SDA-RF-CH-1.55 CH-1.

COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT BANGALORE

BREAST FEEDING SAVES LIVES

BPNI

ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಸಂಘ

(B.P.N.I.- Breastfeeding Promotion Network of India)

ಬಿ.ಪಿ.ಎನ್.ಐ. - ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಘಟಕ.

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ 10 ಸಂದೇಶಗಳ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ಮುನ್ನುಡಿ :

ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ (ಬರಿ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ) ಕುಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದಾರಣೆ ಮುಂದೂಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ಜನನದ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರುವ ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನಿಮಿಕ್) ಆಗುವುದು ಕಡಿವೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಪ್ರಥಮ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು :

ಮಗುವು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ, ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರ ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಆವಸರ ಪಡಬಾರದು.

ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ 30 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಬಹಳ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾ ಎದೆ ಚೀಪುವಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯು ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಬರೀ ತಾಯಿಯ ಹಾಲೊಂದೇ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮಧುರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಬರುವ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಗೀಬು ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಮೊದಲ ಲಸಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಇಮ್ಯೂನೈಸೇಷನ್).

2. ಮಗುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಬರೀ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು

ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏನನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಅಂದರೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಡಬ್ಬಿ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಹನಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸದೇ ಹಾಕಬೇಕು.

- ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಬರೀ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜೂನ್ 4 ರಂದು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವನ್ನು ಡಿಸೆಂಬರ್ 4 ರವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆ ಚೀಪುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ನಂಜಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.
- ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬರೀ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಅಂತರವನ್ನು ಇಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಎದೆಹಾಲಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಏನನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬಾರದು ಹಾಗೂ ಚೀಪುವುದಕ್ಕೂ ರಬ್ಬರ್ ನಿಪ್ಪಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

- ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು ಅಲ್ಲದೇ ತಾಯಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚೀಪುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು (ರಬ್ಬರ್ ನಿಪ್ಪಲ್) ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ರಬ್ಬರ್ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗೂ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಎದೆ ತೊಟ್ಟಿಗೂ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ರಬ್ಬರ್ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಎದೆಯನ್ನು ಚೀಪಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ವಿಧಾನ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ತಾಯಿಯು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯಾಂಶ : ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯ. ಅದು ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಮೊದಲು ತಾಯಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ಮಲಗಿ ಮಗುವಿನ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ದೇಹವನ್ನು ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಕಡೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟು ಮಮತೆಯಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಮಗು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ರೀತಿ :

ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚದಿದ್ದರೆ (ಬರೀ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ್ದರೆ) ಎಷ್ಟು ಚೀಪಿದರೂ ಹಾಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ಎದೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚಿದೆಯೊ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮಗುವಿನ ಗದ್ದ ಎದೆಗೆ ತಾಕಿರಬೇಕು. ಬಾಯಿ ಅಗಲವಾಗಿ ತೆಗೆದಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಕೆಳತುಟಿ ಹೊರಗಡೆ ಮಡಿಚಿರಬೇಕು. ಎದೆಯ ಕರಿಯ ಭಾಗ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಎದೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗಬಾರದು. ಈ ರೀತಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಎದೆ ತೊಟ್ಟು ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ)

5. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು:

ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಎರಡು ಎದೆಯಿಂದಲೂ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. (8-10 ಸಲ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ) ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹಾಲು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಮುಗಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಇಚ್ಛಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೊ ಅಷ್ಟು, ಯಾವಾಗ ಬೇಕೋ ಅವಾಗ ಕೊಡಬೇಕು ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ನೋಡಿ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಾಯಿಯು ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ, ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

6. ಮೇಲಿನ ಆಹಾರ :-

ಮೇಲಿನ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಗಂಜಿರೂಪದ ಅಥವಾ ಅರೆ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರ ಯಾವುದು ? ಅಥವಾ ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು?

ಈ ಆಹಾರವು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಹೇಗೆ ಕೊಡಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು?

6 ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ತೆಳ್ಳನೆಯ ಗಂಜಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲದಂತೆ 15 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಗದ್ದವನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೆ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ರಿಂದ 3 ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು. ವಾರದಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಗಂಜಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಗಂಜಿಯನ್ನು ಮೂರು ರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಪ್ಪೆ ಗಂಜಿ; ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಮಾಡಬಹುದು.

9 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ :

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು (Semi Solid) 3 ರಿಂದ 5 ಸಲ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಮೇಲಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಅಸ್ತಮ, ಭೇದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ (1 ರಿಂದ 2 ವರ್ಷ)

ಕಾಳು, ಬೇಳೆ , ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿಳಿ ರಸ, ಕಿಚಡಿ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗು ಇಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ.

7. ಸಮಂಜಸವಾದ ಅರೆಘಟ್ಟ ಅಥವಾ ಗಂಜಿರೂಪದ ಆಹಾರಗಳು:

ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಒತ್ತಾಯವಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು. ಮಗುವು ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು:

ಎರಡು ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗೂ ಮತ್ತು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ

- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ನಂಜಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

9. ತಾಯಿಯು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ: (ಕಾರ್ಯನಿರತ ಮಾತೆಯರಿಗಾಗಿ - For Working Women)

ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದಾಗ ಕೈಯಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ಟೀಲಿನ ಕಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಈ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಾಲನ್ನು 8 ತಾಸು ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಡಬಹುದು(ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ). 24 ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಾಯವಿರಬೇಕು.

ಮಗು ತಾಯಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ತೆಗೆದಿರಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮಗು ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ರಜೆ ಮುಗಿದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ತನಕ ಎದೆಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಪಾಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯ ಹೋಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿ ಬರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಥರ್ಮಾಸ್ ಪ್ಲಾಸ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮಾರನೆಯ ದಿವಸ ಕಾಯಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಚೆಲ್ಲಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ಬಾವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

(ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕೊನೆಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಬರೆಯಿರಿ)

10. ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗು ಖಾಯಿಲೆ ಆದಾಗ :

ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ವಾಂತಿ ಬೇಧಿಯಾದಾಗ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಉಪಯೋಗಕರ. ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳದ ಹೊರತು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ದಿನ ತುಂಬದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಚಮಚ ಅಥವಾ ಒಳಲೆಯಿಂದ ಕುಡಿಸಬೇಕು. (ಮಗುವು ಎದೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ)

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ತಾಯಿಯು ತೀರಿಕೊಂಡರೆ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ನೆನಪಿರಲಿ : ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬರೀ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರ ಜೊತೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

ತಾಯಿ - ಮಗು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

BODY POSITION

ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಹಾಕುವ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ

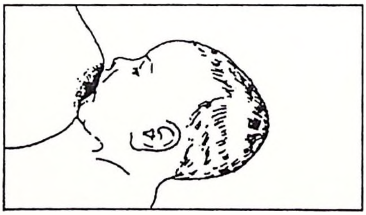
1. ತಾಯಿಯ ಗಮನ ಮಗುವಿನ ಮುಖದ ಕಡೆಗೆ ಇದೆ.
2. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿದೆ.
3. ಮಗುವಿನ ದೇಹ ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಕಡೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿರುಗಿದೆ.
4. ಮಗುವಿನ ದೇಹ ತಾಯಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಿದೆ. ಮುಖವು ತಾಯಿಯ ಸ್ತನದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದೆ.
5. ಮಗುವಿನ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ತಾಯಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಬಳಸಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ.
6. ತಾಯಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಮಗುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಇದೆ.

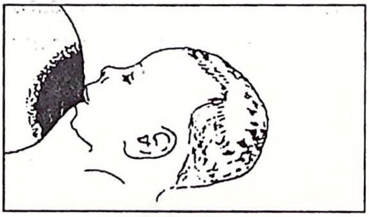
ಮಗುವನ್ನು ತಪ್ಪು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಗೆ ಹಾಕಿರುವುದು.

1. ತಾಯಿಯ ಗಮನ ಮಗುವಿನ ಮುಖದ ಕಡೆಗೆ ಇಲ್ಲ.
2. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿಲ್ಲ.
3. ಮಗುವಿನ ದೇಹ ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಕಡೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿರುಗಿಲ್ಲ.
4. ಮಗುವಿನ ದೇಹ ತಾಯಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.
5. ಮಗುವಿನ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ತಾಯಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಬಳಸಿ ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ.
6. ತಾಯಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಮಗುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಇಲ್ಲ.

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ವಿಧಾನ

SUCKING POSITION





ಮಗುವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಕಚ್ಚುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

1. ಮಗುವಿನ ಗದ್ದ ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ತಾಗಿ ಕೊಂಡಿವೆ.
2. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ಅಗಲವಾಗಿ ತೆಗೆದಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಳತುಟಿಯು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಿಕೊಂಡಿದೆ.
3. ಎದೆಯ ಕಪ್ಪು ಭಾಗ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿದೆ.
4. ಮಗು ಎದೆ ಚೀಪುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾಯಿಗೆ ನೋವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಪ್ಪಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಕಚ್ಚಿರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

1. ಮಗುವಿನ ಗದ್ದ ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ತಾಗಿಲ್ಲ. ಎದೆಯ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚೀಪುತ್ತಿದೆ.
2. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದಿಲ್ಲ.
3. ಎದೆಯ ಕಪ್ಪು ಭಾಗ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಇದೆ.
4. ಮಗು ಎದೆ ಚೀಪುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾಯಿಗೆ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

These guidelines take into consideration, the recommendations of World Health Organization (WHO), and of World Health Assembly (WHA) Resolution 54.2 (May 18, 2001), and the support to this recommendation by the Department of Women and Child Development (DWCD) and Ministry of Health & Family Welfare (MOHFW), Association for Consumer Action on Safety and Health (Acash), Indian Academy of Pediatrics (IAP), Federation of Obstetrics & Gynaecological Societies of India (FOGSI), National Neonatology Forum (NNF), Trained Nurses Association of India (TNAI), CARE-India, Linkages International Body Food Action Network (IBFAN), World Alliance for Breastfeeding Action (WABA), and American Academy of Pediatrics.

This document has been produced as an activity of the BPNI-IBFN South Asia's Resource Centre on Infant & Young Child Feeding under the IBFAN-GIFA Project WW 033 207, 2000-2002 'Strengthening breastfeeding activites at grassroot level' with the support from Dutch Ministry of Cooperation and Development (DGIS).

For more information, please contact :
Breastfeeding Promotion Network of India
(BPNI)/IBFAN South Asia
BP-33, Pitampura, Delhi 110 088 (INDIA)
Tel : +91-17-7443445
Tel / Fax : +91-17-7219606
E-mail : bpni@bpni.org
Website : http://www.bpin.org

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :
ಡಾ|| ನಿರ್ಮಲ ಕೇಸರಿ
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಬಾಣಾಪುರಮಠ
ರಾಜ್ಯ ಸಂಚಾಲಕರು
ಬಾಪೂಜಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ದಾವಣಗೆರೆ - 577 004.
ದೂರವಾಣಿ : 08192 - 50350. ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 08192 - 53859
E-mail : beabchi@satyin.net.in

ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಸಂಘ
(B.P.N.I.- Breastfeeding Promotion Network of India)
ಬಿ.ಪಿ.ಎನ್.ಐ. - ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಘಟಕ

Book-Post

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಹಾಗೂ
ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ 10 ಸಂದೇಶಗಳ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

To,

If not delivered, please return to :
DR. C.R. BANAPURMATH
State Convenor - BPNI
Bapuji Child Health Institute & Research Centre
DAVANGERE - 577004. Karnataka State.
Ph : 08192-50350 Fax : 08192 -53859
E-mail : beabchi@satyam.net.in

Aruna Printers, DVG. Ph: 32252