



Spoken Tutorial
IIT Bombay

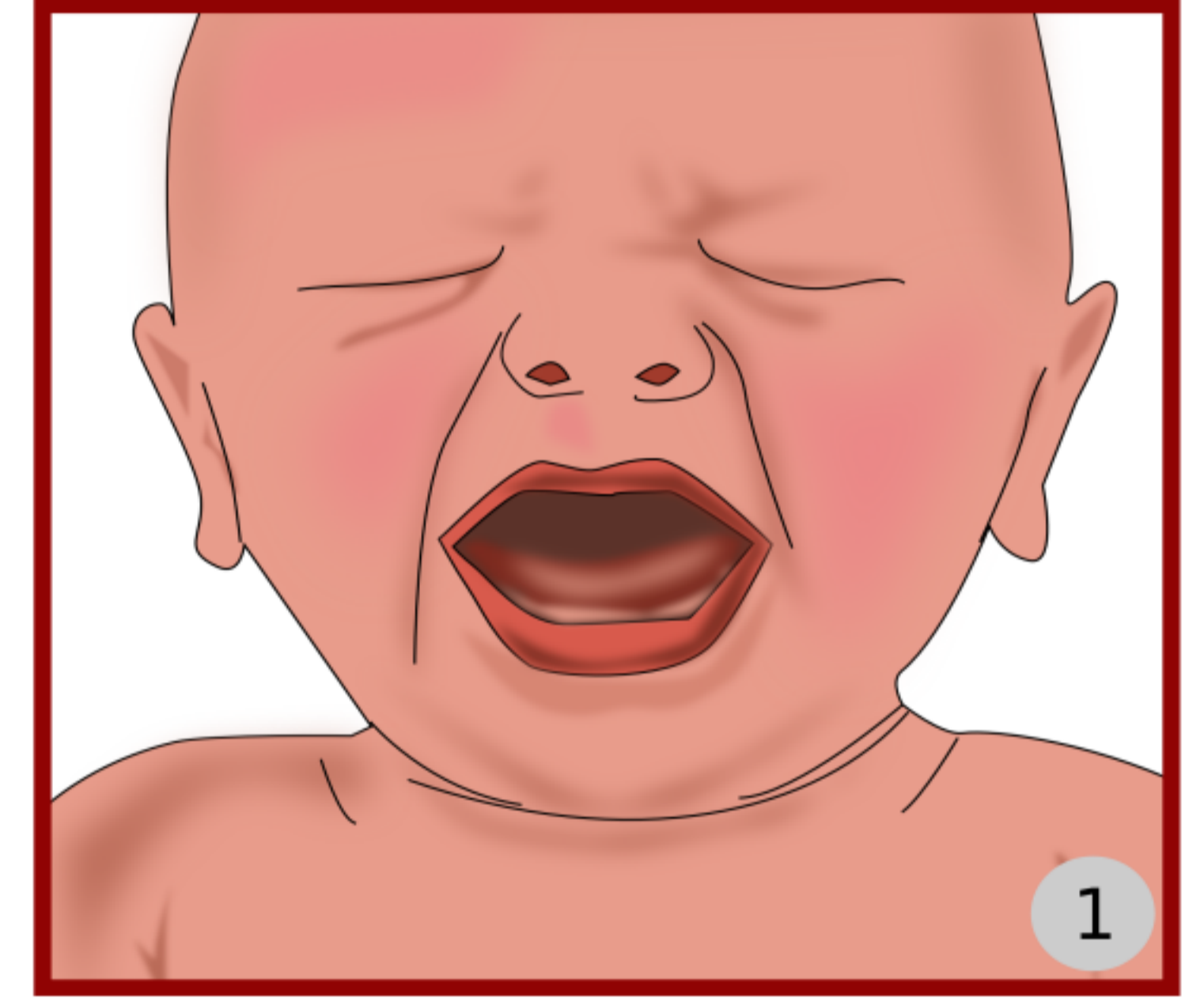
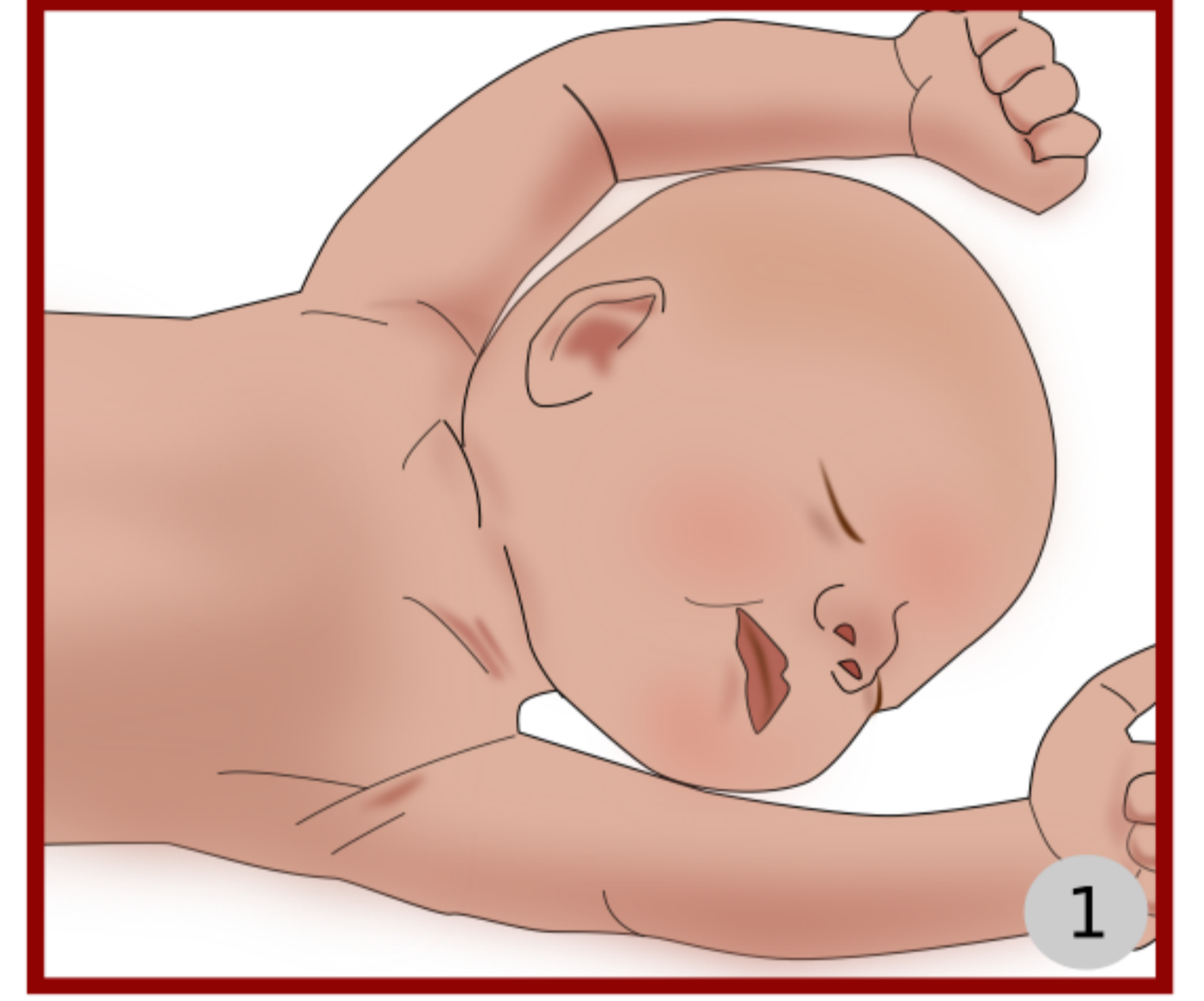
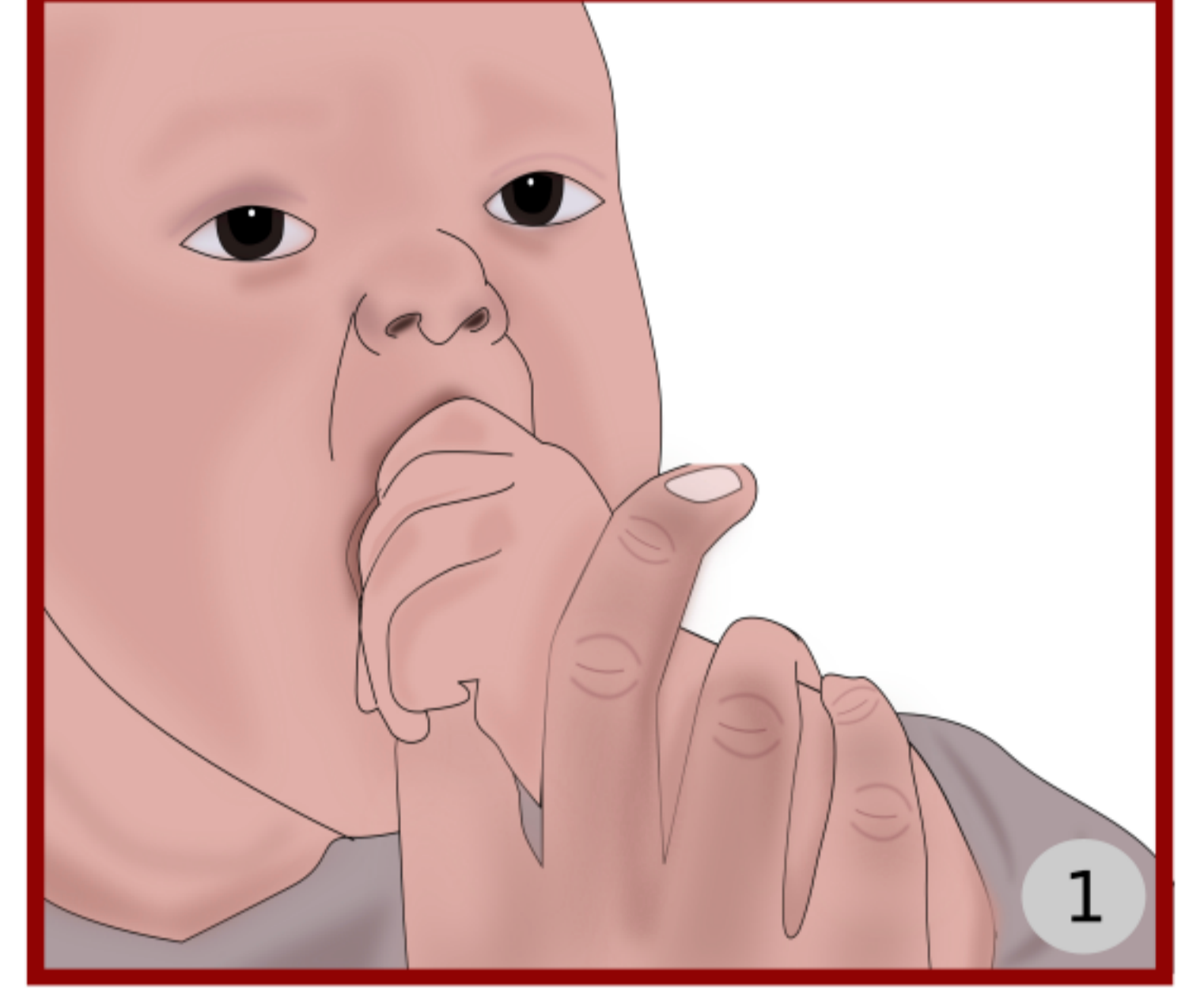
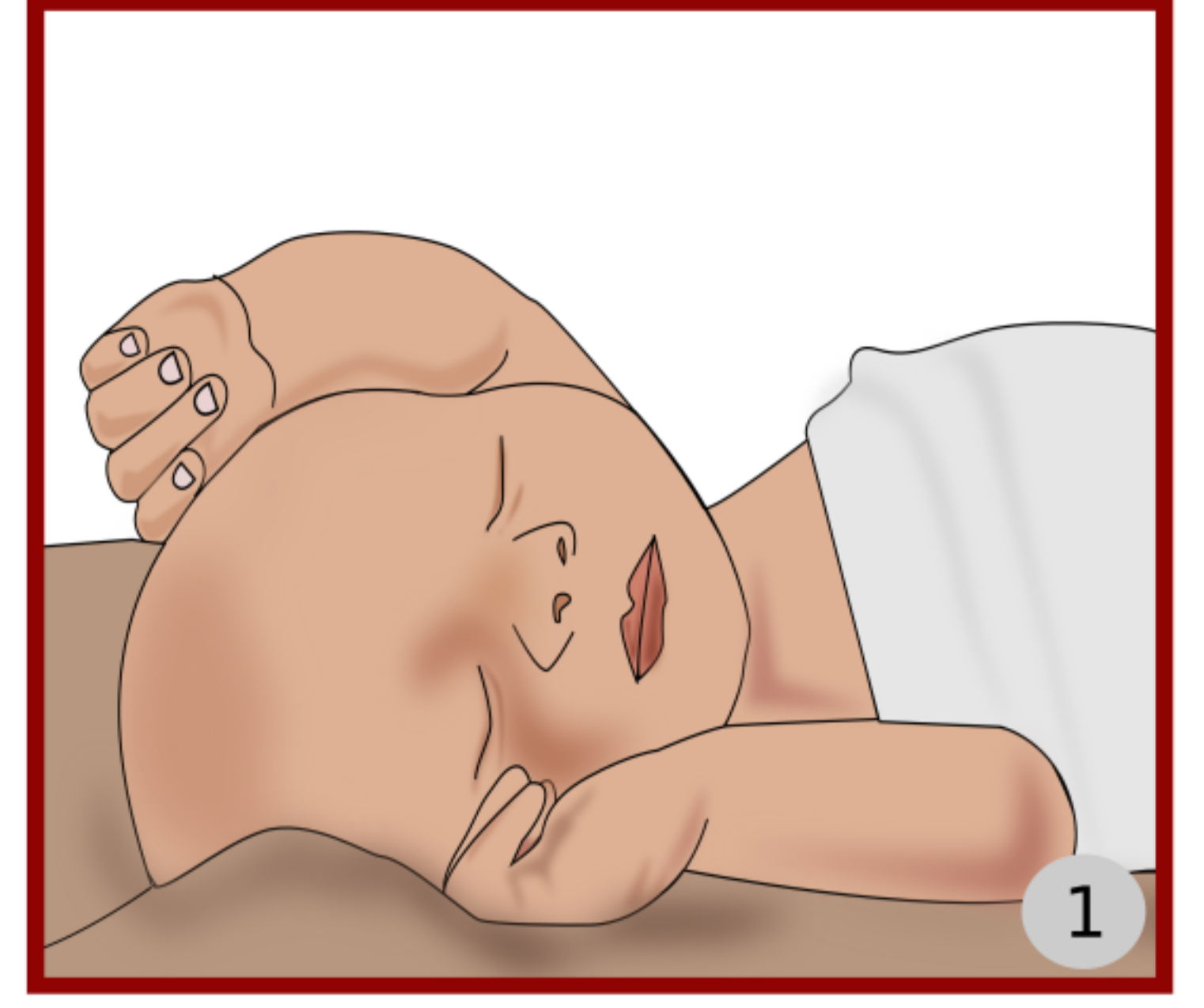
ஸ்போகன் டூடோரியல், ஐஐடி பாம்பே வழங்கும் தாய் மற்றும் சிசுவிற்கான ஊட்டச்சத்து பிரச்சாரம்



சரியான ஆலோசனைகள் - சரியான தாய்ப்பாலூட்டல்
தாய்ப்பாலூட்டுதலுக்கான கிராஸ் கிரேடில் பிடிமானம்
மற்றும் 45 ஆலோசனைகள்



1. முதல் மற்றும் முக்கியமானது குழந்தையின் பசி அறிகுறிகளை கண்டறிவது. தாய் குழந்தையின் ஆரம்ப பசி அறிகுறிகளை கண்டறிவதினால், அவள் குழந்தைக்கு கிராஸ் க்ரேடல் பிடிமானம் மூலம் எளிதில் தாய்ப்பாலூட்டலாம். அவள் குழந்தையின் ஆரம்ப பசி அறிகுறிகளை அறியாமல் போனால், குழந்தை பசியின் காரணமாக அமைதி இழந்து அழ தொடங்கிவிடும். குழந்தை தாயின் மார்பகத்தை ஆழமாக பற்றாது. இது தாயின் பதற்றத்தை அதிகரிக்கும். குழந்தை உடம்பு அல்லது தலையை இரு பக்கமும் அசைத்தல், கொட்டாவி விடுதல், வாயை திறத்தல், உமிழ்நீர் வடிதல், கையை வாய்க்குள் வைத்தல் போன்றவை ஆரம்ப பசி அறிகுறிகள் ஆகும்.



தாயின் முன்னேற்பாடுகள்:

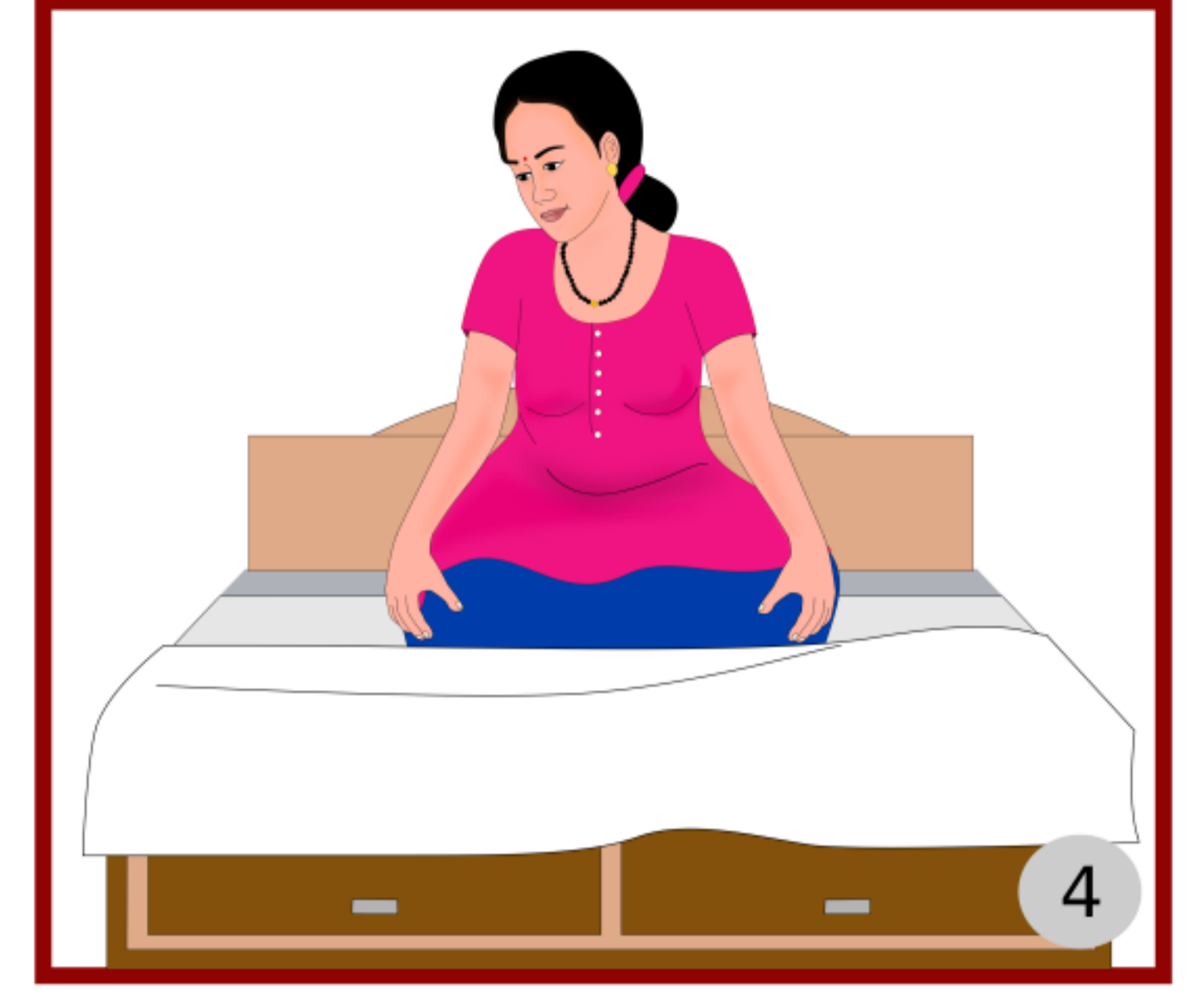
2. தாய் தன்னுடைய கைகளை சோப்பினால் நன்கு கழுவி உலர்த்த வேண்டும்.



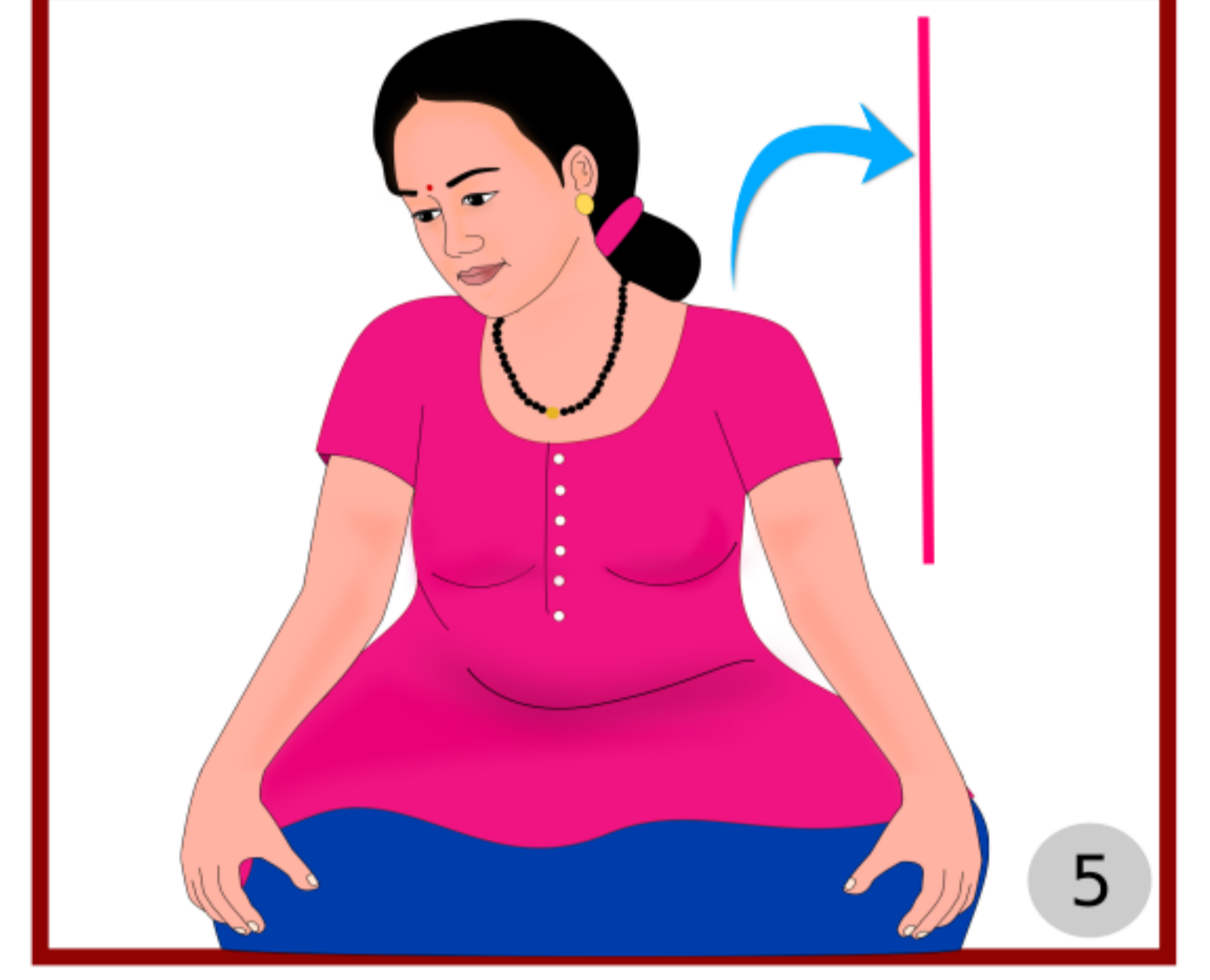
3. அவள் கொதிக்க வைத்து பின் ஆறிய சுத்தமான நீரை பருக வேண்டும்.



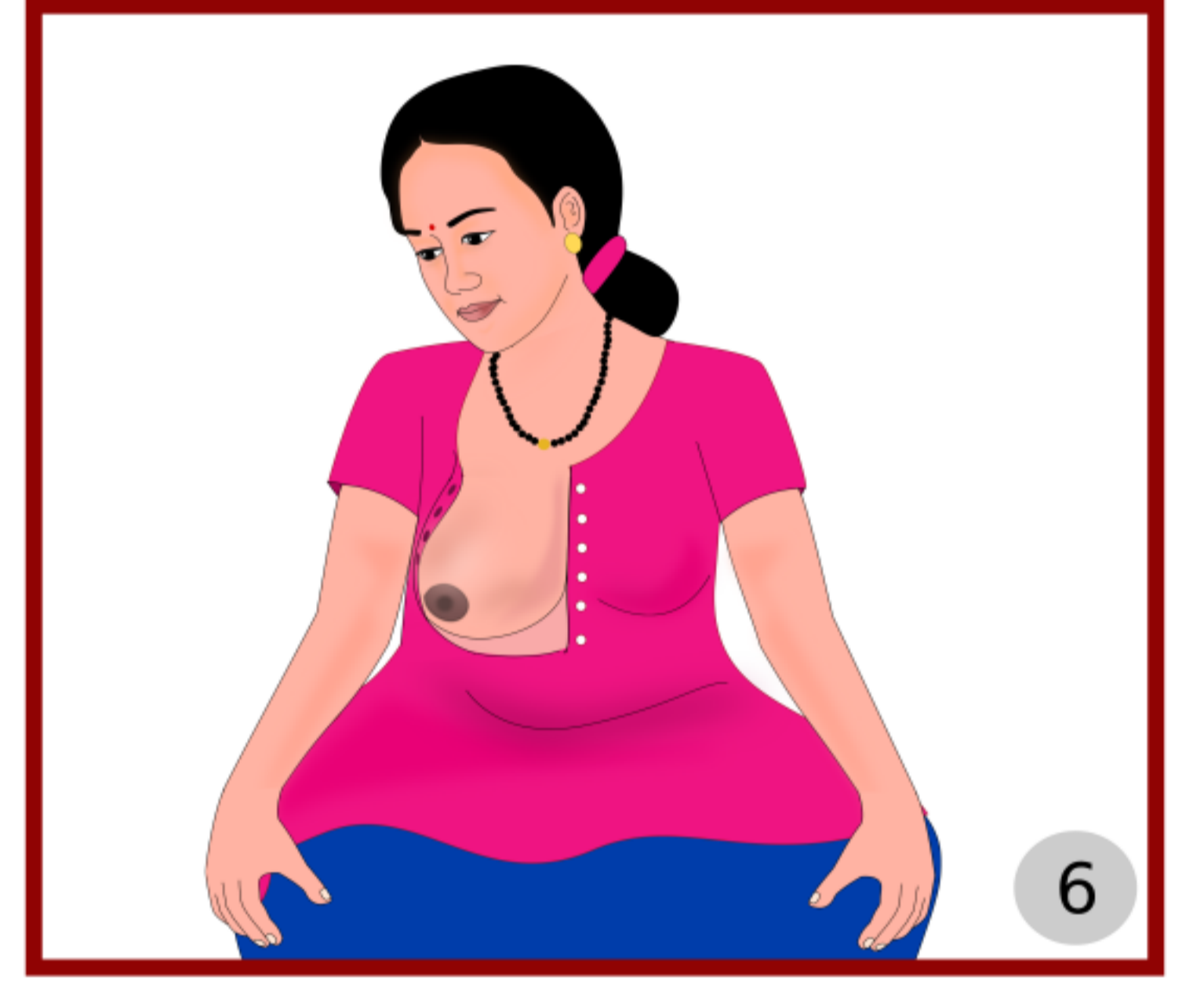
4. அவள் தரை, மெத்தை அல்லது நாற்காலியின் மீது கால்களுக்கு முட்டு கொடுத்து வசதியாக அமர வேண்டும்.



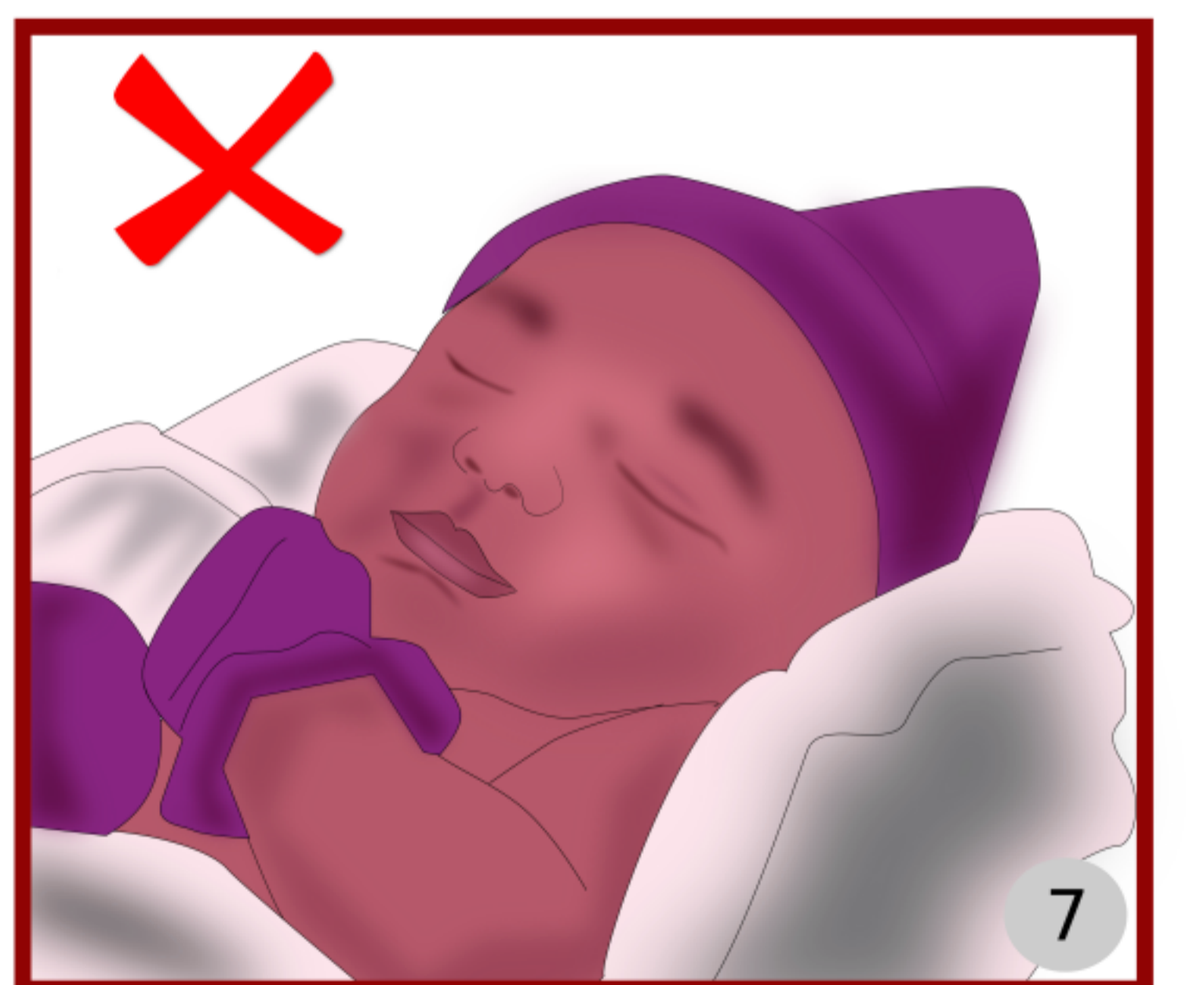
5. அவள் நேராகவும், முதுகிற்கு முட்டு கொடுத்தும் அமர வேண்டும். தோள்பட்டையை தளர்த்தி வசதியான நிலையில் வைக்க வேண்டும். தோள்பட்டையை தொங்க விடக்கூடாது.



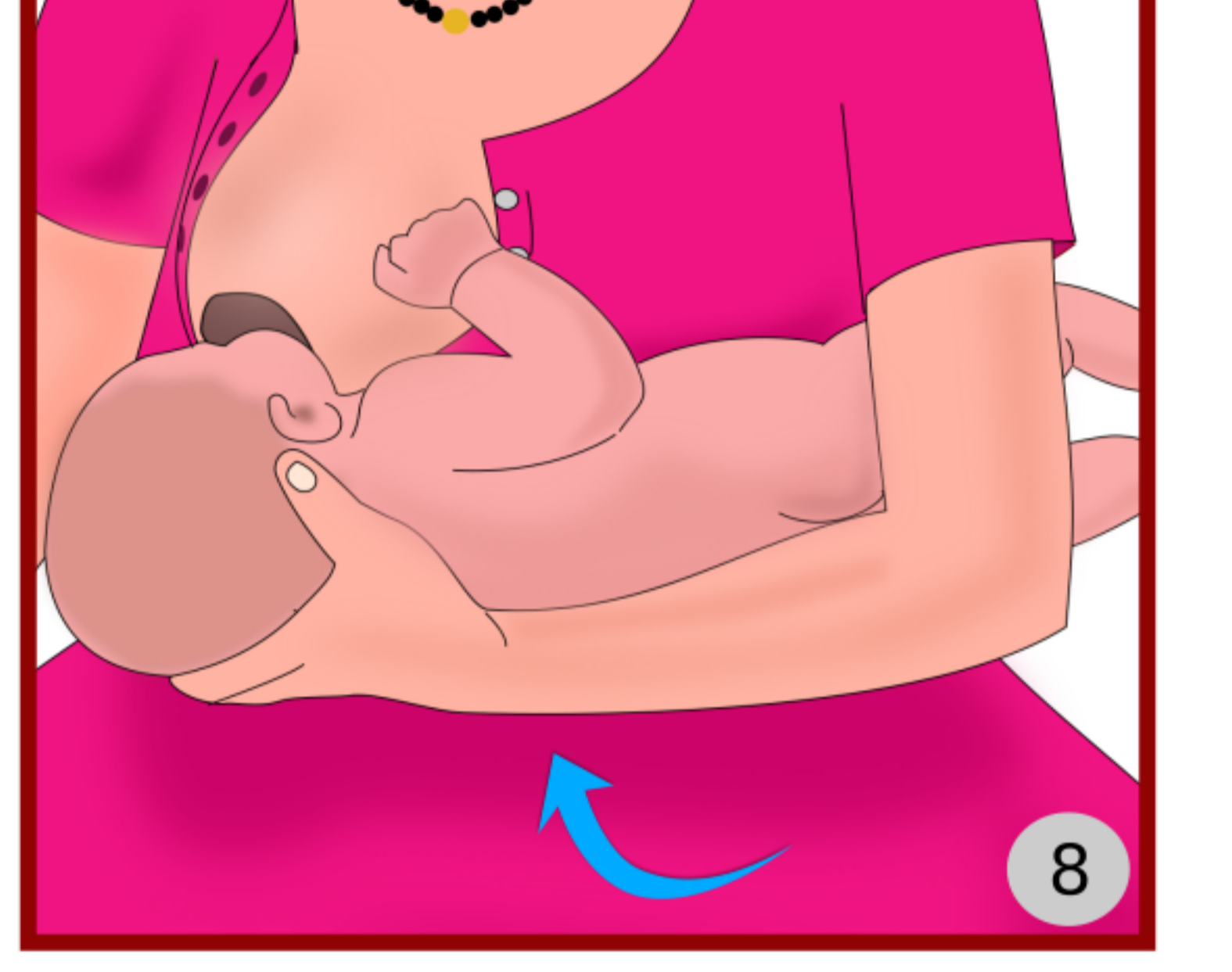
6. கை மற்றும் ப்ராவினால் அழுத்தம் உண்டாகி மார்பகத்தின் மீது கட்டி உருவாகும் வாய்ப்பு இருப்பதால் அவ்விரண்டையும் கழற்ற வேண்டும்.



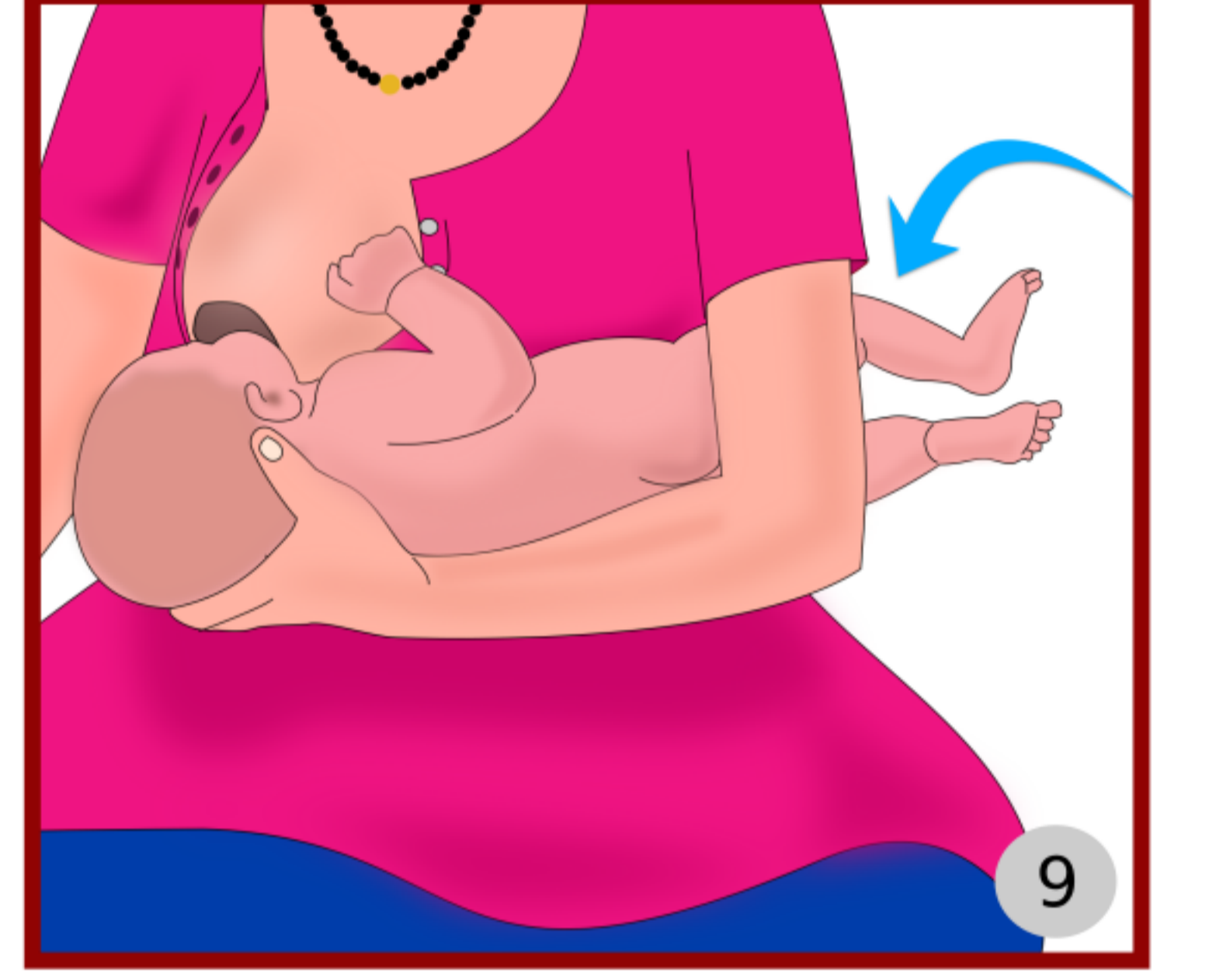
7. தாய்ப்பாலூட்ட, குழந்தையை போர்த்தியிருக்கும் போர்வை அல்லது கம்பளியை தாய் விலக்க வேண்டும். மேலும் அவள் குழந்தையின் தொப்பி, கையுறை மற்றும் காலுறையை கழட்ட வேண்டும். குளிர் காலத்தில் தாய்ப்பாலூட்டும் போது அவள் குழந்தைக்கு கதகதப்பான ஆடையை அணிவிக்கலாம். தாய்ப்பாலூட்டும் போது குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் தடை இல்லாமல் இருக்க குழந்தைக்கு தடிமனான ஆடை அணிவிப்பதை தவிர்க்கவும். குழந்தை ஆழமாக தாயினுடைய மார்பினை பற்றியவுடன் தாய் குழந்தையின் உடம்பை ஒரு துணியால் போர்த்தலாம்.



8. தாய் எந்த பக்கத்துக்கு மார்பினால் தாய்ப்பாலூட்ட விரும்புகிறாளோ அதன் நேரெதிர் பக்க கையினால் குழந்தையின் தலையை பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவள் வலது மார்பினால் தாய்ப்பாலூட்டினால், தனது இடது கையினால் குழந்தையின் தலையை பிடிக்க வேண்டும். அவள் குழந்தையின் உடம்பை தாங்கி பிடிக்க வேண்டும்.



9. குழந்தை கீழே சரியாமல் இருக்க, குழந்தையை பிடித்திருக்கும் அதே கையின் அக்குளினால் குழந்தையின் கால்களை சரியாக பிடிக்க வேண்டும். முடிந்தால் குழந்தையினுடைய இடுப்பின் மூட்டு பகுதியை தன் முழங்கையில் வைக்க வேண்டும்.

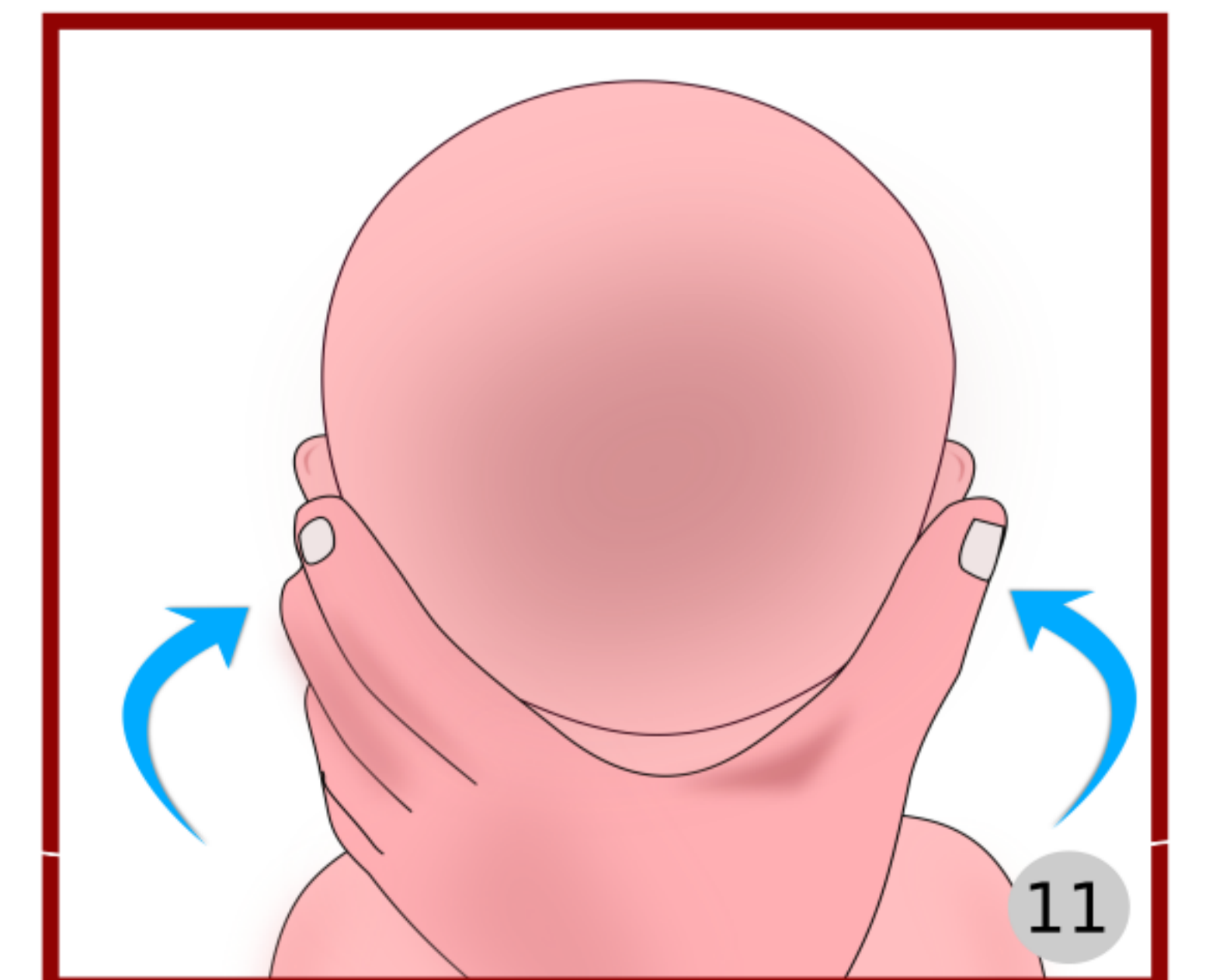


10. இப்பொழுது தாய் குழந்தையை சரியான இடத்தில் வைத்து பிடித்து தனது மார்பின் அருகே கொண்டு வர வேண்டும். அவள் குனியக்கூடாது. குழந்தையை தனது மார்பின் அருகே கொண்டு வர வேண்டும்.

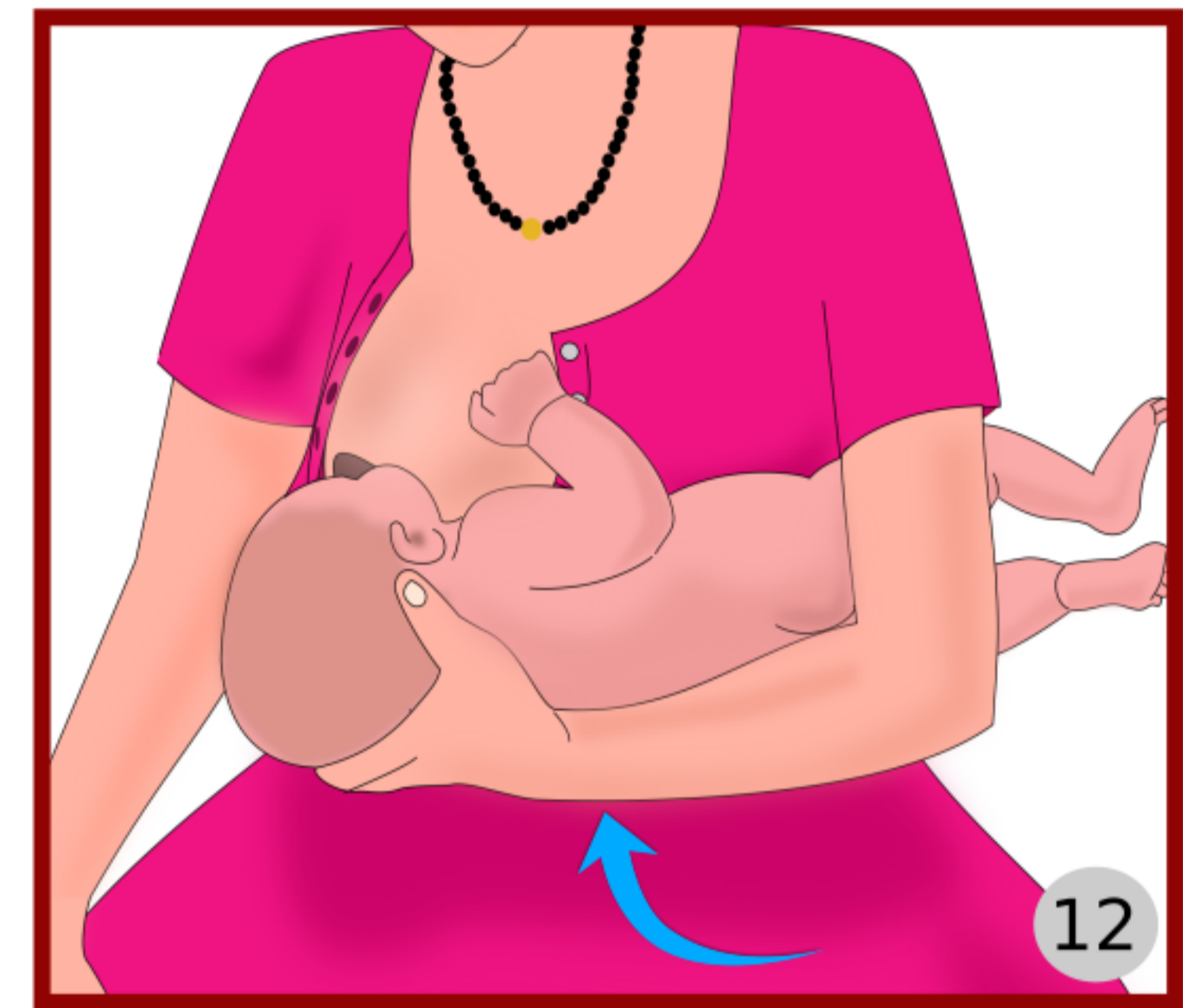
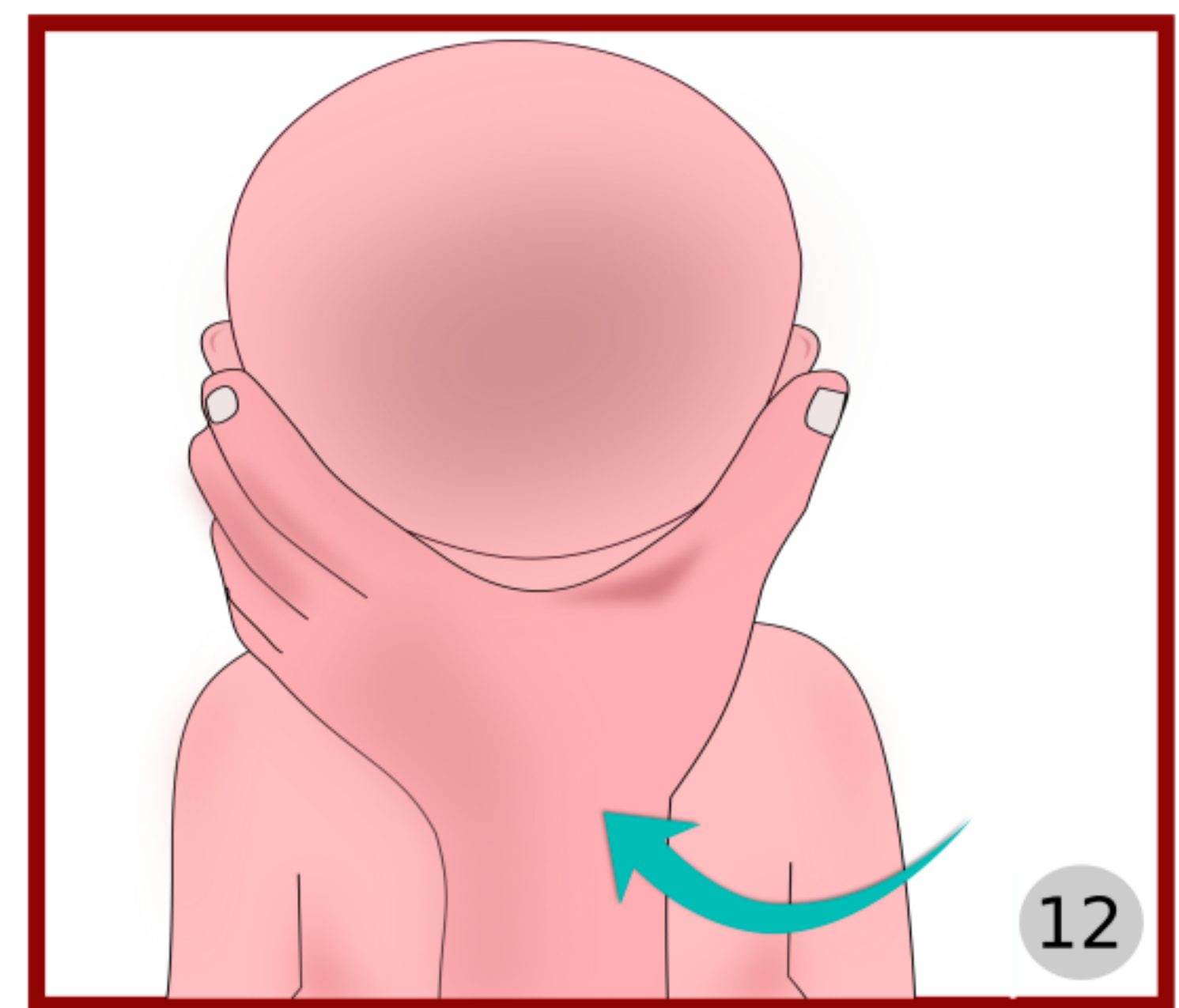


குழந்தையை பிடித்திருக்கும் தாயினுடைய கட்டை விரல் மற்றும் மற்ற விரல்களின் சரியான நிலை:

11. தாயின் கட்டை விரலை குழந்தையின் ஒரு காதின் பின்புறம் உள்ள எலும்பின் மீது வைக்க வேண்டும் மற்றும் மற்ற விரல்களை இன்னொரு காதின் எலும்பின் பின்புறம் வைக்க வேண்டும்.



12. குழந்தையின் தலையை பிடித்திருக்கும் தாயினுடைய மணிக்கட்டு குழந்தையின் தோள்பட்டையின் மீது இருக்க வேண்டும். தாய் குழந்தையை பிடித்திருக்கும் கையினால் குழந்தையின் முழு உடம்பையும் தாங்கி பிடிக்க வேண்டும்.

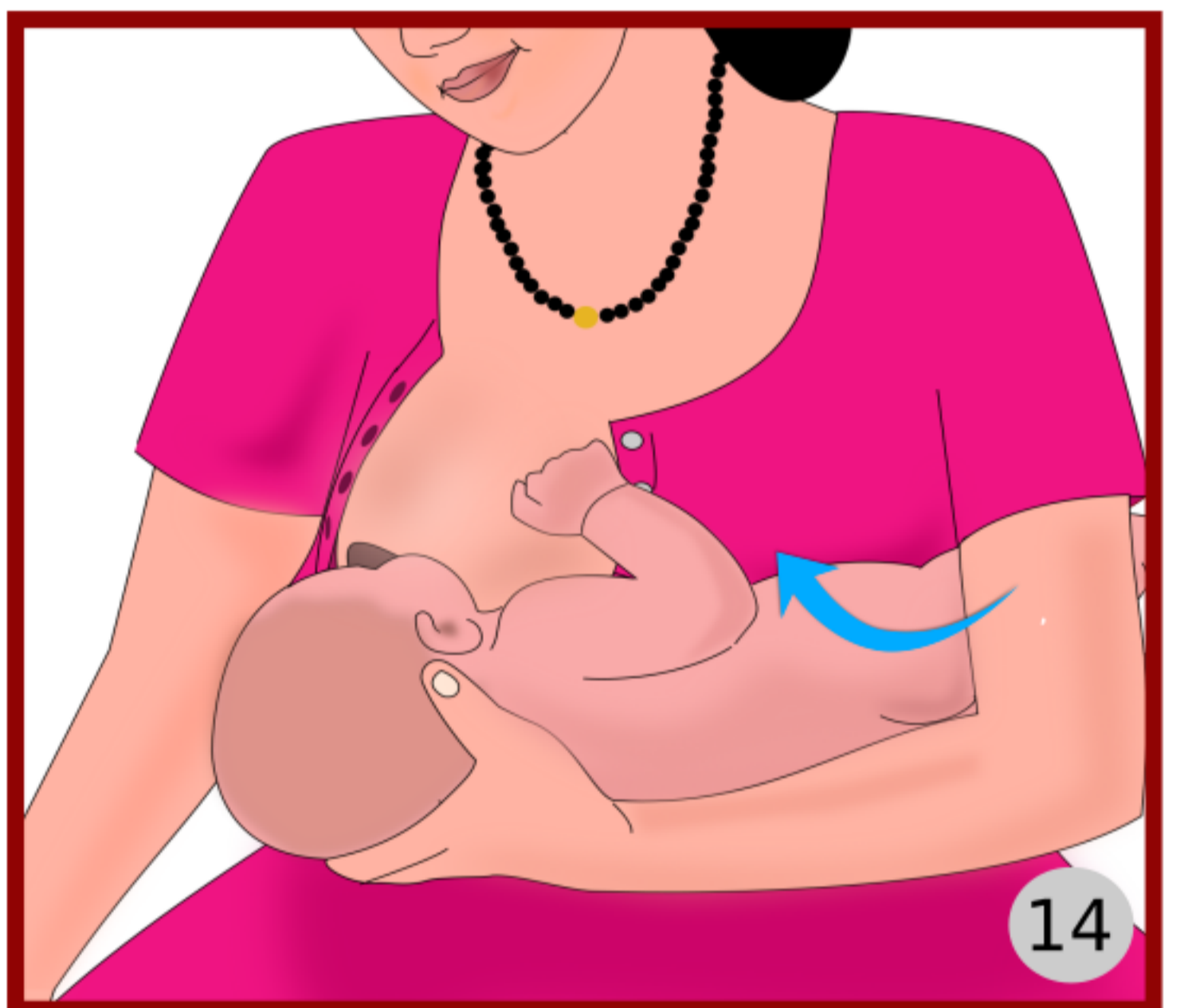


தாய்ப்பாலூட்டும் போது குழந்தையின் நிலை எப்படி இருக்க வேண்டும்?

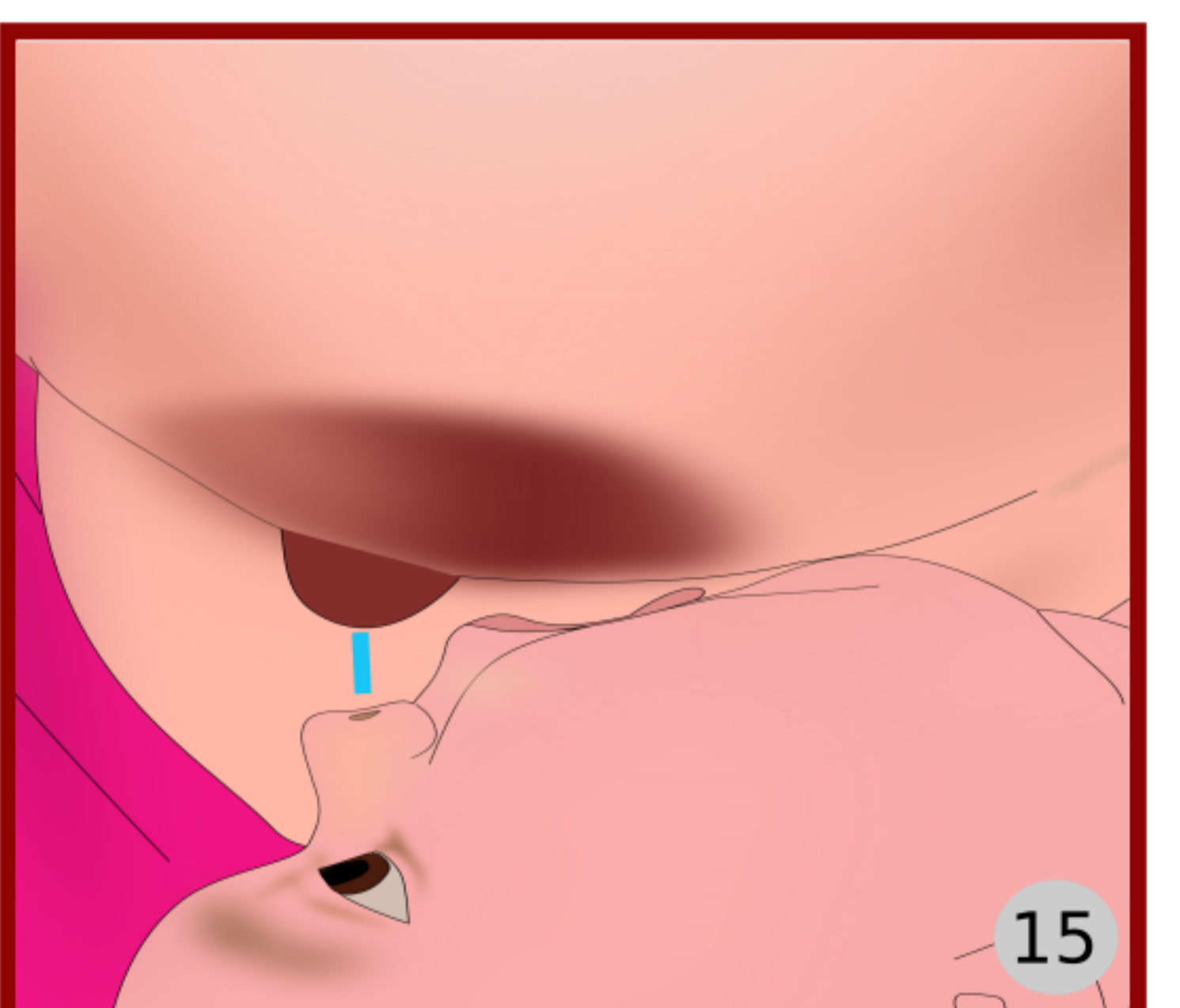
13. குழந்தையின் காது, தோள்பட்டை மற்றும் இடுப்பு ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.



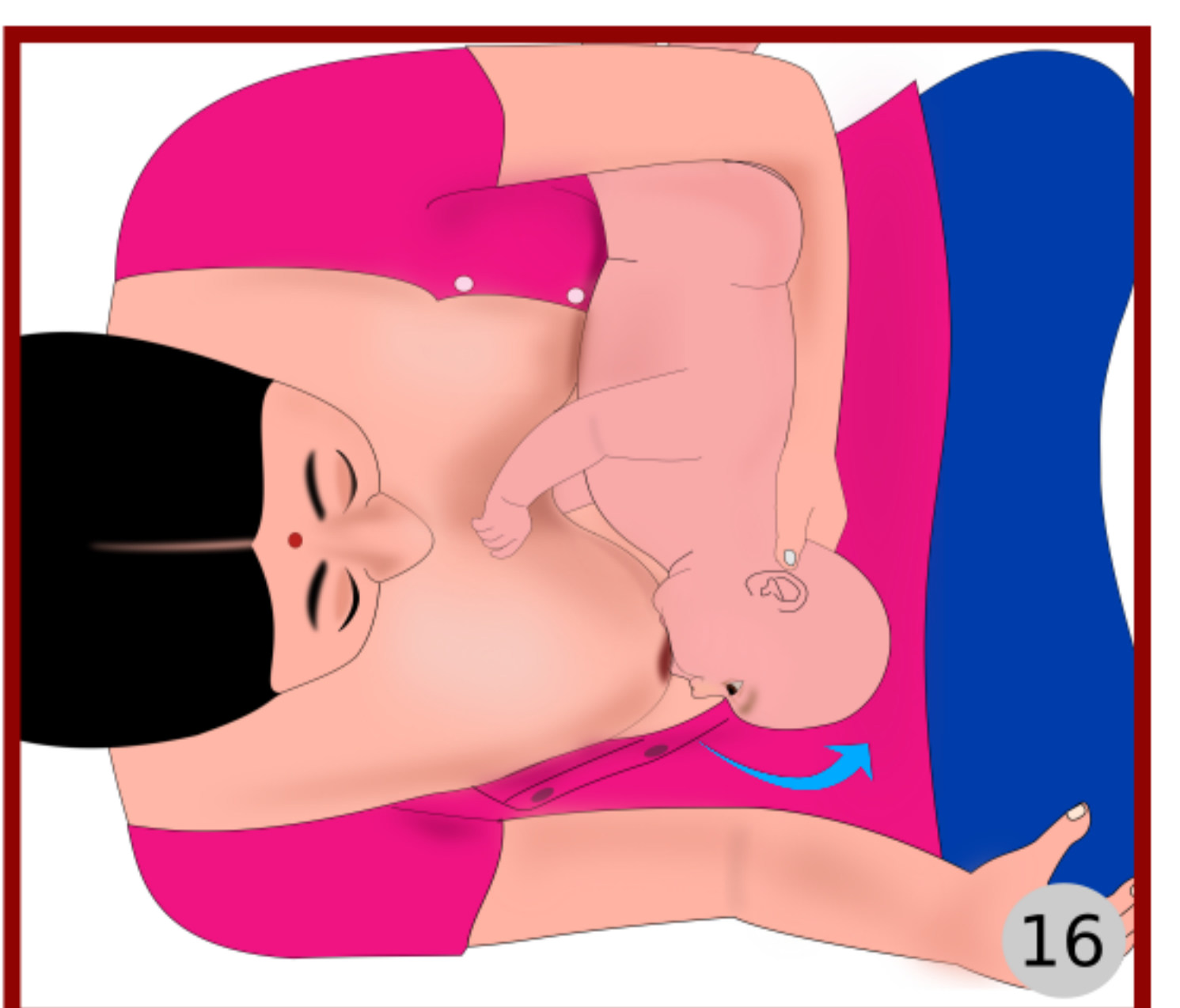
14. குழந்தையின் வயிறு தாயின் நெஞ்சை மென்மையாக அழுத்தியபடி இருக்க வேண்டும்.



15. குழந்தையின் மூக்கு துவாரங்கள் தாயின் முலைக்காம்பின் நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். குழந்தையின் முகம் தாயின் முகத்தை நோக்கி அல்லாமல் அவளது மார்பகத்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.

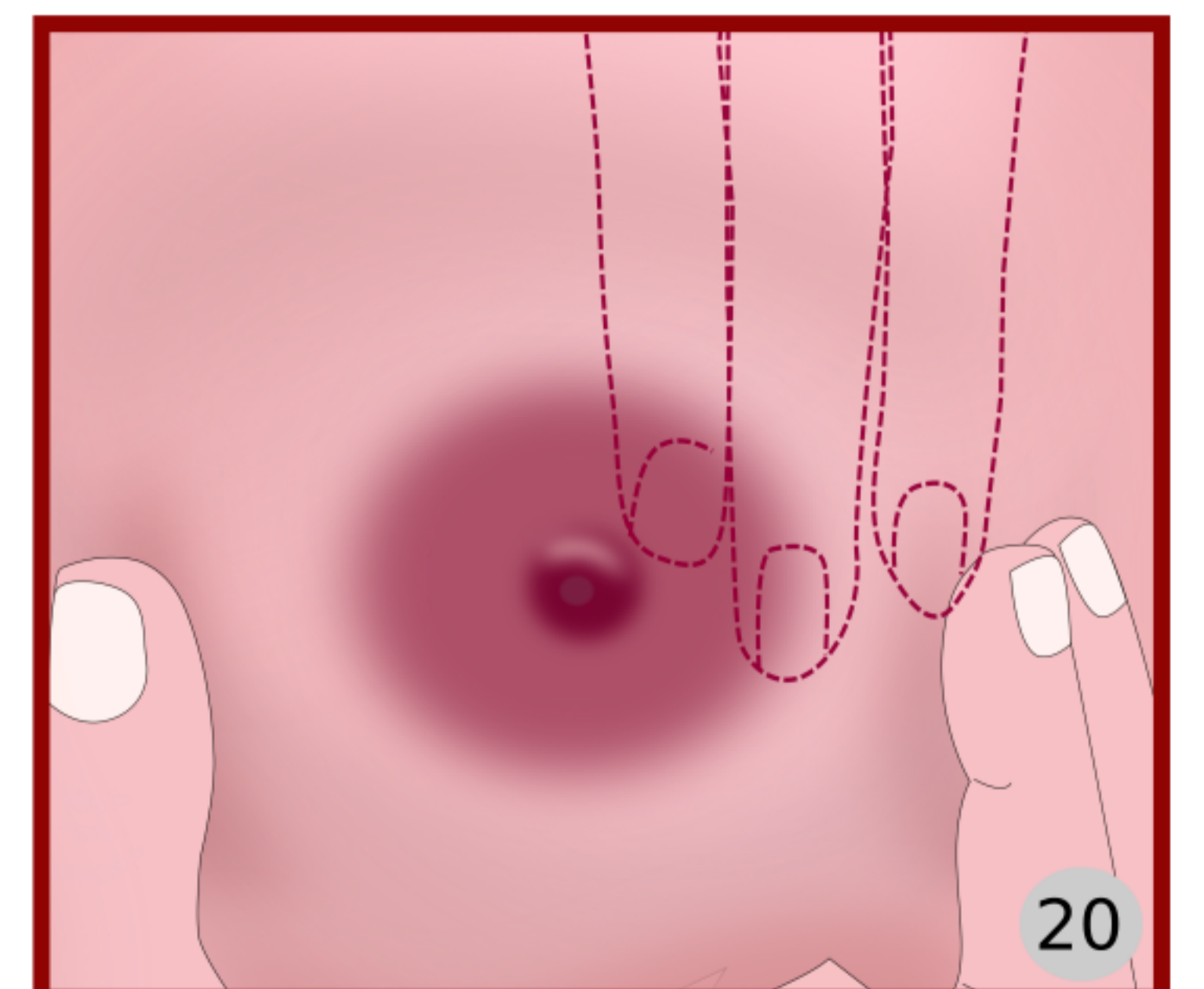
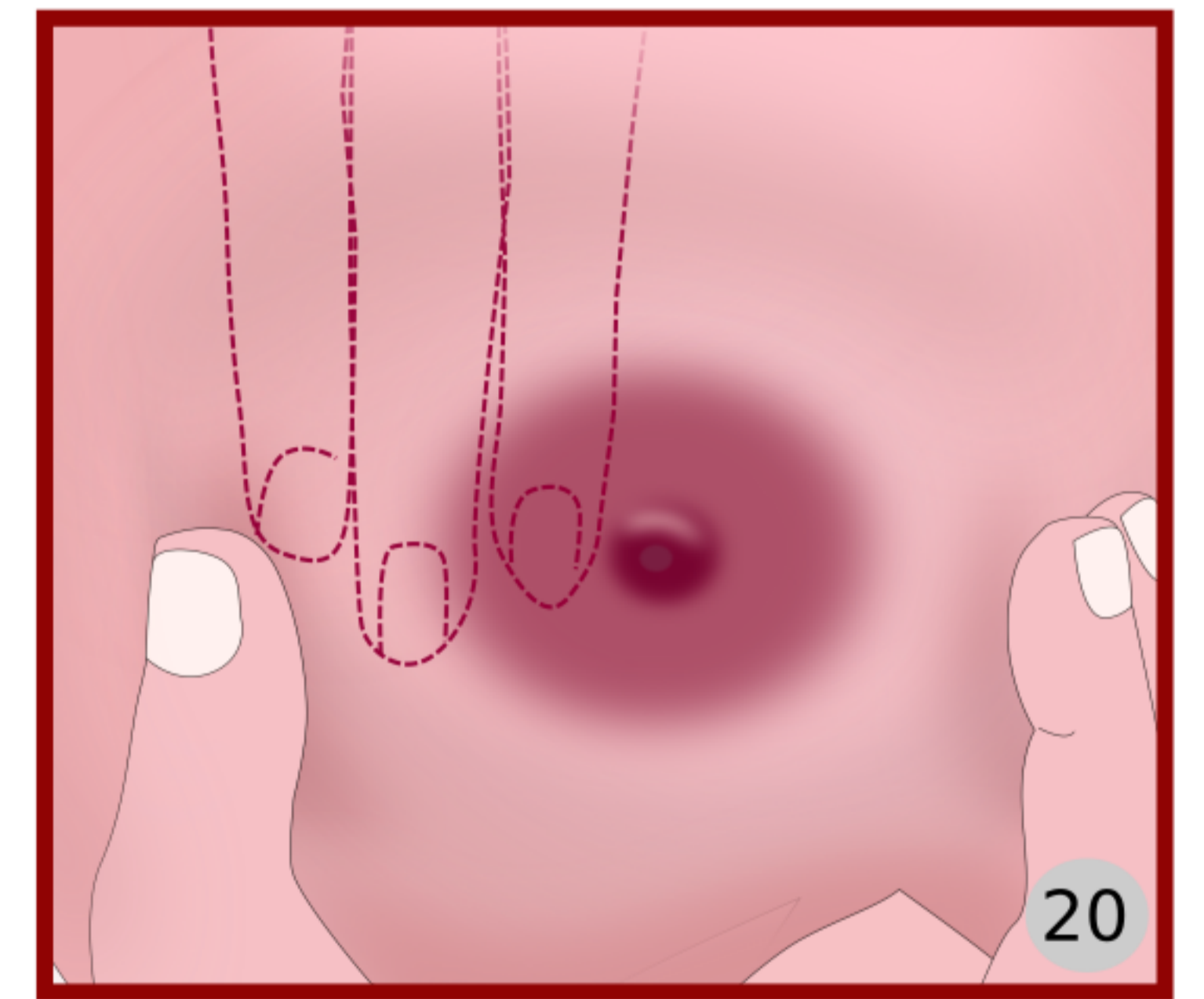
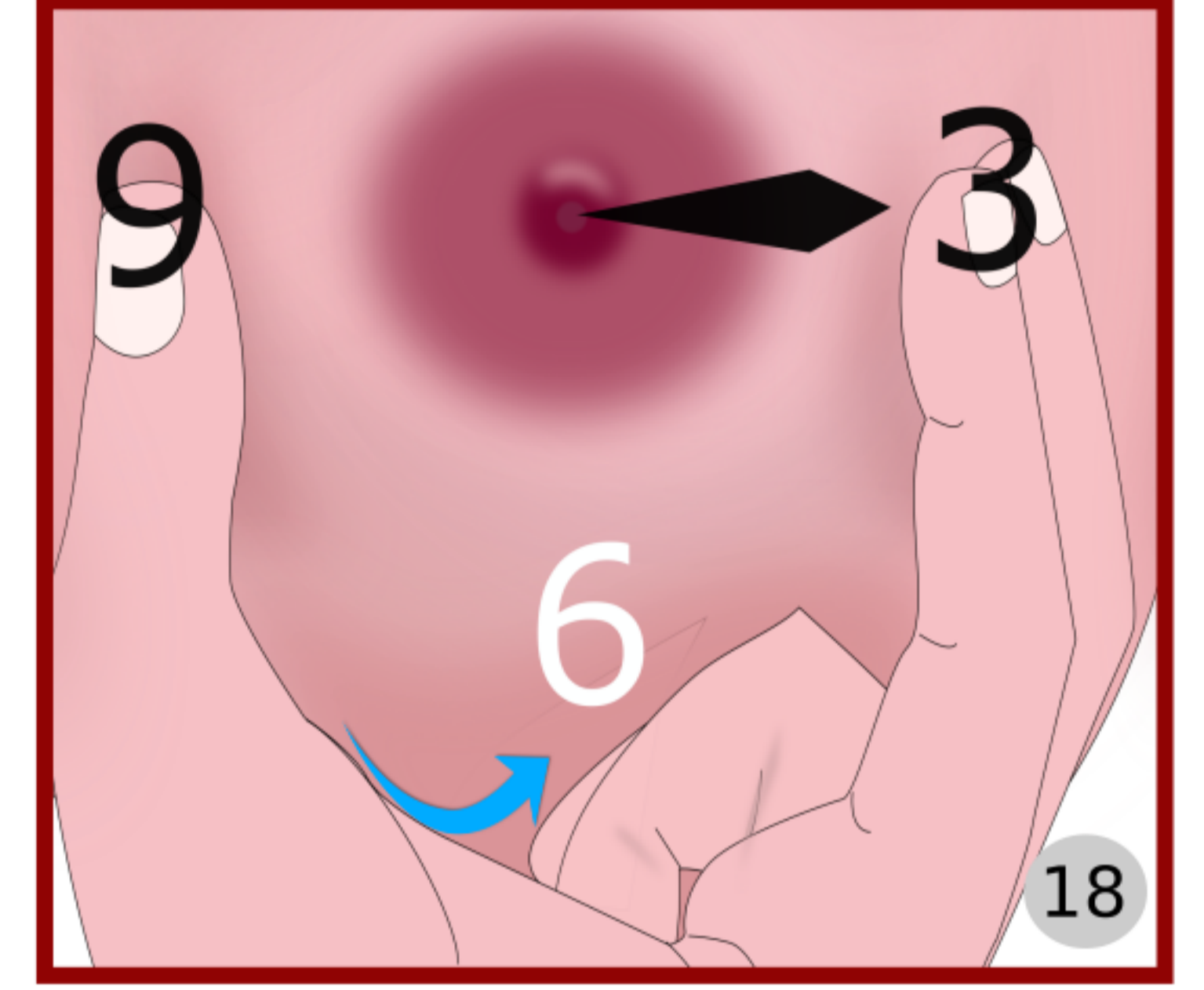
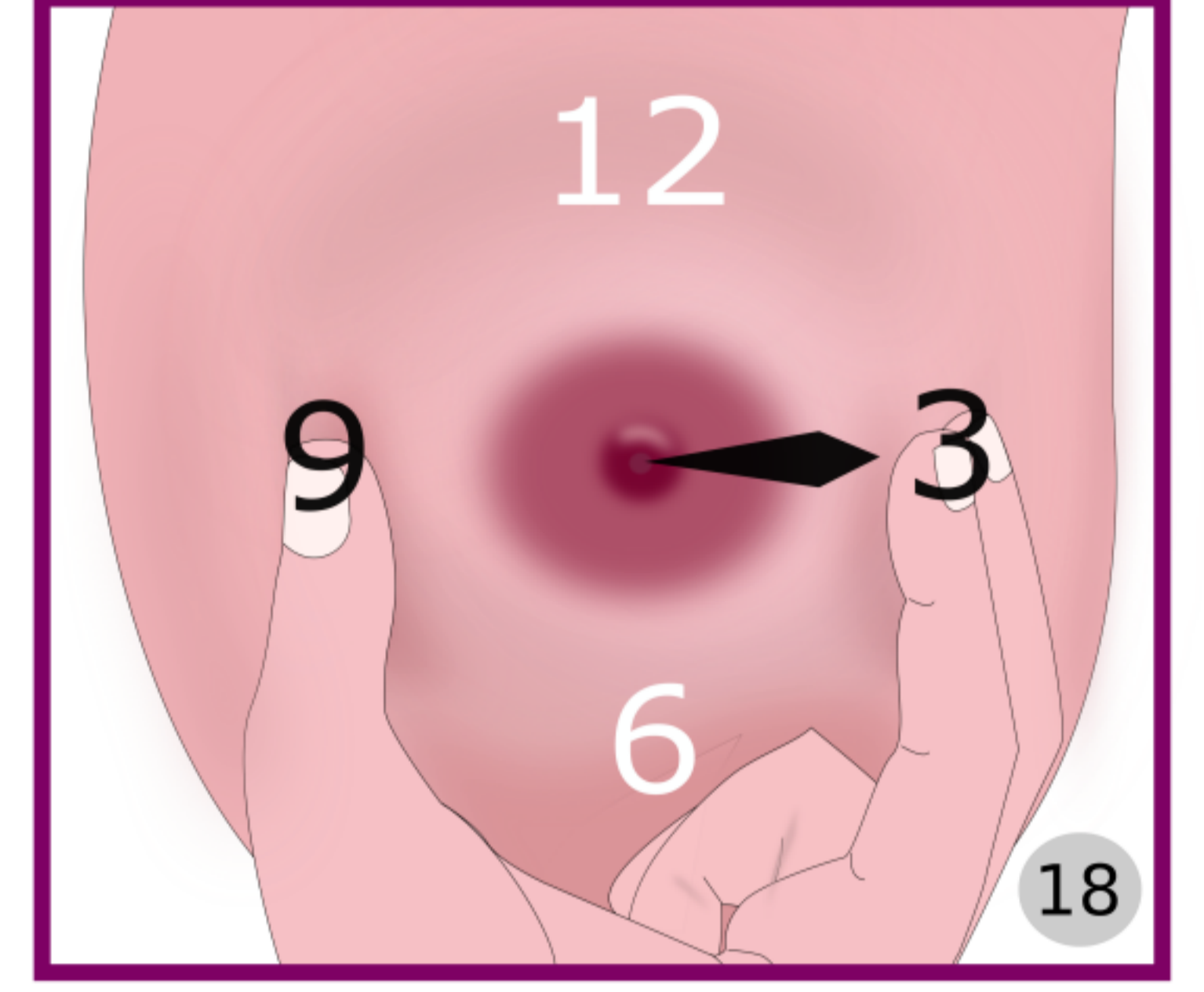
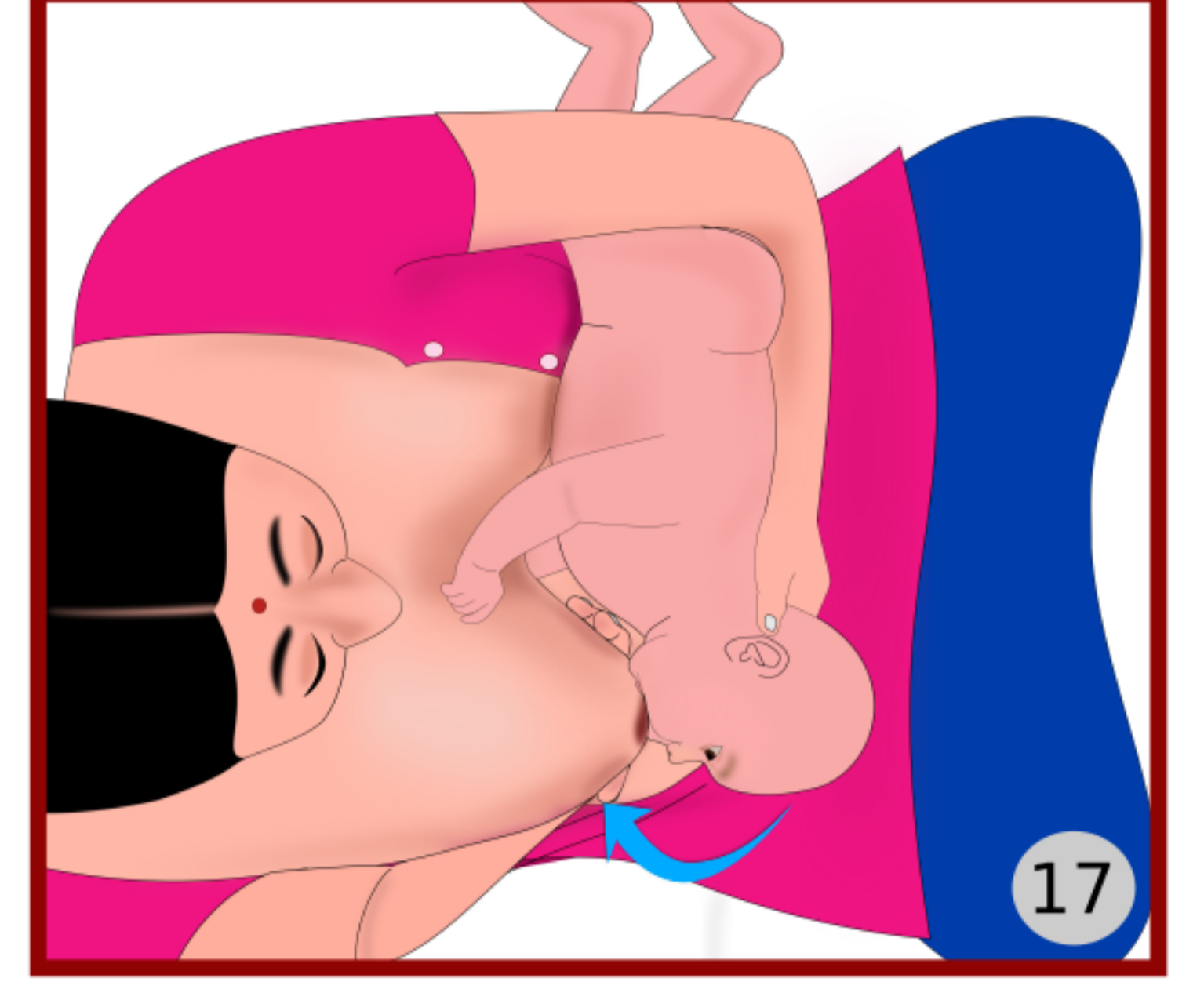


16. பெரியவர்கள் நீர் அருந்தும் போது கழுத்தை பின்னுக்கு திருப்புவது போல், தாய் குழந்தையின் முகத்தை மேல்நோக்கி பிடித்து தாடையை மார்பின் பக்கம் கொண்டு வந்து கழுத்தை பின்னோக்கி தள்ள வேண்டும். இந்த அசைவானது குழந்தையின் மூக்கு துவாரங்களை தாயின் முலைக்காம்பின் அருகே கொண்டு வரும்.

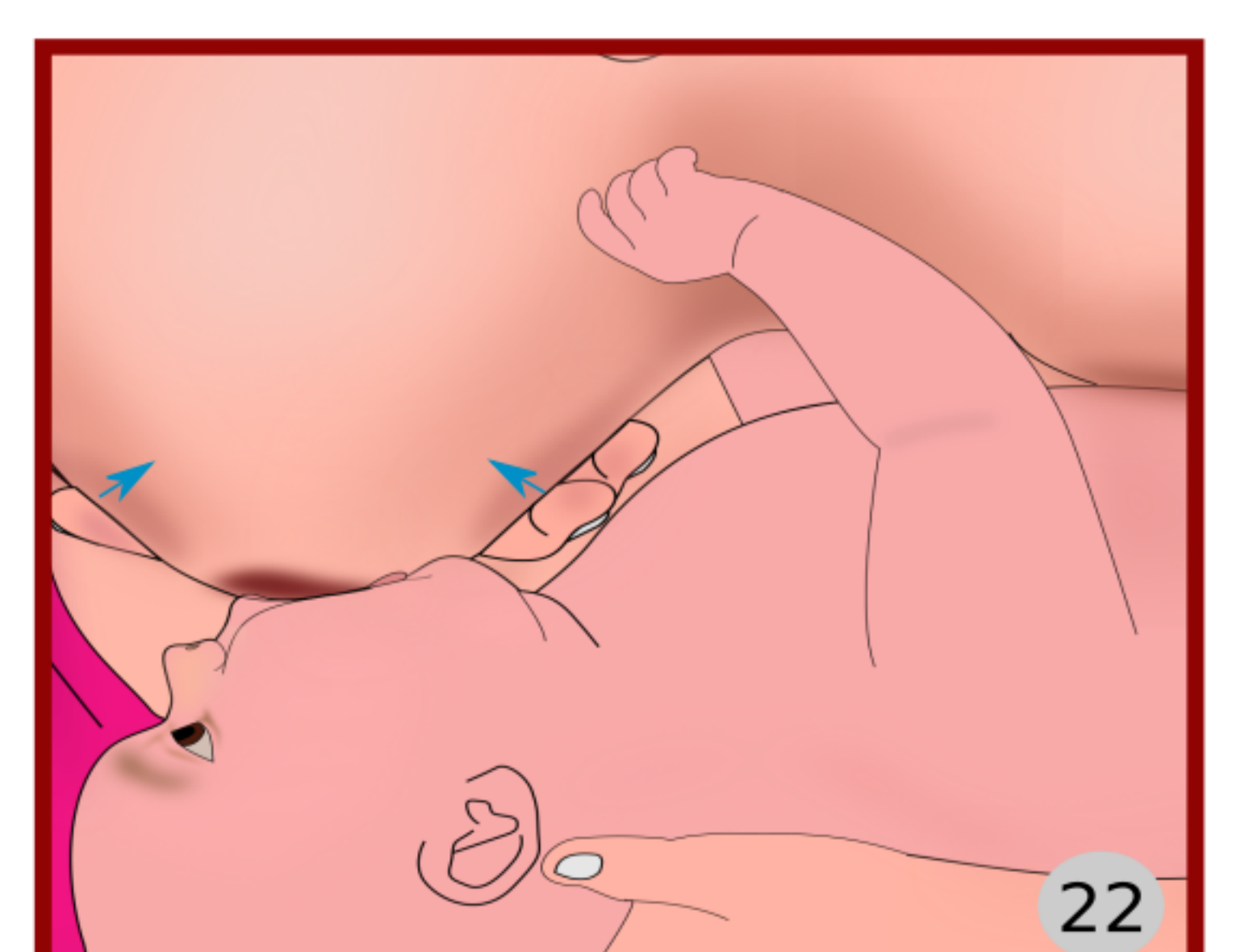
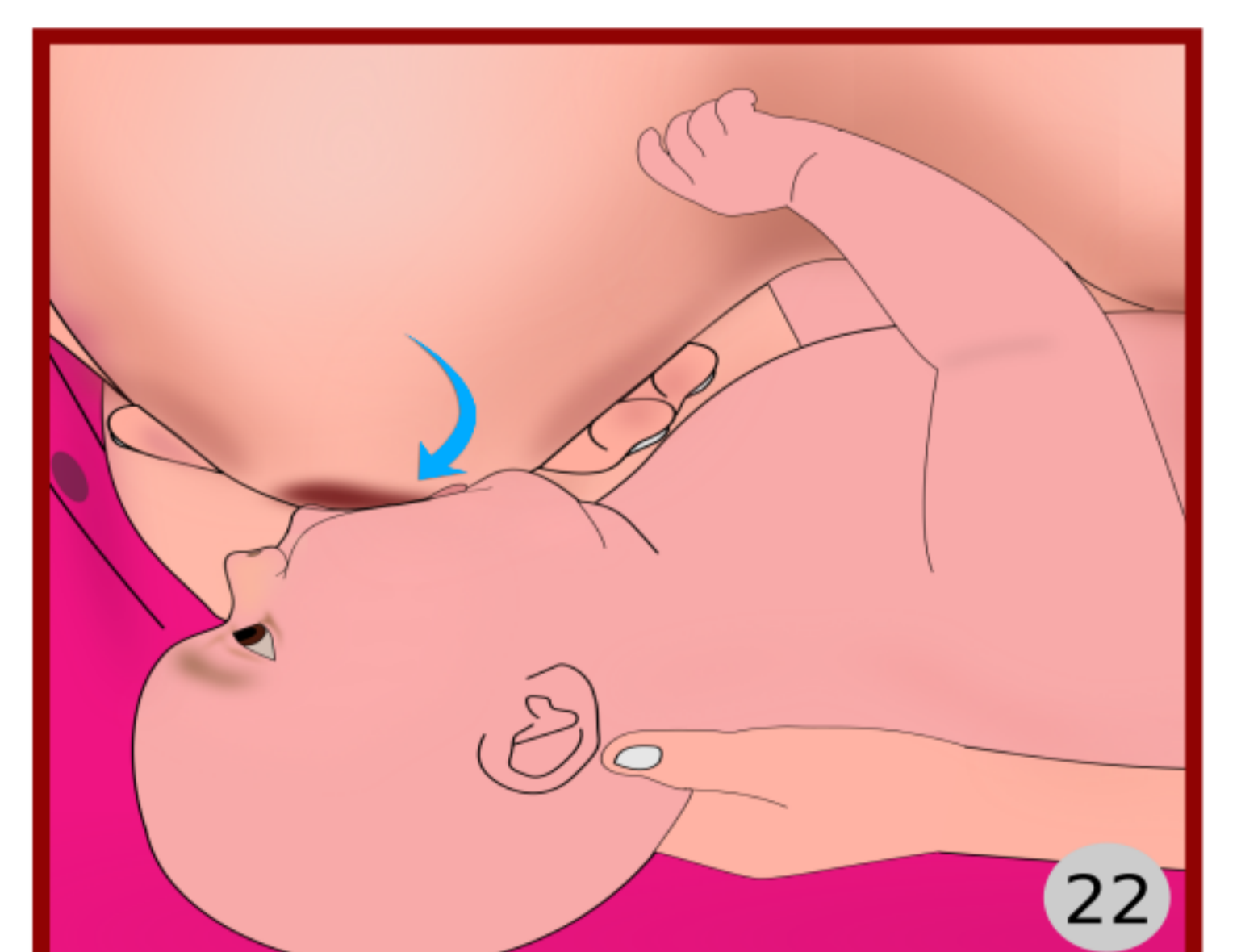
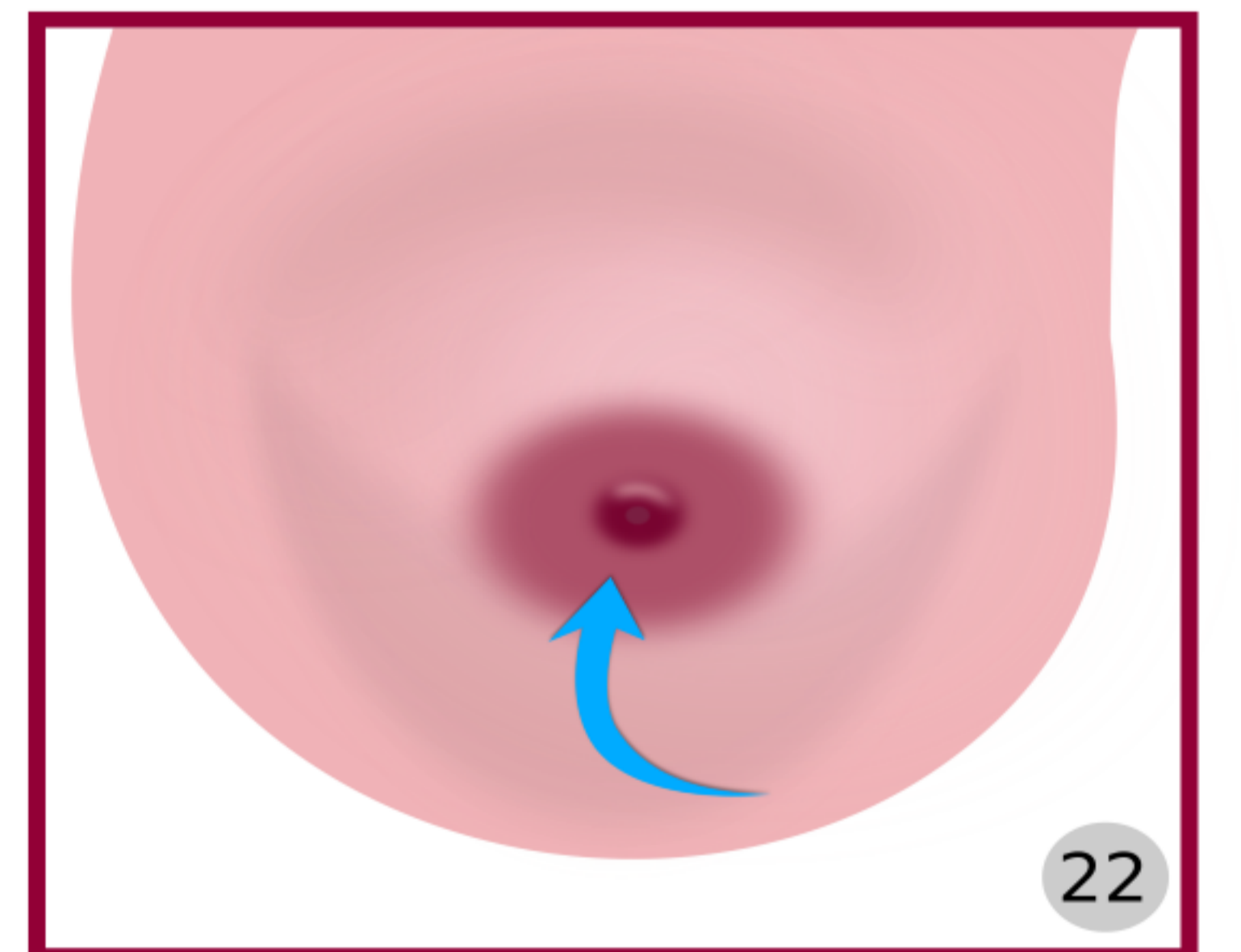
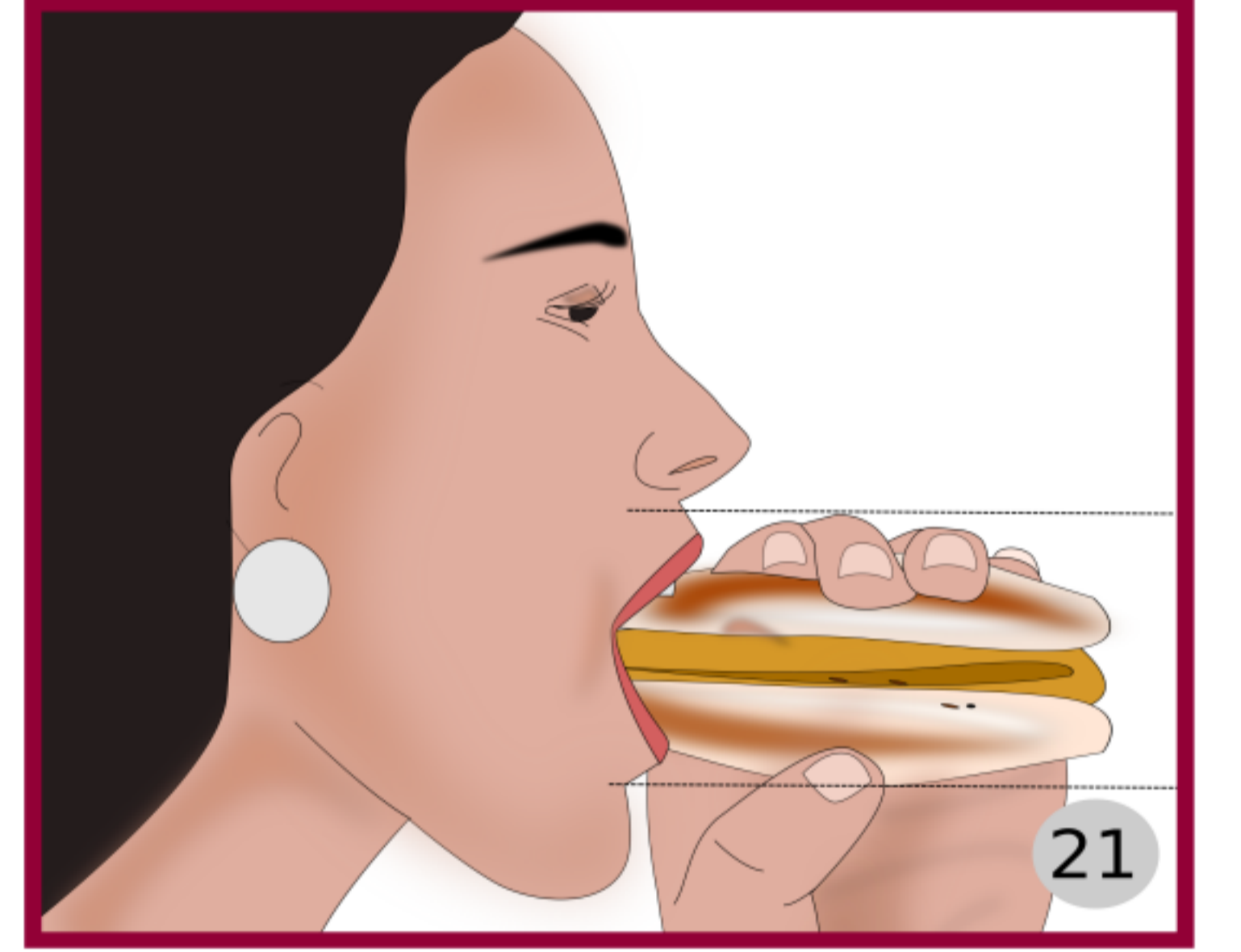
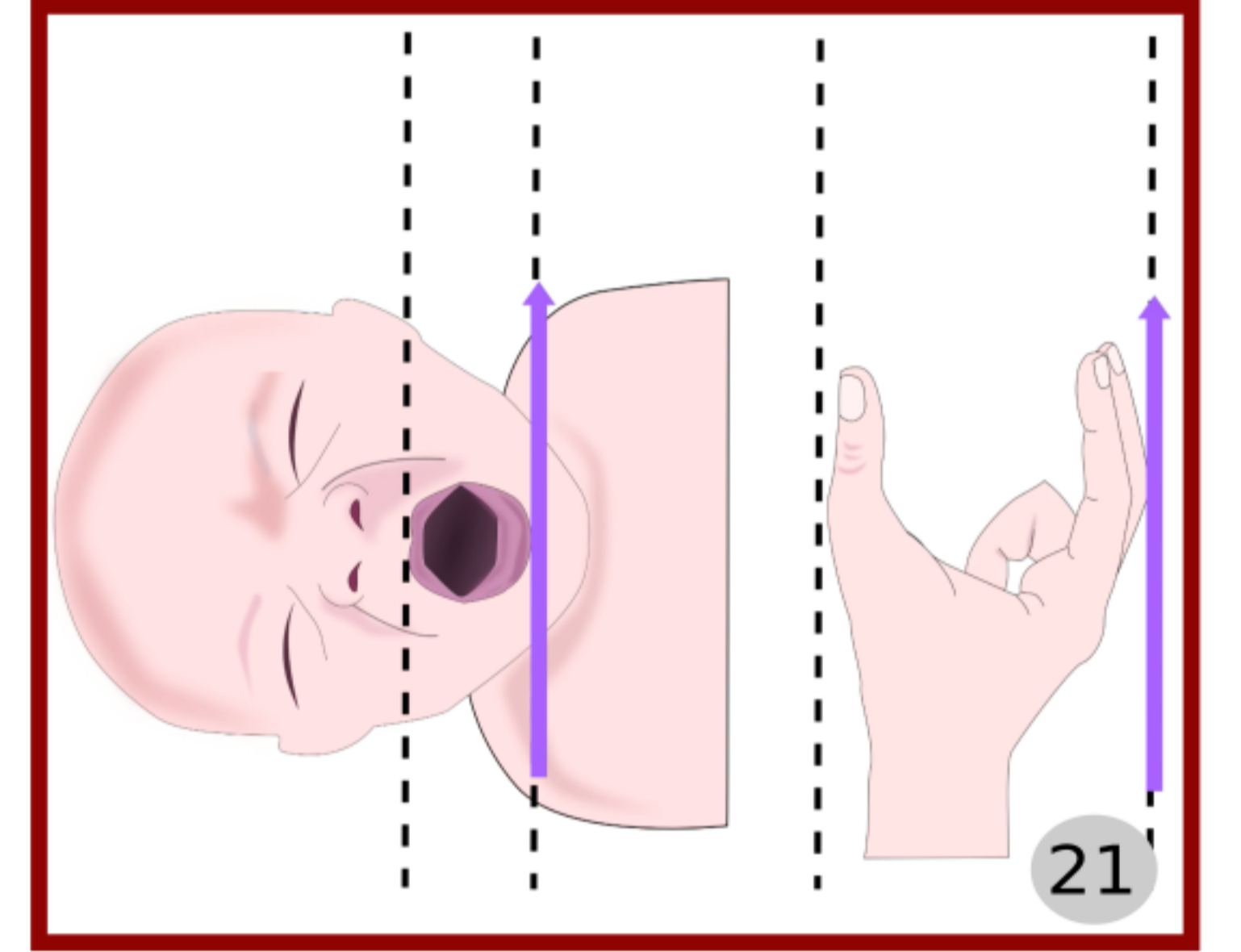
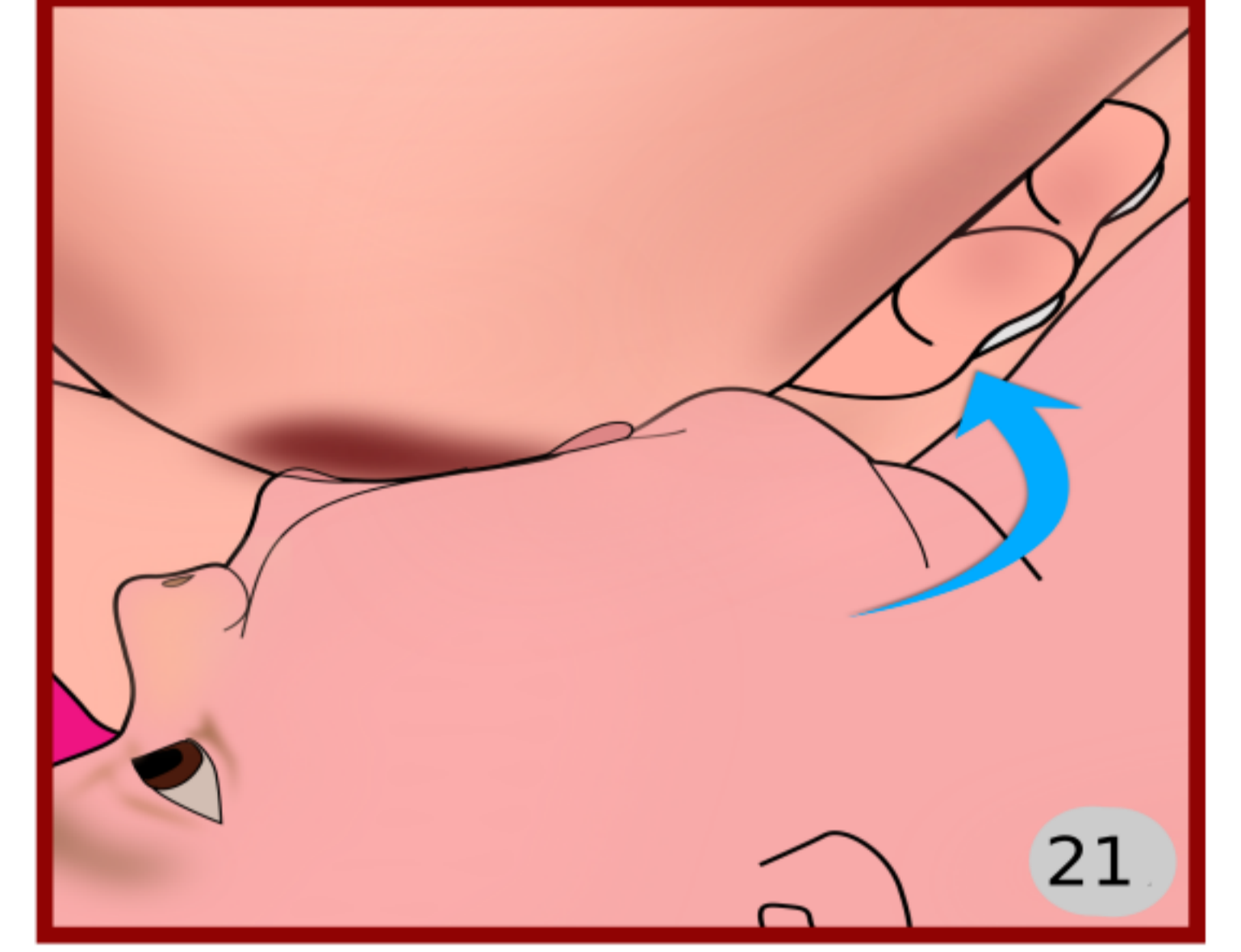
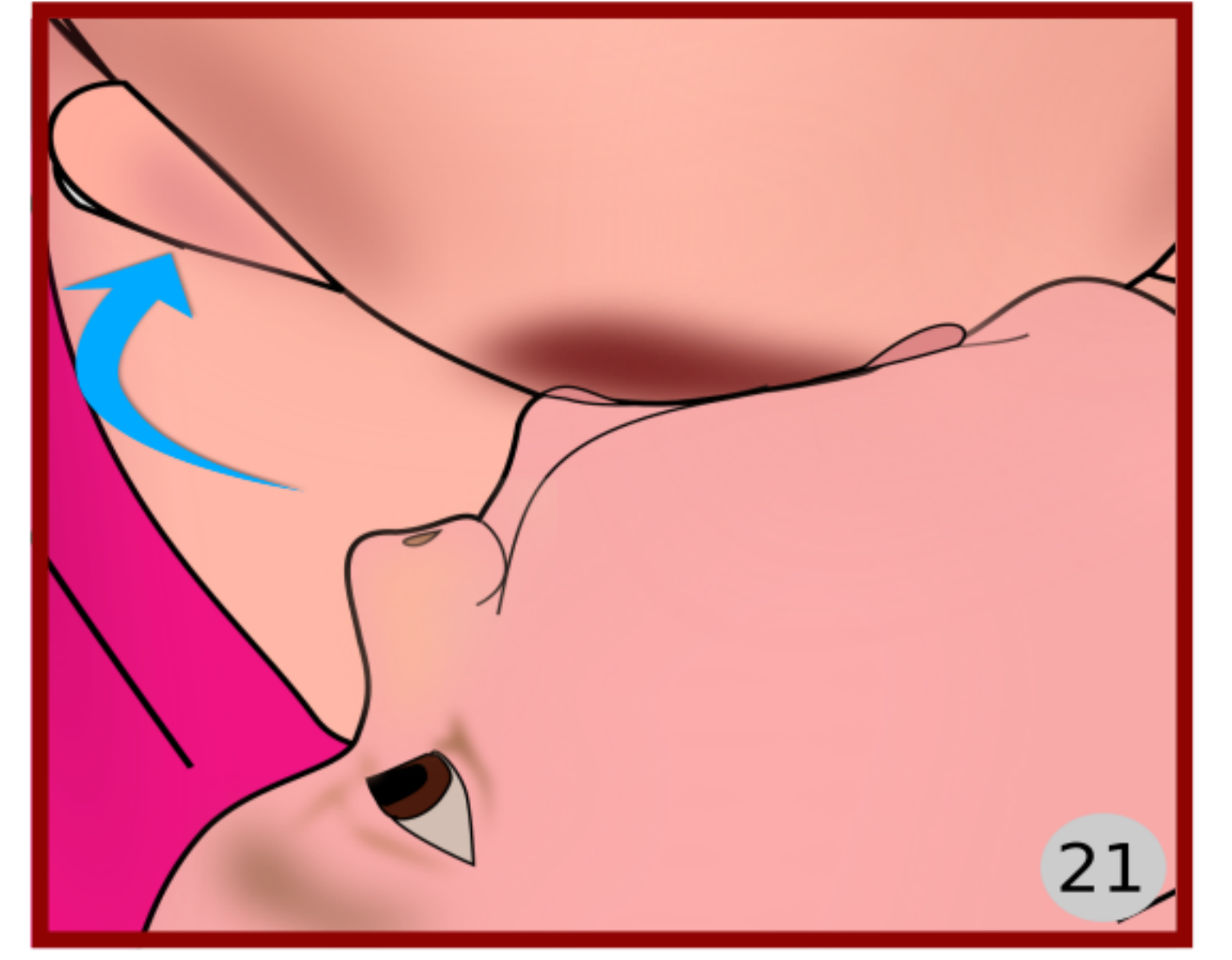


மார்பகத்தின் பிடிமானம்:

17. தாய் எந்த மார்பினால் தாய்ப்பாலூட்ட விரும்புகிறாளோ அந்த பக்கத்து கையினாலே தன் மார்பினை U வடிவில் கீழிருந்து பிடிக்க வேண்டும்.
18. தாயின் மார்பின் மேல் ஒரு கடிகாரம் இருப்பது போல் கற்பனை செய்து கொள்ளவும். தாயின் முலைக்காம்பு இந்த கடிகாரத்தின் நடுவில் உள்ளது. குழந்தை தாயின் வலது மார்பிலிருந்து பால் குடித்தால், தாயின் வலது கையின் கட்டைவிரலின் முனை 9 மணியில் இருக்க வேண்டும். தாயின் வலது கையின் மற்ற விரல்கள் இந்த கடிகாரத்தில் 3 மணியில் இருக்க வேண்டும். U வடிவின் சரிவானது இந்த கடிகாரத்தில் 6 மணியில் இருக்க வேண்டும். ஒரு தாய் இப்படித்தான் கீழிருந்து U வடிவ பிடிமானத்தை பிடிக்க வேண்டும்.
19. தாயின் கட்டைவிரல் மற்றும் மற்ற விரல்கள் முலைக்காம்பிலிருந்து சமமான இடைவெளியை விட்டு இருக்க வேண்டும்.
20. தாயின் முலைகாம்பிற்கும் அவளது கட்டைவிரலுக்கும் மற்றும் முலைக்காம்பிலிருந்து மற்ற விரல்களுக்கும் 3 விரல்கள் இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

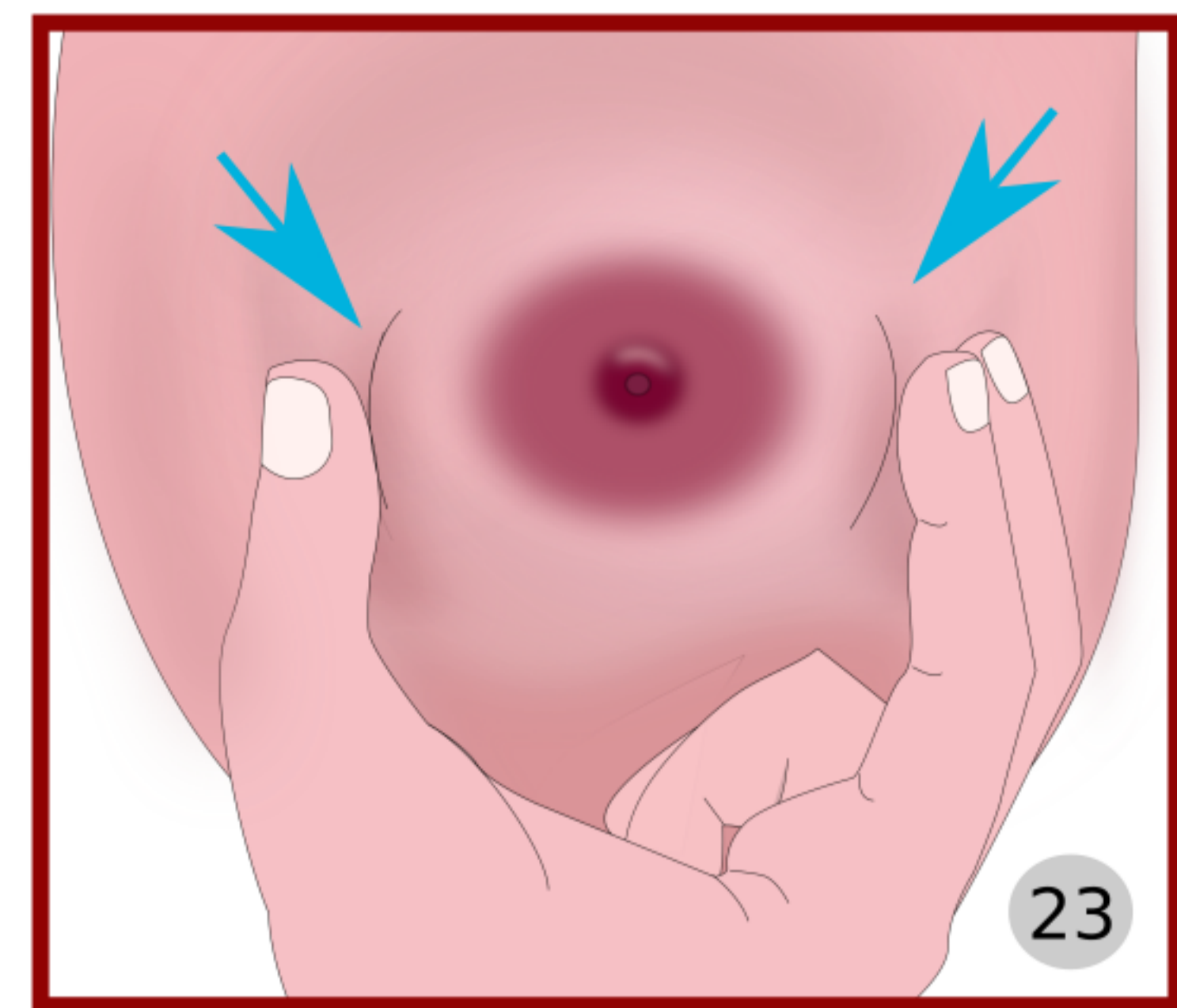


21. இவ்வேளையில், குழந்தையின் உடம்பை முழுமையான கிடைமட்ட நிலையில் பிடித்திருக்க வேண்டும், அதனால் கடிகாரத்தின் வலது மார்பில் குழந்தையின் மேல் உதடானது 9 மணியிலும் கீழ் உதடானது 3 மணியிலும் இருக்கும் அல்லது இடது மார்பில் நேர்மாறாக இருக்கும். இந்த நிலையில், தாயின் கட்டைவிரல் குழந்தையின் மேல் உதட்டின் முன்னரும், அவளதுமற்ற விரல்கள் குழந்தையின் கீழ் உதட்டின் பின்னரும் இருக்கும். தாயின் மார்பின் மீது இருக்கும் அவளது விரல்கள் குழந்தையின் உதடுகளின் இணையான கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.



22. முலைக்காம்பினை சுற்றி இருக்கும் கருமையான பகுதி ஏரியோலா என்று அழைக்கப்படுகிறது. குழந்தை வாயை அகல திறக்கையில், தாய் குழந்தையை தன் மார்பின் அருகே கொண்டு வந்து மார்பினை அழுத்த வேண்டும். இது குழந்தையின் கீழ் உதடு வைக்கப்பட்டிருக்கும் கீழ் ஏரியோலாவானது, குழந்தையின் வாய்க்குள் எளிதில் செல்வதை உறுதிப்படுத்தும். மார்பினை சரியாக பிடிப்பதும் மற்றும் சரியான நேரத்தில் சரியான முறையில் அழுத்துவதும், குழந்தை கீழ் ஏரியோலா பகுதியினை சரியாக பற்றிக்கொள்வதை உறுதிப்படுத்தும்.

23. தாயின் மார்பகம், கட்டைவிரல் மற்றும் மற்ற விரல்களால் சமமாக அழுத்தப்பட வேண்டும். தாய் ஏரியோலாவை மட்டும் பிடித்து குழந்தையின் வாயினுள் வைக்க கூடாது.

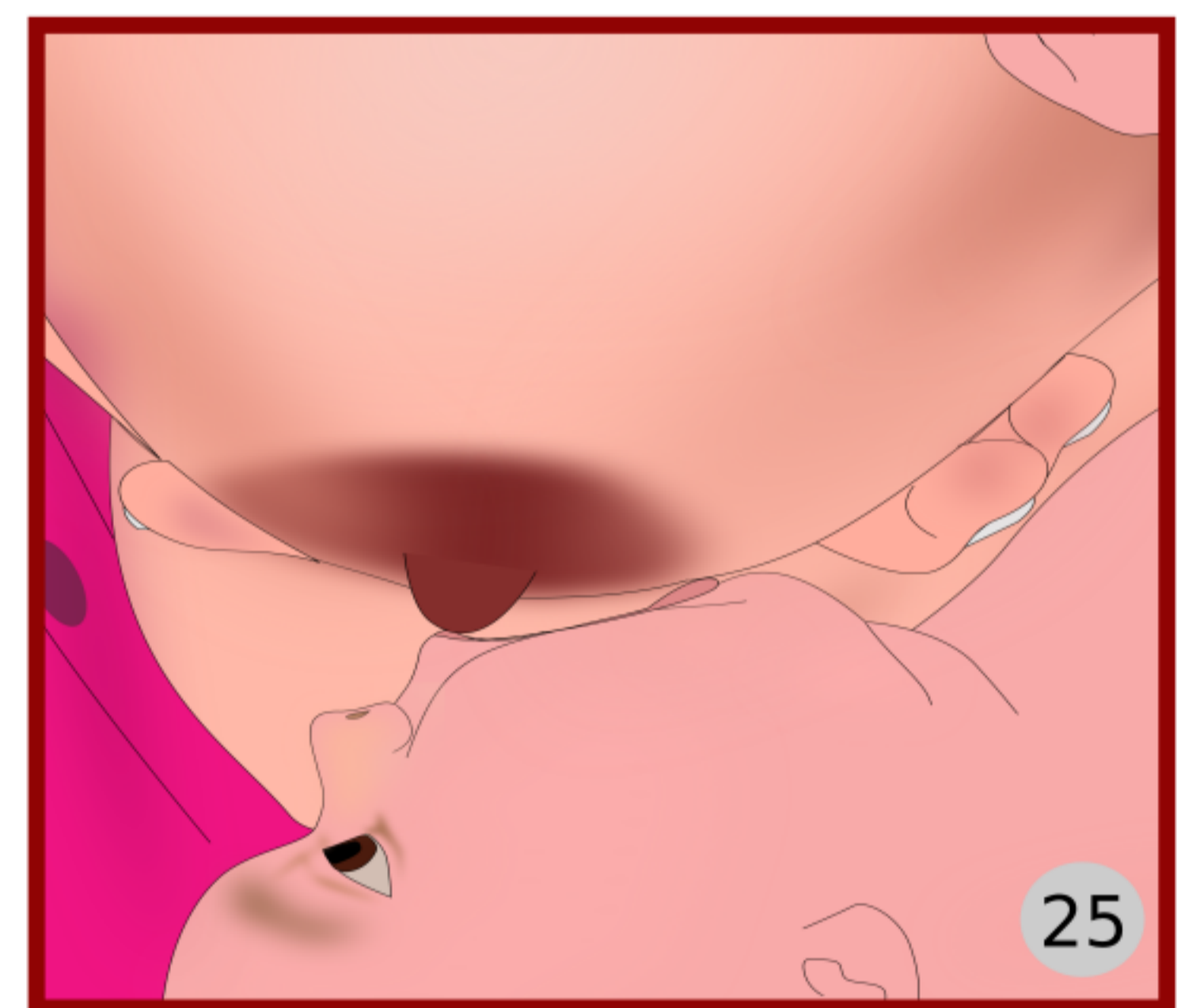


24. தாய் தன்னுடைய மார்பினை V வடிவில் பிடிக்கக்கூடாது. இந்த பிடிமானத்தில், குழந்தை முலைக்காம்பினை மட்டும் பற்றுவதால், தாய்ப்பாலூட்டுவதின் போது குறைந்த பால் மட்டுமே கிடைக்கும்.

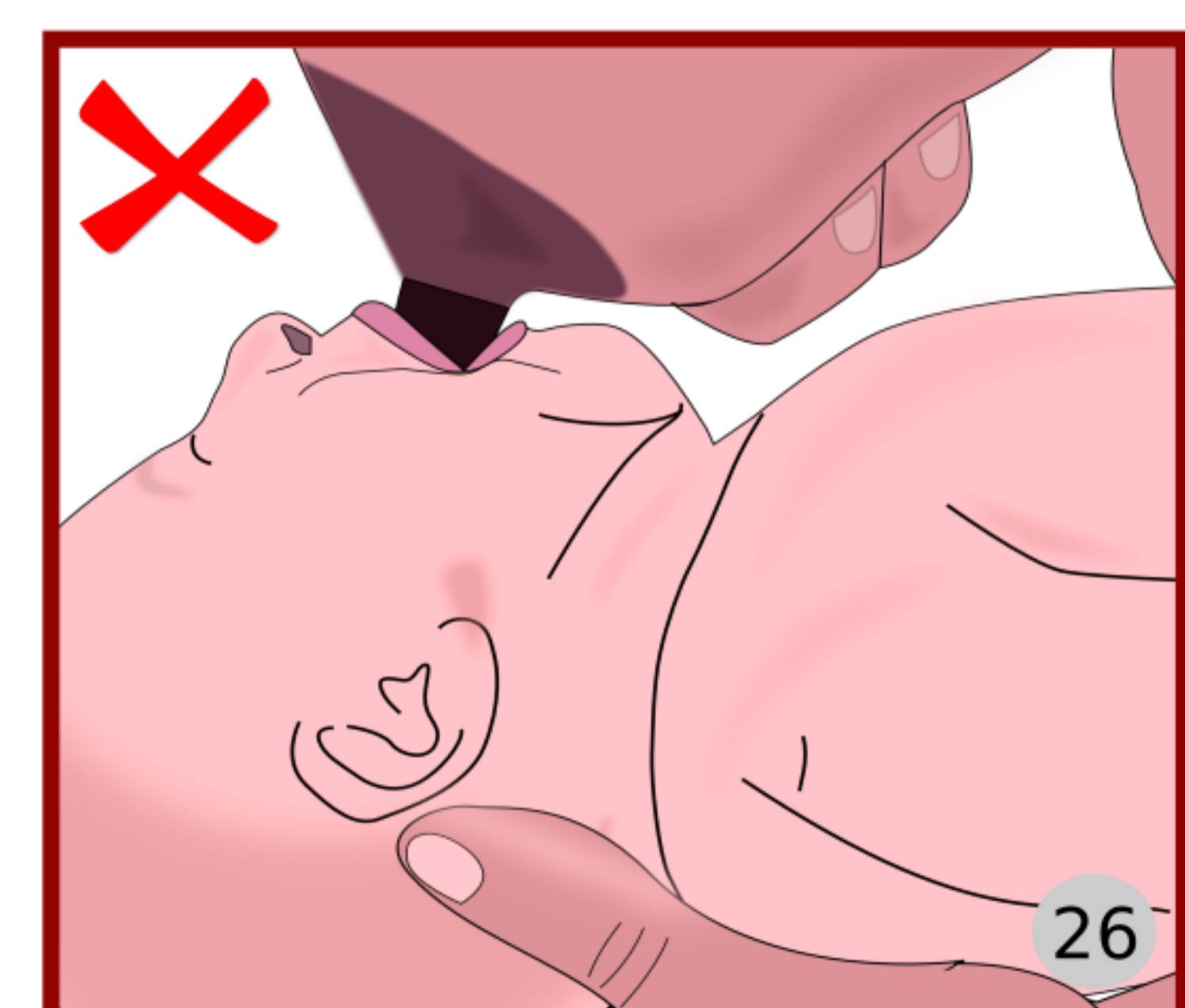
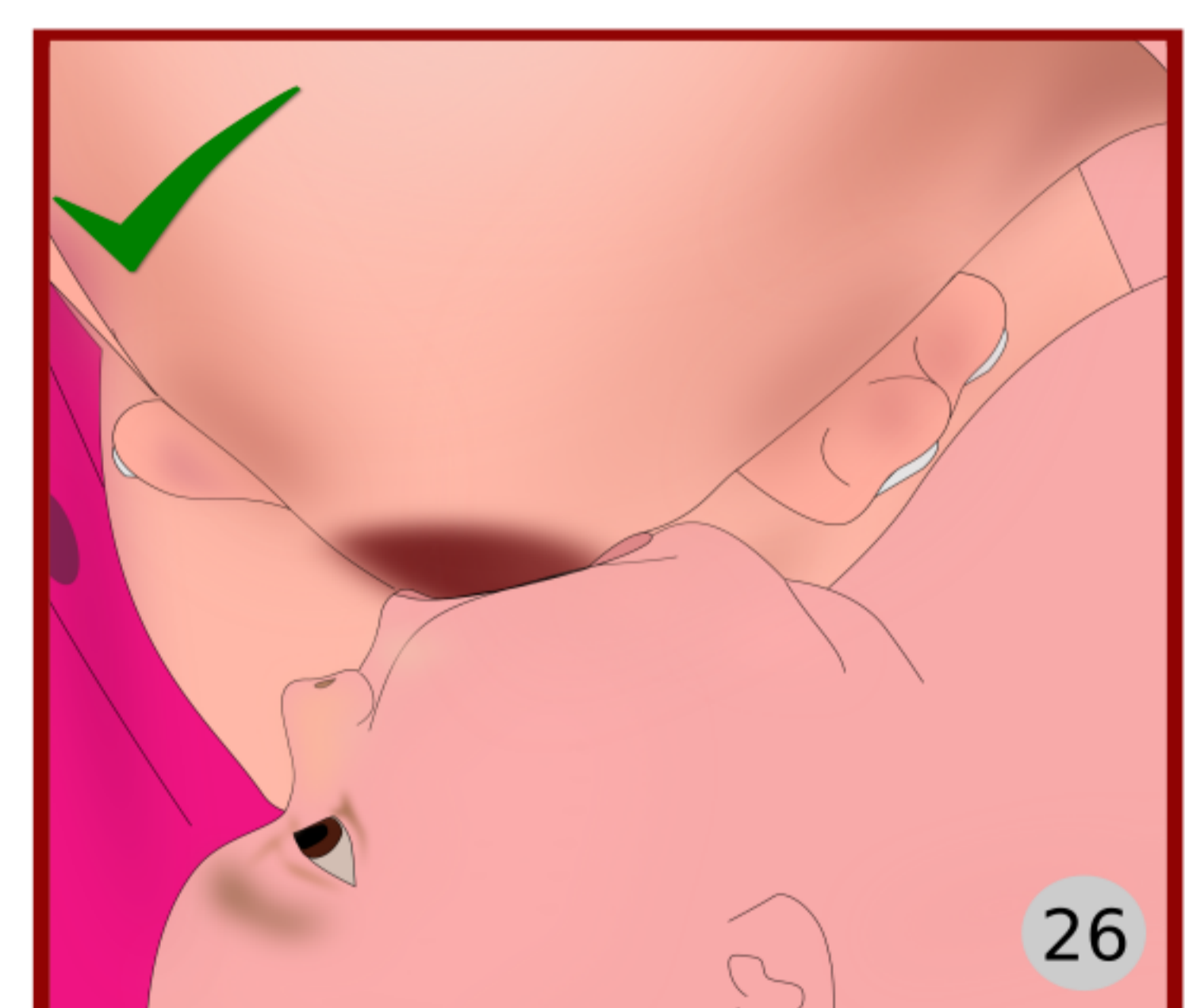


லாட்சிங்-முக்கியமான பகுதியான ஏரியோலாவின் கீழ் பகுதியை குழந்தை பற்றுவது லாட்சிங் எனப்படும்.

25. குழந்தை வாயை நன்கு திறக்க, தாய் தன்னுடைய முலைகாம்பினால் குழந்தையின் மேல் உதட்டின் மீது தேய்க்க வேண்டும்.

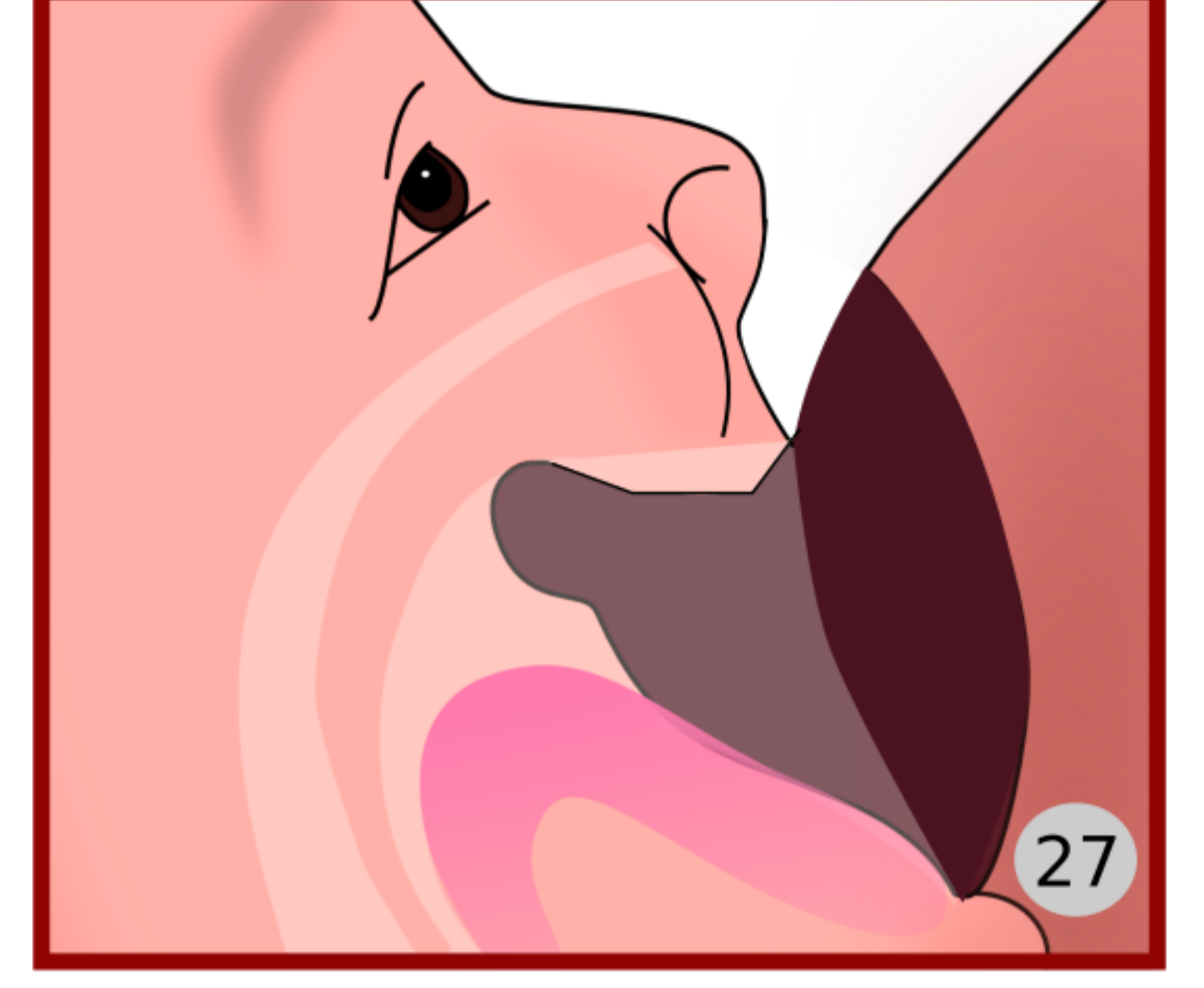


26. குழந்தை தன் வாயை 120-160 டிகிரி வரை அகல திறக்கும் போது, தாய் தன்னுடைய மார்பின் கீழ் பகுதி ஏரியோலாவை குழந்தையின் வாயினுள் வைக்க வேண்டும். இது, 2-3 நிமிடங்கள் வரை எடுக்கலாம். ஆனால், குழந்தை நன்கு வாயை திறக்கும் வரை காத்திருக்கவும். அவசரத்தில், குழந்தை சரியாக வாயை திறக்கும் முன்னரே, தாய் ஏரியோலாவை குழந்தையின் வாயினுள் வைத்தால், குழந்தை முலைக்காம்பினை மட்டும் பற்றி தாய்ப்பாலூட்டலின் போது சரியாக பால் கிடைப்பதில்லை.

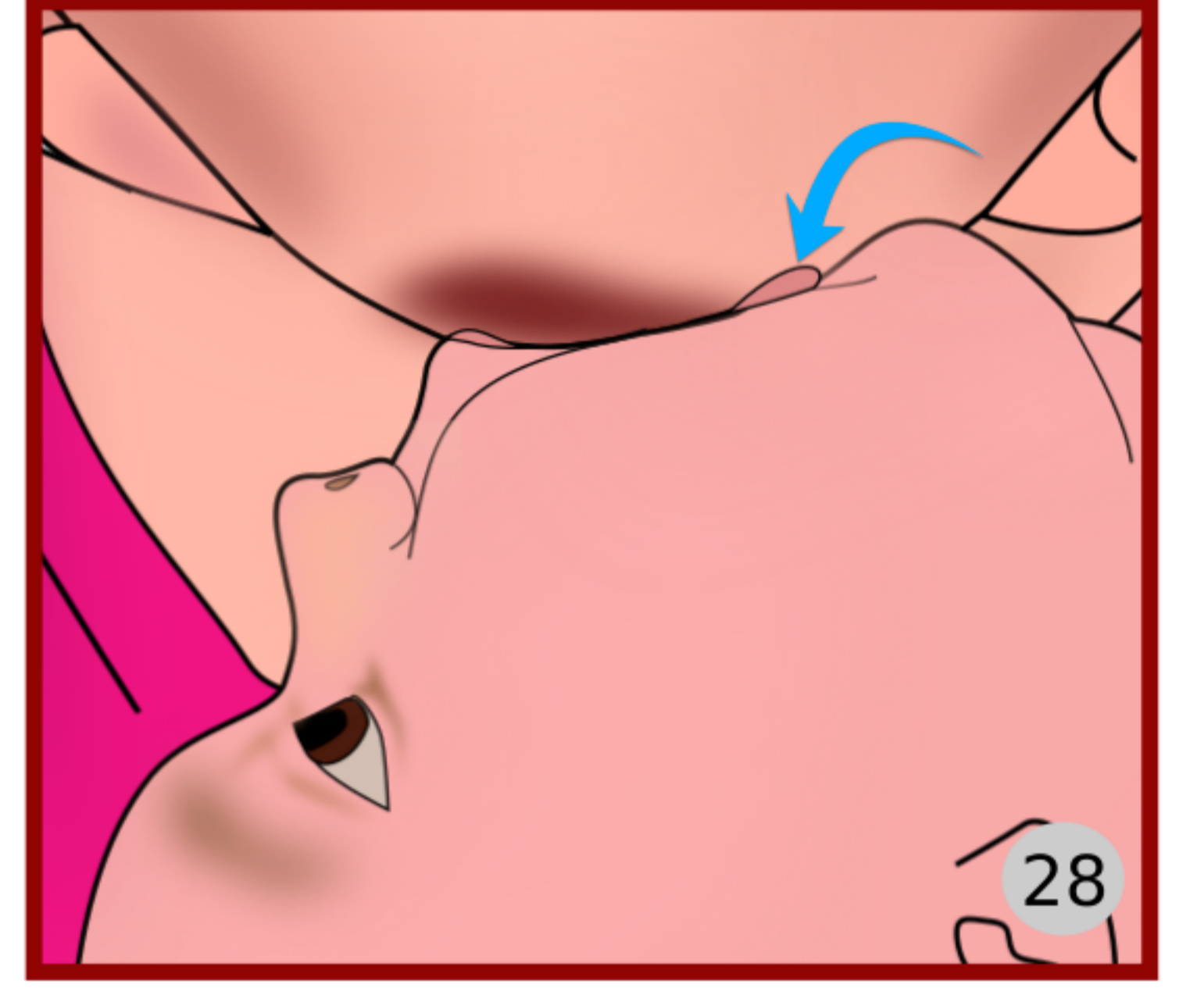


10 நிமிடங்கள் வரை குழந்தை வாயை அகலமாக திறக்கவில்லையெனில் குழந்தைக்கு பசி இல்லை என்று அர்த்தம்.

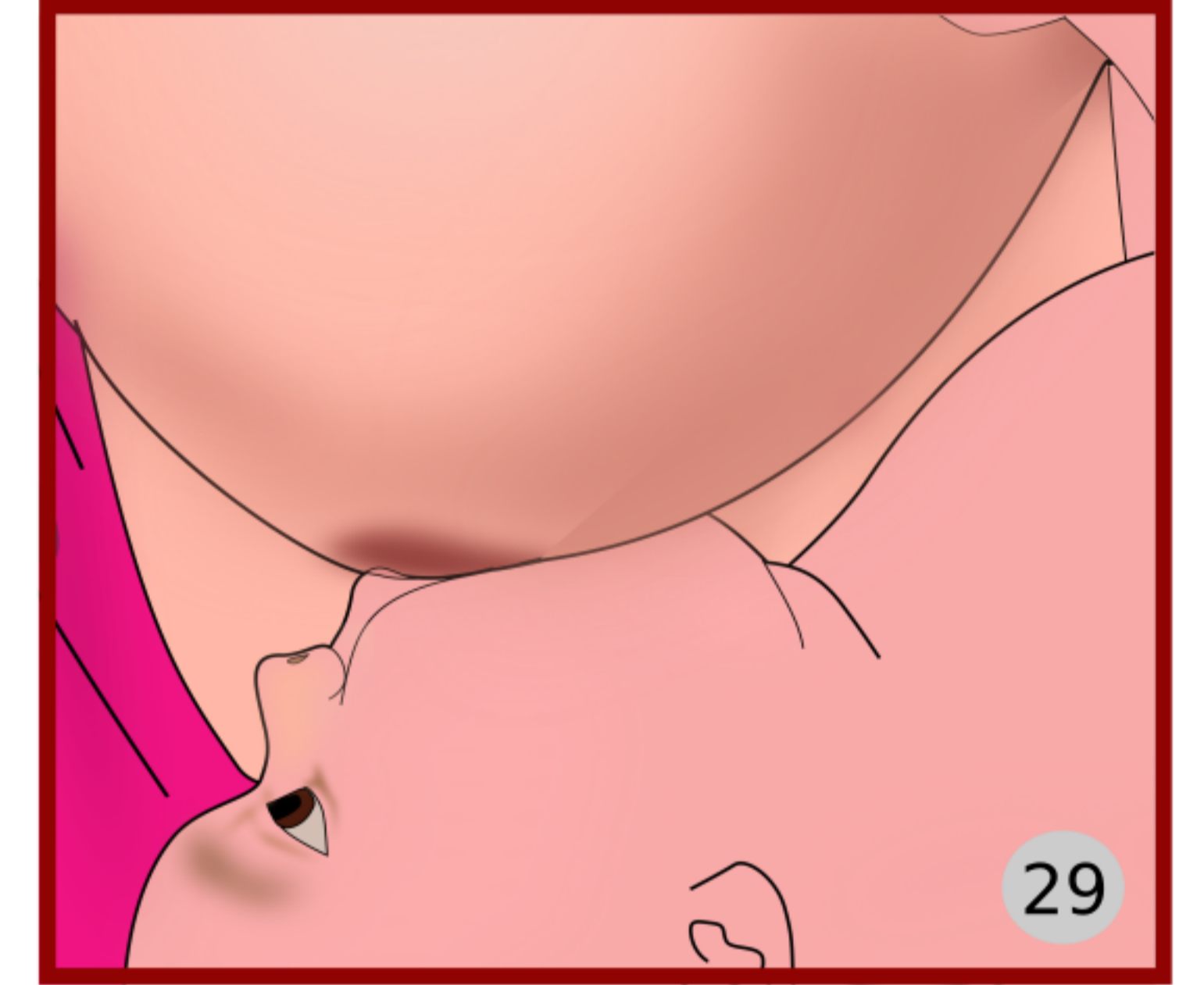
27. குழந்தையின் மேல் உதடானது தாயின் முலைக்காம்பை விட சிறிது மேலே இருக்க வேண்டும். குழந்தையின் கீழ் உதடானது ஏரியோலாவின் ஓரத்தில் இருக்க வேண்டும். தாயின் ஏரியோலா சிறியதாக இருந்தால், குழந்தையின் கீழ் உதடானது, ஏரியோலாவின் ஓரத்தை தாண்டி இருக்க வேண்டும். இதுவே குழந்தை சரியாகவும் ஆழமாகவும் மார்பின் மீது பற்றுவதாகும்.



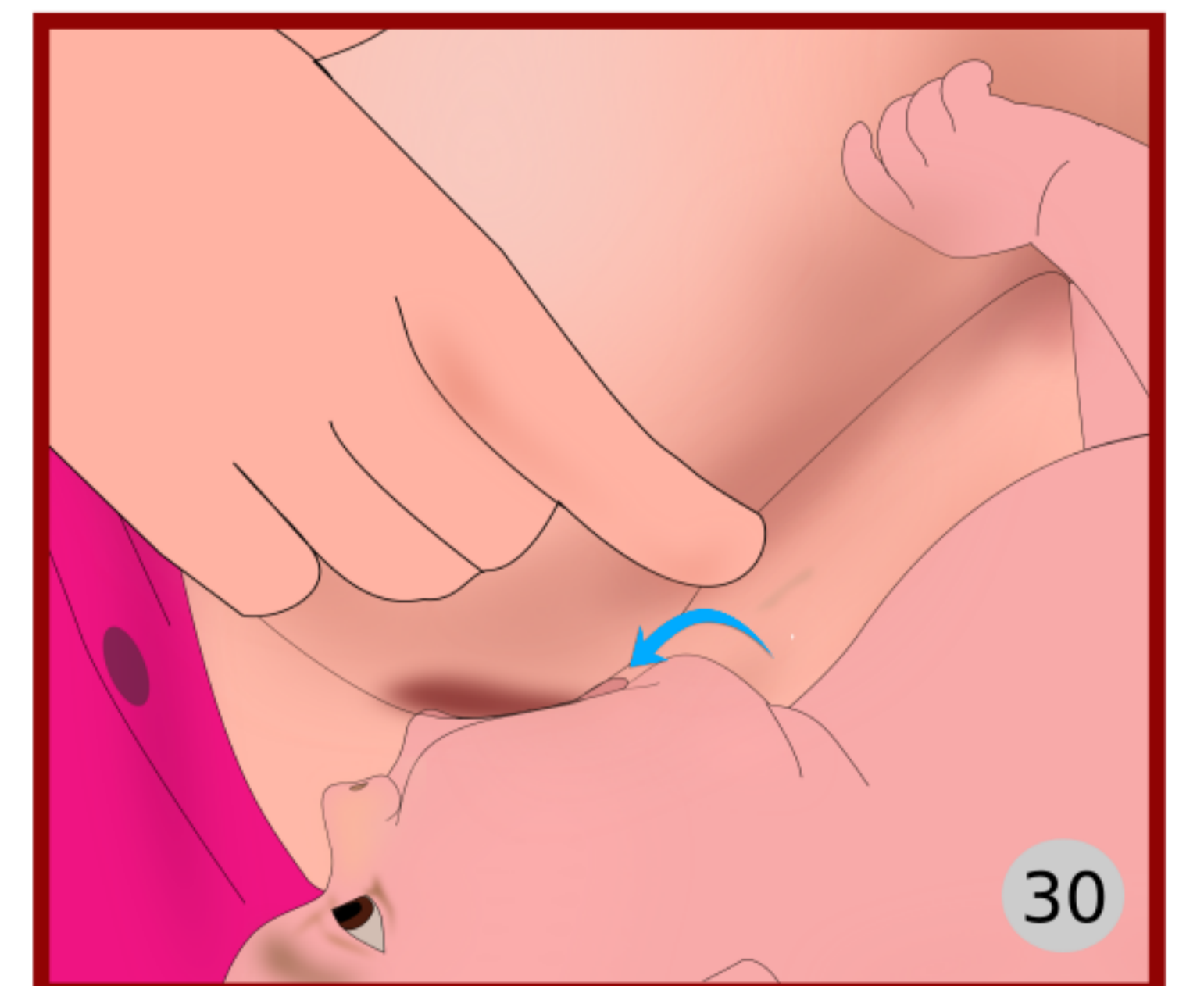
28. குழந்தையின் கீழ் உதடானது வெளிப்புறத்தில் வளைந்து இருக்க வேண்டும்.



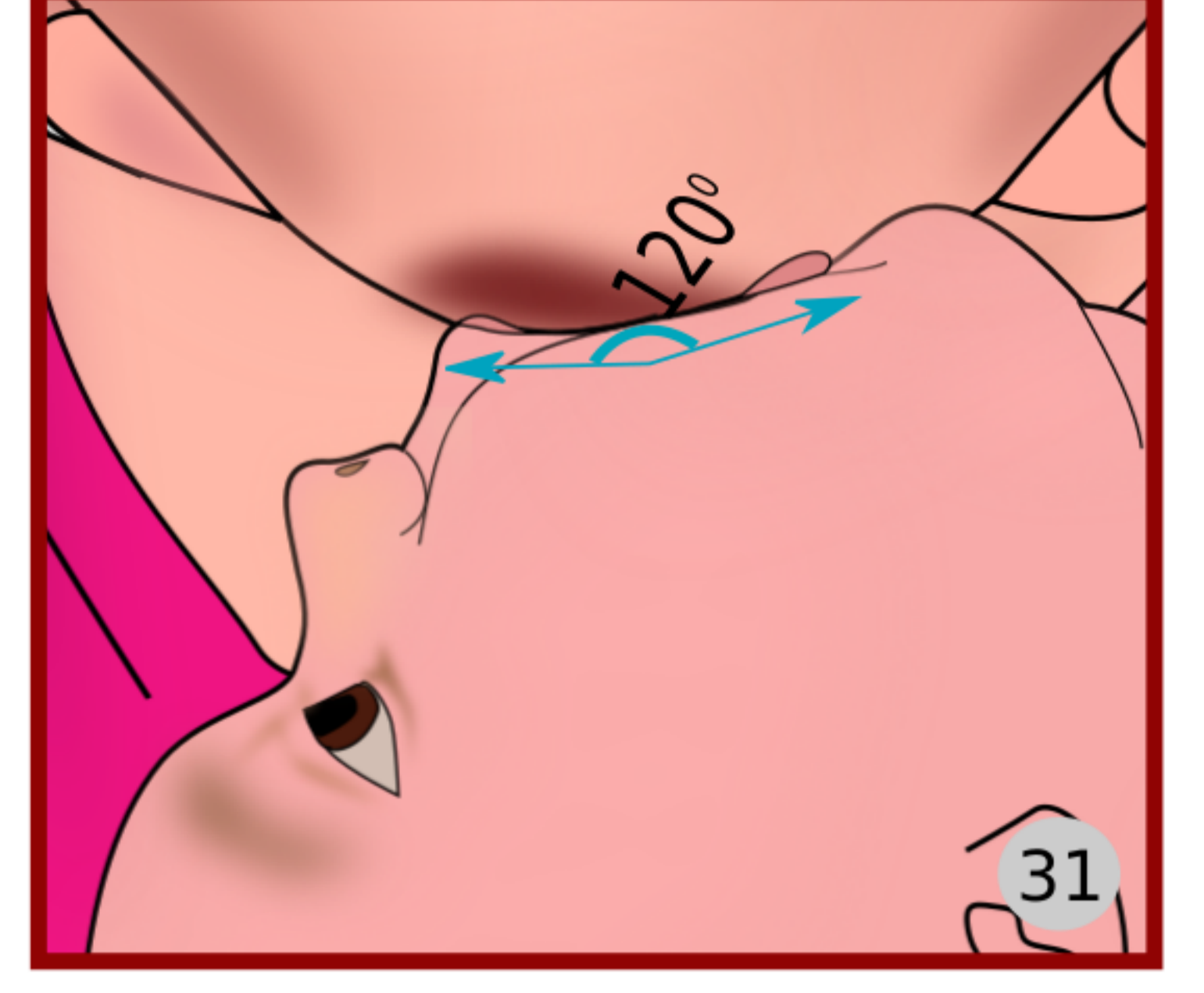
29. குழந்தையின் உதடு மற்றும் தாடை தாயின் மார்பின் மீது முழுவதுமாக பதிந்திருக்க வேண்டும்.



30. குழந்தை தாயினுடைய மார்பின் மீது ஆழமாக பற்றியுள்ளதா என சரிபார்க்க, தாய் தன்னுடைய மார்பினால் குழந்தையின் கீழ் உதட்டின் மீது லேசாக மேல்நோக்கி அழுத்த வேண்டும். பின், அவள் ஏரியோலாவின் கீழ் பகுதி குழந்தையின் வாயினுள் முழுவதுமாக உள்ளதா இல்லையா எனவும், குழந்தையின் கீழ் உதடு வெளிப்புறத்தில் வளைந்துள்ளதா எனவும் சரிபார்க்கவும்.



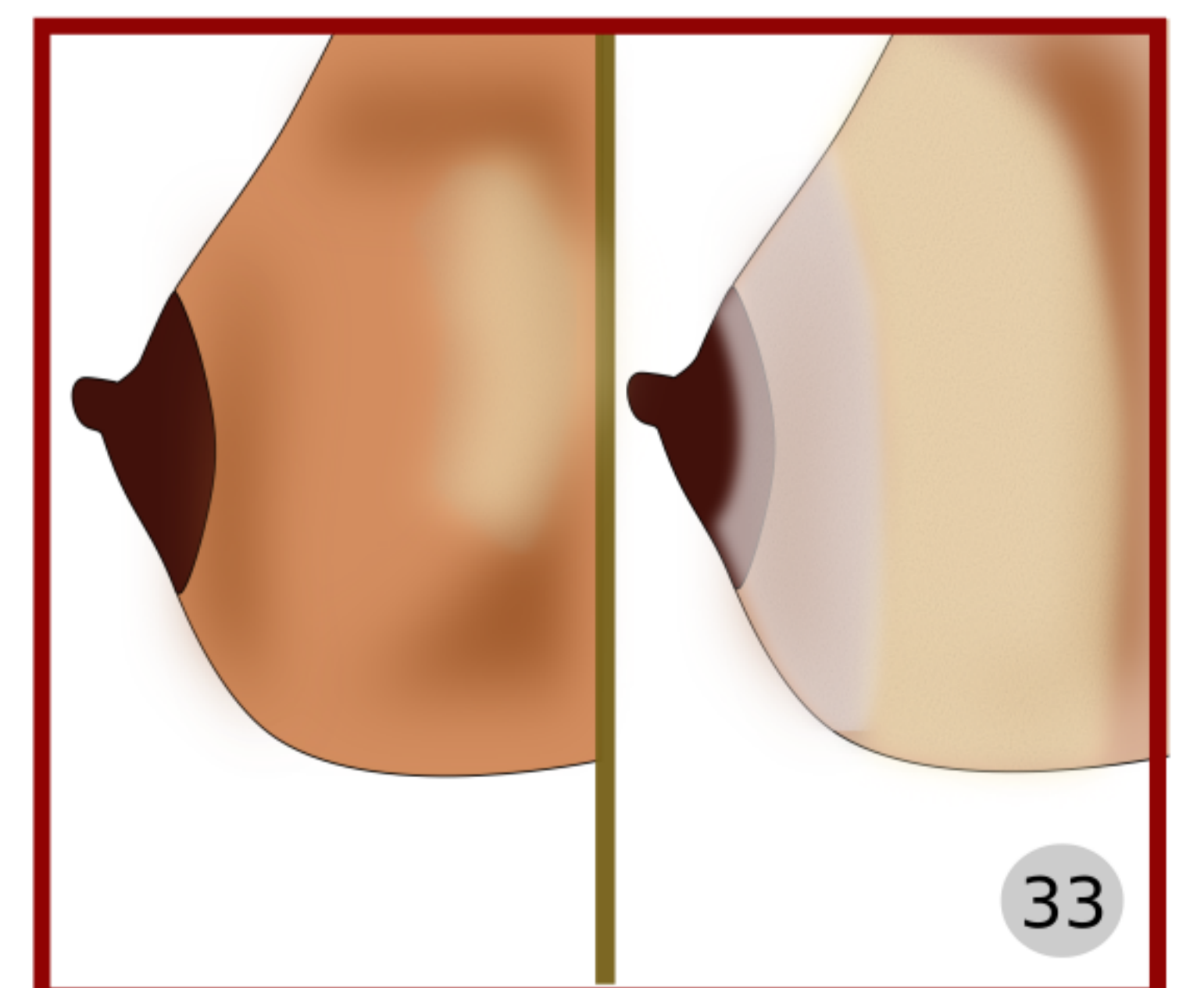
31. மேலும் அவள், குழந்தையின் வாய் 120 வரை திறந்துள்ளதா இல்லையா எனவும் சரிபார்க்கவும். இந்த 3 விஷயங்களையும் சரி பார்ப்பது முக்கியமாகும். தாய்க்கு இந்த மூன்றையும் சரிபார்க்க கற்றுக்கொடுக்கவும்.



32. குழந்தை தாயின் ஏரியோலாவின் கீழ் பகுதியை நன்கு பற்றியதை உறுதிப்படுத்திய பின், அவள் தன் மார்பிலிருந்து கையை விலக்கி குழந்தையின் பின்னால் தாங்கி பிடிக்கவும். ஆனால், அவள் குழந்தையின் தலையை பிடித்திருக்கும் கையை அசைக்க கூடாது. தாய்க்கு பெரியதாக அல்லது கனமான மார்பகம் இருந்து, அதை குழந்தை ஆழமாக பற்றிய பின் கையை விடுவித்தால், ஏரியோலா குழந்தையின் வாயிலிருந்து நழுவி விடலாம். அம்மாதிரியான வேலையில், தாய் மார்பகத்தை விடுவிக்கும் நேரத்தில், தனது முழங்கையை கொண்டு மார்பினை தாங்கலாம். இத்தகைய தாய்மார்களுக்கு குழந்தை ஆழமாக பற்றியவுடன், மார்பினை கையிலிருந்து விடுவிக்காமல், அந்த கையில் 2 அல்லது 3 தலையணையால் தாங்கி பிடிப்பது வேறு ஒரு வழி ஆகும்.



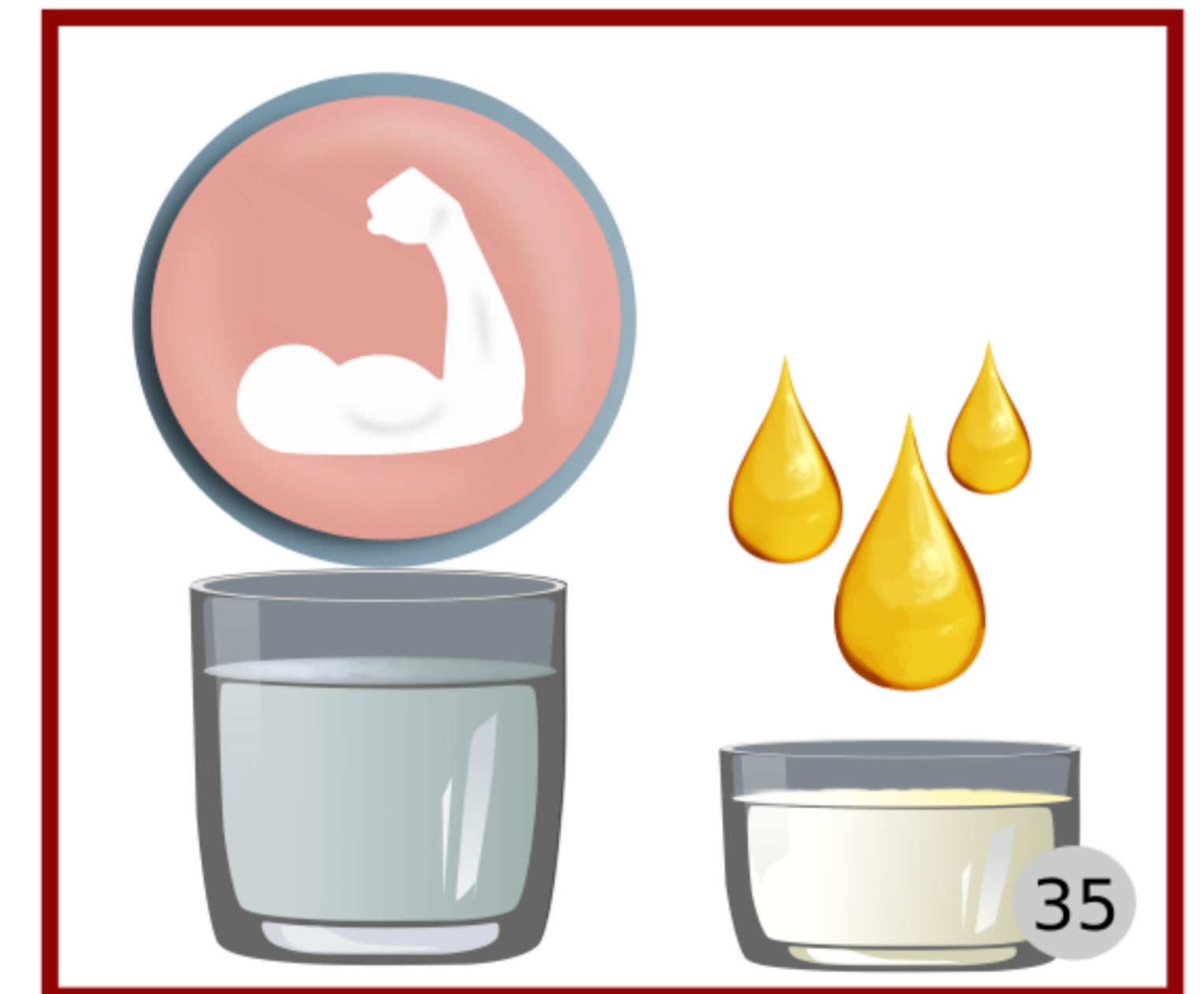
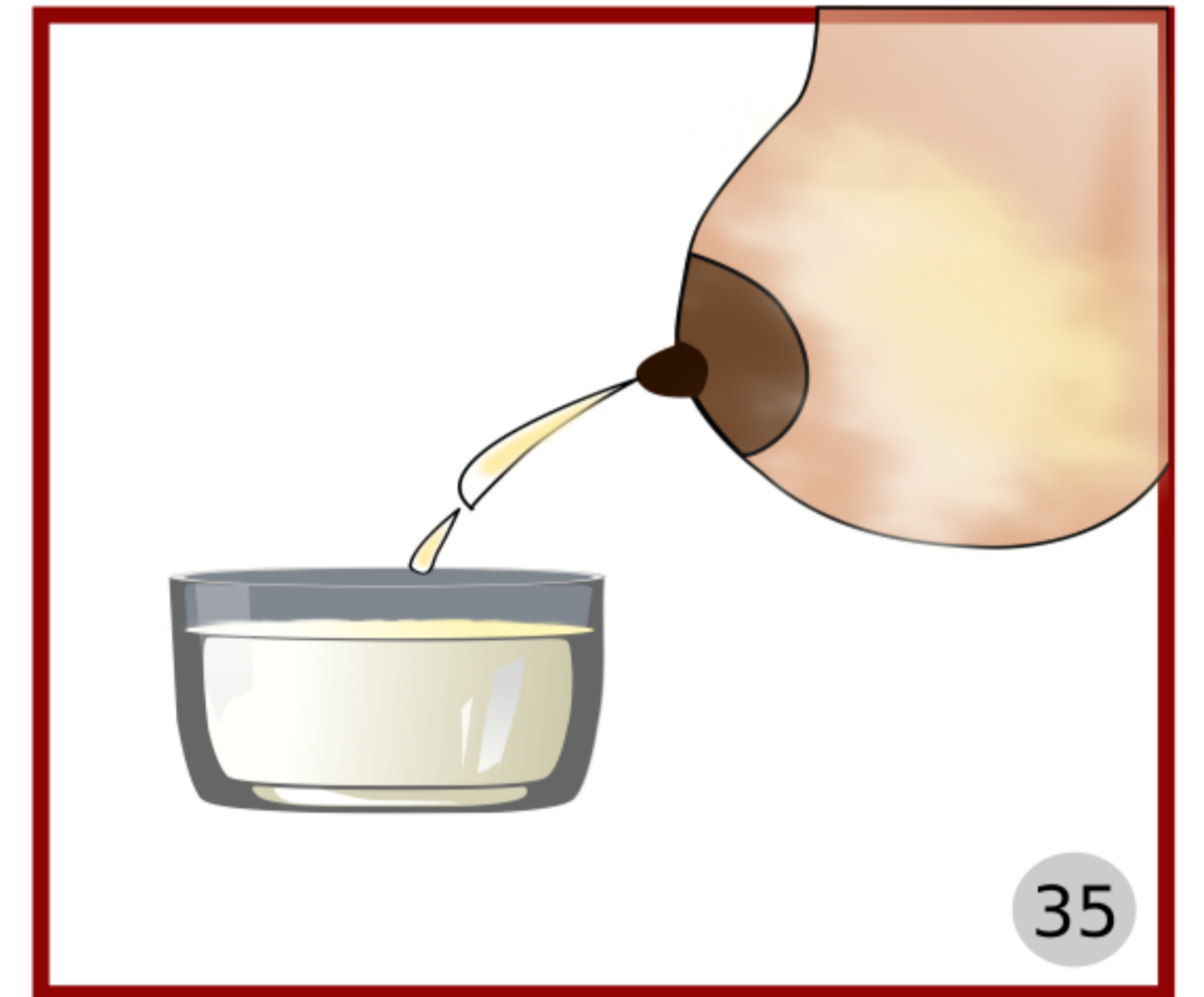
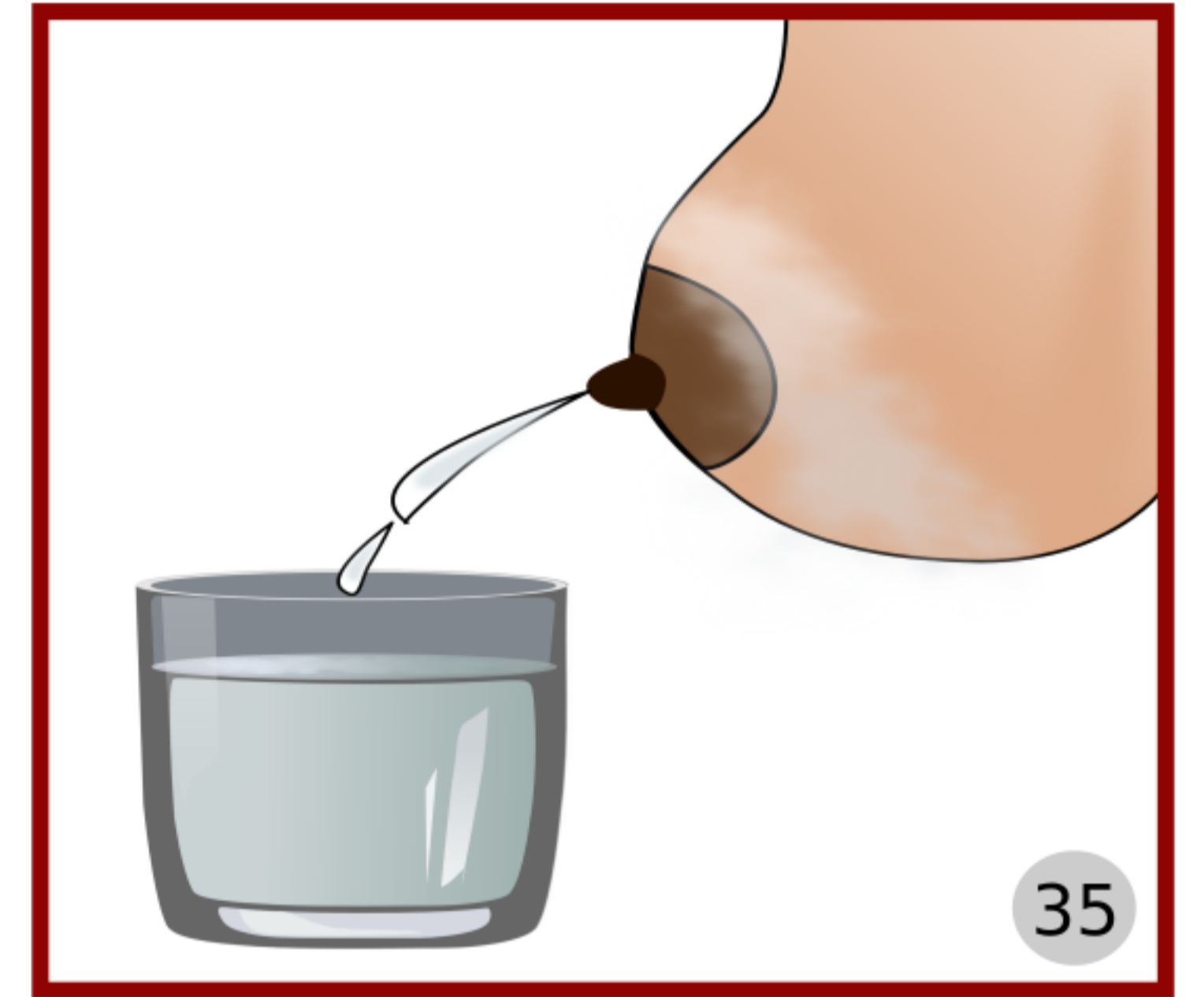
33. தாய் ஒரு மார்பிலிருந்து முழுவதுமாக தாய்ப்பாலூட்டிய பின்னரே மற்றொரு மார்பை குழந்தைக்கு வழங்க வேண்டும்.



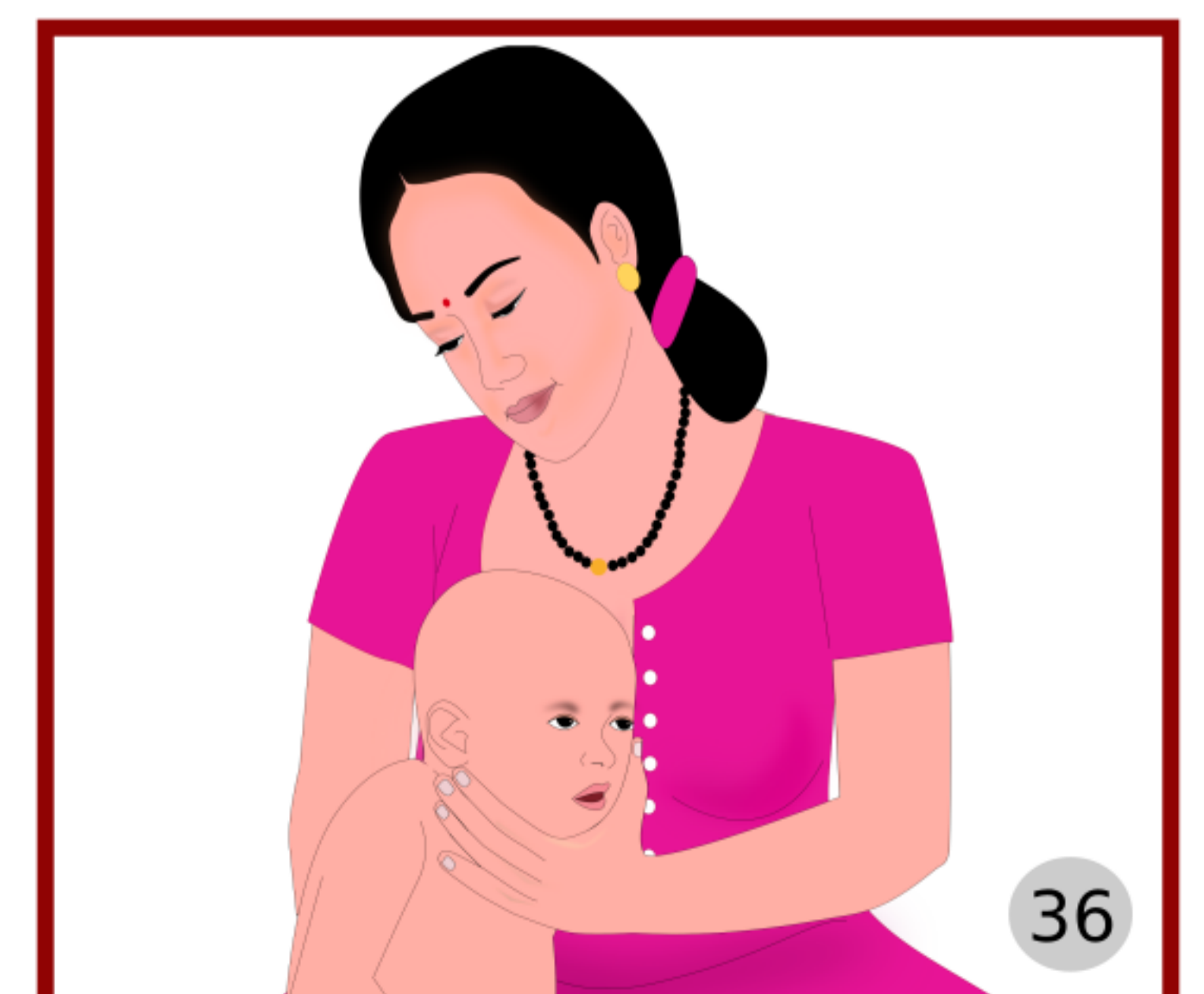
34. ஒரு மார்பிலிருந்து பாலை முழுவதுமாக குழந்தைக்கு கொடுத்தாரா என உறுதிப்படுத்த, தாய் அந்த மார்பை கையினால் அழுத்தி பாலை வெளிக்கொணர வேண்டும். வெளிக்கொணர்கையில் தண்ணீர் போல் பால் வெளி வந்தாலோ அல்லது கெட்டியான பால் வந்தாலோ, அந்த மார்பிலிருந்து பாலை குழந்தை முழுமையாக அருந்தவில்லை என்பதாகும். தாய் அதே மார்பிலிருந்து தாய்ப்பாலூட்ட தொடரவும்.



35. தாய் தன் ஒவ்வொரு மார்பிலிருந்தும் குழந்தைக்கு முழுவதுமாக தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும் - இதில் முதல் வெளி வரும் தண்ணீர் நிறைந்த புரதப் பாலும் பின்னர் வரும் கொழுப்பு நிறைந்த கெட்டி பாலும் அடங்கும். முன்னர் வரும் பால் மற்றும் பின்னர் வரும் பால் இரண்டுமே குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமாகும். ஒரு மார்பிலிருந்து முழுவதுமாக தாய்ப்பாலூட்டிய பிறகே குழந்தைக்கு மற்றொரு மார்பை வழங்க வேண்டும். குழந்தை இதன் பிறகும் பசியாக இருந்தால், மற்றொரு மார்பிலிருந்தும் பாலூட்டலாம்.



36. இரண்டாவது மார்பை வழங்கும் முன், தாய் குழந்தையை ஏப்பம் விட செய்ய வேண்டும். இதனை செய்ய, தாய் குழந்தையை தன் மடியில் வசதியாக உட்கார வைக்க வேண்டும்.

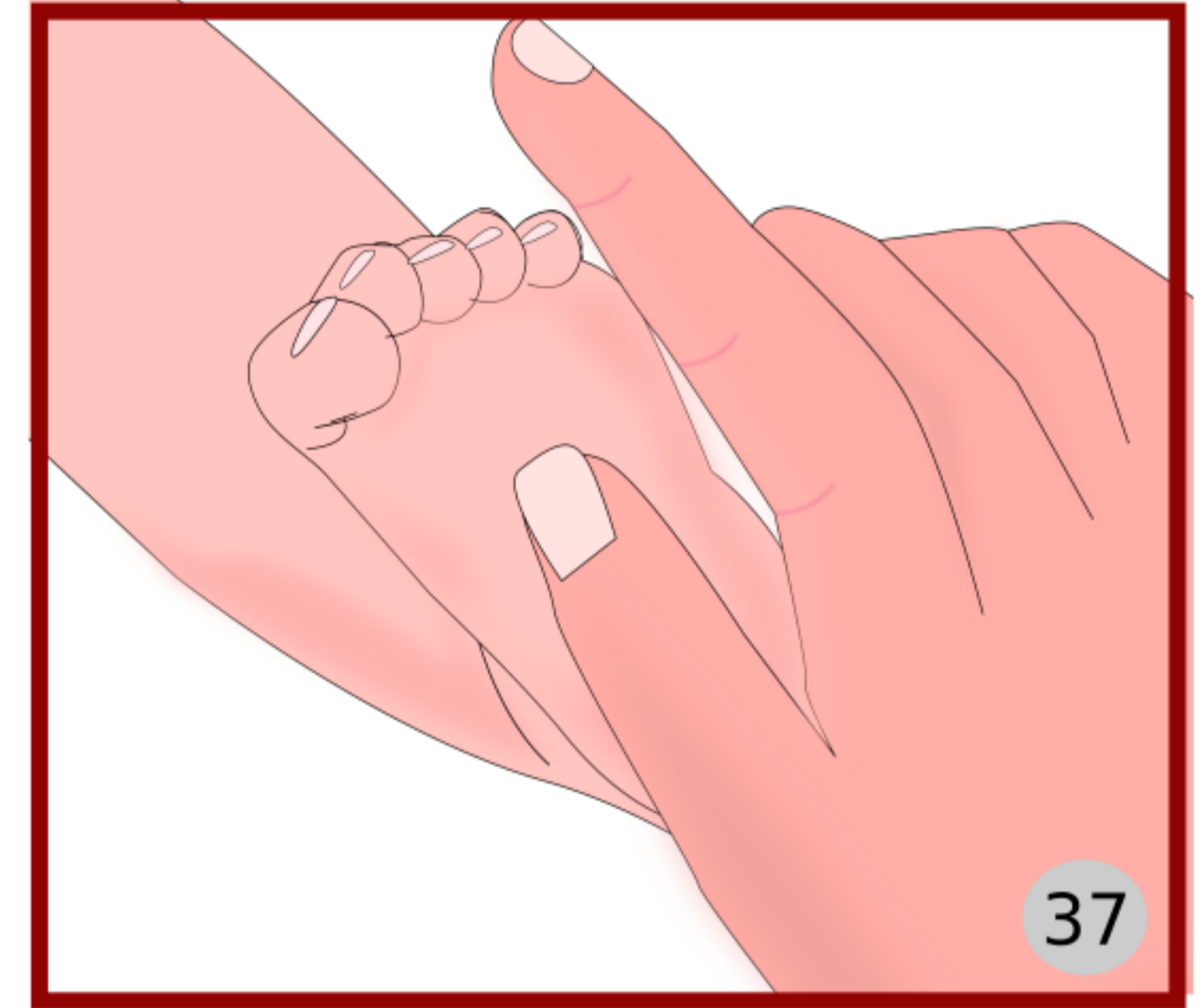


தாய் ஒரு கையினால் குழந்தையின் கன்னத்தை பிடித்து, மற்றொரு கையினால் குழந்தையின் முதுகில் வைத்து லேசாக முன்னோக்கி குனியச்செய்ய வேண்டும். குழந்தை 2-3 நிமிடத்திற்குள் ஏப்பம் விடும். குழந்தை தன் கண்ணையும் திறக்கும்.



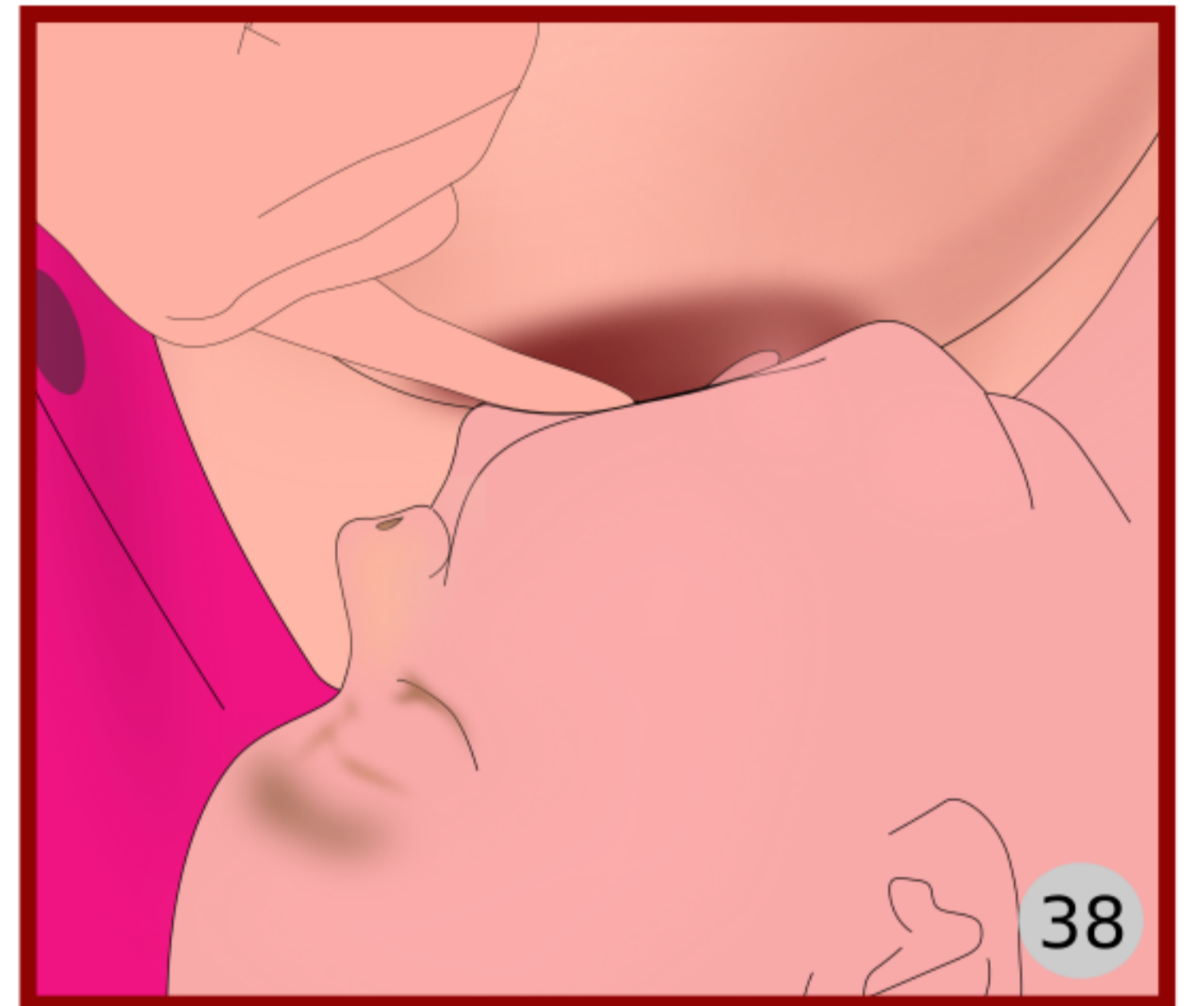
36

37. குழந்தை தாய்ப்பாலூட்டிகையில் தூங்க நேர்ந்தால், தாய் குழந்தையின் முதுகை வருடிக்கொடுக்கவும் அல்லது உள்ளங்காலில் கூச்சம் மூட்டவும். தாய் குழந்தையை ஏப்பம் விடும் நிலையிலும் உட்கார வைக்கலாம்.



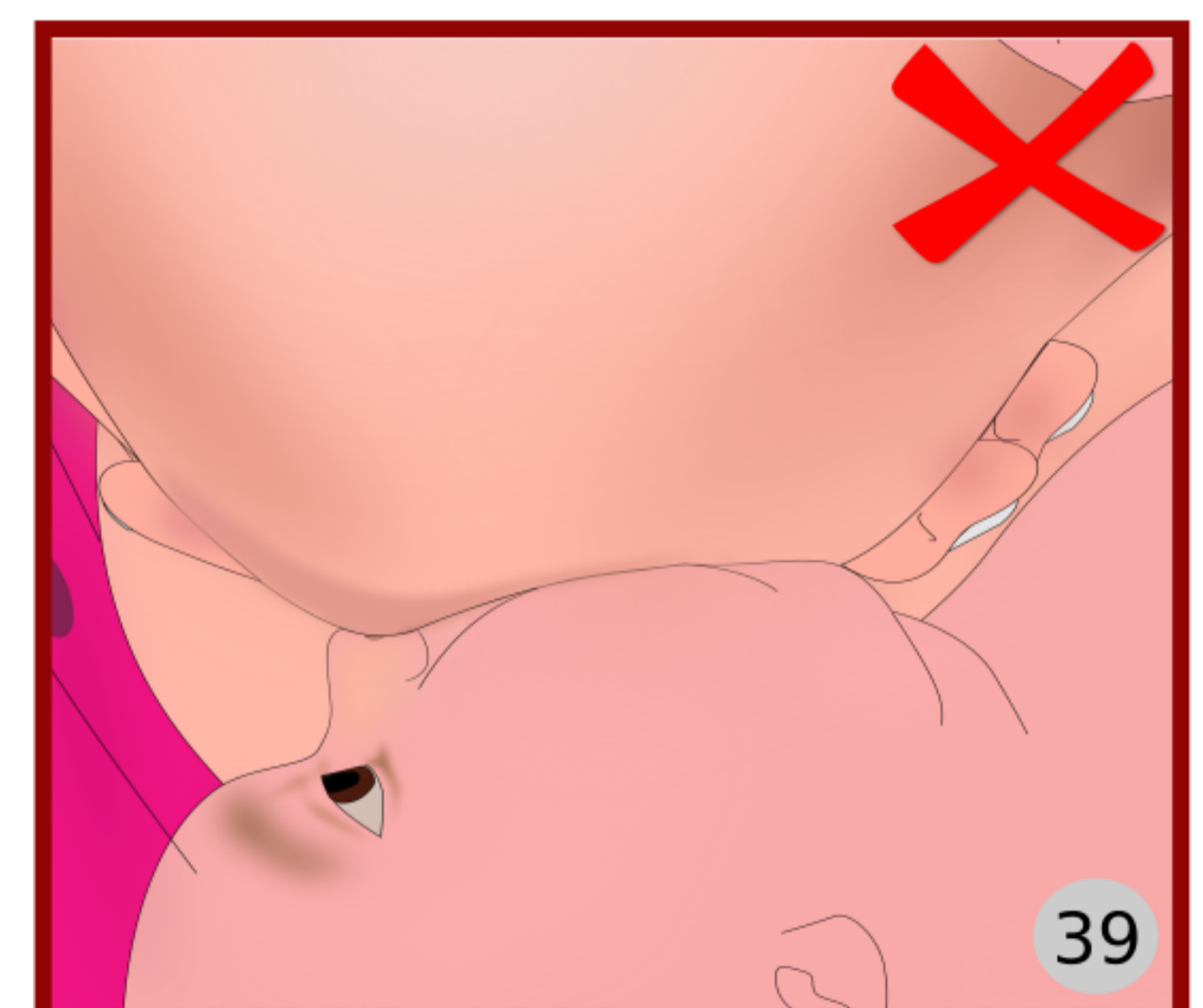
37

38. குழந்தை முலைக்காம்பை மட்டும் பற்றி இருந்தாலோ அல்லது தாய்ப்பாலூட்டிகையில் தூங்கினாலோ, தாய் தன் சுத்தமான சுண்டு விரலினால் குழந்தையின் வாயினுள் வைத்து தன் மார்பினை அதிலிருந்து எடுக்கலாம். இது அழுத்தமாக பற்றியுள்ள குழந்தையின் வாயை திறக்கும், தாய் தன் ஏரோலாவை குழந்தையின் வாயிலிருந்து எளிதாக எடுக்கவும் உதவும்.

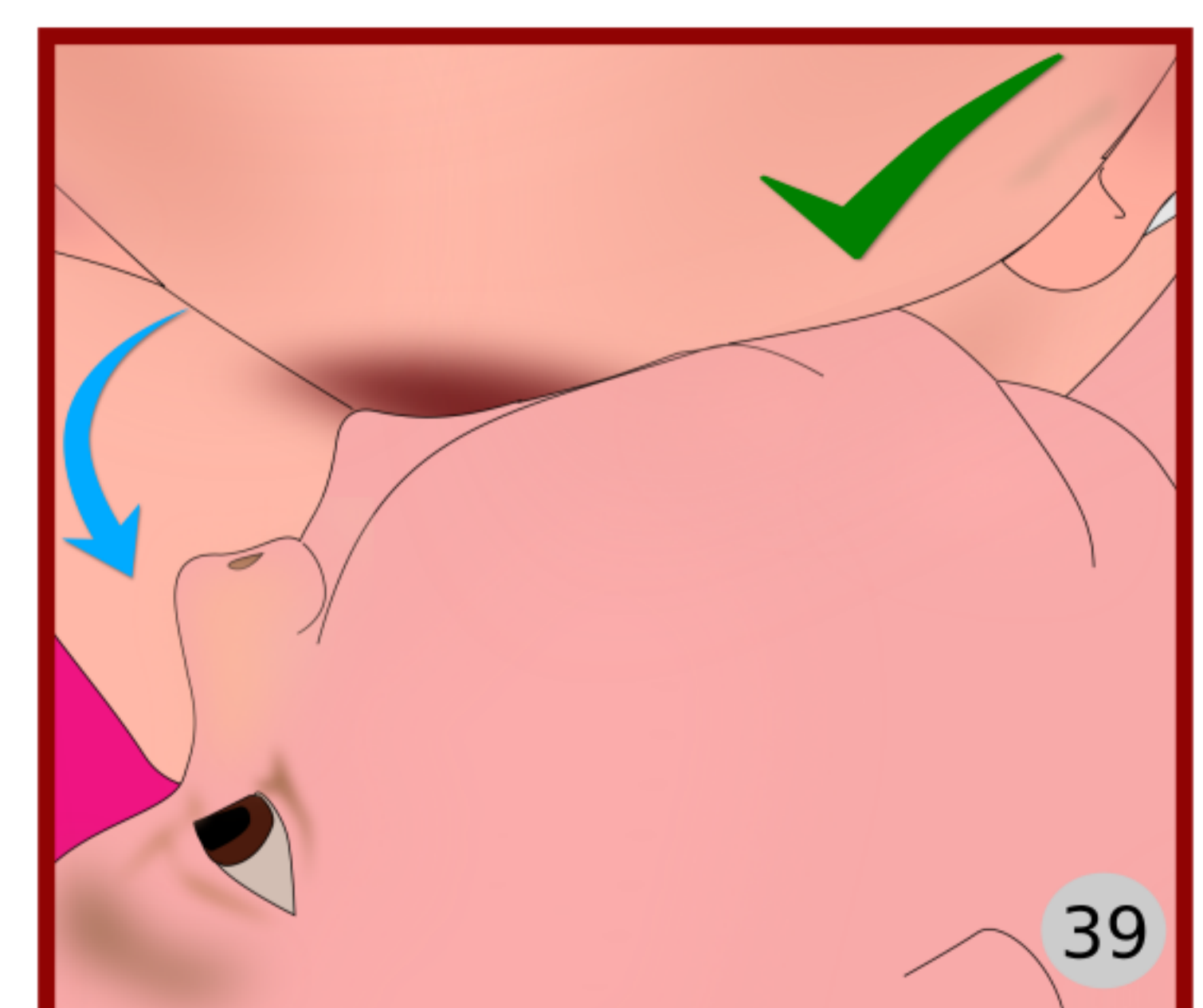


38

39. குழந்தையின் மூக்கு தாயின் மார்பினில் இறுக்கமாக அழுத்தி இருந்தால், தாய் குழந்தையின் கழுத்தை மென்மையாக வெளியே நீட்டிக்க வேண்டும், இதனால் குழந்தையின் தாடை தாயின் மார்பின் மீது மேலும் அழுந்தி, குழந்தையின் முன்தலை தாயின் மார்பிலிருந்து வெளியே எடுக்கப்படும்.

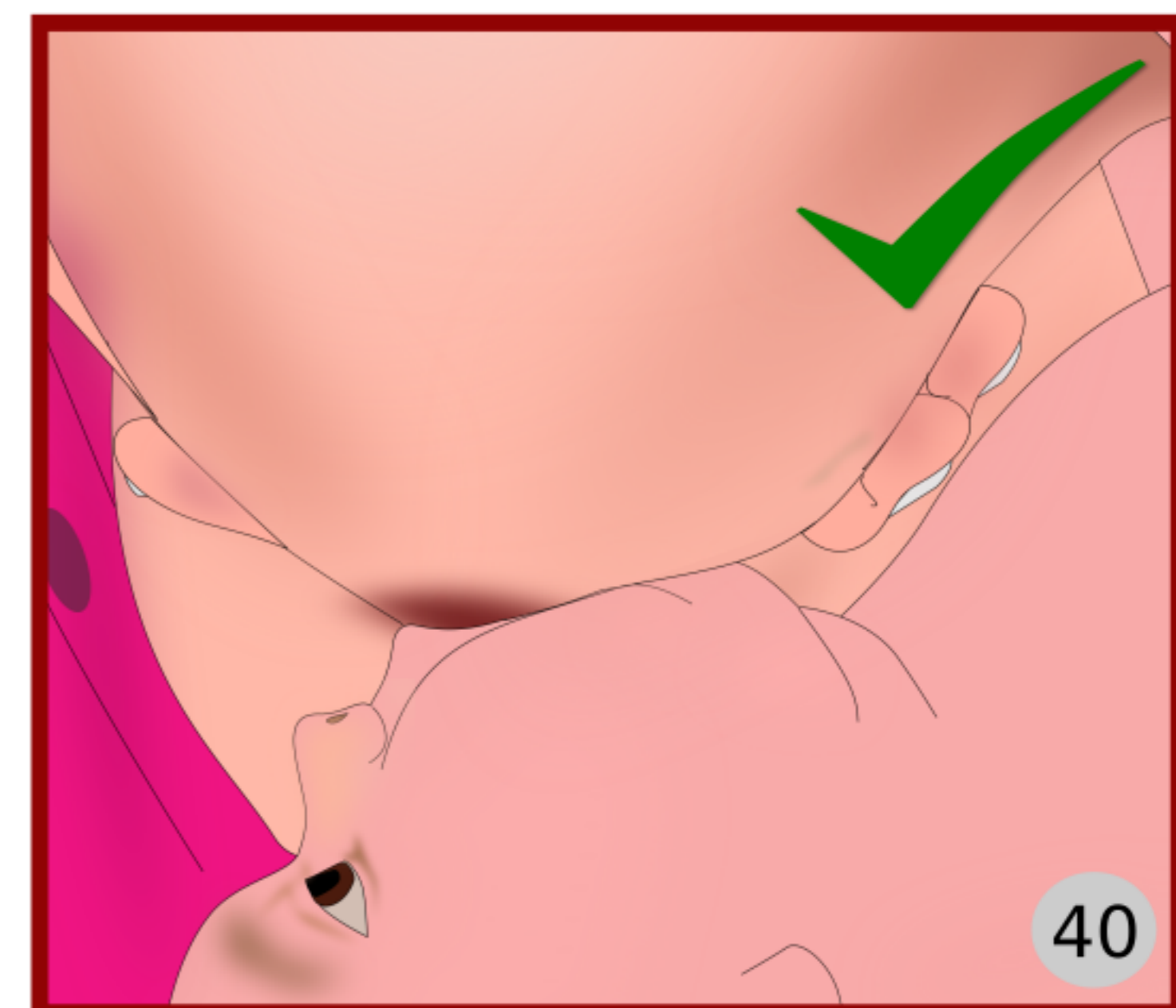


39

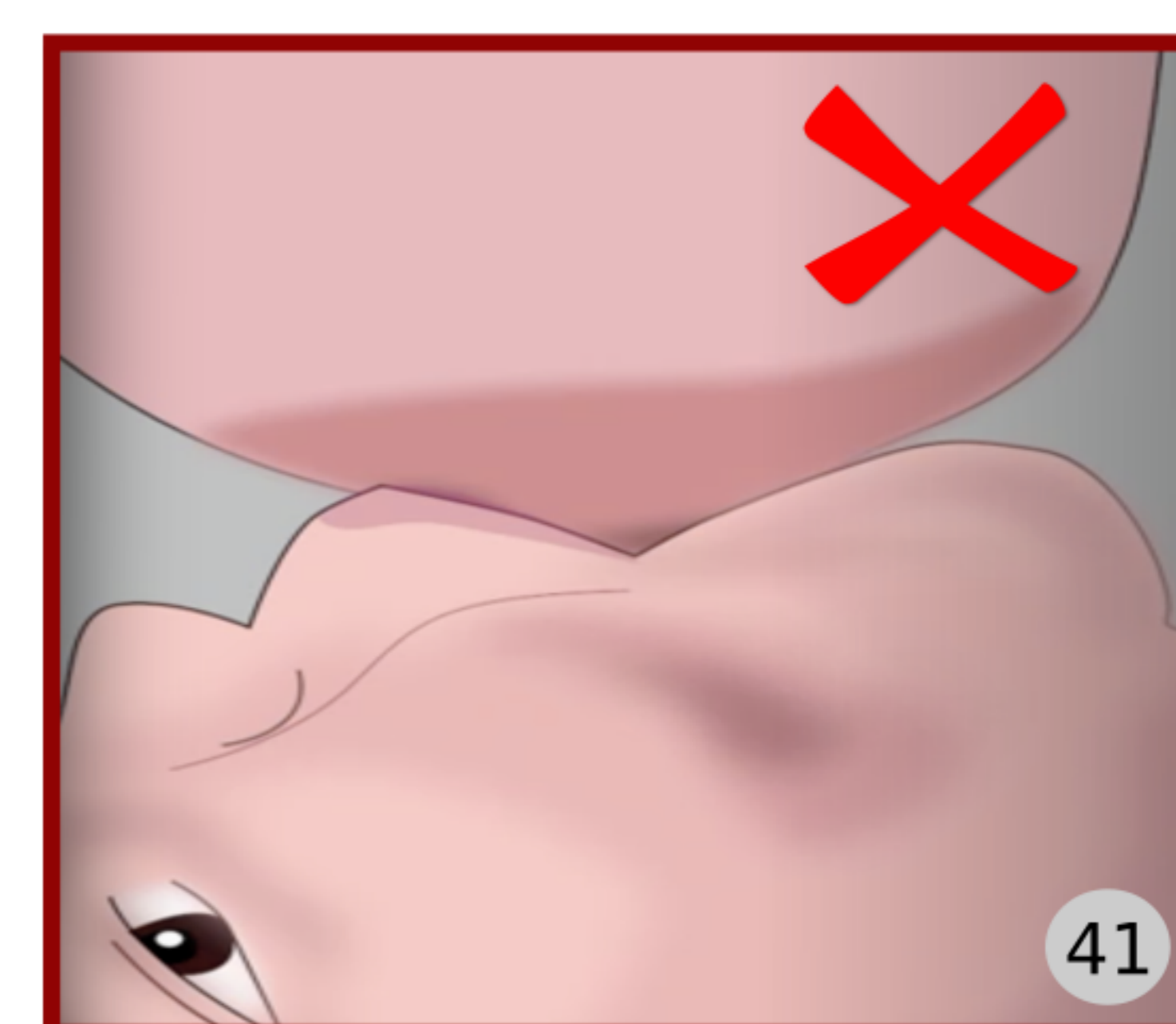


39

40. குழந்தை சரியாக தாய்ப்பால் அருந்தினால், அதன் கன்னங்கள் முழுமையாகவும் வட்டமாகவும் இருக்கும். கன்னங்களில் எந்த ஒரு குழியும் விழாது. குழந்தை வேகமாக விழுங்கும் சத்தம் கேட்காது. பாலை விழுங்கும் போது, குழந்தையின் தாடை மெதுவாக மற்றும் தெளிவாக கீழிறங்கும்.



41. தாய்ப்பாலூட்டுகையில், குழந்தையின் கன்னத்தில் குழி விழுந்தால், குழந்தை முலைக்காம்பிலிருந்து பால் குடிக்கிறது என்று அர்த்தம். குழந்தையின் வாயினுள் ஏரோலாவின் கீழ் பகுதியை விட மேல் பகுதியே நிறைய இருக்கும். இல்லையென்றால் குழந்தையின் உதடுகள் மற்றும் தாடை தாயின் மார்பில் முழுவதுமாக பதியாமல் இருக்கும்.



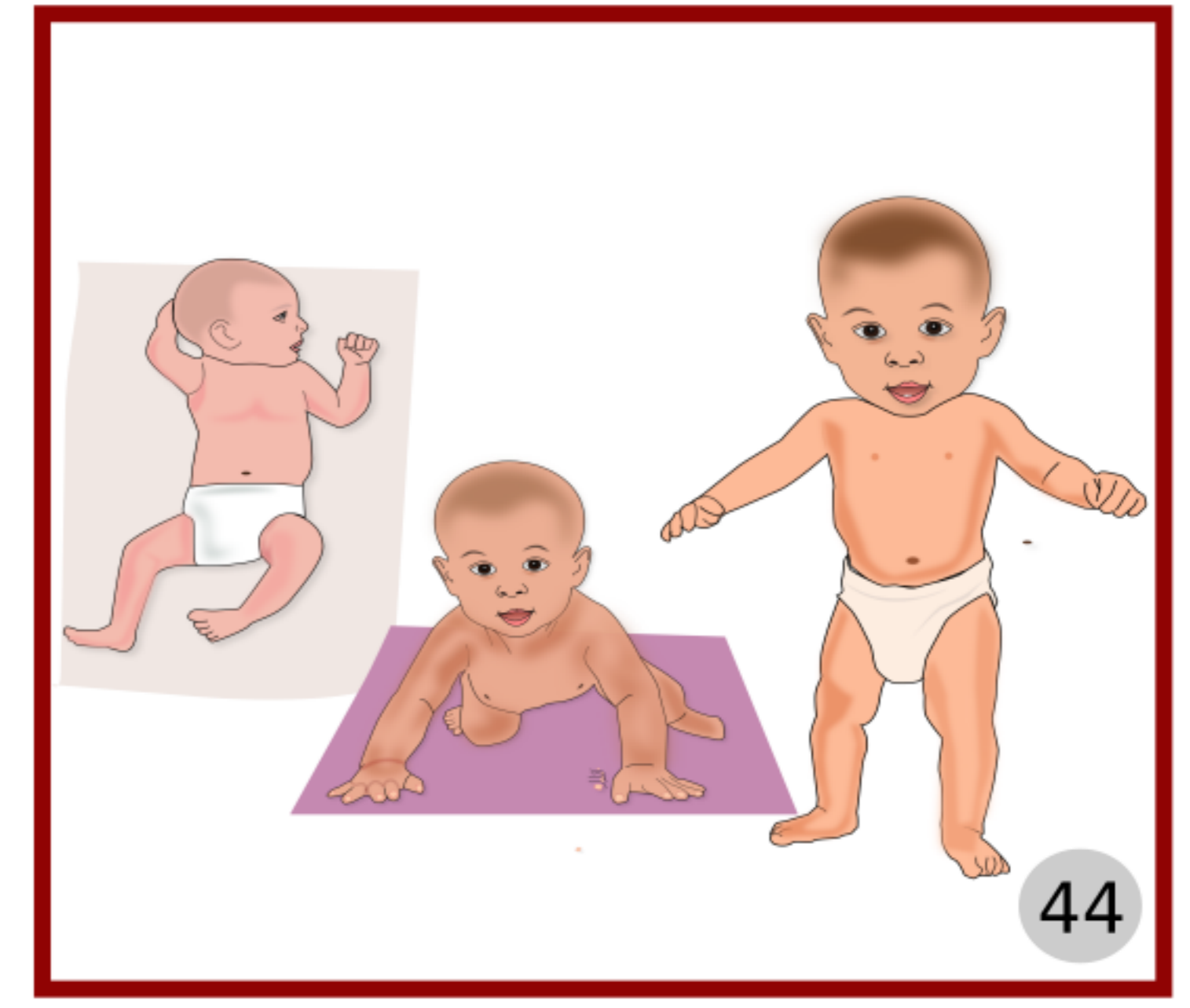
42. ஒவ்வொரு 24 மணி நேரமும் 10-12 முறை தாய் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும், அதில் 3-4 முறையாவது இரவில் கொடுக்க வேண்டும்.



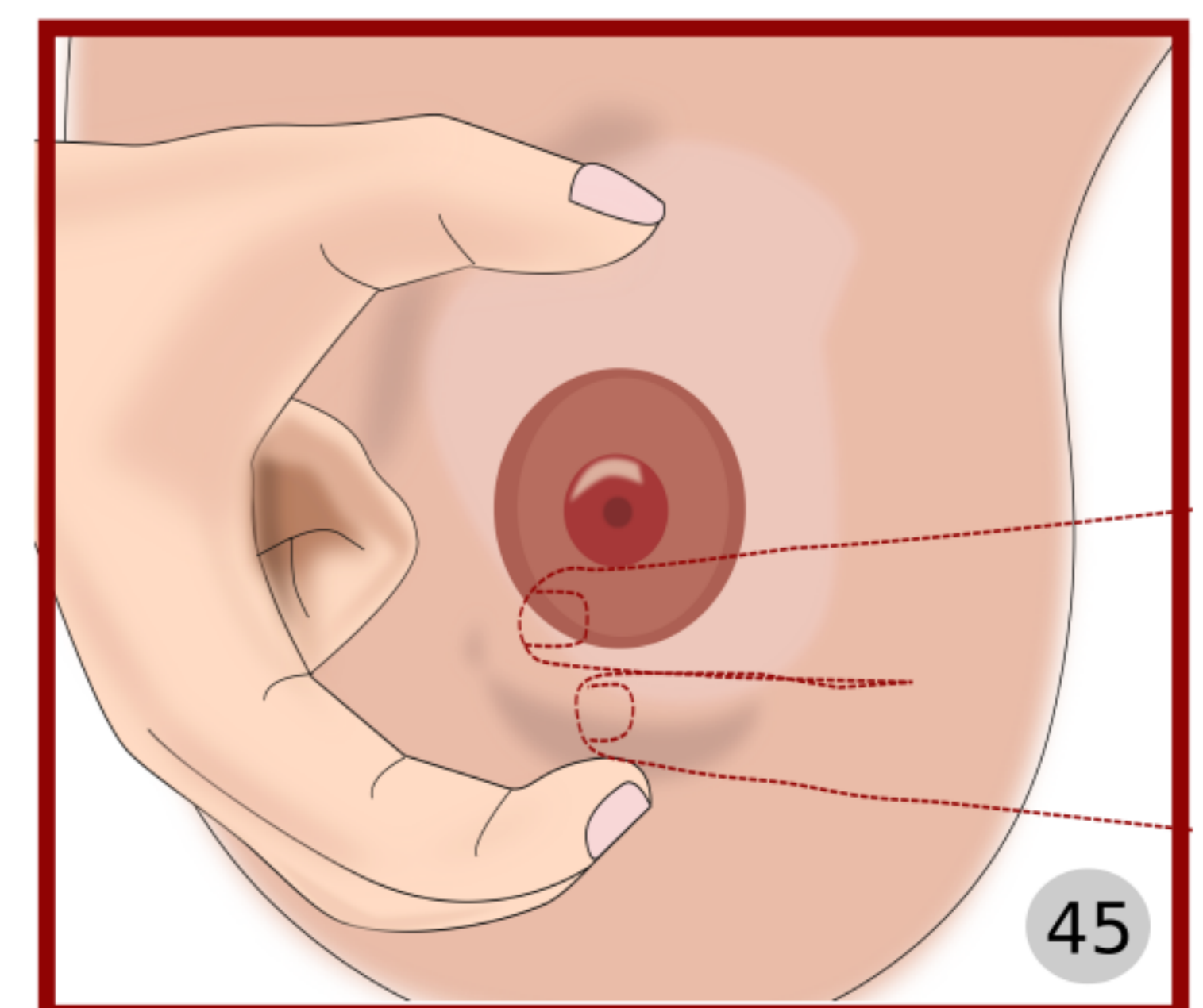
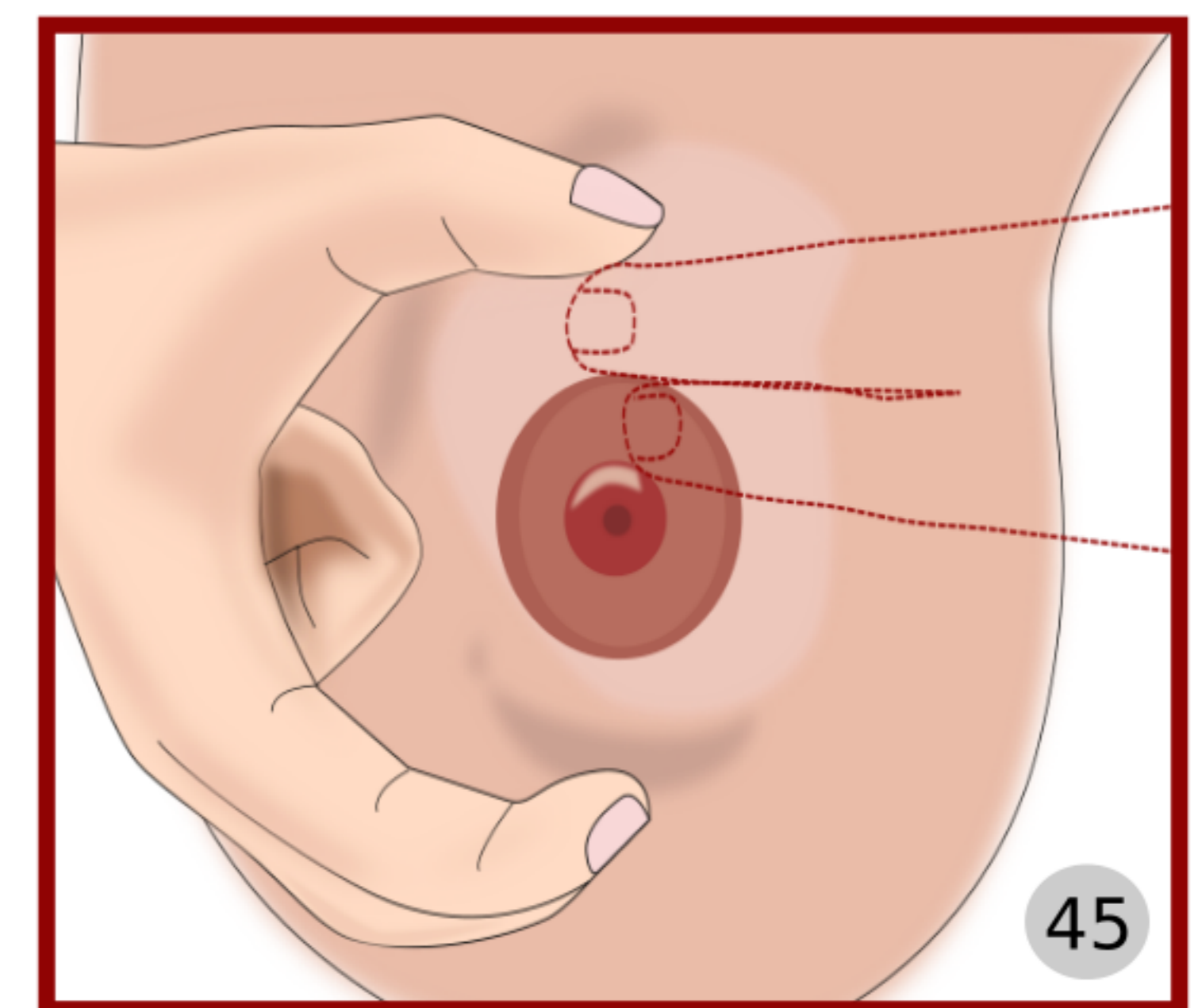
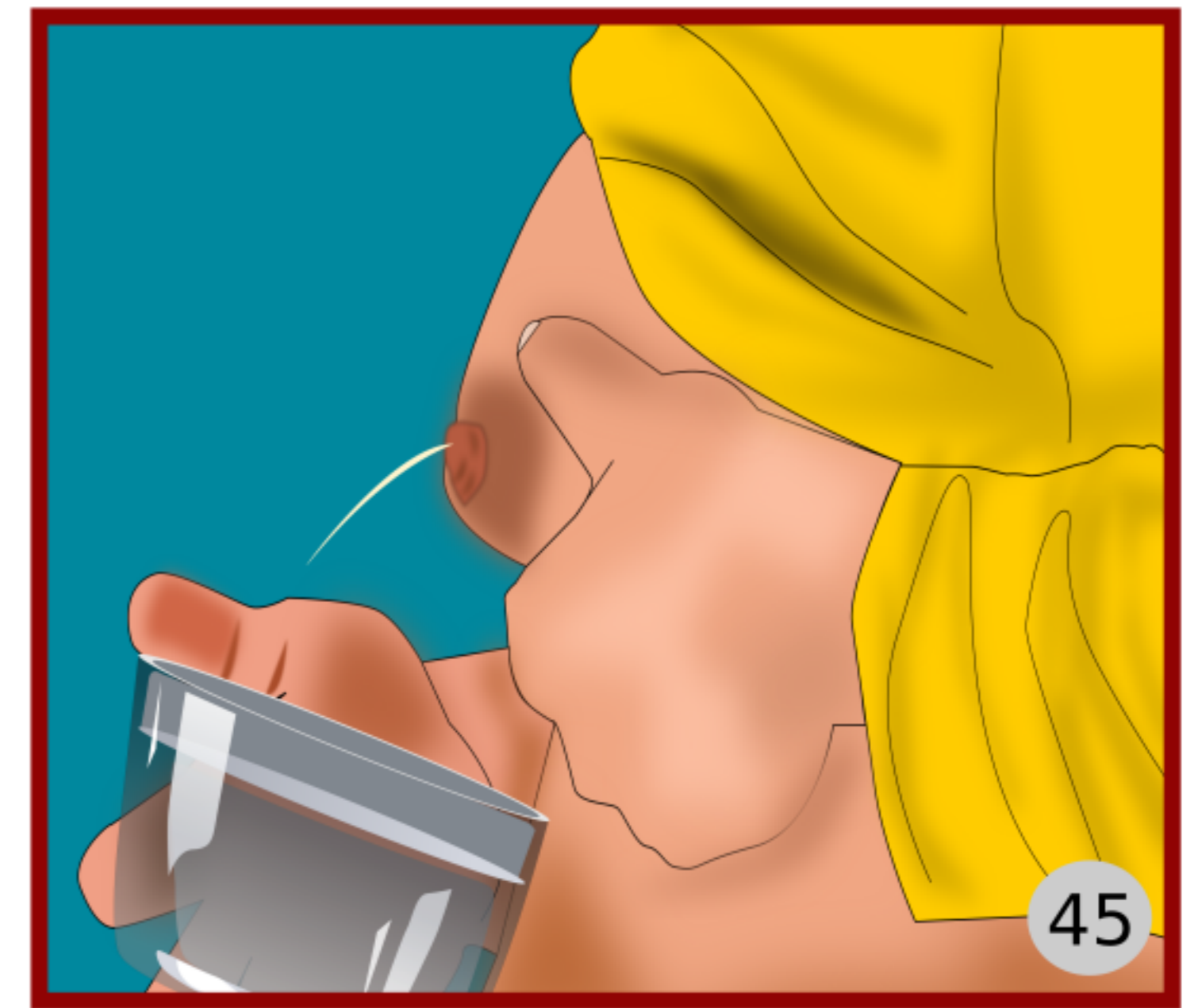
43. குழந்தையின் முதல் 6 மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். 6 மாதங்கள் முடிந்தவுடன், தாய்ப்பாலுடன் கூடுதல் உணவும் சேர்த்து 2 வயது வரை கொடுக்க வேண்டும்.



44. 2 வாரங்கள், 6 வாரங்கள் மற்றும் 3 மாதங்களில் குழந்தையின் வளர்ச்சி அதி வேகமாக இருக்கும். இந்த நாட்களில் குழந்தைக்கு அதிக பால் தேவைப்படும். அதனால் தாய் அடிக்கடி அதிக தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும், மற்றும் ஒவ்வொரு முறையும் அதிக நேரம் கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப்பாலூட்டலின் சரியான நுட்பத்தையும் தாய் கற்க வேண்டும்.



45. தாய் தன் கையினால் தாய்ப்பாலை வெளிக்கொணர் நினைத்தால், பின் அவளது கட்டைவிரல், முலைக்காம்பு மற்றும் மற்ற விரல்களை நேர்கோட்டில் வைக்க வேண்டும். தன் முலைக்காம்பை கட்டைவிரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரல் அல்லது நடுவிரலுக்கு இடையே வைக்க வேண்டும், கட்டைவிரல் மற்றும் முலைகாம்பிற்கும் இடையேவும் மற்றும் முலைகாம்பிற்கும் மற்ற விரல்களுக்கும் இடையே 2 விரல் இடைவெளி இருக்க வேண்டும். தாய் சீராகவும் மென்மையாகவும் மார்பினை தனது நெஞ்சை நோக்கி அழுத்த வேண்டும். பின், தாய் தன் கையை அசைக்காமல் தனது மார்பினை கட்டைவிரல் மற்றும் மற்ற விரல்களினால் மென்மையாக அழுத்தி பின் விடுவிக்க வேண்டும். தாய் இதுபோல் பாலை வெளிக்கொணர்ந்து அது கெட்டியாக அல்லது தண்ணியாக உள்ளதா என சரிபார்க்கலாம்.



எங்களை தொடர்பு கொள்ள:

மின்னஞ்சல்: health@spoken-tutorial.org

வலைத்தளம்: <https://health.spoken-tutorial.org>

யூ ட்யூப் ஒளியலை: Health Spoken Tutorial - IIT Bombay