



മൂലയുട്ടലിലെ സാധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾ

മൂലയുട്ടുമ്പോഴുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ

- ❖ എല്ലാ അമ്മമാരെ സംബന്ധിച്ചും മൂലയുട്ടൽ ഏറ്റവും സ്വാഭാവികമായ സംഗതിയാണ്. ചിലപ്പോൾ ചില അമ്മമാർ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ചില പ്രശ്നങ്ങൾ മൂലയുട്ടൽ നിലയ്ക്കുന്നതിൽ കലാശിക്കും.
- ❖ വ്രണമുള്ള മൂലകണ്ണി, ഉള്ളിലേക്കു വലിഞ്ഞിരിക്കുന്ന മൂലകണ്ണി, സ്തനങ്ങൾക്കു വീക്കം, നിരപ്പായ മൂലകണ്ണി അല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യത്തിന് പാൽ ഇല്ലാതിരിക്കുക എന്നിവ പോലെയുള്ളവയാകാം പ്രശ്നങ്ങൾ.
- ❖ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ:
 - വ്രണമുള്ള മൂലകണ്ണി:
 - ശിശുവിനെമാറിടത്തോടു ചേർത്തുപിടിക്കുന്നത് കൃത്യമല്ലാത്ത രീതിയിൽ ആകുക മൂലം.
 - മൂലകുടിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞിന്റെ വായ് മൂലയുമായി ശരിയായ വിധത്തിൽ ചേർന്നിരിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
 - മൂലയുട്ടൽ തുടരണം, ദിവസേന ഒരു തവണ മാറിടം കഴുകണം, അയഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കണം, പ്രശ്നം തുടർന്നും നിലനിന്നാൽ ഒരു ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടണം.
 - തെറ്റായ സ്ഥിതിയിൽ തുടർച്ചയായി മൂലയുട്ടുന്നത് മൂലകണ്ണിയിൽ വിള്ളലുണ്ടാകുന്നതിലേക്കു നയിക്കും പിന്നീട് അത് സ്തന വീക്കത്തിലേക്കും മാറിടത്തിലെ കുരുക്കളിലേക്കും.



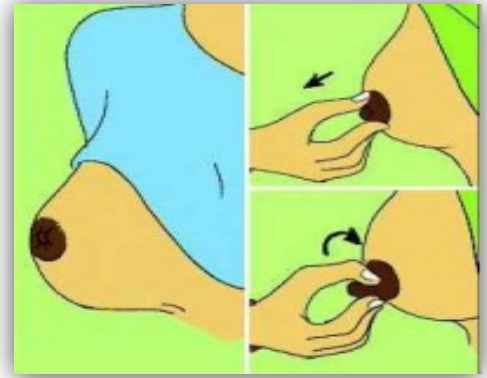
മൂലയുട്ടലിനെപ്പറ്റിയുള്ള മിഥ്യാധാരണകൾ



- + "കുടുതൽ പാൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾ ധാരാളം പാൽ കുടിക്കേണ്ടതുണ്ട്." കുടിക്കുന്ന പാലിനെമാത്രം ആശ്രയിച്ചല്ല മൂലപ്പാലിന്റെ ഉൽപ്പാദനവും ഗുണമേന്മയും. കുഞ്ഞ് കുടുതൽ നുണഞ്ഞാൽ കുടുതൽ പാൽ ചുരത്തും.
- + "ചെറിയ മൂലകൾ ആവശ്യത്തിന് പാൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുകയില്ല." വിജയകരമായി മൂലയുട്ടൽ സാദ്ധ്യമാകുന്നത് മാറിടത്തിന്റെ വലിപ്പത്തെ ആശ്രയിച്ചല്ല. എല്ലാ സ്ത്രീകളിലുമുള്ള ചില പ്രത്യേക ഗ്രന്ഥികളാണ് മൂലപ്പാൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നത്.
- + "മൂലയുട്ടുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ചില ദക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കരുത്." ഏതെങ്കിലും വിശേഷാൽ ദക്ഷണത്തെപ്പറ്റി നിങ്ങൾക്ക് ആധിയുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ചെറിയ അളവിൽ മാത്രം അത് കഴിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ശിശുവിന് അതിലൂടെ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുന്നുണ്ടോ എന്നു നോക്കുകയും ചെയ്യണം.
- + "കഴിഞ്ഞ തവണത്തെ കുഞ്ഞിനെമൂലയുട്ടാൻ എനിക്കു കഴിഞ്ഞില്ല ഈ തവണയും എനിക്ക് വിജയകരമായി മൂലയുട്ടാൻ കഴിയുകയില്ല." നേരത്തെയുള്ള ശിശുവിനെമൂലയുട്ടാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ലെങ്കിൽ പോലും ഒരു അമ്മയ്ക്ക് വിജയപൂർവ്വം മൂലയുട്ടാൻ കഴിയും.

○ **ഉള്ളിലേക്കു വലിഞ്ഞ മുലക്കണ്ണുകൾ:**

- എഴുന്ന് പുറത്തേക്കു വരാത്തതും പുറത്തേക്കു വലിക്കുമ്പോൾ സ്തനത്തിനുള്ളിലേക്കു പോകുന്ന മുലക്കണ്ണുകൾ.
- ഇതിനു വേണ്ടി, മുലക്കണ്ണ് പുറത്തേക്കു വലിച്ച് അത് വട്ടംചുറ്റിക്കുക. ഒരു ദിവസം പല തവണ ഇത് ആവർത്തിക്കണം. ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടുക.
- ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നതു തടയുന്നതിനു വേണ്ടി ഗർഭകാലത്തിന്റെ അവസാനത്തെ മൂന്നു മാസത്തിനിടയിൽ മാറിടത്തിന്റെ പരിശോധന നടത്തുകയും ഉപദേശ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും വേണം.



○ **മുലകൾ വലിഞ്ഞുണ്ടാകുന്ന വീക്കം:**

- മുലകൾ വലിഞ്ഞുണ്ടാകുന്ന വീക്കം ഒരു സാധാരണ പ്രശ്നമാണ്. ആവശ്യമായ തോതിൽ പാൽ നീക്കം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ, മാറിടത്തിന്റെ വീക്കം സംഭവിക്കാം.
- വീക്കമുള്ള മാറിടം വലിഞ്ഞുമുറുകിയതും തിളക്കമുള്ളതും വളരെ വേദനാജനകവുമാണ്.
- മുലകൾ വലിഞ്ഞുണ്ടാകുന്ന വീക്കം ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും വേദനകുറയ്ക്കുന്നതിനും അമ്മയ്ക്ക് സ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുത്തുന്നതിനും മുലകളിൽ പാൽ നിറയുമ്പോൾ അത് പിഴിഞ്ഞ് നീക്കാനും കൂടെക്കൂടെ ശിശുവിനെ പാലുടാനും അമ്മയോട് ആവശ്യപ്പെടണം.



○ **ആവശ്യത്തിന് മുലപ്പാൽ ഇല്ലാതിരിക്കുക:**

- കുഞ്ഞിന് ആവശ്യത്തിനു പാൽ ലഭിക്കുന്നില്ലെന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ, അതായത് ആവശ്യത്തിന് തൂക്കം നേടാതിരിക്കുക (പ്രതിമാസം 500 ഗ്രാം തൂക്കം കൂടുന്നത് പര്യാപ്തമാണ്), വേണ്ടത്ര മുത്രമൊഴിക്കാതിരിക്കുക (ഒരു ദിവസം 6 തവണയിലധികം മുത്രമൊഴിക്കണം), പാലുകുടിച്ചു തൃപ്തിയാകാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവ കുഞ്ഞ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് കണ്ടെത്തി ഒരു പ്രശ്നമുണ്ടോ എന്ന് ആദ്യം തന്നെ പരിശോധിക്കുക.
- പ്രശ്നമുണ്ടെങ്കിൽ, കൂടുതൽ തവണ മുലയൂട്ടുക; കുഞ്ഞ് കൂടുതൽ കുടിച്ചാൽ, കൂടുതൽ പാൽ ചുരത്തുന്നതാണ്.
- മുലകുടിക്കുന്ന സമയത്ത് കുഞ്ഞിന്റെ പൊസിഷൻ ശരിയാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- അമ്മയ്ക്ക് പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണവും വേണ്ടത്ര വിശ്രമവും ആവശ്യമാണ്. ഇത് അമ്മയെ ആരോഗ്യവതിയാക്കി വയ്ക്കുകയും കുഞ്ഞിന് വേണ്ടത്ര പാൽ കിട്ടുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യും.

