

Written by

Monday, 29 September 2008 18:50 -

கூழந்தகைக்கு கலப்படம் இல்லாத சூத்தமான ஓரே உணவு தாய்ப்பால்தான்! அந்த தாய்ப்பாலை கூழந்தகைக்கு ஏன் தரவேண்டாம்? எப்படித் தர வேண்டாம்? பாலட்டும் தாய்மார்கள் எதயெல்லாம் சாப்பிடவேண்டாம்? எதசை சாப்பிடக் கூடாது? யாரெல்லாம் கூழந்தகைக்கு பாலட்டக் கூடாது? போன்ற களே விகளுக்கு இங்கே விளக்கமாக பதில் சொல்கிறார், கூழந்தகைகள் நலமருத்துவர்டாக்டர் லலிதா ஜானகிராமன்.

தோய்ப்பாலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிக அதிகம்! கூறிப்பாகமுதல் நான்கு தினங்கள் கொடுக்கும் சீ ம்பால், கூழந்தகைக்கு மிளகைகாய்ச்சல், போலியோ, வயிற்றுப்போக்கு, மலரீயா போன்ற எந்த நோய்களும் விராதபி காக்கும் நோய்த்தடுப்பு ஆற்றலகைக் கொண்டது!

தோய்ப்பாலில் கிருமிகள் இல்லை. அதனால் இதை ஓப்ரிட்ஜில் பதப்படுத்த வேண்டிய தவேை இல்லை.

தோயின் மடியில் இருக்கும் கூழந்தகைக்கு மிகமிகச் சூலபமாக அதன் வாயருகிலயே கிடகைக்கும் இயற்கையான உணவு இது!

தோய்ப்பால் கொடுப்பதால், அந்தப் பண்ணுக்கு பிற்காலத்தில் மார்பகபுற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு கூறகிறது!

கூழந்தகைக்குப் பிரசன்னை ஏற்படுத்தாத, எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவு தாய்ப்பால்.

தோய்ப்பால் கொடுக்கும் போது தாய்க்கு சொல்ல இயலாத ஒரு மன திருப்தியும், கூழந்தகைக்கு பாதுகாப்பு மற்றும் மகிழ்ச்சியும் உண்டாகிறது!

எப்படி தரிந்து கொள்வது?

ஓரு கூழந்தகை எவ்வளவு பால் குடிக்ிறது. என்று யாரும் பார்க்க முடியாது! ஆனால் பால் குடித்தவாடன் நன்கு துங்கினாலோ, ஆரோக்கியமாக இருந்தாலோ சூறூசூறூப்பாக விளையாடிக் கொண்டிருந்தாலோ கூழந்தகையின் எடகைக் கூடினாலோ கூழந்தகைக்குத் தவேையான பால் கிடகை்ிறது என்று அர்த்தம்!

மகிழ்ச்சியாக பாலட்டும்புங்கள்!

ஓசில நரேங்களில் அம்மாக்களுக்கு ஏற்படும் பிப்ரஷன், எக்ஸடைம்ண்ட் போன்றவை பால் சூரப்பதகைக் கூறதை துவிடும். ஆகவே கூழந்தகைக்கு பாலட்டும் போது, ஒரு தாய் நன்கு வசதியாக அமர்ந்து எந்தவித மனக் கூழப்பமின்றி மனதனை நிம்மதியாக, மகிழ்ச்சியாக ஓபீல் செய் தபி பாலட்டும்புதல் அவசியம்.

ஓசில கூழந்தகைகள், பால் குடித்து முடித்தவாடன் மார்புக்காம் பிலிருந்து வாயை எடுத்து விடும். ஆனால், சில கூழந்தகைகள் எடுக்காது.. அப்போது கூழந்தகைகளின் உடகைகளை மதெவாக மார்பிலிருந்து நாம்தான் பிரித்து எடுக்க வேண்டாம். சில கூழந்தகைகள், பால் அருந்தி முடித்த பின்னரும் கூட வறும்மனே மார்புக்காம் புகளைச்

Written by

Monday, 29 September 2008 18:50 -

---

சப்பிக் கொண்பிருக்கும். அதற்காக வடுக்கென்று குழந்தையைத் தாயின் மார்பிலிருந்து பிரிக்கப் கூடாது. குழந்தையின் வாய் ஓரமாக தாய் தன்னுடைய விரலை மெதுவாக வைத்துக் குழந்தையை மார்பிலிருந்து பிரித்தல் நல்ல முறையாகும்.

கேசுறிப்பிட்ட சில மணிநேரங்களுக்கு ஒருமுறை பாலபிட்டுவதற்குக் காட்டிலும் குழந்தை பசித்து அழும் போதில்லாம் தாய்ப்பாலபிட்டுதல் நல்லது.

கேசில நேரங்களில் குழந்தையின் துணிகள் ஈரமாகவோ, இறுக்கமாகவோ இருந்தாலும் குழந்தை அழுவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு. அதனால் அழுகைகளைக் கான காரணத்தைத் தடுப்பதற்குக் கொண்டு பசியால் தான் அழுகிறது எனத் தெரிந்தவுடன் பால் கொடுப்பது நல்லது.

கேபாலபிட்டும் போது இரு மார்புகளிலும் மாற்றி மாற்றி பாலபிட்டுவது அவசியம். இல்லையெனில் ஒரு பக்கம் மட்டும் பால் கட்டிக் கொள்ளும்!

கேகுழந்தை வளர வளர 3 அல்லது 4 மணிக் கொழுமுறை தாய்ப்பால் அருந்த பழகிக் கொள்ளும். பிறகு அதற்கு ஏற்ப பால் கொடுக்கலாம்!

எதை கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும்?

கேஅதிகப் புரத உணவுகள், பயறு வகைகள், பால், முட்டை, தினமொரு கீரை, பழங்கள் போன்றவை சாப்பிட வேண்டும்! வளம்பெறும், சூறாப்புடும் அதிகம் எடுத்துக் கொண்டால் பால் சூரப்பது அதிகமாகும்.

கேகிழங்கு வகைகள் நல்லதுதான் என்றாலும் குறைவாக சாப்பிடவும். அதிகம் சாப்பிட்டால் குழந்தைக்கு மாந்தம் வரும்!

எதை சாப்பிடக்கூடாது?

கேஅதிக காரம், மசாலா சேர்த்த உணவுகள், எண்ணெயில் பொரித்தவை மற்றும் சயெற்கை நிறங்கள் மற்றும் ரசாயனக் கலவை சேர்த்த உணவுகளை... குறிப்பாக குளிர் பானங்களைத் தவிர்க்கவும்.

கேகடிகளில் வாங்கும் பிரியாணி மற்றும், சிக்கன் 65 போன்ற அயிட்டங்கள், அதிக குளிர்ச்சி தரும் உணவுகளும் கூடாது... சீ தாப்பழத்தசுத்தமாகத் தவிர்க்கவும்.

இதை நல்லா கேட்டுக்கோ மம்மீ !

கேகுழந்தை பிறந்த சிறிது நேரத்திலேயே தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்! குறிப்பாக முதல் சீ ம்பாலவை வீணாகக் கூடாது!

பேடுத்துக் கொண்டு பால் கொடுப்பது நல்லதல்ல. இதனால் குழந்தைக்குப் புரையேறி சமயங்களில் ஆபத்தாகக் கூட முடிந்து விடும்! தவிர இதனால் குழந்தையின் காதில் சீழ் வடியவோ, ஏறும்பு நுழையவோ வாய்ப்பிருக்கிறது.

Written by

Monday, 29 September 2008 18:50 -

---

கனேறறைந்த பட்சம் 6 மாதங்களுக்காவது குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் தரவணேட்டும். ஓர் வருடம் தருவது நார்மல்!

மனேநரோயால் பாதிப்படறந்த பணை தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கு பாதிப்பு ஒன்றும் ஏற்படாது.

தேய்ப்பாலில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், புரோட்டீன், கொழுப்புச்சத்து, கார்போ ஹைட்ரேட் போன்ற அனதைத்துவகையான உயிர்ச்சத்துக்களும் உள்ளன. அதனால் தாய்ப்பால் கொடுக்கவில்லை என்றால் மட்டுமே குழந்தைகள் பல பாதிப்புகளடை சந்திக்க வணேட்டி வரும்!

குழந்தையின் பசித் தவேயை அறிந்து அது அழும் போதெல்லாம் அவ்வப்போது தாய்ப்பால் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்க வணேட்டும். காரணம், அதன் வயிறு மிகச் சிறியது. அதற்கு அடிக் கடி பசிக்கும்.

யாரெல்லாம் பாலிட்டக் கட்டாது?

மார்பகப்புற்று நரோய் உள்ளவர்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கக் கட்டாது.

எய்ட்ஸ், எச்.ஐ.வி. பாஸிடீவ் ஹெபடைட்டிஸ் ஏ, ஹெபடைட்டிஸ் பி. தொழநரோய், காலரா, வறெநாயக்கடியால், ரபீஸ் கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அதிகப்படியான காய்ச்சலில் அவதிப்டுபவர்கள் ஆகியாரும் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் தரக்கட்டாது.

(நன்றி -குமுதம் சிநகேதி )

[http://sowmyatheatres.blogspot.com/2008/09/blog-post\\_29.html](http://sowmyatheatres.blogspot.com/2008/09/blog-post_29.html)