పాలిచ్చే సమయంలో మద్దతు

ఈ సమయంలో శిశువు సరైన భంగిమలో ఉండాలి:

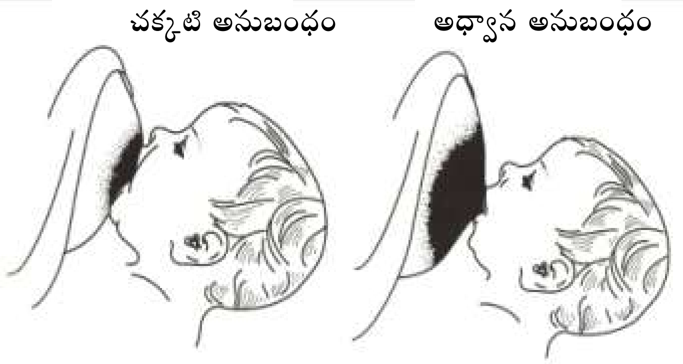
- శిశువుని పుచ్చుకున్నప్పుడు, తల్లి, శిశువు తల లేదా భుజాలు మాత్రమే కాకుండా అడుగు భాగాన్ని కూడా పుచ్చుకోవాలి.
- తల్లి శిశువుని తన శరీరానికి దగ్గరగా పట్టుకోవాలి.
- శిశువు ముఖం రొమ్ము వైపుగా ఉండి, ముక్కు చనుమొనకి ఎదురుగా ఉండాలి.
- ఈ కింది భంగిమలో ఉన్నప్పుడు శిశువు తల్లి రొమ్ముకి సరిగ్గా ఉంచబడుతుంది.
    - శిశువు గడ్డం రొమ్ముని తాకుతున్నప్పుడు.
    - శిశువు నోరు వెడల్పుగా తెరుచుకున్నప్పుడు.
    - శిశువు కింది పెదవి బయట వైపుకి తిరిగినప్పుడు
    - ఎరోలాలో ఎక్కువ భాగం (చనుమొన చుట్టు ఉండే నల్లటి ప్రాంతం) శిశువు నోటిలో ఉండాలి.

గుర్తుంచుకోండి

- తల్లిపాల నుంచి అత్యధిక ప్రయోజనాన్ని పొంద టానికి, శిశువుని సరైన భంగిమలో ఉంచాలి మరియు రొమ్ముపై తన నోరును సరిగ్గా ఉంచాలి.
- శిశువు కోరుకున్నప్పుడల్లా తల్లిపాలు ఇవ్వాలి మరియు శిశువు ఎంతకాలం కోరుకుంటే అంతకాలం పాలు ఇవ్వాలి.
- 24 గంటల్లో కనీసం 8-10 సార్లు ఉదయం మరియు రాత్రి వేళ శిశువుకి తల్లిపాలు ఇవ్వాలి.
- తరచుగా పాలు ఇవ్వటం వల్ల పాలు ఉత్పత్తి పెరగడానికి సహాయ పడుతుంది. శిశువు ఎంతగా చీకితే అంత ఎక్కువగా పాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి.
- తల్లి శరీరం విశ్రాంతిగా మరియు సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి, ఆమె శిశువు కళ్లల్లోకి నేరుగా చూడాలి.

శిశువుకి కావల్సినంత తల్లిపాలు అందుతున్నాయని హామివహించటం:

- శిశువుకి కావల్సినంత పాలు అందటం లేదని తెలుసుకోవటానికి కొన్ని చిహ్నాలు ఉన్నాయి.
  - తక్కువగా బరువు పెరగటం
    - ✓ ఒక నెలలో శిశువు బరువు కనీసం 500 గ్రా పెరగకపోవటం.
    - ✓ రెండు వారాల తర్వాత పుట్టిన బరువు కంటే తక్కువగా ఉండటం.
  - చిన్న మొత్తాల్లో చిక్కగా మూత్ర విసర్జన చేయటం.
    - ✓ రోజుకి ఆరుసార్లు కంటే తక్కువగా.
    - ✓ మూత్రం పసుపుగా మరియు గాఢమైన దుర్వాసనతో ఉండుట.



  - ఇతర చిహ్నాలు:
    - ✓ శిశువుకి గట్టి, ఎండినట్లు మరియు ఆకుపచ్చగా మల విసర్జన జరుగుతుంది.
    - ✓ తల్లిపాలు తాగిన తర్వాత శిశువు సంతృప్తి చెందదు మరియు తరచూ ఏడుస్తుంది చాలా తరచుగా తల్లిపాలు కోరుకొనట మరియు.
    - ✓ చాలా సమయం వరకు కోరుకుంటుంది.
    - ✓ తల్లిపాలు తాగటానికి శిశువు తిరస్కరించుట.
    - ✓ తల్లి రొమ్ము నుంచి పాలు పిండటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు పాలు బయటకు రాకుండట.

అంగన్‌వాడి కార్యకర్త పాత్ర

- తల్లికి ఆచరణసాధ్యమైన సహాయం అందచేయాలి.
- సంబంధించిన సమాచారం కొంచెంగా ఇవ్వాలి.
- సానుకూలంగా సమాచారం అందచేయవలెను.
- ఒకటి లేదా రెండు సలహాలు ఇవ్వాలి, ఆదేశించకూడదు.
- ప్రతీ తల్లికి తల్లిపాలు ఇచ్చే సామర్థ్యం ఉంటుందని ఆమెని ప్రోత్సహించి, ప్రశంశించాలి.
- మీరు అంగీకరించని విషయాన్ని ఆమె చెబితే, అది తప్పు అని చెప్పవద్దు. ఆమె చిన్నబుచ్చుకునేలా చేయవద్దు.
- ప్రతీ సందర్శనలో మీరు తల్లిపాలివ్వడాన్ని గమనించి అంచనా వేసిన తర్వాత మీరు శిశువు బరువుని పరీక్షించాలి.