

# తల్లిపాలు త్వరగా ఆరంభించటం మరియు కేవలం తల్లిపాలు ఇవ్వటం

## తల్లిపాలని త్వరగా ఆరంభించటం

- ❖ పుట్టిన వెంటనే, ముఖ్యంగా పుట్టిన మొదటి గంట లోపు శిశువుని తల్లి రొమ్ముకి అందించాలి.
- ❖ శిశువుకి ప్రయోజనాలు:
  - ఆరంభం నుంచి తల్లిబిడ్డల శరీరాలు దగ్గరగా తాకుతూ ఉండటం వల్ల శిశువు వెచ్చగా ఉంటుంది.
  - తల్లిపాలు త్వరగా స్రవించటంలో సహాయపడుతుంది.
  - తొలి పాలు (కోలోస్ట్రమ్) ఇవ్వటం వల్ల శిశువుని వ్యాధుల నుండి కాపాడుతుంది.
  - సన్నిహితమైన మరియు ప్రేమపూర్వకమైన సంబంధం అభివృద్ధి చెందటానికి తల్లికి మరియు శిశువుకి సహాయపడుతుంది.
- ❖ తల్లికి ప్రయోజనాలు:
  - గర్భాశయం ముడుచుకోవటానికి, మాయ సులభంగా తీసివేయబడటానికి సహాయపడుతుంది.
  - ప్రసవం జరిగిన తర్వాత అధిక రక్తస్రావం ప్రమాదం తగ్గుతుంది.



## తల్లిపాలు గురించి ముఖ్యమైన వాస్తవాలు



- ❖ పంచదార నీళ్లు, తేనె, ఘుట్టి, ఆవు పాలు, నీళ్లు వంటి వేరే ఇతర ద్రవాలు లేదా ఆహారాలు శిశువుకి ఇవ్వరాదు.
- ❖ శిశువు కోరుకున్నప్పుడల్లా తల్లిపాలు ఇవ్వాలి. 24 గంటల్లో కనీసం 8-10 సార్లు శిశువుకి తల్లిపాలు ఇవ్వాలి.
- ❖ తరచుగా పాలు పట్టటం వల్ల తల్లి పాలు ఉత్పత్తి కావటంలో సహాయపడుతుంది.
- ❖ తల్లిపాల నుంచి అత్యంత ప్రయోజనాన్ని పొందటానికి, శిశువుని సరైన భంగిమలో పుచ్చుకుని రొమ్ముపై సరిగ్గా ఉంచాలి.
- ❖ తల్లికి అనారోగ్యంగా ఉన్న సమయంలో కూడా ఆమె తల్లిపాలు ఇవ్వటాన్ని కొనసాగించవచ్చు. దీనివల్ల ఎటువంటి హాని కలగదు.
- ❖ తల్లిపాలు శుభ్రంగా ఉంటాయి, బ్యాక్టీరియా ఉండదు మరియు దీనిలో యాంటీ ఇన్ ఫెక్టివ్ గుణాలు ఉన్నాయి.
- ❖ తల్లిపాలు తాగిన శిశువులకి ఐక్య ఎక్కువగా ఉంటుంది.



## కేవలం తల్లిపాలు

- ❖ ప్రత్యేకించి తల్లిపాలు అంటే శిశువులకి కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వటమని మరియు వేరే ఇతర పాలు, ఆహారం, పానియాలు, నీరు ఇవ్వకూడదని అర్థం.
- ❖ అవసరమైనప్పుడు శిశువు ఓ.ఆర్.ఎస్., టీకా చుక్కలు, విటమిన్స్ సిరప్స్, మినరల్స్ మరియు మందులు తీసుకునేలా అవకాశమిస్తుంది.
- ❖ కేవలం తల్లిపాలు తీసుకునే శిశువులకి వేరేవి అవసరం లేదు.



- ❖ విపరీతమైన ఎండ, వేడి వంటి వేసవి పరిస్థితుల్లో కూడా హైడ్రేషన్ అవసరాన్ని తీర్చటానికి ఒక్క తల్లిపాలు మాత్రమే సరిపోతాయి.
- ❖ కేవలం తల్లిపాలు ఇవ్వటం వల్ల చెవికి కలిగే ఇన్ ఫెక్షన్స్ తగ్గించటంలో మరియు ఉబ్బసం మరియు అలెర్జీ దాడుల ప్రమాదాల్ని నివారించటంలో సహాయపడుతుంది.
- ❖ ఏదైనా బయటి ఆహారం అనగా జంతువుల లేదా పాల పొడి వంటి అదనపు ఆహారాన్ని ఇవ్వటం వల్ల తల్లిపాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది మరియు ఇన్ ఫెక్షన్ అవకాశాలు పెరుగుతాయి.
- ❖ శిశువులకు తొలి దశలో అతిసారం, తీవ్రమైన శ్వాసకోశ ఇన్ ఫెక్షన్స్ వంటి వాటిని నివారించటానికి ప్రత్యేకించి తల్లిపాలు ఇవ్వటం ప్రధానం.

## అంగన్ వాడి కార్యకర్త పాత్ర

- ❖ తల్లిపాలని త్వరగా ఆరంభించటంలో, కోలోస్ట్రమ్ ఇవ్వటాన్ని ప్రోత్సహించటం, పాలకి ముందు వేరే ఇతర ఆహారాల్ని ఇవ్వకపోవటం, 6 నెలల వరకు ప్రత్యేకించి తల్లిపాలని ఇవ్వాలని మద్దతు చేయాలి.
- ❖ తల్లిపాలు ఇవ్వటంలో మద్దతు కేటాయించాలి మరియు సాధారణ తల్లిపాల సమస్యల్ని నిర్వహించాలి.
- ❖ పాలని పిండటంలో మరియు పాలు చీకటంలో సమస్యలు కలిగిన శిశువులకి సహాయపడాలి.
- ❖ తల్లులకి సాధారణమైన మరియు స్పష్టమైన భాషలో సలహా ఇవ్వాలి.
- ❖ మీరు చెప్పే విషయాల్ని తల్లి అర్థం చేసుకునేలా చేయండి.
- ❖ ప్రతీ నెల అంగన్ వాడి కేంద్రంలో శిశువు బరువు చూడాలి.
- ❖ బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య విరామం గురించి బోధించాలి (అందుబాటులో ఉన్న అవకాశాల జాబితాని అందజేయాలి మరియు ఏఎన్ఎంకి సూచించాలి)
- ❖ 6 నెలలు పూర్తయిన తర్వాత అనుబంధ ఆహారాన్ని ఆరంభించాలని బోధించాలి.