നേരത്തെ മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കലും മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകലും

നേരത്തെ മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കുക

- ജനനശേഷം കഴിവതും നേരത്തെ കുഞ്ഞിനെ അമ്മയുടെ പാൽ കുടിപ്പിച്ചുതുടങ്ങണം. ജനനശേഷം ആദ്യ മണിക്കൂറിൽ തന്നെയാകുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.
- **ശിശുവിനുള്ള നേട്ടങ്ങൾ**:
  - നേരത്തെ മുതലുള്ള ശാരീരിക സമ്പർക്കം ശിശുവിനെ ഊഷ്മളതയോടെ സൂക്ഷിക്കുന്നു.
  - മുലപ്പാൽ സ്രവിച്ചുതുടങ്ങുന്നത് നേരത്തെയാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
  - ആദ്യത്തെ പാൽ (കൊളസ്ട്രം) കുടിപ്പിക്കുന്നത് ശിശുവിനെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നു സംരക്ഷിക്കുന്നു.
  - അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും ഇടയിൽ അടുപ്പമുള്ള സ്നേഹബന്ധം വളരാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- **അമ്മയ്ക്കുള്ള നേട്ടങ്ങൾ**:
  - ഗർഭപാത്രം ചുരുങ്ങാൻ സഹായിക്കുകയും മറുപിള്ള അനായാസം പുറന്തള്ളപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.
  - പ്രസവശേഷമുള്ള അത്യധികമായ രക്തസ്രാവത്തിന്റെ അപകടസാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

മുലയൂട്ടലിനെപ്പറ്റിയുള്ള സുപ്രധാന വസ്തുതകൾ

• • •

- ശിശുവിന് മറ്റേതെങ്കിലും ദ്രാവകം അല്ലെങ്കിൽ പഞ്ചസാര വെള്ളം, തേൻ, ഖുട്ടി, പശുവിൻ പാൽ എന്നിവ പോലെയുള്ള ആഹാരവും വെള്ളം പോലും നൽകരുത്.
- കുഞ്ഞിന് വേണമെന്നു തോന്നുമ്പോഴെല്ലാം മുലയൂട്ടുക. 24 മണിക്കൂറിൽ ചുരുങ്ങിയത് 8-10 തവണയെങ്കിലും ശിശുവിനെ മുലയൂട്ടണം.
- കൂടെക്കൂടെ മുലയൂട്ടുന്നത് മിക്കപ്പോഴും മുലപ്പാൽ ഉൽപ്പാദനത്തെ സഹായിക്കും.
- മുലയൂട്ടലിൽ നിന്ന് പരമാവധി നേട്ടം ലഭിക്കുന്നതിന്, ശിശുവിനെ ശരിയായ മട്ടിൽ പിടിച്ച് ശരിയായ വിധത്തിൽ മാറിടത്തോടു ചേർക്കണം.
- അമ്മയ്ക്ക് അസുഖമുള്ളപ്പോഴും എന്തെങ്കിലും ഹാനി കൂടാതെ ശിശുവിനെ മുലയൂട്ടാൻ കഴിയും.
- മുലപ്പാൽ ശുദ്ധവും ബാക്ടീരിയ മുക്തവും രോഗാണുബാധയെ ചെറുക്കുന്ന ഗുണങ്ങളുള്ളതുമാണ്.
- മുലപ്പാൽ കുടിച്ചുവളരുന്ന ശിശുക്കൾക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട ഒരു ഐ.ക്യു. ഉണ്ട്.

മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുക

- ❖ മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുക എന്നതിന്റെ അർത്ഥം ശിശുക്കൾക്ക് മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുക, മറ്റൊന്നും - മറ്റെന്തെങ്കിലും പാൽ, ആഹാരം, പാനീയങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളം പോലും - നൽകാതിരിക്കുക എന്നാണ്.
- ❖ ആവശ്യം നേരിടുമ്പോൾ ഒ.ആർ.എസ്., രോഗ പ്രതിരോധത്തിനുള്ള തുള്ളിമരുന്നുകൾ, വിറ്റാമിനുകളുടെയും മിനറലുകളുടെയും സിറപ്പുകൾ കൂടാതെ മരുന്നുകൾ സ്വീകരിക്കാൻ അത് ശിശുക്കളെ അനുവദിക്കുന്നു.
- ❖ മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകപ്പെടുന്ന ശിശുക്കൾക്ക് മറ്റൊന്നും ആവശ്യമില്ല.
- ❖ രൂക്ഷമായ വരൾച്ചയും ചൂടുമുള്ള വേനൽക്കാല സാഹചര്യങ്ങളിൽ പോലും ജലാംശത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നേരിടുന്നതിന് മുലപ്പാൽ മാത്രം മതിയാകും.
- ❖ മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുന്നത് ചെവിയിലെ രോഗാണുബാധയുടെയും ആസ്ത്മ, അലർജികൾ എന്നിവ ബാധിക്കുന്നതിന്റെയും അപകടസാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കും.
- ❖ പുറമെ നിന്നുള്ള എന്തെങ്കിലും ഭക്ഷണം കൂടി നൽകുന്നത് - അതായത് മൃഗങ്ങളുടെ അല്ലെങ്കിൽ പൊടി രൂപത്തിലുള്ള പാൽ നൽകുന്നത് മുലപ്പാൽ ഉൽപ്പാദനം കുറയ്ക്കുകയും രോഗാണുബാധയുടെ സാദ്ധ്യതകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.
- ❖ അതിനാൽ മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുന്നത് ശൈശവകാലത്തിന്റെ തുടക്കത്തിലെ വയറിളക്കം, ശ്വാസനാളിയിലെ ഗുരുതരമായ രോഗാണുബാധകൾ എന്നിവ തടയുന്നതിന് സുപ്രധാനമാണ്.

അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്

- ❖ നേരത്തെ തന്നെ മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കുക, മുലപ്പാൽ നൽകുന്നതിനു മുമ്പ് മറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾ നൽകുക, കൊളസ്ട്രം കുടിപ്പിക്കുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, 6 മാസത്തേക്ക് മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുക എന്നിവയ്ക്ക് പിന്തുണ നൽകുക.
- ❖ മുലയൂട്ടലിന് പിന്തുണ നൽകുകയും മുലയൂട്ടലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സാധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ❖ നുണഞ്ഞു കുടിക്കുന്നതിൽ പ്രശ്നമുള്ള ശിശുക്കളുടെ കാര്യത്തിൽ പാല് പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് കുടിപ്പിക്കാൻ അമ്മയെ സഹായിക്കുക.
- ❖ ലളിതവും വ്യക്തവുമായ ഭാഷയിൽ അമ്മമാർക്ക് ഉപദേശം നൽകുക.
- ❖ നിങ്ങൾ പറയുന്നത് അമ്മയ്ക്ക് മനസ്സിലാകുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ❖ ഓരോ മാസവും അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ വച്ച് കുഞ്ഞിന്റെ തൂക്കമെടുക്കുക.
- ❖ പ്രസവങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഇടവേളയ്ക്ക് ഉപദേശം നൽകുക (തിരഞ്ഞെടുക്കാവുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളുടെ പട്ടിക നൽകുകയും സഹായക നഴ്സിന്റെ സമീപത്തേക്ക് പറഞ്ഞയക്കുകയും ചെയ്യുക)
- ❖ ആറുമാസം പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ പരിപൂരക ഭക്ഷണം നൽകി തുടങ്ങുന്നതിനെപ്പറ്റി ഉപദേശം നൽകുക.