

தாய்ப்பால் சேகரிப்பு தொடர்பான GenV அறிவுறுத்தல்கள்

- ஒரு வாரத்திற்கும் குறைவான வயதுடைய குழந்தையா? குழந்தை பிறந்து 7 நாட்கள் ஆகும் போது மாதிரியை சேகரியுங்கள், அல்லது அதன் பிறகு உங்களால் முடிந்தவரை விரைவில் சேகரியுங்கள்.
- குழந்தை பிறந்து ஒரு வாரத்திற்கு மேல் ஆகிறதா? உங்களால் முடிந்தவரை விரைவாக மாதிரியை சேகரியுங்கள்
- மறந்துவிட்டீர்களா அல்லது சேகரிக்க கடினமாக உள்ளதா? எந்த நேரத்திலும் உங்கள் மாதிரியை அனுப்பிவையுங்கள்-ஒவ்வொரு மாதிரியும் முக்கியமானது
- பாலூட்டுவதற்கு முன்பு தாய்ப்பால் மாதிரியை சேகரிப்பது எளிதாக இருக்கும் - பாலூட்டியபிறகும் கூட சேகரிக்கலாம்.

Kit தொலைந்துவிட்டதா அல்லது சரியான முறையில் பயன்படுத்தவில்லையா? -
எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

தொலைபேசி: 1800 436 888

இணையதளம்: www.genv.org.au

பாதுகாப்பு தகவல்:

குழந்தைகளிடமிருந்து இதை தூரமாக வையுங்கள். குழாயைத் தொட குழந்தைகளை அனுமதிக்காதீர்கள்.

குழாயில் ஒருவகை தூள் (powder) காணப்படுகிறது. இது பாதுகாப்பானது என்றபோதிலும் கண்கள், தோல் அல்லது காற்று உட்செல்லும் வழிகளை எரிச்சலடையச் செய்யலாம்.

இந்த தூள், தோல் அல்லது கண்களில் பட்டால், தண்ணீரால் கழுவுங்கள்.
எரிச்சல் தொடர்ந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

1 உங்களுக்குத் தேவையானவை:

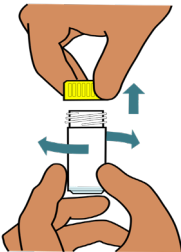
- இந்த அறிவுறுத்தல் அட்டை
- உங்களது தாய்ப்பால் சேகரிப்பு குழாய்
- உறிஞ்சக்கூடிய pad-ஐ உள்ளடக்கிய ஒரு பை
- இரண்டு baby wipes (வழங்கப்படவில்லை)
- பேனா (வழங்கப்படவில்லை)

2 எந்தப்பக்க மார்பிலிருந்து பாலை சேகரிக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிவுசெய்யுங்கள்



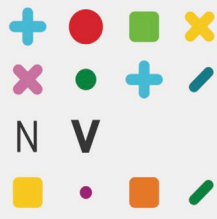
- எந்தப்பக்க மார்பு என்றாலும் பரவாயில்லை
- Baby wipe-ஆல் மார்பு, முலைக்காம்பு மற்றும் முலைக்காம்புக்கு அருகில் உள்ள பகுதிகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்

3 தாய்ப்பால் சேகரிப்பு குழாயிலுள்ள மூடியைக் கழற்றுங்கள்



- அதனுள்ளிருக்கும் தூள் கொட்டிவிடாதவாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

குழந்தைப்பருவ உடல்நலப் பிரச்சினைகளை தீர்க்க முடியும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.



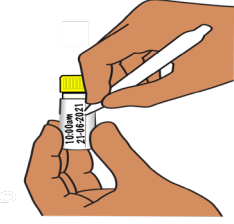
தாய்ப்பால் சேகரிப்பு தொடர்பான GenV அறிவுறுத்தல்கள்

4



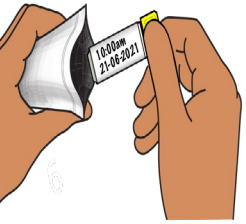
- பாலை வெளியேற்றி குழாயினுள் சேகரியுங்கள்
- இதற்கு பதிலாக நீங்கள் ஒரு சுத்தமான breast pump-ஐ பயன்படுத்தலாம் - பின்னர் அதிலுள்ள பாலை குழாயினுள் ஊற்றுங்கள்
- குழாயை பாதியளவு நிரப்ப முயற்சியுங்கள் (ஒரு தேக்கரண்டி அளவு)
- உங்களால் அவ்வளவு சேகரிக்க முடியாவிட்டால் உங்களால் முடிந்த அளவு சேகரியுங்கள்

5



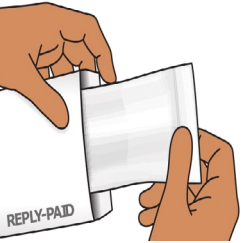
- குழாயின் மீது மூடியை மீண்டும் பொருத்துங்கள் - அது இறுக்கமாக மூடப்பட்டுள்ளதா என சரிபாருங்கள்
- Baby wipe-ஆல் மார்பு, முலைக்காம்பு மற்றும் முலைக்காம்புக்கு அருகில் உள்ள பகுதிகளை மீண்டும் சுத்தம் செய்யுங்கள்
- குழாயில் 'சேகரிக்கப்பட்ட தேதி மற்றும் நேரம்' என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இடத்தில் தேதியையும் நேரத்தையும் எழுதுங்கள் ('Date and Time Collected')

6



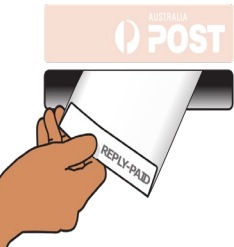
- உறிஞ்சும் pad-உடன் சேர்த்து குழாயை பையினுள் வையுங்கள்
- பையின் விளிம்புகளை ஒன்றாக அழுத்துங்கள் - முடிந்தவரை பையினுள் காற்று இல்லாதவாறு மூடுங்கள்

7



- ஏற்கனவே தபால் கட்டணம் செலுத்தப்பட்ட உறையில் பையை வையுங்கள்
- உறையை சரியாக மூடி ஒட்டுங்கள்
- இது அறை வெப்பநிலையில் வைக்கப்படலாம். (குளிர்சாதனப்பெட்டி அல்லது freezer-இல் அல்ல)

8



- மாதிரியை சேகரித்தவுடன் கூடிய விரைவில் GenVக்கு தபால் மூலம் அனுப்பிவையுங்கள்.
- ஏதேனும் ஒரு Australia Post அஞ்சல் பெட்டியைப் பயன்படுத்துங்கள்
- முத்திரை தேவையில்லை

9



- உங்களுக்கு கூடுதல் தகவல் தேவைப்பட்டால், QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்
- இது 'GenV இணையதளத்தில் உயிரியல் மாதிரிகளை சேகரிப்பதற்கான அறிவுறுத்தல்களுக்கு' செல்கிறது

அடுத்த தலைமுறையை முன்னெப்போதும் இல்லாதவகையில் ஆரோக்கியமானவர்களாக மாற்ற உதவுகின்றமைக்கு உங்களுக்கு நன்றி.