

సాధారణ తల్లిపాల సమస్యలు

తల్లిపాలు ఇచ్చే సమయంలో సమస్యలు

- ❖ తల్లిపాలు అనేవి ప్రతీ తల్లికి అత్యంత సహజమైన విషయం. కొన్నిసార్లు తల్లి ఎదుర్కొన్న కొన్ని సమస్యలు తల్లిపాలు అపేయడానికి గురిచేస్తుంది.
- ❖ చనుమొనలపై వుండ్లు, చనుమొనలు వంకర తిరగటం, రొమ్ముల వాపు, చనుమొనలు చదునుగా ఉండటం లేదా కావల్సినంత పాలు లేకపోవటం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు.
- ❖ సమస్యల్ని నిర్వహించటం
 - చనుమొనలు ఉండటం:

- రొమ్ముకి శిశువుని సరైన భంగిమలో ఉంచకపోవటం /చేర్చకపోవటం వల్ల.
- పాలు ఇచ్చేటప్పుడు శిశువు నోరు రొమ్ముకి సరిగ్గా అందే విధంగా ఖచ్చితంగా చూడాలి.
- తల్లిపాలు ఇవ్వటం కొనసాగించాలి, రోజుకి ఒకసారి రొమ్ముల్ని కడగాలి, వదులుగా ఉండే దుస్తుల్ని ధరించాలి, సమస్య కొనసాగితే డాక్టర్ ని సంప్రదించాలి.
- సరైన భంగిమ లేకుండా పాలు ఇవ్వటాన్ని కొనసాగిస్తే చనుమొనలు పగుళ్ళకు దారితీస్తుంది మరియు తదుపరి మస్టెటీస్ మరియు రొమ్ముల్లో చీము పట్టటానికి దారితీస్తుంది.



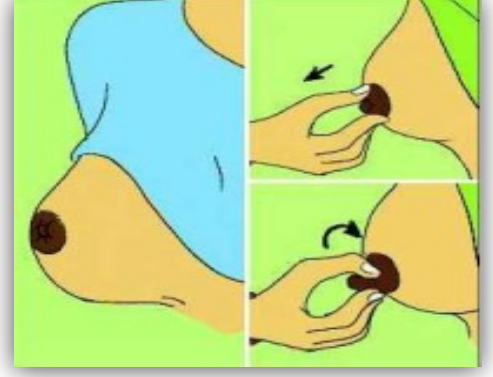
తల్లిపాలు గురించి అపోహలు



- ✦ “ఎక్కువ పాలని ఉత్పత్తి చేయటానికి మీరు ఎక్కువ పాలు తాగాలి.”
తల్లిపాల ఉత్పత్తి మరియు నాణ్యతలు పాలు ఎక్కువ తాగటంపై మాత్రమే ఆధారపడి లేవు. శిశువు ఎంత ఎక్కువగా జుబుకితే అంత ఎక్కువగా పాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి.
- ✦ “చిన్నగా ఉండే రొమ్ములు కావల్సినంత పాలని ఉత్పత్తి చేయలేవు.” విజయ వంతంగా తల్లిపాలు ఇవ్వటానికి రొమ్ముల పరిమాణంపై ఆధారపడి లేదు. తల్లిపాలు అనేవి ప్రత్యేకమైన గ్రంథుల వల్ల ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి మహిళల్లో ఉంటాయి.
- ✦ “తల్లిపాలు ఇచ్చే సమయంలో కొన్ని పదార్థాలు తినరాదు.” మీరు ఏదైనా ఒక ప్రత్యేకమైన ఆహారం గురించి విచారిస్తుంటే, ప్రతీసారి కొంచెం పరిమాణంలో తినండి, అది మీ శిశువుకి ఏదైనా సమస్యని కలిగించిందా అని పరిశీలించండి.
- ✦ “మొదటి శిశువుకి నేను తల్లిపాలు ఇవ్వలేకపోయాను, ఈసారి కూడా నేను విజయవంతంగా తల్లిపాలు ఇవ్వలేను.” మొదటి శిశువుకి తల్లిపాలు ఇవ్వలేకపోయినా తల్లి రెండవ శిశువుకి విజయవంతంగా తల్లిపాలు ఇవ్వవచ్చు.

○ వంకర తిరిగిన చనుమొనలు:

- పైకి పొడుచుకొనని చనుమొన మరియు బయటకు లాగటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు రొమ్ము మరి లోపలికి వెళ్లిపోవటం.
- దీనికోసం, నెమ్మదిగా చనుమొనని బయటకు లాగి తిప్పండి. రోజులో చాలాసార్లు ఇలా చేయాలి. డాక్టర్ ని సంప్రదించండి.
- దీన్ని నివారించుటకు చివరి త్రైమాసంలో రొమ్ముల పరీక్షలు చేయాలి మరియు కౌన్సిలింగ్ సమావేశాలకి హాజరు కావాలి.



○ రొమ్ముల వాపు:

- రొమ్ములకు వాపు కలగటం తరచుగా కలిగే సమస్య. కావల్సినంత పాలు తొలగించబడకపోతే, రొమ్ము వాపు కలుగుతుంది.
- వాచిన రొమ్ము బిగుతుగా, మెరుపుగా, చాలా నొప్పిగా ఉంటుంది.
- రొమ్ము వాపు నుంచి ఉపశమనం కలగటానికి, నొప్పి తగ్గటానికి, తల్లికి సౌకర్యంగా ఉండటానికి, రొమ్ముని ఖాళీ చేయటానికి పాలని పిండివేయాలని, తరచుగా పాలు ఇవ్వాలని తల్లిని కోరాలి.



○ కావల్సినంత పాలు లేవు:

- మొదటగా, శిశువుకి కావల్సినంత పాలు సరిపోవడం లేదు అని అనటానికి గల చిహ్నాలను కనుగొనాలి అవేవనగా కావల్సినంత బరువు పెరగకపోవటం (ప్రతీ నెల కావల్సినంతగా 500 గ్రా బరువు పెరగటం), కావల్సినంత మూత్ర విసర్జన చేయకపోవటం (రోజుకి 6సార్లు కంటే ఎక్కువగా మూత్ర విసర్జన చేయాలి), ఆహారం ఇచ్చిన తర్వాత కూడా సంతృప్తిగా చెందకపోవటం మొదలైనవి) సమస్యని పరిశీలించాలి.
- సమస్య ఉండి ఉంటే, తరచుగా తల్లిపాలు ఇవ్వండి; శిశువుకి ఎంత ఎక్కువగా పాలు అందచేస్తే, అంత ఎక్కువగా పాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి.
- తల్లిపాలు ఇచ్చేటప్పుడు శిశువు భంగిమ సరిగ్గా ఉండేలా జాగ్రత్త వహించండి.
- తల్లికి పోషకాహారం మరియు కావల్సినంత విశ్రాంతి అవసరం. ఇది ఆమెని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది మరియు శిశువుకి కావల్సినంత పాలు తప్పక లభించేలా చేస్తుంది.

