தலுக்கான தயார்ப்படுத்தல்
- 8 ஆரம்ப மணித்தியாலங்கள்
- 8 ஆரம்ப நாட்கள்
- 12 பால்கொடுக்கும் பொழுது இருக்கும் நிலைகள்
- 16 ஆரம்ப வாரங்கள்
- 18 எனது பிள்ளைக்கு போதுமான அளவில் பால் கிடைக்கின்றதா?
- 18 அமுதல், குழந்தைகளின் மொழி
- 20 உங்களது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- 22 வெளியேசெல்லல் மற்றும் பிள்ளையை விட்டுச் செல்லல்
- 22 பாலூட்டலும் வேலையும்
- 24 முலைகளை மசாச் செய்தல்
- 25 தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பொழுது ஏற்படும் அசௌகரியங்கள்
- 28 விசேட தேவையுள்ள குழந்தைகள்
- 30 பால்சூழ்வுக்கும் குழந்தையிலிருந்து சிறுகுழந்தையாக வளர்தல்
- 31 உணவுப்பதார்த்தங்களின் அறிமுகம்
- 32 நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுக்காவிடில்
- 34 உதவியும் ஒத்துழைப்பும்
- 36 தாய்ப்பால் கொடுத்தலை ஊக்குவிக்கும் சுவீஸ் அமைப்பு
- 37 புதியநாடு
- 39 இதயபூர்வமான நன்றி

தாய்ப்பால் கொடுத்தல் - ஏன் ?

அநேக தாய்மாள் முதல் நாளுக்கு தொடக்கம் ஆறு மாதங்களும் தாம் தாய்ப்பாலை கொடுப்பதன் மூலம் மட்டுமே தமது குழந்தைக்கு அதிசிறந்த உணவை வழங்குகின்றோம் என்பதை திடமாக நம்புகின்றனர். தாய்ப்பாலானது ஆரோக்கியமானதுடன் எந்நேரமும் நடைமுறைச் சாத்தியமானது. அத்துடன் எங்கு சென்றாலும் சரியான சூட்டுடனும் (வெப்பநிலையில்) சரியான முறையில் கலவை செய்யப்படும் கிடைக்கின்றது. தாய்ப்பாலானது இயல்பாகவே மாற்றமடைந்து பால்சூடிக்குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப (முதலில் வரும் பால் தொடர்ந்து பின்னர் வரும் பால்) என பொருத்தமானதாவதுடன் வளரும் குழந்தைக்கும் பொருத்தமானதாகின்றது. பால் 88 வீதம் தண்ணீரையும் மிகுதி புரதம், கொழுப்பு, மாச்சத்து (காபோஹைடிரேட்), கனிப்பொருட்கள், விற்றமின்கள், இரும்புச்சத்து போன்ற ஊட்டச்சத்துக்களையும் கொண்டுள்ளது. தாய்ப்பால் நோய்எதிர்ப்புச் சக்தியையும் நோய்தடுப்புச் சக்தியையும் குழந்தைக்கு வழங்குவதன் மூலமாக நோய்களிலிருந்து குழந்தையைப் பாதுகாக்கின்றது. கொலொஸ்ஸூரம் (பிறந்த பின் முதல் நாட்களில் சுரக்கும் தாய்ப்பால்) என்பதில் அதிகளவு எதிர்ப்புச்சக்தி அடங்கியுள்ளது, எனவே இது சிறுகுழந்தைகளுக்கு அதி முக்கியமானதாகும்.

தாய்க்கும் சேய்க்குமான உள்ளாற்ற உறவு தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் மூலம் ஊக்குவிக்கப்படுவதுடன் பாசத்துடன் கவனித்தல், அண்மித்திருத்தல் தாய்ச்சூடு போன்றன குழந்தைக்குக் கிடைக்கின்றன. பாலூட்டுவது முகம் - மற்றும் வாய்ப் பகுதித் தசைகள் அத்துடன் தாடை சரியான முறையில் வளர உதவி செய்கின்றது. தாய்ப்பால் குடித்து வளர்ந்த குழந்தைகள் அளவுக்கதிகமான நிறைசூடியவர்களாக வருவதற்கான அபாயம் குறைவானதாகும். தாய்ப்பால் குடித்தல் குருதிச்சுற்றோட்டம் தொடர்பான வருத்தங்கள், மற்றும் அதிக இரத்த அழுத்தம் குறைவடையச் செய்கின்றது.

தாய்ப்பால் கொடுத்தல் தாய்க்கும் நன்மைகளை வழங்குகின்றது: (பால் -)முலைச்சுரப்பிகள் கருப்பையின் மீள்கட்டமைத்தலை(அபிவிருத்தியை) ஊக்குவிப்பதுடன் இதனுடாக மகப்பேற்றுக்குப் பின்னரான இரத்தப்பெருக்கு அபாயமும் குறைக்கப்படுகின்றது. தாய்ப்பாலூட்டுவதன் மூலம் மாதவிடாய் (மாதாந்த இரத்தோட்டம்) மீண்டும் ஏற்படுதல் பின்போடப் படுகின்றது (பிண்தள்ளப்படுகின்றது). இது தவிர மார்பகப்புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் தாய்ப்பாலூட்டுவதன் மூலம் குறைகின்றது. இறுதியாக பண்ப்பையையும் பாலூட்டல் சுற்றுப்புறச் சூழலையும் பாதுகாக்கின்றது.



அவளது உடல் தயாராகின்றது

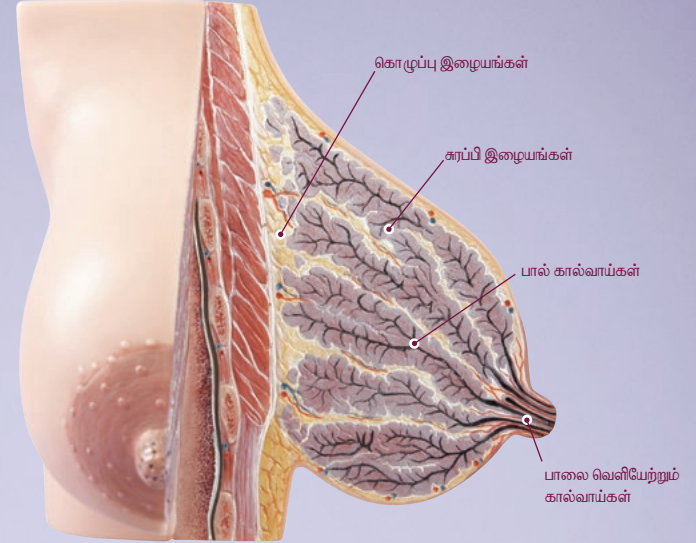
காப்பினியாக இருக்கும் பொழுது பாலூட்டுவதற்கான தயார்ப்படுத்தலில் உடல் தானாகவே ஈடுபடுகின்றது. மாம்பகங்கள் மாற்றத்திற்குள்ளாகின்றன, அவற்றின் பருமனும் நிறையும் அதிகரிப்பதுடன் அநேக சந்தர்ப்பங்களில் அதிக உணர்ச்சியுள்ளதாகவும் மாறுகின்றது. முலைக்காம்பின் சுற்றுப்புறம் கருமையடைகின்றது, வளர்ச்சியடையும் (முலைச்) சுரப்பிஇழையங்களானது கொழுப்புஇழையங்களின் ஒரு பகுதியினை பின்தள்ளி ஒதுக்குகின்றது.

தாய்ப்பால் வழங்கலின் பிரதிபலிப்பு

பால்உற்பத்தியாதலும் குழந்தை பாலை உறிஞ்சதலும் ஆச்சரியத்திற்குரிய வகையில் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைந்துள்ளன. முலைக்காம்புகளில் தொடுதல் மூலம் ஏற்படும் உணர்வானது நரம்புவழியாக தாயின் மூளைக்கு அனுப்பப்பட்டு அங்கே பால்உற்பத்தி “ஹோர்மோன்களும் (புரோலகீன்)” பால் விநியோக “ஹோர்மோன்களும் (ஒக்ஸிஜனீன்)” வெளியேற்றப்படுகின்றன.

பால்உற்பத்தி “ஹோர்மோன்” மாம்பகத்திலுள்ள பால் உற்பத்தி செய்யும் கலங்களை செயற்பட வைத்து இன்பகரமான உணர்வுகளை ஏற்படுத்தி குழந்தையுடனான இணைப்பை இறுக்கமாக்குகின்றது. பால் உற்பத்தியானது குழந்தையின் தேவைக்கேற்றக் குழங்கமைக்கப்படுகின்றது.

பால் விநியோக “ஹோர்மோன்” இரு தொழிற்பாடுகளைக் கொண்டது: பால் உறிஞ்சத் தொடங்கி சிறிது நேரத்தின் பின் இந்த “ஹோர்மோன்” வெளியேற்றப்படுகின்றது. இதனுடாக பால் விநியோக உணர்வு ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. மகப்பேற்றின் பின் கருப்பையின் மீள்கட்டமைப்பிற்கு இது உதவுகின்றது. அதனால் பால் கொடுக்கத் தொடங்கும் ஆரம்ப நாட்களில் கருப்பைச்சுருக்கத்தினை தொடர்ந்துவரும் வலியை தாய் உணரக்கூடியதாக இருக்கின்றது.



முதல் துளி (தாய்ப்பால்) பால்

காப்பிணியாக இருக்கும் பொழுது தாய்ப்பால்

கொடுப்பதற்குத் தயார்ப்படுத்தல்

மாம்பகமும் முலைக்காம்புகளும் தாய்ப்பால் கொடுப்பதனையொட்டி வெளிப்புறத் தயாரிப்புகளெதனையும் மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் மாம்பகங்களை தண்ணீர் மற்றும் சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவிக்கொள்ளலாம். நீங்கள் கீறும் பாவிக்க விரும்பினால் முலைக் காம்புகள் மற்றும் அதன் நுனிப்பகுதியில் கீறமைத் தடவாதீர்கள் Retinoiden மற்றும் Salicylsäure அடங்கியிருக்கும் பொருட்களை பாவிப்பதில் மட்டும் மிகுந்த அவதானம் தேவை. இந்த உள்ளடக்கங்கள் அக்கெனர் எனும் பரு அவிவல் சிகிச்சைக்கு மட்டுமே பாவிக்கப்படுவதாகும். மாம்பக உள்ளாடை (பீரா) அணிவதற்கு நீங்கள் விரும்புகின்றீர்களா இல்லையா என்பதனை நீங்களே தீர்மானியுங்கள். இவ்வாறு ஒன்றை நீங்கள் அணியும் பட்சத்தில், அது நல்ல அளவியையுடையதாக (மாம்பகங்கள் இதனுள் நன்கு இருக்கக் கூடியதாக) பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதில் உங்களுக்கு உதவியாக இருந்து ஆதரவளிக்கும் வைத்தியசாலைகள் மற்றும் பிரசவ விடுதிகள்:

தாய்ப்பால் கொடுத்தல் இயற்கையானதொரு நடைமுறையாயினும் ஒரு சில அற்ப காரணங்களினால் இது சீர்குலைக்கப்படலாம். எனவே மகப்பேற்று இடத்தினை நீங்கள் தெரிவு செய்யும் பொழுது மகப்பேற்று தொடர்பான பல்வேறு காரணிகளைக் கவனத்திடுவதற்குடன் அதன் பின்னர் தாய்ப்பால் கொடுக்கத் தொடங்கும் பொழுது போதியளவு ஒத்துழைப்பினைப் பெற்றுக்கொள்வதனையும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நல்ல தாய்ப்பால் கொடுக்கும் கலாச்சாரத்தினைக் கொண்ட வைத்தியசாலைகளும் பிரசவ விடுதிகளும் ,அவற்றின் வேண்டதலின் பேரில் பிள்ளைப்பராமரிப்புக்குத்திறமான சிநேகபூர்வமான பிரசவ வைத்தியசாலைகளாக “Baby-Friendly Hospital”) UNICEF மற்றும் WHO போன்றவற்றினால் தலைசிறந்தவையென அங்கீகரிக்கப்பட்டுக் கௌரவிக்கப்பட்டுள்ளன. வெற்றிகரமாக தாய்ப்பால் கொடுத்தலை நடைமுறைப்படுத்தும் பொருட்டு கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டிய பத்து படிமுறைகளைக் கைக்கொள்வதற்கு மேற்படி வைத்தியசாலைகளும் மகப்பேற்று விடுதிகளும் தமது கடப்பாட்டினைத் தெரிவித்துள்ளதடன் சிறுகுழந்தைகள்-நட்புறவுடனானவைத் தியசாலை-முன்னெடுப்புக்கள் (BFHI) இன் அடிப்படையில் இவை நடைமுறைக்குட்படுத்தப்படுகின்றன.

- காப்பிணிகளாக இருக்கும் பொழுதே தாய்மார் தாய்ப்பால் கொடுத்தல் தொடர்பாக தயார்ப்படுத்தப்படுகின்றனர்.
- புதிதாகக் குழந்தை பிறந்தவுடன் தாயின் வயிற்றில் படுக்க விடப்படுவதுடன் குறைந்தது ஒன்று முதல் இரண்டு மணித்தியாலங்கள் வரை அங்கே இடையூறுகளெதுவுமின்றி விடப்படலாம். இந்த நேரத்தின் போது முதல் தடவையாக தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட முடியும்.
- “நூமிங்-இன்” என்றழைக்கப்படும் முறையானது தாயும் சேயும் 24 மணி நேரமும் ஒன்றாக இருக்க உத்தரவாதம் அளிக்கின்றது.
- தேநீர், தண்ணீர் அல்லது செயற்கை உணவு போன்றன ஒழுங்காகக் கொடுக்கப்படுவதிலிருந்து தவிர்க்கப்படலாம்.
- சூப்பிப்போத்தல்கள் அல்லது சூப்பிகள் பாவிப்பது முடியுமான வரை தவிர்க்கப்படுகின்றது. தாய்ப்பாவிற்கு இணையான உற்பத்திப்பொருட்களுக்கான விவம்பரம் சகித்துக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
- எந்த இடைவெளியில் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படல் வேண்டும் என்பது குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது.
- தனது குழந்தையை விட்டு சிறிது நேரத்திற்கு பிரிந்திருக்க நேரும் பட்சத்தில் எவ்வாறு தனது தாய்ப்பால் அழுத்தி எடுக்கப்படவேண்டுமென்பது தாய்க்குக் காண்பிக்கப்படுகின்றது.
- தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படல் தொடர்பாக எழும் கேள்விகளுக்கு அல்லது அதன் பின்னர் வைத்தியசாலையை விட்டு வெளியேறிய பின்பு ஏற்படும் பிரச்சனைகள் தொடர்பாகக் கூட எங்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டுமென்பது குறித்து பெற்றோருக்கு அறிவுறுத்தப்படுகின்றது.
- தாயினதும் சேயினதும் பராமரிப்பில் சம்பந்தப்பட்டுள்ள சகல ஊழியர்களுக்கும் தாய்ப்பால் கொடுத்தல் தொடர்பான ஒழுங்கு விதிகள் எழுத்துருவில் வழங்கப்படுகின்றன.
- இவ் ஊழியர்கள் மேற்படி ஒழுங்கு விதிகளை நிறைவேற்றுவதற்கு ஏதுவாக விசேடமாகப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

முதல் மணித்தியாலங்கள்

குழந்தை பிறந்தவுடனான முதல் மணித்தியாலங்கள் (தாய்- சேய்) பிணைப்பினை ஏற்படுத்துவதற்கான நேரமாகவும் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொள்ளுவதற்கான நேரமாகவும் கருதப்படுவதுடன் “Bonding” என (ஆங்கிலத்தில்) குறிப்பிடப்படுகின்றது. குழந்தை பிறந்த உடனடியாக உங்களது புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையானது மார்பில் கிடத்தப்படுகின்றது அல்லது உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் பெற்றுக்கொண்ட பின் நீங்களாகவே அதனைக் கிடத்துகின்றீர்கள். தற்பொழுது நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையைத் தொடுவதுடன், முடியுமாயின் உங்கள் துணைவருடன் இணைந்து இரசிக்கின்றீர்கள். உங்களது புதிதாகப் பிறந்த தனித்துவமான குழந்தையை மெதுவாகத் தடவி அவதானிக்கின்றீர்கள். தானாகவே உங்களது முலையினைத் தேடிக்கண்டு பிடிப்பதற்கான நேரத்தினை அதற்கு அனுமதியுங்கள். உங்கள் மேல் உடம்பின் மீது பிறந்தமேலியுடன் பிள்ளை (தோல் தோலுடன்) படுத்திருக்கும். இதன்போது புதிதாகப் பிறந்த பிள்ளை பால் குடிப்பதற்கு தானாகவே இடத்தைத் தேடிக்கொள்ளும் உணர்வைக் கொண்டிருக்கும். நீங்கள் பொறுத்திருப்பதுடன் உங்கள் பிள்ளையின் பால் குடிக்கும் திறனில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்குச் செய்யப்பட வேண்டிய பரிசோதனைகள் யாவும் சாதாரணமாக உங்களது வயிற்றில் வைத்தே மேற்கொள்ளப்படலாம். குடல்காயம் ஒன்று தையல் போட்டு சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டுமென்றால் கூட அது உங்களது வயிற்றில் படுத்திருக்கலாம். உங்களது குழந்தையின் நிறையும் உயரமும் பின்னர் அளந்து பார்க்கப்படலாம். இந்த ஒன்று அல்லது இரண்டு மணித்தியால நேரத்தில் உங்களது குழந்தையின் உயரத்திலோ நிறையிலோ மாற்றம் ஏற்படப் போவதில்லை.

சத்திரசிகிச்சை மூலம் பிறந்த குழந்தையாயின் உங்கள் உடல்நிலை இடமளிக்ந்து குழந்தைக்கும் நலமாக இருக்கும் பட்சத்தில் குழந்தை உங்களது மேலுடம்பின் மீது கொண்டுவரப்படலாம். அது வரைக்கும் உங்களது துணைவரின் கைகளிலும் அது அரவணைத்து வைக்கப்படலாமென்பதுடன் நீங்களும் இதன்போது உங்கள் குழந்தையுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

ஆரம்ப நாட்கள்

முதலாவது இரவிலும் அதைத் தொடர்ந்து வரும் நாட்களிலும் நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் ஒருவரை ஒருவர் ஆழமாக புரிந்து கொள்வதுடன் தாய்ப்பால் குடித்தலையும் கற்றுக் கொள்கின்றீர்கள். நீங்கள் இரவும் பகலும் எவ்வளவுக்கு அதிகமாக ஒன்றாக இருக்கின்றீர்களோ, அவ்வளவிற்கு இது இலகுவாகச் சாத்தியமாகின்றது.

ஆரம்ப நாட்களில் முக்கியமானவை

- உங்களது குழந்தையை நீங்கள் எப்பொழுதும் உங்களுடன் வைத்திருப்பீர்களாயின், அது காட்டும் அறிகுறிகளை அதிவிரைவாக நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள்.
- உங்களது குழந்தை விரும்பும் பொழுதெல்லாம் அதற்கு தாய்ப்பாலாகக் கொடுங்கள்.
- குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்க அரவணைக்கும் பொழுது செய்யக்கூடியவை: (முலைக்காம்பை) தொடல் , காத்திருத்தல், இழுத்தரவணைத்தல்
- தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பொழுது உங்கள் குழந்தையை உங்கள் உடலுக்கு அண்மையாக அரவணைத்து வைத்திருப்பதுடன் அது உங்களது முலையை நன்கு கவனிப்பிடித்துள்ளதா என்பதனை அவதானிப்பீர்கள்.
- ஒரு பக்கத்திலுள்ள முலையில் ஏறத்தாழ 15 முதல் 20 நிமிடத்திற்காவது பால் உறிஞ்சிக் குடித்து விழாங்கிய பின்னரே மறுபக்கத்திற்கு பால் கொடுத்தலை மாற்றங்கள்.
- பல்வேறு நிலைகளிலிருந்து பால் கொடுப்பதற்கு பழகி அதனை திடமானதாகிக்கி கொள்ளுங்கள் (12-15ம் பக்கம் பார்க்க)
- உங்கள் குழந்தைக்கு முலையினை மட்டுமே கொடுத்து சூப்பி, போத்தல்பால் மற்றும் முலையுறை போன்றனவற்றை தவிர்ந்துக் கொள்ளுங்கள். இதன் மூலம் உங்கள் குழந்தையின் முலையை உறிஞ்சிக் குடிக்கும் பழக்கமானது சீர்குலையாது இருத்தல் தவிர்க்கப்படுகின்றது.
- அதிகமான உடர்தொடர்புகள் மூலமாக தாய்ப்பால் கொடுத்தலையும் பிணைப்பினையும் ஏற்படுத்த உதவலாம்.
- உங்கள் முலைக்காம்புகளில் அதிகமாக காற்றை பிடிக்க விடுங்கள்.



ஆரம்ப நாட்களில் பசிக்கே உரித்தான முதல் அறிகுறிகளாக தென்படக்கூடியவை:

- உறிஞ்சுதலுடனும் தேடுதலுடனும் தொடர்புடைய அசைவுகள்
 - உறிஞ்சுதலுடன் கூடிய சத்தம்
 - கையை வாய்க்குக்கு கொண்டு செல்லல்
 - மெல்லியதான முனகலுடன் அல்லது மகிழ்ச்சியுடன் கூடிய சத்தம்
- அமுலுது ஒரு பிந்திய பசியின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

தேவைக்கேற்ப தாய்ப்பால் கொடுத்தல்

முதல்முறை தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்ட பின் நீங்களும் உங்களது புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையும் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள முடியும். பால்உற்பத்தியாதலை ஊக்குவிப்பதற்கு எதுவாக குறைந்த பட்சம் ஆறு மணித்தியாலங்களின் பின்னராவது நீங்கள் மீண்டும் உங்கள் குழந்தையை முலையில் வைக்க வேண்டும். சில வேளைகளில் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை எழுப்ப வேண்டி ஏற்படலாம். தற்பொழுதிலிருந்து உங்கள் குழந்தை தனது தேவைகள் எவை என்பதை ஒழுங்காகத் தெரியப்படுத்துவதுடன் அதன் தேவைக்கேற்ப தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படுகின்றது. இது பால்உற்பத்தியை ஊக்குவிப்பதுடன் உறிஞ்சிக் குடிக்கும் பேர் உவகையினால் பாலின் அளவும் இதனூடாக நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. முதல் வரும் தினங்களிலும் சில வேளைகளில் அதன் பின்னரும் உங்கள் குழந்தை 24 மணித்தியால நேரத்தினுள் எட்டு முதல் பன்னிரண்டு தடவைகள் தாய்ப்பால் குடிப்பதற்கு விரும்பலாம். உங்கள் குழந்தை நித்திரை செய்யும் பொழுது கிடைக்கும் நேரத்தினை உங்களுக்காக நீங்கள் பயன்படுத்துவதுடன் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வதற்கும் அதை பயன்படுத்தலாம். புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தைகள் தமக்கேயுரித்தான பிரத்தியேகமானதொரு நித்திரை-விழித்தெழல்-ஒழுங்கு நிரலைக் கொண்டுள்ளன.

நீங்கள் இரவில் மங்களான வெளிச்சத்தில் தாய்ப்பாலைக் கொடுத்து குறைவாகவும் மிக மெதுவாகச் சத்தமின்றியும் பேசுவீர்களாயின் (கதைப்பீர்களாயின்) இரவையும் பகலையும் வித்தியாசப்படுத்திக் கொள்வதற்கு உங்கள் குழந்தை கற்றுக் கொள்ளும்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனக்கேயுரித்தான இயற்கையான குணாதிசயத்தினையும் தனக்கேயுரித்தான பால் உறிஞ்சிக் குடிக்கும் முறைமையினையும் கொண்டுள்ளது. சில குழந்தைகள் பொறுமையின்றி பாலை குடிக்கும் பொழுது பிரக்கடிக்கின்றது. இங்கிதமாக இரவையுடன் பாலைக் குடிக்கும் குழந்தைகள் ஒவ்வொரு முறை பாலை விழங்கும் பொழுதும் அதனைத் திடமாக உணருகின்றன. கற்பனை செய்யும் குழந்தைகள் இடையில் தாம் பால் குடிப்பதை மறந்து உறிஞ்சிக் குடிப்பதற்கும் மறந்து விடுகின்றன.

முதல் நாட்களில் பால் உற்பத்தியாதல்

ஏற்கனவே நீங்கள் காப்பினியாக இருக்கும் கடைசி மாதங்களில் அதேபோன்று குழந்தை பிறந்த முதல் நாட்களில் உங்கள் மார்பில் பால் உற்பத்தியாகின்றது. குழந்தை பிறந்தவுடன் பெறப்படும் முதற்பால் “கொலஸ்துரம்” குழந்தைக்கு மிகவும் முக்கியமானது. ஏனென்றால் இது புரதச்சத்து, கனிப்பொருட்கள் மற்றும் நோய்எதிர்ப்புச்சக்தியை நிறைவாகக் கொண்டுள்ளது. இதன் அளவு நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கின்றது. இந் நடைமுறையின்போது அநேகமாக மார்பகங்கள் வீக்கமடைவதனால் இதனை அசௌகரியமாகவும் வேதனையாகவும் தாய் உணர்ந்து கொள்வாள். இவ் வேதனையைத் தவிப்பதற்கான தலைசிறந்த மாற்றீட்டு நடவடிக்கை யாதெனில் குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து முடிந்தவரை முன்கூட்டியேயும், பொதுமானளவு நீண்ட நேரமும், அடிக்கடியும் தாய்ப்பால் கொடுத்தலேயாகும்.

முலைச்சார்பிகள் அதிகம் வீக்கமடைந்தால் செய்யும் முதல்தவிகள்

- முடியுமானவரை அடிக்கடி தாய்ப்பாலை கொடுங்கள்.
- பால் கொடுக்கும் முன் உங்களது மார்பகங்களை மிக இலேசாக “மசாஜ்” செய்யுங்கள் (24ம் பக்கம் பார்க்கவும்).
- உங்களது மார்பகம் வீக்கமடைந்திருப்பதனால் உங்களது குழந்தை முலைக்காம்பைப் பற்றிக் கொள்வதில் சிரமப்படும் பட்சத்தில், குழந்தை பற்றிப்பிடிக்க வேண்டிய முலையின் குறிப்பிட்ட பகுதி மென்மையாகும் வரை அவ் இடத்தை இலேசாக “மசாஜ்” செய்து சிந்தளவு பாலை வெளியேற்றி விடுங்கள்.
- பால் கொடுத்து முடிந்த பின் குளிரான துணியினால் சுற்றுவதன் மூலம் பால்வெளியேறல் தவிர்க்கப்படலாம்.



தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போதுள்ள நிலைகள்

செளகரியமான இடமொன்று தாய்ப்பால் கொடுத்தலுக்கு (உங்களை) அழைக்கின்றது

நீங்களும் உங்களது குழந்தையும் வெற்றிகரமான தாய்ப்பாலூட்டும் சோடியாக வர விரும்பும் பட்சத்தில் நீங்கள் உங்களின் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையை ஆரம்பத்திலிருந்தே உங்களது முலையில் வைப்பது முக்கியமானதாகும். மகப்பேற்றுத் தாதியும் ஏனைய மருத்துவத் தாதியும் உங்களுக்கு இதில் உதவுவர்.

உங்களது குழந்தையின் முதலாவது பசிஅறிகுறியை நீங்கள் அறிந்தவுடன் செளகரியமானதொரு இடத்தில் வசதியாக இருங்கள். நீங்கள் முன்பாகவே ஒரு குவளை தண்ணீர் அல்லது இனிப்புச் சேர்க்காத தேனீரை ஆயத்தமாக அருகில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களது முதுகில் அவசியமாயின் ஒரு தலையணையை வைத்து அதில் சாயுங்கள். ஆரம்பத்தில் மேற்படி உடம்பில் ஆடைகளின்றி பால்கொடுத்தல் இலகுவானதாக இருக்கலாம். உங்களின் தோளின்மேல் ஒரு துணியினைப் போட்டு போர்த்திக் கொள்ளுங்கள், இதன்மூலம் உங்களுக்கு குளிர் ஏறாதபடி காத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களது புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையை உங்களுடன் அரவணைத்து எடுத்து அதனுடன் கதையுங்கள்.

அதன் பின் உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் விரும்பிய பால் கொடுக்கும் நிலைக்கு அரவணையுங்கள். அதன் வயிறு உங்களது வயிறுடன் அணமித்து இருக்கின்றது. குழந்தையின் காது, தோள்கள் மற்றும் இடுப்பு என்பன ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்கின்றன. உங்களது சுதந்திரமாக இருக்கும் கையினால் முலையை சிறிது தூக்கி முலைக்காம்பை குழந்தையின் மூக்குக்கு நேரெதிரே இருக்குமாறு வைத்திருங்கள். உங்கள் குழந்தை தலையை வெளியே திருப்பினால் முலைக்காம்பினால் அதன் கன்னத்தில் தடவிவிட்டு சிறிது நேரம் காத்திருங்கள். இச் செயலானது குழந்தையின் தேரும் பிரதிபலிப்பை தூண்டிவிடுவதுடன் உங்கள் குழந்தை தடவப்பட்ட திசைக்கு தனது தலையை திருப்பும். பின்னர் உங்களது முலைக்காம்பினால் இலேசாக அதன் உதடுகளில் தடவுங்கள். வாயைத் திறப்பதற்கான உந்துதலை (பிரதிபலிப்பை) இது ஏற்படுத்துகின்றது. குழந்தையின் வாய் நன்கு திறப்பட்டதும் உங்கள் குழந்தையை விரைவாக உங்களுடன் அரவணைத்து முலைக்காம்பும் அதனைச் சுற்றியுள்ள பகுதியும் குழந்தையின் வாயின் நடுவே வருமாறு அணையுங்கள். குழந்தை பாலை உறிஞ்சுவதற்கு தொடங்கும். சொண்டுகள் வெளியே தெரியும்படியாக விந்திருக்கும். உங்கள் குழந்தையின் வயிறு உங்கள் வயிற்றிற்கு மிக அண்மித்திருக்கின்றதா என்பதனை மீண்டுமொருமுறை பரிசீலித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் குழந்தை நன்கு உறிஞ்சுகின்றதா என்பதனை இவற்றிலிருந்து

- உங்கள் குழந்தையை அவதானியுங்கள்: அதன் வாய் நன்கு திறந்துள்ளது, உதடுகள் வெளியே நோக்கி விந்துள்ளன, மூக்கும் நாடியும் முலையைத் தொடுகின்றன. (பால்) விழுங்குதல் உங்களுக்குக் கேட்கின்றது அல்லது விழுங்கும் அசைவுகளை நீங்கள் அவதானிக்கக்கூடியதாகவுள்ளது.
- உங்கள் குழந்தை ஆறுதலைடைகின்றது, இறுக மூடியிருந்த கைவிரல்கள் படிப்படியாகத் திறக்கின்றன.
- நன்கு இழுத்து உறிஞ்சானது இதமானதாகவும் வலி இன்றியும் இருக்கும். ஆரம்ப உறிஞ்சலின்போது வலி ஏற்படுமாயினும் பின்னர் வலி இல்லாது போய்விடும். பால் விநியோக பிரதிபலிப்புத் தாக்கம் ஏற்படும் பொழுது சில பெண்களுக்கு குத்துதல் அல்லது சொற்தல் போன்ற வடிவத்தில் நோவு ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறான நோவு அல்லது வேதனைகள் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முழுநேரமும் நீடித்திருக்குமாயின், ஏதோ ஒன்று ஒழுங்காக இல்லை என்பதற்கான அடையாளமாக இதனைக் கொள்ளலாம். அநேகமாக இதற்கான காரணம் சரியான முறையில் குழந்தையை அரவணைத்து வைக்காமையாகும்.
- நன்கு இழுத்து உறிஞ்சலின் விளைவாக தொடக்கத்திலுள்ள முன்று முதல் ஐந்து நாட்கள் வரைக்கும் பால்கொடுக்கும்பொழுது கருப்பைச்சுருக்கமும் (பின்னரான வேதனை) அதிகரித்த வாராந்த (இரத்த)ஓட்டமும் அறிகுறியாகத் தென்படலாம்.



இங்கே பார், உனக்கு ஒரு சுவையான பொருள் வைத்திருக்கிறேன் !



திறந்த வாயுடனும் அங்குமிங்குமான அசைவுகளுடனும் உங்களது குழந்தை முலைக்காம்பைத் தேடுகின்றது. தற்போது தாய் விரைவாக குழந்தையை தன்னுடன் தூக்கி அணைத்துக் கொள்கின்றாள்.



இறுகிய கைபிடி சிறிது சிறிதாகத் தளர்கின்றது.

ஆரம்பத்தில் நீங்கள் கீழ்வரும் மூன்று தாய்ப்பால் கொடுக்கும் நிலைகளையும் தெரிந்து கொண்டு அதனை பரிட்சயமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்:

நிறுத்தல்போல் வைத்திருந்து பால் கொடுக்கும் முறையே அதிகமாக பழக்கத்திலுள்ள பால் கொடுக்கும் முறையாகும். இது சிக்கலற்ற முறை என்பதுடன் அனேகமாக எல்லா இடங்களிலும் கைக்கொள்ளப்படலாம். உங்களது கையை ஒரு தலையணையினால் அரவணைத்தவாறு பிடிப்பதன் மூலமாக இலகுவாக ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு பால் கொடுக்க முடியும்.

பக்கவாட்டில் அல்லது முதுகுப்புறத்தில் வைத்திருத்தலானது அமைதியின்றி இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்தில் பொருத்தமானதாகும். குழந்தையின் தலையை இலகுவாகவும் குறிப்பாகவும் குறுகிய நேர இடைவெளியில் கையினால் முலையை நோக்கி அரவணைக்கும் பொழுது குழந்தை தனது வாயை அகலத் திறக்கின்றது. இந்த நிலையானது அக்குள் பக்கத்திலிருந்து பாலோட்டத்தினை வெளியேற்றுவதற்கு உதவும் (26 ம் பக்கம் பார்க்கவும், பால் கட்டுதல்).

படுத்திருந்தவாறு பால் கொடுத்தல் விசேடமாக சத்திரசிகிச்சை மூலமாக குழந்தை பெறப்பட்டு அல்லது ஒரு குடல் காயம் ஏற்பட்டிருப்பின் அதன் காரணமாக நீங்கள் ஓய்வெடுக்க விரும்பும் பட்சத்தில் அல்லது இரவில் இம் முறையானது அனுகூலமானது. சிலவேளைகளில் உங்கள் குழந்தை இதன்போது நித்திரை செய்யலாம்.

முலைக்காம்புகளிலேற்படும் (வெடிப்புகள்) புண்களைத் தவிப்பதற்கு உங்கள் குழந்தை முலைக்காம்புகளிலுள்ள கடைசித் துளிப்பாலை கார்பில் உலர விடுங்கள். உங்கள் குழந்தை தனது பாலைக் குடித்து முடித்த பின்பே இதனை நீங்கள் செய்ய வேண்டும்.

பக்கத்தை மாற்றும்போது அல்லது உறிஞ்சுதல் வேதனையாக இருக்கும் பட்சத்தில் ஒரு விரலை அவதானமாக வெற்றிடத்தினுள் விட்டு வெளியே எடுத்தபின் மீண்டுமொரு முறை உங்கள் குழந்தையை அரவணைத்து வைத்து பால் குடிக்க விடுங்கள். இதன்போது குழந்தையின் நிலையையும் குழந்தை போதுமானளவு முலைக்காம்புப் பகுதியை பற்றிப் பிடித்துள்ளதா என்பதனை பரிசீலியுங்கள்.



நிறுத்தல்போல் வைத்திருத்தல்



பக்கவாட்டில் வைத்திருத்தல்



படுத்திருந்தவாறு பால் கொடுத்தல்

(தாய்ப்பால் கொடுக்கும்) ஆரம்ப வாரங்கள்

தாயின் தேவைகள்

(தாய்ப்பால் கொடுக்கும்) ஆரம்ப வாரங்களைக் கொண்ட காலப்பகுதியானது தாய்க்கு சகலவற்றையும் மீள் ஒழுங்கு செய்ய வேண்டியதொன்றாகும். நடைமுறைக்குச்சாத்தியமான எதிர்்பாப்புக்கள் உங்களது மனஅழுத்தத்தினை தவிர்க்கவும் உதவியாக இருக்கும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனக்கேயுரித்தான பிரத்தியேகமான பால் குடிக்கும் ஒழுங்குமுறையை விருத்தி செய்வதுடன் பால் குடிக்கும் நடைமுறையை தனக்கேற்ப பழகிக்கொள்கின்றது. தேவைக்கேற்ப பால் கொடுக்கப்பட வேண்டுமென்பதுடன், இது குழந்தையின் தேவையுடன் உங்களது தேவையும் கவனிக்கப்படல் வேண்டும். உதாரணமாக உங்களது முலைகளில் அதிகமான பால் இருப்பதனால் வேதனை ஏற்படுமாயின் உங்களது குழந்தையை பால் குடிப்பதற்கு தூண்டுங்கள். அநேகமாக அது உறிஞ்சிக் குடிப்பதற்கு தயாராக இருப்பதுடன் குடிக்கவும் தொடங்கும்.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையுடன் உங்களது வாழ்கையில் அடிப்படையான மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. உணர்வுபூர்வமான ஏற்றத்தாழ்வுகளை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். ஏறத்தாழ 15 விழுக்காடான தாய்மார்கள் மன அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். இதன்போது நேரகாலத்துடன் துணைநாள் நபர்களின் உதவியை நாடுங்கள் அல்லது மன அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாவோருக்கான சுவின் அமைப்பைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் (பார்க்க பக்கம் 34-35). உங்களது குழந்தை நித்திரை செய்யும் பொழுது உங்களுக்கான நேரத்தினையும் அமைதியையும் எடுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். பால் கொடுக்கும் பொழுது மனஅழுத்தம் உங்களுக்கு இருப்பின் இது பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

வெவ்வேறு விதமான உணவு வகைகளை மாறி மாறி உண்ணுங்கள். உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் என்ன ஒத்துக்கொள்கின்றது என்பதனை நீங்கள் முயற்சி செய்து பார்க்கலாம். போதுமானளவு (நீராகாரங்கள்) குடிக்கின்றீர்களா என்பதனை கவனத்தில் இனிப்பும்போட்படாத நீர் அல்லது தண்ணீர் (பைப்பில்வரும்) கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் பால்கொடுக்கும் பொழுதும் ஒரு பெரிய கிளாஸை (தண்ணீருடன்) தயாராக வைத்திருங்கள். அத்துடன் போதியளவு விற்றமின்களும் கனிப்பொருட்களும் உட்கொள்ளல் முக்கியமானதாகும். தினமும் பழங்கள், மரக்கறிவகைகள் மற்றும் “சலாட்” போன்றவற்றை உட்கொள்ளுங்கள்.

நாளாந்த வேலைகளை இலகுவாக்குவதற்கு ஏதுவாக சிலவேளைகளில் உங்கள் உறவினரும் நண்பர்களும் முதல் வாரங்களில் உங்களுக்கு உதவுவதற்கு சாத்தியமானதாக இருக்கலாம். குழந்தைக்கு “மசாஜ்” செய்யும் போதனை வகுப்புக்கள், மீள்கட்டுமான வகுப்புக்கள் மற்றும் பால் கொடுக்கும் (தாய்மாள்) குழுக்கள் போன்றவற்றின் புதிய தொடர்புகளை நீங்கள் பெற முடியும். நீங்கள் வேலை செய்பவராயின் முடியுமானளவு நீண்ட காலத்திற்கான மகப்பேற்று விடுமுறை ஒன்றைப் பெறுதல் உங்களுக்கு நன்மை பயக்கும். நீங்களும் உங்களது குழந்தையும் இதன் மூலம் நன்மையடைவீர்கள்.

தகப்பன் தேவைப்படுகின்றார்

வாழ்க்கைத் துணைவர் (அல்லது மிக நெருக்கமான நண்பி அல்லது தாயார்) நீங்கள் மகப்பேற்றினை முடித்துக் கொண்டு வீடு திரும்பியபின் முதல் இரண்டு வாரங்களும் உங்கள் வீட்டில் இருக்க முடிந்தால் மிகவும் சிறந்தது. அவர் குழந்தைக்கு “பம்பல” கட்டுவதில், வெளியே உலாவுவதில் அல்லது நீங்கள் உங்கள் நண்பியை சந்திப்பதற்கு ஏதுவாக இருந்தலுடன், சாமான்கள் வாங்குவதற்குச் செல்லல் அல்லது சமையல் போன்றவற்றில் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கலாம். தகப்பனுக்கும் குழந்தைக்கும் இடையிலான நல்லதொரு உறவினைக் கட்டி எழுப்புவதற்கு குழந்தையுடன் ஆரம்பத்திலிருந்து தொடர்பு ஏற்படுத்துவது தகப்பனுக்கும் முக்கியமானதாகும். இவ்வாறே தகப்பனும் தாயும் பெற்றோராக வருவதற்கான நேரம் வருகின்றது. தகப்பன் தற்பெருமைக்கும் பொறாமைக்கும் இடையில் சிலசமயங்களில் ஊசலாடலாம். ஆரம்பத்திலிருந்தே அவர் குழந்தையின் பாாமரிப்பிலும் கவனிப்பிலும் ஈடுபடுவாராயின் அவர் பாதுகாப்பைத் தேடிக்கொள்ளுவார்.



எனது குழந்தை போதுமான பாலை

பெற்றுக் கொள்கின்றதா ?

பூரணமாக தாய்ப்பால் குடித்து வளரும் ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தைக்கு போதியளவு பாலை அது குடிக்குமாயின் முதல் ஆறு மாத காலப்பகுதியில் வேறெந்த மேலதிக உணவு வகைகளும் அவசியமற்றது. கோடை காலத்தில் வெப்பமாக இருப்பதால் உங்கள் குழந்தைக்கு தாகம் ஏற்படுவதால் அடிக்கடிபும் குறுகிய நேரத்திலும் குடிக்கும். இதன் காரணமாக குழந்தை தாகத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முதற்பாலை அதிகமாகக் குடிக்கின்றது.

நாளாந்தம் குடிக்கும் அளவு (குறைந்து அல்லது கூடி) மாறுபடலாம். திடீரென குறைந்தளவான பாலையே நீங்கள் கொண்டுபடுபது போன்றதொரு உணர்வு சிலவேளைகளில் உங்களுக்கு ஏற்படலாம். உங்கள் குழந்தைக்கு அதிகமான பசி ஏற்படுவதுநூடாக அது அடிக்கடி (கிட்டத்தட்ட இரண்டு மணித்தியாலத்திற்கொரு முறை) பால் குடிப்பதுடன் இதனூடாக பால்உற்பத்தியானது மீண்டும் தூண்டப்படுகின்றது. கிட்டத்தட்ட இரண்டு நாட்களின் பின் சாதாரணமான பால் கொடுக்கும் ஒழுங்குமுறை மீண்டும் திரும்புகின்றது.

முதல் ஆறு மாதங்களுக்கும் பெறப்படும் தாய்ப்பாலில் உங்களது குழந்தைக்குத் தேவையான சகல ஊட்டச்சத்தும் இருக்கின்றது (விதிவிலக்காக விற்பின் D).

உங்கள் குழந்தைக்கு போதுமான பால்:

- குழந்தை தினசரி ஐந்து முதல் ஆறு நனைந்த “பம்பஸ்களைப்” பயன்படுத்துகின்றது. மற்றும் முதல் ஆறு கிழமைகளுக்கு நாளைந்தம் பலதடவைகள் மலம் வெளியேறும்.
 - பால் குடித்த பின்பு குழந்தை அதிக வேளைகளில் அமைதியடைவதுடன் ஆறுநடவைகின்றது.
 - குழந்தை ஆரோக்கியமாகத் தோற்றம் தருவதோடு குழந்தையிடம் ஆரோக்கியமான தோல் நிறம், மீள்தகவுள்ள சருமம், வயதுக்கேற்ற புத்திக்கூர்மை, சுறுசுறுப்பு என்பவையும் காணப்படும்.
- தாய்ப்பாலை மட்டும் உங்கள் குழந்தை குடித்து வளரும் பட்சத்திலேயே இக்குணாதிசயங்கள் பொருந்தும்.

அழுகை - குழந்தையின் மொழி

குழந்தையின் அழுகை எங்களை ஈர்க்கின்றது. தன் அசௌகரியத்தை குழந்தை உங்களுக்கு வெளிப்படுத்தக் கூடிய ஒரே ஒரு வழி அழுவதே என்பதால், குழந்தை அழுகின்ற ஒவ்வொரு தடவையும் நீங்கள் கவனமெடுக்க வேண்டும். குழந்தை பசியில் தான் அழுகின்றது என்று எப்பொழுதும் எடுத்துக்கொள்ளலாகாது. சிலவேளை சாதாரணமான மென்மையன்பு, அரவணைப்பு, கவனிப்பு, உங்களை அண்மித்திருந்தல் என்பவை தேவைப்படலாம் அல்லது பக்கத்தில் இருப்பதை விரும்பலாம்.

உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் அல்லது உங்கள் துணைவர் இவ்வாறு அமைதிப்படுத்தலாம்:

- பலவேளைகளில் நெருக்கமான உடற் தொடர்பு உதவுகின்றது. உதாரணத்திற்கு குழந்தையை வெறும் மேனியில் கிடக்க விடுங்கள்.
- குழந்தைகள் நெருக்கம், அசைவுகளை விரும்புகின்றனர். குழந்தையைத் தூக்கும் துணியில் நெருக்கமாகக் கொண்டு செல்லுங்கள். தூக்கிச் செல்லும் போது மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.
- குழந்தையை மசாஜ் செய்து, அதன் பின்னர் குளிப்பாட்டுவதன் மூலம் குழந்தையின் உடாதைகளைத் திசைதிருப்பலாம்.
- மெதுவாகப் பாடுகின்ற பாட்டும் சிலவேளைகளில் உதவுகின்றது.
- அடுத்து என்ன செய்வதென்று தெரியாவிட்டால் அல்லது நரம்புத்தளர்ச்சி அல்லது மனக்குழப்பம் அடைந்து விடப்போகிறீர்கள் என்று தெரிந்தால் குழந்தையைக் கட்டிலில் கிடத்திவிட்டு.

அமைதியடைவதற்காக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். துறைசார் நபர்களின் உதவியைப்பெற வெட்கப்படாதீர்கள் (குழந்தைகளுக்கான ஆண் அல்லது பெண் வைத்தியர், தாய்-தந்தையர் ஆலோசனை நிலையம், பெற்றோருக்கான அவசர அழைப்பு, பார்க்க பக்கங்கள் 34-35).

குழந்தையை ஒருபோதும் அடிக்கவோ அல்லது குலுக்கவோ கூடாது. ஏனெனில் அது குழந்தைக்கு ஆபத்தான “குலுக்கல் அதிர்ச்சி” ஏற்பட அல்லது மரணம் கூட ஏற்படக் காரணமாகலாம்.



உங்களது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

வயிறு மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்ப சில காலங்கள் எடுக்கும். ஒரு சில மாதங்களில் வயிறு பார்த்துக் கொண்டிருக்கவே வற்றிவிடும். பாலூட்டல், அளந்து உட்கொள்ளப்படும் உணவு, உடல் செயற்பாடுகள், வயிற்றைக்குறைப்பதற்கான உடற்பயிற்சி போன்றவை இதற்குத் துணைபுரியும். ஒரு வருடத்திற்குள்ளாக நீங்கள் வழமையான நிறைக்கு திரும்பி விடுவதைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த நடைமுறைக்கு தாய்ப் பாலூட்டுவது உதவிபுரியும்.

வயிற்றைக்குறைப்பதற்கான உடற்பயிற்சி என்பது வயிற்றுதசைகள் இறுக்கமடைவதற்கும், கூபகத்தளம் (இடுப்பு அடித்தளம்) வலுவடைவதற்குமான சில குறித்த பயிற்சிகளைக் கொண்டிருக்கும்.

கூபகத்தளத்திற்கான (இடுப்பு அடித்தளத்திற்கான) இலகுவான பயிற்சிகள்:

- கூபகத்தளத்தினை (இடுப்பு அடித்தளத்தினை) இறுக்கி உள்ளிழுக்கவும். (சலம்விரும்வேளையில் நிறுத்த முயற்சிப்பது அல்லது “டம்பொன்” என்ற தடையை இறுக்கிப்பிடிப்பது போன்ற உணர்வு) அவ்வாறே உள்ளிழுத்தபடி பத்து வினாடிகள் வரை இருந்துவிட்டு மீண்டும் தசைநார்களைத் தளர்த்துங்கள். (இப்படி அண்ணளவாகப் பத்து முறை, நாளொன்றுக்கு இரண்டு தடவைகள் செய்யுங்கள்)

வயிற்றுக்கான இலகுவான பயிற்சிகள்:

- வயிற்றை உள்ளிழுத்து சிறிதுநேரம் அப்படியே இறுக்கமாக வைத்திருந்து மீண்டும் தளர்த்தி இலகுவாக்கவும். (இப்படி கிட்டத்தட்ட இருபது முறை திரும்பவும் செய்யுங்கள்)
- பிள்ளை பெற்று சமார் ஆறு வாரங்களின் பின் வயிற்றுதசைகளுக்கான மென்மையான பயிற்சிகளைப் படுத்திருந்தபடியே, எப்பொழுதும் கால்களை மடக்கியபடியே செய்யலாம்.

மென்மையான உடற்பயிற்சிகள் போசனையையும் (சமிபாடு, அகத்துறிஞ்சல், தன்மயமாக்கல்) இரத்தச் சுற்றோட்டத்தையும் தூண்டிச் சுகத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

கீழே தரப்படும் ஆலோசனைகளை கவனத்தில் கொண்டால் பாலூட்டும் காலத்திலும் நீங்கள் தயக்கமின்றி உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடலாம்:

- நீண்ட நடத்தல்களோடு தொடங்குங்கள். (நாளொன்றுக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்கள்)
- நடத்தல்களின் தொகையை (நேரத்தை) மெதுவாக அதிகரிப்புகள்.
- பிள்ளைபெற்று சமார் ஆறு தொடக்கம் எட்டு வாரங்கள் கழிந்தபின் நீங்கள் இடைவிடாப்பயிற்சி என்ற உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.
- சிபாரிசு செய்யத் தக்கவை: நடத்தல், இலகுவான ஓட்டங்கள், சில்லோட்டம், சைக்கிளோட்டம், நீச்சல்
- உடற்பயிற்சிக்கான மார்பக உள்ளாடை அணிந்துகொள்ளவும். முடிந்தவரை உடற்பயிற்சிக்கு முன்னரே குழந்தைக்குப் பாலூட்டவும். ஏனெனில் வெறுமையான மார்பகங்கள் உடலசைவுகளுக்கு வசதியாக இருக்கும்.
- அதிக இனிப்புப்போடப்படாத தே நீர் அல்லது தண்ணீர் அருந்தவும்.
- மார்புத்தசைகளுக்கு அதி கூடிய அளவில் வேலைகொடுக்கும் உடற்பயிற்சிகள் உகந்தவை அல்ல.



வெளியேசெல்லல் மற்றும்

பிள்ளையை விட்டுச் செல்லல்

நீங்கள் வெளியே செல்ல விரும்பினால் உங்கள் குழந்தையையும் கொண்டு செல்லுங்கள். குழந்தைக்கான தயார் உணவுதான் உங்களிடம் கைவசம் இருக்கிறதே. நீங்கள் பாலூட்ட வசதியான ஆடைகளை அணிவது வெளியிடங்களில் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதை இலகுவாக்கின்றது. பாலூட்டுவதற்கு அமைதியான இடமொன்றைத் தேர்வு செய்யுங்கள். குழந்தையின் தேவை என்ன என்பதை கருத்தில் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக அதிகம் சத்தமான இடங்களையும் புகைநிறைந்த இடங்களையும் தவிர்ந்துக்கொள்ளவும்.

வெளியிடங்களில் பாலூட்டுவதற்கு எந்த இடத்திலும் அனுமதியுண்டு. நீங்கள் ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தைத் தேர்வீர்களாக இருந்தால், அதை mamamap.ch எனும் இணைய Smartphones App ல் வெளியிடங்களில் உள்ள பாலூட்டுவதற்கு உகந்த இடங்கள் குறித்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

தனியாக வெளியே செல்லவேண்டும் என்று நீங்கள் மீண்டும் விரும்பினால் உங்களுக்கு நெருக்கமான நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவருடன் குழந்தையை விட்டுச் செல்லலாம். இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரங்கள் நீங்கள் வீட்டில் இல்லாவிட்டால் கூட, குழந்தை தனது வழக்கமான தாய்ப்பாலை இழக்க வேண்டியதில்லை. கொதிக்கவைத்துச் சுத்தப்படுத்திய மூடிவைக்கக்கூடிய பாத்திரமொன்றில் முற்கூட்டியே முலைப்பாலை கறந்து எடுத்து வைக்கவும் அல்லது பம்பு மூலம் எடுத்துக்கொள்ளவும். தேவைப்படும் போது இந்தப் பால் ஒரு கரண்டியின் மூலமோ அல்லது ஒரு குவளையின் மூலமோ (அல்லது உங்கள் குழந்தை முலைப்பால்சூடிக்க நன்கு பழகியிருந்தால் ஒரு கண்ணாடிக் குவளையின் மூலம்) உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டப்படலாம். முலைப்பாலை நீங்கள் ஒருவேளைக்கும் கொடுக்குமளவில் முற்கூடியே எடுத்து சேமித்துவைக்கலாம். உறைகுளிர் நீக்கி குடிக்காது விடப்பட்ட மேற்படி தாய்ப்பால் ஒருபோதும் திரும்பவும் உறையவைக்கக்கூடாது. www.mamamap.ch என்ற இணையத்தளத்தில் ஸ்டாட்போனுக்கான அப் எடுக்கலாம் அதில் பாலூட்டக்கூடிய பொது இடங்களின் விபரம் உள்ளன.



பாலூட்டலும் வேலையும்

நீங்கள் வேலை செய்பவராக இருந்தால் குழந்தையின் முதல் வயதுவரை உங்களுக்கு வேலை நேரத்தில் ஊதியம் வழங்கப்பட்ட பாலூட்டுவதற்கான இடைஓய்வுகள் பெற்றுக்கொள்வதற்கு உரிமை இருக்கின்றது. இதுபோன்றே தாய்ப்பாலை வெளியே எடுத்து சேமித்து வைக்கும் விடயத்திலும் இருக்கும். உங்கள் தொழில் வழங்குனர் நீங்கள் எவ்வித தொந்தரவும் இல்லாமல் தாய்ப்பாலை வெளியில் எடுப்பதற்கான ஒரு அறையை ஒழுங்கு செய்வதுடன், எடுத்த தாய்ப்பாலை பாதுகாப்பாக குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பதற்கு ஏற்ற ஒழுங்குகளையும் செய்து தர வேண்டும். இது குறித்து நேரகாலத்துடன் உங்கள் தொழில் வழங்குனரிடம் கதைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இதற்கான பட்டியல் இணையத்தளம் www.stillfoerderung.ch > Stillen und Arbeit (பாலூட்டலும் வேலையும்) காணலாம்.



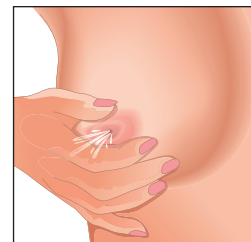
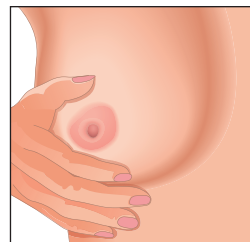
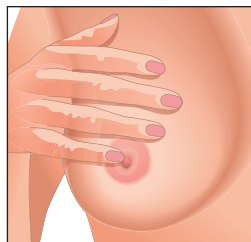
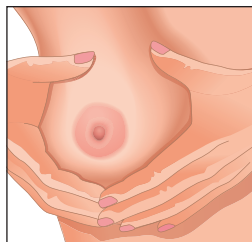
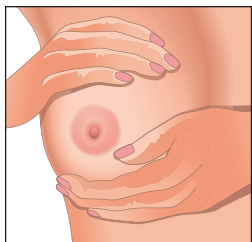
மேலதிக தகவல்களை நீங்கள் SECO வில் பெற்றுக்கொள்ளலாம் (வர்த்தகத்துறைக்கான அரசுசெயலர், பார்க்க பக்கம் 35).

வெளியில் எடுத்த தாய்ப்பாலைப் பாதுகாத்து வைத்தல்:

- அறை வெப்பநிலையில் (16 தொடக்கம் 19 °C) 3 தொடக்கம் 4 மணித்தியாலங்கள், 6 தொடக்கம் 8 மணித்தியாலங்கள் மிகவும் சுத்தமான நிபந்தனைகளுடன் ஏற்றுக்கொள்ள இயலும்
- குளிர்சாதனப்பெட்டியில் (<4 °C): 72 மணித்தியாலங்கள் 5 நாட்களுக்கு, மிகவும் சுத்தமான நிபந்தனைகளுடன்
- உறைவு நிலை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் (<-17 °C) 6 மாதங்களுக்கு



முறைமூலம் கைகளால் மார்பகங்களை மசாஜ் செய்து முலைப்பாலை எடுக்கலாம்.



உங்கள் முலையை பால்கொடுத்தலுக்குத் தயார் செய்வதற்கு ஏதுவாக உங்கள் கைகளை முலையின் மேல் தட்டையாக வைத்து முலைச்சுரப்பி இழையங்களை மெல்லியதாக அமுத்தி மசாஜ் செய்யுங்கள் (படம் 1 உம் 2 உம்). அதன் பின்னர் பால்குப்பு உந்துதலை ஊக்குவிப்பதற்கு ஏதுவாக முலையின் அடித்தளத்திலிருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி தடவி விடுங்கள் (படம் 3). அதன் பின் ஆட்காட்டி விரலையும் பெருவிரலையும் முலைக்காம்பிற்குப் பின்புறமாக வைப்பதுடன் ஏனைய விரல்களினால் முலையை சற்று தூக்குங்கள்.

பெருவிரலையும் ஆட்காட்டி விரலையும் சமந்தரமாக வைத்துக் கொண்டு நெஞ்சறையை நோக்கி அமுத்தியவாறு பெருவிரலாலும் ஆட்காட்டி விரலாலும் ஒழுங்கான இடைவெளியுடன் கூடிய அசைவுகளுடன் முலையை முன் நோக்கி உருட்டுங்கள் (படம் 4 உம் 5 உம்). முலையைச் சுற்றி உங்கள் கைவிரல்களின் நிலைகளை மாற்றி முழு முலையும் சிறந்த முறையில் வெறுமையடையக் கூடியவாறு செய்யுங்கள். பிளாட்டா ருஏதா மற்றும் மார்மெட்.

பாலூட்டுவதில் உள்ள சிரமங்கள்

ஏற்படுகின்ற எல்லாவகைச் சிரமங்களுக்கும் காலக்கிரமத்தில் அவற்றுக்கான ஒரு நிபுணத்துவ ஆலோசகரை நீங்கள் அணுகி அவரிடமிருந்து ஆலோசனைகளைப் பெறுவதே நல்லது. (இதற்கான முகவரிகள் 34-35 ஆம் பக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ளன.) மகப்பேற்று மருத்துவத்தாதி உங்கள் வீட்டுக்கு வருவதற்கும் ஒரு மகப்பேற்று மருத்துவத்தாதியோ அல்லது பாலூட்டல்-தாய்ப்பால் ஆலோசகரோ (பாலூட்டல் விடயத்தில் மேலதிக தராதரம் பெற்ற மருத்துவ தாதிகள், மகப்பேற்று மருத்துவத்தாதிகள், மருத்துவர்கள்) மூன்று தடவைகள் பாலூட்டும் ஆலோசனைகளை உங்களுக்கு வழங்குவதற்கும் ஏற்படும் செலவினங்களை உங்களது கட்டாய மருத்துவப்பிராமிப்புக் காப்புறுதி ஏற்றுக்கொள்ளும். அது வழங்கும் மேலதிக சலுகைகளை அறிய உங்கள் மருத்துவக் காப்புறுதி சம்பந்தமானவர்களை அணுகவும்.

முலைக்காம்பில் வெடிப்பு

காயம் அல்லது வெடிப்புகள் உள்ள முலைக்காம்புகள் என்பது முதல் வாரங்களில் அடிக்கடி அறியவரும் ஒரு பிரச்சனையே. தாய்ப்பாலை உரிய காலத்திற்கு முன்பே நிறுத்திவிடுவதற்கு இவையும் ஒரு காரணம் என்பது கசப்பான உண்மையே. இலகுவில் பாதிப்படையக் கூடிய முலைக்காம்புகள் இருப்பது ஆரம்ப நாட்களில் சாதாரணமானது. ஆனால் வலியும் அதிக காலம் காயம் இருப்பதும் சாதாரணமானது அல்ல. அடிக்கடி தெரிய வருகின்ற அதேவேளை இலகுவில் சரிசெய்யக்கூடிய காரணம் என்னவெனில் மாற்பகங்கள் சரியான வகையில் வைத்துப் பாலூட்டாமையே ஆகும். இதற்கு கட்டையான எட்டாத நாக்கு, தட்டையானதும் வெறுமையானதுமான முலைக்காம்புகள் என்பவையும் காரணமாகலாம். தாய்ப்பாலூட்டலை நிறுத்துவதற்குத் தீர்மானிக்கும் முன்னர் உடனடியாகச் செய்யவேண்டிய கீழ்வரும் விடயங்களை மேற்கொள்வதுடன் நிபுணத்துவ உதவியையும் நாடுங்கள்.

முலைக்காம்பில் வெடிப்பு ஏற்படுகையில் மேற்கொள்ளப்படவேண்டிய நடைமுறைகள்:

- தொடர்ந்தும் பாலூட்டுங்கள்
- உங்களது கைகளை மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதை கவனத்திற் கொள்ளுங்கள், முலைக் காம்புகளை சுத்தமான கைகளால் மட்டுமே தொடுங்கள்.
- உங்களது பாலூட்டும் நிலையை (12-15 ஆம் பக்கம் பார்க்கவும்) நிபுணத்துவ ஆலோசகருடன் கலந்து பரிசீலனை செய்யுங்கள்.
- அடிக்கடி ஆனால் குறுகிய நேரம் பாலூட்டுங்கள்.
- குழந்தை பசியினால் அமைதியிழந்து அழுவதற்கு முன்னரே குழந்தையிடமிருந்து முதலாவது பசிச் சமிக்ஞை உங்களுக்குத் தெரிந்தவுடனேயே பால் கொடுங்கள்.
- பாலூட்ட முன்னரே மசாஜ் செய்து பால்சூக்கும் உணர்வினைத் தூண்டிவிட்டால் பால் உறிஞ்சும்போது வலி குறைவாக இருக்கும்.
- முலைக்காம்புகள் ஆறுவதற்கு உங்களது பாலூட்டும் நிலையை திருப்பித் திருப்பி மாற்றவேண்டும். (நிறுத்திய படி, பக்கவாட்டில், படுத்திருந்துபடி)
- மாற்பகத்தில் இருந்து குழந்தையை எடுக்க விரும்பினால் எப்பொழுதும் விரலால் காற்று இல்லாத முலைவாய் ஓட்டையை நீக்கவும்.
- பாலூட்டியபின் தாய்ப்பால் முலைக்காம்பில் காய்ந்துபோகும்படி விடவும்.
- அவசியமாயின் மட்டுமே மாற்பக ஒற்றுறைகள் பாவிக்கவும் அத்தோடு அவற்றை அடிக்கடி மாற்றவும்.
- அதிக வேதனை இருக்கும்போது 24 மணி நேரத்திற்கு பாலை கைகளால் கறந்து கொள்ளவும் அல்லது முடிந்தவரை மிருதுவான பம்பு உபகரணம் மூலம் கறந்துகொள்ளவும்.
- மாற்பகத் தொப்பி பாவித்தல் அசாதாரண நிலைமைகளில் மட்டுமே அறிவுறுத்தப்படுகின்றது. ஒரு நிபுணத்துவ ஆலோசகரிடம் கேட்கவும்.

பூஞ்சணக் கிருமிகள் (“சோர்”)

உங்கள் முலைக்காம்பில் சொறியும் எரிவும் மற்றும் ஒரு குத்துவலியும் இருந்து பாலூட்டிய ஓரிரு நிமிடங்களில் அவை குறைந்துவிடவில்லையாயின், பூஞ்சணக் கிருமி பிடித்திருக்கின்றது என்று அனுமானிக்கலாம். இந்தப் பூஞ்சணக் கிருமி இருக்கும் பட்சத்தில் குழந்தையின் வாங்குள்ள சிறு சிறு வெண்மையான இடங்கள் காணப்படும் அல்லது இவை நாக்கில் இருக்கும். பெரும்பாலும் இதனோடு குழந்தையின் அரைக்கீழ்ப் பகுதியிலும் பூஞ்சணக் கிருமிகள் பிடிக்கலாம். முடிந்தவரை தொடர்ந்தும் பாலூட்டுங்கள். இந்தப் பூஞ்சணக் கிருமிகள் அசௌகரியமானவைதான், ஆனால் ஆபத்துக்கள் அற்றவை. தாயும் குழந்தையும் இதற்காக ஒரே நேரத்தில் சிகிச்சை பெறவேண்டும். நிபுணத்துவ ஆலோசகருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள். பாலூட்டுவதற்கு முன்னரும் பாலூட்டிய பின்னரும் அவ்வாறே மலசலத்துண்டுறை மாற்ற முன்னரும் மாற்றிய பின்னரும் உங்கள் கைகளை சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவிக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு சூப்பி ஒன்று கொடுப்பதாக இருந்தால் அதனை ஒவ்வொரு நாளும் பத்து நிமிட நேரங்கள் கொதிக்கவைக்கவும்.

பால் தேக்கம்

விரைவில் பாதிப்படையக்கூடிய மார்க்கங்கள் அத்தோடு அவை சூடாகவும் சிவந்த இடங்களும் காணப்பட்டால் அல்லது தொடக்கூடிய முடிச்சுக்களாகக் கரைகளைக் கொண்டிருந்தால் இவை பால் தேக்கம் ஏற்பட்டதன் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

- பாலூட்டுவதற்கு முன்பாக சுமார் 10 நிமிடங்கள் ஒரு சூடான கழுவுதலினை ஒன்றினை மார்க்கங்களில் போட்டுக்கொள்ளவும்.
- மார்க்கங்களை சுற்றிச் சுற்றி மசாஜ் செய்யவும்.
- குழந்தையின் கீழ்த்தாடை வலி இருக்கும் இடத்தைப் பார்க்கும் வகையில், அதற்கு உகந்த பாலூட்டும் முறைக்கு ஏற்றவாறு சரியாக உங்கள் குழந்தையை வைத்துக்கொள்ளவும். தேங்கிய பால்வழிகள் திறந்து இதன்மூலம் சிறந்த முறையில் வெறுமையாக்கிவிடும்.
- அடிக்கடி, அதாவது இரண்டு மணி நேரத்திற்கொருமுறை தாய்ப்பாலூட்டுங்கள். அத்தோடு வலி இருக்கும் முலையில்லிருந்து முதலில் பாலூட்டுங்கள்.
- பாலூட்டியபின் மார்க்கத்தை 15 தொடக்கம் 20 நிமிடங்கள் வரை குளிரான துணியொன்றினால் சுற்றிக்கொள்வதன் மூலம் வீக்கம் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

- இறுக்கமான அல்லது இறுக்கிக்கொண்டிருக்கும் உடைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும். காவீச்செல்லும் செல்லும் பையின் குழந்தை இருக்கும் போது உங்கள் மார்க்கங்களை எந்த இடத்திலும் அது அமுத்தாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- அடிக்கடி ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவசரத்தைத் தவிர்த்து, வீட்டு வேலைகளில் உதவிகளைக் கேட்டுப் பெறுங்கள்.
- 24 மணித்தியாலத்தின் பின் எந்த நல்லவகை மாற்றமும் வரவில்லாவிட்டால், ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளவும் (34-35 ஆம் பக்கம் பார்க்கவும்).

மார்க்கத்தில் தொற்று ஏற்படல்

மார்க்கத்தில் வீக்கம் இருக்கும் போது அதில் வலியும் காய்ச்சல், தடிமன் போன்ற குணங்களுக்கும் இருக்கும். பாலூட்டல் ஆலோசகர், பேற்றுமருத்துவத்தாதி, மருத்துவர் அல்லது உங்கள் வைத்தியர் யாருடனாவது தொடர்புகொள்ளுங்கள். மார்க்கத்தில் வீக்கம் என்பது கடுமையான நோயாகும்.

அடிக்கடி (சுமார் இரண்டு மணி நேரத்திற்கொருமுறை) தாய்ப்பாலூட்டுவது அவசியமானது. படுத்திருந்தால், பாலூட்டுவதற்கு முன்பாக சூடான துணியொன்றினால் மார்க்கத்தில் வீக்கமுள்ள பகுதியைச் சுற்றிக்கொள்வதும் பாலூட்டிய பின் குளிரான துணியொன்றினால் சுற்றிக்கொள்வதும் நலமடைவதற்குச் சிறந்த உதவியாகவிருக்கும். மார்க்கத்தில் வீக்கம் என்பதால் பாலூட்டாமல் நிறுத்தக்கூடாது. அனிப்பையோரிக்கா எடுக்கும் சிகிச்சையின் போதும் வழமையாக பாலூட்டாமல் முடியும்.

அதிகூடிய பால்- மிகக்குறைந்த பால்

சில தாய்மார்கள் அளவிற்றகதிமமாகப் பால்சுரந்துவிடும் தொந்தரவுக்கு ஆளாகின்றனர். பெரும்பாலும் பாலூட்டத்தொடங்கிய முதல் வாரங்களின் பின் இப் பிரச்சினை மறைந்துவிடும். உங்களுக்கு ஒரு முலையில் சுரக்கும் பாலைக் குடித்துவிடவே குழந்தை பசியாறி விடுமளவுக்கு உங்கள் பார்சுரப்பு இருக்குமிடத்தில், மறு முலையில் இருக்கும் பாலை உங்களுக்கு பாரவணர்வு மறையும் வரை மசாஜ் செய்யவும் அல்லது கறந்து எடுக்கவும் (24 ஆம் பக்கம் பார்க்கவும்). மார்பகங்கள் நன்கு வசதியாக இருப்பதற்கான BH வை அணிவது உதவியாக இருக்கும். உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் பூரணமாகப் பாலூட்டும் போது, குழந்தை அளவுக்கதிமமாகப் பாலருந்துகின்றது என்ற பயம் அவசியமற்றது. அது தனக்கு தேவையான அளவு பாலையே பருகிக்கொள்கின்றது.

அதிகமான தாய்மார்கள் தங்களிடம் குறைவான பாலே சுரக்கின்றது என்று எண்ணும் சந்தர்ப்பங்கள் உருவாகின்றன. ஆனால் ஏற்கனவே சொல்லப்பட்டுள்ளவாறே ஒரு குழந்தை குடிக்கும் பாலின் அளவு நாளுக்கு நாள் மாறுபடுகின்றது. பால் சுரத்தல் “கேட்கும் அளவுக்கான - வழங்கல்” எனும் கொள்கையில் இயங்குகின்றது. உங்கள் குழந்தை எவ்வளவு தடவைகள் மற்றும் திறமையாக உங்கள் முலையிலிருந்து பாலை உறிஞ்சுகின்றதோ அந்த அளவிற்கு அதிகமாகப் பால் சுரக்கின்றது. எவ்வளவு நேரத்திற்கு பிள்ளை உங்கள் மார்பில் உள்ளது என்பது முக்கியமானதல்ல மாறாக பாலூட்டல் எவ்வளவு தடவைகள் என்பதும் நன்றாக உறிஞ்சிக் குடிப்பதும் முக்கியமானதாகும். நீங்கள் விரைவாக ஒரு துறைசார் நபரை நாடிக்கொள்ளுங்கள்.

மருந்துகள், மதுபானம், கோப்பி, நிக்கொட்டென், போதைப்பொருள்

தற்சமயம் பாலூட்டும் காலத்தில் உங்களுக்கு மருந்துகள் தேவைப்படின், உங்கள் வைத்தியரிடம் நீங்கள் பாலூட்டுவதை அறிவித்துக் கொள்ளுங்கள்.

மதுபானம் தாய்ப்பாலூடன் கலந்து பாலின் சுவையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. காப்பக் காலத்தைப் போலன்றி பாலூட்டும் காலத்தில் விசேட கொண்டாட்டங்களின் போது சிறுகுவளை வைன் அல்லது பியர் அருந்தலாம்.

அளவான கோப்பி அருந்தும் தாயின் பால் குழந்தைக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது. அதேவேளை தாயின் அளவுக்கு அதிகமான கோப்பி நுகர்வு குழந்தையின்மீட்டத்தில் நீண்ட நேர விழிப்பையும், அமைதியின்மையையும் ஏற்படுத்தலாம்.

புகைத்தல் (நிக்கொட்டென்) தாயிடத்தில் பார்சுரப்புகளில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துவதால், அமைதியின்மை, வாந்தி, வயிற்றோட்டம், சுவாசப்பாதையில் அடிக்கடி நோய்கள் போன்றவை ஏற்படலாம். “அலெர்ஜி வரும் ஆபத்தும் அதிகரிக்கும். புகைத்தல் இல்லாத ஒரு சூழலில் உங்கள் குழந்தையை வளர்ப்பதில் கவனமெடுங்கள். நீங்கள் அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை புகைபிடிப்பவராக ஓர் இருந்தால் குழந்தைக்கு அருகில் புகைபிடிப்பதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும். வீட்டிற்குள் புகைபிடிக்காதீர்கள்.

போதைப்பொருள் என்பது குழந்தைக்கு இரட்டிப்பு ஆபத்து. போதைப்பொருள் தாய்ப்பாலூடன் குழந்தையின் உடலுக்குள் சென்று ஆபத்தை விளைவிக்கின்றது. அத்தோடு மேலதிகவிராக்களுக்கு இணையத்தளம் www.stillfoerderung.ch > Häufige Fragen காணலாம் போதைப்பொருட்பாவனை குழந்தையைப் பராமரிப்பதில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தும்.



விசேட தேவையுள்ள குழந்தைகள்

உங்கள் குழந்தை முந்திப்பிறந்துவிட்டாலோ, குழந்தை நோயாளியாகவோ அல்லது ஊனமுற்றுப் பிறந்தாலுங் கூட நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டலாம். இச் சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் குழந்தையின் அருகில் இருப்பது மிகவும் முக்கியம். அநேக வைத்தியசாலைகளிலும், மகப்பேற்றகங்களிலும் பெற்றோருக்கு, புதிதாய்பிறந்த குழந்தைகளை தோலோடு தோல் படும் வண்ணம் தங்கள் மேலுடம்பில் கிடத்திக் கொள்ளும் வாய்ப்புகள் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றது. இந்த உடல்ரீதியான தொடர்பு மிக மிக முக்கியமானதாகும். உங்கள் குழந்தை உடற்கூட்டை அனுபவித்து, உங்கள் மணத்தை வேளைக்கே தெரிந்துகொள்கின்றது. உங்களது உற்சாகமுங்கூட பெருமளவு அதிகரிக்கும். உங்கள் பச்சிளம் குழந்தையுடன் நிறையவே பேசுங்கள், பாடுங்கள். அவை குழந்தையைச் சாந்தப்படுத்துகின்றன. உங்கள் குழந்தை பாலுறிஞ்சுவதற்கு சக்தியற்றிருந்தால், முதல் 24 மணி நேரத்திற்குள் உங்கள் தாய்ப்பலைக் கறக்கத் தொடங்கலாம். அதன்மூலம் பால்உற்பத்தி சிறந்த முறையில் தூண்டப்படுகின்றது. தாயின் சிறப்பான உதவியின் மூலமாக, முன்பாகப் பிறந்த பிள்ளைகளுக்கு சரியான நேரத்தில் முலையில் பால் குடிப்பதற்கு பழக்க முடியும். பாலூட்டல் ஆலோசகரிடமோ அல்லது மகப்பேற்றுமருத்துவத்தாதிடமோ ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். அவர்கள் இந்த கடிமானை காலத்தில் உங்களுக்கு உதவியாக இருப்பார்கள். எப்பொழுதும் உங்களால் முடிந்தவரை அதிக நேரத்தை உங்கள் குழந்தையுடன் இருப்பதற்கு எடுத்துக்கொள்ளவும்.

இதற்காக “முன்பாகப் பிறந்தவர்களுக்குப் பாலூட்டுவது” எனும் தகவல் ஒளிப்படத்தை இணையத்தில் பார்க்கவும்: www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene





சிறுபிள்ளையாக வளர்தல்

சிறு பிள்ளைக்கான உணவுகள்

குழந்தைக்கு ஆறு மாதம் நிறைவுறும் வரை தாய்ப்பாலூட்டுவதே ஒரு விருப்பமான நோக்காகும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஏற்ற உணவுகளை நான்கு மாதம் நிறைவுற்றபின்னரே அல்லது ஆகக் கூடியது ஏழு மாதம் ஆரம்பிக்கும்போதே வழங்கப்பட வேண்டும். ஆறு மாதங்களின் பின் குழந்தையின் உணவுத் தேவையை தனியாக தாய்ப்பாலால் தீர்த்துவைக்க முடியாது. இக் காலப்பகுதியில்தான் அநேகமான குழந்தைகளுக்கு பெற்றோரது சாப்பாட்டிலும் அக்கறை ஏற்படுகின்றது. உங்களது குழந்தையும் (உங்கள் உணவை) ருசித்துப்பார்க்க விரும்பி பளிச்சிடும் கண்களைச் சீமிட்டி, கால்களை உதைத்து அல்லது கைகளை வீரிக் கின்றது. உங்களது குழந்தைக்கு ஒரு சாப்பாட்டுவேளைக்கென முதலில் உங்களது முலையையும் அதனைத் தொடர்ந்து சிறிதளவு குழந்தை உணவும் கொடுத்துப் பார்க்கலாம். குழந்தைக்கான உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பித்த பின்பு நீங்களும் உங்கள் பிள்ளையும் எவ்வளவு காலத்திற்கு விரும்புகின்றீர்களோ அவ்வளவு காலத்திற்குத் தொடர்ந்து பாலூட்டலாம். உங்களது குழந்தை உதாரணமாக தண்ணீரை முதலில் உறிஞ்சிக் குடிக்கும் கோப்பையிலிருந்தும் பின்னர் சாதாரணமான கோப்பையிலிருந்தும் குடிக்கும். முக்கியமானது என்னவெனில் குழந்தையின் குடிதிரவங்களுடன் சீனி கலக்கப்படக்கூடாது.

ஒவ்வாமையால் (அலெர்ஜியால்) பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளை

ஒவ்வாமையால் மிகவும் பாதிக்கப்படும் ஆபத்து இருப்பினும் ஐந்து அல்லது ஆறு மாதங்கள் தொடக்கம் குழந்தைக்கான உணவை வழங்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வாமையிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக குறிப்பிட்ட உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இதன்போது பொதுவான உணவு வழங்கல் முறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

குழந்தைக்கான அசைவுகள்

ஆறு மாதங்களில் குழந்தை (உடம்பு பிடித்து) முன் நோக்கி நகரத் தொடங்குகின்றது. குழந்தையின் விருப்பத்திற்கேற்ப தனது இயக்க ஆற்றலை அது வளர்த்துக் கொள்கின்றது. இவ் வளர்ச்சியானது குழந்தைக்குக் குழந்தை வித்தியாசமான வேகத்தில் இடம்பெறும். இது வெவ்வேறு விதமான முன்னோக்கிய நகர்வுமாதிரிகளைக் கொண்டிருக்கின்றது. நீங்கள் கீழ்வரும் நடைமுறைகள் மூலமாக உங்களது குழந்தைக்கு இதில் ஒத்துழைப்பு நல்குவதுடன் விளையாட்டாக இருந்து இதனை உண்குவீக்கலாம்

- உங்களது குழந்தைக்குப் போதுமானளவு இடத்தினை நிலத்தில் (தவமுதவற்கான நிலவிரிப்பு, ஜின்னாஸ்டிக் பாய் காப்பெற் போன்றனவற்றை) வழங்கி சுதந்திரமாக அது அசைந்து திரியக்கூடியவாறு விடுங்கள்.
- குழந்தையை மாறி மாறி வயிற்புறத்திலும் முதுகுப்புறத்திலும் விடுங்கள்.
- விளையாட்டுச்சாமான்களை குழந்தை எடுக்கக்கூடியவாறு வையுங்கள்.
- அவ்வப்போது குழந்தையின் உயரத்திற்கு (மட்டத்திற்கு) நீங்களும் செல்லுங்கள். குழந்தையை அணமித்து அதனுடன் நிலத்தில் இருங்கள்.
- சிறுகுழந்தை இருக்கைகள், “மக்சி-கோசி”, குழந்தையின் தாளி (ஏணை) போன்றனவற்றை குறுகிய நேரத்திற்கு மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள். சிறுகுழந்தைகளை நீண்ட நேரத்திற்கு அசைவின்றிய இருக்கைநிலையில் விடக்கூடாது.

சுருக்கம்: உணவுப்பதார்த்தங்களின் அறிமுகம்

4 மாத வயது		6 மாத வயது					1 வருட வயது		
↓		↓					↓		
0-4 வது மாதம்	5. வது மாதம்	6. வது மாதம்	7. வது மாதம்	8. வது மாதம்	9. வது மாதம்	10. வது மாதம்	11. வது மாதம்	12. வது மாதம்	13. வது மாதத்திலிருந்து
தாய்ப்பால் அல்லது சாணைக்குழந்தைக்கான ஆரம்ப உணவு		தாய்ப்பால் அல்லது சாணைக்குழந்தைக்கான ஆரம்ப உணவு அல்லது அதுதொடர்ந்த உணவு					தாய்ப்பால் அல்லது அதுதொடர்ந்த உணவு அல்லது பசுப்பால்		
		பழங்கள் அத்துடன் மரக்கறிகள்							
		தானியங்கள், உருளைக்கிழங்கு அத்துடன் பருப்புவகைகள்							
		இறைச்சி, மீன், முட்டைகள்							
		எண்ணெய்கைகள் அத்துடன் கொழுப்புவகைகள்							
		பாலில்தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்: சிறிய அளவான தயிர் அத்துடன் கொழுப்பற்றாத அசல்பால் (பால்கஞ்சி தயாரிப்பதற்கு)					தயிர், கொழுப்பற்றாத அசல்பால், குவார்க் எனும் கட்டி-த்தயிர், வெண்ணெய்		
கொஞ்சம்கொஞ்சமான அறிமுகம்		நாளாந்தம் உண்பதற்கு சிபார்சு செய்யப்படுகிறது							

எவ்வளவு காலத்திற்கு நான் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் ?

உலக சுகாதார நிறுவனமான WHO, உலகம் முழுவதும் அனைத்துக் குழந்தைகளும் ஆறு மாதங்கள் நிறைவுறும்வரை பாலூட்டப்பட வேண்டும் எனவும் அதைத் தொடர்ந்து குழந்தை உணவு வழங்கப்பட்ட பின்னரும் 2 வருடங்கள் வரை பாலூட்டலாம் என விதந்துரைத்துள்ளது. பாலூட்டலுக்கான சவில் நிறுவனம் (SGP) இந்த WHO விதந்துரையை ஆதரிப்பதுடன், தமது விதந்துரையை மேலும் வெளிப்படையாகவும் ஏற்ற அளவிலும் உங்களுக்கு வழங்குகின்றது. அதாவது ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஏற்ற உணவுகளை நான்கு மாதம் நிறைவுற்றபின்னரோ அல்லது ஆகக் கூடியது ஏழு மாதம் ஆரம்பிக்கும்போதோ வழங்கப்பட வேண்டும். குழந்தைக்கான உணவைக் கொடுக்க ஆரம்பித்த பின்பு நீங்களும் உங்கள் பிள்ளையும் எவ்வளவு காலத்திற்கு விரும்புகின்றீர்களோ அவ்வளவு காலத்திற்குத் தொடர்ந்து பாலூட்டலாம்.

தாய்ப்பால் கொடுத்தலை படிப்படியாகவும் இலேசாகவும் நிறுத்த விரும்பின் உங்களது குழந்தைக்கு முலையை நீங்கலாகவே வலிந்து சென்று கொடுக்காது வீடும் அதேவேளை குழந்தையின் தாய்ப்பால் குடிக்கும் விருப்பத்தினை நிராகரிக்காமலும் வீடுங்கள். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் தாய்ப்பாலை குடித்தலானது படிப்படியாகக் குறையும். இதன் மூலம் பால்குடிக்குழந்தைப் பிராயத்திலிருந்து சிறுகுழந்தைப் பிராயத்தினுள் உங்களது குழந்தையை வீடும் புதிய அத்தியாயம் தொடங்குகின்றது.

பாற்குடியை மறப்பித்தலுக்கென தாய் என்ற நிலையிலிருந்து நீங்கள் யோசித்தால் இதனை நன்கு அலசி ஆராய்ந்து பின்னர் திடமாக முடிவு செய்யுங்கள். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் உங்களுக்கு பின்னரேற்படும் குற்ற உணர்வினைத் தவிர்க்கலாம். படிப்படியாக பால்கொடுத்தலைக் குறைத்து உங்கள் குழந்தைக்கு சில வேளைகளில் பாற்கொடுத்தலினை மாற்றீடாகக் கொடுக்கலாம். பால்கொடுத்தலை ஈடு செய்வதற்காக இக்கால கட்டத்தில் உங்கள் குழந்தையை மிக அண்மித்திருங்கள். பிரச்சனைகள் அல்லது நிச்சயமற்ற தன்மை ஏதும் ஏற்படின் இதில் நிபுணத்துவம் வாய்ந்த ஒருவரை அணுகுதல் சாலச் சிறந்தது (34-35 ம் பக்கம் பார்க்கவும்).

நீங்கள் தாய்ப்பாலை

கொடுக்காது விடும் பட்சத்தில்

உங்களது குழந்தைக்கு கொடுக்கக் கூடிய அதி சிறந்தது தாய்ப்பாலேயாகும். ஆயினும் குழந்தைகளுக்கான பால் உற்பத்திகள் மற்றும் ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்ட போத்தல் பாலை குடிப்பதன் மூலமும் குழந்தை வளர்ச்சியடைய முடியும். ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்ட பாலில் இல்லாத, ஆனால் தாய்ப்பாலில் இருக்கின்ற முக்கியமானது நோய்எதிர்ப்பு சக்தியாகும். இது தவிர ஒவ்வொரு குழந்தையுணவும் தயாரிக்கப்படும் விதத்திற்கேற்ப குறைவான கிருமிகளைக் கொண்டவைவெனக் கொள்வதற்கில்லை. போத்தல் பாலைக் கொடுப்பதற்கு ஒரு அமைதியான இடத்தை நீங்கள் தெரிவுசெய்யுங்கள். உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் கைகளில் அனைத்துக் கொள்ளும்போது குழந்தைக்கு வெப்பத்தையும் அதற்கு நீங்கள் அண்மித்து இருப்பதையும் உணர்ச் செய்கின்றீர்கள். குழந்தை பால் குடிக்கும்போது, நீங்கள் அதுடன் கதைக்கலாம் அத்துடன் பார்வைத் தொடர்பையும் வைத்துக் கொள்ளலாம். போத்தல் (பால்) உணவைக் கொடுப்பதன் மூலமாகவும் தாய் சேய்க்கிடையிலான ஆழமான உறவு தாய்ப்பால் கொடுப்பதனைப் போன்று ஏற்படுகின்றது.



உதவியும் ஒத்துழைப்பும்

உலகத்திலேயே அதியுயர்ந்த இயல்பான (இயற்கையான) விடயம் தாய்ப்பால் கொடுத்தல் ஆகும். இருப்பினும் கூட இவ் ஆற்றலை ஒவ்வொரு தாயும் முதலில் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பிரச்சனைகள் தோன்றும் பொழுது என்ன செய்வதென்று தெரியாதவிடத்தில் இது தொடர்பான நிபுணரொருவரிடம் சென்று ஆலோசனையைப் பெறுங்கள் (கீழே பார்க்கவும்). ஒவ்வொரு தாய்க்கும் மூன்று முறை தாய்ப்பால் கொடுத்தல் தொடர்பான ஆலோசனையைப் பெறுவதற்கான உரிமை உண்டு (இதற்கான செலவு மருத்துவ காப்புறுதியினரால் ஏற்கப்படுகின்றது).

குழந்தைகளுக்கு சிறந்த முறையில் பால், பிள்ளை பிறந்து எட்டுமாதங்களுக்கு எவ்வித பணமும் கட்டாமல் கொடுப்பதற்கான அறிவுறையை சுவீஸ் நாட்டு “La Leche League” நிலையத்தில் இலவசமாக பெண் அறிவுறையாளர்களினால் வழங்கப்படுகிறது.

கீழ்வரும் இடங்களில் இவை தொடர்பான தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். உங்களுக்கு அண்மையில் உள்ள நிபுணர்களின் முகவரிகள் இதோ:

தாய்ப்பால்கொடுத்தல் - மற்றும் “லக்ராற்” (பால்) தொடர்பான பெண் ஆலோசகர்கள்

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC

சுவீஸ் நாட்டு தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்களுக்கான பெண் ஆலோசகர்களின் ஒன்றியம்
Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC (BSS), Postfach 686, 3000 Bern 25,
Tel. 041 671 01 73 / Fax 041 671 01 71, E-Mail office@stillen.ch, www.stillen.ch

லா லெசெ லீக் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண் ஆலோசகர்களுக்கான குழுவினரும்

La Leche League Stillberaterinnen und -gruppen

சுவீஸ் நாட்டு லா லெசெ லீக்
La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich, Tel. / Fax 044 940 10 12,
E-Mail info@stillberatung.ch, www.stillberatung.ch

மகப்பேற்று மருத்துவத் தாதிகள்

சுவீஸ் நாட்டு மகப்பேற்று மருத்துவத் தாதிகள் ஒன்றிய நிர்வாக அலுவலகம்
Schweizerischer Hebammenverband, Geschäftsstelle, Rosenweg 25 C,
Postfach 3000 Bern 23, Tel. 031 332 63 40 / Fax 031 332 76 19
E-Mail: info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

பெற்றோர் ஆலோசனை நிலையம்

சுவீஸ் நாட்டு தாய்மார் பெண் ஆலோசகர்களின் ஒன்றியம்
Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM, Elisabethenstr. 16,
Postfach 8426, 8036 Zürich, Tel. 044 382 30 33 / Fax 044 382 30 35
E-Mail: svm@bluewin.ch, www.muetterberatung.ch

உங்களது வைத்தியர்

பெற்றோர் அவசர அழைப்பு

Elternnotruf, 0848 35 45 55 (24 மணிநேர உதவியும் ஆலோசனையும்)

மேலதிகமான நூல்கள், கைநூல்கள் தொடர்பான பிற்குறிப்பு:

Das Handbuch für die stillende Mutter: La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

Stillen: Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, 3. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München.

Stillen, Job und Family: Gale Pryer / Kathleen Huggins, La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

Stillen ohne Zwang: Sibylle Lüpold / rüffer & rub Sachbuchverlag, Zürich

Kinderernährung gesund und praktisch: Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Zürich.

PEKiP: Babys spielerisch fördern, GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag, München.

Beckenbodentraining - Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte, Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger, 5. Auflage.

Neuland - Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett: Kati Rickenbach/Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

மேலதிக தகவல்களுக்கான இணையத்தள முகவரிகள்

www.stillfoerderung.ch

பாலூட்டும் விடயம்பற்றிய எல்லா விபரங்களும் எம்மாட்போனுக்கான அப்

www.mamamap.ch

எடுக்கலாம் அதில் பாலூட்டக்கூடிய பொது இடங்களின் விபரம் உள்ளன

www.swissmom.ch

கர்ப்பம் தரித்திருத்தல் தொடர்பான சகல தகவல்களுக்கும், மகப்பேறு, சிக, குழந்தை தொடர்பாக சிறந்த தேடுதல் தொழிற்பாட்டுடன்

www.nutrinfo.ch

இலவசமான உணவுட்டுதல் பற்றிய விபரமான ஆலோசனைகள் [Tel. 031 385 00 08]

www.swiss-paediatrics.org

சுகாதாரமான வாழ்க்கைக்குத் தேவைப்படும் நல்ல பெறுமதியான அறிவித்தல்கள்

www.pekip.ch

சிக்கல்களுக்கான அசைவுப்பயிற்சி (Prager-Eltern-Kind-Programm)

www.gesundheitsfoerderung.ch

சிறுகுழந்தைகள், இளவயதினர் மற்றும் வளர்ந்தோர்க்கான (அசைவுப்-) பயிற்சியும் உணவும் சம்பந்தமான ஆலோசனைகள்

www.hepa.ch

(அசைவுப்-) பயிற்சி சம்பந்தமான தகவல்களும் ஆலோசனைகளும்

www.seco.admin.ch

கைநூல் “Mutterschaft – Schutz der Arbeitnehmerinnen”

www.unicef.ch

பிள்ளைப்பராமரிப்புக்குத்திறமான வைத்தியசாலை பட்டியல்

www.postnatale-depression.ch

அறிவித்தல்கள்களும் உதவிகளும்

தாய்ப்பால் கொடுத்தலை ஊக்குவிக்கும்

சுவிஸ் அமைப்பு

பாலூட்டும் நிறுவனம் 2000 ஆண்டு ஒரு அறக்கட்டளை அமைப்பாக நிறுவப்பட்டு சுவிஸ்நாட்டில் பாலூட்டும் நிலைப்பாடு திறமாக ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும் என்ற விடயத்தைக் குறிக்கோளாக வைத்து, முக்கியமாக மாப்பால் போன்ற விடயங்கள்- அதை உற்பத்தி செய்யும் நிறுவனங்களின் தொடர்பில்லாத விபரங்களை மக்களுக்குக் கொடுப்பதுடன் நிறுவனங்கள் சார்பற்ற பத்திரங்கள் துண்டுப்பிரசுரங்கள் தயாரித்து (உதாரணமாக பாலூட்டல் பிரசுரம் இவற்றை பதினொரு பாசைகளிலும், பாலூட்டல் நகைச்சுவையும் பாலூட்டலுக்கான அப்) கொடுக்கின்றது.

பாலூட்டலை ஊக்குவிக்க உருவாக்கப்பட்ட இந்நிறுவனம், ஓர் சுதந்திரமான தேசிய பாதுகாப்புக்கடமையுள்ள நிலையம். இது கர்ப்பினியாக இருப்பவர்க்கும், பிள்ளைபிறக்கும்நேர, சிறுபிள்ளைகளின் வேலைசெய்பவர்க்கும் அதைச்சுற்றவுள்ள தொழில் நபர்களுக்கு ஆலோசனை கொடுக்கும் நிலையமாகும். இவர்கள் நல்லதோர் சட்டப்படியான நிலையும் மக்கள் மத்தியில் பாலூட்டலுக்கான நல்மதிப்பையும் உருவாக்குகிறது.

இதையேயுடையவர்கள், பலதரப்பட்ட அமைப்புகளும் சங்கங்களும் பராமரிப்பாளர்களும், ஆலோசகர்களும் மற்றும் பாலூட்டுபவர்களும் அவர்களின் குழந்தைகளும்:

- தொழில் சங்கம் சுவிஸ்நாட்டின் பாலூட்டல் பெண்ஆலோசகர்கள் IBCLC (BSS)
- சுகாதாரவிடய அரசாங்க திணைக்களம் (BAG)
- உணவுப்பொருள் பாதுகாப்பு மற்றும் மிருக நல விடயங்களுக்கான மத்திய திணைக்களம் (BLV)
- சுவிஸின் சுகாதார பராமரிப்பு ஊக்குவிப்பாளர்
- எவ்விதசார்புமற்ற சுவிஸ் நாட்டின் சுதந்திர நிறுவனம் (LLLCH)
- சுவிஸின் பொதுசுகாதார நிலையம்
- சுவிஸ் உணவு உட்கொள்ளும் விடயம் பற்றிய ஆண் பெண் பட்டதாரிகள் (SVDE)
- சுவிஸின் பெண்வைத்திய மற்றும் பிள்ளைப்பெத்து விடயச்சங்கம் (SGGG)
- சுவிஸின் மருத்துவச்சி சங்கம் (SHV)
- சுவிஸின் தாய்மார்க்கு ஆலோசனை கூறுச்சங்கம் (SVM)
- சுவிஸின் சிறுபிள்ளை சீராக வளரஊக்குவிப்புச்சங்கம் (SGP)
- சுவிஸின் மருத்துவ ஆண் பெண் தாதிகளின் தொழிற்சங்கம் (SBK)
- சுவிஸின் செஞ்சிலுவைச்சங்கம் (SRK)
- சுவிஸின் UNICEF நிர்வாகஅங்கத்தவர்கள்
- சுவிஸ் ஆண் மற்றும் பெண் வைத்தியர்களுடனான தொடர்பு (FMH)

Kati Rickenbach

Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



Aufbruch in ein Leben mit Baby

Die Geburt eines eigenen Babys gleicht dem Aufbruch zu einer Reise mit vielen neuen Erfahrungen – vor allem, wenn es das erste Mal ist. Einen solchen Aufbruch erleben Louise und Tom bei der Geburt ihrer Tochter Anna. Der Sachcomic «Neuland» erzählt von der spannenden Reise der jungen Familie von der Geburt über die vielfältigen Stationen des Wochenbetts bis hin zur schrittweisen Gestaltung des neuen Alltags. Die von der Illustratorin Kati Rickenbach einfühlsam gezeichnete und witzig erzählte Geschichte zeigt die ganze Palette der für diese besondere Lebensphase typischen Freuden, Fragen und Sorgen. Zusammen mit einer dem Buch beigelegten Broschüre mit nützlichen Informationen rund um Stillen und Wochenbett bietet «Neuland» beste Unterhaltung und dient zugleich als Ratgeber für den Start in ein Leben mit Baby.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken.

Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSc,
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter



Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett

«Neuland» umfasst den 112-seitigen Comic von Kati Rickenbach und eine 50-seitige Informationsbroschüre zum Thema Stillen. Das Werk erscheint im Careum Verlag und ist im Buchhandel erhältlich oder kann unter contact@stillförderung.ch, www.stillförderung.ch oder mit der Bestellkarte bestellt werden.

Preis CHF 31.00

Ich bestelle Exemplar(e) deutsch
 Exemplar(e) französisch

Organisation

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Mail

Wir geben keine Daten an Dritte weiter.



Stillförderung Schweiz
 Promotion allaitement maternel Suisse
 Promozione allattamento al seno Svizzera

careum Verlag

Bitte frankieren

Stillförderung Schweiz
 Schwarztorstrasse 87
 3007 Bern

அச்சுப்பதிப்பு

வெளியீட்டாளர்: தாய்ப்பால் கொடுத்தலை ஊக்குவிக்கும் சுவீஸ் அமைப்பு,
Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66, Fax 031 381 49 67
E-Mail: contact@stillfoerderung.ch
துறைசார் ஆலோசனை: Fachbeirat Stillförderung Schweiz

இக் கையேடானது அரேபிய, அல்பானிய, ஆங்கில, இத்தாலிய, சேர்போகுரேசிய, தமிழ், திசுநீனிய, துருக்கிய, பிரெஞ்சிய, போர்த்துகக்கேய, ஸ்பானிய, ஜேர்மனியமொழிகளில் கிடைக்கின்றது.

தகவல்தொடர்புகளுக்கான முகவரி:

www.stillfoerderung.ch, www.allaiter.ch, www.allattare.ch

© 2017 கைநூல் மற்றும் வசனங்கள்: பாலுாட்டலை ஊக்குவிக்கும் சுவீஸ் அமைப்பு
© 2017 படங்கள்: சுகாதாரத்தை ஊக்குவிக்கும் சுவீஸ் அமைப்பு மற்றும் பாலுாட்டலை ஊக்குவிக்கும் சுவீஸ் அமைப்பு

மனமார்ந்த நன்றி.

இச்சிறிய கைநூலின் பதிப்பிற்கு நிதியுதவியும் ஒத்தாசையும் புரிந்தவர்களுக்கு நன்றி.

CONCORDIA



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Kantone Appenzell Ausserrhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Graubünden, Jura, Neuenburg, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Tessin, Thurgau, Uri, Waadt, Zürich, Zug

தாய்ப்பால் கொடுத்தல் - வாழ்க்கையின் ஆரோக்கியமானதொரு ஆரம்பம்

Stillf6rderung Schweiz
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

Tel. +41 (0)31 381 49 66, Fax +41 (0)31 381 49 67
www.stillfoerderung.ch, contact@stillfoerderung.ch



Stillf6rderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera