

ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುವುದು

ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು

- ❖ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲನೇ ಗಂಟೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:
 - ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ತಾಯಿಯ ತ್ವಚೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ತ್ವಚೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
 - ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
 - ಆರಂಭದ ಹಾಲನ್ನು (ಕೊಲೋಸ್ಟ್ರೋಮ್) ಉಣಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
 - ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಮಮತೆಯ ಸಂಬಂಧ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ತಾಯಿಗೆ ಲಾಭಗಳು:
 - ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಸವದ ಕಸಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
 - ಪ್ರಸವದ ಬಳಿಕ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.



ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು



- ❖ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಜೇನು, ಗಂಜಿ ತೆಳಿ, ದನದ ಹಾಲು, ನೀರು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದು.
- ❖ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕೆಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಆಗಾಗ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 8-10 ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಆಗಾಗ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ಥನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ❖ ತಾಯಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ❖ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣ್ಣುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುವುದು

- ❖ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಉಣಿಸಬಾರದು. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಹಾಲು, ನೀರು ಅಥವಾ ಇತರ ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದು.
- ❖ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕೆಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಒ.ಆರ್.ಎಸ್. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಹನಿಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಸಿರಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಸತ್ವಗಳು ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸಲಾಗುವ ಶುಶುಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ❖ ಒಣ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇಸಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಮಗುವಿನ ಜಲಾಂಶ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ತಾಯಿ ಹಾಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು, ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ❖ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳಾದ., ಅಂದರೆ ಪಶುಗಳ ಹಾಲುಗಳು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳು ತಗುಲಬಹುದಾದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವಂತಹ ಅತಿಸಾರ, ತೀವ್ರವಾದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಸೋಂಕುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ❖ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು, ಹಾಲುಣಿಸುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ದ್ರಾವಣ ಕುಡಿಸದಂತೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು, ಕೊಲೋಸ್ಟ್ರೋಮ್ ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಹಾಲನ್ನು ಹೀರಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಿ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ❖ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ನೀವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಾಯಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಾಸಿಕ ತೂಕವನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ❖ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಇರಿಸುವಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು (ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಎ.ಎನ್.ಎಂ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು).
- ❖ ಆರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.