മുലയൂട്ടലിനുള്ള സഹായം

ഈ അവസ്ഥകളിൽ ശിശു ശരിയായ നിലയിലാണ്:

- കുഞ്ഞിനെപിടിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ അമ്മ കുഞ്ഞിന്റെ തല അല്ലെങ്കിൽ തോളുകൾക്കൊപ്പം പിൻഭാഗം മുഴുവനായും താങ്ങുന്നുണ്ട്.
- അമ്മ കുഞ്ഞിനെ തന്റെ ശരീരത്തോടു ചേർത്തു പിടിക്കുന്നു.
- മൂക്ക് മുലക്കണ്ണിന് നേരെ വരുന്ന വിധത്തിൽ കുഞ്ഞിന്റെ മുഖം അമ്മയുടെ മാറിടത്തിന് അഭിമുഖമായിരിക്കണം.
- കുഞ്ഞിനെ അമ്മയുടെ മാറിടത്തോട് ശരിയായി ചേർക്കുന്നത് ഈ വേളയിലാണ്:
    - ശിശുവിന്റെ കവിൾ മാറിടത്തെ സ്പർശിക്കുന്നു.
    - ശിശുവിന്റെ വായ് നന്നായി തുറന്നിരിക്കുകയാണ്.
    - ശിശുവിന്റെ കീഴ്ചുണ്ട് പുറത്തേക്ക് മലർന്നിരിക്കുകയാണ്.
    - മുലക്കണ്ണിനു ചുറ്റുമുള്ള കറുത്ത ഭാഗത്തിന്റെ (ഏരിയോള) വലിയ പങ്കും കുഞ്ഞിന്റെ വായിലാണ്.

ഓർമ്മിക്കുക

- മുലയൂട്ടലിൽ നിന്ന് പരമാവധി നേട്ടമുണ്ടാക്കുന്നതിന്, ശിശുവിനെ ശരിയായ വിധത്തിൽ പിടിക്കുകയും മാറിടത്തോട് ശരിയായ വിധത്തിൽ ചേർക്കുകയും വേണം.
- കുഞ്ഞ് ആഗ്രഹിക്കുമ്പോഴെല്ലാം മുലയൂട്ടണം, ഒപ്പം കുഞ്ഞ് ആഗ്രഹിക്കുന്ന സമയത്തോളം അത് തുടരുകയും വേണം.
- പകലും രാത്രിയും കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടണം, 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ചുരുങ്ങിയത് 8 - 10 തവണയെങ്കിലും.
- കൂടെക്കൂടെ മുലയൂട്ടുന്നത് കൂടുതൽ പാൽ ഉൽപ്പാദനത്തിനു സഹായിക്കും. കുഞ്ഞ് കൂടുതൽ നുകർന്നാൽ കൂടുതൽ പാൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടും.
- അമ്മയുടെ ശരീരം വിശ്രാന്തവും സുഖപ്രദവുമായിരിക്കണം, അമ്മ കുഞ്ഞിന്റെ കണ്ണുകളിലേക്കു നോക്കണം.

ശിശുവിന് ആവശ്യത്തിന് മുലപ്പാൽ കിട്ടുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക:

- ശിശുവിന് ആവശ്യത്തിന് പാൽ കിട്ടുന്നില്ലെന്നതിന് ചില ലക്ഷണങ്ങളുണ്ട്.
  - വേണ്ടത്ര തൂക്കം വർദ്ധിക്കാതിരിക്കുക
    - ✓ ഒരു മാസത്തിൽ ശിശുവിന്റെ തൂക്കം കുറഞ്ഞത് 500 ഗ്രാമെങ്കിലും വർദ്ധിക്കാതിരിക്കുക.
    - ✓ രണ്ട് ആഴ്ചയ്ക്കു ശേഷമുള്ള തൂക്കം ജനിച്ചപ്പോഴുള്ള തൂക്കത്തെക്കാൾ കുറവാണെങ്കിൽ.
  - കുറഞ്ഞ അളവിൽ സാന്ദ്രമായ മൂത്രം ഒഴിക്കുക.
    - ✓ ഒരു ദിവസം ആറു തവണയിൽ കുറവ് കൂടാതെ.
    - ✓ മൂത്രം മഞ്ഞ നിറമുള്ളതും കടുത്ത ഗന്ധമുള്ളതുമാണ്.
  - മറ്റ് ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവയാണ്:
    - ✓ ശിശുവിന്റെ മലം കട്ടിയുള്ളത്, വരണ്ടത് അല്ലെങ്കിൽ പച്ച നിറമുള്ളതാണ്.
    - ✓ മുലകുടിച്ച ശേഷം കുഞ്ഞിനു തൃപ്തിയനുഭവപ്പെടുന്നില്ല, അത് കൂടെക്കൂടെ കരയുന്നു; എപ്പോഴും മുലകുടിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു കൂടാതെ.
    - ✓ വളരെ ദീർഘമായ കാലയളവുകൾ.
    - ✓ മുല കുടിക്കാൻ ശിശു വിസമ്മതിക്കുന്നു.
    - ✓ അമ്മ പിഴിയാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ മുലപ്പാൽ പുറത്തേക്കുവരുന്നില്ല.

അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്

- അമ്മയ്ക്ക് പ്രായോഗിക സഹായം നൽകുക.
- ചെറുതും പ്രസക്തവുമായ വിവരങ്ങൾ നൽകുക.
- സ്പഷ്ടമായ വിധത്തിൽ വിവരങ്ങൾ നൽകുക.
- ഒന്നോ രണ്ടോ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കണം, ആജ്ഞാപിക്കരുത്.
- എല്ലാ അമ്മമാർക്കും മുലയൂട്ടാനുള്ള ശേഷിയുണ്ട് എന്നു പറഞ്ഞ് അമ്മയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും പുകഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക.
- നിങ്ങൾക്ക് യോജിപ്പില്ലാത്ത എന്തെങ്കിലും കാര്യം അമ്മ പറഞ്ഞാൽ, അത് തെറ്റാണ് എന്ന് പറയരുത്. അവൾ സ്വയം മോശമായി അല്ലെങ്കിൽ വിഡ്ഢിയായി കണക്കാക്കാൻ ഇടയാകരുത്.
- ഓരോ സന്ദർശനത്തിലും മുലയൂട്ടൽ എങ്ങനെപുരോഗമിക്കുന്നു എന്നു നിർണ്ണയിച്ചതിനു ശേഷം ശിശു കൈവരിച്ച തൂക്കം പരിശോധിക്കണം.