குழந்தைக்கு மா பால் தயாரிப்பு

எவ்வாறு செயற்படுவது?

உங்கள் கைகளை கழுவி பின்னர் உங்கள் உபகரணங்களை தயார் செய்யுங்கள் :

– மாப்பால் தயாரிப்புக்கு பைப் தண்ணீர் அல்லது கார்பனேற்றப்படாத **(non gazeuse)** போத்தல் தண்ணீர் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. திறந்த போத்தலை ஒரு நாளைக்கு மேல் வைத்திருக்காதீர்கள்.

– பால் மா மற்றும் அதன் அளவுக்கரண்டி (வேறொரு வகை பால் மாவின் அளவுக்கரண்டியை பாவிக்க முடியாது).

– மிகுந்த சுத்தமான சூப்பி போத்தல் அதன் மூடி மற்றும் பாதுகாப்பு கிளாம்பிங் தொப்பி

குழாய் குளிர் தண்ணீரை தேவையான அளவு சூப்பி போத்தலில் நிரப்பவும். பின்னர் அத் தண்ணீரை குடி வெப்பநிலையை 37°C அடையும் வரை சூடாக்கவும் (சூப்பிப் போத்தல் சூடாக்கும் கருவி அல்லது ஒரு பாத்திரத்தில்). மினரல்தண்ணீரை விட குழாய் நீரை விரும்புங்கள். தேவையான அளவு பால்மாவை அளவுக்கரண்டியின் **மட்டமான அளவை** சேர்க்கவும். **தொகுப்பு செருகலை பார்க்கவும்.** சூப்பிப்போத்தலை மூடி, அதை குலுக்கம் செய்யாமல், முற்றிலும் பால்மா கரையும் வரை உங்கள் கைகளால் உருட்டவும்.

உங்கள் மணிக்கட்டின் உட் புறத்தில் சில துளிகளை விட்டு பாலின் வெப்பநிலையை சரி பார்க்கவும். இதமான உணர்வாக இருக்க வேண்டும். சூடாகவோ குளிராகவோ இருக்கக் கூடாது.

சூட்டுக் காயங்கள் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கும் என்பதனால் மைக்ரோவேவில் பாலை சூடாக்குவதை தவிர்க்கவும். நீங்கள் இவ்வாறு செய்ய விரும்பினால் :

– சூப்பியை அகற்றுங்கள்

– திரவங்களை நன்றாக கலக்கவும்

– சூட்டுக் காயங்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைத் தவிர்க்க உங்கள் பிள்ளைக்கு பால் கொடுப்பதற்கு முன் அதன் வெப்பநிலையை சரி பார்க்க வேண்டியது அவசியம்.

60°C வரை சூடேற்றப் பட்ட பால் அதன் அனைத்து ஊட்டச்சத்து அளவையும் தக்க வைத்துக் கொள்ளும். உங்கள் குழந்தையின் ரேஷியோவை (ஒரு நபருக்கு தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்து சேர்வதற்கான ஒரு நாள் முழுவதும் சாப்பிட வேண்டிய எண்ணிக்கை) அதிகரிக்க அவர் தனது தயார் செய்த பாலை முடிக்கும் வரை மற்றும் /அல்லது குடித்த பின்பு மேலதிகமாக கேட்க்கும் வரை காத்திருக்கவும்.

உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு பால் மா சேர்க்கும் அளவு சரியானதாக இருப்பது மிகவும் அவசியமானது

– போதுமான தண்ணீர் இல்லை: பால் மா சரியான முறையில் கரையாது. பால் தயாரிப்பு மிகவும் பாணியாக அமையும். உட்கொள்வதற்கும் ஜரணிப்பதும் கடினம்.

– அதிக தண்ணீர் : பாலில் போதுமான சத்து இல்லை.

– பால் மாவை மாற்றும் முன் உங்கள் குழந்தை மருத்துவர், குழந்தைப் பருவ தாதியை அல்லது மகப்பேறு தாதியுடன் பேசுங்கள்.

சூப்பி போத்தல்களை எப்படி சுத்தம் செய்வது?

1. போத்தலின் அனைத்து பகுதிகளையும் தனித் தனியாக கழற்றுங்கள். முக்கிய பாகம், சூப்பியை பொருத்தும் பாகம், சூப்பி, மூடி.

2. பாத்திரங்களை கழுவும் திரவத்துடன் அவற்றை சுத்தம் செய்யுங்கள், சுற்றும் விழிம்புகளில் குறிப்பாக கவனம் செலுத்துங்கள்.

3. நன்றாக கழுவுங்கள் பின்பு உலர வையுங்கள்.

குழந்தைக்கு மருந்து கொடுப்பது எப்படி?

– ஒரு சிறிய கரண்டியில் அல்லது சூப்பிக்குள் சிறிய அளவு பால் ஊற்றவும்

– மருந்துகளை சேர்க்கவும்

– நன்றாக கலக்கவும்

– உங்கள் குழந்தையின் வாயில் அக்கரண்டியை அல்லது சூப்பியை வைக்கவும்

– பால் மற்றும் மருந்தை குழந்தையின் வாயில் மெதுவாக உள்கொள்ள வைக்கவும்

முக்கியமானது

– பால் கொடுப்பதற்கு முன் மருந்துகளை கொடுப்பது நல்லது

– உங்கள் பிள்ளைக்கு தேவையான பால் போத்தல்களை உடனுக்குடன் தயார் செய்யுங்கள்

– ஒவ்வொரு தரமும் பாலின் வெப்பநிலையை சரி பார்க்கவும்

– ஏற்கெனவே தயார் செய்த மாப்பாலை அடுத்த நேரம் மறுபடியும் சூடாக்காதீர்கள். மீதமான பாலை ஊற்றி விடுங்கள்!

– மாசுக்களையும் தொற்றுக்களையும் தவிர்க்க உங்கள் பிள்ளைக்கு கொடுப்பதற்கு முன் உங்கள் வாயில் சூப்பி மற்றும் சூப்பிப் போத்தலை வைப்பதை தவிர்க்கவும்

– பிளாஸ்ரிக் கொள்கலன்களை சூடாக்குவதைத் தவிர்க்கவும்

Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents

canton de vaud

AIDE ET SOINS À DOMICILE

Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

GPV
Groupement des Pédiatres Vaudois