

“தாய்ப்பால் கொடுப்போம் குழந்தையின்  
உயிர்வாழும் உரிமையை உறுதி செய்வோம்”



## உலக தாய்ப்பால் வாரம்

அன்புடையீர், வணக்கம்.

உலக தாய்ப்பால் வாரம் உலகெங்கிலும் உள்ள நாடுகளில் கொண்டாடப்படுகிறது. இன்றைய சூழலில் குழந்தை உணவுகளைத் தயாரிக்கும் நிறுவனங்கள் பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கான உணவு முறையை சந்தைப்படுத்துதல் மூலம் தாய்ப்பால் தருவதற்கு இணையாக மாற்று முறையை வலியுறுத்தி வருகின்றன. இவ்வகையான உணவு பொருட்கள், குழந்தைக்கு ஓட்டுமொத்த உடல் வளர்ச்சி மற்றும் ஆரோக்கியத்தை பாதிப்பதோடு, குழந்தையையும் தாயையும் தனித்தனியே பிரித்து தாய்ப்பால் தரும் பழக்கத்தையும் குறைத்து வருகிறது. எனவே நமது பகுதியிலும் தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தி பிரச்சாரத்தில் ஈடுபடுகின்றோம். எங்களுடன் இணைந்து இப்பணியில் ஆதரவு கொடுக்க தங்களையும் அழைக்கின்றோம். தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் :

தாய்ப்பால் கொடுப்பதினால் குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சியில் முன்னேற்றம் ஏற்படுகின்றது. செயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பாலை அருந்தும் குழந்தைகளை விட தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தையின் அறிவுக் கூர்மை சிறந்து விளங்குகின்றது. அறிவு வளர்ச்சியைத் தவிர சிறந்த கண்பார்வை, மொழி வளர்ச்சி, இயங்கும் திறன் ஆகிய நன்மைகள் தாய்ப்பாலினால் ஏற்படுகின்றது. குறைப்பிரவசத்தில் பிறந்த குழந்தைக்கு குளிர்ச்சி, நோய்த்தொற்று மற்றும் அஜீரணத்திலிருந்து தாய்ப்பால் பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்	செயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்படும் பால் உணவு மற்றும் புட்டியாலினால் ஏற்படும் தீமைகள்
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ முழுமையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியது</li> <li>★ பாக்டீரியா தொற்று இல்லை</li> <li>★ எப்போதும் தயார் நிலையில் உள்ளது</li> <li>★ நோய் தொற்றிலிருந்து குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது.</li> <li>★ குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி மற்றும் கண்பார்வைக்கு உதவுகிறது.</li> <li>★ புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, இரும்புச்சத்து, உயிர்ச்சத்துக்கள், தண்ணீர் ஆகியவை தாய்ப்பாலில் உள்ளது. எனதில் ஜீரணிக்கக்கூடியது.</li> <li>★ தாய்க்கு பிரசவத்திற்கு பின் ஏற்படும் அதிக இரத்தப்</li> <li>★ போக்கு மற்றும் இரத்த சோகையைக் குறைக்கின்றது. அடுத்த கர்ப்பம் தரித்தலை தாமதப்படுத்துகிறது.</li> <li>★ மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் கருப்பை புற்று</li> <li>★ நோயிலிருந்து தாய்க்கு பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது.</li> <li>★ தாயின் உடல் எடை அதிகரிக்காமல் இருக்கச்</li> <li>★ செய்கிறது.</li> <li>★ செலவில்லாதது.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் பாசப்பிணைப்பு கிடைப்பதில்லை.</li> <li>★ எளிதில் ஜீரணமாகாது.</li> <li>★ சரிவிகித ஊட்டச்சத்துக்கள் இல்லை.</li> <li>★ அதிக வயிற்றுப் போக்கு, தீவிர சுவாச மண்டல நோய் மற்றும் பிற நோய் தொற்றுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.</li> <li>★ குழந்தை அறிவுக்கூர்மை குறைந்து காணப்படும்.</li> <li>★ நோய்த்தொற்று மற்றும் ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறைவினால் குழந்தை இறக்க நேரிடலாம்.</li> <li>★ தாய் விரைவில் கருத்தரிக்கக் கூடும்.</li> <li>★ தாய்க்கு இரத்த சோகை, எலும்பு நோய், கருப்பை புற்று நோய் மற்றும் மார்பகப் புற்று நோய் வருவதற்கான அறிகுறிகள் அதிகம் உள்ளது.</li> <li>★ செலவுகள் அதிகம்.</li> </ul>

- ❖ குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டும் திறன் உள்ளது என்ற நம்பிக்கையை தாய்க்கு ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு, சமையல், குழந்தை பராமரிப்பு, வீட்டு வேலைகளில் உதவி செய்தல் வேண்டும்.
- ❖ பாலூட்டும் தாய்மார்களின் குழந்தைப் பராமரிப்பில் கணவருக்கும் முக்கிய பங்குண்டு
- ❖ தாய்ப்பால் ஊட்டுதல் தொடர்பான ஆலோசனை பெறுவதற்கு தாய்க்கு வாய்ப்பளிக்க வேண்டும்.
- ❖ பாலூட்டும் முறைகளைப்பற்றி மருத்துவமனைகளில் உள்ள பணியாளர்கள் தாய்மார்களுக்கு பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.
- ❖ சுகாதாரப் பணியாளர்கள் தொடர்ந்து பாலூட்டும் தாய்மார்களின் இல்லங்களுக்குச் சென்று கண்காணித்து ஊக்கமளிக்க வேண்டும்.

### **கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை :**

- ✓ குழந்தை பிறந்த அரைமணி நேரத்திற்குள் சீம்பால் கொடுக்க வேண்டும். (தேன், தண்ணீர், கழுதைப்பால், சர்க்கரைத் தண்ணீர் கொடுக்கக் கூடாது.)
- ✓ குழந்தை பிறந்தது முதல் ஆறு மாதம் வரை கண்டிப்பாக சிறந்த உணவான தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டும்.
- ✓ குழந்தைக்கு ஆறு மாதம் முடிந்தவுடன் தாய்ப்பாலுடன் இணைஉணவை கொடுக்க வேண்டும்.
- ✓ இரண்டு வருடம் மற்றும் அதற்கு மேலும் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம்.

**தாய்ப்பால் !! கொடுப்போம் குழந்தைகளை நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்போம்!!**

**குழந்தைகள் நலனில் அிக்கறையுடன் ...**



**Educational Focussed Child Development**

**கல்வியை மையமாக கொண்ட குழந்தை வளர்ச்சி**