

விழிப்பாயிருங்கள் !

இது உங்களுடைய குழந்தைக்காக

உங்களுடைய குழந்தைக்கு பால்மாவினை வழங்கும் போது, நீங்கள் குழந்தைக்கு கீழ்வரும் அபாய நிலைமைகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களை அதிகரிக்கின்றீர்கள்

பால்மா

உபயோகத்தின்

விளைவாக

ஏற்படும்,

உங்களுக்கு

வெளிப்படுத்தப்படாத

21 அபாயங்கள் !

- 1) ஆஸ்துமா (தொய்வு/இழுப்பு)
- 2) ஒவ்வாமை
- 3) செவி தொடர்பான தொற்றுகள்
- 4) உயர் குருதியழுக்கம் மற்றும் இதய நோய்கள்
- 5) சுவாசத் தொற்றுகள்
- 6) குறைந்தளவிலான நுண்ணறிவு மற்றும் அறிவாற்றல்
- 7) உடல் சமநிலையற்றுப் போதல்
- 8) இரும்புக் குறைபாட்டுக் குருதிச்சோகை
- 9) தொடர்பில் மரணம் (Sudden Infant Death Syndrome)
- 10) நீரிழிவு
- 11) சமிபாட்டுக் கோளாறுகள்
- 12) குழந்தைகள் புற்றுநோய்
- 13) சூழல் மாசுக்களின் தாக்கம் வெளிக்காட்டப்படல்
(ஆபத்தான கிருமிகள் மற்றும் இரசாயனங்கள்)
- 14) தூக்கத்தில் குறுகிய நேர மூச்சு திணறல்கள் / சுவாசக் கோளாறுகள்
- 15) பற்கள் தொடர்பான கோளாறுகள்

தாய்மாருக்கு

நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டாவிடில், உங்களிற்கு கீழ்வரும் அபாயங்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களை நீங்கள் அதிகரிக்கின்றீர்கள்

- 16) நீரிழிவு
- 17) உடல் எடை அதிகரித்தல் மற்றும் உடல் சமநிலையற்று போதல்
- 18) என்புருக்கிநோய் (Osteoporosis)
- 19) மார்பகப் புற்றுநோய், சூலகப் புற்று நோய் மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய்
- 20) உயர் குருதியழுக்கம் மற்றும் இருதய நோய்கள்
- 21) குழந்தைபேற்றுக்கான இடைவெளி குறைவடைதல்

குறிப்பு:- World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) இனால் தயாரிக்கப்பட்ட இவ்விதம் சான்றுப் படுத்தப்பட்ட ஆராய்ச்சியை அடிப்படையாக கொண்டது.



Ministry of Health, Nutrition
& Indigenous Medicine



Family Health Bureau



COUNTRY OFFICE FOR
Sri Lanka



World Alliance for
Breastfeeding Action