

# உலக தாய்பால் விழிப்புணர்வு வாரம்

(ஆகஸ்ட் 1 முதல் ஆகஸ்ட் 7 - 2016 வரை)

## குழந்தைகளின் சீரான வளர்ச்சிக்கு

1. உங்கள் உயிரினும் மேலான குழந்தைகளுக்கு முதல் 6 மாதங்கள் வரை தாய்பால் மட்டுமே கொடுங்கள்.
2. உலக சுகாதார மையம் 'குழந்தைகளுக்கு முதல் 6 மாதங்கள் வரை தாய்பாலும் அதற்கு பிறகான 2 ஆண்டுகள் வரை தாய்பாலுடன் பிற ஊட்டசத்து உணவுகளும் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி ஊட்டி வரவும்' என பரிந்துரைக்கிறது.
3. மூளை வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியமான DHA - என்ற வேதிப்பொருள் தாய்பாலில் இருப்பதால் தாய்பால் குடித்து வளரும் 'குழந்தைகளுக்கு மூளை வளர்ச்சி சீராக இருக்கும் மேலும் தாய்பாலில் நோய் எதிர்ப்புக்கு தேவையான துடிப்புள்ள வெள்ளை அணுக்களும் பிற ஆக்கபூர்வமான வேதியல் பொருட்களும் இருப்பதால் குழந்தைகளை வருத்தும் (நிமோனியா, பேதி ) நோய்கள் அண்டாது.



## மனிதனின் மூளை வளர்ச்சிப் பாதை

(இது தாய்பால் குடித்து வளரும் குழந்தைகளிடம் நன்றாக இருக்கும்.)

குழந்தை பிறந்த முதல் மாதம் -36% (சதவிகிதம்)

குழந்தை முதல் பிறந்த வருடம் - 72% (சதவிகிதம்)

குழந்தை பிறந்த இரண்டாவது வருடம் -83% (சதவிகிதம்)

நன்றாக வளர்ந்த மனிதனின் மூளை வளர்ச்சி 100 (சதவிகிதம்)

என்று எடுத்துக் கொண்டால் குழந்தைகளின் முதல் இரண்டு

வருட காலம் மிக முக்கியமானது.

## மனிதனால் மாற்று கண்டு பிடிக்க முடியாத பல விந்தைகளில் தாய் பாலும் ஒன்று

உங்கள் வளமான எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு குழந்தைகளின் நலமே முக்கியமானது.

மேலும் இன்றைய 'குழந்தைகளே நாளைய வளமான எதிர்காலத்தை நாட்டுக்கும் வீட்டிற்கும் தருவார்.

## பெற்றோர்களின் நலன் கருதி

### கமலா மருத்துவமனை

(குழந்தைகள் நல மருத்துவமனை)

எண்.4/9, ஆண்டாள் அவென்யூ முதல் தெரு

பெரவள்ளூர், சென்னை-044 2671 2068



இந்திய மருத்துவ கழகம்

சென்னை பெரம்பூர் கிளை