



Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)

മുലയൂട്ടലിനും, അനുപൂരകപോഷക ആഹാരവും സംബന്ധിച്ച നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഈ പ്രമാണ രേഖയുടെ ഉദ്ദേശം കൃത്യമായ അറിവ് സ്ത്രീകൾക്കും പ്രത്യേകിച്ച് ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾക്കും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും, കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും നല്ലരീതിയിൽ മുലയൂട്ടുന്നതിനും, കൃത്യമായ അളവിലും, പോഷകാഹാരപ്രദവുമായ ഭക്ഷണം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും കുട്ടികൾക്കും നൽകുന്നതിനുമാണ്. അമ്മമാരിലേക്ക് മുലയൂട്ടുന്നത് സംബന്ധമായ അറിവ് നൽകുന്നതിന് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആരോഗ്യം പോഷകാഹാര പ്രവർത്തകർക്കും, സന്നദ്ധ സംഘടനകൾക്കും, ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാവർക്കും ഉപകാരപ്രദമാക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യം.

മുലയൂട്ടുക എന്നു പറഞ്ഞാൽ ആനുമാസം വരെ മുലപ്പാൽ മാത്രം (Exclusive breast feeding) നൽകുക എന്നും തുടർന്ന് രണ്ടു വർഷമോ അതിൽ കൂടുതലോ കാലം മുലപ്പാൽ നൽകുക എന്നും ആണ്. ഒരു കുഞ്ഞിന് നൽകാവുന്ന ഏറ്റവും നല്ല ഭക്ഷണം മുലപ്പാൽ മാത്രമാണ്. മുലപ്പാൽ നൽകുന്നതുവഴി ശരിയായ അളവിലുള്ള വിറ്റാമിനുകൾ ലഭിക്കുകയും കുഞ്ഞിന് ശരിയായ രീതിയിലുള്ള വളർച്ച ലഭിക്കുകയും, പ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിക്കുകയും, മാനസികവും, ബുദ്ധിപരവുമായി തൃപ്തിയുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. മുലയൂട്ടുന്നതു വഴി അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിൽ കൂടുതൽ അടുപ്പവും സ്നേഹവും ഉണ്ടാകുകയും അടുത്ത കുട്ടിയുടെ ജനനം താമസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മുലയൂട്ടുന്നതുവഴി അമ്മമാരുടെ "അനിമിയ" കുറയുന്നതിനും, ഗർഭാശയക്യാൻസറും, സ്തനാർബുദവും ഒഴിവാക്കുന്നതിനും സാധിക്കും.

മുലയൂട്ടൽ ആരംഭം

കുട്ടി ജനിച്ച അര മണിക്കൂറി

നുള്ളിൽ ശരീരം തുടച്ച് ഉടനെ കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടാം. അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിൽ ശരീരവും ശരീരവും തമ്മിൽ മുട്ടി ആയിരിക്കണം മുലയൂട്ടേണ്ടത്. കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടുന്നതിന് മുൻപ് കുളിപ്പിക്കുകയോ മറ്റും ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല. കുഞ്ഞിന്റെ ശാരീരികോഷ്മാവ് ശ്രദ്ധിച്ചു വേണം കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിക്കുന്നത്.

ഏറ്റവും വേഗം മുലയൂട്ടേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത എന്ത്?

- ◆ കുഞ്ഞ് പ്രസവിച്ച് മുപ്പത് മിനിയിനും ഒരു മണിക്കൂറിനും ഇടക്ക് വളരെ ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കും.
- ◆ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന് ഏറ്റവും പ്രധാനം മുല വലിച്ച് കുടിക്കുന്നതിലൂടെയാണ്.
- ◆ ആനുമാസം വരെയുള്ള മറ്റു യാതൊരു ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കൊടുക്കാതുള്ള മുലയൂട്ടൽ വിജയിപ്പിക്കുന്നു.
- ◆ അമ്മയും കുഞ്ഞും ആയുളള വൈകാരിക ബന്ധം ഉറപ്പി ഉറപ്പിക്കുന്നു.
- ◆ അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള സ്നേഹ ബന്ധം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
- ◆ പ്രസവാനന്തര ആന്തര രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ◆ അമ്മയുടെ മുലപ്പാലിലെ ആദ്യ വസ്തുവായ "കൊളസ്ട്രോ" കുഞ്ഞിന് ലഭിക്കുന്നു. (കട്ടിയുള്ളതും, മഞ്ഞനിറത്തിലുള്ളതുമായ ആദ്യത്തെ മുലപ്പാലാണ് കൊളസ്ട്രോ) ഇത് അണുബാധയിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. കുഞ്ഞിന് ലഭിക്കുന്ന ആദ്യത്തെ പ്രതിരോധ ശക്തിയാണ് കൊളസ്ട്രോ.

2. മറ്റ് യാതൊരു ഭക്ഷണവും

വെള്ളവും നൽകാതെ ആനുമാസം വരെയുള്ള മുലയൂട്ടൽ (Exclusive Breast feeding)

"എക്സ്ക്ലൂസീവ്" മുലയൂട്ടൽ എന്നു പറഞ്ഞാൽ കുഞ്ഞിന് അവന്റെയോ/അവളുടെയോ അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ മാത്രം മറ്റ് യാതൊരു വസ്തുക്കളും നൽകാതെ, വെള്ളം പോലും നൽകാതെ മുലയൂട്ടുന്നതാണ്. "എക്സ്ക്ലൂസീവ്" മുലയൂട്ടൽ എന്നു പറയുന്നത് ലഘൂകരിക്കാത്ത വെള്ളം ചേർക്കാത്ത വിറ്റാമിൻ, ധാതു തുളളികൾ, സിറപ്പ്, മരുന്നുകൾ എന്നിവ നൽകാം.

ആനുമാസം വരെ കുഞ്ഞുമാക്കൾക്ക് മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകണമെന്ന് പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്

- ◆ ഏറ്റവും ചുടുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ പോലും വെള്ളം ആവശ്യമില്ല എന്നു പറയാൻ കാരണം, കുഞ്ഞിന് വെള്ളം കൊടുത്താൽ മുല ഈമ്പിക്കുടിയാനുള്ള ആഗ്രഹം കുറയും. കൂടാതെ അപകടകരമായ ഇൻഫക്ഷൻ കാരണവുമാണ്.
- ◆ മറ്റേതെങ്കിലും ഭക്ഷണം നൽകുന്നത് മുലയൂട്ടലിന്റെ ആവശ്യകത കുറയ്ക്കും.
- ◆ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് ആനുമാസം വരെ സാധാരണഗതിയിൽ മുലപ്പാൽ മാത്രം മതി.
- ◆ മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്നതു വഴി ബുദ്ധി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.
- ◆ കുഞ്ഞിന് രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി കൂടും. ആസ്തമ, അലർജി, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ എന്നിവയുണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യത കുറയും.
- ◆ അടുത്ത കുട്ടി ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യത കുറയും. 98 ശതമാനം സുരക്ഷ ഒരു സ്ത്രീക്ക് ലഭിക്കുന്നു. അതിന് മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകിയിരിക്കണം. അതിന് ആനുമാസത്തിൽ താഴെ മാത്രം

പ്രായം ഉണ്ടായിരിക്കണം. സ്ത്രീയുടെ മാസമൂറ പ്രസവത്തിനുശേഷം ആരംഭിച്ചിട്ടില്ലായിരിക്കണം. ഇവക്ക് ഏറ്റവും നല്ല ഫാമിലി പ്ലാനിംഗ് രീതിയാണ് "എക്സ്ക്ലൂസീവ്" മുലയൂട്ടൽ

◆ അമ്മക്ക് സ്തന ക്യാൻസറും, ഗർഭാശയ ക്യാൻസറും, വിളർച്ചയും ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള സാധ്യത മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്ക് കുറയും.

3. മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് എന്തെങ്കിലും ക്ഷേണമോ മറ്റു വസ്തുക്കളോ നൽകുന്നത് സംബന്ധിച്ച്

എന്തുകൊണ്ടാണ് മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് എന്തെങ്കിലും ക്ഷേണമോ, വസ്തുക്കളോ നൽകരുതെന്ന് പറയുന്നത്.

◆ മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പഞ്ചസാര വെള്ളം, തേൻ, വെള്ളം, നെയ്യ് ഇവ നൽകുന്നത് കുഞ്ഞിന് രോഗം ഉണ്ടാക്കുകയും കുഞ്ഞിന് മുല

പ്പാൽ കുടിക്കുവാനുള്ള ആഗ്രഹം കുറയുകയും ചെയ്യും.

◆ റബ്ബർ നിപ്പിൾ പോലുള്ള വസ്തുക്കൾ കുഞ്ഞ് വായിൽ വെച്ച് നുണയുമ്പോൾ മുലകുടിക്കുവാനുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ ആഗ്രഹം കുറയുന്നു, നഷ്ടപ്പെടുന്നു. കാരണം മുലകുടിക്കുന്നത് വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിലാണ്.

4. മുലയൂട്ടൽ കൃത്യമായ രീതിയിലായിരിക്കണം.

ശാരീരിക സ്ഥാനം - അമ്മക്ക് കുഞ്ഞിന്റെ കണ്ണിൽ മുഖത്ത് കാണാവുന്ന വിധമായിരിക്കണം അമ്മ കിടന്നുകൊണ്ടോ, ഇരുന്നു കൊണ്ടോ കുഞ്ഞിന് മുല നൽകേണ്ടത്. ശരിയായ ശരീര സ്ഥാനം ചിത്രം എ യിലും, ബി യിലും നൽകിയിരിക്കുന്നു. ചിത്രം കാണുക.

മുല കുടിക്കുന്ന വിധം

അമ്മക്ക് കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ കൃത്യമായി നൽകണമെങ്കിൽ മുല

കുടിക്കുവാൻ കുഞ്ഞിനെ മുലയിൽ ശരിയായ രീതിയിൽ പിടിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കുഞ്ഞിന്റെ താടി മുലയിൽ തൊട്ടിരിക്കണം. കുഞ്ഞിന്റെ വായ നന്നായി തുറന്നിരിക്കണം. താഴത്തെ ചുണ്ട് പുറത്തോട്ട് തുറന്നിരിക്കണം. "അരിയോളി" (ഞെട്ടിനോട് ചേർന്ന പ്രദേശം) മുഴുവനായി കുഞ്ഞിന്റെ വായിലായിരിക്കണം. ഇങ്ങനെയാണ് ശരിയായ രീതിയിൽ മുലപ്പാൽ നൽകേണ്ടുന്ന വിധം. ഇങ്ങനെ മുലപ്പാൽ നൽകിയാൽ കുഞ്ഞ് മുലപ്പാൽ കുടിക്കുമ്പോൾ മുലഞെട്ടിന് വേദന ഉണ്ടാകുകയില്ല.

മുലയൂട്ടുന്ന വിധം ശരിയാക്കുന്നതു വഴി

◆ മുലഞെട്ട് പൊട്ടുവാനും കീറുവാനും, മുലയിൽ നീരുവരുവാനുമുള്ള സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുന്നു.



ചിത്രം (എ) - നല്ലരീതിയിലുള്ള സ്ഥാനം. അമ്മയും കുഞ്ഞും മുഖത്തോടുമുഖം



ചിത്രം (ബി) - ശരിയല്ലാത്ത രീതിയിൽ കുഞ്ഞിന് മുല കൊടുക്കുന്നു. അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിൽ കാണുന്നില്ല

- ◆ കുഞ്ഞിന്റെ കഴുത്തും തലയും നേരെയിരിക്കുന്നു.
- ◆ കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരം അമ്മയിലേക്ക് ചേർന്നിരിക്കുന്നു.
- ◆ അമ്മയുടെ മുലയിൽ മുഖം ചേർത്തിരിക്കുന്നു.
- ◆ കുഞ്ഞിന്റെ മുഴുവൻ ശരീരം സുരക്ഷിതമായി അമ്മയുടെ കൈയിലിരിക്കുന്നു.
- ◆ അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിൽ കണ്ണിൽ കണ്ണിൽ നോക്കിയിരിക്കുന്നു.

- ◆ കുഞ്ഞിന്റെ തലയും കഴുത്തും ശരിയായിട്ടില്ല.
- ◆ അമ്മയിൽ നിന്നും ശരീരം അകന്നിരിക്കുന്നു.
- ◆ കുഞ്ഞ് മുഴുവനായ് അമ്മയിൽ നിന്നും ദൂരെയെണ്.
- ◆ കുഞ്ഞിനെ ശരിയായ വിധമല്ല അമ്മ പിടിച്ചിരിക്കുന്നത്.
- ◆ അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിൽ കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് നോക്കുന്നില്ല.

5. മൂല ഇനമിക്കൂടിക്കുന്ന വിധം.



ചിത്രം (സി) : നല്ല/ശരിയായ രീതിയിൽ മൂലയുട്ടുന്ന വിധം

- ◆ കൃഷിയിന്റെ താടി മൂലയോട് ചേർന്നിരിക്കുന്നു.
- ◆ കൃഷിയിന്റെ വായ് നന്നായ് തുറന്നിരിക്കുന്നു. താഴത്തെ ചുണ്ട് പുറത്തേക്ക് മടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- ◆ മൂലത്തെട്ടിന് മുമ്പുള്ള കറുത്തഭാഗം കൂടുതലും കൃഷിയിന്റെ വായ്ക്കുള്ളിലാണ്.
- ◆ മൂലയുട്ടുമ്പോൾ യാതൊരുതരത്തിലുമുള്ള വേദനയും മൂലത്തെട്ടിന് ഉണ്ടാകുന്നില്ല.



ചിത്രം (ഡി): ചീത്ത/ശരിയല്ലാത്ത രീതിയിൽ കൃഷിയിനെ മൂലയുട്ടുന്നു

- ◆ കൃഷി മൂലത്തെട്ട് മാത്രം ഇറങ്ങിക്കൂടിക്കുന്നു.
- ◆ വായ് നന്നായി തുറന്നിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ മൂലത്തെട്ടിനു ചുറ്റുമുള്ള കൃഷി ഭാഗം മുഴുവൻ പുറത്താണ്.
- ◆ മൂലപ്പാൽ ചുരങ്ങുന്ന ഭാഗം മുഴുവനായ് വായ്ക്ക് പുറത്താണ്.
- ◆ താടി മൂലയിൽ നിന്നും അകലേയാണ്.
- ◆ ഇങ്ങനെ മൂലയുട്ടുന്നതുവഴി അമ്മയുടെ മൂലത്തെട്ടിന് വേദനയുണ്ടാകുന്നു.
- ◆ കൃഷിയിന് ആവശ്യമായ മൂലപ്പാൽ മുഴുവൻ നൽകാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു.

6. തുടരെ തുടരെയുള്ള മൂലയുട്ടലും ആവശ്യാനുസരണമുള്ള മൂലയുട്ടലും

കൃഷിയിന് രണ്ട് മൂലയിൽനിന്നും കഴിയുന്നത്ര പ്രാവശ്യം മാറി മാറി ആവശ്യാനുസരണം മൂലപ്പാൽ നൽകണം. (24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ 8 മുതൽ 10 വരെ പ്രാവശ്യം വീതം) സാധാരണഗതിയിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം മൂലപ്പാൽ കൊടുത്താൽ ഒന്നരമണിക്കൂറിനുള്ളിൽ രണ്ടാമതും മൂലപ്പാൽ നൽകാൻ തയ്യാറാകും. ആയിരത്താൽ രണ്ട് മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് ആവശ്യാനുസരണം മൂലപ്പാൽ നൽകാം. ചില കൃഷിത്തരങ്ങൾ എപ്പോഴും മൂലപ്പാൽ കൂടിക്കാനും, ചിലർ കുറേയ്ക്കു കുറേയ്ക്കു കൂടിക്കാനും ആണ് താല്പര്യം കാട്ടുക. അവരെ മൂലപ്പാൽ കൂടിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഇരട്ട കൂട്ടികളുള്ള അമ്മമാർക്കും കൃഷിത്തരങ്ങൾക്ക് ആവശ്യാനുസരണം മൂലപ്പാൽ നൽകാൻ കഴിയും. രാമൻ തുടരെ തുടരെയും ആവശ്യാനുസരണമുള്ള മൂലയുട്ടലും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യം

- ◆ എത്രപ്രാവശ്യം അമ്മ മൂലപ്പാൽ നൽകുന്നു അത്രയും പ്രാവശ്യം കൂടുതലായിരിക്കും അമ്മ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന മൂലപ്പാൽ.
- ◆ രാത്രിയിൽ മൂലയുട്ടുന്നത് അമ്മമാർക്ക് വളരെ നല്ലതാണ്. കാരണം മൂലപ്പാൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോൺ (പ്രോളാക്ടിൻ) രാത്രിയിലാണ് കൂടുതലായി ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നത്. ഇതുവഴി അമ്മയ്ക്ക് നല്ല ശാന്തത കൈവരുന്നു.

7. പകരാ ആഹാരം (കോംപ്ലിമെന്ററി ഫീഡിംഗ്)

ആരുമാസത്തിനു ശേഷം കൃഷിയിന് മൂലപ്പാൽ തികയാതെ വരുമ്പോൾ

മൂലപ്പാലിനുപകരം നൽകാവുന്ന വിറ്റാമിനടങ്ങിയ വീട്ടിലുണ്ടാക്കിയതോ, ഫാക്ടറിയിലുണ്ടാക്കിയതോ ആയ ആഹാരമാണ് കോംപ്ലിമെന്ററി ഫുഡ് എന്നുപറയുന്നത്.

7 (എ). പകരാ ആഹാരം എപ്പോൾ നൽകണം.

കൃഷിയിന് ആരുമാസത്തിനു ശേഷം മൂലപ്പാലിനോടൊപ്പം പകരാ ആഹാരം കൊടുത്തുതുടങ്ങാം ഇത് ആവശ്യമായ സമയത്ത് ആവശ്യമായ സമയത്ത് ആവശ്യമായ അളവിൽ നൽകണം എന്ന് പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്.

- ◆ ആരുമാസം പ്രായമായ കൃഷിയിന് വിറ്റാമിനും കലോറിയും മൂലപ്പാൽ കൊണ്ടു മാത്രം ലഭിക്കുകയില്ല.
- ◆ ആരു മാസം പ്രായമാകുന്നതിനു മുമ്പ് കൃഷിയിന് പകരാ ആഹാരം നൽകുന്നതുകൊണ്ട് കൂടുതൽ വളർച്ചയുണ്ടാകുകയില്ല. ആരുമാസം വരെ കൃഷിയിന് ഏറ്റവും നല്ലത് മൂലപ്പാൽ തന്നെയാണ്.
- ◆ ആരുമാസത്തിന് മുമ്പ് പകരാ ആഹാരം നൽകുന്നകൃഷിത്തരങ്ങൾക്ക് ഹർട്ടി, അതിസാരം ഉണ്ടാകാൻ മൂന്നു (ശതമാനം) മുതൽ 13 വരെ ഇരട്ടി കൂടുതൽ അവസരങ്ങൾ ഉണ്ട്.
- ◆ താമസിച്ച് പകരാ ആഹാരം തുടങ്ങുന്നത് കൃഷിയിന്റെ ഉള്ള ശക്തി കുറയുന്നതിനും കൃഷിയിന്റെ തൂക്കം കുറയുവാനും സാധ്യതയുണ്ട്

7. (ബി) കോംപ്ലിമെന്ററി ഭക്ഷണം എത്ര പ്രാവശ്യം നൽകണം.

മൂലപ്പാലിനു പകരമുള്ള ആഹാരം ആരുമാസം മുതൽ ഒമ്പതുമാസം വരെ ദിവസം രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യമോ, ഒമ്പതുമാസം മുതൽ ഒരു വർഷം വരെ മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചു പ്രാവശ്യം നൽകാം. ഈ സമയത്ത് മൂലപ്പാൽ നൽകണം.

7. (സി) എങ്ങനെയാണ് കോംപ്ലിമെന്ററി ഭക്ഷണം നൽകേണ്ടത്.

അമ്മയ്ക്ക് പാകം ചെയ്ത ആഹാരം കപ്പിൽ സ്പൂൺകൊണ്ടോ കപ്പി കൊണ്ടോ കൃഷിയിനുനൽകാം. പത്ത്-പന്ത്രണ്ട് മാസം പ്രായമാകുമ്പോൾ കൃഷിയിനു സ്പൂൺകൊണ്ട് ഭക്ഷണം കൊടുക്കാൻ പാടിപ്പിക്കണം

8. ആവശ്യാനുസരണമുള്ള ഭക്ഷണം.

ആവശ്യത്തിന് മാത്രം ആവശ്യത്തിനുള്ള അളവിൽ വിറ്റാമിനുകളുള്ള വൃത്തിയാക്കിയ തയ്യാറാക്കിയ, വീട്ടിലുണ്ടാക്കിയ പുതിയ ഭക്ഷണം കൃഷിത്തരങ്ങൾക്കും (ആരുമാസത്തിനുള്ളിൽ) പെറിയ കൂട്ടികൾക്കും നൽകണമെന്നു പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?

- ◆ കൂട്ടികൾ വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന കുടുംബഭക്ഷണം ഭക്ഷിക്കും
- ◆ വളരെ കട്ടികൂടാത്തരീതിയിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന പകരാ ഭക്ഷണം പൊടിയിൽ നിന്നും കൂട്ടികളുടെ ഫാക്ടറി നിർമ്മിത വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും ഉണ്ടാക്കുന്നത് കൂട്ടികൾക്ക് ആവശ്യത്തിന് വിറ്റാമിനോ കലോറികളോ ലഭിക്കുന്നവയല്ല.

ആദ്യം ഒന്നോരണ്ടോ പ്രാവശ്യം അയഞ്ഞ കട്ടിആഹാരവും പിന്നീട് അത് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

അയഞ്ഞരീതിയിലുള്ള കട്ടി ആഹാരം കൂട്ടികൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുകയും ആയത് വളരെ അധികം വിറ്റാമിനുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുമായിരിക്കും.

വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളുമുള്ള സൂജി, റാഗി, അരി, ഡാലിയ, തൈർ മുതൽ

ലായവ പാലുമായി ചേർത്ത് കുറുകി നൽകാം.മെല്ലെ മെല്ലെ ഈ ധാന്യങ്ങളുടെ അളവ് കൂട്ടാം. ധാന്യപ്പൊടികളുമായി ചേർത്ത് എണ്ണ, ഉറച്ചി, മത്സ്യം, പൾസ് എന്നിവ നൽകാം. പാലിനു സമാനമായ വിറ്റാമിനുകൾ പഴങ്ങളിൽനിന്നും പച്ചക്കറികളിൽനിന്നും ലഭിക്കും.

പിഴിഞ്ഞെടുത്ത മുലപ്പാൽ വീട്ടിൽ കുഞ്ഞിനുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിനോടൊപ്പം ചേർത്താൽ കൂടുതൽ വിറ്റാമിനുകൾ ലഭിക്കുകയും കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാലിന്റെ രുചി ഇഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

ഒരിക്കലും കുഞ്ഞിന്റെ വായിലേക്ക് ഭക്ഷണം കുത്തിക്കയറ്റരുത്, കുഞ്ഞ് സ്വന്തമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കട്ടെ. അമ്മ കുഞ്ഞിന് സ്വന്തമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാനുള്ള പ്രോത്സാഹനം നൽകണം.ഇത് അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള സ്നേഹം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ഭക്ഷണം നൽകുമ്പോൾ കുഞ്ഞുമായി സംസാരിക്കുകയും പാട്ടുപാടുകയും കഥപറയുകയും ചെയ്യുന്നതുവഴി കുഞ്ഞിന്റെ മാനസിക വളർച്ചയ്ക്കും ഈ സമയം ഉപകരിക്കപ്പെടുന്നു. തുടർച്ചയായ മുലയൂട്ടൽ

തുടർച്ചയായ മുലയൂട്ടൽ രണ്ടു വർഷമോ അതിൽകൂടുതലോ തുടർന്നാലും കോംപ്ലിമെന്ററി ഭക്ഷണം നൽകുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്

- ◆ കൂടുതൽ ശക്തി നൽകുന്നു.
- ◆ തൂക്കക്കുറവ് ഇല്ലാതാക്കുന്നു. രോഗ പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ◆ വൈകാരിക ബന്ധം പണലക്കിട്ട് ഉറപ്പിക്കുന്നു.

9. വീടിനു പുറത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്ന അമ്മ
താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ വീടിനുപുറത്ത് ജോലി ചെയ്യുന്ന അമ്മമാർക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.

- ◆ കുടുംബത്തിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിന്നും പരിപൂർണ്ണമായ പിന്തുണ.

◆ ആവശ്യത്തിനുള്ള പ്രസവകാലാവധി മുലയൂട്ടുന്നതിന് ജോലിസ്ഥലത്ത് സൗകര്യം. (മുലപ്പാൽ എടുത്ത് കുഞ്ഞിന് കൊടുക്കുവാനും മുലയൂട്ടാനും) ജോലിസ്ഥലത്തിനടുത്ത് കുഞ്ഞിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ളസൗകര്യം.

അമ്മമാർക്ക് കുഞ്ഞുങ്ങൾ അടുത്തില്ലാത്ത സമയത്ത് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാൽ എടുത്തുവെച്ച് കൊടുക്കുവാനും രാത്രിയിൽ കഴിയുന്നത്ര പ്രാവശ്യം മുലപ്പാൽ കൊടുത്തും ജോലിചെയ്യുന്ന അമ്മമാർക്ക് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാൽ നൽകാൻ കഴിയും.

പ്രസവാവധിക്കുശേഷം ജോലിക്കുചേരുന്നവർക്ക്

ജോലിക്കുപോകുന്നതിനുമുമ്പ് മുലപ്പാൽ നൽകുക. തിരിച്ചുവീട്ടിൽ എത്തിയ ശേഷവും രാത്രിയിലും മുലപ്പാൽ നൽകുക.

ജോലിചെയ്യുന്ന സമയത്ത് താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കാം.

- (എ) ജോലിക്കുപോകുന്നതിനുമുമ്പ് വ്യത്യസ്തസമയങ്ങളിൽ മുലപ്പാൽ എടുത്ത് വൃത്തിയുള്ള പാത്രത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചുവെച്ച് കുഞ്ഞിന് ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ നൽകുവാൻ കുഞ്ഞിനെ നോക്കുന്ന ആളോട് നിർദ്ദേശിക്കാം. മുലപ്പാൽ എടുമണിക്കൂർ സമയം സാധാരണ ഊഷ്മാവിൽ കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാം. 24 മണിക്കൂർ സമയം റഫ്രിജറേറ്ററിൽ കേടാകാതിരിക്കും. കുഞ്ഞിനെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ ഏല്പിച്ച ആൾ കുഞ്ഞിന് കപ്പിൽ സ്പൂൺ കൊണ്ട് മാത്രമേ പാൽ നൽകാവൂ. ഇല്ലെങ്കിൽ "നിപ്പിൾ" പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്.
- ബി) വീട് ജോലി ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തിനടുത്താണെങ്കിൽ മുലയൂട്ടുന്നസമയത്ത് കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ നൽകുന്നതിന് സമയം കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്.
- സി) ജോലി സ്ഥലത്തിനടുത്ത് ക്രഷും, കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കുന്ന സ്ഥലവും

ഉണ്ടെങ്കിൽ കുഞ്ഞിനെ അവിടെ ഏല്പിക്കുകയും ഇടയ്ക്ക് കുഞ്ഞിനെമുലയൂട്ടാവുന്നതുമാണ്.

ഡി) ഈ സൗകര്യങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലെങ്കിൽ മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുക്കുകയും, വീണ്ടും മുലപ്പാൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതു വഴി മുലയിലുണ്ടാകുന്ന നിരും മറ്റ് അസുഖങ്ങളിൽ നിന്നും മോചനവും നേടാം.

10. അമ്മയ്ക്കോ കുഞ്ഞിനോ രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യും.

അമ്മയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന എന്തു രോഗമായാലും മുലപ്പാൽ നൽകുന്നതു തുടരാം. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വയറിളക്കം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മുലപ്പാൽ നൽകുന്നത് അത്യന്തമമാണ്. അമ്മയ്ക്ക് രോഗമാണെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടർ മുലപ്പാൽ നൽകേണ്ട എന്ന് ഉപദേശിക്കുന്നതു വരെ മുലപ്പാൽ നൽകാം.

അമ്മ കഴിക്കുന്ന ഏതു മരുന്നും മുലയൂട്ടൽ കാലഘട്ടത്തിൽ കുഞ്ഞിന് പ്രയോജനകരമായിരിക്കും.

മാസം തികയാതെ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞിനും, തൂക്കക്കുറവുള്ള കുഞ്ഞിനും മുലപ്പാൽ ഏറ്റവും ഗുണകരമാണ്. മുലപ്പാൽ കുടിക്കുവാൻ സാധിക്കാത്ത കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാൽ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് കപ്പിൽ കുടിക്കാൻ നൽകാം.

11. ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ

അമ്മ മരിക്കുകയോ, കുഞ്ഞിനെ ദത്തെടുക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ കുഞ്ഞിന് എന്തു ഭക്ഷണം നൽകണമെന്ന കാര്യം ഡോക്ടറുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക.

അവസാനമായി കുഞ്ഞിന് ആദ്യമാസം വരെ മുലപ്പാൽ മാത്രം നൽകുവാനും, രണ്ടു വർഷം വരെ തുടരുന്നതും, ആവശ്യത്തിന് ഗുണമേന്മയുടെ "കോംപ്ലിമെന്ററി" ഭക്ഷണം ആദ്യമാസത്തിനുശേഷം നൽകുവാനും ബി.പി. എന്നും ആശ്രയിക്കുന്നു.

These guidelines take into consideration, the recommendations of World Health Organization (WHO), and of World Health Assembly (WHA) Resolution 54.2 (May 18, 2001), and the support to this recommendation by the Department of Women and Child Development (DWCD) and Ministry of Health & Family Welfare (MOHFW), Government of India, United Nations Children's Fund (UNICEF), Association for Consumer Action on Safety and Health (ACASH), Indian Academy of Pediatrics (IAP), Federation of Obstetrics & Gynaecological Societies of India (FOGSI), National Neonatology Forum (NNF), Trained Nurses Association of India (TNAI), CARE-India, LINKAGES, International Baby Food Action Network (IBFAN), World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) and American Academy of Pediatrics.

This document has been produced as an activity of the BPNI-IBFAN South Asia's Resource Centre on Infant & Young Child Feeding under the IBFAN-GIFA Project WW 033 207, 2000-2002 "Strengthening breastfeeding activities at grassroot level" with the support from Dutch Ministry of Cooperation and Development (DGIS).



For more information, please contact:
Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)/IBFAN South Asia
 BP-33, Pitampura, Delhi 110 088 (INDIA)
 Tel: +91-11-7443445; Tel/Fax: +91-11-7219606
 Email: bpni@bpni.org
 Wbsite: <http://www.bpni.org>

BPNI-2001/Document 4 (August)