വിഷമകരമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ആഹാരം നൽകൽ

മാസംതികയാതെ ജനിച്ച/ജനനസമയത്ത് തൂക്കമുള്ള ശിശുക്കളുടെ മുലയൂട്ടൽ

- ജനനസമയത്ത് കുറഞ്ഞ തൂക്കമുള്ള ശിശുക്കളുടെ നേരത്തെയുള്ള വളർച്ച തടസ്സപ്പെടൽ, പകർച്ചവ്യാധികൾ വളർച്ച വൈകുക, ശൈശവത്തിലും കുട്ടിക്കാലത്തും മരിക്കുക എന്നിവയുടെ അപകടസാദ്ധ്യത ഉള്ളവരാണ്.
- ജനനസമയത്ത് കുറഞ്ഞ തൂക്കമുള്ള ശിശുക്കൾക്കുള്ള ആഹാരംനൽകൽ ശുപാർശകൾ ഇവയാണ്:
  - എല്ലാ ശിശുക്കളെയും (മാസംതികയാതെ ജനിച്ചതോ ജനനസമയത്ത് കുറഞ്ഞ തൂക്കമുള്ളതോ) മുലപ്പാൽ കുടിപ്പിക്കണം.
  - നുകരാൻ കഴിവില്ലെങ്കിൽ, ഈ ശിശുക്കളെ മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് ഒരു കോപ്പയും കരണ്ടിയും ഉപയോഗിച്ച് കുടിപ്പിക്കണം.
  - ജനനസമയത്ത് തൂക്കമുള്ള ശിശുക്കളെ 6 മാസം, അതായത് 180 ദിവസം വരെ പ്രായമാകുന്നതു വരെ മുലപ്പാൽ മാത്രം കുടിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.
  - ശിശുരോഗവിദഗ്ദ്ധൻ മുഖേനകുറിച്ചു കൊടുക്കുമ്പോൾ പകരമുള്ള ഒരു രീതിയനുസരിച്ച് വായിലൂടെ ഭക്ഷണം നൽകൽ ഉപയോഗിക്കാം.
  - ജനനസമയത്ത് കുറഞ്ഞ തൂക്കമുള്ള ശിശുക്കളെ പകലും രാത്രിയും ഓരോ രണ്ട് മണിക്കൂറിലും മുലയൂട്ടേണ്ടതാണ്.
  - കംഗാരൂ പരിചരണം നടപ്പാക്കുക (ഉടലുകൾ തമ്മിലുള്ള സമ്പർക്കത്തിനു വേണ്ടി ശിശുവിനെഅമ്മയുടെ മാറിടങ്ങൾക്കിടയിൽ സൂക്ഷിക്കുക).

ജനനസമയത്ത് കുറഞ്ഞ തൂക്കമുള്ളത് എന്ന് നിർവചിക്കുന്നത് ജനനസമയത്തെ തൂക്കം 2.5 കി.ഗ്രാം ൽ കുറവാണ്.

മാസംതികയാതെയുള്ള ജനനം നിർവചിക്കപ്പെടുന്നത് ഗർഭം 37 ആഴ്ച പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനു മുൻപുള്ള പ്രസവം എന്നാണ്.

വിവിധ അവസ്ഥകളിലുള്ള ശിശുക്കൾക്ക് ഭക്ഷണംനൽകൽ

- സാധാരണ ഉത്സാഹമുള്ള ശിശുക്കളിൽ ആവശ്യപ്പെടുമ്പോഴുള്ള മുലയൂട്ടൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടണം.
- വിഷമകരമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ, ഭക്ഷണം നൽകുന്നതിനു വേണ്ടി പകരം കോപ്പയും കരണ്ടിയും ഉപയോഗിക്കുക.
- വളരെ രോഗികളായ ശിശുക്കളുടെ കാര്യത്തിൽ വിദഗ്ദ്ധരുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം തേടുക.
- ഭക്ഷണം നൽകിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഉടൻതന്നെ ആഹാരം ഛർദ്ദിക്കുന്ന ശീലമുള്ള കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ കൂടെക്കൂടെ ചെറിയ അളവിൽ ഭക്ഷണം നൽകുകയും ആഹാരം കൊടുത്തതിനു ശേഷം 30 മിനിട്ട് നേരെ നിൽക്കുന്ന രീതിയിൽ പിടിക്കുകയും ചെയ്യണം.
- അടിയന്തരഘട്ടങ്ങളിൽ, ഗർഭിണികൾക്കും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും വേണ്ടി മുൻഗണനാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ആരോഗ്യ, പോഷക പിന്തുണ ക്രമീകരിക്കണം.
- മുലക്കുപ്പികൾ സംഭാവനചെയ്താൽ അത് നിഷേധിക്കുയും അവയുടെ ഉപയോഗം ഉത്സാഹത്തോടെ ഒഴിവാക്കുകയും വേണം.
- സാദ്ധ്യമാണെങ്കിൽ, എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിലും ജനനം മുതൽ 6 മാസം വരെ മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുക.
- അനുപൂരക ഭക്ഷണങ്ങൾ തികഞ്ഞ ശുചിത്വത്തോടെ ശരിയായ വിധത്തിൽ കൈകാര്യം ചെയ്ത് തയ്യാറാക്കി ഇടവേളകളിൽ കഴിപ്പിക്കണം.

മാതാവിന് എച്ച്.ഐ.വി. ഉണ്ടെങ്കിൽ ഭക്ഷണം നൽകൽ

- ആദ്യത്തെ 6 മാസത്തിൽ ശിശുവിന് മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകാൻ ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നു.
- കൂട്ടിക്കലർത്തിയ ആഹാരം നൽകൽ രീതി ശീലിക്കരുത്.
- തുടക്കത്തിൽ തന്നെയുള്ള ശിശുവിന്റെ രോഗനിർണ്ണയം മുഖേന ശിശു എച്ച്.ഐ.വി. പോസിറ്റീവ് അല്ലെങ്കിൽ നെഗറ്റീവ് ആയിട്ടാണോ കണ്ടെത്തപ്പെടുന്നത് എന്ന കാര്യം പരിഗണിക്കാതെ ക്രമേണ അനുപൂരക ഭക്ഷണം നൽകൽ ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്.
- മുലയൂട്ടൽ പെട്ടെന്ന് ഒരു ദിവസം നിർത്തരുത്. മുലയൂട്ടൽ അവസാനിപ്പിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന അമ്മമാർ ഒരു മാസക്കാലം കൊണ്ട് ക്രമേണ അത് നിർത്തണം.

മുലയൂട്ടൽ സുരക്ഷിതമാക്കൽ

- ✓ ജനിച്ച് ഒരു മണിക്കൂറിനകം മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കുക.
- ✓ ആറുമാസത്തേക്ക് മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുക. മുലപ്പാലിനൊപ്പം മറ്റ് ആഹാരങ്ങൾ നൽകുന്നത് എല്ലാ വിധത്തിലും ഒഴിവാക്കണം.
- ✓ നല്ല മുലയൂട്ടൽ തന്ത്രങ്ങൾ ശീലിക്കുക.
- ✓ കുട്ടിയെ ശരിയായി മാറിടത്തേക്കു ചേർക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ✓ സ്തനവീക്കം, മുലക്കണ്ണിലെ വ്രണം, പരു എന്നിവ പോലുള്ളവ തിരിച്ചറിയുകയും ഉടനടി ചികിത്സിക്കുകയും വേണം. ബാധിതമായ മാറിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടരുത്.
- ✓ ശിശുക്കളുടെ വായിലെ പുണ്ണുകൾ അല്ലെങ്കിൽ നാവിലെ പൂപ്പൽബാധ പരിശോധിച്ച് ഉടനടി ചികിത്സിക്കുക
- ✓ മുലയൂട്ടുന്ന കാലയളവിൽ ഉടനീളം അമ്മമാർ സുരക്ഷിതമായ ലൈംഗിക ശീലങ്ങൾ പുലർത്തുകയും വീണ്ടും രോഗാണുബാധയുണ്ടാകുന്നത് തടയുന്നതിന് അപകടസാദ്ധ്യതയുള്ള മറ്റ് പെരുമാറ്റങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും വേണം.
- ✓ ആവശ്യം നേരിട്ടാൽ, വൈദ്യസഹായം തേടണം.

അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയുടെ പങ്ക്

- എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിലും മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുന്നതിനും അനുപൂരക ഭക്ഷണം നൽകുന്നതിനുമുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ ഊന്നിപ്പറയുന്നു എന്ന് ഉറപ്പിക്കുക.
- ദാനം ചെയ്യപ്പെടുന്ന മുലക്കുപ്പികളുടെയും മുലപ്പാലിനു പകരമുള്ള വസ്തുക്കളുടെ വിലക്കുറവിലുള്ള വിതരണവും നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് നിരോധിക്കുകയും തടയുകയും ചെയ്യുക.
- മുലയൂട്ടൽ നിർത്താൻ ഡോക്ടർ ഉപദേശിക്കാത്ത പക്ഷം രോഗികളോ മരുന്നുകഴിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നവരോ ആയ അമ്മമാരെ മുലയൂട്ടൽ തുടരാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.
- മനഃപൂർവ്വമല്ലാത്ത ഒരു സാഹചര്യം മൂലം മുലയൂട്ടൽ താല്ക്കാലികമായി നിർത്തിവച്ചാൽ, കഴിവതും വേഗം "വീണ്ടും മുലയൂട്ടൽ" ആരംഭിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- അമ്മ എച്ച്.ഐ.വി. പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ പ്രത്യേകമായ ഉപദേശവും പരിഹാരങ്ങളും ലഭ്യമാക്കണം.
- എച്ച്.ഐ.വി. യുള്ളവരുടെ കാര്യത്തിൽ ആഹാരംനൽകൽ ശീലങ്ങൾ, ഉപദേശം, ഭക്ഷണംനൽകൽ ഐച്ഛികങ്ങളുടെ സഹായം എന്നിവയെപ്പറ്റിയുള്ള പുനരവലോകനം (എച്ച്.ഐ.വി. പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് തിരിച്ചറിയപ്പെട്ട അമ്മമാർക്കു വേണ്ടി).