சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL
TORONTO EAST HEALTH NETWORK

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Ontario

Baby-Frien
Initiative Strate
Ontari

(குழந்தைகளுக்கான நட்புரீதியான
முனைப்பு உத்தி ஒன்ராறியோ)

இந்தக் கையேட்டைப் பயன்படுத்தல்

M¯{¢TÊ6ƒQ¢ÊIK•~LyGÊBXOHuB¶tBXBÖÊIK•{IÊ:HTXBÊ6ƒQ¢Ê"_PJYO~©HTXBÊ"ž•L{IT«B„ÊLX´H_TÊÊ;yžBY}PK«ØÊ]L,^PX«B„ÖÊ"ž•L{IT«B„ÖÊLOXM¬~LXR«B„ÊM,²•ÊDY²T«LOXM¬~©ÊTSu"J«B„ÖÊLX´H_T~ÊLX¢BX~LXB{ÊINX¬~LI,"•ÖÊ;yžTI,"•ÖÊ^DMY~LI,"•Ê8|IÊ7IXOTR•Ê:ITŽ]D€-•ØÊ8|I{ÊIBTƒB„Ê7^OXtBYNMXKÊJY_PMXItÊ"S|_IB¶tBXK_TØÊ"ž•L{IT«B„ÊIBTQPY|IÊI"«MXK•Ê?}_PÊ<žtBÊ:IºTI,BXBÖÊLX´HºÊ;yžTI}Ê7L{¢B„ÊM,²•Ê]DQºB„ÊL,PYNÊIBTƒB_R-•Ê8|ItÊ_B^NžÊ:„RGt"BY}P¢Ø

IBTQPY|IÊI"«MXK•Ê?}_PÊ<ž{IƒØ

- ‡¬}²ÊT_BNXKÊLX´HºB_R~ÊLX¢BX~LXB{ÊINX¬{IƒØ
- ‡:uB¶_GNÊ"S|_INŽ}ÊLXµyGƒÊ"PY~©B¶t"Ê=,LÊ:uB¶_GNÊ"S|_It"Ê;yGƒØ
- ‡LX´H_T~ÊLX¢BX~LXBvÊ^DMY{IƒÊM,²•Ê8G•MX,PƒØ

இந்தக் கையேட்டில், “formula (**பாலுணவு**)” **என்ற சொல் பாவிக்கப்பட்டுள்ளது. பாலுணவு என்பதற்கான வேறு சொற்களாவன:**

- ‡]DN,_BNXKÊ"S|_I~ÊLXƒØ
- ‡IX€~LX´tBXKÊMX,PžB„Ê
- ‡DY˜tBXKÊT«{IB-IYNXKÊLXƒØ
- ‡DY˜tBXB{ÊINX¬tB~LyGÊLXƒØ
- ‡INX¬tB~LyGÊIX€~ÊLXƒØ
- ‡MK•I~LXQ,PÊLXƒØ

பொருளடக்கம்

LX´HºÊ;yG_QtÊB¯{IYƒ]BX„Rƒ ÊØØ 2

IX€~LXµyG~LžÊ?¯Ê"S|_It"tÊ"_PJYO~©HºÊTSuBƒ 4

LX´H_T{Ê]I¬º]D€-•ÊTŽI• 5

^LX{IƒB_R-•Ê:LBOHuB_R-•Ê˜{I•]D€Iƒ 6

^LX{IƒB_R-•Ê:LBOHuB_R-•ÊBY¯MYNSY{Iƒ 7

LX´H_T{ÊINX¬~LI,"{ÊIzH“_O{Ê]I¬º]D€Iƒ 8

IzH“_OtÊBY¯MYNSYt"•TŽI•ÖÊLX´HºÊM,²•Ê^LX{IƒÊ¬QMXKÊLXµyGƒÊ Ê:LBOHuB_R{Ê]I¬º]D€Iƒ 9

;yžTI,"{ÊINXOXBÊ8¯t"•ÊIYOT~ÊLX´H_T{ÊINX¬{Iƒ 10

]DPYTXKÊIYOTJY_QNŽ´„RÊLX´H_T{ÊINX¬{Iƒ 11

MXTXƒÊ7KÊLX´H_T{ÊINX¬{Iƒ 12

LX´H_T~ÊLX¢BX~LXBvÊ^DMY{Iƒ 14

;yžTI,BXB~ÊLX´H_TvÊ™GXtBƒ 15

:uB¶_GNÊ"S|_It"~ÊLXµyž•Ê^JO• 16

:uB¶_GNÊ"S|_It"~Ê^LX{IQYƒÊ;yž•ÊTŽI• 17

:uB¶_GNÊ"S|_INŽ}Ê"PY~©B¶t"Ê=,LÊLXµyGƒ 18

:uB¶_GNÊTR¯•Ê"S|_It"~ÊLXµyGƒ 20

LX´H_TÊ8G•MX,Pƒ 20

^MQIYBÊIBTƒB¶t" 21

பாலுணவு ஊட்டலைக் கருத்தில்கொள்ளல்

:QBÊ˜BXIXOÊ6_M~© (World Health Organization), Health CanadaBKGXTŽ}Ê:HºÊTƒ´J«B„ (Dietitians of Canada), BK œNÊ”S|_IÊ M¯{¢T«ÊDuB•(Canadian Paediatric Society) <}LKÖÊ”S|_IB¶t”•ÊDYPYNÊLŽ„_RB¶t”•Ê«IƒÊ7²ÊMXIuB¶t”Ê «¸_MNXKÊIX€~LXµyG_Q-•ÊLŽ}K«Ê8OzžÊTN¢ÊT_ONXKÊ6ƒQ¢Ê6I,”•ÊLŽ}KOXKÊBXQ{¢t”~Ê]LX¯{IMXKÊJYO~©HºG}ÊIX€~LXµyG_Q{Ê]IXG«T_I-•ÊDYLX¬˜Ê]D€BY}PK«

^T²LyGÊBXOHuB¶tBXBÖÊIuB¶_GNÊ”S|_IB¶t”ÊDY˜tBXKÊLX´H_T~Ê]L,^PX«Ê]BXžtBt•ž•ØÊIuB¶_GNÊ ”S|_IB¶t”ÊDY˜tBXKÊLX´H_TÊMyž•Ê6ƒQ¢ÊDYPYIRºÊLX´Hº•ÊDYPYIRºÊIX€~LX´•Ê]L,^PX«ÊÊ;yGt•ž•ØÊ LX´H_TtÊ]BXž~L¢Ê6T«B¶_GNÊ«IQXT¢Ê]I¬TXBÊ8ƒQXMQY¯tBQX•ØÊIX€~LXµyG~Lž•Ê:uB¶_GNÊ ”S|_It”Ê”_PJYO~©HºÊTSuB^TzœNÊ^I_TÊ:uB¶t”Ê8¯|IXƒ ,4•ÊLtB{_I~ÊLX¯uB„.

IuB¶_GNÊ”S|_IB¶t”~ÊLX´H_TtÊ]BXž~L¢ÊL,PY~Ê]L,^PX«Ê6]DRB¬N{_IÊ6ƒQ¢Ê”,PºH«_TÊ :HOt•ž•ØÊ8†TX²ÊJ“uB„Ê:H«|IXƒÖÊ7^OXtBYN~ÊLOXM¬~©ÊTSu”J«Ê?¯T¯G}ÊB_I~L¢Ê:ITŽ]D€Nt•ž•Ø

:uB¶t”•Ê:uB¶_GNÊ”S|_It”•ÊLX´HºÊ;yžT¢IX}ÊD¬NXKÊI“«MXK•Ê<K•ƒÖÊ:uB¶_GNÊIYyG•Ê L,PYÊJ“uB„Ê]DRB¬NMXBÊ8¯~LI,”Ê:uB¶t”{Ê^I_TNXKÊIBTƒB„Ê:uBR•G•Ê8¯~L¢Ê«tBYNMX”•ØÊ IX€~LXµyG´t”ÊM žž•ÊIY¯•©T¢ÊL,PYÊJ“uB„Ê^NXDY{IXƒÖÊ6_IÊ6_GTI,BXKÊIYyGuB_R{ÊINX¬tBÊ :ITº•Ê7IOTR•tBº•Ê:uB¶_GNÊ7^OXtBYN~ÊLOXM¬~©ÊTSu”J«Ê6ƒQ¢ÊLXƒ˜O~©Ê7^QXDB«Ê?¯T_O{Ê]IXG«©]BX„¶uB„ØÊ

IBTQPY|IÊI“«MXK•Ê?}_PÊ<ž~LI,BXBÖÊIuB¶_GNÊ
”S|_It”~ÊLX´HºÊ;yžT¢L,PYÊ^NXDYt”•Ê
6_K{¢tÊ”ž•L{IYK¬G«•ÊBZ…T¯•ÊIBTƒB„Ê8¯~L¢Ê
«tBYNMX”•Ø

ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்பு

‡IX€~LXµyG~Lž•Ê?¯ÊLŽ„_Rt”~ÊLX´H_TtÊ
]BXž{IƒÖÊ6|I{ÊIXNŽ}ÊIX€~LXƒÊ˜O{I_QtÊ
”_PtBt•ž•Ê6{¢G}ÊIX€~LXµyž•Ê6T¬}Ê
IYyG{_I-•ÊLXIYtBt•ž•ØÊ

‡IX€~LXµyG~LGXIÊ”S|_IB¶t”ÖÊBX¢{Ê
]IX,²ƒB„ÖÊ˜TXD~_LÊM,²•Ê˜TXDY{ƒÊ
LŽOvDY_KB„ÖÊTNŽ,^PXyG•ÊM,²•Ê”S|_IÊ
IY•«Ê8P~©Ê^JX€t”P(Sudden Infant Death Syndrome
(SIDS))<}LT,²tBXKÊ6LXN•Ê6IYBMXBÊ:„R¢ØÊ
TX…t_BNŽ}ÊLŽ,BXQ{IYƒÊ6IYB¬{IÊJY_PÖÊ:GƒÊ
L¯M}ÊM,²•ÊJ“¬SYºÊ^LX}PÊJ“œ{IY¯t”•Ê^JX€B„Ê
^LX}PÊ7^OXtBYNÊ6LXNuB„Ê6IYBMXBÊ:„RKØÊ

‡LŽ„_R~^L,²t”~ÊLŽ}LXKÊ8O{I~^LXt”,type
2J“¬SYºÊ^JX€ÖÊMX«LBÊM,²•Ê™QB~Ê©,²^JX€Ê
^LX}PT,²tBXKÊ6IYB¬{IÊ6LXNuB„Ê
IX€~LXµyGXIÊIX€MX«B¶t”ÊBXH~LžBY}PKØ

LX´H_TÊ6PY«B~Lž{IYNÊÊ7O•LÊBXQuBR•ƒÊJYO•LŽNÖÊ
TQYÊI¯•ÊMX«LBuB„ÊIX€MX¯t”Ê8¯tBt•ž•ØÊ”R•«Ê
6«tBYÖÊ_BNXƒÊ]M¢TXB~ÊLŽ¢tBƒÊM,²•Ê6S,DYÊ<IY«~©
TQYÊM¯|¢B„ÊLXTŽ{IƒÊ:„RGuBQXKÊ7,²Lž{¢•Ê
TSYB„ÊL,PYÊ:uB¶_GNÊ7^OXtBYN~ÊLOXM¬~©Ê
TSu”J¯G}ÊJ“uB„ÊBQ|¢_ONXGQX•Ø

பணச் செலவு

”S|_IÊ?¯T¯t”ÖÊ?¯ÊT¯G{¢t”Ê6œ~L_G~Ê
LX´HºÊ;yG´tBXKÊDOXD¬vÊ]DQ_TÊ8|IÊ
6yGT_HÊBXyžBYP¢ØÊ^LX{IƒÖÊ™~LŽÖÊM,²•Ê:H»yGƒÊ:LBOHuB¶tBXKÊ]DQ^TXÖÊLX´H_T{ÊINX¬~LI,”•Ê
^DMY~LI,”MXKÊ]DQ^TXÖÊ8IYƒÊ:„RGtB~LGTŽƒ_QØ

;yžTI,”{ÊINX«ÊJY_Q	$3,360 / T¯G•
]DPYTXKÊIYOTJY_Q	$1,100 / T¯G•
MXÊTœT•	$900 / T¯G•

8¢ÊLŽP|IJX„Ê«IƒÊ?¯ÊTN¢T_ONXKÊLX´HºtBXKÊ
6zHRTXKÊ]DQTX”•ØÊ8|IvÊ]DQºÊBXQ{¢G}Ê
^T²Lž•ÖÊ6{¢G}ÊJ“uB„ÊTDYt”•Ê8G{_I~Ê
]LX²{IY¯t”•Ø 2014 M,²• 2015 ƒÊ?}OXPY˜NXTŽ}Ê
¬}²ÊL”IYBR•K¢ÊMIY~Lyœ}Ê6œ~L_GNŽƒÊ
8QtBuB„Ê6_M|¢„RKØ

பாலுணவின் தரம்

]IXSY,DX_QNŽƒÊLX´HºÊINX¬tB~Lž•^LX¢ÊDYQÊLŽOvDY_KB„Ê=,LGQX•ØÊ:IXOH{¢t”Ê6¢ÊЬNPX“ºG}Ê
]IXG«©PQX•ÖÊ6ƒQ¢Ê:„•²B_R{ÊITPTŽyœ¯tBtÊ•ž•Ê6ƒQ¢ÊLŽ_SNXKÊ:„•²B_RtÊ]BXzœ¯tBtÊ
•ž•ØÊLX¢BX~©tÊB¬D_KB„ÊM,²•ÊIY¯~LŽN_S{IƒÊ<vD¬t_BÊ6PYTŽ~©tB„Healthy Canadians Ò7^OXtBYNMXKÊ
B^KœN«B„ÓÊT_Q{IR•ÊLyœNQYžBYP¢ØÊ:uB¶_GNÊLX´Hº{ÊIBOuBR•}lot 8QtBuB_RÊ8|IÊT_Q{IR{IY´„RÊ
8QtBuB¶G}Ê?~LŽžuB„ØÊ8|IÊT_Q{IR{_I~ÊLX«_TNŽžTI,”•Ê<vD¬t_BÊ6PYTŽ~©tB¶t”•Ê]Dƒ´uB„ :
http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு பாலுணவூட்ட நீங்கள் தீர்மானித்தால், பாலுணவைப் பாதுகாப்பாகத் தயாரிப்பதற்கும், சேமிப்பதற்கும், இடம்மாற்றுவதற்கும், உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்கும் உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களை இந்தக் கையேடு வழங்குகின்றது.

தயவுசெய்து இந்தக் கையேட்டைப் பரிசீலியுங்கள், அத்துடன் கரிசனைகளை உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர், தாதி, பொதுச் சுகாதாரத் தாதி, பால்சுரப்பு ஆலோசகர். பதிவுசெய்த உணவுவல்லுநர் அல்லது ஏனைய நிபுணர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டப்படும் ஒரு குழந்தைக்கு குறைநிரப்புணவு வழங்கல்

:uB¶_GNÊ”S|_It”ÊJ“uB„ÊIX€~LXµyž•^LX¢Ê:uB¶_GNÊ”S|_It”Ê^MQIYBÊB^QX¬B„Ê^I_T~LyGXƒÖÊ
”_PJYO~©HºÊ?}_PÊJ“uB„ÊTSuBÊ^TzœNŽ¯t”•ØÊDYP|IÊ]I¬ºÊIX€~LXQX”•ØÊ_BNŽKXƒÊ6ƒQ¢ÊTŽ_Dt”SXNŽKXƒÊ
8¢Ê]TR•^N,P~LGQX•ØÊIX€~LXµyG~Lž•Ê?¯ÊLŽ„_Rt”~ÊLX´H_TtÊ]BXž{IƒÊ:uB¶_GNÊIX€~LXƒÊ˜O{I_QtÊ
”_PtBt•ž•ØÊLX´H_TtÊ”_PJYO~©HTXBÊTSu”IƒÖÊJ“uB„ÊJY²{¢TI,”{ÊIYyGMYyGÊBXQ{IY´•Ê«}LXBÊ
IX€~LXµyG_QÊJY²{¢TI,”ÊTSYT”tBQX•ØÊJY²{IYNÊLŽ}K«ÖÊIX€~LXµyG_QÊMÊ7O•LŽ{IƒÊDYOMMXBQX•Ø

கிடைத்தால், முயற்சிக்க வேண்டிய ஒழுங்கிலுள்ள குறைநிரப்புணவுகளின் பட்டியல் இதோ:

1. _BNXƒÊM,²•Ù6ƒQ¢ÊÊTŽ_Dt”SXNŽKXƒÊ]TR•^N,PYNÊ:uB¶_GNÊIX€~LXƒØ
2. :_PNÊ_T{IÊM,²•ÊLN}Lž{IvÊD,²Ê«}KIXBÊ”R•°yœNŽQY¯|¢Ê]TR•NŽƒÊ<ž{IÊ:uB¶_GNÊIX€~LXƒØ
3. MK•IÊLXƒÊTuBYNŽQY¯|¢Ê]Lpasteurized MK•I~ÊLXƒÊÒIX€~LXƒØØÊLXƒÊTuBYB„ÊDYQT,PYƒÊ”_PMXItÊ”S|_IB„Ê
   ^LX}PÊTŽ^DGÊ^I_T-„RÊ”S|_IB¶t”~Ê^LX¢MXKRºÊLXƒÊMyž^MÊ8¯tBQX•Ø
4. T«{IB-IYNXKÊLX´HºÖÊL˜~LXQY}Ê6œ~L_GNŽQXK¢ØÊ

LX´H_TtÊ”œt”•Ê6^KBMXKÊ”S|_IB¶t”~ÊL˜~ÊLXƒÊ6œ~L_GNŽQXKÊLX´HºÊDYP|IIXBÊ8¯tBYP¢ØÊ:uB¶_GNÊ
7^OXtBYN~ÊLOXM¬~LXR«ÊÊDYLX¬˜Ê]D€IXƒÊMyž^MÊTŽ^DGMXKÊ
LX´HºB„ÊLXTŽtB~LGÊ^Tzž•Ø

”_PJYO~©H_TtÊ]BXž~LI,”ÖÊÊ6^KBMXKÊ]L,^PX«Ê^LX{I_Q~Ê
LXTŽtBY}PK«ÖÊ7KXƒØÊ”S|_IÊ?¯T¯t”tÊ”_PJYO~©HºÊ?}_PÊ
;yžTI,”Ê8¢Ê<~^LX¢•ÊDYP|IÊTSYNXBÊ8¯tBÊMXyGX¢ØÊ^LX{IQYƒÊ
;yG~LyGÊ”S|_IB¶t”ÊIX€~LXƒÊ”œ~L¢ÊDYOMMXBTŽ¯tBQX•ØÊ

LŽ}T¯•ÊTSYBR•ƒÊ?}_PÊ6ƒQ¢ÊLQT,_P~ÊLXTŽ{¢Ê:uB¶_GNÊ
”S|_It”Ê”_PJYO~©HºÊ?}_PÊJ“uB„Ê]BXžtBQX•ØÊ8¢ÊL,PYNÊ
6PYº„RÊTƒ´K¬}Ê:ITŽ-G}ÊLŽ}T¯TKT,_PtÊB¯{IYƒÊ
]BX„¶uB„äÊ

- ‡”T_RÊÒ¬œN,PÊ”T_R - sippy cup 6ƒQÓÊ6ƒQ¢ÊBOzœØ
- ‡:uB¶_GNÊMX«LB{IYƒÊ”SX€Ê?}_P~ÊLN}Lž{¢• , Lactation aid.
- ‡:uB¶_GNÊ˜{IMXKÊTŽOQYƒÊ”SX€Ê?}²Ê8_HtB~Lyœ¯t”• , Finger feeder.
- ‡^M´•ÊTŽ^DGMXKÊ:H»yGƒÊB¯TŽB„Ø

¬œN,PÊ”T_RNXƒÊLXµyGƒÊ

8|ItÊ_B^Nyœ} 9•ÊLtB{IYƒÖÊ^LX{IƒÊ¬QMXKÊ;yG´tBXKÊ
:LBOHuB„ÊL,PYNÊIBTƒB¶•17•ÊLtB{IYƒÊ^LX{IƒÊLXµyž•ÊTŽI•ÊL,PYNÊIBTƒB¶•Ê:„RK .

பாலுணவு பயன்படுத்துவது பற்றி நீங்கள் யோசித்தால் அல்லது பாலுணவு வழங்க வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு இருந்தால், பின்வருவனவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்:

- ‡:uB¶_GNÊIX€~LXƒÊTSuB_Q~ÊLOXM¬~LI,”•ÊIX€~LXµyG_QÊ^M•Lž{¢TI,”MXKÊ6PYºDX«|IÊ:ITŽB_R~Ê
  ]LPƒØ
- ‡IX€~LXµyGƒÊ6{¢G}Ê”_PJYO~©HTXB~ÊLX´H_TÊTSuBƒØ
- ‡LŽ¢tBYNÊIX€~LX´•ÊLX´Hº•Ê;yGƒØ

தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு ஆதரவளிக்கும் ஆதாரவளங்கள்:

- ‡IX€~LXµyGƒÊJY_QN•Ê6ƒQ¢ mother-to-mother support ÒIX€t”{ÊIX€Ê7IOºÓÊ^LX}PÊ:uB¶_GNÊD¬B{IY´„RÊ
  ^D_TB„ØÊ8T,_PÊJ“uB„ÊBzGPYNQX•www.ontariobreastfeeds.ca.
- ‡La Leche League: www.lllc.ca.
- ‡:uB¶_GNÊ:„·«~Ê]LX¢vÊ˜BXIXO~ÊLŽ¬ºä
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- ‡:uB¶_GNÊL”IYNŽƒÊ?¯ÊLXƒ˜O~©Ê7^QXDB_OtÊBzGPY-uB;www.ilca.org/why-ibclc/falc.
- ‡Telehealth Ontario 24/7 IX€~LXµyGƒÊ7IOº :1-866-797-0000.

பாலுணவைத் தெரிவுசெய்யும் விதம்

பாலுணவைத் தெரிவுசெய்வதற்கான சிபாரிசுகள்:

‡LX´HºÊ:y]BX„¶•Ê6^KBMXKÊ”S|_IB¶t”~ÊL˜~ÊLXQY}Ê6œ~L_GNŽQXKÊLX´HºÊDYLX¬˜Ê]D€N~LžBYP¢ØÊ6^KBMXKÊLX´HºB„ÖÊL˜~ÊLXƒÊ6œ~L_G_N-•Ê^D«tB~LyGÊ^LXUXt”~Ê]LX¯„B_R-•Ê]BXzœ¯tBY}PKØÊ

‡”PY{I]TX¯ÊM¯{¢TÊJY_Q_M-„RÊ”S|_IB„ÊITŽ«|IÊ^T²Ê<T¯t”•Ê^DXNXÊ6œ~L_GNŽQXKÊLX´HºÊ DYLX¬˜Ê]D€N~LžT¢Ê8ƒ_QØÊIK•~LyGÖÊBQXvDXO-IYNXKÊ6ƒQ¢ÊMI-IYNXKÊBXOHuB¶tBXBÊ]L,^PX«Ê DYQ^T_RBR•ƒÊ^DXNX_T~ÊLXTŽ~LI,”Ê«œ]TžtBY}PK«Ø

‡TŷœƒÊ]D€IÊLX´HºB_R~ÊLXTŽtBÊ^TzGX•ÖÊ6{¢G}ÊDXIXOHÊL˜~LX_Q^NXÊ6ƒQ¢Ê^T²ÊTŽQu”BR•}Ê LX_Q^NXÊLXTŽtBÊ^TzGX•ØÊ8T,PYƒÊD¬NXKÊ6RTŽƒÊ^LXUXt”Ê8¯tBX¢ÖÊ6{¢G}Ê6_TÊ:uB¶_GNÊ ”S|_It”{ÊI“ u”ÊTŽ_RTŽtBQX•Ø

‡IzH“ ¬}ÊM,²•ÊLX´HTŽ}Ê6Rºt”Ê]LXIYNŽ´„RÊ6PYº²{IƒB_RÊ6~Lœ^NÊLŽ}L,²uB„ØÊIœ~_LtÊ ”_P~LI,”Ê^MQIYBÊIzH“«Ê^D«~L¢Ê6ƒQ¢ÊIœ~_LtÊ•yžTI,”{ÊIzH“_OtÊ”_P~L¢ÖÊ:uB¶_GNÊ ”S|_It”Ê7^OXtBYN•Êƒ8QXIIXBº•Ê7L{IXKIXBº•Ê8¯tBQX•Ø

‡^DIKÊ:Hº, prebiotics, probiotics :G}ÊINX¬tB~LyG¢ , DHA]BX¸~©B„Ê^D«tB~LyG¢ÖÊ6ƒQ¢Ê8L”IYNXBÊ :_GtB~LyG9Ê©OIuB¶G}ÊINX¬tB~LyG_TÊ<KÊTŽ,L_KÊ]D€N~LžL_TÊ^I_TÊ8ƒ_QØÊ8_TÊ :ITŽNR•~L_TÊ<KÊ7€ºÊJY°LŽtBTŽƒ_QØ

‡LX´HºÊ;yG~Lž•Ê”S|_IB„ÊT«{IB-IYNXKÊLX´HTŽƒ 9-12 MXIuB„ÊT_Ot”•ÊIuBYNŽ¯tBÊ^Tzž• .“Follow-up” LX´HºÊ^I_TÊ8ƒ_Q .

மூன்று வகையான பாலுணவுகள் உள்ளன:

‡;yžTI,”{ÊINXOXBÊ8¯~L¢Ê;IzH“«Ê ^I_TNŽƒ_Q.

‡]DPYTXKÊIYOT•Ê;ÊBY¯MYNSYtB~LyGÊG‡Ê“ BQtB~LGÊ^Tzž•.

‡MXÊ;ÊBY¯MYNSYtB~LyGÊT€HÊBQtB~LGÊ ^Tzž•Ø

;yžTI,”{ÊINXOXBÊ8¯t”•ÊM,²•Ê]DPYTXKÊ IYOT~ÊLX´HºB„ÊIBOt”T_R_NÊ:_Gt”•ÊT_OÊ BY¯MYNSYtB~LyG_TNXBÊ8¯t”•ØÊMXTXBÊ8¯t”•Ê LX´HºÊBY¯MYNSYtB~LyG¢Ê6ƒQÖÊ6{¢G}Ê :uB¶_GNÊ”S|_It”{ÊI“ u”TŽ_RTŽtBt•œNÊ L,P“¬NX_TtÊ]BXzœ¯tBQX•Ø

]IX,²I´tBXKÊD|I«~L•Ê6IYBMXBÊ:„RÊ ”S|_IB¶t”ÊByGXNMXBÖÊ;yžTI,”{ÊINXOXBÊ 8¯t”•ÊM,²•Ê]DPYTXKÊIYOT~ÊLX´HºB„Ê^LX}PÊ BY¯MYNSYtB~LyGÊIYOTÊLX´HºB_R~ÊLXTŽtBÊ ^Tzž•Ø

பின்வரும் குழந்தைகளுக்கு மாவால் ஆன பாலுணவிலிருந்து தொற்றுதலைப் பெறுவதற்கான ஆபத்துகள் அதிகமாக இருக்கின்றன:

‡”_PMXI{IYƒÊLŽP|IT«B„Ø

‡”_P|IÊLŽP~©ÊJY_P-•Ê8OzžÊMXIuB¶t”tÊ ”_PTXKÊTN¢•Ê:_GNT«B„Ø

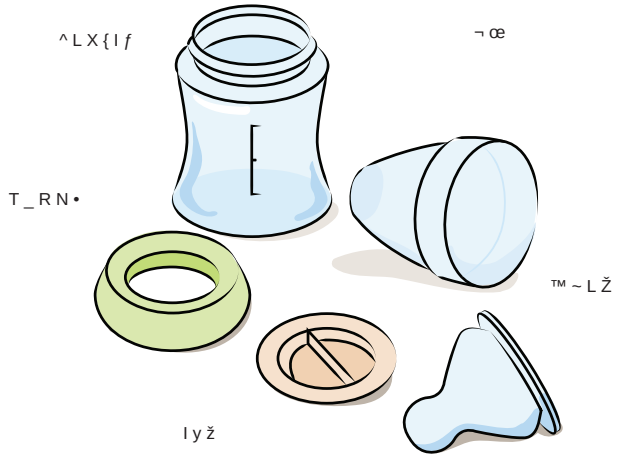
‡LQT“KMXKÊ^JX]NIY«~©{Ê]IX”IY_NtÊ]BXzGT«B„Ø

பாலுணவைத் தயாரிப்பது மற்றும் ஊட்டுவது பற்றிய விபரங்களுக்கு கீழ்வரும் பக்கங்களை வாசியுங்கள்.

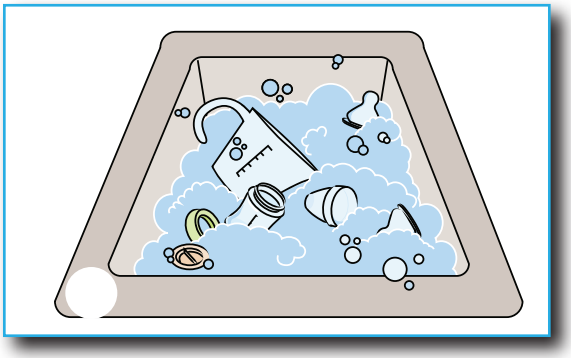
போத்தல்கள் மற்றும் உபகரணங்களைச் சுத்தம் செய்தல்

LX´HºÊ;yG~Lž•Ê”S|_IB„Ê<|ITNIYKOXBÊ
8¯|IX´•ÖÊ6T«B¶_GNÊ^LX{IƒB„ÊM,²•Ê
:LBOHuB„Ê6_K{_I-•Ê<~^LX¢•Ê˜{I•]D€NÊ
^Tzž•ØÊBY¯MYNSYtBÊ«}LXBÖÊBz t”{Ê]I¬NXIÊ
LX´H º{Ê¢B„B„ÊM,²•Ê6¸t”tÊB_PB_RÊ8¢Ê
6B,²•Ø

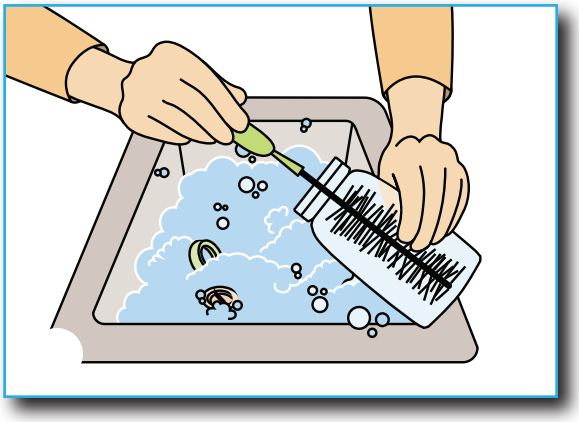
BzHXœ~Ê^LX{IƒB„Ê6ƒQ¢Ê Bisphenol-A (BPA)-6,PÊ
LŽRX^¬tÊ^LX{IƒB_R~ÊLXTŽ-uB„ØÊ<|ITŽIMXKÊ
]Tœ~^LXÖÊJYPÊMX,P^MXÖÊBS}²Ê^LXBt•œNÊ:IY¬~Ê
LXBuB^RXÊ8ƒQXMƒÊ8¯~L_IÊ:²IY]D€-uB„Ø



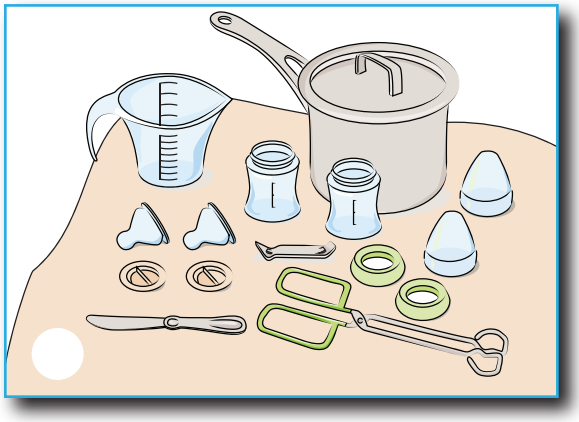
:uB¶_GNÊ_BB_RÊ
DT«tBXO{IX´•Ê
8R•Ê™GXKÊJ“OX´•Ê
B¸ºuB„ØÊ:uB¶_GNÊ
B¸º•]IXyœ_N-•Ê
(sink) ^T_Q]D€-•Ê
8G{_I-•Ê˜{IMXKÊ
LX{IYO•Ê¢_Gt”•Ê
¢HŽ (dishcloth) ?}PX´•Ê
DT«tBXO{IX´•Ê8R•Ê
™GXKÊJ“OX´•ÊB¸ºuB„ØÊ
LŽ}K«öMYª(1 ^ItBOzœ)
Tÿž~LXT_KtBXKÊ
]TR•,PY_N (bleach) 750 MYªÊ”T_R)J“¬ƒÊBQ|¢Ê
^T_Q]D€-•Ê^M,LO~_LtÊ(counter) ˜{I•]D€T¢Ê
JƒQ¢ØÊ8|ItÊBQ_T_N{Ê]IR•t”•Ê^LX{IƒÊ?}PYƒÊ
8yž~Ê^LX{I´t”~Ê]LN¬Gº•ØÊ:uB¶_GNÊ counter t”{Ê
]IR•{ILŽ}Ê˜{IMXKÊ¢TX€Ê?}PYKXƒÊ¢_G-uB„Ø



^LX{IƒB„ÖÊ™~LŽB„ÖÊT_RNuB„ÖÊ¬œB„ÖÊIyžB„ÖÊ
6Rt”•Ê”T_RB„ÖÊ^I_TNXKXƒÊIBOt”T_R{Ê
IYP~LX}ÖÊBQt”•ÊLX{IYOuB„ÊM,²•Ê8žtBYB„Ê
6_K{_I-•Ê™GXKÊDT«tBXO{ÊIzH“ ¬ƒÊ
B¸ºuB„ØÊ^I_T~LyGXƒÊBY¯MYNSYtB~LyGÊ
IzH“_OvÊ^DMY~LI,BXBÊ]BX„BQ}B_R-•Ê
B¸ºuB„Ø



DY˜tBXKÊ:H»yGƒÊ:LBOHuB¶t”ÊMyž•Ê
LXTŽt”•Ê^LX{IƒÊB¸º•Ê£¬_BÊ?}_P~Ê
LXTŽ-uB„ØÊLX´HTŽ}Ê6_GNXR•Ê<¢º•Ê8ƒQXMƒÊ
8¯~L_IÊ:²IY~Lž{¢TI,BXBÊ^LX{IƒBR•K¢•Ê
™~LŽBR•K¢•Ê:y©PuB_R{Ê^I€{¢tÊB¸ºuB„Ø



™GXKÊJ“¬ƒÊJ}”Ê6Q˜uB„ØÊ:Q«TI,BXBÖÊ˜{IMXKÊ
^M,LO~LŽ´„RÊ˜{IMXKÊ¢TX€Ê?}PYƒÊ6|I~Ê
^LX{IƒB_R-•Ê:H»yGƒÊ:LBOHuB_R-•Ê
_T-uB„ØÊ8|IÊ:LBOHuB_RÊBY¯MYNSY~LI,”Ê
8~^LX¢ÊJ“uB„ÊINXOXBÊ8¯tBY}B„Ø

போத்தல்களையும் உபகரணங்களையும் கிருமியழித்தல்

பாலூணவு ஊட்டப்படும் குழந்தைகள் எந்தவயதினராக இருந்தாலும், அவர்களுடைய போத்தல்கள், உணவூட்டல் உபகரணங்கள் யாவற்றையும் பாலூணவுக்கான தண்ணீரையும் கிருமியழியுங்கள். கிருமியழித்தலை நிறுத்துதல் எப்போது பாதுகாப்பானது எனக் கூறுவதற்கு எந்த ஆய்வும் இல்லை. உங்களுடைய குழந்தை பாலூணவு பாவிக்கும் வரைக்கும் தண்ணீரையும் போத்தல் மூலமான ஊட்டலுக்கான உபகரணங்களையும் கிருமியழித்தல் மிகவும் பாதுகாப்பானது என்பது இதன் கருத்தாகும்.

போத்தல்கள் மற்றும் உணவூட்டல் உபகரணங்களைக் கழுவியபின்னர் கிருமியழிப்பதற்கு பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள்:

1]L¬NÊ]BX„BQ_KÊJ“¬KXƒÊJYO~©uBÊ„ØÊ LŽ}T¯TKT,_PvÊ^D¯uB„ä

‡^LX{IƒB„

‡™~LŽB„

‡T_RNuB„

‡¬œB„Ê

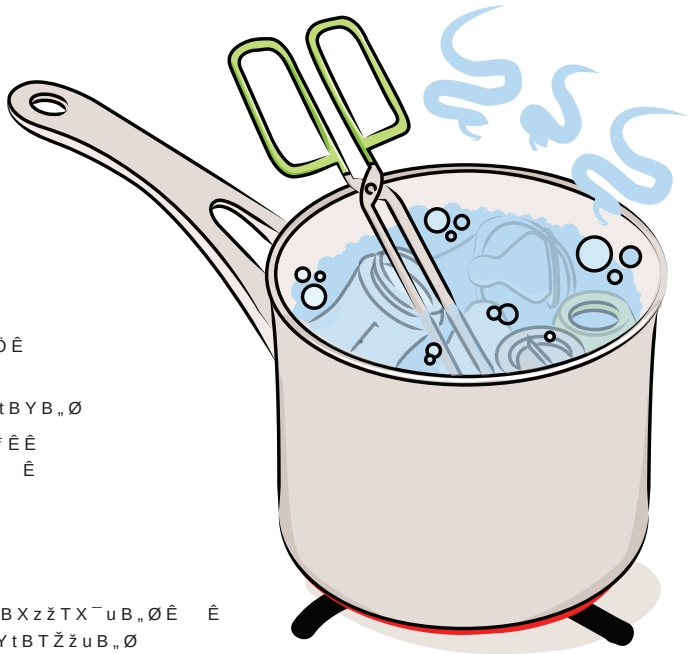
‡IyžB„

‡6Rt”•Ê”T_RÊM,²•ÊB{IYÊ

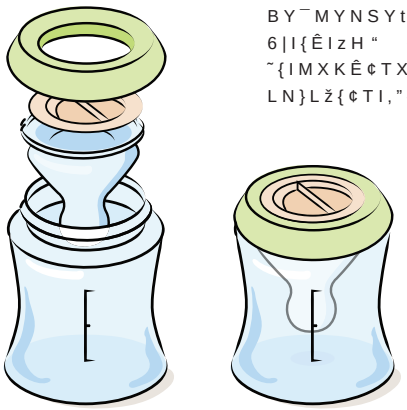
‡IBOt”T_R{ÊIYP~LX}ÖÊÒ^I_TNXKXƒÊÖÊ M,²•ÊBQt”•ÊLX{IYOuB„Ø

‡_BLŽœB„Ê]TR•NŽƒÊ8¯tB{ItBIXBÖÊ8žtBYB„Ø

:uB¶_GNÊ:LBOHuB„ÊNX°•ÊIzH“ OXƒÊÊ ¬G~Lyœ¯~L_I-•ÊBX,²tÊ”MYSYB„Ê<¢°•Ê Ê 8ƒQXMQY¯~L_I-•Ê:²IY~Lž{¢uB„Ø



]BX„BQK•´„RÊIzH“_OtÊ]BXIYJY_Qt”tÊ]BXzžTX¯uB„ØÊ Ê 8OzžÊJYMYGuB¶t”Ê¬œNŽƒQXMƒÊ]BXIYtBTŽžuB„Ø



BY¯MYNSYtB~LyGÊ8žtBYNXƒÊ6|I~Ê^LX{IƒB_R-•Ê:H»yGƒÊ:LBOHuB_R-•Ê 6|I{ÊIzH“ ¬QY¯|¢Ê]TR•NŽ]QžuB„ØÊ^MQIYBMXKÊIzH“_OÊ6B,²TI,BXBÊ:I²uB„ØÊ ~{IMXKÊ¢TX€Ê?}PYƒÊ6|IÊ:LBOHuB_RÊ:QOÊ_T-uB„ØÊ8~^LX¢Ê:LBOHuB„Ê LN}Lž{¢TI,”{ÊINXOXBÊ:„RKØ

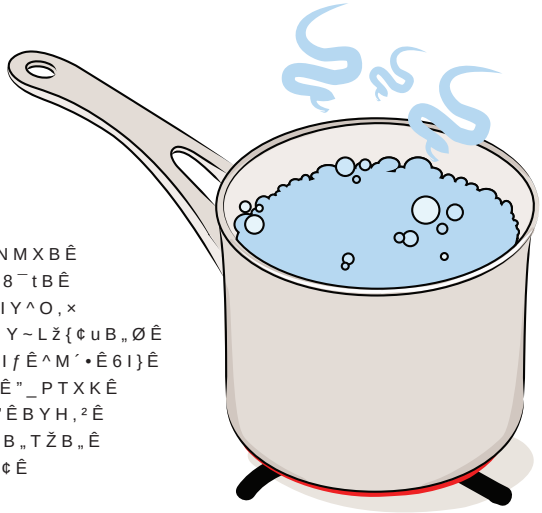
8|I~Ê]LX¯„B_RÊ:GKœNXBÊ:L^NXBYtBXTŽyGXƒÖÊ:Q«|IÊLž}K«ÖÊ 6T,_PvÊ~{IMXKÊ?¯Ê8G{IYƒÊ^DMY-uB„ØÊ~{IMXKÖÊ:Q«|IÊ¢TX€Ê ?}PY}Ê^MƒÊ_T{¢Ê6T,PY}Ê^MƒÊ8}]KX¯Ê~{IMXKÊ¢TX_N~Ê ^LXyžÊcounterƒÊ6T,_PÊ_TtBQX•ØÊ©IYNÊLŽRXˆ¬tÊ_LNž}Ê :„¶•Ê6_TÊ^DMYtB~LGQX•ØÊLX´H°Ê]IXG«©²•Ê:LBOHuBR•}Ê :y©PuB_R{Ê]IXGXI“«B„ØÊ™~LŽB„ÖÊ¬œB„ÖÊT_RNuB_RÊ?}PXB~Ê]LX¯{¢uB„ØÊ6_I~ÊLXTŽtBÊJ“uB„ÊINXOX”•ÊT_OÊ~{IMXBÊ 8¯~LI,BXBÖÊ™~LŽ_NÊ^LX{IQY§„Ê^LXžuB„Ø

J“uB„ÊB_GNŽƒÊTXuBt•œNÊTyžtBXKÊBY¯MYNSY~LX}B_R~ÊLXTŽ~L¢ÊLX¢BX~LXKnoBÊve BY¯MYNSY~LX}B_R-•Ê:„RGT”BYP¢ØÊLŽRXˆ¬tÊM,²•Ê:^QXBuB„ÊLX¢BX~LXBÊ8¯~L_IÊ:²IY~Lž{¢TI,BXBÊ INX¬~LXR«BR•}Ê6PY°²{ƒB_R~ÊLŽ}L,²T_IÊ:²IY]D€-uB„ØÊ6ž~LŽƒ (stove) _TtBt•œNÊ]BX„BQ§•Ê]LX¯{IMXK¢ØÊLX´H°Ê:LBOHuB_R~Ê]LX¢TXB dishwasherB„ÊBY¯MYNSY~LIYƒ_QØÊÊ

LXTŽ{ILŽ}Ê<PYNt•œNÊ^LX{IƒÊ6_M~]LX}_PÊJ“uB„ÊLXTŽ{IXƒÖÊ™~LŽB„ÖÊ¬œB„Ê^LX}PÊ<PYN«œNXIÊ6_K{¢~Ê L”IYB_R-•ÊB¸°uB„ÖÊLŽ}K«ÊBY¯MYNSY-uB„ØÊ©InenÊ{IMXK_TÊ6{¢G}Ê?¯ÊIG_TÊMyž^MÊ:GKœNXB~Ê LXTŽtBt•œN_TØ

TÿœƒÊLXTŽtBtÊ•œNÊI}K•NtBMXKÊLX´H°{ÊINX¬~©Ê8N|IYOuB„ÊL¬|¢_OtB~LGÊMXyGXØÊ6IYƒÊLXTŽtB~Lž•Ê IzH“«ÊJ“zGÊBXQ•Ê6~Lœ^NÊ8¯tBt•ž•ØÊ6|I{ÊIzH“ ¬ƒÊ6IYBMXKÊL,P¬NXÊTROt•ž•ØÊIzH“_OvÊ™GXt”•Ê ^LX¢Ê6¢ÊMXTXƒÊ7KÊLX´H°t”„Ê8¯t”•ÊL,P“ ¬NX_TtÊ]BXƒQ~Ê^LX¢MXKÊ™GXBÊ8¯tBÊMXyGX¢ØÊMXTXƒÊ 7KÊLX´H_TÊ8|IÊ8N|IYOuB„Ê?^OÊMXIY~ÊJ}”ÊBQ~L¢•Ê8ƒQ .

பாலுணவைத் தயாரிப்பதற்கு தண்ணீரைத் தெரிவுசெய்தல்



செறிவான திரவ நிலையிலுள்ள மற்றும் மாவால் ஆன பாலுணவுகளுக்கு, கிருமியழித்த பின்னர் பின்வரும் தண்ணீரைப் பாவித்தல் பாதுகாப்பானது (9ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்):

‡:uB¶_GNÊBYOXM•ÖÊJBO•Ê6ƒQ¢ÊMXJBO{IY}Ê”SX«ØÊJ“

‡J“uB„ÊTXuBt•œNÊ^LX{IƒÊJ«Ø

‡?¸uBXB~ÊL¬^DXIYtB~Lž•ÊBYH,²Ê»ØÊ8|I{ÊIzH“¬ƒÊByGXNMXBÊ LX¢BX~LXKÊMyG{IYƒÊL¬PN“X°•ÖÊI”|IÊ6RTŽƒÊ_J{IY^O,²•Ê8¯tBÊ ^Tzž•ØÊBYH,²ÊJ“¬ƒÊ_J{IY^O,Ê]DPY°45 mg/Lt”ÊÒ6ƒQ¢Ê_J{IY^O,× _J{IYOE}Ê7BÊ6RtB~LžT¢Ê 10 mg/L 8¯t”•ÊÓÊBZ.Ê8¯~L_IÊ:²IY~Lž{¢uB„ØÊ IzH“ ¬ƒÊ_J{IY^O,Ê6R°Ê6IYBMXBÊ8¯|IXƒÖÊ]BXIYtBÊ_T{IƒÊ^M´•Ê6I}Ê 6R_TÊ6IYB¬t”•ØÊ6IYBÊ6RTŽQXKÊ_J{IY^O,Ê7²ÊMXI{¢t”tÊ”_PTXKÊ ”S|_It”ÊÊÊMYB°•Ê7L{IXKIXBÊ8¯t”•ØÊLX´H_T{ÊINX¬~LI,”ÊBYH,²Ê J“_O~ÊLXTž~L¢ÊL,PYÊ6ƒQ¢Ê:uB¶_GNÊ«ÊTSuBƒÊL,PYtÊ^B„TŽB„Ê 8¯|IXƒÊ:uB¶_GNÊ:„·«Ê7^OXtBYN~ÊLž¬_TÊ6_S-uB„Ê6ƒQ¢Ê 6T«B¶t”ÊMY}KxDQYžuB„ØÊ

உங்களுடைய சமூகத்தில் கொதி நீர் ஆலோசனைப் பிரிவிருந்தால், தண்ணீரை அங்கு வாங்கி அதைக் கிருமியழியுங்கள் (9ம் பக்கத்தைப் பாருங்கள்).

சில இடங்களில் நீலப் பச்சை அல்கா பிரச்சினைகள் உள்ளன. உங்களுடைய பகுதியில் அல்கா பிரச்சினைகள் அதிகமாக இருந்தால், நீங்கள் கிருமியழித்த போத்தல் நீரைப் பாலுணவுடன் கலவுங்கள். கொதித்த குழாய் நீர் பாதுகாப்பானது அல்ல.

நீண்ட காலம் மின்சாரம் இல்லாமை போன்ற அவசரகால நிலைக்குத் தயாராக இருங்கள். 72 மணி நேரத்துக்குப் போதுமான உடனடியாக ஊட்டக்கூடிய பாலுணவை வைத்திருப்பதன் மூலம் தயாராக இருங்கள்.

தயவுசெய்து கவனியுங்கள்:

‡Tÿ žÊJ«Ê˜{IYB¬~©Ê:LBOH•Ê”S|_IB¶tBXKÊBY¯MYNSY{IƒÊ^I_T_N~ÊLŽOÊÊ]D€NÊMXyGX¢Ø

‡”R•«ÊJ“tÊ”SX_N~ÊLXTŽ-uB„ØÊLX¢BX~LXBÊ8¯~LI,BXBÖÊ]OXtDY}B_RÊ8ƒQXMƒÊ]D€TI,”Ê«IQYƒÊ”R•«Ê J“_OÊ8OzžÊJYMYGuB¶t”Ê@GÊTŽžuB„ØÊ”SX€BR•}Ê9N•Ê^LX}PÊ:^QXBÊ]OXtDY}B„Ê™GXKÊ”SX€ÊJ“¬ƒÊ 8¯tBQX•ØÊLX¢BX~LXKÊINX¬{I´t”ÊIzH“«Ê]BXIYtBÊ_TtB~LGÊ^Tzž•ØÊIzH“¬ƒÊ9N•Ê6IYBMXBÊ 8¯|IXƒÖÊ]BXIYtBÊ_T{IƒÊ9N{IY}Ê]DPY_TÊ^M´•Ê6IYBMXt”•ØÊ9NtÊ”SX€B„ÊL,PYÉ6ƒQ¢Ê9NtÊ”SX€B„Ê :„RÊT“žB¶tBXKÊTœByœÊL,PYÊ^M´•Ê6PYTI,”~ÊLX¯uB„:www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php.

இந்தத் தண்ணீரைப் பாலுணவில் பாவிக்க வேண்டாம்:

‡^DXœN•Ê6IYBMXB°„RÊ]M}_MNXtB~LyGÊ«Ø

‡^DXœN•ÊM,²•Ê=_KNÊBK•-~©B„Ê6IYBMXB°„RÊBK•-~©Ê«J(Mineral water).

‡BXL^K,P~LyGÊJ“ä ÊBXL^K,P«•Ê^D«tB~LyGÊ˜_T-•Ê”S|_IB¶t”~Ê]LX¯{IM,P_TØÊBXL^K,P~LyGÊJ“¬ƒÊ ^D«tB~LyGÊ:~©•Ê8¯tBQX•Ø

‡8N,_BNŽƒÊ©^RX_OyÊ6IYBMXBÊ:„RÊL”IYBR•´„RÊ«JÊÒJYNMMXKMYBYÙª,P_OÊTŽGÊ6IYBMXKÊ6R°ÓØ

பாலுணவுக்கு பின்வரும் தண்ணீர் வகைகளைப் பாவிப்பதன் பாதுகாப்பு பற்றி அறியப்படவில்லை. எனவே பாவிக்க வேண்டாம்:

‡¯{IYB¬tB~LyGÊJ“Ø

‡<IY«MX²~ÊLŽODXOH{¢t”yLyG«ØÊ

‡BK•-~©Ê6B,P~LyGÊJ“Ø

‡BX€vDYÊTœByœN«ØJ“

‡6N}B„ÊJ“tB~LyGÊJ“Ø

‡DYP~©ÊJX,²^M_GÊ6ƒQ¢Ê”S|_IÊJ«Ø

குறிப்பு: பாதுகாப்பான தண்ணீர் ஆதாரவளம் உங்களிடம் இல்லையானால், ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் திரவப் பாலுணவைப் பாவியுங்கள்.

தண்ணீரைக் கிருமியழிக்கும் விதம், பாலுணவு மற்றும் போத்தல் மூலமான பாலூட்டல் உபகரணங்களைத் தெரிவுசெய்தல்

குழந்தைகளுக்கு எந்தவயதாக இருந்தாலும், பாலுணவுக்குப் பாவிக்கும் தண்ணீர் முழுவதையும் கிருமியழிப்புச் செய்யுங்கள்.

கிருமியழித்தலை நிறுத்துதல் எப்போது பாதுகாப்பானது எனக் கூறுவதற்கு எந்த ஆய்வும் இல்லை. உங்களுடைய குழந்தை பாலுணவு பாவிக்கும் வரைக்கும் தண்ணீரையும் போத்தல் மூலமான ஊட்டலுக்கான உபகரணங்களையும் கிருமியழித்தல் பாதுகாப்பானது என்பது இதன் கருத்தாகும்.

பாலுணவுக்கான தண்ணீரைத் தயார்செய்தல்:

‡6ž~LŽƒÖÊ]BX„BQK•§„ÊIzH“_OtÊ]BXIYJY_Qt”tÊ]BXzžÊTX¯uB„ØÊÊ]IXG«|¢Ê8OzžÊJYMYGuB¶t”tÊ]BXIYtBÊ
_T-uB„ØÊ8OzžÊJYMYGuB¶t”{ÊIzH“«Ê]BXIYtBÊ«}K«ÊIXKXB^TÊJY,”•Ê^B{IY_Q~ÊLXTŽtBÊ^TzGX•Ø

‡செறிவான திரவப் பாலுணவை நீங்கள் பாவித்தால்:

– LX´HºG}ÊBQ~LI,”Ê«}LXBÖÊ8OzžÊJYMYGuB¶t”ÊIzH“_OtÊ]BXIYtBÊ_T{¢~ÊLŽ}K«Ê”R•OÊTŽžuB„Ø

– 8OzžÊJYMYGuB¶t”ÊIzH“_OtÊ]BXIYtBÊ_T{¢vÊ^DMY~LI}Ê¬Q«•ÊIzH“«ÊBY¯MYNSYtB~LGQX•ØÊ6_PÊ
]T~LJY_QNŽƒÖÊ8²tBMXBÊÊ¬G~LyGÊBY¯MYNSYtB~LyGÊ]BX„B4QM HƒŽÆ^JO{¢t”•ÖÊ”R•°yœNŽƒÆ-3
JXyB¶t”•ÊÊBY¯MYNSYtB~LyG«ÆJ“TtB~LGQX•ØÊ:GƒÊ]T~LJY_Qt”tÊBYyGTXBÊ:„RÊ]T~LJY_QNŽƒÊ:„RÊ
LX´H_TÊ:uB¶_GNÊ”S|_It”ÊTSu”uB„ .

‡மாவாக உள்ள பாலுணவை நீங்கள் பாவித்தால்:

– 8OzžÊJYMYGuB¶t”tÊ]BX„BQK•§„ÊIzH“_OtÊJ}”Ê]BXIYt”•ÊJY_Qt”tÊ]BXzžÊTX¯uB„ØÊLŽ}K«Ê
IzH“«Ê7BtÊ”_P|I¢Ê 70°C7BÊ8¯t”•^LX¢Ê6_I~ÊLX´HºG}ÊBQºuB„Ê (30 JYMYGuBR•}ÊLŽ}K«ÊÛÊ
ª,P«ÊIzH“«ÊBYyG{IyGÊ70°Ct”tÊ”R•«T_G-•ÖÊ7KXƒÊ8|IÊ^JO{IY}Ê6RºÊ^T²LyGÊ]BX„BQ}B„Ê
M,²•Ê]T†^T²Ê6RºÊIzH“ ¯t”Ê=,LÊMX²Lž•ÓØÊIzH“¬}Ê]T~LJY_QÊ70°Ct”tÊ”_PTXBÊ8¯t”•^LX¢ÖÊ
LX´HTŽ´„RÊI“ u”TŽ_RTŽt”•ÊL,P“ ¬NX_TtÊ]BXƒTI,”~Ê^LX¢MXKÊ™yœƒÊ6¢Ê8OX¢ØÊ:uB¶_GNÊ
”S|_It”Ê;yGÊ«}LXBÊLX´H_TÊTŽ_OTXBÊ:GƒÊ]T~LJY_Qt”tÊ”R•«TŽ-uB„ØÊ

– LtBuB„5M,²•12ƒÊ<¸IYNŽ¯~L¢Ê^LXQÖÊ86LXN{IYƒ9Ê8ƒQXIÊ”S|_IB¶t”Ê^M´„RTX²ÖÊ
BY¯MYNSYtB~LyžÖÊ”R•OÊ_TtB~LyžÖÊLŽ}K«ÊBY¯MYNSYtB~LyGÊ8²tBMXBÊ¬G~Lyœ¯t”•Ê]BX„BQ}Ê?}PYƒÊ
^DMY{¢Ê_T{IY¯|IÊIzH“ ¬ƒÊJ“uB„ÊMXTXƒÊ7KÊLX´H_TtÊB_OtBQX•ØÊ8¢Ê:uB¶_GNÊ”S|_It”Ê
:GKœNXBÊ;yG~LGÊ^Tzž•Ø

தகரக்குவளைகளில் உள்ள பாலுணவைத் தெரிவுசெய்தல்:

‡LX´HºtÊ]BX„BQ}BR•ƒÊ:y”SYºÊ6ƒQ¢Ê]TR•{I„RƒÊ<¢º•Ê8ƒ_QÊ<}L_IÊ:²IY~Lž{¢uB„ØÊ=]KK•ƒÖÊ
8_TÊLX´HºÊL¸IXBY~Ê^LXNŽ¯tBQX•Ê<}LI}Ê6PY”PYB„Ê7”•Ø

‡IBOt”T_RNŽƒÊ8¯t”•ÊBXQXTIYÊIYBIY_NvÊD¬ÊLX¯uB„ØÊÊBXQXTIYÊIYBIYÊBG|IÊLX´HºB_R~ÊÊ
LN}Lž{IXI“«B„ØÊ

போத்தல் மூலமான ஊட்டல் உபகரணங்களைத் தெரிவுசெய்தல்:

‡MK{I_B~©Ê<¢ºMY}PYÖÊ7²IQXKÊ«_PNŽƒÊ:uB¶_GNÊ”S|_IÊ”œ~LI,”Ê:Iº•Ê™~LŽÊ?}_P~ÊLXTŽ~L¢G}Ê
:uB¶_GNÊ”S|_I_NÊ6TIXK•-uB„ØÊLXƒ”œ{IƒÊM,²•ÊMK{I_B~©tÊ”PY~©B„ÊL,PYÊ^M´•Ê6PYTI,” 18•Ê
LtB{_I~ÊLX¯uB„Ø

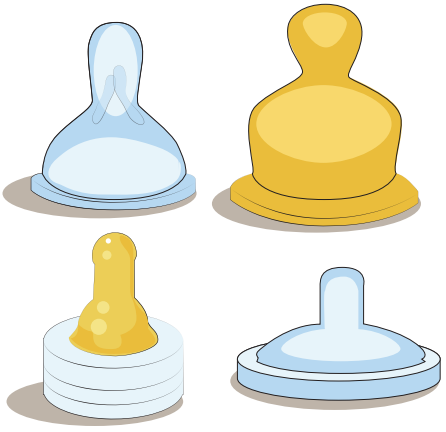
‡^LX{I´tBXKÊ™~LŽB„Ê^T²LyGÊTœT{IY´•Ê6RTŽ´•Ê
8¯tBQX•Ø

‡™~LŽÊ?}PYQY¯|¢ÊLX´HºÊT¯•Ê^TB•ÊLX€vDƒÊT “I•Ê
<K~Lž•ØÊ™~LŽt”vÊ™~LŽÊLX€vDƒÊT “I«•Ê™~LŽ{Ê¢TXO{IY}Ê
6Rº•Ê^T²LGQX•ÖÊ?^OÊ]LXIYNŽ§„Ê8¯t”•Ê™~LŽB¶•Ê
6†TX^PÊ8¯tBQX•Ø

‡]T†^T²Ê^JOuB¶t”Ê]T†^T²Ê™~LŽB„Ê
]LX¯{IMXK_TNXBÊ8¯t”•ØÊ?¯Ê]LXIY_NÊTXuBYÖÊ
LXƒ”œt”•^LX¢Ê:uB¶_GNÊ”S|_IÊ7²IQXBÊ
8¯tBY}PXOXÊ<KÊ6TIXK•-uB„ØÊ:uB¶_GNÊ”S|_It”Ê
B‡G•Ê8¯|IXƒÊTŽ{IYNXDMXK]IX}_PÊ«N,DY-uB„Ø

‡^LX{I´tBXKÊ™~LŽB„Ê^T²~LyGÊ]LX¯„BR•KXƒÊ7KIXBÊ
8¯tBQX•.

‡^LX{I´tBXK™~LŽB_RÊ6œtBœÊD¬ÊLX¯uB„ØÊ6_TÊ
]Tœ{IY¯|IXƒÖÊ?yž•I}_MÊ:_GN_TNXBÊ8¯|IXƒÖÊ
BYSY|IY¯|IXƒÖÊJYP•MXPYNŽ¯|IXƒÖÊ6ƒQ¢Ê¢TXOuB„Ê
]L¬IXBYÊ8¯~L¢G}ÊLX´HºÊTŽ_OTXBÊ]TR•^NPYKXƒÊ6T,_PÊMX,²uB„Ø

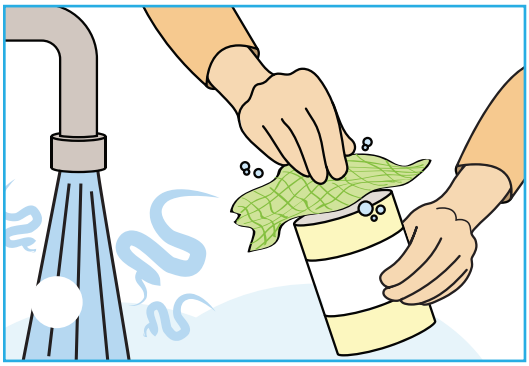


ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் திரவப் பாலுணவைத் தயாரித்தல்

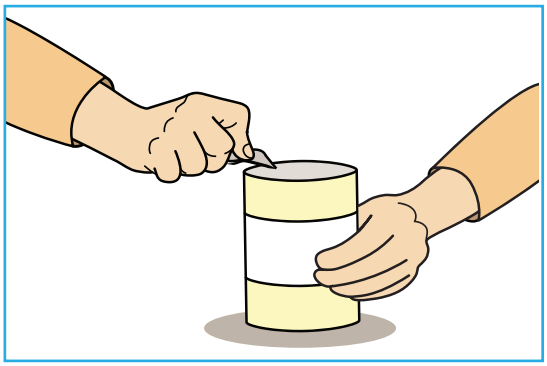
;yžTI,"{ÊINXOXBÊ8¯t"•ÊIYOT~ÊLX´HºIX}ÖÊ«tBYNMXBÊ"_PMXIvÊDY˜B¶t"ÖÊ"_PTXKÊLŽP~©ÊJY_P-„RÊ DY˜B¶t"ÖÊ^JX-,PÊ"S|_IB¶t"ÊM,²•Ê^JX]NIY«~©{Ê]IX"IYÊLQT"KMXBÊ8¯t"•Ê"S|_IB¶t"ÊMYBº•Ê LX¢BX~LXKÊLX´HºÊ7"•ØÊ8|IÊT_BNXKÊLX´HºÊBY¯MYNSYtB~LyG¢Ê7"•Ø

‡:uB¶_GNÊ_BB_RÊDT«tBXO{IX´•Ê8R•™GXKÊJ"OX´•ÊB¸ºuB„Ê6{¢G} 6•ÊLtB{IY´„RÊ 6PYº²{IƒB¶t"Ê=,L counter L"IY_NtÊ˜{I•]D€-uB„Ø

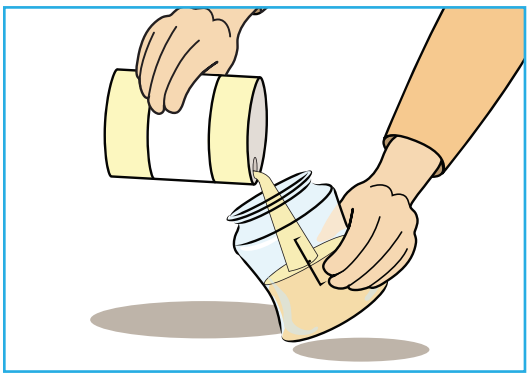
‡BY¯MYNSYtB~LyGÊ:uB¶_GNÊ:LBOHuB„Ê6_K{_I-•ÊINXOXBÊ_T{IY¯uB„ (6•ÊM,²• 7•ÊLtBuB_R~Ê LX¯uB„ÓØ



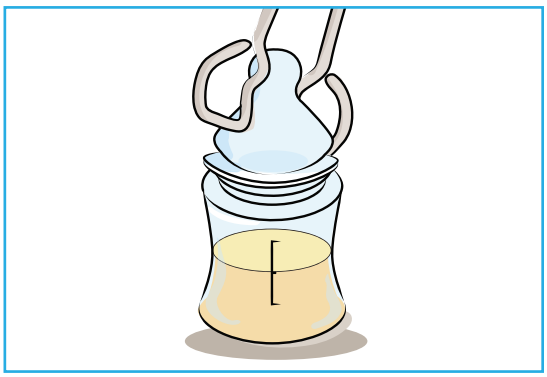
˜{IMXKÊdishcloth ?}_P~ÊLXTŽ~LI}Ê¬Q•Ê 6|I{ÊIBOt"T_RNŽ}Ê^MƒL"IY_NÊ DT«tBXO{IX´•Ê™GXKÊJ"OX´•ÊB¸ºuB„Ø



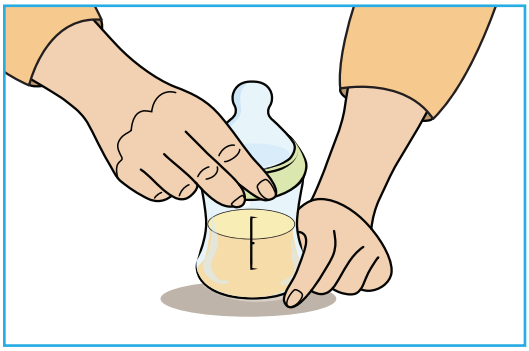
6|I{ÊIBOt"T_R_NÊ6ƒQ¢Ê^LX{I_QÊJ}"Ê "´tBYNÊLŽ}K«Ê^I_T~LyGXƒÊBY¯MYNSYtB~LyGÊ IBO{ÊIYP~LX}Ê?}PXƒÊIYPºuB„Ø



LX´H_TÊ˜{IMXKÖÊBY¯MYNSYtB~LyGÊ ^LX{IƒBR•ƒÊ^JOœNXBÊ;,²uB„ØÊIzH"«Ê ^D«tBÊ^TzGX•Ø



™~LŽB„ÖÊ¬œB„ÊM,²•ÊT_RNuB_R{Ê £t"TI,"ÊBY¯MYNSYtB~LyGÊ8žtBYB_R~Ê LXTŽ~L¢G}Ê:GKœNXBÊ6T,_P~Ê^LX{IƒBR•ƒÊ ^LXžuB„Ø



:uB¶_GNÊ_BBRXƒÊ6|IÊT_RN{_IÊ 8²t"uB„ØÊ6|IvÊ™~LŽB_R{Ê]IXGXMƒÖÊ BTKMXBvÊ]D€-uB„ØÊ

உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஊட்டும் விதம் மற்றும் நேரம் பற்றிய வழிகாட்டல்களை இந்தக் கையேட்டின் பிற்பகுதியில் வாசியுங்கள்.