

**GOVERNMENT SIDDHA MEDICAL COLLEGE,CHENNAI-106**

**DEPARTMENT OF UG KUZHANTHAI MARUTHUVAM**

**Breastfeeding Week Camp Report**

**THEME 2025 : PRIORTIZE BREASTFEEDING:**

**CREATE SUSTAINABLE SUPPORT SYSTEM**

**Date:** 04/08/2025

**Location:** Arignar Anna Government Hospital of Indian Medicine, Chennai 106.

**Objective of the Camp**

“Prioritize Breastfeeding: Create Sustainable Support System,” was to promote breastfeeding as a vital component of child and maternal health while emphasizing the need to build strong, continuous, and community-based support systems, and raise awareness about the importance of breastfeeding among mothers, families, and the community as part of World Breastfeeding Week (1<sup>st</sup>–7<sup>th</sup> August). The camp aimed to educate mothers about the nutritional, emotional, and developmental benefits of exclusive breastfeeding and provide guidance on common breastfeeding challenges.

**Camp Details:**

*Organised by:* Dr.N.MANJU HEMAMALINI, MD(S)

HOD, Dept of UG Kuzhanthai maruthuvam

Dr.F.R.SHAMEEM, MD(S)

Lecturer, Dept. of UG Kuzhanthai maruthuvam

Along with CRRI's Atchaya.V, Ayisha Fathima A, Bharathi S Bowmadharani G and batch of VANNA SIRAGUGAL (Final Profession)

***Date & Time:*** 4th August 2025, 10:00 AM to 12:00 PM

***Venue:*** Outpatient block, Arignar Anna Government Hospital of Indian Medicine, Arumbakkam, Chennai -106.

***Target Audience:*** Pregnant and lactating mothers, caregivers, and attendants.



**GOVERNMENT SIDDHA  
MEDICAL COLLEGE  
CHENNAI-106**

**DEPT OF UG KUZHANTHAI MARUNTHUVAM**

**Camp on World  
Breastfeeding  
Week**



**INAUGURATED BY:**

**PROF. DR. A. GANESAN, MD(S)**

**PRINCIPAL, GSMC, CHENNAI -106**

***“PRIORITIES BREASTFEEDING :  
CREATE SUSTAINABLE  
SUPPORT SYSTEM ”***

**CONDUCTED BY:**

**DR. N.MANJU HEMAMALINI, MD(S)**

**HOD, OF UG KUZHANTHAI MARUNTHUVAM**

**DR.F.R.SHAMEEM ,MD(S)**

**LECT, OF UG KUZHANTHAI MARUNTHUVAM**



**DATE:04/08/2025**

**TIME:10AM-12PM**

**VENUE-ARIGNAR ANNA GOVERNMENT  
HOSPITAL OF INDIAN MEDICINE,  
CHENNAI-106**

**Welcoming you all!!**







### **Total Beneficiaries:**

| <b><i>Category</i></b> | <b><i>No.of Beneficiaries</i></b> |
|------------------------|-----------------------------------|
| Male                   | 45                                |
| Female                 | 62                                |

### **Activities Conducted:**

1. Inauguration Ceremony: The camp was inaugurated by the principal of GSMC, Dr.A.GANESAN, MD(S) along with senior faculty members and staff.
2. Poster Presentation & Displays: Informative posters in Tamil and English were displayed on topics such as breastfeeding positions, dos and don'ts, benefits for both baby and mother.
3. Distribution of pamphlets: brochures were distributed to all attendees with breastfeeding tips and helpline numbers.
4. Games & Engagement Activities: Fun educational games and quizzes were conducted for mothers with small token prizes to encourage participation and learning.
5. Distribution of Ulundhu Paal (Black Gram Milk)  
Freshly prepared ulundhu paal was provided to all participants to promote awareness about its benefits for post natal mother. The nutritional value and preparation method were also explained.

### **Outcome of the Camp**

Increased awareness among mothers on the benefits and best practices of breastfeeding.

Positive feedback from participants regarding the clarity and usefulness of the information provided.

Encouragement of traditional nutritional support like ulundhu paal as part of postpartum care.

## Distributed Pamphlets to the Public



### தாய்மார்களுக்கு குடும்பமும் சமுதாயமும் தர வேண்டிய ஆதரவு

- தாயை உற்சாகப்படுத்துங்கள்; விமர்சிக்க வேண்டாம்
  - ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த உணவுகளை தயார் செய்து கொடுக்க உதவுங்கள்
  - அவர் ஓய்வெடுக்க குடும்ப பொறுப்புகளை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்
  - குழந்தைக்கு பால் கொடுக்க தாய்க்கு வசதியாக தனிப்பட்ட இடம் அளிக்கவும்.
  - அவருடைய உடல் மற்றும் மன அழுத்தங்களை புரிந்துகொண்டு, உரையாட உதவுங்கள்
  - மருத்துவ ஆலோசனைகளுக்கு செல்லும் போது உடனிருங்கள்
  - தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் மற்றும் தாயை கவனிக்க வேண்டிய முறைகளை பற்றிய அறிவைப் பெறுங்கள்
  - ஒரு தாயை நன்றாக பராமரித்தால், ஒரு குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளரும்.
- பாலூட்டும் தாய்மார்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் :**
- காஃபின் (காபி, டீ, குளிர்பானங்கள்)
  - மதுபானங்கள்
  - அதிக அளவு சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு உள்ள உணவுகள்
  - சில வகையான மீன் (பாதரச அளவு அதிகம் உள்ள மீன்கள்)



### குழந்தை மருத்துவப் பிரிவில் வழங்கப்படும் சிகிச்சைகள் :

வெளிநோயாளர் பிரிவு எண்: S7

- இருமல், சளி
- அஸ்துமா
- ஓவ்வாமை
- கரப்பன்
- சொரியாசிஸ்
- சரும நோய்கள்

### சிறப்பு சிகிச்சைகள் :

- மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டல பிரச்சனைகளுக்கு வர்மம், தொக்கணம் போன்ற புறமருத்துவ சிகிச்சைகள் வழங்கப்படும்

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை -106

குழந்தை மருத்துவத்துறை



## உலக தாய்ப்பால் வாரம்

ஆகஸ்ட் 1-7

இடம் : அறிஞர் அண்ணா இந்திய மருத்துவமனை, அரும்பாக்கம், சென்னை-106

நாள் : 04.08.2025

### தாய்ப்பால்... குழந்தையின் முதல் தடுப்பூசி!

- பிறந்த குழந்தைக்கு கொடுக்கும் முதல் தடுப்பூசி தாய்ப்பால். இதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது.
- இதில் புரதம், கால்சியம், வைட்டமின் உள்ளிட்ட பல ஊட்டச்சத்துகள் அடங்கியிருக்கின்றன. எனினும் ஜீரணிக்கக்கூடியது.
- தாய்ப்பால் புகட்டுவதால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் பாசப் பிணைப்பு அதிகரிக்கும்.
- குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கொழுப்பு அமிலங்கள் காணப்படுவதால், புத்திக்கூர்மை அதிகரிக்கும்.
- குறை மாத்தில் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் தேவையான கூடுதல் புரதம், அடிப்படை ஊட்டச்சத்துக்கள் இயற்கையாகவே தாய்ப்பாலில் உள்ளன.
- பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு மார்கப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு குறையும். பிரவசத்துக்குப் பிறகு மீண்டும் உடனடியாக கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.
- தாயின் எடையை சீராக வைக்க உதவுகிறது. ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவையும் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கிறது.



### பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு,

- பூண்டு ரசம் (Garlic Rasam) - பாலின் உற்பத்தியை ஊக்குவிக்கும் மற்றும் செரிமானத்திற்கு நல்லது
- வெந்தயக் கஞ்சி (Fenugreek Kanji) - பால் அதிகரிக்க உதவும் மற்றும் சத்து நிறைந்தது
- சீரகக் கஞ்சி (Jeera / Cumin Kanji) - எளிதில் செரிமானமாகும் மற்றும் பசியை தூண்டும்
- சுக்கு தண்ணீர் (Dry Ginger Water) - வாயுத்தொல்லைகளை நீக்கி, பசி மற்றும் பாலை அதிகரிக்க உதவும்
- உளுந்து கஞ்சி (Black Gram Porridge) - எலும்பு பலப்படுத்தும் மற்றும் பால் சுரப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும்
- ஓமக்கசயம் (Ajwain Decoction) - வயிற்று வலி மற்றும் வாயுத் தொல்லைகளுக்கு நல்லது
- தேங்காய் பால் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் (Coconut Milk-Based Foods) - நல்ல கொழுப்புச்சத்து அளிக்கிறது, பாலை உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது
- பாசிப்பருப்பு கஞ்சி (Moong Dal Porridge) - செரிமானத்திற்கு எளிதானது, ஆற்றல் தருவதும்
- வாழைக்காய் உணவுகள் (Raw Banana Dishes) - உடல் வெப்பத்தை சமநிலைப்படுத்தும்
- மிளகு-இஞ்சி சாதம் அல்லது ரசம் (Pepper-Ginger Dishes) - காய்ச்சல், சளி ஆகியவற்றை தடுக்க உதவுகிறது, பாலை ஊக்குவிக்கும்



### தாய்ப்பால் கொடுப்பது ஏன் முக்கியம்

- தாய்க்கும் குழந்தைக்குமான பிணைப்பை ஊக்குவிக்கிறது
- மேம்படுத்தப்பட்ட நுண்ணறிவு மற்றும் ஆரோக்கியம்
- ஜீரணிக்க எளிதானது
- குழந்தைக்கு சரியான ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது

குழந்தைக்கு எவ்விதமான அபாயங்களைக் குறைக்கிறது ?

- வயிற்றுப்போக்கு
- உடல் பருமன்
- தொற்று
- இருதய நோய்கள்

தாய்க்கு எவ்விதமான அபாயங்களைக் குறைக்கிறது ?

- மார்கப் மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய்
- உடல் பருமன்
- எலும்புப்புரை (Osteoporosis)



