తల్లిపాలు

దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధికి దోహదాలు

BREASTFEEDING: A KEY TO SUSTAINABLE DEVELOPMENT

2030వ సంవత్సరానికల్లా 17 దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధిలక్ష్యాలను సాధించాలని ప్రపంచ దేశాలు 2015వ సం॥లో నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. ఈ 17 అభివృద్ధి లక్ష్యాలు, 2000వ సం॥లోని మిలీనియం అభివృద్ధిలక్ష్యాల ఆధారంగా రూపొందిచబడినవి. పర్యావరణ పరిరక్షణ. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుదల, సమానత్వం సాధించడం మొదలగు అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ అభివృద్ధి లక్ష్యాలు నిర్ణయించబడినవి. పేదరికం మూల కారణాలను చక్కదిద్ది ప్రపంచ మానవాళి అభివృద్ధికి సహకరించడమే ఈ లక్ష్యాల ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. ఈ సం॥ తల్లిపాల వారోత్సవాలలో తల్లిపాల సంస్కృతిని ప్రోత్సహించి, సహకరించి, రక్షించుకొనుట ద్వారా ఈ 17 దీర్ఘకాల అభివృద్ధి లక్ష్యాలను ఎలా సాధించవచ్చో చర్చించబడింది.

ముఖ్య ఉద్దేశ్యాలు

1. దీర్ఘకాలిక అభివద్ధి లక్ష్యాలను వివరించి, తల్లిపాలు మరియు 2 సం॥లలోపు పిల్లల పోషక పద్ధతులను ప్రోత్సహించుట ద్వారా ఈ అభివృద్ధి లక్ష్యాలను సాధించే అవకాశాలను తెలియపరచుట.

2. తల్లిపాల సంస్కృతిని ప్రోత్సహించి, సహకరించి, రక్షించు కోవడానికి, పలు సంబంధిత సంస్థల సహకారం తీసుకోవడం.

3. అన్ని సందర్భాలలో తల్లిపాల సంస్కృతిని మరియు 2 సం॥లలోపు పిల్లల పోషణ పద్ధతులను ప్రోత్సహించడానికి చర్యలు తీసుకోవడం.

Celebrating 25 Years bpni 1991-2016

IBFAN defending breastfeeding

వారోత్సవాల నేపధ్యం

2016 సం॥లో తల్లిపాలపైన ప్రచురించబడిన లాన్సెట్ ప్రచురణలో తల్లిపాలవలన పిల్లలకు, తల్లులకు, సమాజానికి కలిగే పలు స్వల్ప కాలిక, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య, ఆర్థిక, పర్యావరణ ప్రయోజనాలను వివరించడం జరిగినది. అతి ముఖ్యముగా ఈ లాన్సెట్ ప్రచురణలో 17 దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనలో తల్లిపాల పాత్రను విపులముగా వివరించడం జరిగినది.

1. పేదరిక నిర్మూలన (1వ దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధి లక్ష్యం):

తల్లిపాలు: సహజసిద్ధమైనది, అందరికి అందుబాటులో ఉన్నది, డబ్బు పెట్టి కొననవసరం లేనిది. అందువలన పేదరికం అన్నది తల్లిపాలకు సమస్య కాదు.

2. ఆకలి తీర్చడం (2వ అభివృద్ధి లక్ష్యం)

మొదటి ఆరు నెలల కాలం కేవలం తల్లిపాలు, ఆ తర్వాత రెండు సం॥ల వయస్సు వరకు తల్లిపాలు కొనసాగించడంతో పిల్లల ఎదుగదలకు కావలసిన శక్తి, పోషకాలు సమృద్ధిగా తల్లిపాల వలన లభిస్తుంది. కావున రెండు సం॥ల వయస్సు వరకు పిల్లలు ఆకలితో అలమటించే పరిస్థితి రాదు.

3 సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించుట (3వ అభివృద్ధి లక్ష్యం)

పిల్లలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఎదిగి జీవించడానికి తల్లిపాలు దోహదం చేస్తుంది. అలాగే తల్లిపాలు ఇచ్చే తల్లుల సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

4. నాణ్యమైన విద్యాభ్యాసం (4వ అభివృద్ధి లక్ష్యం)

తల్లిపాలు మరియు అనువైన అదనపు ఆహారంతో పిల్లలకు చక్కటి మానసిక ఆరోగ్యం, మేధోసంపత్తి కలిగి మంచి విద్యాభ్యాసం అలవడుతుంది.

5. ప్రశాంతంగా విధులు నిర్వహణ, ఆర్థిక ప్రగతి (8వ అభివృద్ధి లక్ష్యం)

ఉద్యోగస్తులైన మహిళలు తమ పిల్లలకు తల్లిపాలు కొనసాగించడానికి సహకారం, మాతృత్వ వెసులు బాట్లు మొదలగునవి అందించినట్లయితే వారు చక్కగా విధులు నిర్వహిస్తూ, తాము పని చేస్తున్న సంస్థల ఆర్థిక ప్రగతికి సహకరించడం జరుగుతుంది.

6. అసమానతల తగ్గుదల (10వ అభివృద్ధి లక్ష్యం)

తల్లిపాల వలన పిల్లలందరూ ఆరోగ్యంగా ఎదగడంతో పేద ధనిక అనే ఆర్థిక అసమానతలు రావు. అందరూ ఒక్కటే అనే భావన ఏర్పడుతుంది.

7. వాతవరణ వైపరీత్యాల నుండి రక్షణ (13వ అభివృద్ధి లక్ష్యం)

పర్యావరణ మార్పులతో సంభవించే ప్రకృతి వైపరీత్య సందర్భాలలో కూడా తల్లిపాల ద్వారా పిల్లలకు చక్కటి పోషణ, ఆరోగ్యం అందుతుంది.

తల్లిపాలు: దీర్ఘ కాలిక అభివృద్ధి లక్ష్యాలు

సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించడం.

2016 సం॥లో ప్రచురించిన లాన్సెట్ ప్రచురణలో తల్లిపాల వలన 13% (8,23,000), 5 సం॥లలోపు పిల్లల మరణాలను నివారించవచ్చని తెలుపబడినది. మన భారతదేశంలో ప్రతి సం॥ సుమారు 1,56,000ల మంది 5 సం॥లలోపు పిల్లల మరణాలను నివారించవచ్చును. పేద, మధ్య తరగతి దేశాలలో పిల్లల మరణాలకు ముఖ్య కారణాలైన శ్వాసకోశ జబ్బులు, నీళ్ళ విరేచనాలు గణనీయంగా నివారించవచ్చని వివరించబడింది.

తల్లిపాలతో పిల్లలు తెలివైనవారుగా ఎదిగి అన్నివిధాలుగా ముందుంటారు. దీని వలన ధనిక పేద అనే బేధము లేకుండా అందరూ చక్కగా ఎదిగి ప్రయోజకులై ప్రతి సం॥ మన దేశంలో సుమారు 4300 కోట్ల రూపాయలు జాతీయ ఆదాయానికి తోడ్పడే అవకాశం ఉన్నది. ఈ విధంగా దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధి లక్ష్యాలైన నాణ్యమైన విద్యాభ్యాసం. పేదరిక నిర్మూలన, అసమానతల తొలగింపులకు తల్లిపాలు దోహదం చేస్తుంది.

తల్లిపాల వలన తల్లులకు ఆరోగ్య సౌలభ్యాలు కలుగుతుంది. ఈ విషయాలు లాన్సెట్ ప్రచురణలో చక్కగా వివరించబడినది. ముఖ్యంగా రొమ్ము క్యాన్సరు, అండాశయపు క్యాన్సర్ నుండి రక్షణ కలుగుతుంది. ప్రతి సం॥ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రొమ్ము క్యాన్సర్ వలన సంభవించే మరణాలలో 20,000 మరణాలను నివారించవచ్చును. అదే రీతిలో రొమ్ము క్యాన్సర్‌వలన మనదేశంలో సంభవించే మరణాలలో 4,915 మహిళల మరణాలను నివారించవచ్చును.

ఈ విధంగా దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధిలక్ష్యమైన సంపూర్ణ ఆరోగ్య సాధనకు తల్లిపాలు సహాయపడుతుంది.

పోషణ, ఆహారభద్రత మరియు పేదరికం తగ్గుదల.

సహజసిద్ధమైన, అందరికి అందుబాటులో ఉన్న ఉత్తమ పోషక విలువలతో కూడిన తల్లిపాల వలన పేదరికంతో కలిగే పోషకాహార లోపం, అనారోగ్య సమస్యలు తొలగిపోతాయి.

తల్లిపాలవలన 35% మధుమేహ వ్యాధిని తగ్గించవచ్చని ల్యాన్సెట్ ప్రచురణలో చెప్పబడినది. మనదేశంలో ప్రతి సం॥ క్రొత్తగా 9.5 మిలియన్ల ప్రజలు మధుమేహవ్యాధికి గురి అవుతున్నారు. తల్లిపాలు ప్రోత్సహించినట్లయితే ఇందులో 3.3 మిలియన్ల వ్యాధిగ్రస్తులను తగ్గించ వచ్చును.

అదే విధంగా అధిక బరువు/ఊబకాయం 26% తగ్గించ వచ్చును. మనదేశంలో 5-17 సం॥ల పిల్లలలో 20% ఊబకాయంతో ఉన్నారు. తల్లిపాలు ప్రోత్సహిస్తే ఇందులో నాలుగోవంతు తగ్గించ వచ్చును.

పాలపొడి పరిశ్రమలవారి విపరీత వాణిజ్య ప్రకటనలు తల్లిపాల సంస్కృతికి పెద్ద అవరోధంగా ఉంటోంది. దీనివలన పేద, మధ్య తరగతి దేశాలు ప్రతి సం॥ 70 బిలియన్ల US డాలర్లు నష్టపోతున్నారు. ధనిక దేశాలు 230 బిలియన్ల US డాలర్లు నష్టపోతున్నారు.

ఈ విధంగా తల్లిపాల వలన ఉత్తమ పోషణ, ఆహార భద్రత మరియు పేదరికం దగ్గుదల మొదలగు దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధి లక్ష్యాలను సాధించవచ్చును.

పర్యావరణం మరియు వాతావరణములో మార్పులు

తల్లిపాల వలన ఏ విధమైన వ్యర్థ పదార్థాలు ఏర్పడే అవకాశంలేదు తద్వారా పర్యావరణానికి ఎలాంటి ప్రమాదం లేదు.

అదే పాలపొడి పరిశ్రమల వలన పాల పొడి తయారు చేయడం నుంచి సరఫరా చేయడం, వినియోగించడం, వరకు పలు వ్యర్థ పదార్థాలు వాతావరణలోనికి విడుదల అవుతోంది. ముఖ్యంగా పర్యావరణానికి హానికలిగించే విష వాయువులు (గ్రీన్ హౌస్ గ్యాసెస్) విడుదల అవుతున్నాయి. ఈ పాల పొడుల వినియోగం వలన మన దేశంలో ప్రతి సం॥ సుమారు 1,11,226 టన్నుల విష వాయువులు విడుదల అవుతున్నదని అంచనా.

పర్యావరణ / వాతావరణ మార్పుల వలన సంభవించే ప్రకృతి వైపరీత్యాల సందర్భాలలో కూడా ఎలాంటి ఇబ్బంధిలేకుండా తల్లులు తమ పిల్లలకు తల్లిపాలు అందిస్తూ పిల్లలను ఆరోగ్యంగా పెంచుకోవచ్చును.

ఈ విధంగా దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధి లక్ష్యమైన పర్యావరణ / వాతావరణ పరిరక్షణ తల్లిపాల ద్వారా సాధించవచ్చును.

తల్లిపాల ప్రోత్సాహక ప్రణాళిక, సంబంధిత కార్యక్రమాలు మరియు పిల్లల పోషణాపద్ధతుల గురించి భారతదేశంలోని వాస్తవ పరిస్థితులు

ఇటీవలే విడుదలయిన 17 రాష్ట్రాల జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే (NFHS-4) గణాంకాలను పరిశీలించి నట్లయితే పిల్లల పోషణా పద్ధతులు అంత ఆశాజనకంగా లేదని చెప్పవచ్చును.

H **బిడ్డపుట్టిన మొదటిగంటలోపు తల్లిపాలు ప్రారంభం: 50.5%**

H **ఆసుపత్రి ప్రసవాలు: 84.3%**

H **మొదటి ఆరునెలలుకేవలం తల్లిపాలు ఇవ్వడం: 57.%**

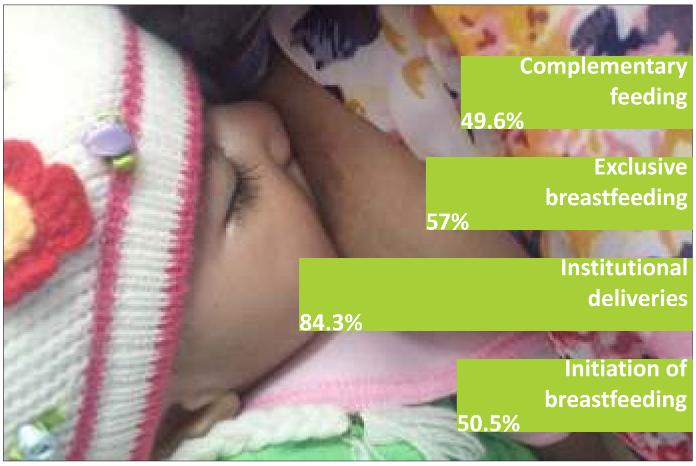
H **ఆరు నెలల తరువాత అదనపు ఆహారం: 49.6%**

పలు ఆరోగ్యపరమైన, ఆర్థిక పరమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికి మన దేశంలో కేవలం 50% పిల్లలలో మాత్రమే WHO ప్రకారం పిల్లల పోషణ పద్ధతులు కనబడుతున్నది. కాకుంటే 2 దశాబ్దాలుగా ఉన్న పరిస్థితిలో కాస్త మెరుగు కనబడుతున్నది. 2015లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా BPNI/IBFAN-Asia సంస్థలు నిర్వహించిన తల్లిపాల ప్రోత్సాహక ప్రణాళిక సంబంధింత కార్యక్రమాల అమలు తీరు (WBTI) సర్వేలో మనదేశం చాలా వెనుకబడి ఉన్నది. వాస్తవానికి తల్లిపాలు ఇవ్వడానికి తల్లులు చాలా అవరోధాలకు గురి అవుతున్నారు.

ఆరోగ్య సిబ్బంధి నుంచి సరియైన సమాచారలోపం, కుటుంబ సహకారం కొరత, తల్లిపాలు ఇవ్వడంలో సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు నిపుణుల సహకారం కొరత, పాలపొడి పరిశ్రమలవారి విపరీత వాణిజ్య ప్రకటనలు, తగినంత ప్రసవానంతరపు శెలవు లేని కారణంగా ప్రసవం తరువాత కొద్ది కాలానికే ఉద్యోగ నిర్వహణకు పోవలసిన పరిస్థితి, ఇలా పలు అవరోధాలకు తల్లులు గురి అవుతున్నారు.

ఈ కారణాల వలన WHO నిర్దేశించిన విధంగా తల్లులు తమ పిల్లలకు మొదటి ఆరునెలల కాలం కేవలం తల్లిపాలు ఇవ్వడం, అటు పిమ్మట 2 సం॥లు వరకు తల్లిపాలు కొన సాగించడం మొదలగునవి చేయలేక పోవుతున్నారు.

ఇంత వరకు వివరించిన విషయాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించినట్లయితే తల్లులు తమ పిల్లలకు రెండు సం॥రాలు తల్లిపాలు కొనసాగించడానికి సహకరించడం వలన 17 దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనకు ఎంతో దోహదం చేయవచ్చు.



తల్లిపాల ప్రోత్సహం: దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనపై జరిగిన పరిశోధన ఫలితాలు.

పిల్లల పోషక పద్ధతులు: పేదరికం, మానవ అభివృద్ధి

Infant feeding, poverty and human development. Beasley A and Amir AH. Int Breastfeeding J 2007, 2:14 అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో పేదవాళ్ళందరూ విధిగా తల్లిపాలు తమ పిల్లలకు అందిస్తారని ఇంతవరకు మనము అనుకుంటున్నాము. అందువలన పేదరికం తల్లిపాల సంస్కృతిని కాపాడుతోందనే భావన ఉండేది. కాని పాలపొడి పరిశ్రమలవారి విపరీత వ్యాపార పద్ధతుల మూలంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో పేదవారుకూడా ఆకర్షితులై పాలపొడులవైపు మళ్ళుతున్నారు. దీనివలన పేదలలోనూ తల్లిపాల సంస్కృతి క్షీణిస్తోంది. ముఖ్యంగా ఉద్యోగం చేస్తున్న తల్లులపై పాలపొడి పరిశ్రమలవారి ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటోంది. పాలపొడి పరిశ్రమలవారి వ్యాపార పద్ధతులను కట్టడిచేసే శిశుఆహార చట్టము (IMS Act)ను పటిష్టంగా అమలు జేసినట్లయితే ఈ పరిస్థితులు కొంతవరకు అరికట్టవచ్చును.

అనాదిగా లింగవివక్షతో ఆడపిల్లలు మంచిపోషణ లేకుండా కుపోషణకు గురియవుతున్నారు. ఆడ–మగ అనే లింగబేధంలేకుండా అందరికీ తల్లిపాలు అందించినట్లయితే ఆడపిల్లలలో కుపోషణ లేకుండా చూడవచ్చును.

ఈ వారోత్సవాలలో మనం ఏమి చేయాలి.

1. పాఠశాలలు, కళాశాలలో సమావేశాలు నిర్వహించి తల్లిపాలు – దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనపై చర్చించడం.
2. పాఠశాలలు, కళాశాలలో దీనికి సంబంధించిన ప్రదర్శనలు, పెయింటింగ్/పాటల/వ్యాస రచన/ఫోటోగ్రఫీలో పోటీల నిర్వహణ.
3. యువత, మహిళా గ్రూపులు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలతో కలిసి ర్యాలీలు నిర్వహించడం.
4. పిల్లల పోషక పద్ధతులపై సర్వే నిర్వహించి ఫలితాలను అధికారులు, పాలకుల దృష్టికి తీసుకెళ్ళడం.
5. ప్రసార మాధ్యమాల ద్వారా తల్లిపాలు – దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధి లక్ష్యాలను ప్రజలలోకి తీసుకెళ్ళడం.

తల్లిపాలు: రొమ్ము క్యాన్సర్

Breastfeeding and breast cancer risk in India: A multicenter case control study. Gajalakshmi V et al. Int J Cancer 2009, 125: 662-665.

Breastfeeding reduces breast cancer risk: A case-control study in North India. Babita et al. Int J Prev Med 2014, 5:791-795. ధనిక దేశాలతో పోల్చుకుంటే మనలాంటి అభివృద్ధిచెందుతున్న దేశాలలో రొమ్ము క్యాన్సరు తక్కువగా ఉండేది. కానీ మారుతున్న జీవన విధానాలతో అభివృద్ధి చెందుతున్న భారతదేశం లాంటి దేశాలలో కూడా తల్లిపాల సంస్కృతి తగ్గిపోతూ రొమ్ము క్యాన్సర్ జబ్బు ఎక్కువవుతోంది. కావున మహిళలందరికీ తల్లిపాల ఆరోగ్య సౌలభ్యాల గురించి చెప్పవలసిన అవసరమున్నది.

తల్లిపాలు: ఉద్యోగం చేస్తున్న మహిళలు.

Theory and social practice of agency in combining breastfeeding and employment: A qualitative study among health workers in New Delhi, India. Omer-Salim A et al. Women and Birth 2014, 27: 298-306.

Negotiating the tensions of having to attach and detach concurrently': A qualitative study on combining breastfeeding and employment in public education and health sectors in New Delhi, India. Omer-Salim A et al. Midwifery 2015, 31: 473-481. ప్రసవానంతరపు శెలవు మొదలగు వెసులుబాటు ఉన్నా కూడా కుటుంబము, సమాజము, యాజమాన్యము సహకారము లేకుంటే ఉద్యోగం చేయుచున్న తల్లులు తమ పిల్లలకు తల్లిపాలు కొనసాగించడం అంతసులభమైన పనికాదు. కావున ఉద్యోగినులైన తల్లులకు అందరి సహకారం అవసరం.

పాలపొడులు: వాతావరణ కాలుష్యం.

Report on Carbon Footprints Due to Milk Formula: A study from selected countries of the Asia- Pacific region. JP Dadhich, Julie Smith, Alessandro Iellamo, Adlina Suleiman. BPNI/IBFANAsia 2015. తల్లిపాలు త్రాగుతున్న పిల్లలవలన, పాలిచ్చేతల్లులవలన వాతావరణ కాలుష్యానికి కారణమైన "కార్బన్" ఉత్పత్తి జరుగదు. అదే పాలపొడి పరిశ్రమలవలన వారి ఉత్పత్తులను తయారు చేయడం నుంచి వినియోగించడం వరకు కార్బన్ ఉన్న విషవాయువులు విడుదలై వాతావరణ కాలుష్యం జరుగుతోంది.

తెలుగు అనువాదానికి సహకరించిన ఐ.వై.సి.ఎఫ్. కౌన్సిలర్ శ్రీమతి లీలావతి సురేష్, మిత్రులు శ్రీరాం సుదర్శన బాబులకు మా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు

Resource : BPNI's WBW 2016 English Action Folder

Telugu translation by : Dr. K. Kesavulu,
Central Co-ordination Committee Member - BPNI
Civil Surgeon Paediatrician,
Medical Superintendent, Govt. District Hospital
Andhra Pradesh Vaidya Vidhana Parishad,
HINDUPUR - 515 201. A.P.
e-mail: doctorkesavulu@rediffmail.com

bpni putting child nutrition at the forefront of social change
IBFAN defending breastfeeding
WABA

Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)

Asia Regional Coordinating Office for IBFAN
South Asia Regional Focal Point for WABA

Address: BP-33, Pitampura, Delhi 110 034. *Tel:* +91-11-27343608, 42683059.
Tel/Fax: +91-11-27343606. *Email:* bpni@bpni.org. *Website:* www.bpni.org