ಹಾಲುಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ:

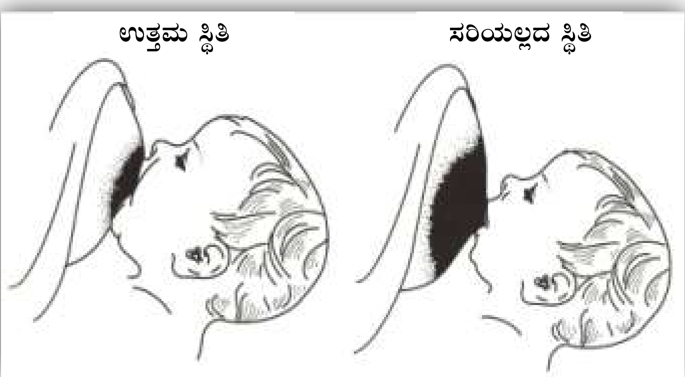
- ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ತಲೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿನ ತಳ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು.
- ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮಗು ಸ್ಥನಕ್ಕೆ ಮುಖ ಹಾಕಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮೂಗು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ–ಸಮ ಆಗಿರಬೇಕು.
- ಮಗುವನ್ನು ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ:
  - ಮಗುವಿನ ಗಲ್ಲ ಸ್ಥನವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.
  - ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತೆರೆದಿರಬೇಕು.
  - ಮಗುವಿನ ಕೆಳ ತುಟಿ ಹೊರ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಂತಿರಬೇಕು.
  - ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ನೆನಪಿರಲಿ

- ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ಥನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕೆಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಮೊದಲಿನ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲು/ರಾತ್ರಿ ಸೇರಿ ಮಗುವಿಗೆ 8–10 ಬಾರಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು.
- ಆಗಾಗ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೀರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿಯ ಶರೀರ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ತಾಯಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಸಿಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಮಾಡಬೇಕು:

- ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಕೇತಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ
  - ತೂಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಡೆಯದಿರುವುದು
    - ✓ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 500 ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
    - ✓ ಜನನದ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕದ ತೂಕ ಜನನ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು
  - ಸಾಂದ್ರಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಹೊರ ಹೋಗುವುದು
    - ✓ ದಿನದಲ್ಲಿ ಆರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಾರಿ ಮತ್ತು
    - ✓ ಮೂತ್ರ ಹಳದಿಯಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಸನೆ ಹೊಂದಿರುವುದು



  - ಇತರ ಸಂಕೇತಗಳು
    - ✓ ಮಗು ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು
    - ✓ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಿದ ಬಳಿಕವೂ ಮಗುವಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಳುತ್ತದೆ; ಆಗಾಗ ಹಾಲು ಉಣ್ಣಬೇಕೆಂದು ಹಠ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು
    - ✓ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ
    - ✓ ಮಗು ಹಾಲುಣ್ಣಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ
    - ✓ ತಾಯಿ ಒತ್ತಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಹಾಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ತಾಯಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಕೊಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ, ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿರಲಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಒಂದೆರಡು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಆದೇಶಗಳನ್ನಲ್ಲ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಾಯಿಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು.
- ತಪ್ಪಾಗಿರುವ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಬಾರದು. ಆಕೆಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ ಬರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಾರದು.
- ಪ್ರತಿ ಭೇಟಿಯಲ್ಲೂ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಗಳಿಕೆಯನ್ನುಪ ಗಳಿಕೆಯನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಬೇಕು.