

Written by
Monday, 29 September 2008 18:50 -

கூழந்தைக்கு கலப்படம் இல்லாத சூத்தமான ஓரே உணவு தாய் ப்பால்தான்! அந்த தாய் ப்பாலை கூழந்தைக்கு ஏன் தரவேண்டும்? எப்படித் தர வேண்டும்? பாலட்டும் தாய்மார்கள் எதையெல்லாம் சாப்பிடவேண்டும்? எதைச் சாப்பிடக் கூடாது? யாரெல்லாம் கூழந்தைக்கு பாலட்டக் கூடாது? போன்ற களேவிகளுக்கு இங்கே விளக்கமாக பதில் சொல்கிறார், கூழந்தைகள் நல மருத்துவர் டாக்டர் லலிதா ஜானகிராமன்.

தோய் ப்பாலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிக அதிகம்! கூறிப்பாக முதல் நான்கு தினங்கள் கொடுக்கும் சீ ம்பால், கூழந்தைக்கு மௌகைகாய்ச்சல், பாலியோ, வயிற்றுப்போக்கு, மலரீயா போன்ற எந்த நோய்களும் வராதபடி காக்கும் நோய்த்தடுப்பு ஆற்றலைக் கொண்டது!

தோய் ப்பாலில் கிருமிகள் இல்லை. அதனால் இதை ஃபிரிட்ஜில் பதப்படுத்த வேண்டிய தவே இல்லை.

தோயின் மடியில் இருக்கும் கூழந்தைக்கு மிகமிகச் சூலபமாக அதன் வாயருகிலேயே கிடக்கவும் இயற்கையான உணவு இது!

தோய் ப்பால் கொடுப்பதால், அந்தப் பண்ணைக்கு பிற்காலத்தில் மார்பக பூற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு கூறக்கூடாது!

கூழந்தைக்குப் பிரசன்னை ஏற்படுத்தாத, எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவு தாய் ப்பால்.

தோய் ப்பால் கொடுக்கும் போது தாய்க்கு சொல்ல இயலாத ஒரு மன திருப்தியும், கூழந்தைக்கு பாதுகாப்பு மற்றும் மகிழ்ச்சியும் உண்டாகிறது!

எப்படி தெரிந்து கொள்வது?

ஒரு கூழந்தை எவ்வளவு பால் குடிக்கிறது. என்று யாரும் பார்க்க முடியாது! ஆனால் பால் குடித்தவாடன நன்கு துங்கினாலோ, ஆரோக்கியமாக இருந்தாலோ சூறுசூறுப்பாக விளையாடிக் கொண்டிருந்தாலோ கூழந்தையின் எடை கூடினாலோ கூழந்தைக்குத் தவேயான பால் கிடக்கிறது என்று அர்த்தம்!

மகிழ்ச்சியாக பாலட்டும்புங்கள்!

சில நேரங்களில் அம்மாக்களுக்கு ஏற்படும் பிப்ரஷன், எக்ஸ்ட்ரெமெண்ட் போன்றவை பால் சூரப்பதைக் கூறத்தகுவிடும். ஆகவே கூழந்தைக்கு பாலட்டும் போது, ஒரு தாய் நன்கு வசதியாக அமர்ந்து எந்தவித மனக் கூழப்பமின்றி மனதன் நிம்மதியாக, மகிழ்ச்சியாக ஃபீல் செய்தபடி பாலட்டும்புதல் அவசியம்.

சில கூழந்தைகள், பால் குடித்து முடித்தவாடன மார்புக் காம்பிலிருந்து வாயை எடுத்து விடும். ஆனால், சில கூழந்தைகள் எடுக்காது.. அப்போது கூழந்தைகளின் உதடுகளை மெதுவாக மார்பிலிருந்து நாம்தான் பிரித்து எடுக்க வேண்டும். சில கூழந்தைகள், பால் அருந்தி முடித்த பின்னரும் கூட வறும்மனே மார்புக் காம்புகளைச்

Written by

Monday, 29 September 2008 18:50 -

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

கேசுரிப்பிட்ட சில மணிநேரங்களுக்கு ஒருமுறை பாலூட்டுவதைக் காட்டிலும் குழந்தை பசித்து அழும் போதெல்லாம் தாய்ப்பாலூட்டுதல் நல்லது.

கேசில நேரங்களில் குழந்தையின் துணிகள் ஈரமாகவோ, இறுக்கமாகவோ இருந்தாலும் குழந்தை அழுவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு. அதனால் அழுகைக் கான காரணத்தைத் தெரிந்து கொண்டு பசியால்தான் அழுகிறது எனத் தெரிந்தவுடன் பால் கொடுப்பது நல்லது.

கேபாலூட்டும் போது இரு மார்பகங்களிலும் மாற்றி மாற்றி பாலூட்டுவது 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! வளள்ளைப்பிண்டும், சூறாப்புட்டும் அதிகம் எடுத்துக் கொண்டால் பால்சூரப்பது அதிகமாகும்.

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

எதை சாப்பிடக்கூடாது?

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

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

இதை நல்லா கட்டுக்கோ மம்மீ !

கேகுழந்தை பிறந்த சிறிது நேரத்திலேயே தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்! குறிப்பாக முதல் சீ ம்பாலை வீணாக்கவே 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 -

கேற்றைந்த பட்சம் 6 மாதங்களுக்காவது குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் தரவேண்டும். ஒரு வருடம் தருவது நார்மல்!

மனேநோயால் பாதிப்பட்றதை பண்ண தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கு பாதிப்பு ஒன்றும் ஏற்படாது.

தேய்ப்பாலில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், புரோட்டீன், கொழுப்புச்சத்து, கார்போ ஹைட்ரேட் போன்ற அனாதத்துவகையான உயிர்ச்சத்துக்களும் உள்ளன. அதனால் தாய்ப்பால் கொடுக்கவில்லை என்றால் மட்டுமே குழந்தைகள் பல பாதிப்புகளைச் சந்திக்க வேண்டி வரும்!

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

யாரெல்லாம் பாலிட்டக் கட்டாது?

மார்பகப்புற்று நோய் உள்ளவர்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கக் கூடாது.

எய்ட்ஸ், எச்.ஐ.வி. பாஸிட்டிவ் ஹெபடைட்டிஸ் ஏ, ஹெபடைட்டிஸ் பி. தொழுநோய், காலரா, வறெநாய்க்கடியால், ரபேஸ் கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அதிகப்படியான காய்ச்சலில் அவதிப்டுபவர்கள் ஆகியோரும் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் தரக்கூடாது.

(நன்றி -குமுதம் சிநகேதி)

http://sowmyatheatres.blogspot.com/2008/09/blog-post_29.html