

## தகவலறிந்த தீர்மானம் எடுத்தல்

### சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை

உலக சுகாதார அமைப்பு (World Health Organization), கனடா சுகாதார அமைப்பு (Health Canada), கனடாவின் உணவு வல்லுநர்கள் (Dietitians of Canada) மற்றும் கனடிய குழந்தை மருத்துவர் சங்கம் (Canadian Pediatric Society) என்பன குழந்தைகளுக்கு முதல் 6 மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பாலை மட்டுமே ஊட்டுமாறும், தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்களுக்கும் அதற்குப் பின்னரும் திட உணவுகளுடன் தாய்ப்பாலை ஊட்டுமாறும் சிபாரிசு செய்கின்றன.

பல்வேறு காரணங்களுக்காகக் குடும்பத்தினர் பாலுணவைக் கொடுக்கக்கூடும். உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலுணவு ஊட்டுவது பற்றி நீங்கள் யோசித்தால், உங்கள் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியுடன் கதையுங்கள். கருத்திலெடுக்கவேண்டிய சில தகவல்கள் இதோ.

### சிசுவுக்குப் பாலுணவு ஊட்டுவதால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கிடைக்காதபோது, அவர்களுக்கு ஏற்படும் அதிகரித்த அபாயங்கள்:

- காதுத் தொற்றுதல்கள்.
- சுவாசப்பை மற்றும் சுவாசப் பாதைத் தொற்றுதல்கள்.
- தொற்றக்கூடிய வயிற்றோட்டம்.
- திடீர் சிசு இறப்பு நோய்க்குறி (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)).
- அதிகரித்த நிறை மற்றும் உடற்பருமன்.
- வகை 2 நீரிழிவு.

தாய்மார் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தமது தாய்ப்பாலைக் கொடுக்காதபோது, அவர்களுக்கு ஏற்படும் அதிகரித்த அபாயங்கள்:

- குழந்தை பிறந்த பின்னர் அசாதாரண இரத்தப்போக்கு.
- வகை 2 நீரிழிவு.
- மார்பக மற்றும் துலகப் புற்றுநோய்.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கிடைக்காதபோது, அவர்கள் பின்வருவனவற்றின் மூலம் நோய்வாய்ப்படலாம்:

- மாசடைந்த நீர்.
- பாலுணவு உற்பத்தித் தவறுகள்.
- பாலுணவு தயாரிப்புத் தவறுகள்.
- பாலுணவு உரியமுறையில் சேமிக்கப்படாமை.
- பாலுணவு தவிர்ந்த ஏனையவற்றைப் பாவித்தல் (உதாரணத்திற்கு கட்டிடப் பால்).

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் பாலுணவு வழங்குகிறீர்களாயின், பின்வருவனவற்றைக் கருத்திற்கொள்ளவும்:

- அந்த அபாயங்கள் உங்களுக்குத் தெரியும் என்பதனால், உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலுணவு கொடுப்பது பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்?
- சிசுக்கான பாலுணவை உங்களால் பாதுகாப்பாகத் தயாரித்து ஊட்டமுடியுமா?
- பாலுணவுக்கான செலவுகள் பற்றி உங்களுக்குப் புரிகின்றதா?
- பாலுணவு 9 முதல் 12 மாதங்கள் வரை தேவைப்படும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சிசுவுக்கு உணவூட்டல் பற்றி மேலதிக தகவல்கள் நீங்கள் பெற விரும்பினால், உங்கள் பொது சுகாதாரப் பிரிவுடன் அல்லது உங்கள் ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் சிசுக்கான பாலுணவைப் பாவிப்பது பற்றி யோசித்தால் அல்லது அதைப் பாவித்தால், உங்களுக்கு உதவுவதற்காக மேலதிக உதவிக் குறிப்புத் தாள்களும் வீடியோ ஒன்றும் கிடைக்கப்பெறும்.

### வீடியோ: சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை

#### உதவிக் குறிப்புத் தாள்கள்

உதவிக் குறிப்புத் தாள் #1 – தகவலறிந்த தீர்மானம் எடுத்தல்

உதவிக் குறிப்புத் தாள் #2 – பாலுணவு தயாரிப்பதற்குத் தயாராகுதல்

உதவிக் குறிப்புத் தாள் #3 – ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் திரவ நிலைப் பாலுணவைத் தயாரிப்பது எப்படி

உதவிக் குறிப்புத் தாள் #4 – ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு திரவநிலையிலுள்ள செறிவான பாலுணவைத் தயாரிப்பது எப்படி

உதவிக் குறிப்புத் தாள் #5 – ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு மாவால் ஆன பாலுணவைத் தயாரிப்பது எப்படி

உதவிக் குறிப்புத் தாள் #6 – உங்களுடைய குழந்தைக்குப் போத்தலில் ஊட்டுவதும் பாலுணவை இடம் மாற்றுவதும் எப்படி

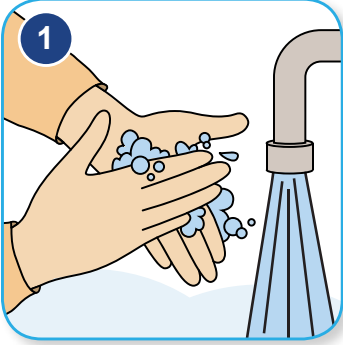


உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு மற்றும் எப்போது பாலுாட்டுவது என்பது பற்றிய தகவல்களுக்குப் பார்வையிடுங்கள்:

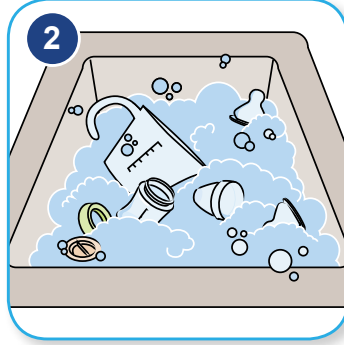
- சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை

## பாலுணவு தயாரிப்பதற்குத் தயாராகுதல்

உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு பாலூட்டுவது என்பது பற்றித் தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுப்பதற்கான மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியுடன் கதையுங்கள். முக்கிய தகவல்களுக்கு உதவிக் குறிப்புத் தாள் #1 ஐப் பார்க்கவும்.



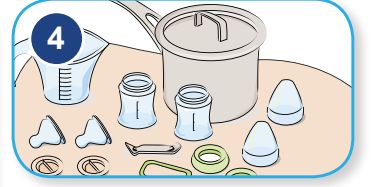
உங்களுடைய கைகளையும் மேசை மேற்பரப்பையும் சவர்க்காரத்தாலும் நீராலும் கழுவுங்கள்.



அனைத்துப் போத்தல்கள், சூப்பிகள், வளையங்கள், மூடிகள், தட்டுகள், அளவுக் கோப்பை, தகரக்குவளைத் திறப்பான், கலக்கும் பாத்திரங்கள் மற்றும் இடுக்கிகளை ஒரு சுத்தமான கழுவும் தொட்டியில் வைத்து சூடான சவர்க்கார நீரால் கழுவுங்கள்.



போத்தல்கள் மற்றும் சூப்பிகளின் உட்புறத்தையும் வெளிப்புறத்தையும் தேய்த்துக் கழுவுவதற்குச் சுத்தமான போத்தல் கழுவும் தூரிகை ஒன்றைப் பாவியுங்கள்.



பாதுகாப்பான நீரில் நன்கு அலசுங்கள். கிருமியழிக்கப்பட்டதும் இவ்வகையான நீர் பாதுகாப்பானது:

- மாநகர குழாய் நீர்.

- வர்த்தகரீதியான போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட நீர் (கார்பன் சேர்க்கப்பட்ட, வடிகட்டிய அல்லது கனிம நீர் தவிர).
- கிரமமாகப் பரிசோதிக்கப்படும் கிணற்று நீர்.

பாலுணவைத் தயாரிப்பதற்கும் பாலூட்டும் உபகரணங்களைக் கிருமியழிப்பதற்கும் எப்போதும் பாதுகாப்பான நீர் பயன்படுத்தப்படவேண்டும். போத்தல்களையும் பாலூட்டும் உபகரணங்களையும் சுத்தமான துவாய் ஒன்றினமீது காற்றில் உலரவிடுங்கள்.



உபகரணங்களைக் கிருமியழிப்பதற்காக ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் நீரை நிரப்பி அனைத்துப் பாலூட்டும் உபகரணங்களும் மூடப்படும்வரை அதற்குள் வையுங்கள்.

கொள்கலனிலுள்ள நீரைக் கொதிநிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள், அத்துடன் 2 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்கவிடுங்கள்.



போத்தல்களையும் பாலூட்டும் உபகரணங்களையும் நீரிலிருந்து வெளியிலெடுப்பதற்குக் கிருமியழிக்கப்பட்ட இடுக்கிகளைப் பாவியுங்கள்.

சுத்தமான துவாய் ஒன்றில் அந்த உபகரணத்தை காற்றில் உலரவதற்காக வையுங்கள். பாவிப்பதற்கு இப்பொழுது இது தயார் நிலையிலுள்ளது.



நீரைக் கிருமியழித்தல் பாலுணவு தயாரிப்பதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தும் நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் விடுங்கள்.

அந்த நீரைக் கொதிநிலைக்குக் கொண்டுவந்து 2 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்கவிடுங்கள்.



கிருமியழிக்கப்பட்ட நீரைச் சேமித்து வைத்தல்

கிருமியழிக்கப்பட்ட மேலதிகமான நீரை கிருமியழிக்கப்பட்ட, இறுக்கமாக மூடப்பட்ட ஒரு கண்ணாடிக் குவளையில் அறை வெப்பநிலையில் 24 மணித்தியாலங்கள் அல்லது குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 2-3 நாட்களுக்கு வைத்திருக்கலாம்.

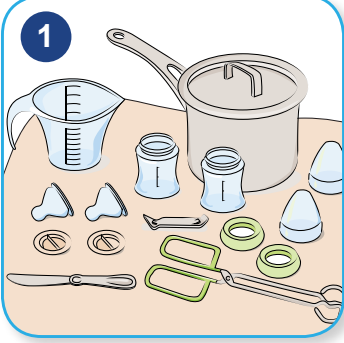


மேலதிக தகவல்களுக்கு, சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை பக்கங்கள் 6-9 ஐப் பார்வையிடவும்:

- போத்தலில் பாலூட்டும் உபகரணங்களை எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது மற்றும் கிருமியழிப்பது.
- எவ்வாறு நீரைக் கிருமியழிப்பது.
- எவ்வாறு நீங்கள் பாதுகாப்பான நீரைப் பாவிக்கின்றீர்கள் என்பதை உறுதிசெய்வது.

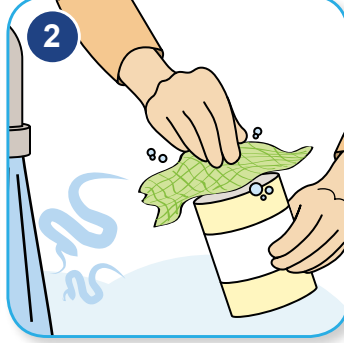
## ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் திரவ நிலைப் பாலுணவைத் தயாரிப்பது எப்படி

ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் பாலுணவு கிருமியழிக்கப்பட்ட, மிகவும் பாதுகாப்பான பாலுணவாகும். உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு பாலூட்டுவது என்பது பற்றித் தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுப்பதற்கான மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியுடன் கதையுங்கள். முக்கிய தகவல்களுக்கு உதவிக் குறிப்புத் தாள் #1 ஐப் பார்க்கவும்.



கைகளையும் மேசை மேற்பரப்பையும் (counter) சவர்க்காரத்தாலும் நீராலும் கழுவுங்கள்.

உங்களுடைய கிருமியழிக்கப்பட்ட அனைத்துப் பாலூட்டும் உபகரணங்களையும் தயாராக வைத்திருங்கள் (உதவிக் குறிப்புத் தாள் #2 ஐப் பார்க்கவும்).



தகரக் குவளையின் அல்லது பிளாஸ்டிக் பாலுணவுக் கொள்கலனின் மேற்பகுதியை தூடான நீராலும் சவர்க்காரத்தாலும் கழுவுங்கள்.

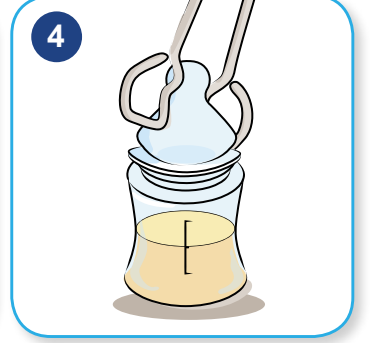
தகரக் குவளையிலுள்ள காலாவதியாகும் திகதியைச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

தகரக் குவளையை நன்கு குலுக்கியபின் கிருமியழிக்கப்பட்ட தகரக் குவளைத் திறப்பான் ஒன்றால் அதைத் திறவுங்கள்.



பாலுணவை நேரடியாகச் சுத்தமான மற்றும் கிருமியழிக்கப்பட்ட போத்தல் ஒன்றினுள் ஊற்றுங்கள்.

ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் பாலுணவுடன் தண்ணீர் சேர்க்கவேண்டாம்.



கிருமியழிக்கப்பட்ட இடுக்கிகளால் சூப்பி, மூடி மற்றும் வளையத்தை எடுத்து போத்தலில் போடுங்கள்.



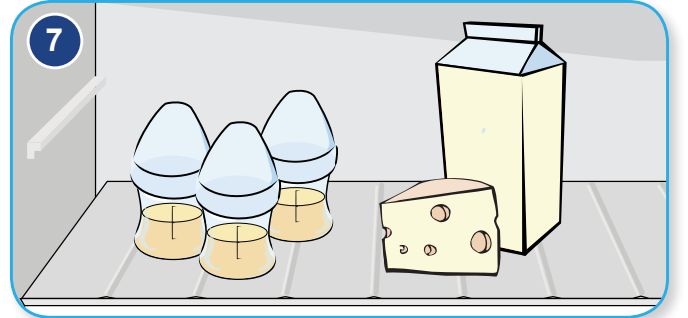
உங்களுடைய கைகளால் வளையத்தை இறுக்குங்கள்.



2  
மணித்தியாலங்களின் பின்னர்

குழந்தையின் பாலூட்டல் குறிப்புகளுக்குப் பதிலளிப்பாக உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுங்கள் (உதவிக் குறிப்புத் தாள் #6 ஐப் பார்க்கவும்).

உங்களுடைய குழந்தை குடிக்காத பாலுணவை 2 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் வீசிவிடுங்கள்.



உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நீங்கள் பாலூட்டும் ஒவ்வொரு முறையும் புதியதொரு போத்தல் பால் தயாரிப்பதும் அதனை உடனடியாக ஊட்டுவதும் மிகவும் பாதுகாப்பானது. ஒரு போத்தலுக்குக் கூடுதலாகத் தயாரிக்கப்பட்டால், அவற்றை ஒரு குளிரூட்டியினுள் வைப்பதுடன் 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் பாவியுங்கள்.

திறக்கப்பட்ட திரவநிலையிலுள்ள சிசுப் பாலுணவு உடனடியாக மூடப்பட்டு குளிரூட்டப்படவேண்டும், அத்துடன் 48 மணித்தியாலங்கள்வரை குளிரூட்டியினுள் சேமித்து வைக்கப்படலாம்.



உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு மற்றும் எப்பொழுது ஊட்டுவது என்பதுபற்றிய தகவல்களுக்கு பின்வருவனவற்றைப் பார்வையிடுங்கள்:

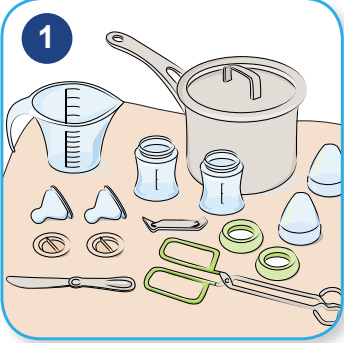
• சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை என்ற கையேட்டிலுள்ள பக்கங்கள் 16-20.

• உதவிக் குறிப்புத் தாள் #6.

• சிசுக்கான பாலுணவு திருப்பியழைக்கப்படலாம். திருப்பியழைத்தல் பற்றிய தகவல்களை Health Canada வின் வலைத்தளம்: [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php) இல் காணலாம்

# ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு திரவநிலையிலுள்ள செறிவான பாலுணவைத் தயாரிப்பது எப்படி

செறிவான பாலுணவு சரியாகத் தயாரிக்கப்படும்போது பாதுகாப்பானது. உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு பாலூட்டுவது என்பது பற்றித் தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுப்பதற்கான மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியுடன் கதையுங்கள். முக்கிய தகவல்களுக்கு உதவிக் குறிப்புத் தாள் #1 ஐப் பார்க்கவும்.



கைகளையும் மேசை மேற்பரப்பையும் (counter) சவர்க்காரத்தாலும் நீராலும் கழுவுங்கள்.

உங்களுடைய கிருமியழிக்கப்பட்ட அனைத்துப் பாலூட்டும் உபகரணங்களையும் தயாராக வைத்திருங்கள் (உதவிக் குறிப்புத் தாள் #2 ஐப் பார்க்கவும்).



தகரக் குவளையின் அல்லது பிளாஸ்டிக் பாலுணவுக் கொள்கலனின் மேற்பகுதியைச் சூடான நீராலும் சவர்க்காரத்தாலும் கழுவுங்கள்.

தகரக் குவளையிலுள்ள காலாவதியாகும் திகதியைச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

தகரக்குவளையை நன்கு குலுக்கியபின் கிருமியழிக்கப்பட்ட தகரக் குவளைத் திறப்பான் ஒன்றால் அதைத் திறவுங்கள்.



பாலுணவு தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் நீரை எவ்வாறு கிருமியழிப்பது என்பதற்கு உதவிக் குறிப்புத் தாள் #2 ஐப் பார்க்கவும்.

ஒரு ஊட்டலுக்கு பாலுணவும் தண்ணீரும் எவ்வளவு பாவிக்கவேண்டுமென்பதற்குப் பெயரட்டையை வாசியுங்கள்.

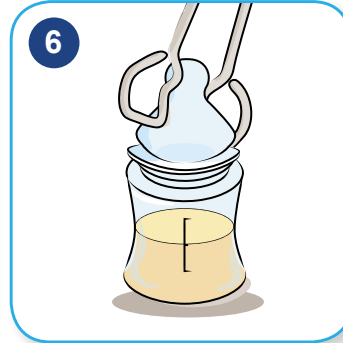
கிருமியழிக்கப்பட்டு அறை வெப்பநிலைக்கு ஆறவிடப்பட்ட தண்ணீரைக் கிருமியழிக்கப்பட்டு போத்தல் ஒன்றினுள் ஊற்றி அளவுங்கள்.



ஒரு ஊட்டலுக்காக சம்பங்கு பாலுணவை அளவிடுங்கள்.



ஒரு ஊட்டலுக்காக சம்பங்கு பாலுணவை கிருமியழிக்கப்பட்ட அந்தப் போத்தலினுள் சேருங்கள்.



சூப்பி, வளையம் மற்றும் போத்தல் மூடியை எடுப்பதற்குக் கிருமியழிக்கப்பட்ட இடுக்கிகளைப் பாவியுங்கள்.



உங்களுடைய கைகளால் வளையத்தை இறுக்குங்கள். உங்களுடைய கைகளால் சூப்பியைத் தொடாமல் கவனமாகச் செய்யுங்கள்.



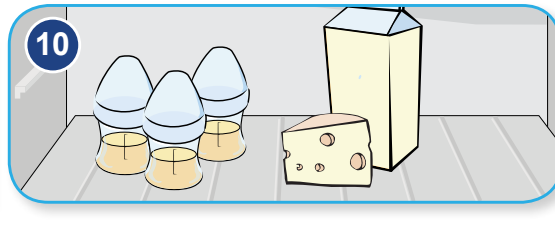
போத்தலைக் குலுக்குவதன் மூலம் மென்மையாகக் கலவுங்கள்.



**2**  
மணித்தியாலங்களின் பின்னர்

குழந்தையின் பாலூட்டல் குறிப்புகளுக்குப் பதிலளிப்பாக உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுங்கள் (உதவிக் குறிப்புத் தாள் #6 ஐப் பார்க்கவும்).

உங்களுடைய குழந்தை குடிக்காத பாலுணவை 2 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் வீசிவிடுங்கள்.



உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நீங்கள் பாலூட்டும் ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாகத் தயாரித்த போத்தல் ஒன்றைப் பாவிப்பது மிகவும் பாதுகாப்பானது. போத்தல்கள் சூடான/ வெப்பமான தண்ணீரில் தயாரிக்கப்பட்டால், அந்தப் போத்தல்களை ஒட்டும் குளிர் நீரில் அல்லது குளிர் தண்ணீரில் கொள்கலன் ஒன்றின் மூலம் விரைவாக ஆறச் செய்யுங்கள். ஆறியதும் அவற்றை ஒரு குளிர்நட்டியினுள் வைப்பதுடன் 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் பாவியுங்கள்.

திறக்கப்பட்ட திரவநிலையிலுள்ள சிக்கான பாலுணவுத் தகரக் குவளைகள் உடனடியாக மூடப்பட்டு குளிர்நட்டப்படவேண்டும், அத்துடன் 48 மணித்தியாலங்களவரை குளிர்நட்டியினுள் சேமித்து வைக்கப்படலாம்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு மற்றும் எப்பொழுது ஊட்டுவது என்பது பற்றிய தகவல்களுக்குப் பின்வருவனவற்றைப் பார்வையிடுங்கள்:

- சிக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை என்ற கையேட்டிலுள்ள பக்கங்கள் 16-20.

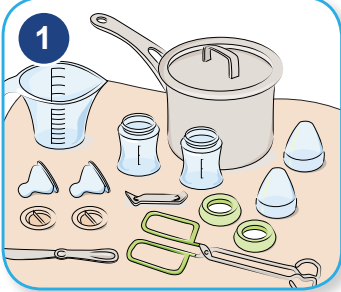
- உதவிக் குறிப்புத் தாள் #6.

சிக்கான பாலுணவு திருப்பியழைக்கப்படலாம். திருப்பியழைத்தல் பற்றிய தகவல்களை Health Canada வின் வலைத்தளம்: [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php) இல் காணலாம்



# ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு மாவால் ஆன பாலுணவைத் தயாரிப்பது எப்படி

மாவால் ஆன சிசுக்கான பாலுணவு கிருமியழிக்கப்பட்டது அல்ல. பாதுகாப்பாகத் தயாரிக்கப்படாதபோது பக்ரீறியா வளர்ச்சிக்கான ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது. உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு பாலூட்டுவது என்பது பற்றித் தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுப்பதற்கான மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியுடன் கதையுங்கள். முக்கிய தகவல்களுக்கு உதவிக் குறிப்புத் தாள் #1 ஐப் பார்க்கவும்.



உங்களுடைய கைகளையும் மேசை மேற்பரப்பையும் சவர்க்காரத்தாலும் நிராலும் கழுவுங்கள்.

உங்களுடைய கிருமியழிக்கப்பட்ட அனைத்துப் பாலூட்டும் உபகரணங்களையும் தயாராக வைத்திருங்கள் (உதவிக் குறிப்புத் தாள் #2 ஐப் பார்க்கவும்).



## நீரைக் கிருமியழித்தல்

தண்ணீரை 2 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்கவிடுங்கள். எவ்வகையான நீர் பாவிப்பதற்குப் பாதுகாப்பானது என்பதற்கு உதவிக் குறிப்புத் தாள் #2 ஐப் பார்க்கவும்.

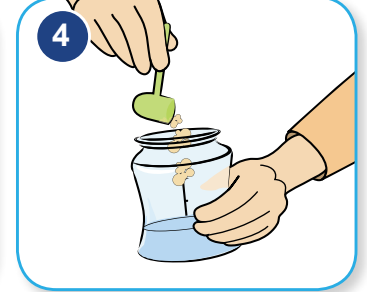
70C அல்லது அதற்குக் கூடிய வெப்பநிலையிலுள்ள தண்ணீரில் பாலுணவைத் தயாரியுங்கள் (1 லீற்றர் கொதித்த நீர் 30 நிமிடங்களின் பின்னர் 70C அளவுக்கு ஆறிவிடும்).

பாலுணவு உடனடியாக ஊட்டப்படுவதாயின் கிருமியழிக்கப்பட்ட, அறை வெப்பநிலைக்கு ஆறவைக்கப்பட்ட தண்ணீர் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படலாம்.



தகரக் குவளையிலுள்ள காலாவதியாகும் திகதியைச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

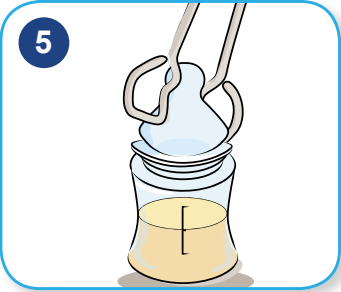
தேவையான அளவு கிருமியழிக்கப்பட்ட தண்ணீரை கிருமியழிக்கப்பட்ட போத்தல் ஒன்றிலுள் ஊற்றுங்கள்.



எத்தனை கரண்டி மா பொருத்தமானது என்ற தகரக் குவளையிலுள்ள அறிவுறுத்தல்களின்படி பாவியுங்கள்.

மாவால் ஆன பாலுணவைக் குவளையிலுள் இருக்கும் கரண்டியில் நிரப்புங்கள். கரண்டிக்குள் மாவை அடையாதீர்கள். கிருமியழிக்கப்பட்ட கத்தியால் கரண்டியை மட்டமாக்குங்கள்.

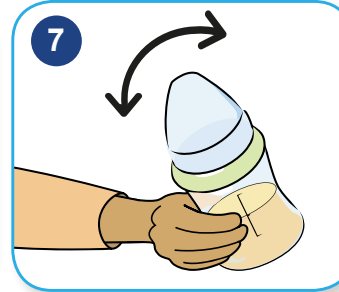
அந்த மாவை கிருமியழிக்கப்பட்ட தூடான தண்ணீருடன் சேருங்கள்



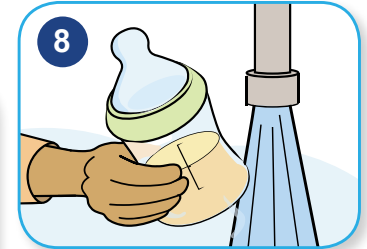
கிருமியழிக்கப்பட்ட இடுக்கிகளால் துப்பி, மூடி மற்றும் வளையத்தை எடுத்து போத்தலில் போடுங்கள்.



உங்களுடைய கைகளால் வளையத்தை இறுக்குங்கள்.



மாவின் கட்டிகள் இல்லாமல் வரும்வரைக்கும் போத்தலைக் குலுக்குங்கள்.



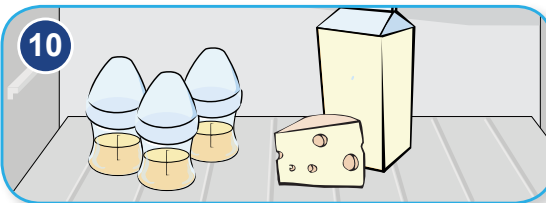
போத்தல் பாலுணவை ஒட்டும் குளிர் நீர் அல்லது குளிர் தண்ணீருள்ள கொள்கலன் ஒன்றின் மூலம் விரைவாக ஆறச் செய்யுங்கள். அது உடல் அல்லது அறை வெப்பநிலையில் இருக்கும்போது உங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுங்கள்.



**2**  
மணித்தியாலங்களின் பின்னர்

குழந்தையின் பாலூட்டல் குறிப்புகளுக்குப் பதிலளிப்பாக உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுங்கள் (உதவிக் குறிப்புத் தாள் #6 ஐப் பார்க்கவும்).

உங்களுடைய குழந்தை குடிக்காத பாலுணவை 2 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் வீசிவிடுங்கள்.



உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நீங்கள் பாலூட்டும் ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாகத் தயாரித்த போத்தல் பால் ஒன்றைப் பாவிப்பது மிகவும் பாதுகாப்பானது. போத்தல்கள் தூடான/வெப்பமான தண்ணீரில் தயாரிக்கப்பட்டால், அந்தப் போத்தல்களை ஒட்டும் குளிர் நீரில் அல்லது குளிர் தண்ணீருள்ள கொள்கலன் ஒன்றின் மூலம் விரைவாக ஆறச் செய்யுங்கள். ஆறியதும் அவற்றை ஒரு குளிர்நட்டியிலுள் வைப்பதுடன் 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் பாவியுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு மற்றும் எப்பொழுது ஊட்டுவது என்பது பற்றிய தகவல்களுக்குப் பின்வருவனவற்றைப் பார்வையிடுங்கள்.

• சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை என்ற கையேட்டிலுள்ள பக்கங்கள் 16-20.

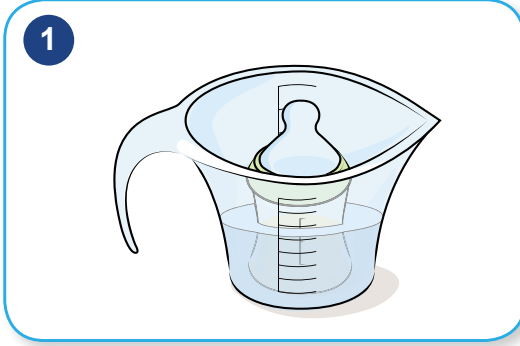
• உதவிக் குறிப்புத் தாள் #6.

சிசுக்கான பாலுணவு திருப்பியழைக்கப்படலாம். திருப்பியழைத்தல் பற்றிய தகவல்களை Health Canada வின் வலைத்தளம்: [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php) இல் காணலாம்



உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு பாலூட்டுவது என்பது பற்றித் தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுப்பதற்கான மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியுடன் கதையுங்கள். முக்கிய தகவல்களுக்கு உதவிக் குறிப்புத் தாள் #1 ஐப் பார்க்கவும்.

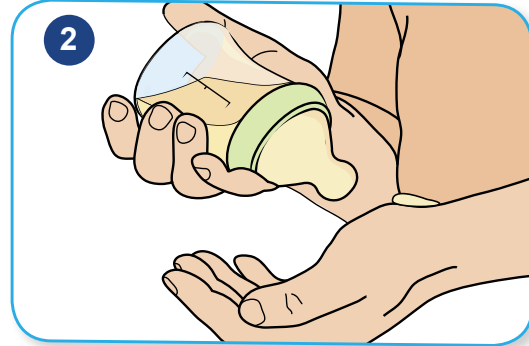
## பாலுணவைச் சூடாக்கல்



குழந்தைகள் பாலுணவை சூடாக அல்லது குளிராகக் குடிக்கக் கூடும். பாலுணவுள்ள போத்தலைச் சூடாக்குவதற்கு:

- சூடான தண்ணீருள்ள கொள்கலன் ஒன்றினுள் போத்தலை வைத்தல் அல்லது போத்தல் சூடாக்கி ஒன்றைப் பாவித்தல்.
- 15 நிமிடங்களுக்கு மேற்படாது அதை சூடாக்கல்.
- சூடாக்கும்போது இடையிடையே போத்தலைக் குலுக்குதல்.

பாலுணவை microwave இல் சூடாக்காதீர்கள்.



பாலுணவு சூடானவுடன், போத்தலைக் குலுக்குங்கள்.

பாலுணவு அதிகளவு சூடாக இல்லை என்பதை உறுதிசெய்வதற்கு, உங்களுடைய மணிக்கட்டின் உட்புறத்தில் சில துளி பாலுணவை விடுங்கள். அது சற்று இளம் சூடாக இருக்க வேண்டும், சூடாக அல்ல.

## உங்களுடைய குழந்தைக்குப் போத்தலில் ஊட்டுவது எப்படி



உங்களுடைய குழந்தை அவருக்குப் பசிக்கின்றது என பின்வருமாறு ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் காட்டுகின்றார்:

- முனகல் மற்றும் அவரது கைகளின் அசைவு.
- அவரது வாயைத் திறத்தல் & உதட்டைச் சப்புதல்.
- அவரது தலையை உங்களை நோக்கித் திருப்பதல்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டுவதற்கு இது ஒரு நல்ல நேரமாகும்.

அநேகமான குழந்தைகள் 24 மனித்தியாலத்தில் 8 அல்லது அதற்குக் கூடிய தடவைகள் பால் குடிப்பார்கள்.



பின்வருவனவற்றை நீங்கள் பார்க்கும்போது உங்கள் குழந்தை மிகவும் பசியாக இருப்பது தெரியும்:

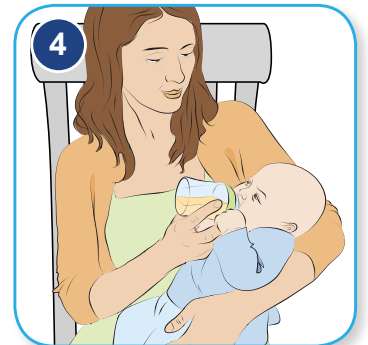
- கைகளைத் தனது வாய்க்குள் கொண்டு செல்லல்.
- சூப்பதல் அல்லது நக்கும் அசைவுகள்.
- அமைதியின்மை.
- சத்தங்களை ஏற்படுத்தல்.



உங்களுடைய குழந்தை அதிகளவு பசியில் இருப்பதாக பின்வரும் சைகைகளைக் காண்பிக்கிறது:

- பிடுபண்ணல் மற்றும் அழுதல்.
- பதகளிப்பாக இருத்தல்.
- களைப்படைவதுடன் நித்திரையாகுதல்.

உங்களுடைய குழந்தை எரிச்சலடைந்திருந்தால் நீங்கள் அவரை அமைதியாக்க வேண்டும்.



போத்தலில் ஊட்டும்போது உங்கள் குழந்தையை ஒரு நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்திருங்கள். போத்தல் சூப்பியை கீழ் உதட்டுக்குச் சற்றுக் கீழாக வைத்திருப்பதுடன், போத்தலை உள்ளைப்பதற்காக வாயை அகலத் திறக்கும் வரை காத்திருங்கள்.

போத்தலுக்கு முட்டுக்கொடுக்கவோ அல்லது போத்தலுடன் உங்களுடைய குழந்தையைப் படுக்கவைக்கவோ வேண்டாம்.



அழுத்தத்துக்கான பின்வரும் அறிகுறிகளை உங்கள் குழந்தை காட்டினால், அவருக்கு ஓய்வு கொடுங்கள்.

- அவருடைய வாயிலிருந்து பால் வெளியே வடிதல்.
- திக்குமுக்காடல் அல்லது மூச்சுத் திணறுதல்.
- அவசரமாக அல்லது வேகமாக விழுங்குதல்.
- நெளிதல் அல்லது போத்தலை வெளியே தள்ளிவிடல்.
- அவருடைய தலையைத் திருப்பதல்.



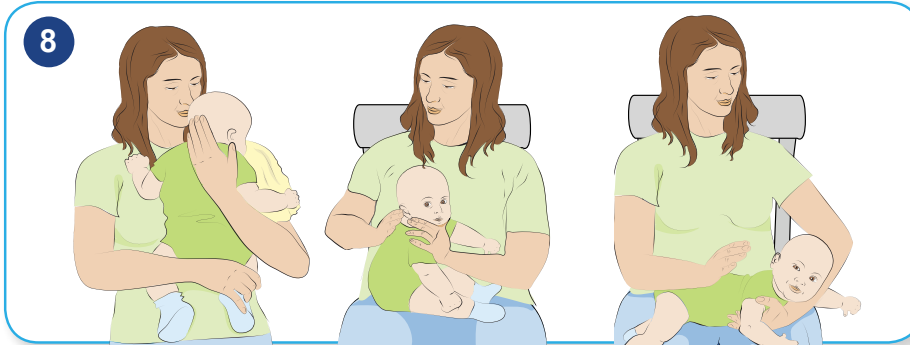
ஏப்பம் விட வேண்டிய தேவை உங்களுடைய குழந்தைக்கு இருக்கிறது என்பதைக் காட்டும் அறிகுறிகள்:

- அவருடைய முதுகை வளைத்தல்.
- பதகளிப்பாதல் அல்லது பிசு பண்ணல்.
- போத்தலைத் தள்ளல்.
- உறிஞ்சலை மெதுவாக்கல் அல்லது நிறுத்துதல்.



போதும் என்ற அறிகுறிகளை உங்களுடைய குழந்தை காட்டும்போது, ஊட்டுவதை நிறுத்துங்கள். இவை பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கும்.

- உறிஞ்சல் மெதுவாகுதல் அல்லது நிறுத்துதல்.
- அவருடைய வாயை மூடல்.
- அவருடைய தலையைத் திருப்பல்.
- போத்தலை அல்லது ஊட்டுபவரைத் தள்ளல்.
- நித்திரையாகுதல்.



குழிந்த கையால் உங்களுடைய குழந்தையின் முதுகை மெதுவாகத் தட்டுவதன் மூலம் அவரை ஏப்பம் விடச் செய்யுங்கள். உங்களுடைய குழந்தை ஏப்பம் விடச் செய்வதற்கு இந்த நிலைகளை முயற்சி செய்யுங்கள்.

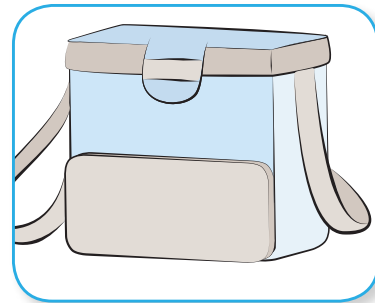
## பாலுணவை இடம்மாற்றல்

நீங்கள் பிரயாணம் செய்வதாயின், முன்கூட்டியே பாலுணவைத் தயாரியுங்கள்.

பாலுணவுப் போத்தலைக் குளிர்நீட்டியில் குளிர்நீட்டிய பின்னர், தொடுவதற்கு குளிராக இருக்கும்போது மட்டுமே நீங்கள் அதை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

பாலூட்டும் நேரம் வரும்வரை பாலுணவை freezer pack உள்ள cooler bag இல் வைத்திருங்கள்.

உபயோகிக்காத பாலுணவை 24 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் வீசிவிடுங்கள்.



உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு மற்றும் எப்பொழுது ஊட்டுவது என்பதுபற்றிய தகவல்களுக்கு சிக்கக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை என்ற கையேட்டிலுள்ள பக்கங்கள் 16-20 ஐப் பார்வையிடுங்கள்.