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 നല്കുന്നതിനുമാണ്. അമ്മമാരിലേക്ക് മുലയൂട്ടുന്നത് സംബന്ധമായ അറിവ് നല്കുന്നതിന് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആരോഗ്യം പോഷകാഹാര പ്രവർത്തകർക്കും, സന്നദ്ധ സംഘടനകൾക്കും, ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാവർക്കും ഉപകാരപ്രദമാക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യം.

മുലയൂട്ടുക എന്നു പറഞ്ഞാൽ ആറുമാസം വരെ മുലപ്പാൽ മാത്രം (Exclusive breast feeding) നല്കുക എന്നും തുടർന്ന് രണ്ടു വർഷമോ അതിൽ കൂടുതലോ കാലം മുലപ്പാൽ നല്കുക എന്നും ആണ്. ഒരു കുഞ്ഞിന് നല്കാവുന്ന ഏറ്റവും നല്ല ഭക്ഷണം മുലപ്പാൽ മാത്രമാണ്. മുലപ്പാൽ നല്കുന്നതു വഴി ശരിയായ അളവിലുള്ള വിറ്റാമിനുകൾ ലഭിക്കുകയും കുഞ്ഞിന് ശരിയായ രീതിയിലുള്ള വളർച്ച ലഭിക്കുകയും, പ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, മാനസികവും, ബുദ്ധിപരവുമായി തൃപ്തിയുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. മുലയൂട്ടുന്നതു വഴി അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിൽ കൂടുതൽ അടുപ്പവും സ്നേഹവും ഉണ്ടാകുകയും അടുത്ത കുട്ടിയുടെ ജനനം താമസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മുലയൂട്ടുന്നതുവഴി അമ്മമാരുടെ "അനീമിയ" കുറക്കുന്നതിനും, ഗർഭാശയ ക്യാൻസറും, സ്തനാർബ്ബുദവും ഒഴിവാക്കുന്നതിനും സാധിക്കും.

മുലയൂട്ടൽ ആരംഭം

കുട്ടി ജനിച്ച് അര മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ശരീരം തുടച്ച് ഉടനെ കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടാം. അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിൽ ശരീരവും ശരീരവും തമ്മിൽ മുട്ടി ആയിരിക്കണം മുലയൂട്ടേണ്ടത്. കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടുന്നതിന് മുമ്പ് കുളിപ്പിക്കുകയോ മറ്റും ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല. കുഞ്ഞിന്റെ ശാരീരികോഷ്മാവ് ശ്രദ്ധിച്ചു വേണം കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിക്കുന്നത്.

ഏറ്റവും വേഗം മുലയൂട്ടേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത എന്ത്?

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

2. മറ്റ് യാതൊരു ഭക്ഷണവും വെള്ളവും നല്കാതെ ആറുമാസം വരെയുള്ള മുലയൂട്ടൽ (Exclusive Breast feeding)

"എക്സ്ക്ലൂസ്സീവ്" മുലയൂട്ടൽ എന്നു പറഞ്ഞാൽ കുഞ്ഞിന് അവന്റെയോ/അവളുടെയോ അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ മാത്രം മറ്റ് യാതൊരു വസ്തുക്കളും നല്കാതെ, വെള്ളം പോലും നല്കാതെ മുലയൂട്ടുന്നതാണ്. "എക്സ്ക്ലൂസ്സീവ്" മുലയൂട്ടൽ എന്നു പറയുന്നത് ലഘൂകരിക്കാത്ത വെള്ളം ചേർക്കാത്ത വിറ്റാമിൻ, ധാതു തുള്ളികൾ, സിറപ്പ്, മരുന്നുകൾ എന്നിവ നല്കാം.

ആറുമാസം വരെ കുഞ്ഞുമക്കൾക്ക് മുലപ്പാൽ മാത്രം നല്കണമെന്ന് പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്

- ഏറ്റവും ചൂടുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ പോലും വെള്ളം ആവശ്യമില്ല എന്നു പറയാൻ കാരണം, കുഞ്ഞിന് വെള്ളം കൊടുത്താൽ മുല ഈമ്പി കുടിക്കുവാനുള്ള ആഗ്രഹം കുറയും. കൂടാതെ അപകടകരമായ ഇൻഫക്ഷന് കാരണവുമാണ്.
- മറ്റെന്തെങ്കിലും ഭക്ഷണം നല്കുന്നത് മുലയൂട്ടലിന്റെ ആവശ്യകത കുറക്കും.
- കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് ആറുമാസം 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 നല്കിയിരിക്കണം. അതിന് ആറുമാസത്തിൽ താഴെ മാത്രം

Kerela, Malualam

പ്രായം ഉണ്ടായിരിക്കണം. സ്ത്രീയുടെ മാസമുറ പ്രസവത്തിനുശേഷം ആരംഭിച്ചിട്ടില്ലായിരിക്കണം. ഇവക്ക് ഏറ്റവും നല്ല ഫാമിലി പ്ലാനിംഗ് രീതിയാണ് "എക്സ്ക്ലൂസ്സീവ്" മുലയൂട്ടൽ

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

3. മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് എന്തെങ്കിലും ഭക്ഷണമോ മറ്റു വസ്തുക്കളോ നല്കുന്നത് സംബന്ധിച്ച്

എന്തുകൊണ്ടാണ് മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് എന്തെങ്കിലും ഭക്ഷണമോ, വസ്തുക്കളോ നല്കരുതെന്ന് പറയുന്നത്.

- മുലയൂട്ടൽ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പഞ്ചസാര വെള്ളം, തേൻ, വെള്ളം, നെയ്യ് ഇവ നല്കുന്നത് കുഞ്ഞിന് രോഗം ഉണ്ടാക്കുകയും കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ 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, ഇരുന്നുകൊണ്ടോ കുഞ്ഞിന് മുല നല്കേണ്ടത്. ശരിയായ ശരീര സ്ഥാനം ചിത്രം എ യിലും, ബി യിലും നല്കിയിരിക്കുന്നു. ചിത്രം കാണുക.

മുല കുടിക്കുന്ന വിധം

അമ്മക്ക് കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ കൃത്യമായി നല്കണമെങ്കിൽ മുല കുടിക്കുവാൻ കുഞ്ഞിനെ മുലയിൽ ശരിയായ രീതിയിൽ പിടിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കുഞ്ഞിന്റെ താടി മുലയിൽ തൊട്ടിരിക്കണം. കുഞ്ഞിന്റെ വായ് നന്നായി തുറന്നിരിക്കണം. താഴത്തെ ചുണ്ട് പുറത്തോട്ട് തുറന്നിരിക്കണം. "അരിയോളി" (ഞെട്ടിനോട് ചേർന്ന പ്രദേശം) മുഴുവനായി കുഞ്ഞിന്റെ വായിലായിരിക്കണം, ഇങ്ങിനെയാണ് ശരിയായ രീതിയിൽ മുലപ്പാൽ നല്കേണ്ടുന്ന വിധം. ഇങ്ങിനെ മുലപ്പാൽ നല്കിയാൽ കുഞ്ഞ് മുലപ്പാൽ കുടിക്കുമ്പോൾ മുലഞെട്ടിന് വേദന ഉണ്ടാവുകയില്ല.

മുലയൂട്ടുന്ന വിധം ശരിയാക്കുന്നതു വഴി

- മുലഞെട്ട് പൊട്ടുവാനും കീറുവാനും, മുലയിൽ നീരുവരുവാനുമുള്ള സാഹചര്യം ഒഴിവാകുന്നു.

ചിത്രം (എ) - നല്ലരീതിയിലുള്ള സ്ഥാനം, അമ്മയും കുഞ്ഞും മുഖത്തോടുമുഖം

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

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

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

5. മുല ഈമ്പിക്കുടിക്കുന്ന വിധം.

ചിത്രം (സി) :നല്ല/ശരിയായ രീതിയിൽ മുലയൂട്ടുന്ന വിധം

ചിത്രം (ഡി): ചീത്ത/ശരിയല്ലാത്ത രീതിയിൽ കുഞ്ഞിനെ മുലയൂട്ടുന്നു

- കുഞ്ഞിന്റെ താടി മുലയോട് ചേർന്നിരിക്കുന്നു.
- കുഞ്ഞിന്റെ വായ് നന്നായ് തുറന്നിരിക്കുന്നു. താഴത്തെ ചുണ്ട് പുറത്തേക്ക് മടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- മുലഞെട്ടിന് മുമ്പുള്ള കറുത്തഭാഗം കൂടുതലും കുഞ്ഞിന്റെ വായ്ക്കുള്ളിലാണ്.
- മുലയൂട്ടുമ്പോൾ യാതൊരുതരത്തിലുമുള്ള വേദനയും മുലഞെട്ടിന് ഉണ്ടാകുന്നില്ല

- കുഞ്ഞ് മുലഞെട്ട് മാത്രം ഈമ്പിക്കുടിക്കുന്നു.
- വായ് നന്നായി തുറന്നിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ മുലഞെട്ടിനു ചുറ്റുമുള്ള കറുത്ത ഭാഗം മുഴുവൻ പുറത്താണ്.
- മുലപ്പാൽ ചുരത്തുന്ന ഭാഗം മുഴുവനായ് വായ്ക്ക് പുറത്താണ്.
- താടി മുലയിൽ നിന്നും അകലെയാണ്.
- ഇങ്ങനെ മുലയൂട്ടുന്നതുവഴി അമ്മയുടെ മുലഞെട്ടിന് വേദനയുണ്ടാകുന്നു.
- കുഞ്ഞിന് ആവശ്യമായ മുലപ്പാൽ മുഴുവൻ നൽകാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു.

6. തുടരെ തുടരെയുള്ള മുലയൂട്ടലും ആവശ്യാനുസരണമുള്ള മുലയൂട്ടലും

കുഞ്ഞിന് രണ്ട് മുലയിൽനിന്നും കഴിയുന്നത്ര പ്രാവശ്യം മാറി മാറി ആവശ്യാനുസരണം മുലപ്പാൽ നൽകണം. (24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ 8 മുതൽ 10 വരെ പ്രാവശ്യം വീതം) സാധാരണഗതിയിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം മുലപ്പാൽ കൊടുത്താൽ ഒന്നരമണിക്കൂറിനുള്ളിൽ രണ്ടാമതും മുലപ്പാൽ നൽകാൻ തയ്യാറാകും. ആയതിനാൽ രണ്ട് മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് ആവശ്യാനുസരണം മുലപ്പാൽ നൽകാം. ചില കുഞ്ഞുങ്ങൾ എപ്പോഴും മുലപ്പാൽ കുടിക്കാനും, ചിലർ കുറേശ്ശെ കുറേശ്ശെ കുടിക്കാനും ആണ് താത്പര്യം കാട്ടുക. അവരെ മുലപ്പാൽ കുടിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. **ഇരട്ട കുട്ടികളുള്ള അമ്മമാർക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക്** ആവശ്യാനുസരണം മുലപ്പാൽ നൽകാൻ കഴിയും.

ഒരമ്മ തുടരെ തുടരെയും ആവശ്യാനുസരണവുമുള്ള മുലയൂട്ടലും മനസിലാക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യം

- എത്ര പ്രാവശ്യം അമ്മ മുലപ്പാൽ നൽകുന്നോ അത്രയും പ്രാവശ്യം കൂടുതലായിരിക്കും അമ്മ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന മുലപ്പാൽ.
- രാത്രിയിൽ മുലയൂട്ടുന്നത് അമ്മമാർക്ക് വളരെ നല്ലതാണ്. കാരണം മുലപ്പാൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോൺ (പ്രോറ്റിൻ) രാത്രിയിലാണ് കൂടുതലായി ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നത്. ഇതുവഴി അമ്മയ്ക്ക് നല്ല ശാന്തത കൈവരുന്നു.

7. പകരം ആഹാരം (കോംപ്ലിമെന്ററി ഫീഡിംഗ്)

ആറുമാസത്തിനു ശേഷം കുഞ്ഞിന് മുലപ്പാൽ തികയാതെ വരുമ്പോൾ മുലപ്പാലിനുപകരം നൽകാവുന്ന വിറ്റാമിനടങ്ങിയ വീട്ടിലുണ്ടാക്കിയതോ, ഫാക്ടറിയിലുണ്ടാക്കിയതോ ആയ ആഹാരമാണ് കോംപ്ലിമെന്ററി ഫുഡ് എന്നുപറയുന്നത്.

7 (എ). പകരം ആഹാരം എപ്പോൾ നൽകണം.

കുഞ്ഞിന് ആറുമാസത്തിനു ശേഷം മുലപ്പാലിനോടൊപ്പം പകരം ആഹാരം കൊടുത്തുതുടങ്ങാം ഇത് ആവശ്യമായ സമയത്ത് ആവശ്യമായ സ്ഥാനത്ത് ആവശ്യമായ അളവിൽ നൽകണം എന്ന് പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്.

- ആറുമാസം പ്രായമായ കുഞ്ഞിന് വിറ്റാമിനും കലോറിയും മുലപ്പാൽ കൊണ്ടു മാത്രം ലഭിക്കുകയില്ല.
- ആറു മാസം പ്രായമാകുന്നതിനു മുമ്പ് കുഞ്ഞിന് പകരം ആഹാരം നലകുന്നതുകൊണ്ട് കൂടുതൽ വളർച്ചയുണ്ടാകുകയില്ല. ആറുമാസം വരെ കുഞ്ഞിന് ഏറ്റവും നല്ലത് മുലപ്പാൽ തന്നെയാണ്.
- ആറുമാസത്തിന് മുമ്പ് പകരം ആഹാരം നൽകുന്നകുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഛർദ്ദി, അതിസാരം ഉണ്ടാകാൻ മൂന്നു (ശതമാനം) മുതൽ 13 വരെ ഇരട്ടി കൂടുതൽ അവസരങ്ങൾ ഉണ്ട്.
- താമസിച്ച് പകരം ആഹാരം തുടങ്ങുന്നത് കുഞ്ഞിന്റെ ഉള്ള ശക്തി കുറയുന്നതിനും കുഞ്ഞിന്റെ തൂക്കം കുറയുവാനും സാധ്യതയുണ്ട്

7. (ബി) കോംപ്ലിമെന്ററി ഭക്ഷണം എത്ര പ്രാവശ്യം നൽകണം.

മുലപ്പാലിനു പകരമുള്ള ആഹാരം ആറുമാസം മുതൽ ഒമ്പതു മാസം വരെ ദിവസം രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യമോ, ഒമ്പതുമാസം മുതൽ ഒരു വർഷം വരെ മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചു പ്രാവശ്യം നല്കാം. ഈ സമയത്ത് മുലപ്പാൽ നൽകണം.

7. (സി) എങ്ങനെയാണ് കോംപ്ലിമെന്ററി ഭക്ഷണം നൽകേണ്ടത്.

അമ്മയ്ക്ക് പാകം ചെയ്ത ആഹാരം കപ്പിൽ സ്പൂൺകൊണ്ടോ കപ്പു കൊണ്ടോ കുഞ്ഞിനുനല്കാം. പത്ത്-പന്ത്രണ്ട് മാസം പ്രായമാകുമ്പോൾ കുഞ്ഞിനു സ്പൂൺകൊണ്ട് ഭക്ഷണം കൊടുക്കാൻ പഠിപ്പിക്കണം

8. ആവശ്യാനുസരണമുള്ള ഭക്ഷണം.

ആവശ്യത്തിന് മാത്രം ആവശ്യത്തിനുള്ള അളവിൽ വിറ്റാമിനുകളുള്ള വൃത്തിയാക്കി തയ്യാറാക്കിയ, വീട്ടിലുണ്ടാക്കിയ പുതിയ ഭക്ഷണം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും (ആറു മാസത്തിനുള്ളിൽ) ചെറിയ കുട്ടികൾക്കും നലകണമെന്നു പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?

- കുട്ടികൾ വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന കുടുംബഭക്ഷണം ഭക്ഷിക്കും
- വളരെ കട്ടികുറഞ്ഞരീതിയിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന പകരം ഭക്ഷണം പൊടിയിൽ നിന്നും കുട്ടികളുടെ ഫാക്ടറി നിർമ്മിത വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും ഉണ്ടാക്കുന്നത്കുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യത്തിന് വിറ്റാമിനോ കലോറികളോ ലഭിക്കുന്നവയല്ല.

ആദ്യം ഒന്നോരണ്ടോ പ്രാവശ്യം അയഞ്ഞ കട്ടിആഹാരവും പിന്നീട് അത് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയുമാണ് വേണ്ടത്.

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

വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളുമുള്ള സൂജി, റാഗി, അരി, ഡാലിയ, തൈര് മുത

ലായവ പാലുമായി ചേർത്ത് കുറുക്കി നല്കാം.മെല്ലെ മെല്ലെ ഈ ധാന്യങ്ങളുടെ അളവ് കൂട്ടാം. ധാന്യപ്പൊടികളുമായി ചേർത്ത് എണ്ണ, ഇറച്ചി, മത്സ്യം, പൾസ് എന്നിവ നല്കാം. 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 നല്കുമ്പോൾ 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 ചങ്ങലക്കിട്ട് 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 ജോലിക്കുചേരുമ്പോൾ

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 എട്ടുമണിക്കൂർ 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 നല്കുന്നതിന് 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 നീരും മറ്റ് അസുഖങ്ങളിൽ നിന്നും മോചനവും നേടാം.

10. അമ്മയ്ക്കോ കുഞ്ഞിനോ രോഗമാണെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യും.

അമ്മയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന എന്തു രോഗമായാലും മുലപ്പാൽ നല്കുന്നതു തുടരാം. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വയറിളക്കം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മുലപ്പാൽ നല്കുന്നത് അത്യുത്തമമാണ്. അമ്മക്ക് രോഗമാണെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടർ മുലപ്പാൽ നല്കേണ്ട എന്ന് ഉപദേശിക്കുന്നതു വരെ മുലപ്പാൽ നല്കാം.

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 നല്കാം.

11. ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ

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

അവസാനമായി കുഞ്ഞിന് ആറുമാസം വരെ മുലപ്പാൽ മാത്രം നല്കുവാനും, രണ്ടു വർഷം വരെ തുടരുവാനും, ആവശ്യത്തിന് ഗുണമേന്മയുടെ "കോംപ്ലിമെന്ററി" ഭക്ഷണം ആറുമാസത്തിനുശേഷം നല്കുവാനും ബി.പി. എന്നും ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

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 Developement (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)

Translated Printed and Published by NOCER - INDIA- 410/93 Payam, Pin-670 704, Email-nocermathew@yahoo.com