



Health
Western Sydney
Local Health District

BREASTFEEDING and POSTNATAL CARE

தாய்ப்பாலூட்டுதல் மற்றும் பிரசவத்துக்குப் பின் பராமரிப்பு



பொருளடக்கம்

பாலாட்டுவதால் ஏற்படும் தாக்கங்கள்	3
எவ்வளவு காலம் என் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம்?	3
முதலில் கொடுக்கப்படும் தாய்ப்பால்	4
கையினால் அழுத்தி வெளியேற்றாதல்	5
உங்கள் தாய்ப்பாலைச் சேரித்தல்	6
முதன்முதலில் கொடுக்கப்படும் தாய்ப்பால்	7
உங்கள் மார்போடு அவ்வணைத்துக்கொள்ள குழந்தைக்கு உதவுதல்	7
உடலியல் ரீதியான பராமரிப்பு	8
என் குழந்தைக்கு எப்போது பாலாட்ட வேண்டும்	9
பாலாட்டுவதற்கான சில நிலைகள்	10
சரியான அவ்வணைப்புக்கான அடையாளங்கள்	11
எத்தனை முறை என் குழந்தை பால் கொடுக்கப்படுவதை விரும்புகிறது?	12
என் குழந்தை நன்றாகப் பால் குடித்துக் கொண்டிருக்கின்றது என்பதற்கான அடையாளங்கள்	13
என் குழந்தையின் உடல்நிலை சரியில்லை என்பதற்கான அடையாளங்கள்	13
உங்கள் தாய்ப்பால் சுரத்தலை அதிகரித்தல்	14
உங்கள் தாய்ப்பால் சுரத்தலைப் பாதுகாக்க வழிகாட்டுதல்கள்	14
அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்	15
வேலைக்குத் திரும்புதல்	17
தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் வரும் பிரச்சினைகள்	18
வலியுடன் கூடிய அல்லது சேதமான மார்புக்காம்புகள்	18
மார்புக்காம்பைப் பராமரித்தல்	18
மார்பகம் நிறைந்திருத்தல்	18
அடைபட்ட நாளங்கள்	19
மார்பக வீக்கம்	20
புகைபிடித்தலும், தாய்ப்பால் கொடுத்தலும்	20
மதுவும், தாய்ப்பால் கொடுத்தலும்	21
சட்டவிரோத மருந்துகளும் குழந்தைகளும்	21
உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்ளல்	21
காயத்தைப் பராமரித்தல்	22
நன்றாகச் சாப்பிடுதல்	22
பிரசவத்துக்குப் பின் ஏற்படும் உணர்வுகள்	23
கர்ப்புத்தடை	24
உங்கள் குழந்தையைப் பராமரித்தல்	25
சூப்பி / அமைதிப்படுத்தும் பொருள்	25
குழந்தையை நீங்கள் வீட்டுக்குக் கொண்டு செல்லும்போது ஆதரவளித்தல்	27
மற்ற ஆதார வளங்கள்	28

பாலூட்டுவதால் ஏற்படும் தாக்கங்கள் (IMPACT OF FEEDING CHOICE)

தாய்ப்பால் என்பது இயற்கை உங்கள் குழந்தைக்கென ஏற்படுத்திக் கொடுத்த உணவாகும். அது உங்கள் குழந்தை வளர்வதற்கு உதவும் வகையில், சரியான எல்லாச் சத்துப்பொருட்களையும், சரியான அளவில் கொண்டுள்ளது. உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் உங்கள் குழந்தையின் மூளை, கண்பார்வை, பேச்சு இவைகளின் மேம்பாடு மற்றும் தாடை வளர்ச்சி போன்றவைகள் உட்பட பல நல்ல விளைவுகள் உண்டு.

தாய்ப்பால் கொடுப்பது தாயின் உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்கிறது. பெண் தன் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கவில்லையென்றால், பெண்களுக்குரிய மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் மற்றும் எலும்புப்புரை நோய் (osteoporosis) போன்ற நோய்கள் அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ளது.

தாய்ப்பால் குடிக்காத குழந்தைகளுக்குப் பின்வரும் நோய்கள் வரக்கூடிய அபாயம் உள்ளது:

- ஒவ்வாமை
- ஆஸ்துமா
- வயிற்றுப்போக்கு
- காது மற்றும் மூச்சுக்குழாய்த் தொற்றுநோய்கள்.

பச்சிளம் குழந்தை உடனடிச்சாவு நோய்க்குறியம் (Sudden Infant Death Syndrome), மழலைப்பருவப் புற்றுநோய்கள் மற்றும் சர்க்கரை நோய் போன்றவை குழந்தைகளுக்கு மேலும் அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ளது.

எவ்வளவு காலம் என் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம்? (How long can my baby breastfeed for?)

உலகச் சுகாதார நிறுவனம் (WHO) மற்றும் நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதாரம் பின்வருவனவற்றைப் பரிந்துரைக்கின்றன:

- முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுங்கள்
- முதல் 6 மாதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறொரு உணவோ, பானமோ தேவையில்லை.
- உங்கள் குழந்தைக்கு இரண்டு வருடம் அல்லது அதற்கு மேல் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுங்கள்
- ஏறக்குறைய 6 மாதத்தில் - உங்கள் குழந்தைக்குத் தயார் செய்யப்பட்ட சத்தான உணவுகளைக் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள் - குழந்தை வளர்ப்பு பற்றிய இணைய தளத்துக்குச் செல்லுங்கள் அல்லது உங்கள் குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரச் செவிலியருடன் உரையாடுங்கள்.

(தொடர்பு விவரங்களுக்குக் கடைசிப் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)



முதலில் கொடுக்கப்படும் தாய்ப்பால் (The first breastfeed)

குழந்தை பிறந்தபின், கூடுமானவரை, உங்கள் குழந்தையை உங்களுடன் தோலோடு தோல் சேர ஒட்டி வைத்திருப்பது அவசியமாகும்.

தோலோடு தோல் சேர ஒட்டியிருப்பது என்றால் ஒரு துண்டு அல்லது போர்வை உங்கள் இருவர் மேலும் போர்த்தியிருக்க, குழந்தை நிர்வாணமாக (உங்கள் மார்பகங்களுக்கு இடையில்) கிடத்தப்பட்டிருப்பதாகும்.

உங்கள் குழந்தை மூச்சு விடுவதற்கு வசதியாக, அதன் மூக்கு தடை எதுவும் இல்லாமல் இருக்கிறதாவென உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

இது உங்கள் குழந்தையை வெதுவெதுப்பாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. தொந்தரவு இல்லாமல் இருந்தால், குழந்தை உங்கள் மார்பகங்களை நோக்கி முன்னேறிப் பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கும்.

உங்களுக்கு நிச்சயமாய்த் தெரியவில்லை என்றால், உங்களுக்கு ஆதரவு கொடுக்கவும், உதவி புரியவும் மருத்துவச்சி ஒருவர் இருப்பார்.



உங்கள் குழந்தை முதல்முறையாக உங்கள் மார்பகத்துடன் ஒட்டுவதற்குக் கொஞ்ச காலம் பிடிக்கும். உங்கள் குழந்தையைத் தோலோடு தோல் சேர ஒட்டி வைப்பதும், அத்துடன் பிறந்த பின்னர் குழந்தை பழகுவதற்குத் தகுந்த நேரம் தருவதும் அவசியமாகும். தாய்ப்பால் தருவது இயற்கையாக அதற்குப்பின் வரும்.

சில பெண்களுக்குப் பிரசவ நேரத்தில் மருந்து தேவைப்படும். அவர்களின் குழந்தைகளுக்கு மார்பகத்தைக் கண்டுகொள்வதிலும், பால் குடிக்க ஆரம்பிப்பதிலும் சில உதவிகள் தேவைப்படலாம். உங்கள் இருவருக்கும் ஆதரவு கொடுக்கவும், உதவி புரியவும் மருத்துவச்சி ஒருவர் இருப்பார்.

தாய்ப்பாலாட்டுதல் தாமதப்படும் பொழுதில், உங்கள் தாய்ப்பாலை அப்போது வெளியேற்ற வேண்டியது அவசியமாகும் (முக்கியமாக குழந்தை பிறந்த முதல் இரண்டு மணி நேரத்தில்). அது உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரிக்கும்படி உங்கள் மார்பகங்களைத் தூண்டுகிறது. உங்கள் குழந்தை அதன்பின் அந்தத் தாய்ப்பாலை அருந்துகிறது (சீம்பால் - **colostrum**)

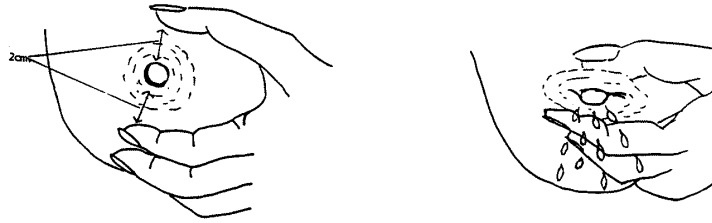
கையினால் அழுத்தி வெளியேற்றுதல் (Hand expressing)

உங்கள் தாய்ப்பாலை மார்கத்திலிருந்து எவ்வாறு வெளியேற்றுவது என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும். கையினால் அழுத்தி வெளியேற்றுதல் என்பது ஒரு கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அனுபவமாகும். உங்களால் அதை நன்றாகச் செய்ய முடியும்.

நீங்கள் எப்போது கையினால் அழுத்தி வெளியேற்ற வேண்டியிருக்கும்:

- நீங்கள் உங்கள் குழந்தையிடமிருந்து பிரிக்கப்பட்டிருந்தால்
- உங்கள் குழந்தை பால்குடிக்க விரும்பும்போது, உங்களால் தாய்பால் கொடுக்க முடியாமல் போனால்
- உங்கள் குழந்தை உங்களுடன் ஒட்டி உறவாடச் சிரமங்கள் இருந்து, பால்குடிக்க வேண்டுமென அடம் பிடித்தால்
- ஒட்டுதலை எளிதாக்கும் வகையில், உங்கள் மார்க்காம்புத் தோலை (areola) (மார்க்காம்பைச் சுற்றியுள்ள கருமையான தோல்) மென்மைப்படுத்த வேண்டியிருந்தால்
- உங்கள் தாய்ப்பால் சுரத்தலை அதிகரிக்க

எவ்வாறு கையினால் அழுத்தி வெளியேற்றுதல்



1. சோப் மற்றும் தண்ணீரின் கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளவும்
2. உங்கள் மார்கங்களை மேலிருந்து தொடங்கி காம்பை நோக்கி தட்டிக்கொண்டே மெதுவாக தடவிக் கொடுக்கவும். அத்துடன் அடிப்பகுதியையும் அப்படிச் செய்ய மறக்க வேண்டாம்.
3. உங்கள் தாய்ப்பாலைச் சேகரிக்க, கிருமிநாசினியால் சுத்தப்படுத்தப்பட்ட ஒரு பாத்திரத்தை உங்கள் மார்கத்துக்கு அடியில் பிடிக்கவும்
4. மார்க்காம்புத் தோலின் (உங்கள் மார்க்காம்பைச் சுற்றியுள்ள வண்ணப்பகுதி) இருபுறமும் உங்கள் கட்டைவிரல் மற்றும் சுட்டுவிரலை 'C' என்ற வடிவில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
5. கட்டைவிரல் மற்றும் சுட்டுவிரலை ஒருசேர மெதுவாக விட்டுவிட்டு அழுத்தவும்.
6. சுரப்பது நின்றுவிட்டால், உங்கள் விரலையும் சுட்டுவிரலையும் வேறொரு இடத்துக்கு நகர்த்தி 4-6 வரையிலான வழிகளை மறுபடியும் பின்பற்றவும்
7. 15-20 நிமிடங்களுக்கு இதைத் தொடர்ந்து செய்யவும்
8. ஒவ்வொரு மார்கத்தையும் சுமார் 15-20 நிமிடங்களுக்கு நீங்கள் அழுத்தி வெளியேற்றுவது அவசியமாகும். இது உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பைத் தூண்டி, தொடர்ந்து நீடிக்க உதவுகிறது. இச்சமயத்தில் உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பது நின்றுவிட்டதைப் போல் தோன்றினாலும், தொடர்ந்து அழுத்தி வெளியேற்றுவது அவசியமாகும்.
9. அதன்பிறகு மற்றொரு மார்கத்துக்குச் சென்று மேற்சொன்ன வழிகளை மீண்டும் பின்பற்றவும்.

தாய்ப்பாலைக் கறத்தல், சேமித்தல் மற்றும் இடம் மாற்றுதல் போன்றவைகள் பற்றிய மேலதிக விவரங்களுக்கு “குழந்தைகள் காப்பகத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலை அழுத்தி வெளியேற்றுதல்” என்ற துண்டுப் பிரசுரத்தைத் தயவுசெய்து பார்க்கவும்.

உங்கள் தாய்ப்பாலைச் சேமித்தல் (Storing your breast milk)

தாய்ப்பால்	அறை வெப்பநிலை (26° சென்டிகிரேட் அல்லது அதற்குக் குறைவாக)	குளிர்சாதனப்பெட்டி (Refrigerator) (4° சென்டிகிரேட் அல்லது அதற்குக் குறைவாக)	உறைவிப்பான் (Freezer)
புதிதாகக் கறக்கப்பட்டு மூடப்பட்ட பாத்திரத்தில் உள்ளது	மருத்துவமனையில் உள்ள உங்கள் குழந்தைக்காகக் கறக்கப்பட்டுள்ள உங்கள் தாய்ப்பால் கறக்கப்பட்ட ஒரு மணி நேரத்துக்குள் குளிர்சாதனப் பெட்டியை விட்டு எடுத்து 6-8 மணிநேரம் வரை தாக்குப் பிடிக்கும்.	மருத்துவமனையில் 48 மணி நேரமும், வீட்டில் 3-5 நாட்களும். மிகவும் குளிர்ச்சியாயுள்ள குளிர்சாதனப் பெட்டியின் பின்புறத்தில் சேமித்து வைக்கவும்.	குளிர்சாதனப் பெட்டியின் உள்ளிருக்கும் உறைவிப்பான் அறையில் 2 வாரங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் தனிக் கதவு கொண்ட உறைவிப்பான் பகுதியில் 3 மாதங்கள்.
முன்பே உறைய வைக்கப்பட்டது – குளிர்சாதனப் பெட்டியில் உருக வைக்கப்பட்டது. ஆனால் சூடு பண்ணப்பட்டதல்ல	4 மணி நேரம் அல்லது அதற்குக் குறைவாக	24 மணி நேரத்துக்குள் பயன்படுத்தவும்	மறுபடியும் உறைய வைக்க வேண்டாம்
குளிர்சாதனப் பெட்டிக்கு வெளியே வெதுவெதுப்பான நீரில் உருக வைக்கப்பட்டது.	உடனடியாகப் பயன்படுத்தவும். சேமித்து வைக்க வேண்டாம்.	4 மணி நேரம் அல்லது அடுத்து பால் குடிக்கும் வரை	மறுபடியும் உறைய வைக்க வேண்டாம்
குழந்தை பால் குடிக்க ஆரம்பித்து விட்டது	பால் குடித்து முடித்தவுடன் தூக்கி எறிந்து விடவும்	தூக்கி எறிந்து விடவும்	தூக்கி எறிந்து விடவும்

- பாத்திரத்தில் தாய்ப்பாலை ¾ அளவு மட்டுமே நிரப்பவும். ஏனென்றால் உறைய வைக்கும் போது அது விரிவடைவதால் உறைவிப்பான் உள்ளே பாத்திரம் உடைந்து போகலாம்.
- கறக்கப்பட்ட தாய்ப்பால் உங்கள் குழந்தை குடிப்பதற்காக அறை வெப்பநிலைக்கு கொண்டுவருவதற்கு மட்டுமே வெதுவெதுவாக்கப்பட வேண்டும்.
- குழந்தைக்கான பாலை வெதுவெதுப்பாக்க **நுண்ணலை அடுப்பை (MICROWAVE) பயன்படுத்த வேண்டாம்.** ஏனென்றால் அது குழந்தையின் வாய் மற்றும் தொண்டையைப் புண்ணாக்கிவிடும். அத்துடன் பாலிலுள்ள சத்துப் பொருட்களையும் மாற்றி விடக்கூடும்.

சுத்தப்படுத்தும் உபகரணங்கள் (Cleaning Equipment)

- மார்பகக் உறிஞ்சு குழாய்க் கருவிப் பெட்டி, மார்பகக் காம்பு கவசங்கள் மற்றும் பல உபகரணங்கள் உட்பட எல்லா பாலூட்ட உதவும் உபகரணங்களும்:
 - குளிர்ந்த நீரில் அலசப்பட வேண்டும்,
 - வெதுவெதுப்பான சோப் நீரில் நன்றாகக் கழுவப்பட வேண்டும் (பாத்திரம் கழுவும் திரவம் பொருத்தமானது),
 - ஒடுகின்ற தண்ணீரில் நன்றாக அலசப்பட வேண்டும் மற்றும்
 - சுத்தமான, காற்றுப் புகாத பாத்திரத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- வீட்டில் கறக்கப் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் கிருமிநாசினியால் சுத்தப்படுத்தப்படுத்தத் தேவையில்லை.

முதன்முதலில் கொடுக்கப்படும் தாய்ப்பால் (Early breastfeeds)

உங்கள் குழந்தை பிறந்த முதல் சில மணித்துளிகளும், முதல் சில நாட்களுமே உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் இடையேயான புதிய உறவுக்கான ஆரம்பமாகும். எந்தவொரு புதிய உறவைப் போல இதுவும் ஒருவருக்கொருவர் இங்கிதமாவதற்கு மற்றும் உங்கள் குழந்தைக்குப் பால்கொடுக்கும்போது உங்களுக்குத் தன்னம்பிக்கை உருவாகுவதற்கு சிறிது காலமும், முயற்சியும் தேவைப்படும்.

உங்கள் குழந்தை பிறந்த பின்னர் தாய்ப்பால் ஊட்டினால், அது அடுத்து ஆறுமணிவரை மறுபடியும் பால் வேண்டுமென விரும்பாமல் இருக்கலாம். பின்வருபவை மிகவும் அவசியமானவையாகும்:

- முதல் 48 மணிநேரத்துக்கு எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் தோலுடன் தோல் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த அரவணைப்பு உங்கள் குழந்தை உங்களுடன் நன்கு ஒட்டிக் கொண்டு, பால் குடிக்கும் வரை நீடிக்க வேண்டும். இது உங்கள் குழந்தை உங்கள் மார்கங்களை எளிதாக அடைவதற்கும், பால் குடிப்பதைக் கற்றுக் கொள்வதற்கான பல சந்தர்ப்பங்களைப் பெறுவதற்கும் உதவும்.
- உங்கள் குழந்தை பால்குடிக்க விரும்புவதைக் காட்டும் சமிக்கைகளை அடையாளம் கண்டுகொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இவைகள்தாம் உங்கள் குழந்தை பால்குடிக்கத் தயாராகிறது என்பதற்கான அறிகுறிகள். இந்த அறிகுறிகளை உங்கள் குழந்தை கண்பித்தவுடன் உடனடியாக உங்கள் மார்கங்களை குழந்தைக்குத் தருவது நல்லது.

உங்கள் மார்கோடு அரவணைத்துக் கொள்ள குழந்தைக்கு உதவுதல் (Helping baby to attach to your breast)

- உங்கள் முதுகும், பாதமும் தாங்கலாக, வசதியாக உட்கார்ந்த நிலை உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள உதவும். அத்துடன் பால்குடிக்கக்கான ஹார்மோன் ஆக்ஸிடாக்சின் சுரக்கவும் உதவுகிறது.
- குழந்தையின் துணிகளை அகற்றி, அது உங்களை நோக்கிப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் நிலையில் கிடத்துவது அவசியமாகும். உங்கள் குழந்தையை மேல்முதுகு மற்றும்/அல்லது தோளின் பின்புறத்தில் அனுசரணையாகப் பிடித்துக் கொள்ளலாம் - அப்போது உங்கள் குழந்தை தன்னுடைய தலையை மற்றும் கழுத்தை சுலபமாக அசைக்க முடிகிறது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- குழந்தைகள் தோலுடன் தோல் சேர்த்து (அவர்களின் தாயின் மார்கங்களுக்கிடையில்) கிடத்தப்பட்டு பால்குடிக்கத் தயாராகும்போது, அவை மார்கத்தைத் துழாவி அடையத் தம்முடைய மோப்ப உணர்வு மற்றும் தொடு உணர்வைப் பயன்படுத்துகின்றன (அடிப்படை அனிச்சைச் செயல் - rooting reflex).
- உங்கள் குழந்தை தேடிக் கண்டுபிடித்து, வாயை அகலமாகத் திறப்பதற்கு அடிப்படை அனிச்சைச் செயல் வழிவகுக்கிறது. அத்துடன் உங்கள் குழந்தையின் கன்னங்கள்/தாடை உங்கள் மார்கத்தை உரசும்போது அச்செயல் தூண்டிவிடப்படுகிறது.
- உங்கள் குழந்தையை நன்கு அரவணைத்துக் கொள்ள உதவும் மற்றொரு நிலை எழுந்து நிற்பதாகும். அச்சமயத்தில் உங்கள் மார்கங்கள் முன்புறம் சரிந்து, உங்கள் மார்க்குக் காம்புகள் தங்கள் இயற்கை நிலையில் நீட்டிக்கொண்டு இருக்கும். நீங்கள் அதன்பின் குழந்தையை உங்கள் மார்கத்துக்குக் கொண்டு வரலாம்.
- ஒவ்வொரு தாயும், குழந்தையும் பால்குடிக்க மார்கத்தோடு அரவணைத்துக் கொள்வதற்குத் தங்களுக்கென்று சொந்த வழியைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் ஒன்றாக அதைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு நேரம் அமைத்துக்கொள்வது அவசியமாகும். உதவி தேவைப்பட்டால், மருத்துவச்சிகளும், மற்ற பணியாளர்களும் உங்கள் குழந்தை மார்கத்தோடு அரவணைத்துக் கொள்வதைப் பற்றி உங்களிடம் உரையாடுவர்.

உடலியல் ரீதியாகத் தாய்ப்பாலூட்டல் (Biological feeding)



இந்தத் தாய் எவ்வாறு சாய்ந்துகொண்டு தன் குழந்தையை தனது வயிற்றுக்குக் குறுக்காக கிடத்தியிருக்கிறாள் என்பதைக் கவனியுங்கள். பிறந்தவுடனேயே இந்த நிலை, தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையில் தோலோடு தோல் சேர ஒட்டுவதில் ஆரம்பிக்கிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன் பெண்ணின் மார்பில் குழந்தை வைக்கப்பட்டு, தாயின் மார்பகங்களுக்கிடையில் ஓய்வெடுக்க விடப்படுகிறது. குழந்தை மார்புக்காம்புக்கு நகர்ந்து, மார்பகத்துடன் ஒட்டிக் கொள்கிறது. அது குழந்தைக்கும், தாய்க்கும் ஆறுதலாகவும், பாதுகாப்பாகவும் இருக்கிறது. பல தாய்மார்கள் இதே நிலையில் தொடர்ந்து பாலூட்டுகிறார்கள்.

இந்த நிலை குழந்தை வாய் நன்கு திறந்த நிலையில், மார்பகத்துடன் நன்கு ஒட்டிக்கொள்ள உதவுகிறது. தாயும் குழந்தையும் நேருக்குநேர் நன்கு பார்த்துக் கொள்ளலாம். தாய் நன்றாகச் சாய்ந்து கொண்டு ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளமுடியும்.

என் குழந்தைக்கு எப்போது பாலூட்ட வேண்டும்
(When to feed my baby)

Baby Feeding Cues (signs)



EARLY CUES - "I'm hungry"



• Stirring



• Mouth opening



• Turning head
• Seeking/rooting

MID CUES - "I'm really hungry"



• Stretching



• Increasing physical movement



• Hand to mouth

LATE CUES - "Calm me, then feed me"



• Crying



• Agitated body movements



• Colour turning red

Time to calm crying baby

- Cuddling
- Skin to Skin on chest
- Talking
- Stroking



Permission for use of this poster from the 'Royal Brisbane Women's Hospital and the Metro North Health Service District, Queensland Health.

பாலூட்டுவதற்கான சில நிலைகள்
(Some feeding positions)



மடோனா பிடிமானம் (பாரம்பரிய முறை)



தற்காலிகப் பிடிமானம்



இரட்டை முறை அல்லது கால்பந்துப் பிடிமானம்



ஒருக்களித்துப் படுத்தல்

Photographs of Emma Beddall (Midwife and mother) and the beautiful baby Charlotte, provided by
Photographer and Midwife, Holly Priddis

**சரியான அரவணைப்புக்கான அடையாளங்கள்
(SIGNS OF CORRECT ATTACHMENT)**

சரியான அரவணைப்பு	தவறான அரவணைப்பு
ஆரம்பகாலப் பாலூட்டலில் எவ்வளவு லேசான அசௌகரியம் உணரப்பட்டாலும் அது காயப்படுத்தக் கூடாது	குழந்தை உறிஞ்சிக் குடிக்கும்போது, மார்புக் காம்பில் கிள்ளும்/இழுக்கும் அல்லது வலிக்கும் உணர்வு
உங்கள் குழந்தையின் கன்னங்கள் உப்பித் தெரியும் - அதற்குக் காரணம் வாய் நிறைய பால் நிரம்பியிருக்கிறது என்பதாகும்	உங்கள் குழந்தையின் கன்னங்கள் 'குழிவிழுந்து' தெரியும் - ஒரு ஸ்ட்ராவை உறிஞ்சும்போது தெரிவதைப் போல அது இருக்கும்
உங்கள் குழந்தையின் தாடை உங்கள் மார்பகத்தோடு நன்கு அழுந்தப் புதைந்திருக்கும்	உங்கள் குழந்தையின் தாடைக்கும் மார்பகத்துக்கும் இடையே இடைவெளி இருக்கும்
உங்கள் குழந்தையின் மார்பு உங்கள் மார்புடன் சேர்ந்திருக்கும்	உங்கள் குழந்தையின் மார்பு உங்களுடைய திடமிருந்து தள்ளி இருக்கும், அது மேல்கூரையை நோக்கிப் பார்த்தபடி இருக்கலாம்
முதலில் சிறிதாக ஒரு மடக்கு உறிஞ்சுவதை நீங்கள் பார்க்கலாம். அதன்பின் பெரிய தாடை அசைவுகள் இருந்தபோதிலும் அந்த லயம் மெதுவாக இருக்கும்.	குழந்தை சிறிய மடக்காக உறிஞ்சுவது தொடரும். அத்துடன் மார்புக்காம்பில் வலியைத் நீங்கள் தொடர்ந்து உணரலாம்
குழந்தை சிறு இடைவேளை எடுத்துக் கொள்ளும். ஆயினும் எந்தவிதத் தூண்டுதலும் இல்லாமல் மறுபடியும் உறிஞ்சத் தொடங்கி விடும்	குழந்தை மார்பகத்தை நோக்கியும், விலகியும் இருக்கும். குழந்தை மார்பகத்திலேயே தூங்கிவிடும். தொடர்ந்து உறிஞ்சுவதற்கு இடைவிடாத தூண்டுதல் தேவைப்படும்.
உங்கள் குழந்தை தொண்டைக்குள் விழுங்கும் ஒலியை நீங்கள் கேட்கலாம்	இடைவிடாத 'கிளிக்' ஒலி தவறான அரவணைப்புக்கு ஓர் அடையாளமாகும்
குழந்தை விட்டவுடன், உங்கள் மார்புக்காம்பு இயல்பான வடிவத்துக்கு வந்துவிடும்	குழந்தை விட்டவுடன், மார்புக்காம்பு அழுத்தப்பட்டு/வடிவம் மாறிவிடும் அல்லது கண்ணுக்குத் தெரியும்படியான குறுக்குக் கோடு தெரியும்



எத்தனை முறை என் குழந்தை பால் கொடுக்கப்படுவதை விரும்புகிறது? (How often will my baby want to be fed?)

முதல் வாரத்தில் உங்கள் குழந்தையின் வயிற்றின் அளவு



உங்கள் குழந்தைக்கு அடிக்கடி பாலூட்டுவது அவசியம். ஏனென்றால்:

- உங்கள் குழந்தையின் வயிறு சிறியது,
- தாய்ப்பால் எளிதில் செரிமானம் ஆகிவிடும்
- குழந்தைகள் ஆரம்ப நாட்களில் சிறிதளவே தாய்ப்பாலைக் குடிக்கும்

குழந்தைகளுக்கு நேரம் புரிவதில்லை – ஆகவே பாலூட்டுவது நேரத்தைக் கணக்கிட்டு அல்ல என்பது முக்கியம். பொதுவாக, உங்கள் குழந்தை முதல் 24 மணிநேரத்தில், குறைந்தபட்சம் 5-10 தடவைகள் பால்குடிக்கலாம். முதல் சில நாட்களில் உங்கள் குழந்தை குடிக்கும் பாலின் அளவு உயரலாம். உங்கள் பால் சுரப்பு நிலைப்படுத்தப்பட்டபின், உங்கள் குழந்தை 24 மணி நேரத்தில் 8-12 தடவைகள் பால் குடிக்கலாம்.

வீட்டில் உங்கள் குழந்தை சில நாட்களில் ஒரு நாளைக்கு 8-15 தடவைகளும், மற்ற நாட்களில் ஒரு நாளைக்கு 6-8 தடவைகளும் பால்குடிப்பது ஒன்றும் அசாதாரணமானது அல்ல.

தாய்ப்பால் குடிக்கும் ஒரு குழந்தைக்குத் தேவைக்கு அதிகமாகப் பாலூட்டிவிட முடியாது. ஏனென்றால் அவைகள் பிறக்கும்போதே தங்களுடைய சொந்த உடலின் தேவைக்கு ஒத்துப்போகும்படியான பசி கட்டுப்பாட்டுடன் பிறந்துள்ளன. உங்கள் குழந்தை இடையிடையே ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு, அடிக்கடி பாலைப் பீய்ச்சிக் குடிக்கும் அல்லது ஒழுங்கான வேகத்தில் பால் குடிக்கலாம்.

இதில் இரகசியம் என்னவென்றால், உங்கள் குழந்தையின் பால்குடிக்க விரும்புவதற்கான சமிக்ஞைகளைக் கவனியுங்கள், கடிகாரத்தை அல்ல.

என் குழந்தை நன்றாகப் பால் குடித்துக் கொண்டிருக்கின்றது என்பதற்கான அடையாளங்கள் (Signs that my baby is feeding well)

உங்கள் பால் 3-5 நாட்களுக்குள் 'வந்துவிட்டால்', உங்கள் குழந்தை நன்றாகப் பால் குடிக்கிறது என்பதற்கு கீழே கூறப்பட்டவைதான் அடையாளங்களாகும்:

- நாளொன்றுக்கு 5 நன்றாக நனைந்த, தூக்கி எறியக்கூடிய நாப்பிகள் அல்லது நாளொன்றுக்கு 6-8 வெளிர் மஞ்சள், ஈரத் துணி நாப்பிகள்.
- குறைந்த பட்சம் ஒன்று அல்லது இரண்டு மஞ்சள்நிற, மென்மையான மலம் (திடக்கழிவு).

ஆரம்ப வாரங்களில், தாய்ப்பால் நிலைப்படுத்தப்பட்ட பின்

- குழந்தைக்குக் கட்டுப்பாடு எதுவுமின்றித் தாய்ப்பாலூட்டலாம். உங்கள் குழந்தை நாளொன்றுக்குக் குறைந்தபட்சம் ஆறு தடவை தாய்ப்பால் குடிக்கும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் அதற்கு மேலும் குடிக்கும்.
- குழந்தை பார்ப்பதற்கு உடல்நலத்தோடும், இயற்கையான தோல் நிறத்தோடும், தூங்கி எழுந்தவுடன் விழிப்போடும், சுறுசுறுப்போடும் இருக்கும். அத்துடன் பால் குடிப்பதற்கு தூக்கத்திலிருந்து எழுந்துவிடும்.
- குழந்தையின் எடை அதிகரிக்கும்.
- உங்கள் குழந்தையின் மலம், பால் குடிக்கும் ஒவ்வொரு தடவையில் இருந்து ஒரு நாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை வரை வேறுபடலாம். குழந்தை வளர வளர மலம் கழிக்கும் எண்ணிக்கை குறையலாம்.

என் குழந்தையின் உடல்நிலை சரியில்லை என்பதற்கான அடையாளங்கள் (Signs that my baby is not well)

- அதிகமாகத் தூங்கிக்கொண்டு, மந்தமாக, பால் குடிக்க தூக்கத்திலிருந்து எழாமலிருந்தால்
- அல்லது உங்கள் குழந்தை அதிகமாக எரிச்சல்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் (அதிகமாக அழுது கொண்டே இருந்தால்) கையில் வைத்திருக்கும் போது அமைதியாக இல்லாமல் இருந்தால்
- உங்கள் குழந்தைக்கு சிறிதளவே சிறுநீர் போதல் மற்றும் அழுக்கான நாப்பிகள்.
- உங்கள் குழந்தை (வாயும், தோலும்) காய்ந்து போய் இருக்கலாம்
- நாளொன்றுக்கு ஆறு தடவைக்கும் குறைவாக பால் குடித்துக்கொண்டிருந்தால்
- உடல் எடை மெதுவாக ஏறலாம் அல்லது எடை கூடாமல் இருக்கலாம்
- இயற்கையான தோல் நிறத்தில் மாற்றம்
- 37.4°C –க்கு மேல் அல்லது 36°C –க்குக் குறைவான உடல் வெப்பநிலை

இவை ஒரு வழிகாட்டுதல் மட்டுமே. உங்களுக்குக் கவலை ஏதும் இருந்தால், மருத்துவர் அல்லது குழந்தை மற்றும் குடும்பச் சுகாதார செவிலியரிடம் உரையாடுங்கள் அல்லது 000 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள்.

உங்கள் தாய்ப்பால் சுரத்தலை அதிகரித்தல் (Building up your milk supply)

- உங்கள் தாய்ப்பால் சுரத்தலை அதிகரிக்க, உங்கள் குழந்தை எப்போதெல்லாம் கேட்கிறதோ அப்போதெல்லாம் பாலூட்டுவது மிகவும் அவசியமாகும்.
- உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பது நிலைப்படுத்தப்படுவதற்கு நான்கு முதல் ஆறு வாரங்கள் எடுக்கும். அச்சமயத்தில் உங்கள் மாப்பகங்கள் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு தாய்ப்பாலைத் தயாரிக்கும்.
- அச்சமயத்தில் உங்கள் குழந்தை பொதுவாக இரவும் பகலும் அடிக்கடி பால் குடிக்கும். எடுத்துக்காட்டாக நாளொன்றுக்கு ஏறக்குறைய 8 – 12 தடவைகள்.
- சில நாட்களில் உங்கள் மாப்பகங்கள் நிறைந்திருப்பதைப் போல் உணர்வு இருக்கும். மற்ற சமயங்களில் அவை மென்மையாக இருப்பதைப் போல் உணர்வு இருக்கும்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு ஏறக்குறைய ஆறுவாரம் ஆகியிருக்கும்போது, உங்கள் மாப்பகங்களைத் தொடர்பால் 'மென்மையாக' இருப்பதை உணரலாம். அதன்பின் அவை இயற்கை நிலைக்குத் திரும்பும்.
- இந்த மாற்றங்களினால் பெண்கள் “தங்கள் தாய்ப்பாலை இழந்திருப்பதாக” எண்ணிக் கொள்ளலாம். அதிலும் குறிப்பாக அச்சமயத்தில் பல குழந்தைகள் திடீர் வளர்ச்சி பெறுவதாலும் இருக்கலாம்.
- உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பது நிலைப்படுத்தப்பட்டபின், பாலூட்டிய பிறகு நீங்கள் 10-20 மி.லி. மட்டுமே அழுத்தி வெளியற்றலாம். உங்கள் குழந்தையோடு உங்கள் உடல் உறவாடுவதால் அது ஒரு காரணமாக இருக்கும்.
- நீங்கள் பால் சுரப்பை அதிகரிக்கத் தாய்ப்பாலை வெளியேற்றும்போது, உங்கள் சுரப்பு அதிகமாவதால், குழந்தை அந்த அதிகமான பாலை எடுத்துக்கொள்ளும். ஆகவே நீங்கள் வெளியேற்றக்கூடிய அளவின் கூடுதலை உங்களால் பார்க்க முடியாமல் போகலாம்.

ஒழுங்காக, அடிக்கடி பாலூட்டுவதால் உங்கள் தாய்ப்பால் சுரத்தலை நிலைப்படுத்த முடியும். உங்கள் குழந்தை எவ்வளவு அதிகம் பால் குடிக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கு அதிகமாக பால் உங்களுக்குச் சுரக்கும். உங்களுக்குத் தேவையான அளவு பால் இல்லையென்று நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உடனடியாக உதவி பெறுங்கள். (தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய எண்களுக்கு கடைசிப் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)

உங்கள் தாய்ப்பால் சுரத்தலைப் பாதுகாக்க வழிகாட்டுதல்கள் (Guidelines for maintaining your milk supply)

- உங்கள் குழந்தை உங்கள் மாப்பகத்துடன் நன்கு அரவணைப்பில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- எப்போதெல்லாம் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைப்படுகிறதோ, அப்போதெல்லாம் உங்கள் குழந்தை பால் குடிக்கட்டும்
- இரவு முழுவதும் நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அச்சமயத்தில்தான் உங்கள் பால் தயாரிப்பைத் தூண்டும் ஹார்மோன் (prolactin) சுரப்பது அதிகம் இருக்கும்.
- உங்கள் குழந்தை எவ்வளவு விரும்புகிறதோ அவ்வளவு நேரம் முதல் மாப்பகத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவது அவசியமாகும். அதன்பிறகு இரண்டாவது மாப்பகத்திலிருந்து கொடுங்கள். அடுத்தமுறை பாலூட்டுவதை இரண்டாவது மாப்பகத்திலிருந்து ஆரம்பிப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை உறங்கும்போது, நீங்கள் அதிக அளவு ஓய்வு அல்லது தூக்கம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது ஆரம்ப மாதங்களில் மட்டுமே தேவைப்படும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- குழந்தையின் பாலுக்கான சமிக்ஞைகளை பின்பற்ற வேண்டியதும் அவசியமாகும். சூப்பிகளை பயன்படுத்துவது இவ்விதப் பாலுக்கான சமிக்ஞைகளை மறைத்து, பால் குடிப்பதைத் தாமதம் செய்யும். அது பின்னால் உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பதைக் குறைத்துவிடும்.
- முதல் 6 மாதங்களுக்கு உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்கவேண்டும் என்பது மிகவும் முக்கியமாகும். உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலைத் தவிர திரவம் எதுவும் கொடுப்பது (எடுத்துக்காட்டாக குழந்தை உணவு அல்லது தண்ணீர்) உங்கள் பால்சுரப்பைக் குறைத்துவிடும்.

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் (Frequently asked questions)

நான் தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது அதிக அளவில் தண்ணீரும், பாலும் குடிக்க வேண்டுமா?

நீங்கள் தாகமாக இருக்கும்போது தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். நாளொன்றுக்கு ஏறக்குறைய 2-3 லிட்டர் தண்ணீர் என்பது ஒரு பொதுவான வழிமுறையாகும். இதைவிட மிக அதிகமாகக் குடிப்பது உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரிக்க உதவாமல் போகலாம். மேலும் அதைக் குறைக்கக்கூடச் செய்யலாம்.

என் உணவுப் பழக்கம் என் தாய்ப்பாலின் தரத்தையும், அது சுரக்கும் அளவையும் பாதிக்கக்கூடுமா?

ஒழுங்காக மற்றும் அடிக்கடிப் பாலூட்டுவதன் காரணமாகத்தான் மனித இனத்தின் பால் சுரத்தல் ஏற்படுகிறது. ஒரு பெண் உட்கொள்ளும் உணவு மிகவும் குறைந்த அளவுக்கு வீழும்போது (கிட்டத்தட்ட பட்டினி கிடக்கும் நிலை) அவள் தாய்ப்பால் சுரப்பது குறையலாம். அவளது தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது உணவில் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டால், அது அந்த பெண்ணின் உடல்நலத்தையும், சக்தி நிலைகளையும் பாதிக்கும். ஆனால் அவளது தாய்ப்பால் சுரப்பு பாதிக்கப்படாது.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது எடையைக் குறைப்பது கடினமா?

தன்னுடைய சாதாரண உணவைப் பழக்கத்தை மாற்றாமல் ஒரு பெண் பிரசவத்துக்கு முந்தைய உடல் எடைக்குத் திரும்புவதற்குத் தாய்ப்பாலூட்டுதல் உதவி புரியலாம். (மேலதிக விவரங்களுக்கு “நன்றாகச் சாப்பிடுவது” பக்கம் 21-ஐப் பார்க்கவும்).

தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது நான் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியுமா?

குறைந்த அளவிலிருந்து, மிதமான அளவுக்கு ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்வது தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் உட்பட எல்லோருக்கும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

நீங்கள் கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யத் திட்டமிட்டிருந்தால், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் தாய்ப்பாலூட்ட நீங்கள் விரும்பலாம். உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உங்கள் தசைகளிலிருந்து வெளியாகும் லாக்டிக் அமிலம் (Lactic acid) சிறிது நேரத்துக்கு உங்கள் தாய்ப்பாலின் சுவையை மாற்றலாம். அதனால் குழந்தை வீம்பு செய்யலாம். இருப்பினும் அது உங்கள் குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதில்லை.

ஓய்வு எடுப்பதின் முக்கியத்துவம் என்ன?

பால் கொடுப்பதற்கும், குழந்தைகளை ஆசுவாசப்படுத்தவும் இரவில் எழுந்திருப்பதால் அநேக புதிய தாய்மார்கள் முதலில் சில மாதங்களுக்குச் சோர்வாக இருப்பதாக உணர்வார்கள். குழந்தை தூங்கும்போது பகல்பொழுதில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். உங்களை நீங்கள் கவனித்துக்கொள்வது முக்கியமாகும். அப்போதுதான் உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் பார்த்துக் கொள்ள முடியும். ஆரம்ப வாரங்களுக்குப் பிறகு பாலூட்டுதல் எளிதாகவும், சோர்வு குறைவாகவும் இருக்கும்.

என் தாய்ப்பால் தரம் குறைவாக இருப்பதற்கான சாத்தியக்கூறு உள்ளதா?

பல பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகள் அமைதியின்றித் தவிப்பதாலோ அல்லது தங்களின் தாய்ப்பால் “நீர்த்துக்” காணப்படுவதாலோ கவலை கொள்ள ஆரம்பிக்கின்றனர். அவர்கள் தங்களுடைய தாய்ப்பாலின் தரத்தைப் பற்றியும் சந்தேகம் கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு முறை உங்கள் குழந்தை பால் குடிக்கும்போதும், வளர்ந்து பெரிதாகும்போதும் உங்கள் தாய்ப்பால் மாறுதலடைகிறது. அது உங்கள் குழந்தையின் மாறுகின்ற சத்துப்பொருட்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. முதிர்ச்சியடைந்த தாய்ப்பால் (சுமார் இரண்டு வாரங்களில் இருந்து) ‘நீலம்’ தோய்ந்து, பார்ப்பதற்கு வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட பால் போல இருக்கும். இது சாதாரணமானதுதான். தரம் குறைந்த பால் அல்ல.

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையின் இயல்பான நடத்தைகள் (Normal newborn behaviour)

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்தன்மை வாய்ந்தது. அவை ஆளுமையிலும், குணாதிசயங்களிலும் மாறுபட்டவை.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனக்கென்று பால் குடிக்கும் மற்றும் தூங்கும் வழக்கம், வளர்ச்சி விகிதம், விருப்பு, வெறுப்புகளை உருவாக்குகிறது.

ஆரம்ப வாரங்களில்:

- எத்தனை முறை குழந்தைகள் பால் குடிக்கின்றன என்பதில் வேறுபாடுகள். சில சமயங்களில் உங்கள் குழந்தை அடிக்கடி பால் குடிக்கலாம் (ஒரு மணிக்கு 1-2 தடவை) வேறு சமயங்களில் பால் குடிக்கும் நேரத்துக்கிடையே அதிக இடைவெளி இருக்கலாம் (4-5 மணிநேர இடைவெளி). உங்கள் குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப பால் கொடுக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆசுவாசப்படுத்துவது, அதிலும் குறிப்பாகப் பிற்பகலில் கடினமான காரியமாகும். பிற்பகல் அல்லது மாலை யில் ஆறுதலாய்ப் பாலூட்டல் (கொத்துச்சரமாய்ப் பாலூட்டல்) பொதுவாகச் செய்யக்கூடியது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடிக்கடிப் பாலூட்டும் இந்த முறை உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கு உதவுகிறது. காலை வேளையில் கொஞ்சநேரம் ஓய்வெடுப்பது இத்தகைய பாலூட்டலுக்கு உதவலாம்.
- தாய்ப்பால் குறைந்தவுடன் தவித்தல், மூச்சுத் திணறல் அல்லது மாம்பகத்தைப் பிடித்து இழுத்தல். உங்கள் குழந்தை முதிர்ச்சி அடையும்போது, பொதுவாக உங்கள் தாய்ப்பாலுக்கு ஏற்பச் சரிசெய்து கொள்ளும். அச்சமயத்தில் உங்கள் குழந்தை மாம்பகத்தை பிடித்து இழுத்தாலோ, மூச்சுக்குத் தவித்தாலோ அல்லது மூச்சுத் திணறினாலோ பின்வருபவைகளைச் செய்யலாம்:
 - தாய்ப்பால் சுரப்பு சரியானவுடன் குழந்தையை மறுபடியும் அரவணைத்துக் கொள்ளவும்
 - குழந்தை உங்கள் மேலே இருக்குமாறு பின்புறம் சாய்ந்து கொள்ளவும்
 - மேலும் இது ஒரு பிரச்சினையாக இருந்தால், உதவிக்கு இந்தப் புத்தகத்தின் கடைசிப் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.
- பால் குடித்தபின் ஏப்பம். குழந்தைகள் பெரும்பாலும் தானாகவே ஏப்பம் விடும். சிலசமயங்களில் மாம்பகத்துடன் அரவணைத்து இருக்கும்போதே ஏப்பம் விடும். உங்கள் குழந்தையை உங்கள் உடலோடு ஒட்டியவாறே, நேராகத் தூக்கி வைத்திருப்பதும் ஏப்பத்துக்குத் துணைபுரியும்.
- மாம்பகத்துக்கு மேலேயே படுத்துத் தூங்கிவிடுதல். சில குழந்தைகளுக்கு இதன் பொருள் அவை வயிறார உண்டிருக்கின்றன என்பதைக் குறிக்கும். மற்றவைகளுக்கு ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றன என்பதாகும். அத்துடன் இன்னும் பால் குடிப்பதற்குத் தயார் என்று பொருளாகும். உங்கள் குழந்தையின் இயல்பான பால் குடிக்கும் நடத்தையைப் பற்றி காலப்போக்கில் நீங்கள் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.
- திடீர் வளர்ச்சி வேகங்கள். இவை வேகமான வளர்ச்சிக்கும், முன்னேற்றத்துக்குமான காலங்கள். இவை ஏறக்குறைய 10-14 நாட்களில், 4-6 வாரங்களில், 3 மாதங்களில் மற்றும் 6 மாதங்களில் இருக்கும். அப்போது உங்கள் குழந்தை அமைதியின்றித் தவிக்கலாம், வீம்பு செய்யலாம் மேலும் அடிக்கடி பால் குடிக்கலாம். இருப்பினும், ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்தன்மை வாய்ந்தது. இந்த காலக்கட்டங்கள் குழந்தைக்குக் குழந்தை மாறுபடலாம்.
- இரவில் பால் குடிப்பதும், விழித்துக் கொள்வதும். பால் குடிப்பதற்காக இரவில் விழித்துக் கொள்வதும், அவைகளை ஆசுவாசப்படுத்த அணைத்துக் கொள்வதும் குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரையில் சர்வ சாதாரணமானதுதான். குழந்தைகள் ஏறக்குறைய 12 மாத வயது சமயத்தில் பொதுவாக இரவு முழுவதும் தூங்கும்.

தூக்கம் (Sleeping)

- எல்லாக் குழந்தைகளும் வித்தியாசமானவை. அதைப்போல தூக்கத்துக்குச் செல்கின்ற அவர்களின் திறனும் மாறுபட்டவை.
- ஆரம்ப நாட்களில், குறிப்பாக இரவு முழுவதும், குழந்தைகள் அடிக்கடி (ஒரு மணி நேரத்துக்கு 2-3 தடவை) பால் குடிப்பது இயல்பானதுதான்.
- அதற்குக் காரணம் உங்கள் குழந்தை 'சுட்டி' என்பதால் அல்ல. அதிக நேரம் தூங்குவதைக் கற்க கொஞ்சகாலம் எடுக்கும். அத்துடன் இது அவர்களுடைய இயல்பான வளர்ச்சியில் ஒரு பகுதியாகும்.
- அழுது கொண்டிருக்கும்போது, சாந்தப்படும் திறன் உங்கள் குழந்தைக்கு இல்லை. உங்கள் குழந்தை இதைச் செய்வதற்கு உங்கள் உதவியை நாடுகிறது.
- உங்கள் குழந்தை எரிச்சலடைந்தால், கட்டிப் பிடித்து அணைத்துக் கொள்வது அது ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள உதவும். இப்படிச் செய்வதினால் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையைக் கெட்டுப்போக வைப்பதில்லை.
- தங்கள் குழந்தைகளின் தேவைகளுக்குச் செவி சாய்க்கின்ற பெற்றோர்களுக்கு, “வளர வளரக் குறைவாகவே தம் தேவை வேண்டுகின்ற மற்றும் தம்மைத்தாமே சார்ந்திருக்கின்ற குழந்தைகள் இருக்குமென” ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.
- உங்கள் குழந்தையின் சோர்வு அறிகுறிகளைப் பார்த்தவுடன், உடனடியாய் அவர்களை படுக்கையில் கிடத்துவதால், உங்கள் குழந்தை தூங்க வேண்டுமென்பதை கற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது. குழந்தை கஷ்டப்படும்போது, ஆசுவாசப்படுத்தித் தூங்கவைப்பதற்கு முன்னால், அதை சாந்தப்படுத்த அதற்கு உதவி தேவைப்படுகிறது.

மேலதிக விவரங்களுக்கும், ஆதரவுக்கும் கடைசிப் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

வேலைக்குத் திரும்புதல் (Going back to work)

- பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு, வீட்டுக்கு வெளியே வேலை பார்ப்பது என்பது தங்கள் குழந்தையை விட்டு விலகி இருப்பதாகும்
- தகுந்த ஏற்பாட்டுடனும், ஆதரவுடனும் பல பெண்கள் வேலையையும், தாய்ப்பாலூட்டுவதையும் சேர்ந்தே செய்ய முடியும்
- தாய்ப்பாலூட்டுவதையும், வேலையையும் நிர்வகிப்பதற்கான வழிமுறைகளில் பின்வருபவைகளும் அடங்கும்:
 - தாய்ப்பால் குடிப்பதற்காகக் குழந்தையை உங்கள் வேலைத்தளத்துக்குக் கொண்டு வருதல்
 - வேலைத்தளத்தில் உங்கள் தாய்ப்பாலைக் கறத்தல்
- நீங்கள் கருவுற்றிருக்கும்போதோ அல்லது தாய்மை விடுப்பில் இருக்கும்போதோ தாய்ப்பாலைக் கறப்பதைப் பற்றி மற்றும்/அல்லது தாய்ப்பாலூட்டுவதற்காக இடைவேளை எடுப்பதைப் பற்றி உங்கள் மேலாளருடன் உரையாடுங்கள். இந்த விவாதத்தில் தாய்ப்பால் கறப்பதற்கோ அல்லது தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கோ, சுத்தமான, தனிமையான இடம் தேவைப்படும் என்பதையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தை இயல்பாகவே பால் குடிக்கவோ அல்லது தொடர்ந்து குடிக்கவோ முடிந்தால் வேலைத்தளத்தில் தாய்ப்பாலைக் கறக்கவும். இது உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பைத் தொடர்ந்து நீடிக்கவும், மார்பக வீக்கத்தைத் (mastitis) தடுக்கவும் உதவிபுகிறது. (கீழே பார்க்கவும்).
- உங்கள் தாய்ப்பாலை எவ்வாறு கறப்பது, சேமிப்பது மற்றும் இடம் மாற்றுவது அத்துடன் கறக்கப்பட்ட தாய்ப்பாலை உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டும் வழிவகைகள் போன்றவை பற்றிய தகவல்கள் உங்களுக்குத் தேவையாயிருக்கலாம்.
- உங்கள் வேலைத்தளத்தில், உங்கள் குழந்தை உங்களை விட்டுப் பிரிக்கப்பட்டிருப்பதால் ஏற்படும் தேவைகளுக்கேற்ப சரிசெய்து கொள்ளும்போது, உங்கள் சொந்தத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டனவா மற்றும் நீங்கள் ஆதரவளிக்கப்படுவதாக உணர்கிறீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது அவசியமாகும்.
- மேலதிக விவரங்களை ஆஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டுவோர் கழகம் (Australian Breastfeeding Association) அல்லது உங்கள் குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரச் செவிலியரிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம். (கடைசிப் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)

தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் வரும் பிரச்சினைகள் (BREASTFEEDING ISSUES)

வலியுடன் கூடிய அல்லது சேதமான மார்புக்காம்புகள் (Painful or damaged nipples)

- உங்களுக்கு மார்புக்காம்புகளில் வலி இருந்தால், உங்கள் குழந்தையின் நிலையைச் சிறிது மாற்ற வேண்டியிருக்கலாம் (எடுத்துக்காட்டாக, குழந்தையின் நெற்றியைச் சிறிது பின்புறம் சாய்த்து, தாடை உங்கள் மார்பகத்தை அழுத்தும்படியாக வைக்கவேண்டும்).
- உங்கள் குழந்தையை இன்னும் அரவணைத்த நிலையிலேயே, உங்கள் மார்பகத்தின் பெரும்பாகத்தை குழந்தையின் வாயில் வைத்து அழுத்திப் பாலூட்ட, நீங்கள் உங்கள் மார்பகத்தை C-வடிவத்திலே வைத்துக்கொள்ளலாம்.
- இந்த இரண்டு முறைகளும் மார்புக்காம்பின் வலியைச் சரிப்படுத்தவில்லையென்றால், உங்கள் குழந்தை சப்புவதை மெதுவாக எடுத்துவிட்டு (குழந்தையின் வாயின் ஓரத்தில் விரல்களை வைத்து, மார்புக்காம்பை வெளியே இழுத்துவிட வேண்டும்) உங்கள் மார்பகத்திலிருந்து விலக்க வேண்டும். அதன்பிறகு உங்கள் குழந்தையை மீண்டும் மார்பகத்தோடு அரவணைத்துக் கொள்ளலாம்.

மார்புக்காம்பைப் பராமரித்தல் (Nipple Care)

- ஆரம்ப நாட்களில் உங்கள் குழந்தை அரவணைக்கவும், பால் குடிக்கவும் கற்றுக்கொள்ளும்போது, பொதுவாக வலியுடன் கூடியதாக மார்புக்காம்புகள் இருக்கும்.
- உங்கள் குழந்தை நல்ல அரவணைப்பில் இருக்கிறதாவென உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். அத்துடன் பாலூட்டுவது வலி மிகுந்ததாகவோ அல்லது அசௌகரியமாகவோ இருந்தால், அரவணைப்பைச் சரிப்படுத்துவது மார்புக்காம்புகளின் வலியைத் தடுப்பதில் உதவிபுரிகிறது.
- பாலூட்டிய ஒவ்வொரு தடவைக்குப் பின் உங்கள் தாய்ப்பாலைச் சிறிதளவு கறந்து, உங்கள் மார்புக்காம்புகளில் மற்றும் மார்புக்காம்புத்தோலில் தடவுவது அவைகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. அத்துடன் அவைகள் சிராய்ந்திருந்தால் அல்லது பிளந்திருந்தால் குணப்படுத்தவும் உதவுகிறது.
- உடையணிவதற்கு முன் உங்கள் மார்புக்காம்புப் பகுதியை உலர விட்டுவிட வேண்டும் என்பது ஞாபகம் இருக்கட்டும்.
- நீங்கள் ஒரு கிரீமை உங்கள் மார்புக்காம்பின் மேல் பயன்படுத்த வேண்டுமென விரும்பினால், சுத்தப்படுத்தப்பட்ட லெனோலின் (purified lanolin) உள்ள கிரீம் மட்டும் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் மற்ற மூலப்பொருட்கள் உள்ளடங்கிய கிரீம்கள் உங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்கு முன் நீக்கப்பட வேண்டும். இது உங்கள் மார்புக்காம்புகளுக்கு மேலும் ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடும்.
- கிரீம் ஒன்றைப் பயன்படுத்தினால், தயாரிப்பாளரின் வழிமுறைகள் பின்பற்றப்படுகிறது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மார்பகம் நிறைந்திருத்தல் (Breast fullness)

உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பு முதல் மூன்று முதல் ஐந்து நாட்களுக்கு அதிகரிக்கும்போது, 'மார்பகம் நிறைந்திருப்பதால்' நீங்கள் ஒருவகை வலியை உணரலாம்.

நீங்கள் மார்புக்கச்சை (bra) அணிந்திருப்பவராக இருந்தால், (பகல் நேரங்களில்) உங்கள் மார்பகத்தை இறுக்கிப்பிடிக்காத, தாங்கலான மார்புக்கச்சை (supportive bra) அணிவதும், உங்கள் குழந்தை எவ்வளவு முறை விரும்புகிறதோ அவ்வளவு முறை பாலூட்டுவதும் அவசியமாகும். இரவில் (ஆஸ்திரேலியாவில் 'crop top' எனப்படும்) தாங்கலான பனியன் (supportive singlet) விரும்பப்படுகிறது. ஏனென்றால் இது இரவில் மார்பகம் அழுத்தப்படுவதைத் தவிர்க்கிறது.

'குளிர்ந்த ஜெல் தொகுப்பு' ('cold gel packs'), 'பனிக்கட்டி' ('ice') அல்லது 'குளிர்ந்த முட்டைக்கோசு இலைகள்' ('cold cabbage leaves') என்ற வடிவங்களில் குளிர் அழுத்திகளை (cold compresses) உங்கள் மார்பகங்கள் மேல் பயன்படுத்துதல் வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெற உதவுகின்றன. குளிர் அழுத்திகளைப் பயன்படுத்தும்போது, பின்வரும் சில கருத்துக்களைப் பரிசீலிக்கலாம்:

- குளிர் அழுத்தியால் மார்புக்காம்புக்கு மேல் மூடாமல் இருக்குமாறு உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- குளிர் அழுத்தியை ஒரு தடவைக்கு 10-15 நிமிடங்களுக்கு உபயோகிக்க வேண்டும். நீங்கள் குளிர் அழுத்தியை ஒரு மணி நேரத்தில் மீண்டும் உபயோகிக்கலாம்.
- உங்கள் தோல் சேதம் அடையாமல் தடுக்க, குளிர் அழுத்தியை முகம் துடைக்கும் துணி/சிறு துண்டு போன்ற பாதுகாப்பு உறையில் சுற்றி வைக்கவும்.

அடைபட்ட நாளங்கள் (Blocked ducts)

சுரப்பி நாளங்கள் அடைபடுவதற்கான காரணங்கள்:

- இறுக்கமான மார்புக் கச்சையினால் மார்பகத்தில் ஏற்படும் அழுத்தம்
- மார்பத்தின் தாய்ப்பாலை அரைகுறையாகக் காலி செய்திருத்தல்
- பாலூட்டுவதற்கு இடையே அதிக இடைவெளி

நீங்கள் பின்வருபவைகளைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம்:

- மார்பகத்தின் ஒரு பகுதி சிவந்து, கடினமாகி, தொட்டால் சுடும்
- நீங்கள் உடல்நலமின்றிப் போய்ச் சிறிதளவு காய்ச்சலும் இருக்கலாம்

அடைபட்ட நாளங்களைக் கவனித்துக்கொள்ள ஆலோசனைகள்:

- குழந்தைக்கு எப்போதெல்லாம் தேவைப்படுகிறதோ அப்போதெல்லாம் பாலூட்டுங்கள்
- குழந்தை மார்பகத்துடன் நன்றாக அரவணைத்திருப்பது அவசியம்
- பாலூட்டுவதற்கு முன் உங்கள் விரல்களினால் (மார்புக்காம்புக்கு அருகில் உள்ள பகுதி) அடைப்பை மென்மையாக மசாஜ் செய்யவும்
- பாலூட்டும்போது தாய்ப்பால் சுரப்பைக் கூட்ட மென்மையாக மசாஜ் செய்யவும்
- குழந்தை அந்தப்பக்கத்தில் பால் குடிக்கவில்லை என்றால் மார்பகத்தின் பாலை வெளியேற்றவும் அல்லது அடைப்பை நீக்க வழி செய்யவும்
- வுலி நிவாரணிகள் உதவலாம். உங்கள் மருத்துவர், மருந்தாளர் அல்லது 'Mothersafe'-கர்ப்பம் மற்றும் பால்சுரத்தலில் மருந்து வகைகள் சேவை - இவர்களிடம் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். (உதவிக்கு கடைசிப்பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)
- உங்கள் மார்புக்கச்சை இறுக்கமாக இல்லாமலும், உங்கள் மார்பகத்துக்கு அழுத்தத்தைக் கொடுக்காமலும் இருக்கிறதாவென உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்
- இரவில் தாங்கலான பனியன் (crop top) அணியவும்
- ஓய்வெடுப்பதும் உதவும்

மார்பக வீக்கம் (Mastitis)

அடைபட்ட நாளங்களைச் சரியாகக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், மார்பக வீக்கம் (மார்பகத்தில் தொற்று) வரலாம். மற்ற விளைவுகளில் பின்வருபவையும் அடங்கும்:

- சிராய்ப்புள்ள அல்லது பிளவுள்ள மார்பக்காம்புகள்
- உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பு உங்கள் குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப சரிசெய்யப்பட்டிருக்கும்போது, ஆரம்ப வாரங்களில் அதிகச்சுரப்பு இருக்கும்
- மார்பக வீக்கத்தின் அறிகுறிகளில் பின்வருபவையும் அடங்கும்:
 - உங்கள் மார்பகத்தில் சிவந்த, வலியுடன் கூடிய, சிலசமயங்களில் ‘சூடான’ பகுதிகள்
 - ‘சுகவீனமாக’ உணர்தல் மற்றும் காய்ச்சல் (flu) போன்ற நோய்க்கான அறிகுறிகள்
 - உடல் நடுங்குவதைப் போல உணர்தல்
 - கடுமையான காய்ச்சல்
- சிகிச்சை
 - அடைபட்ட நாளங்களுக்கு (மேலே கூறியபடி)
 - உங்களுக்கு நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்துகள் (antibiotics) தேவைப்படுவதால் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்.
 - மேலதிக ஆதரவு மற்றும் விவரங்களுக்கு உங்கள் குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரச் செவிலியர் அல்லது ஆஸ்திரேலியத் தாய்பாலூட்டுவோர் கழகம் (Australian Breastfeeding Association) இவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

புகைபிடித்தலும், தாய்ப்பால் கொடுத்தலும் (Smoking and Breastfeeding)

தாய் புகைபிடித்தாலும், குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுவது நல்லதுதான்.

ஒரு புகைபிடிப்பவருடன் வீட்டில் வசிக்கும் குழந்தைகளுக்கு “பச்சிளம் குழந்தை உடனடிச்சாவு நோய்க்குறியம்” (Sudden Infant Death) - (SIDS) தாக்கும் அபாயம் அதிகம் உள்ளது.

நிகோடின் தாய்ப்பாலுக்கு உள்ளே செல்லும். நிகோடின் உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பைப் பாதிக்கும், இது உங்கள் பால் சுரப்பைக் குறைக்கும். அத்துடன் உங்கள் குழந்தை எரிச்சடைந்து, அமைதியின்றித் தவிக்கும்.

குழந்தையைக் கையாளுகின்ற எந்தவொரு புகைபிடிப்போரும் பின்வருபவற்றைக் கடைப்பிடிக்க ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்

- பாலூட்டிய பின் அல்லது உங்கள் குழந்தையைக் கையாண்ட பின் புகைபிடிக்கவும்,
- புகையிலிருந்து வரும் இரசாயனங்களை உறிஞ்சிக் கொள்ள ஒரு மேலாடையை அணிந்துகொண்டு பின்னால் உங்கள் குழந்தையைக் கையாளும்போதோ அல்லது பாலூட்டும்போதோ அந்த மேலாடையைக் கழற்றி விடவும்
- 16 வயதுக்குக் குறைவான பயணி ஒருவர் இருக்கும் சமயத்தில், காருக்குள் புகைபிடித்தல் சட்டவிரோதமானது
- குழந்தைகள் அல்லது இளம் சிறார்கள் வசிக்கும் வீட்டுக்குள் யாரையும் புகைபிடிக்க அனுமதிக்க வேண்டாம்.

Quit Line 131 848

மதுவும், தாய்ப்பால் கொடுத்தலும் (Alcohol and Breastfeeding)

மது உங்கள் தாய்ப்பாலுக்குள் செல்லும். உங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள ஆல்கஹால் அளவுதான் உங்கள் தாய்ப்பாலிலும் உள்ளது. தாய்ப்பாலூட்டும்போது மது அருந்தக்கூடாது என்பதுதான் தற்போதைய பரிந்துரையாகும். மது உங்கள் தாய்ப்பால் சுரப்பைப் பாதிப்பதுடன் உங்கள் தாய்ப்பாலின் சுவையையும் மாற்றிவிடுகிறது. ஆகவே உங்கள் குழந்தை வீம்பு செய்யலாம்.

மது மற்றும் தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய மேலதிக விவரங்களுக்கு ஆஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டுவோர் கழகத்தின் இணையதளத்துக்குச் செல்லவும். (கடைசிப்பக்கம் பார்க்கவும்)

சட்டவிரோத மருந்துகளும், குழந்தைகளும் (Illicit Drugs and Babies)

உங்கள் வீட்டில் குழந்தை ஒன்று இருக்கும்போது, போதை மருந்துகளான (marijuana, speed, cocaine, heroin) போன்ற சட்டவிரோத மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானது அல்ல. நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைப்படும்போது, உங்களால் பதில் கொடுக்க முடியாமல் போகலாம். உங்கள் குழந்தை புறக்கணிக்கப்படக்கூடும்.

சட்டவிரோத மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும்போது தாய்ப்பாலூட்டுவது பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. இந்த மருந்துகள் தாய்ப்பாலுக்குள் சென்று குழந்தையைப் பாதிக்கும். குழந்தை பால்குடிப்பதை நிறுத்திவிட்டால், அது மருந்திலிருந்து பின்வாங்கும் அனுபவத்துக்கு உள்ளாகும். இதுதான் உங்களுக்குக் கவலையூட்டும் பிரச்சினையாக இருந்தால் தயவுசெய்து உங்கள் உள்ளூர் சமூகச் சுகாதாரச் சேவை (Community Health Service) மூலம் மருந்து மற்றும் மது சேவையுடன் (Drug and Alcohol Service) உரையாடுங்கள். (கடைசிப் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்).

உங்களைப் பராமரித்துக் கொள்ளல (TAKING CARE OF YOU)

உங்கள் கர்ப்பப்பை பழைய நிலைக்குத் திரும்ப 6 வாரங்கள் எடுக்கும். தாய்ப்பாலூட்டுதல் இதற்கு உதவுகிறது. அச்சமயத்தில் மாதவிலக்கு சமயத்தைப் போல இரத்தப்போக்கு வெளியேறும் அனுபவம் இயல்பான ஒன்றுதான். பெரும்பாலான பெண்களுக்கு 2-12 நாட்கள் இரத்தப்போக்கு அனுபவம் இருக்கும் அதன்பிறகு இரத்தப்போக்கு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைந்து, நிறம் மங்கி 6 வாரங்கள் வரை தொடர்ந்து நீடிக்கலாம்.

சில பெண்களுக்கு அச்சமயத்தில் (குழந்தை பிறப்புக்குப் பின் ஏற்படும் வலிகள் என்றழைக்கப்படும்) வயிற்றுப் பிடிப்பு அல்லது கர்ப்பப்பை முறுக்குப்பிடிப்பு அனுபவங்களும் ஏற்படும். ஆரம்ப நாட்களில் உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டும் சமயத்தில், உங்கள் இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருப்பதையும் பார்க்கலாம். 'குழந்தை பிறப்புக்குப் பின் ஏற்படும் வலிகள்' என்பது இயல்பான ஒன்றுதான். அத்துடன் உங்கள் கர்ப்பப்பை பழைய நிலைக்குத் திரும்புவதற்கும் அது உதவிபுரியும். உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஆறுதலான நடவடிக்கைகள் பின்வருமாறு:

- மென்மையான வலி நிவாரணி, (பெட்டியின் மேல் உள்ள வழிமுறைகள் பின்பற்றப்படுகிறதாவென உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்) மற்றும்,
- தாய்ப்பாலூட்டும்போதோ அல்லது தாய்ப்பாலை வெளியேற்றும்போதோ பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் வெதுவெதுப்பான திண்டை உபயோகிக்கவும்

தொற்றுக்கான/கவலைக்கான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- இரத்தப்போக்கு அதிகரிக்கும் (ஒருமணி நேரத்துக்கு ஒரு பேடுக்கு மேல் ஈரமாகும்)
- இரத்தப்போக்கு மறுபடியும் கருஞ்சிவப்பு நிறத்துக்கு மாறும்
- இரத்தசேதம் தூர்நாற்றமாய் இருக்கும்

இந்த அறிகுறிகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து உங்கள் பொது மருத்துவரை அல்லது உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவமனையில் உள்ள அவசர உதவிப் பிரிவுக்குச் சென்று பார்க்கவும்.

காயத்தைப் பராமரித்தல் (Wound care)

உங்களுக்குப் பிறப்புறுப்பு/கழிவிடத் தையல்கள் இருந்தால், அந்தப் பகுதியை நாளொன்றுக்கு குறைந்த பட்சம் இரண்டு முறை தண்ணீர் விட்டுச் சுத்தமாகக் கழுவி, தட்டித்தட்டி உலரவைத்து நல்ல சுகாதாரத்துடன் இருக்குமாறு உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது அவசியமாகும். உங்கள் இரத்தப்பெருக்கு அதிகமாக இருக்கும்போது நீங்கள் மகப்பேறு திண்டுகளைப் (maternity pads) பயன்படுத்துமாறும், அதைப்போல் ஒவ்வொரு மூன்று முதல் நான்கு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறையோ அல்லது தேவைப்பட்டால் அதற்கு மேற்பட்டோ உங்கள் திண்டை மாற்றுவதும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உங்களுக்கு சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சை நடந்திருந்தால், நீங்கள் வழக்கம்போல் குளிக்கும்படி ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள். உங்களுக்குப் போடப்பட்டிருந்த கட்டுகள் பிரிக்கப்பட்டு விட்டால், உங்கள் காயப்பகுதியைக் கழுவியபின், துண்டு ஒன்றை வைத்துத் தட்டித்தட்டி உலர்ந்திருக்குமாறு உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தோலின் மடிப்பு ஒன்று உங்கள் காயத்தை மூடியிருந்தால், காயப் பகுதியில் தோலை உயர்த்தி நன்றாக உலர வைக்க வேண்டும். ஏனென்றால் இது நோய் தொற்றும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

உங்கள் காயத்தை (எடுத்துக் காட்டாக, சிவப்பாதல் மற்றும் வெளியேறுதல்) பற்றிய கவலைகள் எதுவும் உங்களுக்கு இருந்தால் தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவச்சி, பொது மருத்துவர் அல்லது உள்ளூர் அவசர உதவிப் பிரிவை நாடுங்கள்.

நன்றாகச் சாப்பிடுதல் (Eating well)

பல வகையான சத்தான உணவுகளை, குறிப்பாக தாய்ப்பாலூட்டும் சமயத்தில் உண்ணுவது அவசியமாகும். 2003-இல் தேசிய சுகாதாரம் மற்றும் மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் (The National Health and Medical Research Council) பின்வரும் சத்துணவைச் சாப்பிடும் வழிமுறைகளை வெளியிட்டது:

- நிறையக் காய்கறிகள், அவரைகள் மற்றும் பழங்களைச் சாப்பிடவும்.
- நிறைய தானிய வகைகள் (ரொட்டி, அரிசி, பாஸ்தா, நூடுல்ஸ்) குறிப்பாக முழுத்தானியம் சாப்பிடவும்
- கொஞ்சம் இறைச்சி, மீன், முட்டைகள், பீன்ஸ் மற்றும் பால் அல்லாத பொருட்களிலிருந்து கிடைக்கும் புரதச்சத்து (protein) சாப்பிடவும்
- கொஞ்சம் பால் உணவுகள் (பால், பாலாடைக் கட்டி மற்றும் தயிர்) சாப்பிடவும். முடிந்தால் குறைந்த அளவு கொழுப்பு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுக்க முயற்சிக்கவும்
- தாகத்திற்கு தண்ணீர் குடிக்கவும் (நாளொன்றுக்கு ஏறக்குறைய 2 லிட்டர்)
- மிகச் சிறிய அளவில் உப்பு, கெட்டிக் கொழுப்பு மற்றும் அல்லது சர்க்கரை அதிகம் கொண்ட சாப்பாடுகளும், பானங்களும்

உங்கள் உணவு உங்களுக்குப் போதவில்லை என்று எண்ணினால், மேலதிக விவரங்களுக்கு தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார வல்லுநர், மருத்துவர் அல்லது உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர் இவர்களுடன் உரையாடுங்கள்.

உடல் நலத்துக்கான தேசிய சுகாதாரம் மற்றும் மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம்: ஆஸ்திரேலியாவிலுள்ள குழந்தைகள் மற்றும் இளம்பருவத்தினர்களுக்கான உணவு வழிமுறைகள் என்பதைப் படிக்கலாம்.

www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

பிரசவத்துக்குப் பின் ஏற்படும் உணர்வுகள் (POSTNATAL FEELINGS)

பேபி புளுஸ்

‘பேபி புளுஸினால்’ பாதிக்கப்படும் பெண்கள் உணர்ச்சி வசப்பட்டு, வருத்தமடைந்து, காரணம் எதுவுமில்லாமல், கண்ணீர் விட்டு அழுவார்கள். இது குழந்தை பிறந்து 3 முதல் 10 நாட்கள் வரை இயல்பான ஒன்றுதான். அத்துடன் 80% பெண்களை இது பாதிக்கிறது. குழந்தை பிறந்தபின் ஹார்மோன் மாற்றத்தினால் இது ஏற்படுகிறது. இது நிறைய ஓய்வு மற்றும் ஆதரவு இருந்தால் சிறிது நாள் கழித்து மறைந்துவிடும். இதற்குச் சிகிச்சை தேவையில்லை.

பிரசவத்துக்குப் பின் மன அழுத்தம்

பிரசவத்துக்குப் பின் மன அழுத்தம் (PND) என்பது பெண்களுக்கு அவர்களுடைய குழந்தை பிறந்து ஒரு மாதத்திலிருந்து ஒரு வருடம் வரையிலான இடைப்பட்ட காலத்தில் எந்தச்சமயத்திலும் மன அழுத்தத்தை உருவாக்கும் ஒரு நிலையாகும். ஆஸ்திரேலியாவில் PND 16% பெண்களைப் பாதிக்கிறது. இந்த வகையான மன அழுத்தம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவோ அல்லது திடீரென்றோ உண்டாகலாம்.

மற்றவர்களிடமிருந்து பிரிந்து தனியே வாழ்தல் மற்றும் குடும்பத்தில் சாவு போன்ற மிகப்பெரிய வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகள் அல்லது வீடு மாறுதல் போன்றவை PND-உடன் பலமாகப் பிணைக்கப்பட்டுள்ளன.

PND-இன் அறிகுறிகளில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- அதீத ஆர்வம் அல்லது மனஅழுத்த மனநிலை
- தெளிவாகச் சிந்திக்க முடியாமல் இருத்தல் அல்லது சரியான வார்த்தைகள் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் இருத்தல்
- காரணம் எதுவுமில்லாமல் பயம்
- தூக்கமில்லாததால் கரும் சோர்வு மற்றும் அதீத கவலை
- வீட்டுவேலைகளைச் செய்ய முடியாமல் இருத்தல்
- பசியின்மை அல்லது அதிகமாய்ச் சாப்பிடுதல்
- மோசமான சுயஉருவம்
- தாழ்ந்த சுயமரியாதை
- பாலியலில் ஈடுபாடு இழத்தல்
- தனிமையில் பயம் அல்லது மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து பழகுவதில் பயம்
- எரிச்சல்
- ஆவேசமான எண்ணங்கள் அல்லது செயல்கள்
- தற்கொலை எண்ணங்கள், திட்டங்கள் அல்லது நடவடிக்கைகள்

சிகிச்சை

உங்கள் எண்ணங்களையும், கவலைகளையும் உங்கள் குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரச் செவிலியர் அல்லது உங்கள் மருத்துவரிடம் விவாதிப்பது அவசியமாகும். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை, நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான குடும்ப அங்கத்தினர்கள் அல்லது நண்பர்கள் இவர்களுடன் உரையாடுவது உதவிகரமாய் இருக்கும். PND –யைப் பொறுத்தவரை பெண்களுக்குத் தேவையான சிகிச்சைவகை அவர்கள் நிலைமையின் கடுமையைப் பொறுத்து மாறுபடும். சிகிச்சையில் பின்வருபவைகளும் அடங்கலாம்:

- குழு ஆதரவுச் செயல்திட்டம். இதில் உங்களைப் போலவே உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கும் மற்ற பெண்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்புகள் உண்டு.
- ஆலோசனை
- உங்கள் குழந்தையைப் பராமரிப்பதில் உதவி
- தேவையான மருந்து வகைகள் - தாய்ப்பாலூட்டும்போது பொதுவாக பாதுகாப்பானவை, Mothersafe மருந்து தகவல் சேவை – கடைசிப் பக்கம் பார்க்கவும்.

நான் எனக்கு உதவி செய்யமுடியுமா?

ஆம், உங்களால் முடியும். இந்த உணர்வுகள் எதையாவது நீங்கள் அனுபவித்துக்கொண்டு இருந்தாலோ அல்லது உங்களால் சமாளிக்க முடியவில்லை என்று நீங்கள் எண்ணினாலோ உங்கள் குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரச் செவிலியர், மருத்துவர் அல்லது சமுதாய செவிலியர் (சுகாதார வல்லுனர்) இவர்களிடம் உதவி பெறுவது அவசியமாகும். நீங்கள் பின்வரும் ஆலோசனைகளைக் கருத்தில் கொள்ளலாம்:

- உங்கள் சொந்தத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்
- மற்ற பெண்களுடனோ, தாய்மார்களுடனோ நட்பு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இது வயது வந்தோருடன் சேர்க்கைக்கான மற்றும் உங்கள் ஆதரவுக் கூட்டத்தை மேம்படுத்துவதற்கான நல்ல சந்தர்ப்பமாக இருக்கலாம்.
- உங்கள் உணர்ச்சிகளை விவாதிப்பவர்கள் அல்லது எழுத்தில் வடித்துக் கொள்ளுங்கள். அவைகளை உங்களுக்குள்ளேயே வைத்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யாதீர்கள்
- ஆசுவாச உத்திகளில் சில உள்ளிழுப்பு சுவாசப் பயிற்சிகளும் அடங்கும்
- உங்களால் முடியும்போதெல்லாம் நிறைய ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள் அத்துடன் உடற்பயிற்சியும் செய்யுங்கள்
- சரிவிகித உணவை உண்ணுங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்குக் கூட உதவி தேவைப்படலாம் என்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

‘டிரெசிலியன் (Tresillian) பிரசவத்திற்குப் பின் ஏற்படும் உணர்ச்சிகள்’ கையேட்டிலிருந்து (2006) எடுத்தாளப்பட்டது
மேலதிக விவரங்களுக்கு கடைசிப் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்

கார்ப்பத்தடை (CONTRACEPTION)

தாய்ப்பாலூட்டும் காலத்தில், உங்கள் குழந்தை மாப்பகத்திலிருந்து பால் குடிக்கும்போது சுரக்கும் ஹார்மோன்கள், கருமுட்டை உருவாக்கும் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்வதைத் தடுக்கின்றன. ஆகவே உங்கள் குழந்தை அதிகமாகப் பால் குடிக்கக் குடிக்க, கருமுட்டை உருவாவது குறைகிறது. நீங்கள் முழுமையாகப் பாலூட்டும்போதும் (உங்கள் குழந்தை இரவிலும் பகலிலுமாக 24 மணி நேரத்தில் வேறு எந்த திட உணவோ, திரவமோ கொடுக்கப்படாமல் 6-12 முறை பால் குடித்துக்கொண்டிருப்பதாகப் பொருள் கொள்ள வேண்டும்) அத்துடன் உங்களுக்கு மாதவிலக்கு இல்லாதபோதும் (குழந்தை பிறந்தபின் முதல் 8 வாரங்களில் வரும் இரத்தப்போக்கை கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது) முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு நீங்கள் கார்ப்பமாகும் வாய்ப்பு இல்லை. இருப்பினும் கார்ப்பத்தடை பற்றிய தெரிவுகளுக்கு நீங்கள் உங்கள் மருத்துவர், பெண்களுக்கான சுகாதாரச் செவிலியர் அல்லது ‘குடும்பக் கட்டுப்பாடு நியூ சவுத் வேல்ஸ்’ (கடைசிப் பக்கம் பார்க்கவும்) இவர்களிடம் விவாதிப்பது அவசியமாகும்.

உங்கள் குழந்தையைப் பராமரித்தல் (TAKING CARE OF YOUR BABY)

குளியல்/மசாஜ்

வாழ்க்கையின் முதல் 24 மணி நேரத்தில், குழந்தைகள் பிறப்பு என்ற நிலையிலிருந்து தேறி வந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டு, உங்கள் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவதற்கு அடுத்த நாள் வரை பொறுத்திருப்பதே அறிவுடைமையாகும். உங்கள் குழந்தையை எப்படிக் குளிப்பாட்டுவது என்பது உங்களுக்குக் காண்பிக்கப்படும். குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வழிவகை என்று ஒன்றும் கிடையாது. குழந்தையை வெதுவெதுப்பாகவும், பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருக்க வேண்டியதுதான் முக்கியமாகும். தண்ணீர் சூடாக இல்லாமல் வெதுவெதுப்பாக 37- 40° சென்டிகிரேட் வெப்பத்தில் இருத்தல் வேண்டும். காற்று அதிகமில்லாத பகுதியில் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டவும். குளியல் தொட்டி உங்களுக்கு வசதியான உயரத்தில், நீங்கள் குளிய வேண்டி இல்லாதபடி இருக்க வேண்டும். குளிப்பாட்டியபின் உங்கள் குழந்தையை மசாஜ் செய்ய விரும்புவீர்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் தொப்புள் கொடியைப் பராமரித்தல்

உங்கள் குழந்தையின் தொப்புள் பகுதி மற்றும் கொடி, குளிக்கும் சமயத்திலோ அல்லது தினந்தோறும் சுத்தமான குளியல் நீரால் மட்டுமே சுத்தம் செய்யப்பட்டு, உலர்த்தப்பட வேண்டும். தொப்புள் கொடியின் அடிக்கட்டை சீக்கிரம் கடினப்பட்டு, கருப்பாக மாறிக் காய்ந்து விழுந்துவிடும். அது சுற்றியுள்ள தோலை விட்டுப் பிரியும்போது பிசுபிசுவென ஒட்டி, சிறிது இரத்தக் கசிவும் இருக்கும். அந்தக் கொடியின் அடிக்கட்டை பொதுவாக குழந்தை பிறந்து 5 முதல் 10 நாட்களுக்குள் விழுந்துவிடும். அந்தக் கொடியின் அடிக்கட்டை 'சிவந்திருந்தாலோ' மற்றும்/அல்லது 'தூர்நாற்றம்' வீசினாலோ உங்கள் மருத்துவருக்குத் தெரிவியுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையை குலுக்கக்கூடாது

குழந்தையைக் குலுக்கினால் அது அவர்களின் தலையை முன்னும் பின்னும் அசைத்து அதிர்ச்சியை உருவாக்கும். அதனால் உங்கள் குழந்தையின் மூளையில் இரத்தக் கசிவை உண்டு பண்ணலாம். அது மூளையில் சேதத்தை உண்டுபண்ணி உயிரிழக்கச் செய்துவிடலாம். உங்களுக்கு உங்கள் குழந்தையின் மீது எரிச்சலோ, கோபமோ அல்லது விரக்தியோ ஏற்படுவதாக உணர்ந்தால், குழந்தையை ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் (எடுத்துக்காட்டாக, குழந்தைத் தொட்டில்) வைத்துவிட்டு, ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள், நடந்து போங்கள் அல்லது உங்களைக் கவனித்துக்கொள்வதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள். **உங்கள் குழந்தையை ஒருபோதும் உலுக்கக்கூடாது** என்பது முக்கியம் என்பதை ரூபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதை அடிக்கடி செய்ய வேண்டியிருக்கிறது என்பதைக் கண்டுகொண்டால், தயவுசெய்து உதவிநாடிப் போங்கள். எடுத்துக்காட்டாக உங்கள் குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரச் செவிலியரிடம். (கடைசிப்பக்கம் பார்க்கவும்)

சூப்பி/அமைதிப்படுத்தும் பொருள் (Dummies / Pacifiers)

உங்கள் குழந்தை பால்குடிக்கப் பழகும் நேரத்தில் சூப்பியோ, அமைதிப்படுத்தும் பொருளையோ பயன்படுத்துவது பரிந்துரைக்கப்படமாட்டாது. சூப்பியைச் சப்புவது உங்கள் குழந்தையின் பசியை அடக்கிவிடுவதால், உங்கள் குழந்தை தூங்கி விடக்கூடும். அதனால் பால்குடிப்பதைத் தவற விட்டுவிடலாம். மேலும் பெரும்பாலான குழந்தைகள் முதல் சில நாட்களில் அரவணைப்பதையும், தாய்ப்பால் குடிப்பதையும் பழகுகின்றன. சூப்பி உங்கள் மார்பகத்தை விட வித்தியாசமான வடிவம் மற்றும் அமைப்பு முறையில் இருப்பதால், சூப்பியை சப்புவது கற்றுக்கொள்ளும் காலத்தை வழக்கத்தை விட சிறிது அதிகமாக்கும்.

நீங்கள் சூப்பியைப் பயன்படுத்த விரும்பினால், தயவுசெய்து முதல் மூன்று வாரங்கள் வரை பொறுத்திருந்து அதன்பிறகு கொடுக்கலாம். இது குழந்தை நன்கு பால் குடித்துப் பழக உதவும்.

பச்சிளம் குழந்தை உடனடிச்சாவு நோய்க்குறியம் (Sudden Infant Death Syndrome) (SIDS) – பாதுகாப்பான தூக்கம்

SIDS -இன் அபாயத்தைக் குறைக்க, உங்கள் குழந்தையை முக்கியமாக:

- குறைந்தபட்சம் முதல் ஆறு முதல் பன்னிரண்டு மாதங்களுக்கு உங்கள் அறையில் உங்களுடன் தூங்கவைக்க வேண்டும்.
- மல்லாக்கப் படுக்கவைத்துத் தூங்கவைக்க வேண்டும்.
- பிறப்புக்கு முன்னும், பின்னும் புகைபிடிப்போரிடமிருந்து தள்ளி வைத்திருக்க வேண்டும்.
- தூங்கும்போது அதன் முகம் மூடாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் (அதாவது விரிப்பு/மெத்தை இவைகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது)

உடன் படுத்துறங்கல் (Co-sleeping)

புகைபிடித்தல் படுக்கைச்சாவு (SIDS) அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. நீங்களோ (அல்லது படுக்கையில் இருக்கும் வேறொரு நபரோ) புகைபிடிப்பவராக இருந்தால், படுக்கையில் புகைபிடிக்காதவராக இருந்த போதிலும், உங்கள் குழந்தையுடன் படுத்துறங்கக் கூடவே கூடாது. நீங்களோ (அல்லது படுக்கையில் இருக்கும் வேறு நபரோ) குழந்தையின் அழைப்புக்குப் பதிலளிக்க முடியாத நிலையில் இருக்க நேர்ந்தால், உங்கள் குழந்தையுடன் படுத்துறங்குவதும் அபாயகரமானதாகும். எடுத்துக்காட்டாக நீங்கள்

- மது அருந்தியிருந்தால்
- உங்களை அளவுக்கதிகமாக தூங்கவைக்கும் எந்த மருந்தையும் (சட்டபூர்வமாக அல்லது சட்டவிரோதமாக) உட்கொண்டிருந்தால்
- தண்ணீர்ப் படுக்கை அல்லது சோபாவின் மேல் படுத்துறங்கினால்

மிக அதிக உடல் பருமானான பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகளுடன் படுத்துறங்குவது ஊக்குவிக்கப்படுவதில்லை.

'SIDS and Kids' -இன் 'பாதுகாப்பான தூக்கம்' ('Safe Sleeping') என்ற தலைப்பிட்ட கையேட்டைப் பார்க்கவும். மேலதிக விவரங்களை www.sidsandkids.org என்ற இணையதளத்தின் வழியாகவும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நோய்த்தடுப்பு மருந்து (Immunisation)

உங்கள் குழந்தைக்கான நோய்த்தடுப்பு மருந்து, மருத்துவமனையில் இருக்கும்போது hepatitis B தடுப்பூசி மருந்து கொடுப்பதில் இருந்து தொடங்குகிறது. Hepatitis B எனப்படும் நாட்பட்ட ஈரல் நோயை உண்டாக்கும் நுண்ணுயிர்க் கிருமியிலிருந்து காப்பாற்றுவதே இந்த தடுப்பூசியின் நோக்கமாகும். உங்கள் குழந்தையின் நோய்த்தடுப்பு அட்டவணைக்கு தயவுசெய்து உங்கள் குழந்தையின் 'எனது முதல் சுகாதாரப் பதிவேடு' என்ற நீலப்புத்தகத்தைப் பார்க்கவும்.

மேலதிக விவரங்களுக்கு *நோய்த்தடுப்பு ஆஸ்திரேலிய நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் (the Immunise Australia Program)* இணையதளமான www.immunise.health.gov.au -க்குச் செல்லுங்கள்.

கக்குவான் இருமல் - உங்கள் குழந்தையின் பராமரிப்பில் நெருக்கமாக ஈடுபட்டிருக்கும் எல்லா பெற்றோர்களும், மற்றவர்களும் தங்களுடைய கக்குவான் இருமல் தடுப்பூசி மருந்தை அன்றைய தேதிக்குப் போட்டிருக்குமாறு ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தை, தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன் கக்குவான் இருமலுக்கு ஆட்படுத்தப்பட்டால், அந்தக் குழந்தைக்குக் கடுமையாக உடல்நலம் பாதிக்கப்படலாம். இந்த தடுப்பூசி மருந்து பெற்றோர்களுக்கும், உங்கள் குழந்தையின் பராமரிப்பில் நெருக்கமாக ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கும் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. இந்த தடுப்பூசி மருந்து தாய்ப்பாலூட்டுபவர்களுக்குப் பாதுகாப்பானது.

கார் பாதுகாப்பு ஆசனம் (Car Restraints)

வாகனத்தில் செல்லும்போது உங்கள் குழந்தைக்குத் தகுந்த முறையில் பொருத்தப்பட்டுள்ள, அங்கீகரிக்கப்பட்ட மழலைப் பாதுகாப்பு ஆசனம் தேவைப்படும். ஆசனக்கச்சை (seatbelt) உங்கள் குழந்தையின் உடைகளுக்கு மேல் இருக்குமாறும், போர்த்தியிருக்கும் துணி/போர்வை போன்றவை கட்டப்பட்டிருக்கும் ஆசனக்கச்சைக்கு மேல் வருமாறும் உள்ளதாவென உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். வாகனத்தில் செல்லும்போது உங்கள் குழந்தைக்கு இதுதான் மிகப்பாதுகாப்பான வழியாகும்.

மேலதிக விவரங்களுக்கு, சாலைகள் மற்றும் போக்குவரத்து ஆணையத்தின் (Roads and Traffic Authority) இணையதளமான www.rta.nsw.gov.au-க்குச் செல்லுங்கள் அல்லது 132213 என்ற எண்ணுக்குத் தொலைபேசியில் அழையுங்கள்.

அல்லது

வெஸ்ட்மெட்-இல் உள்ள குழந்தைகள் மருத்துவமனையின் இணையதளமான www.chw.edu.au/parents/factsheets-க்குச் செல்லுங்கள் அல்லது (02) 9845 0000 என்ற எண்ணுக்குத் தொலைபேசியில் அழையுங்கள்.

குழந்தையை நீங்கள் வீட்டுக்குக் கொண்டு செல்லும்போது ஆதரவளித்தல் (Support when you take a baby home)

உதவி பெறுவது

1. எல்லாப் பெண்களும் மற்றும் அவர்கள் குழந்தைகளும், எங்கள் குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதாரச் செவிலியரிடம் பரிந்துரைக்கப்படுவார்கள்
உங்கள் உள்ளூர் சேவையினால் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளப்படவில்லையென்றாலோ, அல்லது உடனடியாக உதவி தேவைப்பட்டாலோ தயவுசெய்து கீழ்க்கண்ட எண்களுக்கு அழையுங்கள்:

மத்திய பரிந்துரைச் சேவை - CENTRAL REFERRAL SERVICE
1800 222 608
Penrith, St Mary's, St Clair, Cranebrook, Springwood, Lawson. Blue Mountains, Lithgow Auburn, Merrylands, Parramatta, The Hills, Blacktown, Doonside, Mt Druitt
4560 5714 Hawkesbury Community Health Centre

2. எல்லா குழந்தைகளும் பிறந்து 1-4 வாரங்களுக்குள், உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவர் அல்லது குழந்தை மருத்துவரிடமிருந்து, குழந்தை பிறந்த சமயத்தில் நேர்ந்த மாற்றங்கள் சீராகத் தொடர்கிறதா என்பதை உறுதி செய்ய மறு ஆய்வு செய்யப்படுவது தேவையாயிருக்கும்.
3. எல்லாப் பெண்களும் குழந்தை பிறந்த 6-8 வாரங்களில், கர்ப்பம் மற்றும் குழந்தை பிறப்புக்குப்பின் தாங்கள் மீண்டு வருவதை மதிப்பீடு செய்வதற்கு அவர்களின் உள்ளூர் மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு மருத்துவரைப் பார்க்க ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.
4. மற்ற ஆதரவு – உங்கள் குழந்தையின் எனது முதல் சுகாதாரப் பதிவேட்டின் அட்டையைப் பாருங்கள்

மற்ற ஆதார வளங்கள் மூ (Other resources)

பெற்றோர் பராமரிப்பு, உணவூட்டுதல் மற்றும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் பற்றிய பொதுவான உதவி மற்றும் தகவல்களுக்கு சில பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஆதாரங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன

a. பல்லின ஆதார வளங்களில் பின்வருவன அடங்கும்:

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/languages.asp>

b. *My first health record* – நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதாரம் உங்கள் குழந்தையின் முதல் சுகாதாரப் பதிவேடு உங்களுக்குப் பயன்படும் மற்ற ஆதாரவு சேவைகளைக் கொண்டுள்ளது.

c. நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதாரம் கருத்தரிப்பு, குழந்தை பிறப்பு மற்றும் குழந்தை உதவி இணைப்பு எண் (NSW Health Pregnancy, Birth and Baby helpline) 180088243

d. *Mothersafe* – கருத்தரிப்பு மற்றும் பால்சுரப்புச் சேவையில் மருந்து வகைகள்
02 9382 6539 (சிட்னி பெருநகர்ப் பகுதி)
1800 647848 (பெருநகர் அல்லாத பகுதி)

Mothersafe தாய்ப்பாலூட்டுதல் மெய்த்தகவல் தாள்

<http://www.sesiahs.health.nsw.gov.au/Mothersafe/Factsheets.asp>

e. *ஆஸ்திரேலிய தாய்ப்பாலூட்டுவோர் கழகம் (Australian Breastfeeding Association)*
- 1800 686 2 686

<http://www.breastfeeding.asn.au/>

f. *மதுவும், தாய்ப்பாலூட்டுதலும் (Alcohol and Breastfeeding): தாய்மார்களுக்கான வழிகாட்டிக் கையேடு கிடைக்கும் இடங்கள்:*

[http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7837BCA2576730076F850/\\$File/breastbr.pdf](http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7837BCA2576730076F850/$File/breastbr.pdf)

http://www.lrc.asn.au/ABA_Alcohol_BF.pdf

g. பிறப்புசார்ந்த மனோநிலை ஒழுங்கின்மை மற்றும் பிரசவத்துக்குப் பின் ஏற்படும் மன அழுத்தம் மற்றும் மனநலப் பிரச்சினைகள் பற்றிய தகவல்கள்

Beyond Blue இணையதளம்: <http://www.beyondblue.org.au/>;

Beat Baby Blues இணையதளம்: <http://www.beatbabyblues.com.au>

Black Dog Institute: <http://www.blackdoginstitute.org.au>

பராமரிப்பாளர்கள் மற்றவர்களுக்கு பராமரிப்பையும், உறுதியில்லா உதவியையும் வழங்குகிறார்கள். அவர்கள் குடும்ப அங்கத்தினர்களாகவோ, நண்பர்களாகவோ அல்லது அருகில் வசிப்பவர்களாகவோ இருக்கலாம். உங்களுக்கு ஒரு பராமரிப்பாளர் இருந்தால் சுகாதார அலுவலரிடம் தெரிவிப்பது அவசியமாகும்.

இலவச மற்றும் இரகசியம் காக்கும் **மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர்** சேவை கிடைக்கும்.

அது நாளொன்றுக்கு 24 மணி நேரமும், வாரத்துக்கு ஏழு நாட்களும் உண்டு.

உங்களுக்காக மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவரை ஏற்பாடு செய்ய அலுவலரைக் கேளுங்கள்

AUSLAN சேவையும் கிடைக்கும்

எல்லா நியூ சவுத் வேல்ஸ் சுகாதார நிலையங்களிலும் **புகைபிடித்தல் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது**. அதனால் வளாகங்களிலோ, கட்டிடங்களின் உள்ளேயோ புகைபிடிப்பதற்கு அனுமதி கிடையாது. புகைபிடிப்பதிலிருந்து மீள் உதவி தேவைப்பட்டால் புகைபிடித்தலை விட்டொழிக்கும் இணைப்பை (Quitline™) 131 848 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள்