

எத்தகைய நேர இடைவெளியில் நான் பாலூட்ட வேண்டும்?

- உங்கள் குழந்தை அழுகிற அல்லது பால்குடிக்க ஆசைப்படுகிற போதெல்லாம்.
- ஒரு நாளில் கிட்டத்தட்ட 8 இலிருந்து 12 தடவைகள்

தனக்கு போதிய கவனமும் பாதுகாப்பும் கிடைக்கிறது என்பதை எனது குழந்தை உணர்ந்துகொள்ள நான் என்ன செய்யலாம்?

- பாலூட்டும் தருணங்களுக்கு இடையில், உங்கள் குழந்தை விரும்புவது:
- குழந்தையுடன் நெருக்கமாக இருத்தல்
 - உடல் ரீதியான தொடுகை

www.stillfoerderung.ch/shop

Tamil, English, German, French, Italian, Spanish, Portuguese, Albanian, Bosnian/Croatian/Serbian, Turkish, Arabic, Tigrinya



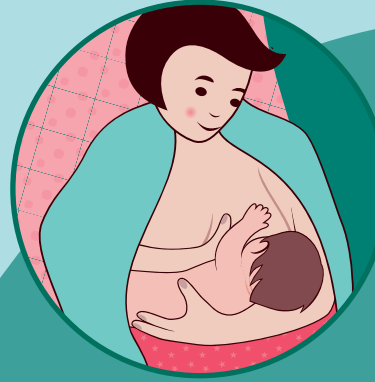
துறைசார் நிபுணரிடம் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்!



© 2021 Stillförderung Schweiz; Gestaltung: Judith Zaugg

www.stillfoerderung.ch

தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்



மார்புக்கு குறுக்காக தராசு போன்ற நிலையில்



மார்புக்கு குறுக்காக தராசு போன்ற பக்கவாட்டு நிலையில்

குழந்தையை நான் எப்படி ஏந்திக்கொள்வது?



சரிந்து இருக்கும் நிலையில்



படுத்த நிலையில் பாலூட்டுதல்



பக்கமாகச் சரிந்துபடுத்த நிலையில்



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

என் மாற்பகங்களை நான் மசாஜ் செய்வது எப்படி?

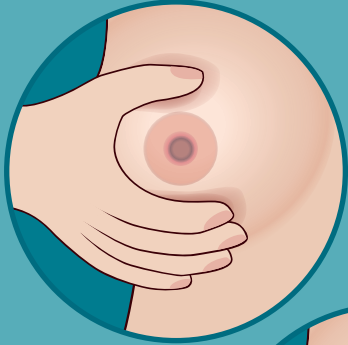


மாற்பக மெல்லிழைகளை மெதுவாக முன்னும் பின்னும் மசாஜ் செய்வது

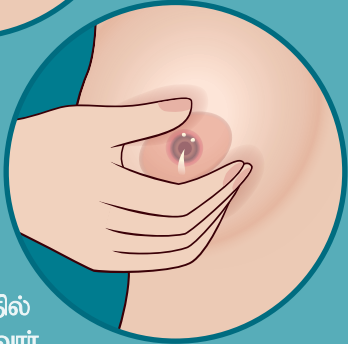


மசாஜ் செய்யும் போது, மாற்பகத்தின் பின் பகுதியிலிருந்து முன்னோக்கி அழுத்தி, அதே திசையில் மாற்பக நுனி வரை அழுக்குதல்

பாலை நான் வெளியே கொண்டு வருவது எப்படி?



உங்களது பெருவிரலையும் சுட்டுவிரலையும் முலையைச் சுற்றி வைக்கவும். ஏனைய விரல்களால் உங்களது மாற்பகத்தை மேல்நோக்கி மெதுவாகத் தூக்கி விடவும். பெருவிரலையும் சுட்டுவிரலையும் உங்களது விலாவை நோக்கி அழுத்தவும்.



உங்கள் விரல்களை போதிய அழுத்தத்துடன் முன்னோக்கி சறுக்கி வரும் வகையில் அழுக்குதல்.

ஒரு துறைசார் நிபுணர் இவ்விடயத்தில் உங்களுக்கு உதவுவார்.



குழந்தைகள் பசியாக உள்ளது என்பதை:

- சத்தமாக பாலருந்தினால்
- கையை தங்கள் வாயில் வைத்திருந்தால்



எப்போது எப்படி நான் என் குழந்தைக்கு பாலூட்ட வேண்டும்?

- உங்கள் குழந்தை அழுவதற்கு முன்னர்
- உங்கள் குழந்தையின் வாய் முழுமையாக திறந்திருக்கும்போது
- உங்கள் குழந்தையின் வயிற்றுப்பகுதி உங்கள் வயிற்றுப்பகுதியைத் தொடும் நிலையில்
- உங்கள் குழந்தையின் காது, தோள் மற்றும் இடுப்பு ஒரே நேர் நிலையில் இருக்குமாறு வைத்தபடி

எனது குழந்தைக்கு வயிறு நிறைந்துள்ளது என்பதை எப்படி நான் அறிந்து கொள்வது?



எனது குழந்தை எப்படி பாலருந்த வேண்டும்?

- உங்கள் குழந்தையின் வாய் முழுமையாக உங்களது மாற்பக முலைப் பகுதியை முடியிருக்கும் வகையில்
- உதடுகள் முழுமையாக வெளிநோக்கித் திறந்திருக்கும் வகையில்
- பாலை விழுங்கும் சத்தம் பெரிதாகக் கேட்கும் வகையில்

குழந்தைகள் போதியளவு பாலைக் குடித்திருப்பதை எப்போது அறியலாம்:

- அவர்கள் ஓய்வு நிலைக்கு வரும்போது
- அவர்கள் பிணைத்திருக்கும் கைகளைத் தளர்த்தும் போது
- உங்கள் மாற்பகங்கள் மீண்டும் சோர்வு நிலைக்கு வரும்போது

நீங்கள் போதியளவு பாலைச் சுரக்கிறீர்களா என்பதை அறிய:

- ஒரு நாளில், உங்கள் குழந்தையின் 5 அல்லது ஆறு அணையாடை (பம்பர்ஸ்) நன்றாக நனைந்திருப்பது
- முதல் ஒருசில வாரங்களுக்கு, உங்கள் குழந்தையின் அணையாடை பல தடவை நன்றாக அழுக்கடைந்திருப்பது