Spoken Tutorial
IIT Bombay

അമ്മയ്ക്കും ശിശുക്കൾക്കുമുള്ള പോഷകാഹാര പ്രചാരണം

Maa aur Shishu Poshan

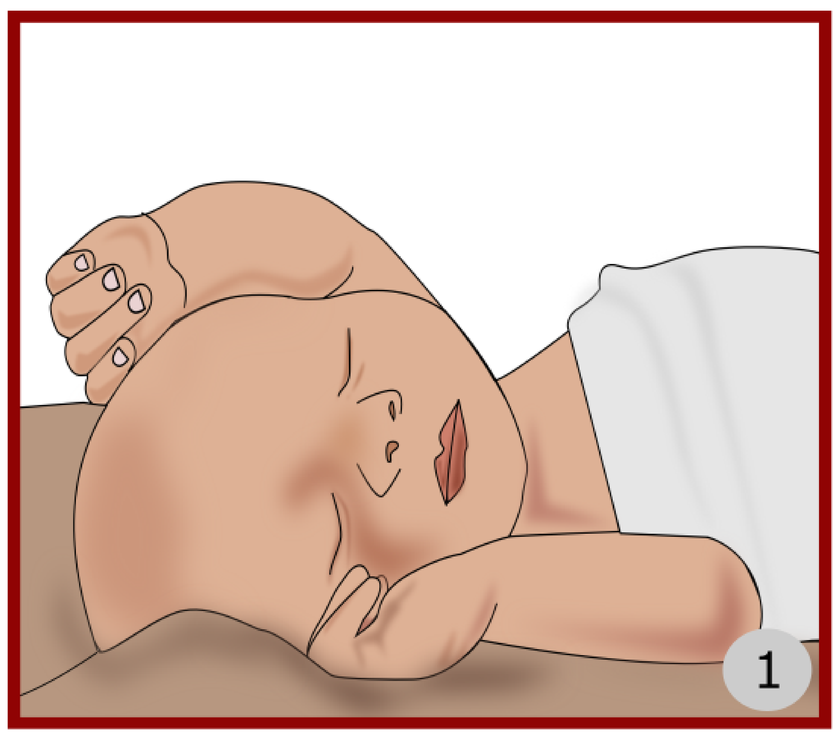
(സ്പോക്കൺ ട്യൂട്ടോറിയൽ പ്രോജെക്ട്, ഐ.ഐ.ടി ബോംബെ)

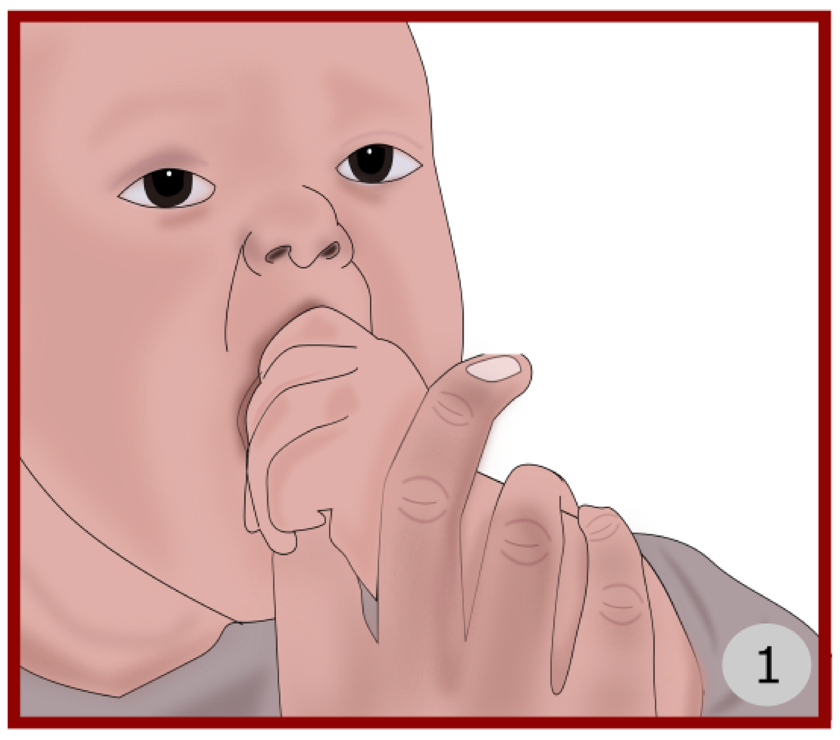
ഫലപ്രദമായ മുലയൂട്ടലിനുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ

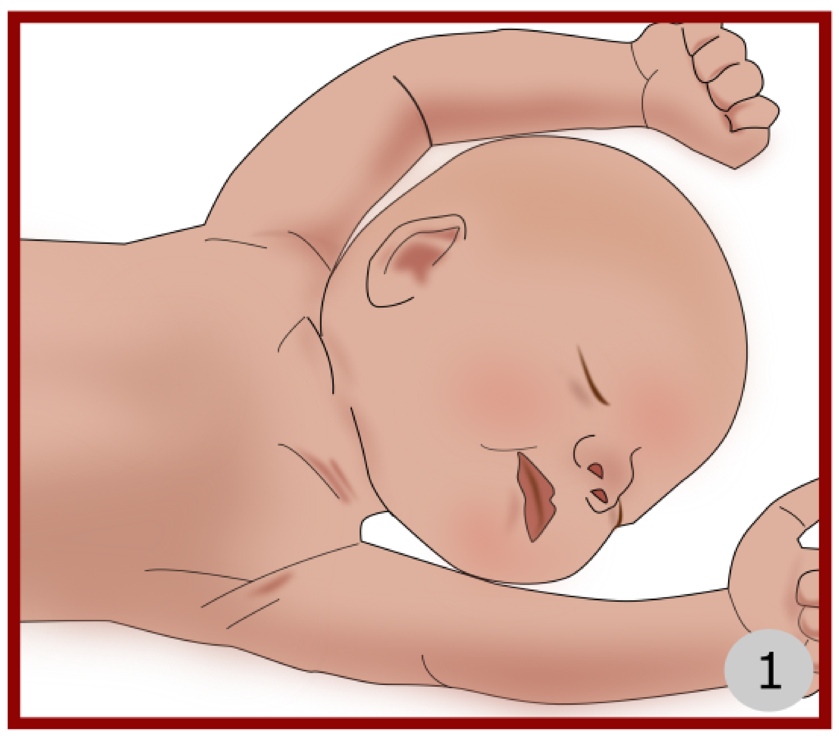
ക്രോസ്സ് ക്രെയ്ഡൽ ഹോൾഡിങ്ങും മുലയൂട്ടുന്നതിനുള്ള 45 ഫലപ്രദമായ നിർദേശങ്ങളും

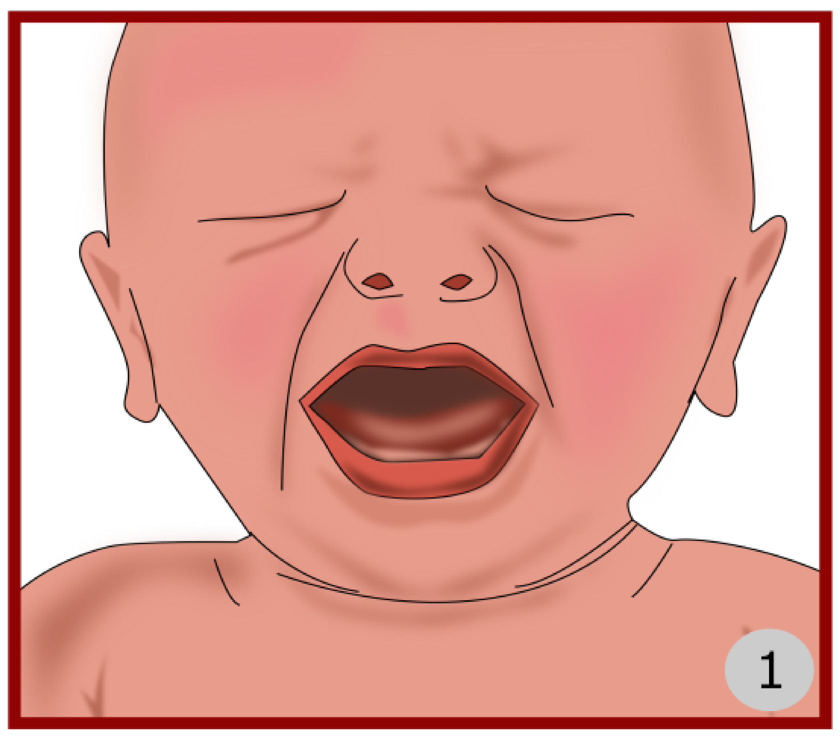
(ഫണ്ട് ചെയ്തിരിക്കുന്നത്, ദി നാഷണൽ മിഷൻ ഓൺ എഡ്യൂക്കേഷൻ, മിനിസ്ട്രി ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഗവണ്മെന്റ് ഓഫ് ഇന്ത്യ)

1. മുല ഊട്ടുന്ന അമ്മമാർ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം കുഞ്ഞിനു വിശക്കുവാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ അതു മനസിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുക എന്നുള്ളതാണ്. അതു മനസിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ “ക്രോസ്സ് ക്രെയ്ഡൽ” രീതിയിൽ പിടിച്ചു (ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ) എളുപ്പത്തിൽ കുഞ്ഞിനു പാൽകൊടുക്കുവാൻ സാധിക്കും. അത് മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞ് അസ്വസ്ഥനായി കരയുവാൻ തുടങ്ങുകയും അത് അമ്മയ്ക്ക് ഉൽകണ്ഠ വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരം അല്ലെങ്കിൽ തല ഇരുവശത്തെക്കും ചലിപ്പിക്കുക, കോട്ടുവായിടുക, വായ തുറക്കുക, ഉമിനീർ വരുക, കൈ വായിലിടുക എന്നിവയെല്ലാം വിശപ്പിന്റെ ആരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ ആയി കണക്കാക്കാം.







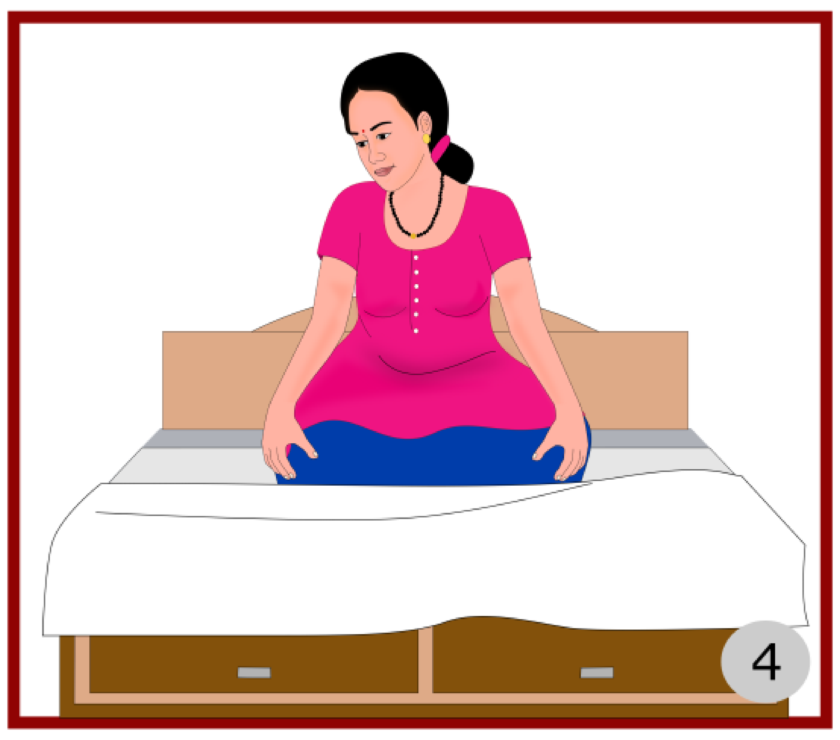


അമ്മയുടെ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ

2. സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ നന്നായി കഴുകിയശേഷം ഉണക്കുക.

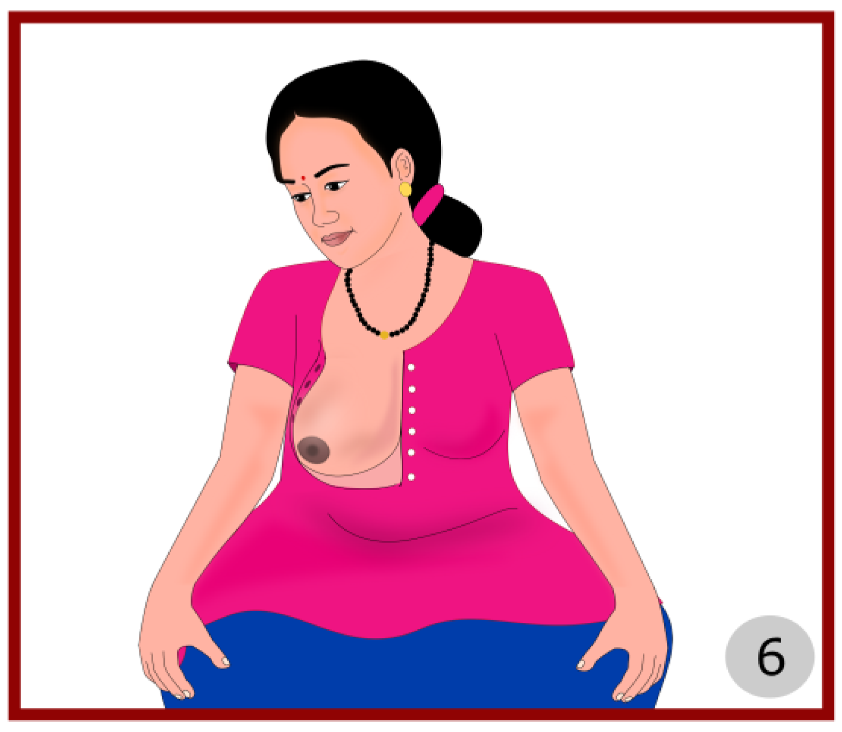
3. വൃത്തിയായ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.

4. കാൽപ്പാദങ്ങൾ നന്നായി ഉറപ്പിച്ചു തറയിലോ കട്ടിലിലോ കസേരയിലോ ഇരിക്കുക.

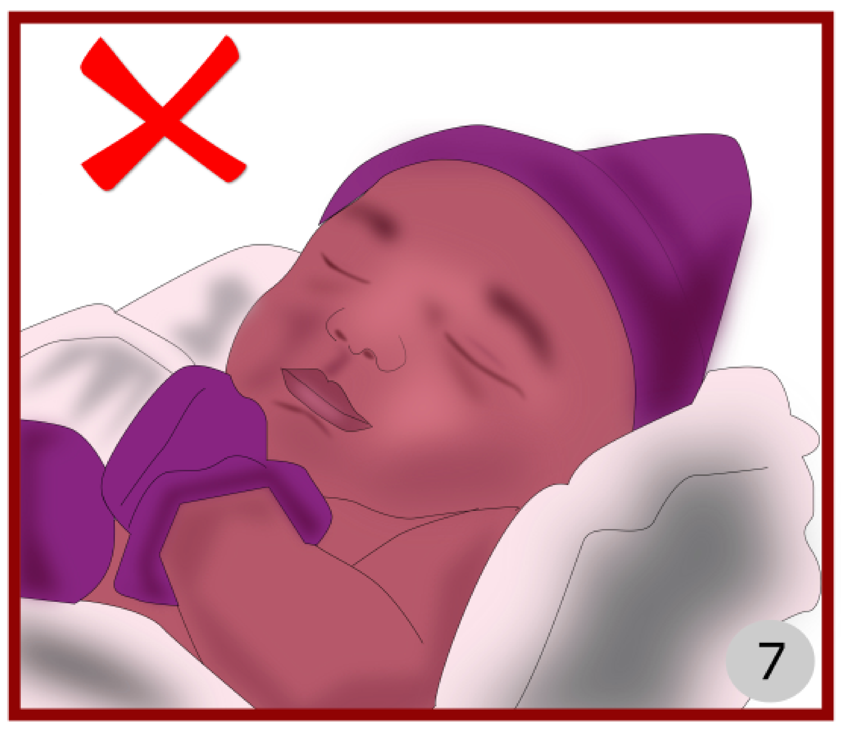


5. നടുവിനു നല്ല സപ്പോർട്ട് കൊടുത്തുകൊണ്ട് നിവർന്നു ഇരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. തോൾ അയച്ചു സൗകര്യപൂർവം വയ്ക്കുക. തോൾ മുൻപോട്ടു ആയുവാൻ പാടില്ല.

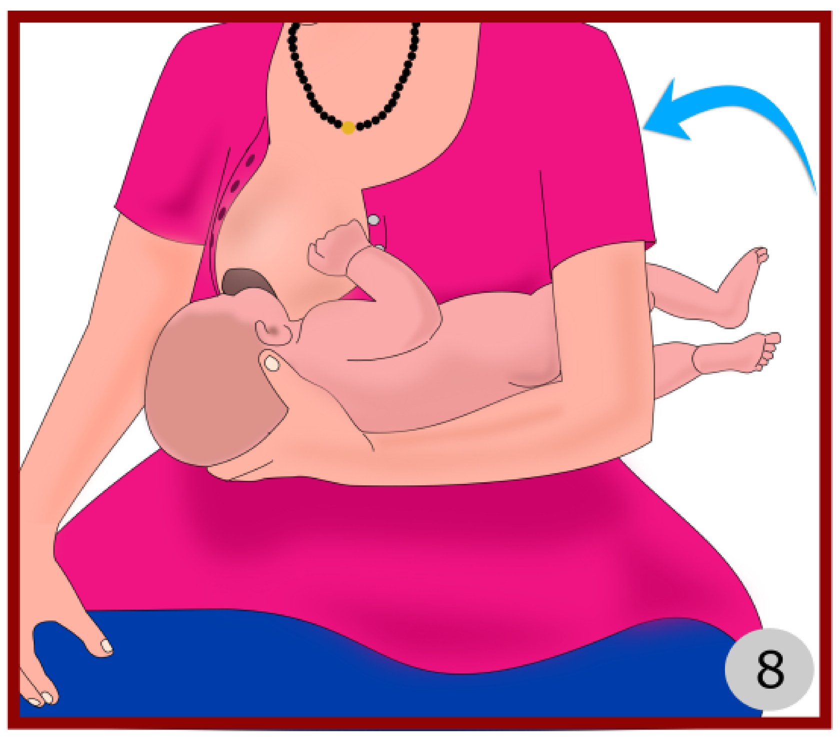
6. ബ്ലൗസും ബ്രായും മാറിടത്തിൽനിന്നും മാറ്റുക അല്ലങ്കിൽ അതിന്റെ സമ്മർദ്ദം മൂലം മാറിടത്തിൽ മുഴ ഉണ്ടാകാം.



7. മുലയൂട്ടുന്നതിന്, കുഞ്ഞിനെ പുതപ്പിച്ച കമ്പിളി അല്ലെങ്കിൽ പുതപ്പ് മാറ്റുക. കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരത്തിലെ ആനാവശ്യ തുണികളും (തൊപ്പി, കയ്യുറകൾ & സോക്സ്) മാറ്റുക. തണുപ്പുകാലത്തിൽ, കുഞ്ഞിനെ ഊഷ്മള വസ്ത്രം ധരിപ്പിച്ചു മുലയൂട്ടാം. കുഞ്ഞിനെ കട്ടിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കരുത് എന്തെന്നാൽ അത് മുലയൂട്ടുമ്പോൾ അമ്മയും കുഞ്ഞിനുമിടയിൽ ഒരു തടസ്സമാവാം. കുഞ്ഞു നന്നായി മുല കുടിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയതിനു ശേഷം കുഞ്ഞിനെ പുതപ്പിക്കാം.

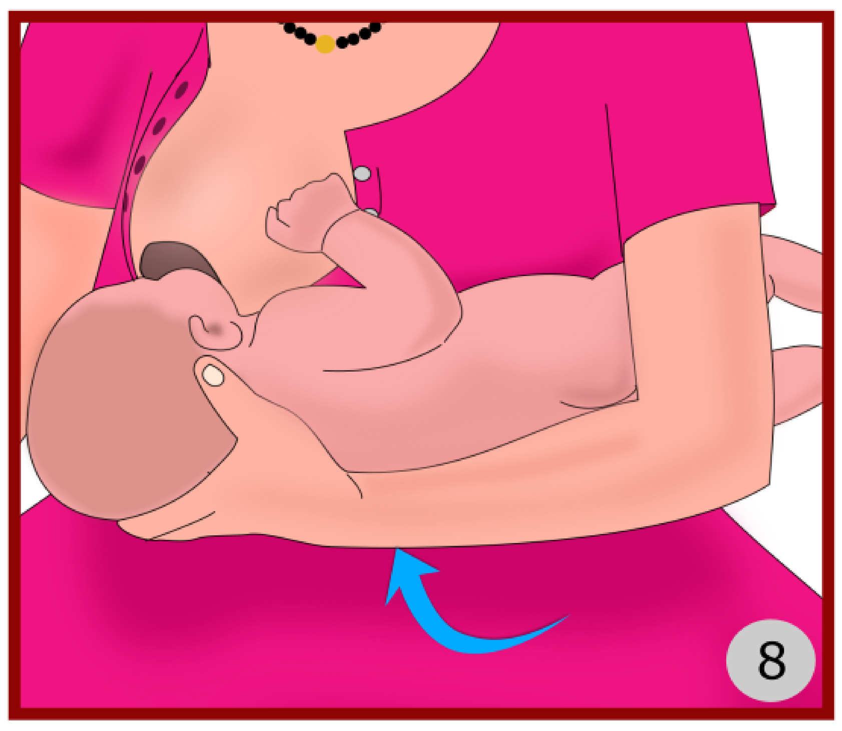


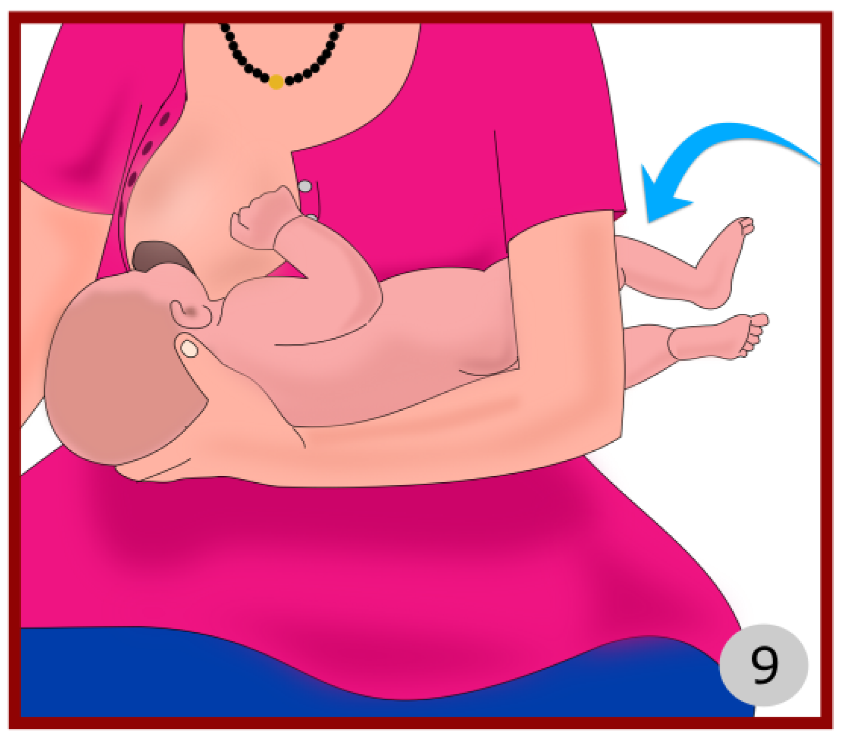
8. അമ്മ ഏതു വശത്തെ മുലയൂട്ടുന്നോ, കുഞ്ഞിന്റെ തല മറുവശത്തെ കൈ കൊണ്ട് പിടിക്കണം. വലതു വശം കുടിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഇടത് കൈ കൊണ്ടും, ഇടതു വശം കുടിക്കുകയാണെങ്കിൽ വലത് കൈ കൊണ്ടും കുഞ്ഞിനെ പിടിക്കുക. കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരം



നന്നായി താങ്ങി പിടിക്കണം.

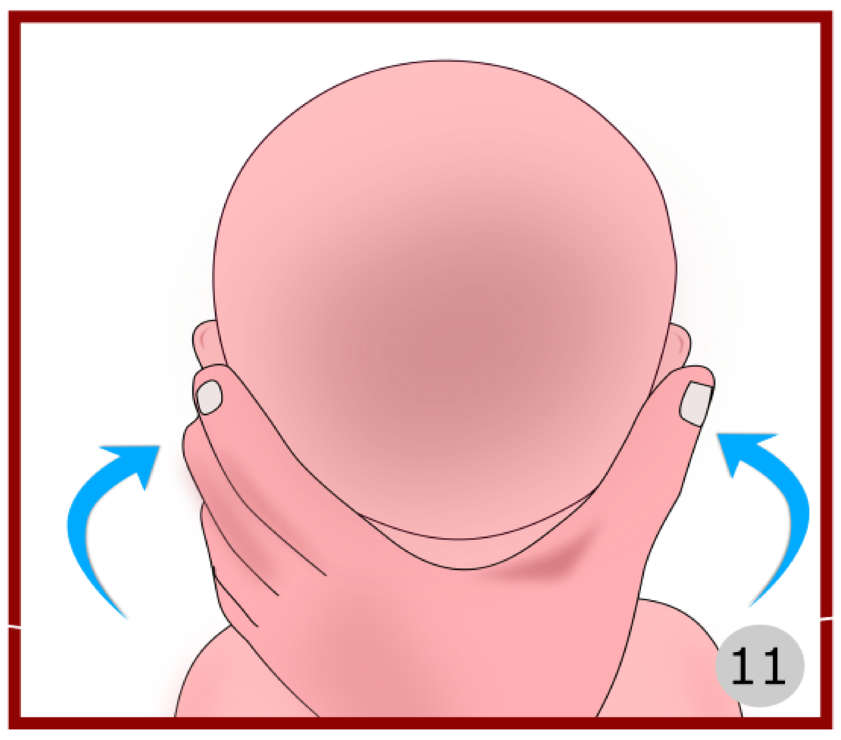
9. കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരം താഴോട്ട് ഊർന്നു പോകാതിരിക്കാൻ കുഞ്ഞിന്റെ കാലുകൾ, കുഞ്ഞിനെ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈയ്യുടെ അതെ കക്ഷത്തിൽ നന്നായി പിടിക്കണം. അമ്മ കുഞ്ഞിന്റെ ഇടുപ്പ് കൈമുട്ടുകൊണ്ടു താങ്ങി പിടിക്കുവാനും ശ്രമിക്കണം.



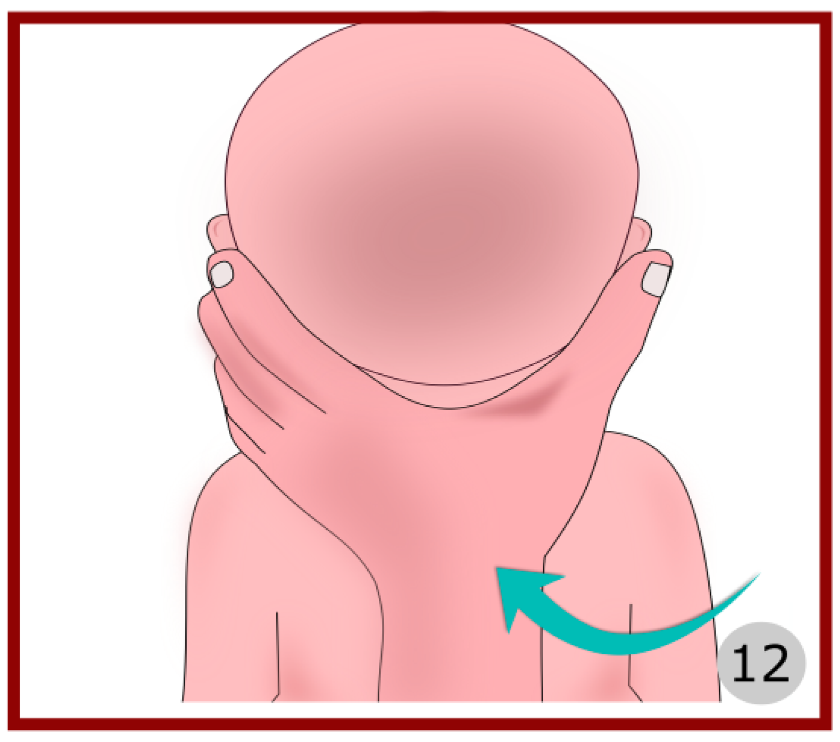


10. കുഞ്ഞിനെ ശരിയായി പിടിച്ചതിനുശേഷം അമ്മയുടെ മാറിനോട് ചേർക്കുക. അമ്മ കുനിയുവാൻ പാടില്ല. കുഞ്ഞിനെ മാറിനോട് ഉയർത്തി കൊണ്ടുവരുക.

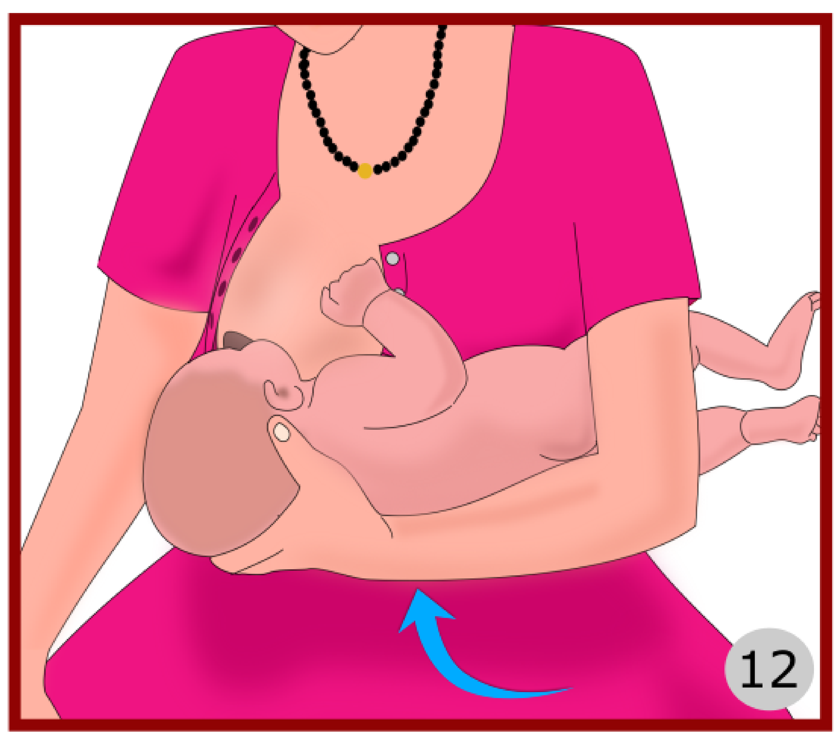
കുഞ്ഞിനെ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന അമ്മയുടെ കയ്യുടെ തള്ളവിരലിന്റെയും മറ്റു വിരലുകളുടേയും ശരിയായ സ്ഥാനം



11. തള്ളവിരൽ കുഞ്ഞിന്റെ ഒരു ചെവിയുടെ പുറകിലെ എല്ലിന്റെ മുകളിലും മറ്റുവിരലുകൾ മറ്റേ ചെവിയുടെ പുറകിലെ എല്ലിന്റെ മുകളിലും ആയിരിക്കണം.



12. കുഞ്ഞിനെ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന അമ്മയുടെ കൈയ്യുടെ കൈത്തണ്ട കുഞ്ഞിന്റെ രണ്ടു തോളുകളുടെ ഇടയിൽ ആയിരിക്കണം. കുഞ്ഞിനെ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന അതെ കൈകൊണ്ട് തന്നെ കുഞ്ഞിനെ

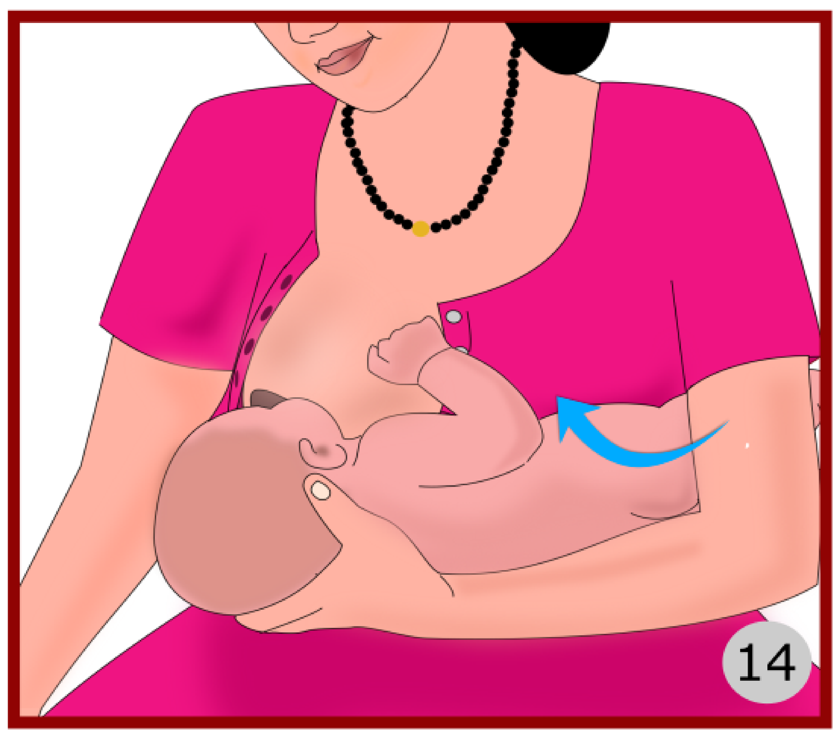


പൂർണ്ണമായും താങ്ങേണ്ടതാണ്.

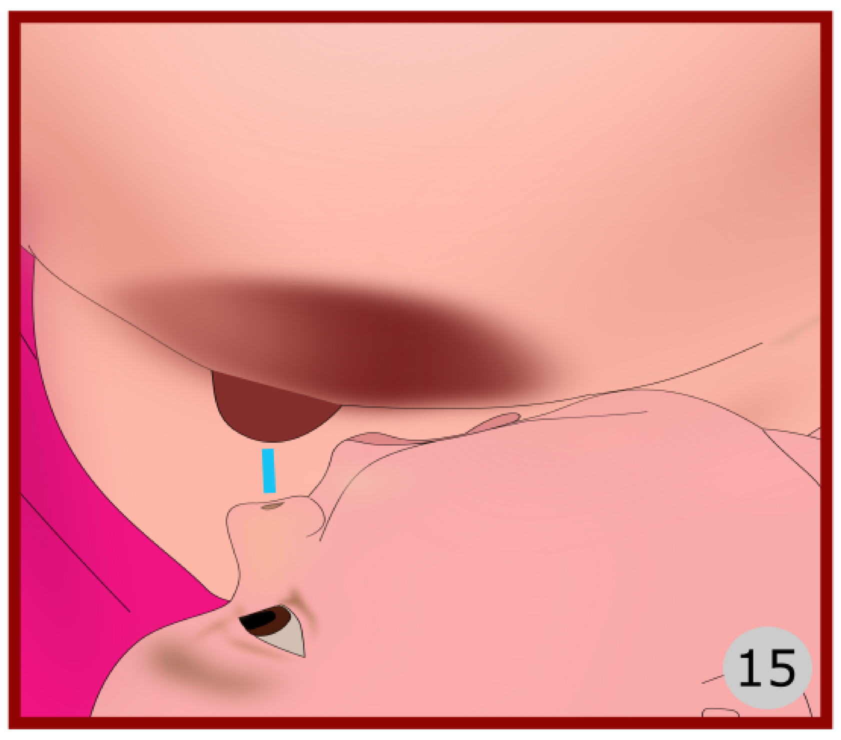
എങ്ങനെയായിരിക്കണം മുലയൂട്ടുമ്പോൾ കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരത്തിന്റെ സ്ഥാനം?

13. കുഞ്ഞിൻറെ ചെവി, തോൾ, ഇടുപ്പ് എന്നിവ നേർരേഖയിൽ ആയിരിക്കണം.

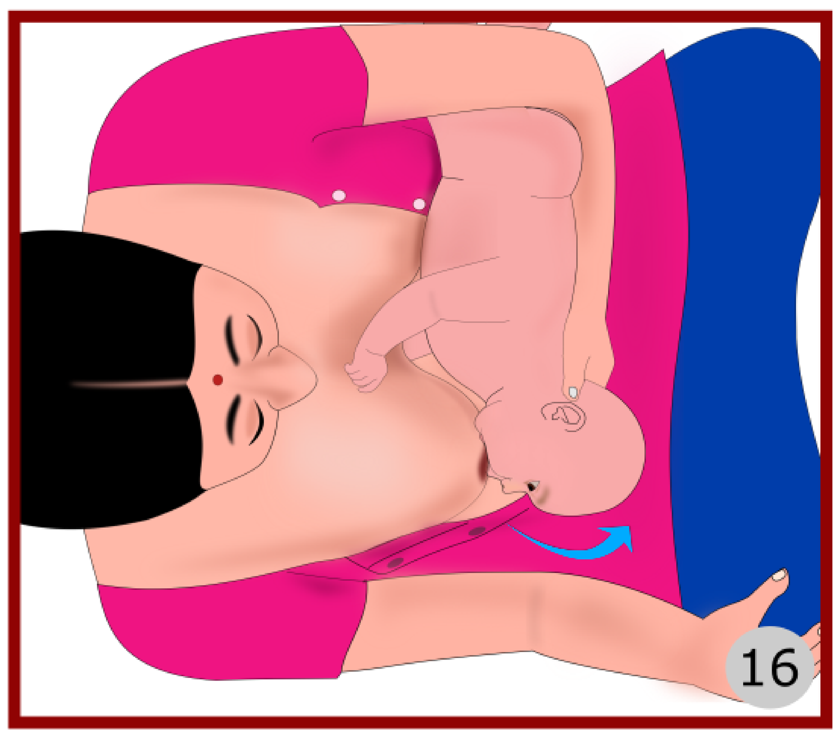
14. കുഞ്ഞിന്റെ വയർ അമ്മയുടെ നെഞ്ചിനോട് ചേർന്നു മൃദുവായി അമർന്ന് ഇരിക്കണം.



15. കുഞ്ഞിൻറെ നാസാരന്ധ്രങ്ങൾ അമ്മയുടെ നിപ്പിളിനു (മുലകണ്ണ്) നേർരേഖയിൽ ആയിരിക്കണം. കുഞ്ഞ് അമ്മയുടെ മുഖത്തെ അഭിമുഖികരിക്കാതെ മുലയെ അഭിമുഖികരിക്കണം.



16. മുതിർന്നവർ വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോൾ കഴുത്ത് പിന്നിലോട്ടു നീട്ടുന്നതുപോലെ കുഞ്ഞിന്റെ കഴുത്ത് പിന്നിലോട്ടു നീട്ടുകയും, താടി മാറിനോട് അടുപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ കുഞ്ഞിന്റെ നാസാരന്ധ്രം നിപ്പിളിന്റെ അടുത്ത് വരും.



മുല പിടിക്കേണ്ട രീതി:

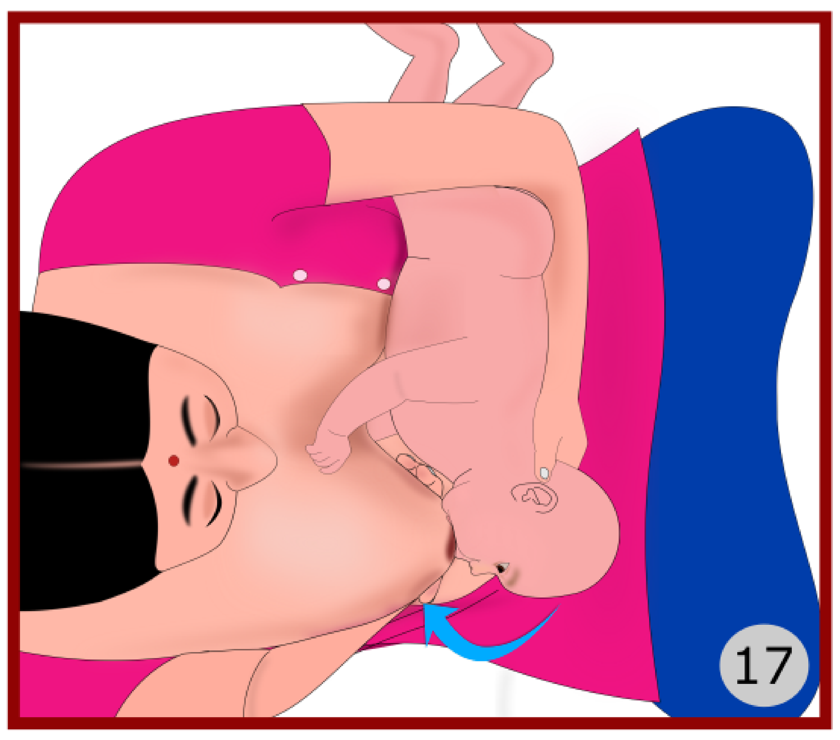
17. കുഞ്ഞിനെ പാൽ കുടിപ്പിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന മുലയുടെ അതേ വശത്തെ കൈ കൊണ്ട് മുലയുടെ താഴെ നിന്നു U എന്ന ആകൃതിയിൽ പിടിക്കുക.

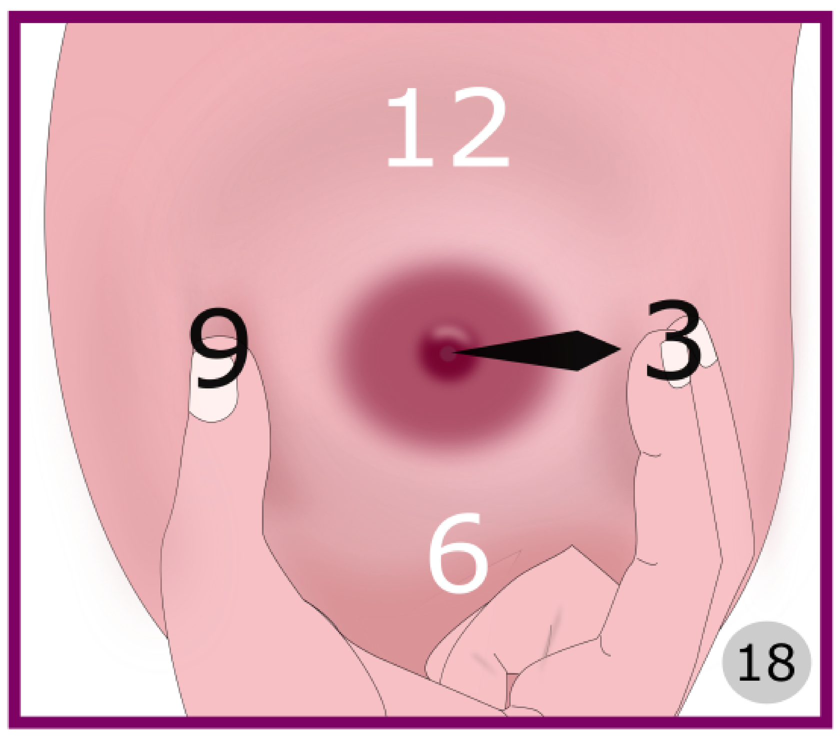
18. അമ്മയുടെ മുലയുടെ മുകളിൽ ഒരു ക്ലോക്ക് ഉണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. നിപ്പിൾ ഈ ക്ലോക്കിന്റെ കേന്ദ്രം. കുഞ്ഞു വലതു വശത്തെ മുലയാണ് കുടിക്കുന്നതെങ്കിൽ അമ്മയുടെ വലതു തള്ളവിരലിൻറെ അറ്റം ക്ലോക്കിന്റെ 9 മണിക്ക് നേരേ ഇരിക്കണം. മറ്റു വിരലുകളുടെ അറ്റം 3 മണിക്കുനേരെ ആകണം. U-ആകൃതിയുടെ താഴ്ഭാഗം 6 മണിക്ക് നേരെയും വരത്തക്കരീതിയിൽ വേണം പിടിക്കേണ്ടത്. ഇങ്ങനേയാണ് അമ്മ U-ആകൃതിയിൽ താഴെനിന്നും മുലയെ പിടിക്കേണ്ടത്.

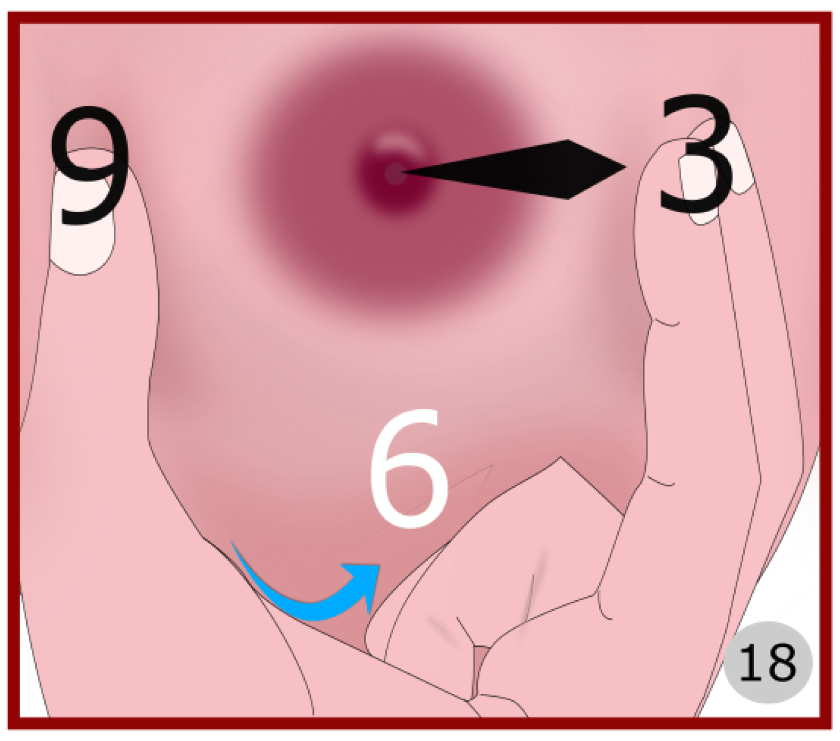
19. തള്ള വിരലും മറ്റു വിരലുകളും നിപ്പിളിൽനിന്നും നിന്നും തുല്യ അകലത്തിൽ ആയിരിക്കണം.

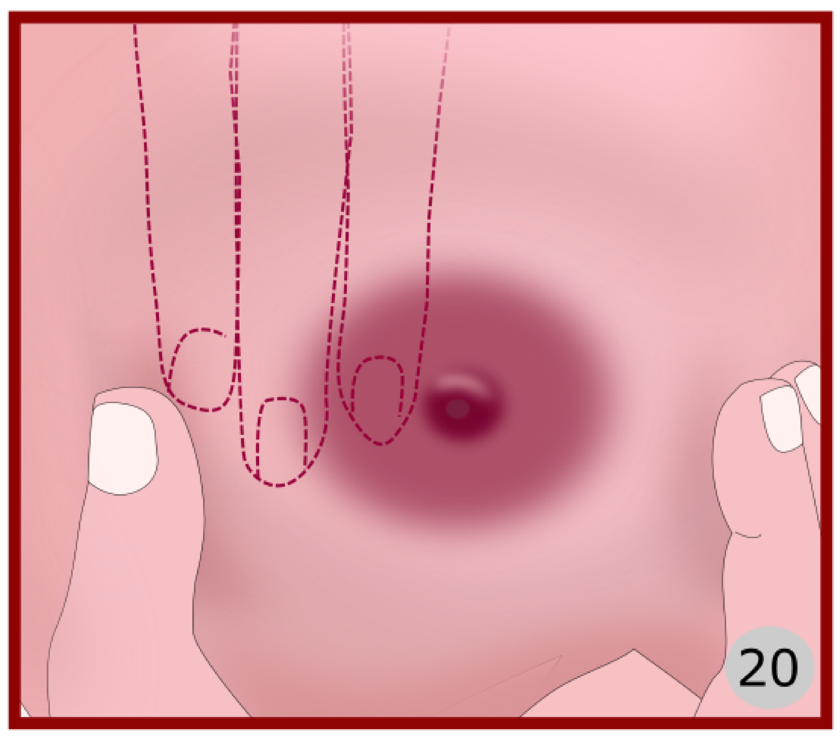
20. നിപ്പിളിനും തള്ളവിരലിനും അതുപോലെതന്നെ നിപ്പിളിനും മറ്റു വിരലുകളുടെ ഇടയിലും 3 വിരലുകളുടെ അകലം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

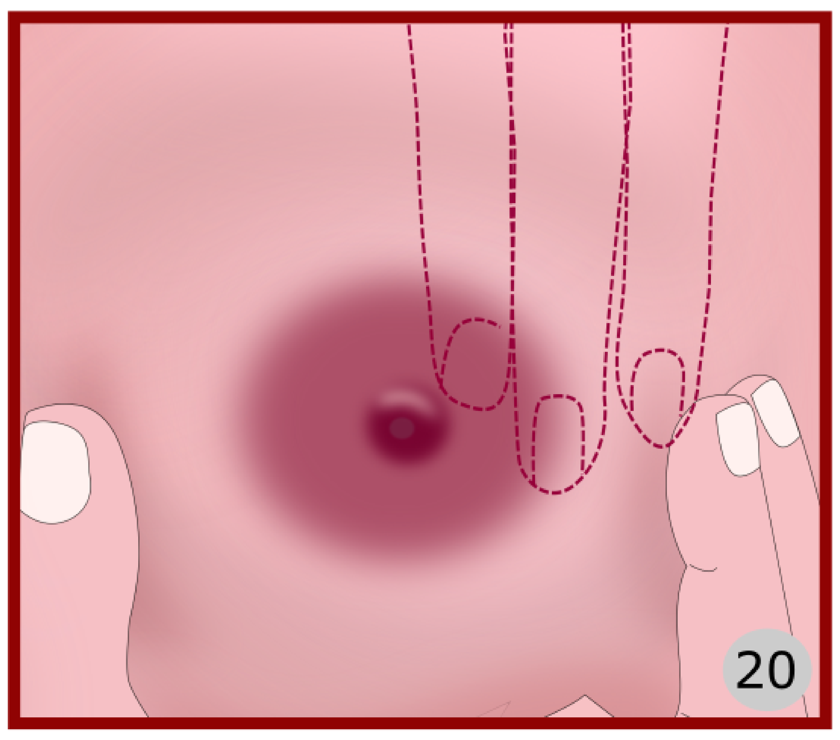
21. ഇപ്പോൾ കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരം തിരശ്ചീന തലത്തിൽ പിടിക്കേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്, എന്തെന്നാൽ അപ്പോൾ

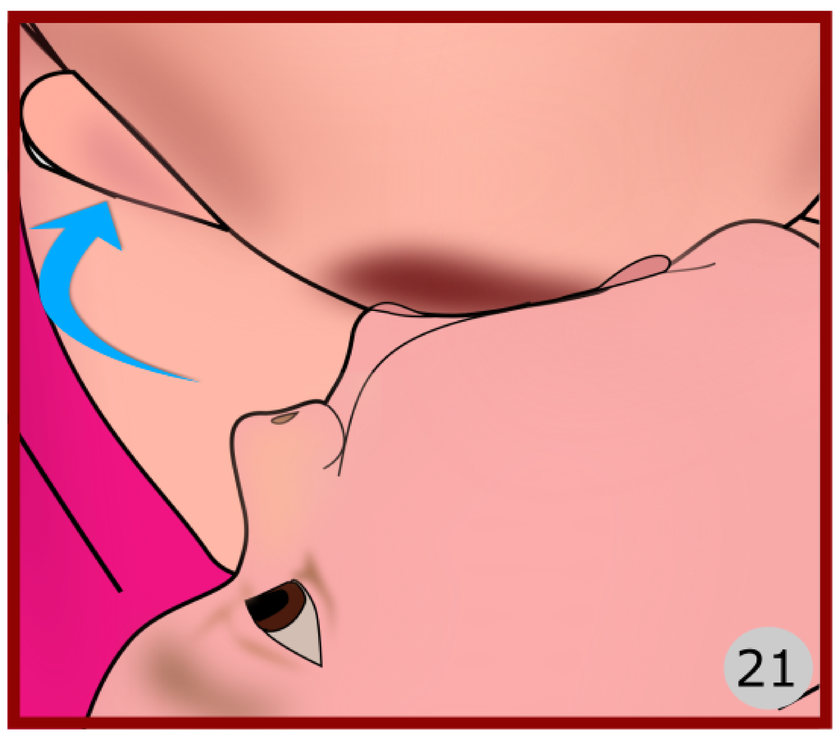




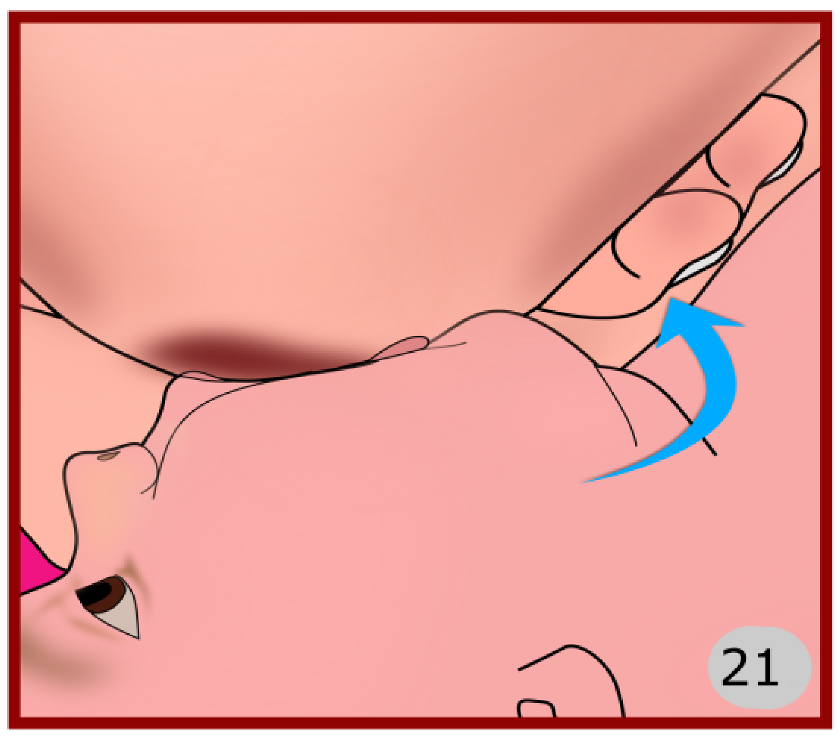


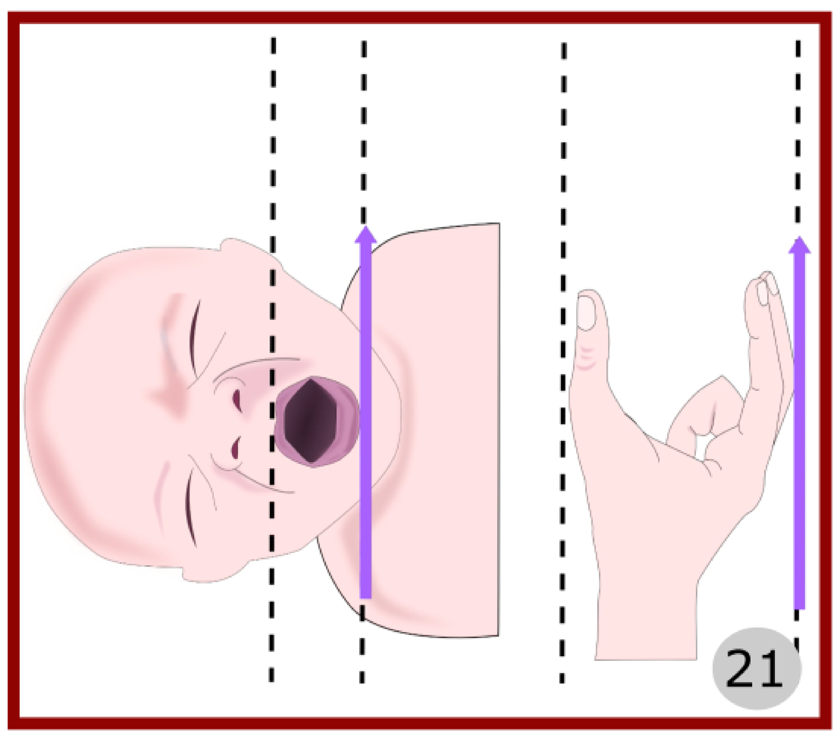


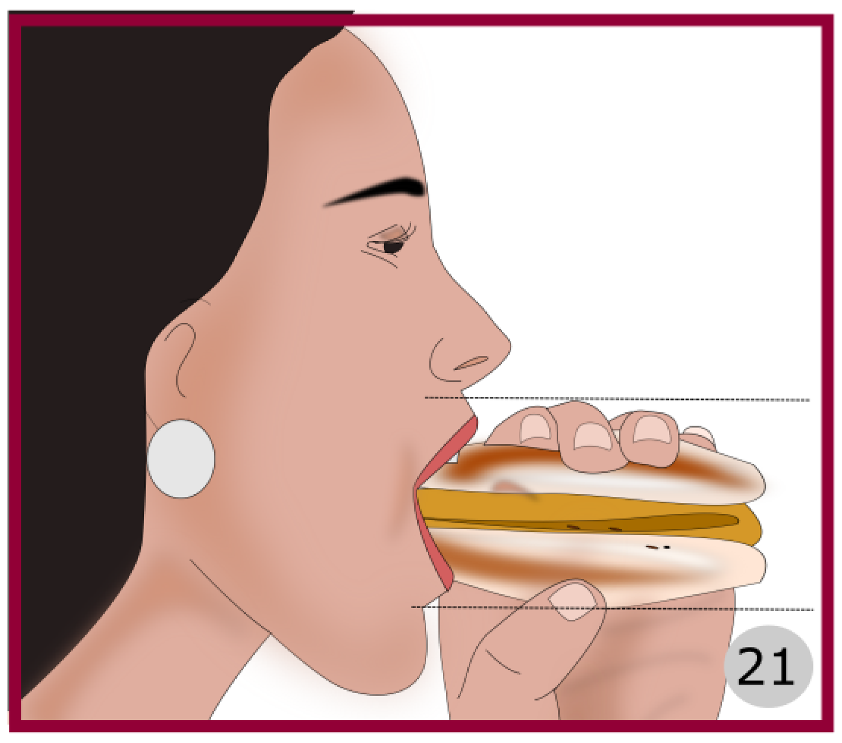




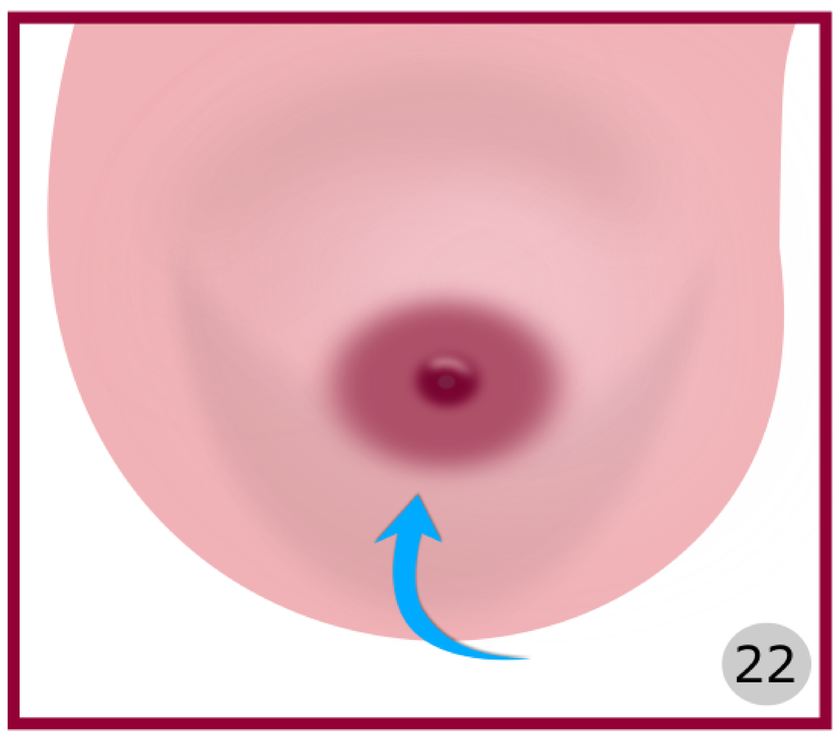
കുഞ്ഞിന്റെ മേൽചുണ്ട് 9 മണിക്കുനേരെയും കീഴ്ചുണ്ട് 3 മണിക്കു നേരെയും, വലതു മുലയുടെമേൽ സ്ഥിതി ചെയ്യും അല്ലെങ്കിൽ തിരിച്ചു ഇടതു മുലയിലോ സ്ഥിതി ചെയ്യും. ഈ സ്ഥിതിയിൽ അമ്മയുടെ തള്ളവിരൽ കുഞ്ഞിന്റെ മേൽച്ചുണ്ടിന്റെ മുൻപിലും മറ്റുവിരലുകൾ കീഴചുണ്ടിന്റെ പിറകിലുമായിരിക്കും. മുലയുടെ മുകളിൽ ഉള്ള അമ്മയുടെ വിരലുകൾ കുഞ്ഞിന്റെ ചുണ്ടിന്റെ സമാന്തരമായി പിടിക്കണം.

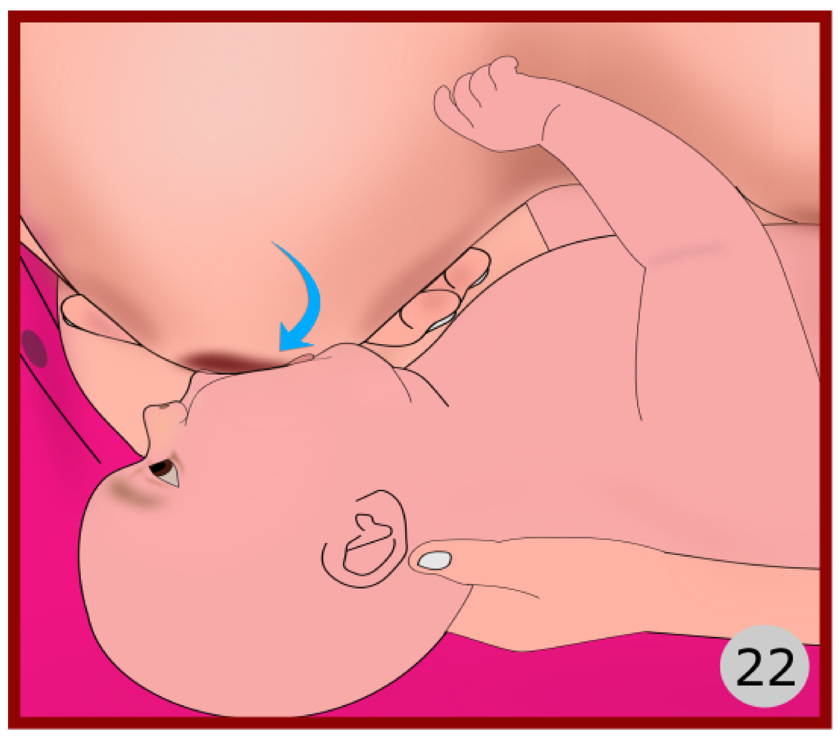


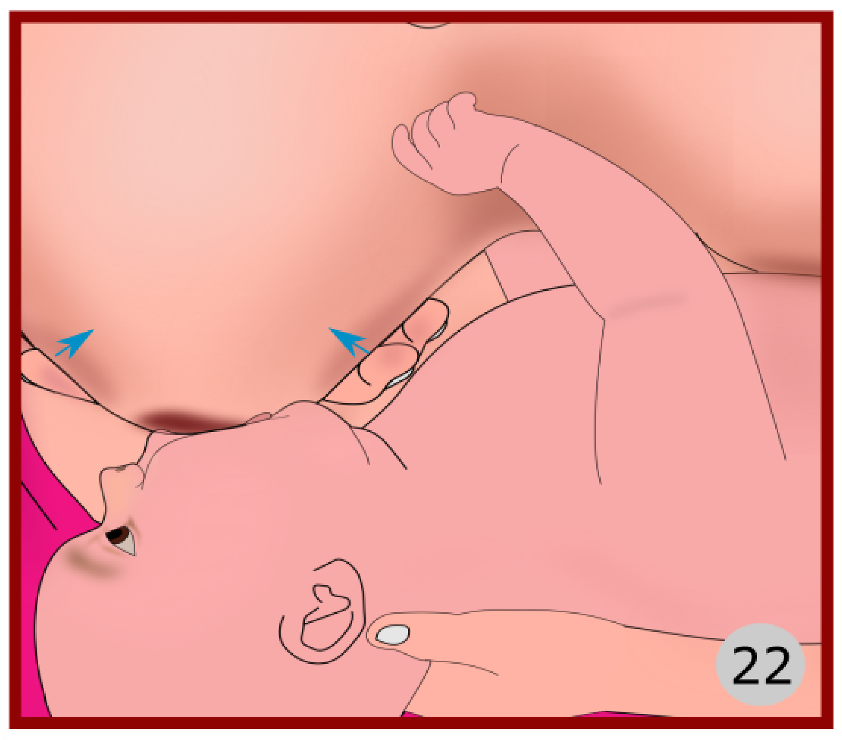




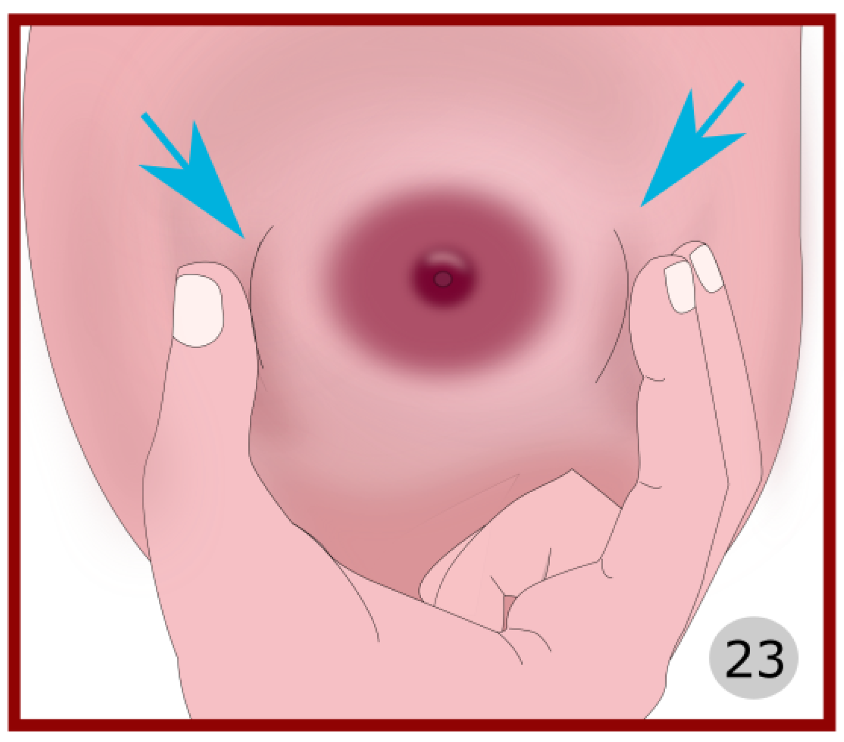
22. മുലക്കണ്ണിനു ചുറ്റുമുള്ള കറുത്ത ഭാഗത്തിന് 'ഏരിയോള' എന്നു പറയുന്നു. കുഞ്ഞു നന്നായി വായ തുറക്കുമ്പോൾ, അമ്മ കുഞ്ഞിനെ ചേർത്ത് കൊണ്ടുവരുകയും മുല അമർത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇത് കുഞ്ഞിന്റെ കീഴ്ച്ചുണ്ട് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഏരിയോളയുടെ താഴത്തെ ഭാഗം കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ എളുപ്പത്തിൽ കയറുന്നതു ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു. മുല ശരിയായി പിടിക്കുന്നതും, ശരിയായ രീതിയിൽ, ശരിയായ സമയത്തു അമർത്തുന്നതും കുഞ്ഞ് വായ്കൊണ്ടു നന്നായി ഏരിയോളയുടെ താഴ്ഭാഗത്ത് പിടിക്കുന്നത് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു.







23. അമ്മയുടെ തള്ളവിരൽകൊണ്ടും മറ്റു വിരലുകൾകൊണ്ടും മുല തുല്യമായി അമർത്തുന്നതു വളരെ പ്രധാനമാണ്. അമ്മ മുലക്കണ്ണുമാത്രം പിടിച്ചു

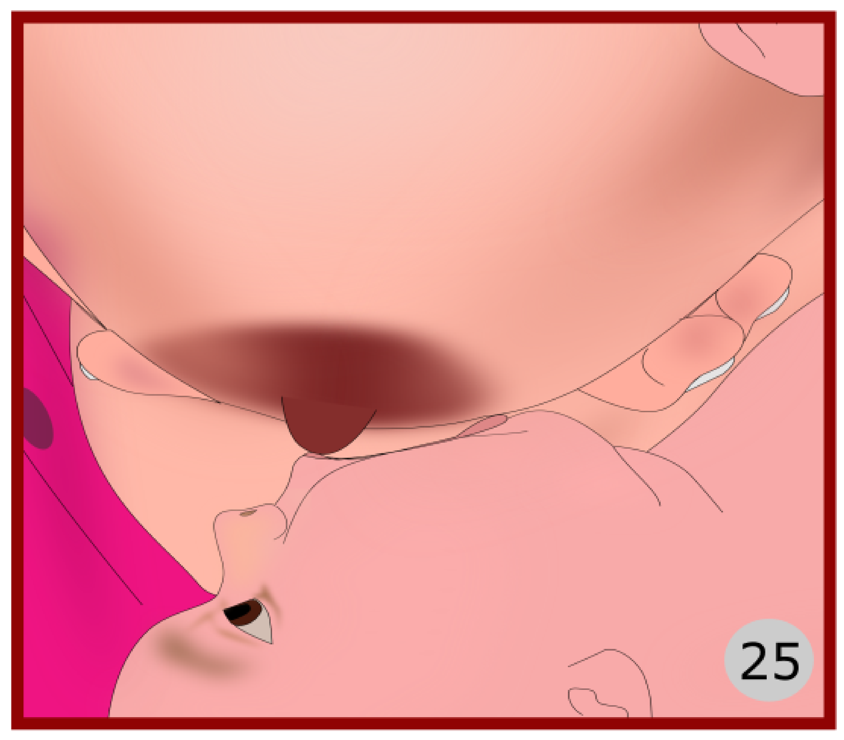


കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ ഇടരുത്.

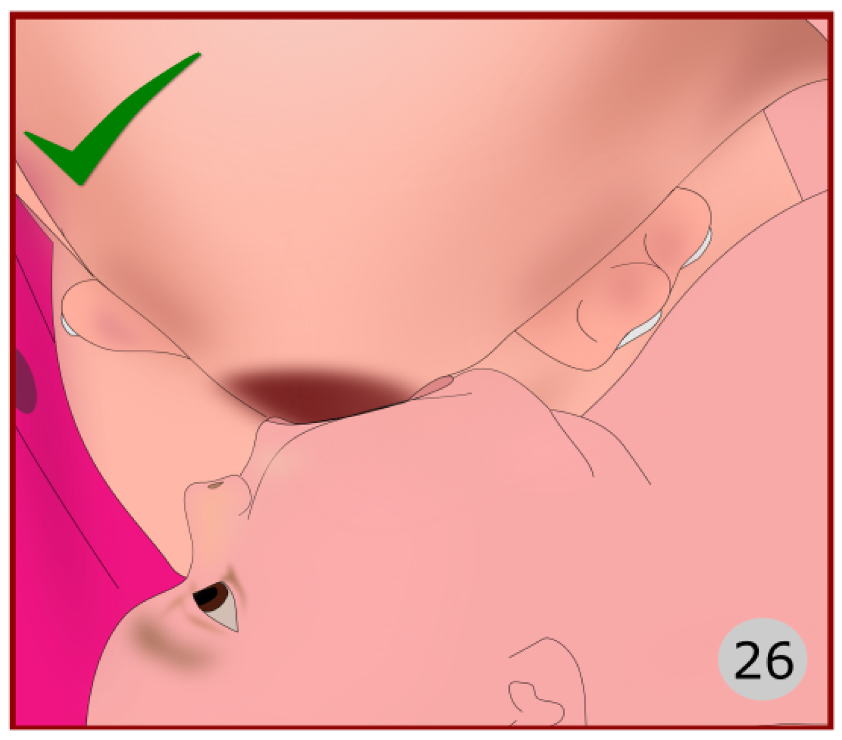
24. അമ്മ V എന്ന ആകൃതിയിൽ പിടിച്ചു മുല അമർത്തരുത്. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ നിപ്പിൾ മാത്രം കയറുകയും കുഞ്ഞിന് ആവശ്യത്തിന് പാൽ ലഭിക്കാതെ വരുകയുക ചെയ്യുന്നു.

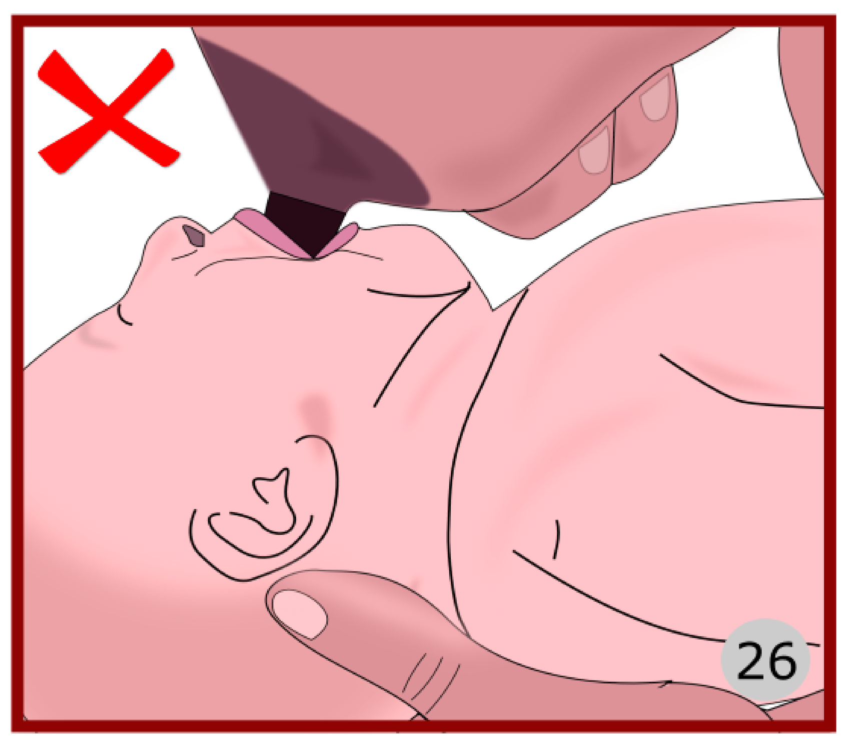
പറ്റിച്ചേരൽ (Latching): ഏരിയോളയുടെ ഗണ്യമായ താഴ്ഭാഗവുമായി കുഞ്ഞിനെ ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയെ ലാച്ചിംഗ് എന്നുപറയുന്നു.

25. അമ്മ കുഞ്ഞിന്റെ മേൽച്ചുണ്ടിനെ മൃദുവായി നിപ്പിളുമായി ഉരസിപ്പിക്കിക്കുക. ഇതു കുഞ്ഞ് നന്നായി വായ തുറക്കുവാൻ സഹായിക്കും.



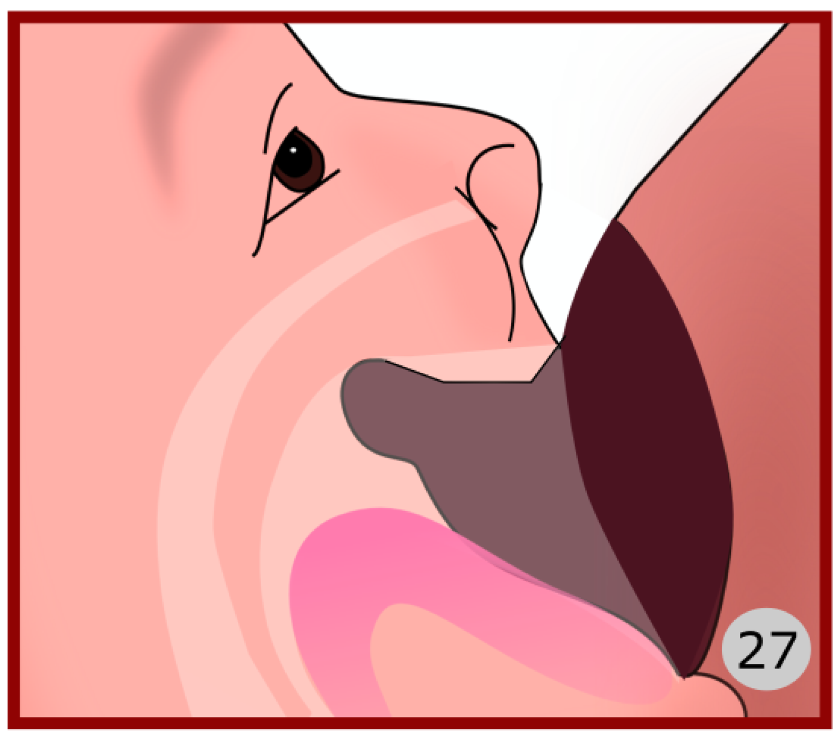
26. കുഞ്ഞ് 120° മുതൽ 160° ക്കും ഇടയിൽ വായ് തുറക്കുമ്പോൾ ഏരിയോളയുടെ താഴത്തെ ഭാഗം കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ വയ്ക്കുക. ഇതിനായി ചിലപ്പോൾ രണ്ടോ മൂന്നോ മിനിറ്റ് കാത്തിരിക്കേണ്ടിവരും. കുഞ്ഞ് വായ് പൂർണ്ണമായി തുറക്കാൻ കാത്തിരിക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. മുലയൂട്ടുമ്പോൾ, ധൃതിയിൽ, പൂർണ്ണമായി വായ് തുറക്കാതെ മുല കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ വെച്ചുകൊടുക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചാൽ കുഞ്ഞു നിപ്പിളിൽ മാത്രം



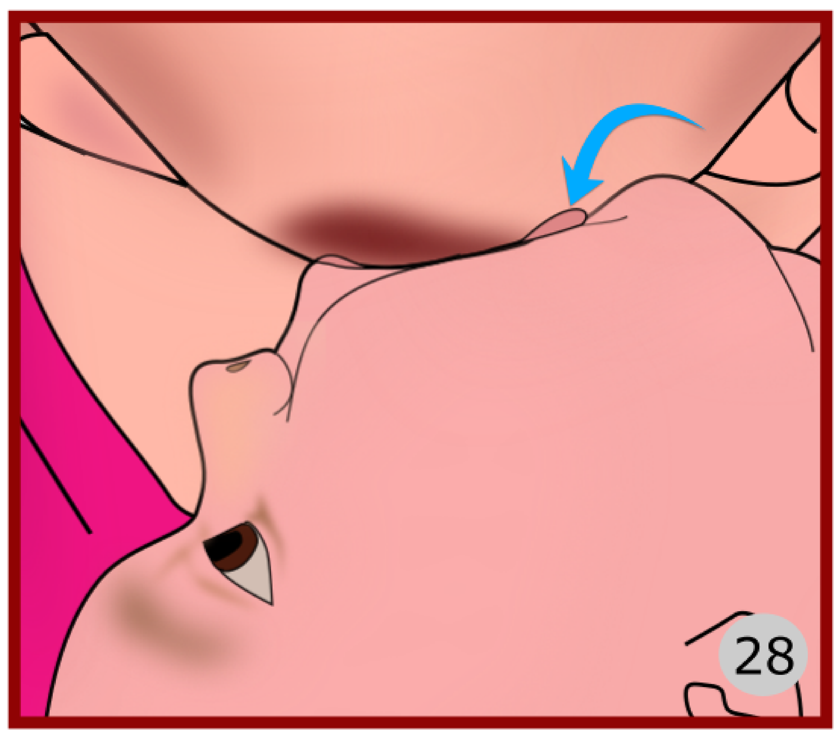


പറ്റിച്ചേരുകയും കുഞ്ഞിന് മതിയായ പാൽ കിട്ടുകയുമില്ല.10 മിനിട്ടുവരെ കാത്തിരുന്നിട്ടും കുഞ്ഞ് നന്നായി വായതുറക്കാതെ ഇരുന്നാൽ കുഞ്ഞിനു വിശപ്പില്ല എന്ന് അനുമാനിക്കാം.

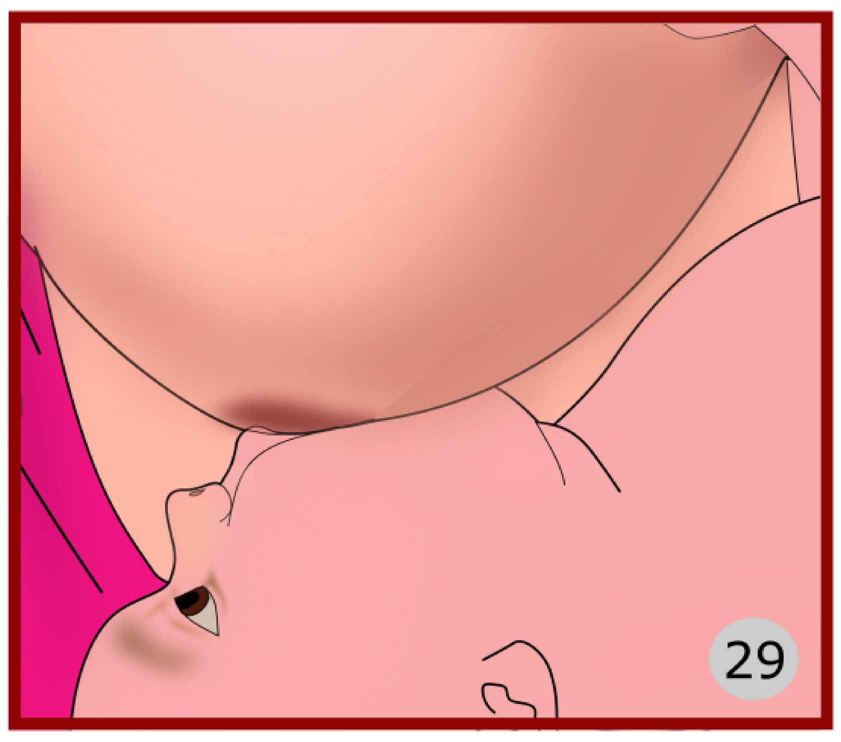
27. കുഞ്ഞിന്റെ മേൽച്ചുണ്ട് നിപ്പിളിന്റെ അല്പം മുകളിൽ ആയിരിക്കണം. കുഞ്ഞിന്റെ കീഴ്ച്ചുണ്ട് ഏരിയോളയുടെ ബോർഡറിലും ആയിരിക്കണം. അമ്മയുടെ ഏരിയോളയുടെ വലിപ്പം കുറവാണെങ്കിൽ കുഞ്ഞിന്റെ കീഴ്ച്ചുണ്ട് ഏരിയോളയുടെ അല്പം താഴെ ആയിരിക്കും. ഇതാണ് കുഞ്ഞിന്റെ ശരിയായ ഗാഢമായ മുലയുമായുള്ള പറ്റിച്ചേരൽ.



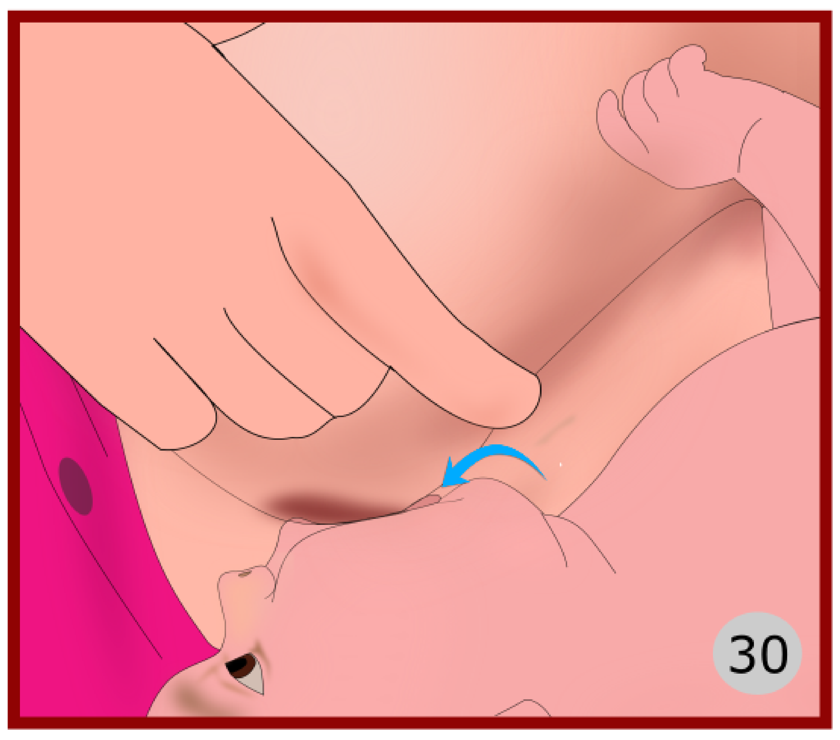
28. കുഞ്ഞിന്റെ കീഴ്ച്ചുണ്ട് പുറത്തേക്കുള്ള ദിശയിൽ ചുരുണ്ട് ഇരിക്കണം.



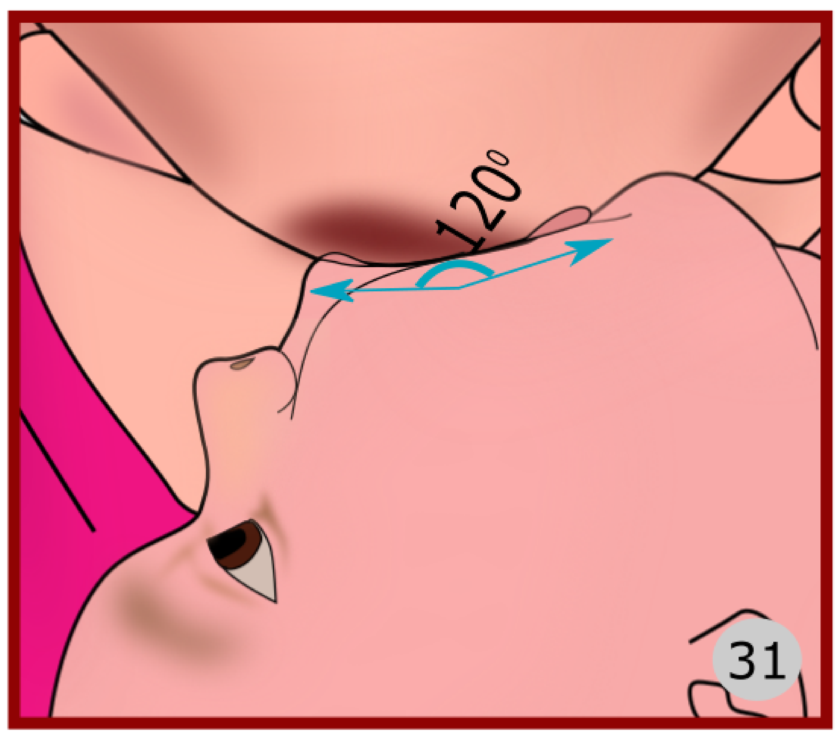
29. കുഞ്ഞിന്റെ ചുണ്ടും, താടിയും അമ്മയുടെ മുലയിൽ പൂർണ്ണമായി പതിഞ്ഞിരിക്കണം.



30. കുഞ്ഞു അമ്മയുടെ മുലയുമായി നന്നായി പറ്റിച്ചേർന്നിട്ടുണ്ടോ എന്നറിയാൻ കുഞ്ഞിന്റെ കീഴ്ചുണ്ടിന്റെ അടുത്ത് മുല അല്പം മേല്പോട്ടു മൃദുവായി അമർത്തുക. അതിനുശേഷം ഏരിയോളയുടെ മുഴുവൻ ഭാഗവും അകത്തുണ്ടോ ഉണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നും, കുഞ്ഞിന്റെ കീഴ്ചുണ്ടു പുറത്തേക്കുള്ള ദിശയിൽ ചുരുണ്ടിട്ടുണ്ടോ എന്നും പരിശോധിക്കുക.

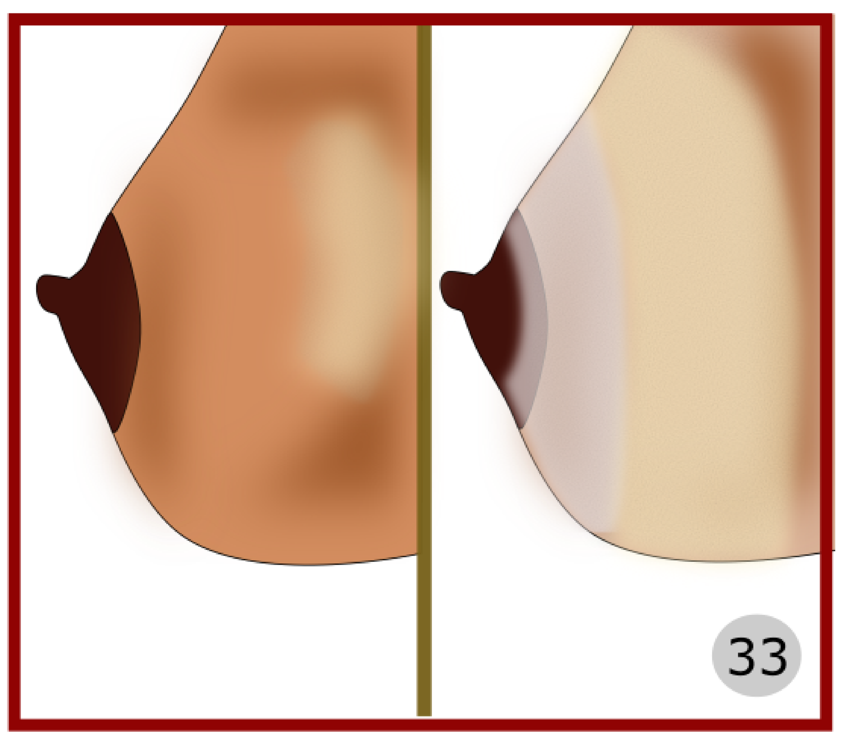


31. കുഞ്ഞിന്റെ വായ കുറഞ്ഞത് 120° എങ്കിലും തുറന്നിട്ടുണ്ടോ എന്നും പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. മേൽപറഞ്ഞ 3 കാര്യങ്ങളും തീർച്ചയായും പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. ഇവയെല്ലാം അമ്മയ്ക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കേണ്ടതാണ്.



32. ഒരിക്കൽ കുഞ്ഞിന്റെ ഏരിയോളയുടെ താഴ്ഭാഗവുമായുള്ള ഉള്ള ഗാഢബന്ധം തീർച്ചപ്പെടുത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ, മുലയിൽനിന്നും കൈ മാറ്റി കുഞ്ഞിൻറെ മുതുകിൽ വച്ചു താങ്ങിക്കൊടുക്കാം. എന്നാൽ കുഞ്ഞിന്റെ തല പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈ മാറ്റരുത്. കനത്തതോ വലുതോ ആയ മാറിടം ഉള്ള അമ്മമാർ ഗാഢബന്ധത്തിനുശേഷം കൈ മാറ്റുമ്പോൾ കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ നിന്നും ഏരിയോള തെന്നി മാറുവാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ മുലയിൽനിന്നു കൈ മാറ്റിയശേഷം അമ്മ തന്റെ കൈ മുട്ടുകൊണ്ടു മുല താങ്ങിക്കൊടുക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞിന്റെ ഗാഢമായ പറ്റിച്ചേരലിനുശേഷം മുലയിൽ നിന്നു അമ്മ കൈ എടുക്കാതെ 2-3 തലയണ കൊണ്ട് കൈ താങ്ങാവുന്നതാണ്.

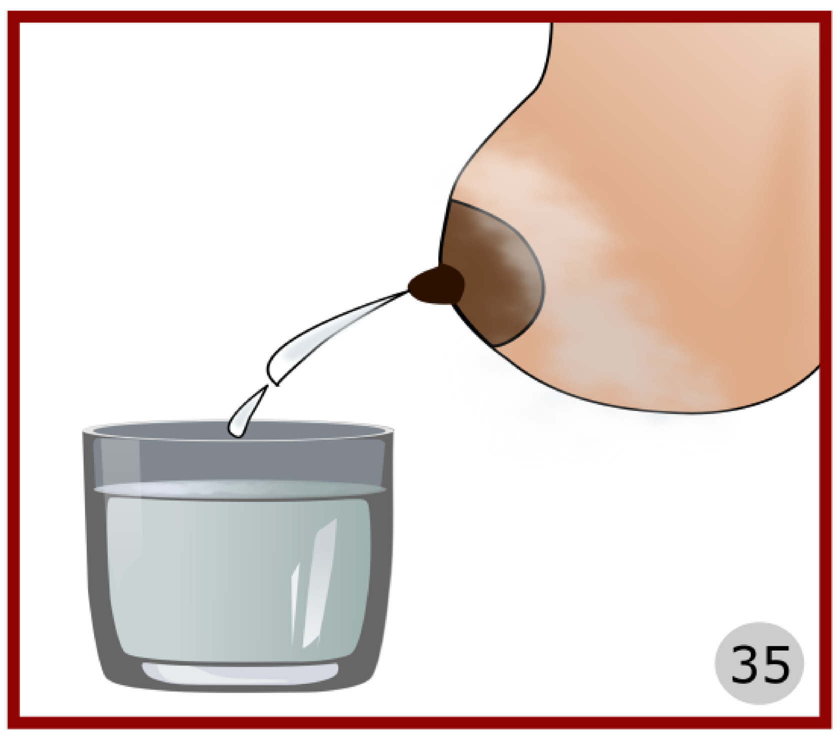
33. ഒരു വശം പൂർണ്ണമായി കൊടുത്തുതീർന്നതിനു ശേഷം മാത്രം അടുത്ത മുല കുടിപ്പിക്കുക.

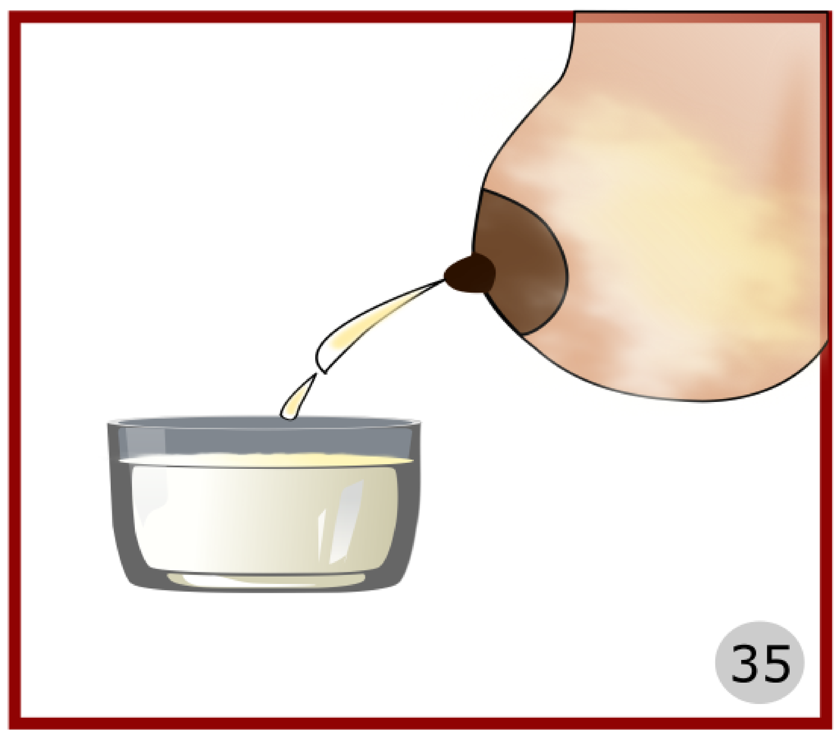


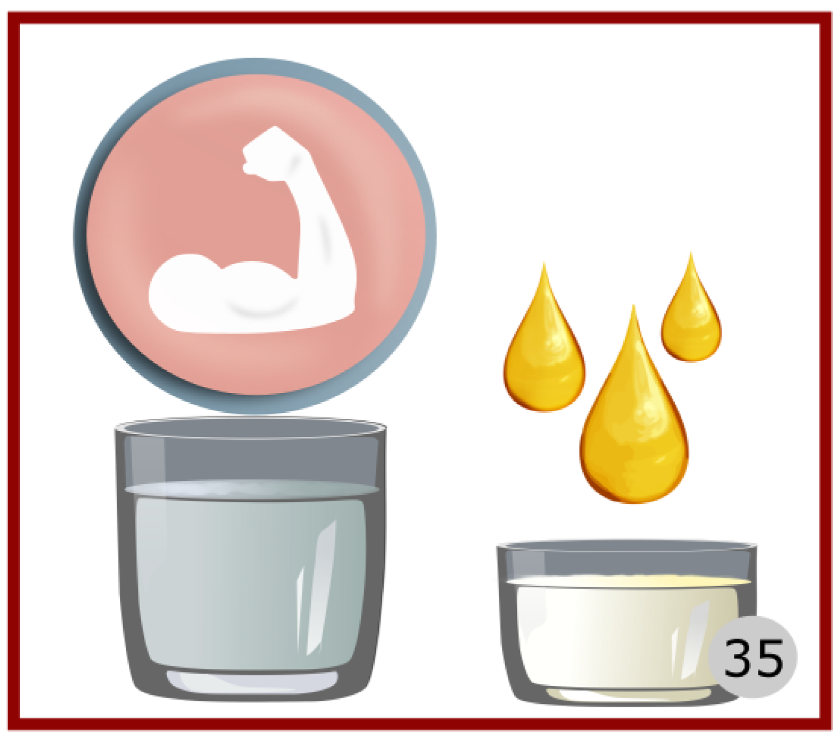
34. പൂർണ്ണമായി ഒരു മുല കുടിച്ചു തീർന്നോയെന്നറിയുവാൻ മുല അമർത്തി നോക്കണം. മുല അമർത്തുമ്പോൾ വെള്ളം

പോലെയോ അല്ലെങ്കിൽ കട്ടിയായ പാൽ വരുന്നുണ്ടെങ്കിലോ ആ മുല പൂർണമായി കുഞ്ഞു കുടിച്ചുതീർന്നിട്ടില്ല എന്നു ഉറപ്പിക്കാം. അമ്മ വീണ്ടും അതെ മുലയിൽ നിന്നു തന്നെ കുടിപ്പിക്കുക.

35. അമ്മ ഇരുവശത്തെ മുലകളും പൂർണ്ണമായും കുടിപ്പിക്കണം - ഇതിൽ ആദ്യം വരുന്ന ധാരാളം പ്രോട്ടീൻ ഉള്ള നേർത്ത വെള്ളംപോലുള്ള പാലും പിന്നെ വരുന്ന കട്ടിയുള്ള ധാരാളം കൊഴുപ്പടങ്ങിയ പാലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതു രണ്ടും കുഞ്ഞിന്റെ വളർച്ചക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്. ഒരു മുലയിൽനിന്നു പൂർണമായി കുടിച്ചതിനിശേഷം മാത്രം കുഞ്ഞിന് മറുവശത്തെ മുല കൊടുക്കുക. കുഞ്ഞിന് വിശപ്പുണ്ടെങ്കിൽ, രണ്ടാമത്തെ മുലയിൽ നിന്നും പാൽ കുടിക്കും.



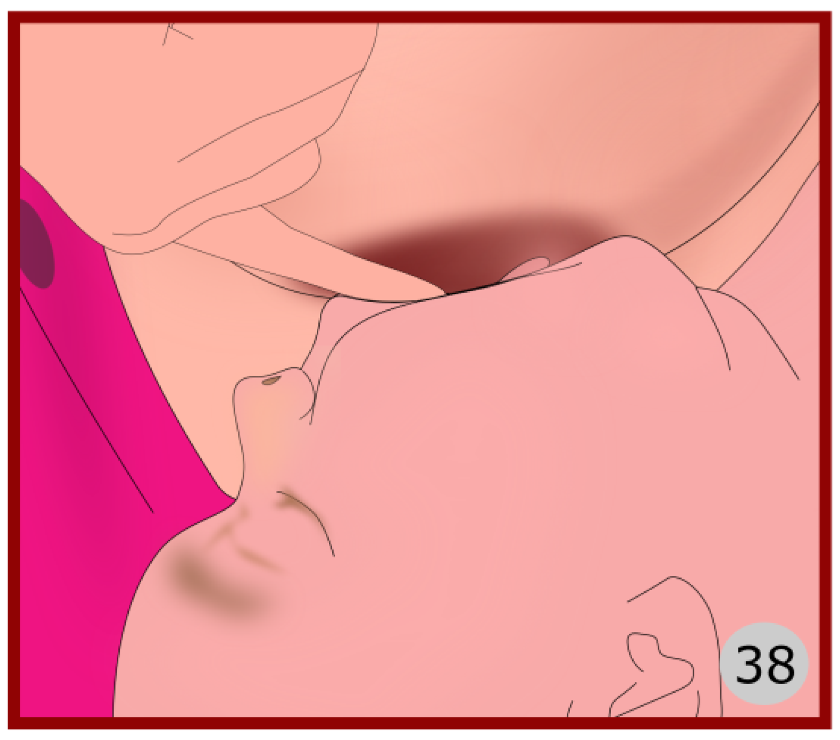




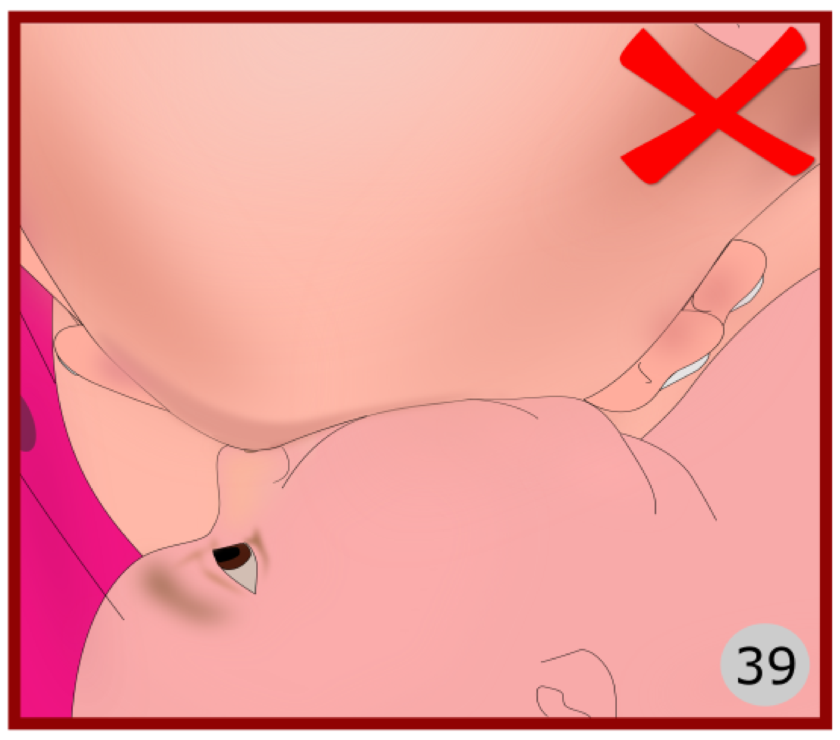
36. രണ്ടാമത്തെ മുല കുടിപ്പിക്കുന്നതിനു മുൻപ് കുഞ്ഞിന്റെ ഏമ്പക്കം വിടുവിക്കണം. അതിനായി കുഞ്ഞിനെ അമ്മയുടെ മടിയിൽ സൗകര്യപ്രദമായി ഇരുത്തുക. അതിനുശേഷം കൈകൊണ്ട് കുഞ്ഞിന്റെ താടി പിടിച്ചിട്ട്, മറ്റേ കൈ കുഞ്ഞിന്റെ മുതുകിൽ വച്ചു, കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരം മുൻപോട്ടു വളയ്ക്കുക. കുഞ്ഞ് 2-3 മിനിറ്റിൽ ഏമ്പക്കം വിടും. കുഞ്ഞ് അതിന്റെ കണ്ണും തുറക്കും.

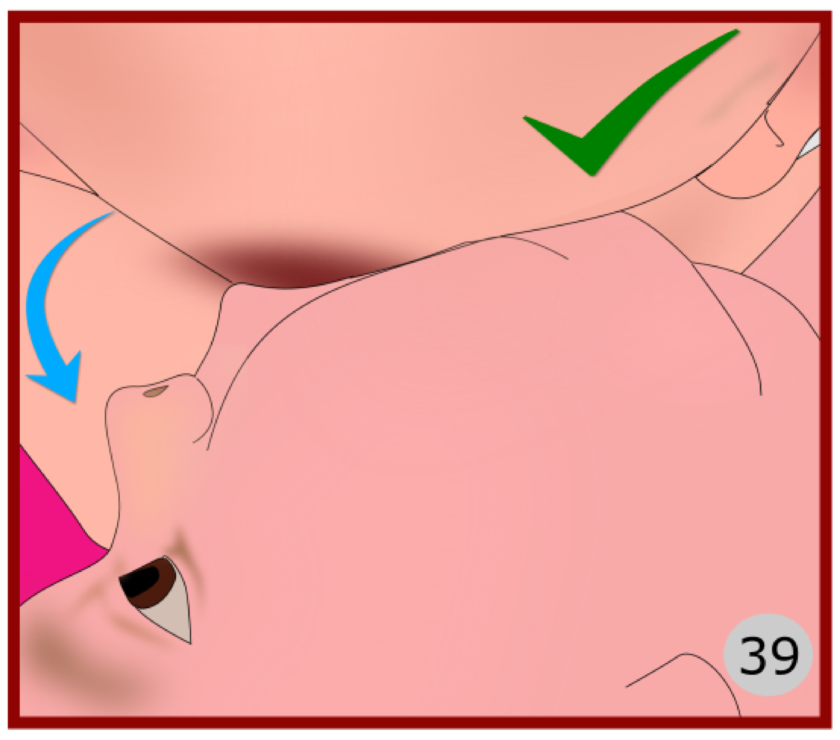
37. മുല കുടിക്കിന്നതിനിടയിൽ കുഞ്ഞ് ഉറങ്ങിപ്പോയാൽ, കുഞ്ഞിന്റെ പുറകിൽ തഴുകുകയോ ഉള്ളംകാലിൽ ഇക്കിളി ഇടുകയോ ചെയുക. അല്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞിനെ ഏമ്പക്കം വിടുന്ന രീതിയിൽ ഇരുത്തുക.

38. കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ നിപ്പിൾ മാത്രമോ അല്ലെങ്കിൽ മുലയൂട്ടുമ്പോൾ കുഞ്ഞു ഉറങ്ങി പോകുകയോ ചെയ്താൽ, അമ്മയുടെ വൃത്തിയുള്ള ചെറുവിരൽ കുഞ്ഞിന്റെ വായിലിട്ടു മുല കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽനിന്നും എടുത്തുമാറ്റാവുന്നതാണ്. ഇതു കുഞ്ഞിന്റെ മുറുകെ അടച്ച വായ തുറക്കും, അമ്മക്കു എളുപ്പത്തിൽ ഏരിയോള വായിൽ നിന്നു പുറത്തെടുക്കുവാൻ സാധിക്കും.

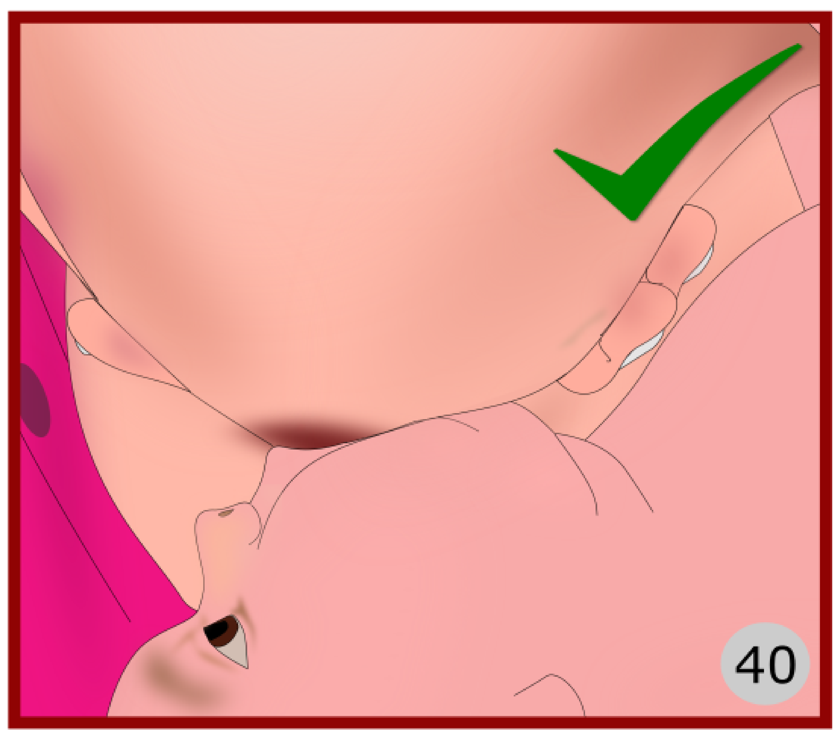


39. കുഞ്ഞിന്റെ മൂക്ക് അമ്മയുടെ മുലയിൽ ദൃഢമായി അമർന്നിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ കുഞ്ഞിന്റെ കഴുത്തു പതുക്കെ പുറത്തേക്കു നീട്ടാം അപ്പോൾ കുഞ്ഞിന്റെ താടി അമ്മയുടെ മുലയോടു കൂടുതൽ ചേരുകയും, കുഞ്ഞിന്റെ നെറ്റി മുലയിൽനിന്നു അകലുകയും ചെയ്യും.

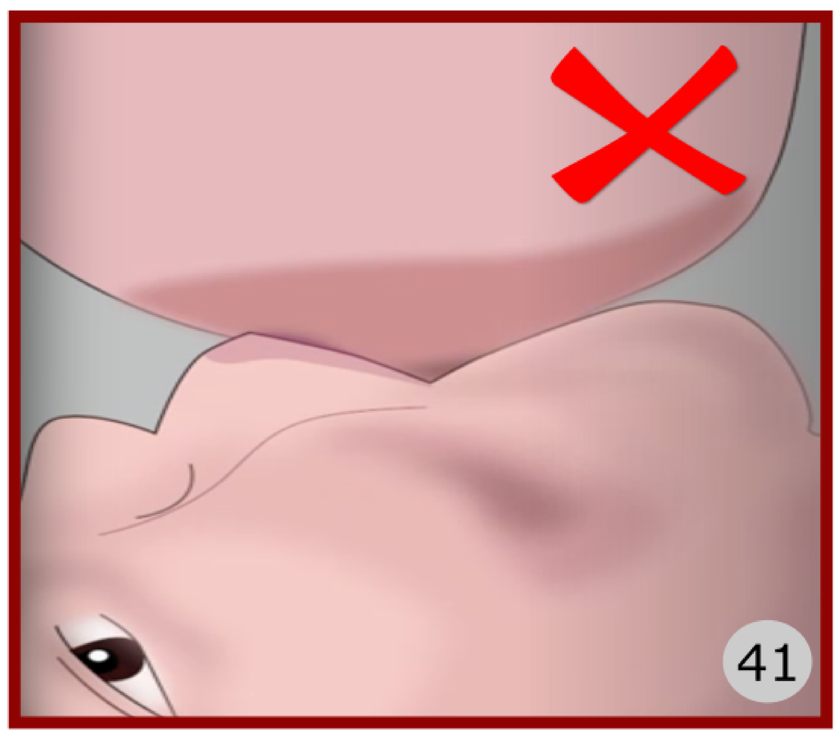




40. കുഞ്ഞ് ശരിയായ രീതിയിലാണ് പാൽ കുടിക്കുന്നതെങ്കിൽ കവിൾ നിറഞ്ഞു ഉരുണ്ടു വരും. കവിളിൽ കുഴിവ് കാണില്ല. വേഗത്തിൽ പാൽ വിഴുങ്ങുന്നതിൻറെ ശബ്ദം കേൾക്കില്ല. പാൽ കുടിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞിന്റെ താടി സാവധാനത്തിലും അകലത്തിലും താഴോട്ട് വരുന്നതായി കാണാം.



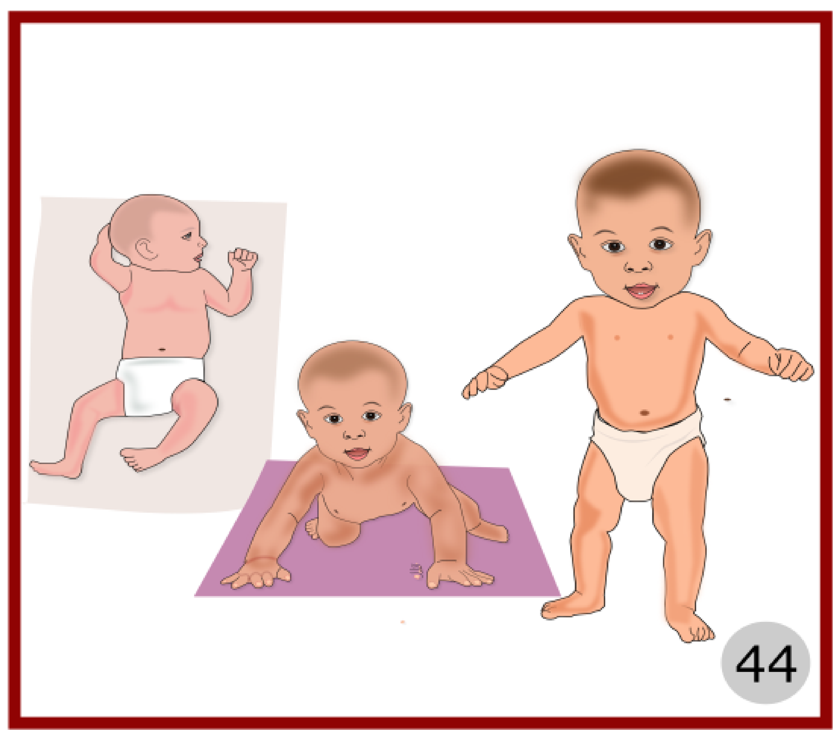
41. കുഞ്ഞ് നിപ്പിളിൽ നിന്ന് മാത്രം പാൽ കുടിക്കുമ്പോൾ ആണു കവിളിൽ കുഴിവ് വരുന്നത്. ഇതിന് കാരണം കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ ഏരിയോളയുടെ മേൽഭാഗം കൂടുതലും, താഴ്ഭാഗം കുറവുള്ളതും കൊണ്ടാണ്. അല്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞിന്റെ ചുണ്ടും താടിയും, മുലയുമായി പൂർണ്ണമായി ചേരാത്തതുകൊണ്ടോ ആകാം.



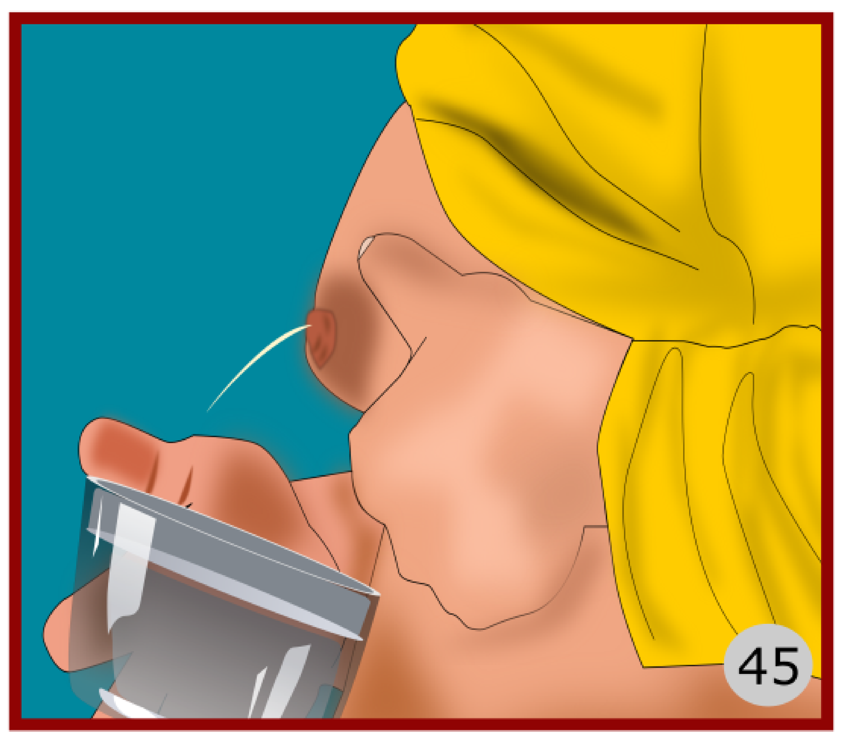
42. ഓരോ 24 മണിക്കൂറിലും, അമ്മ കുഞ്ഞിനെ 10-12 പ്രാവശ്യം വരെ പാൽ കുടിപ്പിക്കണം, അതിൽ 3-4 പ്രാവശ്യം എങ്കിലും രാത്രിയിൽ കുടിപ്പിക്കണം.

43. കുഞ്ഞിനെ ആറ് മാസം വരെ മുലപ്പാൽ മാത്രം ആഹാരമായി കൊടുക്കുക. 6 മാസത്തിനുശേഷം, 2 വയസു വരെ മുലയൂട്ടലിനോടൊപ്പം പൂരക ഭക്ഷണം കൂടി കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.

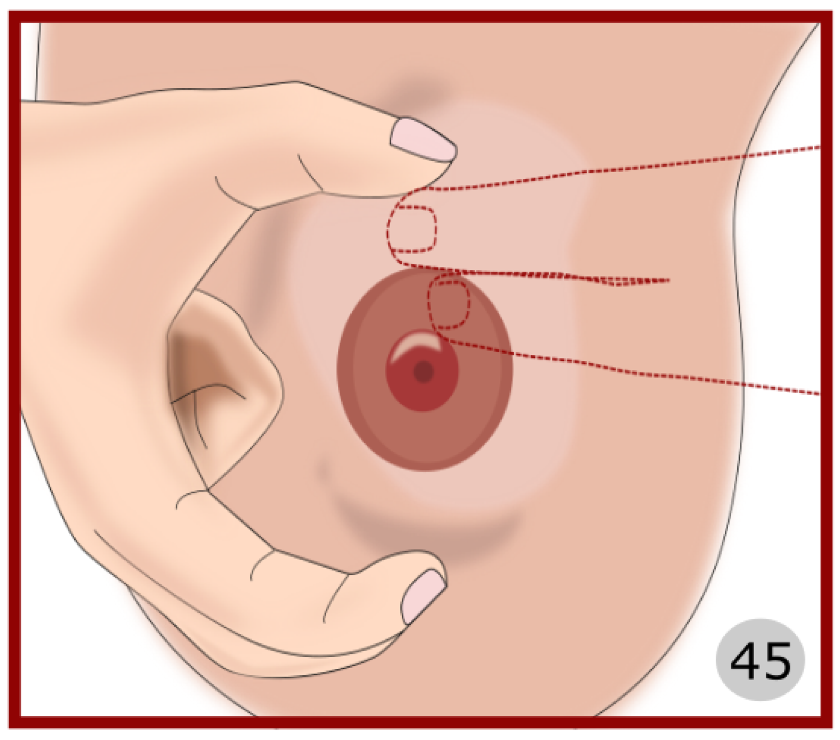
44. കുഞ്ഞു 2 ആഴ്ചയിലും, 6 ആഴ്ചയിലും, 3 മാസത്തിലും വരെ വേഗത്തിൽ വളരും.ഈ ദിവസങ്ങളിൽ കുഞ്ഞിന് കൂടുതൽ പാൽ ആവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് അമ്മ കൂടുതൽ തവണ മുലയൂട്ടണം, കൂടാതെ ഓരോ തവണയും കൂടുതൽ കാലാവധിയിലും ചെയ്യണം. അമ്മ ശരിയായ രീതിയിൽ മുലയൂട്ടുന്നതു പഠിക്കണം.

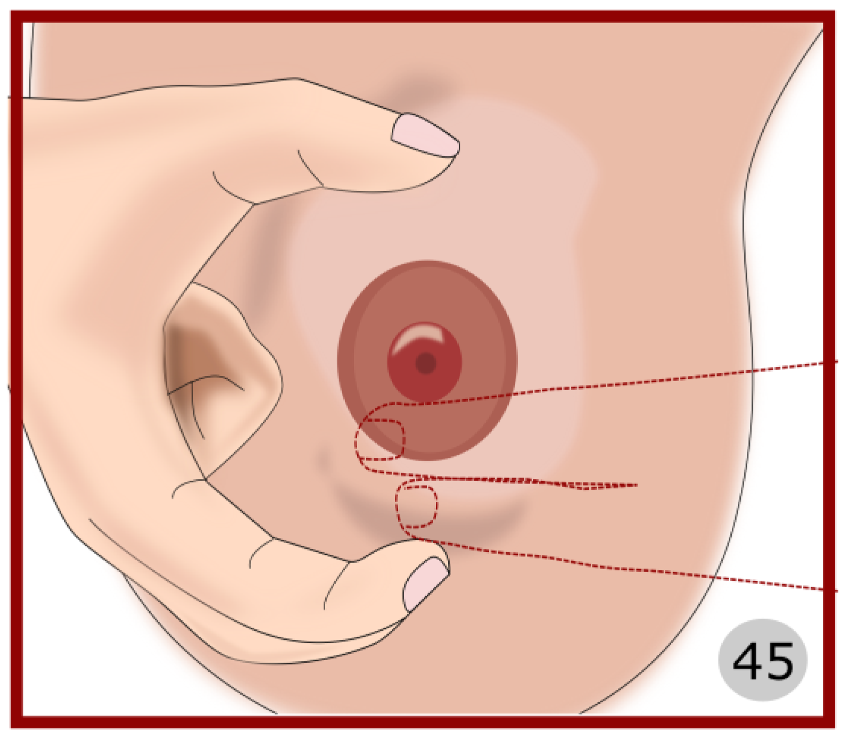


45. അമ്മക്ക് മുലപ്പാൽ കൈകൊണ്ടു പിഴിഞ്ഞു വയ്ക്കണമെങ്കിൽ, തള്ളവിരലും, നിപ്പിളും,



വിരലുകളും ഒരു നേർരേഖയിൽ പിടിക്കുക. നിപ്പിൾ തള്ളവിരലിന്റെയും ചൂണ്ടുവിരൽ അല്ലെങ്കിൽ നാടുവിരലിന്റെയും മധ്യത്തിൽ ആയിരിക്കണം, തള്ളവിരലിന്റെയും നിപ്പിളിന്റെയും മറ്റു വിരലിന്റെ ഇടയിൽ രണ്ട് വിരൽ അകലം ഉണ്ടാകണം. അമ്മ നിരന്തരം മൃദുവായി നെഞ്ചിലോട്ടു മുല അമർത്തണം. പിന്നെ, കൈ നീക്കാതെ അമ്മ തള്ളവിരലും മറ്റെവിരലും കൊണ്ടു മൃദുവായി അമർത്തുകയും അയയ്കുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ അമ്മക്കു മുലപ്പാൽ പിഴഞ്ഞെടുത്തു, അത് നേർത്തതോ കട്ടിയുള്ളതോ എന്ന് പരിശോധിക്കാവുന്നതാണ്.





ബന്ധപ്പെടുവാൻ

ഇ.മെയിൽ: health@spoken-tutorial.org

വെബ് സൈറ്റ്: https://health.spoken-tutorial.org

യൂ ട്യൂബ് ചാനൽ: Health Spoken Tutorial - IIT Bombay