

## முலைப்பால் ஊட்டுதல்: குழந்தைகளுக்கும் தாய்மாருக்கும் மிகச் சிறந்தது

### சுருக்கம்

உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டும் சிறந்த முறை தாய்ப்பால் ஊட்டுவதே. பரிட்சயமான பின்னர் இலகுவாகும் முலைப்பால் ஊட்டுவது, பழக்கமாக ஒரு சில வாரங்களாகலாம். முலைப்பால் ஊட்டுவதுடன் தொடர்பான அதிகமான பிரச்சினைகள் தீர்க்கப் படக் கூடியன.

### ஏன் முலைப்பாலை ஊட்ட வேண்டும்?

குழந்தைக்கு அதி சிறந்தது: மனிதக் குழந்தைகளுக்கு முலைப்பாலே அதி சிறந்த உணவாகும். குழந்தையின் அதி குறைந்த முதல் ஆறுமாத வாழ்க்கையில் வளர்ச்சிக்கும் வீரீவடைவதலுக்கும் வேண்டிய சகல போசாக்குகளையும் அது கொண்டது. இலகுவில் சீரணிக்கக் கூடியதுடன் முலைப்பால் குழந்தைகளை மார்புத் தொற்று நோய், காய்ச்சல், காதுக்குத்து, வயிற்றோட்டம், வாந்தியெடுத்தல் ஆகிய தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதுடன் அயற் பொருள் நுளைவின் எதிர் உணர்விலிருந்து ஏற்படும் தொற்று நோய் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது. முலைப்பால் குழந்தையின் ஒவ்வொரு வளர்ச்சிக் கட்டத்திற்கும் இசைவாக மாறுகிறது. முலைப்பால் ஊட்டுவது பொருத்தமானது – பால் எப்போதும் சரியான வெப்ப நிலையுடன் இருப்பதுமல்லாமல், இல்லாது வீடாமல், ஒரு செலவும் இல்லாதது.

தாய்க்கு மிகச் சிறந்தது: முலைப் பால் ஊட்டுதல் பெண்களுக்கு காப்பத்தின் போது தாம் கூட்டிக் கொண்ட மேலதிக எடையைக் குறைக்ககூடுதலான சீக்கிரத்தில் உதவி, காப்பப் பையைச் சாதாரண நிலைக்கு கூடிய சீக்கிரம்வரவும் உதவும். முலைப் பாலை ஊட்டுதல் வாழ்கையின் பிற்பகுதியில் முலைப் புற்று நோயிலிருந்து பெண்களைப் பாதுகாக்கும். எதிர்காலத்தில் இடுப்பு முறிவையும் காப்பப் பைப் புற்று நோய் பீடிப்பதையும் குறைக்கும்.

சுமார் ஆறு மாதம் பெண்கள் தனியாக முலைப்பாலை ஊட்ட வேண்டுமென அவுஸ்திரேலியாவின் தேசிய சுகாதார, வைத்திய ஆராச்சிச் சபை (NHMRC) சிபார்சு செய்துள்ளது. முலைப் பாலை ஊட்டுதலுடன் பொருத்தமான, சுகாதாரமான உணவுகளை சுமார் 6 மாதம் தொடக்கம் ஊட்ட வேண்டும். முலைப் பால் ஊட்டுதல் தொடர்ந்து 12 மாத வயது வரை அல்லது அதற்கும் கூடிய காலம் மேற்கொள்ள வேண்டுமென NHMRC மேலும் சிபார்சு செய்கிறது. முலைப் பால் ஊட்டுதலின் முக்கியமான பயன் இரண்டு வருடம் அல்லது கூடிய காலம் நீடிக்கும்.

முலைப் பால் ஊட்டுதல் எப்படி என்று உங்களுக்கு தெரியாவிடில் அதை முயற்சி செய்து பாருங்கள். அதை சொற்ப வாரங்களுக்கு மேற்கொண்டாலும் ஆரம்ப நாட்களில் குழந்தைக்கு ஓரளவு பாதுகாப்பளிக்கும்.

### முலைப் பால் ஊட்டுதல் பற்றிக் கற்றல்

முலைப் பால் ஊட்டுதல் பரிட்சயமான பின்னர் இலகுவானது. ஆனால் முலைப் பால் ஊட்டுதல் ஒரு பழக்கமாக சில வாரங்கள் செல்லலாம். காப்பத்தின் போது முலைப் பால் ஊட்டுதல் பற்றி அறிய முயற்சி செய்யவும். முலைப் பால் ஊட்டுதல் வகுப்புகள் வைத்தியசாலைகளிலும் சமூக சுகாதாரநிலையங்களில் நடாத்தப் படுகின்றன.

குழந்தை பிறந்த பின் வைத்தியசாலையில் செலவழிக்கும் நேரத்தின் பலனைப் பாவித்து முலைப் பால் ஊட்டுதல் பற்றி அறியவும். முலைப்பால் ஊட்டுவதுடன் தொடர்பான

## DOH7595 Breastfeeding: Best for Babies and Mothers – Tamil

அதிகமான பிரச்சனைகள் உதவி, ஆதரவுடன் தீர்க்கப் படக் கூடியன. (உதவி செய்யக் கூடியோர் வீபரம் இறுதியில் தரப் பட்டுள்ளது)

**முலைப் பால் ஊட்டுதல் பற்றிய பொதுக் கேள்விகள்**  
**முலையின் அளவு, முலைப் பால் ஊட்டுதலை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளும் எனது ஆற்றலைப் பாதிக்குமா?**  
இல்லை. முலையின் அளவு இதைப் பாதிக்காது.

**எத்தனை தரம் நான் எனது குழந்தைக்கு ஊட்ட வேண்டும்?**  
குழந்தை விரும்பும் படி எத்தனை தரமும் முலைப் பால் ஊட்டவும். குழந்தை தனதுசொந்தப் பசியை எடுக்கும் தன்மையை விதிப்படுத்தும் வழி இதுவாகும்.

**எனது குழந்தைக்கு போதிய பால் கிடைக்கிறதா?**  
உங்கள் குழந்தைக்குப் போதிய பால் கிடைக்கிறது அவர்

- ஆறு தொடக்கம் எட்டு ஈரச் சவுக்கம் 24 மணித்தியாலத்தில் அவருக்கு இருந்தால்
- திருப்திப் படுகிறார்
- எடை கூடுகிறது

முதற் சில நாட்களில் உங்கள் பிள்ளையின் எடை சற்றுக் குறைந்தால் கவலைப் பட வேண்டாம் – குழந்தைகள் பலருக்கு இது நடக்கும். உங்கள் குழந்தையின் பருமனைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப் பட்டால் அல்லது உங்கள் குழந்தை குழம்பியிருந்தால் வேறு பால் அல்லது உணவு கொடுப்பதற்கு முன்னர் உங்கள் பிள்ளை, குடும்பத் தாதியுடன் பேசவும்.

**எனது பால் வழங்கீட்டை எவ்வாறு கூட்டுவது?**

முலைப் பால் ஊட்டுதல் தடவைகளைக் கூட்டுதல் அல்லது நேரத்தை அதிகரித்தல் அல்லது இரண்டையும் மேற்கொண்டால் உங்கள் பால் வழங்கீட்டைப் பெருக்கலாம். குழந்தை கூடுதலாகச் சூப்பினால் நீங்கள் கூடுதலாகப் பாலை உற்பத்தி செய்வீர்கள். களைப்பும் நெருக்குதலும் பால் வழங்கீட்டைப் பாதிக்கக் கூடியவையாகையால் ஓய்வெடுக்க முயன்று ஆரோக்கியமாக உண்ணவும். உங்கள் சினேகிதர்களை அல்லது உறவினரைச் சமையல், வீட்டு வேலையைச் செய்ய முடியுமா என வினவவும். நீங்கள் நல்ல பால் வழங்கீட்டை பெருக்க போசாக்குணவை அருந்தி தாகத்தைத் தணிக்க பருகவும்.

**நான் முலைப் பால் ஊட்டும் போது எனது பிள்ளை ஏவறை வீடச் செய்ய வேண்டுமா?**

முலைப் பால் ஊட்டும் குழந்தைகளிடமிருந்து வாய்வை அகற்றுதல் எப்போதும் அவசியமானதல்ல. ஒவ்வொரு ஊட்டத்தின் போதும் எல்லாப் பிள்ளைகளும் ஏவறை வீடமாட்டார்கள். வாயுவை அகற்ற விரும்பினால் குழந்தையை செங்குத்தாக உங்கள் மார்புடன் அணைக்கவும். (வளையாமல்) இலேசாக முதுகில் தட்டவும்.

**முலைப் பால் ஊட்டும் போது நான் எவ்வாறு எனது முலைகளைக் கவனிக்க வேண்டும்?**

முலைகளை நீரால் மட்டும் கழுவவும். சவர்க்காரம் காம்புகளைக் காயச் செய்யும். ஈரலிப்பும் காம்பில் நோவை ஏற்படுத்தும். தொய்யும் பருத்தி உடைகளை அணிந்து மார்புக் கச்சைக்குள் ஈரமற்ற கட்டை (நீர் நுழையாதவை அல்ல) இடவும். கூம்பில் சிறிய அளவுபாலைப் பூசி அவற்றை ஒவ்வொரு ஊட்டலுக்குமிடையில் காயவிடுவது உதவியளிக்கலாம்.

## முலைப் பால் ஊட்டுதலையும் வேலை செய்வதையும் இணைக்கலாமா?

பிரசவத்திற்குப் பின்னர் வேலைகளுக்காக திரும்பினாலும் நீங்கள் முலைப் பால் ஊட்டலாம். உங்கள் பிள்ளையுடன் இல்லாத போது உங்கள் முலைப்பாலை வெளியேற்றுவது பால் வழங்கீட்டை தொடர உதவும். வெளியேற்றிய முலைப்பால் நீங்கள் வேலையில் இருக்கும் போது உங்கள் குழந்தைக்கு கொடுக்கப் படலாம். நீங்கள் கிருமியற்ற பிளாஸ்டிக் கலத்தில் பாலை வெளியேற்றி குளிர் சாதனப் பெட்டியில் இரண்டு நாட்களுக்கும் உறைக்கும் சாதனத்தில் (freezer) இரண்டு வாரத்திற்கும் வைத்திருக்கலாம்.

## ஆரம்பித்தல்

பிரசவத்தின் பின் நீங்கள் எவ்வளவு கெதியாக முலைப்பால் ஊட்டுதலை ஆரம்பிக்க விரும்புவதாக பிரசவத்திற்கு முன்னர் வைத்தியசாலை அலுவலர்களுக்குச் சொல்லவும் – முடியுமானால் குழந்தை முழித்து விரைவாக இருக்கும், பிறப்பின் பின் 60 நிமிடத்திற்குள்.

முதலில் உங்கள் முலைகள் கொலொஸ்ட்ரம் (Colostrum) என அழைக்கப் படும் தண்ணியைப் போன்ற அல்லது மஞ்சள் பாலேட்டு நிறமான ஆரம்ப பாலை உற்பத்தி செய்கின்றன. அது பாலைப் போல தோன்றாவிடினும் போசாக்கு நிறைந்ததும் குழந்தை நோயுடன் போராட உதவும் நோய் எதிர்ப்பிகளைக் கொண்டுள்ளது. மூன்று நாலு நாட்களில் பால் மெலிந்தும் வெள்ளையாகவும் மாறும். அத்துடன் அளவும் கூடும். இக் கட்டத்தில் குழந்தை உறுதியற்றதாகவும் குழப்பமடைந்ததாகத் தோற்றினால் அவர் வித்தியாசமான அளவு பாலுக்குத் தன்னை மாற்றிக் கொள்வதன் அறிகுறி மட்டுமே அது.

சௌகரியமான நிலையில் முலைப் பால் ஊட்டுங்கள். உதாரணமாக நீங்கள் பக்கத்தில் படுத்திருந்து அல்லது உங்கள் முதுகைகளையும் கைகளையும் முட்டுக் கொடுக்கும் தலையணைகளைக் பாவித்து.

உங்கள் குழந்தை சரியான நிலையிலும் முலைக்கு முறையாக தொடும்படி யும் இருப்பதை உத்தரவாதப் படுத்தவும். இதைச் செய்வது வருமாறு:

- உங்களை நோக்கிக் குழந்தையின் உடலைத் திருப்பி அதனால் அவரின் மாம்பு உங்கள் மாம்பை எதிர் நோக்க வேண்டும். நெருக்கமாக அவரை வைத்திருக்கவும். உங்கள் கையினால் அவர் முதுகை முட்டுக் கொடுத்து கழுத்தையும் தோள்களையும் பிசுக்கவும். உங்கள் உடம்பு முழுவதையும் முலையையும் பிள்ளையை நோக்கி நகர்த்தாமல் உங்கள் குழந்தையை உங்கள் முலைக்குக் கொண்டு வரவும்.
- தனது வாயை இயலுமான அளவு விரிவாகத் திறப்பதை ஊக்குவிக்க மெதுவாக உங்கள் குழந்தையின் வாயைக் காம்பினால் தொடவும். அவர் வாயில் நாக்கு கீழேயும் முன்னுக்கும் வர வேண்டும்.
- அவர் வாயை உங்கள் முலைக்குக் கொண்டு வரவும். உங்கள் காம்பு, அரியோலா (areola) (காம்பைச் சுற்றியுள்ள கருமையான பகுதி) ஆகியவற்றில் ஒரு நிறைந்த வாய் பாலை உண்ணுகிறார் என்பதை நிச்சயப் படுத்தவும். அவர் சொண்டுகள் விரிந்து காண்ப் படும் (உள்ளுக்கு மடிக்கப் படாமல்). அவர் நாடி உங்கள் முலையுடன் இருக்கப் பட வேண்டும். இதன் அர்த்தம் மூச்சு விடுவதற்கு அவர் மூக்கு முலையிடமிருந்து விலகி இருக்கும்.
- சரியாக இல்லாது போலத் தோன்றின், அனேகமாக அது சரியில்லை தான். மீண்டும் முயற்சிக்கவும். உதவி கோருவது பொருத்தமானது. உங்கள் குழந்தை சரியாக ஊட்டினால் வலியீராது. உங்கள் குழந்தை சரியாக ஊட்டினால் ஒரு “கிளிக்” சத்தமிராது.
- அவருக்கு விரும்பிய நேரம் சூப்ப வீடவும், பின்னர் மறு பக்கத்தைக் கொடுக்கவும்.

## DOH7595 Breastfeeding: Best for Babies and Mothers – Tamil

- அடுத்த ஊட்டலின் போது இரண்டாவது முலையைக் கொடுக்கவும்.
- உங்கள் பிள்ளையை முலையிலிருந்து பிரிக்க, மெதுவாக உங்கள் விரல்களை அவரின் வாயின் ஓரத்திலிட்டு, சூப்புவதைப் பிரிக்கலாம்.

### முலைப் பால் ஊட்டுதல் பிரச்சினைகள்

#### கடினமான முலைகள்

நீங்கள் முதலில் பாலை உற்பத்தி செய்யும் போது, உங்கள் முலைகள் முழுவதாக உணர்விக்கலாம். இது அசைகரீயத்தை ஏற்படுத்தி குழந்தைக்கு ஊட்டுவதற்குக் கடினமாக இருக்கலாம். ஊட்டுதலைக் கூட்டுதல் உதவியளிக்கலாம். அத்துடன் மெதுவாக உருவுதலும் ஒரு ஊட்டலுக்கு முன்னர் முலைகளை அழகுவித்தல் ( மெதுவாக பாலை அரீயோலாவிலிருந்து கையால் மெதுவாக அழகுவித்தல்) ஆகியவையும் உதவுவன. ஊட்டல்களுக்குப் பின்னர் குளிர்ந்த கட்டை வைப்பதும் உதவும்.

#### வலிக்கும் காம்புகள்

முலைப் பால் ஊட்டுதலின் முதற் சில நாட்களில் உங்கள் காம்புகள் கூருணர்ச்சியுறுதல் சாதாரணமானது. 20 வீனாடிகளுக்கு கூடுதலாக கூருணர்க்கி இருப்பின், உதவி கோரவும்.

ஒரு காம்பு கொப்புளமுள்ளதாகவோ, அல்லது வெடித்திருப்பின் அல்லது முலைப் பால் ஊட்டுதல் வலியைத் தரின், அதன் அர்த்தம் உங்கள் குழந்தை சரியாகத் தொடர்பு கொள்ளவல்லலை அல்லது சரியாகச் சூப்பவில்லை என்பதே.

#### அடைபட்ட குளாய்களும் மஸ்ரேடிசம் (Mastitis)

தடிமன் காய்ச்சல் போன்ற நோய்க்குறிகள் (சுகவீன உணர்வு, உடம்பு நோ, காச்சலுணர்வு) மற்றும் கடினமான நோதரக் கூடிய அல்லது சீவப்பு முலைகள் உங்களை மஸ்ரேடிசல் பிடித்துள்ளது என்பதற்கு அறிகுறிகளாகும். முலைப் பால் ஊட்டுதலைத் தொடருவது, வீசேடமாக பாதிக்கப் பட்ட முலையால் என்பது முக்கியமானது. இது பிரச்சினையை ஏற்படுத்தும் பாலை வெளியேற்ற உதவும். உங்கள் பிள்ளை பாலுண்ண விரும்பாதுவிடின் கையால் வெளியேற்றவும் அல்லது முலைச் சாதனத்தைப் (breast pump) பாவித்து உங்கள் முலைளை வெற்றாக்கவும். சில வாரங்களின் பின் நீங்கள் எவ்வளவோ நல்லுணர்வை பெறுவீர்கள். பல ஊட்டல்களுக்குப் பின்னர் குணமடையாவிடின் அல்லது இன்னும் மோசமானால் நுண்மங்களை அளிக்க வல்ல மருந்து (antibiotics) உங்கள் வைத்தியரிடமிருந்து பெற நேரலாம். ப்ளூகுளொக்சலின், செபாவக்சின் அல்லது ளித்ரோமைசின் (Flucloxacillin, Cephalexin or Erythromycin) ஆகியவையே இந்த நுண்மங்களை அளிக்க வல்லவை. அவை பத்து நாட்களுக்கு எடுக்க வேண்டிய, தற்போது சிபார்சு செய்யப் படும் மருந்துகளாகும். முலைப் பாலூட்டுகலுக்கு அவை பாதுகாப்பானவை.

#### உதவி பெறச் செல்லும் இடங்கள்

முலைப் பாலூட்டுதல் சம்பந்தமான உதவிக்கு உங்கள் ஆரம்ப குழந்தைப் பருவ ஆஸ்திரேலிய முலைப் பாலூட்டல் சங்கம் [Australian Breastfeeding Association] (02) 8853 4999, ட்ரெசிலியன் குடும்பக் கவனிப்பு நிலைய புத்தி கூறும் தொலைபேசிச் சேவை [Tresillian Family Care Counselling Line] (02) 9787 0855 அல்லது கற்றறானே கவனிப்பு லைன் [Karitane Care Line] (02) 9794 1852 ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

**DOH7595 Breastfeeding: Best for Babies and Mothers – Tamil**

உங்களுக்கு ஆங்கிலம் புரிவது பிரச்சினையாக இருந்தால், உங்கள் உள்ளூர் வைத்தியசாலையின் மகப்பேறுப் பிரிவு, உங்களை இனம்சார் குழந்தையியல் ஒன்றிணைக்கும் அலுவலருடன் தொடர்பு படுத்தும். அவர் உங்களுக்கு உதவியளிப்பார்.

உங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் தொலைபேசி அழைப்புகள் மேற்கொள்ள உதவி தேவைப்பட்டால் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைக்கும் சேவை (டிஸ்) ஐ 131 450 இல் அழையுங்கள்.

தொலைபேசி எண்கள் பிரசித்த போது சரியாக இருந்தது ஆனால் தொடர்ந்து சரிபார்க்கப்பட மாட்டாது. நீங்கள் தொலைபேசிப் புத்தகத்தில் எண்களைச் சரி பார்க்க வேண்டும்.

நீங்கள் கூடுதலான உடல்நலத் தகவல்கள் உங்கள் மொழியில் பல்கலாச்சார தொடர்பு இணையத்தளம் <http://mhcs.health.nsw.gov.au> இல் காணலாம்.