



భారత దేశపు తల్లిపాల ప్రోత్సాహక సంస్థ

(B.P.N.I. - BREASTFEEDING PROMOTION NETWORK OF INDIA)

BPNI- Anantapur Dist. Branch, HINDUPUR -515 201.

Andhra Pradesh



శిశువులకు తల్లిపాలు మరియు అదనపు ఆహారం గురించి తల్లిదండ్రులకు సూచనలు మరియు జాగ్రత్తలు (Guidelines for breastfeeding and complementary feeding)

తల్లిపాలు బిడ్డకు శ్రేష్టమయినది. పుట్టినప్పటినుంచి ఆరు నెలల వయస్సు వరకు తల్లిపాలు బిడ్డకు సంపూర్ణ ఆహారము. బిడ్డకు కావలసిన అన్ని రకముల పోషక పదార్థములు (మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు, పిండిపదార్థములు) విటమినులు, లవణములు, ఖనిజములు, నీరు మొదలగునవి బిడ్డకు అనువైన రీతిలో తల్లిపాలలో లభించును. కావున పై పాలు (పోతపాలు) లేక ఏ ఇతర ఆహారము ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు. 6 నెలల మీదట తల్లిపాలతో పాటు ఇంటిలో వండిన అదనపు ఆహారం పెడుతూ బిడ్డకు 2 సంవత్సరముల వయస్సు వరకు, వీలైతే ఇంకా ఎక్కువ కాలం తల్లిపాలు ఇవ్వవలయును. తల్లిపాలు బిడ్డకు ఒక శౌష్టిక ఆహారము మాత్రమే కాదు, అతి ముఖ్యమైన బ్యాధి నిరోధక శక్తి, శ్రేష్టమైన శారీరక మానసిక ఆరోగ్యము మరియు నెలకట్టలేని మానవత్వముతో కూడిన తల్లిపిల్లల అనుబంధము తల్లిపాల ద్వారా బిడ్డకు లభించును. తల్లిపాల వలన బిడ్డ బిడ్డకు మధ్య వ్యవధి కల్గించే సహజ గర్భనిరోధక శక్తి (Natural Family Planning) మరియు రక్తహీనత (Anaemia), అండాశయపు క్యాన్సర్ (Ovarian Cancer), రొమ్ము క్యాన్సర్ (Breast Cancer) మొదలగు జన్మల నుండి రక్షణ, తల్లికి కలుగును.

1. తల్లిపాలు త్రాగడం - ప్రారంభ దశ : (Initiation of Breastfeeding)

బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే ఎందు బట్టతో బిడ్డ శరీరం తుడిచి తల్లిదగ్గరకు చేర్చి (Skin to Skin Contact) అర్థగంట నుంచి ఒక గంటలోపల బిడ్డను తల్లిపాలకు వేసుకోవలయును. బిడ్డకు స్నానం మొదలగునవి పాలిచ్చిన తరువాతనే చేయవలయును. అలా కాకుండా పుట్టిన వెంటనే స్నానం చేయించినట్లయితే శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గి బిడ్డ చల్లగా అయిపోయే ప్రమాదం వున్నది. (Hypothermia)

* బిడ్డ పుట్టిన మొదటి 30 - 60 నిమిషములు చాల చలాకీగా ఉంటుంది (Baby is most alert and active). ఈ సమయంలో బిడ్డ, తల్లి రొమ్ము హంపారుగా చీక గలదు. మొదటి అర్థ గంట నుంచి ఒక గంట లోపల తల్లిపాలు త్రాగించడం వలన

- (a) మొదటి 6 నెలల కాలము ఒక్క తల్లిపాలు మాత్రమే త్రాగించడం (Exclusive Breastfeeding) సులభమవుతుంది.
- (b) తల్లి పిల్లల మధ్య ప్రేమాను బంధాలు కలుగుతాయి (emotional development and loving relationship between the mother and the baby).
- (c) ప్రసవించిన వెంటనే తల్లిలకు కలిగే ప్రమాదకరమైన అధిక రక్తక్రావం (Post Delivery Bleeding) నుండి తల్లికి రక్షణ కలుగును.

(d) తల్లి దగ్గర తయారయ్యే మొట్ట మొదటి పాలు “ముద్రుపాలు” (Colostrum) అంటారు. ఈ పాలు చిక్కగా పసుపు రంగులో వుంటుంది. ఈ పాలలో పోషక విలువలు ఎక్కువగా వుంటాయి మరియు అతి ముఖ్యమైన వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఎక్కువగా వుంటుంది. అందుకే ముద్రు పాలు బిడ్డకు మొట్టమొదటి వ్యాధి నిరోధక టీకా. (The First Immunization of the baby)

2. మొదటి 6 నెలలు తల్లిపాలు మాత్రమే: (Exclusive Breastfeeding for First Six months)

బిడ్డ పుట్టినప్పటి నుంచి మొదటి 6 నెలలు వరకు ఒక్క తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వవలయును. (మంచినీరుకాని ఏ ఇతర ద్రవపదార్థము లేక అదనపు ఆహారాన్ని కాని ఇవ్వరాదు. వైద్య రీత్యా అవసరమయితే డాక్టరు సలహా మేరకు నీటితో కలపని విటమిన్లు, మందులు మొదలగునవి ఇవ్వవచ్చును.) ఇందువలన

- * బిడ్డకు మొదటి 6 నెలలు కాలము, వయస్సుకు తగ్గ చక్కటి పెరుగుదల ఉంటుంది.
- * బిడ్డకు చక్కని మానసిక ఆరోగ్యానికి దోహద పడుతుంది. (Better Intelligence Development)
- * బిడ్డకు వివిధ రకాల అంటు వ్యాధులు (Infections), ఆస్మా(శ్వాసకోశవ్యాధి), ఎగ్జేమా (చర్మవ్యాధి), అలర్జీ మొదలగు దీర్ఘకాలిక జబ్బుల నుండి రక్షణ కలుగుతుంది.
- * బిడ్డ బిడ్డకు చుట్టూ వ్యవధి (Birth Spacing) కలిగించే సహజ గర్భ నిరోధక శక్తి తల్లికి కలుగును. (మొదటి 6 నెలలు కాలము బిడ్డకు ఒక్క తల్లిపాలే ఇస్తూ (exclusive breastfeeding) తల్లికి ముట్లు రాకుండా (menstrual period not resumed) వుంటే 98% వరకు తల్లికి ఈ 6 నెలల కాలములో మరల గర్భం రాదు. (This is Lactational Amenorrhea Method (LAM) of family planning).
- * తల్లికి రొమ్ము క్యాన్సర్, అండాశయపు క్యాన్సర్, రక్తహీనత మొదలగు జబ్బుల నుండి రక్షణ కలుగును.

మందు వేసవిలో కూడా బిడ్డకు ఒక్క చుక్క త్రాగునీరు ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు. ఒక వేళ నీరు త్రాగించితే బిడ్డకు తల్లిరొమ్ము చీకడం పట్ల ఆసక్తి తగ్గడం (reduced desire to suckle) మరియు ప్రమాదకరమైన జబ్బులు (dangerous source of infection) కలుగవచ్చును. ఇతర ఆహార పదార్థములు ఇచ్చినట్లయితే నిర్దిత కాలము తల్లిపాలు ఇవ్వడం కష్టమౌతుంది (reduces breastfeeding success).

3. ప్రీ లాక్టియల్ ఫీడింగ్ మరియు పాసిఫయర్స్ : (Prelacteal Feeding & Pacifiers)

బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే తల్లిపాలు త్రాగించే ముందు వేరే ఇతర ఆహార పదార్థము ఇవ్వడాన్ని ప్రీ లాక్టియల్ ఫీడింగ్ అని అంటారు. బిడ్డను సమాధాన పరచడానికి వాడే రబ్బర్ నిపుల్ మొదలగు వాటిని ఫాసిఫయర్స్ అంటారు.

ప్రసవించిన కొద్దిరోజులకు కానీ తల్లిదగ్గర పాలు వుండవు అన్న అపోహతో చక్కెర సీక్కు, తేనె, త్రాగునీరు, పోతపాలు మొదలగునవి ఇవ్వడం వలన చంటి పిల్లలకు ప్రమాదకరమైన జబ్బులుతో పాటు, తల్లిరొమ్ము చీకడంపై ఆసక్తి తగ్గి సజావుగా తల్లి పాలు త్రాగడం కష్టమవుతుంది. (Interference with Breastfeeding success)

రబ్బరు నిపుల్ మొదలగునవి చీకడం వలన, తల్లి చనుమొసలకు (Mother's Nipple), రబ్బరు నిపుల్ కు తేడా తెలియకుండా (Nipple confusion) బిడ్డ తల్లిరొమ్ము సరిగ్గా చీకలేక తల్లిపాలు త్రాగడం కష్టమవుతుంది. (ఎందుకనగా టాటల్ పాలు త్రాగుతున్నప్పుడు రబ్బరు నిపుల్ మాత్రం చీకేటేపాలు పాలు వస్తాయి. కానీ తల్లి పాలు త్రాగుతున్నప్పుడు చనుమొసలతో పాటు చుట్టూవున్న నల్లటి భాగం (Areola) కూడా చీకాలి.)

పాలిచ్చునప్పుడు తల్లి-బిడ్డ వున్న పద్ధతి
(BODY POSITION)



1. సరియైన పద్ధతి

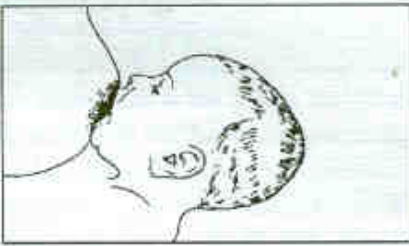
- తల్లి శ్రద్ధతో బిడ్డవైపే చూస్తూ పాలు ఇచ్చుచున్నది.
- బిడ్డ తల మరియు మెడ భాగము ఒకే వరుసలో వేరుగా లేదా కొద్దిగా వెనుకకు వంగి వున్నది.
 - బిడ్డ శరీరం మొత్తం తల్లి వైపు తిరిగి వున్నది.
 - బిడ్డ శరీరం తల్లి శరీరానికి అనుకొని తల్లి రొమ్ము దిశగా వున్నది.
 - బిడ్డ శరీరము మొత్తము తల్లి చేతుల మీదుగా వున్నది.
 - తల్లి బిడ్డ కళ్ళలోకి చూస్తూ వున్నది. (Mother baby Eye contact)



2. సరికాని పద్ధతి

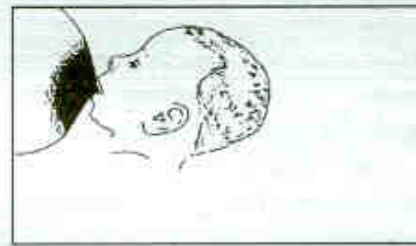
- తల్లి శ్రద్ధలేకుండా పరధ్యానంలో ఉన్నది.
- బిడ్డ తల మరియు మెడ భాగము ఒకే వరుసలో లేదు.
 - బిడ్డ శరీరం తల్లి శరీరం వైపునకు తిరిగి వుండలేదు.
 - బిడ్డ శరీరం తల్లి శరీరానికి అనుకొని లేదు.
 - బిడ్డ శరీరము తల్లి చేతుల మీదుగా లేదు.
 - తల్లి దృష్టి బిడ్డ వైపు లేదు. (No Eye contact between Mother and baby)

బిడ్డ తల్లిరొమ్ము చీకు విధానము
(SUCKING POSITION)



3. సరియైన పద్ధతి

- బిడ్డ యొక్క గడ్డము తల్లి రొమ్ముకు అనుకొని వున్నది.
- బిడ్డ నోరు చక్కగా తెరుచుకొని, క్రింది పెదవి వెలుపలికి చుదవబడి వున్నది.
- తల్లి చనుమొసల చుట్టూ వున్న నల్లటి భాగము (AREOLA) మొత్తం నోటిలో వుండి కొంత పైభాగము మాత్రమే కనబడుచున్నది.
- తల్లికి చనుమొసల దగ్గర ఏ విధమైన నొప్పి, బాధ వుండదు.



4. సరికాని పద్ధతి

- బిడ్డ యొక్క గడ్డము తల్లి రొమ్మునకు దూరముగా వున్నది.
- బిడ్డ తల్లి చనుమొసలను మాత్రమే చీకు చున్నది. (Nipple sucking)
- బిడ్డనోరు పూర్తిగా తెరుచుకోలేదు.
- చనుమొసల చుట్టూ వున్న నల్లటి భాగం (AREOLA) మొత్తము నోటి వెలుపలనే వున్నది.
- ఈ విధముగా రొమ్ము చీకడం వల్ల తల్లికి చనుమొసల దగ్గర నొప్పి కలుగును.

4. సరియైన రీతిలో తల్లిపాలు త్రాగు విధానం:- (Breastfeeding in the correct position)

తల్లి శ్రద్ధతో తనకు అనుకూలమైన రీతిలో కూర్చుని గానీ, పడుకొని గానీ, బిడ్డకు పాలు ఇవ్వవచ్చును. ప్రక్క పేజీలో కనపరచిన 1,2 బొమ్మలలో సరియైన పద్ధతి, సరికాని పద్ధతి చూపించబడినది.

బిడ్డ తల్లిరొమ్ము చీకు విధానము (Sucking Position)

తల్లి రొమ్ము నుంచి బిడ్డకు పాలు చేరడానికి సరియైన పద్ధతిలో తల్లిరొమ్ము చీకాలి. సరియైన పద్ధతిలో తల్లిరొమ్ము చీకు తున్నప్పుడు

- (a) బిడ్డ యొక్క గడ్డము తల్లిరొమ్ము తాకి వుంటుంది.
- (b) బిడ్డ నోరు చక్కగా తెరచుకొని వుంటుంది.
- (c) బిడ్డ క్రింది పెదవి వెలుపలికి మడువబడి వుంటుంది.
- (d) తల్లి చనుమొసల చుట్టూ వున్న నల్లని భాగము (Areola) చాలా పరకు బిడ్డ నోటిలో ఉంటుంది.
- (e) తల్లి చనుమొసల దగ్గర ఏ విధమైన నొప్పి, భాధ ఉండదు.

ప్రక్కపేజీలో కనపరచిన 3-4 బొమ్మలలో బిడ్డ తల్లిరొమ్ము చీకు పద్ధతులు చూపబడినవి.

సరియైన పద్ధతిలో తల్లిరొమ్ము చీకడం వలన

- (a) చనుమొసలు చిట్టడం (Cracked Nipple), వుండుకావడం (Nipple ulcer)
రొమ్ము వాపు (Engorgement of Breast) మొదలగునవి రావు.
- (b) కావలసినంత తల్లిపాలు బిడ్డకు చేరును. (Adequate supply of Breast milk)

5. తరుచుగా తల్లిపాలు త్రాగించడం మరియు అవసరమైనప్పుడల్లా పాలు ఇవ్వడం :

(Frequent Breastfeeding and Breastfeeding on demand)

బిడ్డకు అవసరమైనప్పుడల్లా తల్లి తన రెండు స్థనముల నుంచి పాలు ఇవ్వవలయును. (అంటే రోజుకి సుమారు 8-10 సార్లు) పాలు ఇచ్చిన 1-1 1/2 గంటల వ్యవధిలోనే మరొకసారి పాలు ఇవ్వడానికి తల్లి సిద్ధముగా ఉంటుంది. కావున అవసరమైతే ప్రతి రెండు గంటలలోపలే బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వవచ్చును. కొందరు పిల్లలు తక్కువ సార్లు, మరికొందరు ఎక్కువసార్లు తల్లిదగ్గర పాలు త్రాగుతుంటారు. తక్కువ సార్లు త్రాగే పిల్లలను హుషారు కలిగించి, ఎక్కువగా పాలు త్రాగడానికి ప్రోత్సహించాలి. అంతేకానీ అలాంటి పిల్లలను బలవంతముగా పాలు త్రాగించడానికి ప్రయత్నించరాదు. ఒకే కాన్పులో ఇద్దరు పిల్లలను ప్రసవించినా, వారిద్దరికీ కావసినంత పాలు తల్లి ఇవ్వగలదు.

రేయి పగలు తేడా లేకుండా తరుచుగా మరియు అవసరమైనప్పుడల్లా బిడ్డకు పాలు త్రాగించడం (ముఖ్యంగా రాత్రి వేళ) తల్లి అలవాటుచేసుకోవాలి.

* ఎక్కువసార్లు బిడ్డకు పాలు ఇచ్చినట్లయితే తల్లిదగ్గర ఎక్కువగా పాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి.

(More Breastfeeds - More Production of Breast milk)

* పగలుకన్నా రాత్రివేళ తల్లి దగ్గర పాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. ఎందుకంటే తల్లిపాలు ఉత్పత్తికి కారణమైన "ప్రోలాక్టిన్" (Prolactin) అనే పదార్థం రాత్రి పూట తల్లి శరీరంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆ పదార్థము వలన రాత్రి వేళ తల్లి కూడ ప్రశాంతంగా ఉంటుంది

6. అదనపు ఆహారము (Complementary Feeding) :-

బిడ్డకు 6 నెలల తర్వాత తల్లిపాలతో పాటు ఇచ్చే అనువైన ఆహారాన్ని అదనపు ఆహారం అంటారు. ఈ ఆహారము వాణిజ్యపరంగా అమ్ముబడిది కాని లేక ఇంటిలో వండినది కానీ కావచ్చు.

(6 a) తల్లిపాలు బిడ్డకు 6 నెలల వరకు మాత్రమే అన్ని పోషక విలువలు అందించగలదు. అటు తర్వాత పెరిగే బిడ్డకు తల్లిపాలలో వున్న పోషక ఆహారం చాలదు. కావున తప్పనిసరిగా తల్లిపాలతో పాటు పోషక విలువలు కలిగిన అదనపు ఆహారం బిడ్డకు ఇవ్వాల్సి.

- * ఆలస్యంగా అదనపు ఆహారం ఇచ్చినట్లయితే పిల్లలు ఆహారలోపమునకు (Malnutrition) గురికాగలరు.
- * తొందరపడి 6 నెలల లోపే అదనపు ఆహారం ప్రారంభించినా బిడ్డ పెరుగుదలకు దోహదపడదు. దీనివలన పిల్లలు జబ్బులకు గురి అయ్యే ప్రమాదమున్నది. ఉదాహరణకు ఇలాంటి పిల్లలలో నీళ్ళ విరేచనాలు (Loose motions) 3-13 రెట్లు ఎక్కువ.

(6 b) 6-9 నెలల వయస్సులో అదనపు ఆహారం రోజుకు 2-3 సార్లు ఇవ్వవలయును. 9-12 నెలల వయస్సులో 3-5 సార్లు వరకు ఇవ్వవలయును.

(6 c) చెంచా లేదా చిన్న గిన్నెతో (small cup) అదనపు ఆహారం బిడ్డకు తల్లి తనిపించాలి. 10-12 నెలల వయస్సున్నప్పుడు చెంచా చేతికి అందించి బిడ్డ క్రమంగా తనంతగా తాను తినడానికి ప్రోత్సహించి సహకరించాలి.

7. అనువైన అదనపు ఆహారం : (Appropriate Complementary Foods)

పోషక విలువలతో కూడిన అదనపు ఆహారం ఎప్పటికప్పుడు తాజాగా, శుభ్రంగా ఇంటిలో తయారుచేసి తగినంత మోతాదులో బిడ్డ ఆవనరం మేరకు ఇవ్వాల్సి.

- * ఇంటిలో వండిన ఆహారమైతే పిల్లలు తొందరగా అలవాటుపడి చక్కగా తీసుకొంటారు.
- * అదనపు ఆహారం కొద్దిగా చిక్కగా వుంటే మంచిది. మరీ పల్కగా వుంటే పోషక విలువలు వుండవు.
- * తొలుత రోజుకి 1-2 సార్లు ఇస్తూ క్రమంగా పెంచుతూ పోవాలి.
- * ఆహారం మెత్తగా వుండి బిడ్డకు సులభంగా జీర్ణమయ్యేటట్లు వుండాలి.
- * రాగులు, బియ్యం, గోధుమలు మొదలగు ధాన్యాలు, పప్పుదినుసులు మొదలగునవి పాలు మరియు నెయ్యి వంటి నూనె పదార్థములతో గంజిలాగ చేసుకొని బిడ్డకు కొద్ది కొద్దిగా తనిపిస్తూ రావాలి. ప్రారంభంలో పితికిన తల్లిపాలతో (Expressed Breastmilk) పై ఆహారం కలిపి ఇస్తే పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు.
- * నెమ్మదిగా గ్రుడ్లు, మాంసము, చేపలు, బొత్తపాలు, పండ్లు, కూరగాయలు మొదలగునవి ఆహారంలో కలిపి ఇస్తూ రావాలి.
- * బిడ్డకు ఆహారాన్ని ప్రశాంతంగా, ఆహ్లాదకరంగా, ముద్దు ముద్దు మాటలు చెప్పూ తనిపించాలి. ఇలా చేస్తే బిడ్డ యొక్క మానసిక పెరుగుదల చక్కగా ఉంటుంది. క్రమేణ బిడ్డ సొంతంగా తినడానికి ప్రోత్సహించి సహకరించాలి. ఎప్పుడు కూడ ఆహారం బిడ్డకు ఐలవంతముగా తనిపించడానికి ప్రయత్నము చేయరాదు.

8. బిడ్డకు 6 నెలలు తర్వాత అనువైన అదనపు ఆహారంతో పాటు తల్లిపాలు 2 సంవత్సరముల వయస్సు వరకు,

- వీలైతే ఇంకా ఎక్కువ కాలము ఇవ్వాల్సి. దీని వలన
- * బిడ్డకు ఎన్నో విలువైన పోషక పదార్థములు తల్లిపాల ద్వారా లభిస్తుంది.
- * వ్యాధి నిరోధక శక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.
- * జబ్బులకు గురికావడం తక్కువ. ఒకవేళ జబ్బు వచ్చినా తొందరగా కోలుకోగలరు.
- * ఆహార లోపమునకు గురికారు.
- * మానసిక ఆరోగ్యము వృద్ధి చెందుతుంది.

9. ఉద్యోగం చేస్తున్న తల్లి (Working Mother)

ఉద్యోగం చేస్తున్న తల్లి ఇతర తల్లులలాగానే బిడ్డకు తనపాలు ఇవ్వవచ్చును. కానీ ఇలాంటి తల్లికి కుటుంబ సభ్యులు, సహోద్యోగులు మరియు యాజమాన్యము సహకారము అవసరం.

- * తనకు ఉన్న ప్రసవపు సెలవు కాలము పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవలయును. సెలవు తీరిన మీదట, ద్యూటీకి వెళ్ళేంతవరకు పాలిచ్చి, వెళ్ళి వచ్చిన తర్వాత బిడ్డకు పాలు ఇస్తూ రావాలి. రాత్రంతా బిడ్డను తన చెంత పడుకోబెట్టుకొని పాలివ్వాల్సి.

* ద్యూటికి వెళ్ళేముందు తన పాలు పితికి ఒక శుభ్రమైన గిన్నె లేక గ్లాసులో సేకరించి పోవాలి. అలా పితికిన పాలు గది ఉష్ణోగ్రతలో 8 గంటల కాలము, రిఫ్రిజరేటర్లో 24 గంటల కాలము చెడిపోకుండా ఉంటుంది. ఇంటిలోనివారు, తల్లిదేని సమయములో ఈ పాలను చెంచాతో బిడ్డకు ఇప్పించాలి. (బాటల్తో ఇవ్వరాదు.)

* ఇల్లు దగ్గరగా వున్నట్లయితే ద్యూటీ సమయంలో యాజమాన్యం అనుమతితో కొద్దిగ గడువు తీసుకొని (Breastfeeding breaks) ఇంటికి వెళ్ళి పాలిచ్చి రావలయును.

* ఇల్లు చాలా దురంగా వున్నట్లయితే 2 గంటలకు ఒకసారి తనపాలు పితికి ఒక థర్మాస్ ఫ్లాస్క్లో సేకరించి ఇంటికి వచ్చేటప్పుడు తనతో పాలు తీసుకొని రావాలి. ఈ పాలను మరుసటి రోజు కొద్దిగా వేడిచేసి చెంచాతో బిడ్డకు పట్టవచ్చును. (బాటిల్తో ఇవ్వరాదు.)

* ఉద్యోగము చేయుచున్న చోట పిల్లలను చూసుకునే సౌకర్యం(Child care facility) ఉన్నట్లయితే బిడ్డను తనతో పాలు తీసుకువెళ్ళి పాల్పవచ్చును.

* ఇవన్నీ కుదరని పక్షంలో తల్లి 2 గంటలకు ఒకసారి పాలు పితికి పారవేయాలి. లేకుంటే తల్లి రొమ్ము వాపు కలిగి తల్లిపాల ఉత్పత్తికి ఇబ్బంది కాగలదు.

10. తల్లి-బిడ్డలకు జబ్బు కలిగినప్పుడు: (If Mother or Baby is sick)

తల్లికి జబ్బుకలిగినప్పుడు కూడ బిడ్డకు పాలివ్వవచ్చును. బిడ్డకు జబ్బు కలిగినప్పుడు కూడ తల్లిపాలు తప్పక త్రాగించవలయును(Breastfeeding should be continued in commonly encountered illnesses in the mother and baby). జబ్బునకు గురియైన బిడ్డ తల్లిపాలతో తొందరగా కోలుకోగలదు. సాధారణ జబ్బులకు వాడే మందులు బిడ్డకు పాలిచ్చేటప్పుడు తల్లి వాడవచ్చును(Most drugs which the mother has to use are safe during breastfeeding). చైల్డ్ రీత్యా డాక్టరు సలహా మేరకు మాత్రమే-జబ్బుపడినతల్లి బిడ్డకు పాలు ఇవ్వకపోవడం లేక జబ్బుచేసిన బిడ్డకు తల్లిపాలు త్రాగించక పోవడం మొదలగునవి పాటించవలెను(Even if both mother and baby are sick, breastfeeding can be safely continued unless advised by the doctor to discontinue). నెలలు నిండక పుట్టిన బిడ్డలకు (Preterm Baby) మరియు బరువు తక్కువగా పుట్టిన బిడ్డలకు(Low birth weight) తల్లిపాలు తప్పని సరిగా ఇవ్వాలి. ఒకవేళ తల్లిరొమ్ము చీకలేని పరిస్థితి అయితే తల్లిపాలు పితికి చిన్నకప్పుతో త్రాగించాలి.

11. ప్రత్యేక పరిస్థితులు : (Special situations)

ఒక వేళ పాలిస్తున్న తల్లి మరణించినప్పుడు లేక పిల్లలు లేని తల్లిదండ్రులు చేరొకరి బిడ్డను దత్తత తీసుకున్నప్పుడు బిడ్డకు పాలు మరియు ఇతర పోషక ఆహారము అందించే విషయములో డాక్టర్ సలహా తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.

“బిడ్డ పుట్టినప్పుడే నుంచి మొదటి 6 నెలల వరకు తల్లిపాలు మాత్రమే బిడ్డకు అటుపిమ్మట తల్లిపాలతో పాలు అనువైన అదనపు ఆహారము ఇస్తూ తల్లిపాలు 2 సంవత్సరముల వయస్సు వరకు, వీలైతే ఇంకా కొంత కాలము ఇప్పించడం” బిడ్డకు ఉత్తమమైన పోషకాహార విధానం.

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 Website: http://www.bpni.org.

Document Translation to Telugu by : BPNI-Anantapur Dist. Branch, Hindupur. (A.P.)
Dist. Hospital, Hindupur - 515 201, A.P. ☎ 08556 - 20555 (O) 20150 (R), Fax: 08556 - 26099
Dr. K. Ravindra Naik, President, Dr. K. Kesavulu, Secretary.
Asst. by Smt. M. Krishnaveni, Smt. A.E. Esther Rani, Smt. G. Purnima, Smt. M.N. Kiranmai & Kumari M.S. Sathyavathi