

“ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ - ಮಹತ್ವ
ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ”



ಇತಿಹಾಸ ಸಾಕ್ಷಿ ಸಮಾಜ ವರ್ಷ
Women's Empowerment Year 2001

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶ ಮಂಡಳಿ

ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ

ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂತ್ರಿ ಶಾಖೆ
ಸಮುದಾಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ವಿಸ್ತರಣಾ ಘಟಕ

ನೆಲ ಮಹಡಿ “ಎ” ವಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಸದನ

ಕೋರಮಂಗಲ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 034

ದೂರವಾಣಿ : 5536270

ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ

- ❖ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸ್ವಚ್ಛ, ಸುರಕ್ಷಿತ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ, ಅಲ್ಲದೆ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ❖ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ತಾಯಿ ಎದೆ ಚೀಪುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಎದೆ ಚೀಪುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಪಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವರೂಪದ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ “ಕೊಲಸ್ಟಮ್” ಅಥವಾ “ತಾಯಿಯ ಗಿಣ್ಣು” ಹಾಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಥೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ❖ “ಕೊಲಸ್ಟಮ್” ಅಥವಾ “ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ” ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರೋಗ

ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿ
ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು

ನಿರೋಧಕ ಗುಣವಿದೆ. ಆಗ ತಾನೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ “ಎ” ಅನ್ನಾಂಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. “ಎ” ಅನ್ನಾಂಗ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು.

❖ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಡವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು, ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಮುಂಚೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸದೇ ವೃಥಾಕೂಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಹುಬೇಗ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

❖ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಹಾಲು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇದ್ದು ಪದೇ ಪದೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ತಾಯಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಹಾಲು ಬರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಸಹ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

❖ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ

ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿ
ಹಾಲಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ
ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಬೇರೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು “ಅಲರ್ಟ್” ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಆಸ್ಟಮಾ, ಎಕ್ಸಿಮಾ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

- ❖ ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಷಯ, ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ತಾಯಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
- ❖ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇರಬೇಕು.
- ❖ ನಿಗದಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮಗು ಅತ್ತಾಗ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು.
- ❖ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಮಗು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸೀಸೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು

**6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭ
ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ**

ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಅದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಬೇರೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಚಮಚ ಇಲ್ಲವೇ, ಒಳಲೆ ಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು.

❖ ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿ ಹಾಲು 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಒದಗಿಸಲಾರದು. ತಡವಾಗಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣಾಂಗವು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಮಗು ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಗು ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಆರು ತಿಂಗಳ ತನಕ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ನೀರು ಕೊಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಅರ್ಧ - ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು

ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ - ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಿ, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ - ಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

- ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಮೊದಲು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೀಚಿ ಕೊಡಬಹುದು. ನಂತರ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೊಡಬಹುದು. ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಹಾಳೆನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕುಡಿಸಬಹುದು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಿವಿಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೊಡಬಹುದು.

7ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ - ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಅನ್ನ ಅರಗಿ ಸರಿಯು ಜೊತೆ ಕೊಡಬಹುದು.

7-8ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ - ಪೊಸರು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಅನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮೃದು ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು.

8-9ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ - ಮೊಟ್ಟೆ (ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಭಾಗ) ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮೃದು ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು.

1ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ - ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.

