ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು

ಅವಧಿಗೆ–ಮುಂಚೆ/ಕಡಿಮೆ ತೂಕದೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು

- ಕಡಿಮೆ ತೂಕದೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಸೋಂಕಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗುವುದು, ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಅಪಾಯಗಳು ಬರಬಹುದು.
- ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:
  - ಎಲ್ಲಾ ಶಿಶುಗಳಿಗೂ (ಕಡಿಮೆ ತೂಕದೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಅಥವಾ ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೂ) ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು.
  - ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುಗಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಹೀರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಒತ್ತಿ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಸುರಿದು ಚಮಚ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
  - ಕಡಿಮೆ ತೂಕದೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ., (180 ದಿನಗಳು) ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ನೀಡಬಾರದು.
  - ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಪರ್ಯಾಯವಾದ ಮೌಖಿಕ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
  - ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಎಂಬಂತೆ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
  - ಕಾಂಗರೂ ಆರೈಕೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು (ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತ್ವಚೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು).

ಜನನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ 2.5 ಕಿಲೋಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಜನನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದ 37 ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ

ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಸುಕೂಸುಗಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು

- ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯವಾದ ಕಪ್ ಮತ್ತು ಚಮಚ ವಿಧಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಖಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗಾಗಿ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಉಣಿಸಿರಿ. ಕಕ್ಕಿ ಹೊರ ಹಾಕುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ನೇರ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
- ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗಾಗಿ ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ಹಾಲುಣಿಸುವ ಬಾಟಲಿಗಳ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನಯವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 6 ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ನೀಡಬಾರದು.
- ಉತ್ತಮವಾದ ಶುಚಿತ್ವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು

- ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲನೇ 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ನೀಡಬಾರದು.
- ಮಿಶ್ರಿತ ಉಣಿಸುವಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೌದಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವಾಗಿರಲಿ, ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಏಕಾಏಕಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಬಯಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು

- ✓ ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು.
- ✓ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ಉಣಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಮಿಶ್ರಿತ ಉಣಿಸುವಿಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ✓ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ತಂತ್ರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ✓ ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಥನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ✓ ಒಳಮುಖವಾಗಿರುವ ಸ್ಥನಗಳು, ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು, ದುರ್ಬಲ ಸ್ಥನಗಳು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿರುವ ಸ್ಥನಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬಾರದು.
- ✓ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು.
- ✓ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಂದಿರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ✓ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

- ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಡುಗೊರೆ ಮಾಡಿರುವ ಬಾಟಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.
- ಅಸೌಖ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ಕೂಡಾ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಬಾರದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೇ ವಿಪರೀತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ "ಮರು–ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ" ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾದ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ (ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ) ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಗೆ ಇರುವ ಪರ್ಯಾಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.