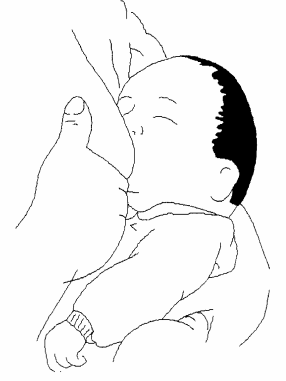


## மார்பகத் திரட்சி

### இது என்ன?

- முதல் இரு கிழமைகளில் மார்பகம் திரண்டு நோக்க்கூடும்
- மார்பகம் கடுத்து, தொடச் சுடும்
- மார்பகத்தில் பாலும் வேறு நீர்மங்களும் மிகுவதால் இது ஏற்படும்



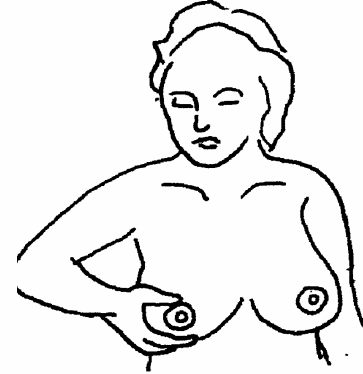
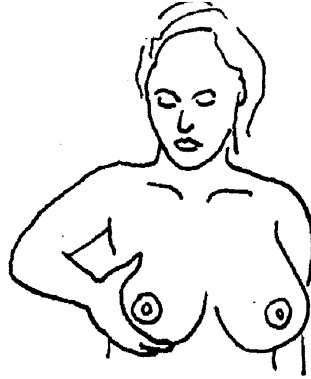
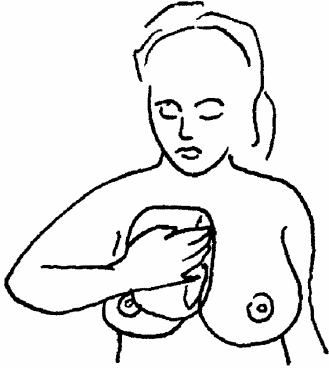
### இது ஏற்படாது தடுப்பது எப்படி?

- குழந்தை பிறந்து கூடிய சீக்கிரம் பாலூட்டவும், அப்புறம் 2 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவை பாலூட்டவும்.
- குழந்தை பாலை உறிஞ்சும்பொழுது, அதன் வாய் உங்கள் முலைக்காம்பைச் சூழ்ந்த கரும் பரப்பில் பதியும்படி பார்க்கவும்
- குழந்தை பாலூட்டுவதற்கு ஏதுவாக அதனை நகர்த்தி வைத்திருக்கவும்

### என்ன செய்யலாம்?

நீங்கள் உங்கள் மார்பகத்தை மென்மைப்படுத்த வேண்டும். மென்மைப்படுத்தும் முறைகள்:

1. ஒரு துணியை அல்லது துவாயை வெதுவெதுப் பான நீரில் நனைத்து உங்கள் மார்பகங்களில் 10-15 நிமிடங்கள் வைக்கவும். அல்லது வெது வெதுப்பான நீரில் குளிக்கவும் அல்லது தோயவும்.
2. உங்கள் விரல் நுனிகளால் மார்பகங்களை மிருதுவாக மசிக்கவும். நெஞ்சருகே தொடங்கி முலைக்காம்பைச் சூழ்ந்த கரும் பரப்பை நோக்கி விரல்களை நகர்த்தவும்.



3. உங்கள் முலைக்காம்பைச் சூழ்ந்த கரும் பரப்பின் மேலேரத்தில் பெருவிரலையும் கீழேரத்தில் சுட்டுவிரலையும் பதித்து மிருதுவான முறையில் கொஞ்சம் பாலை மசித்து வெளியேற்றவும். மிருதுவான முறையில் நெஞ்சை நோக்கி மசித்துச் செல்லவும். பால் கசியும்வரை விரல்களை முன்னோக்கி நகர்த்தவும். இது குழந்தை பாலூட்டுவதற்கு உதவும்.

4. 1-1½ -2 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவை பாலூட்டவும்.

இது ஒரே நாளில் சரிவராவிட்டால், கூடிய சீக்கிரம் ஒரு தாதி, தாய்ப்பாலூட்டல் சிகிச்சை நிலையம், பால்சுரத்தல் உசாவலர், உங்கள் மருத்துவமனாது, அல்லது மருத்துவரின் உதவியை நாடவும்.

