

நம்பிக்கையுடன் தாய்ப்பாலூட்டல்



‘நீங்கள் எதிர்பார்த்தது போல்
இல்லையென்றால் கவலைப்படாதீர்கள்.
பெறுமதியுள்ள எதையும் செய்ய, நீடித்த
பயிற்சி வேண்டும்.’



**Australian
Breastfeeding
Association**

ABN: 64 005 081 523 RTO: 21659

ஒஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல் சங்கத்தினால்
இது தயாரித்து வழங்கப்பட்டது.

www.breastfeeding.asn.au

அட்டவணையும் மூலத் தகவலும்

- 4 நான் எதிர்பார்க்க வேண்டியன யாவை?
- 5 தாய்ப்பாலூட்டல் எதனை வழங்குகிறது
- 7 என்னுடைய குழந்தைக்கு எத்தனை முறை ஊட்டவேண்டும்?
- 9 பாலூட்டுவதற்காக உங்கள் குழந்தையை எந்த நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்
- 11 என்னிடம் போதிய பால் உள்ளது என்பதை நான் எப்படி அறிய முடியும்?
- 12 உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல்
- 15 பால் வெளியேற்றுதலின் திடீர்த் தன்னியல்புச் செய்கை என்றால் என்ன?
- 16 உங்களுக்கு மார்பாகங்களில் அல்லது முலைக்காம்புகளில் வலி இருந்தால் சில ஆலோசனைகள்
- 18 பால் எடுத்தலும் சேமித்தலும்
- 20 வெளியே வருதலும் நடமாடுதலும்
- 22 உங்கள் குழந்தையின் எடை
- 23 தாய்ப் பாலூட்டல் பற்றிய கூடுதலான தகவல்களைக் கண்டுபிடித்தல்
- 24 உருவாக்கங்களும் சேவைகளும்
- 26 தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்பான உதவிக்கு யாரை அழைப்பது
- 28 தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய முதன்மையான ஆதாரம்
- 30 ஒஸ்திரேலியாவில் தாய்ப்பாலூட்டலைப் பற்றியது
- 31 சந்தாப் படிவம்

இந்தச் சிற்றேட்டுக்கான தகவல்கள் பின்வரும் ஆதாரங்களிலிருந்து வழங்கப்பட்டது:

தாய்ப்பாலூட்டல் தகவலும் ஆராய்ச்சியும்

தேசியச் சுகாதார மற்றும் மருத்துவ ஆராய்ச்சி மன்றத்தின் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுதலுக்கான வழிகாட்டிகள் (2012)

2010 ம் ஆண்டின் ஒஸ்திரேலியத் தேசியக் குழந்தை ஊட்டல்க் கருத்தாய்வு

ஒஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல்ச் சங்கம்

ஒஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல்ச் சங்கத்தின் அறிவுரையாளர்களின் பொதுவான ஆராய்ச்சிகள்

ஹை! நான் ஒன்பது வார ஜெசிக்காவின் புதிய தாயார் அத்துடன் கடந்த இரண்டு மாதங்களுக்குள் எனது வாழ்க்கை எவ்வளவு மாறிவிட்டது என்பதை என்னால் நம்பவே முடியவில்லை. நான் வேறெதனையும் பற்றிச் சிந்திக்காதவாறு எனது மனத்தை மகப்பேறு ஆட்கொண்டது. அதற்காகத்தான் எனக்கு உதவி தேவைப்பட்டது. உணவு சமைப்பதற்கு, துப்பரவாக்குவதற்கு, கழுவுவதற்கு, பலசரக்குப் பொருட்கள் வேண்டுவதற்கு மற்றும் குடும்பத்தைக் கவனிப்பதற்கு ஒரு ஆள் கிடைத்தால் அது மிகப்பெரிய உதவியாகும். அவையெல்லாம் செய்ய வேண்டிய பட்டியலில் கடைசியாக இருந்தது. இந்தப் பட்டியலில் முதல் இடத்தைப்பெற்றது உறக்கம்!

வீட்டுக்கு வெளியே முழு நேரமும் வேலை செய்த பிறகு வீட்டில் முழு நேரமும் இருப்பது ஒரு பெரிய மாற்றம் அத்துடன் ஓரளவுக்கு அதிர்ச்சி. அத்துடன் இணைந்து, சோர்வாக இருத்தல், நான் சரியானதைச் செய்கின்றேனா என்று எப்போதும் ஆச்சரியப்படச் செய்தது. நான் எல்லாவற்றையும் ஒரு ஒழுங்கு முறைக்குக் கொண்டு வந்து விட்டேன் என நான் நினைக்கிறேன். அவள் மாற்றம் அடையும்போது அவளுடைய ஒவ்வொரு மாற்றத்தை என்னால் முன் கூட்டியே கூற முடியும்.

நிலைமைகள் எளிதாக வருகின்றது வீட்டுக்கு வெளியே சென்று ஏனைய புதிய தாய்மாரைச் சந்திப்பது பிரமாதம். இதுவரை என் அனுபவத்தைச் சுருங்கக் கூறின் நான் எதிர்பார்த்தது போல ஒன்றுமில்லை. நான் எப்படிக்களைப்பாக இருக்கிறேன் என்பதை நான் உணரவில்லை. எந்தக் காரணமில்லாமல் கண்ணீர் பெருகும் என்னுடைய மார்பில் எனது அழகான குழந்தை உறங்கும் போது எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக நான் இருக்கின்றேன் என்பது முன்னர் எனக்குத் தெரியவில்லை. இந்த அனுபவம் உலகத்தில் வேறு எதற்கும் இணையாகாது. என்ன செய்ய வேண்டும் எனப் புதிய தாய்மார் நிறைய ஆலோசனைகளைப் பெறுகின்றனர் என்பது எனக்குத் தெரியும் ஆனால் குழந்தைகள் உறங்குவது முதல் தாய்ப்பாலூட்டல்வரை ஒவ்வொரு தலைப்பிலும் தகவலும் உதவியும் கிடைக்கக் கூடியதாயிருக்கிறது. இப்பொழுது கேளுங்கள்!

வாழ்த்துக்கள்.

நான் எதிர்பார்க்க வேண்டியன யாவை?

- தாய்ப்பாலூட்டல் இயற்கையானதாக இருக்கும் அதே சமயத்தில் பெரும்பாலும் தாய்மாருக்கு அது ஒரு கற்றறிந்த ஆற்றலாக இருக்கின்றது. ஆரோக்கியமாகப் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் பிறந்த உடனே தாயினுடைய அரவணைப்பில் வைத்தால் அவர்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டுமென உந்து உணர்வு உள்ளது. சில தாய்மார் முதல் நாளிலிருந்தே பிரச்சினை எதுவுமில்லாமல் குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டுகின்றனர் ஆனால் பலர் பல தடைகளை செயல் முறையின் போது சந்திக்கின்றனர்.
- குழந்தை பிறந்தவுடன் ஒரு தாயார் அடிக்கடி களைப்பாயிருக்கிறார் அல்லது நித்திரை குறைவுள்ளவராகின்றார் அத்துடன் இயக்குநீர் மாற்றத்தினால் உணர்ச்சி வயப்பட்டுவராகின்றார். ஒரு தாயார் தனது குழந்தைக்கு பாலூட்டுவது தொடர்பான மனத்தில் செய்த கற்பனை உருவங்கள் போல் இல்லை!
- நீங்கள் முதலில் எதிர் பார்த்தது போலத்தாய்ப்பாலூட்டல் இருக்கவில்லை யென்றால் கவலைப்படாதீர்கள் பெறுமதியான எதையும் செய்வதற்குப் பயிற்சிதேவை!
- பிரச்சினைகளுக்கு வழக்கமாகத் தீர்வு கண்டு பிடிக்க முடியும். உதவி கிடைக்கும்.
- தாய்ப்பாலூட்டல் நடைமுறைக்குரிய செயற்திறன் என்பதால், தாய்ப்பாலூட்டும் மற்றத் தாய்மார்களுடன் தொடர்பு வைத்திருத்தல் உதவி செய்யும்.

தாய்ப்பாலூட்டல் குழந்தைக்கு எதை வழங்குகிறது

குழந்தை

- தாய்ப்பால் குழந்தையின் வாழ்கையில் முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தேவைப்படும் உணவு, பாணம் அனைத்தையும் வழங்குகிறது.
- நோய் எதிர்ப்பு மற்றும் நோய்த் தொற்றுதலை எதிர்க்கும் கூறுகள் மூலமாகத் தாய்ப்பால் நோய்களைக் கெதிரான எதிர்ப்பாற்றலை வழங்குகிறது.
- தாய்ப்பாலூட்டாத குழந்தைகளுக்குப் பின்வரும் நோய்களைப் பெறும் ஆபத்துள்ளது:
 - குடலழற்சி போன்ற பொதுவான வருத்தங்கள், சுவாசத்திற்குரிய மற்றும் காது தொற்று நோய்கள்
 - திடீர் குழந்தை இறப்பு நோய்க்குறித்தொகுதி
 - அதிக எடையும் உடற் பருமனும்
 - குறைந்த அறிவாற்றல் ஈவு

‘தாய்ப்பாலூட்டல் இயற்கையாக வரும் என நான் நினைத்தேன்.எனது குழந்தைக்கும் எனக்கும் இடையில் பிணைப்புத் தொடர்பாகச் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டன. மன அமைதியை அடைவதற்கும் மறுபடியும் கட்டுப்பாடுடன் இருப்பதற்கும் சிறிது நேரம் எடுத்தது.’



தாய்

- தாய்ப்பாலூட்டல் தாயினுடைய உடல் நலத்தைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கும். தாய்ப்பாலூட்டாத தாய்மார்கள் மார்பக மற்றும் கருவகப் புற்று நோய் அபாயத்துக்குள்ளாகும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.
- தாய்ப்பாலூட்டல், கருப்பை, கர்ப்பம் தாங்கியதற்கு முந்திய நிலைக்குத் திரும்புவதற்கு உதவி செய்வதுடன் எடைக் குறைவுக்கு உதவுகிறது.
- தாய்ப்பாலூட்டல் வழக்கமாக மாதவிடாய் ஏற்படுவதைத் தாமதப்படுத்துகிறது.
- தனிப்பட்ட பாலூட்டல் கருத்தடையாகச் செயற்பட முடியும்.

சமுதாயம்

- தாய்ப்பாலூட்டல் உணவுவள ஆதாரங்களையும் எரிபொருள்களையும் சக்தியையும் காப்பாற்றும்.
- தாய்ப்பால் குடிக்காத குழந்தைகள் உடல் நலப் பராமரிப்புச் சேவைகளுக்கு அதிக தேவைகளை வைக்கின்றனர்.
- தாய்ப்பாலூட்டல் வசதியானது மற்றும் இலவசமானது. அதே சமயத்தில் தயாரிப்பதற்கான செயல்முறைகளும் பாலூட்டலுக்குரிய உபகரணங்களும் விலை உயர்ந்தவை ஆகும்.
- தாய்ப்பாலூட்டல் சுற்றுச் சூழலுக்குச் சாதகமானது (விரயம் இல்லை வேதியப் பொருட்கள் இல்லை).
- தாய்ப்பாலூட்டாத தாய்மார்களுக்கு நீண்டகாலத்தில் உடல் நலப்பராமரிப்புச் செலவுகள் அதிகமாயிருக்கும்.
- தாய்ப்பாலூட்டாத குழந்தைகளின் தாய்மார் அடிக்கடி தங்களுடைய குழந்தைகளைக் கவனிப்பதற்காக வேலையிலிருந்து கூடிய நாட்கள் விடுப்பு எடுக்கவேண்டியிருக்கும்.

என்னுடைய குழந்தைக்கு எத்தனை முறை பாலூட்ட வேண்டும்?

- உங்கள் குழந்தைக்கு தேவைப்பட்ட போதெல்லாம் பாலூட்டுதல் தான் பால் விருத்தியை உண்டாக்குவதற்கு முக்கியமான அடித்தளமாக அமையும். அதனால் பல பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம். மனதிற் கொள்ளவேண்டியது என்ன வென்றால் பகலிலும் இரவிலும் குழந்தை பசியின் அறிகுறியைக் காட்டும்போது குழந்தையை அரவணைத்து மார்பாகத்தை வழங்க வேண்டும், அதன் பொருள் என்னவென்றால் குழந்தை தனது அருந்துகையைத் தனக்கே உரிய நேரத்தில் அருந்திய பின்பு தானாகவே மார்பாகத்தை விட்டு விலகிப் போகவேண்டும்.
- குழந்தைகள் தங்களுடைய ஊட்டல் தேவைகளில் மாறு படுவார்கள். அவர்களுக்கு 10 முதல் 15 வேளைகள் தேவையாகியிருக்கலாம் அல்லது 24மணித்தியாலங்களுள் 6முதல் 8வேளைகள் போன்று குறைவாயிருக்கலாம். சிலர் விரைவாய் அருந்துவார்கள், சிலர் மெதுவாய் அருந்துவார்கள், சிலர் இடையிடையே ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு திடீரென்று அருந்துவார்கள். மற்றும் சிலர் எல்லா நேரமும் அருந்துவது போலக் காணப்படும்!
- ஒரு தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கு நீங்கள் தேவைக்கு அதிகமாகப் பால் ஊட்டமுடியாது. எப்பொழுது போதுமான அளவு பாலை அருந்தி விட்டார்கள் மற்றும் அந்த அளவு உடல் தேவையுடன் ஒத்திசைந்து உள்ளது என்பதைத் தெரியும் உள்ளார்ந்த உந்துணர்வைக் கொண்டவர்கள்.
- பால் அருந்தும் ஒழுங்கு முறை மாறுபடும். உங்கள் குழந்தை உங்களுக்கு வழிகாட்ட விடுங்கள்.
- தேவைக்கு ஏற்ப பால் ஊட்டுங்கள்!

'ஜேம்ஸ்க்கு 6 வாரங்கள் ஆவதற்குச் சற்று முன்னர், அவனுக்கு 3 நாட்களுக்கு எல்லா நேரமும் பாலூட்டுவது போல உணர்ந்தேன். நான் இந்தப் பணியை நிறைவு செய்யமாட்டேன் எனச் சிந்தித்தேன். பிறகு திடீரென்று எனது குழந்தை மிகவும் மனநிறை வடைந்து இரவில் நீண்ட காலப்பகுதிகளுக்கு உறங்க ஆரம்பித்தது - என்ன மிகைக் கொடை!!'



பாலூட்டுவதற்காக உங்கள் குழந்தையை எந்த உடல் அமர்வு நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்

- உங்கள் குழந்தை பால் அருந்தும் போது குழந்தைக்கு ஆறுதலளிக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும், அத்துடன் கேடு செய்யக்கூடாது. வழக்கமாக வேதனை ஏற்பட்டால் குழந்தை சரியாக மார்பாகத்தைப் பயன்படுத்தவில்லை என்பதன் அறிகுறியாகும்.
- சரியான முறையில் குழந்தை மார்பாகத்தைப் பயன்படுத்தினால் பின் வருவன நிகழும்:
 - நோவை ஏற்படுத்தாது
 - உங்கள் குழந்தை மார்பாகத்தை வாய் நிறைய வைத்திருக்கும்
 - உங்களுடைய குழந்தையின் உதடுகள் கொஞ்சம் பின்னுக்கு வளைந்திருக்கும்
 - உங்கள் குழந்தையின் முகவாய்க்கட்டை முலைக்கு எதிராக நன்கு அமைந்திருக்கும்
 - உங்களுடைய மார்பு உங்கள் குழந்தையின் மார்புக்கு எதிராக இருக்கும்
 - குழந்தை பால் விழுங்கும் சத்தத்தை நீங்கள் கேட்கக் கூடியதாக இருக்கும்
 - உங்களுடைய குழந்தையின் நாக்கு முன்னோக்கி அடியிலுள்ள ஈறுகளுக்கு மேலேயிருக்கும். அதோடு கிண்ணம் போலக் குழிவாக்கிய நாக்கினால் மார்பாகத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளும்.

அமர்வு நிலை: பாலூட்டுவதற்குப் பல வேறுபட்ட அமர்வு நிலைகள் உள்ளன. 'சிறந்த' அமர்வு நிலை என ஒன்றுமில்லை. அமர்வு நிலை உங்களுக்குப் பொருந்தினால் உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பால் கிடைத்தால் மற்றும் வ இல்லை யென்றால் – அதனைச் செய்யுங்கள்!

பிணைப்பு: உங்கள் குழந்தை மார்பாகத்தை வாய் நிறையச் சுலபமாக வைத்திருக்க வேண்டும் குழந்தையின் வாய் அகலத் திறந்திருக்க வேண்டும், உதடுகள் வெளி நோக்கிய வண்ணம் இருக்கவேண்டும் அல்லது விளிம்பு சரியான நிலையில் இருக்கவேண்டும் மற்றும் அவர் சுதந்திரமாக மூச்சு விடவேண்டும்.

உங்களுடைய மார்பில் தோலோடு தோலாய் குழந்தையை அணைத்து வைத்திருந்து, குழந்தை தன்னுடைய உள்ளுணர்வுக்கு அமைய இணையவிடுங்கள் அப்பொழுது வழக்கமாக தாய்ப்பாலை நல்ல முறையில் அருந்துவான்.



என்னிடம் போதிய பால் உள்ளது என்பதை நான் எப்படி அறிவது?

பல பெண்கள் தங்களுடைய குழந்தை எவ்வளவு தாய்ப்பாலைப் பெறுகின்றனர் என்று கவலைப்படுகிறார்கள். தாய்ப்பால் ஊட்டுவதைக் கை விட்டதற்கான காரணம் குறைந்த பால் வரத்து எனக் கூறுகின்றார்கள். இருப்பினும் போதிய அளவு பால் தாய்மார்களுக்கு சுரக்காமல் இருப்பது மிகவும் அருமையே சில எண்ணிக்கையில் தாய்மார்களே உடல் சார்ந்த காரணங்களுக்காக பால் ஊட்ட முடியாமல் இருக்கின்றனர்.

உங்களுடைய குழந்தை போதுமான அளவு பால் பெறுகின்றது என்பதை உறுதி செய்வதற்கு பின் வரும் அறிகுறிகளைக் கவனித்துப் பாருங்கள்:

- உங்களுடைய குழந்தை விழிப்புணர்வு கொண்டதாகவும் அநேகமாக மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கின்றதா?
- உங்களுடைய குழந்தை வேண்டிய நேரங்களெல்லாம் பால் அருந்துகின்றதா அத்துடன் நாளொன்றுக்கு குறைந்தது 6 தடவைகள் பால் அருந்துகின்றதா?
- உங்கள் குழந்தை குறைந்தது 6 வெளிறிய மஞ்சள் நிற நனைந்த குழந்தைக்கான அணையாடை அல்லது 5 மிகுதியாக நனைந்த ஒற்றைப் பயனுடைய அணையாடைகள் ஒரு நாளைக்கு அணிந்து கொண்டிருக்கிறதா?
- உங்கள் குழந்தைக்கு ஒழுங்காக மெல்லிய கழிவுப் பொருட்கள் குடலிலிருந்து வெளியேறுகின்றதா? 6 வாரங்களுக்கு குறைந்த வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு வழக்கமாக 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் 3-4 தடவை கழிவுப் பொருட்கள் வெளியே செல்லும் இந்த வயதுக்குக் கூடுதலான வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு சிறு எண்ணிக்கையில் கழிவுப் பொருட்கள் வெளியே செல்லும்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு எடை கூடுகின்றதா உடம்புகளை நிரப்ப ஆரம்பித்துள்ளார்களா?

சில காலப்பகுதிகளில் உங்களுடைய குழந்தை வீண் ஆர்ப்பாட்டம் செய்வது போலத்தோன்றலாம் வழக்கத்துக்குக் கூடுதலாகத் தாய்ப்பால் அருந்த விழையலாம் இந்தக் காலங்களை வளர்ச்சிப் பீறுடுதல் அல்லது பசியார்வம் அதிகரித்தல் என சொல்வதைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள் இப்பொழுது அதை ஆச்சரிய வாரம் என அழைக்கப்படுவதைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள் இப்பொழுது தெரிய வந்தது என்ன வென்றால் பச்சிழம் குழந்தைப் பருவத்திற்குப் பின்னர், குழந்தைகள் வளர ஆரம்பிக்கும் போது அவர்களுக்குக் கூடுதலான பால் தேவைப்படாது இந்த நேரத்தில் ஒரு போத்தல் கொடுப்பது அதற்கான தீர்வு அல்ல இது உண்மையில் இது உங்கள் பால் வழங்கலீட்டில் ஒரு பிரச்சினையை ஏற்படுத்தும் ஏனென்றால் உங்களுடைய குழந்தை தாய்ப்பாலைக் குறைவாக அருந்தும் இதனால் பால் உற்பத்தியில் குறைவு ஏற்படும். இதற்குச் சிறந்த அணுகுமுறை குழந்தையின் விருப்பத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும். கூடுதலான ஊட்டலை ஒரு சில நாட்களுக்கு வழங்க வேண்டும். வெகு சீக்கிரத்தில் குழந்தை திருப்தி கொண்டு அமைதியடையும்.

'நான் ஊட்டிய பின்னர் லாசி திரும்பவும் பால் அருந்துவர் போலத் தோன்றிற்று. காலத்துக்கு காலம் லாசி ஆர்ப்பாட்டம் நிறைந்த காலத்தைக் கொண்டிருப்பார் எனச் சிற்றேடு ஒன்றில் விளக்கியிருந்ததை நான் வாசித்தேன். அநேகமாகக் கூடுதலான ஊட்டுதல்களைக் கேட்பார். சில நாட்கள் கழிந்த பின்னர் வழமையான நிலைக்கு வந்து விட்டார்'.

உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளல்

பல தாய்மார்களுக்கும் தந்தைமார்களுக்கும் குழந்தை பிறந்த பின்னர் முதல் சில வாரங்களுக்கு அல்லது மாதங்களுக்கு பலமான உணர்ச்சிகள் ஏற்படுவதுண்டு. இதற்காக நல்ல முறையை ஆயத்தம் செய்தாலும் சோர்வு, தனித்திருத்தல் மற்றும் இயக்குநீர் உங்கள் உடம்பில் சுழலுதல் ஆகியன உங்களைத் திணறச் செய்யலாம். இந்தக் காலகட்டத்தில் உங்களைக் கவனிப்பது அவசியம். சில உதவிகரமான பயனுள்ள அறிவுரைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- பாலூட்டும் பொழுது உங்களுடைய உடம்பு உணவைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்துகிறது, ஆனால் வழக்கத்திற்கு மாறாகப் பசி எடுப்பதை உணருவீர்கள். விசேட உணவுகள் தேவையில்லை. ஐந்து முக்கியமான சாப்பாட்டுக் குழுக்களிலிருந்து பலவகையான ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- பாலூட்டலைச் சாத்தியமான நேரமெல்லாம் படுத்துக் கொண்டு பாலூட்டுவதன் மூலமாக ஓய்வு எடுக்கும் நேரமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- குழந்தை உறங்கும் போது, சாத்தியமான நேரமெல்லாம் நீங்கள் சிறு துயில் கொள்ளுங்கள்.
- மிகவும் தேவையான வீட்டு வேலையை மாத்திரம் செய்யுங்கள்.
- எல்லா உதவி வழங்குதல்களையும் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்!
- விருந்தினர்களின் வருகை சோர்வை அளிக்கிறதென்றால் பல விருந்தினர்களைச் சந்திப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள் உங்களுக்குப் பருகப்பானம் தரும்படி கேளுங்கள் அல்லது கழுவுதல் அல்லது கழுவியவற்றைக் காயப்போடுதல் போன்ற வேலை செய்வதற்கு உதவி செய்யுமாறு கேளுங்கள்.
- வீட்டுக்கு வெளியே போய்த் தூய காற்றைச் சுவாசியுங்கள்.
- உங்களுக்கு எனச் சில நேரத்தைத் தனிமையில் ஒதுக்குங்கள்.
- உங்களை நன்கு கவனிப்பதன் மூலம் உங்களுடைய குழந்தையையும் நன்கு கவனிக்கின்றீர்கள்.
- உங்களைப் போன்ற அதே அனுபவங்களை அனுபவிக்கும் ஏனைய தாய்மார்களைச் சந்திப்பது உண்மையாகவே பயனுள்ளதாகவே இருக்கும்.





பால் வெளியேற்றத்தின் திடீர் இயக்கம் என்றால் என்ன?

- பால் வெளியேற்றத் திடீர் இயக்கம் என்பது பாலூட்டும் போது இயற்கையாக நிகழும் செயல் முறையாகும். இந்தச் செயல் முறை குழந்தைக்குத் தேவையான பாலைப் பெறுவதற்கு அனுமதிக்கின்றது.
- பால் வெளியேற்றத் திடீர் இயக்கம் அல்லது பால் வெளியேற்றம் பாலை ஓடச் செய்கின்றது —அல்லது உண்மையிலேயே பாலை முலைக்கு விரைந்து செல்லச் செய்கின்றது.
- சில தாய்மார்களுக்கு பால் இறக்கம் பெருமளவு பலமான கூச்ச உணர்வுடையதாக இருக்கும். பல பெண்கள் இதனை உணருவதில்லை. ஆனால் திடீர் இயக்கம் வேலை செய்யவில்லை என்பதல்ல.பால் உங்களுடைய மற்ற மார் பாகத்திலிருந்து சொட்டுச் சொட்டாக வடியலாம்.
- உங்களுடைய குழந்தை சத்தத்துடன் பால் அருந்துவது ஒரு நல்ல அறிகுறி குழந்தை விழுங்கும் சத்தத்தைக் கேட்கக் கூடியதாக இருக்கும்.
- உங்களுடைய பால் இறக்கத்தை ஊக்கிவிட்பதற்காக மனம் அமைதிப்படுவதும் கவலை தொல்லை இல்லாமல் இருப்பதற்கும் உதவி செய்யும்.
- கவனத்தைத் திருப்பாமல் உங்களுடைய குழந்தை மீது கவனம் முழுதையும் செலுத்துங்கள்.காலப்போக்கில் குழந்தை அழுவதைக் கேட்டவுடன் உங்களுக்கு பால் இறக்கம் ஏற்படும்!

பாலூட்டலுடன் பால் இறக்க இயக்கம் ஒரு இயற்கையான செயற்பாடாகும். உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தேவையான பாலைப் பெறுவது முக்கியம் ஆகும்.

Photo courtesy Dez Rock

புண்பட்ட மார்க்கங்கள் அல்லது முலைக்காம்புகள் உங்களுக்கு இருந்தால் சில ஆலோசனைகள்

- வேறுபட்ட பாலூட்டும் நிலைகளை முயற்சி செய்யுங்கள்.
- பாலூட்டிய பின்பு, நோவுள்ள இடத்திலிருந்து மெதுவாக எவ்வளவு பாலை எடுக்க முடியுமோ எடுங்கள்.
- பாலூட்டிய பிறகு கொஞ்சப்பாலை உங்களுடைய முலைக்காம்புக்கும் சுற்றியுள்ள முகட்டு வட்டத்துக்கும் விட்டு அதனைக் காயவிடுங்கள்.
- குழாய் தடைசெய்யப்பட்டால், தடைப்பட்ட இடத்திலிருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி மெல்லிய உருவுதல் உதவி செய்யும்.
- நீங்கள் ஆறுதலாக இருப்பதற்கு உதவி செய்யும் என்றால் பாலூட்டிய பின்பு குளிர் ஒத்தடத்தை பயன்படுத்துங்கள்.

முலைக்காம்பில் வலி — தாய்ப்பால் ஊட்டும் ஆரம்பத்தில் அநேகமாக நிகழும். இது மார்க்கத்தில் உங்கள் குழந்தையின்குறைபாடுடைய இணைப்பினால் நிகழ்கின்றது. (சரியான இணைப்பைத் தொடர்வது நோவுற்ற முலைக்காம்பின் புண்ணைக் குணப்படுத்த உதவி செய்யும்).

தடுக்கப்பட்ட குழாய் — மார்க்கத்தில் கடினமான வலியுள்ள கட்டி இருப்பதனால் ஏற்படலாம். இந்தக் கட்டி சிகப்பாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்கலாம். அத்துடன் உங்களுக்குக் காய்ச்சல் இருக்கலாம். (குறிப்பாகக் குளிக்கும் போது மென்மையான உருவுதலும், பாலூட்டும் போது முலைக்காம்பை நோக்கி உருவுதலும் அதனை அகற்ற உதவும்).

மார்க்க அழற்சி — தடுக்கப்பட்ட பால் குழாய் அல்லது பால்கட்டியைத் தொடர்ந்து மார்க்கத்தில் வீக்கம் ஏற்படலாம். மார்க்கத்தின் வீங்கிய பகுதி சிவப்பு நிறமாகவும் வெப்பமாகவும், வேதனை நிறைந்ததாகவும் ஆகலாம். காய்ச்சல் அல்லது சளிக்காய்ச்சல் போன்ற உணர்ச்சிகளைக் ஏற்படுத்தக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. கூடிய சீக்கிரத்தில் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.



பாலூட்டும் போது தொடர்ந்து நிகழ்கின்ற வலி வழக்கமானதல்ல உங்களுக்கு வலி ஏற்பட்டால் உள்ளூர் தாய்ப்பாலூட்டல் அறிவுரை / ஆலோசனை வழங்குபவரை அழையுங்கள் அல்லது தாய்ப்பாலூட்டல் உதவித் தொலைபேசி தாய்க்குத் தாய் 1800 (1800 mum 2 mum - 1800 686 268) என்னும் தொலைபேசியைக் கூடுதலான பயனுள்ள சிறு அறிவுரைக்காக அழையுங்கள்.

தாய்ப்பாலை எடுத்தலும் சேகரித்தலும்

வீட்டுப் பாவனைக்காகத் தாய்ப்பாலைச் சேமித்தல்

தாய்ப்பாலை எடுப்பதற்கான சில ஆலோசனைகள்

- நீங்கள் பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள் முற்றிலும் தாய்மையாக உள்ளது என்பதையும் உங்களுடைய கரங்கள் நன்கு கழுவப்பட்டிருக்கின்றன என்பதையும் உறுதி செய்யுங்கள்.
- ஒரு அந்தாங்கமான அமைதியான இடத்தைத் தெரிவு செய்யுங்கள். உங்களுடைய குழந்தையைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். பால் இறக்கம் செயல் புரிவதற்காக உங்களுடைய குழந்தையின் படத்தைப் பார்ப்பதற்காக வைத்திருங்கள்.
- ஒரு வசதியான இடத்தில் இருக்கவும் முடிந்த வரைக்கும் மனம் அமைதிப்பட்ட நிலையில் இருங்கள்.

பால் எடுப்பதற்கான இரண்டு பிரதானமான முறைகள் ஆவன:

- கையால்: இந்தத் திறன் கற்பதற்கு இலகுவானது மென்மையானது, செலவில்லாதது மற்றும் வசதியானது.
- விசைக்குழாய்: மருத்துவமனையில் மின்சார மார்க்க விசைக்குழாய்களைப் பயன்படுத்தியிருக்கலாம், உங்கள் வீட்டுப் பாவனைக்குத் தேவையென்றால் நீங்கள் வாங்கக் கூடிய சிறிய குழாய்கள், கையால் இயக்கும் மற்றும் மின்சாரத்தால் இயக்கும் குழாய்கள் உள்ளன.

குறிப்பு: பெரிய மின்சார மார்க்க விசைக்குழாய்களை வாடைக்கு எடுக்கலாம். அங்கத்தவர்களுக்கு ஆஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலாட்டல் சங்கம் தாய்ப்பால் எடுக்கும் குழாய்களைக் கழிமான விலையில் கொடுக்கின்றது.

தாய்ப்பாலைச் சேகரித்தலுக்கான ஆலோசனைகள்

- தாய்ப்பாலை உறைய வைக்கும் போது கொள்கலனுக்கு மேலே சிறிது இடைவெளி விடுங்கள் (பால் உறையும் போது அது பெரிதாகும்).
- விரயத்தைத் தவிப்பதற்காக சிறிய தொகையில் உறைய வைப்புகள் உம் 50 mL.
- பாலின் உறை பனிக்கட்டியை நீக்குவதற்காக இரவு முழுவதும் குளிர்ச் சாதனப் பெட்டிக்குள் வைக்கவும் அல்லது இதமான வெப்பமுள்ள (சூடாக இருக்கக் கூடாது) நீரைக் கொண்ட கிண்ணத்தில் வைத்து மெதுவாக அசையுங்கள்.
- தாய்ப்பாலை குறிப்பிட்ட நிலையில் வைத்திருந்தால் கொழுப்புப் பிரிந்து மேலுக்கு எழும்பும் மறுபடியும் ஒன்று சேர்ப்பதற்கு மெதுவாகச் சுழட்டுங்கள்.

தாய்ப்பாலின் தகு நிலை	அறையின் வெப்ப நிலை (26°C அல்லது குறைவாக)	குளிர்ப்பதனப் பெட்டி (5°C அல்லது குறைவாக)	உறைப்பெட்டி
புதிதாக எடுத்த பாலை கொள்கலனுக்குள் வைப்புகள்	6-8, மணித்தியாலங்களுக்கு விரிப்பதன் கிடைக்கக்கூடியதாக இருந்தால் அங்கே சேமிப்புகள்	72 மணித்தியாலங்களுக்கு அதிகமாகாமல் மிகவும் குளிர்ான இடத்தில் சேமிப்புகள்	2 வாரங்களுக்கு குளிர்ப்பதனப் பெட்டிக்குள் உள்ள உறைப்பெட்டிப் பிரிவில் (-15°C) 3 மாதங்களுக்கு தனித்திருக்கும் கதவுடைய குளிர்ப்பதனப் பெட்டிக்குள் உள்ள உறைப்பெட்டிப் பிரிவில் (-18°C) 6-12 மாதங்களுக்கு ஆழமான உறையில் (-20°C*)
ஏற்கனவே உறைய வைக்கப்பட்ட குளிர்ப்பதனப் பெட்டிக்கு உள்ளே உருகியுள்ள ஆனால் குடில்லாத	4 மணித்தியாலங்கள் அல்லது குறைவாக — மணித்தியாலங்கள்	24 மணித்தியாலங்கள்	திரும்பவும் உறைய வைக்க வேண்டாம்
வெப்பமான தண்ணீரில் குளிர்ப்பதனப் பெட்டிக்கு வெளியே	ஊட்டலை நிறைவேற்ற	4 மணித்தியாலங்கள் அல்லது அடுத்த ஊட்டல் வரைக்கும்	திரும்பவும் உறைய வைக்க வேண்டாம்
இளம் குழந்தை உணவு உண்ண ஆரம்பித்து விட்டது	ஊட்டலை நிறைவேற்ற மாத்திரம்	தள்ளிவிடுங்கள்	தள்ளிவிடுங்கள்

* குறைவாகத் திறக்கப்படும் ஆழமான உறைப்பெட்டியிலிருந்து பனிக்கட்டியை அகற்றி சிறந்த வெப்பநிலையைப் பேணவும்

National Health and Medical Research Council 2012, இருந்து அனுமதிபெற்று மீளப் பிரசுரிக்கப்பட்டது. இளம் குழந்தைக்குப் பாலாட்டலுக்கான அறிவுரைகள் NHMRC, Canberra p59.



வெளியே வருதலும் நடமாடுதலும்

ஒரு குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதென்றால் உங்கள் சுதந்திரத்தைக் கட்டுப்படுத்தல் என்ற பொருள் அல்ல உண்மையிலே நீங்கள் ஒரு குறுகிய அறிவித்தலில் நீங்கள் வெளியே போகக் கூடியதாக இருக்கின்றது ஏனென்றால் எங்கே பேனாலும் உங்கள் குழந்தைக்குரிய உணவும் பானமும் கிடைக்கும். புதிய தாயார் என்ற முறையில் தனிமையில் உள்ளீர்கள் என உணரமுடியும். உங்களுக்கு சமூகத்தில் செயற்படுவதற்காகக் கொஞ்ச நேரம் அவசியம் தேவை. ஒரு ஓய்வு எடுப்பதற்காகத் தாய்ப்பாலை எடுக்கவும். சேமித்து வைப்பதற்கும் கற்றுக் கொள்வது உதவியாக இருக்கும்.

குழந்தைக்குப் பாலூட்டுதல் என்றால் உங்களுடைய சுதந்திரம் கட்டுப் பாட்டுக்குள் இருப்பதல்ல.



தாய்ப்பாலூட்டலும் வேலையும்

ஒரு வேலை செய்யும் தாய்க்குப் பின்வருவன உட்பட பல விருப்பத் தேர்வுகள் உள்ளன:

- வேலையில் தாய்ப்பால் எடுத்தலும் எடுத்த பாலைக் குழந்தைக்கு ஊட்டலும்
- அண்மையிலுள்ள குழந்தைப் பேணல் நிலையத்தில் குழந்தையை வைத்திருத்தல் அல்லது வீட்டிலிருந்து பணி புரிதல்
- பால் கொடுப்பதற்கு வசதி இல்லை என்றால் புட்டிப் பாலைக் கொடுக்கலாம் ஏனைய நேரங்களில் தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கலாம்.

ஒரு தாயார் தாய்ப்பாலூட்டுதலையும் வேலை செய்வதையும் ஒன்று சேர்ப்பதால் பலருக்கு நன்மை ஏற்படுகிறது:

- குழந்தைக்கு நோய் வருவது குறைவு
- தாயார் தனது குழந்தையுடன் பாச இணைப்பை வைத்திருக்கலாம் அத்துடன் தனது நீண்டகால உடல் நலன்களைப் பாதுகாக்கலாம்
- பணி இடமும் நன்மை பெறுகின்றது ஏனென்றால் தாய்ப்பாலூட்டப்பட்ட குழந்தை யென்றால் பெற்றோர்கள் குறைவாக வேலையிலிருந்து விடுப்பு எடுப்பார்கள், பணியாளர்களின் வருகை நன்றாகயிருக்கும், பயிற்சிக்கான செலவு குறையும் மற்றும் ஆக்கபூர்வமான நிறுவன அமைப்புப் பற்றிய பொது மக்களின் பொதுவான கருத்து.

தாய்ப்பாலூட்டுதலுக்கான நட்பு முறைப் பணியிடங்கள் குறித்த மிக அண்மைக்காலத் தகவல்களுக்கும் மன உளைச்சலற்ற வேலைக்கு மீளவும் மாற்றுவது என்ற தகவல்களுக்கும் எமது breastfeedingfriendly.com.au எனும் வலைத்தளத்துக்குச் செல்லுங்கள்

உங்கள் குழந்தையின் நிறை

தங்களுடைய குழந்தைகள் தாம் எதிர் பார்த்தது போல வளரவில்லை அல்லது தங்களுக்குத் தெரிந்த குழந்தைகளைப் போல வளரவில்லை யென்று சில தாய்மார்கள் கவலைப்படுகின்றார்கள். எல்லாஇளம் குழந்தைகளும் வித்தியாசமானவர்கள். உங்கள் உள்ளூர் சுகாதாரத் தாதியினால் பயன்படுத்தப்படும் எடை மற்றும் உயரம் தொடர்பான அட்டவணை உங்களுடைய இளம் குழந்தையின் உடல் நலம் பற்றிய தகவல்களுக்கு வழிகாட்டுகின்றது ஒரு குழந்தையின் ஒருவார நிறையை வேறொருவரது நிறையுடன் ஒத்துப் பார்க்கும் போது, குறைவான முன்னேற்றத்தைப் பெற்றிருந்தால் அதனைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. நிறை கூடுவதற்குப் பல காரணிகள் உள்ளன. நோய், குழந்தை அணியும் உடை, தராசுகள் எல்லாம் ஒரு மாதிரியானவையா மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் முந்தைய வளர்ச்சி உட்பட பல காரணிகள் எடை ஏறுவதற்குக் காரணங்களாக அமைகின்றன.

இளம் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டும் குறியீடுகளிலிருந்து தாய்ப்பாலூட்டப்படும் குழந்தைகள் வித்தியாசமான எடை ஏற்றப் பாங்குகளைக் கொண்டவர்களாக இருக்கலாம். எடை ஏறுதல் பச்சிழம் குழந்தைகளின் உடல் நலத்தை மதிப்பீடு செய்வதற்கான வழிகளில் ஒன்றாகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் (இனி மேலும் கவலைகள் உங்களிடம் இருப்பின் உங்களுடைய குழந்தை உடல் நலத்தாதியுடன் பேசுங்கள்).

உங்களுடைய குழந்தையின் எடையை மதிப்பீடு செய்யும் போது நீங்கள் பல காரணிகளைக் கருதவேண்டும் நோய் வாய்ப்பட்டு இருந்தாரா?, பிறந்ததிலிருந்து அவருடைய எடையின் போக்கில் என்ன மாற்றம் ஏனைய விடயங்கள் எப்படி? அத்துடன் உங்களுடைய குடும்ப வரலாற்றையும் குழந்தையின் தந்தையாருடைய உடலமைப்பையும் ஆழ்ந்து ஆராயவேண்டும்.

தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய கூடுதலான தகவல்களைக் கண்டு பிடித்தல்

தாய்ப்பாலூட்டலைப் பற்றி உதவக்கூடிய அதிகமான தகவல்கள் ஒஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல் சங்கத்திடம் (ABA) உள்ளன. மேல் வாயில் பிளவுள்ள அல்லது முப்பிறவிகளுக்குப் பாலூட்டுதல் போன்ற விசேட தேவைகளை இவை உள்ளடக்குகின்றன! பிற மொழிகளில் சில வளங்கள் உள்ளன.

மனிதப் பாலின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிச் சமூகத்தில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் பொழுது, தங்களுடைய குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலூட்ட விரும்பும் தாய்மார்களுக்கு ஊக்கமும், ஆதரவும் அளிப்பதற்காக, ஆதாய நோக்கமில்லாத ABA (பேணிக் காக்கிற தாய்மார்களுடைய சங்கம் என) 1964 ஆண்டில் நிறுவப்பட்டது.

அநேகமான எமது வேலைகள் தொலைபேசியிலும், இணையத்திலும், சமூகத்திலும் பயிற்சி பெற்ற தன்னார்வத் தொண்டு அறிவுரையாளர்களால் செய்யப்படுகிறது. ABA க்கு , இளம் குழந்தை மற்றும் குழந்தை ஆகியவர்களின் உடல் நலம், ஊட்டச் சத்துப் பற்றி தேர்ச்சி பெற்ற அதிகாரிகளும், வல்லுநர்களும் ஆதரவு வழங்குகிறார்கள். நாம், தாய்ப்பாலூட்டல் நிர்வாகம் பற்றிய துல்லியமான தகவல்களை வழங்குவவர்கள் என சர்வதேச ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளோம்.

நீங்கள் ஒரு உறுப்பினர் ஆகச் சேரும் பொழுது, தாய்ப்பாலூட்டல் ... இயற்கையாக (Breastfeeding ... naturally - வழக்கமாக \$34.95) என்னும் புத்தகத்தை இலவசமாகப் பெறலாம்.



உருவாக்கங்களும் சேவைகளும்

பின்வருவன உட்பட ஆஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல் சங்கம் உங்களுக்கு உதவுவதற்காக பல்வேறு சேவைகளை வழங்குகிறது:

தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய உதவித் தொலைபேசிச் சேவை

எங்களுடைய 24 மணித்தியால 1800 mum 2 mum (1800 686 268) என்னும் தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய உதவித் தொலைபேசிச் சேவைக்குக் கட்டணமில்லை*. இந்தச் சேவை அனைவருக்கும் கிடைக்கும். முறைப்பட்டியல் முறைமையில், பயிற்சிபெற்ற தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய அறிவுரை வழங்கும் தொண்டர்கள் கேள்விகளுக்குப் பதில் கூறுகிறார்கள்

* கைத்தொலைபேசியிலிருந்து அழைக்கப்படும் அழைப்புகளுக்கு கட்டணங்கள் செலுத்த வேண்டியிருக்கும்

உறுப்பினர் நிலை

ABA இன் பல சேவைகள், இலவசமாகக் கிடைக்கின்றன. தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய புத்தகம், மின்னஞ்சல் ஊடக அறிவுரை, ஆலோசனை உதவி, இரு மாதத்திற்கு ஒரு முறை வெளியாகும் சஞ்சிகை, மாதாந்தச் செய்தி மடல்கள், பொருள் வாங்கல் மற்றும் தாய்ப்பால் எடுக்கும் குழாய் வாடகைக்கு எடுப்பதற்கான கழிவு மற்றும் எல்லையற்ற உள்ளூர் குழு வருகை போன்ற ABA யின் பல வகையான வளங்களையும் சேவைகளையும் உறுப்பினர்கள் அணுகுவதால் பல நன்மைகளைப் பெறுகின்றனர்.

உள்ளூர் ஆதரவுக் குழுக்கள்

ஆஸ்திரேலியாவைச் சுற்றி கிட்டத்தட்ட 230 உள்ளூர் ABA குழுக்கள் உள்ளன. புதிய நண்பர்களைச் சந்திப்பதற்கும் உங்களுடைய வினாக்களுக்கு விடை பெறுவதற்கும் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் நீங்கள் வரலாம். அனைவருக்கும் வரவேற்பு உள்ளது.

வலைத்தளம்

தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய தகவல்கள், செய்திகள் மின் அஞ்சல் மூலமாக அறிவுரை ஆலோசனை வழங்கல் மற்றும் ஏனைய தாய்மார்களுடன் அளவளாவ

வாய்ப்புகள் ஆகியவை அடங்கிய விரிவான வலைத்தளம் ABA இடம் உள்ளது. www.breastfeeding.asn.au என்னும் எமது வலைத்தளத்துக்குச் செல்லுங்கள்

வெளியீடுகள்

உங்களுடைய பால் வழங்கலை அதிகரித்தல் பற்றிய குறிப்பிட்ட தலைப்புகள் கொண்ட சிற்றேடுகள், தாய்ப்பால் எடுத்தல் வயிற்றறுப்புப் பிரசவத்தின் பின்னர் தாய்ப்பாலூட்டல் ஆகியன உட்பட தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றி நிறையத் தகவல்களை ABA வெளியிடுகின்றது.

பாலூட்டுதற்கான நட்புரிமையுடைய பணியிடங்கள்

ABA யினுடைய பாலூட்டுதற்கான நட்புரிமையுடைய பணியிடத் திட்டம் வேலைக்கு திரும்பும் தாய்மார்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் உதவி செய்கின்ற பணியிடங்களை வழங்குகிறது உங்களுடைய வேலைக்குத் திரும்புதல் குறித்து உங்களுடைய வேலை வழங்குநரிடம் பேசுவதற்கான ஆலோசனைகளை: www.breastfeedingfriendly.com.au எனும் இணையத்தளம் வைத்திருக்கின்றது.

சில்லறை விற்பனை நிலையங்கள்

மதர்ஸ் டிநெக்ட் (Mothers Direct) என்பது ABA இன் சில்லறைத் துணை நிறுவனமாகும். இது தாய்ப்பாலூட்டலுக்கும் முற்பகுதியில் குழந்தையை வளர்த்துப் பேணுதல் குறித்தும் பயனுள்ள தரமான பொருட்களை வழங்குகின்றது. நீங்கள் மெல்பேர்ன் அல்லது பிறிஸ்பேன் அல்லது இணையத்தில் 24 மணித்தியாலமும் பொருட்களை வேண்டலாம்.

மெல்பேர்ன்

1818-1822 Malvern Road, East Malvern
9 முப-5 பிப திங்-வென், 11 முப-3 பிப சனி
தொ: 03 9805 5501

பிறிஸ்பேர்ன்

2A/26 Eva Street, Coorparoo
9 முப-5 பிப திங்-வென், 10 முப-3.30 பிப சனி
தொ: 07 3847 5187

Online store: www.mothersdirect.com.au

வாடிக்கையாளர்சேவை/தொலைபேசி அனுப்பாணை:
1800 032 926

தாய்ப்பாலூட்டுதல் தொடர்பான உதவித் தொலைபேசிச் சேவை

ஒஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல் சங்கம் 24 மணி நேரம் தாய்ப்பாலூட்டுதல் குறித்து உதவித் தொலைபேசிச் சேவையை வழங்குகிறது. நீங்கள் ஒஸ்திரேலியாவில் எந்த இடத்திலிருந்தும் அழைக்கலாம்.

நீங்கள் பேசும் தாய்ப்பாலூட்டுதல் தொடர்பான அறிவுரை ஆலோசனை வழங்குபவர் தனது குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலை ஊட்டியவர். அத்துடன் தாய்ப்பாலூட்டல் கல்விப்பாடக் கோப்பில் சான்றிதழ் IVஐப் பூர்த்தி செய்தவர்கள். எல்லா அறிவுரையாளர்களும் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் அத்துடன் தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு ஆதரவளிப்பற்காகத் தங்களுடைய நேரத்தை வழங்குகிறார்கள். உள்ளூர் குழுக்கள் நடவடிக்கைகள் மூலமாகவோ அல்லது ABA யின் இணையத்தில் மின் அறிவுரை மூலமாகவோ உதவி கிடைக்கும்.

ஒஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல் உதவித் தொலைபேசிச் சேவையுடன் தொடர்பு கொள்ள அழையுங்கள்:



**Australian
Breastfeeding
Association**

Breastfeeding Helpline 1800 mum 2 mum

1800 686 268

ஒஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டுதல் தொடர்பான உதவித் தொலைபேசிச் சேவை, ஒஸ்திரேலிய அரசு அளிக்கும் நிதி உதவியினால் சேவை செய்கின்றது.



‘புதிய தாய் என்பதால் பல விடயங்கள் எனக்குத் தெரியாது என உணருகின்றேன். எனது குழந்தை எதற்காக அழுகின்றது, நான் என்ன செய்யலாம்? நான் எப்போதும் தகவல்களையும் வழிகாட்டுதல்களையும் தேடுகின்றேன்’.

Photo courtesy Vicky Leon

உறுப்பினராகச் சேருதல்

ஆஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல் சங்கத்தின் உறுப்பினராகச் சேருதல் தாய்ப் பாலூட்டதலிலும் குழந்தையை பேணி வளர்ப்பதற்கும் நம்பிக்கை பெற உதவி செய்யும். முழுநேரமும் பாலூட்டுபவராக யிருப்பினும், பகுதியான பாலூட்டுபவராகயிருப்பினும் அல்லது பால் எடுப்பவராயிருப்பினும் (ABA) யின் விரிவான பல வகைப்பட்ட வளங்களிருந்தும் சேவைகளிருந்தும் பயன்பெறலாம்.

ABA வழங்கும் இலவசமான சேவைகளுடன் உறுப்பினர்கள் பின்வரும் அதிகமான நன்மைகளைப் பெறலாம்:

புத்தகம். வழக்கமாக இந்தப் புத்தகத்தின் விலை \$34.95, புதிய உறுப்பினர்கள் இந்தப் புத்தகத்தின் இலவசமான பிரதியைப் பெறுவார்கள். *தாய்ப்பாலூட்டல் ... இயற்கையாக (Breastfeeding ... naturally)* என்ற நூல் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்குத் தயராகுதல் முதல் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணல் உங்கள் வளரும் குழந்தையின் மாறும் தேவைகளைச் சமாளிப்பதற்கான தலைப்புகளை உள்ளடக்குகின்றது.

தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய கல்வி வகுப்புகள். கருவுற்ற பெற்றோர்களுக்காகத் திட்டமிட்டு உருவாக்கப்பட்டது. உறுப்பினர்களுக்காக மட்டும் நடத்தப்படும் வகுப்புகளைப் பயிற்சிபெற்ற தாய்ப்பாலூட்டல் பற்றிய அறிவுரை/ ஆலோசனை கூறுபவர்கள் அல்லது கல்வியாளர்கள் நடத்துகிறார்கள். நீங்கள் முழுமையாகத் தயாராக இருப்பதற்கு மிக அண்மைக் காலத்திய மற்றும் நடைமுறைத் தகவல்களைப் பெறுங்கள்.

சஞ்சிகை. ஆரம்பத்தில் பிள்ளை வளர்த்தல் பற்றிய தலைப்புகளும் பல வகைப்பட்ட மிக அண்மைக் காலத்திய தகவல்களைப் பெறுங்கள். அத்துடன் ஏனைய தாய்மார்களுடைய கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய *எஸென்ஸ்* சஞ்சிகை இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை தபால் மூலம் உங்களுக்கு அனுப்பப்படும்.

மின் அஞ்சல் மூலம் அறிவுரை / ஆலோசனை. எங்களுடைய பயிற்சிபெற்ற பாலூட்டல் சம்பந்தமாக அறிவுரை கூறுபர்களிடமிருந்து உறுப்பினர்களுக்கு மட்டும் வழங்கப்படும் பிரத்தியேக அறிவுரை சேவையில் உங்களுடைய வினாக்களுக்கு விடைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

உள்ளூர் ஆதரவுக் குழுக்கள். இந்த விடயத்தில் நீங்கள் தன்னந் தனியாக இல்லை! புதிய நண்பர்களைச் சந்தியுங்கள். பயிற்சி பெற்ற தொண்டர் தாய்ப்பாலூட்டல் அறிவுரை யாளர்கள், கல்வியாளர்கள் ஆகியோர்களால் நடாத்தப்படும் உள்ளூர் ஒன்று கூடலில் உங்களுடைய கேள்விகளுக்குப் பதிலைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஆஸ்திரேலியாவில் எங்கும் உறுப்பினர்கள் குழுக்களுக்கு எல்லையற்ற வழிகப் பெறுகின்றார்கள்.

மின் செய்தி மடல். மிக அண்மைக்கால செய்திகள், தகவல்கள் மற்றும் ஆஸ்திரேலிய தாய்ப்பாலூட்டல் சங்கத்திடமிருந்து விசேட வழங்குதல்களை ஒவ்வொரு மாதமும் நேரடியாகப் பெறலாம்.

மதர்ஸ் டிறெக் கழிவு. தாய்ப்பாலூட்டலுக்கும், தாய்ப்பால் எடுத்தலுக்கும் ஒவ்வொரு தேவைக்கும் எங்களுடைய துணை நிறுவனமான, மதர்ஸ் டிறெக் கழிவலிருந்து 10 வீதம் நேரடிக் கழிவைப் பெற்று பணத்தை மிச்சம் பிடியுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் பொருட்களைக் கொள்வதற்கான கழிவு. ஒரு இளம் குடும்பத்துடன் நிதி நிலையைச் சமாளிப்பது ஒரு சவாலாக இருக்கும்.எங்களுடைய, எனது சேமிப்புத் திட்டத்தின் கீழ், சாப்பாடு, பலசரக்கு மற்றும் எரிபொருள் (அன்பளிப்புகள்,பயணம், பட நுழைவுச்சீட்டுகள்) போன்றவற்றில் நீங்கள் மிச்சம் பிடிக்கலாம்.

அரைவிலையில் தாய்ப்பால் எடுக்கும் குழாயை வாடகைக்கு எடுத்தல். மார்பகக் குழாய் வாடகைப்பணத்தில் 50% வீதத்தை மிச்சம் பிடியுங்கள். பயிற்சி பெற்ற மார்பகக் குழாய் வாடகை அலுவலர்களின் உதவியைப் பெறுவதால் பால் எடுப்பதைப் பயனுள்ளதாகக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

மை ABA க்குப் பிரத்தியேக அணுகல். மை ABA என அழைக்கப்படும் இணையத்திலுள்ள கடவுச் சொல்லினால் பாதுகாக்கப்பட்ட பகுதியிலுள்ள அதிகமான பொருளடக்கத்துக்கும் உறுப்பினர்களுக்கு மட்டும் உரிய கட்டுரைகளையும் பெறுங்கள். *எஸென்ஸ்* என்னும் எமது உறுப்பினர்களுக்கான பழைய இதழ்களையும் பெறலாம்.

நீங்கள் ABA குடும்பத்துடன் இணைகிறீர்கள்!லாப நோக்கமில்லாத சங்கம் என்பதால் ஒஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல் சங்கத்திற்கு பிரதானமாக உறுப்பினர்களே நிதியளிக்கின்றார்கள். உங்களுடைய உறுப்பினர் நிலை தாய்ப்பாலூட்டல் சம்பந்தமாக, பெற்றோர்களுக்கும், சுகாதார வல்லுநர்களுக்கும் சமூகத்துக்கும் தொடர்ந்து ஆதரவும், பயிற்சியும் அளிப்பதற்கும் உதவுகின்றது.

ஒஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல் சங்கம் பற்றியது (ABA)

ABA ஒஸ்திரேலியாவிலுள்ள லாப நோக்கில்லாத பெண்களுக்கான மிகப் பெரிய நிறுவனங்களுள் ஒன்றாகும். நாடு யூராவும் கிட்டத்தட்ட 230 ABA குழுக்கள் உள்ளன. 800 பயிற்சி பெற்ற தாய்ப்பாலூட்டுதல் சம்பந்தமான அறிவுரை ஆலோசனை வழங்குபவர்களும் உள்ளனர். சில சமயங்களில் ஆரம்பத்திலிருந்து 200,000 க்கு மேலான ஒஸ்திரேலியர்கள் உறுப்பினர்களாக இருந்திருக்கின்றார்கள்.

தங்களுடைய குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்ட விரும்பும் தாய்மார்களுக்கு ஆதரவு வழங்குவதையும் ஊக்கம் அளிப்பதையும், தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவத்தையும் மனிதப்பால் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் உடல் நலத்துக்கு அவசியமென்பதைப் பற்றிச் சமூகத்தில் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதையும் எமது நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம்.

ஒஸ்திரேலியாவில் தாய்ப்பாலூட்டலைப் பற்றியது

1964 ம் ஆண்டிலிருந்து தாய்ப்பாலூட்டும் வீதத்தை மேம்படுத்துவதற்காக ஒஸ்திரேலிய பாலூட்டும் சங்கம் செயல்படுகின்றது. இன்னும் சில தூரம் போகவேண்டியிருக்கின்றது.

ஒஸ்திரேலியாவில், ஆறுமாதங்களுக்குப் பிரத்தியோகமாகப் பாலூட்டுதல் (அதாவது தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு எந்த உணவோ பானமோ இல்லை) அதன் பின்னர் இரண்டு வருடங்களுக்கும் அதற்கு மேலும் தகுதியான திடப் பொருட்களையும் வழங்குதல் குறித்து உலக சுகாதார அமைப்பின் பரிந்துரைகள் இன்னும் முழுமையாகப் செயற்படுத்தப்படவில்லை.

ஒஸ்திரேலியாவில் ஏறத்தாழ 96%வீத குழந்தைகள் தாய்ப்பாலூட்டலை ஆரம்பிக்கின்றனர். எனினும் ஆறுமாதகால அளவில் அரைவாசிக்கு மேலேதான் தாய்ப்பாலைப் பெறுகின்றனர். பல தாய்மார்கள் தாய்ப்பால் கொடுத்தலை விரும்புகின்றனர் ஆனால் பலர் நல்ல உதவியும் ஆதரவும் இல்லாமையால் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்துகின்றனர். தாய்மார்கள் தங்கள் விரும்பும் வரைக்கும் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு உதவி வழங்குவதே ABA யினுடைய குறிக்கோளாகும்.



Join us today!

Please send this form in an envelope with payment to:
Australian Breastfeeding Association
PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146 or
join online at www.breastfeeding.asn.au or
phone 03 9885 0855 9 am-5 pm Monday to Friday.

Name: _____
(Title, First, Last)

Address: _____

Suburb: _____

Postcode: _____ State: _____

Daytime phone: _____

Email address*: _____

- One-year membership..... \$65.00^
 Concession (one year)..... \$50.00^
(Health care card no. _____)
 Two-year membership..... \$100.00^

Please find enclosed my cheque/money order for \$_____ made payable to the 'Australian Breastfeeding Association'.

or charge my MasterCard Visa

Card number: _____

Expiry date: ____ / ____ CVN: _____
Usually the last 3-4 digits in the signature area on the back of the card

Cardholder's name: _____

Signature: _____

* By providing your email address you give permission for us to email you relevant news and information.

^ Prices are for a parent membership within Australia only. International and Professional membership prices are available on our website. Prices valid to 30/06/2014.



Australian Breastfeeding Association

Translation of this document funded by an ACT Government Grant
Translation provided by Polaron Language Services

எங்களைத் தொடர்பு கொள்ள

National Head Office

1818-1822 Malvern Road, East Malvern VIC 3145

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146

T: 1800 686 268 தாய்ப்பாலூட்டுதல் தொடர்பான உதவித்
தொலைபேசிச் சேவை

T: 03 9885 0855 பொதுவான விசாரணைகள் / நிர்வாகம்

F: 03 9885 0866

E: info@breastfeeding.asn.au

W: www.breastfeeding.asn.au

உங்களுடைய அந்தரங்கம் எமக்கு முக்கியமானது
ஒஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல் சங்கம் பெயர்களை, விலாசங்களை மற்றும்
கொடுப்பனவுத் தகவல்களை சேகரிப்பது சங்கத்தின் சேவைகளை வழங்கும்
நோக்கத்திற்காகவே. சட்டத்தின் படி கோரப்பட்டாலன்றி உங்களுடைய தனிப்பட்ட
விவரங்கள் யாருக்கும் கொடுக்கப்படமாட்டாது. எங்கள் அந்தரங்கக் கொள்கைகளை
www.breastfeeding.asn.au என்னும் இணையதளத்தில் பார்க்கலாம் அல்லது அலுவலக
நேரங்களில் 03 9885 0855 என்னும் எண்ணை அழைத்துப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
உங்களுடைய தனிப்பட்ட விவரங்கள் உள்ளூர் நிதி திரட்டுதலுக்காக பயன்
படுத்தப்படலாம். இந்த வேண்டுகளை நீங்கள் பெற விரும்பவில்லையெனில் தயவு
செய்து எமக்கு அறிவியுங்கள்.

© Australian Breastfeeding Association November 2013