తల్లిపాలవారోత్సవాలు 2009

తల్లిపాలప్రోత్సాహం

– అత్యవసర పరిస్థితులలో చాలాకీలకం!

ఇందుకు మనం సంసిద్ధమా?"

BREASTFEEDING

A VITAL EMERGENCY RESPONSE

WABA World Breastfeeding Week ★ 1-7 August 2009

BPNI 2009

Join the One Million Campaign: Support Women to Breastfeed

http://www.onemillioncampaign.org

ప్రతి సం॥ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆగష్టునెలమొదటి వారం రోజులు (1-7) తల్లిపాల వారోత్సవాలుగా "వాబా" (WABA) సంస్థ ఆధ్వర్యములో WHO, UNICEF, వంటి పలు అంతర్జాతీయ సంస్థలసహకారముతో నిర్వహించబడుచున్నది. మనదేశంలో BPNI సంస్థ కీలక పాత్ర వహించుచున్నది.

అమూల్యమైన తల్లిపాలసంస్కృతి పునరుద్ధరణకు తల్లులను ప్రోత్సహించి, వారికి సహకరించి తద్వారా పిల్లలను రక్షించుకోవడానికి ప్రతి సంవత్సరము ఒక క్రొత్త సందేశముతో ఈ వారోత్సవాలు జరుపబడుచున్నవి. ఇది 18వ వారోత్సవం.

ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సుమారు 9.2 మిలియన్‌ల5 సం॥లలోపు పిల్లలు మరణిస్తున్నారు (ఇందులో మన దేశంలో సుమారు 2 మిలియన్‌లు). 70 శాతం మరణాలు సంవత్సరంలోపే జరుగుతున్నాయి. సుమారు 35 శాతం వరకు ఈ మరణాలు పౌష్టిక ఆహార లోపం (Undernutrition) వల్ల జరుగుచున్నది. చిన్నపిల్లలకు అందించవలసిన ఆహారం మరియు అందించే పద్ధతులపైన అవగాహన లేకపోవడమే ఈ కుపోషణకు (Malnutrition) కారణం.

5 సం॥లలోపు మరణాలలో సుమారు 40 శాతం, నెలలోపు శిశువులలోనే జరుగుచున్నది (సుమారు 4 మిలియన్‌లు). పుట్టిన గంటలోపే శిశువులకు తల్లిపాలు ఇప్పించినట్లైతే 22 శాతం శిశు మరణాలు (ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఒక మిలియను - మనదేశంలో 2.5 లక్షలు) నివారించవచ్చునని 2006వ సం॥ 'ఘనా' దేశంలో జరిగిన పరిశోధనలో నిరూపించబడినది. అదే విధంగా మొదటి ఆరు నెలలు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇప్పించినట్లైతే సుమారు 15 శాతం 5 సం॥లోపు మరణాలు, 6 నెలలమీదట అనువైన అదనపు ఆహారం అందిస్తూ తల్లిపాలు 2 సం॥లవరకు కొనసాగించినట్లైతే మరో 6 శాతం మరణాలు నివారించవచ్చని మరియు కుపోషణను ఘననీయంగా తగ్గించవచ్చని పలు సార్లు శాస్త్రీయ పరిశోధనలలో (Lancet-2003, 04, 05, 06) రుజువైనది.

పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి WHO/UNICEF సిఫారసు మేరకు, పుట్టిన గంటలోపే తల్లిపాలు ఇప్పించాలి, మొదటి 6 నెలలు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే పట్టాలి. అటుపిమ్మట అనువైన సురక్షితమైన, అదనపు ఆహారం ఇస్తూ తల్లిపాలు 2 సం॥లవయస్సువరకు కొనసాగించాలి.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి సం॥ సుమారు 135 మిలియన్‌ల(మనదేశంలో 26 మిలియన్‌లు) పిల్లలు పుడుతున్నారు. ఇందులో 64 మిలియన్‌లపిల్లలు పుట్టిన గంటలోపు తల్లిపాలు త్రాగగలుగుతున్నారు. 48 మిలియన్‌లపిల్లలు మాత్రమే మొదటి 6 నెలలు కేవలం తల్లిపాలు త్రాగుతున్నారు. NFHS-3 సర్వే ప్రకారం మనదేశంలో కేవలం 24 శాతం పిల్లలు మాత్రమే మొదటి గంటలో తల్లి పాలు త్రాగుతున్నారు. 46 శాతం పిల్లలు మొదటి ఆరు నెలలు తల్లి పాలు త్రాగుతున్నారు. 56 శాతం పిల్లలు మాత్రమే ఆరు నెలలమీదట అదనపు ఆహారం తీసుకుంటున్నారు. తల్లికి కావలసిన ప్రోత్సాహం మరియు సహకారం లేకపోవడమే దీనికి ముఖ్య కారణం (Lack of support to mother).

మొదటి ఆరు నెలలవరకు తల్లి పాలు బిడ్డకు ఒక సంపూర్ణ ఆహారం. బిడ్డకు కావలసిన అన్ని పోషకాలు (నీటితో సహా) లభ్యమవుతుంది. చక్కటి పోషణ, బుద్ధి కుశలత, ప్రాణాంతకమైన జబ్బులనుండి రక్షణ, వెలకట్టలేని తల్లిపిల్లలఅనుబంధం, వివిధ దీర్ఘకాలిక జబ్బులనుండి రక్షణ తల్లిపాలవలన పిల్లలకు కలుగుతుంది. తల్లికి కూడా చాలా ఉపయోగాలున్నాయి. (రొమ్ము క్యాన్సర్, అండాశయం క్యాన్సర్, రక్తహీనత, ఎముకలబలహీనత నుండి రక్షణ, సహజ గర్భ నిరోధక శక్తి, ఊబకాయ నివారణ మొదలగునవి) కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితికి, ఆరోగ్యవంతమైన సమాజానికి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు కూడా తల్లిపాలు దోహదం చేస్తున్న విషయం మన అందరికి తెలిసినదే.

నిర్దేశించిన విధముగా తల్లులు తమ పిల్లలకు తల్లిపాలు అందించడానికి, తల్లికి -- కుటుంబం నుంచి, సమాజం నుంచి, ఆసుపత్రులు-వైద్య సిబ్బంది నుంచి, ప్రభుత్వం నుంచి, యాజమాన్యం నుంచి (తల్లి ఉద్యోగినియైతే), అత్యవసర పరిస్థితులలో బాధితులకు సహకరించే సిబ్బంది నుంచి తగిన ప్రోత్సాహం, సహకారం అవసరం.

"సాధారణ పరిస్థితి అయిన; అత్యవసర పరిస్థితి అయిన బిడ్డకు తల్లిపాలే శ్రేష్ఠం."

కరువుకాటకాలు, వరదలు, భూకంపాలు, సునామి వంటి ప్రకృతి భీభత్స సమయాలు, కక్షలు కార్పణ్యాలు, యుద్ధం వంటి మానవ భీభత్సాలు, విడాకులు, కుటుంబ కలహాలు, తల్లిబిడ్డలతీవ్ర అస్వస్థత మొదలగు వ్యక్తిగత పరిస్థితులలో తల్లిపాలిచ్చే తల్లులకు సహకారం చాలా అవసరం.

అపరిశుభ్రత విలయతాండవం చేసే విపత్కర పరిస్థితులలో శుభ్రమైన నీరు, ఆహారం, నిలువ నీడ, ఆరోగ్య సదుపాయం మొదలగు కనీస అవసరాలు చాలా కష్టసాధ్యం. ఇటువంటి సమయాలలో తల్లికి శుభ్రమైన నీరు, ఆహారం, బిడ్డతో కలిసి

ఉండడానికి వసతి, వైద్య సహకారం లాంటి కనీస సౌకర్యాలు కల్పించి మనోధైర్యాన్ని ఇచ్చినట్లైతే, తన బిడ్డకు తల్లిపాలు అందిస్తూ బిడ్డను కాపాడుకోగలదు. అలా కాకుండా పోతపాలు, పాలపొడరు ఇప్పించినట్లైతే ఇలాంటి పరిస్థితులలో అంటు వ్యాధులకులోనై పిల్లలు చనిపోయే ప్రమాదం ఉన్నది.

సాధారణంగా విపత్కర సమయాలలో మనం గమనించినట్లైతే బాధితులకు ఆహారం, నీరు, వసతి, వైద్య సదుపాయలతో పాటు పిల్లలకొరకని పాలపొడరు, పోతపాలు, పాలబాటిళ్లు, పాలపీకలు కూడా అందించడం జరుగుతుంటుంది. తల్లిపాలు మాత్రమే బిడ్డకు శ్రేష్ఠం అన్న విషయం మరచి ఒక విధమైన మానసిక ఉద్వేగంతో, సదుద్దేశ్యంతోనే జరిగే పని ఇది. కలుషిత వాతావరణంలో ఎన్ని జాగ్రత్తలు పాటించినా పాలపొడరు, పోతపాలవల్ల అనారోగ్యం సంభవించి పిల్లలమరణాలు ఎక్కువయ్యే అవకాశాలు ఉన్నవి.

"అత్యవసర పరిస్థితులలో తల్లిపాలప్రోత్సాహం చాలా కీలకమైనది! ఇందుకు మనం సిద్ధంగా ఉన్నామా?" అన్నవిషయం ఈ సంవత్సరం తల్లిపాల వారోత్సవాలసందేశం.

అత్యవసర పరిస్థితులలో వాంతులు విరేచనాలు, శ్వాసకోశ జబ్బులు, కుపోషణ వలన పిల్లలమరణాలు 70 శాతం ఎక్కువ జరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

సాధారణ పరిస్థితి అయిన అత్యవసర పరిస్థితి అయినా తల్లిపాలే బిడ్డకు శ్రీరామరక్ష. అత్యవసర పరిస్థితులు ఎప్పుడైన, ఎక్కడైనా ఏర్పడవచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బాధిత తల్లులకు కనీస సౌకర్యాలు అందించి తల్లి పాలు ప్రోత్సహించడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. కాని ఇది అంత సులభం కాదు. విపత్కర సమయాలలో తల్లిపాలు ప్రోత్సహించడం ఒక సవాలు.

ఈ సమయాల్లో ఎదురయ్యే అవరోధాలను మనం మూడు విధాలుగా చర్చించుకోవచ్చు.

I. తల్లిపాల ప్రత్యామ్నాయ పోషక పద్ధతులు (Artificial Feeding-High Risk for all infants.)

2005-2006 సంవత్సరంలో బోత్స్వానా (Botswana) దేశంలో వరదలు సంభవించినప్పుడు పాలపొడరు యథేచ్ఛగా పంపిణీచేయడం జరిగింది. పోతపాలు పోషక పద్ధతిగా (Replacement Feeding) ఎంచుకున్న HIV సోకిన తల్లులతోపాటు, HIV సోకనటువంటి, కేవలం తల్లిపాలతో పెరుగుతున్న పిల్లలకు కూడా (15% Spillover) ఈ పాలపొడరు ఇప్పించారు. చాలామంది పిల్లలు వాంతులు విరేచనాలు, కుపోషణకులోనై ఆసుపత్రులపాలైనారు. ఇందులో 93% పిల్లలు పాలపొడరు తీసుకున్నవారే. అడ్మిట్ అయిన వారిలో 21% చనిపోవడం జరిగింది. ఆ ఒక్క సంవత్సరము ఆదేశంలో సం॥లోపు మరణాలు ముందు సం॥కన్నా 18% ఎక్కువైనాయి. దీనికి కారణం తల్లిపాలు ప్రోత్సహించకపోవడమే.

తల్లిపాలతో పెరిగే పిల్లలతో పోల్చుకున్నట్లైతే పోతపాలతో పెరిగే పిల్లలకి 50 శాతం ఎక్కువ జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. తద్వారా మరణాలు కూడా సంభవించే అవకాశం ఉన్నది. కావున విపత్కర సమయాలలో తల్లిపాలప్రోత్సాహం చాలా అవసరం.

2. అపోహలు (Myths)

ఎ. "కుపోషణకు గురియైన తల్లి, బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వజాలదు"

వాస్తవానికి తల్లి శారీరక పోషణ ఎలా ఉన్నా తల్లిపాలఉత్పత్తి ఆగదు. బిడ్డకు పాలు ఇవ్వగలదు. మనం చేయవలసినదల్లా తల్లికి మంచి ఆహారము, చక్కటి ప్రోత్సాహము మాత్రమే.

బి. "మానసిక ఒత్తిడితో తల్లిపాలఉత్పత్తి తగ్గిపోతుందేమో"

మానసిక ఒత్తిడికి, తల్లిపాలఉత్పత్తికి ఎలాంటి సంబంధము లేదు. తల్లిపాలఉత్పత్తి నిరాటంకంగా జరుగుతూ ఉంటుంది. తల్లి రొమ్మునుంచి బిడ్డకు పాలు అందదంలో కొంత తేడా కలుగవచ్చు. సురక్షిత ప్రాంతంలో వసతి, తల్లిబిడ్డలను ఒకేచోట ఉంచడం, తోటి స్త్రీలు సహకరించడం, తల్లికి కావలసిన కనీస సదుపాయాలు కల్పించడం మొదలగువాటిపై శ్రద్ధవహించి, తల్లికి మానసిక ప్రశాంతత కలిగించినట్లైతే బిడ్డకు తనపాలు చక్కగా అందించ గలుగుతుంది.

సి. "ఏకారణం చేతైనా తల్లిపాలు ఇవ్వడం అపేస్తేమరలా తల్లిపాలు ఇవ్వడం కష్టమౌవుతుందేమో"

అలాంటిదేమిలేదు. ఎంతకాలం తరువాతనైనా తల్లితన బిడ్డను ఆప్యాయంగా, అక్కున చేర్చుకొని పాలకు వేసుకున్నట్లయితే సరిపోతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో అమ్మమ్మలు, నాన్నమ్మలు పిల్లలకు తమ పాలు ఇచ్చిన సంఘటనలు ఉన్నాయన్న విషయం మనందరికి తెలిసిందే.

డి. "మానభంగంలాంటి పైశాచిక కృత్యాలకు, దౌర్జన్యాలకు లోనైనప్పుడు తల్లి తన బిడ్డకు తనపాలు ఇవ్వరాదేమో"

ఎట్టి పరిస్థితులలోను తల్లిపాలు చెడిపోవు. స్వచ్ఛంగానే ఉంటాయి మరియు పాలిచ్చే సామర్థ్యముకూడా తగ్గిపోదు. దౌర్జన్యానికి గురియైన తల్లులకు ప్రత్యేక శ్రద్ధవహించి తగిన ప్రోత్సాహం, సహకారం అందించినట్లయితే తల్లిపాలివ్వగలదు.

ఇ. HIV సోకిన తల్లులు తల్లిపాలు ఇవ్వవచ్చునా?

తల్లి ఏ జబ్బుతో బాధపడుతున్నప్పటికీ తల్లిపాలే బిడ్డకు శ్రేష్ఠం. తల్లిబాధపడుతున్న జబ్బును నివారించే వ్యాధి నిరోధక శక్తి తల్లిపాలద్వారా బిడ్డకు లభిస్తుంది. తల్లిపాలద్వారా HIV సంక్రమించే అవకాశం ఉన్నప్పటికి, WHO నిర్దేశించిన విధముగా తల్లిపాలప్రత్యామ్నాయాలు పిల్లలకు సక్రమముగా అందించ లేనప్పుడు తల్లిపాలివ్వడమే ఉత్తమము. HIV సోకిన తల్లులు తమ పిల్లలకు తల్లిపాలుగాని లేదా పోతపాలుగాని ఇవ్వవచ్చు. ఎట్టిపరిస్థితులలోను రెండింటిని కలిపి ఇవ్వరాదు. అలా ఇచ్చినట్లయితే (Mixed feeding) పిల్లలకు HIV ఎక్కువగా సంక్రమించే ప్రమాదమున్నది. తల్లిపాలప్రత్యామ్నాయాలు ఎంచుకున్న HIV సోకిన తల్లులు కలుషిత వాతావరణం ఉన్న విపత్కర పరిస్థితులలో చాలజాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిన అవసరం ఉన్నది.

3 "పాలపొడరు, పాలబాటిళ్ళు, పాలపీకలవిరాళాలు." (Generous donations : more harm than good.)

సాధారణంగా విపత్కర పరిస్థితుల్లో పాలపౌడర్లు, పాలబాటిళ్ళు, పాలపీకలు విరాళాలుగా వస్తుంటాయి. పిల్లలను రక్షించుకోవాలనే సదుద్దేశ్యముతో, తల్లిపాలశ్రేష్ఠతను మరచిపోయి వీటిని అందించడం జరుగుతుంటుంది. కలుషిత వాతావరణంలో వీటివలన పిల్లలు అంటువ్యాధులబారిన పడి మరణించే అవకాశాలు ఎక్కువ కలవు.

ఈ విపత్కర పరిస్థితులను అవకాశంగా భావించి, వీటిని తయారుచేసే పరిశ్రమలవారు, వారి వ్యాపారాభివృద్ధిని దృష్టిలో ఉంచుకొని వీటిని విరాళాలుగా ఇస్తూ, మానవతా దృక్పథంగా ఈ రూపంలో పిల్లలను ఆదుకోవాలని ప్రజలపైన, దాతలపైన, ప్రభుత్వం పైన మరియు ప్రచార సాధనాలపైనా కూడా వత్తిడితెస్తూ ఉంటారు. దీనిమూలంగా తల్లిపాలిచ్చే తల్లులుకూడా తమ పిల్లలకు ఈ పాలపౌడరు అందించడం జరుగుతుంది. 2006వ సం॥లో ఇండోనేషియాలో ఏర్పడిన భూకంప సమయంలో విరాళ రూపంలో వచ్చిన పాలపౌడరు వాడి చాలమంది పిల్లలు వాంతులు, విరేచనాలకులోనై చనిపోవడం జరిగింది. మొన్నటి సునామిలో మనదేశంలోని పాండిచ్చేరి పరిసర ప్రాంతాలలో పంపిణిచేసిన పాలపౌడరువలన కూడా చాల మంది పిల్లలు అంటువ్యాధులకులోనై ఆసుపత్రుల పాలైనారు. (Post Tsunami Study 2005)

మనమేం చేయాలి? (What can we do? Are we ready?)

1. **తల్లిపాలవిశిష్ఠతపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండి అత్యవసర పరిస్థితులలో తల్లి-పిల్లలకు సహకరించడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి** (Indian National Guide lines on infant & young child feeding).
2. **ఆపద సమయాలలో బాధితులకు సహకరించే అత్యవసర సిబ్బందికి తల్లిపాలప్రాముఖ్యతపై అవగాహన కల్పించి వారిద్వారా తల్లులకు తగిన ప్రోత్సాహము, సహకారము అందునట్లు చూడలి** (Operational Guide lines on infant & young child feeding in emergencies-IFE).
3. **అంతర్జాతీయ తల్లిపాలప్రత్యామ్నాయాలచట్టం** (International code of marketing of BMS - 47.5 Resolution) **మరియు మనదేశంలోని ఐ.ఎం.ఎస్. చట్టం** (The IMS Act, Section-5) **ప్రకారము పాలపొడరు, పాలబాటళ్ళు, పాలపీకలవిరాళాలు స్వీకరించరాదు మరియు ప్రోత్సహించరాదు.**
4. **తల్లికి కావలసిన కనీస సదుపాయాలు కల్పించి మనో ధైర్యాన్నిచ్చి, తల్లిపాలను పిల్లలకు కొనసాగించేటట్లు చూడాలి.**
5. **పోతపాలు, పాలపొడరుతో పెరుగుతున్న పిల్లలకు మాత్రమే తల్లిపాల ప్రత్యామ్నాయాలను సేకరించి వాటిని ప్రత్యేక పర్యవేక్షణలో సురక్షితంగా కప్పుతోగాని, చెంచాతోగాని ఆపిల్లలకు అందించాలి. పాలబాటిల్‌ను ఉపయోగించరాదు.**
6. **దాతలను, స్వచ్ఛంద సంస్థలను పాల పొడులకు బదులు వేరే విధంగా ఆదుకోవడానికి ముందుకు రమ్మనమని చెప్పాలి.**
7. **ఆపద సమయాలలో ప్రచార సాధనాల సహకారంతో పిల్లలకు అందించవలసిన తల్లిపాలు మరియు అదనపు ఆహారము గూర్చి స్పష్టమైన సమాచారాన్ని ప్రసారం చేయాలి.**

Prepared by : Dr. K. Kesavulu,
BPNI AP State Representative,
Central Co-ordination Committee Member-BPNI
Civil Surgeon Paediatrician, Dist. Hospital,
HINDUPUR - 515 201, Andhra Pradesh, South India.
Email : doctorkesavulu@rediffmail.com

Resource : WABA WBW ACTION FOLDER - 2009 & BPNI WBW ACTION FOLDER - 2009

WABA
www.worldbreastfeedingweek.org

IBFAN ASIA

BPNI
BREASTFEEDING PROMOTION NETWORK OF INDIA
BP-33, Pitampura, Delhi 110 034
Tel: +91-11-27343608, 42683059, Tel/Fax: +91-11-27343606
Email: bpni@bpni.org, Website: www.bpni.org