

References

1. Sachdev HP, Krishna J, et al. Water supplementation in exclusively breastfed infants during summer in the tropics. Lancet. 1991 Apr 20;337(8747):929-33.
2. WHO. (1997) Breastfeeding and the use of water and teas. Available at: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43593/9789241594974_eng_slides.pdf;jsessionid=5285E932DDFAB13FF8F505EC2B552927?sequence=3 Accessed on 29th October 2018.
3. Aptaclub, Available at: <https://www.aptaclub.co.uk/baby> Accessed on 29th October 2018.
4. WHO, Breastfeeding, Available at: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child_nutrition/breastfeeding/en/ Accessed on 29th October 2018.
5. Danone Nutricia, Preterm infants face unique health challenges, Available at: <https://www.nutricia.com/growth-metabolism/pre-term/preterm-infants-face-unique-health-challenges/>
6. Mayo Clinic, Breastfeeding positions, Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/multimedia/breast-feeding/sls-20076017> Accessed on 29th October 2018.
7. Gill JF and Vierheller EA. The Effect of an Educational Hunger Cues Intervention on Awareness in Mothers with Infants (2015). Honors Research Projects.
8. WHO, Essential Newborn Care and Breastfeeding, Available at: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/107481/679227.pdf;jsessionid=1&isAllowed=y> Accessed on 29th October 2018.
9. Jansen J, de Weerth C, et al. Breastfeeding and the mother-infant relationship—A review. Developmental Review 28 (2008) 503–521.
10. Hahn-Holbrook J, Schetter CD, et al. Breastfeeding and Maternal Mental and Physical Health. Women's Health Psychology (2012); 17:414-439.
11. Anderson SE, Gooze RA, et al. Quality of early maternal-child relationship and risk of adolescent obesity. Pediatrics. 2012 Jan;129(1):132-40.
12. Cassidy J and Shaver PR. (2008) Handbook of Attachment, Second Edition: Theory, Research, and Clinical; Editie 2, Uitgever Guilford Press; ISBN 1606235842, 9781606235843.
13. Lonnerdal Bo. Effects of Maternal Dietary Intake on Human Milk Composition. The Journal of Nutrition. (1986); 116(4):499-513.

Important Notice

The World Health Organization (WHO)* has recommended that pregnant women and new mothers be informed of the benefits and superiority of breast-feeding, in particular, the fact that it provides the best nutrition and protection from illness for babies. Mothers should be given guidance on the preparation for and maintenance of lactation, with special emphasis on the importance of the well-balanced diet both during pregnancy and after delivery. Unnecessary introduction of partial bottle feeding or other foods and drinks should be discouraged since it will have a negative effect on breast-feeding. Similarly mothers should be warned of the difficulty of reversing a decision not to breastfeed. Before advising a mother to use an infant formula, she should be advised of the social and financial implications of her decision. For example, if a baby is exclusively bottle-fed, more than one can (500g) per week will be needed, so the family circumstances and cost should be kept in mind. Mother should be reminded that breast milk is not only the best but also the most economical food for babies. If a decision to use infant formula is taken, it is important to give instruction on correct preparation methods, emphasizing that unboiled water, unsterilized bottles or incorrect dilution can lead to illness. *See: International Code of Marketing of Breast Milk Substitutes, adopted by the World Health Assembly in Resolution WHA 34.22, May 1981.

Mothers should be explained the following advantages & nutritional superiority of breastfeeding: (i) Immediately after delivery, breast milk is yellowish and sticky. This milk is called colostrum, which is secreted during the first week of delivery. Colostrum is more nutritious than mature milk because it contains more protein, more anti-infective properties which are of great importance for the infant's defence against dangerous neonatal infections. It also contains higher levels of Vitamin 'A'; (ii) Breast milk: a. is a complete and balanced food and provides all the nutrients needed by the infant (for the first six months of life) b. has anti-infective properties that protect the infants from infection in the early months c. is always available d. needs no utensils or water (which might, carry germs) or fuel for its preparation (iii) Breastfeeding is much cheaper than feeding infant milk substitutes as the cost of the extra food needed by the mother is negligible compared to the cost of feeding infant milk substitutes, (iv) Mothers who breast-feed usually have longer periods of infertility after child birth than non-lactators.

Details of management of breastfeeding, as under: (i) Breast-feeding- a. Immediately after delivery enables the contraction of the womb and helps the mother to regain her figure quickly; b. is successful when the infant suckles frequently and the mother wanting to breast-feed is confident in her ability to do so (ii) In order to promote and support breast-feeding the mother's natural desire to breast feed should always be encouraged by giving, where needed, practical advice and making sure that she has the support of her relatives. (iii) Adequate care for the breast and nipples should be taken during pregnancy. (iv) It is also necessary to put the infant to the breast as soon as possible after delivery. (v) Let the mother and the infant stay together after the delivery, the mother and her infant should be allowed to stay together (in hospital, this is called "rooming-in"); (vi) Give the infant colostrum as it is rich in many nutrients and anti-infective factors protecting the infants from infections during the few days of its birth; (vii) The practice of discarding colostrum and giving sugar water, honey water, butter or other concoctions instead of colostrum should be very strongly discouraged (viii) Let the infants suckle on demand; (ix) Every effort should be made to breast-feed the infants whenever they cry; (x) Mother should keep her body and clothes and that of the infant always neat and clean.

(i) Breastfeeding is the best form of nutrition for babies and provides many benefits to babies and mothers. It is important that, in preparation for and during breastfeeding, you eat a healthy, balanced diet. Combined breast and bottle-feeding in the first weeks of life may reduce the supply of your own breastmilk, and reversing the decision not to breastfeed is difficult.

(ii) Always consult your Healthcare Professional for advice about feeding your baby. The social and financial implications of using infant formula should be considered. Improper use of an infant formula or inappropriate foods or feeding methods may present a health hazard. If you use infant formula, you should follow manufacturer's instructions for use carefully - failure to follow the instructions may make your baby ill.



Date of printing:

Printed by:

Publisher Details:

NUTRICIA INTERNATIONAL PRIVATE LIMITED
(A subsidiary of DANONE) Regd. office, The Centrium, Office No. 1, 3rd Floor, Phoenix Market City,
LBS Marg, Kurla (W), Mumbai- 400 070, India.

For your feedback / queries contact: Nutricia Consumer Services

✉ Write to us at given Regd. office address ☎ 022-66696787

✉ care.india@danone.com

IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY



தினசரி போராட்டத்தில் வெற்றிபெறுதல்

உங்கள் குறைமாதக் குழந்தைக்கு
முலைப்பால் ஊட்டுவதற்கான குறிப்புகள்

FOR THE USE OF HEALTHCARE PROFESSIONALS ONLY Breastfeeding Booklet 1/11/2018



Supporting
THE PREMIES
**TOGETHER
WE WIN**

முலைப்பாலூட்டுவதே ஊட்டச்சத்துக்கான சிறந்த முறையாகும்

முலைப்பால் ஊட்டுவதே விரும்பத்தக்க ஊட்டச்சத்தாகும். இதுவே உலகம் முழுவதுமான குழந்தைகளுக்கான மறுக்க முடியாத சிறந்த ஊட்டச்சத்தாக உள்ளது. முதல் 6 மாதங்களுக்கு உங்கள் குழந்தையின் எல்லா ஊட்டச்சத்து தேவைகளையும் முலைப்பால் ஊட்டுதல் மட்டுமே அளிக்கிறது.^{1,2}

உங்கள் குழந்தையின் எதிர்காலத்திற்கு ஆதரவளிக்கத் தேவையான முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்களை முலைப்பால் தருகிறது. அது உணர்வு மற்றும் அடையாளம் காணுதல் வளர்ச்சியை அதிகரிக்கிறது. உங்கள் குழந்தையை தொற்றுநோய் மற்றும் நாட்பட்ட நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறது. மேற்கொண்டு, இது உங்கள் குழந்தை உடனான பிணைப்பை ஏற்படுத்தச் சிறந்ததாக உள்ளது. முலைப்பாலூட்டுதல் இயற்கையாக வருவதாக இல்லாதிருக்கலாம். முறையாக பாலூட்டுவதற்கு பயிற்சி தேவைப்படலாம்.³

நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு முலைப்பாலூட்ட பல்வேறு நிலைகள் உள்ளன. உங்களுக்காக அவற்றில் சில பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன:⁴

முலைப்பாலில் சிறந்த சமநிலையில் ஊட்டச் சத்துக்கள் மற்றும் பயோஆக்டிவ் உட்பொருட்கள் உள்ளன. அவை உங்கள் குழந்தையின் அனுகூலமாக வளர்ச்சியை உறுதி செய்கிறது.⁵



முலைப்பாலூட்டும் நிலைகள்

உங்கள் முலைப்பாலூட்டும் அனுபவத்தை அதிகரிப்பதற்கான சில எளிய குறிப்புகள்.⁶

குறுக்குத் தொட்டி

உங்கள் குழந்தையின் தலையை மார்புக்கு எதிராக கையில் பிடித்துக் கொள்ளவும். மறு கையால் உங்கள் மார்புக்கு ஆதரவளிக்கவும். வயிறோடு வயிறு தொடும் வகையில் உங்கள் குழந்தையை உங்கள் உடலுக்கு அருகே கொண்டு வரவும்.



தொட்டில்

உங்கள் குழந்தையின் தலையை மார்பகத்தின் பக்கத்தில் முழங்கை மடிப்பில் வைத்துப் பிடித்துக் கொள்ளவும். மறு கையால் மார்புக்கு ஆதரவளிக்கவும். வயிறோடு வயிறு தொடும் வகையில் உங்கள் குழந்தையை உங்கள் உடலுக்கு அருகே கொண்டு வரவும்.



பின்புறம் படுக்க வைத்தல்

படுக்கையில் மல்லாக்க படுத்துக் கொள்ளவும். உங்கள் குழந்தையை உங்கள் மீதாக குப்புறப் படுக்க வைக்கவும். உங்கள் குழந்தை உங்கள் மார்பை பிடித்து மெதுவாக பிணைத்துக் கொள்ளச் செய்யவும். தேவைப்பட்டால் நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் பக்கத்தில் ஆதரவளிக்கலாம். சிசேரியன் அறுவைச் சிகிச்சை மூலமாக குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு இது பாலூட்டுவதற்கான சிறந்த நிலையாகும்.



பக்கத்தில் படுக்க வைக்கும் தொட்டி

ஒருவரையொருவர் பார்க்கும் வகையில் உங்கள் குழந்தைக்கு அருகே படுத்துக் கொள்ளவும். கை மடிப்பில் உங்கள் குழந்தையை பிடித்துக் கொள்ளவும். இந்த நிலை உங்கள் குழந்தையின் தலையை நல்ல கோணத்தில் பிடித்து குழந்தையையும் மார்பகத்தையும் அருகே கொண்டு வருகிறது.



கடிவாளம்

உங்கள் குழந்தையை பாலூட்டும் மார்பகத்தின் பக்கத்தில் உங்கள் காலின் மீதாக அமரச் செய்யவும். மார்பகத்தின் பக்கத்தில் உள்ள கையால் குழந்தைக்கு ஆதரவளிக்கவும். மறு கையால் பாலூட்டும் மார்பிற்கு ஆதரவளிக்கவும்.



கால்பந்து

பாலூட்டும் மார்பின் பக்கத்தில் ஒரு தலையணையின் ஆதரவுடன் கையின் கீழாக உங்கள் குழந்தையை பிடித்துக் கொள்ளவும். அதே பக்கத்தில் உங்கள் குழந்தையின் தலைக்கு ஆதரவளிக்கவும்.



குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கான விசேஷ ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள்

கர்ப்பத்தின் இறுதி மும்மாதம் குழந்தையின் வேகமான வளர்ச்சிக்கான காலமாகும். அப்போது குறைமாதக் குழந்தை கருப்பையின் வெளியே அடையும் வளர்ச்சியை விட அதிக வீதத்தில் வளர்ச்சியடையும். கருப்பையில் நடைபெறும் வளர்ச்சிக்கான இந்த முக்கியமான கட்டத்தை தவற விடுதல் என்பது முழுமையான வளர்ச்சி பெற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடுகையில் குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு அதிகரித்த ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை.

அதிகரித்த ஊட்டச்சத்துத் தேவையை பூர்த்தி செய்தல் அவர்களின் நீடித்த வளர்ச்சி மீதாக நேர்மறை விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். அது எதிர் காலத்தில் தெற்றாத வியாதிகள் உருவாகும் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம். முலைப்பாலூட்டுதல் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் சிறந்த ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது. எனினும், குறைமாதக் குழந்தைகளுக்கு எல்லா நேரமும் தங்கள் தாயிடமிருந்து பால் கிடைக்காது அல்லது வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறையாக இருக்கலாம். தாயின் பால் கிடைக்காதபோது, மருத்துவரின் முடிவின்படி வேறு தாயிடம் பெறும் பால் அல்லது புட்டிப்பாலை பயன்படுத்தலாம்.⁶

பசியின் அறிகுறிகளை புரிந்துகொள்ளுதல்⁷

முன்னதானவை

- எழுதல்
- வாயைத் திறத்தல்
- தலையை திருப்புதல் அல்லது தேடுதல்

நடுத்தரமானவை

- நீட்டுதல்
- அதிகரித்த உடல் செயல்பாடு
- கையை வாய்க்கு கொண்டு செல்லுதல்

இறுதியானவை

- அழுதல்
- வேகமான உடல் அசைவுகள்
- சிவத்தல்



உங்கள் குழந்தைக்கு பாலூட்டுதல்

குழந்தைகளுக்கு இடையேயான பாலருந்துவதற்கான சரியான வயது வேறுபடும். சில குழந்தைகள் 32 வாரங்கள் பாலருந்துகிறார்கள். எனினும், பெரும்பாலான குழந்தைகள் 36 வாரங்கள் வரை பாலருந்தலாம். பல குழந்தைகள் தாங்கள் சுமார் 1300கி எடை இருக்கும்போது மார்பிலிருந்து பாலருந்தத் தொடங்குகிறார்கள். பல குழந்தைகள் தாங்கள் சுமார் 1800கி எடை இருக்கும்போது முழுவதுமாக மார்பிலிருந்து பாலருந்தலாம்.⁸

பாலூட்டும் செயல்முறை பின்வருமாறு⁹:

- 1 தசை அசைவுகளை தடுக்கிறது என்பதால் கழுத்தை நீட்டுவதை தவிர்க்கவும்.
- 2 உதடுகள் "மீன்உதடுகளைப்" போல திறக்கும்
- 3 காம்பில் பாலை வெளிப்படுத்தி உங்கள் குழந்தையை ஊக்கப்படுத்தவும்.
- 4 தாளம்: வேகமாக உறிஞ்சுவதிலிருந்து > மெதுவாக, வேகமாக அருந்து முறையிலிருந்து > விழுங்குவது > சுவாசிப்பது > என்ற முறையில் மீண்டும் செய்யவும்
- 5 புரையேறுவதை தவிர்க்க கழுத்து மற்றும் தொண்டை காம்பிலிருந்து உயரமாக இருக்கும் வகையில் குழந்தையைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- 6 அதிகமாக தூண்டுகிறதா என்று அறிய தொடர்ச்சியாக குழந்தையின் எதிர்வினைகளை கவனிக்கவும்



முலைப்பால் ஊட்டுதல் தாய் மற்றும் சேய் இடையேயான பிணைப்பை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது.

கர்ப்பத்தின்போது மற்றும் குழந்தை பிறந்த பிறகு, தாயையும் சேயையும் இணைக்கும் வகையிலான ஒரு நெருக்கமான பிணைப்பு ஏற்பட வேண்டும்.^{9,10}

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தாய் உண்ணும் உணவைப் பொறுத்து முலைப்பாலின் சுவையும் நறுமணமும் அமைகின்றன.¹³

முலைப்பாலூட்டுதல் தாய் மற்றும் சேய் இடையே நெருக்கமான பிணைப்பு ஏற்படுவதற்கான முக்கியமான வாய்ப்பைத் தருகிறது. இவ்வாறு பிணைப்பு நேர்மறையாக இருந்தால், அது அவர்களை உறுதியான பரஸ்பர அன்பு மற்றும் பிணைப்பை உருவாக்கும் நேர்மறையான பயணத்தை மேற்கொள்ளச் செய்யும்.

நேர்மறையான முலைப்பாலூட்டும் பிணைப்பு தாய் மற்றும் சேய்க்கு குறிப்பிடத்தக்க ஆரோக்கியம் மற்றும் உளவியல் பயன்களை ஏற்படுத்தும்.¹⁰

இதில் அடங்குபவை:

- குறைந்த தாய்மை அழுத்தம்¹⁰
- குழந்தையின் ஆரோக்கியமான உணவருந்தும் நடத்தை¹¹
- தாயின் எடை அதிகரிப்பைத் தடுக்கிறது¹²

