

# கைகொண்டு மார்பக பால் பீச்சும் முறை



By  
Ms. Mahalakshmi  
M.Sc (OBG Nursing)





# அறிமுகம்

- ❖ குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தையும் உயிர்வாழ்வையும் உறுதிப்படுத்த தாய்ப்பால் மிகவும் பயனுள்ள வழிகளில் ஒன்றாகும்.
- ❖ இருப்பினும், 3 குழந்தைகளில் கிட்டத்தட்ட 2 குழந்தைகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட 6 மாதங்களுக்கு பிரத்தியேகமாக தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படவில்லை –
- ❖ இது 2 தசாப்தங்களில் முன்னேற்றவில்லை. தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் சத்தான உணவு.
- ❖ இது தொற்று, ஒவ்வாமை, சில நாட்பட்ட நோய்கள் மற்றும் குழந்தை பருவ புற்றுநோய்கள் மற்றும் திடீர் குழந்தை இறப்பு நோய்க்குறி (SIDS) ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- ❖ தாய்ப்பால் கொடுப்பது கண்ணுக்கு கண் நேரடியாக பார்தல் மற்றும் உடல் ரீதியான நெருக்கம் ஆகியவற்றை அனுமதிக்கிறது,
- ❖ இது குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் இடையிலான பிணைப்பை வலுப்படுத்துகிறது.



# தாய்ப்பால் கொடுக்கும் வரையறை

குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமான  
வளர்ச்சி மற்றும் வளர்ச்சிக்கு தேவையான  
ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குவதற்கான  
சாதாரண முறையாக தாய்ப்பால்  
விளங்குகிறது

-WHO, 2013



# பிரத்தியேக தாய்ப்பால்

- பிரத்தியேக தாய்ப்பால் என்பது குழந்தை தாய்ப்பாலை மட்டும் பெறுவது. வாய்வழி மறுசீரமைப்பு தீர்வு தவிர, அல்லது வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் அல்லது மருந்துகள் / சிரப் தவிர வேறு எந்த திரவங்களும் அல்லது திடப்பொருட்களும் கொடுக்கப்படுவது இல்லை, தண்ணீர் கூட கொடுக்கப்படுவது இல்லை



# தாய்ப்பாலின் பயன்கள்

## BENEFITS OF BREASTFEEDING



# தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் முக்கியத்துவம்

- மார்பக பால் எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய ஒரு சிறந்த உணவு.
- தாய்ப்பால் என்பது இயற்கையான உணவாகும், உடனடியாகக் கிடைக்கும், சூடாகவும், மாசுபடுவதில்லை.
- இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது, ஊட்டச்சத்து தேவையை பூர்த்தி செய்கிறது, மேலும் இம்யூனோகுளோபூலின் வழங்குகிறது, ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டைக் குறைக்கிறது மற்றும் குழந்தையின் IQ ஐ அதிகரிக்கிறது.
- தாய்ப்பால் கொடுப்பது தாய்க்கு மிகவும் வசதியானது, திருப்தி மற்றும் நிறைவு உணர்வு ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது
- தாய்ப்பால் 24 மணி நேரமும் தாய்மார்களுக்கு சுரக்கும், இதற்கு சிறப்பு தயாரிப்பு தேவையில்லை.
- இது இரைப்பை குடல் தொற்று, குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுவதைக் குறைக்கிறது







குழந்தை பிறந்த ஒரு மணி நேரத்திற்க்குள்  
தாய்ப்பால் கொடுக்கவேண்டும். தாய்ப்பால்  
உங்கள் குழந்தைக்கு நோய் எதிர்ப்பு  
சக்தி அளித்து பாதுகாக்கிறது.





# தாய்ப்பால்

- தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற உணவாகும். இது பாதுகாப்பானது, சுத்தமானது மற்றும் பல பொதுவான குழந்தை பருவ நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும் ஆன்டிபாடிகள் உள்ளன. தாய்ப்பால் வாழ்க்கையின் முதல் மாதங்களுக்கு குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்து ஆற்றலையும் ஊட்டச்சத்துக்களையும் வழங்குகிறது, மேலும் இது முதல் ஆண்டின் இரண்டாம் பாதியில் குழந்தையின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளில் பாதி அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை தொடர்ந்து அளிக்கிறது, மேலும் மூன்றில் ஒரு பங்கு வரை வாழ்க்கையின் இரண்டாம் ஆண்டு அளிக்கிறது.



# தாய்ப்பாலின் வகைகள்:

- 1. கொலஸ்ட்ரம்ஸ் அல்லது ஆரம்ப பால்: இது பிரசவத்திற்குப் பிறகு 4 நாட்கள் வரை கர்ப்பத்தின் பிற்பகுதியில் உற்பத்தி ஆகும் மற்றும் ஆன்டிபாடிகள் நிறைந்துள்ளது.
- 2. இடைநிலை பால்: இது கொலஸ்ட்ரம்களுடன் ஒப்பிடுகையில் 4-10 நாள் முதல் புரதத்தில் குறைவாக உள்ளது.
- 3. முதிர்ந்த பால்: பிரசவத்திற்குப் பிறகு சுமார் பத்து நாட்களில் இருந்து தாய்ப்பால் நிறுத்தப்படும் வரை இது தயாரிக்கப்படுகிறது.



# தாய்ப்பாலின் கூறுகள்

- தாய்ப்பாலில் 90% தண்ணீர் உள்ளது

வகை (in 100 ml)	புரதம் (g)	கொழுப்பு (g)	கார்போஹைட்ரேட் (g)	கலோரிகள் (g)
கொலஸ்ட்ரம்ஸ்	7.5	2	4.5	150
இடைநிலை பால்	2.5	3.2	5.5-6.6	60-80
முதிர்ந்த பால்	1.1-1.5	3.5-4.5	7	65-70



# கொலஸ்ட்ரம் மற்றும் தாய்ப்பாலின் ஆரம்பம்:

- கொலஸ்ட்ரம் பெரும்பாலும் 'திரவ தங்கம்' என்று குறிப்பிடப்படுகிறது
- இது ஆழமான மஞ்சள் திரவம். இதில் அதிக புரதம், வைட்டமின் ஏ, சோடியம் மற்றும் குளோரைடு உள்ளடக்கம் உள்ளது, ஆனால் தாய்ப்பாலை விட குறைந்த கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு மற்றும் பொட்டாசியம் உள்ளது. இது உள்ளகத்தே உற்பத்தி செய்யப்படும் ஆன்டிபாடி (IgA) ஐ கொண்டுள்ளது. இது புதிதாகப் பிறந்தவர்களுக்கு நோயெதிர்ப்பு பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.
- பிறந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் குழந்தைகளுக்கு தாயின் தாய்ப்பாலை வழங்குவது “தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கான ஆரம்பம்” என்று குறிப்பிடப்படுகிறது, மேலும் குழந்தை பாதுகாப்பு காரணிகளால் நிறைந்த கொலஸ்ட்ரம் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது



- **மார்பக பால் வெளிப்பாடு  
மற்றும் அதன் காரணங்கள்:**
- குழந்தை தானாக மார்பக பாலை உறிஞ்சாமல்  
கைகளால் மார்பக பாலை பீச்சி எடுக்கும் வழி  
முறைகள்.



# காரணங்கள்:

- தாய் மற்றும் குழந்தைக்கு  
அசௌகரியம்
- பலவீனமான உறிஞ்சுதல்
- நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைகள்
- மீண்டும் வேலைக்குச் செல்வது
- பால் சுரதல் மற்றும் குடுபதை  
அதிகரிக்க



# தாய்ப்பாலை கைகலால் பீச்சி எடுக்கும் முறை: பால் பீச்சி எடுப்பதற்காக தயார்படுத்துதல்

- குழந்தையின் படத்தை உங்களுக்கு முன் வைக்கவும்
- நிதானமாக சிந்தியுங்கள்
- சுத்தமான சூழலை உறுதி செய்யுங்கள்
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை கழுவ வேண்டும்
- மார்பகத்திற்கு ஒரு சூடான மசாஜ் தரவும்
- ஒரு கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பாத்திரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்





# தாய்ப்பாலை கைக்கொண்டு பீச்சுதல் முறை

- மெதுவாக மார்பகத்தை மசாஜ் செய்யவும்
- மார்பு காம்பை சுற்றியுள்ள கருநிற வலயத்தின் கீழ் பாத்திரத்தை வைக்கவும்.
- உங்கள் கட்டைவிரல் மற்றும் மீதமுள்ள விரல்களை “C”வடிவத்தில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மெதுவாக மார்பக காம்பை கசக்கி விடுங்கள்
- தாய்ப்பாலை பாத்திரத்தில் சேகரிக்கவும்





Gently massage your breast



Cup your breast just behind your areola



Squeeze gently, using your thumb and the rest of your fingers in a C shape



# தாய்ப்பாலின் சேமிப்பு

- சேமிப்பக பாத்திரத்தில் முக்கிய முக்கிய குறிப்புகள் குறிப்பிடவும்.
- பாலை கலக்க பாத்திரத்தை மெதுவாக சுழற்றுங்கள்
- உந்திய பின் பாத்திரத்தை ஆட்டக்கூடாது
- பாலை சுத்தமான பாத்திரத்தில் சேமிக்கவும்
- பால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட உடனேயே குளிர்நட்டவும் அல்லது குளிரவும் வைக்க வேண்டும்.
- தாய்ப்பாலை சூடேற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை.
- சூடான நீரின் கிண்ணத்தில் பாத்திரத்தை வைக்கவும் அல்லது குளிர்ந்த நீரின் கீழ் பால் பாத்திரத்தை வைக்கவும்
- அறை வெப்பநிலை 25°C 6 மணி நேரம் வரை
- குளிர்சாதன பெட்டி 4°C 3-8 நாட்கள் வரை
- உறைவிப்பான் 18° C 6-12 மாதங்கள் வரை

