

## ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

### ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- ❖ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಕಜ್ಜಿ (ಹುಣ್ಣು) ತುಂಬಿದ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು, ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು ಒಳಮುಖವಾಗಿರುವುದು, ಸ್ಥನ ಒಳಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗಿರುವುದು, ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿರುವುದು.
- ❖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು:

#### ○ ಕಜ್ಜಿ (ಹುಣ್ಣು) ತುಂಬಿದ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು:

- ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.
- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ಸ್ಥನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು, ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸ್ಥನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು, ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
- ಸರಿಯಲ್ಲದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಒಡೆಯುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ಥನಗಳ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



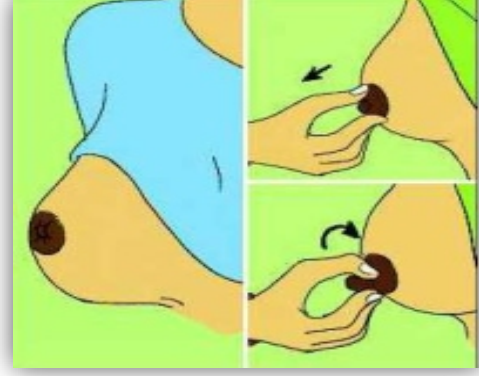
### ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಿಥ್ಯೆಗಳು



- ✦ “ಅಧಿಕ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ” – ಸ್ಥನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪನ್ನ ಮತ್ತು ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಲು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಹೀರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ✦ “ಸಣ್ಣ ಸ್ಥನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ” – ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥನಗಳ ಗಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಹಾಲನ್ನು ಮಹಿಳೆಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ.
- ✦ “ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು” – ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ✦ “ಕಳೆದ ಬಾರಿ ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಬಾರಿ ಕೂಡಾ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು” – ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಿಂದಿನ ಬಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಈ ಬಾರಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

○ ಒಳಮುಖವಾಗಿರುವ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು:

- ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಹೊರಗೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಎಳೆಯಲು ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಎಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಸುರಳಿಯಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಾವಧಿಯ ಕೊನೆಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಥನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.



○ ಸ್ಥನಗಳು ಕುಗ್ಗುವುದು:

- ಸ್ಥನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ತುಂಬದಿರುವುದು ಆಗಾಗ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಥನಗಳು ಕುಗ್ಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.
- ಕುಗ್ಗಿರುವ ಸ್ಥನಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಹೊಳೆಯುವಂತಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೋವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಥನಗಳು ಕುಗ್ಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥನವನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಿ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಗಾಗ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.



○ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿರುವುದು:

- ಮೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾಗಿ ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಕೇತಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಮಗು ಸರಿಯಾದ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ (ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಸುಮಾರು 500 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು), ಸಾಕಷ್ಟು ಮೂತ್ರ ಮಾಡದಿರುವುದು (ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 6 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು), ಹಾಲುಣಿಸಿದ ಬಳಿಕವೂ ಮಗು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು).
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಗಾಗ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು; ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಹಾಲುಣಿಸುವ ಭಂಗಿ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತಾಯಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿ ಇರುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಒದಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

