bpni

putting child nutrition
at the forefront
of social change

ಎದೆ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ

ತಂದೆ ತಾಯಿಯಂದರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಸೂತ್ರಗಳು

ಪರಿಚಯ

ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಸಹಜ ಹೇಗೆ ತಾಯಿ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಾಟಿ ಇಲ್ಲವೋ ಹಾಗೇ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿಗೆ ಬೇರೆಯಾವುದು ಸಾಟಿ ಇಲ್ಲ. ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಣೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಪಾನವು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರಂಭವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ವೀ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಸಹಕಾರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳ ಜನನದ ನಂತರ ಸ್ತನಪಾನವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಸಲು ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪೋಷಕರು, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಕ್ಕರೆ ಕೊರುವವರು ಹಾಗೂ ಸ್ತನಪಾನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಮುನ್ನಡೆಸುವವರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು

- ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸ್ವಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗೂ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ನಿವಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಕೈಯಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಲಾಂತರದಿಂದ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

(ಗಮನಿಸಿ : ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪರ್ಯಂತವೂ ಮಗುವನ್ನು 'ಆತ' ಎಂದು, ತಾಯಿಯನ್ನು 'ಆಕೆ' ಎಂದು ಗೊಂದಲವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.)

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಂದೇಹಗಳು ಇದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

bpni

putting child nutrition
at the forefront
of social change

ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ಫೀಡಿಂಗ್ ಪ್ರಮೋಷನ್ ನೆಟ್ ವರ್ಕ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, (BPNI)
ಬಿ.ಪಿ.-33, ಪಠಾಂಪುರಾ, ಡಿಲ್ಲಿ 110034 ಇಂಡಿಯಾ.
ಫೋನ್ : +91-11-27343608,42683059. ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : +91-11-27343606
E-mail:bpni@bpni.org, Website:www.bpni.org