



ஐந்தாண்டுகள் தாய்ப்பால் கொடுங்கள்!

பிரசவத்தை எதிர்நோக்கி காத்திருக்கும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு பல சந்தகேங்கள் ஏற்படலாம். அவற்றில் முக்கியமானது தாய்ப்பால் சூரப்பு எவ்வளவு இருக்கும் என்பது.

பொதுவாக குழந்தை பெற்றெடுத்த ஒரு நலமான பெண்ணுக்கு சூமார் 850 மில்லி லிட்டர் தாய்ப்பால் தினமும் சூரக்கும்.

இந்த தாய்ப்பால் சூரப்பு காரணமாக அந்த தாயானவள் தினமும் சூமார் 600 கலோரியை கிடைத்தாலும் இழக்க வேண்டியது இருக்கிறது.

சத்தான கீரை வகைகள், காய்கறிகள், பால், பழங்கள், புரதம் மிகுந்த உணவு பொருட்கள், தவேயான நீர்ப்போன்றவற்றை சரியான விகிதத்தில் அந்த தாயானவள் எடுத்து வந்தால், அவளது தாய்ப்பால் சூரப்பால் ஏற்படக்கூடிய கலோரி இழப்பு ஈடு செய்யப்படும். அதைத் தவிர்த்து, சத்து குறைவான உணவு வகைகள் அவளுக்கு கொடுக்கப்பட்டால் அவளது உடல் திறனும் பாதிக்கப்படும்; தாய்ப்பால் சூரப்பும் குறைந்து விடும்.

மலேமும், தாய்ப்பால் ஊட்டும் பெண்களுக்கு மார்பகத்தின் அளவுக்கும், தாய்ப்பால் சூரப்புக்கும் சம்பந்தம் உண்டா? என்ற சந்தகேமும் ஏற்படலாம். உண்மையில் மார்பகத்தின் அளவிற்கும், தாய்ப்பால் சூரப்புக்கும் சம்பந்தமே இல்லை.

சிறிய மார்பகம் கொண்ட பெண்ணுக்கு அதிக அளவில் தாய்ப்பால் சூரப்பதும், பெரிய மார்பகம் கொண்ட பெண்ணுக்கு குறைவான அளவில் தாய்ப்பால் சூரப்பதும் நடமுறையில் நாம் காணும் ஒன்றுதான். மார்பகத்தில் உள்ள திசு சூரப்பிகளின் எண்ணிக்கையையும், அவை துண்டிப்பதும் வித்ததையும் பொறுத்தே ஒரு பெண்ணுக்கு எந்த அளவுக்கு தாய்ப்பால் சூரக்கும் என்பதை கண்டுபிடிக்க முடியும். குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என்கிற ஆர்வம் கிட்ட அந்தப் பெண்ணுக்கு தாய்ப்பால் சூரப்பு திசுக்களை துண்டிவிடலாம்.

பிறந்த குழந்தைக்கு முதல் உணவாக டாக்டர்கள் பரிந்துரை செய்வது அதன் தாய்ப்பால்தான். அதில் இல்லாத சத்துக்களே கிடையாது. தாயிடம் இருந்து முதன் முதலாக கிடக்கும் பாலசீம்பால் என்கிறார்கள். பிறந்த குழந்தையின் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகவும் குறைவாக இருக்கும். சீம்பாலில் அந்த சக்தி அதிகமாக உள்ளது. அந்த சீம்பாலைக் குழந்தைக்கு கொடுப்பதன் மூலம் அதன் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது. அதனால், எளிதில் அந்தக் குழந்தையை எந்த நோயும் தாக்காது.

நீண்ட நாட்களுக்கு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவு என்று ஆராய்ச்சிகளே நிரூபித்துள்ளன. இதுமட்டுமின்றி, தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் மூலம் தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் இடையேயான பாசப் பிணைப்பு பலப்படுகிறது. ஒரு தாயானவள், தனது குழந்தையை மார்போடு அணைத்து பால் ஊட்டும் போது, அந்த குழந்தைக்கு தாயின் அன்பு, அரவணைப்பு, பாசம், பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. இவை ஒரு குழந்தையின் நல்ல மனவளர்ச்சிக்கு அடித்தளமாக அமைகிறது. இவை கிடைக்காத குழந்தைகள் சமூக விரோதிகளாக மாறி விடுவதற்கு நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளன என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

ஆனால், இன்றைய அவசர உலகில், வேலைக்கு செல்லும் பெண்களுக்கு, குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கவே நேரம் இல்லை. அதனால் விரைவிலேயே பூட்டிப்பாலுக்கு தாவி விடுகிறார்கள். அத்துடன், தாய்ப்பால் சூரப்பதும் அவர்களிடம் குறைந்து போய் விடுகிறது. அவர்கள், மனதை அமையாக வைத்திருந்தால் தாராளமாக தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். தாய்ப்பால் சூரப்பில் பிரச்சினையே இருக்காது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

தாய்ப்பால் சீராக சூரக்க வேண்டும் என்றால், அந்த தாய்க்கு முதலில் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என்கிற உணர்வு ஏற்பட வேண்டும். அதன்பின், குழந்தையானது மார்புக் காம்பை சுவைக்கும் போது புரோலாக்டின், ஆக்டிடோஸின் ஆகிய இரு ஹார்மோன்கள் அவர்களது உடலில் சூரக்கின்றன. புரோலாக்டின் பால் சூரக்க உதவுகிறது. இதே போல், ஆக்டிடோஸின் பால் சூரப்பித் திசுக்களில் இருந்து பாலவை வெளியில் கொண்டு வருவதற்கு உதவுகிறது.

பிரசவத்திற்கு பிறகு மூதல் மட்டுமே நூட்கள் மூதல் ஒரு வாரம் வரையில், குழந்தையானது தாயின் மார்பகக் காம்பில் வாய் வதை சுவகை தரரியாத காரணத்தால் அதிகம் பால் சூரப்பதில்லை. அதைத் தவறாக எண்ணக் கூடாது. குழந்தை நன்றாக சுவகை ஆரம்பித்தவுடன், தோண்டத் தோண்ட கிணற்றில் சூரக்கும் தண்ணீர் போல் தாய்ப்பாலும் சூரக் ஆரம்பித்து விடும். வலகைக்கு சலல்ல வணேட்டும் என்கிற அவசரம் - பதட்டம், மன நரூக்கடி, கோபம் போன்றவற்றுக்கு ஒரு தாய் ஆளானால் அவரிடம் தாய்ப்பால் சூரப்பு குறந்தது போகும். அதனால் தாய்மாரர்களே... உங்கள் மனதை எப்போதும் ரிலாக்ஸ் ஆக வதை திரூங்கள்.

மலேும், ஒவ்வொரு தாய்மாரர்களும் தாய்ப்பால் கொடுப்பது எப்படி என்பதை தரிந்து வதை திரூக் வணேட்டும்.

000000 000 0000000 :

தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் முன் குழந்தையை மார்பகத்தோடு ஓட்டி வதை குள்ள வணேட்டும். அதன் பிறகு தான் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வணேட்டும்.

குழந்தையானது மார்பக காம்பை நன்றாக சப்பிப் பால் குடிக்க வணேட்டும். அதற்கு ஏற்ற வகையில், குழந்தையானது தாயின் மார்பகக் காம்பைத் தனது வாயால் சரியாகப் பற்றி இருக்கிறதா என்று சரிபார்த்துக் கொள்ள வணேட்டும்.

குழந்தை விருப்பப்படும் போதெல்லாம் தாய்ப்பால் கொடுக்க வணேட்டும். அது எவ்வளவு நரேம் விருப்பி பால் குடிக்கிறதோ, அதுவரை பொறுமையாக இருக்க வணேட்டும்.

தாய்ப்பால் குடித்த குழந்தைக்குத் தண்ணீர் கொடுக்க முயற்சிக்கக் கூடாது.

குழந்தையைப் படுக்க வகைக்கும் போது, அதை அரவணத்தைப் பி தாயும் படுத்துக் கொள்ள வணேட்டும்.

